

*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 Bảy ngày 16/04/2022.*

\*\*\*\*\*

## **NỘI DUNG HỌC TẬP ĐỀ TÀI 856**

### **“DỊCH BỆNH TRẦN LAN, NGƯỜI KÉM KHUYẾT TÂM TỪ BI PHẢI NÊN CHÚ Ý!”**

Trong bài học này, Hòa Thượng nhắc lại về dịch bệnh. Chúng ta phải nhớ rằng Hòa Thượng giảng bài này cách đây gần 40 năm. Hòa Thượng nói: **“*Dịch bệnh triền miên là do con người kém khuyết tâm từ bi. Phải nên đặc biệt chú ý!*”**. Thật vậy! Tâm từ bi của con người ngày một ít đi, người không còn yêu thương động vật, ngay đến con người với con người còn không biết yêu thương nhau. Chúng ta sống trong cộng đồng xã hội loài người thì không biết trân trọng, không biết quý tiếc điều này, nhưng những người bị lạc khi được trở về thế giới loài người thì rất vui mừng. Chúng ta thử sống trên hoang đảo một tháng, khi trở về chúng ta sẽ rất quý tiếc tình đồng loại.

Hòa Thượng nói: **“*Dịch bệnh triền miên là vì con người kém khuyết đi tâm từ bi*”**. Đây là sự nhắc thức cho chúng ta. Chúng ta đừng tưởng người tu hành nào cũng có tâm từ bi, có những người tu hành học Phật nhưng không có tâm từ bi. Người tu hành học Phật mà không có tâm từ bi thì họ không tu Phật đạo, không tu Thiên Đạo, cũng không tu Nhân Đạo mà tu Địa Ngục Đạo, Ngạ Quỷ Đạo, Súc Sanh Đạo. Nếu chúng ta nhắc thức thì họ sẽ rất không vui, rất phiền não. Lời tựa của bài học này đã khiến chúng ta có nhiều cảm xúc.

Con người kém khuyết đi tâm từ bi nên không có tâm đồng cảm, không cảm nhận được nỗi khổ của chúng sanh. Thí dụ khi ăn chúng ta có nghĩ đến bao nhiêu chúng sanh không được ăn hay không? Hay chúng ta cứ ăn một cách no nê, thừa mứa, không nghĩ đến chúng sanh ở cõi Ngạ Quỷ đang đói khát vô cùng tận. Chúng sinh ở cõi Ngạ Quỷ có thân hình rất to, đầu như cái trống nhưng cổ thì nhỏ như cái kim. Tại vì họ quá bòn xén nên họ phải sinh vào cõi Ngạ Quỷ. Khi họ nghe đến thức ăn, họ thấy người ăn thì họ mong tìm được thức ăn, nhưng vừa ngược cổ lên tìm thức ăn thì gãy cổ vì cổ quá nhỏ.

Cho nên trong Thiên môn nhà Phật, đặc biệt vào buổi chiều, Quý Sư Thầy, Quý Sư Cô không ăn chiều, vừa để tịnh hóa thân tâm, vừa tu tâm từ bi, không nỡ va chạm chén bát vì chúng sinh ngạ quỷ nghe được thì họ sẽ chết. Trong khi đó, chúng ta ăn chiều rất hả hê rồi rửa chén bát khua động, va chạm mạnh tạo thành những tiếng động rất lớn. Các chùa rất hạn chế ăn chiều. Ăn chiều gọi là ăn phi thời. Cho nên chúng ta phải dùng tâm hồ thẹn mà ăn, ăn cũng hết sức nhẹ nhàng, không khua động xoong nồi, chén bát. Đây là lòng từ, là từ tâm. Nhiều người lâu lâu mang ít tiền đi phóng sanh, mang ít tiền đi cho ai đó thì tưởng là mình đã có tâm từ bi rồi.

Hòa Thượng nhắc: **“*Bệnh khổ, dịch bệnh, thiên tai, bão lũ, tất cả kiếp nạn của thế gian đều do lòng người chiêu cảm, nhất là do con người không trồng dưỡng, không nuôi lớn tâm từ bi, khiến tâm từ bi càng lúc càng nhỏ dần. Mọi người phải nên chú ý xem tâm từ bi của mình có đang được nuôi lớn không, hay chúng ta đã quên mất tâm từ bi*”**. Có những người cũng làm ra những động tác giống như có tâm từ bi nhưng đó chỉ là làm ra vẻ, chỉ làm cho dễ coi chứ không làm bằng tâm chân thật.

