

**PHƯƠNG PHÁP  
PHÒNG BỆNH VÀ CHỮA BỆNH  
Y HỌC KẾT HỢP HỌC PHẬT**



**MINH TRUNG Biên soạn**

**PHƯƠNG PHÁP  
PHÒNG BỆNH VÀ CHỮA BỆNH  
Y HỌC KẾT HỢP HỌC PHẬT**

**NHÀ XUẤT BẢN TÔN GIÁO**

**“Cho dù ngày mai tận thế  
Đêm nay sen vẫn gieo trồng  
Đem lòng gió mát trăng thanh  
Xưng tán A Di Đà Phật”**



**“Nếu biết giữ Tâm mình không bệnh  
Tử sinh nhìn lại chỉ là trò chơi”**

# MỤC LỤC

<b>PHẦN I. NGUỒN GỐC BỆNH TẬT</b> .....	11
CHƯƠNG 1. NGUỒN GỐC CỦA BỆNH TẬT CÓ 3 LOẠI CHÍNH: BỆNH SINH LÝ – BỆNH OAN GIA – BỆNH NGHIỆP CHƯỚNG .....	11
CHƯƠNG 2. THẦY LƯU THIÊN NHÂN CHỮA BỆNH BẰNG CÁCH GIẢNG BỆNH, NGUYÊN NHÂN BỆNH TẬT .....	29
CHƯƠNG 3. 100 LỜI KHUYẾN CỦA VỊ THẦY THUỐC TRUNG Y 112 TUỔI .....	79
<b>PHẦN II . PHƯƠNG PHÁP CHỮA BỆNH</b> .....	113
CHƯƠNG 1. HỌC Y VÀ HỌC PHẬT .....	113
CHƯƠNG 2. NIỆM PHẬT CHUYỂN HÓA TẾ BÀO UNG THƯ' .....	185
CHƯƠNG 3. LỄ PHẬT VÀ Y HỌC .....	275
CHƯƠNG 4. VĂN PHÁT NGUYỆN SÁM HỐI VÀ QUY TẮC TU HỌC (Pháp Sư Tịnh Không) .....	341
CHƯƠNG 5. VÃY TAY ĐẠT MA DỊCH CÂN KINH .....	363
CHƯƠNG 6. 27 BÍ QUYẾT DƯỠNG SINH TRƯỜNG THỌ CỦA CÁC DANH Y THỜI XƯA .....	375
CHƯƠNG 7. BỐN LỜI KHUYẾN VỀ GIÁC NGỦ CỦA THẦN Y HOA ĐÀ .....	378
CHƯƠNG 8. TƯ THẾ NẪM NGỦ CÁT TƯỜNG .....	382
<b>PHẦN III. PHƯƠNG PHÁP NIỆM PHẬT</b> .....	385
CHƯƠNG 1. NIỆM PHẬT LÀ CON ĐƯỜNG TU TẮT DỄ THỰC HÀNH NHẤT .....	386
CHƯƠNG 2. NGHI THỨC NIỆM PHẬT ĐƠN GIẢN .....	401

CHƯƠNG 3. HAI PHƯƠNG PHÁP NIỆM PHẬT NHIẾP TÂM .....	405
CHƯƠNG 4. MƯỜI ĐIỀU TRỌNG YẾU CỦA SỰ TU HÀNH.....	413
CHƯƠNG 5. HÀNH TRANG CƠ BẢN KHI HỌC PHẬT .....	419
<b>PHẦN IV. LÀM LÀNH TRÁNH ÁC, TÍCH PHÚC CẢI MỆNH .....</b>	<b>423</b>
CHƯƠNG 1. PHÓNG SINH.....	423
CHƯƠNG 2. ĂN CHAY .....	429
CHƯƠNG 3. LỜI CẢM ƠN TRƯỚC GIỜ ĂN CƠM.....	434
CHƯƠNG 4. LỜI SÁM HỐI VỚI CÁC VONG THAI NHI .....	436

**PHƯƠNG PHÁP  
PHÒNG BỆNH VÀ CHỮA BỆNH  
Y HỌC KẾT HỢP HỌC PHẬT**

**“Bệnh tật đeo theo để khổ đời  
Con người vì bệnh phải mòn hơi  
Bệnh xui quân tử không tròn chí  
Bệnh khiến nam nhi phải lỡ thời  
Bệnh chuyển trần gian thành Địa ngục  
Bệnh mờ non nước áng mây trời  
Phải chăng không bệnh là hy hữu?  
Nên mộng xuân hồng phải tả tơi!”**

Một nhà thơ nào đó đã đặc tả bệnh khổ, một trong ba nỗi khổ lớn nhất của nhân sinh, đầy hình tượng mà cũng vô hình chân thực. Thực vậy, già, bệnh, chết là ba cửa ải phải qua của đời người, mà trong đó bệnh khổ mang tính quyết định. Nếu già mà tinh táo khỏe mạnh, chết mà nhẹ nhàng, thanh thản thì cũng không phải là điều đáng sợ; chỉ có bệnh khổ giày vò thân tâm, khiến chúng ta cầu sống không được, muốn chết không xong, mới là điều đáng sợ nhất. Thế nên có người bảo: *“Tôi không sợ chết, chỉ cần khi chết ra đi nhẹ nhàng, không bị bệnh tật hành hạ đau đớn”*.

Nhưng thật ra sợ chết vốn là bản năng, chấp ngã của con người. Dù lúc bình thời mình có hiểu vô thường và nói cứng bao nhiêu, nhưng khi đối diện cái chết, trước nỗi đau đớn giày vò, cũng như nghiệp lực quá khứ quấy nhiễu, nếu bình thời không có công phu đắc lực, thử hỏi mấy ai là có thể không hốt hoảng sợ hãi trước vọng tưởng “cái ta” sắp mất của mình?

Thực đúng như những gì mà Thiền sư Quy Sơn đã nói: “Một mai nằm bệnh ở giường, cái khổ trối trăn bức bách, sớm chiều lo nghĩ, tâm lý bàng hoàng, đằng trước mịt mờ, không biết về đâu? Lúc đó mới biết ăn năn, như khát mới mong đào giếng, chỉ hận sớm chẳng lo tu, đến già nhiều điều lỗi lầm. Lâm chung rối loạn, lưu luyến bàng hoàng”.

*(Trích lời dạy của thầy Thích Minh Quang)*

Trải qua quá trình công tác tại bệnh viện Đại Học Y Hà Nội và Trung tâm chống độc bệnh viện Bạch Mai, tôi trực tiếp thấy nghe rất nhiều trường hợp bệnh nhân mắc bệnh khổ đã thăm khám và điều trị ở nhiều bệnh viện lớn mà vẫn không tìm ra nguyên nhân bệnh, bệnh tình tái phát nhiều lần, càng về sau càng trầm trọng hơn trước, nhất là đối với những bệnh ung thư, bệnh nan y hiếm nghèo,...thì khó có thể chữa khỏi dứt điểm; có chăng y học chỉ tạm thời giúp họ giảm bớt sự đau đớn và kéo dài thêm sinh mệnh.



Hằng ngày chứng kiến người bệnh đang sống mà phải chịu đủ mọi sự giày vò, hành hạ của bệnh tật cho đến lúc lìa bỏ cõi đời, lòng tôi không khỏi xót xa! Dù tình cốt nhục chí thân, cũng đành bất lực, không ai có thể thay thế cho ai. Tôi tự hỏi: “Liệu rằng còn có phương pháp nào khác có thể cứu sống họ? Có con đường nào giúp họ đón nhận cái chết nhẹ nhàng, thanh thản?” Nỗi trăn trở đó đã thúc đẩy tôi sớm bén duyên với cửa Phật. Tôi xin nghỉ việc vào chùa, học hỏi giáo lý Phật pháp về con đường Giác ngộ và những tinh hoa chữa bệnh cứu đời.

Tích lũy dần vốn kiến thức và thực chứng, tôi tổng hợp lại những phương pháp chữa bệnh của quý thầy, quý cư sĩ tại gia đã có kinh nghiệm chữa trị, chiến thắng bệnh khổ, cùng với những lời dạy quý giá của các bậc danh y nổi tiếng.

Nội dung quyển sách bao gồm 4 phần cơ bản:

+ **Phần I. Nguồn gốc của bệnh tật và cách phòng bệnh.**

+ **Phần II: Phương pháp chữa bệnh.**

+ **Phần III: Phương pháp niệm Phật.**

+ **Phần IV: Làm lành tránh ác, tích phúc cải mệnh.**

Bằng tất cả tấm lòng chân thành, nguyện cầu cho những ai đọc được, bệnh khổ sẽ tiêu trừ, phúc lành tăng trưởng, tìm được ánh sáng vô tận của sinh

mệnh và ý nghĩa đích thực của nhân sinh, sống những tháng ngày an lạc và hữu ích.

Do trình độ có hạn nên trong quá trình biên soạn không thể tránh khỏi được những thiếu sót, kính mong các bậc Tôn túc trưởng thượng, Quý liên hữu đồng tu, cùng quý độc giả gần xa rộng lòng chỉ bảo, từ bi hoan hỷ lượng thứ.

Cư sĩ Minh Trung  
Hà Nội, ngày 24/05/2018



***“Nguyện đem đất ở Ta Bà.  
Trồng sen Tịnh Độ, chín tòa ngát hương”***

# PHẦN I. NGUỒN GỐC BỆNH TẬT

## CHƯƠNG 1 NGUỒN GỐC CỦA BỆNH TẬT CÓ 3 LOẠI CHÍNH:

### BỆNH SINH LÝ – BỆNH OAN GIA BỆNH NGHIỆP CHƯỚNG

Bệnh là một trong bốn cái khổ của chúng sinh mà Phật đã dạy: sinh khổ, lão khổ, bệnh khổ và tử khổ. Mà đã là chúng sinh thì ai cũng có bệnh, hôm nay ta còn trẻ khỏe, nhưng một ngày nào đó khi sức đề kháng của cơ thể suy kém hoặc đến lúc tuổi già cũng phải nếm trải đôi lần bị bệnh, hoặc nhiều hơn thế nữa.

Hòa thượng Thích Tịnh Không chỉ dạy, căn gốc bệnh tật của tất cả chúng sinh, bệnh đau tuy nhiều, quy nạp nguyên do chỉ có ba loại:

- ***Loại bệnh thứ nhất là bệnh sinh lý.***
- ***Loại bệnh thứ hai, là do oan gia trái chủ tìm đến thân.***
- ***Loại bệnh thứ ba là bệnh nghiệp chướng.***

# **1. BỆNH SINH LÝ. Bệnh sinh lý bao gồm Thân bệnh và Tâm bệnh.**

## **1.1. Thân bệnh**

Nguyên nhân tạo nên thân bệnh có nhiều yếu tố chủ quan và khách quan, ví dụ như chế độ ăn uống, ngủ nghỉ không điều độ, lao động quá sức, va đập chấn thương, trùng thú cắn, bệnh di truyền, ..vv..

Chế độ ăn uống là nguyên nhân gây ra bệnh nhiều nhất, người xưa có câu: “Bệnh tùng khẩu nhập” nghĩa là: bệnh từ miệng mà vào.

Ngày nay các loại thực phẩm đều chứa các chất phụ gia, chất bảo quản, tẩy trắng. Các loại hạt ngô và đậu nành bị biến đổi gen. Hoa quả tiêm, tẩm, ngâm hóa chất để kích chín và chống thối rữa. Hằng ngày sử dụng những thực phẩm không lành sạch đó, sẽ tạo nên đủ chứng bệnh khó chữa.

Trong bài giảng Con Đường Hạnh Phúc Nhân Sinh, thầy Thái Lễ Húc chỉ dạy: Ăn thịt hiện nay có 2 loại độc:

1. Độc hữu hình: Do thức ăn có nhiễm các chất tăng trọng, chất kích thích, hormone tăng trưởng,...

2. Độc vô hình: Do con vật khi bị giết hại sẽ sản hận, lúc đó trong máu sẽ có độc, chất độc thấm vào tất cả các cơ quan bộ phận.

Cũng giống như khi trạng thái tinh thần của người mẹ không tốt: căng thẳng quá mức, tức giận

điên cuồng, lo lắng bồn chồn hoặc rơi vào trầm cảm, thì người mẹ phải tuyệt đối ngưng không cho con bú.

Đại sư Ấn Quang chỉ dạy: Phụ nữ nuôi con nhỏ, khi tức giận phải đợi sau 3 tiếng mới được cho con bú lại, vì lúc tức giận trong máu sữa sẽ có độc.

Nguyên do là vì khi cơ thể ở trong trạng thái tâm lý tiêu cực, sẽ sản sinh ra rất nhiều độc tố. Các độc tố này sẽ tồn tại trong cơ thể ngay cả sau khi cơn giận vừa nguôi đi. Và tất nhiên không ngoại trừ nguồn sữa. Khi bé bú phải sữa mẹ đã bị nhiễm độc như thế này, chắc chắn sẽ không có lợi như vốn dĩ những gì sữa mẹ đem lại. Bởi vậy trong thời gian cho con bú người mẹ nên hạn chế tối đa việc nóng giận. Nếu người mẹ đang trong lúc tức giận hoặc vừa nguôi giận, tốt nhất không nên cho con bú ngay. Muốn cho con bú, tốt nhất là nên để nguôi giận sau nửa ngày hoặc một ngày, và khi cho bú nên vắt bớt một phần sữa đầu tiên đi, sau đó dùng khăn sạch lau khô đầu ti rồi mới cho con bú.

Trong cuộc sống sinh hoạt vợ chồng, sự ham muốn tình dục là bản năng tự nhiên. Nó rất mãnh liệt nên nếu chúng ta phóng túng, không biết tiết chế thì sẽ dẫn đến hao tổn nguyên khí quá độ, sức đề kháng suy yếu. Ở người khỏe mạnh bình thường cũng phải mất trung bình 5 tới 7 ngày cơ thể mới có thể hồi

phục, ở những người có bệnh lý về thận thời gian hồi phục có thể lâu gấp 2 tới 3 lần. Nếu việc quan hệ quá thường xuyên, cơ thể không hồi phục kịp, sẽ dẫn đến nhiều chứng bệnh về thận suy như: Vô sinh, liệt dương; cơ thể suy nhược, đau nhức gân xương, giảm trí nhớ..vv..

*(Với những người Phật tử tại gia thì phải nên kiêng cử không quan hệ vào những ngày trai giới và những ngày lễ vía Phật Bồ Tát).*

Để thỏa mãn dục vọng, có không ít người đã lạm dụng các văn hóa phẩm đồi trụy như: Web đen, phim ảnh, sách, đĩa, dụng cụ kích dục, thuốc kích dục,...giải quyết vấn đề tâm sinh lý. Khi chưa có chồng/vợ thì thường hay chọn cách “thủ dâm” để thỏa mãn, lâu ngày thành thói quen tệ hại. Không phân biệt độ tuổi, bất kể là nam hay nữ, phần lớn đều mắc phải.

Khi phóng túng thủ dâm quá thường xuyên, tinh khí tổn hao suy kiệt, quả báo sẽ cũng vô cùng tàn khốc, những ai đã và đang có bệnh xấu này phải nên cố gắng quyết tâm từ bỏ, sám hối lỗi lầm. Nếu muốn tư tưởng hành vi không bị kích thích thì không nên xem những tranh sách, phim ảnh tình cảm tâm lý có nội dung không lành mạnh. Khi khởi lên tà niệm ham muốn dục lạc, thì tiết chế bản thân bằng cách ra ngoài đi dạo, chạy bộ, tham gia thể dục thể thao, nghe nhạc hoặc làm những công việc khác, với người Phật tử thì có thể tụng kinh, niệm Phật, bái sám, kinh hành để

tâm trí chuyên chú vào một việc không nghĩ về tà dâm nữa.

Phía trên tôi tạm nêu ra một vài nguyên nhân chính tạo nên thân bệnh mà mọi người thường dễ mắc phải. Khi thân thể đau bệnh, tâm lý cũng bất an phiền não, thân và tâm có sự tương quan mật thiết lẫn nhau.

## **1.2. Tâm Bệnh**

Tâm bệnh là nguyên nhân bệnh từ bên trong, thường là do tập khí thất thường. Lúc vui mừng, buồn giận, lúc bi ai, lo lắng, thường hay sân giận, oán trời trách người nên sinh ra nhiều chứng bệnh nặng khó lành. Tâm bệnh từ xưa cho tới nay chưa thấy ai dùng thuốc mà khỏi.

***“Bệnh từ tâm phải dùng Tâm để chữa”, nút thắt ở đâu ta phải cởi ở đó.***

Ví dụ: Có một gia đình nợ sinh một đấng một người con trai. Vì cưng chiều quá, lớn lên nó theo bạn bè xấu, cờ bạc rượu chè, trộm cắp, nợ nần... làm cho cha mẹ bao nhiêu năm khổ tâm mà sinh ra nhiều bệnh. Thời gian sau này người con gặp được thầy hiền bạn tốt hướng dẫn anh ta giác ngộ Phật Pháp, nên người con quyết tâm sửa đổi các thói hư tật xấu, chí hướng làm ăn, lễ phép với người trên, khiêm nhường với kẻ dưới,... khiến cho cha mẹ vui mừng, bệnh tật triền miên lâu nay chữa mãi không khỏi, bỗng dưng tan biến đâu hết.

Cũng tương tự như thế, nên có chuyện kể rằng: Ở vùng miền Tây sông nước có một gia đình điền chủ nọ, bà vợ mê xem hát tuồng, ở đâu có diễn tuồng là có mặt bà.

Một hôm bà đi xem hát, trong vở tuồng có 3 nhân vật: Một ông vua, một ông quan nịnh thần và một ông quan trung thần.

Ông quan trung thần lúc nào cũng xả thân vì nước vì dân, nhưng kết cuộc vì nghe lời gièm pha, sàm tấu của quan nịnh thần mà nhà vua đem ông quan trung thần ra chém chết.

Sau khi xem xong vở tuồng đó về nhà bà luôn tự nghĩ: “Tại sao một người trung thần vì nước vì dân mà chết bi thảm như thế?” Bà không chia sẻ cảm nghĩ với ai, một mình bà luôn thấy cuộc đời sao mà bất công đến thế? Bà âm thầm buồn bã rồi sinh ra bệnh trầm uất.

Tất cả thầy bùa, thầy cúng đều được ông nhà mời đến, nhưng rồi cũng không thuyên giảm chút nào cả, vì cứ nghĩ bà bị ma ám.

Cuối cùng, một ông thầy lang vườn ở cùng xã, mà lâu nay gia đình bà cho là tầm thường không đáng mời thì nay vì sinh mạng của bà, nên chông bà phải mang lễ vật đến mời thỉnh.

Đến nơi xem xét bệnh nhân, ông lang vườn tự nghĩ: “Bà này bệnh cũng lâu, ăn uống, lao động không vất vả như người nghèo, thầy giỏi khắp nơi cũng đã mời đến mà không hết bệnh, chắc hẳn bà



này có uẩn khúc gì đây?”

Nghĩ thế nên thầy lang vườn vừa xem mạch vừa ân cần hỏi bệnh: “Thưa bà, tôi biết bà đang có một uẩn khúc gì đây? Hoặc là chồng con của bà có gì không phải mà đã làm cho bà buồn, hoặc ai đó đã làm cho bà lo, bà giận?”

Sau câu hỏi đó, bà như được gãi đúng chỗ ngứa, như ổ khóa mở đúng chìa, câu hỏi mở được nỗi lòng của bà, bà huyền thuyên kể lại nỗi uất ức của câu chuyện tuồng hát năm xưa đã khiến cho bà khổ đau, khiến cho bà uất giận.

Vị thầy lang gặp riêng ông chồng để trao đổi, bàn bạc. Ông thầy lang vườn góp ý khuyên chồng bà nên bỏ tiền mời đoàn hát năm xưa về làng diễn lại vở tuồng đó cho bà cùng dân chúng xem miễn phí, nhưng phải hoán đổi phần cuối của tuồng hát như sau: “...Nhà vua thức tỉnh, sáng suốt không còn nghe lời xu nịnh của quan nịnh thần nữa, vua kết tội và lệnh đem quan nịnh thần ra chém, khen thưởng bổng lộc cho vị quan trung thần”.

Quả nhiên sau khi xem xong vở tuồng bà vui vẻ khỏe mạnh bình thường trở lại như xưa, mà không tổn một giọt thuốc nào cả.

Trong quá trình điều trị chăm sóc người bệnh “Tâm lý bệnh nhân” chiếm vai trò thành công một nửa. Người thầy thuốc nếu thường hay quan tâm thăm hỏi, khích lệ động viên thì bệnh nhân sẽ rất vui

vẻ, an tâm điều trị, khả năng phục hồi sức khỏe rất nhanh. Tâm an thân mới an, nên nhà Phật thường dạy: “Tướng do tâm sinh, cảnh tùy tâm chuyển”, tâm niệm nảy sinh sẽ tác động đến thân thể, chỉ cần thay đổi tâm niệm, bệnh tật sẽ chuyển biến rõ rệt.

## **2. BỆNH DO OAN GIA TRÁI CHỦ TÌM ĐẾN THÂN.**

Loại bệnh này không thuộc bệnh sinh lý. Đến bệnh viện kiểm tra không tìm ra nguyên nhân, thế nhưng tự mình cảm thấy thân thể lại quả thật là có bệnh.

Cái gốc của bệnh là gì? Phần lớn là do nghiệp sát sinh hại mạng từ đời trước đến đời này trở quả báo. Khi kém Phước, những oan hồn (*những người, động vật bị chúng ta giết hại, làm hại từ nhiều đời trước và đời này*) này liền tìm đến trả thù. Oan hồn nhập vào thân hành hạ khiến cho đau đớn, nhức nhối, khám bệnh không thể tìm ra nguyên nhân; nay đau gan đi khám gan, gan không sao, mai mốt lại đau tim đi khám tim thì các chỉ số của tim bình thường,... Tây y coi đây là giả bệnh “Bệnh giả vờ”. Các oan gia trái chủ biến hóa thành các khối u bướu, ung thư di căn khắp cơ thể. Cứ hành hạ mãi như vậy, khiến khổ sở không dứt. Bác sĩ chẳng có cách nào trị liệu, thuốc men cũng chẳng khởi tác dụng.

Người thời nay bị các oan gia trái chủ nhập vào thân rất nhiều, thần trí thất thường, nói năng bậy bạ,

hành động điên loạn, nếu nghiêm trọng thì thường gửi vào bệnh viện tâm thần để chữa trị, kết quả càng chữa càng tệ hại.

Đối với loại bệnh này, chỉ có phương pháp hóa giải duy nhất đó là hằng ngày ở trước Phật phải sám hối nghiệp chướng. Tụng kinh, niệm Phật, ăn chay, phóng sinh, không sát sinh, lấy công đức lành này hồi hướng cho oan gia trái chủ. Hôm nay họ chẳng tha thứ, ngày mai, ngày kia vẫn cứ kiên trì làm như vậy, mãi cho đến khi có thể làm họ cảm động mới thôi. Những phương thức này, dùng từ ngữ hiện đại mà nói thì chính là điều giải, khuyên bảo, nếu như đối phương chịu tiếp nhận, họ sẽ rời khỏi, bệnh không cần dùng thuốc mà tự lành.

Người chẳng nghiên cứu hiểu rõ đạo lý chẳng biết rằng việc cởi gỡ các mối oan kết phải bắt tay vào từ việc hóa giải những thù hận bên trong nội tâm của các oan gia trái chủ, trái lại một số người còn lợi dụng các phương thức áp chế “quỷ lớn đuổi quỷ nhỏ”, cậy nhờ vào những bùa chú và quỷ thần mà họ cúng bái đi xua đuổi các oan gia trái chủ, cưỡng bức họ rời khỏi. Hành vi này không những hiệu quả không tốt, lại còn chọc tức các oan gia trái chủ hơn, tuy rằng có thể tạm thời khuất phục thế lực của quỷ lớn, tạm thời rời khỏi không đến đòi nợ, thế nhưng đợi đến qua một thời gian rồi khi nhân duyên lại đầy đủ thì tình hình sẽ thay đổi và trở nên trầm trọng hơn, lại sẽ tiếp tục đến để đòi món nợ

này. Cũng giống như người mắc nợ đối đãi với người đòi nợ, chẳng những không có sự thành tâm trả nợ, trái lại còn dùng những cách nghĩ không tốt, những thủ đoạn cường bạo man rợ đối đãi người đòi nợ, dẫn đến thù thêm thù, oán thêm oán, do đó oan oan tương báo, gây đến mức bản thân khổ không kể xiết, chẳng cách nào dùng lời nói để diễn tả nổi. Thân bệnh người suy, việc việc chẳng thuận, khôn khổ nhiều nhưng đeo bám vướng mắc thân suốt.

Những người rõ lí, hiểu được phạm mọi việc đều có nhân quả: ***“Muốn biết nhân đời trước, xem sự hưởng đời nay, muốn biết quả đời sau, xem việc làm kiếp này”***. Để triệt để cởi gỡ các mối oan kết, giúp đối phương lìa khổ được vui, theo lí mà nói thì nên nương nhờ vào tâm sức sám hối chân thành của bản thân và pháp lực đại từ đại bi của Phật Bồ Tát hóa giải những thù hận trong lòng các oan gia trái chủ, giải trừ đau khổ nơi thân tâm họ, giúp họ siêu sinh thiện đạo, như vậy mới có thể thật sự giải mở các ác duyên oan oan tương báo mà chẳng thể tháo gỡ trước kia.

### **3. BỆNH NGHIỆP CHƯỚNG**

Nghiệp là nghiệp quả báo ứng, tức là đã gây nhân nào thì sẽ có kết quả tương xứng như vậy, và quả đến sớm hay muộn là khi hội đủ nhân duyên, và hội đủ điều kiện. Chúng ta chính là người tạo nên

nghiệp, và cũng chính là người phải chịu thọ quả báo. Không có một đấng tối cao nào có quyền uy ban phước giáng họa. Đây là định luật nhân quả gieo nhân gì nhận quả ấy, “trồng dưa được dưa, trồng đậu được đậu”.

Nghiệp còn là kết quả của những hành động tạo tác thành thói quen. Mỗi khi chúng ta khởi tâm động niệm đều là tạo nghiệp. Phật dạy yếu tố chính tạo nghiệp không ngoài ba nguyên nhân: thân, khẩu và ý.

Tâm chúng ta khởi lên những vọng tưởng động niệm gọi là ý nghiệp, miệng phát ra ngôn ngữ là khẩu nghiệp, thân tạo tác các việc gọi là thân nghiệp. Vì thế, mỗi một hành động tạo tác của thân, khẩu, ý tất cả đều là tạo nghiệp.

- **THÂN (thân nghiệp):** Những việc làm của thân như: giết người, giết động vật, trộm cắp, tà dâm, mà kết thành thân nghiệp.

- **KHẨU (khẩu nghiệp):** Miệng nói lời dối gạt, nói lời hung ác, nói lời ly gián, nói lời thù dật, mà kết thành khẩu nghiệp.

- **Ý (ý nghiệp):** Ý ham muốn nhiều, hay giận hờn, lại si mê, mà kết thành ý nghiệp.

Đức Phật chế ra 5 giới cho hàng Phật tử tại gia để tránh phạm phải 3 nghiệp trên:

- Thứ nhất: Không được giết hại mạng sống của chúng sinh.

- Thứ hai: Không được trộm cắp, cướp giật.

- Thứ ba: Không được tà dâm.
- Thứ tư: Không được nói dối, nói lời ác khẩu, nói lời ly gián, nói lời thù dật.
- Thứ năm: Không được uống rượu, không sử dụng các chất men say, chất kích thích, gây nghiện.

Nếu phạm phải 5 giới trên sẽ nguy hiểm cho đời sống hiện tại và sẽ phải chịu quả báo trong các đời vị lai.

Bệnh Nghiệp nặng nhất chính là nghiệp sát sinh (*giết người, giết động vật*) đây là tội cực ác sẽ phải chịu quả báo hiện đời (*hiện báo*) hoặc đời sau (*hậu báo*), cho đến trải qua nhiều đời nhiều kiếp oan oan tương báo, trả nợ lẫn nhau.

Xưa đức Khổng Tử có dạy: “Thiện hữu thiện báo, ác hữu ác báo. Nhược hoàn bất báo, thời thời vị đáo”, nghĩa là: “Làm thiện thì sẽ có quả báo thiện, làm ác thì sẽ có quả báo ác. Giờ chưa thấy quả báo là vì chưa đến lúc”.

Thế hệ trẻ ngày nay yêu đương dễ dãi, xem việc nạo phá thai là chuyện bình thường; họ quan niệm thai nhi chưa đủ ba tháng tuổi, thì phá thai không mắc tội. Nhưng họ đâu biết rằng ngay từ khi hình thành phôi thai thì thai nhi đã có sinh mạng, đã có tính linh, chúng đều biết đau, biết sợ, biết oán giận hận thù những kẻ gián tiếp và trực tiếp đoạt mất quyền được sống của chúng.

Hậu quả tổn thương của việc nạo phá thai là vô cùng nặng nề, sinh ra nhiều chứng bệnh nguy hiểm. Bệnh ung thư, bệnh thần kinh, trầm cảm, bế tắc luôn muốn tự sát,...cũng không nằm ngoài nhân duyên quả báo của việc phá thai này.

Cuối cùng họ cũng không sống được bao lâu, chết trong sự sợ hãi, giày vò đau đớn; thân tuy rời bỏ thế gian nhưng thần thức (*linh hồn*) không thể tránh khỏi quả báo nơi Địa ngục. (*Ngoại trừ người đã giác ngộ nhân quả, biết hổ thẹn sám hối thì quả báo nhẹ hơn*).

Ngày nay nền y học hiện đại cùng với nhiều thiết bị kỹ thuật tân tiến, thuốc men vượt bậc, lại có nhiều vị giáo sư, bác sĩ chuyên môn giỏi hàng đầu thế giới nhưng cũng không thể chữa lành “Bệnh Nghiệp Chướng” này.

Lịch sử Phật giáo Trung Hoa có ghi lại câu chuyện: “Tại tỉnh Chiết Giang có một vị Tăng tên Hàm Uyên, vị tăng này tu hành đức hạnh rất tinh tấn chuyên cần, nhân có Phật sự nên phải ra ngoài.

Xong việc, trên đường trở về tỉnh cờ Sư đi ngang qua quán thịt chó, không biết chủ quán đó họ ướp nướng bằng loại hương liệu gì mà mùi thơm không ai mà không muốn hít vào.

Và vị Sư nọ cũng không tránh khỏi hít phải mùi thơm đó, nhưng khi Sư giật mình nghĩ lại: “Ta là

người tu, không thể như thế này được”, Sư kinh hãi hối hả bước vội về chùa tắm rửa và lên thắp nhang đèn trước điện Phật sám hối, nhưng đến khuya trong người Sư bỗng nóng sốt hừng hực, qua ngày hôm sau Sư càng sốt mê man, điều ngạc nhiên là trong khắp người Sư nổi lên 18 khối u, mỗi khối u to như quả mận, toàn thân đau nhức hãi hùng, càng ngày 18 khối u càng to lớn và đau đớn hành hạ.

Tất cả những vị lương y giỏi nào cũng được lần lượt mời đến, nhưng đều lắc đầu không tìm ra nguyên nhân bệnh gì cả. Thời gian trôi qua dù vẫn uống thuốc men nhưng có khi đỡ, khi đau.

Một hôm nọ, vào một buổi chiều chập tối, bên hông chùa, Sư kê ghế ngồi tựa vách, trong thâm tâm rất đau buồn. Dưới ánh trăng non mờ, Sư bỗng thấy có 1 đoàn người từ xa đi đến, dụi dụi cặp mắt Sư nhìn kỹ tất cả trong đoàn người này có thân mà không có đầu. Ôi, thật là khủng khiếp.

Khi đến gần, trong đoàn người có tiếng hỏi:

- “Chào ông! Ông còn nhớ 18 người chúng tôi không?”

- “Không! Không! Tôi không biết mấy người là ai cả!” vừa sợ sệt, Sư vừa khua tay trả lời thế.

- “Phải rồi, nhiều kiếp trôi qua rồi làm sao ông nhớ được, mà chúng tôi thì không thể quên ông. Tôi nói cho ông biết, kiếp xưa kia ông là một vị quan



tướng quân, được lệnh vua cùng quân lính chúng tôi trấn ải một vùng biên cương.

Một hôm ông lệnh cho 20 người chúng tôi tuần tra vùng biên ải, khi đi ngang qua ngôi làng vùng sơn cước, trong nhóm chúng tôi có hai người tự ý tách ra và phạm phải quân kỷ là hiếp dâm một người phụ nữ.

Sau buổi tuần tra trở về, thì người chồng phụ nữ đó đến gặp ông thưa kiện, là một vị quan tướng quân nên ông tức giận đem 20 người lính chúng tôi ra chém đầu hết. Chỉ có 2 người phạm quân kỷ mà ông chém cả 18 người chúng tôi hàm oan vô tội .

Đã trải qua bao nhiêu đời chúng tôi luôn tìm ông đòi nợ, để báo mối thù xưa, nhưng vì nhiều kiếp qua ông tu hành tinh tấn nên chúng tôi không làm gì được ông.

Tháng vừa rồi ông khởi tâm tham người mùi thịt chó nên nhân cơ hội đó chúng tôi mới nhập vào được thân ông mà đòi nợ, nay thấy ông thành tâm sám hối chúng tôi cũng cảm động, nhưng nghĩ đến việc ông giết oan chúng tôi từ kiếp xưa, nỗi uất hận vô cùng to lớn nên không thể bỏ qua. Thôi thì ông cứ cố gắng tu hành đi, tạm thời 3 năm sau sẽ tính tiếp”.

Nói xong 18 oan hồn biến mất, Sư hải hùng chạy vội vào điện Phật quỳ lạy sám hối liên hồi, quả nhiên sau đó 18 khối u trong người của Sư không thuốc nhưng tự tiêu. Sau đó Sư tinh tấn tu hành,

nhưng cho đến 3 năm sau bệnh cũ tái phát trở lại nặng hơn rồi Sư cũng qua đời”.

Thế mới biết, nghiệp sát tội rất nặng dù trải qua nhiều kiếp tu hành cũng vẫn không tránh khỏi oan oan tương báo, phải chịu trả quả nghiệp bệnh như thế.

Người tu học Phật không ai là không biết tích xưa trong Kinh Từ Bi Thủy Sám: chuyện 2 người tên Viên Án và Triệu Thố vì kết mối oan thù để rồi mãi đến mười kiếp sau một người trở thành ngài Ngộ Đạt Quốc sư cũng phải chịu nỗi đau đớn mụn ghẻ mặt người nơi đầu gối. May mà nhờ công đức tu hành, ngài gặp Bồ tát Ca Nhã Ca cứu giúp, hòa giải oán thù nếu không thì nghiệp kia cũng khó mà tránh.

Những điều kể trên chúng ta liền biết đây là bệnh nghiệp chướng. Vậy có hóa giải được hay không? Xin thưa là hóa giải được. Chỉ cần quý vị chân thành khởi phát tâm hổ thẹn sám hối, phát nguyện ăn chay, phóng sinh, giữ giới, niệm Phật, hành thiện tích đức nghiệp chướng kia sẽ tự tiêu trừ. Nếu quý vị vẫn còn hoài nghi, không chịu phản tỉnh, không tin nhân quả thì không có một vị lương y nào có thể chữa khỏi dứt điểm cho quý vị, tự bản thân quý vị phải hóa giải, tự cứu chính mình.

Người có trí tuệ không thể không tin sâu Nhân Quả, không thể không tin lời Phật dạy.

“Nhân Quả không phải do Thượng Đế đặt ra

Nhân Quả không phải do Phật sáng chế  
Nhân Quả là lẽ tự nhiên! Hễ gây Nhân là gặt Quả  
Bất kể quý vị là ai? Theo tôn giáo nào?  
Gieo nhân Thiện sẽ có quả báo Thiện  
Gieo nhân Ác sẽ gặt quả báo Ác  
Sát sinh ắt phải thường mạng

Phật nào cứu được? Phật nào dung túng kẻ ác nhân? Ngoại trừ người biết tin theo lời Phật dạy: Bỏ ác làm lành”.

*(Tư liệu nguyên nhân bệnh, có tham khảo từ bài giảng của Pháp sư Thích Tịnh Không và Phật tử - Lương y Phan Văn Sang)*

**Lời kết:** Việc phòng bệnh quan trọng hơn chữa bệnh, nên đừng để đến lúc mắc bệnh rồi quý vị mới biết trân quý sức khỏe của bản thân.

Cả ba nguyên nhân bệnh do sinh lý, do oan gia trái chủ và nghiệp chướng đều có sự liên hệ nhân quả, nhân duyên mật thiết với nhau. Nghiệp lực dẫn dắt từ lúc chúng ta sinh ra, cho đến các chư vị oan gia trái chủ từ nhiều kiếp luôn bám thân rình chờ cơ hội báo thù,...một người có thể mắc nhiều căn bệnh cùng một lúc. Vì vậy quý vị nên sáng suốt lựa chọn các phương pháp chữa bệnh thích hợp trong sách để áp dụng có hiệu quả.

Trong các phương pháp tinh hoa đã được chia

sẽ thì phương pháp niệm Phật, lễ Phật hằng ngày là hữu hiệu nhất để chữa bệnh. Đức Phật dạy: “Niệm Phật một câu phước sinh vô lượng, lễ Phật một lễ tội diệt hà sa”, công đức niệm Phật vô cùng thù thắng, đây là phương pháp đơn giản, dễ hành để tiêu trừ bệnh tật. Đức Phật A Di Đà được xưng tụng là bậc “Đại Y Vương”, câu Phật hiệu “A Di Đà Phật” được ví như thuốc A Già Đà có thể chữa lành mọi thứ bệnh, cho nên chúng ta phải hết sức siêng năng, tinh tấn, trân quý đời này may mắn được gặp Phật pháp, được nghe chánh pháp, quy y Tam bảo, thân cận thầy hiền bạn tốt mà bỏ ác làm lành, y giáo phụng hành theo lời Phật dạy: **“Không làm các việc ác, thường làm các việc lành, giữ tâm ý trong sạch, là lời chư Phật dạy”**.



Nam mô A Di Đà Phật

## CHƯƠNG 2

### THẦY LƯU THIỆN NHÂN CHỮA BỆNH BẰNG CÁCH GIẢNG BỆNH, NGUYÊN NHÂN BỆNH TẬT

(Giảng tại Đại Học Bắc Kinh)

Khi tôi còn nhỏ, chưa được biết đến Vương Phụng Nghi tiên sinh. Lúc đó tính cách tôi rất xấu, thường hay nóng giận, trong lớp tôi là đại ca, ai không nghe lời tôi thì tôi đánh liền, tôi sống hay chết cũng không sợ, cho nên như vậy mà tôi bị bệnh, bởi vì đến cả thầy giáo tôi cũng không sợ, tôi là con ngựa bất kham, tôi hay cãi lời, tranh luận với thầy giáo, tôi đã từng nói nguyên nhân bệnh của tôi do đâu mà có? Đó chính là do tính cách xấu ác tạo nên, do tính cách xấu ác mà dẫn đến bệnh tật, mà cái chính là từ tức giận, khi tức giận bốc hỏa lên, tức giận là nguồn thức ăn của bệnh, bốc hỏa là nước uống của bệnh, là người thì ai cũng hay tức giận, bảo không tức giận có được không? Không được! Vậy tại sao lại phải tức giận? Vì bẩm sinh bản tính như vậy, lâu ngày trở thành thói quen, sở thích, cho nên dẫu biết rằng tức giận sẽ bị bệnh nhưng không tức giận không được.

Khi còn nhỏ, tôi không biết được rằng tức giận sẽ bị bệnh, sau này tôi mới biết, tôi bị bệnh là nguyên

do từ đâu: Khi tôi còn nhỏ tôi chăn lợn, từ 9 tuổi đã nuôi lợn, nuôi đến năm 12 tuổi, 13 tuổi tôi đi học, buổi đầu tiên đi học là đánh nhau với bạn rồi, lúc đó đưa tay ra là đánh, mặc kệ không quan tâm đến việc gì sẽ xảy ra, những sự việc này cứ tiếp diễn một thời gian dài, cho đến khi tôi bị ốm, tôi bị sốt cao, sốt cao mãi không khỏi, dẫn đến biến chứng thành lao phổi, viêm gan, còn gọi là xơ cứng gan, viêm thận, cao huyết áp, bệnh tim, bệnh gì cũng có...cho đến khạc đờm ra máu. Tôi bị bệnh tình trạng như vậy liên tiếp 12 năm, năm 13 tuổi bị bệnh, bệnh đến năm 25 tuổi, không được rồi, đã sắp chết rồi, lúc đó mới gặp được một học sinh của Vương Phụng Nghi, anh ta nói với tôi: “Tính cách của anh không tốt”, tôi nói: “Thế tính cách không tốt thì phải sửa làm sao?”, anh ta nói: “Tôi cho anh quyển sách này để xem”. Đó là quyển mà nhiều người học Phật hiện nay hay xem “Vương Phụng Nghi Ngôn Hành Lục”.

Khi tôi xem xong, trong lòng cảm thán Phụng Nghi tiên sinh vô cùng, Ngài làm được như vậy, chúng tôi là hậu nhân không thể noi theo gương Ngài mà làm hay sao? Lúc đó tôi phát tâm, tôi phải thay đổi chính mình, âm thầm hạ quyết tâm, cứ đi một bước là tôi luôn nghĩ đến chuyện này, ngay cả gánh nước cũng đều nghĩ, đó là cái gì vậy? Đó là dùng lời nói của Ngài, gọi là ý niệm xuất chân thật, dùng ngôn ngữ của nhà Phật hiện nay gọi là Vô Ngã, dù sao thì

tôi cũng thường tư duy làm sao có thể chuyển biến chính mình.

Sau đó tôi thường tự mình sám hối, ngày xưa có tức giận, đánh nhau với người này người kia, kiểm tra suy nghĩ lại: “Ồ! Không nên tức giận đánh nhau với người ta”. Với thầy giáo tôi lại suy xét lại, kiến thức là do thầy giáo dạy cho mình, tại sao mình lại tức giận với thầy giáo, càng nghĩ lại cảm thấy mình không đúng, rồi âm thầm mà rơi lệ, thời gian suy xét sám hối càng nhiều lên, lúc đó tôi bắt đầu nôn ra, nôn thốc nôn tháo ra ngoài, tôi có xem trong sách của Vương tiên sinh có nói, phải nôn hết bệnh ra ngoài, cho nên tôi thấy nôn được ra như vậy, nhất định sẽ tốt hơn, thế là tôi vui mừng, trong lòng vui vẻ, đúng thật thế là khỏi bệnh.

Đúng thật là trong lòng vui vẻ thì trên thiên đường có chỗ cho mình, nếu anh buồn phiền thì xin xuống du hành trong Địa ngục, điều này không có sai một tí nào. Cái gì gọi là Địa ngục? Một người đầy bệnh tật, đó không phải là giống với Địa ngục sao? Một người khỏe mạnh, sức khỏe dồi dào, đó không phải là thiên đường ư?

Lại nói, tôi thấy bệnh của tôi đã khỏi, tôi phải báo ơn Vương Thiện Nhân, thực hành theo lời nói của Ngài, và cũng học như Ngài, làm việc thì không nói đến tiền. Lúc đó tôi làm trong một cơ sở sản xuất, tôi làm cho họ nhưng tôi không đòi tiền, bảo tôi làm

gì là tôi làm này, ở đâu vất vả mệt nhọc tôi đi đấy, như vậy chúng ta mới có thể mở ra con đường, muốn tốt phải bắt đầu làm từ chính mình.

Nếu như anh còn nhìn thấy người khác chưa tốt, đó là trước tiên chính anh chưa trở thành người tốt, tự anh còn chưa tốt, thế thì người khác làm sao mà tốt được? Mắt của chúng ta là gì? Là cửa sổ, còn gọi là “cái thấy đầu tiên”, nó thấy khuyết điểm của người khác, trong lòng ta liền động tâm, mắt nhìn một cái thì tâm đã động rồi... Tâm là gì? Là trung tâm, trung tâm của tam giới, tam giới là tính cách, tâm và thân. Tâm là trung tâm của tam giới. Cái trung tâm này nhúc nhích một cái thì cả toàn bộ tam giới sao không nhúc nhích được? Tính cách cũng chuyển động, thân cũng chuyển động, tam giới mà chuyển động thì hỏng rồi, bệnh sẽ đến thôi, lúc này đau chỗ này, đau chỗ kia đều đến cả...

Sau khi bệnh của tôi tự mình chữa khỏi, tôi bắt đầu giảng bệnh cho người khác, đầu tiên là thử nghiệm, thử một lần thấy khỏi, thử tiếp cũng thấy khỏi, lúc đó tôi bắt đầu có lòng tin, tôi thử nghiệm toàn những bệnh nặng chứ không thử nghiệm những bệnh nhẹ. Bệnh nặng ra sao? Là những bệnh mà bệnh viện không chữa được trả về, những bệnh mà để bệnh nhân về nhà chờ chết... Trong lòng tôi nghĩ, phải chữa khỏi cho những người như thế này thì mọi người mới tin, cho nên tôi đi tìm những người bệnh



này mà không cần người ta tìm đến tôi, tôi đi tìm người ta, gặp mấy người, giảng giải về bệnh tật, và thật là đều khỏi cả. Tôi nghĩ: “Đúng thật là dùng được”. Lúc đó tôi mới bắt tay vào làm, thực sự mới đi giảng bệnh cho người khác.

Một người bị bệnh, nguyên nhân bị bệnh là ở đâu? Là từ Khí và Hỏa mà bị, tức là khi anh tức khí bốc hỏa lên, cơ thể người như một cái nhà, mở cửa ra thì những thứ bên ngoài mới vào được, đó là nói những thứ độc khí vào trong nhà, nếu như anh không mở cửa, độc khí làm sao mà vào được, sau khi độc khí vào trong, bệnh sẽ từ từ mà bị, vậy thì những bệnh như thế này đều có những hiện tượng như thế nào? Có bệnh là bệnh tâm lý, có bệnh là bệnh tính lý, có bệnh là bệnh sinh lý.

Bệnh sinh lý là do cha mẹ di truyền lại, trong tính cách của người mẹ, trong tâm tính có độc, cái gì gọi là độc, đó là nói đến ngũ hành trong tính cách: Hận, Oán, Não, Nộ, Phiền. Đem Hận, Oán, Não, Nộ, Phiền đối chiếu với cơ thể của chúng ta thì là Tim, Gan, Phổi, Tỳ, Thận. Một trong năm độc Hận, Oán, Não, Nộ, Phiền một khi đã vào trong, thì tim, gan, phổi, tỳ, thận của chúng ta suy yếu và có bệnh, thì đều có cả ngũ độc rồi.

Hiện nay tôi giảng bệnh cho người khác, có ai đến hỏi: “Ngài Lưu Thiện Nhân, tôi bị bệnh, Ngài

xem tại sao mà tôi bị bệnh?”. Vậy tôi xem bệnh cho anh ta như thế nào đây? Thứ nhất, đầu tiên quan sát anh ta là người thuộc tính cách gì, kim - mộc - thủy - hỏa - thổ. Người có tính kim, có tính Mộc, tính Thủy, tính Hỏa, tính Thổ, tại sao lại có những loại như thế này? ***Bởi vì người có ngũ tạng, ngũ tạng này đại diện cho ngũ hành, nói một cách cụ thể, người có tính cách hỏa dễ bị bệnh về hỏa tính, bệnh gì vậy? Bệnh về tim, nếu như có người bị bệnh tim thì người ta sẽ nói: “tôi bị bệnh tim”, không cần phải hỏi nữa, khẳng định anh ta là người có tính cách hỏa, người có tính cách hỏa ra sao ư? Hay có nhiều khí hận trong người, khi chỉ cần có một việc nhỏ nhỏ không theo ý của anh ta, anh ta đã bực mình, hận hực rồi, bực mình cái này cái nọ, hận cái này cái kia, cho nên, người có tính cách hỏa thì dễ bị bệnh tim, như là bệnh động mạch vành, bệnh viêm cơ tim, tim ú nước, hẹp van tim, nhồi máu cơ tim, điên cuồng cầm khẩu, bệnh thần kinh, bệnh về tim như những loại này, trong ngũ hành là nghiêm trọng nhất và cũng là bệnh nguy hiểm nhất.***

Vậy thì, người có tính cách hỏa bị những bệnh như vậy, bệnh căn này nằm ở đâu? Nó nằm trong huyết quản của tim, khí nó đi vào trong huyết quản tim. Tại sao lại bị bệnh nhồi máu cơ tim? Đó là sau

khi khí đi vào trong huyết quản tim, khí và máu kẹt trong đó, nó làm cách ly máu, khi đã cách ly thì dễ có hiện tượng cung cấp máu không đủ. Đương nhiên rồi, có một số bệnh huyết quản tim là có liên quan đến thói quen ăn uống. Bệnh về tim, tôi đã gặp rất nhiều người bệnh, giảng bệnh chữa khỏi cũng rất nhiều. Trước đây, có một người bị bệnh động mạch vành, một ngày có thể lên cơn choáng 9 lần, khi ông ta đến chỗ tôi, tôi hỏi ông ta: “Ông từ đâu đến?” ông ta nói: “Tôi ở Cổ Đường”.

Tôi lại hỏi: “Ông bị làm sao?”

Ông ta nói: “Tôi bị bệnh động mạch vành, rất nặng”.

Tôi nói: “Bệnh động mạch vành à, cái này thì dễ chữa”.

Ông ta nói: “Có thật là dễ chữa không?”

Tôi nói: “Dễ chữa. Tôi hỏi ông một câu, ông phải trả lời thật thà thì sẽ khỏi”.

Ông ta nói: “VẬY ông hỏi đi”.

Tôi nói: “Ông căm hận ai?”

Ông ta nói: “Ơ...Thôi được, tôi sẽ nói thật cho ông biết, tôi căm hận hai người!”

Tôi nói: “Tại sao ông căm hận người ta?”

Ông ta nói: “Con tôi đi học, lý ra nó phải thi đậu rồi, người ta lại không cho đậu”.

Tôi nói: “Vì vậy mà ông cảm hận phải không?”

Ông ta nói: “Đúng”

Tôi nói: “Đó là do sức học của con ông không giỏi, nếu như giỏi thì có thể cho rút được không?”

Ông ta nói: “Tôi nói nếu bị đánh rút thì tôi cũng đã nhờ người ta, tôi đưa tiền cho người ta, nhờ người ta đi làm, ai ngờ làm không xong mà tiền của tôi cũng tiêu hết, ông nói tôi có thể không cảm hận được không?”

Tôi nói: “Vậy thì phải trách bản thân ông rồi, ông không nên cảm hận người ta, phải trách bản thân ông”.

Ông ta nói: “Tại sao lại trách bản thân tôi?”

Tôi nói: “Có phải ông là người chủ động đem tiền nhét vào tay người ta không? Người ta cũng không yêu cầu ông đưa tiền cho người ta để người ta giúp ông phải không?”

Ông ta nói: “Không có! Là tự tôi đưa tiền cho người ta, tôi nghĩ đưa tiền cho người ta thì người ta phải làm cho tôi”.

Tôi nói: “Như vậy ông đã đút lót rồi, nhận đút lót là có tội, người đưa đút lót cũng có tội, ông còn có một lỗi nữa là con của ông không có sức học như thế nhưng ông lại đi yêu cầu cái sức học như vậy, đó là yêu cầu quá sức, là lừa dối, là lấy giả làm chân, đó không phải là lỗi hay sao?”

Ông ta nói: “Ông nói cũng đúng, cái này thì tôi không đúng rồi, nghe ông nói như vậy còn giải tỏa được nút kết trong lòng của tôi, nghe ông lắng cho một trận, hình như đã đỡ nhiều rồi!”

Ông ta bị bệnh 3 năm, chỉ nghe mấy câu nói thì đỡ liền.

**Sau đây tôi xin giảng đến bệnh gan, bệnh gan làm sao mà bị, bệnh gan là do khí buồn bực sinh ra, gọi là nộ khí thương gan.** Bị bệnh này thì hoa mắt chóng mặt, tai điếc, đau răng, méo miệng mắt lệch, trúng phong, bán thân bất toại. Gan mật có bệnh, do đầu mà có, là do giận dữ sinh ra, những người như vậy, một khi bị bệnh thì khó mà giảng bệnh, những người này có tính cách mộc, tính cách âm mộc, vừa ngoan cố vừa cứng đầu, cố chấp hờ dờ, bệnh của những người này đi vào đầu nằm ở đầu, đi vào gân, tức là gân trong cơ thể người, không phải bên này thân thì ở bên kia thân, đó là do khó điều khiển gân. Bởi vì cái độc đó nằm ở bên trong.

