

CHIA SẺ NỘI DUNG HỌC TẬP

ĐỀ TÀI 668

TRONG NGOÀI HỢP NHAU THÌ THÂN THỂ KHỎE MẠNH

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 Bảy ngày 9/10/2021

Hôm nay Hòa Thượng dạy chúng ta bài học làm thế nào để điều thân, ăn uống thế nào cho phù hợp. Đây là một phương pháp dưỡng sinh. Thật ra, không có nhiều người hiểu. Người xưa nói: **“Bổn nhân nhập bổn địa”**, có nghĩa là người ở nơi nào thì ăn thực phẩm ở nơi đó, thực phẩm không ngoài 30 dặm. Người xưa nói là 30 dặm, bây giờ là 15 cây số, như vậy mới hợp với sức khỏe của chúng ta. Chúng ta thích ăn thực phẩm nhập khẩu từ nước ngoài thì rước bệnh vào thân mà không biết tại sao mình bị bệnh.

Ông Bà của chúng ta ăn ngũ cốc sinh trưởng trong khu vực, không có tiền ăn thực phẩm nhập khẩu đắt tiền nhưng họ rất khỏe. Ông ngoại và Bà ngoại của Thầy đều không có bệnh, khi chết rất nhẹ nhàng. Thầy nhớ hình ảnh Ông ngoại mặc quần cộc, áo có nhiều túi như kiểu áo bà ba, trên đầu vấn chiếc khăn truyền thống. Đến bữa ăn, Ông thường hay ăn ớt, đồ luộc, đồ xào cũng đều chấm muối ớt. Ông rất khỏe. Lúc chết thì Ông nằm xuống mấy ngày rồi ra đi nhẹ nhàng.

Chúng ta phải biết, trong ngoài hợp nhau có nghĩa là thân thể của chúng ta hợp với nơi chúng ta ở. Thân thể khỏe mạnh thì mới có tâm khỏe mạnh. Người xưa nói: **“Không thể có trí tuệ tròn sáng trên một thân thể khô gầy”**. Người xưa nói: **“Bệnh từ miệng mà vào, họa từ miệng mà ra”**. Ăn những thứ không nên ăn, nói những điều không nên nói thì chắc chắn rước họa. **“Họa từ miệng mà ra”**. Phải quấy tốt xấu, nhiều sự hiềm khích lẫn nhau cũng từ miệng mà đến. Chúng ta phải biết điều này để điều tiết.

Rất ít người biết điều này. Nhiều người không chú ý đến việc ăn uống của mình, ăn uống tùy hứng, tùy tiện. Chúng ta muốn hết bệnh thì phải xem hôm nay mình cần ăn gì, không ăn uống tùy tiện. Người vợ của Thầy biết cách chế biến nên hàng ngày Cô nấu rất nhiều món ăn ngon. Tuy vậy Thầy không ăn tùy tiện mà chỉ ăn một vài miếng. Ví dụ Thầy đang thừa đạm, nếu ăn nhiều nấm thì cơ thể sẽ đau nhức nên Thầy không ăn nhiều. Thầy đã từng **“lên bờ xuống ruộng”** nên Thầy điều tiết ăn uống, buổi trưa ăn rau xanh, buổi tối ăn rau hấp. Nhiều người nghĩ là ăn nhiều cho khỏe nhưng càng ăn nhiều càng lắm bệnh. Có một người gia đình giàu có. Ông ấy ngày nào cũng uống nước ninh gà, mỗi ngày nấu một con. Sau một thời gian thì ông bị ngộ độc mà chết do cơ thể không hấp thu được.

Người xưa nói: **“Không nghe lời người xưa, thiệt thòi ở chính mình”**. Người lớn tuổi có kinh nghiệm. Người trẻ tuổi không có kinh nghiệm. Kinh nghiệm của người lớn tuổi lúc nào cũng tốt, từ kinh nghiệm phương thức đời sống cho đến các chuẩn mực đều đáng để chúng ta tiếp nhận và học hỏi. Chúng ta không nghe lời người xưa thì thiệt thòi không chỉ ở một phương diện mà mọi phương diện đều thiệt thòi, cả thân và tâm, cả hiện tại và tương lai.

Hòa Thượng nói: **“Lão Tổ Tông chúng ta xem trọng giáo dục. Lão Tổ Tông chúng ta xem trọng đạo đức. “Đạo” là phép tắc của đại tự nhiên, là chuẩn mực của phương thức đời sống. Thuận theo chuẩn mực là đạo, ngược lại thì trái đạo. “Trái đạo” là không theo phép tắc, không theo chuẩn mực cho nên bị bệnh. Vận hành của đại tự nhiên là đạo. Đời sống của con người nhất định phải thuận theo đại tự nhiên: Xuân sanh, hạ trưởng, thu thu, đông tàng”**.

Đại tự nhiên:

Xuân sanh: Mùa xuân cây cối sinh sôi nảy nở.

Hạ trưởng: Mùa hạ cây cối phát triển.

Thu thu: Mùa thu thì thu hoạch.

