

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 Sáu ngày 18/02/2022.

\*\*\*\*\*

## NỘI DUNG HỌC TẬP ĐỀ TÀI 799

### “TRƯỜNG THỌ LẠI KHỎE MẠNH, GIÀ MÀ KHÔNG KHỔ”

Trường thọ lại khỏe mạnh, già mà không khổ. Đây là những phước mà tất cả người thế gian đều truy cầu, ai cũng mong trường thọ, sống đến thật già nhưng trường thọ khỏe mạnh, an vui tự tại thì không phải ai cũng đạt được. Khi đi ngoài đường, thấy các cụ già lớn tuổi vẫn phải đi nhặt ve chai, bán vé số, tôi liền tự phân tích rằng trong đời sống mình phải tu phước, phải tái tạo phước báu, phải tích công bồi đức thì mới có kết quả về già hưởng phước, lâm chung hưởng phước. Rất nhiều người không chú trọng điều này, họ chỉ chú trọng đến thực tại hưởng phước. Đây là vấn đề mà xã hội hiện đại họ không hiểu được. Họ tổ chức sinh nhật 1 tỷ, tổ chức đám cưới 30 tỷ rất xa hoa lãng phí, trong khi còn rất nhiều người khó khăn cần được chia sẻ cứu giúp thì họ không bận tâm. Họ chỉ muốn được người khác khen là hoành tráng, hơn người. Họ không biết rằng mình đang tận lực hưởng phước, khi phước đã hưởng hết rồi thì tuổi già sẽ rất thê thảm. Hòa Thượng nhắc chúng ta: **“Phải có một tuổi già khỏe mạnh chứ không phải tuổi già nằm ở trên giường bệnh”**. Có rất nhiều người tuổi già phải nằm trên giường bệnh, phải có người hầu hạ, sống phải nhờ thuốc chứ không được tự tại.

Tôi càng về già càng cảm nhận người xưa dạy rất hay: **“Áu niên dưỡng tánh, đông niên dưỡng chánh, thiếu niên dưỡng chí, lão niên dưỡng đức”**. Những giai đoạn trước mình đã qua hết rồi, nếu bây giờ không khẩn trương dưỡng đức thì không còn kịp. Tuy tôi chưa quá già nhưng đã có nhiều việc **“lực bất tòng tâm”** do tuổi trẻ tôi đã không bảo dưỡng tốt thân thể, không tu tập, khi biết tu tập rồi thì lại không nỗ lực dụng công, bây giờ mới thấy quá muộn. Cho nên những người còn trẻ cần phải cẩn trọng!

Những điều mọi người mong cầu nhiều nhất chính là khỏe mạnh, sống an vui tự tại, không bệnh tật. Muốn có được những điều này thì thân tâm phải thanh tịnh, tâm thì phải xa lìa tham sân si, thân thì phải xa lìa những thứ làm mình bệnh khổ. Người ta mong cầu như vậy nhưng cách sống thì hoàn toàn ngược lại. Họ sống tận lực hưởng thụ, phóng túng mà muốn không có bệnh, không có những biến chứng về sau!

Trước đây, tôi dịch bộ đĩa Bác sĩ Bành Tân nói về vấn đề sức khỏe. Bác sĩ thấy một thanh niên còn trẻ đang làm ăn phát đạt, mỗi lần gặp lại thấy anh ấy đi cùng một cô gái khác. Bác sĩ cảnh báo: **“Cứ như thế này thì chẳng bao lâu nữa anh sẽ trở thành người tàn phế”**. Anh ấy không nghe khuyên. Mấy năm sau, anh đến cầu cứu bác sĩ vì hai chân bắt đầu bị teo, tiểu đường rất nặng. Bác sĩ nói: **“Không thể cứu được nữa, hết cách rồi!”**.

Nhà Phật nói: **Con người phải tiết dục, dục vọng từ nơi bản thân, dục vọng từ nơi vật chất bên ngoài, tất cả đều phải hạn chế đến mức thấp nhất**. Trong bài học trước Hòa Thượng đã nhắc: **“Thanh tâm**

*quả dục*”, tâm phải thanh tịnh, hạn chế dục vọng đến mức thấp nhất thì mới có thân thể khỏe mạnh, có thể sống lâu mà không bệnh khổ.

