

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 Sáu, ngày 24/02/2023

NỘI DUNG HỌC TẬP ĐỀ TÀI 1169

“THÂN KHỎE, TÂM AN MỚI HƯNG ĐƯỢC ĐẠO”

Nhiều người tu hành sai nên họ làm thân thể của họ gầy yếu thậm chí là mang nhiều bệnh tật. Khi Thích Ca Mâu Ni Phật bắt đầu tu hành, trong sáu năm đầu tiên, có giai đoạn Ngài cũng nhịn ăn, thân thể gầy yếu chỉ còn da bọc xương nhưng Ngài vẫn không thể thành Đạo. Sau đó, có một vị Thiên Nhân xuống gảy đàn cho Thích Ca Mâu Ni Phật nghe, vị Thiên Nhân biểu diễn cho Ngài thấy, khi dây đàn căng quá thì tiếng đàn không hay và dây đàn có thể bị đứt, khi dây đàn quá trùng thì đàn không thể phát ra âm thanh, khi dây đàn có độ căng vừa đủ thì tiếng đàn rất du dương.

Hiện tại, có người cho rằng người tu hành phải xa lìa cám dỗ nên họ ăn mặc rất lôi thôi, tự cắt tía tóc. Chúng ta làm ra hình tượng người tu học như vậy thì người ta cảm thấy sợ. Trước đây, tôi cũng như vậy, khi tôi mới niệm Phật, tôi cũng mặc bộ quần áo nâu hoặc lam xộc xệch. Khi tôi nghe Hòa Thượng giảng pháp, tôi dần dần hiểu ra, chúng ta tu hành, chúng ta chỉ buông xả trên tâm, chúng ta không dính mắc ở trên tâm còn thân tướng chúng ta phải phù hợp với hoàn cảnh. Chúng ta làm vừa vặn, thích hợp, không cần quá cầu kỳ, lãng phí.

Hòa Thượng nói: **“Chúng ta ăn là vì chúng sanh, chúng ta ngủ cũng là vì chúng sanh”**. Nếu tất cả khởi tâm động niệm của chúng ta là vì chúng sanh thì những việc làm của chúng ta cũng là vì chúng sanh. Thí dụ, sau khi học xong lớp tối hôm qua, khi 10 giờ tôi đi ngủ để sáng nay tôi dạy trước 3 giờ 40 phút. Chúng ta ngủ cũng là vì chúng sanh. Trong đời sống sinh hoạt, chúng ta không giữ được hằng tâm, không có thời khóa nhất định thì chúng ta không làm được biểu pháp cho người khác.

Tối qua, tôi ăn cơm cùng các con học sinh tiểu học, tôi hái rất nhiều rau sạch và hướng dẫn các con ăn. Rau xanh rất tốt cho sức khỏe nên tôi nói vui với các con, các con có thể ăn lá lốt để trị ngứa gậy, ăn lá mơ để trị bệnh lười biếng. Tôi nói: **“Có khi nào các con nhìn thấy Thầy lười**

biếng không? Thầy luôn làm việc từ sáng đến tối!". Đó chính là chúng ta làm ra biểu pháp cho chúng sanh. Chúng ta tu học chúng ta phải nắm rõ cương lĩnh tu hành. Hòa Thượng dạy chúng ta buông xả trên tâm chứ không buông xả trên sự. Chúng ta ở hoàn cảnh nào thì chúng ta phải ăn mặc phù hợp với hoàn cảnh đó.

Ngày trước, ở trong một quán cà-phê ở Đà Lạt, tôi nhìn thấy một người phụ nữ mặc áo nâu của nhà Phật nhưng tay áo xắn cao, vừa ngồi vừa nói chuyện điện thoại rất to. Chúng ta làm ra hình tượng như vậy thì chúng ta không thể cảm hóa được người khác mà chúng ta làm chúng sanh mất đi niềm tin với người học Phật. Khi chúng ta làm, chúng ta quán chiếu việc làm của chúng ta nếu chúng sanh bắt chước làm theo chúng ta thì có tốt không.

Trong "**Kinh Hoa Nghiêm**" Phật dạy: "**Học vi nhân sư, hành vi thế phạm**". Học là để làm Thầy người, làm để làm ra mô phạm cho người. Khi chúng ta học văn hóa truyền thống, Thầy Trần, Thầy Thái cũng nhắc chúng ta việc làm ra tấm gương là vô cùng quan trọng. Người học Phật thân phải khỏe, tâm phải an, chúng ta có thể có bệnh nhưng bệnh không chướng ngại chúng ta làm việc lợi ích chúng sanh. Tôi có rất nhiều bệnh nhưng tôi vẫn đi đến rất nhiều nơi để làm việc vì chúng sanh.

