

CHIA SẺ NỘI DUNG HỌC TẬP

ĐỀ TÀI 652

DÙNG ĐỊNH HUỆ ĐỂ ĐIỀU TÂM, DÙNG GIỚI LUẬT ĐỂ ĐIỀU THÂN

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 Sáu ngày 24/09/2021.

Chúng ta từng nghe câu: “*Cảnh tùy tâm chuyển*”. Cảnh chuyển do tâm. Cảnh giới quan trọng nhất, gần gũi nhất chính là thân ta. Thân do tâm chuyển. Nếu tâm khỏe mạnh, tâm tốt thì điều thân được tốt. Nếu tâm không khỏe, tâm không tốt thì thân bị ảnh hưởng theo.

Chúng ta thấy, thân bệnh thì dễ trị, tâm bệnh thì rất khó trị. Hòa Thượng nói: “*Yếu tố tinh thần chiếm 90%, yếu tố sinh lý chiếm 10%*”. Thân sinh lý chỉ chiếm 10%. Khi tình hình dịch bệnh rất nghiêm trọng, yếu tố tinh thần vô cùng quan trọng. Người tinh thần khỏe mạnh có thể vượt qua bệnh khổ dễ dàng. Người xuống tinh thần thì bị bệnh tấn công rất nhanh. Chúng ta điều thân và điều tâm, điều tâm được tốt thì thân cũng sẽ tự tốt. Nhà Phật dạy: “*Nhất thiết vi tâm tạo*”. Tất cả đều do tâm tạo ra.

Hòa Thượng nói: “*Phàm phu chúng ta từ xưa đến nay tạo tác ác nghiệp quá nhiều cho nên rước lấy cả thân đau bệnh. Trong bệnh khổ có thân bệnh và tâm bệnh. Thân bệnh thì dễ trị nhưng tâm bệnh rất khó trị*”. Chỉ cần ta giảm bớt nhu cầu của bản thân thì những tập khí từ nơi thân sẽ được không chế và giảm bớt. Ví dụ: Người có bất cứ bệnh gì chỉ cần nhịn đói 3 ngày, chỉ uống nước trong 3 ngày thì tự nhiên hết bệnh bởi vì cơ thể sẽ tự cân bằng. Tâm bệnh thì quá phiền phức! Tâm bệnh hình thành từ tự tư tự lợi, danh vọng lợi dưỡng, năm dục sáu trần, tham sân si mạn.

Hòa Thượng nói: “*Phật pháp điều trị tâm bệnh. Tâm bệnh của người hiện tại là tư tưởng kiến giải sai lầm. Chỉ có Phật pháp mới có thể điều trị được tốt nhất*”. Chúng ta phải nhớ: **Chánh pháp mới có thể điều trị được tâm bệnh**. Trong Kinh Phật nói: “*Tà sư nói pháp nhiều như cát sông Hằng*”. Chúng ta không phân biệt được chánh pháp và tà pháp. Tà pháp làm chúng ta tăng trưởng tư tưởng kiến giải sai lầm.

Trước đây, người ta xúm nhau niệm Phật, nhiều người mở đạo tràng niệm Phật. Đạo tràng mọc lên như nấm, nhưng cuối cùng đều lụi tàn. Buồn thay! Họ giải thể đạo tràng và chính họ cũng không niệm Phật nữa. Phong trào hộ niệm cũng mọc lên như nấm. Người ta tranh giành đối tượng hộ niệm, rất rối ren. Người người rủ nhau tham gia Tam Thời Hộ Niệm, người cư sĩ cũng tổ chức Tam Thời Hộ Niệm. Người ta mở lớp dạy Đệ Tử Quy nhưng chính mình không thực hành, chỉ tổ chức lớp để dạy người. Cuối cùng lớp học cũng tan rã, không có kết quả gì.

Phật pháp vô cùng quan trọng đối với tư tưởng kiến giải của chúng ta, nhưng phải là chánh pháp, phải có sự truyền thừa, gọi là chánh mạch. Chúng ta không thể nói lung tung, không thể nói những điều đặc thù không ai nhắc đến để mình có cái riêng. Họ đem tư tưởng kiến giải, đem cái nhìn cái biết của riêng họ để truyền dạy cho bao nhiêu người. Phật pháp như vậy rất nguy hiểm! Nhiều người trước đây cực lực tán thán và đề xướng lời dạy của Hòa Thượng Tịnh Không, nhưng bây giờ họ không nhắc đến Hòa Thượng nữa.

