

*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 15/12/2023*

\*\*\*\*\*

## **PHÁP SU' TỊNH KHÔNG GIA NGÔN LỤC**

### **Phần 3 Chương 12**

### **GIẢI ĐÁP PHẬT HỌC NGHI VẤN**

#### **BÀI 12: ĐẠO DƯỠNG SINH**

Mọi sự, mọi vật ở thế gian đều vận hành theo những nguyên lý, nguyên tắc nhất định. Chúng ta thuận theo những nguyên lý, nguyên tắc thì đó là chúng ta thuận đạo. Trong tu hành, chúng ta thuận đạo thì chúng ta sẽ đạt được thành tựu, trong đời sống, chúng ta thuận đạo thì chúng ta làm mọi việc đều thuận lợi, trôi chảy. “Đạo” là chuẩn mực, là đường đi. Chúng ta đi đúng đường thì chúng ta sẽ đi đến nơi. Chúng ta đi nhiều con đường khác nhau thì chúng ta giống như chúng ta đứng ở ngã ba, ngã bảy.

Ngày trước, có một bà cụ hỏi tôi, bà đã quy y sáu lần vậy thì bà quy y thêm một lần nữa có được không. Tôi nói, bà quy y thêm một lần nữa cũng được, bà đang đứng ở ngã sáu thì giờ có thêm một ngã nữa cũng không sao! Chúng ta không có một con đường nhất định thì chúng ta không thể đi đến nơi. Ở thế gian, ông bà ta cũng đã nói: “*Nhất nghệ tinh, nhất thân vinh*”. Chúng ta thông thạo một nghề thì nghề đó nhất định có thể nuôi sống chúng ta.

Hòa Thượng nói: “**Phật pháp nói: “Tất cả pháp từ tâm tưởng sanh”. Tâm lý khoẻ mạnh thì sinh lý liền sẽ không có bệnh tật. Người tâm lý thanh tịnh, từ bi thì không dễ cảm nhiễm những bệnh truyền nhiễm ở thế gian**”. “Sinh lý” là thân vật chất. Thân vật chất được dẫn đạo bởi tâm lý. Người tinh thần vui vẻ, sáng khoái thì cơ thể cũng sẽ khoẻ mạnh. Người luôn cảm thấy buồn bã thì cơ thể của họ sẽ có bệnh. Tâm chúng ta bị ô nhiễm nên chúng ta dễ bị nhiễm bệnh. Có người hỏi Hoà Thượng là liệu họ có thể vãng sanh được không. Hòa Thượng nói: “*Chúng ta có thể vãng sanh được hay không thì chúng ta tự mình biết, việc này chúng ta không cần hỏi người khác!*”. Chúng ta quán sát, hiện tại chúng ta có còn vướng bận việc ở thế gian hay không? Có người nói, họ đã xả bỏ hết tài sản ở thế gian nhưng họ vẫn còn vướng bận vào đứa cháu nội. Người cháu này cũng sẽ làm tâm của họ không còn thanh tịnh, cản trở họ tự tại ra đi.

Hòa Thượng nói: “**Tâm thanh tịnh có thể đề kháng bệnh độc, tâm từ bi có thể hoá giải được bệnh độc**”. Ngày nay, tâm của con người ngày càng trở nên vô cảm. Đêm hôm qua, khi tôi đi vệ sinh, tôi nhìn thấy một con chuột bị rơi vào trong bồn cầu, tôi định khi trời sáng tôi sẽ vớt nó, khi tôi nhận thấy, mình đang đắp chặn bông dày mà

mình vẫn cảm thấy lạnh, nếu con chuột tiếp tục bị ướt thì nó sẽ chết. Sau đó, tôi quay lại và dùng tất, túi ni-lông cầm con chuột đặt ra ngoài. Đây là chúng ta khởi được tâm từ bi với chúng sanh.

