

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 Ba ngày 08/03/2022.

NỘI DUNG HỌC TẬP ĐỀ TÀI 817

“TÂM BỆNH NGOÀI PHẬT PHÁP RA KHÔNG CÓ THUỐC TRỊ”

Chỉ có Phật pháp mới có thể đối trị được tâm bệnh. Thuốc thang chỉ có thể trị được thân bệnh, bệnh về sinh lý, bệnh do trái gió, trở trời, bệnh do sinh hoạt ăn uống không điều độ. Thuốc thang không thể trị được bệnh oan gia, bệnh nghiệp chướng.

Hòa Thượng nói: **“Bệnh có thân bệnh và tâm bệnh. Thân bệnh thì dễ trị nhưng tâm bệnh thì khó trị, cho nên Phật pháp chú trọng nhất là đối trị tâm bệnh của chúng ta”**. Chúng ta đã biết: Tâm làm chủ, tâm tạo tác. Phật dạy **“nhất thiết duy tâm tạo”**. Vậy thì tu hành phải đối trị từ nơi tâm và cũng phải thật làm từ nơi tâm. Nếu chúng ta chỉ làm trên hình thức hoặc chỉ làm cho để coi thì hoàn toàn không có được lợi ích gì. Cho nên nhiều người học Phật pháp rất nhiều năm rồi lại bỏ Phật pháp để đi tìm một pháp khác gần như không liên quan đến sự đối trị của tâm.

Có một nhóm rất đông thành viên tham gia, trong đó có rất nhiều người học Phật lâu năm nhưng họ chỉ chú trọng bề ngoài, chỉ nói những lời êm tai để người ta **“cảm tình dụng sự”**, dùng cảm tình làm việc chứ không dùng lý trí. Thích Ca Mâu Ni Phật đã dạy: **“Y trí bất y thức”**, phải nương theo trí tuệ, quán chiếu bằng trí tuệ, đừng dùng tình cảm. Nhưng đa phần chúng ta dùng tình cảm. Nếu ta dùng tình cảm thì sẽ dính mắc, chấp trước vào cái ta và cái của ta. Phật pháp đối trị từ nơi tâm bệnh, vậy thì mỗi chúng ta khởi tu phải từ nơi tâm mà khởi tu, không khởi tu từ ở nơi tướng.

Tôi đã gặp rất nhiều người khởi tu ở nơi tướng, cuối cùng hầu hết họ đều bỏ tu. Vì khởi tu ở nơi tướng nên họ không có lợi ích gì, lúc nào cũng cảm thấy phiền não, vướng mắc, cho nên dần dần họ đều bỏ tu. Họ không có được sự an lành ở nơi tu học nhưng không biết tại sao, cho nên họ nghĩ Phật pháp không thù thắng. Đến ngay thời điểm này tôi mới cảm nhận được rằng: Tu học Phật pháp, nếu chúng ta chân thật làm thì chúng ta chân thật có được lợi ích, những việc người khác nói không thể thì đều có thể. Cho nên Hòa Thượng nói: **“Tâm nghĩ sự thành”**. Chúng ta tâm nghĩ mà sự không thành, chúng ta bị chướng ngại vì chúng ta dùng cảm tình làm việc chứ không dùng lý trí làm việc.

Hòa Thượng nói: **“Người chân thật học Phật hiểu rõ chân tướng sự thật, biết được thân mạng, sinh mạng của chúng ta không quan trọng mà pháp thân huệ mạng mới là quan trọng”**. Chúng ta đã xả thân, rồi thọ thân, sinh ra rồi chết đi không biết bao nhiêu lần rồi. Chúng ta đã luân quần mãi trong vòng sinh tử cho nên thân không quan trọng, chỉ có pháp thân/ linh tánh của chúng ta mới quan trọng. Phật pháp

giúp chúng ta đối trị tâm bệnh, nâng cao linh tánh. Thật ra khi chúng ta trị được tâm bệnh rồi thì thân bệnh rất ít. Hòa Thượng năm 45 tuổi đã bị một trận bệnh rất nặng nhưng sau đó nhiều chục năm, đến nay Ngài đã hơn 95 tuổi nhưng không hề bị bệnh. Khi chúng ta trị tốt tâm bệnh thì thân bệnh sẽ giảm.