Hòa Thượng nói: **“*Xã hội ngày nay tai nạn triền miên, nhất là ôn dịch, dịch bệnh gọi là “cảm mạo mới”, rất nghiêm trọng. Tổ chức Y tế Thế giới đã phát ra thông cáo là bệnh độc này không có vắc-xin để điều trị, họ rất sợ dịch bệnh sẽ diễn biến thành đại dịch. Hi vọng mọi người đề phòng cẩn trọng*”**. Gần 40 năm trước, Tổ chức Y tế Thế giới đã nhắc nhở chúng ta về dịch bệnh. Khoảng 2 năm trở lại đây, thế giới đã phải trải qua trận đại dịch nặng nề.

Hòa Thượng nói: **“*Phương pháp tốt nhất để người học Phật chế ngự bệnh độc chính là niệm Phật. Chúng ta đối với Phật có tín tâm, có lòng tin đối với Phật, phải đoạn tất cả ác, phải tu tất cả thiện, giữ tâm mình thanh tịnh thì sẽ không bị cảm nhiễm. Cho dù có bị cảm nhiễm nhưng chúng ta cũng không một chút lo sợ. Ta cứ niệm “A Di Đà Phật”, nghỉ ngơi 2 - 3 ngày sẽ hết bệnh, không cần lo sợ!*”**.

Hòa Thượng dạy điều này cách đây gần 40 năm, bây giờ chúng ta mới được học nhưng cũng vẫn chưa muộn. Giá như chúng ta được học sớm hơn 3 - 5 năm thì chúng ta sẽ có tâm thái chuẩn bị tốt hơn. Cách đây gần 40 năm, Hòa Thượng đã nhắc nhở đồng tu nhưng có lẽ lúc đó đồng không có cảm xúc sâu sắc, cũng chưa cảm thấy nghiêm trọng. Nếu lúc đó người nghe được mà có tâm cảnh cảnh giác, người học Phật nâng cao tâm từ bi, mở rộng tâm yêu thương để đồng cảm với mọi chúng sanh, đồng cảm với mọi sự đau khổ, khó khăn của người khác thì chắc chắn mọi đại nạn cũng sẽ giảm bớt và bị đẩy lùi.

Trong trận đại dịch Covid vừa qua, chính nhờ tâm đồng cảm của mọi người mà dịch bệnh được nhẹ đi và bị đẩy lùi. Chúng ta hết sức cảm động khi biết đến những “*cây ATM*” gạo, “*cây ATM*” dầu, “*cây ATM*” rau, nơi phát tặng miễn phí hàng cứu trợ. Trước đó chúng ta chưa bao giờ nghe đến “*siêu thị 0 đồng*”, nhưng vào thời điểm tâm dịch đã xuất hiện những siêu thị 0 đồng rất ầm ập. Đó chính là tâm từ bi, tâm đồng cảm với tha nhân. Có một anh chàng tay chân xăm trổ nhưng anh bán rau rất đúng giá, cái nào bán thì bán, cái nào cho thì cho, chủ yếu là cho mọi người rất nhiều. Trong khi người ta tăng giá nhưng anh cũng không tăng, anh nói: **“*Lúc này không phải là lúc lợi dụng để kiếm lời!*”**. Anh ấy giống như một người thô kệch, không học thức nhưng tâm lượng rất chánh đại quang minh, rất quân tử. Trong khi đó, nhiều người có bằng Thạc sĩ, Tiến sĩ, Giáo sư nhưng lại đi trục lợi. Họ không có tâm đồng cảm, không cảm nhận được nỗi khổ của tha nhân.

