

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 Chủ nhật, ngày 04/06/2023

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

“CHƯƠNG II: NÓI RÕ CÁCH ĐỐI TRỊ PHIỀN NÃO (PHẦN BẢY)”

Hòa Thượng nói: **“Chúng ta phải hiểu rõ tất cả hoàn cảnh chúng ta đang tiếp xúc, từ đó khắc chế vọng niệm, phân biệt, chấp trước của chính mình. Đây chính là chúng ta đang tu học Phật pháp. Chúng ta có thể khắc chế chính mình thì công phu của chúng ta mới có lực”**. Khi chúng ta gặp cảnh mà chúng ta không khởi tâm động niệm thì đó là chúng ta đã có công phu. Khi gặp cảnh, nếu chúng ta khởi lên bất cứ ý niệm nào thì tâm thanh tịnh của chúng ta đã bị mất. Điều này giống như nước hồ đang phẳng lặng, nếu chúng ta ném đá xuống mặt hồ thì sẽ làm mặt hồ bị gợn sóng. Nhiều người tu hành, niệm Phật, lạy Phật nhiều năm nhưng không có công phu, khi gặp cảnh họ vẫn khởi sân hận, phiền não.

Công phu tu hành chính là chúng ta có thể khắc chế vọng niệm, phân biệt, chấp trước của chính mình. Thời khóa hàng ngày chỉ hỗ trợ chúng ta trong việc tu hành. Nhiều người thường tưởng rằng thời khóa là công phu chính. Hàng ngày, chúng ta làm đủ thời khóa nhưng chúng ta vẫn khởi vọng tưởng, phiền não thì chúng ta giống như người xưa nói: **“Đau mồm rát họng chỉ uống công”**. Chúng ta vẫn khởi vọng tưởng, phiền não thì khi sinh tử, vô thường đến thì chúng ta sẽ không khởi được câu Phật hiệu. Chúng ta không niệm Phật mà chúng ta niệm những thứ khác thì khi sinh tử đến chúng ta sẽ đi về đâu?

Hòa Thượng nói: **“Nguyên tắc quan trọng nhất để chúng ta gìn giữ tâm thanh tịnh thứ nhất là tín tâm kiên định, xả ly Ta Bà, cầu sanh Tịnh Độ, đây là chân tâm; Thứ hai là chúng ta nhất định không bị thế gian cám dỗ, thế gian pháp và xuất thế gian pháp đều có thể buông xả được”**. Nếu chúng ta nhìn thấy người khác trì chú linh nghiệm nên chúng ta muốn vừa niệm Phật vừa trì chú vậy thì chúng ta đã xen tạp. Tổ Sư Đại Đức nói: **“Nhất môn thâm nhập trường kỳ huân tu”**. Chúng ta nhất định không được hoài nghi, xen tạp, gián đoạn đối với pháp niệm Phật. Nếu chúng ta không xả bỏ các pháp khác mà chúng ta vẫn muốn thử hành trì thì chúng ta đã xen tạp. Ở thế gian, chúng ta chỉ cần cơm ăn, áo mặc, phương tiện đi lại vừa đủ. Nếu chúng ta cần quá nhiều thì chúng ta sẽ gặp chướng ngại. Mọi người gửi rất nhiều đồ lên nơi tôi đang ở mà họ không quan tâm là tôi có cần những thứ đó hay không. Tôi lại phải mất thời gian để xử lý những thứ đó.

Hòa Thượng nói: **“Trong tất cả thế xuất thế gian pháp, chúng ta chỉ lấy đủ nhu cầu mình cần, tuyệt đối không lấy quá, cái gọi là: “Tri túc thường lạc”. Biết đủ**

thường vui. Chúng ta biết đủ thì tâm chúng ta thanh tịnh, tâm chúng ta thanh tịnh thì câu Phật hiệu của chúng ta sẽ đối trị được vọng tưởng, phân biệt, chấp trước của mình. Đây là điều vô cùng quan trọng. Người xưa tu hành có thành tựu nguyên nhân chính là do họ khắc phục được vọng tưởng, dục vọng. Họ chân thật làm được như trên “Kinh Kim Cang” nói: “Bất thủ u tướng, như như bất động”. Hàng ngày, nếu chúng ta vẫn khởi vọng tưởng, phân biệt, chấp trước thì câu Phật hiệu của chúng ta sẽ không có lực. Hàng ngày, khi chúng ta tiếp xúc ngoại cảnh nếu chúng ta khởi vọng tưởng, phân biệt, chấp trước thì chúng ta phải nhận ra để có thể khắc chế được chúng. Hiện tại, chúng ta chưa thể đạt đến cảnh giới như như bất động.

