

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 Bảy, ngày 15/04/2023

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

“CHƯƠNG II: PHƯƠNG PHÁP TU TRÌ NIỆM PHẬT”

NÓI RÕ CÁCH ĐỐI TRỊ PHIÊN NÃO (PHẦN MỘT)

Hòa Thượng nói: **“Khi Lão sư Lý còn tại thế, Ngài thường dạy rằng: “Người tu hành phải thay đổi tâm. Tâm chúng ta tốt thì hành vi của chúng ta liền sẽ tốt”.** Chúng ta quán chiếu, chúng ta tu hành chúng ta đã chân thật thay đổi tâm chưa? Tâm chúng sanh chúng ta luôn nhỏ hẹp, nhỏ hẹp đến mức chỉ có ta, chúng ta không thể dung chứa được người khác. Chúng ta phải mở rộng tâm yêu thương đến tất cả mọi người. Chúng ta yêu thương gia đình của mình thì chúng ta mở rộng tâm yêu thương tất cả những gia đình khác. Chúng ta yêu thương con của mình thì chúng ta mở rộng tâm yêu thương con của tất cả mọi người trong thiên hạ. Chúng ta muốn gia đình mình hạnh phúc thì chúng ta cũng muốn tất cả những gia đình khác cũng sẽ hạnh phúc.

Tâm chúng ta cải đổi rồi thì hành vi của chúng ta liền sẽ tốt. Đây chính là điểm mấu chốt trong tu hành. Nhiều người cố gắng tìm đến những nơi tĩnh lặng nhưng ở đó, tâm họ vẫn đầy phiền não. Lão sư Lý Bình Nam đã dạy chúng ta một câu rất đơn giản: **“Tu hành nhân, yếu cải tâm”.** “Yếu” là cần thiết. “Cải” là thay đổi. Người tu hành cần phải thay đổi tâm của mình. Hòa Thượng cũng nhắc chúng ta mở rộng tâm của chúng ta rộng lớn đến hết mức có thể. Chúng ta yêu thương con, yêu thương vợ, yêu thương gia đình của mình thì chúng ta mở rộng tình yêu đó ra đến tất cả mọi người. Tâm chúng ta mở rộng được đến mức độ nào thì công phu của chúng ta mở rộng đến mức đó.

Hòa Thượng nói: **“Từ bi khắp pháp giới. Thiện ý khắp nhân gian”.** Nếu chúng ta mở rộng được tâm như vậy thì tâm của chúng ta chính là tâm Phật. Chúng ta học Phật là để chúng ta làm Phật. Hiện tại chúng ta chưa làm được Phật vì tâm chúng ta chưa mở rộng được, nếu chúng ta mở rộng được tâm thì cảnh giới nội tâm của chúng ta cũng giống như cảnh giới nội tâm của các các bậc Bồ Tát. Cảnh giới nội tâm của các bậc Bồ Tát có từ sơ quả đến đẳng giác Bồ Tát.

Chúng ta phải từ nơi tâm mà thay đổi, tâm chúng ta thay đổi tốt thì hành động của chúng ta tự nhiên tốt. Chúng ta khởi tâm động niệm tốt thì cách đối nhân xử thế của chúng ta cũng sẽ tốt. Chúng ta không thay đổi tâm thì chúng ta làm mọi việc đều gặp chướng ngại. Chúng ta tưởng rằng chướng ngại là do người khác mang đến mà chúng ta không biết rằng chướng ngại từ tâm của chính chúng ta. Trong chúng ta

không có người nào giỏi hơn người nào, điều quan trọng là chúng ta phải nghe lời, thật làm.

Tôi quan tâm đến người nhà của tôi ở một chừng mực nhất định nhưng tôi quan tâm đến người ngoài còn gấp 10 lần thậm chí gấp 100 lần. Đó chính là chúng ta tập thay đổi tâm. Chúng ta chỉ nói mà chúng ta không làm thì chúng ta không thể nói một cách mạnh mẽ. Chúng ta nói và làm tương ứng thì chúng ta sẽ nói một cách rất mạnh mẽ. Đa phần người học Phật mong cầu sự cảm ứng kỳ diệu, họ không biết rằng nội tâm chúng ta đã có tất cả, nội tâm chúng ta chính là sự cảm ứng kỳ diệu. Ngài Lục Tổ Huệ Năng đã nói: **“Nào ngờ tự tánh vốn sẵn đầy đủ, nào ngờ tự tánh năng sanh vạn pháp”**. Nội tâm của chúng ta kỳ diệu đến mức chúng ta có thể làm Phật. Có những người có một chút tài lẻ, nói năng lưu loát, làm được một chút việc hơn người, đạt được bằng cấp Thạc sĩ, Tiến sĩ nên họ cho rằng mình tài giỏi. Họ không biết rằng trong tâm chúng ta có sẵn trí tuệ, năng lực, đức tướng của Phật. Trí tuệ, năng lực, đức tướng của Phật là tròn đầy như một vàng trắng sáng, còn trí tuệ, năng lực, đức tướng của chúng ta bị tham, sân, si che lấp.