Hòa Thượng nói: **“*Tôi cũng thường hay nói có rất nhiều bệnh khổ, con người bị chết rất đáng thương, họ không chết vì bệnh mà họ chết vì sợ. Thí dụ như bệnh ung thư – một loại bệnh rất phổ*”**

**biến. Người ta vừa biết mình bị bệnh ung thư thì đã cuống cuống lên, vậy thì họ bị bệnh ung thư dọa mà chết chứ không phải chết vì bệnh. Người vì sợ mà chết chiếm đến 80 - 90%".** Họ bị bệnh ung thư dọa mà chết: *"Chết rồi! Mình bị bệnh ung thư rồi, mình không qua khỏi rồi, phải chết rồi!"*. Họ cứ lo buồn, đau khổ, họ sợ sắp diễn ra cảnh sinh ly tử biệt, phải bỏ lại cái này, phải bỏ lại cái kia, rồi họ tự nhiên chết vì sợ, chứ không chết vì bệnh. Tất cả bệnh khổ cũng như vậy.

Ngày xưa, khi tôi về ở cái nhà này được một thời gian thì trở nên thân thiết với làng xóm rồi. Có một bà cụ khi thân tình rồi mới nói với tôi: *"Thầy ơi, Thầy ở đó có sao không? Thầy có biết nhà Thầy là ở ma không?"*. Tôi nói: *"Tôi vẫn bình thường, tôi biết mà!"*. Bà ngạc nhiên hỏi tôi: *"Ừ! Thầy biết hả?"*. Tôi rất ôn hòa, bình thản nói với chúng sinh ở những tầng không gian khác: *"Tôi cũng không biết nơi này là nơi nào nhưng bây giờ tôi đã có duyên đến đây rồi thì chúng ta cùng ở chung với nhau. Các vị ở thế giới của các vị, tôi ở thế giới của tôi, không xâm phạm nhau, chúng ta cùng sống hòa thuận. Tôi tu theo cách của tôi, các vị tu theo cách của các vị, chúng ta không chướng ngại nhau"*. Khi về đây ở, tôi mời chúng sanh ăn, tôi cúng 7 ngày, 7 buổi chiều tôi đều dọn bàn cúng rất long trọng. Tôi thương lượng với họ: *"Người ta chọn cho tôi ở đây thì tôi ở đây, tôi không đi chọn, thậm chí tôi còn không đi xem nhà như thế nào. Lúc mọi việc thu xếp xong rồi, người ta bảo tôi đến ở thì tôi đến ở, vậy thì chúng ta cùng ở chung!"*. Đối với quỷ thần chúng ta như vậy, đối với bệnh khổ chúng ta cũng như vậy.

Trong *"Mười điều tâm niệm"* của nhà Phật có một câu tôi cảm nhận rất sâu sắc: ***"Có thân thể thì đừng cầu không bệnh khổ vì không bệnh khổ thì tham dục dễ sinh"***. Người không có bệnh khổ thì sẽ rất ngạo mạn, nhất là những người có chút thành đạt thì tâm ngạo mạn càng lớn. Điều này rất nguy hiểm! Những lần tôi mắc bệnh, tôi không khởi niệm oán trách mà khởi niệm tốt: *"Nhờ có bệnh mà mình được thức liễm"*. Chỉ khi nào bệnh nặng quá thì tôi cảm thấy phiền: *"Giá như hôm nay không bệnh thì mình sẽ làm được rất nhiều việc, mình trồng được rất nhiều rau để mang tặng. Hôm nay mình bị bệnh nên mình không làm được, hôm nay lạnh, hôm nay gió nên mình không ra vườn được"*. Tự nhiên tôi cảm thấy bị phiền vì mình không làm được việc chứ không thấy phiền vì bệnh!

Hòa Thượng nói: ***"Có bệnh thì tuyệt nhiên không nên sợ! Gần đây Tiến sĩ Giang Bồn Thăng đã đến Cao Hùng để giảng, ông nói ông có mười mấy năm thí nghiệm nước. Tôi đã khuyên rất nhiều đồng tu đi nghe ông giảng. Nước là khoáng sản mà còn hiểu được tâm người. Nếu chúng ta dùng tâm thiện đối với nước thì nó sẽ kết tinh rất đẹp. Nếu chúng ta dùng tâm bất thiện đối với nước thì phản ứng của nó rất thô xấu. Bạn hiểu được đạo lý này thì bạn liền biết được: Chúng ta dùng tâm thanh tịnh, dùng thiện tâm đối đãi với những tế bào bệnh khổ thì nó liền biến đổi thành tốt. Còn nếu chúng ta dùng tâm ác, muốn giết hại, muốn triệt tiêu những tế bào bệnh thì nó sẽ phát triển nặng hơn"***.