Hòa Thượng nói: ***“Người thế gian mong cầu phước báu, phước báu thứ nhất là khỏe mạnh sống lâu. Điều này phần nhiều mọi người khi còn trẻ thì không để ở trong tâm. Đến khi tuổi già, suy yếu vì nhiều bệnh tật rồi thì họ mới cảm thấy đó là việc quan trọng”***.

Lúc trẻ tôi cũng rất hoang đường, lãng phí rất nhiều sức khỏe. Nếu trước đây tôi biết bảo dưỡng sức khỏe thì bây giờ tôi có sức khỏe tốt hơn, năng lực làm việc hiệu quả hơn. Mới chỉ hơn nửa đời người mà tôi đã nhận thấy rất nhiều thứ khác thường. Cho nên việc làm thế nào để khỏe mạnh, sống lâu phải được giáo dục từ nhỏ để các con biết cách chăm sóc răng miệng, chăm sóc sức khỏe. Giống như trồng cây phải chọn hạt giống không sâu bệnh, hạt giống phải lai tạo từ F1, F2. Có nghĩa là chúng ta mua hạt giống về trồng cây, sau đó lấy đúng hạt giống của cây mình đã trồng để trồng tiếp thành F1, rồi sau đó lại lấy đúng hạt giống đó để trồng thành F2. Tôi trồng cây đậu rồi lựa chọn những hạt đậu to, chắc, mẩy, để dành chính những hạt giống tốt đó để trồng tiếp thì thấy cây F1, F2 lớn nhanh, mạnh mẽ.

Có những người đến khi già, bệnh tật rồi phải nhờ đến bác sĩ, nhờ đến thuốc thang, như vậy thì còn trẻ hơn nữa. Hòa Thượng nói: ***“Nếu bác sĩ và thuốc thang có thể làm cho con người chúng ta được khỏe mạnh, sống lâu vậy thì chẳng phải những người có tiền, có thế lực sống trường thọ hết hay sao? Cho nên khỏe mạnh, sống lâu không phải là do tiền tài, do thế lực mà có thể mua được. Ở trên Kinh Phật nói: “Phước báu để khỏe mạnh, sống lâu là do tu mà có”. Những người giàu có đi đến những quốc gia tiên tiến nhất, nơi có bệnh viện tốt nhất để chữa bệnh nhưng thực tế thì những người có tiền, có địa vị sống không lâu không khỏe mạnh bằng những người ở quê sống chất phác, giản dị”***.

Để có phước báu thì phải tu, nhưng tu không có nghĩa là phải cạo đầu, tụng Kinh tối ngày. **Tu là phải thay đổi, làm mới chính mình**. Thí dụ ta tu bố thí vô úy, có nghĩa là ban sự an lành cho các chúng sinh khác. Chúng sinh không vì ta mà đau khổ, khi họ ở với chúng ta, họ thấy an ổn, không cảm thấy sợ hãi khi gần chúng ta. Vậy thì chúng ta cả đời sẽ khỏe mạnh sống lâu.

Hòa Thượng nói: ***“Có nhân thì nhất định có quả, có quả thì nhất định có nhân. Nhân quả không hề sót lọt một mảy may nào. Có một số người khỏe mạnh sống lâu vì trong đời quá khứ họ đã trì giới không sát sanh rất nghiêm, cho nên mới được quả báo này”***. Đời này ta có rất nhiều bệnh khổ vậy, chúng tỏ đời trước ta đã sát sinh, hại vật rất nhiều. Đời này ta sống bình yên, ra đi nhẹ nhàng thì đó là phước báu nhiều đời không sát sanh, không hại vật chứ không phải do thuốc bổ dưỡng mà được.

Hòa Thượng Hải Hiền cả một đời gần như không bệnh, sống thọ đến 113 tuổi. Hòa Thượng Tịnh Không năm nay 97 tuổi. Cả đời Ngài không uống một thứ bổ dưỡng nào, chỉ ăn chay, giữ tâm thanh tịnh. Hiện tại nếu tôi không có sự hỗ trợ của thuốc là có thể “đi” luôn. Trước đây tôi rất khỏe mạnh, tôi không nghĩ đến việc ngày ngày sẽ phải uống thuốc. Hòa Thượng nói lúc trẻ Ngài thức một - hai đêm mà sức khỏe vẫn bình thường.