Thế gian nói: **“Bệnh từ miệng mà vào, họa từ miệng mà ra”**. Chúng ta học Phật pháp, đã trị tốt tâm bệnh thì thân bệnh sẽ rất ít. Con người phiền não vì *“tự tư tự lợi, danh vọng lợi dưỡng, tài sắc danh thực thùy”* nên sinh bệnh. Đặc biệt là *“tham sân si mạn”* còn khiến chúng ta phiền não nhiều hơn. Cho nên Phật pháp để đối trị tâm bệnh. Hòa Thượng nói: **“Phật Bồ Tát không có bệnh vì Phật Bồ Tát tâm không có bệnh. Chúng sanh có bệnh vì tâm chúng sanh đầy bệnh”**. Chúng sanh chúng ta có bệnh tham, bệnh sân, bệnh si, bệnh ngạo mạn, bệnh *“tự tư tự lợi, danh vọng lợi dưỡng, tham sân si mạn, hưởng thụ năm dục sáu trần”*. Thân này ngày nào cũng đòi hỏi. Nếu chúng ta không đối trị tập khí, chỉ cần nhường bước cho tập khí một lần thì lần sau nó sẽ đòi hỏi cao hơn.

Mấy hôm nay, tay tôi bị bỏng nên tôi nghỉ làm, cơ thể không hề mệt mỏi nhưng nó vẫn thương lượng với tôi. Tôi đã kiên trì dậy sớm bao nhiêu năm rồi mà cơ thể vẫn *“trả giá”* với mình. Sáng nay khi tôi vừa tỉnh giấc thì cơ thể nói: *“Ngủ tiếp đi! Chưa đến giờ đâu!”*. Nhưng tôi nghĩ: *“Đã thức dậy thì phải xem đồng hồ!”*. Khi thấy lúc đó mới là 2h40’ sáng thì cơ thể mừng ra mặt vì có thể được ngủ tiếp, còn nếu là 3h01’ thì chắc nó sẽ buồn lắm. Đây chính là tâm bệnh. Nếu mình không đối trị nó thì nó sẽ làm chủ thân mình. Nhiều người nói thân họ có bệnh nhưng phải xem kỹ lại là thân bệnh hay tâm bệnh! Nếu tâm chúng ta phản chấn lên thì thân cũng phản chấn lên theo.

Hòa Thượng nói: **“Tâm bệnh nghiêm trọng hơn thân bệnh. Việc này chúng ta phải hiểu như thế nào vậy? Chỉ riêng Phật pháp có thể cứu tâm bệnh, ngoài Phật pháp ra không một thứ thuốc nào có thể trị được tâm bệnh của chúng ta”**.

Vì tâm làm chủ, tâm dẫn đạo suy nghĩ, suy nghĩ dẫn đạo hành vi, cho nên chỉ cần ta nghĩ rằng *“Ta bệnh lắm, ta mệt lắm”* thì y như rằng thân sẽ nói *“Đúng rồi! Đúng rồi! Ta đang mệt lắm!”*. Nhiều lần, khi làm việc chưa xong thì tôi tự nhủ: *“Cố chút xíu nữa đi!”*. Tôi tự nói nhiều lần như vậy, cuối cùng cũng xong việc, khi xong việc rồi thì không mệt đến nỗi phải chết. Phật dạy chúng ta bỏ thứ để đối trị tâm tham, Phật dạy chúng ta phải yêu thương, bao dung, tha thứ để đối trị tâm sân. Tất cả phải buông xả, đừng gắn chặt vào trong tâm!

