

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 5h55' sáng thứ Năm ngày 25/11/2021.

NỘI DUNG HỌC TẬP ĐỀ TÀI 713

DỪNG TÂM NHƯ GƯƠNG

Tấm gương có thể soi chiếu tất cả vạn vật nhưng vạn vật không dính lại trong tấm gương. Cho dù là cảnh tàn khốc nhất hay cảnh thiện lương nhất cũng không lưu lại trong gương, hoàn toàn không dính mắc.

Ngài Lục Tổ Huệ Năng đã nói: “**Nào ngờ tự tánh vốn sẵn thanh tịnh**”. Tâm chúng ta vốn dĩ không nhiễm ô, nhưng chúng ta làm cho nó bị nhiễm ô. Ngài Lục Tổ Huệ Năng đã nói: “**Tâm như minh cảnh đài, bỗng lai vô nhất vật, hà xứ nhá trần ai?**”. “**Minh cảnh đài**” là đài gương sáng. “**Minh cảnh**” còn chỉ tâm sáng.

Hòa Thượng nói: “**Chúng ta phải dùng tâm của mình như một tấm gương**”. Tâm có thể soi chiếu tất cả mọi vật nhưng không lưu lại mọi vật ở trong tâm. Không phải là chúng ta không biết gì hết, mà chúng ta biết một cách tường tận nhưng không hề dính mắc, không hề phân biệt, không hề dính mắc. Trong giai đoạn rèn luyện, chúng ta làm được thì đã không là phạm phu. Chúng ta đã nhìn thấy, đã biết được nguyên lý nguyên tắc, nhưng để làm được thì cần có thời gian huân tập dài lâu, cần có quá trình công phu. Nhiều người nói ra thì rất hay nhưng khi gặp việc thì hoàn toàn dính mắc, hoàn toàn vướng bận. Có người huân tập 20 năm nhưng vẫn chấp trước.

Cho nên Hòa Thượng nói: “**Ba ngày không tiếp cận giáo huấn của Phật thì chúng ta đã khác**”. Chúng ta gần giáo huấn của Phật giống như gần ánh đèn, chúng ta xa rời giáo huấn của Phật thì trở về nơi tối tăm. Thật ra, chúng ta chỉ cần một ngày rời xa giáo huấn của Thánh Hiền thì tâm đã thay đổi. Buổi sáng tâm chúng ta còn se se thanh tịnh, nhưng từ trưa đến tối tâm đã dao động, bao chao.

Chúng ta cần tiếp nhận những giáo huấn tốt, những gì không tốt thì chúng ta không lưu lại trong tâm. Chúng ta đang trong giai đoạn học tập, tiếp nhận cái tốt để trau dồi, huân tập, loại bỏ cái xấu để không bị ô nhiễm. Người xưa dạy chúng ta: “**Bạn lành Thầy tốt thì nương cậy, bạn ác Thầy tà thì lánh xa**”. Chúng ta tìm đến đạo tràng, nơi giảng Kinh thuyết pháp thì mới giữ được tâm tốt. Chúng ta vào vũ trường, vào siêu thị thì chắc chắn bị động tâm. Cho nên tốt nhất là viễn ly, không tiếp cận với những môi trường, hoàn cảnh khiến chúng ta dễ bị động tâm.

Tâm ta soi chiếu tất cả mọi vật nhưng không dính mắc, phải biết lấy bỏ cho thỏa đáng. Muốn lấy bỏ cho thỏa đáng thì cần có nhiều thời gian để huân tập giáo huấn của Thánh Hiền. Nếu không thì một ngày từ sớm đến tối, tâm của chúng ta y như một cái thùng rác chứa đủ thứ tạp nhiễm, làm sao mà an tịnh được! Xung quanh chúng ta là thị phi nhân ngã, thành bại, tốt xấu, hơn thua, thiệt thòi lời lỗ, tất cả đang cuốn vào trong tâm của chúng ta. Họ tự tư tự lợi mà chúng ta không tự tư tự lợi thì lâu dần tâm chúng ta sẽ bị chột đi, nhà Phật gọi là “**thoái tâm**”.

Vì vậy chúng ta cần ở gần Thầy hiền bạn tốt để học tập. Nếu chúng ta gần Thầy tà bạn ác thì những cái tốt của chúng ta cũng bị cuốn mất đi. Nhiều người đã bị như vậy. Họ lúc nào cũng đặt tai nghe pháp, chuyên cần niệm Phật. Khi tập hợp tùm năm tùm ba, họ bắt đầu nói đâm thọc lẫn nhau cho vui, dần dần tập khí lớn dần, tàn suất của tập khí ngày càng nhiều lên, họ bắt đầu tìm nơi hưởng thụ. Ban đầu họ tìm quán chay ngon, quán cà phê nổi tiếng. Sau đó dần dần họ bỏ nghe pháp, bỏ niệm Phật, bỏ tu hành.

Cho nên chúng ta phải cẩn trọng, ngày ngày phải quán sát, không để tập khí xấu lớn dần. Thật ra ban đầu tâm ta không tham, chỉ là nhận phần của mình. Dần dần tâm tham lớn dần, muốn sở hữu luôn cả những thứ không nằm trong phạm trù quyền lợi của mình.