Trước đây tôi cũng vậy, nhưng bây giờ tôi không làm như vậy được, đến giờ là phải đi ngủ, nếu ngủ trễ giờ thì hôm sau mọi việc sinh hoạt sẽ bị đảo lộn.

Hòa Thượng nói: **“Nhân duyên quả báo chân thực là không giả. Việc này chúng ta phải nhớ lấy! Trong tâm chúng ta phải xa lìa những được mất, thành bại tốt xấu, xa lìa tự tư tự lợi, danh vọng lợi dưỡng, hưởng thụ năm dục sáu trần, tham sân si mạn. Trong lòng ta chỉ có một câu “A Di Đà Phật” thì lợi ích ở trước mắt là khỏe mạnh, sống lâu, bách bệnh bất sanh, có nghĩa là không hề bệnh khổ”.**

Hòa Thượng có niềm tin đối với câu **“A Di Đà Phật”** rất mạnh mẽ. Thật vậy! Tất cả đều do phước báu an bài, vậy thì nghĩ ngợi để làm gì? Hòa Thượng làm rất nhiều Phật sự, tất cả mọi việc đều rất hanh thông, việc đến thì làm, đủ duyên thì làm, không cần phải nghĩ ngợi. Trong lòng Ngài chỉ giữ chặt một câu **“A Di Đà Phật”**. Ngài nói cho chúng ta biết chính Ngài đã thể hội được, cảm thụ được: **“Bạn không cần nghĩ ngợi những thứ khác, cứ để tâm rỗng rang niệm một câu “A Di Đà Phật”. Mọi việc để Phật A Di Đà an bài!”**. Sự an bài của Phật sẽ rất tốt, còn sự mong cầu vọng tưởng của chúng ta nếu có được cũng chỉ là tạm được chứ không được tròn đầy viên mãn.

Hòa Thượng nói: **“Bạn để tâm rỗng rang, giữ chặt một câu “A Di Đà Phật” thì lợi ích trước mắt là khỏe mạnh sống lâu, không hề bệnh khổ. Không cần nghĩ đến các thứ khác, chỉ nghĩ đến Phật A Di Đà, tâm của bạn thanh tịnh. Tâm thanh tịnh thì thân của bạn liền thanh tịnh. Thân tâm của bạn thanh tịnh thì bạn làm sao mà có bệnh! Cho nên thực tế mà nói, trường thọ hay đoản mạng đều ở nơi chính ta. Bạn hoàn toàn có thể chủ động từ nơi chính mình”.**

Hòa Thượng nói: **“Nếu người trường thọ ngày ngày tạo nghiệp thì trường thọ biến thành đoản thọ. Còn nếu người đoản mạng ngày ngày hành thiện, do bởi hành thiện chiêu cảm được, đoản mạng sẽ đổi thành trường thọ”.**

Chúng ta thấy có rất nhiều người khi đời sống khỏe mạnh, sung túc thì họ bắt đầu tùy tiện tạo nghiệp, làm những việc giết hại chúng sanh. Có những người có thú vui câu cá, họ chỉ câu cá cho vui chứ không ăn, câu được thì cho người ta, còn họ chỉ ăn những thứ bổ dưỡng. Việc làm đó dần dần sẽ làm tổn đi thọ mạng, phước báu của họ. Thọ mạng và phước báu không cầu xin được, cũng không ai ban được cho chúng ta.

Hòa Thượng nói: **“Người thế gian đều mong cầu trường thọ. Trường thọ phải khỏe mạnh mới tốt, nếu trường thọ mà không khỏe mạnh, thường hay bị bệnh thì rất thống khổ”.** Cả đời chúng ta nếu không phải đi đến bệnh viện là tốt nhất. Chúng ta đừng nghĩ nên kết giao với bác sĩ, nhà ở gần bệnh viện để khi có bệnh thì có bác sĩ giỏi. Có những người rất chú trọng điều này mà không biết rằng **“nhất thiết duy tâm tạo”**, chúng ta nghĩ đến việc gì thì việc đó sẽ đến.