Hòa Thượng nói: "**Trên Kinh Đại Thừa, Phật thường nói: "Nhất thiết pháp từ tâm tướng sanh"**". Tất cả pháp là từ tâm của chúng ta sinh ra. Chúng ta chú tâm đến bệnh của chúng ta thì chúng ta sẽ càng có nhiều bệnh, bệnh sẽ ngày càng trầm trọng. Chúng ta chỉ chú ý đến những việc cần làm để lợi ích chúng sanh thì chúng ta sẽ quên đi bệnh. Khi chúng ta làm việc vì chúng sanh, tâm chúng ta an vui thì thân chúng ta sẽ tự điều chỉnh. Khi chúng ta học 1200 chuyên đề, có những buổi học tôi rất khó thở, hoa mắt, tôi phải rất chú tâm mới có thể nhìn thấy chữ trên sách. Sau khi học xong 1200 chuyên đề, chúng ta sẽ cùng học tiếp "**Tịnh Không Pháp Sư Gia Ngôn Lục**".

Người thế gian cũng nói: "**Chế tâm nhất xức vô sự bất biện**". Chúng ta điều chỉnh tâm vào một việc thì chúng ta sẽ làm việc đó một cách tốt nhất. Nếu chúng ta xác định khoảng thời gian từ 4 giờ đến 6 giờ sáng là thời gian học tập, không thể thay đổi thì chúng ta sẽ làm được. Nhiều người cho rằng đó là việc phi thường. Nhiều lần, khi thức dậy, tôi có ý niệm đầu tiên là muốn nằm tiếp nhưng ý niệm thứ hai là tôi phải ngồi dậy ngay. Khi chúng ta học chữ Hán, một số người học rất nhanh khiến những người học lâu năm cũng phải ngạc nhiên. Chúng ta không

toàn tâm toàn ý, không “*ché tâm nhất xứ*” để học thì chúng ta sẽ cảm thấy rất khó khăn. Nếu chúng ta để tâm, hóa mình vào một việc thì chúng ta mới có thể có thành tựu.

Một lần, tôi nhìn thấy một cô giáo chụp ảnh cho các con, cô phải chọn rất nhiều góc khác nhau để chụp được những bức ảnh đẹp nhất. Tôi đã đứng ở đó 15 phút nhưng cô vẫn không nhận ra sự xuất hiện của tôi đó là cô đã hóa mình vào trong công việc. Nếu chúng ta hóa mình vào công việc thì chúng ta sẽ không cảm thấy mệt vì chúng ta không làm việc bằng thân mà chúng ta làm việc bằng tâm. Thân chúng ta mệt thì chúng ta sẽ mau khỏe lại. Người xưa nói: “*Tâm sâu bạch phát*”. Có những người chỉ cần một đêm buồn khổ thì sáng hôm sau tóc của họ đã bạc trắng. Tâm biểu hiện ra tướng. Hòa Thượng nói: “*Chúng ta không thể giấu được ai! Ngày ngày, chúng ta vác theo một cái biển hiệu ở trên mặt*”. Người khác nhìn vào sẽ biết tâm chúng ta tham, sân, si hay “*chân thành, thanh tịnh, bình đẳng, chánh giác, từ bi*”.

Hòa Thượng nói: “***Tâm tịnh thì thân thanh tịnh. Chúng ta có bệnh vì thân chúng ta không thanh tịnh. Thân không thanh tịnh vì tâm không thanh tịnh. Thân tâm của chúng ta vốn dĩ không có bệnh, không có độc tố mà chúng ta tự mình ngày ngày phục độc cho thân, tâm***”. Tâm chúng ta không thanh tịnh thì thân chúng ta sẽ không thanh tịnh. Thân tâm không thanh tịnh thì thân tâm của chúng ta sẽ có độc. Phiền não, vọng tưởng, chấp trước sẽ tạo ra độc dược. Chúng ta ăn những thức ăn không phù hợp cho thân là chúng ta đang phục độc cho thân. Chúng ta nghĩ đến những điều khiến tâm chúng ta không thanh tịnh chính là chúng ta đang phục độc cho tâm.