Hòa Thượng nói: **“Tất cả chúng sanh có thống khổ của phiền não, của nghiệp chướng cho nên chúng sanh đời đời kiếp kiếp luân hồi trong sáu cõi. Nỗi khổ này thật quá lớn! Thực tế mà nói, Phật chính vì sự việc này mà xuất hiện ở thế gian. Bởi vì tất cả những học thuật, tông giáo, khoa học kỹ thuật của thế gian đều không thể trị được tâm bệnh cho nên Phật mới xuất hiện ở thế gian. Phật xuất hiện ở thế gian là để giúp chúng ta trị tâm bệnh. Phật dạy chúng ta: Đoạn được kiến tư phiền não thì siêu vượt được sáu cõi luân hồi, đoạn được trần sa vô minh thì được minh tâm kiến tánh, kiến tánh thành Phật”**.

Đây là những tầng bậc tu hành, nhưng chúng ta chưa thể làm được hai điều sau. Đoạn được kiến tư phiền não cũng đã khó rồi! Hàng ngày chúng ta đối trị 16 tập khí mà Hòa Thượng thường nhắc đến để không dính vào những tập khí này mà đã thấy khó rồi! Chúng ta phản tỉnh xem việc làm này có dính vào “*tự tư tự lợi*” hay không, có dính vào “*danh vọng lợi dưỡng*” hay không, chúng ta có đang vì hưởng thụ “*năm dục sáu trần*” mà làm hay không, những việc làm này có khiến chúng ta khởi “*tham sân si mạn*” hay không. Hàng ngày chúng ta đối trị với tập khí ăn, tập khí ngủ mà còn cảm thấy vất vả chứ chưa nói đến “*đoạn trần sa, đoạn vô minh*”.

Chúng ta không thật làm nên thấy cảm thấy khó, nếu chúng ta thật làm thì sẽ thấy dễ làm. Từ lâu rồi, đối với việc ăn, tôi không còn khởi niệm ham ăn. Nhiều lần tôi vào nhà hàng buffet chay có hàng trăm món nhưng tôi chỉ ăn một vài món. Tôi ăn nhưng không khởi tâm “*phải ăn nhiều món, phải gấp thật nhiều*”, tôi chỉ ăn vừa đủ no. Đến giờ ăn, tôi kiểm món gì đó để ăn là được, khi vừa đủ no rồi thì dù có những món rất ngon nhưng tôi cũng không ăn.

Chúng ta đạ**m** bạc được một thứ thì những thứ khác cũng dần đạ**m** bạc. Khi chúng ta đạ**m** bạc, xem nhẹ được “*tài sắc danh thực thù*”, thì “*tự tư tự lợi*” cũng nhẹ đi, “*danh vọng lợi dưỡng*” không có cơ sở để phát triển nên cũng nhẹ đi. Những thứ kia nhẹ đi rồi thì “*tham sân si mạn*” cũng nhẹ đi. Vì chúng ta muốn có những thứ trên cho nên mới khởi “*tham, sân, si, mạn*”. Cho nên chúng ta phải thật làm, nhẹ một thứ đi thì tất cả các thứ khác cũng nhẹ. Chúng ta coi nhẹ cái ăn thì cái ngủ cũng nhẹ đi. Có người nói: “*Tôi xem thường cái ngủ rồi, chỉ còn thích ăn*”, nhưng thật ta không có chuyện đó vì “*căng da bụng là trùng da mắt*”. Hơn mười năm nay, chưa bao giờ tôi ăn no đến 100%, tôi chỉ ăn no đến 80% là được. Các chú ở với tôi đều thấy tôi ăn rất nhẹ nhàng. Nhiều người bày ra rất nhiều đồ ăn, họ ăn nhiều vì có “*tự tư tự lợi*” trong đó, ăn nhiều thì thân sẽ nhiều bệnh, sẽ ngủ nhiều. Đó là tâm bệnh. Phật pháp dạy chúng ta phải đối trị những thứ này. Phải thật làm! Không làm một cách dễ coi! Nhiều người học Phật rất tội nghiệp vì chỉ làm cho dễ coi cho nên cuối cùng không có kết quả.