Thông qua sự giảng bệnh của chúng ta nói với họ, nói rõ những đạo lý nhân sinh, khuyên họ nhiều lần, nếu như họ cởi mở tấm lòng, chỉ cần sám hối, nhận ra sai lầm thì sẽ nôn ra ngoài, khi nôn ra ngoài sẽ cảm nhận mùi vị chua, trong khi những người có tính cách hỏa thì nôn ra có mùi vị đắng, đó gọi là đắng - cay - chua - ngọt - mặn; ngũ hành : kim - mộc

- thủy - hỏa - thổ; hận - oán - não - nộ - phiền; đỏ - vàng - xanh - trắng - đen, đó cũng là ngũ hành, đây là sự diệu dụng của ngũ hành, đều là các diệu lý của ngũ hành.

**Người có tính cách Thổ bị bệnh thì là bệnh dạ dày.** Dạ dày bị bệnh là do đầu, là oán khí, gặp việc gì cũng thích oán trách người khác, toàn là oán trách, oán trách là một trong ngũ độc, để tổn động trong tâm là bị bệnh, oán trách người khác thì thương tổn tỳ, mà tỳ đã bị tổn thương, tỳ vị lại có liên quan nên khi đau buồn thường có cảm giác no chướng, nấc, trên nôn dưới tiêu chảy, là bị bệnh dạ dày, vị hư, viêm dạ dày, loét dạ dày, ung thư dạ dày, bong niêm mạc dạ dày...đều bị cả.

Những người bị bệnh này tôi đều gặp qua, đều giảng quả.

Có một bệnh nhân ung thư đến tìm tôi xem bệnh.

Tôi nói: “Cậu này, người cậu oán trách nhất là ai?”

Anh ta nói: “Người cháu oán trách nhất là bố cháu”.

Tôi hỏi: “Làm sao mà oán trách bố?”

Anh ta nói: “Bố cháu bắt cháu lấy vợ, bắt phải lấy, không lấy không được; mà người vợ này thì quá đàn, cháu rất xem thường cô ta, cô ta làm gì cháu cũng thấy không hài lòng, thế là cháu oán trách bố cháu”.

Tôi nói: “Cả ngày cháu đều oán trách như thế, dạ dày là trống không, thuộc dương, cho nên cháu mới bị cái bệnh ung thư dạ dày. Cái "mệnh" của cháu là như vậy, tại sao người khác không gặp phải người vợ như vậy mà cháu lại gặp phải? Đó là do cái mệnh của cháu, thế mà cháu không chấp nhận số mệnh, lại còn đi oán trách người già cả, như thế cháu có đúng không? Cháu thử nghĩ xem”.

Anh ta suy nghĩ một lúc rồi nói: “Ày da, đúng là cháu sai rồi, sai rồi, thôi không suy tính gì nữa, đây cũng là bởi người vợ không khôn ngoan mà cháu đã làm không ít việc xấu, cháu đã xuống dốc”.

Tôi nói: “Cháu hãy xem lại cháu, cháu đã hủy hoại tâm sức của bao nhiêu người, bao nhiêu người vì cháu mà khổ, có đúng không?”

Anh ta nói: “Dạ, đúng là cháu sai rồi”.

Anh ta ở Thẩm Dương, cách nhà tôi ở rất xa, khoảng hơn hai mươi cây số, nên tôi để anh ta ở lại nhà tôi một tối, sau đấy ăn cơm xong tôi chở anh ta về nhà, đến tối mịt thì về đến nhà.

Tôi nói: “Được rồi, cháu đã biết lỗi là được rồi”.

Sau khi tôi về thì qua ngày hôm sau anh ta bắt đầu nôn, mà nôn ra cái gì? Nôn ra toàn sợi thịt, anh ta bị bệnh ung thư dạ dày, trong dạ dày có mụn thịt to (ung bướu). Sau khi tôi giảng bệnh cho anh ta

xong, anh ta nôn ra những sợi thịt, đi đại tiện cũng ra sợi thịt, người này tên là Vương Kim Hậu, tôi còn nhớ, mấy lần nôn ra cùng với đi đại tiện ra liền khối, có thể ăn uống được và có thể chạy nhảy được, ở đây chứng minh cái gì, bệnh này không phải tự anh ta chuốc lấy hay sao? Ngài Vương Thiện Nhân đã từng nói: “Không có phúc thì tự mình phải đi tìm kiếm lấy, còn một người cứ nghĩ quần thì sẽ tự tìm con đường chết mà thôi”.

Tôi giảng bệnh được 23 -24 năm, trong vùng Hắc Long Giang, ai ai cũng biết tôi, cũng hiểu tôi, hiện nay trong nhà tôi không ngớt có người đến, khi anh đến tôi thì ăn uống thoải mái, hỏi bệnh thì anh không phải trả tiền, anh trả tiền tôi không đồng ý, anh có thể làm lại một con người chân chính, hết bệnh, đối với tôi là một sự an ủi rất lớn rồi. Anh không trở thành con người tốt, anh cho tôi bao nhiêu tiền cũng vô dụng. Vương Thiện Nhân không phải là đã từng nói sao: “Vạn lượng vàng không mua nổi đạo đức”. Tiền là vật ngoài thân, khi sinh ra không mang đến, khi chết cũng không mang theo được, sức khỏe mới là quý.

**Bệnh của người có tính cách "Kim" thì sao?** Thường bị bệnh phổi, người có tính cách âm Kim thì bị bệnh phổi, làm sao lại bị bệnh phổi, câu



giận, cáu giận người khác thù dai, nặng lòng đố kỵ, nhìn thấy ngứa mắt liền ghi nhớ vào lòng, sau đó mỗi lần gặp lại người đó trong lòng lại ghét người ta nhưng bề ngoài không ai nhìn thấy được, đây gọi là cáu giận người khác mà tổn thương phổi của mình, hen suyễn, ho, ho ra máu, phế hư, viêm phổi, lao phổi..v.v...Ngoài ra bệnh phổi còn có hai nguyên nhân, **làm con mà không hiểu thuận song thân cũng bị bệnh này, thường hay ho nhiều, làm cha mẹ u sầu vì mình thì đa số sẽ bị bệnh hụt hơi, cũng sẽ bị bệnh phổi.**

Người đến tuổi già, nếu như thấy đứa con mình có mệnh hệ gì thì thật là khổ, người già này, nếu thêm vào là người có tính khí hẹp hòi, thì nhất định sẽ buồn bực, vậy anh xem người ta có bị ho không, người ta bị hụt hơi, động một cái là hụt hơi, mà khi hụt hơi, khi không làm gì, ngồi một chỗ thì thấy như một người khỏe mạnh, nhưng khi vận động một cái thì nhất định sẽ nói: “Tại sao khi tôi vận động là hơi sau không tiếp nối hơi trước?”

Tại sao lại bị như vậy? Cái bệnh này nguyên nhân chủ yếu là do ưu tư suy nghĩ mà bị. Chúng ta phải làm sao để bù đắp cho người này để thải những khí độc nằm trong khí quản thải ra ngoài, khi nôn ra ngoài, thải ra ngoài, thì mùi vị nhất định là vị cay.

**Bệnh của người có tính cách "Thủy" như thế nào?** Người có tính cách thủy thì thường bị bệnh về thận, tại sao thận lại có bệnh? Do phiền muộn, cảm thấy phiền phức, buồn phiền người khác (xung đột với người khác), phiền não lâu ngày thì tổn thương thận, tổn thương thất lưng và chân, mỏi lưng tê chân, đau bụng, gai đôi, hạch xương thất lưng, đầu xương đùi hoại tử, bệnh tiểu đường, là những bệnh mà trên cơ bản đều là người có tính cách Thủy sẽ bị. Bệnh tiểu đường, tôi đã gặp mấy trường hợp và cũng đã giảng bệnh cho mấy trường hợp, bệnh nhiễm trùng đường tiểu, tôi cũng gặp không ít, điển hình có chủ nhiệm hội phụ nữ huyện Khắc Sơn của chúng ta bị bệnh nhiễm trùng đường nước tiểu, cô ta đến nhà tôi, bệnh cô ta như thế nào? Ba ngày là phải lọc một lần, không thải nước tiểu, nếu ba bốn ngày không lọc một lần thì không thể động đậy được, thì sẽ chết.

Bởi vì cô ta là chủ nhiệm hội phụ nữ huyện, cho nên bệnh viện huyện lọc nước tiểu chỉ thu một nửa tiền viện phí, mỗi lần lọc là hơn bảy trăm tệ, cô ta chỉ phải trả ba trăm năm mươi tệ, nhưng một năm tính ra cũng hơn bốn mươi mấy nghìn tệ. Sau đó cô ta đến chỗ tôi, tôi nhìn một cái, người này bị bệnh gì vậy, đi đứng xiêu vẹo phải có người đỡ, khi vào nhà nằm lên giường, tôi hỏi: “cô bị bệnh gì vậy?”

Cô ta nói: “Tôi bị bệnh thận, nhiễm trùng đường tiểu”.

Tôi nhận ra: “À cô là người đứng đầu hội phụ nữ huyện đây mà”.

Cô ta nói: “Vâng đúng rồi, tôi là chủ nhiệm hội phụ nữ huyện, tôi làm việc rất tốt mà”. Tự cô ta nói cô ta làm việc rất giỏi.

Tôi nói: “Cô làm việc rất tốt vậy tại sao cô lại có bệnh? Người tốt thì không nên có bệnh!”

Lúc đó tôi hỏi cô ta như vậy, cô ta nói: “Ông xem đây, mỗi khi đến tết kỳ nghỉ, tôi đều đi thăm nom chị em phụ nữ này chị em phụ nữ kia, ai có khó khăn gì, tôi đều giúp đỡ họ”.

Tôi nói: “Cô xem lại đi, cô vẫn chưa làm tốt”.

Cô ta nói: “Vậy ông nói xem tôi không làm tốt ở chỗ nào, xin ông chỉ điểm cho”.

Tôi nói: “Tất nhiên là khi tôi nói cô như thế thì tôi phải chỉ cho cô xem”.

Tôi nói: “Cô là người đứng đầu hội phụ nữ, nếu như trong huyện Khắc Sơn chúng ta có một người phụ nữ nào bất trung bất hiếu thì đều là lỗi của cô cả. Vì sao ư? Vì cô không giảng giải đạo đức của người phụ nữ cho họ một cách rõ ràng, làm phụ nữ phải làm những gì, cô không giảng thấu triệt cho họ hiểu, đây là cái sai của cô, cô nói rằng cô không có lỗi ư?”

Cô ta nói: “Ông nói cũng có lý, đúng rồi”.

Tôi nói: “Cô đã từng như vua Khang Hy vi hành đi thăm thú dân tình chưa? Cô có biết được chị em phụ nữ của từng gia đình đối xử với người già cả trong nhà như thế nào không?”

Cô ta nói: “Tôi chưa có thể làm tốt được như vậy”.

Tôi nói: “Cô thử xem, như vậy có phải cô có lỗi không? Vương Thiện Nhân không phải đã từng nói sao: “Trên thế gian còn có một người không tốt thì ta cũng có lỗi”, tại sao lại bắt cô nhận lỗi như vậy? Là bởi vì khi nhận lỗi sẽ sinh ra dương khí, khi cô nhận lỗi, không tức giận người khác nữa, không oán trách người khác nữa, trong lòng cô sẽ thấy vui, khi vui vẻ, khí âm của cô sẽ bớt đi, thế không phải là khí dương của cô đã đủ sao?”

Tôi nói như vậy, cô ta nói cũng có lý, sau đó vui vẻ ra về, một năm sau, hai vợ chồng lái xe đến nhà tôi, tôi về đến đầu ngõ đã thấy ồn ào náo nhiệt, tôi nói: “Ai đến vậy?”

Một người nào đó trong nhà nói vọng ra: “Là Lý Thái Vinh”. Tên cô ta là Lý Thái Vinh, tôi nghe thấy giọng cô ta sáng khoái như thế, tôi nói người này đã khỏi bệnh rồi, cô ta gặp tôi liền hỏi: “Anh xem tôi đã khỏi chưa?”

Tôi nói: “Nhất định là đã khỏi, nói to tiếng như vậy mà bảo không khỏi sao được?”.

Cô ta nói: “Sau khi từ nhà anh về, tôi cảm thấy bệnh đỡ nhiều, càng ngày càng cảm thấy khỏe hơn,

bây giờ không cần phải lọc nước tiểu nữa, cũng không bị bệnh nữa”.

Tại sao ư? Khi cô ta về nhà âm thầm suy xét lại lỗi lầm của mình, cô ta tự hỏi mình: Mình làm công việc cán bộ cho chị em phụ nữ bao nhiêu năm rồi, chỗ nào có lỗi, cô ta tự mình đi tìm lỗi, giống như trong Phật giáo có nói: “Tĩnh tọa thường suy nghĩ về lỗi lầm của mình, không đàm luận việc lỗi lầm của người khác”. Và cô ta thật sự đã khỏi bệnh, bệnh nhiễm đường nước tiểu nặng như vậy mà cũng khỏi, cho nên có thể nói, bệnh thật là do phiền não mà bị.

Có người bị bệnh phụ khoa, hạch xương thất lưng, gai đôi, đây là do đâu mà bị? Đều là do phiền não mà ra. **Hiện nay, phụ nữ thì bị bệnh phụ khoa, bệnh u tử cung, bệnh tuyến sữa rất nhiều, nguyên nhân từ đâu? Do vợ chồng không hòa thuận, hay cãi nhau.** Cho nên mới nói, nghìn vạn lần phải khống chế cơn tức giận của mình, không được tức giận, không được oán hận người khác, nếu không, người chịu thiệt thòi chính là mình thôi. Tôi có gặp một cô sinh viên, có một năm vào tháng Chạp, cô sinh viên về từ trường Tam Á, cô ta bị bệnh mộng du, bệnh này nếu gặp người không biết thì cho rằng là bị ma nhập. Mẹ cô ta dẫn con đi hết chỗ này chỗ kia chữa mà không khỏi, sau đó tìm đến tôi, tôi nói: “Con gái, bệnh của con làm sao mà bị?”

Cô ta nói: “Không biết nữa”.

Lời nói như không còn sức lực, da cũng đen xám, tôi nói: “Sao vậy, sao mà con lại không biết? Trong lòng con rất hận một người, cho nên con mới bị căn bệnh này, con hận ai vậy?”

Tôi hỏi như vậy, cô ta liền biết liền: “A, vậy thì con biết rồi, hận ai thì con biết, con hận em họ con”.

Cô ta hận một người em họ của cô ta, chỉ hận một cô em họ thì bị bệnh này, cô ta nói: “Con chỉ cần hận cô ta một lần là cả đêm không ngủ được, sau đó đầu như là có người đứng ở đó, mỗi khi con đi nằm là trên đầu có người đứng đó, thế là con bị bệnh này, bây giờ thì không xong rồi, cứ mỗi khi con lên giường đi ngủ thì người này xuất hiện ra với con”.

Cô ta nói: “Bây giờ con không còn một chút sức lực nào, nói cũng không còn sức để nói, đi cũng không có sức để đi, con sắp chết rồi”.

Tôi nói: “Không thể chết, đừng chết, đã đến thế giới này thì không thể đến một cách uổng phí, đừng đến một cách uổng phí”.

Cô ta nói: “Vậy con phải làm sao bây giờ?”.

Tôi nói: “Con đã biết con hận ai, thì con hãy tìm điểm tốt của người ta, mỗi người có một chí hướng, mỗi người có một quan điểm, có sự suy nghĩ của người ta, con thường bảo người ta không đúng, thế thì con không đúng”.

Cô ta nói: “Thế thì con sai thật rồi sao? Con muốn bảo bọc, quan tâm cô ta mà”.

Tôi nói: “Sự quan tâm như vậy của con không phải là quan tâm tốt”.

Sau đó cô ta ở nhà tôi mấy hôm, cứ lúc nào cảm thấy oan ức là khóc, khóc ra hết những oan ức trong lòng, nói hết những gì ở trong lòng, thế là cô ta có khí dương vượng lên, thế là khỏi bệnh.

Cho nên nói, có bị bệnh, cũng đừng sợ, phải tìm ra nguồn gốc của bệnh, biết được bệnh từ đâu tới, từ người nào mà tới, ví dụ như bệnh đau đầu, cổ, thông thường là phạm thượng mà bị, bệnh về chân thì là làm tổn thương đến người dưới (con cháu). Người mà hay bị đau đầu là do chống đối bậc bề trên hoặc giận thềm bậc bề trên mà bị, có rất nhiều ông già, bà già bị đau chân, tại sao lại bị ư? Do tức giận con cái mà bị. Anh chị em với nhau, nếu như không hòa thuận, mối quan hệ không tốt, thì sẽ tổn thương tình tử tức (chân tay), cho nên sẽ có bệnh ở chân tay, cánh tay; vợ chồng bất hòa, sẽ bị bệnh ở thắt lưng, ngày xưa vợ chồng không hòa thuận thì bệnh sẽ lên đầu, hiện nay lại khác, hiện nay quan hệ vợ chồng nam nữ bình đẳng, một khi cãi vã giận đối nhau, bệnh sẽ phát ở thắt lưng và bệnh phụ khoa... Bị bệnh rồi thì chữa thế nào đây? Từ sám hối nhận lỗi, sai rồi không sợ, biến khổ mệnh mong quay đầu là bờ,

chỉ cần sám hối thì tội to bằng trời cũng sẽ hết, đúng là chỉ cần sám hối là hết.

Ngoài bệnh ở đầu ra còn bệnh ở ngũ tạng nữa, còn có bệnh ở chân tay nữa, có bệnh thuộc nội ngũ hành, có bệnh thuộc ngoại ngũ hành, nội ngũ hành là chỉ : Tim - Gan - Tỳ - Phổi - Thận, trong ngũ tạng còn chia lục phủ, có: Mật - Dạ - Dày - Đại Tràng - Tiểu Tràng - Bàng Quang - Tam Tiêu - Lá Lách, những cái này thuộc dương, và còn ngũ tạng thuộc âm.

Nhưng bất luận là nội ngũ hành có bệnh hay ngoại ngũ hành có bệnh, trên cơ bản đều là tức giận phát hỏa hận người khác, oán trách người khác mà bị, có người đem tính cách ra đối chiếu với ngũ hành, anh ta không chỉ chiếm một hành mà là những mấy hành, ví như có người bị cả bệnh gan lẫn bệnh phổi, vậy anh ta có tính cách của âm Mộc lẫn tính cách của âm Kim, rất phức tạp.

### **Bên dưới lại nói đến mấy ví dụ:**

Có hai cô gái, một người tên là Khang Ba, một người tên là Vương Lệ, hai cô đều bị bệnh lao, một cô 13 tuổi, một cô 14 tuổi, đều đi học và bị bệnh lao, hai cô bé này đến nhà tôi, tôi nói: “Hai cháu tại sao lại cùng bị bệnh này?”

Họ nói: “Chúng cháu không biết được, chúng cháu đều bị cái bệnh này, uống thuốc mãi không khỏi”.



Tôi nói: “Linh đan diệu dược khó chữa tâm bệnh, bệnh của các cháu là tâm bệnh”.

Sau đó tôi lại hỏi: “Khang Ba, bệnh của cháu là do mẹ của cháu hay nói bà nội cháu không tốt, nói là khi bà cháu còn sống thì không tốt ở chỗ này, không tốt ở chỗ kia, cho nên trong lòng của cháu nảy sinh ra oán hận, có đúng không?”

Khang Ba nghe xong, khóc òa lên, khóc xong, cô bé nói: “Đúng ạ, mỗi lần mẹ cháu nói, cháu liền nghĩ: bà già này đối xử với mẹ mình như vậy đấy”.

Tôi nói: “Cứ ở đây hai ngày, ở đây hai ngày mà để tự nhận lỗi của mình, cháu xem cháu kia, cháu chưa từng nhìn thấy bà của cháu, sao cháu lại hận bà cháu được?”

Cô bé nói: “Vậy cháu phải làm sao bây giờ ?”.

Tôi nói: “Trong lòng cháu phải âm thầm nhận lỗi với bà cháu, bởi vì cháu thường hận bà, oán trách bà, đó là luồng khí âm, cái luồng khí âm đó đọng trong phổi của cháu, **bất hiếu sẽ làm tổn thương phổi**”.

Sau đó tôi lại hỏi Vương Lệ: “Còn cháu, tại sao lại bị bệnh này?”

Vương Lệ nói: “Mẹ cháu thường nói bố cháu, bà nội cháu không tốt, cháu liền giận họ”.

Tôi nói: “Những bệnh này đều có thể khỏi, cháu bé, tốt lắm, cháu về nhà khấu đầu với bà cháu, khấu đầu với bố cháu, khấu đầu nhận lỗi, thì lễ cũng được

nhưng phải thực lòng”. Sau đó bệnh lao của hai cô bé đều khỏi.

Cho nên nói, người không hiểu lý lẽ thì thật là khổ, chúng ta có nhiều người làm cha mẹ mà không biết làm cha mẹ, vợ chồng mẫu thuẫn với nhau, thì người chồng nói với con rằng người mẹ không tốt thế này không tốt thế kia, người mẹ thì lại nói với con rằng người chồng chỗ không tốt chỗ này, không tốt chỗ kia. Con cái sẽ phản ứng lại, sẽ oán trách bố mẹ, như vậy sẽ rất dễ bị bệnh, cho nên, người không biết làm cha mẹ, thì sẽ cho con cái mình uống thuốc độc.

Tôi đã từng gặp trường hợp như vậy, mẹ của đứa bé cứ nói bố của chúng không tốt, kết quả là hai đứa trẻ hận bố của chúng, hai đứa trẻ đều bị bệnh lao phổi, sau đó chết hết, đấy mọi người xem, có phải đáng tiếc lắm không.

Còn có người bị bệnh ung thư vòm họng, là nữ giới, họ Chu, là người Doanh Khẩu tỉnh Liêu Ninh, cô ta đi làm ở Bàn Miên thì bị bệnh ở đó, sau đó cô ta đến tìm tôi nói là bị bệnh ung thư vòm họng.

Tôi hỏi: “Tại sao cô lại bị bệnh này?”

Cô ta nói: “Cháu không biết được?”

Tôi nói: “Bệnh này của cháu tôi chữa không được, tôi không có cách”.

Cô ta nói: “Bác không có cách, vậy cháu ở nhà bác hai ngày được không?”

Tôi nói: “Cháu ở đây hai ngày cũng được, hơn nữa tạm thời cháu cũng chưa chết được, mà cháu cũng không được chết trước mặt tôi”.

Khi ở nhà tôi cô ta thực có dụng tâm, đúng là tận sức, cô ta hỏi tôi: “Bệnh của cháu làm sao mà bị?”

Tôi nói: “Cháu uất ức mà bị, hơn nữa là có liên quan đến lời ăn tiếng nói của cháu”.

Cô ta hỏi: “Cháu ăn nói làm sao?”

Tôi nói: “Cháu không để người khác nói hoặc người ta nói những chuyện không như ý của cháu là cháu chẹn họng người ta, trong hai thứ này thì cháu nhận là loại nào?”

Cô ta nói: “Cháu không cho người khác nói”.

Tôi lại hỏi: “Vậy thế cháu không cho ai nói?”

Cô ta nói: “Cháu không cho chồng cháu nói, mỗi lần chồng cháu nói, cháu lại nói: “Đừng có nói nữa, nói khó nghe quá”.

Tôi nói: “Cái này của cháu gọi là bóp cổ người khác, cháu bóp cổ người khác thì ông trời bóp cổ lại cháu, để xem cháu cảm thấy có khó chịu không... ?”.

Và như vậy tôi nói rõ cho cô ta hiểu, cô ta cũng nhận ra rằng mình đã sai và sám hối, ở nhà tôi và cô ta đã nôn ra, nôn ra toàn máu đen, đó là những độc tố, giống như mụn than. Cô ta ở nhà tôi 4 tháng, và cô ta cũng khỏi bệnh, cũng không dễ dàng gì.

Còn có một người, là một thanh niên, tốt nghiệp đại học, sau khi đi làm, lương một tháng là hai nghìn tệ, rất tốt, nhưng đi làm chưa đầy nửa năm thì bị bệnh, bệnh nhiễm trùng đường tiểu, anh trai của anh ta đến tìm tôi để chữa cho anh ta, quỳ xuống khấu đầu và mời tôi phải đi chữa mới được, thế là tôi đi, khi đến bệnh viện, vào phòng nhìn một cái, anh ta nằm ở đó, nhìn anh ta, tôi nói: “Cháu không có bệnh”.

Anh ta hỏi: “Cháu không có bệnh ư?”

Sau đó anh ta tươi tỉnh lên, anh ta nói: “Kết quả kiểm tra nói cháu bị bệnh”.

Tôi nói: “Sao lại để cho bệnh dọa cho cháu sợ đến thế, ta nói cháu không có bệnh”.

Anh ta hỏi: “Vậy bây giờ cháu đứng dậy đi được không?”

Tôi nói: “Đứng dậy đi!”

**Thực tế thì chàng thanh niên này có bệnh hay không có bệnh?** Anh ta thật sự có bệnh, nhưng tôi nói anh ta không có bệnh, thế là anh ta vui mừng, bệnh của anh ta liền nhẹ đi.

Anh ta nói: “Bây giờ cháu có thể về nhà, có thể xuống giường đi được rồi”.

Tôi nói: “Cháu chưa nên xuống giường đi vội, cháu ở lại bệnh viện nghỉ ngơi hai ngày để phục hồi sức khỏe”.

Nói xong, tôi gọi mẹ của chàng trai ra ngoài nói: “Bệnh của con trai cô là do cô mà bị”.

Cô ta nói: “Sao lại nói là do tôi mà bị?”

Tôi nói: “Khi con cô trong thời kỳ bú sữa mẹ, cũng là khoảng thời gian một hai tuổi đó, trong thời kỳ cho con bú, cô đã có một lần rất giận dữ, nằm ì trên giường không nhúc nhích, có phải vậy không?”

Cô ta nghĩ một lúc rồi nói: “À, đúng là có như vậy, lúc con chúng tôi hai tuổi, một lần tôi đã tức giận chồng tôi, tôi nằm trên giường ba ngày không dậy”.

Tôi nói: “Vậy thì đúng rồi, cái khí độc là do từ cô mà tới. Cô tức giận như vậy, trong máu cô toàn là độc, con cô ăn sữa của cô, sữa của cô có độc, cái độc này truyền sang thân thể của con cô, tích tụ trong đó bao nhiêu năm, bây giờ mới phát tác, hết cách rồi!”

Nói xong tôi tạm biệt họ. Sau khi tôi đi thì chàng trai đó đúng là có khỏe, dậy được, đi được, tự mình từ viện về nhà, cũng vẫn rất vui vẻ, nhưng sau khi về được một tháng thì bệnh tái phát, tại sao? Bởi vì con người ta làm sao lúc nào cũng vui vẻ được, khi anh ta không vui vẻ mà bực bội nóng giận thì hỏng rồi, độc khí đó lại bùng phát, quấy nhiễu, sau đó thì ba ngày sau anh ta chết.

Tôi còn gặp một người đàn ông như thế này, là giáo viên, anh ta bị bệnh cũng lạ, cái đó của anh ta teo nhỏ, đen xì xì, không làm việc được. Nhà anh ta cách nhà tôi hơn 80 cây số, anh ta đến nhà tôi, khi đến nhà tôi anh ta nói: “Đến được nhà của ông tôi

cảm thấy đỡ nhiều rồi, tại sao khi tôi về nhà thì lại thấy không khỏe?”

Tôi nói: “Ông buồn phiền vợ ông phải không?”

Ông ta nói: “Tôi cứ nhìn thấy cô ta là lòng dạ không yên, hai chúng tôi là do cha mẹ sắp đặt, tôi không thích cô ta, nhưng bố mẹ tôi bắt tôi phải lấy cô ta, vì tôi muốn làm đẹp lòng bố mẹ tôi nên tôi lấy cô ta, nhưng trong lòng tôi không vui, khi tôi đi dạy học về, là tôi phải kiểm tra nhà cửa sạch sẽ không, cơm chưa nấu xong là tôi ngồi uống trà đợi cô ta, tôi cũng không vào nhà, cũng không thèm để ý đến cô ta”.

Sau đó tôi nói với ông ta: “Vậy thì ông đi theo tôi”.

Ông ta đi theo tôi, tôi dẫn ông ta vừa đi vừa nghĩ: “Người này đối với vợ mình như vậy, thì ta phải tìm máy cô đến tận cho anh ta một trận”.

Vừa vặn thì gặp em vợ tôi đến, em vợ tôi biết chuyện xong thì nói: “Cái ông này phiền muộn vợ à, vợ ông ở nhà cả ngày nuôi lợn, nấu cơm cuốc đất, việc nhà đều do vợ ông làm, vậy mà ông còn đối xử với vợ ông như vậy sao?”

Nói xong, cô ấy liền đấm mạnh thùm thụp hai cái vào sống lưng anh ta, anh ta thì sao? Anh ta liền nôn ra đất, nôn ra toàn máu đen và một chậu đờm, nôn ra một đồng, nôn xong thì khỏi, sau khi nôn ra hết âm khí thì bệnh khỏi.

Nhưng có bệnh là do cha mẹ di truyền thì không dễ khỏi, bệnh cha mẹ di truyền cho con thì

phải suy xét kỹ, bị như thế nào thì mới có thể khỏi, trẻ em còn bé mà bị bệnh thì phải nói đến cha mẹ, phải nói từ cha mẹ của đứa trẻ, để cho cha mẹ của đứa trẻ thải hết các khí độc ra, tính cách của cha mẹ thay đổi, con cái mới có thể thay đổi, tôi xin kể một câu chuyện làm ví dụ: Một đứa bé bị viêm thận, nhiễm trùng đường tiểu, đứa bé này thì béo, mặt so ra to bằng mặt người lớn, đi bệnh viện ba lần thì bác sỹ nói: “Thôi anh dẫn cháu về đi, đứa bé này hết cách rồi”.

Thế là bố mẹ đứa trẻ đến tìm tôi, tôi nói: “Bệnh của đứa bé này là do bố mẹ mà bị”.

Mẹ đứa trẻ nói: “Vậy cháu phải làm sao đây?”.

Tôi nói: “Do cô buồn phiền cha mẹ cô”.

Mẹ đứa trẻ nghe thấy thế liền nhận ngay. Sau đó thật sự cô ta chuyển tâm đối ý đối với cha mẹ cô ta, sau đó, con của cô ta một đêm đi tiểu hai mươi tư lần thế mà khỏi bệnh. Cho nên nói bệnh hậu thiên dễ khỏi, bệnh tiên thiên khó khỏi, bởi vì bệnh tiên thiên là bệnh do cha mẹ đem đến, là do cha mẹ mang đến.

Lại có một lần, có một đôi vợ chồng bé đến nhà tôi một đứa trẻ bị bệnh u não, đứa bé mới có sáu tuổi đã bị u não, bé đến nhà tôi, tôi xem xong liền hỏi mẹ đứa bé làm kiếm được bao nhiêu tiền, cô ta nói đi làm kiếm được một trăm ngàn tệ, bây giờ chữa bệnh cho đứa nhỏ mất bốn mươi ngàn tệ mà vẫn chưa chữa khỏi, tôi nói: “Đứa bé này chữa không khỏi”.

Cô ta nói: “Tại sao con tôi lại bị bệnh này, ông có thể nói cho tôi được không?”

Tôi nói: “Được, đứa bé này bị bệnh là do cô rất là hận cha mẹ cô, cả vợ chồng cô đều không hiếu thảo”.

Chồng cô ta nghe vậy liền khóc và nói: “Trước đây vợ tôi giận dữ với mẹ tôi, thế là chúng tôi bỏ đi, sau khi bỏ đi, chúng tôi đi năm năm rồi mà không về thăm mẹ, tôi muốn về mà vợ tôi không cho về”.

Tôi nói: “Đấy anh chị xem!”

Lúc này người vợ cũng khóc. Tôi nói: “Khóc lóc cũng không có tác dụng, muộn rồi, đứa bé đã lớn rồi, khối u trong não cũng lớn rồi”.

Sau đó thì đứa bé chết, thật là đáng tiếc.

**Dưới đây là nội dung tổng kết giảng bệnh của Vương Thiện Nhân (Vương Phụng Nghi đại đức):**

1. Oán hận tổn thương tỳ, oán hận sẽ làm cho đau dạ dày, no chướng, ợ hơi, trên nôn dưới tiêu chảy, vị hư, viêm dạ dày, loét dạ dày, bong niêm mạc dạ dày, thậm chí là dẫn đến bệnh ung thư.

2. Hận tổn thương tim, hận sẽ bị bệnh động mạch vành, bệnh viêm cơ tim, đọng nước trong tim, hẹp van tim, nhồi máu cơ tim, điên cuồng nói cuồng.

3. Cáu giận tổn thương phổi, cáu giận sẽ bị bệnh hen suyễn, ho, nôn ra máu, phế hư, viêm phổi, lao phổi.



4. Viêm mũi là do háo thắng, bới móc khuyết điểm người khác thì bị bệnh cảm mạo, mạo phạm bậc bề trên bị sốt cao, không phục người khác bị bệnh phổi.

5. Phẫn nộ tổn thương gan, phẫn nộ sẽ làm cho đau đầu chóng mặt, điếc tai, đau răng, méo miệng, mắt lệch, trúng phong, bán thân bất toại, bệnh gan mật.

6. Phiền não tổn thương thận, phiền não sẽ bị đau thắt lưng, tê chân, đau bụng, gai đôi cột sống, hạch xương sống lưng, đầu xương đùi hoại tử, bệnh tiểu đường, và cả bệnh nhiễm trùng đường tiết niệu.

Nói tóm lại, người nào có tính khí càng xấu, càng hẹp hòi, tâm tình càng không vui vẻ thì càng dễ bị bệnh. Căn nguyên bệnh ở đâu thì phải tự mình đi đối chiếu, tự mình sám hối, khi sám hối khóc lóc sẽ thải ra khí âm, có người do hiểu thấu, chân thành sám hối sẽ có những phản ứng như nôn ọe, bài tiết, đánh rắm, nấc v.v., sau đó sẽ làm cho bạn cười và nâng cao khí dương, tự nhiên bệnh sẽ khỏi, quan trọng là sau này tự mình có thể tùy vào bản phận của chính mình mà thực hành, không sợ vất vả, không sợ oán hờn, cố gắng nỗ lực, hiếu kính cha mẹ, yêu quý anh chị em, chăm sóc người thân, quan tâm hàng xóm, như Đại Sư Ấn Quang nói: **“Chân thành tận tâm tận sức”**. Làm sao để tiêu trừ bệnh tật? Khẩu đầu đại sám hối, trước đây tức giận ai thì nay phải hướng về người đó mà sám hối.

## THẦY LƯU THIỆN NHÂN GIẢNG GIẢI NGUYÊN NHÂN CÁC LOẠI BỆNH TẬT

**1. Bệnh đau nửa đầu bên trái:** Do tức giận với bậc bề trên nam giới mà bị. Đau nửa đầu bên phải là do tức giận với các bậc bề trên nữ giới. Đau đằng sau đầu là do tức giận với bậc bề trên cả bên nhà chồng hoặc vợ của mình mà bị. Đau đằng trước đầu là do tức giận với bậc bề trên bên nhà mình mà bị. Đau đỉnh đầu là do tức giận với ông trời mà bị.

**2. Mắt trái sưng đỏ:** Do hận bậc bề trên nam giới trong nhà mà bị, mắt phải sưng đỏ: Hận bậc bề trên nữ giới trong nhà mà bị.

**3. Tai bên trái khó chịu:** Do gào thét với bậc bề trên nam giới trong nhà, tai bên phải khó chịu: là do gào thét với bậc bề trên nữ giới trong nhà mà bị.

**4. Bả vai bên trái đau đớn khó chịu:** Do cãi vã với bậc bề trên nam giới trong nhà mà bị. Bả vai bên phải đau đớn khó chịu: Do cãi vã với bậc bề trên nữ giới trong nhà, trẻ em dưới 10 tuổi bị bệnh này là do bố mẹ cãi vã người già trong nhà mà bị.

**5. Chân tay đau, nứt nẻ, thống phong:** Do tức giận với con cái, bên trái tương ứng với con trai, bên phải là con gái, chân là con cái của mình, tay là con dâu con rể.

**6. Đau cánh tay (từ khuỷu trở lên vai):** Là do tức giận với chị dâu hoặc anh rể mà bị, đau đùi là do tức giận với anh trai hoặc chị gái của mình, đau cánh tay (từ khuỷu tay đến bàn tay) là do tức giận với em dâu hoặc em rể, đau căng chân là do tức giận với em trai hoặc em gái mình.

**7. Đau khuỷu tay:** Là do quan hệ của mình với chị dâu em dâu, anh rể, em rể không được tốt mà bị. Đau đầu gối là do không hòa thuận với anh chị em của mình.

**8. Vợ chồng cãi nhau:** Nam bị đau eo lưng, nữ có vấn đề về phụ khoa, bụng hay tuyến sữa đều là bệnh phụ khoa, người nào cãi nhau nhưng không tức giận thì không bị, ai tức giận thì sẽ có bệnh.

- Tức giận sẽ tổn thương Gan.
- Căm hận người khác sẽ tổn thương đến tim.
- Óan trách người khác tổn thương tỳ tạng.
- Bực tức với người khác (không phục, phải cãi lý, bới móc khuyết điểm của người khác, tranh cường hiếu thắng) sẽ tổn thương đến phổi.
- Làm phiền người khác (phiền muộn, không kiên nhẫn với người khác) tổn thương đến

thận.

**9. Đau sau lưng:** Do làm những việc không quang minh chính đại, những việc mờ ám như là tà dâm, tham ô, trộm cắp (biến tướng của trộm cắp).vv..

**10. Đau cổ:** Bao gồm u bướu, bệnh về tuyến nước bọt đều do buồn phiền và sát sinh (ăn thịt chúng sinh).

**11. Đau xương đùi bên trái:** Đại diện cho anh rể, em rể, bên phải đại diện cho chị dâu, em trai em gái, tức giận, mâu thuẫn với những người này dẫn đến xương đùi có bệnh.

**12. Trẻ em bị bệnh:** Thường thì trong khoảng 12 tuổi trở xuống (không bao gồm những tình huống cá biệt), nếu không do bản thân tức giận làm ác, thì do bố mẹ tức giận mà bị, nguyên nhân xin hãy xem các điều nêu trên. Trẻ em bị bệnh thường là do cha mẹ của đứa trẻ tức giận với bố mẹ của chính mình, nếu là đứa trẻ trai thì do bố mẹ của đứa trẻ tức giận với bố mẹ vợ hoặc chồng của mình, như là mẹ của đứa trẻ tức giận với bố mẹ chồng, bố đứa trẻ tức giận với bố mẹ vợ của mình.

Kinh Địa Tạng có nói: "**Nhân quả tự mình phải chịu**", nhưng do bố mẹ của những đứa trẻ thời nay quá yêu chiều con mình nên thay vì phải đem tình yêu, trách nhiệm hiếu kính cha mẹ thì lại

chuyển sang hết cho con mình, khi đó thì tội bất hiếu mình làm thì sẽ do con của mình chịu thay.

Cho nên khuyên nhủ đối với cha mẹ của những trẻ nhỏ, phải làm tròn đạo hiếu, quan tâm, kính hiếu nhiều hơn nữa đối với người già cả, tạo thành nề nếp tốt cho gia đình, như vậy sau này con của mình mới học mình mà hiếu thuận với mình, nếu không, con mình không những bị bệnh mà còn không hiếu thuận với mình, mình không hiếu thuận với cha mẹ mình như thế nào thì con mình cũng không hiếu thuận với mình như vậy. Thiên lý tuần hoàn, nhân nào quả đấy vậy.

**13. Viêm họng:** Thường xuyên ngắt lời người khác, thích cướp lời.

**14. U huyết quản gan:** Do giận dữ bực mình, buồn bực.

**15. Sợ nóng, sợ gió:** Không nhiệt tình, đối với người không có cảm tình, tính tình lạnh nhạt, cô độc.

**16. Trẻ em méo miệng, mắt lác:** Hay mắng người, nói điều không chính xác, vọng ngữ.

**17. Huyết áp cao, ù tai buồn bực:** Tức giận tổn thương gan, chóng mặt hoa mắt, ù tai, đau răng.

**18. Ho:** Trẻ em ho nguyên nhân do bố mẹ của đứa trẻ không vui vẻ đối với bố mẹ chồng hoặc bố mẹ mình. Có những việc tức giận, người mẹ không

hiếu thảo thì con cái bị bệnh phổi hoặc lao phổi.

**19. Bệnh viêm huyết quản, nổi chấm đỏ, mụn nhọt:** Là do vì tiền tài mà bị, động hỏa khí, do huyết thuộc thủy, thủy thuộc thương, thương thuộc tài. **Cách chữa:** Bớt tiêu tiền, không lãng phí.

**20. Chóng mặt:** Tức giận người già cả.

**21. Bệnh tim, đau đầu:** Khí giận quá lớn.

**22. Bệnh sỏi mật:** Tức giận với người già cả. Bởi mật thuộc không, thuộc dương, đại đa số là tức giận với bậc bề trên nam giới, tính cách nóng nảy, phải thay đổi tính cách.

**23. Bệnh tăng nhãn áp, đục thủy tinh thể:** Động tâm, tức giận với khuyết điểm của người khác.

**24. Bệnh xương cổ, viêm khớp vai:** Bệnh xương cổ là sau lưng không vừa ý đối với bậc bề trên hoặc lãnh đạo. Đau khớp vai là gánh vác nhiều việc nặng nhọc, việc của ai cũng muốn tham gia.

**25. Bệnh lang ben, bệnh huyết dịch:** Người nóng tính, hỏa khí quá cao làm đốt cháy.

**26. Hắc bào:** Do dị ứng, thuộc mụn, lên hạt nhỏ, dễ vỡ. Nếu là trẻ em thì thường do cha mẹ có nhiều oán khí ngút trời. Nếu cải chính thì có thể khỏi, bởi vì da thuộc hỏa, thường ngày bốc hỏa thì

sẽ làm hồng da.

**27. Bệnh tay nhi đồng:** Do người mẹ hiềm khích với người thân như tay với chân (ví dụ như anh chị em, anh chị em họ..v.v..)

**28. Bệnh eo lưng:** Do giận phiền người khác mà bị, như là giận phiền chồng con, giận phiền vợ. Giận phiền người khác làm tổn thương thận, tê lưng mỗi gối, đau bụng, phù thũng, thận hư, viêm thận.

**29. Đau nửa đầu (thiên đầu thống):** Đau nửa đầu bên trái là do bực tức với người bề trên nam giới, đau bên phải là do bực tức với người bề trên nữ giới.

**30. Phong thấp chứng hàn, viêm khớp, phong thấp:** Bệnh này là bao gồm các độc, độc gì cũng có như: hận, oán, bực tức, giận dữ, phiền muộn đều có ở bên trong người. Phải hiểu biết lý lẽ, không oán, không giận, không bực tức.

**31. Bệnh thần kinh:** Có loại bệnh thần kinh là do khí huyết nghịch tâm mà bị, khí hận xuyên tâm, nếu không phải là khí nghịch tâm thì là huyết nghịch tâm. Nếu như khí nghịch tâm thì xung quanh tâm tạng có dịch trắng, nếu như là hỏa nghịch tâm thì xung quanh tâm tạng ứ máu. Nếu không thải hết những thứ này ra thì bệnh tình lúc đau lúc đỡ, rất khó ổn định. Còn nữa là do kinh sợ dẫn đến rối loạn

công năng thần kinh, cơ quan sinh lý phát sinh biến hóa, nguyên do cũng là do trên cơ sở do hận khí, khí huyết nghịch tâm mà bị. **Cách chữa trị:** Khi người bệnh tỉnh táo, thì hướng dẫn cho người bệnh biết cái khí hận này do ai mà nảy sinh, nghĩ đến cái ưu điểm của người ta và tìm cái khuyết điểm của mình mà suy xét. Nếu như có thể nôn ra được máu đen thì sẽ khỏi.

**32. Đau tim, chân đau, đau toàn thân bốc hỏa:** Hỏa bốc lên trên, thượng tiêu là hỏa, hạ tiêu là hàn lạnh. Nếu con người tức giận, khí sẽ chạy xuống và biến thành hàn lạnh. Nếu như mình phiền muộn, thì cái khí âm này sẽ xuyên thấu vào xương làm giảm công năng của thận, khí âm sẽ tạo thành bệnh viêm khớp xương, các loại bệnh giống như phong thấp. Bệnh này có liên quan đến bệnh tim và bệnh đau toàn thân.

**Bệnh tim** là do hận và giận dữ, quá giận dữ sẽ tổn thương tâm, tâm tạng bị bệnh thì cung cấp máu không đầy đủ dẫn đến đoản khí. Cho nên bệnh này do như vậy mà bị. **Cách chữa:** Tự mình hồi ức nghĩ lại từ khi 12 tuổi bắt đầu xem mình có hận ai không, kiểm điểm lại mình.

**33. Cao huyết áp:** Là do vô minh hỏa, có hỏa mà không có chỗ phát tiết, dồn nén bên trong là hỏa



vô minh. **Cách trị:** Việc gì đến cũng không phải gấp vội, nhẫn nhục chịu đựng thì mọi chuyện sẽ tốt, đừng suy tính nguyên nhân. Thay đổi tính cách, thành tâm nhận lỗi.

**34. Bệnh tứ chi:** Cánh tay là người ngoài ngang với mình, hện đến vào xương tủy. Chân đầu như bị kim châm là do đặc biệt khó chịu về việc gì đó đối với người ít tuổi hơn mình hoặc ngang mình.

**35. Bệnh gan:** Là do tức giận, buồn bực. Người tính mọt chủ về gan, nếu như tức giận thì sẽ đâm vào gan, túi mật cũng bị ảnh hưởng. Loại độc này ẩn tàng trong kinh mạch. **Viêm gan B thường là do giận dữ đối với phái nữ mà bị.** **Cách chữa:** Thay đổi tính cách, có gì thì nói rõ ra, không bực tức. Nếu như nôn ra được máu bầm đen, hoặc thải ra được là khỏi.

**36. Bệnh tuyến giáp trạng:** Tức giận bốc hỏa.

**37. Sợ lạnh, chóng mặt không rõ nguyên nhân, đau lưng, phiền muộn, khí chạy xuống dưới biến thành hàn lạnh:** Đau sau lưng, khí huyết lưu thông không tốt, thực tế là do đằng sau lưng người khác không vừa lòng, cũng giống như sau lưng cũng thêm một người. Vừa mặt không vừa lòng với ai thì phải thành thật nhận lỗi.

**38. Đau chân:** Do tức giận với người ít tuổi hơn mình, khí chạy xuống dưới biến thành hàn lạnh.

Phiền muộn và tức giận ấp ủ trong lòng, trong lòng tức giận, bởi tiền tài mà phiền muộn, tức giận người ít tuổi hơn mình.

**39. Mụn trứng cá:** Là do sốt ruột bực tức, gặp chuyện gì cũng gấp gáp, khi gặp chuyện là mặt trở nên đỏ ửng, tính tình gấp gáp làm bốc hỏa, ấp ủ hỏa độc, có liên quan đến tính cách.

**40. Tức ngực:** Phiền muộn, làm trở ngại sự lưu thông của huyết dịch, khi tìm được nguyên nhân, nôn ra hoặc thải ra là khỏi.

**41. Bệnh bàng quang:** Không phải do uất ức thì là do phiền muộn, thường là do phiền muộn người nam giới mà bị, bàng quang thuộc dương.

**42. Viêm ruột:** Phiền muộn người khác mà bị, đại tràng liên quan đến phổi, bệnh của phổi là do phiền muộn, hoặc là tức giận với người già cả. Nếu như người già cả uất ức với con cháu rất dễ tổn thương phổi, nếu như không bị bệnh phổi thì cũng bị bệnh có liên quan đến đại tràng.

**43. Phong hậu sản:** Nguyên nhân bệnh là tính cách nóng nảy, có cá tính mạnh.

**44. Phong buốt lạnh đầu gối:** Bệnh viêm phong lạnh buốt còn đỡ, đó là do bệnh ngoại ngũ hành, bên phải là do tức giận bốc hỏa với bên đằng phía nữ hoặc là em gái hoặc là cháu gái, chị em dâu,

khí chạy ra ngoài thành hàn lạnh.

**45. Xương đùi hoại tử, gai đôi sống lưng, xương đùi hoại tử:** Phải tìm nguyên nhân tại chỗ BỐ, bởi vì xương là do bố cho, máu là do Mẹ cho. Phải tìm bệnh ở chỗ người nam. **Bệnh xương** là do hạn và phiền muộn, gai đôi mọc ra là do phiền muộn, bực tức cũng là một nguyên nhân lớn.

**46. Lệch tim:** Tìm nguyên nhân tại hai bên nội ngoại, đối với hai bên nội ngoại không công bằng, cán cân trong lòng không cân bằng.

**47. Viêm màng xương:** Phiền muộn, phù thũng cũng là do phiền muộn, không tiết được nước ra ngoài, thậm chí bệnh, có thể thông qua bài tiết thải chất độc.

**48. Viêm mũi:** Có hai loại, một là oán hận người già cả, còn một loại là có hỏa.

**49. Lạnh bụng dưới, bệnh phong eo lưng lạnh bụng dưới:** Là do quá thất vọng và oán trách người nào đó.

**50. Trẻ em gãy xương:** Nếu là trẻ em từ 11, 12 tuổi trở xuống thì tìm nguyên nhân ở chỗ cha mẹ, bởi vì người thuộc mộc dễ bị tổn thương, cha mẹ thuộc tính mộc quá mạnh, quá cứng. Lấy cứng chọi cứng thì trẻ em bị tổn thương xương.

**51. Tê đỉnh đầu:** Có liên quan đến tức giận,

kinh mạch không thông.

**52. Khứu giác không người thấy mùi vị:** Do oán giận.

**53. Bệnh tiểu đường:** Gặp chuyện gì cũng hay bực tức, gặp chuyện là buồn phiền, ăn uống quá đà.

**54. Bệnh ngoài da:** Trong nhà có người cho vay lãi nặng hoặc làm ăn buôn bán có nhiều lãi.

**55. Thống Phong:** Vấn đề này di của A Ngọc có tự mình đi hỏi Lưu Thiện Nhân, bởi vì bố của cô ta bị thống phong, sau đó thì nghe nói là bệnh nghề nghiệp, bởi vì bố cô ta làm công tác nghiên cứu khoa học, có thể là do sát sinh nhiều quá.

**56. Đau nửa đầu:** Oán hận lỗi lầm của người già cả hoặc lãnh đạo (có thể quản thúc mình cũng được gọi là lãnh đạo).

**57. Đau đầu chóng mặt:** Không vừa ý với ông trời, buồn bực với lãnh đạo và bậc bề trên.

**58. Chóng mặt sợ lạnh:** Than trời trách đất, không hiểu thuận với người già cả, xem thường người già cả.

**59. Đau đầu:** Than trời trách đất, bất trung bất hiếu với người già cả. Đau đầu vào ban ngày là vì việc bên ngoài mà buồn phiền, đau đầu vào ban đêm vì việc trong nhà mà buồn phiền. Ngẩng lên thì đau

đầu là nịnh bợ người trên. Cúi đầu xuống đầu đầu là do xem thường người.

**60. Chóng mặt bị choáng:** Coi thường người khác, ích kỷ chỉ biết mình.

**61. Viêm não, viêm màng não (viêm màng não dạng lao):** Do tham lam quá đáng, không biết sự sống chết của người khác, ích kỷ chỉ biết mình.

**62. U não:** Làm việc nghịch ý trời, ích kỷ chỉ biết mình.

**63. Co cơ mặt:** Là do không nhường người khác, không tha thứ lỗi lầm của người khác.

**64. Đau thần kinh:** Hay làm chuyện điên rồ, lúc nóng lúc lạnh.

**65. Mất ngủ, rối loạn thần kinh thực vật, bệnh thần kinh quan năng:** Do suy nghĩ quá nhiều.

**66. Bệnh thần kinh:** Quá giận dữ, không tha thứ cho người khác, ích kỷ chỉ biết mình, ưa bực tức, thích móc mói lỗi của người khác, không biết lỗi của mình, không tha thứ lỗi của người khác.