Hòa Thượng nói: “***Phật nói, bệnh độc nghiêm trọng nhất chính là tham, sân, si. Trong nhà Phật gọi là tam độc phiền não. Nếu bên trong chúng ta có tham, sân, si, ở môi trường bên ngoài có một số bệnh độc thì chúng ta liền dễ dàng cảm nhiễm. Nếu chúng ta không có tham sân si, chúng ta chế ngự được tham, sân, si thì thân tâm của chúng ta hoàn toàn khỏe mạnh. Nếu thân tâm chúng ta khỏe mạnh, dù hoàn cảnh bên ngoài có nhiều bệnh độc thì năng lực miễn dịch của chúng ta cũng rất cao, chúng ta không bị cảm nhiễm***”. Hàng ngày, chúng ta đều đang tham, sân, si vậy thì chúng ta đang phục độc cho chính mình. Tâm chúng ta thanh tịnh thì độc tố vào trong thân chúng ta chúng cũng trở nên thanh tịnh. Nếu thân tâm chúng ta thanh tịnh thì độc tố không thể phát tác, chúng ta sẽ rất tự tại. Nếu tham, sân, si của chúng ta tan nhạt dần thì chúng ta sẽ dần tự tại. Chúng ta nhìn thấy mọi người đưa cho chúng ta cơ hội kiếm được rất nhiều tiền thì chúng ta cũng không động tâm.

Trong đại dịch Covid rất nhiều người đã mất, tôi cũng bị nhiễm vì tôi vẫn còn tham sân si. Tôi bị Covid nhẹ như bị cảm, không bị ho sốt, không bị mất mùi. Nếu chúng ta hạn chế được tham, sân, si thì chúng ta nhiễm bệnh nhưng triệu chứng của bệnh sẽ rất nhẹ. Nếu người tham, sân, si nghiêm trọng thì bệnh của họ sẽ nặng. Khi Hòa Thượng 70 tuổi, bác sĩ khám bệnh cho Ngài nhận thấy máu của Ngài giống như của người 30, 40 tuổi. Khi Hòa Thượng 40 tuổi, Ngài bị bệnh nặng trong một tháng, từ đó về sau Ngài không bao giờ bị bệnh nữa. Bệnh do tâm chúng ta tham, sân, si, tâm chúng ta bệnh thì thân chúng ta cũng bệnh.

Thân tôi cũng mang rất nhiều bệnh, chức năng tim của tôi còn rất thấp, Bác sĩ cảm thấy lạ khi tôi vẫn thở được bình thường. Chúng ta không để tham, sân, si hoành hành thì bệnh khổ trong ta sẽ rất nhẹ nhàng. Con gái tôi sắp làm đám cưới, bố chồng của con gái tôi bị bệnh rất nặng, khi ông cũng phát tâm tổ chức lễ cưới bằng tiệc chay thì bệnh của ông liền thuyên giảm, ông có thể ngồi dậy đi lại. Nếu ông tổ chức tiệc cưới mặn thì rất nhiều con vật sẽ bị giết hại. Khi ông phát tâm tổ chức tiệc cưới chay thì oan gia trái chủ cũng cảm động. Chúng ta không chấp trước thì tâm chúng ta rộng rang. Nhà Phật nói: “*Cảnh tùy tâm chuyển*”. Chúng ta chuyển được tâm thì chúng ta chuyển được hoàn cảnh. Chúng ta chuyển được cảnh khổ. Thân chúng ta có nhiều bệnh khổ, bệnh khổ ngày càng nặng là do chúng ta không chuyển được nội tâm, nội tâm chúng ta vẫn còn phiền não, khổ đau.

Ngày trước, khi tôi đi giảng ở Cà Mau, 3 giờ sáng tôi phải dậy để đi chuyển, khi đó mắt tôi mờ, không thở được. Khi mọi người đánh trống mời giảng sư lên, đến hồi trống thứ ba thì tôi mới ngồi dậy được. Tôi cầu Phật để tôi có thể lên giảng để tôi giữ lời hứa với chúng sanh. Sau đó, tôi giảng trong một tiếng rưỡi, giọng tôi tràn đầy năng lượng. Khi giảng xong, xuống sân khấu thì tôi lại cảm thấy mệt như lúc đầu. Khi mọi người xem các đĩa tôi giảng bài đã đăng trên Youtube, mọi người đều nhìn thấy tôi rất khỏe nhưng thực ra trong thân tôi mang rất nhiều bệnh. Thân bệnh là việc của thân, chúng ta hứa làm việc gì vì chúng sanh thì chúng ta tận tâm tận lực làm, làm xong chúng ta có thể ra đi cũng không sao!

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!