Hòa Thượng nói: “***Đáng tiếc là nghiệp chướng của chúng ta quá nặng! Không cần nói đến trần sa vô minh, kiến tư phiền não, không cần nói đến những tầng sâu hơn, ngay đến những phiền não thường ngày mà chúng ta cũng không có năng lực khắc chế, vậy thì làm sao có thể đoạn trừ. Bạn không hàng phục được phiền não thì bạn làm sao thoát được luân hồi? Đây mới chân thật là khổ não, đáng thương! Phật nhìn thấy được sự thật này nên Phật đem pháp môn Tịnh Độ giới thiệu cho chúng ta. Pháp môn này đơn giản, dễ làm, thẳng tắt, ổn định. Chúng ta chưa đoạn được kiến tư phiền não nhưng chúng ta vẫn có thể đời nghiệp vãng sanh. Chúng ta đều có cơ hội đời nghiệp vãng sanh. Nếu không đời nghiệp thì chúng ta làm sao có thể có cơ hội!***”

Khắc chế phiền não, không để phiền não dấy khởi cũng đã là khó rồi chứ chưa nói đến đoạn được phiền não. Hàng phục phiền não cũng giống như phiền đá đè lên đám cỏ để cỏ không sinh sôi. Điều này

chúng ta còn làm chưa được. Phiền não vừa dâng lên, chúng ta khắc chế kéo nó xuống nhưng chúng ta lại để phiền não dâng lên rồi phát tác luôn. Vậy thì làm sao mà thoát được luân hồi!

Hàng ngày chúng ta đề khởi được câu Phật hiệu càng nhiều thì phiền não sẽ ít đi. Khi lâm chung, ta chánh niệm được 10 niệm thì thành công. Tôi thấy tốt nhất chúng ta nên tập chánh niệm từ 10 niệm. Nhiều người cứ ngồi, miệng niệm “**A Di Đà Phật**” nhưng trong đầu đang chiếu phim 3D. Thật ra đề khởi được 10 niệm cũng rất khó. Khi tôi lạy Phật thì tôi niệm 10 niệm rồi mới đứng lên. Nhiều người tưởng mình niệm rất miên mật nhưng chỉ niệm như máy Mp3.

Tôi có nói chuyện với một cô có tinh thần bất định. Tôi bảo cô ấy niệm 10 câu “**A Di Đà Phật**” nhưng cô ấy niệm luôn đến 12 câu, 14 câu. Tôi nói: “*Từ nay về sau, cô cứ tập niệm A Di Đà Phật 1, A Di Đà Phật 2, A Di Đà Phật 3. Cô niệm đến 10 thì niệm lại từ đầu!*”. Những người như cô ấy tâm quá loạn rồi, loạn đến mức độ như bị tâm thần cho nên mới cần tập niệm như vậy. Còn bình thường chúng ta cứ niệm một nhịp 10 câu “**A Di Đà Phật**”, tốc độ bình thường là được. Như vậy thì chúng ta mới thật sự làm chủ được niệm của mình. Nhiều người niệm như máy Mp3, niệm đến mấy tiếng đồng hồ nhưng trong lúc niệm thì việc gì cũng nghĩ đến, vừa niệm Phật vừa sắp xếp công việc hàng ngày. Đó là chúng ta đang niệm vọng tưởng.