**67. Bệnh điên cuồng:** Không thực hiện được lý tưởng của mình, giận dữ gầm như sấm, hiếu thảng quá.

**68. Bệnh trầm cảm:** Không thực hiện được lý tưởng của mình, đổ kị việc tốt của người khác.

**69. Buồn ngủ, ngủ gật, thèm ngủ:** Phiền

muộn trong lòng, bao đồng mọi chuyện, lười biếng.

**70. Ngủ mơ lảm mọng:** Suy nghĩ nhiều quá, nhiều dự vọng mà không thực hiện được.

**71. Máu lên não không đủ, tắc mạch máu não:** Không phục người khác, ngu si, ích kỷ, buông thả.

**72. Xuất huyết não:** Do ích kỷ, mặc kệ sự sống chết của người khác, quá tham lam, lúc nào cũng tranh lẽ đúng về mình, cả ngày soi mói lỗi lầm của người khác, thích hành người khác, tự mình không biết suy nghĩ lại lỗi của mình

**73. Bệnh đục tinh thể, tăng nhãn áp:** Do làm không được việc trong lòng có nhiều áp lực, thấy người khác làm không đúng là bực tức, coi thường người.

**74. Xung huyết mắt:** Thượng tiêu quá nhiều hỏa, tính cách không ôn hòa.

**75. Đau mắt:** Giận dữ, xem thường người khác.

**76. ù tai, điếc tai:** Thích nghe lời đàm tiếu thị phi, phiền phức khi phải nghe người khác nói, bực tức.

**77. Viêm tai giữa:** Nghe lời thị phi, không biết phân biệt thị phi.

**78. Bệnh về mũi:** Không thích giao lưu với người khác.

**79. Méo miệng:** Nói toàn chuyện tà ác.

**80. Nhiều đờm, hôi miệng:** Trong lòng có

nhiều chuyện bản thủ.

**81. Lở loét khoang miệng:** Hay nói lời khiêu khích.

**82. Viêm họng:** Bốc hỏa u sầu, ưu tư suy nghĩ, bi thương.

**83. Viêm amidan:** Ngắt lời nói của người khác, chẹn họng người khác.

**84. Lở loét môi trên:** Nói lời quá đáng đối với bậc bề trên.

**85. Lở loét môi dưới:** Nói lời quá đáng đối với người ít tuổi hơn mình.

**86. Cổ to:** Có việc không nói ra được uất khí.

**87. Bệnh yết hầu:** Hay buồn phiền, ôm hận, oán hận, không hiểu người khác, gặp việc không như ý trong thì ghim, mà ngoài thì không biểu lộ thái độ.

**88. Thanh đới bị kết hạt, u thịt:** Thích mắng người khác, hay kêu gọi tà kiến, thường nghi ngờ người khác.

**89. U thịt họng, ung thư họng:** Hãm hại người, không tha thứ cho người khác, chẹn họng người khác.

**90. Đau răng, chảy máu chân răng, viêm lợi:** Trong lòng có oán giận không phát ra ngoài được, hận đến nghiến răng cắn lợi.

**91. Hạch tuyến bạch huyết, u bướu tuyến bạch hạch:** Hỏa độc quá nhiều, hay tức giận.

**92. Đau ngực:** Oán hận người không buông ra được.

**93. Đau tim:** Hay khoe cái hay của mình, hay tức giận, hay kích động, nóng nảy, hận người khác, không tha thứ cho người khác.

**94. Nhịp tim đập nhanh:** Hay kích động, sân hận.

**95. Tim đột ngột ngừng đập:** Làm việc không quả quyết, do dự.

**96. Viêm cơ tim:** Oán hận người khác, tính gấp, hay nổi giận, không tha thứ cho người khác.

**97. Bệnh tim do phong thấp:** Trong lòng toàn nghĩ đến lỗi lầm của người khác, không có tâm tha thứ.

**98. Viêm túi mật, mật có u thịt, sỏi mật:** Lén hại người, lòng dạ độc ác, phiền muộn người già cả.

**99. Viêm gan A:** Do xấu tính hay nổi giận, không hiểu người khác.

**100. Viêm gan B:** Do có cảm giác uất ức, oan uổng, buồn phiền giữa vợ chồng, hay nổi giận.

**101. Gan nhiễm mỡ:** Do tham ăn.

**102. U gan, ung thu gan:** Do buồn phiền, nổi giận, uống rượu.



**103. Bệnh tuyến tụy:** Do ăn uống quá đà, hận người khác không buông bỏ được.

**104. Bệnh tiểu đường:** Do ăn uống quá đà, oán hận người khác, quýt nợ.

**105. Bệnh thận:** Làm việc quá đáng không hợp ý trời, không hợp lòng người, nắm lấy lỗi lầm người khác không buông.

**106. Bệnh nhiễm trùng đường tiểu:** Giận dữ, phiền muộn, oán giận người khác, quýt nợ.

**107. Thận hoại tử:** Làm việc quá đáng, nắm lấy lỗi lầm người khác không buông.

**108. Viêm bàng quang, ung thư bàng quang:** Hay giận dữ, cố chấp.

**109. Bệnh nam giới:** Cãi lại bố mẹ, không nghe lời, coi thường bố mẹ, chống đối bố mẹ.

**110. Viêm tuyến tiền liệt, tăng sinh tuyến tiền liệt, ung thư tuyến tiền liệt:** Giận dữ, không hiểu người khác, oán hận người khác không buông xả được.

**111. Bệnh tỷ tạng:** Không tha thứ cho người, không hiểu người khác.

**112. Mọc mụn ở môn vị dạ dày, ung thư môn vị dạ dày:** Ăn cơm trong lúc giận dữ, oán hận.

**113. Viêm dạ dày, viêm thực quản có tính đảo ngược, loét dạ dày, bong niêm mạc dạ dày:**

Do oán trách, oán hận, trách móc người khác, nóng giận.

**114. Dạ dày có u thịt, ung thư dạ dày:** Do oán khí đạt đến đỉnh điểm, oán hận người không buông xả được.

**115. Chướng hơi, dạ dày khó chịu, ăn thì nôn ra và đi ngoài:** Thường là do oán khí xung thiên, và oán hận mọi thứ.

**116. Ung thư thực quản:** Do nói lời độc ác, không tha thứ cho người khác, hay buồn bực, không hiểu người khác, nói chẹn họng người khác.

**117. Ho:** Do nảy sinh tâm trông mong, thường tự cho mình làm việc tốt cho người khác.

**118. Hụt hơi:** Do ngắt lời người khác, không tha thứ cho người khác.

**119. Bệnh khí quản:** Do oán hận, tính gấp gáp gấp gáp bốc hỏa.

**120. Bệnh phổi:** Do đố kỵ, oán hận, giận dữ, ưu tư, bi thương, phiền muộn, ưu sầu, lo lắng, trông mong, tức giận ngu si, không hiểu thuận.

**121. Ung thư phổi:** Do oán hận, giận dữ, tức bực, phiền muộn, oán hờn, không hiểu thuận.

**122. Bệnh đường ruột:** Do coi thường người khác, đố kỵ, oán hận người khác. Tức giận bốc hỏa

với người già cả, không giao lưu, ngầm bức tức với người lớn tuổi.

**123. Viêm loét hành tá tràng:** Do hay nổi giận, không tha thứ cho người khác.

**124. Bí đại tiểu tiện:** Do lòng dạ độc ác, hay đố kị, ngầm hành hạ người khác.

**125. Bệnh trĩ:** Do hay mắng người khác (hoặc là mắng thầm trong bụng), oán hận người khác.

**126. Bệnh máu trắng:** Do làm việc thương thiên hại lý, hại người lợi mình.

**127. Mụn mẩn đỏ:** Do làm những việc như chặn đứt đường sống của người khác.

**128. Không điều tiết được nội phân tiết:** Do thích người nào đó, thích nhưng không dám biểu lộ ra, không buông xả được.

**129. Bệnh phụ khoa:** Do tính cách của hai vợ chồng không hợp, nghi ngờ chồng, oán giận mà không nói ra, giấu ở trong lòng.

**130. Viêm niệu đạo:** Do hay buồn phiền, nhiễm lạnh bốc hỏa lên.

**131. Bế kinh (kinh nguyệt ít):** Do hay sốt ruột, hay bức tức, hay soi mói khuyết điểm người khác, tự mình có việc mà không nói ra.

**132. Thống Kinh:** Do đối với bố mẹ có lòng si

hận.(Thống kinh là một hội chứng đau xảy ra từ lúc sắp thấy kinh, nhưng thường là trong khi hành kinh. Cơ đau thất tập trung ở vùng bụng dưới, mức độ đau thường âm ỉ cả ngày nhưng có lúc xuất hiện cơn đau mạnh dữ dội. Cơ đau có thể lan ra sau lưng, lan xuống hai đùi và phía âm hộ).

**133. Kinh nguyệt đặc biệt nhiều:** Do ôm uất ức, oán hận chồng.

**134. Tuyên sữ tăng sinh (tăng sinh tiểu diệp), ung thư tuyên sữ:** Do hẹp hòi, không tha thứ cho người khác, cho rằng người khác hẹp hòi. Hay bực tức với người khác, thường không thích nam giới, đối với tình yêu thì thường cảm thấy người ta có ác tâm.

**135. U bấuu mỡ, u sọt:** Do quá tham lam, ăn uống không nghĩ đến người khác.

**136. Cổ cứng:** Do hay cố chấp, trong lòng không phục.

**137. Viêm khớp vai:** Do tranh chấp với anh chị em, chị em dâu rể, không hiểu thuận.

**138. Hẹp xương cổ:** Do hay cố chấp, không phục người khác, chống đối không phục lãnh đạo.

**139. Bệnh xương cổ (xương cổ tăng sinh):** Do không phục người khác, đặc biệt là cố chấp,

ngoan cố.

**140. Đau thắt lưng:** Do vợ chồng bất hòa, áp lực của cả người nam lẫn người nữ, chịu đựng sự bất bình đẳng, hoặc chịu đựng sự đau khổ, cố chấp, buồn phiền.

**141. Bệnh xương sống thắt lưng, hạch xương eo lưng:** Do cố chấp ngoan cố, phiền lại thêm hận, tính cách ngoan cố, không nhường người khác, oán hận người khác, hay khoe tài giỏi.

**142. Thắt lưng nhô ra:** Do cố chấp chống chế, buồn phiền, phiền người phiền vật.

**143. Đau sau lưng:** Do tự mình làm quá nhiều việc xấu xa.

**144. Lạnh sau lưng:** Do nhát gan, sợ hãi.

**145. Viêm màng xương:** Do oán giận, bực tức, coi thường người khác.

**146. Đầu xương đùi hoại tử:** Do hay khoe khoang bản lĩnh, áp lực tâm lý lớn, không phục người khác.

**147. Ung thư xương:** Do bất hiếu với bố mẹ, vợ chồng bất trung, hận đến xương tủy.

**148. Đau chân, đau đầu gối:** Do oán hận người ít tuổi hơn mình, coi người ít tuổi hơn mình không ra gì.

**149. Mụn như da rắn:** Do độc ác với người

khác, bực tức giận dữ, oán hận quá nhiều.

**150. Lang ben:** Do làm việc quá độc ác.

**151. Bệnh ngoài da:** Do sạch sẽ quá, nóng tính, coi thường người khác.

**152. Bệnh ngứa ngáy:** Do thấy người khác động lòng.

**153. Đau cơ thịt:** Do không biết yêu thương người khác, ích kỷ tự lợi.

**154. Bệnh lãnh cảm:** Do lạnh lẽo không có tình cảm, không yêu thương người khác.

**155. Bệnh phong thấp:** Do nóng nảy, không phục người khác, hay khoe tài, không chấp nhận số phận.

**156. Cảm mạo:** Do hay nóng giận, trong lòng có việc làm không thành thành ra cứ trông mong.

**157. Hắc bào trẻ em:** Do bố mẹ giận dữ với nhau.

**158. Bệnh động kinh trẻ em:** Do bố mẹ bất hiếu với người già cả.

**159. Viêm thận trẻ em:** Do bố mẹ tham lam kiếm tiền.

## CHƯƠNG 3

### 100 LỜI KHUYÊN CỦA VỊ THẦY THUỐC TRUNG Y 112 TUỔI

**Món quà để lại của một vị Thầy thuốc Trung y cao tuổi! Tổng cộng có 100 điều, mỗi điều đều rất cao thâm, nên cần phải đọc đi đọc lại nhiều lần, sẽ giúp quý vị đề cao nhận thức đối với sức khỏe!**

**1. Hãy nhớ kỹ:** Ngủ là yếu tố quan trọng nhất của dưỡng sinh. Thời gian ngủ nên từ 21h đến 3h sáng. Vì thời gian này là mùa đông trong ngày, mùa đông chủ yếu là ản náu, mùa đông mà không ản náu thì mùa xuân, hạ sẽ không thể sinh trưởng, sang ngày hôm sau sẽ không có tinh thần.

**2. Hết thầy các vị thuốc dùng để trị bệnh cho dù là Trung y hay là Tây y đều chỉ là trị phần ngọn, không trị tận gốc. Tại vì hết thầy bệnh tật đều bắt nguồn từ những nguyên nhân sai lầm mà sản sinh ra hậu quả sai lầm. Nguyên nhân sai lầm mà không trừ dứt, thì hậu quả sẽ không thể bỏ tận gốc.**

Nguồn gốc căn bản của sức khỏe là tại tâm. Hết thầy pháp từ tâm sinh ra. Tâm tịnh thân sẽ tịnh.

Vì thế khi bị bệnh rồi, không được hưởng ngoại cầu, phải dựa vào hệ thống phục hồi của bản thân để chữa trị bệnh của chính mình. Kỳ thực con người và động vật là giống nhau, bệnh của động vật đều là tự dựa vào bản thân mà tự hồi phục, và con người cũng có khả năng đó.

**3.** Quan niệm đúng đắn có tác dụng giúp người bệnh tiêu trừ bệnh tật tốt hơn nhiều so với sử dụng biệt dược đắt đỏ và phẫu thuật. Có được quan niệm đúng đắn, bạn sẽ có quyết định đúng đắn, bạn sẽ có hành vi đúng đắn, và bạn sẽ có thể phòng ngừa rất nhiều bệnh tật phát sinh.

**4.** Con người vốn hội tụ hết thầy trí huệ, tuyệt đối không phải là học từ trong sách vở, mà là từ tâm chân thành, tâm thanh tịnh của bản thân, từ trong thiên định mà sinh ra.

**5.** Trong giới sinh vật con người là linh thể có cấu tạo hoàn mỹ nhất, khi con người được sinh ra là đã có một cơ thể khỏe mạnh; sự điều chỉnh trạng thái khỏe mạnh của con người là dựa vào chính hệ thống điều tiết phục hồi của bản thân để hoàn thành, chứ không phải dựa vào nhân tố bên ngoài, các nhân tố bên ngoài chỉ có tác dụng phụ trợ.

**6.** Đại đa số hiện tượng bệnh tật của con người là hiện tượng biểu hiện khi cơ thể đang điều tiết, thanh lọc những thứ không tốt trong thân thể, là trạng



thái biểu hiện ra khi cơ thể tự động điều tiết trở lại trạng thái cân bằng, vì thế chúng ta nên coi đó là hiện tượng sinh lý bình thường, chứ không nên coi đó là căn bệnh để tiêu diệt. Vì vậy khi con người bị bệnh, nhất định không nên có tâm thái oán trách và giận giữ, tâm lý phải ổn định, tâm định thì khí sẽ thuận, khí thuận thì máu sẽ thông, khí thuận huyết thông thì trăm bệnh đều sẽ tiêu tán.

**7.** Sức khỏe của con người không thể xa rời hai nhân tố: Khí huyết đầy đủ và Kinh mạch thông suốt (bao gồm huyết quản và đường thông bài tiết những thứ cặn bã).

**8.** Khí huyết đầy đủ dựa vào: Sự đầy đủ về thức ăn + dịch mật + bất buộc trong khoảng thời gian (sau khi trời tối đến 1h40 sáng) có thể ngủ ngon giấc (thời gian này đại não hoàn toàn không làm việc, đều do thần kinh thực vật làm chủ đạo) + có thói quen sinh hoạt lành mạnh.

**9.** Kinh mạch thông suốt cần: Tâm thanh tịnh. Hết thảy thất tình lục dục đều có thể phá hoại tâm thanh tịnh, từ đó phá hoại sự lưu thông bình thường của kinh mạch. Thất tình lục dục, là bảy thứ tình cảm biểu lộ ra bên ngoài và sáu việc ham muốn của con người:

- Thất tình(七情) bao gồm: 7 thứ tình cảm mà mỗi chúng ta đều có như: Vui mừng, giận dữ, buồn bã, vui vẻ, yêu thương, ghét và ham muốn hay nói

cách khác là hỉ, nộ, ai, lạc, ái, ố và dục.

- Lục dục (六欲) là 6 điều ham muốn đã trở thành thói quen khó sửa đổi gồm:

- + Sắc dục: Ham muốn nhìn thấy sắc đẹp.
- + Thính dục: Ham muốn nghe âm thanh êm tai.
- + Hương dục: Ham muốn ngửi mùi thơm dễ chịu.
- + Vị dục: Ham muốn món ăn ngon miệng.
- + Xúc dục: Ham muốn xác thân sung sướng.
- + Pháp dục: Ham muốn ý nghĩ được thỏa mãn.

**10.** Duy trì một cơ thể khỏe mạnh không chỉ cần “tăng thu” (gia tăng khí huyết), mà còn cần “tiết chi” (giảm thiểu sự hao tổn khí huyết).

**11.** Ăn uống quá độ không những không thể gia tăng khí huyết, mà còn trở thành những thứ cặn bã mang gánh nặng cho cơ thể, hơn nữa còn bị tiêu hao khí huyết để thanh lọc chúng đi. Lục phủ ngũ tạng là một xưởng gia công khí huyết, thức ăn là nguyên vật liệu, năng lực gia công là hữu hạn, còn thức ăn là vô hạn, cho nên số lượng thức ăn nhất thiết phải được khống chế.

**12.** Vận động thích hợp có thể giúp cho khí huyết lưu thông, nhưng đồng thời cũng tiêu hao đi khí huyết. Sự tuần hoàn của cơ thể tại vi mô chủ yếu dựa vào trạng thái lỏng và tĩnh mà đạt được, đây cũng là điều không thể thiếu cho một cơ thể khỏe mạnh.

**13.** Chất cặn bã trong cơ thể càng nhiều sẽ cần càng nhiều khí huyết để thanh lọc chúng, nhưng khi chất cặn bã nhiều lên và làm tắc huyết mạch sẽ làm giảm thiểu khí huyết, cái đó sẽ dẫn đến sự tuần hoàn ác tính, cũng chính là cơ lý khiến con người già yếu đi. Vì vậy nếu con người muốn khỏe mạnh không già yếu thì phải:

- + Giảm thiểu chất cặn bã trong cơ thể.
- + Tăng cường sự thông suốt của các đường kinh mạch.
- + Tăng cường khí huyết trong cơ thể.

**14.** Tin tưởng vào thuốc, tin tưởng vào số liệu kiểm tra, không bằng tin tưởng vào cảm giác của bản thân, tin tưởng rằng chính mình có đầy đủ năng lực để điều tiết. Nhưng trước hết bạn cần phải là người đắc đạo (trí huệ đã khai mở), mới có thể phân biệt được hết thảy những điều này.

**15.** Sự khỏe mạnh, khởi đầu từ việc điều hòa tâm tính. Vì sức khỏe của bạn, bạn hãy tu Phật. Tu Phật đạt được sự vui vẻ đó là sự hưởng thụ tối cao của đời người.

**16.** Đối với người có bệnh cũ mà nói, chỉ khi có khí huyết đầy đủ (một là thông qua phương pháp bổ sung khí huyết như đã giới thiệu ở đây, hai là thông qua việc đi tản bộ để đánh thông khí cơ), bệnh tình mới có thể hiển hiện ra. Vì thế người luyện công sau

khi công phu đã đạt đến một trình độ nhất định đều xuất hiện một vài hiện tượng “bệnh”. Đến lúc đó phải vững vàng kiên định, tâm thần phải tĩnh lại và luyện nhiều tĩnh công hơn để gia tăng khí huyết của bản thân, để mau chóng vượt qua giai đoạn này.

**17.** Con người làm trái với quy luật dưỡng sinh, mặc dù không nhất định sẽ bị bệnh ngay lập tức, nhưng một khi đã hình thành thói quen, liền gia tăng nguy cơ mắc bệnh. Điều này giống với luật lệ giao thông, bạn vi phạm luật lệ giao thông, không nhất định sẽ xảy ra sự cố, nhưng tình trạng nguy hiểm là có thể thấy rất rõ ràng.

**18.** Tại sao con người nhất thiết phải duy trì trạng thái đói khát nhất định thì mới có lợi cho dưỡng sinh? Kỳ thực đây chính là sự vận dụng tuyệt diệu của chữ “Hư”. Đạo gia giảng, hư thì linh. Chính cái đó cùng với sự khiêm tốn khiến cho con người tiến bộ, giống như tự mãn khiến con người lạc hậu, vì thế con người nhất thiết phải thường xuyên duy trì trạng thái “hư linh”, mới có thể luôn luôn duy trì sự thanh tĩnh, duy trì sự khỏe mạnh.

**19.** Con người muốn khỏe mạnh, thì nhất thiết phải làm cho bên trong cơ thể có đầy đủ “khí” để “khí hóa” những thức ăn đi vào. Chỉ có như thế, thì bên trong thân thể bạn mới không tích tụ chất cặn bã, sẽ không có thức ăn thừa bị phóng thích và phân tán “hư hỏa” gây tổn hại các cơ quan nội tạng

trong cơ thể bạn. Cái “hư hỏa” còn làm tổn hại “khí” của bạn. Vì thế, từ trên ý nghĩa đó có thể thấy, con người hiện đại bị bệnh, đa đa số là do ăn uống không điều độ mà thành.

**20.** “Nằm lâu hại khí”, “Ngồi lâu hại thịt”, “Nhàn hạ ắt khí ứ đọng”. Lại dưỡng tĩnh quá độ, sẽ khiến công năng tiêu hóa của tì vị bị hạ thấp, chức năng của tạng phủ trì trệ, khí huyết lưu chuyển ứ tắc không thông thuận, lực đề kháng giảm, khả năng miễn dịch bị tổn hại, lượng đường, mỡ, axit uric, huyết áp tăng cao, dần dần lâu ngày, con người sẽ sinh bệnh, hơn nữa đa phần đều là thân thể yếu nhiều bệnh, ví dụ như cảm mạo thường xuyên, không muốn ăn, thần trí mỏi mệt, sốt ruột căng thẳng v.v...

**21.** Tục ngữ có câu “Linh cơ nhất động, kế thượng tâm lai” (nhảy bén hể động, nảy ra sáng kiến). Chữ “cơ” nếu như có thể thực sự hiểu được thấu, thế thì ngộ tính của bạn được tính là đã khai mở rồi. Thầy giáo dạy người, bác sỹ trị bệnh, kỳ thực chính là đang chỉ ra cái “cơ” này của bạn, khiến cái “cơ” này của bạn khai mở. Cái “cơ” này có lúc cũng gọi là “then chốt”. Đương nhiên cái “cơ” này khởi tác dụng là có điều kiện, cũng giống như khinh khí chỉ khi đạt đến nồng độ nhất định, thì gặp lửa mới có thể bùng cháy. Hãy nhớ kỹ, tác dụng của người khác đều là nhân tố bên ngoài, bản thân bạn mới thực sự là nguyên nhân bên trong.

**22.** Kỳ thực, rất nhiều sự phát hiện và phát minh chân chính, điều cần thiết để sáng tạo ra chúng không phải là cái gọi là hệ thống kiến thức trên sách vở; mà hoàn toàn ngược lại, một người chưa từng thông qua bất kể sự giáo dục nào một cách hệ thống, nhưng ngộ tính rất cao, là người có tư duy cởi mở, họ thường thực sự ngộ ra được chân tướng.

**23.** Con người tối kỵ nhất là loạn chữ, loạn tâm, khi đối ngoại có thể làm hỏng việc, đối nội có thể ảnh hưởng đến khí huyết, làm mất đi sự hoạt động thông thường. Phàm là khi vui buồn, tức giận, hoài nghi, lo lắng, đều là loạn, là căn nguyên của bệnh tật và đoán thọ, không chỉ khi dưỡng bệnh mới không nên loạn, mà khi bình thường cũng rất kỵ tâm loạn.

**24.** Giận – phần nộ nhiều hại gan, dâm nhiều hại thận, ăn nhiều hại ruột, ưu tư hại lá lách, sầu muộn hại tinh thần.

**25.** Khi đổ bệnh, đều do tâm suy yếu, ngoại tà thừa cơ hội xâm nhập. Mà khi tâm yếu khí nhược, mỗi khi do tâm tình hỗn loạn, thân thể không sung mãn, xuất hiện đủ loại bất an; tham ăn, tham thắng, tham đạt, tham vui an dật, đều đủ để dẫn đến bị bệnh. Khi tham mà không được, thì dễ dẫn đến giận dữ. Hay giận dữ khiến tâm khí hỗn loạn, gan mật rối loạn, sáu mạch chấn động, ngũ tạng sôi trào, ngoại tà cùng lúc đó mà thừa cơ hội xâm nhập, đó là nguyên nhân của bệnh tật.

**26.** Người thường mong cầu trường thọ, trước tiên phải trừ bệnh. Mong cầu trừ bệnh, phải biết dụng khí. Muốn biết dụng khí, trước hết phải dưỡng sinh. Phương pháp dưỡng sinh, trước hết phải điều tâm (điều hòa tâm thái).

**27.** Con người do khí trong ngũ hành mà sinh, nhục thân lấy khí làm chủ. Khí bị hao tổn ắt sinh bệnh, khí ứ đọng không thông cũng sinh bệnh. Muốn trị bệnh này, ắt phải trị khí trước tiên.

**28.** Khí để thông huyết, huyết để bổ khí, tuy hai mà như một vậy. Phàm là người nhìn nhiều, sử dụng mắt nhiều ắt tổn thương huyết, nằm nhiều tổn thương khí, ngồi nhiều tổn thương thịt, đứng nhiều tổn thương xương, đi nhiều tổn thương gân, thất tình lục dục quá độ ắt tổn thương nguyên khí, hại tới tâm thận. Như ngọn lửa cháy mạnh mẽ, bị hao tổn dương khí.

**29.** Trị bệnh về ngũ tạng, đầu tiên cần bổ khí. Thận là cấp bách nhất. Bổ khí nghiêm cấm động tâm, động tâm ắt nóng gan, các mạch bị chấn động, chân thủy sẽ hao tổn. Tâm bị động, sẽ dẫn khởi phong. Phong động ắt hỏa vượng, hỏa vượng ắt thủy can, thủy can ắt địa tổn.

**30.** Tâm định thần nhất, người được chữa bệnh cần tín tâm kiên định chuyên nhất, lưỡng tâm tương hợp, có thể trị khỏi bách bệnh, không cần dùng thần dược.

**31.** Bệnh của con người có thể chia thành 2 loại:

- Một là kinh lạc cơ bản thông suốt nhưng khí không đủ. Biểu hiện là thường xuyên đau chỗ này chỗ kia, đó là vì khí của anh ta không đủ để khí hóa thức ăn, từ đó sản sinh ra tương hỏa (cũng gọi là hư hỏa), thuận theo kinh lạc di chuyển hỗn loạn trong thân thể, chỗ nào thông thì chạy qua chỗ đó, gặp phải chỗ bị tắc nghẽn, chỗ đó ắt sẽ bị đau. Những người như vậy uống một chút thuốc liền lập tức thấy công hiệu.

- Hai là kinh lạc không thông, khí không có chỗ nào để lưu lại trong thân thể. Biểu hiện bề ngoài không có chút dấu hiệu nào của bệnh tật, nhưng một khi đã phát bệnh thì rất nặng, hơn nữa loại người này dù uống thuốc gì thì hiệu quả cũng rất chậm, hoặc căn bản không có tác dụng gì.

Chủ phát gọi là cơ. Mũi tên muốn bay ra từ cánh cung, bắt buộc phải có cái cơ này để phát động. Bất kỳ sự tình nào cũng đều như thế, đều có một cái cơ, chỉ khi nào kích động cái cơ này, thì sự tình mới phát sinh, nếu chẳng kích động được cái cơ này, các điều kiện khác đâu có nhiều đến mấy, cũng không có cách nào dẫn khởi sự việc. Vậy rốt cuộc cơ nó là cái thứ gì, nó chính là nhân tố then chốt để phát sinh mọi sự việc. Nó là điểm, không phải là diện. Thế nhưng nếu kích động được điểm này, thì có thể kéo theo cả một diện. Cho nên bệnh cơ là nhân tố then chốt nhất trong sự phát sinh,



phát triển và biến hóa của bệnh, (cũng có thể nói, bệnh cơ một khi khai mở, bệnh trạng của người đó sẽ hiển hiện ra, người đó sẽ tiến nhập vào trạng thái tuần hoàn ác tính của bệnh, đối lập với bệnh cơ là “sinh cơ”. Khi sinh cơ mở ra, người đó sẽ tiến nhập vào trạng thái thuần tốt đẹp của quá trình hồi phục. Thực tế bệnh cơ và sinh cơ là hai phương diện của cùng một thứ, là một cặp âm dương. Khi bệnh cơ mở ra, sinh cơ sẽ đóng lại; khi sinh cơ mở ra, bệnh cơ tự nhiên cũng sẽ đóng. Đây gọi là pháp biện chứng).

**32.** Cảnh giới cao nhất của Trung y là dưỡng sinh, cảnh giới cao nhất của dưỡng sinh là dưỡng tâm. Cho nên, đối với dưỡng sinh mà nói, hạ sỹ dưỡng thân, trung sỹ dưỡng khí, thượng sỹ dưỡng tâm. Nhìn một cá nhân cũng giống như thế, nhìn tướng không bằng nhìn khí, nhìn khí không bằng nhìn tâm.

**33.** Tâm thần bất an, tâm tình nóng vội, là căn nguyên dẫn đến bị bệnh và tử vong. Phương pháp giữ tâm bình an, là bí quyết số một trong việc bảo vệ sinh mệnh. Tâm có thể chủ động tất cả. Tâm định ắt khí hòa, khí hòa ắt huyết thuận, huyết thuận ắt tinh lực đủ mà thần vượng, người có tinh lực đủ thần vượng, lực đề kháng nội bộ sẽ khỏe, bệnh tật sẽ tự tiêu tan. Cho nên để trị bệnh đương nhiên cần lấy dưỡng tâm làm chủ yếu.

**34.** Phong hàn âm dương mùa hạ nóng ẩm, đều có thể khiến cho con người mắc bệnh. Ngộ nhớ lực đề kháng yếu, bệnh tật sẽ thừa cơ xâm nhập. Người có thân thể yếu nhược thường nhiều bệnh, chính là cái lý này. Người giàu có điều kiện bảo hộ tốt, như ăn-mặc-ở v.v... Người nghèo có lực đề kháng, nếu như khí đủ thần vượng, lỗ chân lông dày khít, không dễ bị bệnh tật xâm nhập v.v... Người giàu ăn nhiều đồ béo ngọt, hại dạ dày, hại răng. Người nghèo hay phải chịu đói, thức ăn không phức tạp, nhờ đó mà không bị bệnh ở ruột.

Người giàu thường nhàn hạ, vì thế mà nhiều phiền muộn. Người nghèo lao động nhiều, nhờ đó mà bệnh tật ít. Người giàu không tạo phúc mà chỉ hưởng phúc, chỉ toàn tiêu phúc, tiêu cạn ắt nghèo. Người nghèo có thể cần kiệm, đó chính là tạo phúc, khi quả chín sẽ giàu có. Phạm là điều kiện bảo hộ ăn-mặc-ở đầy đủ thì lực đề kháng về tinh khí thần sẽ yếu. Điều kiện bảo hộ kém, lực đề kháng ắt sẽ mạnh.

**35.** Mới khỏi bệnh nặng, cần tránh cắt tóc, rửa chân, tắm gội.

**36.** Con người đều muốn cầu trường thọ không bệnh, thân thể luôn khỏe mạnh. Muốn thân thể khỏe mạnh, đương nhiên cần điều tiết tinh khí thần. Muốn điều tiết tinh khí thần, đương nhiên cần cự tuyệt sự can nhiễu của những thứ tà. Muốn chặn đứng tà, đầu tiên cần phải dưỡng tâm. Muốn dưỡng tâm, cần phải

hóa giải tam độc tham-sân-si. Muốn hóa giải tam độc này, bắt buộc phải học tâm giới. Nhưng muốn giữ được giới về ngôn từ lời nói, không nói không làm những việc vô ích, cần phải khai trí huệ, vứt bỏ đi những điều ngu muội, và bắt buộc phải đạt được định trước tiên. Muốn đạt được Định, tất phải học tận bộ.

**37.** Có thể tĩnh ất phải là người nhân nghĩa, có nhân nghĩa ất sẽ thọ, có thọ chính là hạnh phúc thực sự.

**38.** Tất cả những pháp môn tu thân tu tâm, chỉ có bí quyết gồm 2 từ: một là phóng hạ, hai là quay đầu. Phóng hạ đồ đao, lập địa thành Phật; Biển khổ vô biên, quay đầu là bờ. Chỉ cần phóng hạ, quay đầu, người bệnh lập tức khỏi, người mê lập tức giác ngộ. Đây mới thực sự là người có vô lượng thọ.

**39.** Người mà tâm quá lao lực, tâm trí mệt mỏi thì gan sẽ vượng, tâm quá lao lực chính là tâm quá đầy, không rỗng. Tâm đầy, ất không thể dung nạp can mộc sinh chi hỏa, tâm không dung nạp can sinh chi hỏa, khí trong gan ất sẽ tích tụ lại nhiều. Gan là mộc khắc thổ, nên tì vị sẽ mắc bệnh, tiêu hóa sẽ không tốt, dinh dưỡng không đủ, tối ngủ sẽ không yên. Mộc lại khắc thủy, từ đó mà thận thủy bị thiếu, thủy không đủ ất hỏa càng vượng, tâm thận có liên hệ tương hỗ, nên tâm khí càng yếu, bệnh phổi sẽ hình thành. Nội bộ có mối liên quan tương hỗ, một thứ động sẽ kéo theo toàn bộ đều động,

một chỗ bị bệnh sẽ khiến toàn cơ thể bị bệnh. Người có cái tâm nhiễu loạn, chính là do cái tâm ngông cuồng đầy tham vọng, cho nên muốn trị bệnh cần làm an cái tâm này lại, an cái tâm này lại chính là chấm dứt vọng tưởng, để chấm dứt vọng tưởng cần có tâm sáng, tâm sáng chính là tự giác ngộ, mà để đạt được khỏe mạnh thì công hiệu nhất lại là ở tản bộ.

**40.** Tản bộ là phương pháp điều hòa tâm, tâm điều hòa ắt tinh thần an lạc, thần an ắt khí đủ, khí đủ ắt huyết vượng, khí huyết lưu thông, nếu có bệnh có thể trừ bệnh, nếu không đủ có thể bồi bổ, đã đủ rồi có thể gia tăng. Bệnh hiện tại có thể trừ, bệnh tương lai có thể phòng tránh.

Điều tâm còn khiến cho tinh thần minh mẫn sáng suốt, thần minh ắt cơ linh, người có tâm thanh tĩnh thật tuyệt diệu biết bao, họ có cái nhìn biện chứng, tác phong bề ngoài linh hoạt, thấu hiểu các nguyên lý một cách chính xác, liệu sự nhìn xa trông rộng, gặp loạn bất kinh, thấy cảnh đẹp không bị mê hoặc, có thể thông đạt mọi thứ, bản thân không có những ý kiến chủ quan sai lệch, đại cơ đại dụng, chính là từ đó mà ra.

**41.** Con người khi bị bệnh kỳ nhất là khởi tâm oán giận. Lúc này nhất định phải giữ sự bình an hòa ái, khiến cho tâm an định. Sau đó dần dần điều chỉnh, sức khỏe sẽ rất nhanh hồi phục. Tâm an thì

khí mới thuận, khí thuận mới có thể trừ bệnh. Nếu không ắt tâm sẽ gặp hỏa sẽ thăng, can khí sẽ phải chịu hao tổn, làm bệnh tình càng thêm nặng. Tâm thân yên nhất, khí huyết toàn thân ấy, sẽ tự phát huy tác dụng khôi phục sức khỏe.

**42.** Giờ Tý (từ 11 giờ đêm đến 1 giờ sáng) mất ngủ, thủy thận tất thiếu, tâm thận có liên hệ tương hổ, thủy thiếu ắt hỏa vượng, rất dễ tổn hại tới tinh thần.

**43.** Trong khi ngủ nếu có tư tưởng, tâm không thể an, không được vừa nằm vừa suy nghĩ trần trở, rất dễ hao tổn tinh thần.

**44.** Giờ Ngọ (từ 11 giờ đến 13 giờ) thuộc về tâm, giờ này có thể tản bộ 15 phút, nhắm mắt dưỡng thần, tâm khí ắt khỏe mạnh.

**45.** Dậy sớm trong khoảng giờ Dần từ 3 giờ đến 5 giờ, giờ này kỵ nhất buồn giận, nếu không ắt hại phổi tổn thương gan, hy vọng mọi người hết sức chú ý.

**46.** Tất cả sự nghiệp trong cuộc đời, đều lấy tinh thần làm căn bản, sự suy vượng cường thịnh của tinh thần, đều dựa vào sự tĩnh định bất loạn của tâm và thần, một chữ loạn, cũng đủ để làm trở ngại tới công việc.

**47.** Nhân sinh lấy khí huyết lưu thông làm chủ, khí ứ đọng có thể ngăn trở huyết, máu huyết bị ngăn trở có thể tích đọng thành nhọt thành bệnh, thành u, thành ung thư, tất cả đều là do huyết khí không thông

tạo thành. Khí lấy thuận làm chủ, huyết lấy thông làm sườn sể. Căn nguyên bách bệnh đầu tiên đều do khí tắc, khí bị tắc bên trong, gan sẽ bị thương tổn trước tiên. Cách cứu chữa, chính là ở bí quyết hóa giải. Mà bí quyết hóa giải lại gồm có 2 loại: Một là tìm căn nguyên của nó, căn nguyên này chính là ở tâm, tâm không ắt tất cả tự động được hóa giải. Hai là dùng thuốc và châm cứu, trợ giúp hóa giải thêm bằng mát xa, sẽ giúp cho khí huyết lưu thông.

**48.** Dưỡng bệnh trị bệnh không thể đòi hỏi nhanh. Bởi vì nóng vội sẽ trợ giúp hỏa, hỏa vượng sẽ tổn khí, gây tác dụng ngược lại. Ngoài ra không thể tham nhiều, tham lam ắt tâm không kiên định mà nóng vội, huống hồ bách bệnh đều do tham mà ra, nên không thể lại tham mà làm cho bệnh tình càng thêm nặng là vậy.

**49.** Tâm thuộc tính Hỏa, Thận thuộc tính Thủy, Tâm Thận liên hệ tương hổ. Hỏa cần giáng hạ, Thủy cần thăng lên, Thủy Hỏa tương tề, ắt khí trong thân thể sẽ bộc phát. Các bộ phận cơ thể vận động, có thể được mạnh khỏe. Điều này qua việc quan sát lưỡi có thể biết được. Lưỡi không có nước ắt không linh hoạt, vì chữ hoạt (活) là do bộ Thủy và chữ lưỡi (舌) ghép thành. Lưỡi có thể báo cáo tình trạng nặng nhẹ của các loại bệnh bên trong thân thể, từ đó mà phán đoán việc sinh tử.

**50.** Phương pháp tự cứu khi lâm đại bệnh: Một là không được sợ chết, tin tưởng rằng bệnh của mình, không những có thể khỏi, mà thân thể có thể trở nên đặc biệt khỏe mạnh, sống lâu trường thọ. Bởi vì bản thân cơ thể bản chất đã có năng lực này, không phải chỉ là suy nghĩ để tự an ủi. Hai là tin tưởng không cần dùng thuốc hoặc dựa vào bất kỳ thực phẩm dưỡng sinh nào, nhất định bản thân tự có khả năng trừ bệnh kéo dài tuổi thọ. Ba là bắt đầu từ hôm nay, phải quyết định không được lại động tới thân bệnh của bản thân, không được nghĩ tới bệnh của bản thân là bệnh gì, tốt hay xấu đều không được suy tính về nó, chỉ làm một người vô tư. Bốn là trong khoảng thời gian chữa trị, không được nghĩ tới công việc, cũng không được hối hận về công việc và thời gian đã mất, chuyên tâm nhất trí, nếu không sẽ lại chậm trễ có khi hỏng việc.

**51.** Phương pháp dưỡng tĩnh: An tọa nằm trên giường, đặt thân tâm nhất tề hạ xuống, toàn thân như hòa tan, không được phép dùng một chút khí lực nào, như thể không có cái thân thể này vậy, hô hấp tùy theo tự nhiên, tâm cũng không được phép dùng lực, một niệm khởi lên cũng là đang dùng lực. Để tâm đặt xuống tận dưới bàn chân, như thế có thể dẫn hỏa đi xuống, dẫn thủy đi lên, tự nhiên toàn thân khí huyết sẽ thông thuận.

**52.** Yếu quyết tu luyện: Tĩnh lặng theo dõi, tránh dùng lực. Yêu cầu cụ thể: Không cho phép bất cứ bộ phận nào dùng khí lực dù chỉ một chút, bao gồm ý niệm, hô hấp, tứ chi. Cần làm được: mắt không nhìn, tai không nghe, mũi không ngửi, lưỡi không nếm, miệng không nạp (ăn), tâm không nghĩ. Đó là điều kiện duy nhất. Nếu có bất cứ hành vi tư tưởng, nghe, cảm giác nào đều là đang dùng khí lực, thậm chí cử động ngón tay cũng là dùng khí lực. Thở mạnh cũng lại là dùng khí lực. Không bao lâu hơi thở sẽ tự nhiên trở nên an hòa, như thể không phải ra vào từ lỗ mũi, mà như thể 8 vạn 4 ngàn lỗ chân lông trên toàn cơ thể đều có động tác, hoặc nở ra hoặc khép lại, lúc này sẽ là trạng thái vô ngã vô thân, vô khí vô tâm, tự nhiên tâm sẽ quy hồi vị trí bản nguyên. Cái gọi là dẫn hỏa quy nguyên, hay còn gọi là thủy hỏa ký tế, chính là bí quyết chung để điều trị bách bệnh.

**53.** Trường hợp chằm chút dưỡng sinh nhưng lại chết sớm, chiếm đến ba phần mười, vậy rốt cuộc là thế nào? Đó là vì quá yêu quý thân thể của mình. Vì cái thân xác này, sợ phải chịu xấu hổ, sợ bị nuông chiều, sợ chịu thiệt, sợ bị mắc lừa, lo trước lo sau, nhìn ngang nhìn dọc, lo lắng hốt hoảng, tính toán thiệt hơn ... như thế, trái tim đó của anh ta cả ngày giống như quả hạch đào bị chó gặm đi gặm lại, làm sao mà có thể không chết chứ. Càng sợ chết, càng chết nhanh. Nếu bạn muốn dưỡng sinh, thì phải



không sợ chết. Chỉ có không sợ chết, mới có thể cách xa cái chết.

Người thực sự không sợ chết, đi đường sẽ không gặp phải hổ, nếu có gặp phải, hổ cũng không ăn thịt anh ta. Đánh nhau không gặp phải đao súng, nếu có gặp, đao súng cũng sẽ không làm anh ta bị thương. Tại sao? Bởi vì anh ta không coi cái chết là gì, không sợ chết, cái chết cũng không có cách nào.

Dưỡng sinh, mặc dù không phải là mục đích của việc tu đạo, nhưng người tu đạo đã nhìn thấu được sinh tử, cho nên sẽ không sợ chết nữa, vì đã không sợ chết nữa, nên cái chết cũng không còn là vấn đề. Quan (cửa) sinh tử đã qua rồi, còn gì mà không thể vượt qua nữa? Vì thế, người tu đạo có thể trường sinh. Không nghĩ đến trường sinh, trái lại lại có thể trường sinh. Tâm luôn nghĩ muốn trường sinh, trái lại càng nhanh chết. Trường sinh không phải là mục đích của tu đạo, nó chỉ là hiện tượng đi kèm của tu đạo.

**54.** Người có bệnh, lại không cho rằng mình có bệnh, đây chính là bệnh lớn nhất của con người. Người mà biết bản thân mình có bệnh liệu có được bao nhiêu?

**55.** Người mà ngày nào nửa đêm canh ba cũng vẫn còn ở trên mạng, bản thân đó chính là điều đạ kỵ của dưỡng sinh. Bao gồm cả một số người gọi là danh y cũng thế. Ngoài ra, tâm của họ còn luôn tính toán so đo, thử hỏi người như vậy thì đến bản thân

còn không giữ nổi, thì làm sao chữa bệnh cho người khác đây?

**56.** Đừng tham những cái lợi nhỏ nhặt, cái lợi lớn cũng đừng tham. Một từ tham nhưng bao hàm cả họa. Tham lam, suy tính thiệt hơn sẽ khiến cho người ta mắc các bệnh về tim. Tham lam, suy hơn tính thiệt là biểu hiện của việc không hiểu Đạo Pháp về cái lý tự nhiên.

**57.** Đừng có ngày nào cũng nghĩ xem ăn cái gì để bổ âm, ăn cái gì để tráng dương. Hãy nhớ kỹ, vận động là có thể sinh dương; tản bộ thì có thể sinh âm. Âm là mẹ của dương, dương là được vận dụng bởi âm.

**58.** Người ta khi khí không đầy đủ, không được mù quáng mà bổ khí, nếu không ắt sẽ ảnh hưởng đến sức khỏe. Nếu như vì huyết không đủ, thì cần phải bổ huyết trước, bởi vì huyết là mẹ của khí, nếu không ắt sẽ thành dụng cụ thiêu đốt, làm cho nội tạng bị đốt cháy; nếu là vì kinh lạc không thông, thì có thể gia tăng khí huyết, đồng thời bồi bổ khí huyết. Như vậy mới có thể đạt được tác dụng của bổ khí.

**59.** Hoàn cảnh đối với người dưỡng sinh có tính trọng yếu là điều vô cùng rõ ràng. Đây chính là đạo lý mà vì sao người ở những vùng không khí trong lành nơi rừng sâu núi thẳm, có thể dưỡng khỏi những bệnh tật khó chữa. Bởi vì những vật chất tinh vi nơi rừng sâu núi thẳm (ion điện âm) sẽ thông qua trạng thái thả lỏng của con người trong khi hít thở sâu mà

hấp thụ vào trong nội bộ nhân thể, từ đó mà tưới đều lục phủ ngũ tạng, khiến cho người ta có được sức sống mới. Ngoài ra còn có một điểm mà người thường không hề biết, đó chính là con người không chỉ hô hấp thông qua lỗ mũi, mà mỗi một lỗ chân lông trên thân thể con người đều có thể hô hấp, hơn nữa những gì chúng hấp thụ chính là tinh hoa của trời đất.

**60.** Con người trong trạng thái thả lỏng và tĩnh, hít thở sâu và chậm có thể cảm nhận được sự giao hoán những tinh khí của con người với trời đất: Trong khi hấp thụ khí, thực tế ngoại trừ lúc phổi đang hít khí vào, toàn bộ thân thể đều đang bài trừ khí bên trong thân thể ra ngoài, và đem khí của người phóng thích ra ngoài trời đất; còn khi phổi đang thải khí ra, thực tế con người đang hấp thụ tinh khí của đất trời thông qua các lỗ chân lông. Điều này đại khái chính là điều mà Lão Tử đã nói “Thiên địa chi gian, kỳ do thác dục hồ”.

**61.** Khi vận động có hai điểm cần kỵ: Một là không được vận động khi khí huyết không đủ; hai là không được vận động trong môi trường bị ô nhiễm.

**62.** Vận động có hai tác dụng: Một là gia tăng tốc độ vận hành của khí huyết, thúc tiến quá trình bài xuất chất cặn bã trong thân thể ra ngoài; hai là khai mở lỗ chân lông trên da, để hấp thụ tinh khí của trời đất.

**63.** Ngũ tính là gì? Trí huệ là gì? Ngũ tính và trí huệ chính là sử dụng những phương pháp đơn

giản nhất để xử lý, xem xét tất cả các sự vật. Nhưng có một số người thường hay gây nhiễu loạn luôn nhìn những sự việc đơn giản thành phức tạp, làm thành phức tạp. Phức tạp và đơn giản kỳ thực là một thứ, là hai mặt của một thứ. Điều người thông minh nhìn thấy là mặt đơn giản, điều người ngu xuẩn nhìn thấy là mặt phức tạp.

**64.** Con người không trị được bệnh, thì cần phải nhờ Thần trị; Thần trị không khỏi bệnh thì phải nhờ Phật trị. Phật giảng điều gì? Điều Phật giảng là tâm.

**65.** Một số bệnh viện đưa cho bệnh nhân giấy thông báo phán quyết tử hình. Mà trong nhiều tình huống, phán tử hình cho nhiều người đáng lẽ không bị tử hình. Tại sao lại nói như thế? Lấy “ung thư” làm ví dụ, trong tâm con người ngày nay ung thư đồng nghĩa với tử hình. Kỳ thực nếu như chúng ta không gọi nó là ung thư, thế thì đối với bệnh nhân mà nói, chính là mang cho bệnh nhân một tia hi vọng, bằng như lưu lại cho họ một cơ hội sống. Cho nên tôi mới nói, bệnh nhân ung thư ngày nay có đến hơn một nửa là bị dọa chết, là bị áp lực tinh thần giày vò đến chết.

Sự thực mà nói, không có bệnh gì là trị không khỏi, chỉ là xem cái tâm của bạn có thể buông xuống được không, tất cả bệnh tật đều từ tâm sinh, tất cả bệnh tật cũng đều từ tâm mà trị. Chỉ cần bạn vẫn còn sống, bạn vẫn còn cơ hội. Tìm thấy được cơ hội này,

áp dụng nó đối với việc trị bệnh ung thư, bạn sẽ khỏe mạnh trở lại.

**66.** Hiện nay ngoài xã hội đều nói về cạnh tranh, việc này đã khiến cho mọi trật tự bị đảo loạn, khiến cho con người bị dẫn dụ vào ma đạo. Cạnh tranh là gì? Cạnh tranh chính là khiến người ta bị cuốn vào cảnh giới tham dục vô hạn. Một mặt bạn đề xướng cạnh tranh, một mặt bạn nói về những gì là xây dựng và ổn định xã hội, đây chẳng phải là điển hình của việc tự lừa mình dối người sao.

**67.** Căn cứ vào nguyên lý âm dương tương hỗ mà xét, thanh khiết và vẫn đục là hấp dẫn lẫn nhau. Cho nên con người ăn vào những thứ tươi mới tất sẽ có tác dụng tương hợp với những vật chất bản trong cơ thể, từ đó mà bài trừ những thứ ấy ra ngoài.

**68.** Những vật chất vẫn đục sinh ra là do ăn vào những thực phẩm không sạch, nhưng chủ yếu là do ăn quá nhiều, cơ thể không thể tiêu hóa được khiến đồng thức ăn thừa đó biến thành cặn bã.

**69.** Tùy kỳ tự nhiên là cảnh giới cao nhất của dưỡng sinh. Một người khi sinh ra, vận mệnh của anh ta căn bản là đã có định số rồi. Anh ta nên làm gì, không nên làm gì, nên ăn gì, không nên ăn gì, nếu như có thể thuận theo vận số của bản thân mà làm, thì sẽ có thể được bình an vô sự. Người có ngộ tính sẽ phát hiện ra được, sẽ biết được vận mệnh của bản thân, biết được họ nên làm cái gì, không nên làm

cái gì. Cho nên dưỡng sinh tuyệt đối không đơn giản là bắt trước, bảo sao làm vậy.

Không cần hâm mộ người khác, cần tìm ra ngộ tính của bản thân từ trong tâm của chính mình. Vậy con người làm thế nào mới có thể phát hiện bản thân đã đạt được tùy kỳ tự nhiên hay chưa? Kỳ thực điều này quá dễ, khi bạn có bệnh, bạn cảm thấy không thoải mái, bạn thấy không được tự tại, chứng tỏ bạn đã đi ngược lại tự nhiên rồi. Cần làm được thuận theo tự nhiên của đại tự nhiên bên ngoài, ngoài ra còn phải thuận theo lẽ tự nhiên của vận mệnh bên trong bản thân, hai điều này đều không thể thiếu được.

