

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 Chủ nhật ngày 19/12/2021.

NỘI DUNG HỌC TẬP ĐỀ TÀI 738

GIẢI ĐÁP LIÊN QUAN ĐẾN VIỆC MẮT NGỦ

Hòa Thượng quan tâm đến tất cả mọi phương diện đời sống của chúng ta, lo làm thế nào để chúng ta vượt thoát sinh tử và ngay trong đời hiện tại có thể trải qua đời sống tự tại, an vui. Trong đó, việc nhiều người cảm thấy bất an vì luôn luôn bị mất ngủ. Thật ra, chúng ta thấy, người bị mất ngủ đa phần là sợ được sợ mất, sợ thành sợ bại, sợ hơn sợ thua, sợ lời sợ lỗ. Chính tâm được mất đó làm cho chúng ta khó ngủ. Chúng ta cứ thật sự cho đi vô điều kiện thì tâm sợ được sợ mất không còn nữa, sẽ rất dễ ngủ.

Hôm qua, khi tôi đi ngủ buổi tối, mãi đến khi chuông điện thoại báo thức lúc 3h40' sáng thì tôi mới dậy. Tôi ngủ sâu giấc, không tỉnh dậy nửa đêm, không dậy sớm hơn. Hòa Thượng nói: **“Nếu chúng ta mất ngủ thì tốt nhất là niệm Phật, không nên uống thuốc vì uống thuốc có tác dụng phụ, không tốt cho sức khỏe”**. Khi mất ngủ, phương pháp tốt nhất là lạy Phật và niệm Phật, lạy đến 300 lạy trở lên, lạy cho đến lúc mệt thì sẽ ngủ được. Ngoài ra, không ít người bị oan gia trái chủ, quỷ thần quấy phá. Đây là do mức độ tâm chân thành của chúng ta chưa đủ, tâm chúng ta vẫn có tự tư tự lợi. Nếu chúng ta toàn tâm toàn lực vì người mà lo nghĩ thì quỷ thần cũng kính nể.

Ngài Ngô Đạt Quốc sư có một oan gia đó là Triệu Thố, đã đi theo Ngài 10 kiếp. Trong kiếp quá khứ, Ngài Ngô Đạt đã khiến người này vì mâu thuẫn, vì uất ức mà tự sát nên họ đã đi theo Ngài 10 kiếp để tìm cách báo thù. Ngài Ngô Đạt đã làm cao tăng 10 kiếp nhưng người này vẫn đi theo để báo thù. Đến đời thứ 10, Ngài Ngô Đạt làm Quốc sư. Khi nhà Vua tặng Ngài chiếc gỗ trầm hương có mùi thơm, Ngài vừa khởi lên ý niệm cao ngạo: **“Chỉ Quốc sư như ta mới được hậu đãi tốt như thế này”**. Ý niệm vừa khởi thì Triệu Thố hiện lên, ở chân của Ngài Ngô Đạt mọc lên một mụn ghẻ ăn thịt rất đáng sợ.

Mỗi chúng ta ai cũng có oan gia trái chủ. Nhiều đời nhiều kiếp chúng ta không học Phật pháp, không học Thánh Hiền, khởi tâm động niệm đều tự tư tự lợi, danh vọng lợi dưỡng, ép người cùng cực, tạo ra nhiều oán kết khiến cho chính mình có rất nhiều oan gia. Muốn oan gia trái chủ tha thứ cho chúng ta, không gì khác hơn là chúng ta toàn tâm toàn lực khởi tâm động niệm đều vì chúng sinh mà lo nghĩ. Vậy thì oan gia trái chủ sẽ không đối đầu mà trở thành hộ pháp của chúng ta.