Hòa Thượng nói: **“Có rất nhiều người để dành tiền phòng khi có bệnh thì uống thuốc. Bạn định ninh rằng số tiền này dành để uống thuốc thì cơ thể của bạn chắc chắn sẽ bệnh để uống thuốc đúng với dự đoán**

*của bạn. Nếu chúng ta dùng số tiền đó để bố thí, tu tạo những công trình lợi ích xã hội thì chúng ta sẽ không có bệnh vì có bệnh cũng không có tiền uống thuốc*”. Điều này rất có đạo lý!

Có một người họa sĩ ngày ngày ngắm ngựa, quán tướng ngựa để trong đầu có thể thấy được nét hùng dũng oai vệ của ngựa. Một hôm, trong lúc ông đang nằm ngủ trưa, bà vợ không nhìn thấy chồng mà nhìn thấy trên giường có một con ngựa đang nằm. Bà hoảng sợ la làng. Khi ông giật mình tỉnh giấc thì con ngựa biến mất. Hòa Thượng nói: **“Toàn tâm toàn ý nghĩ đến ngựa mà còn hóa thành ngựa, vậy thì toàn tâm toàn ý nghĩ đến Phật A Di Đà nhất định thành Phật A Di Đà**”. Chúng ta nghĩ đến bệnh thì nhất định bệnh sẽ đến. Đó là **“tâm nghĩ sự thành”**, nghĩ nhiều đến một việc thì việc đó chắc chắn sẽ hình thành.

Hòa Thượng nói: **“Trường thọ mà khỏe mạnh, già mà không khổ, đây mới là hạnh phúc. Hạnh phúc này chỉ ở trong nhà Phật mới có thể cầu được**”. “Cầu” ở đây không có nghĩa là xin Phật ban cho mà chúng ta làm theo những nguyên lý nguyên tắc mà Phật đã dạy thì sẽ đạt được. Nếu những người còn trẻ áp dụng bốn chữ then chốt là **“thanh tâm quả dục”** thì chắc chắn sẽ trường thọ khỏe mạnh. Ta muốn **“thanh tâm quả dục”** thì phải áp dụng giáo lý nhà Phật: **“Thân phải xa lìa sát đạo dâm. Miệng phải xa lìa nói dối, nói lời hung ác, nói lời đê bỉ chiêu, nói lời thêu dệt. Tâm phải xa lìa tham, sân, si, mạn”**. Tất cả những điều này phải thực tiễn ở nơi chính mình, chính mình phải thật làm, không thể cầu xin mà có được. Thuốc thang, bác sĩ chỉ là sự hỗ trợ cho chúng ta. Nếu chúng ta ngày ngày tâm nghĩ tưởng xằng bậy, vọng tưởng triền miên, phiền não triền miên thì tâm không thể an.

Hòa Thượng nói: **“Bạn đừng nghĩ gì hết, chỉ niệm A Di Đà Phật!”**. Ngài ngày ngày làm rất nhiều việc, mọi việc đều làm được rất tốt, nhưng tâm không dính mắc những việc đó mà tâm chỉ nghĩ đến **“A Di Đà Phật”**. Ngài khỏe mạnh, sống lâu, không bệnh khổ. Hòa Thượng nói rất mạnh mẽ, Ngài truyền cho chúng ta niềm tin. Lời nói của Ngài có lực vì chính Ngài đã trải nghiệm, chứng nghiệm được. Chúng ta nói ra không có lực, không làm cho người khác tin.

Nhiều người lầm tưởng họ có tiền, có thể lực thì chắc chắn họ sẽ khỏe mạnh, sống lâu nhưng kết quả hoàn toàn ngược lại. Từ thời Vua Tần Thủy Hoàng, người ta đã nghĩ đủ mọi cách để tìm ra được thuốc trường sinh nhưng không có ai đạt được. Những người tu tiên cũng mong được trường sinh bất lão nhưng đến bây giờ vẫn không có ai nhìn thấy ông lão 200 tuổi ngồi vuốt râu. Có những giáo phái nói tu pháp của họ không bệnh, khỏe mạnh, sống lâu. Tôi thấy họ nói rất hay nhưng vị giáo chủ của họ có sống đến 150 tuổi, có ngồi vuốt râu giảng đạo không? Nếu không có thì họ chỉ là **“đàm huyền thuyết diệu”**. Vậy mà rất nhiều người tin rằng chỉ cần luyện giáo phái đó, không cần xa lìa những thứ làm tâm bị ô nhiễm thì sẽ đạt được khỏe mạnh, trường thọ.