**70.** Rất nhiều người khi nghe thấy bác sỹ tuyên bố bản thân bị mắc trọng bệnh, thường đều sẽ biểu hiện ra dáng vẻ không vui, hi vọng có thể dùng phương pháp cắt, gọt, độc, giết v.v... để loại bỏ căn bệnh đó, tuy nhiên, bệnh tật thực sự không phải sản sinh từ đó? Trên thế gian tuyệt đối không có hiện tượng “đang khỏe mạnh đột nhiên sinh bệnh”. Lấy cảm mạo làm ví dụ, nếu thực sự yêu cầu bệnh nhân tự làm kiểm điểm, thông thường bệnh nhân sẽ cho biết, bản thân trước khi cảm mạo, đã trải qua vài lần thức thâu đêm; có người sẽ nói rằng bản thân bị trúng gió lạnh, bị dính mưa ướt; có một số người lại nói do áp lực công việc quá lớn, thường xuyên đau đầu, mất ngủ. Kỳ thực, những hiện tượng như thế,

đều có thể là nhân tố dẫn tới cảm mạo, nói thêm nữa, nếu như độ miễn cảm và tính cảnh giác của con người đầy đủ, tự nhiên sẽ có thể đạt được mục đích “đề phòng tai họa”.

**71.** Khoa học chân chính là gì? Chính là nhân duyên quả báo. Không tin nhân quả, thì không phải là khoa học chân chính.

**72.** Cái tâm không sợ chịu thiệt, không sợ bị người khác chiếm lấy lợi ích. Hay nói một cách khác là bạn có thể chịu thiệt, người khác muốn lấy mạng của bạn mà bạn vẫn có thể buông xả, bạn đều có thể cho họ hết, hơn nữa tự bản thân trong bất kỳ hoàn cảnh nào đều không ham lợi ích, khi đó cái tâm của bạn có thể sẽ không định (tĩnh lặng) sao? Con người trên thế gian có ai làm được? Nhưng Phật là có thể làm được.

**73.** Sau khi con người nắm vững được phương pháp về sức khỏe, họ sẽ thực sự hưởng thụ được một trạng thái tự tin khi không còn lo sợ mắc bệnh. Cái loại cảm giác này thật tuyệt, hy vọng rằng bạn và chúng tôi đều có thể có được trạng thái tự tin đó.

**74.** Khi học vấn thâm sâu ý chí sẽ bình lặng, tâm định ắt khí sẽ yên. Cho nên đối với một người đắc Đạo mà nói, quan sát một người, không phải là một việc quá khó khăn, đây cũng là kết quả của tướng tùy tâm chuyển.

**75.** Danh là điều khó phá vỡ nhất trong ngũ dục, sắc đứng thứ hai, tiếp theo là tài, sau đó là ăn và ngủ. Tâm về danh không bỏ, thì không có cách nào nhập Đạo.

**76.** Khởi nguồn của bách bệnh, đều bắt nguồn từ việc bị gió độc thừa cơ xâm nhập. Nếu như thân thể khí suy nhược, khả năng phòng vệ kém, hoặc ưu tư sợ hãi, đắm chìm trong tửu sắc, làm việc quá lao碌, chân khí sẽ bị hao tổn từ đó tà ngoại thừa cơ tấn công.

**77.** Trị bệnh về ngũ tạng, đầu tiên cần phải bổ khí. Khi bổ khí cầm động tâm, tâm động ắt gan vượng, gây chấn động mạch, chân thủy sẽ hao tổn. Tâm là quạt, sẽ dẫn khởi gió, gió động ắt hỏa vượng, hỏa vượng ắt thủy can, thủy can ắt địa tổn.

**78.** Đối với bác sỹ mà nói, tâm định thần nhất, người được chữa bệnh có tín tâm kiên định, lưỡng tâm tương hợp, có thể trị được bách bệnh.

**79.** Qua trường hợp Hitler đi vòng qua phòng tuyến kiên cố Maginot của quân đội liên minh, tôi ngộ ra rằng: để đối phó với một số bệnh cứng đầu, không thể tấn công cứng nhắc từ chính diện, cần đột phá từ những phương diện khác có liên quan. Chẳng hạn như việc điều trị các bệnh cứng đầu như bệnh thận, bệnh gan, có thể đạt được hiệu quả thông qua việc điều chỉnh phổi và lá lách v.v...

**80.** Trung Dung, là nguyên tắc căn bản của dưỡng sinh. Khí huyết trong cơ thể người cũng là



một cặp âm dương, huyết là âm là thể, khí là dương là dụng. Huyết là mẹ của khí, khí là chủ tướng của huyết. Khí không đủ, dễ mắc các bệnh do ú trệ tạo nên như mọc u, tắc động mạch; khí quá độ; dễ mắc các bệnh về xuất huyết não. Cho nên, chỉ khi khí huyết cân bằng, con người mới có thể khỏe mạnh.

**81.** Con người chỉ khi ngộ ra được cái gì là “tự nhiên”, mới được coi là đắc đạo. Biết được tự nhiên, sau đó mới có thể tùy kỳ tự nhiên. Người này chính là Thần nhân. Hiểu được âm dương, hiểu được tùy kỳ tự nhiên, bạn nhất định sẽ trở thành lương y đại đức.

**82.** Cái gì là tự nhiên, tự nhiên chính là bất kỳ sự vật gì đều có hai mặt âm dương, bất kỳ sự vật nào đều cần trải qua quá trình Sinh (sinh sản), Trưởng (tăng trưởng), Thu (thu hoạch), Tàng (tàng trữ). Bạn thuận theo quá trình này, sử dụng nguyên lý tương sinh tương khắc của ngũ hành để điều tiết sự cân bằng của bệnh nhân, làm sao mà không trị được khỏi bệnh chứ.

**83.** Đơn giản và phức tạp là một cặp âm dương, sự tình càng phức tạp, thường thường sử dụng biện pháp đơn giản nhất lại có thể giải quyết. Cũng đồng dạng như thế, một vấn đề nhìn tưởng chừng đơn giản, để giải quyết nó bạn sẽ thấy thật không dễ dàng, bạn phải phó xuất nỗ lực rất lớn cũng không nhất định giải quyết được. Điều này giống cương nhu

vậy, cực nhu có thể khắc chế cương, cực cương thì nhu cũng không thể chống. Cho nên, chúng ta khi giải quyết vấn đề cần có lối suy nghĩ rằng, gặp phải vấn đề phức tạp nên tìm biện pháp đơn giản để giải quyết, gặp phải vấn đề đơn giản đừng vội coi thường nó, cần phải chú trọng đủ mức tới nó.

**84.** Chúng ta hãy thử xem trong thế giới này có phải là có tồn tại đạo lý đó hay không. Liệu có được mấy người có thể tùy kỳ tự nhiên trong việc ăn ngủ, có được mấy người có thể tuân thủ tự nhiên. Bạn tuân thủ không được, vì sao? Bởi vì nó quá đơn giản, chính vì quá đơn giản, cho nên bạn không dễ mà có thể tuân thủ. Đây gọi là phép biện chứng.

**85.** Cái gì là cân bằng? Cân bằng chính là sự tồn tại dựa vào nhau và khắc chế nhau của âm dương, phương diện nào quá độ hoặc quá kém cũng sẽ khiến mất đi sự cân bằng. Tổn thương nguyên khí là gì, mất đi sự cân bằng chính là tổn thương nguyên khí. Thường xuyên ở trong trạng thái cân bằng, nguyên khí ắt sẽ được bảo trì tốt, con người sẽ lão hóa chậm.

**86.** Đạo về âm dương chính là sự tương hỗ dựa vào nhau và chuyển hóa lẫn nhau của hai phương diện mâu thuẫn đối lập. Bất kỳ một cặp mâu thuẫn nào, nếu một bên thoát ly khỏi bên kia, không còn chịu sự ức chế của đối phương nữa, thì thời điểm

mà nó bị diệt vong cũng không còn xa. Âm và dương chính là như thế. Trong đại tự nhiên, khi một sự vật xuất hiện, đều có mang theo nhân tố do nó sinh ra, nhưng đồng thời cũng sẽ xuất hiện một nhân tố để khắc chế nó. Đó chính là đạo lý ngũ hành tương sinh tương khắc, cũng là đạo lý dựa vào nhau, ức chế lẫn nhau của âm dương. Cho nên đạo lý dưỡng sinh cũng vậy, khi bạn bị bệnh, luôn tồn tại một nhân tố khiến bạn sinh bệnh, đồng thời cũng sẽ có một nhân tố ức chế nó, có thể giúp bạn tiêu trừ nhân tố gây bệnh. Tương tự như thế trong thế giới tự nhiên, tại chỗ có tồn tại rắn độc, chắc chắn khu vực xung quanh sẽ có tồn tại loại thảo dược có thể giải độc.

**87.** Cái gì gọi là đắc ý vong hình (vì đắc ý mà quên đi dáng vẻ vốn có của mình)? Anh ta đã mất đi sự khống chế, mất đi sự ức chế của mặt âm, cho nên kết quả nhất định là...cũng như thế con người không nên để tinh thần sa sút, vì như thế sẽ mất đi sự ức chế của mặt dương đối với họ.

**88.** Làm thế nào để có đại trí huệ? Nếu không có tấm lòng quảng đại, ở đâu mà có đại trí huệ chứ.

**89.** Tục ngữ có nói, sống đến già, học đến già. Học tập cũng cần phải hợp thời, đến tuổi nào thì học những điều mà ta nên học vào giai đoạn ấy, nếu không ắt sẽ không hợp thời, không tùy kỳ tự nhiên.

Nhưng hãy xem sự giáo dục của chúng ta ngày nay, từ nhà trẻ đến đại học, có bao nhiêu điều là đáng để học. Lúc còn nhỏ nên học cái gì? Nên học đạo đức, học hiểu đạo, tiếp theo là học nhận biết chữ, dấu chấm câu, tiếp theo là học cách làm việc. Đến tuổi thanh niên thì học cách làm sao để sống tốt, giáo dục con cái tốt, làm cho gia đình hạnh phúc. Đến tuổi trung niên, học tập đạo dưỡng sinh. Đến những năm tuổi già, học cách buông bỏ tâm thái, an hưởng tuổi già. Ngành giáo dục cần học gì, chính là học những thứ này.

**90.** Tình chí (7 loại tình cảm của con người) đối với bệnh tật có mối tương quan mật thiết với nhau, có một số bệnh tật là do tình chí gây ra, bạn dùng thuốc trị liệu, trị mãi mà vẫn không khỏi, đối với loại bệnh tật này, muốn cởi chuông thì phải tìm người buộc chuông. Ngũ chí có thể gây bệnh, ngũ chí cũng có thể giải trừ bệnh.

**91.** Dưỡng sinh có một điều rất trọng yếu, đó là không được sợ chết. Người sợ chết dương khí không đủ, dưỡng khí không đủ, tử thần sẽ tìm ra được bạn. Đây chính là điều mà Đạo gia giảng, người tu luyện cần có một khí chất anh hùng. Nhân - Trí - Dũng không thể thiếu một trong ba.

**92.** Khi nào bạn lấy học vấn lý giải được nó là

vô cùng đơn giản và bình dị, lúc này bạn mới là chân chính đạt được một trong tam muội. Nếu như bạn vẫn còn cảm thấy nó là bác đại tinh thâm, thâm sâu không thể đo lường, chứng tỏ bạn vẫn chưa nắm được tinh túy của nó, mới chỉ nhìn thấy phần tươi tốt của lá cây, mà vẫn chưa nhìn thấy được căn bản của nó, lúc này bạn mới chỉ ở giai đoạn “có”, vẫn chưa đạt được cảnh giới của “vô”. Tất cả đều không thoát được âm dương, vạn sự vạn vật đều không thoát khỏi được âm dương. Căn bản của điều này chính là âm dương. Biết được một điều này, mọi sự đều có thể hoàn thành.

**93.** Tập trung tinh thần định khí, quên đi cả bản thân và mọi sự vật. Đó là cốt lõi của dưỡng sinh.

**94.** Chủ minh ắt hạ an, theo đó để dưỡng sinh ắt sẽ thọ, tình thế sống chết cũng không nguy hiểm, thiên hạ ắt sẽ hưng thịnh. Chủ bất minh ắt thập nhị quan gặp nguy, khiến cho đạo tắc nghẽn không thông, thực thể liền bị thương tổn, theo đó để dưỡng sinh ắt sẽ mang họa, người trong thiên hạ, và gia tộc này sẽ gặp đại nguy, nghiêm cấm nghiêm cấm!

**95.** Ứng dụng của ngũ hành tương sinh tương khắc: Phàm là do ngũ tạng hoạt động thái quá sẽ gây ra bệnh tật, đều có thể dùng phương pháp ngũ hành tương sinh tương khắc để trị. Giống như thế, phàm

là vì ngũ hành không đủ dẫn khởi bệnh tật thì đều có thể dùng phương pháp ngũ hành tương sinh tương khắc để giải quyết. Đây là nguyên tắc căn bản của phép vận dụng ngũ hành.

**96.** Người hiện đại thường chú trọng vào phương diện truy cầu đề cao chất lượng cuộc sống, hậu quả của loại truy cầu này rất đáng sợ. Cần biết, dục vọng của con người đối với vật chất là không có giới hạn. Khi mà loại dục vọng này không được khống chế, cũng tương đương sự thống khổ không có giới hạn của chúng ta. Kỳ thực, vật chất có thể đem lại sự hưởng thụ, thì tinh thần cũng có thể; thuốc có thể trị bệnh, thì phương pháp trị liệu tâm lý cũng có thể làm được. Cho nên, chúng ta dùng cả cuộc đời để truy cầu tài phú, thì chi bằng hãy dùng quãng thời gian ấy để bồi dưỡng một loại tâm thái tốt, khiến cho tinh thần của chúng ta đạt tới một loại cảnh giới siêu phàm.

**97.** Sau khi con người nắm vững được phương pháp về sức khỏe, họ sẽ thực sự hưởng thụ được một trạng thái tự tin khi không còn lo sợ mắc bệnh. Cái loại cảm giác này thật tuyệt, hy vọng rằng bạn và chúng tôi đều có thể có được trạng thái tự tin đó.

**98.** Thân thể của chúng ta là một cơ thể có đầy đủ trí tuệ và chức năng, thân thể của chúng ta có rất

hiều “lính gác” như: răng, ruột thừa, a-mi-đan..v.v... Khi thân thể chúng ta có hiện tượng dị thường (thông thường là “thăng hỏa”), những lính canh này sẽ lập tức phản ứng thông báo tới đại não. Người thông minh lúc này nên điều tiết lại tâm thái, kiểm điểm bản thân, để thân thể cân bằng hài hòa trở lại.

Vậy mà hiện nay Tây y đều làm những việc gì? Bạn bị đau đúng không, tôi sẽ cắt bỏ bộ phận bị đau của bạn. Hiện nay thậm chí còn có người, phát minh ra một loại máy, bạn bị viêm mũi dị ứng sẽ phải hít xì hơi đúng không? Vậy tôi sẽ đốt cháy khu vực thần kinh mẫn cảm trong mũi của bạn, như thế sau này mũi bạn có bị kích thích gì đi nữa cũng sẽ không bị hít hơi. Hậu quả của những việc làm như thế của Tây y chính là sau này nếu chúng ta lại tiếp tục bị bệnh, thì bộ phận bị cắt bỏ chính là lục phủ ngũ tạng của chúng ta.

**99.** Hãy nhớ kỹ, khi chúng ta ngẫu nhiên bị đau bụng, hít hơi, ho, phát sốt v.v...đều là hệ thống phục hồi thân thể của chúng ta đang hoạt động, đừng có quá lạm dụng thuốc khi vừa mới xuất hiện bệnh trạng, nếu không chính thuốc ấy sẽ phá hoại chức năng phục hồi thân thể của bạn, khi mà chức năng phục hồi của bạn bị suy yếu hoặc mất đi, thế thì bạn đã giao vận mệnh của mình cho thuốc rồi.

Nên nhớ rằng, nếu bệnh trạng không nghiêm

trọng, biện pháp tốt nhất là dưỡng tĩnh, an tâm tĩnh khí có thể khiến hệ thống sửa chữa của bản thân hoàn thành được công tác phục hồi. Cho nên, mỗi một người trong chúng ta cần thận trọng khi dùng thuốc, để cho hệ thống hồi phục chức năng của cơ thể được khôi phục, đây mới chính là đạo chân chính trong việc giữ gìn sức khỏe.

**100.** Rất nhiều trọng bệnh hoặc bệnh hiểm nghèo, đều chỉ bắt nguồn từ một lý do: “Hận”. Khi mà cái hận này biết mất, bệnh ắt cũng theo đó mà tiêu trừ. Trong thế gian này điều khó giải quyết nhất chính là hận thù kéo dài, chính vì không hóa giải được cái hận đó, mới có những bệnh không thể trị khỏi được.





## PHẦN II PHƯƠNG PHÁP CHỮA BỆNH

### CHƯƠNG 1 HỌC Y VÀ HỌC PHẬT (Bác sĩ Quách Huệ Trân thuyết giảng)

#### Lời tựa



“Học Y và Học Phật” là tựa đề buổi nói chuyện của bác sĩ Quách Huệ Trân tại Y Vương Học Xã, Trung Quốc Y Dược Học Viện, do cô Lý Nghi Linh chép lại và chỉnh lý.

Bác sĩ Quách Huệ Trân hiện thân thuyết pháp, cô dùng kinh nghiệm thực tiễn của một bác sĩ phối hợp với tám lòng từ bi của người học Phật, dẫn dắt, giúp đỡ cho những người đang đau khổ và mê hoặc, có thể nói là câu nào cũng phát xuất từ đáy lòng, chữ nào cũng chứa đầy huyết lệ. Phàm những người đã đọc qua bài này không ai không cảm động vì tinh thần “trên đường hành nghề thầy thuốc hết lòng chữa trị, trên đường học Phật hết lòng học Phật” của cô.

Tám lòng từ bi mẫn của bác sĩ Trân, lòng chân thành phụng sự Phật pháp, và mùi vị của: “sinh lão bệnh tử ai có thể thay thế, chua ngọt đắng cay đều

phải tự gánh vác”, bàn bạc trong từng câu, từng chữ.

Bài này giống như lời kinh kệ ngân nga giữa khuya, như làn sóng biển đánh mạnh vào tâm thức của người có duyên, làm cho họ chuyển đổi thân tâm, làm sống lại hạt giống bồ đề.

Phần cuối đăng thêm bài “Học Y và Học Phật, chương phụ” nói rõ thêm việc bác sĩ Trần mang bệnh. Cô nói nguyên nhân mình sinh bệnh là do: “nghiệp chướng sâu dày”, và có dẫn lời kinh: “Những nghiệp tạo từ trăm ngàn kiếp về trước không mất, lúc gặp nhân duyên đầy đủ vẫn phải nhận chịu quả báo” và “Từ tham sân si phát ra những ác nghiệp vô lượng vô biên của thân khẩu ý, nếu những ác nghiệp đó có thể tương, tận hư không pháp giới cũng chưa không hết”. Cô nói như vậy nên chí thành sám hối.

Quay lại nhìn chuyện đời, đường vào đạo khó khăn, đường về “thế giới bên kia” người nào cũng không tránh khỏi, tám nổi khổ già yò từng giây từng phút chưa bao giờ tạm ngưng. Bác sĩ Trần còn trẻ đã phải chịu sự quấy nhiễu của vô thường, tất cả đều là một thứ khái thị, rất nhiều liên hữu đều từ đây xem xét kiểm điểm, tự mình khích lệ. Hy vọng độc giả từ những câu chuyện có thật trong quyển sách này và sự chuyển biến trong cuộc đời của bác sĩ Trần có thể làm trang nghiêm thêm cho huệ mạng của mình.

## **Bài Ca Hoàng Hôn**

(Lời tự khích lệ mỗi ngày trước khi ngủ  
của bác sĩ Trần)

“Hơi thở cuối cùng xin ca bài hát A Di Đà Phật  
Năng lượng cuối cùng xin nâng tay vẽ cánh tay  
vàng tiếp dẫn  
Hạt mục cuối cùng xin tạo thành ánh mắt Di Đà  
từ bi  
Giọt lệ cuối cùng xin hội nhập vào biển lệ rơi vì  
mong đợi của ngài  
Nhịp tim đập cuối cùng xin hài hòa với Đại từ Đại bi  
Huyết mạch cuối cùng xin nhập vào Di Đà  
nguyện hải  
Sớm chiều quyện vào làn sóng của 48 lời nguyện  
vĩ đại  
Nuốt trọn và thiêu cháy hết tất cả thống khổ  
Nuốt trọn và thiêu cháy hết tất cả than thở  
Nụ cười cuối cùng xin hòa nhập vào nụ cười Di Đà  
Hòa nhập vào lời kêu gọi vĩnh hằng, nụ cười  
vô tận vi diệu  
Hơi thở cuối cùng xin trộn lẫn vào nhịp thở Di Đà  
Hóa thành ánh quang minh chan hòa ở cõi Cực Lạc  
Tấu thành trăm ngàn bài ca trong từng làn gió mát”.

*Xin chia sẻ với tất cả người niệm Phật*

## Học Y Và Học Phật

Kính thưa quý vị giáo sư, quý vị “học trường”, mỗi lúc tôi đứng trên giảng đài đều cảm thấy mình thật sự phải nên ngồi trong một góc nào đó, thậm chí ngồi ở bên ngoài hành lang, để lắng nghe lời giảng dạy của sư trưởng, những điều hiểu biết của người mat học như tôi rất có hạn, nên cảm thấy rất xấu hổ khi đứng trên giảng đài này. Xã trưởng của quý xã đã chọn giúp cho tôi đề tài “Học Y và Học Phật”; đề mục này cũng làm cho tôi cảm thấy xấu hổ vì tôi “học Y” chỉ học được lớp ngoài da, “học Phật” thì cũng mới bắt đầu mà thôi. Ở tại đây chỉ dám nói “liệng ngói để dẫn ngọc”, xin quý vị lão sư, quý vị học trưởng chỉ dạy để hôm nay và sau này tôi có thể cải tiến thêm.

Tôi học về Y khoa nên xin lấy đề tài “Học Y và Học Phật” để thảo luận; phàm phu chúng ta trên đường đời phần đông khi bán dưa thì nói dưa ngọt, nếu là người học về ngành Giáo dục, người làm thầy giáo đứng trên giảng đài này chắc sẽ nói: “Đức Phật là một nhà giáo dục đại tài, ngài cũng như một cái chuông, gõ nhẹ một cái thì âm thanh kêu nhỏ, gõ mạnh thì âm thanh kêu lớn, ngài dùng phương tiện thích hợp dẫn dắt chúng sinh, tùy trình độ mà dạy dỗ”. Nếu người kinh doanh nổi tiếng Vương Vĩnh Khánh học Phật, hôm nay đứng trên giảng đài có lẽ sẽ nói: “Đức Phật là một nhà kinh doanh đại tài, mỗi ngày dùng phương pháp tràn đầy trí huệ kiếm thật

hiều “pháp tài” công đức”. Nếu là nông phu có lẽ ông sẽ nói: “Đức Phật là một nhà canh tác vĩ đại, ngài dùng tín tâm làm hạt giống, dùng trí huệ làm lưỡi cày, dùng nước đại bi tưới tắm, vun trồng thành cây trái trí huệ bồ đề”. Nếu là người làm ngành bảo hiểm, có lẽ sẽ nói: “Đức Phật là một người kinh doanh bảo hiểm vĩ đại, ngài xây dựng một công ty bảo hiểm to lớn tận hư không biến khắp pháp giới, làm cho chúng sinh có thể tránh khỏi lục đạo luân hồi”. Chúng tôi học Y khoa, tránh không khỏi cũng phô trương về ngành của mình và nói: “Đức Phật là một bậc Y vương vĩ đại, là một giáo sư tài giỏi trong trường y khoa, lúc ngài chuyển pháp luân lần đầu tiên tại Lộc Uyển là buổi diễn giảng về Y khoa hoàn chỉnh nhất trong lịch sử”. Chúng tôi cảm thấy rất hân hạnh trên đường học Y khoa có thể học Phật, trên đường học Phật có thể học Y khoa. Trên thực tế đây là 2 con đường không thể tách rời lẫn nhau!

Ở đây tôi xin nhắc đến một người niệm Phật, ông là một người thợ đóng gó ở Nhật, lúc trước từng làm nhiều chuyện xấu và đã từng nghe pháp sư thuyết giảng nhưng không hiểu. Có một lần pháp sư dạy niệm “Nam mô A Di Đà Phật” và pháp môn Tịnh Độ, nghe xong ông liền hiểu được, sau khi về nhà mỗi lần gõ vào khúc cây ông liền niệm “Nam mô A Di Đà Phật”, mỗi lần đóng một cây đinh ông niệm một câu “Nam mô A Di Đà Phật”. Cứ như thế ông làm nhiều bài thơ khắc trên gó và được người ta sưu tập lại. Vào những ca trực ban đêm lúc thân tâm tôi mệt

lả, một hôm bất ngờ tôi đọc được bài thơ như sau:

**“Thật tốt quá! Tất cả mọi việc ở Ta Bà, việc nhà và việc kinh doanh, vừa biến liền thành sự trang nghiêm ở cõi Cực Lạc. Kỳ diệu thay! Khó thể tưởng tượng, Nam Mô A Di Đà Phật là toa thuốc thần, Nam mô A Di Đà Phật còn tốt hơn tiên đơn! Làm cho tôi thay đổi Quốc độ (cảnh giới), ngay trong cõi đời phù du này”.**

Vừa xem dường như chỉ là những câu nói rất đơn giản nhưng đã làm cho tôi vô cùng xúc động, đặc biệt là câu “Làm cho tôi thay đổi Quốc độ (cảnh giới), ngay trong cõi đời phù du này”. Thế giới của chúng ta hiện nay là thế giới Ta Bà hỗn loạn, các bạn đang học trong trường có lẽ còn chưa hiểu được, đợi đến lúc bạn vào bệnh viện, đương đầu với những trường hợp giằng co với sinh tử, trong nội tâm có thể thay đổi Quốc độ không? Người thật sự có thể thay đổi cảnh giới, thay đổi Quốc độ thì cũng giống ông thợ đóng guốc, có thể đem câu “Nam Mô A Di Đà Phật” và đem Phật pháp áp dụng vào trong cuộc sống. Không lẽ những người học Y khoa như chúng ta không bằng ông thợ đóng guốc kể trên? Không lẽ chúng ta không thể đem sự trang nghiêm và sức mạnh của câu “Nam Mô A Di Đà Phật” áp dụng vào trong đời sống học Y và hành Y của chúng ta hay sao?

Lúc tôi học trong trường Y khoa có một giáo sư tên là Trịnh Thượng Võ, ông “chém” (đánh rớt) học trò rất “thê thảm”. Trong lớp chúng tôi có chín mươi

mấy học sinh, ông đánh rớt hết bảy mươi mấy đứa. Mọi người đều phải thi lại rất cực nhọc, nhưng ông có nói một câu như vậy: **“Tôi không thể tùy tiện nương tay thả cho một học sinh nào trong trường Y Khoa cả; nếu tôi tùy tiện nương tay (nâng điểm) cho một học sinh nào, sau này không biết sẽ làm cho bao nhiêu người chết, quan hệ giữa chúng ta là quan hệ “thầy trò”, liên đới vô cùng mật thiết, vinh nhục cùng nhau”**. Lúc bấy giờ tôi nghĩ là thầy Võ quá khó, đến hôm nay mới cảm thấy con đường này đích thật là không dễ (ý nói hành nghề bác sĩ thật không dễ).

Nếu lúc bạn còn đang học trong trường, bạn không muốn vừa học vừa chơi mà muốn học cho đến nơi đến chốn, khóa học này sẽ rất cực nhọc. Sau khi ra trường, lúc thực sự gánh vác vai trò của người bác sĩ thì còn cực nhọc hơn nhiều. Nhiều người thường nói đùa: “Ai không xấu số thì không thể nào làm bác sĩ!”. Bạn phải có vận mạng “ăn không ra ăn, ngủ không ra ngủ” thì mới có thể làm bác sĩ. Có một bác sĩ đã hành nghề hết ba mươi mấy năm đột nhiên nổi trận lôi đình, dần không được cơn giận và nói với tôi: “Tại sao từ sáng đến tối không có người nào nói với tôi một câu vui vẻ hết vậy?”. Lúc đó tôi còn nhỏ, nghe xong nhưng không nghĩ vậy, còn cảm thấy người này không phải là một người học Y khoa, đây không phải là lời nói của một người hành nghề Y khoa, nhưng đến khi tôi đi trên con đường này một thời gian rồi quay đầu nhìn lại,

tôi mới biết trong thời gian qua nếu không được sức mạnh của Phật pháp giúp đỡ, chắc ai trong chúng ta cũng sẽ thốt ra câu này!

Bạn nghĩ xem trên thế giới này đâu có người nào sáng sớm thức dậy cảm thấy thân thể khỏe mạnh, tinh thần sung túc lại đi vô bệnh viện kiểm bác sĩ, cổ vũ bác sĩ, và kể một câu chuyện tếu cho bác sĩ nghe. Thậm chí sau này bạn sẽ phát hiện ra nếu không sinh bệnh thì bạn bè cũng không bao giờ liên lạc với mình; nhất định phải đợi đến lúc sinh bệnh mới gọi điện thoại lại và nói: “Coi giùm tôi xem sao! Chỗ này có bị trục trặc gì không? Tôi đã đi kiểm tra gan, xin bạn xem giùm tôi kết quả ra sao!”. Lúc không sinh bệnh không đời nào họ nghĩ đến bạn, tới lúc sinh bệnh mới đi kiểm bạn hỏi thăm. Mạng số của những người như chúng tôi từ sáng đến tối là phải nghe những thứ này, nói chung là họ ở nhà chịu đựng không nổi, đau quá mức rồi mới đi kiểm mình than phiền, kể lể. Câu đầu tiên trong hồ sơ bệnh lý hỏi: “Những sự phàn nàn chính, miêu tả cơn đau là gì?” Mỗi người đến bệnh viện đều là để than phiền, chúng tôi sinh ra là để nghe người ta than phiền, nếu không có chuẩn bị tâm lý bất cứ lúc nào cũng có thể nghe người ta than phiền thì không thể nào làm nghề này được!

Từ nhỏ tôi sinh trưởng trong một gia đình bác sĩ, phàn đông những người lớn tuổi mà tôi tiếp xúc đến đều là bác sĩ, trong đó cũng có rất nhiều lương y, không chỉ là những “danh y” hoặc “lợi y” (bác sĩ chạy



theo danh lợi) mà thôi. Cuộc đời của họ giống như phần đông người ta thường nói: địa vị xã hội rất cao, đời sống vô cùng vinh quang, nhưng đến tuổi già họ thường mang cùng một bệnh với những người mà họ chăm sóc trước kia, trực tiếp đi từ chữa trị cho bệnh nhân ở kế bên giường bệnh, đến mang bệnh nằm lên giường bệnh. Con đường của chúng tôi so sánh với ai cũng đều vô cùng ngắn ngủi, chúng tôi từ vai trò bác sĩ chăm sóc bệnh nhân ở kế bên giường bệnh, đến làm bệnh nhân nằm lên giường bệnh, và lại cũng giống như những bệnh nhân khác kết thúc mạng sống mình trong sự khủng bố, đau khổ của cơn bệnh. Đây là những trường hợp điển hình mà tôi trực tiếp nhìn thấy, giống như những bác sĩ thuộc bệnh viện Đại Đại vừa qua đời gần đây, đang mổ nửa chừng rồi bị trúng gió (stroke), họ không biết họ bị trúng gió, trước đó không có chuẩn bị gì hết, cả hai mươi mấy năm trời không có một hồ sơ thử máu nào hết. Chúng tôi mỗi ngày đều nghiêm mặt nói với bệnh nhân: “Quý vị phải chữa trị, phải đi kiểm tra, thử máu,...”, nhưng bản thân mình thì sao? Mấy hôm trước bác sĩ chủ nhiệm hỏi chúng tôi:

“Quý vị biết lượng bạch huyết cầu của mình là bao nhiêu không?”. Ai cũng không biết!

“Quý vị làm việc trong bệnh viện được bao nhiêu năm rồi mà không biết lượng bạch huyết cầu của mình là bao nhiêu!”.

Mỗi ngày đo lượng bạch huyết cầu cho bệnh nhân, nhưng từ đó đến giờ lại không biết lượng bạch

huyết cầu của mình là bao nhiêu. Có lúc đứng ở vị trí này lâu quá, cứ tưởng mình luôn luôn là bác sĩ, họ là bệnh nhân, hình như sẽ vĩnh viễn tách lia bệnh tật. Thật ra chúng tôi cũng giống như họ, chỉ hoàn toàn là chúng sinh vẫn phải chịu sinh tử như thường, từ điểm này chúng ta nên rút tĩa ra bài học gì? Lúc còn học trong trường, giáo sư đã từng thành khẩn nói với chúng tôi: “Các em chăm chỉ học tập, bản thân nghề này là tấm lòng thương yêu, là tâm từ bi, vì không biết những bài vở mà các em học hôm nay, sau này sẽ được áp dụng trên thân thể của ai, có thể kiến thức mà em học được hôm nay tương lai sẽ áp dụng cho người mẹ thân yêu của em, hoặc cho một người hoàn toàn xa lạ. Nhưng các em phải dùng một tâm từ bi bình đẳng để học, đây gọi là “huấn luyện”. Đây cũng là điều mà người học Phật chúng ta phải ý thức đến.

Hãy nghĩ xem nếu không may, bạn chỉ học tà mà không học đến nơi đến chốn, sau này giữa khuya có người đến phòng cấp cứu, bạn tìm không ra bệnh, không biết làm sao cứu chữa, khiến người ta bị chết oan; trong đời này và nhiều đời sau nữa bạn làm sao đền bù, trả nợ, làm thế nào để chuộc tội này? Đây là lý do tại sao những người bác sĩ như chúng tôi phải chịu áp lực rất lớn. Mặc chiếc áo khoác màu trắng của bác sĩ trên mình xem rất oai phong, nhưng thật ra phía sau nó có nhiều thứ rất chua xót phũ phàng.

Có lúc tôi cảm thấy rất may mắn, nội dung và phạm vi môn học Y khoa của chúng tôi gồm có bệnh lý, nội khoa, ngoại khoa, phụ khoa, nhi khoa,

..., tất cả những môn này đều là lời ghi chú cho kinh Phật, chú giải cho “Khổ Đế” trong kinh điển Phật giáo. Lúc chúng tôi suy nghĩ kỹ càng từng điều từng chương trong đó, từ hệ thống thần kinh, tim, hệ thống huyết quản, phân tách từng thứ, từng thứ, rồi phát hiện ra những thứ mà chúng tôi học không có gì tách rời Phật pháp hết. Lúc thường ngày đọc sách tự mình càng thể hội thêm rằng chúng tôi may mắn hơn những người khác, chúng tôi học “Tổ chức học”, “Sinh lý học”; trong lúc học “Tổ chức học”, xem kính hiển vi điện tử thấy rõ trên màng tế bào có lỗ nhỏ, sau này lại phát hiện trong những lỗ nhỏ này lại có màng. Vì lúc trước mức phóng đại của kính hiển vi không đủ nên không thể thấy những lỗ nhỏ trên màng, tôi suy nghĩ đi sâu thêm vào có lẽ trong lỗ còn có màng, rồi trong màng lại có lỗ nhỏ nữa. Thí dụ chúng ta xem một phân tử của chất đường trong trái nho, từ phía ngoài đi vào trong tế bào, cũng giống như chúng ta đi đến chùa Liên Nhân vậy. Phải tập hợp ở trước cổng trường, ngồi xe đến trạm xe, đếm đủ số người, đổi xe khác, chạy lên núi, xuống núi, vào đến chùa phải nhờ thầy Tri Khách dẫn đường. Bạn phát hiện một phân tử đường đi vào phía trong của một tế bào cũng giống quá trình đến chùa Liên Nhân kể trên.

Thế nên lúc đọc kinh Hoa Nghiêm, so với học sinh ngành khác, chúng ta dễ hiểu câu này hơn: “Nhất trần trung hữu trần số sát, nhất nhất sát hữu

nan tư Phật, nhất nhất Phật Xử chúng hội trung, ngã kiến hằng diễn Bồ Đề hạnh” (Trong một vi trần (hạt bụi) có các cõi nước nhiều như số vi trần, trong một cõi nước có chư Phật không thể nghĩ bàn, mỗi một Đức Phật ở trong các pháp hội, tôi thấy Ngài thường diễn Bồ Đề hạnh). Lúc niệm câu “trong một lỗ chân lông chuyển đại pháp luân” cảm thấy có ý nghĩa rất đặc biệt. Bây giờ không biết Đức Phật đang dạy pháp gì cho những hồng huyết cầu của tôi? Quý vị niệm rồi suy nghĩ thử xem. Thuở xưa Đức Phật đã nói đến nhiều loại trùng (vi khuẩn) trên thân thể chúng ta! Đến lúc chúng ta học những môn Sinh Vật, môn Y khoa này, nói đến sự vận chuyển của bạch huyết cầu, của “trùng biến hình” (amoeba), có lúc thì nó ở trong mạch máu, có lúc lại chạy ra ngoài mạch máu; chỗ nào có vấn đề, có đau nhức thì nó chạy đến đó. Trên hai ngàn năm trước Đức Phật đã nói về những việc này rất rõ ràng. Mỗi lần đọc đến những chỗ này tôi đều có niềm vui khó tả, pháp hỷ sung mãn, đây thật là đại trí huệ. Ngài không cần phải xem kính hiển vi, không cần vặn cái kính hiển vi điện tử, không cần dùng đến viễn vọng kính thì cũng có thể nói: “Trong vũ trụ có thể giới giống như hình cái mâm (hay cái khay), có thể giới giống hình vòng xoắn”. So với các bạn học ngành khác chúng ta dễ hiểu được đạo lý “nhân duyên tánh không” và dễ thực tập “quán bất tịnh”. Chúng ta vào lớp giải phẫu thân thể, nhìn thấy mắt, mũi, tóc của một người vẫn còn, nhưng hơi thở không còn nữa, tất cả đều ngừng

nghĩ, vốn là bạn có thể bắt tay, nói chuyện thăm hỏi người đó, nhưng lúc bấy giờ bạn nhìn thấy họ nhưng họ không “nói năng” gì được hết. Sau đó giải phẫu từng bộ phận trên thân thể của họ ra, mới phát hiện ra “ngươi” đang ở đâu? “Tôi” đang ở đâu vậy? Từ những điểm này chúng ta nên suy nghĩ, thêm một bước để hiểu đạo lý “sắc tức thị không, không tức thị sắc, thọ, tưởng, hành, thức diệc phục như thị” trong Tâm Kinh.

Lúc trước khi thầy giáo giảng về “tĩnh sắc căn”, tôi đã từng hỏi tưởng lúc học về “thần kinh”, nói đến “cảm giác đau”, hoặc là những đường dây dẫn cảm giác khác, nói thẳng ra thì chỉ là một số điện tử  $\text{Na}^+$  và  $\text{K}^+$  thay đổi vị trí trong quỹ đạo ở phía trong và ngoài của những tế bào. Những hạt điện tử này chạy tới, chạy lui, rồi chạy trở về, chỉ có bấy nhiêu thôi nhưng đó là những gì mà thường ngày chúng ta chấp trước là cảm giác “đau”, hoặc là những gì chúng ta chấp trước cho là xúc giác, cảm giác vui mừng hoặc khổ đau! Từ những điểm này hỏi tưởng lại từng thứ từng thứ, mới phát hiện ra thật sự Đức Phật đã nói đến những đạo lý Y học này rất rõ ràng từ xưa rồi, chỉ là ngày nay chúng ta dùng văn tự (chữ) khác, dùng cách diễn tả khác để nhìn mà thôi! Lúc còn đi học thì học những thứ này, sau này ra trường đi làm thì cũng áp dụng những kiến thức này vào công việc.

Giống như câu nói của Xã trưởng “**Mỗi ngày vui vẻ bắt đầu từ khóa lễ buổi sáng**”, tôi nghĩ

những bạn đồng học trong học xã chúng ta cũng vậy. Mỗi sáng sớm ở lầu dưới tôi đã nghe từ lầu trên truyền xuống, các học trưởng trong học xã niệm những câu “Nam Mô A Di Đà Phật” với âm thanh vô cùng trong trẻo. Sau đó mỗi người phát nguyện theo bài “Tứ hoằng thệ nguyện”:

“Chúng sinh vô biên thệ nguyện độ,  
Phiền não vô tận thệ nguyện đoạn,  
Pháp môn vô lượng thệ nguyện học,  
Phật đạo vô thượng thệ nguyện thành”.

Mỗi buổi sáng tôi cũng vậy, cũng viết một số chi phiếu mà phần lớn đều là không bảo chứng (không lãnh tiền được)! Cứ thế mà viết vài tám chi phiếu, mỗi ngày đều tụng kinh, không hiểu cũng cứ tụng, hy vọng là: “Thư niệm thiên biến, kỳ nghĩa tự hiện” (Đọc sách ngàn lần, ý nghĩa trong đó tự hiện ra). Sau này phát hiện ra những thứ này đều dùng được hết, gần đây mới từ từ hiểu được câu “Mười hai Như Lai kế tiếp nhau xuất hiện trong một kiếp, Đức Phật sau hết tên là Siêu Nhật Nguyệt Quang, Đức Phật đó dạy tôi Niệm Phật Tam Muội” trong chương Đại Thế Chí Bồ Tát Niệm Phật Viên Thông. Sau khi đến bệnh viện tôi phát hiện ra không hẳn chỉ có “mười hai Như Lai trong một kiếp” mà là rất nhiều Như Lai mỗi ngày gõ cửa phòng khám bệnh của tôi, đi vào và nói với tôi đạo lý “Khổ, Tập, Diệt, Đạo”, đến dạy tôi niệm Phật, đến để nhắc tôi phải niệm câu Phật hiệu này, để miễn đọa sinh tử luân hồi. Thật ra sau này trong lúc

hành nghề bác sĩ tôi mới từ từ hiểu được thêm một chút về những tâm cảnh này, tâm cảnh là những cảnh giới do tâm cảm nhận.

Tôi học Phật vốn là không sốt sắng cho lắm, rất tản mạn. Lúc trước cứ nghĩ rằng “niệm câu A Di Đà Phật là một chuyện rất đơn giản, người ngũ nghịch thập ác niệm mười câu cũng được vãng sinh, chuyện này không có gì khó hết!” Úi chà! trình độ cỡ tôi như vậy, nhất định sẽ không thành vấn đề chi cả! Sau khi làm việc trong bệnh viện mỗi ngày có quá nhiều vị Như Lai đến biểu diễn và dạy cho tôi, họ diễn ra sự khó khăn của câu niệm Phật, cho nên từ đó trở đi cách suy nghĩ của tôi hoàn toàn thay đổi, tôi không dám coi thường nữa, và cũng phát hiện tấm lòng từ bi vô hạn của chư Phật Bồ Tát! Như Lai vì tôi phải trải qua bao nhiêu sự nhọc nhằn chua cay. Lúc tôi đến làm việc ở Khoa Ung Thư mới biết được lòng từ bi của chư Phật Bồ Tát đang dạy dỗ chúng sinh to lớn biết dường nào. Xin cử ra vài thí dụ:

Có một lần tôi khám cho một người bị ung thư cổ tử cung, đây là bệnh nhân ung thư cổ tử cung thời kỳ thứ 2, có thể nói dùng phóng xạ để chữa trị cho những bệnh nhân này có hiệu quả rất cao, và thường cũng không sinh thêm triệu chứng phụ gì khác, chắc chắn có thể trị lành. Sau khi khám cho bà xong, tôi rất tích cực sắp xếp thời gian cho bà chữa trị. Không ngờ lúc đó con bà bị đụng xe, bà nói hoàn cảnh gia đình thiếu thốn phải dành dụm tiền để chữa trị cho con trước nên không thể tiếp

tục chữa trị cho mình nữa. Lúc đó trong lòng tôi nghĩ: “Nếu bà bỏ mất cơ hội chữa trị ngày hôm nay, đợi đến khi có tiền mới trở lại, lúc đó có lẽ không còn phương pháp nào giúp bà chữa trị nữa!”. Vì vậy nên tôi chuẩn bị cho bà một số tiền, buổi tối sau khi về nhà, tôi cùng một người bạn đi thăm và khuyên bà trở lại bệnh viện tiếp tục chữa trị. Lúc đó bà đang ngồi trước cửa nhà, gác một chân lên, liếc mắt nhìn tôi có lẽ đang nghĩ:

“Tại sao có hạng bác sĩ nhiều chuyện như vậy! Có lẽ công việc làm ăn không tốt lắm, buổi tối còn đến nhà tôi, không biết có âm mưu gì đây?”

Bà vẫn không chịu đến cho dù tôi khuyên bà như thế nào; làm sao nói cho bà biết mức trầm trọng của căn bệnh, người bệnh như bà đều nói: “Bệnh của tôi đâu có sao! Không phải là tôi chỉ bị ra máu một ít dưới âm đạo hay sao?”. Bà cứ nghĩ là bệnh của bà không có gì nghiêm trọng, nhưng dựa vào kiến thức học Y khoa vài năm, chúng tôi có thể đoán biết bệnh của bà sau này sẽ vô cùng nghiêm trọng, sự đau khổ này vượt quá mức bà có thể chịu đựng nổi nên mới đến nhà bà, đã khuyên đi khuyên lại hai ba lần: “Nếu bà gặp khó khăn không sao đâu, tiền thuốc men và nhà thương chúng tôi sẽ giúp bà, bà hãy yên tâm chữa trị.” Nhưng bà không màng đến, tỏ vẻ như là việc này không liên quan gì với bà, lúc đó tôi nhớ rõ, bạn tôi là chị Giang vô cùng bức tức. Sau khi về nhà tôi rất hối hận, lúc đó nội tâm vô cùng đau khổ, tôi mới phát hiện ra tôi cùng bà đều mắc phải



một căn bệnh giống nhau! Đã bấy lâu nay, từ vô thì kiếp đến nay, Đức Phật nhìn thấy tôi bị bệnh nặng như vậy, đưa tay ra cứu vớt tôi, thậm chí đã chuẩn bị đầy đủ tất cả phí tổn chữa trị, nhưng tôi vẫn không chịu tiếp nhận sự chữa trị, mãi đến nay vẫn còn lưu lạc trong sinh tử, chịu đựng các sự khổ. Từ sự thể hội tâm cảnh của chính mình như vậy sau khi bị vấp phải cây đinh lớn này, bèn tự mình thật sự thiết tha sám hối.

Nhìn từ một góc độ khác, người bệnh này dựa vào cái gì mà dám tin tôi. Tôi đâu có tu dưỡng chút nào đâu, vóc dáng bề ngoài cũng không giống một người tốt; bà ấy thấy tôi cũng không khởi hoài nghi! Tại sao vậy? Bà ấy sẽ tự hỏi: “Cô lấy lý do gì mà giúp tôi trả tiền và kêu tôi đi chữa trị? Tại sao giữa đêm khuya đến nhà tôi? Chắc có âm mưu gì đây? Tôi không thể tin cô được”. Chúng ta ở trong thế giới Ta Bà này nghi ngờ lẫn nhau, đổ kỵ lẫn nhau; lâu dần thành thói quen chúng ta không thể tin một chuyện tốt nào cả, chúng ta không dám tin tưởng Đức Phật A Di Đà đã thiết lập thế giới Cực Lạc cho chúng ta từ lâu lắm rồi, ngài đang trông đợi chúng ta, mỗi ngày ở bên đó trông đợi chúng ta, dang tay ra chuẩn bị tiếp dẫn chúng ta sang đó. Chúng ta đã mất đi khả năng tin tưởng rồi, trong thời gian này từ từ tôi mới hiểu được tại sao Đức Phật nói pháp môn Tịnh Độ là một pháp khó tin.

Hầu như mỗi người trong bệnh viện đều kể cho tôi nghe một câu chuyện khác nhau, thuyết cho tôi

nghe một “pháp” không giống nhau, để nhắc nhở chúng ta niệm Phật; họ dùng một góc độ khác nhau, một phương pháp khác nhau để khích lệ chúng ta niệm Phật. Lúc bấy giờ tôi mới phát hiện ra mỗi người đều là đối tượng để chúng ta “thượng cầu Phật đạo, hạ (giáo) hóa chúng sinh”. Họ dạy chúng ta làm thế nào để trên cầu Phật đạo, dưới hóa chúng sinh, giống như cành dương liễu của Bồ Tát Quán Thế Âm vậy; tâm (thân) của cành dương liễu rất vững chắc và hướng lên, nhưng cành và lá của nó thì rất mềm dịu và rủ xuống. Trong quá trình học tập chúng ta phải học giống như cành dương liễu này, thân tâm phải cứng rắn hướng lên, và cành lá phải mềm dịu cong xuống. Mỗi ngày trong bệnh viện tôi đều chú ý lắng nghe những lời nói của bệnh nhân, họ không phải đến để than phiền, kể lể cho chúng tôi nghe. Đương lúc chúng ta dùng một góc độ khác để nhìn và nghe, lúc chúng ta dùng tâm học Phật để học Y khoa, dùng tâm học Phật để hành nghề bác sĩ này, tất cả những thứ phiền toái của bác sĩ hầu như đều thay đổi hết! Từ từ mới thể hội được đạo lý: “Song ngoài vẫn một vàng trắng, Mai hoa chỉ có đôi phần khác nhau”.

Có một cụ 80 tuổi bị ung thư vú, tuy đã giải phẫu rồi nhưng trị chưa dứt thì ung thư tái phát trở lại. Lúc cụ đến bệnh viện, tôi chuẩn bị giúp cụ chữa trị bằng phóng xạ, cụ nói: “Ui chao ơi, mỗi ngày đến bệnh viện chiếu phóng xạ phiền phức quá! Ngồi xe thô cũng bị nhức đầu”, thế nên cụ không chịu đến

nữa. Một thời gian sau đó cụ trở lại bệnh viện, lúc bấy giờ tay cụ đã sưng lên đến nỗi không cử động được; mỗi lần tay cụ nhúc nhích cụ rên rỉ một cách rất đau đớn, rên đến nỗi tâm chúng tôi đau quặn luôn. Vì đã lâu cụ không dám nhúc nhích cử động tay nên dưới nách sinh ra rất nhiều giòi. Lúc tôi thay thuốc cho cụ, cô y tá nói: “Bác sĩ à, không có cách nào khác! Tôi phải đeo miếng vải bịt miệng lại, không thì chịu không nổi cái mùi da thịt thối rữa này!”. Đây là một cụ già 80 tuổi, không lẽ cụ chưa từng làm cô dâu rồi sao? Không lẽ cụ chưa từng trải qua thời gian trẻ tuổi xinh đẹp rồi sao? Nhưng đến ngày cụ nhìn thấy từng con giòi, từng con giòi bò ra từ vết thương dưới nách thì cụ phải làm sao đây? Nếu là tôi thì tôi phải làm sao đây?.

Còn một người cũng bị ung thư vú, lúc đến bệnh viện cũng đã giải phẫu xong và tái phát lại, trên ngực có sưng lên hai mô cứng, bà cảm thấy mình quá nghèo, chữa trị lại phiền phức nên cứ lần nữa hẹn lại ngày. Đến sau này chỗ ung thư bị thối rữa, đến nỗi hết cả phía trên lồng ngực bị lủng lỗ, thấy rõ phía dưới lá phổi phình lên và xẹp xuống mỗi khi hít vô, thở ra. Nước vàng không ngừng chảy ra. Nhà bà ở Viên Lâm, những phòng mạch “Ngoại khoa” ở Viên Lâm không thể thay băng và thay thuốc cho bà, nên mỗi ngày bà phải ngồi xe đến bệnh viện chúng tôi để thay thuốc. Vì gia đình túng thiếu nên bà không thể nằm bệnh viện, chỉ còn cách mỗi ngày ngồi xe đi đi về về như vậy! Muốn khỏi phiền phức cũng không

được, vì phải giữ cho vết thương sạch sẽ, chúng tôi phải thay băng mỗi ngày hai lần. Sau khi thay băng lần thứ nhất, bà ở lại bệnh viện, đi tới đi lui kiểm chỗ ngồi, đứng, nằm tạm ở ngoài cửa, đợi đến chiều thay băng thêm lần nữa. Cứ như thế bà đã tiếp tục trong vòng một năm trời, có lúc không tiền ăn trưa, có lúc có tiền, có cơm nhưng lại ăn không vô! Cứ tiếp tục như vậy đến vài ngày trước khi bà mất, con bà gọi điện thoại lại vừa khóc vừa nói: “Trước khi ra đi, mẹ con muốn gặp bác sĩ”. Đêm hôm đó, tôi còn nhớ là một đêm mưa rơi lạnh lẽo, tôi ngồi xe đến Viên Lâm giúp bà niệm Phật, ngồi trong xe nhìn thấy bên ngoài mưa rơi tầm tã, tôi nghĩ:

“Một người lớn tuổi như vậy, nhẫn chịu sự đau đớn của chỗ ung thư đang ăn sâu vào xương tuỷ, mỗi ngày đơn độc ngồi chuyến xe này đi đi về về, một năm đi hết bảy trăm mấy chục lần, không lẽ bà không muốn con gái bà đi theo, nhưng nếu con bà không đi làm kiếm tiền thì ai đưa tiền cho bà trị bệnh?”