Hòa Thượng đã kể câu chuyện về việc đời nghiệp vãng sanh. Có một vị Lão Cư sĩ đã tu niệm Phật rất lâu, một hôm ông ra tận phi trường San Francisco đón Hòa Thượng. Khi vừa gặp Hòa Thượng, ông ấy nói: “*Thưa Hòa Thượng, nguy rồi! Có một vị Thượng Sư nói rằng đời nghiệp không thể vãng sanh*”. Hòa Thượng nói: “*Không thể vãng sanh thì thôi vậy!*”. Vị Lão Cư Sĩ nói: “*Thế thì nguy rồi! Công con tu hành bao lâu nay!*”. Hòa Thượng nói: “***Chúng ta không vãng sanh được thì Phật A Di Đà cô độc một mình ở thế giới Tây Phương Cực Lạc. Nếu Ngài ở đó một mình thì ông về đó làm gì? Thế giới Tây Phương Cực Lạc có Bồ Tát Văn Thù, Bồ Tát Quan Âm, có vô số các Bồ Tát không? Bồ Tát vẫn còn một phẩm vô minh chưa phá, nếu không đời nghiệp thì các Bồ Tát làm sao về được Cực Lạc? Chỉ có Phật A Di Đà là không đời nghiệp, còn tất cả các Bồ Tát đều phải đời nghiệp. Trong Kinh Phật nói: “Nếu ai có thể tính đếm được chúng Bồ Tát ở thế giới Cực Lạc thì Phật A Di Đà không thành Phật!”. Chúng Bồ Tát ở thế giới Cực Lạc nhiều vô số. Họ không đời nghiệp thì làm sao họ vãng sanh được!***”. Lúc này ông ấy mới hiểu ra.

“*Đời nghiệp*” là mang nghiệp vãng sanh, nhưng phải là nghiệp cũ chứ không phải là nghiệp mới. Nghiệp cũ là nghiệp khi ta chưa phát tâm niệm Phật, chưa phát tâm cầu vãng sanh. Còn từ ngày chúng ta phát tâm niệm Phật, phát nguyện cầu vãng sanh thì không được tạo nghiệp nữa. Nếu phát tâm niệm Phật, phát tâm cầu vãng sanh mà vẫn tạo nghiệp thì đó là nghiệp mới. Nếu một mặt niệm Phật, một mặt tạo nghiệp thì không thể vãng sanh.

Phàm phu chúng ta khởi tâm động niệm, hành động tạo tác đều là nghiệp. Cho nên chúng ta phải hết sức cẩn trọng từ ở nơi ba nghiệp thân, khẩu, ý. Tại sao người niệm Phật không có kết quả? Vì chúng ta bắt đầu niệm Phật, phát nguyện cầu vãng sanh rồi nhưng vẫn tạo nghiệp. Nhiều người vẫn để *“tự tư tự lợi, danh vọng lợi dưỡng, tham sân si mạn”* phát triển bình thường vì họ nghĩ *“tà tà tạo nghiệp rồi sẽ tà tà vãng sanh”*. Nhưng không thể có việc đó!

Hòa Thượng nói: ***“Thích Ca Mâu Ni Phật Ngài đã nhận ra chúng sinh chúng ta nghiệp chướng rất sâu nặng. Ngay đến kiến tư phiền não chúng ta cũng không thể phục được chứ chưa nói là đoạn, cho nên Ngài mới dạy chúng ta phương pháp niệm Phật, giữ chặt một câu A Di Đà Phật”***. Niệm Phật nhiều thì sẽ không niệm đến vọng tưởng. Trong vọng tưởng có đủ *“hỉ, nộ, ái, ố, ai, lạc, dục”*. Chúng ta không niệm *“tự tư tự lợi, danh vọng lợi dưỡng, tham sân si mạn”* mà dành thời gian niệm Phật. Chúng ta dành thời gian niệm Phật thì sẽ không niệm những thứ đó nữa. Phật từ bi nên Phật đem pháp môn Tịnh Độ giới thiệu với chúng ta. Đây là pháp đơn giản dễ hành. Phiền não tập khí vẫn còn nguyên ở trong ta nhưng nhờ câu ***“A Di Đà Phật”*** khắc chế không để phiền não tập khí khởi hiện hành. Vậy thì khi lâm chung, chúng ta đối nghiệp vãng sanh.