Hiện tại, chúng ta vẫn bị bệnh vậy thì tâm của chúng ta chưa thanh tịnh. Tâm tịnh tương ứng với cõi tịnh. Tâm chúng ta chưa thanh tịnh thì chúng ta còn rất xa với thế giới Tây Phương Cực Lạc. Chúng ta phải phản tỉnh về việc này, chúng ta thường tưởng rằng chúng ta niệm Phật, làm nhiều việc công đức nên chúng ta đã có thể về được thế giới Tây Phương Cực Lạc. Ở thế gian, chúng ta cũng thường tự cho rằng chúng ta làm được việc, chúng ta đang ở đẳng cấp nào đó. Phật Bồ Tát bình đẳng đối đãi với tất cả chúng sanh, tâm chúng ta đủ thanh tịnh thì khi chúng ta lâm chung, Phật A Di Đà và Thánh chúng sẽ đến tiếp dẫn chúng ta. Tâm chúng ta không thanh tịnh thì chúng ta sẽ đọa lạc, Phật cũng không thể thương tình cứu giúp chúng ta! Chúng ta còn vương bận con cái, tài sản thì khi Phật đến đón, chúng ta cũng sẽ không muốn đi.

Hòa Thượng nói: “**Người chân thật có trí tuệ có thể điều tiết tình trạng thân thể của chính mình**”. Nếu cơ thể của chúng ta đang nóng, nhiệt mà chúng ta ăn nhiều đồ nóng thì chúng ta sẽ sinh bệnh. Tôi ăn uống rất đơn giản, nếu cơ thể tôi dư chất gì thì tôi sẽ không ăn những thức ăn có chứa chất đó nữa. Nếu chúng ta không điều tiết thân tâm, chúng ta thỏa mãn những yêu cầu của thân về ăn, ngủ thì chúng ta sẽ đọa lạc. Những điều làm tâm chúng ta dễ ô nhiễm thì chúng ta nên xa lánh. Tổ Sư Đại Đức tu hành có đạo lực nhưng các Ngài vẫn tìm về chốn tịch tịnh để tu hành. Chúng ta dễ bị cám dỗ bởi “*tài, sắc, danh, thực, thụ*” nhưng chúng ta không biết bảo vệ thân tâm của chính mình bằng cách viễn ly những thứ cám dỗ này.

Ông Lý Kim Hữu là một Phật tử ở Malaysia, ông rất giàu có, ông sở hữu một khách sạn 6 sao, các đồng tu đến đó tu học đều được ăn ngủ miễn phí, ở đó, Hòa Thượng được nhận sự đãi ngộ rất tốt nhưng khi Ngài giảng xong thì Ngài liền rời đi. Hòa Thượng đã làm ra tấm gương cho chúng ta. Hòa Thượng bên ba khắp nơi trên thế giới, khi giảng xong Ngài trở về tịnh thất ở trên một ngọn núi tại Hồng Kông. Hòa Thượng có trí tuệ nên Ngài biết bảo vệ thân tâm. Thân tâm chúng ta dễ bị ô nhiễm, tâm chúng ta rất mong manh nhưng chúng ta vẫn tiếp xúc những thứ làm chúng ta ô nhiễm. Người dụng tâm tu hành thì họ luôn tránh những nơi có nhiều sự cám dỗ.

Ngày trước, khi tôi đi dạy lớp gia giáo, một lần, tôi nhìn thấy các chú học trò đang tranh nhau xem một chiếc điện thoại Iphone, tôi đã mắng các chú học trò đó một trận. Các chú học trò đó mách với Thầy trụ trì là tôi mắng các chú nửa giờ rồi sau đó tôi mới dạy. Tâm cảnh của người Thầy là phải sửa lỗi giúp học trò, dạy học trò những kiến thức thường thức để học trò biết cách đối nhân xử thế. Hiện nay, nhiều người thường lạm dụng các loại thuốc bổ dưỡng. Hòa Thượng nói: “*Người ở nơi nào thì nên ăn những thực phẩm được trồng ở nơi đó*”. Gần đây tôi hái các loại lá trong vườn như lá trà già, mã đề, bồ công anh, tía tô để nấu nước uống, loại nước này rất ngon và tốt

cho cơ thể. Đây là chúng ta “*duỡng sinh chi đạo*”. Trong vườn người Việt Nam thường có rau lang, rau tía tô nhưng chúng ta không ăn, ở nước ngoài những thực phẩm này vô cùng quý và đắt. Việt Nam có rất nhiều thảo dược quý, chúng ta chết trên đồng thuốc vì chúng ta không biết điều dưỡng thân, tâm, không biết sử dụng những loại cây có sẵn.

