

*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 30/05/2023*

\*\*\*\*\*

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

### **“CHƯƠNG II: NÓI RÕ CÁCH ĐỐI TRỊ PHIỀN NÃO (PHẦN HAI)”**

Phiền não của chúng ta đã có từ vô lượng kiếp nên chúng ta không dễ đối trị. Nếu chúng ta không miên mật, ngày càng siết chặt tập khí, phiền não thì chúng ta không dễ đối trị được. Thí dụ, nếu chúng ta lơ là với tập khí ngủ, nếu chúng ta đã thức dậy sớm trong 1000 ngày, chỉ cần một ngày chúng ta thức không đúng giờ thì 1000 ngày trước đó sẽ coi như uổng phí.

Hòa Thượng nói: **“*Phương pháp khắc phục phiền não rất nhiều, nhà Phật nói tám vạn bốn ngàn pháp môn, “pháp” là phương pháp, “môn” là cách thức, cách thức khắc phục phiền não, cách thức tiêu trừ nghiệp chướng là vô lượng vô biên. Ở trong vô lượng pháp môn, Đức Thế Tôn nói với chúng ta, niệm Phật là pháp môn thuận tiện nhất, đơn giản nhất, dễ dàng nhất và hiệu quả nhất.*”** Chúng ta khắc phục phiền não cũng chính là chúng ta tiêu trừ nghiệp chướng, thay vì chúng ta niệm phiền não, niệm vọng tưởng, niệm chấp trước, niệm buồn vui, thương ghét, giận hờn thì chúng ta niệm Phật. Chúng ta niệm phiền não thì phiền não sẽ ngày càng tăng. Hàng ngày, chúng ta vẫn niệm phiền não, chúng ta nghĩ rằng chúng ta nghĩ đến những việc đó thì việc đó sẽ thông nhưng đây là cách nghĩ sai lầm. Tâm chúng ta thanh tịnh thì mọi việc sẽ thông.

Khi chúng ta tổ chức bất cứ sự kiện gì tôi cũng không hề suy nghĩ làm như thế nào, tổ chức ra sao. Suy nghĩ là vọng tưởng. Thay vì chúng ta suy nghĩ thì chúng ta niệm Phật. Tâm chúng ta có định thì chúng ta sẽ sinh tuệ, chúng ta sẽ nghĩ ra giải pháp tốt nhất để làm. Có người nói, từ ngày học chữ Hán, họ có thể giải quyết một cách rõ ràng, minh bạch. Người xưa nói: **“*Chế tâm nhất xứ, vô sự bất biến*”**. Chúng ta giữ tâm ở một chỗ thì chúng ta có thể làm được tất cả sự việc. Chúng ta tập trung viết một chữ Hán là chúng ta đang buộc tâm, buộc vọng tưởng, phiền não của mình vào chữ đó. Chúng ta thường cuống cuống lo toan, vọng động mà chúng ta không biết rằng mình càng cuống cuống thì mọi việc càng không thể giải quyết.

Ngày trước, khi tôi ở cùng một số người hút thuốc, họ thường dụi tàn thuốc lá vào khung cửa sổ, một hôm khi trời mưa to, sấm chớp thì khung cửa sổ bị bốc cháy. Khi tôi ngủ thấy mùi khét, tôi sang phòng bên cạnh, tôi thấy cửa sổ đang cháy thì tôi thông thả lấy mấy thùng nước dập lửa. Hôm trước, trên báo đăng, có một ngôi nhà bị cháy, người con dâu đã dẫn mọi người bình tĩnh ra ban công qua nhà hàng xóm nên họ thoát chết. Cô con dâu đã bình tĩnh tìm đường thoát thân. Điều quan trọng là chúng ta

phải luôn giữ tâm mình thanh tịnh. Chúng ta thường niệm vọng tưởng khiến tâm mình bao chao, xao động.

Hôm trước, khi tôi đi dự một đám hỏi, Cha Mẹ cô dâu bất an đến mức không ngủ được, khi nhà trai đến thì Cha Mẹ cô dâu rất lo lắng, run rẩy. Họ đã niệm Phật nhiều năm, đến nhiều pháp hội mà với một việc nhỏ họ cũng động tâm như vậy! Việc nhỏ mà chúng ta cũng động tâm thì khi thân chết đến tâm chúng ta sẽ ra sao? Chúng ta có khởi được câu “*A Di Đà Phật*” không? Chúng ta phải minh tường, định tĩnh trong mọi sự, mọi việc.