Hòa Thượng nói: **“Phật pháp quan trọng nhất là phải tu Tâm Chân Thành, phải tu Tâm Thanh Tịnh, phải tu Tâm Bình Đẳng. Như vậy mới có thể giúp chúng ta đối trị được tâm bệnh của chúng ta, giúp chúng ta thay đổi, làm mới hành vi tạo tác của chúng ta”**. Thế nào là **“chân thành”**? **“Nhất niệm bất sanh”**, không có một niệm nào sanh khởi mới là chân thành. Chúng ta chưa đạt đến Tâm Chân Thành, tâm vẫn còn bệnh nên chắc chắn còn phiền não. Chỉ cần chúng ta không kiểm soát chính mình thì tâm lại bị bệnh như cũ. Người dính vào cái thấy biết của mình, ta có tu, ta có học, ta làm đúng, ta làm sai... lại bị bệnh tiếp. Chúng ta ở trạng thái lui sụt rất nhanh. Chúng ta tưởng mình tiến nhưng lại lùi khá xa.

Thấy cảm ngộ rất sâu sắc lời nói của Hòa Thượng: **“Cả đời tôi là một mảng chân thành. Tôi sống rất chân thành với mọi người, không có một chút ý niệm lừa dối ai cả”**. Muốn trị được tâm bệnh thì không gì khác hơn là phải tu Tâm Chân Thành, phải tu Tâm Thanh Tịnh, phải tu Tâm Bình Đẳng. Hòa Thượng nói: **“Thân bệnh thì dễ trị, tâm bệnh rất khó trị. Nếu thân có một chút bệnh khổ thì dễ dàng trở lại trạng thái bình thường. Tâm bệnh phiền phức hơn thân bệnh rất nhiều. Người thế gian không dễ gì điều được tâm”**.

Thầy cũng có trải nghiệm về việc cơ thể tự hồi phục. Không chỉ người thế gian mà người học Phật cũng sợ chết, cho nên họ xem trọng thân bệnh. Họ đâu biết tâm bệnh làm cho thân bệnh nghiêm trọng hơn, làm cho người ta chết nhanh hơn. Có hai người cùng đi khám bệnh, một người bị bệnh tim rất nặng, một người không bị bệnh. Người bác sĩ viết nhầm kết quả khám vào sổ khám bệnh của hai người. Sau đó, người không bệnh thì chết, người bệnh nặng thì trở nên khỏe mạnh. Một doanh nhân đi khám sức khỏe tổng thể, tình cờ phát hiện mình bị ung thư giai đoạn cuối. Ông ấy hoảng sợ và chết trong vòng 10 ngày kể từ khi biết mình có bệnh. Ông ấy quá lo lắng, quá nuối tiếc tài sản, sự nghiệp, gia đình...Nếu không đi khám và không biết tình trạng sức khỏe của mình thì chưa chắc ông ấy đã chết nhanh như vậy.

Trong bài, Hòa thượng nói: **“Yếu tố tinh thần chiếm 90%, yếu tố thân sinh lý chiếm 10%”**. Tâm địa của chúng ta khỏe mạnh, Chân Thành, Thanh Tịnh, Bình Đẳng thì một số bệnh của thân sẽ tự khỏi. Nguyên nhân là **“cảnh tùy tâm chuyển”**. Thân thể của chúng ta là cảnh giới. Tâm lý khỏe mạnh quan trọng hơn thân sinh lý khỏe mạnh rất nhiều.

Một Cô giáo bị mắc Covid vừa mới sinh con. Cô ấy tâm lý bất an, quá dao động, gọi điện thoại cho hết người này đến người khác, tự mình hại mình, cuối cùng cô ấy đã chết. Nếu khi có bệnh, chúng ta thông báo cho hết người đến người kia, người ta thay nhau gọi điện hỏi thăm, làm cho mình càng thêm bất an.

Chúng ta đã biết căn gốc thì từ nơi căn gốc mà điều trị. Chúng ta bị bệnh nhiều năm, tâm tham sân si dễ dàng khởi lên. Nhà Phật gọi “*tham sân si*” là “*tam độc phiền não*” bởi vì tham sân si khiến cho chúng ta ngay trong đời này phiền não và phải khổ sở từ đời này đến đời sau.