Việc này tôi cũng đã nghe thấy rất nhiều kỳ tích, tôi chính mắt thấy và từng tiếp cận những người đó. Khi tôi đến Singapore, tôi đã từng chụp hình kỷ niệm với ông Lý Mộc Nguyên. Bác sĩ với nói ông ấy: *"Ba tháng nữa ông sẽ chết"*. Vì vậy ông ấy đã từ bỏ tất cả, thậm chí thẻ ngân hàng cũng trả lại, giải quyết

xong hết mọi việc thì ông đến Cư Sĩ Lâm để phục vụ. Ông cứ miệt mài hi sinh phụng hiến, sau một năm, sau hai năm, sau ba năm, sau mười năm vẫn không chết. Mấy năm sau ông đi kiểm tra lại thì tất cả tế bào ung thư không còn nữa.

Ở tỉnh Vĩnh Long, có một Sư cô mắc bệnh nặng. Cách đây gần 30 năm, một bệnh viện nổi tiếng ở thành phố đã nói Sư cô không thể sống được nữa. Nhưng đến nay, Sư cô cũng có tuổi rồi nhưng vẫn đang sống khỏe mạnh. Sư cô không bao giờ biết lạnh, người khác thì phải mặc áo ấm, áo choàng nhưng Sư cô chỉ mặc một chiếc quần đen dài đến mắt cá chân và một chiếc áo bà ba ngắn tay. Lúc nào Sư cô cũng ở ngoài vườn, tưới cây, trồng cây, bẻ bưởi, phục vụ cho vườn chùa, làm việc suốt ngày không ngơi nghỉ. Sư cô rất thân với tôi, mỗi khi có dịp đi qua tôi đều ghé thăm. Sư cô rất thích sách nên tôi tặng cho Sư cô một thư viện sách, mỗi lần tôi về thì tôi chở thêm sách để góp thêm vào thư viện. Đúng như Hòa Thượng nói: **“Chúng ta không chết vì bệnh mà chết vì sợ. Chúng ta bị dọa, vì quá sợ mà chết!”**.

Hòa Thượng nói: **“Chúng ta hiểu được đạo lý này, chúng ta dùng tâm thanh tịnh, dùng tâm thiện lành để đối đãi với những tế bào bị bệnh trong thân thể chúng ta. Nếu chúng ta dùng tâm tốt thì các tế bào đó sẽ chuyển đổi tốt, nếu chúng ta dùng tâm bất thiện thì tế bào bệnh đó sẽ biến thành tế bào bệnh độc. Đạo lý này mọi người phải hiểu! Đông y ngày xưa nói: “Gốc của tất cả bệnh khổ, nguyên nhân có hai chữ: Một là “khí”, hai là “hỏa”. “Khí” là nổi tức giận, đây là nguồn gốc của tất cả các bệnh. Ta khởi tức giận thì lửa giận bùng bùng lên gọi là thượng khí, thượng hỏa (tiếng Việt gọi là nổi nóng, nổi giận). Đây là nguồn gốc của tất cả các bệnh. Nếu bạn không tức giận, không nổi nóng thì hai - ba ngày sẽ hết bệnh, không việc gì”**. Chúng ta phải nhớ: Tất cả các bệnh, do dù các bệnh bác sĩ gọi là “bệnh nan y” cũng không việc gì cả! Chúng ta phải dùng thiện tâm để đối đãi, nhất là phải giữ tâm thanh tịnh.

Hòa Thượng nói: **“Chúng ta không nên sợ, không nên quá lo lắng, không nên tức giận, cũng không nên oán trời trách người! Nếu chúng ta gặp tai nạn thì chúng ta nên thành tâm thành ý mà sám hối nghiệp chướng, đoạn ác tu thiện. Tôi thường khuyên bảo mọi người “giữ tâm tốt, nói lời tốt, làm việc tốt, làm người tốt” thì tất cả bệnh khổ đều có thể nhẹ đi và vượt qua. Đây là một phương pháp rất quan trọng. Vậy thì chính chúng ta là người đi điều giải, hóa giải bệnh khổ, không nhờ vả một ai, không đi cầu cúng ma quái, càng không nên không đi cầu cúng van xin Thần Phật”**.