Phật dạy Bồ Tát **“ngày đêm thường niệm thiện pháp”** để không niệm ác pháp. **“Niệm thiện pháp”** là niệm giáo huấn của Phật Bồ Tát, niệm giáo huấn của Thánh Hiền, sau đó soi rọi xem hành vi, lời nói, việc làm của chúng ta có đúng theo chuẩn mực hay không. Tổ Ấn Quang đã dạy: **“Xem thấy tất cả là Bồ Tát, chỉ có riêng mình là phàm phu ít tu, phước mỏng, nghiệp dày”**. Chúng ta đừng nghĩ rằng mình đã tu khá rồi, đã làm được nhiều việc tốt rồi. Những việc chúng ta làm được so với người xưa có được là bao? Hòa Thượng Hải Hiền 92 năm niệm Phật, thật thà chất phác, bình dị, dễ gần gũi. Ngài dùng sự bình dị, gần gũi đó để niệm Phật trong suốt 92 năm. Chúng ta có ai đã niệm Phật được 20 năm chưa? Nếu đã niệm Phật được 20 năm thì có chuyên tâm niệm Phật hay không?

Hôm đó tôi đi Bắc Ninh, một cô Phật tử nói: **“Thưa Thầy, con niệm Phật 6 năm rồi mà phiền não quá nhiều!”**. Tôi nói: **“Hơn 50 năm sống trong phiền não vọng tưởng thì cần phải có ít nhất hơn 20 năm niệm Phật mới tan nhạt bớt phiền não vọng tưởng. Trong 6 năm tu hành đó, một ngày niệm Phật được từ 2 đến 4 giờ đồng hồ. Thời gian còn lại là phiền não vọng tưởng thì có thể so sánh được không? Làm sao mà khắc chế được phiền não vọng tưởng! Trong lúc thời khóa niệm Phật đó, có mấy phút thanh tịnh? Người ngồi đó miệng niệm Phật nhưng tâm phóng đi nơi khác. Vậy thì tâm làm sao mà có thể thanh tịnh!”**

Cho nên chúng ta phải thường quán sát tâm mình, giống như Hòa Thượng dạy **“dùng tâm như gương”**. Gương có thể phản chiếu tất cả nhưng không lưu lại, không chấp trước. Phân biệt, chấp trước là nhiễm ô. Hòa Thượng nói: **“Các vị thử nghĩ xem, tấm gương có phân biệt chấp trước hay không? Không hề có! Cho nên Phật dạy chúng ta phải dùng tâm như gương có nghĩa là tâm phải thanh tịnh, tâm phải không động, phải rõ ràng tường tận. Bạn xem thấy: Tấm gương tuy soi chiếu mọi cảnh vật ở bên ngoài nhưng tấm gương không hề bị ô nhiễm”**.

Giống như ban đầu, chúng ta đứng trước một chậu nước trong, chúng ta nhìn thấy trong chậu nước có một vầng trăng sáng. Chúng ta nhìn lên trên trời thì thấy có vầng trăng sáng. Chúng ta vừa đưa tay vào chậu nước thì không còn nhìn thấy trăng trong chậu nước nữa. Tâm thanh tịnh thì soi chiếu được mọi vật. Tâm không thanh tịnh thì không soi chiếu được mọi vật. Dù mọi vật được soi chiếu vào tâm ta nhưng ta không để cho tâm mình vướng bận, đó mới là công phu. Chúng ta phải vận dụng tâm Từ, tâm Bi, tâm Hi, tâm Xả. **“Từ Bi”** là yêu thương vô điều

kiện, cứu khổ chúng sanh muôn loài. Chúng ta phải biết hoan hỷ xả bỏ. Biết vận dụng tâm như vậy là tu hành. Chúng ta thay đổi mọi tâm niệm xấu ác thành tâm nghĩ đến Phật, niệm Phật. Tâm xấu ác là tự tư tự lợi, danh vọng lợi dưỡng, năm dục sáu trần, tham sân si mạn.

Phật Bồ Tát dùng tâm như gương, mọi cảnh thiện ác soi chiếu vào tấm gương nhưng tấm gương không bị ô nhiễm, không bị dính mắc. Một ngày từ sáng đến tối, mọi cảnh soi vào trong tâm ta rất nhiều. Nếu chúng ta chất chứa những dữ liệu đó thì không biết là bao nhiêu! May là chúng ta biết xả thì mới không bị “vỡ đầu”. Chúng ta buồn phiền từ sáng đến chiều rất nhiều lần, một ngày khởi lên phiền não thì ba ngày mới tan nhạt. Nếu chúng ta ngày ngày tiếp nhận độc tố, ngày ngày phiền não thì tâm làm sao mà thanh tịnh! Chúng ta không bị bệnh thì mới lạ. Phật Bồ Tát không bị bệnh vì tâm của các Ngài thanh tịnh. Chúng sanh bị bệnh triền miên vì chất chứa nhiều độc tố, nhiều u uất. Thật ra, trước đây chúng ta không biết. Bây giờ chúng ta mới biết rằng yếu tố tâm lý của con người quyết định đến 70% sức khỏe của con người. Người ta tưởng rằng ăn uống nhiều thứ tẩm bổ thì khỏe mạnh, nhưng tâm ta chất chứa chông chất phiền não thì không thể khỏe mạnh.

