

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 Tư ngày 16/02/2022.

NỘI DUNG HỌC TẬP ĐỀ TÀI 797

“CÀNG GIÀ CÀNG KHỎE MẠNH”

Hòa Thượng nói: *“Người xưa có lối sống khỏe mạnh, thanh tịnh, không có những tham cầu, tranh đua vô bổ. Đời sống của họ thanh đạm cho nên họ càng già càng khỏe mạnh. Sức khỏe, tinh thần, thể lực, trí tuệ càng lúc càng tốt cho nên họ càng già càng có kinh nghiệm sống”*. Người xưa nghĩ rằng: *“Trong nhà có người già như có cửa báu”*. Người xưa xem trọng tinh thần, nhân cách, chuẩn mực của đời sống. Thế hệ ngày nay ý niệm hoàn toàn khác. Người ngày nay coi người già như “*cục nợ*” trong nhà. Người ngày nay rất chú trọng vật chất, sống một cách tùy tiện, tùy tiện làm những việc hổ thẹn. Người xưa nói: *“Sĩ khả sát bất khả nhục”*, (*Quân tử thà chết chứ không chịu nhục*). Người xưa có thể chết nhưng không thể nhục, còn người nay thì ngược lại, có thể nhục nhưng không thể chết, nhục mà được lợi thì vẫn làm. Người sống đầy những mong cầu dục vọng, phóng túng thì không thể khỏe mạnh được.

Hòa Thượng nói: *“Tôi có mấy cái răng hư, do lúc nhỏ không biết bảo dưỡng nên bây giờ không có cách nào”*. Đó là đạo lý dưỡng sinh cho cả một đời chúng ta. Lúc nhỏ chúng ta không biết bảo dưỡng thân thể, khi nhận biết được cần phải bảo dưỡng thân thể thì gần như đã muộn rồi. Cho nên những người trẻ ngày nay phải cẩn trọng, chú ý cái gì nên ăn, cái gì nên làm và cái gì nên nghĩ. Đó là cách bảo dưỡng thân tâm của mình. Lúc trẻ tôi cũng rất bê tha, phóng túng đối với việc chăm sóc răng miệng, có khi ăn uống xong thì đi ngủ luôn, đến lúc hiểu được thì đã muộn. **Chúng ta học Phật thì phải biết cách bảo dưỡng thân tâm sao cho hợp lý.** Chúng ta ăn đủ no, đủ chất là được. Đôi khi chúng ta ăn những thứ không cần thiết, dư chất thì lại tạo bệnh khổ. Có những cái không cần bận tâm suy nghĩ thì chúng ta lại bận tâm.

Tôi có một người bạn người Đài Loan. Ông ấy hơn 70 tuổi và đã sống ở Việt Nam lâu rồi, cuộc đời cũng rất khổ sở. Một năm ông cũng ghé qua thăm tôi một, hai lần. Gần đây, ông tặng tôi 100 chiếc bánh bao, sau đó tôi lại mang đi tặng cho mọi người. Mỗi lần gặp ông, tôi đều nói: *“Ông buông xuống tất cả đi! Đừng bận tâm suy nghĩ việc hồng trần thế gian này! Ông già rồi, nên trở về quê, ở đó có con cái đầy đủ!”* Ông nói: *“Tôi làm sao mà buông xuống được! Ngày xưa tôi mang tiền qua đây làm ăn, bây giờ không còn gì nữa nên không còn mặt mũi về quê!”*. Ông cũng cố chấp nên bao nhiêu năm rồi tôi cũng chỉ khuyên được như vậy. Ông có một người vợ Việt Nam nhưng bây giờ hai người xem nhau như kẻ thù. Ông nói: *“Tôi chờ xem người vợ đó phải chịu nhân quả như thế nào!”*.