Đối với tất cả bệnh khổ, Hòa Thượng đều không dạy chúng ta đi cầu cúng van xin. Nếu ai dạy chúng ta đi cầu cúng van xin thì chúng ta phải mau mau mà chạy xa. Hòa Thượng dạy chúng ta cách điều thân, điều tâm nhưng chúng ta đừng nghe một cách khô cứng. Hòa Thượng dạy chúng ta rất kỹ: Đối với thân sinh lý thì chúng ta điều thân, đối với tâm sinh lý thì chúng ta điều tâm. Trị bệnh khổ có ba phương pháp tương ứng với ba loại bệnh: Bệnh sinh lý, bệnh oan gia, bệnh nghiệp chướng. Đối với bệnh do thân sinh lý, đáng dùng thuốc thì chúng ta phải dùng thuốc. Để trị bệnh do oan gia thì chúng ta phải hóa giải oan gia. Để trị bệnh do nghiệp chướng chỉ có một phương pháp là sám hối, chân thật sám hối. Ba cách để

trị bệnh khổ chính là sám hối nghiệp chướng, hóa giải oan gia và dùng thuốc. Nếu chúng ta bị cảm mạo mà không uống thuốc luôn thì cũng khỏi bệnh nhưng sẽ lâu, chúng ta uống vài ngày thuốc cảm mạo thì bệnh sẽ nhanh khỏi.

Hòa Thượng nói: **“Phương pháp tốt nhất để đối đãi với bệnh khổ chính là: “Giữ tâm tốt, nói lời tốt, làm việc tốt, làm người tốt”. Chúng ta thường nói cho người khác nghe phương pháp này. Chúng ta chính mình làm như vậy thì đây cũng chính là bổ thí vô úy. Chúng ta không nên giết hại chúng sanh, không nên ăn thịt chúng sanh. Bạn không ăn thịt chúng sanh thì thân thể bạn có vấn đề hay không? Tôi có thể làm bằng chứng cho mọi người, tôi có thể hiện thân chứng minh cho mọi người thấy. Cả đời tôi ăn rau, ăn rất ít thế mà vẫn khỏe mạnh, vẫn mập mạp”**.

Chúng ta khuyên người ta rồi, chúng ta làm ra tấm gương thì cũng chính là bổ thí vô úy. Chúng ta ăn quá nhiều nhưng không mập được vì 70% năng lượng tiêu hao vì vọng tưởng. Tất cả năng lượng vào trong ta đều bị vọng tưởng tiêu hao hết, chúng ta có quá nhiều vọng tưởng. Hòa Thượng không có vọng tưởng, Ngài là tam bất quản, **“không quản tiền, không quản người, không quản việc”** cho nên Ngài rất tự tại. Hòa Thượng không sợ được sợ mất, không sợ hơn sợ thua, không sợ thành sợ bại vì vậy Ngài lúc nào cũng khỏe. Có lần Ngài đi họp Liên Hợp Quốc, các tôn giáo bạn hỏi: **“Thưa Hòa Thượng, Ngài có pháp luyện công gì mà lúc nào cũng khỏe đẹp như vậy. Ngài chỉ cho chúng tôi với?”**. Hòa Thượng nói: **“Đơn giản thôi, tôi ăn chay, giữ tâm thanh tịnh”**. Có lần Ngài cũng nói: **“Tôi uống nước trắng”**. Hòa Thượng không bao giờ uống nước có màu như cô ca, trà, cà phê, nước dinh dưỡng, nước sâm...

