

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 17/04/2023

\*\*\*\*\*

## NỘI DUNG HỌC TẬP “TỊNH KHÔNG PHÁP SƯ GIA NGÔN LỤC”

### “CHƯƠNG II: PHƯƠNG PHÁP TU TRÌ NIỆM PHẬT”

#### NÓI RÕ CÁCH ĐỐI TRỊ PHIỀN NÃO (PHẦN BA)

Hòa Thượng luôn nhắc chúng ta, người học Phật trước tiên phải đối trị tập khí, phiền não. Chúng ta giữ tâm bình lặng thì chúng ta sẽ nhận ra những tập khí, phiền não của mình. Thí dụ, chúng ta thường có tập khí thích khoe khoang, thích đề cao mình. Trong một số trường hợp, chúng ta cũng cần nói ra những việc mình đã làm nhưng chúng ta nói ra không phải là vì mình. Hơn mười năm về trước, khi tôi nhìn thấy một số Phật tử có một số hành động có thể làm xấu đi hình tượng của người Phật tử Việt Nam, tôi đã nói với mọi người tôi là Cư sĩ Vọng Tây để họ nghe theo những lời khuyên chân thành của tôi.

Sáng nay, tôi thức dậy trước khi chuông đồng hồ reo nhưng tôi đang mệt nên tôi vẫn muốn đi ngủ tiếp. Sau đó, tôi vẫn thức dậy đúng giờ, tôi lạy Phật một lúc thì tôi hoàn toàn tỉnh táo. Chúng ta có tập khí nào nặng thì chúng ta phải đặt chế độ cảnh báo sớm với những tập khí đó. Thí dụ, chúng ta ham ngủ, ham tiền thì chúng ta đặt chế độ cảnh báo sớm với những tập khí này. Hòa Thượng từng nói: “**Chúng ta muốn chuyển đổi tập khí cũng không quá khó!**”. Tập khí chính là thói quen đã hình thành từ rất lâu, chúng ta chỉ cần chuyển đổi những thói quen này là được. Thí dụ, chúng ta ham ăn, ham ngủ thì chúng ta tập dần để chuyển đổi những thói quen này. Nếu chúng ta tu học mà chúng ta không bắt đầu từ việc đối trị tập khí, phiền não thì điều đó chứng tỏ chúng ta chưa tu gì. Chúng ta cho rằng chúng ta tu hành 5 năm, 10 năm thì chúng ta đã là sư huynh, trưởng bối vậy thì chúng ta đã sai rồi!

Hôm qua, tôi ghé thăm hai người học trò cũ, họ là những người đầu tiên mà tôi từng dạy, hiện tại, họ cũng đã có danh tiếng. Điều khiến tôi vui là họ vẫn giữ được đạo Thầy trò, giữ được tâm cung kính, khiêm cung với mọi người. Trước đây, khi họ gặp tôi là họ lạy, sau hơn mười năm gặp lại tôi họ cũng vẫn lạy một cách cung kính. Khi tôi nằm nghỉ lưng thì họ quỳ xuống lạy, tôi ngồi dạy để ngăn cản nhưng họ vẫn quỳ một cách cung kính. Người có tâm cung kính với Thầy thì chắc chắn họ có tâm cung kính với tất cả chúng sanh. Nếu chúng ta không được nhắc nhở chúng ta cũng sẽ quên đi tâm cung kính, khiêm hạ với người.

Hòa Thượng thường nhắc chúng ta, tập khí “*tham, sân, si, ngạo, mạn*”, đó kỵ trong chúng ta rất lớn. Nếu chúng ta ngạo mạn, đó kỵ với Thầy của mình thì chắc chắn chúng

ta sẽ gây họa. Trước đây, những người học trò của tôi tu hành ở trên núi, sau khi họ học xong các bằng cấp thì họ được mọi người mời xuống thành phố để quản chúng. Sau khi nói chuyện, tôi khuyên họ, nên trở về núi để tiếp tục tinh tấn tu hành. Chúng ta tu hành tốt, chúng ta có công phu thì đó cũng chính là chúng ta đã thực hiện được sứ mạng cao cả. Nếu chúng ta không khéo dụng tâm thì “*danh vọng lợi dưỡng*” ở thế gian có thể phá hủy đạo tâm của chúng ta. Hàng ngày, chúng ta phải quán chiếu để nhận ra những tập khí của mình. Dù chúng ta có thân phận, địa vị cao như thế nào, nếu chúng ta không quán chiếu thì chúng ta cũng sẽ không nhận ra sai lầm của mình. Giữa tôi và hai người học trò đó có sự tâm tâm tương thông, khi tôi vừa có thời gian rảnh là tôi nghĩ đến những người học trò cũ này.

