

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 Tư, ngày 06/07/2022.

\*\*\*\*\*

## NỘI DUNG HỌC TẬP ĐỀ TÀI 937

### “TÂM SÁM HỐI VÀ TÂM HỔ THẸN”

Trong nhà Phật có câu: **“Vô tâm vô quý”**. Người **“vô tâm vô quý”**, là người không biết sám hối, không biết hổ thẹn khi làm những việc sai trái. Người biết hối hận, biết hổ thẹn mới có thể thức liễm, sửa đổi bản thân. Nếu chúng ta làm sai mà không biết hổ thẹn, chúng ta cho rằng việc làm của mình **“người không biết, trời không hay”** thì chúng ta không còn cách nào để được cứu chữa!

Hòa Thượng nói: **“Người **“vô tâm vô quý”** là người làm việc sai mà không cảm thấy tâm bất an. Những lời phê bình ở bên ngoài gần như không có ảnh hưởng đến họ. Vậy thì họ không còn cách để được cứu chữa. Cho nên người **“vô tâm vô quý”** là đại phiền não. Đây là phiền não nghiêm trọng!”**.

Chúng ta quán sát xem trong đời nhân xử thế tiếp vật chúng ta có phạm phải những sai lầm như vậy không. Chúng ta tu hành thì ngày ngày phải phản tỉnh. Tu hành không phải là một ngày niệm Phật, lạy Phật được bao nhiêu lần. Bệnh **“vô tâm vô quý”** mỗi phạm phu chúng ta đều phạm phải, nhưng mỗi người có mức độ phản tỉnh khác nhau, mức độ nặng, nhẹ của bệnh khác nhau.

Có những vụ án, hung thủ sau khi giết người vẫn quay lại hiện trường để quan sát. Họ tỏ vẻ như không hề biết việc gì vừa xảy ra. Họ tưởng rằng có thể qua mắt được cơ quan điều tra nhưng chỉ sau một thời gian ngắn họ bị bắt. Hung thủ quay trở lại với tâm xem xét, dò la để chuẩn bị ứng phó nên tâm của họ khác thường. Họ biểu hiện ra những động tác dư thừa tự tổ cáo mình.

Hòa Thượng giải thích: **“Cái gì gọi là **“tâm”**? Ý nghĩa của chữ **“quý”** là gì? **“Tâm quý”** là khi chúng ta làm việc sai thì trong lòng chúng ta cảm thấy rất là khó chịu”**. Người thế gian gọi là **“luong tâm cắn rứt”**, **“luong tâm bất an”**. Thí dụ khi chúng ta vô tình làm chết

một con vật, chúng ta sẽ cảm thấy “*lượng tâm cắn rứt*”. Nếu những sự việc này diễn ra thường xuyên thì chúng ta sẽ không còn cảm thấy bất an nữa. Khi đó chúng ta sẽ tiếp tục làm việc đó ngày càng thường xuyên. Nếu chúng ta làm mà cảm thấy lượng tâm bị cắn rứt thì chúng ta sẽ hết sức cẩn trọng, sẽ không làm việc gây tổn hại chúng sanh hay gây phiền não cho người khác nữa.

Hòa Thượng nói: “***Lượng tâm của người lương thiện sẽ cảm thấy bất an. Đây là ý nghĩa của chữ “tâm”. Còn chữ “quý” là khi bạn làm sai sự việc, rất nhiều người phê bình bạn, bạn nghe thấy thì rất khó chịu và không dám làm việc sai đó nữa***”.

Chúng ta là phàm phu nên không thể tránh khỏi “*vô tâm vô quý*”. Khởi tâm động niệm của chúng ta đều chỉ thấy mình, không thấy người khác. Người khác làm sai thì chúng ta nhìn thấy rất rõ nhưng chúng ta làm sai thì chúng ta không nhận thấy. Người khác chỉ trách chúng ta thì chúng ta cũng không thừa nhận. Vậy “*vô tâm vô quý*” là đại phiền não. Người có “*tâm*” có “*quý*” là người có đại thiện căn.

Hòa Thượng nói: “***Người biết được “sĩ”, gọi là “tri sĩ”. Thánh Hiền ở thế gian rất xem trọng hai chữ này. Các Ngài thà chết chứ không làm thương tổn đến danh dự. Người học Phật thà mất đi “thân mạng” chứ không để mất đi “hộ mạng”***. Người thế gian thà chết chứ không để mất đi danh dự. Người học Phật biết rằng chết chỉ là mất đi thân mạng. Họ thà “*mất mạng*” chứ không để mất đi “*hộ mạng*”.