Câu chuyện tưởng chừng như là câu chuyện của người ta nhưng cũng là câu chuyện của mình. Ông cũng biết đến Phật và học Phật nhiều năm, nhưng ông đến với Phật là để có được sự bảo hộ của Phật chứ không thực tiễn lời giáo huấn của Phật vào trong đời sống. Cho nên ông khổ đau, phiền não, không biết cách giải tỏa. Người xưa nói: **“Lo buồn khiến cho người ta già”**. Cả quãng đời tuổi già của ông đều sống trong uất hận để chờ xem nhân quả đến với người vợ đó như thế nào. Ông còn nói: **“Chẳng nhẽ ông Trời không có mắt!”**. Đôi khi người ta dùng câu này để oán thán một ai đó.

Nhân quả thông ba đời: Quá khứ, hiện tại, vị lai. Có thể họ tạo nhân xấu đời này nhưng đời trước họ tạo quá nhiều nhân tốt rồi cho nên đời này họ không gặp quả xấu, có thể đời sau hoặc đời sau nữa thì quả xấu mới đến. Nếu chúng ta ngồi chờ nhân quả đến với họ thì chúng ta sai rồi. Chúng ta biết rõ họ tạo nhân xấu thì họ nhận kết quả xấu, nhưng chúng ta phải xem lại chính mình có tạo nhân xấu không, nếu chính mình cũng tạo nhân xấu thì nhất định sẽ gặp quả xấu.

Người xưa nói: **“Người khỏe mạnh sống lâu *“thanh tâm quả dục”***. “*Thanh*” là thanh tịnh, tâm phải thanh tịnh. “*Quả*” là hạn chế thấp nhất dục vọng của mình. “*Dục*” là ham muốn đủ thứ như ham ăn, ham tiền, ham danh, ham hưởng thụ vật chất, ham hưởng thụ thân xác... Chúng ta muốn khỏe mạnh thì phải **“*thanh tâm quả dục*”**. Hòa Thượng dạy chúng ta: **“*Xa lìa tự tư tự lợi, danh vọng lợi dưỡng, năm dục sáu trần, tham sân si mạn chính là “thanh tâm quả dục” tốt nhất*”**. **“*Xa lìa những thứ đó là điều bổ dưỡng nhất cho thân tâm*”**. Chúng ta nghĩ đến việc phải dùng các loại thuốc bổ dưỡng, nhân sâm thì hoàn toàn sai.

Cụ Hứa Triết nói: **“*Một phút tức giận thì ba ngày mới tiêu hết những độc tố*”**. Chúng ta ngày nào cũng tức giận thì làm gì có chuyện không bệnh, không già! Những người **“*tham sân si*”** nhiều thì sẽ rất nhanh già. Có những người tuổi còn trẻ nhưng sự già nua hiện rất rõ trên khuôn mặt. Nhưng có những người già, tuy lớn tuổi nhưng ta vẫn thấy nét thanh xuân, tươi đẹp hiện trên khuôn mặt của họ vì họ cả đời **“*thanh tâm quả dục*”**. Những người sau 40 tuổi mới hiểu được cách **“*thanh tâm quả dục*”** thì chỉ có thể bổ cứu thôi. Người trước 40 tuổi nên biết cách **“*thanh tâm quả dục*”** để thực hiện càng sớm càng tốt.

Hòa Thượng nói: **“*Người xưa có câu: “Lão đương ích tráng”***. **“*Câu nói này có ý nghĩa rất sâu, có nghĩa là người già phải khỏe mạnh, cường tráng, tinh thần sung mãn, có ích cho người khác. Chúng ta nhìn vào nét mặt của họ thấy rất tươi nhuận. Nếu bạn già mà suy nhược thì đó là do bạn không có tu hành, không biết dưỡng thân, dưỡng tâm. Nếu bạn chân thật có tu dưỡng thì bạn càng già càng khỏe mạnh, trí tuệ càng cao. Chúng ta thường gọi là “tiên phong đạo cốt”, cốt cách đáng vẻ của một tiên nhân*”**.

