

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 12/02/2022.

NỘI DUNG HỌC TẬP ĐỀ TÀI 793

“BẠN NGHĨ ĐẾN BỆNH THÌ LIỀN BỆNH, BẠN NGHĨ ĐẾN GIÀ THÌ LIỀN GIÀ”

Hòa Thượng nói: “*Con người ở thế gian ai cũng muốn mình khỏe mạnh sống lâu. Muốn như vậy thì thân tâm phải thanh tịnh*”. Chúng ta ước muốn khỏe mạnh, sống lâu nhưng vẫn cứ đi con đường ngược lại, lúc nào cũng “*tham sân si mạn*”, “*tự tư tự lợi*”. Chúng ta làm cho thân tâm của mình gia tăng sự ô nhiễm. Vậy thì làm sao mà không già, không bệnh?

Hòa Thượng nói: “*Nếu muốn không già không bệnh thì thân tâm phải thanh tịnh*”. Muốn thân tâm thanh tịnh thì ta phải buông bỏ tất cả những sự phiền toái, những thứ vướng mắc làm ô nhiễm, vướng bận nội tâm của mình. Rất nhiều người suốt ngày đi cầu Trời khấn Phật mong được khỏe mạnh, sống lâu, bình an nhưng những điều này không thể cầu khấn mà được. Ngay cả người học Phật rồi cũng đi cầu khấn trong khi Phật dạy chúng ta giữ thân tâm thanh tịnh, thân tâm không ô nhiễm thì không bị bệnh. Chúng ta ô nhiễm càng nhiều, càng sâu thì bệnh độc càng gia tăng, càng khó trị.

Bà cụ Hứa Triết không biết giận. Cụ nói: “*Giận một lần thì ba ngày mới tiêu được hết độc tố trong cơ thể. Lúc tức giận, chúng ta hại chính mình, hại cho đối phương và người thứ ba nghe thấy cũng bị vạ lây*”. Vậy mà chúng ta mỗi ngày chăm chỉ chuyên cần nạp dinh dưỡng bệnh độc vào cơ thể chứ không nạp dinh dưỡng để bổ dưỡng thân tâm. Nếu một ngày chúng ta tức giận 3 lần sáng, chiều, tối thì cơ thể đầy độc tố.

Hòa Thượng nói: “*Thế gian có câu: “Lo buồn khiến cho người ta già”. Một người nhiều “tham sân si mạn”, nhiều lo buồn vướng mắc thì sẽ già yếu rất nhanh, cũng rất dễ dàng bị bệnh vì thân tâm của người đó không thanh tịnh*”. Khi Hòa Thượng 60, 70 tuổi, Ngài đi khám với các Bác sĩ chuyên khoa giỏi ở Bắc Kinh. Sau khi khám xong, bác sĩ nói các chỉ số sức khỏe và huyết áp của Ngài đẹp như của thanh niên. Hòa Thượng lúc nào cũng cười. Ngài buông bỏ danh vọng lợi dưỡng, cả một đời “*tam bất quản*”, không quản tiền, không quản việc, không quản người. Ngài tận tâm tận lực dạy học cho học trò. Ngài không có đệ tử, không nhận một người đệ tử xuất gia nào. Khi Ngài 80 tuổi, da mặt của Ngài vẫn đẹp như da mặt của một thanh niên.

Hòa Thượng nói: “*Bạn hãy buông bỏ danh lợi xuống! Nếu trong tâm của bạn nhiều lo buồn, phiền não thì bạn sẽ già, sẽ bệnh. Già bệnh là từ ở nơi bạn không buông bỏ được danh lợi*”. Chúng ta cần hiểu rõ: “*Buông bỏ*” ở đây không có nghĩa là bỏ hết mà có nghĩa là buông bỏ ở trong tâm. Tất cả

những gì chúng ta có được đều vì lợi ích chúng sanh, phát huy giáo huấn của Phật Đà, phát huy văn hóa truyền thống. Thí dụ Hệ thống Giáo dục Khai Minh Đức mấy năm nay phát triển nhanh, các con có những nơi được giáo dưỡng tốt là do có những người phát tâm buông xả, chịu bỏ ra thì chúng sinh mới được lợi ích.

