

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 11/08/2023

\*\*\*\*\*

## PHÁP SƯ TỊNH KHÔNG GIA NGÔN LỤC

### Phần 2 Chương 9

#### NÓI VỀ ĐẠO DƯỠNG SINH

Con người ở thế gian thường chăm sóc thân thể mà không hiểu đạo dưỡng sinh, thứ cần bổ dưỡng thì không chăm sóc, thứ không cần bổ dưỡng thì chăm sóc đặc biệt. Thân chúng ta là thân tứ đại được cấu thành bởi đất, nước, gió, lửa nên khi tâm thanh tịnh thì thân được bảo dưỡng. Hòa Thượng Hải Hiền cả cuộc đời ăn uống giản dị, thanh tịnh nhưng Ngài sống đến 112 tuổi, Hòa Thượng Tịnh Không cả cuộc đời giản dị, khỏe mạnh bởi vì tâm các Ngài thanh tịnh.

Hòa Thượng nói: ***“Phương pháp chuyển biến thể chất tốt nhất chính là tâm thanh tịnh. Chúng ta muốn khỏe mạnh phải loại trừ tất cả vọng tưởng tạp niệm, chúng ta phải trải qua đời sống đơn giản nhưng có quy luật, có trật tự”***.

Bệnh nặng nhất của chúng ta là trong tâm thường hay nghĩ buồn, vui, giận, hờn, được mất, hơn, thua, chìm đắm trong hưởng thụ năm giục, thích ăn thích ngủ, thích danh lợi. Những bệnh này đã đi theo chúng ta nhiều đời nhiều kiếp. Muốn thân thể khỏe mạnh phải dưỡng dưỡng, miệt mài sửa đổi. Tôi thường nói công phu của người học Phật không phải là ngày ngày hai thời tụng Kinh, người chân thật công phu là trong 24h cuộc sống thường ngày, đối nhân xử thế làm việc phải thanh tịnh, không tạp loạn, sửa đổi thói quen tập khí xấu ác.

Hòa Thượng nói: ***“Phật nói Kinh để chúng ta tu sửa, Phật không nói kinh để hằng ngày chúng ta tụng để Phật nghe. Đồng tu học Phật phải nhớ tâm tịnh thì tương ứng với cõi tịnh”***. Vấn đề mấu chốt của tu hành là sửa đổi nội tâm, sửa đổi hành vi, không phải việc ngày ngày tụng bao nhiêu Kinh Phật.

Ngài Lý Bình Nam (Thầy của Hòa Thượng Tịnh Không) có đời sống rất đơn giản, Ngài là người Sơn Đông rất thích ăn mì, cháo và bánh bao bột, thức ăn của Ngài thường đựng bằng chén nhỏ đựng nước tương. Bản chất là tâm Ngài rất thanh tịnh.

Hòa Thượng nói: ***“Đời sống có quy củ, có trật tự là chân thật được “thiểu dục tri túc” tức là biết đủ thường vui. Người biết đủ là tâm không mong cầu, người không biết đủ thì tâm không thanh tịnh nhiều phiền não. Chân thật làm đến được “thiểu dục tri túc” là một lòng hướng đạo. Đời sống “thiểu dục tri túc” thì tâm hướng cầu Cực Lạc, thoát ly ta bà ngày càng tiến bộ”***

Hòa thượng nói: *““Nhân đáo vô cầu phẩm tự cao”, khi con người đạt đến tâm không mong cầu thì phẩm đức, giá trị được nâng cao. Chúng ta một lòng hướng đạo mới nhất tâm niệm chúng sinh khổ, mới chân thật làm được cứu khổ ban vui, một lòng giúp đỡ chúng sinh khổ nạn đây là tâm đại từ đại bi. Tâm thanh tịnh, từ bi sẽ chuyển được nghiệp và báo ứng”*.

Ngài Lý Bình Nam là cư sĩ tại gia, Ngài có 300.000 học trò. Suốt cuộc đời Ngài làm công tác giảng dạy Phật Pháp, bản thân Ngài là giáo sư tại một trường học. Chúng ta không có tài năng giảng dạy như Ngài thì chúng ta sẽ dùng phương pháp khác để độ chúng sinh. Chúng ta đang phát triển các dự án rau sạch và dây chuyền làm đậu trái khắp ba miền Nam Bắc để tặng. Nơi nào có 100 người ăn chay thì tặng dây chuyền làm đậu.

Hòa Thượng nói: *“Tâm thanh tịnh từ bi có thể chuyển nghiệp mà có thể chuyển được báo. Thân thể chúng ta là thân “nghiệp báo”, “nghiệp” là “nhân” “quả là “báo”, “nhân quả” đều thay đổi. Thân tâm khỏe mạnh mới có thể vì xã hội, đại chúng phục vụ”*. Đời sống của Hòa Thượng giản dị, có quy luật, có trật tự và ít muốn biết đủ. Một lòng hướng đạo mới toàn tâm toàn lực cứu giúp chúng sanh khổ nạn. chúng ta chuyển được nghiệp báo, nghiệp lực của mình mới vì chúng sinh phục vụ. Chuyển được nghiệp lực của bản thân mới phục vụ chúng sinh có lợi ích.