Hòa Thượng lúc 80 tuổi có nước da mịn màng như trẻ thơ, trí tuệ thì hơn người. Ngài khỏe mạnh, có ích, khiến cho tất cả chúng sinh nhìn thấy liền sinh tâm hoan hỷ. Nhiều người già rồi, sức khỏe yếu, tinh thần bệ rạc, không những không có ích cho người khác mà còn chướng ngại người khác.

Hòa Thượng nói: **“*Lão Cư sĩ Lý đã làm ra tám gương cho tôi học tập. Lúc 95 tuổi, Ngài vẫn một mình trải qua ngày tháng, tự giặt đồ, tự nấu ăn, tự làm các việc cần làm, không cần người chăm sóc. Ngài***

vãng sanh lúc 97 tuổi. Trước 95 tuổi, Ngài không cần người chăm sóc. Điều này cho thấy thân thể Ngài rất tốt. Lão Cư sĩ Lý sống đến 97 tuổi. Trước khi vãng sanh hai tuần, Ngài vẫn ở trên đài giảng Kinh. Tuổi tác lớn như vậy mà Ngài giảng Kinh, viết văn chương đều tự suy nghĩ rồi viết ra chứ không cần phải nghiên cứu, tham khảo sách”.

Lão cư sĩ Lý sau 95 tuổi mới đồng ý cho người ta hỗ trợ chăm sóc. Hòa Thượng cũng vậy, trước 95 tuổi Ngài không cần người chăm sóc. Cả cuộc đời Hòa Thượng bôn ba khắp nơi trên thế giới, hơn 60 năm hoằng pháp lợi ích chúng sinh, giảng dạy nhiều ngàn giờ. Hòa Thượng Hải Hiền là một lão nông chất phác, cả đời **“thanh tâm quả dục”**, tâm thanh tịnh, thân thì không hề có mong muốn gì. Ngài Lý Bình Nam, Hòa Thượng Hải Hiền và Hòa Thượng Tịnh Không là những tấm gương tận lực hi sinh phụng hiến. Chúng ta tuy còn trẻ nhưng đã nghĩ mình già rồi, nghỉ hưu được rồi. So với các bậc tiền nhân thì chúng ta thật đáng xấu hổ!

Lão Cư sĩ Lý Bình Nam cả một đời sống hết sức thanh đạm, mỗi ngày chỉ ăn hai chiếc bánh bao nhỏ với một, hai món thức ăn đựng trong chiếc chén nhỏ. Vậy mà Ngài sống đến 97 tuổi. Chúng ta ăn nhiều đồ bổ dưỡng, cuối cùng mang cả một thân bệnh tật. Bây giờ tôi cũng có cả một thân bệnh tật vì lúc trẻ không biết bảo dưỡng thân tâm. Sau 40 tuổi tôi mới dần dần biết được cách bảo dưỡng thân tâm nhưng đã muộn. Nhưng tôi hi vọng trước khi chết hai tuần tôi vẫn có thể ngồi học.

Hòa Thượng nói: **“Lão Cư sĩ Lý ở Đài Trung dạy học 20 năm. Lúc đó, học sinh của Ngài và đồng tham đạo hữu đến Thư viện Từ Quang để tham học có gần 50 vạn người (500.000 người). Những người đến đó học đều hiểu được Phật pháp chân chính, không mê tín, không thấp hương, không lễ bái cầu xin”**. Thân tướng của Ngài Lý Bình Nam tuy rất nhỏ bé, chỉ một thân người nhưng mang lại lợi ích cho rất nhiều chúng sinh.

Chúng ta xem lại mình: Từ ngày có mặt trên thế gian này đến nay, mình đã hại bao nhiêu người rồi? Chúng ta tưởng mình không hại người, nhưng cách nghĩ, cách làm của chúng ta sai cũng đã làm cho người khác bị vạ lây. Giống như những người nổi tiếng ngày nay có sức ảnh hưởng rất lớn đến đại chúng. Họ ăn gì, làm gì, cắt tóc như thế nào thì nhiều người khác đều bắt chước làm theo.