Đông tàng: Mùa đông thì tích chứa.

Có một ông chủ lâu ngày không sử dụng chiếc xe bán tải. Đến khi ông mở xe ra thì thấy một con sóc tích trữ thực phẩm cho mùa đông ở trong xe ô tô của ông. Nó tích trữ 70kg hạt óc chó trong buồng lái ô tô và ở một số chỗ khác trong xe.

Hòa Thượng nói: **“Đây là vận hành của tự nhiên. Chúng ta trồng các loại ngũ cốc thì nhất định phải thuận theo thời tiết, như vậy ngũ cốc mới có thể sanh trưởng tốt. Đời sống của chúng ta, ăn uống, đi đứng, nằm ngồi đều thuận theo thời tiết thì cơ thể mới khỏe mạnh”**. Khu nhà nơi Thầy ở lúc nào cũng có đậu que và rau trái các loại, quanh năm bốn mùa đều tươi tốt. Người có kinh nghiệm thì mùa nào trồng thứ đó, trồng rau trái phù hợp với từng thời tiết, khí hậu.

Người trẻ không nên xem thường điều này, nên ăn uống điều độ và chú trọng tập thể dục để rèn luyện sức khỏe. Ngày xưa, Thầy miệt mài ngồi làm việc máy tính mỗi ngày mười mấy tiếng đồng hồ. Thầy làm việc như vậy kéo dài trong suốt một thời gian rất dài, khiến cho khí huyết không lưu thông, các kinh mạch ách tắc, cơ thể sinh bệnh, không thể cứu vãn. Nhiều người nghĩ rằng cứ ngồi bắt chéo chân niệm Phật liên mấy tiếng đồng hồ là tốt. Thật ra như vậy không tốt. Nhiều người cố ngồi nhưng càng ngồi lâu thì càng ngủ gục. Đạo tràng Tịnh Độ Tông có ngồi tĩnh tọa niệm Phật, lạy Phật và đi kinh hành. Người tu hành, chuyên tâm tu tập, thời khóa thì cứ kết hợp ngồi niệm Phật 30 phút, lạy Phật 30 phút và đi kinh hành 30 phút. Một thời khóa như vậy là 1,5 tiếng đồng hồ. Hai thời khóa như vậy là 3 tiếng đồng hồ. Chúng ta không nên chỉ ngồi niệm Phật vì nếu ngồi quá lâu thì các mạch máu bị ách tắc.

Người xưa đã dạy: **“Thân phải động, tâm phải tịnh”**. Thân là một cỗ máy, cần phải động. Chúng ta thì ngược lại, tâm không tịnh nhưng thân lại tịnh. Giới trẻ ngày nay ngồi miết mấy tiếng đồng hồ để chơi trò chơi điện tử. Người ngày nay lười vận động, hơi một tí là lên xe, không muốn đi bộ. Những người đi bộ nhiều thì tất cả kinh mạch đều được đả thông. Chúng ta thì kinh mạch bế tắc. Các kinh mạch, huyết đạo mà bị tắc thì rất nguy hiểm.

Thầy tích cực khuyên mọi người: Chúng ta lạy Phật 50 lạy vào buổi sáng và lạy Phật 50 lạy vào buổi tối thì bảo đảm không có bệnh. Lạy Phật rất tuyệt vời! Lạy Phật không chỉ giúp chúng ta tăng trưởng tâm cung kính mà về mặt khoa học thì lạy Phật giúp chúng ta luyện tập, tăng cường sức khỏe toàn diện. Kể cả người trẻ và người lớn tuổi đều nên lạy Phật. Khi lạy Phật, Thầy kết hợp động tác với hơi thở, vừa niệm Phật vừa lạy Phật, vừa hít thở. Thầy có hơi thở rất dài, hít vào rất sâu, thở ra hết cỡ, hơi thở điều hòa như đang tập yoga. Thầy rèn luyện như vậy đã nhiều năm nay. Nhiều người có vấn đề về hơi thở nhưng không chịu luyện tập. Thầy có thể đứng nhón chân rất lâu, trong khi đứng trên các ngón chân và hai tay giơ lên cao, Thầy niệm được từ 20 đến 25 câu Phật hiệu. Tuy nhiên đã muộn rồi! Giá như ngày xưa Thầy luyện tập như vậy thì bây giờ không bị bệnh như thế này.

Hòa Thượng nói: **“Những thực vật sinh trưởng vào mùa đông như củ cải trắng, bắp cải đều có tính mát. Mùa đông mát mẻ, thân thể cũng mát mẻ. Ở trong thời tiết này, chúng ta nên ăn những thứ này. Vậy thì thân thể chúng ta cùng với thời tiết bên ngoài giao hòa. Như vậy thì thân thể mới khỏe mạnh”**. Mùa đông thời tiết mát mẻ, thân thể chúng ta cũng mát mẻ mà chúng ta ăn thực phẩm có tính nóng thì trái nghịch, rất dễ sinh bệnh.