Hòa Thượng nói: “***Phật pháp là nội học. Trên “Kinh Hoa Nghiêm” nói: “Nhất thiết pháp duy tâm sở hiện, duy thức sở biến”. Tâm của Phật rất thanh tịnh, từ bi nên hoàn cảnh y báo, thế giới của Phật rất viên mãn***”. Tâm chúng ta vui vẻ, hoan hỉ thì chúng ta không có bệnh. Chúng ta chỉ cần mất ngủ một đêm thì chúng ta đã có bệnh. Hoàn cảnh y báo xung quanh chúng ta như không khí, dòng sông đang ô nhiễm nghiêm trọng vì chúng ta không có tâm thái bảo vệ hoàn cảnh sống.

Hòa Thượng nói: “***Thế giới Hoa Tạng của Phật Tỳ Lưu Giá Na, thế giới Tây Phương Cực Lạc của Phật A Di Đà do tâm từ bi kết thành. Chúng ta muốn hoàn cảnh sống của chúng ta tốt đẹp thì chúng ta phải xem lại chính mình***”. Chúng ta muốn sinh về thế giới Tây Phương Cực Lạc thì chúng ta quán sát xem tâm chúng ta đã thanh tịnh, từ bi chưa? Chúng ta dùng tâm thanh tịnh, từ bi đối đãi với hoàn cảnh sống của mình thì hoàn cảnh sống của chúng ta sẽ dần thanh tịnh, từ bi. Hoàn cảnh sống của chúng ta xấu ác do tâm chúng ta xấu ác.

Hòa Thượng nói: “***Đối với người trung niên, đặc biệt là đối với người già, ở phương diện ăn uống, chúng ta lơ là không chú ý thì thân thể của chúng ta liền có vấn đề***”. Chúng ta lười vận động thì thân thể chúng ta tắc nghẽn, chúng ta phải bấm huyết, uống thuốc để khai thông. Nếu buổi sáng và buổi tối, chúng ta đều lạy Phật 100 lạy thì cơ thể của chúng ta rất khó bị bệnh. Tôi phải di chuyển nhiều nơi, thời tiết thay đổi thất thường, tôi không thể duy trì được việc lễ lạy thường xuyên nên cơ thể của tôi nhiều bệnh. Gần đây, hằng ngày, tôi đi bộ một vòng quanh hồ Xuân Hương, thời gian khoảng hơn một giờ, tôi thấy cơ thể khỏe hơn. Tôi vừa đi bộ vừa nhặt rác và niệm Phật. Chúng ta để thân tâm chúng ta bị sai sử bởi ham muốn thì tâm chúng ta không thể an. Hòa Thượng từng nói: “***Thân thì phải động, tâm thì phải tĩnh***”. Chúng ta thường làm hoàn toàn ngược lại, tâm chúng ta động, thân chúng ta tĩnh. Người xưa không bị bệnh vì họ phải đi bộ rất nhiều, chúng ta rất ít khi đi bộ mà chúng ta di chuyển bằng xe máy, ô-tô.

Hòa Thượng nói: “***Chúng ta muốn thân thể chúng ta khỏe mạnh thì điều quan trọng nhất là tâm lý của chúng ta phải khỏe mạnh. Tâm chúng ta không khỏe mạnh thì chúng ta uống bổ phẩm hay ăn thứ gì cũng đều vô dụng. Nếu người học Phật chúng ta hiểu được đạo lý này thì chúng ta sẽ tin sâu, không có nghi ngờ. Chúng ta xả bỏ dục vọng của chính mình, nhất là “danh vọng lợi dưỡng”, “năm dục sáu trần” thì tâm chúng ta liền thanh tịnh, tự tại. Tâm địa chúng ta thanh tịnh, tự tại thì một chút bệnh cũng không có***”. Nếu chúng ta không hiểu đạo lý này thì chúng ta sẽ tin vào y học, vào các loại bổ phẩm. Chúng ta “*tham, sân, si, mạn*” thì thân chúng ta không

thể khoẻ. Ngay đến tâm tham cầu vãng sanh, chúng ta cũng không được có. Hòa Thượng từng nói: **“Chúng ta không thể vừa niệm Phật vừa có tâm tham cầu”**. Tâm chúng ta thanh tịnh thì chúng ta tự khắc tương ứng với Phật. Nhiều người sợ rằng Phật không biết họ niệm Phật nên họ mong cầu vãng sanh, ngay đến Ma, Quỷ Thần cấp thấp cũng biết tâm cảnh của chúng ta!