Có người nói: *“Phải tiêu nghiệp mới vãng sanh! Đối nghiệp không vãng sanh”*. Có người thì cho rằng tạo nghiệp vẫn vãng sanh. Điều này rất sai lầm vì họ niệm Phật nhưng họ vẫn tạo nghiệp, thậm chí họ tạo nghiệp nghiêm trọng. Họ niệm Phật rồi nhưng vẫn tạo nghiệp sát, nghiệp đạo, nghiệp dâm nên họ nói *“tạo nghiệp mới vẫn vãng sanh”*. Điều này hết sức nguy hiểm! Chúng ta phải nhớ rõ: ***“Đối nghiệp vãng sanh”*** là chỉ nghiệp cũ, nghiệp trước khi chúng ta phát tâm niệm Phật, cầu vãng sanh. Đối với người xuất gia thì phải đoạn nghiệp tà dâm. Chúng ta học Phật pháp chúng ta phải nghe thật kỹ! Nhiều người vẫn giảng Phật pháp, vẫn giảng *“Kinh Vô Lượng Thọ”* nhưng họ vẫn khiến rất nhiều người lầm tưởng về điều này. Chỗ này chúng ta chỉ nói đến những tiêu chuẩn của Phật pháp để mọi người hiểu, còn nếu nói thẳng tên người thì sẽ gây phiền não.

Mọi người học Tịnh Độ thì chỉ nghe lời Hòa Thượng chứ đừng nghe theo ai đó chỉ vì họ là học trò của Hòa Thượng. Hòa Thượng hoàn toàn khác với học trò của Hòa Thượng. Thí dụ ông Vọng Tây dịch đĩa Hòa Thượng nhiều năm, nhưng ông Vọng Tây là ông Vọng Tây chứ không phải là Hòa Thượng. Người nào nói hoàn toàn tương ứng với Hòa Thượng thì chúng ta mới xem đó là lời Hòa Thượng. Chỗ này đồng tu phải hết sức cẩn thận, nhất là người tu Tịnh Độ. Ai đó nói *“người này là đệ tử lớn của Hòa Thượng”* nhưng Hòa Thượng không có đệ tử, Ngài không xuất gia cho ai. Họ nói họ là học trò của Hòa Thượng thì tạm đúng vì Ngài dạy giảng đường lớn. Hòa Thượng đã nói: ***“Cả đời tôi là tam bất quản, không quản tiền, không quản việc, không quản người”***, cho nên Ngài không xuất gia cho ai. Khi Hòa Thượng quy y cho Phật tử thì Ngài nói: ***“Tôi xin đại diện cho mười phương Tăng, đại diện cho Phật Pháp Tăng, tác pháp quy y cho các vị. Các vị Quy y là quy y Phật, quy y Pháp, quy y Tăng chứ không phải là quy y với Tịnh Không tôi”***.

Mọi người có thể xem lại ba đĩa “*Tam Quy Y*” mà tôi dịch và đăng trên trang tinhkhongphapngu.net. Khi mọi người lạy thì Hòa Thượng đứng sang một bên và nói: “*Tôi đứng sang một bên để các vị lạy mười Phương Phật, mười phương Pháp, mười phương Tăng. Nếu tôi ngồi đây thì các vị nghĩ là các vị lạy tôi, quy y tôi. Vậy thì sai rồi!*”.

Tâm bệnh thì phải dùng Phật pháp để đối trị, thuốc thang chỉ đối trị được thân bệnh. Tâm bệnh mà trị được rồi thì thân cũng không có bệnh. Chúng ta cố gắng trị hết được thân bệnh nhưng tâm không thể hết bệnh. Khi tâm hết bệnh thì thân cũng sẽ hết bệnh. Phật pháp rất nhiệm màu khi chúng ta thật làm. Nếu chúng ta không thật làm thì chúng ta vĩnh viễn không đạt được sự nhiệm màu của Phật pháp.

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!