Tôi luôn niệm Phật rất chậm rãi, “*Nam Mô Bổn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật*”, “*Nam Mô A Di Đà Phật*”. Hàng ngày, chúng ta phải kiểm soát tâm, quán sát lại khí tiết của chúng ta. Chúng ta còn trẻ mà chúng ta không kiểm soát thì khi chúng ta già chúng ta rất khó kiểm soát. Chúng ta còn trẻ mà chúng ta bao chao, xao động thì khi chúng ta già chúng ta sẽ càng bao chao, xao động hơn.

Hòa Thượng nói: “*Nếu chúng ta biết cách niệm Phật thì câu Phật hiệu có thể giúp chúng ta tiêu trừ nghiệp chướng, đoạn trừ được phiền não. Người biết niệm như lý, như pháp thì họ niệm Phật sẽ có hiệu quả rất thù thắng*”. Câu Phật hiệu có lực thì chúng ta sẽ tiêu trừ được vọng tưởng, phân biệt, chấp trước. Chúng ta niệm Phật mà vọng tưởng, phân biệt, chấp trước vẫn còn nguyên là do phương pháp, lý luận của chúng ta đã sai vậy thì chúng ta phải bắt đầu lại từ đầu. Chúng ta phiền não thì tương lai, chúng ta đáng đọa lạc như thế nào thì chúng ta vẫn phải đọa lạc như thế đó.

Hòa Thượng nói: “*Chúng ta học Phật thì chúng ta phải gánh vác, kể tục sứ mạng hồng pháp lợi sanh tiếp nối huệ mạng của Phật. Chúng ta chỉ cần buông xả vọng tưởng, phân biệt, chấp trước thì chúng ta sẽ gánh vác được sứ mạng của Phật*”. Trong cuộc sống thường ngày chúng ta phải buông xả ngã chấp. “*Ngã chấp*” là chúng ta chấp vào cái ta, cái của ta. Chúng ta thường chấp trước vào “*cái ta*”, “*cái của ta*”, bạn bè, quê hương ta. Chúng ta thường nghĩ là phải làm điều gì tốt cho quê hương của mình mà không quan tâm đến quê hương của người.

Hơn 15 năm qua, tôi bôn ba ở miền Bắc. Nơi nào đủ duyên thì chúng ta làm ở nơi đó. Tương lai, nếu miền Trung đủ duyên thì chúng ta sẽ mở trường liên cấp ở đây. Nơi nào thiên thời, địa lợi, nhân hoà thì nơi đó chúng ta sẽ làm ở nơi đó. Chúng ta trồng rau, làm đậu thì chúng ta làm ở những nơi có nhiều người thích ăn chay. Sự chấp trước của chúng ta vô cùng kiên cố chúng ta không dễ dàng buông xả.

Hòa Thượng nói: “*Trên “Kinh Kim Cang” nói đến Ngã tướng, giả tướng, chúng sanh tướng, thọ giả tướng. Chúng ta chỉ cần buông xả một điều này thì những điều còn lại sẽ tự mất. Sau khi buông xả thì chúng ta “đoạn tất cả ác, tu tất cả thiện” thì chúng ta sẽ có công đức chân thật*”. “*Ngã tướng*” là tướng của ta. “*Giả tướng*” là tướng của người. “*Thọ giả tướng*” là cảm thụ của ta, ta cảm thấy buồn vui, chán ghét.

Chúng ta còn vì “*cái ta*”, “*cái của ta*” thì chúng ta làm việc gì cũng là chúng ta đang thực hiện cho tham vọng, bá đồ của mình. Hòa Thượng từng nói: **“*Hàng ngày, chúng ta đừng tưởng chúng ta đang thực hiện nguyện vọng mà là chúng ta đang thực hiện tham vọng của mình*”**. Trong “*nguyện vọng*” không có sự tham cầu, thành bại, được mất, hơn thua. Khi chúng ta thành lập trường, có một vài nơi bị lỗi, tôi nói, nếu chúng ta có thể lỗi được nữa thì chúng ta vì chúng sanh mà làm nếu chúng ta không chịu được nữa thì chúng ta đóng cửa trường. Chúng ta phải rời khỏi phân biệt, chấp trước, tâm chúng ta chỉ là một mảng chân thành vì chúng sanh. Chúng ta thường tưởng chúng ta làm tốt cho người nhưng người khác thấy rõ là chúng ta chỉ đang làm tốt cho mình.