Hòa Thượng nói: “***Nhà Nho ngày xưa nói: “Tri sĩ cận hồ dũng”. Người biết “dũng” thì vô cùng mạnh mẽ. Nếu chúng ta biết hổ thẹn, biết nhận ra sai lầm thì chúng ta sẽ phấn đấu, dũng mãnh, tinh tấn. Đây là điều vô cùng quan trọng trong quá trình tu hành của chúng ta***”. Chúng ta chưa thật sự phấn phát, mạnh mẽ, tinh tấn mà vẫn bị tập khí, phiền não lôi kéo. Chúng ta rút kinh nghiệm nhưng lần sau vẫn phạm phải sai lầm tương tự.

Hòa Thượng nói: “***Xã hội ngày nay có một bệnh trạng rất nghiêm trọng. Đó là “tâm bệnh” quá nhiều. Phải từ nơi “tri sĩ” mà trị căn bệnh nghiêm trọng này. Chỉ người biết hổ thẹn mới phấn phát, dũng mãnh, tinh tấn. Người không biết hổ thẹn thì hết cách!***”.

Chúng ta không biết hổ thẹn với mọi người, với bạn bè, với Thầy Tổ, với Thánh Hiền, với Phật Bồ Tát đã dày công giáo hóa nên chúng ta mãi là phàm phu bình thường. Nếu chúng

ta có tâm hổ thẹn thì ngày nay chúng ta đã không còn là phạm phu tội lỗi nữa. Nếu lần này chúng ta không phản tỉnh, dững mãi, nỗ lực tinh tấn thì sẽ lại tiếp tục là phạm phu tội lỗi.

Muốn trị được “*tâm bệnh*” này thì phải từ ở nơi “*tri sĩ*”. Chúng ta phải có tâm hổ thẹn thì chúng ta mới dững mãi, phấn phát, tinh tấn cải đổi. Chỉ có người biết hổ thẹn mới có thể tiến bộ. Người tu hành tinh tấn là người ngày ngày cải đổi, ngày ngày tiến bộ.

Hòa Thượng nói: “*Nếu mỗi người đều có thể “tri sĩ”, đều có tâm “tâm quý”, có tâm sám hối, hổ thẹn thì xã hội này sẽ được cứu*”. Nếu mỗi người đều biết cải đổi, tự làm mới thì chính họ được cứu. Mỗi người đều được cải đổi thì xã hội được thay đổi. Trong sự tu hành của chúng ta, “*tri sĩ tâm quý*” là đức tính vô cùng cần thiết. Nếu không có đức tính này thì chúng ta không thể tiến bộ.

Hòa Thượng nói: “*Xã hội ngày nay, con người có những bệnh trạng rất nghiêm trọng*”. Bệnh trạng nghiêm trọng là “*tự tư tự lợi*”, “*danh vọng lợi dưỡng*”, hưởng thụ “*năm đục sáu tràn*”, “*tham sân si mạn*”. Chúng ta muốn trị được bệnh trạng nghiêm trọng này thì phải có tâm hổ thẹn, tâm sám hối. Mỗi lần chúng ta phạm phải chúng ta liền tự phản tỉnh: Sao đến lúc này ta vẫn “*tự tư tự lợi*” vậy? Sao đến lúc này ta vẫn “*danh vọng lợi dưỡng*” vậy? Sao đến lúc này ta vẫn đắm chìm trong sự hưởng thụ “*năm đục sáu tràn*”? Nhờ có sự hổ thẹn mà chúng ta phản tỉnh.

Chúng ta phải xông pha vào những nơi khó khăn thì mới phát khởi được tâm vì chúng sanh vì khi đó chúng ta nhận ra mình không có những năng lực cần thiết để giúp có thể giúp được chúng sanh. Chúng ta sẽ cảm thấy hổ thẹn vì đã không nỗ lực, đã lãng phí thời gian!

Thời gian này chúng ta tổ chức khóa học Hè cho các con. Ban đầu có những người chưa phát tâm làm hoặc chỉ phát tâm tổ chức trong một, hai ngày. Nhưng sau đó mọi người đã phát tâm tổ chức chương trình trong nhiều tuần. Nếu chúng ta không trực tiếp tham gia thì chúng ta rất khó phát khởi Tâm Bồ Đề. Tâm Bồ Đề chính là tâm phục vụ chúng sanh.

Phật Bồ Tát phục vụ chúng sanh. Chúng ta phát tâm phục vụ chúng sanh chính là chúng ta có tâm của Phật Bồ Tát. Có những người muốn làm Phật Bồ Tát mà không muốn phát tâm phục vụ chúng sanh. Chúng ta muốn phục vụ chúng sanh thì phải tự hoàn thiện mình, đó chính là động lực để chúng ta phấn phát, tiến bộ. Các bậc tu hành có nội lực họ đã vượt qua được những tâm bệnh bình thường. Chúng ta đang loay hoay đối trị những tâm bệnh

của mình. Chúng ta vẫn dính chặt vào “*danh vọng lợi dưỡng*”, “*tự tư tự lợi*”, hưởng thụ “*năm dục sáu trần*”.