Người ngày nay khi bị bệnh muốn thoải mái, nghỉ ngơi nên không muốn làm việc, không muốn động đậy, nhưng trong tâm thì một ngày từ sáng đến tối nghĩ tưởng xằng bậy. Vậy thì làm sao mà không bị bệnh! Phật dạy chúng ta “*không được nằm phi thời*”. Thầy nhiều lần bị mệt, cơ thể muốn nghỉ ngơi nhưng Thầy không bao giờ cho phép mình nghỉ ngơi tùy tiện. Mệt thì Thầy làm việc nhẹ, không mệt thì Thầy làm việc nặng. Thầy nghỉ ngơi đúng giờ. Thầy ngày nào cũng đi bộ trên 5km, đi làm vườn, đi lòng vòng quanh vườn để chăm sóc cây cối, vừa đi vừa niệm Phật.

Thân phải động. Thân thể là một bộ máy vô cùng phức tạp với rất nhiều những mạch máu, tế bào... Muốn thân thể tốt thì thân phải động. Thân thể không động thì bệnh càng nặng vì ách tắc mạch máu. Hòa Thượng nói: “*Thân phải động, tâm phải tịnh. Con người nghĩ tưởng xằng bậy, vậy thì làm sao mà không bệnh!*”. Người ta thân thì tĩnh mà tâm thì động, hơi một chút là kêu mệt, muốn nghỉ. Các cụ ở quê khỏe mạnh sống lâu vì các cụ không giống chúng ta, các cụ vận động và làm việc rất nhiều. Một cụ già hàng ngày lưng đeo gùi đi hái cà phê, leo lên dốc, đi xuống dốc. Cụ lao động bao nhiêu năm nay nhưng vẫn khỏe mạnh mặc dù trước đó cụ đã từng bị mổ và con cái giấu không cho cụ biết bệnh. Một sư cô bị ung thư đã nhiều năm nay nhưng sư cô rất tích cực lao động, làm việc. Sư cô không bận tâm buồn vui, thương ghét, thành bại, tốt xấu, hơn thua. Thân động nhưng tâm tịnh thì khỏe mạnh sống lâu.

Hòa Thượng nói: “*Các vị phải nên biết, dưỡng tâm thì phải tịnh, dưỡng thân thì phải động. Tâm vốn dĩ là Thanh Tịnh, không động nhưng hiện tại chúng ta cứ bắt nó động. Vậy thì tâm bệnh, khiến cho thân thể không thể khỏe mạnh*”. Đây là đạo dưỡng sinh. Chúng ta để cho thân nằm nghỉ ngơi thì bệnh ngày càng nặng. Một học trò thức khuya để học, sáng không thể dậy sớm được. Ăn cơm xong, Thầy đi bộ khoảng nửa tiếng. Thầy nghỉ trưa khoảng nửa tiếng. Đôi khi Thầy ngủ trưa 15 phút, ngủ rất nhanh và rất sâu. Lúc tỉnh dậy, Thầy rất tỉnh táo và có khi không biết mình đã ngủ hay chưa.

Hòa Thượng nói: “*Con người ở đời, hạnh phúc lớn nhất là thân tâm đều khỏe mạnh. Phật là một vị Đại Y Vương. Ngài dạy bảo chúng ta dùng Định Huệ để điều tâm, dùng Giới Luật và những chuẩn mực khuôn phép để điều thân. Chúng ta y giáo phụng hành, dùng Tam Học Giới Định Huệ để điều phục thân tâm, tự tại thì được an vui. Đời hiện tại được tự tại an vui thì đời sau chắc chắn được tự tại an vui*”

Thân phải ở trong giới luật, không được làm theo ý thích. Chỉ cần chúng ta chiều cái thân này một vài lần thì sẽ có những lần tiếp theo. Tối hôm qua Thầy vệ sinh răng miệng, trả lời một hai thư rồi đi ngủ. Thầy tỉnh dậy lúc 3h25' sáng, dậy trước chuông đồng hồ reo. Chúng ta đối với thân phải hết sức cảnh giác, không được nuông chiều. Chúng ta nuông chiều bản thân là bạc đãi chính mình. Thân thể bị ách tắc nên mệt mỏi, càng ngủ nhiều thì càng mệt mỏi. Chúng ta phải lao động, làm việc nhẹ nhàng như quét nhà, lau nhà, lau bồ hóng, lau đồ đạc...

Nhiều người thân làm việc cực nhọc nhưng tâm rất thanh thoi. Nhiều người ngược lại, thân thì thanh thoi nhưng tâm rối bời. Chúng ta nên chọn điều gì? Thời buổi hiện đại 4.0, người ta bấm bấm máy nút, gọi hàng ship đồ đến tận nơi. Thời đại này, con người thân thì tĩnh nhưng tâm thì động, đây là sai quy luật dưỡng sinh. Cuối cùng, chúng ta tự làm tự chịu.

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!