Trong suốt cả năm bà không dám nhìn vết thương, chỉ nhìn vào nét biểu hiện trên mặt tôi để đoán tình trạng của vết thương, do đó tuy trong tâm tôi vô cùng đau khổ nhưng phải vừa cười vừa kể chuyện hoặc niệm Phật lúc săn sóc cho bà. Nhờ vậy mà bà yên tâm một chút, mãi cho đến một ngày nọ, trong lúc tôi đang thay băng cho bà, có người đi ngang qua nhìn thấy sợ quá kiềm không nổi kêu lên một tiếng, chỉ vì một tiếng kêu này mà bà khóc hết mấy ngày, mấy đêm ngủ không được. Lúc tôi bước

vào nhà bà, thoáng nhìn căn nhà làm bằng vách đất, một cái quan tài để ở chính giữa, xung quanh trống trơn, ngay cả cái giỏ tôi xách theo cũng không có chỗ để xuống. Mấy đứa cháu ở chung quanh la hét ôm tôi. Như thế là cả cuộc đời của một người đàn bà! Một người đàn bà lúc trẻ tuổi bận bịu nuôi dưỡng con cái cực nhọc, đến lúc cuối cùng thì sao? Trước ngực có một lỗ trống to tướng, cộng thêm một cái quan tài! Âu đây cũng là đời sống của một người phàm!

Có một thanh niên 27 tuổi bị ung thư hốc mũi, vào tháng 3 anh đến bệnh viện khám lần đầu tiên, lúc đó chỉ là một cái bướu (tuyến lâm ba) nhỏ ở phía dưới tai, nhưng anh lại có những triệu chứng: chảy máu mũi, nhức đầu, ngạt mũi, khi sờ đến cái bướu đó trong tâm tôi biết là không xong rồi! Lúc đó vì không hiểu rõ tính tình của anh nên không dám nói thẳng với anh: “Anh bị ung thư, anh phải đến để chữa trị”, mà chỉ nói: “Chứng bệnh của anh rất nghiêm trọng nhưng vẫn còn có thể chữa trị, anh phải mau đến chữa trị”. Nhưng anh trở về nhà và nghĩ: “Tôi còn có thể đi làm, vả lại vừa mới kết hôn, cũng không cảm thấy có gì khó chịu lắm, lâu lâu chảy máu mũi, ngạt mũi một chút giống như lúc bị cảm vậy thôi”. Anh không chịu nghe lời chúng tôi, tôi phải viết thư và gọi điện thoại nhưng anh vẫn không đến. Sau này anh kể lại, lúc đó trong tâm anh nghĩ: “Bà bác sĩ này thiệt ham kiếm tiền, ngay cả người không muốn trị bệnh cũng gọi điện thoại, viết thư đến để đốc thúc!”.

Ba tháng sau, khoảng tháng 6, anh đến phòng cứu cấp và nhờ loa thông tin để kiếm tôi. Tôi vừa mới khám, nhận không ra người mà mình khám hồi tháng 3. Chỗ ung thư này đã lớn đến nỗi làm cho anh hít thở và nuốt khó khăn, anh đợi bây giờ mới đến, tại sao chậm trễ quá vậy? Lúc bấy giờ, tôi thật cảm thấy rất đau và tiếc vì sự chậm trễ này! Mới 27 tuổi, vừa mới kết hôn, vợ anh vừa lấy chồng thì liền phải làm quả phụ, tôi nhìn thấy gương mặt âu sầu của chị, nội tâm cảm thấy nặng trĩu. Tại sao anh không chịu tin tôi vậy? Nhưng nghĩ lại tôi đâu có khác gì anh đâu? Bất quá chúng tôi chỉ học qua vài năm Y khoa nên có thể phát hiện, có thể đoán trước những sự thay đổi của anh trong 3 tháng sau; ngược lại anh không biết gì hết về những sự biến đổi trong 3 tháng sau này. Thật sự chúng ta không biết gì cả về chuyện gì sẽ xảy ra ngày mai, có những kỳ vọng tràn đầy sai lầm đối với chuyện trong tương lai. Vì sự trễ nải như vậy mà sau này tuy tận lực chữa trị, chỗ ung thư có thu nhỏ lại một chút, nhưng không kịp cứu vãn tính mạng của anh. Vì thời điểm tốt nhất để chữa trị đã luống qua, ung thư đã lan đến phổi, mỗi lần hít thở đều rất đau đớn, khó khăn. Lúc đó tôi dạy anh niệm Phật, anh rất hối hận đã không nghe lời tôi 3 tháng trước. Tôi nói với anh:

“Lần trước, anh không nghe tôi nên đã chịu một sự thiệt thòi to lớn, hôm nay tôi dạy anh niệm Phật nếu anh vẫn không chịu nghe thì sẽ chịu thiệt thòi còn to hơn lúc trước!”

Anh nói anh biết rồi, từ đó trở đi đến lúc anh được đưa ra khỏi phòng có y tá túc trực và khi bệnh trở nặng được đưa về nhà, lúc nào anh cũng cầm khâu chuỗi niêm không ngừng. Chuyện này làm cho tôi cứ khóc hoài, không lẽ chúng ta nhất định phải đợi đến mức này sao? Chúng ta không thể giác ngộ sớm hơn một chút sao?

Thêm một cô gái 15 tuổi cũng bị ung thư hốc mũi, phía sau của trái tai em sưng lên một cục bướu, càng ngày càng lớn, càng đau. Mẹ em nói: “Từ dưới quê tôi chạy xe đạp chở em, chạy tới chạy lui không biết phải chở đến chỗ nào mới có bệnh viện?”, bà vô cùng bối rối, hoảng hốt; sau này đi cắt tế bào để thử nghiệm, xác nhận là ung thư nên mới đến đây để bắn phóng xạ. Chữa trị bằng phóng xạ thì không có cảm giác đau đớn gì hết, nhưng khi độ phóng xạ gia tăng đến một mức nào đó, da và bộ phận bị chiếu phóng xạ sẽ có phản ứng, đây chỉ là một hiện tượng tạm thời, đại khái khoảng một, hai tuần thì sẽ trở lại bình thường. Nhưng đối với một em gái 15 tuổi, sự đau khổ này đã vượt quá sức chịu đựng của em. Em nói với tôi: “Lúc em uống sữa cũng giống như dao cắt cuống họng, nhiều ngày đêm không thể uống một tí gì hết”. Em chỉ là một bé gái, mới lớn mà em phải chịu sự đau đớn và áp lực như vậy, làm cho em thường phải mở mắt thật to, nằm trần trọc trên giường. Sau khi quan sát sự đau khổ của bệnh nhân, nghe họ than thở, tôi mới hiểu được những sự đau khổ của cõi ngạ quỷ và Địa ngục vốn không

giống như những gì mình tưởng tượng trước kia, “không phải là Đức Phật sợ người ta làm chuyện xấu nên mới nói ra để dọa mọi người”. Kể từ đó trở đi tôi mới tin sâu Đức Phật là người nói lời chân thật. Mẹ em nhìn em, quỳ khóc bên giường, thậm chí bà vẫn ở đó quỳ sát bên giường ròng rã suốt 7 ngày, 7 đêm không ngủ nghỉ. Nếu chúng ta niệm Phật mà giữ tâm được như bà, như người mẹ hiền trông nom cho con bị bệnh thì còn sợ không thành công sao? Lúc em soi gương nhìn thấy vóc dáng của mình, em kêu lớn lên một tiếng: “Trời ơi, dễ sợ quá! Làm sao tôi ra nông nỗi này!”.

Mỗi ngày khi đi làm tôi đều đi ngang qua tiệm “Vịt Nướng Bắc Kinh”, chỗ bán vịt nướng đến da giòn rụm, tôi thấy nhiều con vịt nướng đến khét, xỏ thành xuyên qua cổ, treo dốc đầu xuống, phẳng phát hình như đang nghe tiếng kêu khàn khàn của bệnh nhân: “Bác sĩ Trần ơi, cổ của tôi đau quá! nuốt không được bất cứ thứ gì!”. Tôi cũng nghe được tiếng kêu réo rên rĩ của những con vịt nướng, nội tâm của tôi cũng đau đớn như lúc nhìn bệnh nhân.

“Bồ Tát sợ nhân, phàm phu sợ quả”, bạn làm sao biết được những gì hôm nay bạn gây ra cho con vịt, một ngày nào trong tương lai những thứ này không xảy ra trên thân thể của bạn hay sao? Đây chỉ là một em bé 15 tuổi, thời điểm đẹp nhất của đời người! Đến lúc da của em đổi màu vì chiếu phóng xạ, em muốn về nhà nhưng không dám về, sợ người khác nhìn thấy em như vậy; ai có thể đoán biết được



những bi kịch như vậy xảy đến cho một em bé 15 tuổi? Hiện giờ vết ung thư của em đã tiêu mất rồi, nhưng những gì em phải chịu đựng đã in sâu trong tâm khảm của tôi, sự đau khổ này làm cho em phát tâm niệm Phật. Em cùng mẹ em phát tâm quy y, thọ trì ngũ giới. Lúc tôi giải thích về giới không sát sinh, mẹ em vừa khóc vừa nói: “lúc bà thấy con mình đang giằng co vật lộn với cơn bệnh bên bờ sinh tử, chịu đựng khổ đau của da thịt bị thiêu đốt, bà sực nhớ lại lúc trước làm thịt gà, cảm nhận được sự đau đớn của con gà bị dao cứa cổ”.

Chư Phật Bồ Tát dạy cho chúng sinh rất nhiều phương pháp niệm Phật, lúc nào là lúc tốt nhất để bạn dạy một đứa trẻ 15 tuổi niệm Phật? Ngay lúc em nuốt không nổi bất cứ thức ăn gì, ngay lúc tróc da đau đớn khó chịu này, đó là lúc em niệm Phật! Nhưng tại sao nhất định phải đợi đến lúc chịu đựng muôn vàn khổ đau mới chịu niệm Phật?

Còn thêm một người bị ung thư hốc mũi, người Trung Quốc chúng ta đứng đầu thế giới về bệnh này. Chỗ ung thư của anh rất lớn, da thịt bị lở loét hết đến nỗi có thể nhìn thấy động mạch chính ở cổ. Đôi mắt một bên lớn, một bên nhỏ, mặt bị méo xẹo; nhưng may mắn là trong thời gian này anh đã hiểu thấu nên bắt đầu niệm Phật, nhìn tượng Phật, tay cầm chuỗi niệm Phật. Anh đến chữa trị được một thời gian thì mẹ vợ anh qua đời nên anh phải tạm ngưng việc trị bệnh, sau đó con anh bị tai nạn xe cộ qua đời, cứ như thế tiền tài của anh hầu

như tiêu hết nên anh không thể tiếp tục đến chữa trị nữa. Chỗ ung thư này cứ tiếp tục lan rộng đến khi anh vào bệnh viện lần thứ hai, chúng tôi dự đoán anh không thể nào kéo dài hơn 10 ngày. Gân máu chính ở động mạch cổ bị lở loét, máu chảy tùm lum. Lúc bấy giờ chúng tôi khuyên anh niệm Phật, không ngờ anh có thể giữ vững câu Phật hiệu, từng câu từng câu niệm liên tục. Âm thanh của anh bị ung thư ảnh hưởng nên không thể niệm Phật ra tiếng nữa, anh dùng âm thanh khàn khàn không rõ để nói với tôi: “Tôi ở đây tu tâm dưỡng tánh, phản tỉnh kiểm điểm lại những chuyện tôi đã làm lúc trước, đã làm những chuyện ác gì; tôi rất muốn làm vài chuyện thiện, đợi đến lúc tôi khỏe trở lại xin cô dẫn tôi đến chùa”.

Trong tâm tôi rất buồn, tại sao chúng ta phải đợi đến lúc này mới nghĩ đến “tôi phải làm việc thiện, tôi muốn đi đến chùa”? Sáng hôm đó huyết áp của anh xuống quá thấp, tôi muốn giúp anh nên ở kề bên trợ niệm cho anh, anh có thể cầm chuỗi tiếp tục niệm theo.

Tôi nói: **“Mỗi ngày anh đều muốn làm việc thiện, tôi nói với anh một phương pháp làm việc thiện hay nhất, khi nằm trên giường bệnh trong thời điểm vô cùng quan trọng này anh hãy niệm A Di Đà Phật, chỉ cần anh có thể thành tựu, tịnh hóa nội tâm, hoàn thành tự giác sinh mạng, cuộc đời của mỗi người có thể làm gương cho kẻ khác, chỉ cần anh có thể trấn tĩnh làm một tấm gương, khích lệ cho tất cả những người đang chịu bệnh khổ thì đó là một việc thiện lớn nhất”**.

Anh có thể niệm từng câu, từng câu không dứt, tôi bèn đi lấy máy ảnh chụp hình cho anh, không ngờ anh cứ niệm hoài cho đến một lúc huyết áp của anh tăng lên trở lại! Tôi còn chưa cho anh uống thuốc tăng huyết áp gì hết, thì huyết áp của anh đã tự động tăng lên! Không lâu sau đó anh muốn đứng dậy. Lúc trước anh nói mỗi ngày anh niệm 3000 câu Phật hiệu, tôi nói: “Bệnh tình của anh nghiêm trọng như vậy, niệm 3 ngàn câu làm sao đủ? Tối thiểu cũng phải niệm 10 ngàn câu, tại vì nếu không niệm Phật thì cũng suy nghĩ lung tung mà thôi”. Anh hỏi: “Phải niệm nhiều như vậy sao?”. Anh cảm thấy khó khăn vì có lúc anh hôn mê không tỉnh, mê xong tỉnh dậy mới niệm được”. Cứ như thế qua mấy ngày sau lúc tôi đến thăm anh, anh nói: “Mỗi ngày tôi đã niệm được 1 vạn câu rồi!”. Xin hỏi mọi người, lúc bình thường có thân thể khỏe mạnh, đầy đủ tinh thần, chúng ta có siêng năng niệm Phật mỗi ngày không? Chúng ta phải đợi đến lúc thân thể yếu đuối, ý mình không điều khiển nổi như vậy hay sao? Lúc chúng ta đau khổ có đủ sức nhẫn nại để niệm Phật như anh không? Tôi còn nhớ lúc trước giáo sư Ngô Thông Long giảng bài có nói:

“Lúc tĩnh tọa niệm Phật có mười phần công phu, tức là niệm 100 câu thì được 100 câu, không mất câu nào; niệm 1 vạn câu thì được 1 vạn câu, không mất câu nào thì gọi là có mười phần công phu, nghĩa là không xen tạp vọng tưởng.

Lúc tĩnh tọa có mười phần công phu thì lúc động

loạn chỉ còn một phần.

Lúc động có mười phần công phu thì lúc ngủ nằm mơ chỉ còn một phần.

Lúc ngủ có mười phần công phu thì lúc bệnh chỉ còn một phần.

Lúc bệnh có mười phần công phu thì lúc lâm chung chỉ còn một phần.”

Chúng ta có bao nhiêu phần công phu đủ để vượt qua sự khảo nghiệm của sinh tử này? Lúc tôi nhìn anh, cùng anh niệm Phật, niệm đến lúc nước mắt ướt đầm, nghĩ đến trong kinh Địa Tạng Đức Phật phó chúc Địa Tạng Bồ Tát: “Đừng để chúng sinh đọa vào ác đạo, dù chỉ một ngày một đêm”. Nhìn người khác rồi nhìn lại chính mình, luân chuyển trong sáu nẻo luân hồi, không biết phải luân chuyển đến bao giờ? Chư Phật Bồ Tát từ bi như vậy, thậm chí không chịu để chúng ta đọa vào ác đạo dù chỉ một ngày một đêm thôi, cứ lặp đi lặp lại, vừa khuyên xong rồi lại khuyên nữa, thành khẩn cũng giống như hai câu偈 ở Phật đường chùa Linh Sơn:

“Lụy ngô hóa thân bát thiên thứ. Vị nữ thuyết pháp tứ cửu niên” (Nhọc ta hóa thân đến tám ngàn lần. Thuyết pháp cho quý vị suốt 49 năm).

Nếu không giác ngộ, chúng ta làm sao không có lỗi đối với các ngài được? Tôi nghĩ rằng tôi chỉ tặng anh 4 chữ: “A Di Đà Phật”, nhưng anh lại dùng sự vùng vẫy trong sinh tử đầy huyết lệ của anh để dạy cho tôi đạo lý này!

Còn một bệnh nhân cũng bị ung thư hốc mũi, vừa mới 20, 30 tuổi. Lúc cô đến, chỗ ung thư đã sưng lớn, đè hai bên cổ, hít thở bắt đầu khó khăn. Một thời gian trước lúc cô mất, cô phát tâm ăn chay và cầu sinh Tịnh Độ! Đương lúc vô cùng đau đớn, cô nắm lấy tay tôi và nói: “Bác sĩ Trần à, nếu không còn hy vọng nữa, tôi hy vọng Đức Phật A Di Đà có thể dẫn tôi đi sớm một chút”. Cô nằm bệnh viện khác, chỉ đến bệnh viện chúng tôi để chiếu phóng xạ. Một buổi sáng nọ lúc tôi vừa đến, phòng y tá túc trực kêu tôi qua hệ thống loan tin, tôi mới biết nửa đêm trước cô ở bệnh viện kia, hô hấp khó khăn, vì ung thư đè nén khí quản, được đưa đến bệnh viện chúng tôi để cấp cứu, để mổ thông khí quản. Nhưng dùng ống đút vào khí quản cấp cứu không có hiệu quả, sáng nay đã đứt hơi, hết huyết áp, nhịp tim cũng không đo được nữa, gia quyến đang làm thủ tục xuất viện! Y tá ở phòng y tá túc trực kiểm tôi, tôi vừa xem mới biết cô đã đứt hơi thở. Lúc đó trong tâm tôi cảm thấy vô cùng buồn bã, kể bên tai cô nói:

“Trong cuộc đời ngắn ngủi này, cô đã phải chịu đựng sự đau khổ vô cùng to lớn, bây giờ xin cô khởi lên chánh niệm và niệm Phật theo tôi. Khi xưa Đức Phật đã phát lời nguyện: Nếu có chúng sinh muốn sinh về cõi nước của ta, chí tâm ưa thích cho đến mười niệm, nếu không được sinh về thì ta thề không thành Chánh giác; bây giờ chỉ nguyện Đức Phật từ bi nhiếp thọ”.

Tôi đứng ở kế bên niệm Phật cho cô, không ngờ

lúc đó cô chảy nước mắt ra. Tôi mời những y tá trong phòng trực lại và nói với họ: “Phật pháp có nói sau khi người ta ngừng thở, thức thứ tám còn chưa rời khỏi thân thể, chúng ta niệm Phật giúp cho cô, cô nghe được nên khóc, tôi nói chuyện với cô, cô cứ tiếp tục khóc, nếu nói cô đã chết, nhưng thật ra thức thứ tám còn chưa lìa khỏi, Chúng ta phải lo cho một người vừa mất đàng hoàng, muôn vàn xin đối xử đàng hoàng với một người vừa mất”.

*(Chú thích: Đối xử đàng hoàng nghĩa là đừng di động hoặc đụng chạm vào thi thể của họ trong vòng 8 giờ đồng hồ sau khi tắt thở. Vì thần thức của họ chưa rời khỏi thân thể, họ vẫn còn “cảm giác”. Họ sẽ rất đau đớn khi bị đụng chạm vào thân thể. Phải niệm Phật cho họ nghe).*

Mọi người đều có dịp đến bệnh viện, quý vị đã có dịp làm việc trong phòng y tá túc trực, thậm chí một ngày có thể đưa tiễn hết nhiều người, xin ghi nhớ, muôn ngàn xin chớ vì sợ gia quyến của người bệnh trách móc, giữ lấy một tâm niệm “phải làm đủ, làm cho người ta xem, bảo vệ mình không thôi thì bị người ta thưa kiện”, xin đừng dùng tâm niệm này để làm việc cấp cứu; trừ phi chúng ta lấy tâm niệm chân thành “Tôi nhất định phải cứu sống người này” thì chúng ta mới nên làm việc cấp cứu này. Muôn ngàn xin chớ nghĩ rằng: “Ui chao, người này thật sự không còn hy vọng gì nữa, nhưng nếu mình không y theo công thức làm ra vẻ cho người ta xem thì không được”. Tôi luôn luôn nhớ đến cô ta chảy nước mắt

sau khi chết, hy vọng các bạn cũng nhớ rõ điều này!.

Có một người bệnh ung thư hàm miệng, chỗ ung thư phát triển ở gần môi. Sau khi chữa trị thì chỗ ung thư đã hết, nhưng môi và trên má lại thủng một lỗ, phải mổ cắt một miếng thịt trên vai để đắp lại cái lỗ này. Tôi nghĩ các bạn đồng học thuộc các lớp lớn trong Viện Y Học khi học lớp “chỉnh hình” đều có học qua loại “FLAP” này. Anh này rất trẻ, trên ngực còn có vết xăm hình, chắc là một người trong số: “Bất khả nhất thế”, nhưng trong lúc chịu đựng sự giày vò của cơn bệnh, anh nói: “Lúc tôi ngủi được mùi hôi phát xuất từ miệng của chính mình, cô làm sao kêu tôi nuốt đồ ăn cho trôi?”.

Anh vốn là một thanh niên du đãng, gia đình đã bỏ rơi anh, nhưng sau khi bị bệnh anh phát tâm sửa đổi! Anh nói: “Tôi cảm nhận được nhân quả báo ứng, tôi thật đáng đời!” nên trong thời gian nằm bệnh viện chữa trị, anh vô cùng nhiệt tâm giúp đỡ những bệnh nhân khác, có người lớn tuổi đi lên bậc cao không tiện thì anh cũng giúp họ; anh có tâm xấu hổ, sám hối. Trải qua một thời gian chữa trị bằng phóng xạ và giải phẫu, chỗ ung thư của anh đã lành hẳn! Chúng tôi rất mừng, nhờ trải qua quá trình đau khổ này anh đã có thể học được phải trái, có thể sám hối, sửa đổi. Chúng ta nghĩ xem có lẽ mình không can đảm như vậy! Sau khi giải phẫu lần thứ nhất vì trên mặt chưa giải phẫu chỉnh hình lại đàng hoàng, lúc anh ngồi ở ngoài phòng khám bệnh có một số trẻ em vừa nhìn thấy anh liền chạy mất vì mặt anh trông rất dễ sợ, anh

vẫn dũng cảm chịu đựng những quả báo này. Anh lại phát tâm sửa đổi, đây là một tấm gương điển hình vô cùng hiếm hoi, quý báu. Lúc chúng ta mang bệnh này và phải giải phẫu như vậy có lẽ chúng ta không có can đảm để chịu đựng như anh!

Lúc hiểu rõ sự đau khổ của chúng sinh, lắng nghe tiếng rên rỉ của họ giữa đêm khuya mới thể hội được tại sao Đức Phật cứ lặp đi lặp lại chữ “khổ” này hoài; Phật pháp không bi quan, Đức Phật đã dùng đôi mắt tràn đầy trí huệ của ngài nhìn thấy chúng ta chịu đựng quá nhiều thứ khổ nên ngài mới không ngại mọi người trách ngài là bi quan mà thuyết những pháp này, mục đích là muốn chúng ta đừng chịu những nỗi khổ này nữa. Nhưng muốn có thể không chịu khổ mà có thể tu hành, làm “loại ngựa hạng nhất” rốt cuộc có bao nhiêu người?

Kế bên văn phòng trực của tôi có một bệnh nhân lớn tuổi, nhìn gương mặt của ông có thể thấy ông là một người tương đối có học vấn và tu dưỡng. Nghe nói lúc trước ông là giáo sư đại học ở Bắc Kinh, có người nói ông 92 tuổi, có người nói ông 88 tuổi; đến tuổi này lại mắc phải chứng người già si khờ, cả ngày phải nằm liệt trên giường. Ông nằm kế bên bệnh nhân của tôi, mỗi ngày lúc tôi đi ngang chưa từng thấy ông mở mắt. Đi tiêu đi tiểu gì cũng không thể điều khiển, đều đi ngay trên giường. Trước kia đã từng là một người có học vấn, một giáo sư có địa vị, ngày hôm nay lại phải nằm trên đồng nước tiểu và phân này (mang tả), mê man không tỉnh, lại không có người



nhà chăm sóc, mỗi ngày lúc tôi vào phòng, bệnh nhân đều đến kê bên tai ông niệm vài tiếng “A Di Đà Phật, A Di Đà Phật”, kêu réo ông một chút.

Một hôm vượt ngoài sự mong đợi, ông đã niệm được hai câu “A Di Đà Phật”, và lại ông còn ráng sức chấp tay, ông còn muốn niệm tiếp nhưng niệm xong hai câu thì tôi không còn nghe được đến câu thứ ba. Mọi người nghĩ xem, đây đúng là sự “già nua”! Muốn chấp tay niệm một câu Phật hiệu, muốn phấn đấu để niệm một câu “A Di Đà Phật” khó khăn như vậy! Tôi nhìn vào mắt ông hiểu được ý nguyện của ông nhưng lại không nghe được âm thanh niệm Phật, thế mới biết đến lúc già muốn niệm được một câu Phật hiệu là một chuyện vô cùng khó khăn ở thế giới Ta Bà này! Có thể một ngày nào đó chúng ta sẽ làm một giáo sư đại học, nhưng cũng khó tránh khỏi ngày nào đó phải mang tã, nằm trên giường, ráng hết sức phấn đấu để niệm một câu A Di Đà Phật nhưng lại niệm không được! Biết trước như vậy bây giờ chúng ta thực sự phải nên siêng năng niệm Phật!

Ngoài ra còn có một bệnh nhân bị ung thư phổi, lúc ông 5 tuổi thì cha mất, 8 tuổi thì mẹ mất, sống cô đơn như vậy đến 80 tuổi. Mỗi ngày ông nằm trên giường, muốn cho ông ăn cơm thật là một chuyện vô cùng khó khăn. Phải ra sức dũ lấm mới giúp ông đánh răng, ông cứ nằm ở trên giường hoài như vậy, không phải ông cử động không được, mà là không muốn cử động, quyết tâm muốn chết. Ông không chịu ngồi dậy đi tiêu, đi tiểu; khi giúp ông đánh răng

ông nói với tôi: “Muốn chết rồi còn đánh răng làm chi nữa?” Ui chao! Có lúc chúng tôi thật không biết phải làm sao? Những lúc này đúng là những sự thử thách vô cùng khó khăn, làm thế nào để “hạ hóa chúng sinh” được? Làm thế nào để “thượng cầu Phật đạo”? Lúc chúng ta không thể độ hóa được cho chính mình thì lại gặp những chuyện khó xử này, chúng ta không biết phải làm thế nào để giúp đỡ người khác? Thật sự tôi và những bệnh nhân của tôi đều mắc phải một thứ bệnh giống nhau!

Còn một ông cụ bị ung thư trên trán lan rộng đến nỗi mắt không thấy đường nữa, bây giờ chúng ta không phải đang ở trong lớp học về ung thư, chúng ta không nói đến bệnh lý của cụ ra sao, chúng ta nên nghĩ xem nếu là mình thì mình phải làm sao để sống qua ngày?

Một cô gái bị ung thư ở lưỡi và lan rộng đến cằm, sưng lên rất lớn! Lúc chảy máu quá nhiều thì cô được đưa đến phòng cấp cứu. Sau khi chữa trị cho cô một thời gian thì ung thư dần dần nhỏ lại, nhưng ở miệng, hốc miệng, và phía dưới cằm tạo thành một lỗ thông nhau, lúc ăn thì thức ăn từ lỗ này rớt ra, mỗi lần ăn đều lưu lại một số chất cặn bã ở đó. Nước vàng cứ rỉ ra hoài, tôi nhớ mỗi lần đứng kế bên thay thuốc cho cô, trên chân tôi đều bị muối cắn nhiều chỗ. Vì trong phòng của cô không thể nào duy trì sạch sẽ được, những thứ như nước vàng, máu me không ngừng rỉ ra. Có một lần cô lấy tay sờ ở dưới cằm và đụng phải nhiều con giòi trắng ở phía trong.

Cô ôm đến nỗi trông không giống hình dáng của một con người, lúc đứng dậy đi lảo đảo không vững nhưng cứ đòi đi tự sát. Một buổi sáng chúng tôi tìm thấy cô ở khu công thương Tân Dân, cô phấn đấu để đi ra ngoài tự tử. Cô vừa mới hai mươi mấy tuổi, con của cô còn nhỏ, đứng kể bên kêu: “Mẹ, mẹ!”; cứ thế cô đã kết thúc một đời người...!

Có một người bị ung thư hàm miệng, chỗ ung thư sưng lên rất lớn, tại sao họ luôn luôn đợi đến lúc sưng lớn như vậy rồi mới đến bệnh viện? Đứng cách xa mười mấy bước đã có thể ngửi được mùi hôi của vết thương trên người này. Anh muốn vào bệnh viện để chữa trị nhưng vừa vào phòng, người nằm chung phòng đó cứ ói mửa hoài rồi sau cùng phải bước ra khỏi phòng, vì chịu không nổi mùi hôi. Tâm của anh bị tổn thương nặng nề nên không chịu chữa trị và đòi về nhà. Mỗi lần nhìn thấy những trường hợp này rồi hỏi tưởng đến những gì nói trong kinh điển mới biết lúc chúng ta tạo khẩu nghiệp phải chú ý, có lúc chúng ta tùy tiện nói một câu, chúng ta phải nhớ một đạo lý: **“Nhân nhỏ, quả lớn”**. Tôi tin những gì Đức Phật nói đều là sự thật. Tất cả những cực hình trong Địa ngục như chém ngang mình, rút ruột, kéo lưỡi, tất cả những đau khổ này đều là thật, quả báo không thể suy lường được, cho nên chúng ta phải cẩn thận, phải rất cẩn thận, nên kiểm điểm lại những nghiệp của thân, khẩu, ý, đừng để đến một ngày nào đó chúng ta gánh chịu sự đau khổ này rồi mới biết mình không có cách nào chịu đựng nổi!

Bệnh ung thư ở lưỡi thông thường đều từ lưỡi lan đến phía dưới cằm rồi lan đến phía bên ngoài gần cổ. Lại lở loét và lan rộng ra. Trong kinh điển miêu tả chúng sinh trong cõi ngạ quỷ có bụng lớn như cái trống, cuống họng nhỏ như lỗ kim. Chúng ta không cần đến cõi ngạ quỷ mới thấy, cũng đừng nói những thứ này không ai nhìn thấy, mỗi ngày tôi đều nhìn thấy! “Nuốt không vào, cổ họng nhỏ như lỗ kim” đều là lời của bệnh nhân nói với tôi. Họ nói: “Bác sĩ Trần ơi, lúc tôi uống nước cũng như cuống họng bị lửa cháy vậy!”.

Nghe xong tôi liền bừng tỉnh sực nhớ đây là những gì trong kinh đã nói đến, hình dung thức ăn vừa vào miệng liền có lửa cháy mạnh thiêu đốt thành than. Hãy nhớ kỹ: **Tin sâu nhân quả.**

Có một người bị ung thư hốc mũi lan rộng đến tuyến lâm ba. Lúc trước còn rất nhỏ, phải sờ kỹ càng mới nhận ra chỗ bị ung thư. Khuyên ông chữa trị nhưng ông không tin; đợi đến lúc ông trở lại bệnh viện thì đã lớn đến như vậy, biến thành một vết ung thư đã “khai hoa” lở loét, đến mức này thì rất khó chữa trị. Tôi nghĩ một người học Y khoa có thể nhìn thấy đủ loại hình ảnh ghê gớm trong sách giáo khoa, lúc đó chỉ có tâm niệm phải ghi nhớ tên của bệnh này là gì, tên của triệu chứng này là gì mà thôi. Nhưng những bệnh nhân này mỗi ngày đến đối diện với tôi, mỗi ngày đến để tôi thay thuốc, mỗi ngày đến và hỏi tôi: “Tại sao càng ngày càng lớn lên vậy? Tại sao càng ngày càng lớn vậy?”

Có một người bị bệnh ung thư da, thực ra bệnh

nhân này đã phải chịu đựng một thời gian rất dài rồi, lần này là tình hình sau khi tái phát trở lại, lượng thuốc chữa trị cho ông đã tăng đến cực điểm, không còn cách nào để tiếp tục nữa. Bác sĩ trị cho ông lúc trước nói: “Ông không thể tiếp tục chữa trị nữa, ông nên về nhà chờ đợi đi!”. Đến lúc vết thương của ông lở loét ra quá mức, tự mình chăm sóc không được nên phải trở lại bệnh viện để thay băng, thay thuốc. Ông ta nói với tôi: “Ồi chao! Tôi chỉ còn chờ đợi ngày giờ để ra đi mà thôi”. Những lúc như vậy chúng ta làm sao dạy ông niệm Phật? Chúng ta làm sao giúp họ vượt qua đoạn thời gian đầy đau khổ đen tối này? Giả sử tự mình cũng không thể vượt qua, chúng ta lấy cái gì để giúp đỡ họ?

Có một người bị ung thư hàm miệng, tôi hy vọng mọi người nên xem ông ta như Phật Bồ Tát thị hiện, trong tâm niệm Phật nhiều hơn, hồi hướng cho họ, cũng cảm ơn chư Phật Bồ Tát không ngại thị hiện các chuyện đau lòng, chua xót để giáo hóa chúng ta. Đây là thí dụ sống động của sự giác ngộ thứ nhất nói trong kinh Bát Đại Nhân Giác, đây là một cuốn kinh “Xúc mục kinh tâm” (vừa xem liền sờn tóc gáy)”. Thật ra người bị bệnh ung thư hàm miệng rất nhiều, loại ung thư này đến thời gian cuối cùng đều lở loét, thủng lỗ trên gò má. Lúc bệnh nhân ăn uống, thức ăn đều từ lỗ thủng này lọt ra ngoài. Chúng tôi phải giúp họ rửa vết thương mỗi ngày cho sạch sẽ. Lúc cho họ súc miệng bằng nước khử độc, nước từ lỗ này chảy ra ngoài, các

bạn biết không, thân thể của họ vốn đã ốm o gầy mòn, lúc bấy giờ lại bị nước này làm đau đến run. Đời sống của họ cứ như thế ngày qua ngày. Chỗ ung thư sinh trong hàm miệng, không làm hại đến bộ phận chính trong thân thể nên họ không thể chết liền tức khắc. Họ phải chịu đựng như vậy hằng ngày, chịu sự đau đớn, hành hạ năm này qua tháng khác, làm cho người ta nghĩ đến “ngàn vạn ức kiếp trong Địa ngục, cầu thoát ra khỏi không biết đến bao giờ”, thật sự không biết phải làm sao?.

Lúc tôi mở băng của bệnh nhân ra, nhìn thấy tròng mắt bị móc, lập tức liền hỏi tường đến lúc người ta ăn cá lấu dưa gắp mắt cá ra khỏi tròng mắt một cách dễ dàng, xin bạn hỏi tường đến hình ảnh này, giả sử một ngày nào đó quả báo móc mắt này xảy ra trên thân bạn thì sẽ giống y như vậy.

Hình như “đút một ống dẫn đồ ăn qua mũi” là điểm đặc sắc của những bệnh nhân ung thư nằm trong bệnh viện chúng tôi; hầu như người nào cũng không thể ăn uống gì được, phải nhờ ống dẫn thức ăn để duy trì mạng sống, thử hỏi có bao nhiêu người trong lúc đang đút ống này có thể niệm Phật? Vậy mà trung bình trong bốn người thì sẽ có một người mang phải bệnh này. Bây giờ da của chúng ta bằng phẳng nhưng không biết lúc nào đó có thể biến thành như vậy.

Từ đoạn đầu: **“Thế gian vô thường, quốc độ mong manh, tứ đại khổ không, năm âm vô ngã, sinh diệt đổi dời, hư ngụy không chủ...”** niệm tiếp

cho đến đoạn: **“Sinh tử hùng hực, khổ não vô lượng, phát tâm đại thừa, phổ tế tất cả, nguyện thay chúng sinh chịu vô lượng khổ, để cho chúng sinh đi đến sự an vui rất ráo”**. Thường thường khi tôi niệm đến đây thì âm thanh nghẹn ngào, hồi tưởng đến từng màn ảnh, từng cảnh tượng, hồi tưởng đến chư Phật Bồ Tát không màng tất cả cực nhọc chua xót đến để dạy cho chúng ta bằng những câu chuyện đầy máu và nước mắt, chúng ta làm sao có thể phung phí thời gian và lơ là được nữa? Xem xong màn ảnh khổ não này, chúng ta hãy xem niềm vui, pháp hỷ của sự tu hành:

Sám Công sư phụ (lão hòa thượng Sám Vân) ngồi trên hoa sen, ngài nói: “A! Ở trên núi này lay Phật, cái sự thiền duyệt đó! Niềm vui pháp hỷ đó, diễn tả sao cho hết!” Ngài nói như vậy lúc chụp tấm hình này. Mỗi lần tôi xem hình liền cảm được một thứ “thiền duyệt”, một thứ pháp hỷ cùng sức mạnh của người tu hành, sự biểu đạt của ngài không cần phải lấy bút viết ra, và cũng không cần phải đem lên dương cầm (đàn piano), hoặc vĩ cầm (violin), bản thân ngài chỉ ngồi tại đó thì đã có sức mạnh như vậy, đây là một nghệ thuật vĩ đại! Lúc chữa trị hết những tật bệnh trong tâm thì sự an tường, trang nghiêm sẽ hiển lộ ra.

Nhớ lại có lần chúng tôi đi dự Phật thất, mọi người ngồi xếp bằng suốt hai giờ, hai bắp đùi vừa tê vừa nhức, vô cùng khó chịu, lúc đó sư phụ ngồi ở phía trên nói: “Mọi người đến đây lễ Phật phải học

cho giống Đức Phật, trên gương mặt phải nên an tường, mỉm cười, tại sao ai cũng nhăn nhó, nghiêng răng khó coi như vậy?”.

Từ sự đau nhức lúc tĩnh tọa này, chúng ta có thể cảnh giác, đến một ngày nào đó chúng ta phải chịu đựng sự đau khổ của những người kể ở đoạn trước, chúng ta phải làm sao nhẫn chịu được? Chúng ta khó tránh phải nghiêng răng cắn môi, nhăn nhó âu sầu, làm sao có thể an tường, mỉm cười như Đức Phật?

Chúng ta hãy xem, đây là hình của “Tuyệt Công lão sư” (lão cư sĩ Lý Bình Nam) chụp lúc dự buổi phóng sinh vài hôm trước khi ngài vãng sinh, ngài vô cùng tự tại! Phía trước quý vị đã nhìn thấy phần đông người ta còn trẻ măng thì đã bệnh tật tùm lum, có ai đến lúc 97 tuổi còn có thể lên giảng đài thuyết pháp, tận dụng hơi thở cuối cùng để dạy cho chúng ta niệm Phật phải làm thế nào để được “tịnh niệm tiếp nối”; sự khác biệt giữa gỗ mục và gỗ lim là ở chỗ này! Phạm phu không tu hành thì khổ khổ não não, những người có đức độ, có tu hành thì vô cùng tự tại! Mọi người hãy nhìn Tuyệt Công lão sư thêm lần nữa, hồi tưởng lại lúc ngài dạy chúng ta ở Thư viện Từ Quang.

Đây là hình Lão hòa thượng Quảng Khâm dặn dò đệ tử niệm Phật hai ngày trước lúc vãng sinh, mọi người hãy nhìn ánh mắt sắc sảo của ngài. Quý ngài đã dồn bao nhiêu sức lực để tu tập? Chúng ta cứ tà tà sống qua ngày, so với các ngài thì hoàn toàn khác hẳn. Gieo giống khác nhau, vun bón khác nhau thì sẽ gặt hái kết quả khác nhau. Hãy nhìn kỹ lão hòa



thượng, câu cuối cùng của ngài: “Không đến, không đi, không có chuyện gì cả” thật là siêu thoát, mọi người so sánh liền biết, bạn chọn thứ nào? Đều là người cả tại sao các ngài lại thanh tịnh, trang nghiêm, đến giờ ra đi có thể dự biết trước, tâm không điên đảo? Tại sao chúng ta phải khổ não, lo sợ, vùng vẫy? .

Mỗi lúc chúng tôi dùng tâm lạy Phật, tụng kinh, niệm Phật trong Phật đường để làm việc trong bệnh viện đều cảm nhận thêm nhiều điều mới mẻ. Lúc chúng tôi chăm sóc bệnh nhân, dùng tâm niệm lễ Phật đi khám bệnh nhân, đều xem bệnh nhân như Phật Bồ Tát thị hiện, mỗi bệnh nhân đều giải thích ý nghĩa của kinh điển cho chúng tôi bằng nhiều phương cách khác nhau. Vì chúng ta là phàm phu đầy dẫy ngu muội, tham, sân, si nên Đức Phật không thể không dùng các phương tiện thích hợp; vì chúng ta rất mau quên, niệm qua vài câu liền quên mất, nên ngài không thể không dùng những sự đau khổ đến tận xương tủy để nhắc nhở chúng ta nhớ niệm Phật, tinh tấn niệm Phật. Học tập dùng tâm niệm lễ Phật để khám bệnh, trong “Phẩm Phổ Hiền Hạnh Nguyện” có nói:

“Trong các thứ cúng dường, pháp cúng dường là hạng nhất; Pháp cúng dường gồm có:

Cúng dường bằng cách tu hành đúng theo lời dạy,  
Cúng dường bằng cách làm lợi ích cho chúng sinh,  
Cúng dường bằng cách nhiếp thọ chúng sinh,  
Cúng dường bằng cách chịu khổ thay chúng sinh,  
Cúng dường bằng cách siêng năng tu thiện căn,

Cúng dường bằng cách không xả bỏ nghiệp  
Bồ Tát,

Cúng dường bằng cách không rời khỏi tâm  
Bồ Đề”.

Trong lúc chúng ta vừa hành nghề bác sĩ vừa tu hành, chúng ta phải có đầy đủ tâm cúng dường này, như trong Hạnh nguyện Phẩm đã dạy “Phải dùng tâm kiên thành cúng dường chư Phật Bồ Tát để cung kính thừa sự tất cả chúng sinh như kính trọng cha mẹ, như phụng sự sư trưởng và A La Hán, như đối với Như Lai không có gì sai khác. Đem thuốc hay ban cho người bị bệnh khổ, chỉ đường cho người đi lạc, làm ánh quang minh cho đêm tối, làm cho người bần cùng có tiền tài, Bồ Tát làm lợi ích như thế cho tất cả chúng sinh một cách bình đẳng”. Lúc chúng ta ở trong bệnh viện hoặc ở những chỗ khác đều nên nhớ rõ những lời này. Không biết ngày nào đó một vị Phật Bồ Tát nào sẽ đến thăm bạn, cách tốt nhất và an toàn nhất là chúng ta phải giữ lấy tâm niệm kính trọng mọi người “như kính trọng cha mẹ, như phụng sự sư trưởng và A La Hán, như đối với Như Lai, không có gì sai khác”.

Tôi rất thích kể một câu chuyện xảy ra trong chuyến hành hương Ấn Độ của chúng tôi, tuy đã kể nhiều lần nhưng cũng cứ quên bài học trong đó, ở đây không sợ phiền hà, xin kể lại thêm lần nữa. Lúc chúng tôi đi hành hương có một vị sư phụ kể một câu chuyện: Vào nhiều đời của thầy ông về trước có hai vị đến Ngũ Đài Sơn để chiêm bái Văn Thù Sư Lợi Bồ

Tát. Hai người này rất nghèo, nghèo đến nỗi hai người chỉ có 3 cái quần, hôm nay người này thay quần thì người kia không thay, đến hôm sau thì đổi ngược trở lại, cứ như thế họ luân phiên nhau mặc. Khi đến Ngũ Đài sơn họ gặp một cụ già còn nghèo hơn, cụ xin họ cái quần; họ cứ suy đi, nghĩ lại. “Không được!”, đối với họ cái quần này thật sự quá quan trọng, nếu cho cái quần này thì cả đời họ sẽ không có quần để thay nữa! Suy đi nghĩ lại đến cuối cùng họ quyết định không cho.

Ông cụ bèn nói: “Các ông đừng để mất cơ hội nghe!”. Họ vẫn quyết định không cho, sau đó ông cụ biến mất ngay trước mặt hai người. Đến lúc đó họ mới hết hồn và biết mình lên núi Ngũ Đài gặp được Văn Thủ Sư Lợi Bồ Tát mà không biết, đã bỏ mất cơ hội quý báu! Nhận không ra, kỳ khảo nghiệm này thì rớt rồi. Trong chuyến đi hành hương Ấn Độ vị sư phụ này kể lại câu chuyện, nhắc chúng tôi phải chú ý.

Sau đó khi đến Bodhi Gaya, chỗ Đức Phật thành đạo, một hôm tôi đi khám bệnh cho một người Tây Tạng, lúc trở về thấy vị sư phụ kể trên và một vị Lạt ma Tây Tạng đang đứng trước cửa quơ tay quơ chân để “nói chuyện”. Tôi không biết họ nói gì, đến hỏi mới biết vị Lạt ma muốn hóa duyên với vị sư phụ này, vị Lạt ma muốn hóa duyên cái nón, quần áo, bình nước, cà sa,..., mọi vật từ đầu đến chân ông đều muốn hết, cả râu chuối của ông luôn. Vị sư phụ hỏi: “Ông đã có một râu chuối tại sao còn muốn xin râu này của tôi nữa? Đâu được! tôi chỉ có một chiếc

cà sa”. Ông ở đó quơ tay quơ chân, hai người cứ quơ mãi vẫn chưa xong, tôi nhìn thấy bỗng nhiên sực nhớ lại câu chuyện sư phụ kể lúc trước, nên tôi nói: “Sư phụ, cho ông đi!”.

Ông nói: “Ồ!”, ông cũng sực nhớ lại câu chuyện.

Sau đó chúng tôi trở về chỗ trú trong “chùa Thái”, đi lấy hành lý ra, lấy tất cả mũ, áo lót, tất đan bằng len,..., mọi thứ đều đem cho ông Lạt ma. Ông Lạt ma này cũng rất thú vị, lúc chúng tôi cùng đi về chùa Thái vừa lúc mặt trời đang lặn về Tây, ông Lạt ma lấy tay chỉ mặt trời, chỉ mình ông rồi nói một tràng tiếng Tây Tạng với tôi. Vì ngôn ngữ bất đồng chúng tôi không hiểu lẫn nhau nên ông nói: “A Mi Ta Ba, A Mi Ta Ba” (tiếng Tây Tạng), bây giờ tôi còn nhớ rõ giọng nói của ông. Ông dạy tôi niệm câu “A Mi Ta Ba”, lúc đó tôi cảm thấy trên mặt của ông thuần túy có một mùi vị rất là thần bí đầy “du hí thần thông”! Tại sao lại xin nhiều quần áo như vậy? Tôi nhìn thấy bộ áo của ông mặc đã lâu rồi, và hình như ông không cảm thấy lạnh. Lúc đó trong tâm tôi cảm thấy rất thú vị, đợi đến lúc vị sư phụ lấy tất cả đồ đạc đem cho ông, ông Lạt ma này mới cười hì hì và đi mất! Ông vừa đi vừa niệm: “A Mi Ta Ba, A Mi Ta Ba”.

Nhưng sau đó không lâu ông quay trở lại! Trở lại làm gì? Ông quay trở lại hóa duyên tiếp, ông xin một cái túi. Khi chúng tôi đến Ấn Độ có một số người Tây Tạng tặng một cái túi cho chúng tôi kết duyên, cái túi này là đồ thủ công mỹ nghệ của người Tây Tạng. Vị sư phụ nghĩ túi này là đồ người ta tặng ông

để kết duyên nên không đem ra cho, chuyện kỳ lạ đáng nói là ông Lạt ma này biết vị sư phụ còn giữ một cái túi nên ông đặc biệt quay lại xin cái túi đó, không ai nói làm sao ông biết được!. Vị sư phụ này bắt đắ dĩ phải lấy cái túi đưa cho ông, sau đó ông lão Lạt ma tiếp tục niệm “A Mi Ta Ba, A Mi Ta Ba” rồi đi mất. Chúng tôi sợ hết hồn, ai cũng nói:

“Ôi chao! Sư phụ à! Chuyển hành hương này thầy gặp Đức Phật A Di Đà rồi”.

“Ôi chao! Chuyện này thật không dễ đâu! Gặp mặt rồi mà không nhận ra, thật là quá nguy hiểm!”

Nghĩ tới nghĩ lui thật là quá nguy hiểm! Mỗi ngày chúng ta có thể đã gặp Đức Phật nhưng chỉ đi phớt qua mà không nhận ra ngài là Đức Phật A Di Đà, chuyện này hồng hết. Đặc biệt những người học Y như chúng tôi còn nguy hiểm gấp bội, mỗi ngày không biết vị nào đến phòng khám bệnh của chúng tôi là Đức Phật? Những người đi vào thật là kỳ quặc, hạng người nào cũng có, đi khập khiễng, bị ung thư, tròng mắt bị móc mắt cũng có, ...kiểu nào cũng có, không biết người nào mới là Đức Phật A Di Đà biến hóa ra, thật là quá nguy hiểm! Duy chỉ có cách an toàn nhất là phải rất cẩn thận và xem ai cũng là Đức Phật A Di Đà hết. Cho nên trong bệnh viện ai gặp tôi lần đầu tiên chắc sẽ cảm thấy rất kỳ cục, thấy tôi gặp ai cũng chấp tay niệm “A Di Đà Phật, A Di Đà Phật”. Có lần nửa đêm cô y tá gọi điện thoại kêu tôi đi khám bệnh, vừa nhắc điện thoại lên liền nghe “A Di Đà Phật”, nửa đêm nghe được câu này cô sợ hết

hồn! Không thể tưởng tượng được tại sao nửa đêm nửa hôm nhắc điện thoại lên lại nghe “A Di Đà Phật”. Nói thật ra, đối với tôi sự nhắc nhở niệm Phật còn quan trọng hơn bất cứ chuyện gì khác! Đối với tôi, tốt nhất là lúc tôi vừa nhìn thấy bạn liền nghĩ đến Đức Phật A Di Đà. Có người trách tôi: “Tại sao mỗi ngày từ sáng đến chiều cô cứ niệm A Di Đà Phật hoài vậy?”. Tôi cười, nói với người đó: **“Ồ! Bạn thật là trang nghiêm giống y như Đức Phật vậy! Làm cho tôi vừa nhìn thấy bạn liền nghĩ đến Đức Phật A Di Đà”**. Tôi trả lời như vậy nên người đó cảm thấy rất hài lòng.

Ở đây xin thành khẩn khuyên mọi người nên thường niệm, luôn luôn lúc nào cũng niệm câu Phật hiệu này trong tâm, đừng để ý người khác dùng ánh mắt gì để nhìn khi bạn niệm câu Phật hiệu này. Nếu bạn không có can đảm thì giống như những bệnh nhân kể trên, đợi đến lúc quá đau khổ, hơi thở thoi thóp mới tập niệm Phật thì quá trễ! Nếu lúc bình thường không nắm lấy cơ hội luyện tập thì đến bao giờ mới luyện tập? Câu A Di Đà Phật là một câu có ý nghĩa vô cùng tốt đẹp, tôi dám bảo đảm với bạn cả đời này, cả thế giới này tuyệt đối không có một câu nào tốt hơn câu này. Nếu bạn không có niềm tin để niệm câu Phật hiệu này thì thật đáng tiếc! Cả đời câu nói xấu xa gì chúng ta cũng đã nói, cái gì cũng dám nói, vậy mà không can đảm nói lên câu tốt đẹp nhất này. Bạn tin Đức Phật tại sao phải sợ không cho người ta biết? Đức Phật là một vị thánh hiền tài đức

song toàn trên thế gian này, tại sao bạn lại sợ người ta biết? Chúng ta nghĩ xem, là một vị đầy đủ từ bi trí huệ như Đức Phật lại có đệ tử giống như mình, thật là phải phẫn tởm, tự hỏi mình có đủ tư cách để xưng là đệ tử của Đức Phật hay không? Đức Phật là vị cha hiền của chúng ta, ngài có điểm nào làm cho bạn không dám ngược đầu lên? Nếu người ta hỏi bạn: “Cha bạn tên gì?”, bạn không thể nào rụt rụt rè rè không trả lời, cha của bạn đâu có phạm tội gì đâu, cha của bạn là một nhân vật vĩ đại nhất trên khắp thế giới, là Đức Phật A Di Đà, có cái gì mà không thể nói được? Thế nên bạn hãy vững tâm mà niệm đi, bất cứ ở đâu cũng niệm được, không hề gì hết. Đừng nên bắt chước người ta cả ngày cứ nói những câu: “Nhức đầu quá!”, “chết rồi!”, “đen quá!”. Đừng lúc nào cũng nói những câu nói không tốt này.