Hòa Thượng nói: **“Oan gia họ đối đầu với chúng ta vì chúng ta vẫn tự tư tự lợi. Nếu chúng ta toàn tâm toàn lực khởi tâm động niệm đều vì chúng sinh mà lo nghĩ thì oan gia họ sẽ thành toàn cho chúng ta, hỗ trợ chúng ta”**. Người học Phật phải hết sức cẩn trọng! Chỉ cần chúng ta có một ý niệm lui sụt thì oan gia sẽ tấn công

chúng ta. Đó là sự thật. Chúng ta học Phật, hướng đến Thánh Hiền thì cửu huyền thất tổ, Cha Mẹ nhiều đời được nương nhờ. Chỉ cần chúng ta có một ý niệm lui sụt thì họ sẽ thất vọng, oan gia trái chủ lúc đó sẽ tấn công chúng ta. Cho nên điều gì cũng có nguyên nhân.

Nhiều người bị mất ngủ triền miên. Người tu hành chân chánh “*đói ăn, khát uống, mệt ngủ khi*”. Họ ngủ khi tự tại, tỉnh dậy sáng khoái không có cảm giác mệt mỏi. Nhiều hôm tôi ngủ trưa một giấc ngắn, lúc tỉnh dậy rất tỉnh táo, không biết mình có ngủ trưa hay không, có ngủ mà như không ngủ. Tôi không làm miết mà thường ngủ trưa khoảng 15 – 20 phút để cho cơ thể được hồi phục năng lượng.

Con người có quá nhiều vọng niệm, triền miên trong vọng tưởng, chấp trước, phiền não cho nên tâm không được an tĩnh. Họ cứ nằm xuống thì vọng tưởng triền miên ủa đến, trần trọc mấy tiếng đồng hồ vẫn không ngủ được. Tốt nhất là lúc đó, chúng ta đi lạy Phật đến khi mệt thì sẽ ngủ.

Hòa Thượng nói: “*Người hiện đại thời nay sợ nhất là chứng bệnh mất ngủ. Có phương pháp gì để đối trị hay không? Phương pháp tốt nhất là niệm Phật. Khi niệm Phật tâm được thanh tịnh thì dễ dàng đi vào giấc ngủ. Không nên dùng thuốc ngủ vì thuốc có tác dụng phụ, không tốt cho sức khỏe*”. Người mất ngủ nên niệm Phật để cho tâm mình định lại. Niệm Phật có công đức, giúp tiêu tội nghiệp.

Hòa Thượng nói: “*Có trường hợp người bị linh quỷ nhập thân. Linh quỷ đến làm cho họ luôn cảm thấy bất an*”. Có linh quỷ là nghiệp chướng hiện tiền. Chúng ta phải tích cực hóa giải, kiểm soát chính mình từ nơi Thân – Khẩu – Ý, không để nghiệp bất thiện khởi hiện hành. Đó là cách hóa giải oan gia trái chủ tốt nhất.

Ngày xưa, khi tôi làm ở nhà sách. Có một cô được hai người anh đưa đến chùa. Cô ấy có vẻ mặt phờ phạc, hốt hoảng vì nhiều đêm mất ngủ. Cô ấy nói: “*Con cứ nhắm mắt vào là nhìn thấy mặt quỷ*”. Tôi khuyên cô ấy cứ nhìn vào hình tượng của Phật mà niệm Phật, niệm đến khi nào mệt thì sẽ tự ngủ. Hồi tôi giảng ở Hải Dương, có người nói hễ khi nào họ niệm Phật thì trong tai họ nghe thấy có tiếng nói: “*Dừng niệm người đó!*”. Chúng ta có tâm bao chao, không chuyên nhất nên dễ bị như vậy.