Hòa Thượng nói: **“Chúng ta chỉ thay đổi trên hành vi thì đó là chúng ta chỉ thay đổi ở biểu hiện ở bên ngoài, nội tâm chúng ta vẫn là vọng tưởng, chấp trước. Chúng ta thường chỉ biểu hiện trên hình tướng nhưng chúng ta cho rằng chúng ta gạt được người khác!”**. Chúng ta không thể gạt được người khác nếu chúng ta chỉ làm giả bộ thì người khác nhìn vào sẽ nhận ra ngay.

Hòa Thượng nói: **“Chúng ta vẫn cứ là vô tích sự! Chúng ta không giúp được cho mình mà cũng không giúp gì cho người. Điều then chốt nhất là chúng ta phải thay đổi nội tâm của mình!”**. “Thay đổi nội tâm” không phải là chúng ta mang một cái mới vào, mà là chúng ta phải mở rộng tâm. Trước đây, tâm chúng ta chỉ mở vừa đủ, chứa riêng “cái ta”, hiện tại, chúng ta phải chuyển đổi từ cái ta nhỏ bé thành cái ta rộng lớn. Khi đó, tất cả mọi người là ta, ta là tất cả mọi người.

Chúng ta thường không thay đổi tâm mà chúng ta thay đổi hình tướng, thay đổi các mối quan hệ. Có những người thường khoe với tôi là họ quen biết những vị Thầy nổi tiếng. Hòa Thượng nói: **“Nếu trong tâm chúng ta vẫn là vọng tưởng, phiền não, chấp trước vậy thì chúng ta tu hành cũng chẳng có ích lợi gì!”**. Chúng ta tu hành trên hình tướng thì chúng ta tu đạo giải thoát mà chúng ta không được giải thoát, chúng ta tu đạo an vui mà chúng ta không được an vui. Khi chúng ta mở rộng tâm lượng vì cộng đồng, vì xã hội thì chính chúng ta cũng đang có được lợi ích. Chúng ta giúp ích cho cộng đồng cũng chính là chúng ta giúp ích cho mình.

Hòa Thượng nói: **“Chúng ta học Phật không thể có thành tựu là do chúng ta không có định, huệ. Chúng ta vẫn mê hoặc, điên đảo nên chúng ta vẫn vọng tưởng, phân biệt, chấp trước. Trên Kinh Phật gọi chúng ta là: “Kẻ đáng thương!”**. Chúng ta luôn chạy theo cái giả mà cho rằng đó là cái thật, những thứ thật thì chúng ta cho

rằng đó là giả. Thí dụ, chúng ta chấp trước cái thân này là của chúng ta. Chúng ta dùng mọi cách, mọi thủ đoạn để làm tốt cho thân nhưng thân thể của chúng ta vẫn đang dần lão hóa, da chúng ta ngày càng nhăn, mắt chúng ta ngày càng nhìn không rõ.

Hòa Thượng nói: **“Chúng ta khởi tâm động niệm đều là vọng tưởng, phân biệt, chấp trước. Khi chúng ta ở gần người khác, chúng ta vẫn có “tham, sân, si, mạn”, vẫn có đố kỵ, tự cho mình là hơn người đây là chúng ta tạo tác ra nghiệp nhân của ba đường ác. Chúng ta có hành vi như vậy thì dù chúng ta tham thiền, học giáo hay niệm Phật thì chúng ta vẫn không thể thoát khỏi luân hồi”**. Hàng ngày, chúng ta bị tập khí sai sự, dẫn đạo thì chúng ta không có cơ hội thoát khỏi tam đồ, ác đạo.

Có những người tu hành nhiều chục năm, hiện tượng già nua đã hiện lên rõ ràng nhưng họ vẫn không nhận ra là họ đã **“gần đất, xa trời”**, họ vẫn chìm đắm trong danh lợi. Chúng ta không nhận ra là vô thường có thể đến bất cứ khi nào, khi vô thường đến thì chúng ta cố gắng níu kéo sự sống. Có những người chết mà thân thể cứng đờ, các cơ căng cứng vì họ cố gắng bám víu, dành lấy sự sống. Những người biết đã đến lúc họ phải ra đi, họ tự tại, buông xả thì thân của họ sẽ mềm. Chúng ta tu hành, máu chốt là chúng ta phải thay đổi tâm, chúng ta mở rộng tâm càng lớn càng tốt. Hòa Thượng nói: **“Khi tâm chúng ta thay đổi thì tự nhiên hành vi của chúng ta sẽ tốt”**. Hành vi của chúng ta chưa tốt thì chúng ta phải quán sát lại tâm của mình.