Hòa Thượng từng nói: **“Chúng ta một câu “A Di Đà Phật” niệm đến cùng, tâm chúng ta tương ứng với tâm Phật thì chúng ta sẽ vãng sanh”**. Chúng ta niệm Phật là để vãng sanh, chúng ta chỉ cần toàn tâm niệm Phật là được, chúng ta mong cầu thì đó là chúng ta đang vọng tưởng. Khi chúng ta làm bất cứ việc gì chúng ta cũng muốn người khác biết. Trong **“Kinh Kim Cang”** nói đến, **“Tam luân không tịch”**, **“Tam luân thể không”**, nghĩa là: **“Chúng ta bỏ thí nhưng chúng ta không thấy người bỏ thí, không thấy người nhận bỏ thí và không thấy vật bỏ thí”**. Đây chính là bỏ thí đáo bỉ ngạn. Hằng ngày, tôi làm rất nhiều việc, tôi vẫn thường nhắn tin trao đổi công việc với mọi người, mọi việc đều diễn ra một cách tốt đẹp. Chúng ta muốn người khác ghi nhận, khen ngợi chúng ta thì chúng ta đã dính vào danh lợi, tâm chúng ta đã ô nhiễm.

Hòa Thượng nói: **“Trên Kinh Phật nói: “Y báo tùy theo chánh báo chuyển”. “Chánh báo” là tâm của chúng ta. “Y báo” là thân của chúng ta. Tâm của chúng ta hoan hỷ, vui vẻ thì thân thể của chúng ta sẽ khoẻ mạnh. Những người xem tướng, đoán mạng cũng nói: “Tướng tùy tâm chuyển”. Tâm lý chúng ta khoẻ mạnh thì cơ thể chúng ta nhất định sẽ khoẻ mạnh”**. Thân tướng chúng ta đẹp, thân thể chúng ta khoẻ mạnh đều do tâm của chúng ta. Hòa Thượng từng nói, chúng ta tu hành một thời gian, sau đó, chúng ta đi xem bói khi trở về nhà chúng ta còn khen Thầy bói nói đúng. Đáng lẽ chúng ta phải khóc một trận vì chúng ta tu hành mà chúng ta không chuyển đổi được số mạng. Ban đầu, số mạng của Ngài Viên Liễu Phàm giống y như người xem tướng nói, người xem tướng nói Ngài thi hỏng, không có con trai, thu hoạch được mỗi năm bao nhiêu thóc lúa. Vân Cốc Thiền Sư đã dạy Ngài thay đổi vận mạng bằng cách tu thiện. Ngài từ không có tuổi thọ, không có công danh, không có con trai trở thành có.

Hòa Thượng cũng đã làm ra tám gương cho chúng ta, Ngài từ không có phước báu, không có tuổi thọ trở thành có phước báu, có tuổi thọ, mọi việc đều **“tùy tâm sở dụng”**, Ngài muốn làm việc gì thì việc đó đều viên mãn. Mọi sự mọi việc đều do tâm chúng ta quyết định. Chúng ta phải dụng tâm chân thành khi chúng ta làm mọi việc. Chúng ta muốn chuyển đổi thân thì chúng ta phải chuyển đổi về tâm chân thành. Tâm chân thành có thể cảm được tất cả chúng sanh. Tâm chúng ta lợi là, qua loa thì chúng ta sẽ làm hỏng việc. Chúng ta không cảm được người, không cảm được Phật Bồ Tát vì tâm chúng ta không chân thành, chúng ta không thật làm!

\*\*\*\*\*

**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!*