Nếu chúng ta buông xả, cho đi hết nhưng cho không đúng cách thì còn tạo thêm tội. Người có nhiều tiền cho đi không đúng chỗ còn gây hại. Ngày trước, lúc đó tôi quản lý nhà sách Biên Tuệ, có một cô đến nhà sách ngồi chống tay buồn bã. Tôi đến hỏi thăm vì sao trông cô ấy buồn thế. Cô ấy chỉ bộ **“Kinh Hoa Nghiêm”** - bộ Kinh lớn nhất trong kệ sách rồi nói: *“Hôm nay con muốn mua Kinh sách về đọc”*. Tôi rất ngạc nhiên. Cô nói: *“Con buồn quá nên muốn đọc Kinh Phật cho vui đi nỗi buồn”*. Tôi nói: *“Không thể đọc Kinh Phật mà vui buồn được! Phải dùng tâm thanh tịnh để đọc thì mới khế nhập được cảnh giới của Phật, còn dùng tâm mong cầu phiền não để đọc thì tâm còn phiền não hơn”*. Cô ấy nói với tôi: *“Con cúng dường nơi đó xây chùa, bây giờ phát hiện ra vị Thầy đó đã có người khác”*. Tôi hỏi: *“Vị đó đẹp trai lắm đúng không?”*. Cô ấy nói: *“Sao Thầy biết?”*. Tôi trả lời: *“Tôi không biết nhưng cô trả lời như vậy là đã xác nhận điều đó rồi!”*.

“Buông xả” là buông xả trên nội tâm của mình. **“Tài, sắc, danh, thực, thù”** không có hại. Cái hại là ở chỗ chúng ta không biết dùng nó, không có đủ trí tuệ để vượt qua nó. Hòa Thượng nói: **“Tài, sắc, danh, thực, thù, Địa Ngục ngũ điều căn”**, năm dục này là năm điều đưa người ta vào Địa Ngục. Nếu chúng ta nghe vậy liền sợ quá không dám ăn, không dám ngủ nữa thì càng nhanh chết. Điều quan trọng là chúng ta sử dụng **“tài, sắc, danh, thực, thù”** phù hợp, đúng cách để làm việc lợi ích chúng sanh.

Hàng ngày tôi đi ngủ buổi tối lúc 21h30'. Hôm qua các con làm chả nấm nướng mời tôi ăn lúc tối muộn nhưng tôi từ chối vì đã đến giờ đi ngủ. Sáng nay đúng 3h22' tôi thức dậy vì đã đi ngủ đúng giờ, được ngủ đủ giấc. Tôi đặt chuông đồng hồ báo thức hàng ngày lúc 3h40' sáng nhưng đã ba ngày liên tiếp tôi đều dậy đúng 3h22' như vậy. Chúng ta ngủ đủ thời gian, ăn uống đủ để cơ thể có sức khỏe làm việc, phục vụ chúng sanh.

Nếu chúng ta biết dùng tiền thì sẽ làm lợi ích cho rất nhiều chúng sanh, ví dụ chúng ta dùng tiền để xây dựng khu đào tạo, làm trường học giáo huấn chuẩn mực đạo đức cho các con. Nếu chúng ta bỏ tiền vào túi, tự tư tự lợi thì mới là nguy hại. Người muốn **“yểm ly Ta Bà, hân cầu Cực Lạc”** nhưng tài khoản đầy ắp tiền, lúc nào cũng sợ được sợ mất, khi Phật A Di Đà từ bi đến rước thì chưa muốn đi: *“Con còn mấy mảnh đất, con còn tiền chưa giải quyết xong!”*. Hòa Thượng nói vui như vậy thôi. Phật từ nơi tự tánh của chính chúng ta. Chúng ta chính mình chưa đủ mức độ **“yểm ly Ta Bà, hân cầu Cực Lạc”** thì Phật không đến để tiếp dẫn chúng ta.

Nếu chúng ta đủ trí tuệ sử dụng **“tài, sắc, danh, thực, thù”** thì những thứ này là hộ pháp cho chính chúng ta và cho chúng sanh. Nếu chúng ta ngu muội, tham cầu cho bản thân thì những thứ này thực

sự là họa hại. Thí dụ như con dao sắc bén, đụng vào là đứt tay, con dao đó hàng ngày được chúng ta dùng để thái rau củ thì rất tốt, nhưng con dao đó dưới tay đồ tể thì hàng ngày họ dùng dao để giết hại chúng sinh.

Có nhiều người làm ở những ngành nghề khác nhau hỏi tôi: *“Bây giờ con phải thay đổi như thế nào?”*. Tôi khuyên họ: *“Không cần phải thay đổi gì cả, chỉ cần thay đổi nội tâm của mình! Trước đây mình tự tư tự lợi, vì mục tiêu của bản thân mà nỗ lực thì ngày nay mình lấy mục tiêu phần đầu là vì quốc gia, vì dân tộc, vì thế giới này mà nỗ lực hi sinh phụng hiến”*. Chúng ta chuyển đổi tâm *“tự tư tự lợi”* thành tâm rộng lớn, tâm vì người mà phục vụ.