Sau khi Thích Ca Mâu Ni Phật chứng đạo, thời pháp đầu tiên Ngài nói ở vườn Lộc Uyển cho năm anh em Kiều Trần Như là **“Pháp Tứ Đế”**, khổ tập diệt đạo. Trong **“Bát Khổ”** có: Sinh khổ, lão khổ, bệnh khổ, tử khổ, ái biệt ly khổ, cầu bất đắc khổ, oán tắng hội khổ, ngũ ấm xí thành khổ. Tám cái khổ này đang hoành hành

chúng ta, làm cho ta phân tâm, khổ đau triền miên. Đó là thật, khổ đau là thật, không ai có thể tránh né được. Chúng ta nhìn nhận được như vậy để không khổ đau vì nó.

Phật dạy chúng ta: **“Tất cả mọi tốt xấu họa phúc đều từ nơi chính mình”**. Chúng ta không ỷ lại, không nương nhờ vào một thế lực bề trên nào. Nếu chúng ta nghe họ nói đến một sự nương nhờ vào đấng thần quyền nào đó thì chúng ta biết đó là sai. Rất nhiều người học Phật không hiểu được việc này cho nên học Phật nhưng không có thành tựu. Họ học Phật nhưng chỉ cầu cúng van xin, không từ nơi chính mình để thay đổi, không tự làm mới, không thay đổi đời sống phóng túng vô độ. Chúng ta phải **“ít muốn, biết đủ”**, từ bỏ những mong cầu. Muốn khỏe mạnh sống lâu thì phải sống đúng nguyên tắc Phật đã dạy. Người ta tưởng rằng cúng một thứ gì đó cho Phật thì sẽ được Phật ban phúc khỏe mạnh, sống lâu. Cuối cùng khi không đạt được thì họ lại trách Phật. Như vậy là oan cho Phật! Đức Phật bị hàm oan rất nhiều do chính những người học Phật.

Chúng ta may mắn được học với Hòa Thượng. Cả đời của Ngài là một bài pháp sống, một bài thân giáo. Ngài đã trải qua hơn 60 năm hi sinh phụng hiến, đến giờ thân tâm Ngài rất khỏe mạnh, an vui. Những người học với Ngài đều được kết quả tốt. Chúng ta không cầu xin, không ỷ lại, không nương nhờ. Chúng ta chính mình phải tự làm.

Trước đây nhiều năm, tôi học Phật nhưng tôi chưa từng nghe ai nói học Phật là phải bắt đầu thay đổi từ chính mình. Khi học với Hòa Thượng, tôi thấy Ngài nhắc đi nhắc lại: **“Học Phật là phải bắt đầu thay đổi từ chính mình”**. Lúc đó tôi mới bừng tỉnh và bắt đầu quán chiếu bản thân, thay đổi từ nơi chính mình. Tôi thay đổi những tập khí xấu ác, những phiền não, thay đổi cách nghĩ, cách thấy, cách làm, cách nói của chính mình rồi tự nhiên dần dần thấy kết quả tốt.

**Chúng ta tin rồi phải hiểu, hiểu để chứng thực cho cái tin đó. Chúng ta hành để chứng thực cho cái hiểu của mình, hành rồi mới có kết quả, kết quả chứng thực cho cái hành của mình có đúng không. Nhà Phật thông qua Tín – Giải – Hành – Chứng chứ không tin, không làm một cách mù quáng.**

Bài học hôm nay nói về khỏe mạnh, trường thọ. Đó là điều thế gian ai cũng mong cầu. Chúng ta muốn có được khỏe mạnh, trường thọ thì nhất định phải áp dụng bốn chữ **“thanh tâm quả dục”**, muốn đạt được thì phải triệt để làm theo giáo huấn của Phật. **“Thanh tâm”** là tâm không chứa những thứ làm cho mình phiền não, hạn chế đến mức thấp nhất sự mong cầu từ thân, tâm. Như vậy mới có thể khỏe mạnh, sống lâu, già mà không bệnh khổ.

\*\*\*\*\*

**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!*