Hòa Thượng nói: **“*Nếu chúng ta còn đầy đủ bốn tướng là ngã ta, giả tướng, chúng sanh tướng, thọ giả tướng thì chúng ta sẽ bị chướng ngại nghiêm trọng trong việc tu học Phật pháp, làm lợi ích chúng sanh*”**. Khi tôi đi dạy học, tôi luôn dạy hết bài chứ không dạy để cho hết giờ. Khi tôi dạy học trò học ở lớp cao đẳng Phật học thì một số người cũng muốn được về sớm nhưng nhiều người cũng không muốn ở lại để nghe tôi giảng xong, tôi thường giảng bài nhiều hơn thời gian của buổi học là 15 phút. Các học trò của tôi giờ có người đã học xong Thạc sĩ, Tiến sĩ nhưng họ vẫn rất ấn tượng là tôi chỉ dạy hết bài chứ không dạy hết giờ.

Một người cho chúng ta thuê bát đĩa đã nói, ba mươi năm rồi chị chưa từng thấy nơi nào tự khuôn vác đồ lên và tự dọn dẹp đồ như chúng ta. Lần thứ nhất là chúng ta mượn đồ để tổ chức ngày gắn kết yêu thương, lần thứ hai là chúng ta tổ chức lễ cưới. Tương lai, chúng ta sẽ tổ chức nhiều ngày gắn kết yêu thương để các gia đình hạnh phúc hơn. Tổ Ân Quang dạy chúng ta: **“*Đốn luân tận phận, nhàn tà tồn thành, tín nguyện trì danh, cầu sanh Tịnh Độ*”**. Chúng ta hoàn thành hết vai trò trách nhiệm của mình nhưng tâm chúng ta vẫn một hướng Tây Phương để đi. Nhiều người cho rằng nếu họ làm những việc ở thế gian thì họ sẽ dính mắc, chấp trước, dù họ không làm việc thế gian nhưng trong tâm họ vẫn đầy dính mắc.

Hòa Thượng nói: **“*Hàng ngày, chúng ta gặp rất nhiều khó khăn đó là do chúng ta phân biệt, chấp trước. Điều nghiêm trọng nhất chính là “ngã chấp” của chúng ta*”**. Chúng ta chấp trước vào “*cái ta*” rất nặng. Chúng ta thường coi thường những người làm thuê cho mình vì chúng ta cho rằng mình đã trả tiền công cho họ rồi. Hôm trước, tôi tặng tiền cho một chị thu gom rác, tôi nói, ở đây nhiều rác nên chị vất vả rồi. Chị nói, đây là bốn phận của chị. Người cho chúng ta thuê bàn đĩa, bát ghế cũng nói, người khác thuê đồ xong thì thường để như cũ, còn các Thầy thì dọn lại gọn gàng. Tôi nói, giá trị ở cuộc đời chính là chúng ta biết quan tâm, giúp đỡ lẫn nhau. Chúng ta vẫn trả tiền thuê đầy đủ nhưng chúng ta vẫn dọn đồ gọn gàng, mời nước, tặng rau cho chị. Tôi nói, nếu hôm nào chị không có rau thì chị cứ vào đây xin. Nhiều người cho rằng họ chỉ cần bỏ tiền ra thuê là được chứ họ không cần phải động tay. Họ chấp trước vào “*cái ta*” mà trở nên tàn nhẫn, không có sự bao dung.

Hòa Thượng nói: *“Mỗi niệm chúng ta đều vì lợi ích của mình. Đây là gốc bệnh nghiêm trọng. Chúng ta luôn nghĩ đến lợi ích của mình, người người chỉ nghĩ đến lợi ích của mình, đôi bên không thể bao dung, từ đây tạo ra vô lượng, vô biên tội nghiệp. Nếu “cái ta” có thật thì còn có thể chấp nhận được. Nhưng “cái ta” không phải là thật, là hư giả, chỉ là khái niệm trừu tượng vậy mà chúng ta lại chấp trước vào “cái ta”. Mọi người đều chấp trước vào cái ta nên chúng ta đều gặp chướng ngại trùng trùng. Chúng ta phải mở rộng tâm lượng của mình. Tâm lượng của chúng ta càng mở rộng thì nhân sanh của chúng ta càng hạnh phúc. Con người chấp vào “cái ta” nên không còn có tình người, không có sự cảm thông cho nhau. Chúng ta chấp vào “cái ta” nên chúng ta trở thành những người vô tình đến mức độ tàn nhẫn. Chúng ta mở rộng tâm thì chúng ta có thể tạo vô lượng, vô biên phước báu. Căn bệnh trầm kha của chúng ta là thấy “cái ta” là có thật. Vì “cái ta” mà chúng ta chướng ngại người, chúng ta tạo ra vô lượng, vô biên tội nghiệp vậy thì chúng ta đã tiêu hao hết phước báu trong vận mệnh của 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!*