Hôm trước có người hỏi tôi: *“Sao dạo này nước da của Thầy đẹp thế? Thầy có dùng kem dưỡng da của Cô không?”*. Cả ngày tôi phơi nắng ngoài vườn. Những nếp nhăn trên mặt của chúng ta là do *“tự tư tự lợi”*, do sợ được sợ mất mà tạo thành. Nếu ngày nào chúng ta cũng nghĩ đến việc phải có gì để cho tặng người khác thì tự nhiên những vết nhăn trên mặt dần dần sẽ biến mất. Rõ ràng như vậy! Hòa Thượng khi trẻ rất gầy gò, nhưng đến khi già thì khuôn mặt của Ngài ngày càng phúc hậu. Ngài đã làm ra biểu pháp cho chúng ta. Chúng ta muốn đẹp thì cứ cho nhiều, tặng nhiều, đó là cái đẹp bền vững. Còn đẹp do son phấn thì không bền vững.

Hòa Thượng nói: *“Mỗi một người đều mong muốn mình khỏe mạnh sống lâu nhưng cứ đi con đường không khỏe mạnh, không sống lâu, đi con đường mau già, nhiều bệnh, đoản mạng. Vậy thì không còn gì để nói! Những thứ mà người hiện tại bây giờ đang muốn trong lòng đều là “tham sân si mạn”, những thứ họ nghĩ đến đều là “tự tư tự lợi”*. Hòa Thượng nói thẳng gốc bệnh của người hiện tại. Người ta khởi tâm động niệm đều nghĩ cho bản thân, mong cho mình phải giàu có.

Hòa Thượng niệm niệm đều nghĩ vì người khác. Ngài nói: *“Nếu bây giờ tôi xây chùa thì không biết ngôi chùa đó rộng lớn bao nhiêu! Nhưng đến bây giờ tôi vẫn đi ở nhờ. Cả cuộc đời của tôi chỉ có quyền sử dụng chứ không có quyền sở hữu”*. Nếu chúng ta làm được như Ngài thì chúng ta mới có thể thành thoi. Tôi gần như cũng không còn vướng bận. Nơi tôi đang ở tôi đã tặng rồi, xe tôi đang đi là xe của Hệ thống, tất cả mọi thứ không phải là của tôi. Tôi chỉ có quyền sử dụng chứ không có quyền sở hữu. Thật ra là tôi đang tập làm giống Hòa Thượng thoi. Hòa Thượng nhắc chúng ta: *“Bạn không có gì là bạn có tất cả”*. Đến lúc nào đó, mọi người sẽ nhận ra điều này.

Có người phát tâm tặng Hệ thống một cơ sở giáo dục ở Đà Nẵng. Chúng ta đang tiến hành hoàn thiện xây dựng cơ sở giáo dục này. Có người nói với tôi: *“Quá vi diệu!”*. Phật Bồ Tát và Thánh Hiền đã làm ra những tấm gương cho chúng ta. Chúng ta học theo các Ngài thì chắc chắn tốt. Tôi đã từng nói: *“Chắc chắn là 1+1+1 = 3”*. Chúng ta có thiện tâm, thiện ý, thiện hạnh thì chắc chắn là công việc sẽ tốt. Nếu có thiện tâm, thiện hạnh nhưng không có thiện ý, chí công mà không vô tư, thành ý nhưng không có chánh tâm, vậy thì thành ý đó là có mưu đồ, phục vụ cho bá đồ của riêng mình.

Bác Hồ dạy chúng ta: “**Chí công vô tư**”. Cả cuộc đời Bác là như vậy! Bác mặc một bộ đồ sờn vai, chân đi một đôi dép cao su. Bác bước lên thăm dò Quốc tế bằng đôi dép đó. Khi Bác ngủ, những người thân cận đã giấu đôi dép cao su của Bác đi để mong Bác đi đôi giày mới. Họ tưởng bác không để ý nhưng khi tỉnh dậy, Bác nhắc mọi người trả lại đôi dép cao su cho Bác. Dân tộc chúng ta có một vị Lãnh tụ nói và làm đều như một, không phải là lời nói suông. Bác Hồ chân thật là “**chí công vô tư**”.