Hòa Thượng nói: *“Trong tu hành, chúng ta chỉ chọn một pháp tu. Trong cuộc sống thường ngày, chúng ta chỉ chọn những thứ cần dùng, không nên lấy dư như vậy thì chúng ta mới không bị mê hoặc, chúng ta mới có thể giữ tâm thanh tịnh”. Hiện tại, trong cuộc sống, chúng ta gặp rất nhiều dụ hoặc. Thí dụ, khi chúng ta siêu thị mua đồ thì chúng ta nhìn thấy nhà sản xuất thường có các quà tặng kèm theo. Tôi thường nói: “Cho tôi cũng không lấy!”. Nếu chúng ta xác định như vậy thì chúng ta đã đóng tâm vọng tưởng, phân biệt, chấp trước. Nếu chúng ta mua một món đồ chỉ vì có quà tặng vậy thì chúng ta đã khởi tâm phân biệt, chấp trước.*

Hòa Thượng nói: *“Người chân thật tu hành không nên hướng ngoài tìm cầu dưỡng chất cho cơ thể. Trên Kinh nói, thiên nhân của cõi Trời sắc giới dùng thiền định làm thức ăn. Trên Kinh Phật nói, chúng ta phải xả bỏ tài, sắc, danh, thực, thụý. Đây là năm thứ che đậy trí tuệ, đức năng, tự tánh của chúng ta”. Cả đời Hòa Thượng chỉ uống nước đun sôi để nguội, Ngài không dùng bất cứ bổ phẩm gì. Đó là vì tâm Ngài thanh tịnh. Tâm chúng ta ngày ngày phiền não, vọng tưởng nên chúng ta không thể làm được như Ngài.*

Hòa Thượng nói: *“Tài, sắc, danh, thực, thụý là dục vọng, nếu sinh khởi tâm tham với những thứ này thì phiền não của chúng ta sẽ tăng thêm. Phật Đà dạy đệ tử, đối với ăn uống nhất định không được phân biệt, chấp trước. Khi Phật còn tại thế, Ngài đi khát thực, ai cho thứ gì thì ăn thứ đó”. Đức Phật và tăng chúng đi khát thực thì chỉ được đi đến bảy nhà. Nếu sau khi đến bảy nhà mà không xin được thức ăn thì sẽ đi về tọa thiền. Cách làm này giúp Đức Phật và tăng chúng khắc phục được tâm tham, vọng niệm, phiền não”. Đức Phật không còn tâm phân biệt nên Ngài không có tâm chấp trước. Hòa Thượng nhắc chúng ta cách lấy bỏ, đối với Phật pháp thì chúng ta chọn một pháp để tu, đối với thế gian thì chỉ cần lấy vừa đủ là được. Chúng ta thích ăn ngon, mặc đẹp, ở những nơi sang trọng vậy thì tâm chúng ta không thể thanh tịnh.*

Hòa Thượng nói: *“Tâm yêu thương là cho đi một cách tự nguyện, nhất định không thể chiếm hữu. Tâm yêu thương của phàm phu đối với con cái, người thân của mình không phải là tâm từ bi. Bởi vì trong đó có ý niệm khống chế, chiếm hữu. Mỗi niệm chúng ta đều muốn khống chế, chiếm hữu người, sự việc vậy thì*

chúng ta đã sai rồi. Phật dạy chúng ta: “Năng và sở đều là không, không thể có được”. “Năng và sở đều là không” nghĩa là cả đều không thể có được. Người thương và người được thương đều là không thật. Chúng ta chỉ sống ở thế gian này mấy mươi năm thì thân thể của chúng ta cũng tan rã. Tâm yêu thương của chúng ta phải là nghĩa vụ, tâm của chúng ta đối với người thân và chúng sanh đều như nhau, không có phân biệt, chấp trước. Nếu chúng ta phân biệt đây là con ta, người

Hòa Thượng nói: **“Phật giảng “Kinh Bát Nhã” trong suốt 22 năm, trên “Kinh Bát Nhã”, Thích Ca Mâu Ni Phật nhắc đi nhắc lại ba chữ: “Bất khả đắc”. Không thể có được. Ba chữ này là chân tướng sự thật. Nếu chúng ta cho rằng tất cả có thể có được vậy thì chúng ta là người ngu si rồi!”** Người thế gian thường nói: *“Mấy mươi năm nóng lạnh mà thôi”*. Chúng ta quán sát Ông Bà, Cha Mẹ chúng ta cũng chỉ sống một khoảng thời gian ngắn. Khi tôi nhập liệm cho một bà lão, tôi ngạc nhiên vì bà được trang điểm rất đẹp, khi bà chuẩn bị được đưa vào quan tài thì cụ ông đến quỳ xuống hôn vào chân bà. Cho dù chúng ta thương nhau đến mức nào thì chúng ta cũng vẫn phải đưa tiễn người thân của mình. Nếu chúng ta để thân xác người chúng ta yêu thương thêm 24 giờ nữa thì chúng ta sẽ nhìn thấy thân xác của họ dần tan rã.

Hòa Thượng nói: **“Nếu chúng ta hiểu rõ tất cả pháp đều không thể được, năng sở đều không được thì chúng ta đã được giải thoát. “Giải thoát” là trong tâm chúng ta không có gánh nặng, vướng mắc. Lúc này, tâm chúng ta liền được tự tại, vọng tưởng, phân biệt chấp trước liền có thể buông xả”**. Những thứ chúng ta làm ra rồi cũng sẽ tan hoại. Người thế gian xây dựng Vạn Lý Trường Thành nhưng công trình này cũng dần hư hoại theo thời gian cần phải trùng tu lại. *“Cái ta” và “cái của ta”* đều không bao giờ tồn tại mãi mãi.