Không lâu trước đây trong bệnh viện chúng tôi có một cô y tá bị xe đụng; lúc bình thường cô rất can đảm, gan dạ nhất trong bệnh viện, chăm sóc bệnh nhân rất tử tế, là một người y tá rất tốt, cô cũng thường niệm Phật. Hôm đó đi qua ngã tư cô bị người ta vượt đèn đỏ đụng một cái đau điếng, ngã xuống đụng vào đầu sưng lên một cục. Người kia đã vượt đèn đỏ khi đứng dậy còn chửi cô một trận, cô trong bụng tức quá, uất ức đến khóc luôn! Khóc lớn tiếng lên, mọi người nghĩ xem, một người lúc bình thường rất can đảm mà lúc bấy giờ lại khóc. Lúc tôi đi thăm cô và hỏi: “Lúc bị đụng, cô có niệm Phật không?”.

Cô trả lời: “Không có”!.

Tôi nói: “Tôi biết là cô không có niệm Phật”.

Cô đáp: “Sau này tôi mới hối hận, lúc đó tại sao tôi không niệm Phật?”

Tôi nói: “Đúng vậy! Lúc thường ngày cô không niệm cho quen thì trong cái tích tắc bị xe đụng bất ngờ làm sao nhớ mà niệm Phật cho được? Đó là chuyện không thể nào được mà!”

Cô nói: “Bây giờ có chỗ yếu bị cô nắm rồi, đi ba bước liền bị cô chọc”.

“Đúng vậy, đi ba bước thì liền phải nhớ niệm lên câu Phật hiệu này. Nếu cô không niệm cho quen thì làm sao được? Bảo đảm lúc xe đụng sừng lên một cục thì khóc liền! Thì sẽ không nhớ mà niệm Phật!”.

Cho nên lúc lái xe nhìn thấy đối diện có một chiếc xe mô tô chạy đến bạn cũng niệm A Di Đà Phật, có một chiếc xe hơi chạy đến bạn cũng niệm A Di Đà Phật, nếu không may bị đụng thì cũng niệm A Di Đà Phật, như thế mới bảo đảm một chút, không thôi thì lúc nào cũng là nguy cơ không nhớ niệm Phật.

Lúc bệnh nhân đến tôi đều hỏi họ: “Bạn có bao giờ nghĩ hôm nay bạn phải đến nằm bệnh viện không?”

“Không có”, ai cũng không nghĩ đến!

Có một người đã mù hết một mắt, té bào ung thư đã lan rộng đến thần kinh não rồi, ông còn nói: “Tôi bận quá, công ty tôi có quá nhiều chuyện”. Tôi



nghĩ: “Nếu không may chết đi, chuyện trong công ty cũng sẽ có người lo, cả mạng sống không còn thì có thể làm gì được?”.

Đã trải qua nhiều việc như vậy, tự mình càng phải nâng cao cảnh giác, nhìn người ta không phải chết rồi thì xong chuyện, có một ngày nào đó, người nằm trên giường sẽ là mình! Có lúc tôi nghĩ mỗi ngày trực trong bệnh viện chạy lên chạy xuống, lúc nằm xuống được một lát, đứng dậy cảm thấy tim đập rất khó khăn, giống như hơi thở bị nghẹt, hít không nổi nữa, lúc này niệm Phật rất cực nhọc, khó khăn như bệnh nhân vậy.

Không biết tôi có nói chuyện này cho mọi người nghe chưa? Lúc tôi còn thực tập, trong thời gian hai năm tôi chưa từng gặp bệnh nhân nào có thể niệm được một câu Phật hiệu trong lúc lâm chung. Lúc tôi gặp người có thể niệm Phật trong lúc lâm chung là năm đầu tiên tôi làm bác sĩ thường trực trong bệnh viện. Tôi gặp một cô mới 36 tuổi, bị ung thư phổi, tôi có ấn tượng rất sâu, cô được chuyển đến phòng đặc biệt, có y tá túc trực nhằm ngày trực của tôi. Bác sĩ chủ nhiệm xem xong phim X-Quang của cô và nói:

“Ôi chào! Hết cách rồi! Bác sĩ Trần niệm Phật cho cô ấy đi!”.

Đương nhiên đây chỉ là lời ông nói chơi với tôi. Tôi trả lời:

“Được!”, tôi liền đi niệm cho cô ấy (bác sĩ chủ nhiệm kêu mà!).

Lúc bắt đầu tôi đến kề bên cô và nói: “Tôi niệm Phật cho cô nghe chịu không?”. Cô nói: “Được”. Tôi bắt đầu niệm, niệm hoài đến một lúc cô nói cô cảm thấy dễ chịu hơn một chút, đêm hôm đó cứ như thế tôi ở kề bên cô niệm hết 6 giờ đồng hồ. Mỗi phút cô hít thở 48 lần, giống như vậy: “hắc!,...hắc...!, hắc!....” hít thở rất khó khăn; cô niệm Phật cũng rất khó “A Di Đà Phật,..., A Di Đà Phật,...”, trong giữa khoảng thời gian này chỉ nói một câu: “Tại sao Đức Phật A Di Đà không đến tiếp dẫn tôi?”, lúc đó nước mắt tôi chảy tuôn ra! Thật là dũng cảm, thật là một bệnh nhân phi thường, cô phải vượt qua bao nhiêu đau khổ mới có thể niệm được câu Phật hiệu này. Cũng cần phải có thiện căn sâu dày đã trồng trong đời quá khứ nên hôm nay mới gặp được bác sĩ chủ nhiệm kêu tôi đi niệm Phật cho cô ấy. Cô ấy cứ như thế đã niệm tiếp tục đến lúc mất.

Người thứ hai là một người đã mê man nhiều ngày, 3 giờ khuya nửa đêm đột nhiên la lối om sòm nói muốn xuất viện, tuy tôi thấy ông cũng giống như lúc bình thường, không có gì thay đổi đặc biệt, nhưng nửa đêm ông đòi xuất viện, tôi không dám ngăn cản, chỉ có thể tặng cho ông một tượng Phật và dặn ông trên đường về nhà phải nhìn tượng niệm Phật; cứ thế ông cầm tượng Phật niệm riết cho đến khi về tới nhà. Sau này tôi đến nhà ông, vợ ông kể lại: “Ông cứ cầm tượng Phật niệm riết, niệm hoài

không ngưng”. Nhưng người nhà của ông thì sao? Mặc dù tôi đã dặn như thế nào cũng không làm theo được, tôi dặn “đừng chạm vào ông; phải niệm Phật, đừng sát sinh!” nhưng họ không thể nào làm theo lời dặn này, không thể nào thay đổi và làm theo quan niệm này liền được. Vì vậy muốn nhờ cậy vào người nhà, nhờ vào những vật ngoài thân thật không đáng tin tí nào.

Đêm đó nghe giảng kinh xong lúc 11 giờ đêm tôi mới đến nhà ông, tôi đến xem họ có giúp ông trợ niệm đàng hoàng không. Vừa bước vào nhà, ôi chao! mọi người đang nằm dưới đất ngủ ngon lành. Tôi cảm thấy rất buồn, trong thời điểm vô cùng quan trọng này dặn họ trợ niệm cho ông đàng hoàng nhưng ai cũng ngủ mất đất. Tôi mới kêu họ thức dậy và nói: “Ông là cha của quý vị hay là cha của tôi, mau mau thức dậy niệm Phật!”. Người nhà của ông cảm thấy hơi ngưng nên mới thức dậy niệm Phật. May là ông còn có thể cảm tượng Phật tự mình niệm, niệm riết đến khi ông đứt hơi. Nếu ỷ lại vào người nhà, ai cũng mệt mỏi vì săn sóc cho người bệnh, đừng hòng họ sẽ trợ niệm, bạn còn muốn đợi để họ trợ niệm hay không? Tôi nghĩ đừng nên có quan niệm này thì tốt hơn. Đừng có ỷ lại rằng tôi có một nắm cát Quang Minh, tôi có một tấm mền Đà Ra Ni, nhưng mình chẳng thể biến tấm mền đó thành y phục mặc suốt ngày từ sáng đến tối trên thân cho

chắc, thì rốt cuộc đến một lúc nào đó, quý vị có cơ hội để đắp tấm mền Đà Ra Ni hay không? Có ai rải cát Quang Minh cho quý vị hay không?

Đến bây giờ đã 5 năm trôi qua nhưng mới có ba người! Người thứ ba là một bệnh nhân ung thư phổi lan rộng đến gan. Con của ông là một người rất có hiếu, sau khi biết được cha bị bệnh, mỗi ngày anh ăn chay niệm Phật. Thật ra lúc ban đầu họ đi kiếm giáo sư chủ nhiệm khoa ung thư Vu Lập Trung để khám bệnh. Giáo sư Trung nhận thấy bệnh tình của ông quá nặng và nghĩ mình không thể giúp gì cho ông được nên giáo sư kêu ông đến cho tôi khám trước. Vì giáo sư Trung ở Đài Bắc, ông này ở Cao Hùng nên giáo sư kêu tôi khám cho ông. Người nhà của bệnh nhân này đến gặp tôi và nói:

“Bác sĩ Trần à, xin cô đi khám cho cha chúng tôi”.

Nghe kể bệnh trạng xong tôi chờ người hẳn ra, đã vượt ngoài phạm vi của thuốc men có thể chữa trị rồi. Tôi mang theo một xâu chuỗi tặng ông, dạy ông niệm Phật, không ngờ ông trong trường hợp ngẫu nhiên này mà có thể niệm được. Con ông vô cùng thuần thành, lúc tôi đến nhà ông, trong nhà có một bé trai cỡ 4, 5 tuổi, vừa nhìn thấy tôi liền chắp tay niệm: “Nam mô đại từ đại bi cứu khổ cứu nạn quảng đại linh cảm Quán Thế Âm Bồ Tát ma ha tát”.

Tôi nói: “Em còn nhỏ xíu sao lại biết niệm câu danh hiệu dài như vậy?”.

Em trả lời: “Mỗi đêm cậu con đều quỳ ở bên đờ niệm”.

Mỗi ngày em niệm với cậu nên em thuộc lòng danh hiệu này. Tôi nghĩ chắc là do sức cảm ứng của tấm lòng thành, bệnh nhân này rất kỳ lạ, sau khi đi thăm ông lần đó rồi bằng một thời gian sau không gặp lại. Vì muốn giúp ông nên tôi mua giúp ông một số thảo dược của Nhật. Đến lúc nhận được số thuốc này tôi gọi điện thoại cho ông, con gái ông nói: “Cha con bây giờ hôn mê không tỉnh rồi!”. Tôi bèn chuẩn bị đến trợ niệm giúp ông.

Trong lúc hôn mê ông nghe tiếng chúng tôi niệm Phật, ông tỉnh dậy và hỏi: “Đó là cái gì vậy?”.

Chúng tôi đáp: “A Di Đà Phật”.

Cả nhà ông hợp sức lại, con gái ông từ Mỹ trở về, mọi người hợp lại giống như một đoàn ca múa cổ vũ cho các đội bóng.

“Ba niệm A Di Đà Phật đi, mau mau niệm A Di Đà Phật !”

Ông liền ngồi dậy niệm: “A Di Đà Phật, A Di Đà Phật, A Di Đà Phật” rồi ngã xuống, hôn mê trở lại! Cả nhà cứ niệm tiếp tục không dừng, sau đó ông tỉnh lại chấp tay niệm “A Di Đà Phật, A Di Đà Phật”, được hai câu rồi lại ngã xuống mê thiếp đi. Cả đêm cứ mê đi rồi tỉnh, tỉnh rồi lại mê hết nhiều lần, sau cùng ông có thể niệm lâu hơn, niệm đến lúc niệm không ra tiếng. Lúc ông ra đi tôi vô cùng kinh ngạc

khi nhìn thấy tướng mạo của ông! Ông cười tươi đến nỗi nhe cả hàm răng ra, tôi chưa từng thấy ông vui như vậy. Tôi đã chứng kiến rất nhiều người chết, thật là chưa từng gặp ai cười tươi đến nỗi nhe cả hàm răng ra như ông. Có một chuyện kỳ lạ là một số liên hữu đã thọ Bồ Tát giới ở các nhà lân cận, người này gọi người kia nên rất nhiều người đến hộ niệm cho ông, tất cả đều không do chúng tôi đi tìm, đi mời. Lúc thường ngày ông cũng không phải là người học Phật vậy mà lúc đó có nhiều người đến hộ niệm, niệm hết 8 giờ đồng hồ. Nhìn thấy ông cười tươi như vậy nên mọi người đều rất vui vẻ.

Thật ra có rất nhiều “cách chết”, muốn ra đi cho “đẹp” thật là không đơn giản. Như hôm kia lúc tôi trở về không mấy yên tâm nên phải đi thăm một người bị ung thư thực quản. Đã hai tháng ông không nói chuyện, mỗi ngày buồn bực, nằm trên giường mặc dù bị đau cũng không chịu nói ra, rất bực bội! Những người chăm sóc cho ông không có cách nào nói chuyện với ông. Đến vài ngày cuối cùng, hít thở khó khăn, thở dốc rất nặng nề, mỗi lúc tôi gần đi về và nghĩ rằng hôm nay không phải ngày tôi trực, sẽ có người khác lo cho ông, nhưng vẫn không yên tâm nên phải quay trở lại. Sau đó khuyên ông hết nửa ngày lúc tôi gần ra về, ông chấp tay nhưng niệm không ra tiếng nữa, trong tâm có niệm hay không thì tôi không biết. Không ngờ lúc tôi vừa đi

khỏi thì ông liền vào phòng vệ sinh ói ra máu và tắt thở trong đó!

Lúc hết ca trực tôi thường thường không đi về liền được, cứ phải đi một vòng xem, thăm người này, thăm người kia, vì mỗi lần tôi nghĩ đến lời thầy giáo dạy chúng tôi rằng: **“Một công việc gì đó, nếu bạn có mười phần sức lực mà chỉ dùng chín phần thì không đủ tận tâm, tức là không đủ thành khẩn”**. Mỗi lúc tôi nghĩ đến câu này, có khi ở phòng bệnh nhân vừa bước ra liền quay trở lại xem thêm lần nữa. Nhưng trong những tình trạng như vậy, thường thường lúc tôi đến bệnh viện sáng hôm sau thì không gặp họ nữa! Tôi không biết họ được chở đến nhà tang lễ nào, sốt ruột đợi người ta lại liên lạc, phải làm sao đi niệm Phật cho họ? Ít nhất cũng phải dặn người ta cách niệm Phật cho họ; nhưng thường thường những chuyện này không dễ! Nếu bản thân của họ không phát ra nguyện lực mạnh mẽ, thực sự là rất khó, đây là một chuyện vô cùng khó khăn! Đến bây giờ nhìn lại cũng chỉ có ba người này mà thôi, thật là vô cùng hiếm hoi! Có lúc trong một ngày chúng tôi tiễn đưa rất nhiều người, có ngày đã tiễn đưa 6 người đi mất, nhưng trong vòng mấy năm nay, trong giờ phút lâm chung vắn vẹo chỉ có ba người này có thể niệm Phật cầu vãng sinh. Thật đúng là “sinh tử sự đại, Bồ Đề lộ viễn!” (chuyện lớn sinh tử, đường Bồ Đề xa xôi!”)

Hôm nay tôi ở đây “già chuyện” cứ lập đi lập lại hoài không thôi, không phải muốn nói để cho quý vị nghe xong khi ra về mang một tâm niệm nặng trĩu, dường như cả bầu trời đều “đen tối, ảm đạm”, cứ tưởng nhà Phật rất bi quan, cả ngày chỉ nói về những chuyện này? Nhà Phật nói với quý vị về những thứ này là để chúng ta tích cực lên, nắm chắc một niệm ngay bây giờ, làm thế nào để đem hạt giống chín phẩm sen ở thế giới Tây Phương Cực Lạc gieo khắp ba ngàn cõi thế giới uế trược (uế độ tam thiên giới biến chủng Tây phương cửu phẩm liên). Bạn phải gieo giống ngay bây giờ, trong chùa chúng ta học cách nhiều Phật (*nhiều Phật còn gọi là đi vòng quanh*), lễ Phật là để dạy chúng ta lấy ý niệm nhiều Phật và lễ Phật này đem ứng dụng vào chỗ chúng ta làm việc.

Giống như người niệm Phật “Diệu Hào Nhân” ở Nhật, ông viết câu thơ như vậy:

“Tài thị nhờ vào gì để sinh sống?

Tài thị nhờ A Di Đà Phật để sinh sống.

Tài thị dựa vào gì để làm việc?

Dựa vào A Di Đà Phật để làm việc”.

Nguyện chúng ta đều giống như vậy, chúng ta dựa vào gì để khám bệnh? Chúng ta dựa vào A Di Đà Phật để khám bệnh. “Không thể dùng ít thiện căn, phước đức, nhân duyên được sinh về cõi ấy”; chúng ta đến học Y, đến khám bệnh, đến để xem



bệnh trong tâm mình rõ ràng, có thể cứu mình thoát ly đau khổ thì mới có thể cứu người khác. Nếu chỉ một vấn đề nhỏ mình cũng không hiểu thì làm sao giúp đỡ bệnh nhân được?.

Tôi thường nghe bác sĩ nói chuyện với bệnh nhân, cuộc đối đáp rất thú vị:

“Ui da! Bác sĩ à! chỗ này cứ đau hoài không dứt!”.

“Bác phải nhấn nạy một chút!”

“Uống thuốc không đỡ gì hết”.

“Thì bác phải chịu đựng thêm chút xíu nữa!”

Nhưng đến lúc ông bác sĩ này bị bệnh, tiếng ông kêu rên còn lớn hơn bất cứ người nào khác, đây không phải là nói giỡn chơi. Lúc tôi còn đang thực tập, gặp một bác sĩ ngoại khoa, ông ta là trưởng khoa của chúng tôi. Lúc thường bệnh nhân nói với bác sĩ là:

“Vết thương này rất đau”.

Bác sĩ nói: “Nhấn nạy một chút, đầu của bạn lớn như vậy thì phải nhấn nạy một chút!”.

Kết cuộc đến lúc bác sĩ phải mổ ruột thừa, ông kêu rên lớn hơn bất cứ ai. Tôi nghĩ chích cho ông lượng thuốc gây mê nửa người không đủ, phải tăng lên cả người mới đủ. Đây không phải là lời nói chơi mà là chuyện thật đã xảy ra. Tại vì bác sĩ biết rõ hơn ai hết nên rất sợ hãi. Lúc mổ ruột thừa đến khúc nào, buộc dây chỗ nào đều rõ rõ ràng ràng. Vì biết rõ như vậy nên ông đặc biệt cảm thấy đau, trái lại bệnh nhân

không biết gì hết, che lại miếng vải thì không nhìn thấy, tin tưởng bác sĩ mổ như thế nào cũng được! Vì vậy khi gặp chuyện gì đều phải suy nghĩ xem công lực của mình được bao nhiêu! Việc này quá nguy hiểm. Chỉ dựa vào công lực như vậy, thầy nói: “Trong lúc tĩnh tọa, niệm 100 câu được 100 câu, không đánh mất câu nào thì gọi là 10 phần công lực”. Tự mình suy nghĩ quan sát một phần cũng không có, đến lúc vác súng thật, đạn thật ra chiến trường, nếu tín tâm vững chắc, nguyện lực khẩn thiết, lúc đó có thể ôm chân Đức Phật thế thì cũng còn khá. Chỉ sợ là lúc đó ôm không kịp.

Lúc tôi khuyên một bệnh nhân niệm Phật:

“Bác có niệm A Di Đà Phật không?”.

Ông nói: “Lúc thường không có niệm, lúc bệnh mới niệm Phật!”.

Ôi chao, người này vẫn còn quan niệm đặc biệt: “Hình như không có cống hiến gì đối với Phật, đến lúc cần kíp mới nhờ ngài giúp đỡ, không thôi thì ngại làm phiền ngài quá!”. Ý của ông là vậy.

Tôi mới nói: “Không quan hệ gì đâu! Lúc thường ngày bác cũng không quen biết gì với cháu, hồi trước đến giờ cũng đâu có đến nhà cháu, lúc bác sinh bệnh cháu không phải đã đến khám cho bác hay sao?”

Ông nói: “Ừ, như vậy cũng có lý, lúc thường tuy không niệm Phật, nhưng đến giờ cũng có thể niệm!”. Ông nghĩ đi nghĩ lại rồi chịu niệm lúc ông vô cùng

đau đớn. Một hôm ông mệt quá, lúc gần hấp hối còn gắng hết sức đi tìm tôi; bệnh nhân này thật kỳ cục, lúc bệnh tình ông còn nhiều hy vọng chữa khỏi thì ông kiếm giáo sư đại học khám bệnh, đến lúc ông cảm thấy mệt gần đứt hơi, muốn dặn dò hậu sự thì kiếm bác sĩ Trân. Để làm gì? Để niệm Phật. Không phải kiếm tôi đâu, kiếm A Di Đà Phật đó.

Lúc thường ngày người ta hỏi tôi: “Cô ăn chay niệm Phật phải không?” hỏi xong đều cảm thấy tôi “có vấn đề, không bình thường”. Đợi đến lúc họ bệnh nặng vào nằm bệnh viện, vừa nghe bác sĩ ăn chay niệm Phật thì người ta liền kéo tay tôi nói rằng họ rất an tâm. Không phải họ an tâm khi nhìn thấy mặt tôi, mà là an tâm khi nhìn thấy mặt Đức Phật. Họ nghĩ người ăn chay niệm Phật này dù sao đi nữa cũng sẽ không làm cho họ đau! Ít nhất cũng có thể giúp đỡ một chút lúc họ chiến đấu với sinh tử. Vì vậy cho nên quý vị đừng lo lắng, muôn ngàn đừng sợ câu A Di Đà Phật này của bạn làm cho người ta cảm thấy kỳ cục, ngỡ ngàng. Bạn hãy tụng cảm mà niệm, đem câu niệm Phật này đến chỗ bạn làm việc; đem câu Phật hiệu này, đem đóa hoa sen này đến chỗ máu me đầy dẫy trong bệnh viện, không sao đâu. Bạn hãy tiếp tục niệm tràng hoàng, chỉ cần có một bệnh nhân trong giây phút “ngàn cân treo trên sợi chỉ mảnh” vừa nhìn thấy bạn thì liền nghĩ đến Đức Phật A Di Đà. Tôi gặp nhiều bệnh nhân rất thú vị, lúc bình

thường họ không niệm Phật, sau này khi gặp tôi đều chấp tay niệm một câu Phật hiệu, tại vì trong khoảng thời gian dài tôi tiếp xúc chữa bệnh cho họ, mỗi lần vừa bước vào phòng họ liền niệm A Di Đà Phật, đều chấp tay niệm A Di Đà Phật. Nếu ngày nào tôi quên niệm, họ sẽ nói: “Hôm nay tại sao bác sĩ Trân không niệm Phật?”.

Đúng rồi! Tại sao hôm nay tôi quên niệm Phật? Như vậy rất tốt, không những chỉ có mười hai vị Như Lai đến dạy tôi niệm Phật, người nào gặp tôi cũng nhắc tôi niệm Phật vì tôi dễ quên quá! Thế nên không thể không nhờ quý vị giúp tôi niệm câu Phật hiệu này. Nếu ngày nào tôi gặp bạn mà quên chấp tay niệm Phật, xin bạn nhắc nhở dùm tôi, nếu ngay lúc đó tôi đứt hơi, sự nhắc nhở này còn có ý nghĩa nhiều hơn nữa!

Có bệnh nhân gặp tôi liền chào xã giao và niệm A Di Đà Phật, được như vậy thì vô cùng quý báu. Lúc người đó lâm chung tôi đi thăm ông, ông liền ngồi dậy chấp tay niệm một tiếng A Di Đà Phật. Chỉ cần niệm được một câu A Di Đà Phật này, tối thiểu cũng khỏi đọa tam ác đạo. Trong kinh Địa Tạng Đức Phật có nói:

**“Một người lúc lâm chung được nghe một danh hiệu Phật, một danh hiệu Bồ Tát, một câu một kệ trong kinh điển Đại Thừa sẽ không đọa ba ác đạo”.**

Dựa trên câu này, vì không muốn chúng sinh đọa ba ác đạo, chúng ta phải can đảm lên, đừng để ý người khác dùng nhãn quan gì để nhìn chúng ta, đợi đến lúc họ hiểu được, cơ hội này đã trôi qua! Hôm nay bạn bỏ mất đi cơ hội niệm Phật cho họ, mất đi cơ hội nói Phật pháp cho họ nghe, sau này bạn sẽ không có phương pháp gì có thể đền bù.

Có thể người đang nằm trên giường một ngày nào đó biến thành người cha, người mẹ vô cùng thân thiết của bạn, người bạn gái, người vợ, người chồng của bạn, lúc đó bạn hy vọng sẽ có người niệm Phật cho họ. Nhưng hôm nay nếu bạn không trồng cái nhân này, thì đến lúc đó sẽ không có người niệm Phật cho họ nghe, không được cái quả đó. Muôn ngàn xin bạn đừng sợ, cứ việc làm, tôi nghĩ mọi người đều thiếu lòng can đảm này. Có lúc trong trường học hết một đồng bài vở, trong 14 bài giảng có thể từ bài giảng đầu viết đến bài cuối cùng. Nhưng lúc vừa đi ra, bạn muốn niệm câu A Di Đà Phật này nhưng lại không có can đảm để niệm! Tại sao vậy? Tại sao không khơi dậy lòng can đảm được? “Một khi lọt vào tai thì vĩnh viễn thành hạt giống đạo”, xin mọi người đừng quên! Chúng ta thường đều chăm sóc cho thể diện của mình, vì bảo vệ cho mình nên không gì không làm, sợ người ta dùng ánh mắt kỳ lạ để nhìn mình. Chúng ta thà hy sinh sự hạnh phúc của chúng sinh, đã trải qua bao

nhieu kiếp rồi chúng ta đều như vậy. Nên làm thì không làm, không nên làm thì lại làm. Rốt cuộc trong đời này của chúng ta, trong những sự nhọc nhằn trên đời, chúng ta đã thật cố gắng gì cho người khác? Chúng ta đã chịu cố gắng cho người khác những gì?.

Thật ra đây là những lời cá nhân tôi viết để tự sám hối, ở đây nói thật ra cũng rất xấu hổ vì tôi cảm thấy công phu tu hành của quý vị đều giỏi hơn tôi, mỗi ngày sáng sớm đều có người ở trên lầu niệm Phật, lễ 88 lạy, ở đó tu tập lạy Phật sám hối, quý vị ở tuổi này đã có thể làm như vậy. Hồi đó lúc bằng tuổi quý vị, tôi còn đang ngủ ngon lành, đang nằm mơ giấc mộng đẹp. Cho đến bây giờ làm việc ở bệnh viện, nhìn thấy được quá nhiều sự đau khổ của người bệnh họ vùng vẫy bên bờ sinh tử, quay đầu nhìn lại mới muốn gắng sức chạy nhanh hơn để theo kịp quý vị. Hy vọng mọi người có thể trong thời gian còn ở trong trường gắng học tập cho đàng hoàng, sau này mới có khả năng để giúp đỡ người khác, các bạn phải gánh vác sự nghiệp của Như Lai.

Lúc bác sĩ Trần mang bệnh, cô đã trích máu viết bài Từ Vân Sám Chủ Tịnh Độ Văn, tặng cho Liên Xã Đài Trung kết duyên. Sau đây là hình chụp bài văn đó:

## Từ Vân Sám Chủ Tịnh Độ Văn

Nhất tâm quy mạng Cực Lạc thế giới A Di Đà Phật,  
Nguyện dĩ tịnh quang chiếu ngã, từ thế nhiếp ngã.  
Ngã kim chánh niệm, xưng Như Lai danh  
Vị Bồ Đề đạo, cầu sinh Tịnh Độ.  
Phật tích bồn thế, nhược hữu chúng sinh  
Dục sinh ngã quốc, chí tâm tín nhạo  
Nãi chí thập niệm, nhược bất sinh giả, bất thủ Chánh Giác.  
Dĩ thủ niệm Phật nhân duyên, đắc nhập Như Lai đại  
thế hải trung.  
Thừa Phật từ lực, chúng tội tiêu diệt, thiện căn tăng trưởng.  
Nhược lâm mạng chung, dự tri thời chí,  
Thân vô bệnh khổ, tâm bất tham luyến, ý bất điên đảo,  
Như nhập thiền định, Phật cập thánh chúng  
Thủ chấp kim đài, lai nghinh tiếp ngã  
Ư nhất niệm khoảnh, sinh Cực Lạc quốc  
Hoa khai kiến Phật, tức văn Phật thừa, đốn khai Phật huệ,  
Quảng độ chúng sinh, mãn Bồ Đề nguyện.  
Thập phương tam thế nhất thiết Phật  
Nhất thiết Bồ Tát, Ma Ha Tát  
Ma Ha Bát Nhã Ba La Mật.

## **Bài văn Phát nguyện sinh Tịnh Độ (do Từ Vân Sám Chủ soạn)**

Nhất tâm quy mạng Cực Lạc thế giới A Di Đà Phật,  
Nguyện dùng quang minh thanh tịnh chiếu con, dùng  
từ thệ nhiếp thọ con.

Con nay chánh niệm xưng danh hiệu Như Lai  
Vi đạo Bồ Đề cầu sinh Tịnh Độ.

Xưa kia, Phật đã thề: “Nếu có chúng sinh muốn sinh  
nước ta,

Chí tâm tin ưa, dẫu chỉ mười niệm

Nếu chẳng được sinh, ta sẽ không thành Chánh Giác”.

Dùng nhân duyên Niệm Phật này nhập vào biển Như  
Lai đại nguyện,

Nương Phật từ lực, các tội tiêu diệt, tăng trưởng thiện căn.

Khi mạng sắp hết, tự biết đến giờ,

Thân không bệnh khổ, tâm không tham luyến,

Ý chẳng điên đảo, như nhập thiền định.

Phật và Thánh Chúng tay cầm đài vàng đến đón tiếp con.

Trong khoảng một niệm sinh cõi Cực Lạc.

Hoa nở thấy Phật, liền nghe Phật thừa, đón khai Phật huệ,

Rộng độ chúng sinh, mãn Bồ Đề nguyện

Tất cả chư Phật ba đời ở mười phương

Tất cả chư Bồ Tát, Ma Ha Tát

Ma Ha Bát Nhã Ba La Mật



**Học Y và Học Phật, chương phụ**  
(Thư của Quách Huệ Anh gửi từ Wisconsin,  
tiểu bang ở nước Mỹ)

**“Cho dù ngày mai là ngày tận thế,  
Tối nay dưới làn gió mát và ánh trăng sáng  
Tôi vẫn trồng đầy hoa sen trong vườn.  
Các liên hữu kính mến!  
Đừng lo cho hoa của tôi lúc nào nở,  
Hãy mau trở về trồng hoa của bạn!”**

Tôi nhận thêm một cú điện thoại xuyên đại dương của các bác trong Nguyệt san Minh Luân, họ muốn tôi viết vài chữ để làm đoạn kết cho bài “Học Y và Học Phật”. Nguyên nhân là vì rất nhiều người hảo tâm đọc qua bài nói chuyện của chị tôi, bác sĩ Quách Huệ Trân, vô cùng cảm động, có người nhờ Nguyệt san Minh Luân thăm dò tin tức, thậm chí có người muốn tặng tiền để cho chị chữa bệnh. Vì vậy Nguyệt san Minh Luân hy vọng mượn bài này để cảm ơn mọi người và hoàn tất trách nhiệm, luôn tiện đền đáp lại tấm lòng ưu ái của độc giả.

Đáng lý ra tôi phải viết bài này sớm hơn để cảm ơn tất cả mọi người quan tâm đến chị tôi, những vị sư trưởng và liên hữu quan tâm đến huệ mạng của chúng sinh, nhưng mỗi lần cảm xúc trào dâng đều có mặc cảm không đủ tư cách, không dám viết ra cho mọi người xem. Bây giờ trong lòng rối bời,..., thôi được rồi, phải bắt đầu từ đây vậy!

Vào một đêm cuối tháng tư, chị tôi, một người bạn rộn đến nỗi cả năm không liên lạc, đột nhiên gọi điện thoại đến, vừa bắt đầu liền nói một cách rất trang trọng:

**“Nhất tâm quy mạng Tây phương Cực Lạc thế giới A Di Đà Phật!”.**

Tôi đáp “A Di Đà Phật”. Tôi nghĩ chắc chị muốn nhắc nhở đưa em ở phương xa phải nhớ niệm Phật mà thôi!

“Cho em biết, chị sắp vắng sinh!”

“Chị đã thấy A Di Đà Phật lại tiếp dẫn chị rồi hả?”

“Chưa, nhưng đã có những dấu hiệu khác”.

“Dấu hiệu gì?”

“Là ung thư, ung thư buồng trứng, rất lớn, phần nhiều không thể kéo dài quá 6 tháng,...”. Giọng nói của chị tràn đầy uy tín, rất bình tĩnh giống như một bác sĩ khoa ung thư nói rõ bệnh tình với bệnh nhân, không giống bệnh nhân tự nói về bệnh trạng của mình.

Tôi chờ người ra và nói: “Bồ Tát ơi, vẫn còn rất nhiều chúng sinh đang cần chị cứu độ nữa đó!”

“Hư không giới hết, chúng sinh giới hết, nghiệp chúng sinh hết, phiền não chúng sinh hết, nguyện của tôi mới hết. Nhưng hư không giới cho đến phiền não không thể tận hết, nên nguyện đó cũng không tận hết”.

“Nhưng chị có nắm chắc không?”

Tuy chưa được nhất tâm bất loạn, nhưng có đầy đủ tín nguyện. “Vãng sinh được hay không toàn nhờ có tín nguyện hay không”.

Trong tâm tôi nghĩ: “Chị thật có đầy đủ tín nguyện, A Di Đà Phật nhất định đến tiếp dẫn chị. Đối với một người học Phật mà nói, vãng sinh là một việc vô cùng tốt đẹp, tôi nghĩ nếu nói những lời để lôi kéo chị ở lại thì quá phàm tục, dư thừa. Nhưng tôi vẫn cứ hỏi: “Như vậy chị còn đi làm không?”

“Ôi chao! Cần đi thì chị đều đi rồi, nhưng gần đây chân sưng lên không thuận tiện lắm,...em yên tâm! Có người hộ trì cho chị niệm Phật, lo cho chị rất chu đáo...”.

Tôi nghĩ thầm: “Chị ơi! Sinh bệnh nặng như vậy là phương cách duy nhất để cho chị nghỉ ngơi hay sao? Vì “tờ giấy giao kèo thí mạng” ba năm làm bác sĩ khoa ung thư, ai kêu chị mau mau rời khỏi chỗ cực nhọc ngày đêm chiến đấu với sinh tử, bệnh khổ, chị không bao giờ chịu nghe, bây giờ rốt cuộc chị cũng đã được giải thoát rồi!”

“Được rồi” chị nói tiếp: “Chị gọi điện thoại cho em là để em chuẩn bị tâm lý, chị gặp quá nhiều người lúc gần ra đi bối rối lo sợ. Lúc thường ngày phải dán chữ “Tử” (chết) trên trán, chăm chỉ niệm Phật. Em hãy làm những gì em cần phải làm! Khi chị lâm chung sẽ cho em hay, em ở Mỹ xa quá về không kịp trợ niệm cho chị trong vòng 8 tiếng!”

“A Di Đà Phật!”, đây là những lời tôi có thể nói.

Trung tuần tháng 5 tôi về Đài Loan thăm chị, lúc đó tôi dự tính về để trợ niệm. Lúc gặp chị, tôi quên hẳn chuyện chị bị bệnh, vẫn giống như trước, hai chị em cười hết sức hồn nhiên.

“A! Chị biết chắc chắn em sẽ về!”. Nghe xong câu này tôi mới nhớ lại lý do về Đài Loan.

“Dĩ nhiên phải về để xem thoại tướng (tướng lành) của chị chứ! Mỗi ngày tụng kinh Di Đà, niệm Liên Trì Hải Hội Phật Bồ Tát, Liên Trì Hải Hội Phật Bồ Tát,... vừa nghĩ chị là một trong những vị này thì liền cảm thấy rất vui! Nghĩ chị sắp đến cõi Tịnh Độ đất bằng vàng ròng, và chư Thượng Thiện Nhân tựu hội một chỗ, thì càng pháp hỷ sung mãn!”

“Nói thật đó, kể từ lúc tôi biết mình bị ung thư, tim đập cũng không đập thêm một nhịp, mỗi ngày tôi thường nhìn thấy bệnh này nên đã có chuẩn bị tâm lý từ lâu rồi!”.

Thấy chị trong tâm thiệt không có lo lắng tí nào cả. Lúc đó mẹ tôi cũng bình tĩnh một cách ngoài dự liệu, mẹ thường nói: “Lạ ghê! Tại sao tôi không cảm thấy buồn phiền gì hết? Hình như giao tất cả cho A Di Đà Phật nên tôi không lo lắng gì hết!”

Có lúc chị tôi niệm Phật niệm được vui mừng trào dâng, từ Phật đường bước ra, múa máy tay chân và ngâm thơ của nhà thơ người Nhật “Diệu Hảo Nhân”, Tài Thị:

“May mắn làm sao, không chết mà vãng sinh.  
Sinh về Tịnh Độ. Nam Mô A Di Đà Phật”.

“Nam Mô A Di Đà Phật dẫn tôi đi.

Chưa chết bèn đi vãng sinh.

Nam Mô A Di Đà Phật”.

Tuy nhiên, một người bị ung thư không lẽ không đau đớn hay sao? Từ nhỏ đến lớn chị tôi bị bệnh nặng không biết đã bao nhiêu lần, đánh ngã không biết bao nhiêu bác sĩ, có lẽ là: “Thiên tướng giao trọng trách cho người này, trước hết phải tôi luyện ý chí, luyện tập gân cốt, tôi luyện thân thể,... bồi đắp những gì thiếu sót”.

Trong thời gian dài vật lộn với bệnh khổ giúp cho chị thêm sức nhẫn nại. Đối với một lực sĩ có thể nâng vật vạn cân thì vật nặng trăm cân đâu có thấm thía gì? Nhưng quan trọng hơn hết là tâm niệm của chị, chân thành như lời trong thư chị viết về nhà:

**“Nhờ Phật lực gia trì, ung thư tuy có xuất hiện, nhưng kiếm không được người bị bệnh, người chịu khổ. Tôi cũng cảm thấy rất kỳ lạ, phần đông người ta sẽ rất khổ, nhưng tôi lại rất tự tại. Nói thật đó, người ta phần nhiều là bị dọa mà chết, buồn phiền mà chết, chịu áp lực quá nặng mà chết, tôi vạn duyên buông xả, nên được nhẹ nhàng, tự tại”.**

Chị tôi không chịu chữa trị theo cách truyền thống dùng phóng xạ, chỉ một lòng một dạ niệm Phật cầu vãng sinh, nhưng vì muốn an ủi những người quan tâm lo lắng cho chị, nên chị uống một ít thuốc Bắc (Đông y) và dùng lúa tiểu mạch để rửa ruột. Nhìn chị làm hình như không đau đớn gì cả, vì muốn có hiệu quả cao chị còn phải đứng chống ngược đầu xuống hơn 10 phút. Tôi cũng thường chống ngược đầu với chị, làm việc “đồng sự” (*Đồng sự có nghĩa là cùng làm chung việc với người, để giúp đỡ người và cảm hóa người theo lẽ phải, theo chánh đạo*). Chị làm cho tôi có cảm tưởng rửa ruột là một việc rất nhẹ nhàng, thú vị. Có một lần tôi nghĩ nên “đồng sự” cho rớt ráo một chút nên cũng thử rửa ruột. Làm rồi mới biết đó là một việc “mồ hôi lạnh toát ra”, 1 phút thôi cũng rất khó chịu. Tuy nhiên chị nói với tôi mỗi lần làm xong chị lợi dụng thời gian đi đến nhà vệ sinh luyện tập niệm Phật thật chậm, tập luyện an tường, tự tại.

Đến nhà vệ sinh còn phải “Thường nguyện chúng sinh, phé bỏ tham sân si, tiêu trừ nghiệp chướng”. Đây thật là một chuyện không dễ chút nào. Những thứ đau đớn của bệnh ung thư, khổ vì nhịn đói thì không cần nói đến. Chị thực tiễn, thực sự áp dụng Phật pháp, vì vậy nhìn chị không giống một người bị bệnh, và những đau đớn của bệnh khổ hình như đều giảm bớt không ít.

Có rất nhiều người quan tâm đến chị và thường

hỏi thăm tình trạng sức khỏe của chị, tôi không biết phải trả lời ra sao nên hỏi chị, một người chị tràn đầy trí tuệ. Chị không cần suy nghĩ liền đáp:

“Cho dù ngày mai là ngày tận thế,  
Tối nay, dưới làn gió mát và ánh trăng sáng  
Tôi vẫn trồng đầy hoa sen trong vườn”.

Tôi rất hài lòng đối với câu trả lời này, nhưng sợ có người còn hỏi đến cùng, cho nên tôi hỏi tiếp: “Nếu hỏi đến bệnh trạng của chị thì sao?”

“Nếu là người học Phật đã lâu đến hỏi thì em nói: **“Rất khỏe”, vùng vẫy trong đau khổ, để cảnh giác họ, làm cho họ chăm chỉ tu tập!**”

Chị nhìn tôi chăm chú như để xác định là tôi đã hiểu ý của chị, rồi nói tiếp: **“Nếu là người mới học Phật hoặc chưa học Phật đến hỏi thì em nói Phật lực gia trì, đã khỏe rất nhiều rồi, làm tăng lên lòng tin của họ đối với Phật pháp”**.

Hai cách trả lời này đều đúng sự thật, chỉ là chúng ta làm sao xem nó!

Viết đến đây những gì có thể nói chỉ là lời cảm tạ mà thôi. Xin cảm ơn những người bạn thân ngày đêm quan tâm lo lắng đến chị, cảm ơn những người niệm Phật hồi hướng cho chị, những vị sư phụ và liên hữu đi hành hương cầu nguyện, cảm ơn những Bồ Tát hiện thân thuyết pháp bằng những bệnh khổ trong bệnh viện, cảm ơn sự trường và thiện tri thức

chỉ đạo chúng ta học Phật, cảm ơn Phật Bồ Tát từ bi.

Trong thời gian 3 tháng ở chung với chị, tôi chưa từng thấy chị khóc vì bệnh đau, nhưng có thấy những giọt nước mắt cảm kích của chị.

Tôi cảm thấy rất áy náy vì mỗi lần có người hỏi chị hiện nay đang ở đâu tôi đều không tiện nói ra, hoặc chỉ nói chị hiện nay đang ở một chỗ mà Đức Phật A Di Đà biến hóa ra, thực sự không dám làm phiền mọi người đi thăm viếng, một mặt khác cũng vì lo cho đạo nghiệp và bệnh tình của chị, đặc biệt xin lỗi. Tin tưởng nếu mọi người khẩn thiết niệm Phật, thì sẽ tâm tâm tương ứng, cảm ứng đạo giao.

Sau cùng xin chép lại câu thơ viết trên bảng ở nhà chị lúc trước để chia sẻ với các bạn, khuyến khích lẫn nhau:

***“Cho dù ngày mai là ngày tận thế  
Tối nay, dưới làn gió mát và ánh trăng sáng,  
Tôi vẫn trồng đầy hoa sen trong vườn  
Các liên hữu kính mến!  
Đừng lo cho hoa của tôi lúc nào nở,  
Hãy mau trở về trồng hoa của bạn!”***

*(Một nhóm Diệu Âm cư sĩ chuyển ngữ,  
ngày 9 tháng 4 năm 1991).*



## **CHƯƠNG 2**

### **NIỆM PHẬT CHUYỂN HÓA**

### **TẾ BÀO UNG THƯ**

**Bệnh khổ không phải là không có lối thoát, chẳng qua chúng ta có biết cách thoát cũng như đủ niềm tin và công phu để thoát hay không. Cho nên: "Nếu biết giữ tâm mình không bệnh. Tử sinh nhìn lại chỉ là trò chơi!"**

"Thân bệnh mà tâm không bệnh", đây không phải là câu nói suông mà đã được chứng thực qua cuộc đời của Pháp sư Đạo Chứng. Pháp sư là một vị chuyên trị ung bướu trước kia, sau đó trở thành bệnh nhân ung thư, và cuối cùng xuất gia tu hành, thắng vượt bệnh khổ. Với bi nguyện giúp đời, Pháp sư đã dẫn thân vào nẻo khổ, cùng an ủi, khích lệ và chỉ dẫn cho những ai cùng trong cảnh ngộ.

Tác phẩm Niệm Phật Chuyển Hóa Tế Bào Ung Thư này chính là ghi lại những lời giảng dạy vô giá của Pháp sư.

Như các vị thiện sư trong quá khứ, Pháp sư Đạo Chứng là một vị thiện tri thức vĩ đại của bệnh nhân ung thư trong thời hiện đại. Người đã dìu dắt chúng sinh vượt qua vũng tối sợ hãi trước cửa ải bệnh khổ, tìm ra nguồn sáng nơi Đức Phật Vô Lượng Quang. Người cũng lấy thân mình làm gương, thi

hiện thân bệnh mà tâm không bệnh, dùng trí tuệ từ bi và phong thái tự tại giữa bệnh khổ để an ủi, khích lệ và chỉ dạy chúng ta thấy được bản chất nhân sinh, phát huy ánh sáng sinh mệnh, nhằm soi rọi và sưởi ấm cho mình và người. Quả thực như Pháp sư nói: "Chúng ta không thể quyết định chiều dài của sinh mệnh, nhưng có thể quyết định chiều rộng và chiều sâu của sinh mệnh. Cho nên, học sống một ngày là biết ơn một ngày, học sống một hôm có ý nghĩa một hôm. Vì vậy:

“Cho dù ngày mai tận thế.

Đêm nay sen vẫn gieo trồng

Đem lòng gió mát trăng thanh.

Xưng tán A Di Đà Phật”.

*(Thích Minh Quang kính ghi)*

**Vướng phải bệnh ung thư hay bệnh nan y nào khác, phải làm cách nào đây?**

Giả sử bạn là một người tin Phật, niệm Phật đã đến trình độ tâm an nhiên, hoan hỷ, thì không cần phải nói gì nữa. Còn như bạn chưa chuẩn bị gì cả, mà bỗng nhiên phát hiện ra mình mắc bệnh ung thư, hay một căn bệnh nan y nào khác, nên trong lòng đau khổ, cuộc sống đầy lo lắng bất an, không biết phải làm cách nào, vậy chúng ta có thể an ủi, khích lệ lẫn nhau.

Tôi vốn là một bác sĩ trị bệnh ung thư, mà lại trở thành một bệnh nhân ung thư! Có thể vì lý do này, bạn cho tôi là một bác sĩ vừa dở lại vừa dốt, bản thân còn lo chưa xong, thì nói chi làm được việc gì.

Vâng, quả thực là như vậy! Rất nhiều người cười tôi. Tôi cũng cảm thấy bản thân mình đáng cười, một người bác sĩ ngu dốt! Song thực ra, trên đời này, chẳng có một bác sĩ nào là không mắc bệnh. Càng tìm không ra một bác sĩ nào có thể bảo đảm rằng mình không bệnh, không chết!

Cho nên, kinh nghiệm bản thân tôi trải qua, tuy có một chút đáng cười, song nếu bạn từ bi không chê bỏ, xin thử kiên nhẫn lắng nghe. Cho dù là vài tờ báo cũ rách, cũng có thể giúp bạn gói chiếc bình hoa xinh đẹp quý giá của mình, bảo vệ khiến nó không đến nỗi bị va vỡ; một ngọn nến với ánh sáng mờ nhạt mà lúc bình thường không đáng chú ý, lại có thể giúp bạn vượt qua một đêm gió bão, tối tăm, lúc không có điện.

Xin hãy xem tôi như vài tờ báo cũ rách, giúp bạn bảo vệ chiếc bình hoa quý giá của mình. Tôi cũng rất sẵn lòng làm một ngọn nến nhỏ, bầu bạn với bạn trong một đêm mưa bão tối tăm, thiếu ánh đèn soi sáng trong cuộc đời!

## **Đường núi gập ghềnh tăm tối, nguyện cùng nhau kết bạn đồng hành.**

Những năm gần đây, thường có một số bạn mắc bệnh ung thư, do thấy các giáo sư ở Liên Xã Đài Trung lần lượt xuất bản những quyển sách nhỏ được ghi lại từ băng giảng của tôi, nên rất muốn mời tôi cùng thảo luận, học tập, và chia sẻ với nhau những trăn trở hay tâm đắc của mình sau khi mắc phải căn bệnh này.

Phần lớn những ai muốn tìm đến tôi, đều là người đã từng chịu khổ đau, đầy ải: khổ vì bệnh tật hành hạ; khổ vì quá trình trị liệu; khổ vì những người bên cạnh không thông cảm; khổ vì bản thân lo sợ ám ảnh bởi cái chết; thậm chí có người còn khổ vì bị người thân, hay người yêu hắt hủi, ruồng bỏ!

Khi người ta đau khổ, ai cũng hy vọng có người có thể hiểu và thông cảm nỗi khổ trong lòng mình. Lúc sợ hãi đến nỗi giá lạnh cả tay chân, ai cũng kỳ vọng có đôi bàn tay Phật ấm áp, vĩ đại đến cứu độ kịp thời. Lúc vượt qua một đoạn đường núi gập ghềnh trong đêm đen, nếu có bạn đồng hành, mình luôn cảm thấy dễ đi hơn nhiều.

Chỉ mong trong lúc bạn đau khổ, lo buồn, tôi có thể trở thành một người bạn đồng hành, cùng nhau vượt qua đoạn đường nhân sinh nhiều gập ghềnh và đen tối này! Thoát vòng sợ hãi, hết lòng phụng sự.

Học sống một ngày, biết ơn một ngày; học sống một hôm, biết vui một hôm.

Chúng ta đều là những con người giống nhau, biết khóc, biết cười, biết đau, biết khổ. Dòng máu của ai cũng đỏ, nước mắt của ai cũng mặn! Cho nên, khi gặp phải cảnh khốn khó phải bó tay, ai mà không khỏi lo lắng, sợ hãi!

Khi biết được trong thân có một cái bấu "ác tính", không biết nó sẽ hành hạ mình như thế nào, hiếm có ai là không lo sợ! Khi biết rằng mình sắp chết, lại không biết chết rồi sẽ đi về đâu, ai lại không lo sợ, bàng hoàng?

Tôi rất biết ơn tất cả bệnh nhân trong bệnh viện trước kia, đã thị hiện dạy cho tôi rất nhiều bài học. Tôi đã học được làm cách nào để sống qua những tháng ngày như thế này, và học sống một ngày là biết ơn một ngày, học sống một hôm là biết vui một hôm.

Tôi cũng từng rất đau khổ, đau khổ đến mức không còn cách nào chịu đựng được nữa! Nhưng nhờ vào lòng tin, tôi đã tìm lại được những ngày tháng biết ơn và an lạc. Đã từng có người nghe đến đây lắc đầu bảo: "Chúng tôi trước khi mắc bệnh đâu có đức tin như vậy; cũng không biết Phật là gì, làm sao mà có tâm biết ơn; Lo sợ đến chết đi được, làm sao mà thanh thản như bác sĩ! Xin bác sĩ hãy nói những điều thực dụng đối với chúng tôi, đừng dính dáng đến kinh Phật, hay những thuật ngữ khó hiểu".