Hòa Thượng nói: “**Người hiện tại ngày ngày lo được lo mất, trong tâm lo lắng vạn phần, trùng trùng lo lắng, vậy thì làm sao mà không già được! Ngày ngày lo buồn thì người sẽ già, nếu không có lo buồn thì bạn sẽ không già. Bạn cứ muốn được quá nhiều, bạn lo lắng quá nhiều thì bạn không những mau già mà còn có rất nhiều bệnh tật. Tâm địa thanh tịnh thì không già, không bệnh. Như vậy có phải thật là an vui, tự tại không! Chúng ta thường có quan niệm sai lầm rằng thân thể này của chúng ta không tốt, chúng ta có quá nhiều bệnh tật. Thật ra bạn càng nghĩ nhiều thì bệnh sẽ đến càng nhiều. Trên Kinh Phật thường nói: “Tất cả pháp từ tâm tướng sinh”, “Nhất thiết duy tâm tạo”, tất cả đều do tâm mình tạo ra, bạn nghĩ cái gì thì sẽ biến ra cái đó. Bạn nghĩ bệnh thì bạn sẽ bệnh, bạn nghĩ già thì bạn sẽ già, bạn nghĩ đến cái chết thì làm gì có đạo lý mà không chết!”.**

Có những người suốt ngày sợ bệnh, sợ già, sợ chết. Họ nghĩ đủ mọi cách chăm sóc cơ thể, ăn uống bổ dưỡng để không bệnh, không già, không chết nhưng cách đúng đắn nhất là làm thế nào để tâm thanh tịnh. Nhiều người rất khổ sở! Có người thì suốt ngày chạy theo con số xem doanh thu trong ngày là bao nhiêu, cuối ngày thấy doanh thu thụt giảm thì lòng đau như cắt. Có người thì ngày ngày theo dõi những con số hiển thị trên bảng điện tử. Những con số lui sụt lên xuống khiến tâm họ dao động, rất đau khổ.

Có một lần tôi đi xuống Sóc Trăng giảng, gia đình một đồng tu tha thiết mời tôi ghé thăm nhà họ. Nhà họ quản lý vận hành 18 chiếc xe tải giao hàng và một cây xăng. Họ phải trực một lúc ba chiếc điện thoại bàn. Nếu suốt ngày chỉ nghe điện thoại chắc cũng thủng lỗ tai! Họ nói rằng ngày nào cũng vậy, đến tối họ phải kéo lê bao tải tiền lên tầng, cho vào máy đếm tiền, phân loại tiền rồi buộc tiền cất vào tủ. Ngày qua ngày đều như vậy! Cuộc sống như vậy thật sự quá khổ nhưng họ không có cách nào thoát ra được. Có Phật tử bán mất kính lái từ ba đến năm lần so với giá vốn nên cả nhà họ từ sáng đến tối đều bận rộn kinh doanh. Họ rất thích nghe pháp của Hòa Thượng Tịnh Không nhưng không có thời gian để nghe. Thu nhập của một ngày rất nhiều tiền cho nên họ không dám bỏ. Mấy người này không khổ thì ai khổ!

Hòa Thượng nói: “**Bạn làm thế nào mới không già? Bạn làm thế nào mới không bệnh? Phật nói với chúng ta: Chỉ cần bạn buông bỏ tham, sân, si, mạn, buông bỏ đi tự tư tự lợi thì tâm thanh tịnh, tâm hoan hỷ liền hiện tiền. Bạn không có lo buồn, không có phiền não, vậy thì bạn không già và bệnh cũng không thể phát sinh. Bạn xem quả báo này có thù thắng không? Vậy thì tại sao bạn không làm?”.**

Người ta rất giàu có nhưng trong tâm đầy phiền não, lo buồn, còn chưa nói đến một đống bệnh. Như vậy thì có nên giàu không? Ngày xưa tôi không dám khuyên mọi người một cách dứt khoát, nhưng ngày nay tôi đã khuyên mọi người: *“Bao nhiêu hàng tồn kho, ưu tư, buồn phiền thì dẹp đi để cho mình thanh thoi một chút! Mỗi ngày chỉ cần hai bữa cơm rau đạm bạc không tốn kém gì. Đừng sợ nghèo đói! Sao mà phải khổ như vậy!”*. Trước đây có người hỏi tôi: *“Con muốn mở quán bán đồ chay để gieo duyên cho người khác ăn chay”*. Tôi khuyên người này không nên rước họa vào thân. Ban đầu họ có ý niệm tốt, nhưng khi mở quán chay rồi thì phải lo trả tiền nhân viên, lo trả tiền thuê mặt bằng, lo tiền thuê nhà tăng giá, cuối cùng bán đất thì lại không có ai đến ăn. Lúc đầu họ mình tưởng mình làm vì chúng sinh nhưng cuối cùng làm vì *“tự tư tự lợi”*, khi cái lợi bị tổn thất thì hoàn toàn khác.