Hòa Thượng nói: *“Sức khỏe chúng ta có thể duy trì khỏe mạnh đây là nhờ được Tam Bảo gia trì. Tôi hoàn toàn không dùng phương pháp để bảo dưỡng thân thể theo cách hiện đại. Chúng ta phải tin tưởng lời Phật dạy “nhất thiết pháp từ tâm tướng sanh”, tâm địa thanh tịnh, từ bi thì thân thể tự nhiên được bảo dưỡng tốt cho dù thân chúng ta không vận động vẫn khỏe mạnh bình thường. Quan trọng nhất là giữ tâm phải thanh tịnh, từ bi, lương thiện thì thân thể được bảo dưỡng tốt”*. Tấm gương cho chúng ta học tập về việc giữ tâm thanh tịnh, thân thể mạnh khỏe là Hòa Thượng Hải Hiền, Hòa Thượng Tịnh Không, Ngài Lý Bình Nam.

Hòa Thượng nói: *“Từ xưa đến nay người tu hành nhà Phật chúng ta không ngồi thiền thì đi kinh hành niệm Phật, thân tâm đều gìn giữ trong trạng thái thanh tịnh. Người thế gian chú trọng vận động (tập thể dục) nhưng đạo dưỡng sinh ít người biết đến. Đạo dưỡng sinh tốt nhất cho thân tâm là giữ tâm thanh tịnh. Hằng ngày chúng ta dùng nhiều thứ bổ béo nhưng tâm sân hận, đố kỵ, phiền não thì không có tác dụng đối với thân thể. Chúng ta hằng ngày dùng đủ mọi cách lo cho thân thể bên ngoài, chúng ta uống nhiều nhiều thuốc độc sân hận vào cơ thể. Tâm sân hận, đố kỵ, phiền não chính là độc tố”*

Hòa thượng nói: *“Người xưa dạy chúng ta bữa ăn sáng cần đầy đủ, bữa trưa ăn vừa no, bữa tối nên ăn ít. Đây là đạo dưỡng sinh, cũng là nguyên tắc để cơ thể tiếp thu dinh dưỡng. Dùng Phật pháp để nói đạo dưỡng sinh chân thật là phải hiểu cách dưỡng tâm. Dưỡng tâm quan trọng, cần thiết để giữ gìn sức khỏe. Bởi vì tâm có thể sanh ra rất nhiều thứ, thân là pháp được sinh ra tâm. Tâm thanh tịnh thì thân thanh tịnh, thân tâm*

***thanh tịnh thì hoàn cảnh bên ngoài thanh tịnh. Đây là đạo lý mà thế gian ít người hiểu được.”.***

Người thô lỗ cục cằn thường có tướng mạo không đẹp, người nhẹ nhàng, thanh tịnh, nhu hòa, lương thiện thường có tướng mạo đẹp được nhiều người yêu quý.

Câu chuyện có thật về một người đàn ông giàu có, khỏe mạnh, cho gà vào ống tre hằng ngày hầm uống nước vì nghĩ rằng nhiều chất dinh dưỡng nhưng sau khi uống một thời gian thì thân thể tiêu tụy, da vàng và chết. Vì uống như vậy không tiêu hóa được, nhiều dinh dưỡng thân thể không chuyển hóa được sẽ trở thành độc tố. Khi cơ thể nhiễm độc thì chết rất nhanh.

Hòa thượng nói: ***“Chúng ta có sắc thân thì trong ăn uống phải xem trọng bảo dưỡng duy trì sức khỏe, nếu thân thể chúng ta không khỏe mạnh thì phải phiền phức người khác đến chăm sóc, như vậy bản thân chúng ta không thể mang lại lợi ích cho chúng sinh”***

Người xưa nói: ***“Họa từ miệng vào, bệnh từ miệng vào”***. Chúng ta phải biết thân thể mình ở trạng thái nào để kiểm soát sức khỏe.

Hòa Thượng nói: ***“Thân thể chúng ta không khỏe mạnh thì liên lụy đến gia đình, đến đạo tràng phải chăm sóc chúng ta vậy thì không tốt. Chúng ta phải hiểu rõ đạo dưỡng sinh để sức khỏe tốt chính là giữ tâm thanh tịnh vô cầu”***

Người thế gian thường mong cầu để có mọi thứ mong muốn, mọi thứ trên thế gian có được đều nhờ phước báu an bài không thể tham cầu mà có được. Người có phước báu thì mọi thứ trong cuộc sống hanh thông, bệnh tật ít đi, chướng ngại khó khăn ít đi.

Hòa Thượng nói: ***“Đối với mình phải có tâm thanh tịnh vô vi, đối với người, với vật phải có tâm đại từ đại bi chúng ta mới chân thật dùng hành động chăm sóc đại chúng. Đây là Thánh Nhân thế gian và xuất thế gian dạy bảo cho chúng ta”***.

Chúng ta muốn vãng sanh tịnh độ phải chân thật nghe lời thật làm theo giáo dục của Phật, đời sống phải giản dị, có quy củ, trật tự, ít muốn biết đủ, tâm không tham cầu, mỗi niệm vì chúng sinh đau khổ để giúp đỡ họ.

\*\*\*\*\*

### ***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 có thể còn 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!***