Có những người tu hành nhiều năm nhưng họ không nhận ra họ vẫn đang ở trong “*danh vọng lợi dưỡng*”. Tập khí của chúng ta rất sâu dày chúng thể hiện dưới muôn dạng hình thức mà chúng ta không dễ nhận ra. Nếu chúng ta không chuyển đổi tập khí thì chúng ta tu hành, ngồi thiền, trì chú, niệm Phật cũng chỉ là kết duyên được với Phật chứ chúng ta không thể giải thoát. Nếu chúng ta may mắn gặp được những người Thầy tốt, những người học trò tốt thì họ sẽ nhắc nhở chúng ta phải nỗ lực hơn. Nhà Phật nói: “*Bạn lành nương cậy, Thầy tà tránh xa*”. Bạn lành là những người đồng học với chúng ta. Tôi coi hai người học trò này như bạn đồng học.

Phật dạy chúng ta trước tiên phải đối trị với tập khí của chính mình. Nếu có người nhắc nhở chúng ta về những tập khí của mình thì chúng ta phải quán sát lại bản thân. Chúng ta may mắn thì chúng ta mới có người nhắc nhở, khi còn nhỏ, tôi giống như một cây ngô đồng, không có ai dạy dỗ, tôi may mắn được học với Hòa Thượng nên tôi mới biết cách đối trị tập khí, phiền não của chính mình.

Có người hỏi tôi, vì sao năng lượng của tôi vô cùng nhiều như vậy! Nếu năng lượng của tôi mà không dùng làm những việc có ích thì tôi sẽ có thể làm ra những việc cùng hung, cực ác. Chúng ta phải có người Thầy tốt và người đồng hành tốt. Người đồng hành có thể là bạn, có thể là học trò. Người học trò tốt cũng nhắc nhở chúng ta biết sửa mình. Nếu học trò của chúng ta tốt thì chúng ta không thể không tốt. Học trò bước lên một nấc thì chúng ta phải cố gắng để bước lên hai nấc, ba nấc. Học trò bước lên nấc thứ hai, thứ ba thì chúng ta đã bước lên nấc thứ tư, thứ năm.

Nếu chúng ta chuyển đổi tập khí, phiền não của mình thì chúng ta có thể làm được nhiều việc vì chúng sanh. Hiện tại, chúng ta vẫn đang để chúng sanh phải phiền não vì chúng ta, nếu chúng ta làm như vậy thì chắc chắn chúng ta sẽ đi vào tam đồ ác đạo. Hàng ngày, chúng ta phải dụng tâm quán chiếu để chúng ta đối trị với tập khí, phiền não của chính mình.

Hòa Thượng nói: “***Nếu chúng ta là người chân thật tu hành thì chúng ta phải nhớ lời dạy của Ngài Lục Tổ Huệ Năng đó là chúng ta phải thường xuyên thấy lỗi của mình, không thấy lỗi của thế gian***”. “*Không thấy lỗi thế gian*” là chúng ta biết rõ ràng,

tường tận lỗi của thế gian nhưng chúng ta không để trong tâm. Chúng ta phải thường xuyên quán chiếu để nhận ra lỗi của chính mình.

Trong cuộc sống, có những người vẫn liên tục để mình mắc phải sai lầm! Trong “**Đệ Tử Quy**” dạy chúng ta: “*Không liên quan chớ để ý*”. Những việc “*không liên quan*” đến chúng ta thì chúng ta không cần để ý nhưng những việc liên quan đến chúng ta thì chúng ta phải để ý. Thí dụ, người khác trồng rau xanh tốt, người khác quay phim chụp hình đẹp thì chúng ta phải để ý cách làm của họ để học hỏi. Nếu chúng ta không để tâm, chúng ta vẫn làm không tốt thì đó là chúng ta lười biếng, chểnh mảng, nhếch nhác.

Hôm trước, tôi đến thành phố Hồ Chí Minh để chia sẻ với các Thầy Cô giáo, đội ngũ chụp hình có khoảng bốn người, tôi ngồi nói ở phía trên nhưng máy quay phim lại quay góc khác, không nhìn rõ mặt tôi. Chúng ta phải để tâm vào những việc có liên quan đến chúng ta! Chúng ta đi cuốc đất, nhặt rác thì những gì liên quan đến việc nhặt rác, cuốc đất thì chúng ta phải biết! Chúng ta làm truyền thông thì những gì liên quan đến truyền thông thì chúng ta phải biết! Tôi không học nhưng việc gì liên quan đến công việc chung thì tôi đều biết. Chúng ta đừng để sự lười biếng, chểnh mảng, nhếch nhác làm chủ. Chúng ta chưa thể làm được một người hữu dụng thì chúng ta chưa thể làm được một người Thầy Cô giáo chuẩn mực, chúng ta cũng đừng mong một ngày được về thế giới Tây Phương Cực Lạc làm Bồ Tát Bất Thoái!