Bây giờ tôi chủ trương là cho biếu tặng. Vườn rau ở Tây Ninh có ý định bán rau để xoay sở trả tiền điện tiền nước nhưng tôi nói: *“Cứ cho đi, thiếu tiền thì tôi sẽ bổ sung!”*. Nhưng tôi biết nếu chúng ta bố thí cho đi thì chúng ta sẽ không thể thiếu được. Họ vừa tặng có mấy kg rau mà đã có người chuyển 20.000.000đ (hai mươi triệu đồng) để hỗ trợ trả tiền điện nước. Nếu bán rau thì chắc phải bán 500 kg, 600 kg rau mới có được số tiền này. Càng tặng thì tự nhiên tài vật càng nhiều. Vườn rau ở Sơn Tây cũng đang cắt rau tặng cho mọi người. Đà Nẵng cũng đang làm vườn rau, lập nhóm Zalo tặng rau sạch miễn phí cho mọi người, mua xe tải để đi tặng rau cho mọi người. Ai cần thì chúng ta sẽ treo rau ở cửa để tặng chứ không cần cảm ơn. Hiện nay các Cô giáo ở Hà Nội đã được ăn rau sạch. Khoảng 2 tháng nữa, các Cô giáo ở Đà Nẵng cũng sẽ được ăn rau sạch. Chúng ta trồng rau sạch đúng theo quy trình trồng rau sạch đạt tiêu chuẩn quốc gia.

Phật đã dạy: *“Bố thí tài thì có tiền tài, bố thí trí tuệ thì có trí tuệ, bố thí vô úy thì khỏe mạnh, sống lâu”*. Hòa Thượng cũng cả đời làm ra biểu pháp. Ngày đầu tiên gặp Chương Gia Đại Sư, Hòa Thượng hỏi: *“Con biết Phật pháp sâu rộng, nhiệm mầu. Làm sao con có thể một bước khế nhập Phật pháp?”*. Chương Gia dạy Ngài bố thí. Hòa Thượng nói: *“Con bây giờ ngay đến ăn còn không đủ thì làm sao mà bố thí?”*. Đại Sư Chương Gia hỏi: *“Vậy thì bắt đầu từ 1 đồng, 1 xu được không?”*. Hòa Thượng nói: *“1 xu, 1 đồng thì được ạ! Con nhịn ăn, ăn ít một chút”*. Đại sư Chương Gia nói: *“Vậy thì bắt đầu từ một đồng đi!”*. Khởi đầu của Hòa Thượng bắt đầu từ 1 đồng nhưng sau này Ngài bố thí khắp nơi trên thế giới, xây dựng hàng trăm ngôi chùa, xây dựng rất nhiều khu đào tạo, ấn tống rất nhiều Kinh sách. Hòa Thượng đi đến đâu giảng, người chưa đến nhưng Kinh sách đã đến trước vài trăm kg rồi. Bố thí năng lực trí tuệ thì chúng ta sẽ càng ngày càng có trí tuệ. Bố thí vô úy là bố thí sự an lành cho tất cả chúng sanh, vậy thì chúng ta sẽ khỏe mạnh, sống lâu. Phật dạy nhưng chúng ta không nghe.

Phật dạy chúng ta: *“Chỉ cần bạn buông bỏ “tham, sân, si, mạn”, bạn buông bỏ “tự tư tự lợi” chính là buông bỏ đi phần tiện nghi của chính mình. Cho dù chúng ta có tiện nghi đến mức nào thì chúng cũng dành phần tiện nghi đó cho chúng sanh. Đó chính là chúng ta tái tạo phước báu, chuyển phước báu thành công đức”*.

Nếu chúng ta có phước, ở nhà sang, đi xe sang mà không tích phước, không tạo phước thì chúng ta hưởng hết phước rồi. Chúng ta phải biết tái tạo phước báu! Thế gian này rất ít người biết được điều này. Từ chục năm trước, tôi đã khuyên mọi người phải tái tạo phước báu, phước báu không tái tạo mà chỉ dùng thì chắc chắn sẽ hết. Nhiều người lúc trẻ thì giàu sang vinh hiển, lúc về già phải chạt vật đi kiếm từng bữa cơm vì họ đã dùng hết phước trong sinh mạng của mình. Vì vậy việc tái tạo phước báu vô cùng quan trọng.

Chúng ta muốn không già, không bệnh thì đơn giản là chỉ cần giữ thân tâm thanh tịnh. Muốn thân tâm thanh tịnh thì chúng ta phải buông xả “*tham, sân, si, mạn*”, “*tự tư tự lợi*”. Những điều này chúng ta phải nghe nhiều thì mới có thể hiểu 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!

Chúng con chân thành cảm ơn!