Người theo Lão Cư sĩ học Phật pháp không cầu cúng van xin mà chỉ học để biết cách làm cho đúng. Điều này chúng ta phải chú ý. Có rất nhiều người học Phật chỉ thấp hương, bái lạy, van xin. Ngày xưa khi tôi đi dạy ở Vũng Tàu, Sư bà nói: **“Nghe nói Thầy chuẩn bị có nơi ở ổn định, tôi tặng Thầy một bộ Tây Phương Tam Thánh”**. Tôi nói: **“Như vậy tốt quá ạ!”**. Sư bà cho xe chở đến tận nơi. Tôi tìm vỏ cây thông, nhờ người ghép lại đóng thành bàn thờ Phật. Từ ngày đặt tượng Phật lên bàn thờ, tôi học tập ở đây cũng đã hơn 1000 lần nhưng tôi chưa bao giờ van xin Ngài một lần nào. Tôi không thấp nhang đốt đèn, chỉ thỉnh thoảng mới thấp nhang.

Phật là một biểu pháp. Hòa Thượng nói: **“Phật lấy chúng sanh làm trung tâm”**. Chúng sanh chúng ta phải lấy Phật làm trung tâm. Chúng ta phải lấy ý niệm, hành vi, việc làm của Phật làm ý niệm, hành vi,

việc làm của chính mình. Chúng ta học Phật thì phải **“lấy chúng sanh làm trung tâm”** có nghĩa là phải làm thế nào để lợi ích cho chúng sanh.

Có nhiều người khoe điện thờ Phật của họ nhiều tiền lắm, đồ nào cũng đắt giá. Chuông của họ được thỉnh từ Tây Tạng, tượng Phật được thỉnh từ Myanmar, nhưng họ lại không nghĩ đến làm việc lợi ích cho chúng sinh. Hòa Thượng nói: **“Nhiều người đến học Phật với Lão Cư sĩ Lý Bình Nam, nhờ vậy họ đều hiểu được đạo lý của Phật pháp, không mê tín”.** Cầu cúng van xin chính là mê tín. Người ta tưởng rằng cúng Phật thì sẽ không già, không bệnh, không chết cho nên họ cầu cúng, van xin, đến khi không đạt được thì họ thoái tâm. Sinh – Lão – Bệnh – Tử là định luật của kiếp sống con người, chúng ta không thể thoát được. Học Phật để có thể có trí tuệ đối mặt với Sinh – Lão – Bệnh – Tử.

Hòa Thượng nói: **“Tôi thường khuyên, khích lệ mọi người: Nếu chúng ta muốn đem Phật pháp giới thiệu cho mọi người, chúng ta nên “lão dương ích tráng”, tuổi già có đầy đủ sức khỏe và trí tuệ. Người ta nhìn vào thấy chúng ta “tiên phong đạo cốt” thì chúng ta không cần nói pháp mà họ cũng đã tin. Sức khỏe tinh thần, trí tuệ của bạn tốt hơn họ, vậy thì khi người khác tiếp cận bạn họ đã bái phục rồi vậy thì họ tin ngay. Bạn muốn đem Phật pháp giới thiệu cho người khác, chỉ cần bạn sống tốt, trí lực của bạn hơn người. Đó là bài pháp không cần nói ra cũng đã ảnh hưởng thiên hạ”.**

Chúng ta muốn khuyên người khác ăn chay thì chúng ta phải có nước da hồng hào, khỏe mạnh, như vậy người khác mới tin. Nếu chúng ta ốm yếu, gầy gò như cây khô, nước da xám xịt mà chúng ta khuyên người ăn chay thì không ai muốn nghe, không ai muốn tin.