Hòa Thượng nói: ***“Phật Bồ Tát dùng tâm như gương. Tuy mọi vật hiện ra đầy đủ trong gương nhưng tấm gương không dính mắc bất cứ vật gì, tấm gương không hề bị ô nhiễm, vẫn soi chiếu được các vật khác. Tấm gương không lấy bỏ, cho nên tâm như gương thanh tịnh, không chấp trước. Phàm phu chúng ta “chụp hình”, sau đó cắt bỏ, lưu lại, nhưng lại chuyên đi soi lỗi lầm của người khác rồi lưu lại trong tâm của mình”***.

Tấm gương trong nhà tắm khi bị hơi nước làm mờ đi thì không soi chiếu được. Chúng ta phải lau tấm gương cho sạch thì mới có thể soi gương được. Phàm phu chúng ta “chụp hình”, lưu trong “thế nhớ”, lưu trong kho tàng thức của mình để chấp trước, phiền não. ***“Dùng tâm như gương”*** là tất cả ngoại cảnh đều soi chiếu trong gương, ta rõ ràng tường tận nhưng không lưu lại, không vướng bận, không dính mắc. Ngay khi ta thấy cảnh, ngay khi ta “chụp” thì ta cũng không hề dính mắc.

Cụ Hứa Triết đã nói rõ: ***“Hàng ngày chúng ta đi trên đường, chúng ta gặp rất nhiều người nhưng chúng ta không nhớ ai cả. Chúng ta cố tình lưu lại ấn tượng thì mới nhớ được”***. Tâm chúng ta lưu lại các cảnh, từ đó phân biệt chấp trước rồi sinh phiền não. Chúng ta chụp hình, lưu lại “phim gốc”, cho nên phiền não.

Chúng ta ở trong cuộc sống thường ngày, dùng tâm như gương, ở trong nghịch cảnh tâm không sân hận, ở trong thuận cảnh tâm không tham ái. Đó mới là biết cách dùng tâm. Hòa Thượng nói: “Chúng ta học Phật là học buông bỏ chấp trước. Tâm của chúng ta soi chiếu mọi vật nhưng không lưu lại. Chúng ta tiếp cận cảnh trái nghịch nhưng không sinh tâm sân hận. Chúng ta tiếp cận cảnh thuận ý vừa lòng nhưng không sinh tâm ưa thích. Chúng ta phải dùng tâm như gương thì trong tâm mới không khởi phiền não”. Chúng ta có một phương pháp tuyệt vời, đó là dù gặp thuận cảnh hay nghịch cảnh thì chúng ta đều ***“A Di Đà Phật, A Di Đà Phật, A Di Đà Phật”***. Nếu chúng ta bị cuốn theo duyên thì không thể tránh khỏi phiền não. Hòa Thượng nói: ***“Nếu chúng ta dùng tâm như gương thì chúng ta cách Phật không còn xa”***.

Có người hỏi: “*Thưa Thầy, làm thế nào để trở thành Phật Bồ Tát*”. Tôi nói: “*Muốn làm Phật Bồ Tát thì đừng làm việc của chúng sanh*”. Điều này không hề dễ! Không tham sân si, không tự tư tự lợi, không hưởng thụ năm dục sáu trần, không danh vọng lợi dưỡng.

Hòa Thượng đã công phu hơn 60 năm. Hòa Thượng Hải Hiền đã công phu 92 năm. Lão Cư Sĩ Lý Bình Nam đã công phu hơn 70 năm. Chúng ta vừa mới học nên tâm đầy phiền não. Cho dù chúng ta học hết 1200 đề tài thì cũng chưa đầy 3 năm, không thể so với số lẽ của người xưa! Cho nên chúng ta đừng vội! Chúng ta học tập, chuyển đổi như vậy là tốt hơn những người không học, nhưng như vậy chưa đủ! Phật mong chúng ta phải hoàn thiện để thành Phật. Chúng ta không được tự mãn, không sớm thuận ý vừa lòng với bản thân. Chúng ta phải không ngừng nâng cao năng lực, không ngừng nỗ lực học tập, không đặt ra một ngưỡng cố định.

Chúng ta không nên chỉ đặt ra ngưỡng hạ phẩm hạ sanh để cố gắng. Chúng ta phải đặt ra ngưỡng cao hơn thế, ít nhất là hạ phẩm thượng sanh, nếu bị rớt xuống một bậc thì còn hạ phẩm trung sanh. Nếu chúng ta đặt ra mức hạ phẩm trung sanh, nếu rớt xuống một bậc thì còn hạ phẩm hạ sanh. Bài học hôm nay, Hòa Thượng nói: “***Dùng tâm như gương***”. Chúng ta bị chìm trong phiền não vì cái gì cũng dính mắc trong tâm.

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 còn lộn xộn, còn nhiều 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!

Chúng con chân thành cảm ơn!