Hòa Thượng nói: **“Tôi 26 tuổi học Phật thì tôi đã bắt đầu ăn chay, đến năm nay tôi đã là 58 tuổi. Tôi không hề bị bệnh. Đây chính là biểu mẫu tốt để mọi người thấy ăn chay mới chân thật khỏe mạnh. Hà tất phải ăn thịt chúng sanh để kết oán với chúng sanh làm gì!”**. Hòa Thượng đã giảng bài này gần 40 năm trước. Năm Ngài 80 tuổi, Ngài nói còn mạnh mẽ hơn. Khi đó da mặt Ngài chưa có đồi mồi, không có nếp nhăn. Khi 90 tuổi, Ngài vẫn đi bôn ba, giảng pháp khắp nơi.

Hôm trước tôi đọc bài chia sẻ của Thầy Ngô Đạo: **“Hòa Thượng hiện giờ vẫn khỏe, các đồng tu cứ yên tâm! Hòa Thượng đã già yếu rồi nên không muốn để các đồng tu thăm viếng. Chúng tôi thu xếp Hòa Thượng ở một biệt khu để Ngài niệm Phật, không để các đồng tu đến tham viếng”**. Tôi đọc tin tức đó cảm thấy rất vui!

Hòa Thượng nói: **“Có người nói với tôi rằng: “Những lời nói này không dễ nói, vì nói ra thì người ta sẽ nói là mê tín!”**. Việc ăn chay là khỏe mạnh mà một số người cũng cho là mê tín. Thế giới ngày nay họ cũng thấy thịt của động vật ngày càng độc, thậm chí rau xanh cũng có rất nhiều độc tố. Ngày nay chúng ta có công nghệ trồng rau sạch rồi nên chúng ta yên tâm. Ở đây tôi không thiếu rau sạch. Tôi có hai vườn rau, ở phía trước khoảng 20m<sup>2</sup> là vườn rau khí canh ống đứng, ở phía sau 25m<sup>2</sup> là vườn rau thủy canh ống nằm. Vì diện tích nhỏ nên tôi làm hai tầng. Hiện tại rau xà-lách rất nhiều, phía trước sắp

sữa có rau tần ô, bó xôi, phía sau thì sắp có cải bẹ, rau muống. Nhiều người bị ung thư vì họ ăn thịt chúng sanh với nhiều độc tố mà họ không biết vì sao. Thậm chí những chúng sanh đó oán hận, tìm cách để báo thù. Chúng ta nói ra điều này thì họ không tin!

Có người hỏi Hòa Thượng: “*Thưa Hòa Thượng, vì sao Ngài không bị bệnh? Có phải vì Ngài không kết oán thù với chúng sanh?*”. Hòa Thượng nói: “*Tôi sớm đã chọn lựa ăn chay, không ăn thịt chúng sanh. Hơn nữa, tôi thường phóng sanh, yêu thương chúng sanh. Tôi không kết oán thù với chúng sanh. Nhân quả không hề sót lọt, thiện có thiện báo, ác có ác báo, cho nên chúng ta phải biết bổ thí. Nếu bạn muốn có tiền tài thì bạn bố thí tiền tài. Bạn muốn thông minh, trí tuệ thì bạn nên bố thí pháp. Bạn muốn khỏe mạnh sống lâu thì bạn phải bố thí vô úy. Huống hồ có rất nhiều loại bổ thí có đầy đủ cả ba loại bổ thí này, thí dụ như in Kinh. Khi in Kinh thì bạn cúng dường tiền, đó là tài bố thí. In ra nội dung của Kinh là pháp bố thí. Chúng sanh đọc hiểu rõ đạo lý của Phật nói, đây là vô úy bố thí. Trong việc in Kinh thì ba loại bổ thí đều viên mãn. Cho nên chúng ta phải nên chọn lấy mà làm!*”.

Bài học hôm nay, Hòa Thượng dạy chúng ta: Dịch bệnh, bệnh khổ nhiều như vậy vì chúng ta không có tâm từ bi. Vậy thì chúng ta phải đề khởi tâm từ bi, thường phải kiểm soát để tâm từ bi được phát khởi. Hòa Thượng dạy chúng ta “*bốn tốt*” trong cuộc sống thường ngày: “*Giữ tâm tốt, nói lời tốt, làm việc tốt, làm người tốt*”. Chúng ta làm được “*bốn tốt*” thì hóa giải được hết tất cả bệnh khổ.

\*\*\*\*\*

### 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!*