Hòa Thượng nói: **“Chúng ta không thể buông xả, dính mắc vào mọi thứ vì chúng ta chấp trước kiên cố vào mọi thứ, chúng ta không nghe theo lời dạy, không nhận ra chân tướng sự thật”**. Tâm chấp trước của con người rất nặng, có những người dùng tiền của xây dựng lâu đài, tạc tượng người trong gia đình vì họ muốn gia đình của họ có thể tồn tại lâu dài ở thế gian. Nhỏ như thân chúng ta cũng phải nằm trong quy luật Sinh - Lão - Bệnh - Tử, lớn như vũ trụ cũng phải nằm trong định luật Thành - Trụ - Hoại - Diệt. Hôm trước, báo có đăng, có một mảnh thiên thạch rơi xuống trái đất có tuổi thọ 2,5 tỷ năm. Vua Tần Thủy Hoàng muốn trường sinh bất lão nhưng cũng không thể làm được. Người thế gian luôn muốn hình ảnh của mình tồn tại mãi mãi. Tôi khuyên mọi người dùng tiền xây trường học, xây nhà yêu thương tặng người nghèo khổ. Đây là một việc làm khôn ngoan. Chúng ta nghĩ Mẹ của mình, con của mình sẽ sống cùng mình mãi, nên khi nghe tin họ mất thì chúng ta sẽ đau khổ.

Phật nói rất nhiều về vô thường, Ngài nói không phải để dọa chúng ta mà Phật muốn chúng ta biết chắc thế gian là vô thường. Chúng ta phải nắm lấy cái vô thường để tìm ra cái chân thường. Bác Hồ đã rời xa chúng ta rất lâu nhưng ngày ngày

chúng ta vẫn được nghe kể về cách đối nhân xử thế của Bác. Đó chính là chân thường. Thân là vô thường nhưng việc chúng ta làm lợi ích cho cộng đồng, quốc gia sẽ còn mãi.

Hòa Thượng nói: “**Chư Phật Như Lai ứng hoá ở thế gian, mọi việc làm của các Ngài đều là “Mộng trung Phật sự, thủy nguyện đạo tràng”**. “Mộng trung Phật sự, thủy nguyện đạo tràng” nghĩa là Phật sự là chuyện trong mộng, đạo tràng là bóng trăng trong nước. Phật Bồ Tát làm rất nhiều việc nhưng các Ngài luôn rất tự tại không dính mắc, chấp trước. Phật không cố ý để nói, để làm mà tất cả lời nói, việc làm của Ngài là tùy theo nhu cầu của chúng sanh. Hàng ngày, chúng ta điều hành trường, lớp, chúng ta làm rất nhiều việc nhưng chúng ta không cần ghi nhớ việc gì, khi nằm xuống thì chúng ta có thể ngủ luôn, hôm sau, mọi người hỏi chúng ta đã làm việc gì chúng ta cũng không nhớ. Nếu việc đã làm xong chúng ta vẫn lưu trong tâm, chúng ta lo lắng về những việc chưa làm xong, những việc chúng ta sắp làm vậy thì chúng ta sẽ rất phiền não.

Hòa Thượng nói: “**Cho dù các Ngài làm những việc lớn lao, to lớn như thế nào thì người giác ngộ vẫn xem thấy như “hoa ở trong gương, trăng ở trong nước”**. Các Ngài không có một chút tham luyến, chấp trước. Đây chính là đại tự tại, là sự hưởng thụ cao độ”. “Hoa ở trong gương, trăng ở trong nước” nghĩa là đây chỉ là những hình ảnh được soi chiếu vào gương, vào trong nước chứ không phải là thật. Hàng ngày, chúng ta đã gặp rất nhiều việc phiền não nếu tới chúng ta mang những việc này đi ngủ thì chúng ta sẽ rất khổ.

Hòa Thượng nói: “**Trong đời sống, đối với tất cả người, sự việc chúng ta có thọ dụng, có tiếp xúc nhưng chúng ta không có ý niệm khống chế, chiếm hữu như vậy thì chúng ta mới trải qua được đời sống giống như Phật Bồ Tát**. Đây là điểm khác nhau giữa phàm phu và Phật Bồ Tát. Phàm phu ngay trong mỗi niệm đều muốn chiếm hữu trong cho nên trong tâm sợ được, sợ mất, ưu tư phiền não vĩnh viễn không bao giờ được đoạn trừ. Chúng ta trải qua đời sống như vậy thì chúng ta khổ biết chừng nào!”. Phật Bồ Tát và phàm phu khác nhau chỉ ở một ý niệm, Phật Bồ Tát làm mọi việc rất tự tại còn chúng ta thì luôn cảm thấy phiền não.

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!