Cũng từng có một bệnh nhân bảo: “Tôi hiện giờ còn tâm trí đâu mà đi nghiên cứu kinh Phật. Trong lòng lo lắng, mỗi ngày tôi đều tra cứu tài liệu y học, song càng xem lại càng sợ hãi! Có người khuyên nên đọc kinh Phật, nhưng tâm tôi luôn rối rắm, đọc thứ gì cũng không vô”! Những lời nói này đã phản ánh thực đúng tâm trạng khốn khó của tất cả người bệnh nói chung.

Bản thân tôi không có công phu, cũng không có tư cách, khả năng giảng nói kinh Phật. Tôi chỉ có một số kinh nghiệm qua sự thấy nghe của mình, từ đó rút ra được những bài học và sức mạnh bổ ích, giúp mình tháo gỡ những vướng mắc trong tâm. Tuy những kinh nghiệm này rất nghèo nàn, song cũng có thể chia sẻ cùng bạn. Biết đâu căn cơ của bạn tốt, nhờ đó mà có thể sống vui, thanh thản hơn tôi nhiều!

### **Vui vẻ không buồn lo, nên gọi là Phật.**

Tôi rất thích lời giải thích Phật là gì của một vị Thiền sư, đó là ngài Đạo Tín. Ngài bảo: “Vui vẻ không buồn lo, nên gọi là Phật”. Như vậy, Phật chính là tâm luôn luôn vui vẻ, không có lo buồn!

Trước hết, tôi xin kể ra đây một câu chuyện, hy vọng bạn có thể cảm nhận được đạo lý chứa đựng trong đó.

Lúc tôi còn là sinh viên ở học viện Y Học, năm thứ hai phải học môn giải phẫu, nghiên cứu cấu tạo toàn bộ xương người. Thi rất là khó, không ít sinh

viên bị rớt ở môn này. Tháng mười năm đó có kỳ nghỉ lễ, tôi tranh thủ thời gian trở về quê ở Đà Nam vài ngày. Nhưng sau kỳ nghỉ là kỳ thi, nên tôi tuy về quê, vẫn đem theo xương sọ theo để học. Chúng tôi học đều dùng xương sọ người thật.

Tôi đem một cái xương sọ và vài nhánh xương tương đối phức tạp, đựng trong một túi xách đơn giản, ôm trước ngực, cùng mọi người chen nhau bước lên xe lửa trở về quê. Thực ra, lúc đó tôi cảm thấy việc này rất bình thường. Bởi vì cha tôi là bác sĩ, trong nhà ai cũng nghĩ đó chỉ là công cụ dạy học mà thôi.

Hôm sau có một người chị họ lớn hơn tôi hai tuổi đến chơi. Chị trông thấy tôi ngồi cầm xương sọ, đối chiếu với hình vẽ trên sách, đọc lầm nhảm tiếng Latin, nên hiếu kỳ đến chơi. Chị tươi cười cùng xem với tôi, lại còn cầm xương sọ lên, đùa bảo: "À, thì ra hai con mắt là hai lỗ sâu hoắm, còn lỗ mũi lại bằng phẳng, trông thực dễ thương!"

Chị vừa xem vừa cười. Không biết lúc đó nghĩ sao tôi lại nói: "Những người này hiến xương cho chúng ta nghiên cứu, để sau này mình có thể cứu người, cho nên phải tỏ lòng kính trọng và biết ơn...!".

Tôi còn chưa nói xong, chị bỗng hét lên một tiếng, quăng xương sọ đang cầm trên tay ra thật xa, khóc méo máo, trách tôi: "Sao không nói sớm đó là xương người thật?" Tôi vội vàng xin lỗi, rồi đi nhặt lại

xương sọ. Tôi nhìn thấy mặt chị xám xanh, nước mắt ràn rụa, đang ngồi run rẩy bên cạnh đàn dương cầm. Chị lại nhìn đôi tay của mình, một đôi tay vừa sờ qua xương người chết! Dường như chị rất ghê sợ nó, không biết phải làm sao? Bỏ đi không được, để đó thì lại ghê!

Tôi thấy vậy mới nói: "Xin lỗi, thì ra chị không biết đó là xương người thật. Nhưng không phải lúc này chị đã xem rất hứng thú hay sao? Xương người cũng không có gì đáng sợ! Tụi em mỗi ngày đều ở chung với xương người để nghiên cứu. Chỉ cần có tâm cung kính là được". Tôi còn phải nói rất nhiều để an ủi chị. Sau đó chị mới hết khóc, cười nói vui vẻ trở lại. Nhưng từ đó về sau, chị không còn dám sờ đến mấy khúc xương này nữa!

### **Vì sao tôi phải kể lẽ dài dòng như vậy?**

Bởi vì câu chuyện này đã cho bản thân tôi một bài học lớn. Đó là: con người thực ra đều sống với thể giới "quan niệm" của mình! Sợ người đó trước và sau không có gì khác nhau, nhưng thái độ tâm lý của chị tôi lại thay đổi một trời một vực! Đối với người không có liên tưởng viễn vông, xương người là thứ rất bình thường, bởi vì chúng ta ai cũng có một bộ! Bộ xương của mình được bao bọc bên ngoài bởi lớp thịt da, chẳng phải rất bình thường, không có chút gì đáng sợ hay sao?



Nhưng người chị họ của tôi khi nghĩ đó là già, thì đùa vui hết sức tự nhiên; đến khi biết nó là xương người, lại sợ đến phát khóc, trống ngực đánh dồn dập. Đây là chị bị "quan niệm" và óc tưởng tượng quá đáng của mình không chế mới khiến như vậy.

Chúng ta không nên cười chị. Vì thực ra mình cũng không khác gì. Chúng ta đều bị một số quan niệm và óc tưởng tượng lừa dối. Đây có thể gọi là: **Sắc chẳng mê người, người tự mê; xương không đáng sợ, người tự sợ!** Có rất nhiều lời nói, bản thân nó không làm người ta giận, nhưng người nghe lại tự mình nổi giận. Cũng vậy, ung thư không làm người ta sợ, mà người lại tự sợ. Cái sợ này, có thể khiến người đang không việc gì mà tim bỗng đập dồn dập, vốn khỏe mạnh mà lập tức suy sụp cả người!

**Trạng thái tâm lý, ý niệm có quyết định, có sức mạnh không thể nghĩ bàn.**

Khi tôi còn làm việc trong bệnh viện, từng phát hiện một sự thực như sau. Bệnh nhân ung thư trị liệu bằng phóng xạ hay hóa chất, do đó huyết cầu của họ phần lớn sẽ giảm. Nói chung, người bệnh vốn không biết số lượng huyết cầu mình bao nhiêu, và số lượng nhiều ít có ý nghĩa như thế nào, nhưng họ đều quan niệm số huyết cầu càng giảm thì càng không tốt. Bệnh viện có tiêu chuẩn, số lượng huyết cầu giảm đến mức độ nào thì phải tạm ngưng điều trị. Có một số người bệnh vì bạch huyết cầu giảm

thấp, nên tạm thời nghỉ ngơi vài ngày. Khi họ ở nhà cảm thấy sức khỏe khá hơn, liền trở lại bệnh viện tái khám. Phần lớn những người này đều cho rằng huyết cầu của mình nhất định đã tăng lên. Nên khi bước vào phòng khám, họ thường tươi cười và nói với tôi: “Mấy hôm nay khá lên nhiều lắm, lại ăn ngon miệng!” Họ cũng vui vẻ đi thử máu lại, rồi đem phiếu xét nghiệm về cho tôi xem. Lúc tôi đang coi phiếu xét nghiệm, người bệnh đều hỏi: “Bạch huyết cầu của tôi bao nhiêu?” Nếu như tôi nói ra số liệu thực sự ghi trên phiếu có thấp hơn so với lần trước, là điều mà họ không ngờ đến, thì dường như vẻ mặt ai cũng trầm xuống, tay chân như không còn sức lực, giọng nói yếu ớt: “Sao lại thấp như vậy?” Một lát nữa, họ có thể còn suy sụp đến mức không đủ sức đi về nhà!

Chúng ta thử nghĩ xem, cũng là một thân này, mà trước sau chỉ có một giây mà đã khác nhau như trời vực! Chỉ cần nghe đến con số huyết cầu mà người ta không ngờ đến, thì tâm liền thất vọng và lo lắng! Tình trạng sức khỏe mà trước đây mình cho là đã khá hơn bỗng lập tức trở nên suy sụp, yếu đuối! Nó phát tác còn nhanh hơn bất cứ thuốc độc nào! *Từ chỗ này chúng ta có thể nhận ra một đạo lý. Đó là tâm niệm của con người có tính quyết định và sức mạnh không thể nghĩ bàn!*

## **Tâm lý ảnh hưởng đến công năng miễn dịch.**

Thí nghiệm khoa học cho thấy, sự thay đổi trạng thái tâm lý quả thực có thể sinh ra một số vật chất ảnh hưởng đến sinh lý. Ví dụ lúc chúng ta nóng giận, trong cơ thể sẽ sinh ra độc tố rất giống hay tương đồng với nọc rắn.

May mà gan của con người có công năng giải độc, nên những chất độc do nóng giận sinh ra này không đến nỗi khiến chúng ta mất mạng! Nếu công năng giải độc của ai kém yếu, hoặc cao huyết áp, hay người mắc bệnh tim, thì chất độc do nóng giận gây ra đủ để làm người đó mất mạng. Cho nên, việc “giải độc” triệt để cần phải ngay “tâm niệm” của mình mà hạ thủ công phu. Tâm niệm thay đổi, thân thể cũng thay đổi theo.

Viện Nghiên Cứu Ung Thư Quốc Gia ở Mỹ có một công trình nghiên cứu cho thấy: Nhà nghiên cứu có thể đoán trước đúng một trăm phần trăm người bệnh có chiến thắng được bệnh ung thư trong vòng từ một đến hai tháng hay không. Điều mà nhà khoa học căn cứ không phải là khối u lớn hay nhỏ hay mọc ở chỗ nào, cũng không phải căn cứ vào kết quả xét nghiệm theo máy móc, càng không phải là số liệu có được từ kết quả thử máu, mà hoàn toàn căn cứ vào “trạng thái tâm lý” của người bệnh! Tâm mới chính là gốc rễ của vấn đề!

Có đến hàng ngàn công trình nghiên cứu cho thấy, do chịu áp lực nên khiến cho tuyến ngực teo lại,

có nghĩa là công năng miễn dịch trở nên suy yếu. Theo kết quả thí nghiệm, những trạng thái tâm lý xấu như nóng giận, lo buồn..vv..đều có thể đưa đến sự suy yếu công năng miễn dịch, khiến dễ sinh ra bệnh ung thư và các bệnh truyền nhiễm khác, cũng như khiến việc điều trị mất đi công hiệu. (Bởi vì, cần phải thông qua công năng miễn dịch của bản thân người bệnh, thì việc trị liệu mới có kết quả.)

Điều này cho thấy, tâm niệm có sức mạnh vô cùng. Cho nên cần phải đem tâm niệm của mình chuyển thành tâm niệm Phật. Phật chính là tâm sáng suốt, an vui, không có phiền não. Nếu niệm Phật, tâm tự nhiên sẽ trở nên sáng suốt, an lạc và có sức mạnh. Tâm niệm Phật thì vừa có thể buông xả những áp lực, vừa có thể tránh được những độc tố sinh ra bởi những tâm lý xấu, lại vừa tăng trưởng sức miễn dịch.

Chúng ta cần phải biết rằng, áp lực là do tâm mình tự “tiếp nhận” lấy. Chỉ có những việc mình mà mình quá quan tâm, vướng mắc, mới có sức ép đè nặng lên tâm lý. Nếu thay đổi tâm niệm, không nghĩ rằng đó là gánh nặng, thì sức ép tự nhiên không còn tồn tại và mình cũng không phải “tiếp nhận” lấy gánh nặng này. Nếu chúng ta quyết tâm (niệm Phật) thì không còn tâm nào để tiếp nhận gánh nặng tâm lý đó nữa. Cho nên cần phải luyện tập: **“Nhận hay không nhận là do tự tâm mình quyết định”**.

**Vạn pháp do tâm tạo, niệm Phật an vui nhất.**

Nghiên cứu khoa học cho thấy, khi người ta vui vẻ, bộ não sẽ tiết ra chất hóa học như Endorphins và Enkephalins. Chất endorphins giúp tăng sản lượng tế bào T (lymphocyte) giống như tăng thêm số lượng cảnh vệ, hay quân đội. Còn chất enkephalins giúp tế bào T tăng thêm sức mạnh để chiến thắng tế bào ung thư, đồng thời giúp tế bào T trở nên linh hoạt, có hiệu quả hơn.

Cho nên "tâm niệm" chính là vị tổng chỉ huy của đội quân miễn dịch. Đây là kết quả thực nghiệm khoa học, cũng là chứng minh lời Phật dạy: "Vạn pháp duy tâm tạo".

Người niệm Phật nguyện sinh về thế giới Cực Lạc, chính là nguyện: Không có sự khổ, chỉ hưởng an lạc; hay nói khác đi, chính là nguyện khiến tâm luôn ở trong trạng thái an lạc, vui vẻ. Phật A Di Đà còn được gọi là Phật Hoan Hỷ Quang, nên thường niệm Phật chính là thường hoan hỷ, tạo ra tất cả những chất tăng thêm sức miễn dịch. Cho nên Đức Phật được xưng tán là Vô Thượng Y Vương, tức là vị Thầy thuốc vua của tất cả thầy thuốc! Còn hoan hỷ niệm Phật chính là thuốc bổ tốt nhất!

### **Bào thai là khối u lớn nhất trong cơ thể.**

Tôi từng đọc qua một câu trong sách y học về khoa phụ sản: "Thai nhi là khối u lớn nhất trong cơ thể!" Quả thực, thai nhi trong bụng mẹ phân hóa, càng lúc càng lớn, người mẹ không thể nào không

ché lại được. Ngay cả nhóm máu của thai nhi cũng có thể khác với mẹ. Người mang thai là người mang trong người một sinh mệnh khác mà mình không thể khống chế. Trong sách còn bảo đó là khối u lớn nhất trong thân thể con người! Nhưng tâm lý của người mẹ lại không sợ hãi, phần lớn còn rất vui sướng. Đây là vì người mẹ nhìn thấy phần lớn người có mang đều không sao cả, cho nên tự nhiên không sợ hãi. Giả như, nhóm những người mắc bệnh ung thư chúng ta ai cũng có thể sống vui vẻ, an lạc, thì những người sau này mắc căn bệnh này cũng không có lo lắng, sợ hãi. Không ai quy định bệnh ung thư là phải sầu thương ủ rũ, buồn khổ khóc lóc. Chúng ta có thể phấn chấn tinh thần, sống một cách thoải mái, tự tại.

### **Tiềm năng cơ thể con người là vô hạn.**

Thân thể của chúng ta vốn chỉ là một cái trứng thụ tinh bé tí trong lòng mẹ, thế mà nó đã phát triển thành đủ mọi giác quan. Những giác quan này tự mình lớn lên và đều có công năng khác nhau, có thể nói đó là một điều không thể nghĩ bàn! Cho dù bạn không quan tâm đến, da thịt bạn vẫn đổi mới mỗi ngày. Người không học ngành y có lẽ không biết rằng trong thân mình có những cơ quan nào. Nhưng tuy bạn không biết, chúng từ nhỏ vẫn giúp bạn làm rất nhiều việc tốt. Tiềm lực của chúng thật là vô cùng.

Trước đây, tôi được nghe thầy Tiêu Vũ Dung giảng Phật Pháp. Ngài dạy chúng tôi phải có tâm biết

ơn đối với cơ thể. Ngài nói đến một việc rất lý thú. Đó là lúc chúng ta dùng cơm, chén đĩa dính dầu mỡ nếu không dùng xà bông rửa chén để rửa thì không sao sạch được. Nhưng dạ dày và ruột chúng ta ăn biết bao nhiêu thứ dầu mỡ mà trước giờ mình đâu có cần nước rửa chén hay bất cứ thuốc tẩy rửa nào! Ruột và dạ dày tự nó biết xử lý mà không cần chúng ta dạy dỗ, can thiệp! Vậy bạn nói xem, có phải chúng ta có một cơ thể rất giỏi giang, rất khéo léo hay không? Nó thực sự có Phật tánh, lại còn có đầy đủ tiềm năng lớn mạnh trong đó. Cho nên chúng ta phải hết sức khai phát, vận dụng tiềm năng này, mà không phải chỉ biết trách móc, chà đạp nó. Thông thường người ta hay: “Lúc chưa bệnh sống bê bối, vô độ, đó là chà đạp thân thể; lúc có bệnh lại trách móc nó!”

### **Ông chủ nên có lòng từ bi và biết ơn.**

Bạn thấy, tim của mình đã đập không ngừng từ nhỏ. Lúc chúng ta ngủ nó cũng không ngủ, vẫn tiếp tục đập, chưa từng xin chúng ta nghỉ phép một ngày, cũng như chưa từng có đình công! Nói ra, chúng rất cực khổ. Hiện nay, tuyệt đối tìm không ra một nhân viên nào làm việc hết lòng, hết sức như vậy. Cho nên khi các cơ quan trong thân mình thỉnh thoảng có mệt, có bệnh, chúng ta cũng nên cảm thông nỗi cực khổ mà đối xử với chúng bằng một thái độ từ bi và biết ơn, cũng như cho chúng có cơ hội điều chỉnh và khôi phục. Chúng ta không nên một mực trách móc, bài

xích, dường như có mối thù không đội trời chung với chúng, cần phải lập tức cắt bỏ, quyết phải tiêu diệt không chút lưu tình! Nếu bấu mọc nơi mà mình không thể cắt, không thể tiêu diệt ngay lập tức, thì mình lại lo sợ, bực bội, trách móc. Chúng ta thử nghĩ: giả như bình thường có một ông chủ đối với nhân viên của mình không chút quan tâm, giúp đỡ, một khi nhân viên có chút gì sai lầm, lại muốn lập tức khai trừ! Ông chủ đó có quá đáng hay không? Tôi tin rằng ông chủ như thế thì nhân viên đều phản lại!

### **Một ngày trước và sau khi phát hiện ung thư.**

Chúng ta thử nghĩ xem, một ngày trước khi phát hiện ra ung bướu, thì khối u đó vẫn tồn tại trong thân, và kích thước lớn nhỏ vẫn giống nhau. Lúc ấy, mình mang khối u đi khắp nơi, làm việc và cười nói với mọi người. Vậy tại sao một khi trong đầu mình có ý niệm: "Tôi mắc bệnh ung thư", thì thế giới trở nên mưa gió, tối tăm, không còn cười tươi được nữa! Chúng ta ai cũng biết, mỗi người khi sinh ra đều chú định sẽ có ngày sinh mệnh kết thúc. Đây không phải là điều mà khi mắc bệnh ung thư mới biết. Nếu vì sinh mệnh kết thúc mà lo sợ, thì lẽ ra từ khi sinh ra đã bắt đầu lo sợ mới phải, không phải đợi khi bị tuyên bố là mắc bệnh ung thư mới lo sợ.

### **Có thể chuyển hóa tế bào sai lầm.**

Thực ra tế bào ung thư vốn cũng là những tế bào tốt, như những công dân tốt, trong thân thể của



ta. Do phải chịu bức ép, tổn thương, đã kích nên chúng mới bắt đầu dĩ thay đổi, phân hóa thành những tế bào sai lầm. Những tế bào sai lầm này sẽ bị thân thể chúng ta quản chế. Bởi vì thân thể của chúng ta giống như một tổ chức xã hội, nó có hệ thống cảnh sát, đối với những tế bào mọc sai, thì bạch huyết cầu, lymphocyte của chúng ta có công năng phát hiện, quản chế và điều chỉnh. Giả sử lúc thể lực chúng ta suy yếu, cuộc sống không điều độ, thì công năng của hệ thống cảnh sát (hệ thống miễn dịch) sẽ trở nên suy yếu, khiến những tế bào mọc sai không được điều chỉnh, không biết cải đổi lỗi lầm. Chính những tế bào sai lầm này lại sinh ra những tế bào sai lầm đời thứ hai. Cứ như vậy tiếp tục sinh sản, dần dà chúng sẽ biến thành một đoàn thể tự phát, đây chính là "ung bướu".

Điều này giống như một đứa trẻ tốt, nhưng gặp phải hoàn cảnh xấu thì nó cũng bị ảnh hưởng, tâm lý tốt sẽ dần dần thay đổi, trở nên xấu tính, rồi đi gia nhập băng đảng, chiếm cứ địa bàn, gây gổ đánh nhau. Đây giống như là ung bướu.

Nhưng ngược lại, đứa bé biến chất thành xấu đó cũng có thể trở lại thành người tốt! Chỉ cần chúng ta hiểu biết, giúp nó loại bỏ những nguyên nhân, điều kiện khiến nó hư đốn.

Đối với đứa bé đó, có người chủ trương cứ loại bỏ phứt đi là giải quyết được vấn đề. Nhưng loại bỏ

nó đi rồi sau đó có thực sự giải quyết được vấn đề hay không? Nếu hoàn cảnh xấu vẫn còn đó, thì sau này những đứa trẻ tốt khác cũng lại trở thành những đứa bé xấu. Vậy rốt cuộc phải loại bỏ đến mức độ nào đây? Đứa trẻ trở nên xấu là có nguyên nhân. Chúng ta cần phải hiểu rõ và loại trừ nguyên nhân đó, đồng thời cảm hóa, thì đứa trẻ sẽ trở nên tốt.

Tế bào chúng ta cũng giống như vậy, không phải chỉ cần giải phẫu, giết sạch tất cả là được!

**Tế bào ung thư có thể trở thành tế bào bình thường.**

Y học có một thí nghiệm về việc cấy nuôi tế bào ung thư. Lúc mà điều kiện được khống chế tốt, quả thực có thể biến tế bào ung thư trở nên bình thường, rồi biến thành tế bào tốt. Chúng ta cần phải lắng lòng lại để phản tỉnh về nguyên nhân khiến những tế bào này trở nên xấu, rồi cố gắng dứt trừ nguyên nhân đó. Khi nhân duyên thay đổi, tế bào có thể trở nên tốt, hay ít ra chúng cũng không phát triển thêm.

**Không cần phải sợ.**

Cần phải biết, dù chúng ta mắc bệnh ung thư vào thời kỳ nào, thì tế bào ung thư cũng không nhiều bằng tế bào lành mạnh. Thân thể chúng ta có bao nhiêu tế bào tốt? Có khoảng sáu mươi ngàn tỷ (60.000.000.000.000) tế bào tốt! Đây là một lực lượng vô cùng hùng hậu. Vậy tại sao lại bị một nhóm

tế bào do nhân duyên xấu biến thành bệnh hoạn đánh bại? Về mặt lý luận, đây là điều không thể có được. Trừ khi nào tất cả tế bào lành mạnh đều bị sợ hãi đến mức không thể phấn chấn, phản kháng!

Chúng ta có thể dùng một thí dụ để nhận ra lý này. Như một ngôi làng có rất nhiều thanh niên khỏe mạnh. Một hôm có một tên cướp đến đó giết sạch tất cả. Các vị nghĩ xem điều này có hợp lý không? Chẳng lẽ những thanh niên đó đều ngu mê cả sao? Hay là đều sợ đến mức tay chân không còn sức? Phải biết thanh niên là người, mà tên cướp cũng là người, vì sao thanh niên phải khiếp sợ tên cướp đến mức như vậy? Tên cướp không sợ thanh niên, mà thanh niên lại sợ tên cướp, đó là điều hoàn toàn vô lý!

Có một em bé chỉ mới ba tuổi được người hỏi: “Giả như em bị người xấu bắt, định giết chết, thì em làm sao?” Em nghe xong, đồng dạ trả lời: “Thì cứ niệm Nam Mô A Di Đà Phật cho hấn nghe!”

Em bé đó đã biết vận dụng sức mạnh và trí tuệ vốn có của Phật tánh! Tên cướp cũng có Phật tánh, nên vẫn có thể phát tâm từ bi và được cảm hóa. Thực ra, làm ăn cướp chỉ trong một niệm. "Đồ tể buông dao, lập tức thành Phật" cũng trong một niệm! Cho nên chúng ta có thể tập hợp sức mạnh hùng hậu của sáu mươi ngàn tỉ tế bào lành mạnh để cảm hóa, cải thiện tế bào xấu, ít ra cũng không bị nó ảnh hưởng, nên có thể sống một cách an lạc!

Tâm niệm và quan niệm quyết định vận mệnh và hạnh phúc của chúng ta. Chúng ta có thể quan sát bản thân, giả như gặp phải chuyện bất như ý hay sợ hãi, có phải tim mình đập nhanh và mạnh lên không? Dạ dày chúng ta cũng đau thắt lại, chân tay trở nên giá lạnh, thậm chí có người còn run rẩy, đổ mồ hôi lạnh! Xin hỏi, chúng ta có từng suy nghĩ điều gì khiến tim mình đập nhanh, tay chân run rẩy hay không?

**Một niệm thay đổi, sáu mươi ngàn tỷ tế bào cũng thay đổi.**

Trước đây chúng tôi thi môn giải phẫu học trong Y Học Viện, mọi người đều rất hồi hộp lo lắng, bởi vì phải vừa trả lời đề thi treo trên tử thi, vừa phải chạy quanh bàn mổ. Có một bạn đồng học cảm khái bảo: “Lạ quá, hai chân cứ phát run, không biết đây là do dây thần kinh nào khống chế, mà muốn đừng run cũng không được!”

Quý vị thấy không, chỉ một tin tức đưa đến khiến mình thay đổi tâm niệm là sáu mươi ngàn tỷ tế bào liền thay đổi theo! Môi đang từ màu hồng liền chuyển sang xám xịt, cả người cũng nổi gai ốc!

Có phải chúng ta thường dùng những tâm niệm áp lực, không vui này để bức ép sáu mươi ngàn tỷ tế bào tốt của mình, hèn chi mà có một số tế bào nổi loạn! Giả như biết rằng sinh mệnh tạm thời này có lúc phải kết thúc, chúng ta sẽ biết trân trọng nó, sống

một cách thông dong, tự tại, từ bi và hoan hỷ! Vậy chúng ta có nên tự làm cho thân tâm của mình chịu áp lực, khiến phải đau khổ cho đến lúc chết hay không?.

### **Cấp trên từ bi hoan hỷ, nhân viên mới vui vẻ hết lòng.**

Chúng ta thử nghĩ: Nếu cấp trên biết quan tâm và cảm thông, có phải chúng ta sẽ hết lòng làm việc? Còn gặp phải cấp trên hà khắc, bữa nào cũng nổi giận, trách cứ, đòi đuổi việc nhân viên, thì đương nhiên là không ai hết lòng làm việc, thậm chí còn cố ý quấy rối, phản kháng, khiến cấp trên bị tổn thất!

Tình hình tế bào toàn thân chúng ta cũng giống như vậy. Chúng là nhân viên của chúng ta. Là ông chủ, lẽ ra chúng ta nên dùng tâm niệm từ bi, an vui để khiến cho mỗi tế bào hoan hỷ làm tốt công việc, và được đượm nhuần sức sống. Chúng ta nên để cho chúng có cơ hội nghỉ ngơi để tái tạo sức làm việc, máu huyết lưu thông để tiếp tế dưỡng khí và dưỡng chất một cách đầy đủ. Chúng ta thử nghĩ xem: khi chúng ta cảm thấy hoan hỷ và có tâm niệm tốt lành, thì có phải toàn thân chúng ta đều cảm thấy thư thới dễ chịu hay không? Chúng ta niệm Phật, niệm Pháp chính là đem tâm niệm của mình đặt vào trong trạng thái năng lượng cao nhất, từ bi hỷ xả thanh tịnh nhất. Trạng thái tâm niệm này sẽ sinh ra hiệu quả an ủi và khích lệ từng tế bào một trong cơ

thể! Niệm Phật chính là cách vận dụng tâm niệm quý báu của mình một cách tốt đẹp nhất!

**Niệm Phật là môn trị liệu bằng âm ba vi diệu nhất, nhằm khai phát khả năng trị liệu tự nhiên của Phật tánh (khả năng tự chữa lành).**

Bản thân tôi niệm Phật không có thành tựu gì đặc biệt. Bởi vì sự hiểu biết của tôi rất cạn cợt, còn về phương diện thực hành cũng không được tinh tấn, thiết thực bằng người khác. Nhưng tôi có một kinh nghiệm nhỏ như sau. Đó là khi niệm Phật, lập tức trong miệng liền tiết ra chất dịch rất ngọt, khiến cả ngày dù không uống nước cũng không cảm thấy khát, dù niệm Phật ra tiếng suốt buổi cũng không bị khan giọng, có lúc còn cảm thấy cả lực phủ ngũ tạng của mình đều mát mẻ, dường như mỗi tế bào đều hoan hỉ.

Trên thế giới không có ai bắt buộc tôi phải niệm Phật; càng không có ai quy định mỗi ngày tôi phải niệm bao nhiêu câu. Nhưng tôi cảm thấy niệm Phật thân tâm thực sáng khoái, thư thái, vượt hơn bất cứ sự hưởng thụ nào. Vì vậy tôi chọn lựa niệm Phật. Làn sóng tâm niệm Phật và làn sóng âm thanh niệm Phật khiến toàn thân chúng ta dao động một cách vi diệu, dường như xoa bóp cho tất cả tế bào. Việc xoa bóp này rất nhẹ êm, tinh tế, khiến cho các tế bào trong trạng thái dễ chịu có thể phát huy công năng tốt nhất. Sự rung động tinh tế, vi diệu này chỉ có khi nào

thân tâm mình buông xả, thư thái mới có thể nhận được tương đối rõ ràng.

Giới y học và âm nhạc từng cùng nhau nghiên cứu việc dùng âm nhạc để trị liệu. Những loại âm nhạc khác nhau có khả năng trị liệu khác nhau. Đây là điều mà các nhà khoa học đã chứng minh được qua thực nghiệm. Khi chúng ta mở rộng tâm lòng, toàn thân buông xả và niệm Phật theo âm vận nhất định, thì chắc rằng hiệu quả còn hơn so với những âm nhạc bình thường. Bởi vì trong danh hiệu Phật đã hàm chứa tâm từ bi vĩ đại và trí tuệ thâm sâu cứu độ chúng sinh của Đức Phật. Đồng thời, danh hiệu Phật cũng khai phát ánh sáng và năng lực công Đức Phật tánh vốn sẵn có nơi chúng ta! Năng lực công đức này đương nhiên cũng bao gồm năng lực trị liệu tâm bệnh và thân bệnh!

Chúng ta niệm Phật có thể khai phát và biểu lộ năng lượng Phật tánh nơi tự thân, giải quyết được rất nhiều vấn đề. Phật là người đã khai phát và hiển lộ năng lượng Phật tánh của mình đến mức viên mãn. Khi chúng ta niệm danh hiệu Phật, Ngài cũng sẽ theo bản thể nguyện của mình mà cảm ứng, giúp chúng ta đạt đến cảnh giới an vui, không còn lo buồn!

### **Vọng tưởng chấp trước là rác bần!**

“Vui vẻ không buồn lo gọi là Phật”. Trước đây khi còn ở Học Viện Y Học, chúng tôi đã từng thảo luận qua câu này. Có một vị đồng học bảo: “Điều này

không có gì kỳ diệu đặc biệt! Tôi cũng làm được. Tôi bây giờ vui vẻ không lo buồn, vậy hiện tại tức là Phật rồi!” Mọi người nghe xong đều phì cười! Có một sinh viên lớp trên liền trả lời: “Ngày mai giáo sư cho anh rớt, lại bị bạn gái bỏ rơi, thử xem anh còn vui vẻ không lo buồn được nữa không! Hay đến chừng đó mặt mày anh ủ dột, oán trời trách người!”

Mọi người ai nấy đều cười! Anh bạn học đó cũng cười bảo: “Quả đúng như vậy! Cái Phật này của tôi rất ngắn ngủi! Một ông Phật bong bóng nước, không biết sẽ vỡ lúc nào!”

Thực ra, Phật vốn nói với chúng ta: “Tất cả chúng sinh đều có Phật tánh, đều có thể giác ngộ và vui vẻ không lo buồn. Nhưng trong tâm chúng ta đầy dẫy những vọng tưởng chấp trước. Vì vậy, mỗi ngày mình đều bị phiền não, chướng ngại và những tư tưởng lăng xăng dẫn dắt, khiến chúng ta không thể sống vui vẻ, an lạc. Do đó, sức mạnh và tiềm năng Phật tánh cũng không sao phát huy ra được”. Thực ra, chúng ta ai cũng có thể quyết định: Buông bỏ những vọng tưởng chấp trước như đổ bỏ rác bẩn, để tận hưởng bản tánh thanh tịnh tự tại. Đây là điều mà không ai có thể ngăn chúng ta. Nhưng lạ lùng thay chúng ta cứ thích “chiếm hữu”! Chính là sự chiếm hữu đau khổ! Chúng ta ôm chặt lấy đau khổ, cam chịu với nó mà không sao thoát ra được.

**Mất đi phân dơ, được nhẹ nhàng.**



Một hôm, tôi nói với một người bạn: “Chị nghĩ xem, đi vệ sinh là được hay mất?” Cô ấy nghe xong cười lớn bảo: “Tôi đã sống và đi vệ sinh bốn mươi năm, thế mà vẫn chưa nghĩ đến vấn đề này!” Rồi cô ấy suy nghĩ một chút, lại bảo: “À, có lẽ là được, mà cũng có nghĩa là mất”.

Tôi liền hỏi: “Chị được cái gì và mất cái gì?”

Cô nói: “Đơn giản là mất đi phân hôi thối, và được nhẹ nhàng dễ chịu!”

Tôi lại hỏi: “Phân có được kể là cái của chị hay không?”

Chị lại cười và bảo: “Vấn đề này thực tức cười! Nếu bạn bảo nó không phải là cái của mình, thì nó từng ở trong bụng, do ruột của mình gia công tạo ra. Còn như bảo nó là cái của mình, tại sao nó lại không thể ở mãi trong bụng? Lại cũng không ai muốn giữ, mà phải bỏ nó ra ngoài”.

Chúng ta thử suy nghĩ phân dơ từ đâu đến? Chúng ta phải cực khổ bôn ba kiếm tiền, lại cũng cực khổ mua đồ nấu ăn. Ăn xong cũng phải cực khổ tiêu hóa ra “kết quả” như vậy. Nhưng chúng ta không thể giữ lấy nó, phải bỏ ra mới được. Nếu không bài tiết ra ngoài mà giữ lại trong bụng sẽ rất nặng nề, khó chịu, vừa đau lại vừa khổ! Phải giải quyết xong thì mới dễ chịu!

**Tu hành như bài tiết phân dơ, buông bỏ phiền não, được thư thái.**

Trong quá trình tu học Phật Pháp, tôi chỉ được kể là có chút duyên với Phật mà thôi, không có tu hành bao nhiêu. Nhưng một chút kinh nghiệm này, khiến tôi cảm thấy tu hành như bài tiết phân dơ, xả bỏ những rác bần phiền não làm chướng ngại trong tâm, để được nhẹ nhàng, thư thới. Nếu chúng ta biết tiết kiệm sức lực và tinh thần tiêu tốn trong những vọng tưởng lăng xăng, thì thể lực của mình sẽ khá hơn rất nhiều. Còn như phân dơ trong bụng nếu không bài tiết ra ngoài, thì dùng bất cứ thuốc nào cũng không dễ chịu. Cũng vậy, rác bần phiền não làm chướng ngại trong tâm nếu không thực sự giải quyết được, thì niệm Phật sẽ không đắc lực, không được nhẹ nhàng, thư thới. Kinh Hoa Nghiêm có nói:

“Tâm khéo an trú: không gì bằng,  
Ý thường thanh tịnh: niềm vui lớn”.

**Tâm niệm và hiệu quả điều trị của việc ăn uống.**

Do có nhiều người hỏi đến vấn đề ăn uống, nên nơi đây bàn qua vấn đề này.

**Đừng vì ăn uống mà tâm căng thẳng.**

Có rất nhiều người bệnh và gia quyến đã bỏ ra phần lớn thời gian và tâm trí trong việc tìm kiếm một loại thuốc đặc trị nào đó, như thuốc bí truyền, gia truyền, hay cách ăn uống có hiệu quả trị liệu đặc biệt.

Thậm chí có người chưa hiểu được nguyên lý, phương pháp mà lại tuyệt thực lâu ngày. Vì bồn ba khắp nơi, lại cố ý miễn cưỡng mong cầu nên khiến tâm lý họ trở nên căng thẳng, tự gây thêm áp lực trong tâm. Vì vậy, thân tâm của họ không sao được điều hòa, nhẹ nhàng và an ổn thực sự, càng làm trở ngại cho công năng miễn dịch chính mình.

### **Tâm cảnh khác nhau, mùi vị cũng khác nhau.**

Chúng ta có thể nhận ra: Đồng một thức ăn, nhưng nếu ăn với những trạng thái tâm lý khác nhau, thì mùi vị cũng khác nhau, và chất dinh dưỡng hấp thu lại càng khác nhau! Chúng ta hãy tự quan sát: Cùng một đĩa thức ăn, mà khi đói và khi no chúng ta nhìn lại có cảm giác hoàn toàn khác nhau. Khi thi đậu và khi thi rớt, ăn cơm mùi vị cũng khác nhau xa. Lúc bị mắng và khi được khen, tình trạng tiêu hóa nhất định khác nhau. Đây là do vì tâm niệm sinh ra những làn sóng điện làm ảnh hưởng đến vật chất. Cho nên trạng thái tâm lý khác nhau cũng sinh ra chất men tiêu hóa cũng khác nhau. Ví dụ, khi ăn uống, đối với thức ăn mà có sự chê chán, hay tâm trạng buồn bực, lo lắng, thì nước miếng sẽ bị biến mất, giảm số lượng kháng thể và men tiêu hóa, do đó sự co bóp của dạ dày và ruột cũng không tốt. Cho nên, dù có ăn thức ăn có bổ dưỡng đến đâu cũng không hấp thu được nhiều và lợi ích bao nhiêu.

**Tâm vui vẻ: hiệu quả trị liệu lớn, tâm hoan hỷ  
biết ơn: dinh dưỡng cao.**

Như đã nói qua, tâm niệm vui vẻ sẽ sinh ra vật chất làm tăng sức miễn dịch. Thân tâm buông lỏng, thư thới thì máu huyết sẽ lưu thông, dưỡng khí được đầy đủ, nước miếng bao gồm kháng thể và men tiêu hóa mới dồi dào. Tâm an định và đủ lòng tin thì chất nội tiết sẽ điều hòa đúng mức bình thường, cũng như có đầy đủ chất men để giải độc hay hấp thu dinh dưỡng.

Người mà ăn uống trong lòng vui vẻ, biết ơn, cảm thấy ngon miệng, thì chất nội tiết tất nhiên sẽ điều hòa, chất men cũng rất dồi dào. Vì vậy, tuy cùng ăn một thức ăn, mà người đó hấp thu dinh dưỡng và được lợi ích nhiều hơn hẳn người khác. Các nhà nghiên cứu Nhật Bản cho biết, loại người này có hiệu quả trị liệu tốt nhất, chỉ cần ăn một chút gạo lức, gạo ngũ cốc, nhai kỹ khiến hoàn toàn tan vào trong nước miếng rồi nuốt từ từ, thì cũng hết được bệnh! Nguyên lý này, Đức Phật đã sớm biết rõ từ gần ba ngàn năm trước, nên Ngài dạy chúng ta khi ăn cơm phải phát nguyện tốt đẹp và khéo dụng tâm.

**Khéo vận dụng tâm niệm cầu nguyện hạnh phúc cho chúng sinh, cho đến cầu nguyện hạnh phúc cho tế bào.**

Cho nên tâm niệm lúc ăn uống, như tâm biết ơn,

tâm tán thán, tâm phát nguyện, tâm hoan hỷ niệm Phật..., còn quan trọng và có lợi ích hơn nhiều so với nội dung thực phẩm. Đức Phật dạy chúng ta khi ăn phải cầu nguyện:

“Khi con đang dùng cơm  
Nguyện tất cả chúng sinh  
Hưởng thức ăn Thiên duyệt  
Ngập tràn tâm Pháp hỷ”.

Đây là Đức Phật dạy chúng ta khi ăn phải khéo vận dụng tâm niệm để điều hòa thân mình và tu tập công đức. Khéo dùng tâm phát nguyện tốt đẹp, cầu nguyện phước lành cho mỗi chúng sinh, mỗi tế bào đều ngập tràn niềm vui tốt cùng của Thiên định (thiên duyệt), và niềm hoan hỷ đến từ chân lý (pháp hỷ); dùng tâm biết ơn và chánh niệm để thọ thực. Đối trước thức ăn, không khởi tâm tham, sân, thì tâm niệm mới không “tự tạo ra độc tố!” Độc tố này chỉ trong một niệm đã sinh ra số lượng lớn đưa vào trong huyết dịch, còn tai hại hơn nhiều so với chất độc từ ngoài vào! Nếu ăn những thức ăn sạch sẽ, dinh dưỡng mà trong tâm buồn giận, không vui, thì bao giờ cũng còn độc tố trong mình, không khi nào bài tiết ra hết!

**Trị liệu bằng cách ăn uống, dùng thực hành một cách cực đoan, sai lệch, chỉ làm tăng thêm chướng ngại tâm lý.**

Những năm gần đây, ngày càng có nhiều người bệnh sử dụng cách ăn sống. Họ phần lớn đều mới nghe qua lời đồn đại, truyền miệng, chưa biết rõ ràng, đã vội theo trí tưởng tượng của mình mà thực hành. Hay có người chưa hiểu thấu đáo đã tuyên truyền ý chỉ “thân, tâm, linh” phối hợp toàn bộ, liền thiên chấp một bề ăn sống, khiến bản thân phải mang thêm nhiều bệnh tật và rắc rối. Thậm chí có người, về mặt tâm lý đối với thức ăn rất lo sợ, hay đối với thức ăn đã nấu chín rất bất mãn hay bài xích. Họ ăn thức ăn gì cũng rất lo lắng, không bỏ được tâm lý “sợ”. Họ sợ cái này có độc, cái kia có hại, suốt ngày chỉ nghi ngờ, lo sợ vẩn vơ. Họ lại nghĩ không biết ăn cái này có bổ lắm không, sẽ khiến tế bào ung thư thêm lớn? Ăn cái kia có lạnh lắm không, sợ không đủ sức lực? Nói chung, họ ăn thứ gì cũng hồi hộp lo sợ, hoàn toàn đánh mất tâm biết ơn, tâm hoan hỷ và tâm tự khích lệ mà lẽ ra nên có. Họ có biết đâu, chính những tâm niệm đen tối như “sợ hãi”, “nghi ngờ”, “bất mãn” đều là nguyên nhân tạo ra chất độc, làm tổn giảm năng lượng và sức đề kháng của cơ thể nhiều nhất.

Ăn uống vốn là để phát huy ánh sáng sinh mệnh một cách thỏa đáng, khiến chúng ta có sức để khai phát lương tri, lương năng và tu hành Phật đạo. Không ngờ chỉ sai lầm trong một niệm, lại khiến sinh mệnh tốt đẹp của mình vì ăn uống mà sợ hãi, lo lắng.

Có một số người suốt ngày chỉ lo ăn mà bận rộn, nhọc nhằn, lại có một số người thà nhịn đói không ăn, song có lúc chịu không nổi nên ăn rất là nhiều. Lại có người nghe nói thứ gì tốt, liền theo trào lưu, thứ gì cũng ăn! Như có một nhóm nào đó từng cười, kể lại: Họ nghe nói có tiểu mạch rất tốt, liền không hỏi số lượng sử dụng bao nhiêu và thích hợp dùng trong điều kiện nào, liền mỗi người trong tập thể cùng uống một ly lớn (hiểu làm uống càng nhiều càng tốt). Kết quả, “toàn quân tan rã”! Đây là cách dùng từ dí dỏm của họ, ý nói uống xong ai nấy cũng đều ói mửa, uể oải, đầu nhức, chân run đứng không muốn vững.

Nên biết cách trị liệu bằng ẩm thực, cũng phải cần “biết mình biết ta”, tức biết thể chất và tình trạng bệnh của mình, cũng như biết thuốc: biết đúng cách dùng và lượng dùng. Còn như không biết mình biết người, sử dụng một cách hồ đồ, khó tránh khỏi việc lệch lạc, nên không được lợi ích. Lại nữa, cần phải hiểu rõ một cách toàn diện mối liên hệ giữa “thân, tâm, linh”, mới không phụ lòng của người quảng bá việc thương yêu, bảo vệ chúng sinh. Cho nên, chúng ta quyết không được “tu mù luyện quáng”, chưa hiểu rõ toàn bộ cách phối hợp và điều kiện sử dụng thích hợp, đã vội cố chấp một bề ăn sống. Cần phải biết mình biết người, mới là việc làm sáng suốt.

Ngoài ra, đối với những bạn thích tuyệt thực, tôi xin trân trọng giới thiệu một phương pháp tuyệt thực đúng đắn, an toàn và hợp lý nhất. Đức Phật chế giới Bát Quan Trai, tức trong một ngày một đêm (24 giờ), thọ tám giới và trai pháp. Trai, có nghĩa là quá giờ Ngọ không ăn, cho đến ngày hôm sau khi mặt trời mọc. Đây là tương đương với tuyệt thực 18 giờ. Điều này có ý nghĩa đạo lý rất sâu. Tạm nói về mặt y học, nó cũng là việc “nhịn ăn ngắn” rất hợp lý, có lợi ích cho mình và người. (Có chuyên đề thảo luận nguyên lý y học đối với vấn đề này) Lại nữa, do tám giới điều chỉnh nội tâm đến mức an định, từ bi, khiến tâm niệm đoan chính, thanh tịnh (không tạo ra độc tố). Chữ “Trai” trong tiếng Trung Quốc có nghĩa là “nghiêm chỉnh, thanh tịnh”. Cho nên Bát Quan Trai Giới mà Đức Phật chế ra giúp thân tâm chúng ta được điều chỉnh đến mức nghiêm chỉnh, thanh tịnh và phát huy công năng tốt nhất.

Tám giới là: 1. không sát sinh, 2. không trộm cướp, 3. không hành dâm, 4. không nói vọng, 5. không uống rượu, 6. không dùng hương thơm, vòng hoa trang sức, 7. không tự mình ca múa và cũng không đi xem nghe, 8. không ngồi nằm trên giường cao rộng.

Nếu ai có thể phát tâm Bồ đề rộng lớn, thọ trì tám giới này trong một ngày một đêm, thì công đức vô lượng, không thể nghĩ bàn.



Người thích nhịn ăn, có thể chọn ngày nghỉ nào mà mình thuận tiện, thọ tám trai giới này trong một ngày một đêm. Đức Phật là vị thầy của tất cả vị thầy thuốc lớn, nên pháp “không ăn quá ngọ” mà Ngài dạy chúng ta là trung đạo và hợp lý nhất. Đây là phương pháp nhịn ăn ngắn và hữu ích, khiến thân tâm của mình được thanh tịnh, hoan hỷ và an lạc.

### **Lễ Phật để tiêu trừ tội chướng và khai phát năng lực tiềm ẩn.**

Tôi còn có một chút kinh nghiệm, cũng xin giới thiệu để các bạn tham khảo. Biết đâu kinh nghiệm này có thể giúp vượt thắng được cơn bệnh, hay giúp đỡ được phần nào.

Khi tôi mắc bệnh không lâu, Hòa thượng Sám Vân dạy tôi phải lạy Phật cho nhiều để tiêu trừ nghiệp chướng. Hai chữ “nghiệp chướng” nếu giải thích đơn giản có nghĩa: “Nghiệp” là hành vi; “chướng” là chướng ngại. Đây là chỉ những hành vi tích lũy trong quá khứ chúng ta đã tạo ra chướng ngại cho cả hai mặt thân thể và tâm lý. Nói hành vi trong quá khứ bao gồm những tư tưởng, lời nói, và hành động của ba nghiệp thân, miệng, ý.

Sao lại nói niệm Phật và lễ Phật lại có thể tiêu trừ nghiệp chướng? Vì đang lúc chúng ta lạy Phật, tâm niệm được điều chỉnh đến mức “cung kính” và “từ bi thanh tịnh”. Miệng chúng ta niệm Phật thì không còn những lời nói tạp nhạp nào khác, đạt

đến “ngôn ngữ thanh tịnh”, còn động tác lạ của thân thể thì mềm mại, thành kính, khiêm cung, đều có thể tiêu trừ những hành vi không tốt đã tạo ra những áp lực và chướng ngại. Như vậy cả ba phương diện thân, miệng, ý đều trở nên thanh tịnh, cung kính, thì có thể tiêu trừ những chướng ngại do hành vi thân tâm không hợp lý của mình tạo ra trong quá khứ. Đó chính là tiêu trừ nghiệp chướng, và cũng là huấn luyện thân tâm “an định không động”. Giống như chúng ta không ngừng đổ nước hay dội nước vào ống nước, thì có thể lần lần khiến ống nước trở nên thông lưu và sạch sẽ. Thân tâm ta cũng như vậy, không ngừng tắm mình trong pháp niệm Phật, lễ Phật, thì có thể khai phát được năng lực còn tiềm ẩn, làm sống dậy và thêm sinh lực cho các bộ phận chức năng trong cơ thể.

***(Phương pháp lễ Phật của Pháp sư Đạo Chứng được nêu cụ thể chi tiết trong phần II, chương 3).***

**Hiện tại sống không an vui và đem hạnh phúc cho mọi người, dù sống lâu cũng vô dụng.**

Dần dần tôi cảm thấy, thì ra một ngàn lạ hay mười ngàn lạ, chẳng qua chỉ là một lạ hiện tiền mà thôi, không cần phải để tâm, càng không cần phải nhọc lòng nghĩ đến cái lạ kế tiếp, chỉ thọ dụng sát na hiện tiền được tiếp xúc với Phật mà thôi. Cổ đức

bảo: “Bầu trời muôn thuở, một sớm gió trăng.” Bầu trời từ muôn thuở đến nay, chính là gió trăng hiện tiền mà bạn đang thấy. Cho nên, một sớm gió trăng nào cũng đều là bầu trời muôn thuở cả. Đây gọi là: Vĩnh viễn an vui không phiền muộn, chính là mỗi phút giây hiện tại đều an vui không phiền muộn. Giá như hiện tại mình không thể sống vui vẻ và phát huy dòng sinh mệnh để gây dựng hạnh phúc cho mọi người, thì thực ra có giành được ngày mai cũng vô dụng, giành được sinh mệnh lâu dài hơn cũng vô dụng. Tôi vẫn thích một câu nói cũ:

“Giả sử ngày mai tận thế,  
Đêm nay sen vẫn gieo trồng,  
Đem lòng gió mát trăng thanh  
Xưng tán A Di Đà Phật”.

### **Hiện tại an lạc, tương lai Cực Lạc.**

Dù cho mình có giải quyết được tất cả mọi việc, mọi bệnh tật trên thế gian, đến cuối cùng vẫn còn lại vấn đề không sao tránh được đó là cái chết và vấn đề luân hồi chịu khổ sau khi chết. Cũng may, có đức A Di Đà từ bi phát ra bốn mươi tám lời nguyện, là chỗ nương tựa cho chúng ta trong vòng sinh tử. Tôi chính mắt trông thấy rất nhiều người niệm Phật khi lâm chung được thấy Đức Phật đến tiếp dẫn, hoan hỷ nhẹ nhàng vãng sinh về thế giới Cực Lạc. Cho nên tôi đã suy nghĩ kỹ qua, mắc

bệnh ung thư rồi phải làm sao? Cách tốt nhất là ngay trong hiện tại phải sống vui vẻ, sống can đảm trong thế giới Tịnh Độ từ bi. Nắm lấy hiện tại, giữ tâm Phật, làm việc tốt, thường niệm Phật, đây chính là hiện tại đã “vãng sinh” trong cảnh giới an lạc, mới không sống thừa chết uổng. Người như vậy khi mạng chung lại càng an lạc, vì người niệm Phật chỉ cần tín nguyện kiên cố, Đức Phật nhất định hiện tiền từ bi gia hộ, khiến chúng ta an nhiên, tự tại, không khổ, không loạn, và tiếp dẫn chúng ta hoan hỷ vãng sinh về thế giới Cực Lạc.