Khi Hòa Thượng đi họp ở Liên Hiệp Quốc để xúc tiến hòa bình thế giới, rất nhiều tôn giáo bạn hỏi: **“Thưa Hòa Thượng, Ngài luyện công phu gì mà trẻ khỏe như vậy?”.** Hòa Thượng nói: **“Tôi không luyện pháp gì. Tôi chỉ ăn chay, niệm Phật, giữ tâm thanh tịnh và uống nước lã”.** Ngài chỉ chuyên tâm niệm Phật, không niệm tự tư tự lợi, không niệm tham sân si mạn. Chúng ta cũng niệm Phật nhưng vẫn niệm quá nhiều **“tự tư tự lợi, danh vọng lợi dưỡng, hưởng thụ năm dục sáu trần, tham sân si mạn”** cho nên biểu hiện bên ngoài của chúng ta cũng thể hiện rõ như vậy.

Hòa Thượng nói: **“Vẻ mặt của ta, thân tướng của ta cũng nói lên công phu tu tập của chính mình”.** Nhiều người phiền não trùng trùng hiện lên mặt, người chỉ cần có tâm se se thanh tịnh nhìn vào là sẽ nhận ra ngay. Buổi sáng tôi nhìn vào màn hình thấy khuôn mặt của mọi người là tôi biết hôm nay tâm cảnh của mọi người như thế nào. Nhiều người nghĩ do có ai mách nên tôi mới biết, nhưng thật ra khuôn mặt của họ thể hiện nội tâm của họ.

Bài học hôm nay, Hòa Thượng đã dẫn ra bằng chứng cả cuộc đời của Lão Cư sĩ Lý Bình Nam. Lão Cư sĩ sống rất giản dị, một đời **“thanh tâm quả dục”.** Ngài có nhiều học trò như vậy thì sự cúng dường của học trò rất lớn nhưng đời sống của Ngài rất thanh đạm. Tất cả những gì có được Ngài đều tặng cho người khác. Hòa

Thượng nói: “*Có lần tôi trở về, Thầy tặng cho tôi rất nhiều đồ, những đồ đó đều rất bền chắc nhưng đồ lót của Thầy thì vẫn vá chằng chịt*”.

Trong đời sống, chúng ta phải biết dưỡng tâm và dưỡng thân. Thân này là công cụ để làm lợi ích cho chúng sinh nên ta phải biết cách bảo dưỡng nó. Nếu chúng ta không biết cách bảo dưỡng nó thì không thể phục vụ được chúng sinh. Đến giờ học rồi mà thân ta không ngồi được thì thật đáng lo! Chúng ta không nặng nề về ăn uống nhưng phải xem chế độ ăn uống có điều độ không, có đủ chất hay không. Nếu khuôn mặt của chúng ta xám xịt, nước da nứt nẻ thì chúng ta đang làm cho người khác lo lắng. Chúng ta chưa được “*tiên phong đạo cốt*” thì ít nhất cũng phải tươi nhuận, không để người khác phải lo lắng, thậm chí hoảng sợ.

Khi nhìn Lão Cư sĩ Lý Bình Nam và Hòa Thượng Tịnh Không, mọi người đều sinh tâm hoan hỉ. Khuôn mặt các Ngài luôn hoan hỉ, nở nụ cười tràn đầy niềm vui. Hòa Thượng đã chia sẻ với chúng ta làm thế nào để có tuổi già tốt nhất. Thầy của Ngài và bản thân Ngài cả cuộc đời đã làm ra biểu pháp cho chúng ta. Hòa Thượng nói: “*Đời sống của Lão sư Lý đã ảnh hưởng sâu sắc đến tôi*”. Đời sống của Hòa Thượng cũng đã ảnh hưởng sâu sắc đến chúng ta. Chúng ta học theo Ngài, chỉ cần làm được ba phần mười, bốn phần mười thì chắc chắn cũng sẽ dễ coi hơn rồi!

Nam Mô A Di Đà Phật

Chúng con xin tùy hỉ 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!