Hòa Thượng dạy: “*Chúng ta phải làm chủ chính mình, tâm phải kiên định, tâm phải dũng mãnh tinh tấn thì không bị ma ám*”. Nếu chúng ta tâm bao chao, tâm không kiên định, tâm không dũng mãnh tinh tấn thì Phật cũng không cứu được. Chúng ta đã chọn phương pháp niệm Phật thì chỉ một câu “*A Di Đà Phật*” niệm đến cùng. Người ta khuyên nên trì chú này, nên tụng Kinh kia, chúng ta nghe theo, tâm liền bao chao. Chúng ta tuy không hoàn toàn kiểm soát được tất cả khởi tâm động niệm của mình nhưng chúng ta phải rõ ràng tường tận: Đây là tâm tự tư tự lợi, đây là tâm danh vọng lợi dưỡng, đây là tâm hưởng thụ năm dục sáu trần, đây là tâm tham sân si mạn. Nếu chúng ta lơ mờ, không thể phân biệt thiện ác, tốt xấu thì sẽ bị ma làm chủ. Người xưa nói: “*Mơ mơ hồ hồ thì sẽ đi về thế giới mơ mơ hồ hồ. Minh minh bạch bạch thì nhất định đi về thế giới minh minh bạch bạch*”. Người mơ mơ hồ hồ mới dễ bị ma quỷ ám.

Hòa Thượng nói: **“Nếu không phải là bị ma quỷ ám thì còn một nguyên nhân là trong đời quá khứ chúng ta tạo nghiệp cực trọng, khiến cho đời sống tinh thần, đời sống vật chất luôn bất an, khiến chúng ta bị mất ngủ. Thân nhiều bệnh tật, oan gia trái chủ quấy rối, nghiệp chướng nặng nề khiến chúng ta mất ngủ. Chúng ta phải chân thật sám hối, chân thật đoạn ác tu thiện. Chỉ cần tâm chân thành thì có Phật lực gia trì, liền có hiệu quả”**.

Ngày ngày chúng ta khởi tâm động niệm đều là nghiệp bất thiện, tạo ra chướng ngại cho chính mình. Chúng ta phải không tạo ác nghiệp, không tạo thiện nghiệp mà tạo tịnh nghiệp. Người xưa dạy: **“Việc tốt cần làm nên làm, không công không đức”**, không vì công đức mà làm. Như vậy mới là chân thật sám hối. Chỉ cần tâm chân thành như vậy thì sẽ hóa giải được oan gia, hóa giải được nghiệp chướng. Chỉ cần một chút tâm giả dối, oan gia trái chủ họ đều biết tường tận.

Nhiều người làm ra nhiều việc tốt, không làm vì lợi nhưng lại làm vì danh. Dù dụng công làm nhưng làm vì danh nên họ đã hưởng hết phước mà mình đã tạo. Chúng ta thấy hình ảnh của chư Phật Bồ Tát, hình ảnh của các bậc tu hành chân chính, hình ảnh của Hòa Thượng, các Ngài ngày ngày tinh tấn, giờ giờ tinh tấn. Mỗi niệm của Hòa Thượng đều vì chúng sinh mà lo nghĩ, không có một chút ý niệm cho riêng mình. Người như vậy thì cho dù có oan gia trái chủ nhưng oan gia lại trở thành hộ pháp. Oan gia trái chủ không chướng ngại chúng ta vì nếu chướng ngại chúng ta là họ chướng ngại chúng sanh nên họ không dám làm chướng ngại. Nếu chúng ta toàn tâm toàn lực đều vì chúng sanh thì oan gia trái chủ sẽ không đến quấy phá.

Một lần, tôi đến một nơi lạ nên khó ngủ. Tôi khởi lên ý niệm: **“Nếu tôi không ngủ được, ngày mai không dạy được thì thiệt thòi chúng sanh, ảnh hưởng đến mọi người”**. Sau khi ý niệm này khởi lên thì tôi nhẹ nhàng đi vào giấc ngủ. Chưa nói đến yếu tố oan gia trái chủ đang muốn phá quấy chúng ta. Ý niệm vì chúng sanh giúp cho nghiệp chướng cũng được giảm nhẹ.