Phật Bồ Tát đã đối trị được tâm bệnh. Các Ngài nỗ lực cứu giúp những chúng sanh có duyên. Chúng sanh nào chịu lắng nghe, tiếp nhận thì các Ngài đến. Những chúng sanh không chịu lắng nghe thì các Ngài chờ đến khi nào họ chịu lắng nghe, chịu tiếp nhận thì các Ngài đến. Chúng ta chưa đối trị được tâm bệnh của mình thì không thể đối trị được tâm bệnh của chúng sanh. Mình còn chưa độ được mình thì độ được ai!

Có nhiều người hiểu sai. Họ cho rằng phải lo độ mình trước. Họ bỏ hết mọi việc để tập trung đối trị tập khí, phiền não của mình nhưng nếu làm như vậy họ cũng không tự sửa được mình. Đó là tâm nhỏ hẹp, là sai lầm. Tinh thần của Phật pháp Đại Thừa là: “***Tự hành hóa tha***”. Chúng ta tự hoàn thiện mình để đi giúp người. Giúp người cũng chính là giúp mình tự hoàn thiện. Thí dụ khi các Cô giáo dạy trẻ mầm non cũng chính là đang tự dạy mình. Tinh thần của Phật pháp Đại Thừa chính là “*độ người chính là độ mình*”. Chỉ cần chúng ta có cơ hội tiếp cận được chúng sanh thì chúng ta phải nỗ lực.

Cuối tuần này chúng ta tổ chức trại Hè ở tỉnh Bắc Ninh. Khi tham gia hỗ trợ chương trình sẽ có người cảm thấy năng lực của mình thiếu sót, yếu kém. Đó là do chúng ta chênh mảng qua loa, chưa hoàn thiện mình để phục vụ chúng sanh. Nếu chúng ta chỉ ở trong bốn bức tường thì chúng ta không nhận ra điều này. Các Cô giáo mầm non bước vào những môi trường có yêu cầu cao hơn thì sẽ phải nỗ lực nhiều hơn. Hàng ngày các Cô dạy hai chục bé còn tại trại Hè chúng ta dạy tám trăm bé.

Hòa Thượng nói: “***Muốn đối trị tập khí phiền não của mình thì phải có tâm hổ thẹn, tâm sám hối. Đây là một đại thiện pháp, đại hộ pháp giúp người tu hành có sự tiến bộ***”. Nếu chúng ta không có tâm hổ thẹn, không có tâm sám hối thì ngày ngày chúng ta vẫn tạo tội, vẫn làm việc sai, vẫn ngông cuồng ngạo mạn. Tai hại nhất là chúng ta sai mà không biết mình sai. Ngày ngày chúng ta làm việc sai nhưng lại cho rằng ngày ngày mình đang giúp người, đang tích công bồi đức. Chúng ta rất đáng thương!

Phật Bồ Tát nhìn thấy chúng ta rất đáng thương còn chúng ta không nhận ra điều này. Chúng ta tưởng rằng ngày ngày mình đang ban ân huệ cho người. Nếu chúng ta biết mình đang thọ nhận ân huệ của người thì chúng ta sẽ hổ thẹn, sẽ tiến bộ. Nếu chúng ta chưa có tâm đó thì hãy để khởi tâm đó lên!

Hàng ngày chúng ta có cơm ăn, có áo mặc, có nhà ở, có mọi thứ có phải là nhờ năng lực của mình hay là chúng ta chỉ đang được thừa hưởng ân huệ của người khác? Nếu chúng ta nhận thấy mình chưa xứng đáng để được hưởng những ân huệ này thì sẽ phát khởi được tâm hổ thẹn. Nếu chúng ta nhận ra mình vẫn cần sự nhắc nhở, khuyến tấn của người khác thì tâm hổ thẹn, tâm sám hối khởi lên, từ đó chúng ta sẽ biết phải nỗ lực.

Bài học hôm nay, Hòa Thượng nói một câu làm tôi chấn động: **“Người không đối trị được tập khí của mình vì không có tâm hổ thẹn, tâm sám hối. Chỉ cần chúng ta có tâm hổ thẹn thì sẽ đối trị được tâm bệnh của mình”**. Tâm bệnh của chúng ta chính là “*tự tư tự lợi*”, “*danh vọng lợi dưỡng*”, ngày ngày vẫn “*hưởng thụ năm dục sáu trần*”, ngày ngày vẫn tùy tiện để “*tham sân si mạn*” dấy khởi. Hòa Thượng nhắc chúng ta phải có tâm sám hối và tâm hổ thẹn. Nếu chúng ta có tâm sám hối và tâm hổ thẹn thì đây là thiện căn của chúng ta. Nếu không có tâm sám hối và tâm hổ thẹn thì chúng ta rất khó tiến bộ.

\*\*\*\*\*

### **Nam Mô A Di Đà Phật**

*Chúng con xin tùy hỉ 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!*