Ngày ngày, chúng ta vẫn để tập khí, phiền não hiện hành, thống trị, dẫn đạo chúng ta. Nếu chúng ta khắc chế được tập khí của mình thì việc làm của chúng ta sẽ lợi ích cho chúng sanh. Chúng ta lười biếng, nhếch nhác thì chính chúng ta nhìn vào mình chúng ta cũng thấy chán chứ chưa nói đến người khác. Việc quan trọng nhất của chúng ta là chúng ta phải đối trị tập khí xấu ác của chính mình. Chúng ta chưa đối trị tập khí mà chúng ta đi vào công phu thì chúng ta không thể có thành tựu.

Nhiều người không hiểu, vì sao họ niệm Phật mà vẫn đi vào Địa ngục. Điều quan trọng là chúng ta dùng tâm gì để niệm Phật? Chúng ta vẫn dùng tâm ngạo mạn, tâm tham, sân, si, tâm đố kỵ niệm Phật thì chúng ta vẫn sẽ đi vào Địa ngục. Chúng ta phải có công phu khi tập khí vừa nhen nhóm thì chúng ta liền khắc chế, không để chúng phát tác. Chúng ta có công phu này một thời gian ngắn thì chúng ta sẽ là một con người hoàn toàn khác.

Từ trước đến nay, chúng ta không hề khắc chế tập khí, phiền não của chính mình. Chúng ta giống như con gấu bông bị đưa trẻ buộc sợi dây lồi đi lăn lông lốc, con gấu bông không hề có sự phản kháng. Hàng ngày, chúng ta thích tham, thích ngạo mạn, thích đố kỵ, thích “*danh vọng lợi dưỡng*” thì chúng ta vẫn để chúng tùy tiện khởi. Chúng ta có những tập khí này thì chúng ta làm việc thiện thì những việc đó cũng là vì “*tự tư tự lợi*” mà làm. Có những người làm được rất nhiều việc nhưng tâm họ rất an lạc. Chúng ta chỉ làm được chút việc nhưng tâm chúng ta đầy phiền não. Thí dụ, chúng ta nói, chúng ta dứt khoát dậy sớm học nhiều lần nhưng chúng ta vẫn không làm được.

Sáu phép tu hành của Bồ Tát Ba La Mật là: **“Bố thí, trì giới, nhẫn nhục, tinh tấn, thiền định, trí tuệ”**. “**Bố thí**” chân thật nhất không phải là bố thí tiền tài mà là chúng ta bố thí tập khí, phiền não của chính mình. Chúng ta phải buông bỏ những tập khí lười biếng, chệnh mảng của mình. “**T trì giới**” là chúng ta giữ tâm chúng ta không khởi niệm tà ác. “**Niệm tà ác**” là niệm “**tự tư tự lợi**”, “**danh vọng lợi dưỡng**”, hưởng thụ “**năm dục sáu trần**”, “**tham, sân, si, mạn**”. “**Nhẫn nhục**” không phải chỉ là người khác mắng chúng ta mà chúng ta không mắng lại mà “**nhẫn nhục**” là chúng ta vượt qua, không để những tập khí, phiền não sai sự chúng ta. Thí dụ, chúng ta dự định không ăn nhưng khi nhìn thấy một món ăn ngon, chúng ta vẫn ăn; có những việc chúng ta không được làm nhưng chúng ta vẫn làm, đó cũng là chúng ta không vượt qua được chính mình. Chúng ta kiểm soát được chính mình, chúng ta an trú trong chuẩn mực mà Phật, Thánh Hiền đã dạy thì tâm chúng ta được định. Người không định là người không kiểm soát được tập khí của chính mình.

Hàng ngày, chúng ta lên công phu đúng giờ, chúng ta cho rằng mình đã công phu tốt nhưng nội tâm của chúng ta không thay đổi. Hòa Thượng nhắc: **“Chúng ta phải đối trị tập khí của chính mình”**. Khi nào tập khí của chúng ta không khởi tác dụng nữa thì chúng ta sẽ tương ưng được với Phật, chúng ta khởi tâm động niệm, đối nhân xử thế tiếp vật sẽ lợi ích cho chúng sanh và cho chính mình .

Ngày trước, có một vị đã tụng 2000 lần bộ **“Kinh Pháp Hoa”**, khi vị này gặp Lục Tổ ông không lay sát đất, đây chính là ông đã bị 2000 bộ Kinh đó **“đè chết”**. Người đã tụng 2000 lần bộ **“Kinh Pháp Hoa”** thì đáng lẽ tâm của họ phải khiêm cung, thanh tịnh nhưng tâm của ông lại càng trở nên ngạo mạn. Hòa Thượng nói: **“Tu hành cốt ở đối trị tập khí, phiền não của chính mình mà thôi!”**. Chúng ta chưa đối trị được tập khí, phiền não của chính mình thì chúng ta làm bất cứ việc gì cũng vì ta, vì **“danh vọng lợi dưỡng”**.

\*\*\*\*\*

### **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!*