Hòa thượng nói: **“Tự tác, tự thọ, tự làm tự chịu. Thế lực ma quỷ ở bên ngoài sẽ không thể tấn công được nếu chúng ta có nội lực vững chắc, tâm kiên định, không dễ dao động, ngày ngày kiểm soát được tất cả khởi tâm động niệm của chính mình”**.

Tôi có một quy định dứt khoát với bản thân: **“Nếu tỉnh dậy sau 3h sáng thì phải ngồi dậy. Nếu tỉnh dậy trước 3h sáng thì được ngủ tiếp, nếu tỉnh dậy lúc 3h01’ thì cũng phải dậy, nếu tỉnh dậy lúc 2h59’ thì được ngủ tiếp”**. Đó chính là sự kiên định. Việc làm tương nhỏ nhưng không nhỏ. Chúng ta cho phép bản thân được thỏa hiệp, được nhân nhượng thì một lần sẽ có hai lần, sẽ có ba lần.

Oan gia trái chủ họ không đến để gây phiền cho chúng ta mà còn thành toàn cho chúng ta. Họ không thành toàn cho chúng ta là vì chúng ta còn tự tư ích kỷ, tập khí còn khởi hiện hành. Nhiều lần, tôi làm việc gì thật sự vì chúng sanh thì tôi can đảm mà làm. Hồi xưa tôi phát tâm đi dạy học ở Vũng Tàu. Năm 2008, 2009, 2010, tôi đi xe máy từ Sài Gòn ra Vũng Tàu để dạy học. Đường lúc đó rất xấu, ngày nào cũng có tai nạn. Mọi người lo lắng cho tôi vì đường đi rất nguy hiểm. Tôi không vì bản thân mà bỏ lỡ những lớp học mà tôi đã nhận.

Tôi nói: “Mọi người cứ yên tâm, oan gia họ không lấy mạng của tôi đâu! Nếu có thì họ chỉ lấy chân, lấy tay của tôi thôi”. Khi đi trên đường, nhiều hôm xe máy bị hỏng lốp, tôi phải chạy bằng vành bánh xe hơn 50km. Nếu lúc đó tôi khởi tâm lo lắng cho bản thân mình thì sẽ bỏ lỡ những lớp học đó, nếu không có lớp học đó giúp mình hoàn thiện thì sẽ không có ngày hôm nay.

Nhiều người không biết tâm kiên định là tâm gì? Chúng ta cho phép bản thân được thỏa hiệp, được nhân nhượng thì một lần sẽ có hai lần, sẽ có ba lần. Như vậy thì dù là 4, 5 năm công phu cũng trở về con số 0, đều phải làm lại từ đầu. Chúng ta làm bất cứ việc gì cũng không được làm lem nhem, không được làm cho dễ coi. Khi tôi nhìn thấy có gì sai thì tôi liền sửa ngay. Lâu dần, chúng ta tập cho mình sự kiên định, nguyên tắc. Những khởi tâm động niệm đó oan gia trái chủ, quỷ thần đều nhìn thấy rõ.

Bài học hôm nay, Hòa Thượng nhắc đến việc nhiều người bị mất ngủ. Chúng ta đi tìm nguyên nhân thì sẽ thấy là do tâm của họ loạn động. Chúng ta cứ tùy duyên mà làm, không mong cầu, đủ thực lực thì làm, không đủ thực lực thì thôi, không mong cầu. Chúng ta đã phát tâm làm thì cứ toàn tâm toàn lực mà làm, không có một chút ý niệm tự tư tự lợi. Nếu chúng ta đã toàn tâm toàn lực để làm mà kết quả không tốt thì đó là chúng sanh không có phước. Nhiều người vì thể diện của bản thân mà mất ăn mất ngủ, ảo danh ảo vọng. Hòa Thượng nói: “**Cả đời tôi là một mảnh chân thành**”. Người chân chính tu hành đói ăn, khát uống, mệt ngủ khi, ngủ không trằn trọc.

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!

Chúng con chân thành cảm ơn!