Hòa Thượng nói: **“Thực vật sinh trưởng vào mùa hạ thì thuộc về tính nhiệt. Vào mùa hạ, bên ngoài trời đang nóng, chúng ta nên ăn đồ có tính nhiệt thì sức khỏe mới tốt bởi vì thân thể chúng ta cùng với thời tiết bên ngoài giao hòa. Ăn uống, đi đứng đều cần phải tùy thuận theo đại tự nhiên, không thể nào trái nghịch với đại tự nhiên”**. Chúng ta phải biết mùa nào nên ăn thức ăn gì cho phù hợp. Chúng ta cần có kinh nghiệm, đặc biệt là người nội trợ cần biết lựa chọn thức ăn phù hợp thì người cả nhà mới có thân thể khỏe mạnh. Nếu chúng ta ăn uống tùy hứng, tùy thích thì chắc chắn sẽ bị bệnh.

Người xưa dạy bảo chúng ta: **“Những thực phẩm bạn ăn thì nhất định phải sinh trưởng trong khu vực bạn sinh sống. Thực phẩm cần có nguồn gốc gần nơi ta ở, không xa quá 15 km”**.

Hòa Thượng nói: **“Thực phẩm ở nơi nào sẽ sản sinh ra dưỡng chất để nuôi dưỡng người ở nơi đó. Nhiều người ăn đồ nhập khẩu, tốn rất nhiều tiền nhưng ăn xong thì cả một thân bệnh. Chúng ta ăn ngũ cốc trồng ở nơi chúng ta sinh sống thì mới hấp thu được toàn phần chất dinh dưỡng. Nếu chúng ta ăn thực phẩm ở khu vực khác, nhất là thực phẩm nhập khẩu thì ăn thấy ngon, thấy sang nhưng không hấp thụ được hết chất dinh dưỡng. Những đạo lý này, hiện tại có rất ít người hiểu được! Hiện nay giao thông thuận tiện, nhiều đồ nhập khẩu. Chúng ta nhất định phải nên biết, thực phẩm sinh trưởng ở nơi nào thì nuôi dưỡng người ở nơi đó”**.

Trong thời gian dịch bệnh Covid, Thầy ở nhà tích cực trồng trọt, phủ xanh, không để đất trống. Thầy bón phân hữu cơ, phân chuồng, phân bò, phân dê, mùn dừa.. cho nên đất rất tốt. Rau má và rau lang (*sâm đất*) ở vườn nhà Thầy thi nhau mọc nhiều đến mức Thầy phải cắt bỏ vì chúng lấn đất của những cây khác.

Hòa Thượng nói: “**Bổn nhân nhập bổn địa**”. Người nơi nào ăn thực phẩm nơi đó thì tuy có bệnh nhưng bệnh không phát tác. Người xưa tuy nghèo khổ nhưng ít bệnh, khỏe mạnh, sống lâu. Người ngày nay tuy sống giàu sang nhưng lại có nhiều bệnh kỳ kỳ quái quái. Nguyên nhân bởi vì họ ăn nhiều đồ nhập khẩu nên có quá nhiều tác dụng phụ. Chúng ta phải biết điều tiết thân và tâm của mình. Thân thì phải ăn thực phẩm không trái nghịch để mình không bị bệnh. Tâm thì không được ô nhiễm, phiền não. Thầy cố gắng tập “**chín bỏ làm mười**”, dù oan ức nhưng không thấy oan ức để cơ thể không phiền não. Nếu tâm phiền não thì không tốt cho cơ thể.

Thầy đã từng giảng: “*Người vợ khi giận chồng thì nên nấu một bữa ăn thật ngon cho chồng, không nên ôm tức giận đi ngủ để không bị trần trọc, không gặp ác mộng. Nếu cứ ôm tức giận thì cả thân và tâm đều không tốt*”.

Người trí đều biết cách điều thân, điều tâm. Chúng ta có biết điều tiết thân tâm của mình không? Hai mươi (20) năm nay, Thầy dù đi đâu, thức ăn dù ngon đến cỡ nào, Thầy cũng chỉ ăn 80 phần no, nhưng ăn nhiều bữa trong ngày. Khi đói thì Thầy ăn vài quả chuối, ăn vài cái bánh. Đồ cúng Ông Bà, cúng chúng sinh xong thì chúng ta có thể ăn. Thầy không bị trạng thái hôn trầm.

Người xưa dạy: “**Bệnh từ miệng mà vào, họa từ miệng mà ra**”. Chúng ta tạo ra những sự hiểu lầm, tạo ra oan trái đều từ khẩu nghiệp. Người tu hành mà chấp trước trong lòng thì trở thành oán hận. Có người trước đây khi nghe Thầy giảng thì hiểu nhầm là Thầy mắng họ. Bây giờ họ đã hiểu và chấp nhận nghe.

Người xưa dạy chúng ta: “**Ít nói một câu chuyện, niệm nhiều một câu Phật**”. Chúng ta chỉ nói điều cần thiết, không nói lời thừa. Chúng ta phải điều thân và tâm. Thân thể khỏe mạnh thì tâm mới an. Thân không khỏe mạnh thì tâm khó mà an được.

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!