Có những người tu hành nhiều năm nhưng cách nói, cách làm của họ vẫn rất bí bách nhưng họ không biết lí do vì sao. Chúng ta bí bách là do nội tâm của chúng ta. Có người nói với tôi, họ đang ở nơi an tĩnh, hàng ngày chỉ niệm Phật nhưng họ vẫn phiền não. Họ phiền não vì họ đang gượng ép mình ở nơi hình tướng. Thí dụ, nếu họ không ngồi niệm Phật được hai giờ giống mọi người thì họ sẽ cảm thấy xấu hổ. Nếu người khác ngồi ở trạng thái kiết già mà họ ngồi ở trạng thái bán kiết già thì họ cũng cảm thấy phiền não. Họ cố gắng ngồi ở trạng thái kiết già nên chân họ rất đau nhức. Trên Kinh không nói, chúng ta phải ngồi kiết già niệm Phật thì chúng ta mới có thành tựu. Trên Kinh cũng không nói, nếu chúng ta đi một cách thoải mái thì chúng ta niệm Phật sẽ không có thành tựu. Một số người công phu một thời gian thì tâm đầy phiền não, thân đầy bệnh vì thân tâm họ bị tắc nghẽn.

Chúng ta thường tỏ vẻ cung kính, khúm núm khi đứng trước Phật nhưng đó là chúng ta đang làm ra dáng vẻ vì trong tâm chúng ta vẫn đầy những thói hư, tập xấu. Chúng ta đứng trước Phật mà chúng ta vẫn có thể khởi lên những điều bất thiện thậm chí những điều **“cùng hưng, cực ác”**. Hòa Thượng nói: **“Nếu trước mặt chúng ta là một vị Phật thật thì chúng ta có dám nghĩ như vậy không? Chúng ta biết trước mặt chúng ta không phải là một vị Phật thật nên chúng ta mới dám khởi tâm động niệm như vậy!”**. Chúng ta tu hành, chúng ta phải từ nơi tâm của chính mình mà khởi tu. Hôm nay, chúng ta chưa sửa giống thì ngày mai chúng ta sửa tiếp. Nếu chúng ta chỉ tu

hành ở nơi hình tướng thì như chúng ta chẳng có ích lợi gì. Chúng ta tu hành ở nơi hình tướng thì không tốt cho chúng ta mà cũng không tốt cho người.

Tâm chúng ta vẫn vọng tưởng, phân biệt, chấp trước thì khi chúng ta ở gần người khác, chúng ta vẫn khởi lên “*tham, sân, si, mạn*”, đố kỵ. Chúng ta cho rằng người khác không có bằng cấp bằng chúng ta thì chúng ta đã khởi lên tâm ngạo mạn, đố kỵ. Người khác không có bằng cấp nhưng họ làm được nhiều việc, chúng ta có nhiều bằng cấp nhưng chúng ta không làm được gì. Trong Phật pháp không xem trọng ở việc chúng ta tu hành thời gian nhiều hay ít mà quan trọng là công phu chúng ta khắc chế được chính mình và chúng ta làm lợi ích cho chúng sanh được bao lớn.

Tôi nhớ mãi một kỷ niệm, khi tôi giảng ở Hải Phòng, có một người thanh niên hơn 40 tuổi, tướng người vạm vỡ đến gần tôi nói: “*Thầy như một ông nông dân!*”. Khi nghe anh nói thế, một số người đang đứng quanh tôi có vẻ khó chịu, có ý muốn bảo vệ tôi. Lúc đầu, tôi cảm thấy hơi bất an nhưng sau đó anh nói tiếp: “*Thầy giảng rất gần gũi, dễ hiểu!*”. Những người đứng quanh tôi lúc đó giống như các La sát, họ sẵn sàng đứng ra để bảo vệ tôi. Khi có người hỏi Hòa Thượng, làm thế nào để được đi theo Hòa Thượng thì Hòa Thượng nói: “***Những người thật làm thì sẽ có thành tựu, những người đi theo tôi đa phần là La sát***”. “*La sát*” là chỉ những người hung dữ.

Bài học hôm nay, Hòa Thượng nhắc lại lời dạy của Lão cư sĩ Lý Bình Nam, Lão cư sĩ luôn nhắc học trò thay đổi từ tâm. Khi tâm chúng ta thay đổi tốt rồi thì mọi việc của chúng ta làm sẽ vì lợi ích chúng sanh. Phật đến thế gian để phục vụ chúng sanh. Tôi rất cảm động khi nghe Hòa Thượng nói hai từ “*phục vụ chúng sanh*”. Bác Hồ cũng luôn nghĩ về nhân dân, bác Hoàng Chí Bảo kể lại câu chuyện, khi chính phủ muốn đưa bác đi nơi khác để tránh lũ thì Bác nói: “*Hệ thống đê điều đã được xây dựng tốt chưa? Dân có được an toàn không? Bác không muốn bỏ dân mà đi!*”. Tâm vì người khác lo nghĩ chính là tâm của Phật Bồ Tát. Hàng ngày, chúng ta nói chúng ta học theo Phật Bồ Tát nhưng chúng ta dùng tâm của phàm phu. Hòa Thượng nói: “***Nếu chúng ta dùng tâm phàm phu tham thiền, học giáo, niệm Phật thì chúng ta vẫn là không thể thoát khỏi luân hồi***”.

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!