Xin chú ý, ngay khi sống là có thể vãng sinh (di dân) đến thế giới Cực Lạc có thọ mạng vô lượng, mà không phải khi chết đi mới gọi là vãng sinh. Vãng sinh Cực Lạc là đến cõi Phật du học nâng cao trình độ, phát huy đầy đủ tiềm năng Phật tính, khả năng độ mình độ người, rồi trở lại thế giới khổ đau, hoạn nạn để cứu độ chúng sinh, viên mãn nguyện lớn vĩnh hằng. Bạn nghĩ xem, còn có phương pháp nào tốt hơn thế nữa không?

“Hiện tại an lạc, tương lai Cực Lạc!

Cùng Bồ tát Cực Lạc

Đồng phong thái an lạc

Cùng Đức Phật Di Đà

Đồng từ bi nhu hoà”.

Chúng ta tin vào sức Phật, hay tin vào sức

nghiệp? Đức tin của chúng ta khác nhau, nên kết quả cũng trở nên khác nhau.

## **Cư sĩ Lý Mộc Nguyên Chuyển Tế Bào Ung Thư Thành Rừng Công Đức.**

### **Biến trở lực thành động lực.**

Ở đây chúng tôi sẽ giới thiệu một câu chuyện người thực, việc thực. Đây là câu chuyện cảm ứng nhờ lòng tin vào sức Phật của cư sĩ Lý Mộc Nguyên, một Hoa kiều ở Singapore. Ông dùng lòng tin và nghị lực hết sức kiên cường của mình để niệm Phật A Di Đà, và đem thân tâm cống hiến cho chúng sinh, cống hiến cho Phật giáo, nhờ đó đột phá được bệnh ung thư, cũng như bệnh tim nghiêm trọng của mình. Ông không những không bị ma bệnh đánh ngã, mà còn dùng ung bướu như máy bơm, tạo ra sức mạnh hoạt động, nỗ lực hoằng dương Phật giáo. Ông không những mở ra con đường học Phật rộng rãi, tươi sáng cho Singapore, mà còn đem lại một nguồn năng lượng lớn, nhằm củng cố niềm tin và khích lệ cho chúng ta, những người đồng cảnh ngộ.

### **Tìm cầu chân lý, làm tròn đạo hiếu.**

Vị cư sĩ họ Lý này là người nhiệt thành, hào sảng. Ông từ nhỏ đã thích tìm hiểu chân lý, phàm việc gì cũng tìm chứng cứ xác thực, mà không tin theo một cách mù quáng. Ông cũng rất hiếu thảo. Khi nghe mẹ mắc bệnh ung thư, tất cả mọi việc, dù

là nhỏ nhặt trong cuộc sống, như đút cơm, dọn rửa tiểu tiện..v.v..., ông đều đích thân làm. Trong ba năm chăm sóc bệnh cho mẹ, ông có nhân duyên được tiếp xúc với Phật pháp, cũng đích thân thể nghiệm được diệu dụng của niệm Phật.

Ban đầu cha của ông cực lực phản đối việc ông tin Phật học Kinh. Chẳng qua ông rất dễ thương, biết cha mình như vậy, nên học thuộc lòng Kinh, rồi lúc tụng kinh lại cảm tờ báo, giả như đang xem báo, mà thực ra trong lòng đang đọc thầm Kinh văn. Ông tuy có duyên tiếp xúc với Phật pháp, cũng rất nhiệt tình phục vụ cho Phật giáo và đại chúng, nhưng khi sư phụ khuyên ông ăn chay, ông lại bảo: “Con ghét nhất là ăn chay. Tại sao đang bình thường như vậy lại đi ăn cỏ?” Ông thèm ăn thịt cá, mà lại còn ăn rất nhiều, nên trọng lượng thân thể từng lên đến 90 ký lô, vòng eo số 48. Có người chọc gheo, bảo ông mua quần áo một lần phải mua hai bộ, mỗi bên mặc một bộ.

### **Ung thư di căn, ho ra máu. Bác sĩ bảo sống không quá sáu tháng.**

Năm 1982, ông bỗng nhiên ho ra máu. Sau kết quả kiểm tra, bác sĩ cho biết là ông bị lao phổi. Nhưng sau khi trải qua một thời gian điều trị bệnh lao, bệnh tình ông không chút thuyên giảm. Lúc đó đi bệnh viện kiểm tra kỹ thêm nữa, mới phát hiện là bệnh ung thư! Phổi của ông chẳng những có bướu, mà ngay cả ruột

cũng có bấu, thậm chí trong tạng phủ cũng có hiện tượng di căn! Bác sĩ bảo bệnh tình khó có hy vọng, chỉ có thể sống không quá sáu tháng.

### **Đem thân tâm phụng sự chúng sinh, an nhiên niệm Phật**

Ông là một người rất có trí tuệ, đã chứng minh được lòng tin sâu sắc của mình đối với sức Phật trước cửa ải sinh tử này.

Sau khi ông ho ra máu, sư phụ cũng khuyên ông nên nghỉ ngơi, nhưng ông không chịu. Ông phát tâm vì đại chúng phục vụ, quyết không thể bỏ dở nửa chừng. Ông bảo “Con không quan tâm gì cả, con chỉ nhất tâm niệm Phật”. Ông biết bệnh tình nghiêm trọng, nên giao phó hết sự nghiệp cho vợ quản lý kinh doanh, ngay cả thẻ tín dụng ông cũng trả lại ngân hàng. Sau đó ông một lòng đem sinh mệnh của mình ra phụng sự Phật giáo, sống một ngày là cống hiến một ngày, an tâm niệm Phật, quyết chí vãng sinh thế giới Cực Lạc ở phương Tây. Ngay trong hiện tại ông đã sống trên đất Tịnh Độ, trong ánh từ quang an lành của Đức Phật.

Ông phục vụ tinh nguyện trong Hội Phật Giáo Cư Sĩ Lâm. Tất cả các hoạt động hoằng dương Phật pháp, lợi ích chúng sinh, ông đều đem sinh mệnh mình ra thực hiện. Ông bảo: “Tôi đã đem thân này giao cho long thiên hộ Pháp rồi!” Ông tin Phật pháp, cho rằng tâm thanh tịnh, thì không có bệnh. Ông

nghe lời sư phụ khai thị: “Phải kiểm điểm lại tâm niệm của mình. Nếu làm vì bản thân mình thì đó là ma, nếu làm vì đại chúng thì đó là Phật.”

Ông tuân theo nguyên tắc này vì đại chúng phục vụ. Kết quả trải qua sáu tháng, thậm chí đến sáu năm, rồi mười năm, mà ông vẫn không bệnh, không chết! Cho đến hiện giờ ông vẫn sống rất khỏe (Thời điểm dịch sách “Niệm Phật chuyển hóa tế bào ung thư” là năm 2005), lại còn thường tổ chức đoàn Phật tử đi Trung Quốc đại lục, hộ trì Phật pháp nơi này. Ông hiện nay là hội trưởng Hội Cư Sĩ Lâm Singapore, lễ thỉnh Pháp sư Tịnh Không ra sức hoằng dương Pháp môn Tịnh Độ, lại còn định thành lập làng Di Đà, mỗi ngày đều hoạt động tinh tấn\*.

### **Thọ Bồ tát giới.**

Năm 1988, nhân Tổng Hội Phật giáo tại Singapore có tổ chức giới đàn, sư phụ mong ông hộ trì, phát động mọi người thọ giới. Ông nghĩ: Nếu mình khuyên mọi người thọ giới, thì mình cũng phải phát tâm thọ giới. Sư phụ khuyên ông thọ Bồ tát giới, nhưng lúc đó ông còn rất thích ăn thịt, nên thưa với sư phụ rằng, ông chỉ có thể ăn chay được

---

\* Cư sĩ Lý Mộc Nguyên, an tường xã báo thân, vãng sinh lạc quốc ngày 29/8/2016 (17/7/Ất Mùi) hưởng thọ 70 tuổi.

Thủ tướng Lý Hiển Long đã thân lâm đến kính viếng tang lễ.

Thủ tướng Lý Hiển Long phát biểu cảm tưởng rằng: “Cư sĩ Lý Mộc Nguyên, Chủ tịch Hội Phật giáo Cư sĩ Singapore là một Phật tử chân chính, đã cống hiến suốt đời cho sự nghiệp hoằng dương Phật pháp và từ thiện xã hội, không bao giờ phân biệt đối xử giữa các chủng tộc, các tôn giáo hay ngôn ngữ”



mỗi tháng mười ngày mà thôi. Lúc đến giới tràng, ông bị một vị thầy quở rằng: “Làm Bồ tát gì, mà còn ăn thịt chúng sinh!”

Sau khi thọ giới, trước khi ra về, ông gọi điện về nhà bảo vợ chuẩn bị cơm canh cá thịt để đợi ông. Kể nghe cũng lạ, khi ông về đến, cảm thấy trong nhà có mùi hôi, giống như mùi chuột chết, nhưng lại tìm không ra xác con chuột nào cả. Sau đó ông mới phát hiện, mùi hôi đó xuất phát từ nồi thịt kho mà thường ngày ông thích ăn! Từ đó về sau, ông chỉ cần người đến mùi thịt, thì cảm thấy là mùi chuột chết, tự động không dám ăn. Ông bảo: “Chính tôi cũng không dám tin, một người ham ăn thịt như mình, rốt cuộc lại có thể ăn chay!” Đây chính là chỗ bất khả tư nghì trong Phật Pháp!

**Buông xả bản thân, vì Phật giáo. Khắc phục bệnh tim nghiêm trọng.**

Lý cư sĩ không những có bệnh ung thư mà còn có bệnh tim mạch, bệnh cao huyết áp và bệnh tiểu đường nghiêm trọng. Ba mạch máu tim của ông bị nghẽn. Hai sợi trong đó bị nghẽn đến chín mươi lăm phần trăm. Một sợi bị nghẽn chín mươi phần trăm. Bác sĩ bảo ông phải mổ, vì nó hết sức nguy hiểm, có thể khiến cơ tim bị xơ cứng bất ngờ, đưa đến cái chết đột ngột.

Ngày ông định đi nhập viện giải phẫu tim cũng là ngày giới Phật giáo có việc rất quan trọng cần ông

giúp đỡ. Ông nghĩ chắc Bồ tát bảo mình đừng đi mổ, cho nên đến trước bàn Phật thắp hương thưa: “Con không đi mổ nữa”!

Sau đó ông gọi điện đến bệnh viện hủy bỏ ca mổ tim này, đi lo việc Phật sự. Giữa việc mình và việc đại chúng, ông đã chọn vì Phật giáo, vì đại chúng, không nghĩ gì đến việc lợi hại, đắc thất cá nhân, ngay cả việc sống chết của bản thân mình cũng buông xuống!

**Chỉ cần việc có ích cho chúng sinh là nhiệt thành, đích thân thực hiện.**

Ông mỗi ngày niệm Phật, không tiếc sức mình vì Phật giáo, vì đại chúng phục vụ. Ông không những lo Hội Phật Giáo Cư Sĩ Lâm, thư viện Phật học, mở lớp huấn luyện, bồi dưỡng Phật pháp, từ lớp giáo lý cho trẻ em, đến lớp người già, chăm sóc cho họ, dạy họ niệm Phật, thậm chí ông còn đến nhà tù giảng dạy Phật pháp, đi trợ niệm cho người lâm chung và giúp người chết tẩm gội, thay y phục..., chỉ cần là việc lợi ích, giúp chúng sinh học Phật, ông đều làm một cách nhiệt tình và cẩn thận chắc chắn. Kết quả bệnh ung thư của ông không sao, mà bệnh tim cũng không cần phải mổ, tự nhiên khỏi hẳn! Sau đó ông đi bác sĩ kiểm tra lại, được biết ba mạch máu tim bị nghẽn đã tự nhiên trở lại bình thường, còn thân thể càng lúc càng mạnh khỏe. Ông mỗi ngày có thể bơi đến một ngàn năm

trăm mét, thậm chí có thể mỗi lần bơi đến năm ngàn mét. Ngồi thuyền mọi người cảm thấy say sóng, riêng ông thì không, lại còn có thể giúp bác sĩ chăm sóc người bệnh! Đi Trung Quốc đại lục đến vùng giá rét, ông mặc rất ít mà vẫn không cảm thấy lạnh.

**Không phải là phép màu, mà do nguồn tâm tiêu diệt gốc bệnh, khiến tế bào tổ chức mới trở lại.**

Bác sĩ và mọi người nói chung đều cho rằng trường hợp của ông là phép màu. Nhưng Pháp sư Tịnh Không bảo: “Đây không phải là phép màu, đây là hiện tượng bình thường. Chúng ta bệnh, suy già đều vì trong lòng của mình có các độc tố như tham, sân, si, lại thêm các thứ ô nhiễm và mê lầm, vì vậy có bệnh, có già”. Pháp sư cho rằng bệnh của Lý cư sĩ sở dĩ khỏi là vì ông dứt sạch những chất độc bệnh tật bên trong, khiến tâm trở nên thanh tịnh, chân thành và từ bi. Do đó, tế bào toàn thân của ông mới tự động tổ chức, sắp xếp trở lại, thân thể cũng tự nhiên hồi phục sức khỏe.

**Tâm thay đổi, vận mệnh thay đổi; thân và hoàn cảnh cũng thay đổi.**

Lý cư sĩ cả đời gặp nhiều chướng ngại, nhưng tin vào sức Phật, chưa từng thoái chí nản lòng. Ông kiên trì dùng sức niệm Phật và sức phát nguyện để chiến thắng sức nghiệp. Có một lần đi núi Cửu Hoa ở Trung Quốc đại lục, ông gặp một người rất giỏi về bói toán. Người này bảo: “Ông sẽ bị liệt, không thể đi

được”. Vị ấy còn khuyên ông mau mau trở về. Lý cư sĩ đáp: “Tôi tin Phật và Bồ tát! Tôi không tin cũng như không quan tâm đến chuyện đó!” Từ việc này đến việc khác, ông đã chứng minh cho chúng ta thấy sức mạnh của lòng tin và tâm nguyện niệm Phật, nhất định thắng được sức nghiệp. Ông không những không bị liệt, lại còn đi đứng nhanh nhẹn. Tâm của ông đã chuyển hóa, thân thể theo đó đổi thay, thế giới hoàn cảnh cũng thay đổi.

**Buông bỏ những thứ không mang được.  
Siêng tu công đức mang theo được.**

Chúng ta phải hiểu danh lợi và quyền thuộc trên thế gian đều là những thứ không mang theo được. Chỉ có công đức, phước đức tu hành mới mang theo được, sử dụng được. Ông đã phán đoán, lựa chọn rất có trí tuệ. Ông chọn buông xả danh lợi, là những thứ không mang theo được; chọn dùng sinh mệnh để gieo nhân lành, tu tập tất cả công đức, là những thứ mang theo được. Nếu chúng ta liên tục gieo trồng hạt giống tốt vắng sinh Tây Phương thành Phật, thì nhất định có thể sinh về thế giới Cực Lạc và đều được thành Phật. Đây là quả báo tốt đẹp nhất.

“Phật A Di Đà. Công đức không lường.

Một niệm tương ưng. Sáng tỏa mười phương”.

**Tiền bạc nhiều bao nhiêu, học vị cao bao nhiêu,  
cũng không mua được mạng sống trong một phút.**

Khi mạng sống của chúng ta kết thúc, cho dù tiền bạc có nhiều bao nhiêu, học vị có cao bao nhiêu, cũng không cách nào mua được một phút sinh mệnh. Sinh mệnh đáng quý như vậy, cho dù là một con trùng nhỏ, chúng ta cũng không cách nào khiến nó đã chết rồi sống lại. Cho nên khi nó còn sống, phải biết trân quý nó, khiến nó tự do, an lạc. Lúc bình thường dùng rất ít tiền bạc là có thể tránh được sự sợ hãi của loài vật khi bị giết, đem lại cho nó sự sống, sao ta lại không chịu làm? Khi chúng ta đối diện trước cái chết, hoặc bỗng nhiên mạng sống của mình bị thao túng trong tay kẻ khác, thì chúng ta sẽ thể nhận được tâm trạng khát vọng được phóng sinh như thế nào.

“Nhỏ bạn học toán lý hóa  
Bằng cấp, cho người ngưỡng mộ  
Lớn bạn làm ăn giao tiếp  
Già bệnh, chưa từng tỉnh ngộ.  
Bạn đến khi mình sắp chết  
Ngoài Phật, ai người cứu độ?”

**Thẻ hội mùi vị chờ bị giết, và tâm trạng mong được phóng sinh.**

Có một vị họ Hứa phục vụ ở trường trung học Đông Sơn. Ông ở trong túc xá của trường, ban đêm bị ăn cướp lên vào, bắt ông trói lại và bịt kín mắt. Trong bóng tối, ông nghe bọn cướp bàn nhau

định giết mình, vì ông đã trông thấy mặt bọn chúng, e rằng sẽ gây bất lợi cho họ sau này. Bọn cướp tay cầm hung khí, vị họ Hứa lại bị trói chặt. Ông thuật lại việc đó như sau: “Tuy chỉ có ba tiếng rươi đồng hồ, mà đối với ông như một đêm dài đằng dặc, dài nhất trong cuộc đời. Ông trải qua tâm trạng kinh sợ, rối loạn của con vật chờ đợi bị giết. May mắn sao, trong lúc hoảng hốt đó, ông chợt nhớ đến Đức Phật A Di Đà, nhớ đến thế giới Cực Lạc là nơi mình có thể sinh về. Do đó ông vội một lòng niệm Phật, cầu Phật tiếp dẫn vãng sinh. Nhưng ông ta niệm Phật một hồi lâu, bọn cướp lại cuối cùng đổi ý không giết ông, rồi bỏ đi. Tâm trạng được phóng sinh khi đối diện trước cái chết thực sung sướng làm sao”. Vị họ Hứa này từ đó hết sức đề xướng việc không sát sinh, làm việc phóng sinh. Ông cảm nhận một cách sâu sắc: giảm một phần nghiệp sát, là thêm một phần khí chất từ bi, an lành; cũng như công đức niệm Phật thực không thể nghĩ bàn, có thể khích lệ người phát tâm từ bi và thay đổi nhân quả xấu ác cả hai bên.

### **Sức mạnh của tâm hoan hỷ.**

Tôi từng gặp qua một bệnh nhân ung thư, chỉ là một bé gái học sinh trung học cấp II. Em sinh ra không bao lâu liền bị phát hiện bệnh ung thư. Ung thư của em ở vùng não và tủy sống. Thuở bé, em đã trị liệu qua, mãi đến học trung học cấp II lại tái phát.

Em trở lại bệnh viện, điều trị một giai đoạn, tóc trên đầu rụng sạch, bạch huyết cầu xuống còn rất thấp, đến nỗi phải nằm viện theo dõi và cách ly với mọi người. Lúc nào em cũng mang khẩu trang để tránh nhiễm bệnh. Đó là lúc em sắp tốt nghiệp cấp II. Em tha thiết muốn đi dự lễ tốt nghiệp. Nhưng vị bác sĩ điều trị cho em lại không đồng ý, vì thấy bệnh tình có thể nguy hiểm đến tính mạng bất cứ lúc nào. Ông không muốn vì việc tốt nghiệp mà em phải làm một việc quá mạo hiểm như vậy.

### **Tiếng lòng của em bé.**

Hôm đó lúc tôi đến thăm, em đang ngồi trên giường mà rơi nước mắt, hết sức thất vọng. Em nói với tôi, em sống mà không biết phải làm gì, mỗi ngày nằm không trong phòng bệnh để chích thuốc, truyền dịch, thực sống chẳng bằng chết. Mẹ của em cũng không biết làm sao để an ủi. Em bé còn nhỏ như vậy, mà phải chịu sự giày vò khổ sở, trông thấy khiến tôi xót xa trong lòng.

### **Nằm viện chưa chắc khỏi chết. Người ta nên sống quang minh, hoan hỷ và có ý nghĩa.**

Tôi cho rằng người ta sống phải có ánh sáng, có hy vọng, thì việc chịu khổ để trị liệu như vậy mới có ý nghĩa, cũng như có cơ hội bình phục. Thực ra, bất cứ vị bác sĩ nào cũng không thể bảo đảm bắt bệnh nhân nằm mãi trong bệnh viện là có thể tránh được cái

chết. Cho nên tôi mới bảo em: “Chúng ta cùng nhau niệm Phật, cầu Phật gia hộ cho em”. Tôi ký giấy cho em tạm xuất viện để tham dự lễ tốt nghiệp. Em nghe xong mở to mắt nhìn tôi, rất vui mừng hỏi: “Thưa bác sĩ, có thật không?” Tôi đáp: “Đương nhiên là thật rồi. Em hãy cố gắng niệm Đức Phật A Di Đà là được.”

### **Trị thân trước hết phải trị tâm.**

Sau khi tôi hứa với em, liền lén gọi điện thoại cho cô giáo chủ nhiệm lớp em ở trường. Tôi nói với cô: “Em bé này rất ngoan. Em luôn tha thiết muốn đến trường học, nhưng vì bệnh mãi không sao đi được. Em hiện giờ rất muốn dự lễ tốt nghiệp, nhưng bệnh tình hết sức nguy hiểm. Có rất nhiều học sinh khỏe mạnh mà không biết tự quý tiếc sức khỏe mình, không thích đi học. Nhưng em này trái lại dù bệnh tật hành hạ, chịu sự khổ sở của trị liệu, vẫn tha thiết đi học. Sự khổ sở này không phải những trẻ em bình thường khác có thể chịu nổi. Niềm hy vọng duy nhất của em là đi dự lễ tốt nghiệp, mong cô giáo giúp đỡ. Nhờ cô giáo phát cho em một phần thưởng trong ngày lễ tốt nghiệp để khích lệ. Xin thầy cô, các bạn học, cũng như tất cả mọi người, cùng nhau khích lệ, giúp đỡ em vượt qua cửa ải này của nhân sinh. Nếu về phía trường học không có kinh phí sẵn cho phần thưởng này, tôi xin đóng góp tiền để mua. Phần thưởng càng lớn càng tốt, để em được hạnh phúc



một phen. Bởi vì đã lâu lắm rồi, em chưa từng được sung sướng bao giờ...”

**Thầy trò nhiệt thành khích lệ. Em bé khổ nạn, lần đầu tiên tươi cười trở lại.**

Cô giáo của em rất từ bi, rất thương em, liền đồng ý với tôi, quyết bàn bạc với nhà trường phát cho em một phần thưởng lớn, để khích lệ, để động viên. Cuối cùng, tôi quả thực ký tên cho em tạm xuất viện, em cũng thực sự đi dự lễ tốt nghiệp, lại còn lãnh về một phần thưởng rất lớn. Em không biết việc tôi sắp đặt với cô giáo, cho nên cứ tươi cười luôn, vô cùng sung sướng thuật lại quang cảnh buổi lễ tốt nghiệp như thế nào. Đây là lần đầu tiên tôi thấy em cười. Tôi cùng chung vui với em, vui đến nỗi nước mắt chảy tràn!

**Tâm hoan hỷ không thể nghĩ bàn. Huyết cầu mau chóng tăng lên.**

Tôi phát hiện sức mạnh của tâm thật to lớn vô cùng. Sức mạnh của tâm hoan hỷ thật không thể nghĩ bàn. Ở trên tôi đã nói qua, lúc sung sướng hạnh phúc, cơ thể sẽ tiết ra chất hóa học, làm tăng cường sức miễn dịch, tăng trưởng số lượng và chất lượng tuyến hạch (lymph). Cho nên em bé dự lễ tốt nghiệp về, chẳng những không có nguy hiểm gì, lâu sau đó vài ngày, số lượng huyết cầu của em tăng lên thấy rõ, đến mức bình thường có thể xuất viện về nhà. Em bảo với tôi, nếu em được khỏe trở về nhà, thì

việc đầu tiên là đàn dương cầm cho tôi nghe. Tôi hỏi em: “Em có biết dùng dương cầm để đàn A Di Đà Phật không? Vừa đệm đàn, vừa xưng danh hiệu Phật?” Em vui vẻ hứa về nhà sẽ đàn thử.

Tôi tuy không rảnh đến nhà nghe em đánh đàn dương cầm, nhưng tôi đã nghe được tiếng Phật vang vọng từ cõi lòng em qua nụ cười rộ nở trên môi...!

Tôi chấp tay thềm cầu nguyện: “Kính nguyện Đức Phật A Di Đà, vị Phật của ánh sáng hoan hỷ, dẫn dắt tất cả chúng sinh, dùng tâm hoan hỷ vượt qua cửa ải của nhân sinh”.

### **Bài Học Từ Hai Vị Ung thư ngực.**

Cùng một cảnh ngộ, nhưng không cùng tâm cảnh. Trong thời gian tôi còn phục vụ trong khoa ung bướu, có hai phòng chẩn đoán bệnh số 1 và số 2 nằm sát vách nhau. Giữa hai gian phòng này có một cánh cửa ăn thông. Một hôm tôi khám cho một vị phụ nữ tuổi hơn năm mươi ở phòng chẩn đoán bệnh số 1. Cô rất buồn khổ, cứ sụt sùi, khóc lóc mãi. Vì lúc đó có một loại thuốc mà bảo hiểm sức khỏe không trả tiền, khiến cô cảm thấy áp lực nặng nề từ hai phía bệnh tật và kinh tế, nên không đành nổi phải bật khóc.

Cùng lúc đó ở phòng chẩn đoán bệnh số 2, có một vị mắc bệnh ung thư ngực chỉ hơn ba mươi tuổi đang chờ khám. Nghe người bệnh bên kia phòng khóc, liền đẩy cánh cửa ngăn ở giữa, đưa tay ra vỗ

tôi, rồi móc hết số tiền có trong ví, đưa cho tôi bảo: “Bác sĩ à, xin giúp tôi tặng số tiền này cho bệnh nhân bên đó”. Cô nói với cặp mắt đỏ hoe: “Điều cùng là người gặp nạn như nhau”. Tôi nghe xong vô cùng cảm động, và cảm phục tinh thần Bồ tát của cô. Vì theo tôi được biết, hoàn cảnh của vị bệnh nhân trẻ tuổi này, thực ra còn khó khăn hơn cả vị kia. Đứa con còn trong tã đang đợi cô cho bú. Chồng cô đồng lương cũng chẳng khá gì, lại không có bảo hiểm sức khỏe. Cô từng giải phẫu ở bệnh viện khác, có thể nói có bao nhiêu dành dụm từ trước đến giờ đều đã xài hết. Cho nên khi cô được bác sĩ ngoại khoa ở bệnh viện khác giới thiệu đến đây để trị liệu bằng phóng xạ, cô từng vì lý do kinh tế mà dự định buông xuôi mạng sống của mình.

### **Ra khỏi sự bi ai của chính mình, phát huy ánh sáng sinh mệnh.**

Cô nói với tôi: “Hôm cô ta đến bệnh viện này khám lần đầu tiên, vừa đứng đọc được một câu mà chúng tôi viết lên bảng: Giả sử ngày mai tận thế, đêm nay sen vẫn gieo trồng.”

Đọc được câu trên cô như bừng tỉnh, khởi lòng can đảm, quyết tiếp tục sống, mới mượn tiền bên nhà mẹ để trị bệnh. Cô bảo: “Mạng sống quả thực là vô thường, đầy dẫy những khảo nghiệm đau thương. Tôi tuy không có năng lực gì, nhưng dù sao cũng có tấm lòng, hy vọng đem hết sức mọn của mình ra giúp

những người cùng cảnh ngộ, đang chịu khổ đau, có thể lia khổ được vui”.

Tôi nghe lời nói này của cô, trong lòng vô cùng cảm động. Đồng là mắc bệnh ung thư ngực, có người vì mình mà buồn thương khóc lóc; có người bước ra vũng tối buồn thương của bản thân, để lau nước mắt cho người khác, phát huy ánh sáng của sinh mệnh!

**Sống một ngày trồng sen một ngày, tự nhiên cả ao đều thơm ngát.**

Chúng ta thử nghĩ, việc trị liệu bệnh ung thư phải trải qua bao nhiêu khổ ải. Nếu đem mạng sống mà mình đổi lấy trăm cay nghìn đắng, rồi buồn thương, khóc lóc, chẳng phải đáng tiếc lắm sao? Tại sao chúng ta không cùng nhau trồng sen thơm thanh tịnh? Nếu biết sống một ngày là trồng sen một ngày, tự nhiên đầy ao sẽ nở hoa thơm ngát.

Chúng ta tuy không có khả năng cống hiến lớn, nhưng dù một nụ cười cũng gọi là bố thí rồi! Nếu trong lòng có thể sinh khởi một niệm từ bi, thì cho dù bệnh tật, nghèo khó đối với chúng ta cũng không chướng ngại. “Chỉ cần một niệm từ bi khởi, Bệnh, nghèo cũng chẳng có hề chi”.

**Không để bị khổ vì mũi tên thứ hai.**

Đức Phật đối với đệ tử như thầy giáo đối với học trò. Nhưng nội dung Đức Phật dạy đệ tử không phải là những môn như toán học, lịch sử, mà là phương pháp

làm người, xử thế. Cho nên chúng ta có thể xem Đức Phật là vị thầy dạy cách làm người. Đức Phật vì khảo nghiệm đệ tử, nên cũng có lúc đã ra một số đề mục ứng dụng, xem mức độ thâm hiểu đạo lý của đệ tử như thế nào. Một lần Đức Phật hỏi các đệ tử: “Người chưa hiểu Phật pháp sẽ gặp chuyện không vui hay đau khổ. Vậy người không hiểu Phật pháp và người hiểu Phật pháp khác nhau chỗ nào?”

Các đệ tử mới thưa với Đức Phật: “Kính mong Đức Thế tôn hãy làm con mắt sáng, chỉ dạy cho chúng con”.

Đức Phật dạy: “Người chưa hiểu được Phật pháp, khi gặp phải cảnh ngộ khổ đau, giống như trúng một mũi tên. Sau khi trúng mũi tên này, vì chấp trước vào mũi tên, tâm họ càng trở nên mê hoặc, sợ hãi và đau khổ, giống như người ta đã trúng mũi tên thứ nhất, rồi lại trúng thêm mũi tên thứ hai, chỉ càng làm họ thêm đau khổ. Những người hiểu Phật pháp, nếu gặp phải việc khổ đau, sẽ bình tĩnh quán sát khổ đau, sẽ dứt trừ khổ đau. Như người sau khi trúng một mũi tên, không để cho trúng thêm mũi tên thứ hai, thậm chí có thể nhổ bỏ mũi tên thứ nhất”.

Đức Phật dạy chúng ta thân đã khổ, đừng để tâm cũng khổ. Đã khổ vì mũi tên thứ nhất, đừng khổ thêm vì mũi tên thứ hai!

**Hưởng vui mà mê lầm, cũng như trúng thêm mũi tên thứ hai.**

Về việc vui, Đức Phật cũng dạy giống như vậy. Ví dụ có người trông thấy một đóa hoa đẹp, người hiểu Phật pháp cũng có đồng cảm giác vui như người không hiểu Phật pháp, nhưng họ không mê làm đánh mất chánh niệm. Nếu trong cái vui mà mình mê làm đánh mất chánh niệm, thì đã trúng mũi tên thứ hai, đem lại đau khổ. Cho nên Đức Phật dạy, người hiểu Phật pháp không nên khổ vì mũi tên thứ hai.

**Học Phật, là học trí tuệ để xử lý khổ đau. Đừng trách móc, đừng tự tìm phiền não vì như vậy là trúng tên liên tiếp.**

Chúng ta là những người đang sống trong khổ đau, nên chín chắn thể nhận sự giáo hóa của Đức Phật học trí tuệ xử lý đau khổ của Đức Phật. Ví dụ chúng ta bệnh nằm trên giường, nếu mỗi ngày cứ than vãn, oán trách mình sao bất hạnh mắc phải chứng nan y. Oán trách cổ họng đau đớn làm sao ăn cơm được đây? Oán trách mình sao phải chịu đựng đau khổ, xét thấy cả đời đâu có làm điều gì xấu, mà ông trời bắt mình phải chịu như vậy? Lo nghĩ đến con cái ở nhà không người chăm sóc, không biết phải làm cách nào? Lo lắng bệnh của mình có bình phục hay không? Cứ mãi phiền não, lo lắng như vậy, nên ban ngày ăn cơm không trôi, ban đêm lại thao thức không ngủ, ngay cả nằm mơ cũng nhăn mày sầu khổ. Chúng ta thử nghĩ, mình như vậy hỏi có lợi ích gì?

Chúng ta mắc bệnh, đau đớn trên mặt thể xác giống như bị trúng một mũi tên thứ nhất. Giả như lại tự mình tìm phiền não, hết lo cái này, lại lo cái kia, hết oán điều này, lại trách điều nọ, thì khác nào lại trúng thêm mũi tên thứ hai, thứ ba, cho đến trúng liên tiếp nhiều mũi tên khác nữa, chỉ càng làm cho chúng ta đau khổ thêm mà thôi. Thân tâm vì thế càng hỗn loạn, khiến chúng ta mất đi trí tuệ và ánh sáng sẵn có, không cách nào giải quyết được vấn đề.

### **Cách vi diệu nhất để nhổ tên: Niệm A Di Đà Phật.**

Cho nên là những người đau khổ, tốt nhất chúng ta có thể học theo lời Phật dạy, khiến tâm mình bình tĩnh, không để bị trúng thêm mũi tên thứ hai. Muốn tâm của mình được bình tĩnh, cách tốt nhất là niệm Phật. Niệm A Di Đà Phật. Chúng ta không luận là gặp phải bất cứ sự đau khổ, hay sung sướng như thế nào, cũng đều phải tập niệm A Di Đà Phật. Đây là phương pháp đơn giản lại mau chóng giúp chúng ta bình tĩnh trở lại. Chúng ta trong lòng quán tưởng ánh sáng của Phật, đem trí tuệ và từ bi của Phật chan hòa, tràn đầy khắp thân tâm của mình. Một khi chúng ta không bị sự đau khổ bởi mũi tên thứ hai, thì sự đau khổ của mũi tên thứ nhất cũng mau chóng biến mất. Niệm A Di Đà Phật là phương pháp tốt nhất để nhổ những mũi tên độc này.

“Niệm Phật cõi lòng thật thanh thản

Từ bi tỏa rạng khắp thế gian  
Oán thân bình đẳng chung hoan hỉ  
Cực Lạc là đây, chẳng nghĩ bàn!”

**Người Anh Hùng Chiến Thắng Ung Thư Gan.  
Một bệnh nhân xuất huyết nghiêm trọng, thờ và  
ăn qua đường ống dây, mà chưa từng nhăn mày.**

Việc này xảy ra khi tôi còn là bác sĩ nội khoa trong bệnh viện. Vào một buổi tối, đứng vào ca trực của tôi, có một phụ nữ tuổi hơn năm mươi, vì đường ruột xuất huyết nên nhập viện. Lúc đó theo lệ thường trị liệu, chúng tôi cho ống dây qua đường mũi vào dạ dày bệnh nhân, đổ nước đá vào để cầm máu, rồi quan sát xem còn tiếp tục xuất huyết nữa không. Ai là người chịu qua cảnh xuyên ống dây vào mũi đến dạ dày đều biết mùi vị đó không dễ chịu chút nào. Nhưng khi tôi giúp cô xuyên ống dây qua mũi, tôi phát hiện vị này vô cùng bình tĩnh. Cô không có phản ứng khẩn trương lo sợ, hay kháng cự, ói mửa, thậm chí còn không níu tay bác sĩ như những người khác. Cô bình tĩnh thậm chí đến mức không chau mày một chút nào, thật khiến tôi vô cùng khâm phục.

**Nằm trên xe đẩy bên lề đi, vẫn hoan hỉ, tinh  
tán như giữa thiên môn thanh tịnh.**

Sau đó tôi khám sức khỏe cho cô, phát hiện phần gan bên phải sưng to, lại rất cứng, nên chuẩn bị hôm sau khám kỹ thêm. Lúc đó tôi thấy trên cánh



tay cô có dấu sẹo đốt cứng đường khi thọ giới, mới biết được cô là một Phật tử thuần thành và tu hành tinh tấn. Tối hôm đó vì hết phòng, cô phải tạm thời ngủ trên xe đẩy nằm ngoài hành lang. Đây là bệnh viện tổng hợp, do đó bệnh nhân rất đông, phòng bệnh thường xuyên không đủ, nên việc bệnh nhân ngủ trên xe đẩy nơi hành lang không phải là chuyện hiếm. Thường người bệnh gặp phải trường hợp này, nếu không phiền hà vì người đi qua lại ồn ào, cũng than phiền không có màn che, hay đi nhà vệ sinh bất tiện. Nói tóm lại, nếu có ai phải nằm ngoài hành lang, là tôi luôn nghe những lời phiền trách không bao giờ hết.

Nhưng vị bệnh nhân nữ này lại vượt ra ngoài sức nghĩ tưởng của tôi. Tối hôm đó, công việc hết sức bận rộn, tôi hết chạy lo bên này, lại chạy lo cấp cứu bên kia, mãi tới năm giờ sáng mới tạm ổn. Khi tôi đi ngang qua chỗ cô đang nằm trên xe đẩy nơi hành lang, cô chấp tay nói: “A Di Đà Phật, thưa bác sĩ. Nơi này của các vị không khí rất tốt, hơn bốn giờ sáng tôi đã tụng xong thời kinh sáng!”

Tôi lúc đó cảm động đến rơi nước mắt! Một người bệnh nặng trầm trọng, với ống dây xuyên qua mũi vào dạ dày, nằm trên hành lang bệnh viện suốt đêm, mà vẫn hoan hỷ, biết ơn, tinh tấn tu tập đúng thời khóa! Gặp người khác như cô chắc chắn đã khổ sở, than trách lắm rồi. Nhưng cô vẫn hoan

hỷ niệm Phật. Thực là đáng kính phục.

**Đối diện bệnh ung thư gan, vẫn từ bi, tự tại.**

Nhưng việc tôi sắp kể ra đây về cô lại còn đáng khâm phục hơn nhiều. Kết quả siêu âm hôm sau cho biết, gan của cô có một khối u. Khi làm sinh thiết mới xác định là ung thư gan. Bởi vì cô không cảm thấy đau, nên mới không phát hiện. Lúc đó tôi nghĩ cô là người hiểu Phật pháp, lại có công phu tu hành, nên mới định nói thật bệnh tình cho cô hay. Song thật ra tôi cũng lo rằng, giả như cô nghĩ quẩn, chịu đựng không nổi, thì biết làm sao đây? Bởi vì việc sống chết không phải là điều đơn giản. Nhưng suy nghĩ tới lui, cho rằng một người học Phật chân chính cần phải đối diện thực tế, cô cần biết để có sự chuẩn bị tâm lý, như vậy sẽ tốt hơn, nên cuối cùng tôi đã cho cô biết. Không ngờ cô rất thản nhiên, trả lời tôi như đã chuẩn bị sẵn: **“Tôi chỉ cần sống một ngày, là làm một ít việc cho chúng sinh. Nếu ngày đó đến, tôi sẵn sàng ra đi. Cả đời tôi chỉ đợi một ngày này. Ngày Đức Phật A Di Đà đến tiếp dẫn tôi!”**

Nghe xong câu nói này, tôi cảm động không thốt ra lời, trong lòng thầm hổ thẹn. Tôi xét lại chính mình, không biết mình có được tấm lòng vĩ đại và thái độ thanh thản, tự tại như cô không? Theo cái nhìn của tôi, tuy cô không có tiền, không có thế lực, không có tiếng tăm, không có địa vị, chỉ biết âm thầm cống hiến bản thân, nhưng cô thực đáng tôn kính biết bao.

Lòng kính ngưỡng của tôi đối với cô, như kính ngưỡng một vị Bồ tát.

### **Lễ Phật bình thường, nhiệt thành phục vụ.**

Lúc đó một vị giáo sư bác sĩ trường Đại học Đà Bắc làm một cuộc tiểu phẫu cho cô, chuẩn bị buộc lại mạch máu ở khối u trong gan. Nhưng vì mạch máu của cô quá cong vẹo, cho nên lần phẫu thuật đó thất bại. Cô xuất viện về nhà, bác sĩ cho người nhà biết cô sống không bao lâu. Mấy tháng đầu tôi thường xuyên liên lạc với cô, biết rằng cô vẫn tham dự lễ Phật và làm việc từ thiện bình thường. Một thời gian sau, tôi không còn liên lạc với cô nữa. Một là vì công việc bận rộn, hai là vì mỗi lần định gọi điện thăm cô, trong lòng tôi luôn có một cảm giác bùi ngùi khó tả. Tuy biết rằng nếu cô không còn có mặt trên cuộc đời này, thì cô đã có mặt bên Đức Phật A Di Đà để nghe pháp, tu hành, sau này lợi ích cho chúng sinh, nhưng tôi vẫn luôn nuối tiếc cô. Tôi tiếc vì thế giới khổ đau của chúng ta thực sự đang cần những con người như cô để làm gương, để giúp đỡ.

### **Quên mình vì người, thân thể trái lại càng khỏe mạnh vượt quá bình thường.**

Thời gian thấm thoát trôi qua, đã hơn nhiều tháng so với thời gian mà bác sĩ cho biết theo thống kê y học bệnh nhân ung thư nghiêm trọng như cô phải chấm dứt sinh mệnh. Một hôm tôi đến ngôi chùa mà cô vẫn thường xuyên đi lễ, để hỏi thăm vị thầy trong đó về tình trạng sức khỏe của cô. Thú thật, lúc đó tâm trạng tôi rất lo lắng, hồi hộp, vì e rằng phải nghe một

tin xấu phũ phàng. Nhưng không ngờ, tôi được cho biết rằng, sức khỏe của cô rất tốt, vẫn thường giúp đỡ người khác học Phật, và phục vụ việc chăm sóc, an ủi cho những người già cả cô độc, hay tật nguyền, đau bệnh! Tôi nghe xong, ngẩng đầu lên, trông thấy tôn tượng Đức Phật trong đại điện, bỗng nhiên tỉnh ngộ. **Tỉnh ngộ tinh thần quên mình vì người của chư Phật, Bồ tát.** Ánh mắt Đức Phật nhìn tôi như mỉm cười, lại dường như nước mắt lưng tròng.

**Không nên lo lắng còn sống được bao lâu. Chỉ cần sống được bao lâu, sống xứng đáng bấy lâu.**

Lúc đó, trong lòng tôi vô cùng cảm động. Bạn nghĩ xem, có biết bao nhiêu người bệnh, mỗi ngày đều hoảng hốt, lo lắng không biết mình sẽ sống được bao lâu. Nhưng theo tôi thấy, vấn đề không phải là sống được bao lâu, mà là sống như thế nào, có xứng đáng hay không, có ý nghĩa hay không. Nhiều người chỉ nghĩ cho riêng mình, không biết quan tâm đến người khác, cũng không biết quan trọng sinh mệnh hữu hạn của mình để cống hiến, để phục vụ, mà chỉ suy nghĩ những điều tiêu cực. Cuộc sống như vậy, dù sống một trăm năm, sống hai trăm năm, cũng là uổng phí vô ích. Vì như vậy, sống một ngày là phiền não một ngày, khổ đau một ngày, thậm chí sống một ngày lại phiền não, khổ đau đến trăm ngày! Vậy sống càng lâu, phiền não khổ đau càng nhiều. Như phải ăn một bát cơm khó ăn, nuốt không vô, mà lại không ăn không được. Bát cơm đó càng lớn chừng nào, ta lại càng phiền não, khổ đau chừng ấy.

Tôi cho rằng, người như vậy, phần lớn không phải chết vì bệnh, mà chết vì sợ bệnh, chết vì phiền não về bệnh!

**Người như cô, Phật và Bồ tát đã sớm sắp xếp đầu và đáy cả rồi.**

Tôi vẫn thường khi gặp phải những con người vĩ đại như vị phụ nữ này. Họ không lo lắng cho mình, chỉ nghĩ đến người khác, phụng hiến cho lợi ích chúng sinh. Kết quả bản thân họ lại trở nên khỏe mạnh, tốt đẹp. Họ thực sự không cần phải lo lắng cho mình, vì những người như vậy, chư Phật và bồ tát đã sớm sắp xếp đầu vào đáy cả rồi! Những người này, dù khi mắc bệnh phải nằm viện, họ cũng có thể đem lại sự khích lệ, bài học lớn cho người khác. Thậm chí trong giai đoạn kết thúc sinh mệnh này, tinh thần vĩ đại của cô vĩnh viễn sống mãi trong tâm tưởng của tôi, là vị thầy của tôi, là tấm gương sáng của tôi. Cho nên, dù là lúc nào, cho dù là khi nào, tôi cũng phải lưu truyền câu chuyện của cô, để hàng ngàn, hàng vạn người đang đau khổ như cô được biết: “Dù là trong đau khổ, không nhất định phải chau mày than oán, chúng ta phải phấn phát tinh thần, phát huy ánh sáng của sinh mệnh, chúng ta không thể sống lãng phí đời sống này! Chúng ta có thể học tập vị phụ nữ này, tràn đầy đức tin, chỉ cần sống một ngày là vì chúng sinh làm một số việc. Đến ngày mà chúng ta phải trở về, Đức Phật A Di Đà sẽ đến đón chúng ta!”



## **Phụ lục 1. Sức Khỏe Dựa Vào Chính Mình**

Tác giả: Bác sĩ Lý Phong. Tốt nghiệp bác sĩ y khoa Đại học Quốc Gia Đài Loan, nghiên cứu Sở Toronto Canada. Bác sĩ chuyên khoa bệnh viện Đại học Đài Bắc. Phó Giáo sư khoa bệnh lý Học viện Y học Đại học Quốc Gia Đài Loan.

Chúng sống hòa bình với ung thư tuyến hạch bạch cầu là cuộc khiêu chiến lớn nhất trong đời này của tôi. Nhưng tôi cũng rất biết ơn nó, vì nhờ đó tôi đã học được rất nhiều và gạt hái không ít những kinh

nghiệm quý báu đáng có. Điều quan trọng hơn, nó đã khiến tôi thể nghiệm được một điều: “Sức khỏe cần phải dựa vào chính mình”.

### **Tự tưởng không tốt, ảnh hưởng đến hiệu quả trị liệu.**

Trước đây ba mươi năm, khi tôi còn theo học ở Sở Nghiên cứu Toronto tại Canada, đang mừng chỉ còn một năm nữa là kết thúc khóa học, thì lại phát hiện rằng mình mắc bệnh ung thư. Ngày thứ hai sau kết quả phẫu thuật xác định bệnh ung thư, ông chủ hãng mà tôi đang làm đến thăm. Ban đầu ông nói vòng vo những lời khách sáo như rất đau lòng khi biết tôi mắc bệnh, cuối cùng ông bảo: “Mình làm việc trong xã hội, cũng giống như một con đinh vít trong cỗ máy lớn. Chỉ cần trong đó có một con đinh vít nào ngừng làm việc, sẽ ảnh hưởng đến hiệu suất làm việc của cả bộ máy”. Kế đó ông chỉ tôi bảo: “Như cô, rõ ràng là phải nghỉ ngơi không thể làm việc trong một thời gian dài, cho nên, xin lỗi, mong cô lập tức từ chức cho!” Rồi đến khi bạn trai cũng rõ ràng tỏ ra xa lánh tôi, tôi mới hiểu được, bản thân mình đã hoàn toàn bị cô lập. Tôi không những mất việc, bị xã hội bỏ rơi, bị người yêu ruồng bỏ, mà còn bị ngay cả sức khỏe của mình từ chối. Dường như giá trị sinh tồn của tôi hoàn toàn bị phủ nhận! Do đó tâm trạng tôi xuống dốc cùng cực. Tôi đã nghĩ đến tự sát.

Sau khi giải phẫu, cũng như trải qua nhiều liệu trình điều trị phóng xạ, kết quả vẫn không thấy có gì khả quan. Hơn một năm qua rồi mà ung thư vẫn còn đó, sức khỏe trời sục, khi này khi khác.

Cuối cùng chỉ còn lại phương pháp trị liệu bằng hóa chất. Trị liệu bằng hóa chất lúc đó, nếu nhìn theo con mắt tiến bộ y học hiện nay thì còn rất thô sơ. Sau khi trị liệu một thời gian, huyết tiểu bản xuống còn rất thấp, nếu những phần trên thân thể không cẩn thận bị va chạm, thì chỗ đó sẽ bị bầm tím; còn bên trong xuất huyết quá nhiều, thì có nguy cơ mất mạng. Cho nên tôi mới bàn với bác sĩ điều trị, xem có thể tạm ngưng việc trị liệu hay không? Nhưng bác sĩ lại không đồng ý. Trong tình cảnh: “Uống thuốc bị xuất huyết cũng chết, không uống thuốc bị bệnh cũng chết”, là một bệnh nhân như tôi, quả thực không biết phải làm sao!

Sau khi đắn đo suy nghĩ, tôi quyết định làm một bệnh nhân phản nghịch, ngưng lại tất cả việc điều trị bằng hóa chất. Bây giờ nghĩ lại, chính sự phản nghịch thuở đó đã cứu sống được mình!

### **Quảng bỏ lọ thuốc, điều dưỡng thân tâm.**

Mãi đến khi về nước, tôi mới được sống trong hoàn cảnh quen thuộc, không những tìm lại được sự ấm áp của tình bạn, lại còn may mắn tìm được việc làm. Những chuyển biến này, giúp cho tâm



trạng tôi dần dần ổn định, từ tiêu cực trở thành tích cực. Ung thư tuy vẫn còn, nhưng lại học được làm cách nào để chung sống hòa bình với nó. Bệnh tuy không tái phát, nhưng so sức khỏe rất yếu, tác dụng phụ sau khi điều trị cứ xảy ra luôn luôn, hết nhập viện lại xuất viện, bụng tôi cũng trở thành ống thuốc với dung tích lớn!

Mãi đến mười mấy năm trước đây, vì bị sốt cao suốt hai tuần không hạ mới nhập viện ở bệnh viện Đại học Đà Loan. Sau nhiều lần kiểm tra sức khỏe và hội chẩn, bác sĩ tuyên bố tôi bị lao phổi ở mức độ thứ ba. Lúc đó tôi đương nhiên rất buồn khổ, nhưng cũng chỉ biết cam chịu trước số mệnh, theo toa bác sĩ uống thuốc.

Sau khi theo toa thuốc ba ngày, tôi lấy máu xét nghiệm, lại phát hiện vì uống thuốc kháng sinh chống vi trùng lao mà bị viêm gan do trúng độc. Do đó tôi tự nhiên làm trái lời khuyên của bác sĩ, ngưng uống thuốc. Từ đó, mỗi ngày nếu không ngủ, tôi lại ngồi tĩnh tọa. Một tháng sau, xét nghiệm lại tuyến phóng xạ ở ngực, thì thấy hạch lao ở phổi không còn nữa. Việc phát hiện này khiến tôi hiểu, hạch lao phổi tháng trước đúng là do chẩn đoán sai. Bởi vì hạch lao phổi không thể nào không uống thuốc mà trong vòng một tháng lại bình phục.

Điều này khiến tôi không ngừng suy nghĩ, trước

đây mình uống thuốc oan uổng, bị tác dụng phụ, rước lấy một thân tật bệnh. Sau này không biết tôi phải chết vì bệnh ung thư, hay lại chết vì một căn bệnh nào khác do uống thuốc mà ra!

Lần nhập viện này cũng giúp tôi có quyết tâm từ đây không dựa vào thuốc men. Quả nhiên từ đó về sau, tôi không hề uống bất cứ một viên thuốc nào, kể cả vitamin.

**Niềm tin: Sức khỏe dựa chính mình. Phương pháp: Tự mình soi xét lại.**

Lần nhập viện này, tôi đã chứng kiến được mức hạn chế của tây y và bắt đầu suy nghĩ về phương pháp trị liệu. Ngoài phương pháp trị liệu bằng thuốc men ra, tôi đã đọc không ít sách y học khác, cũng tìm hiểu, thậm chí thử qua không ít cách trị liệu dân gian, nhưng cuối cùng phát hiện phương pháp căn bản nhất là dựa vào chính mình! Dựa vào mình để điều chỉnh lại cho đúng những quan niệm sai lầm, cũng như thói quen sinh hoạt và ăn uống.

Trải qua sự cố gắng hơn mười mấy năm, tôi phát hiện cách suy nghĩ của mình là đúng đắn. Từ đó về sau, tôi không còn nhập viện nữa, gần đây ngay cảm mạo thông thường cũng ít khi xảy ra.

**Điều chỉnh lại quan niệm cho đúng, thực ra chính là tự suy xét lại mình.**

“Tôi đang bình thường như thế này, tại sao lại

mắc bệnh ung thư?” Rất nhiều người khi nghe bác sĩ tuyên bố mình mắc bệnh, đã ngỡ ngác như vô tội, và bảo như vậy. Họ hy vọng dùng phương thức bên ngoài để can thiệp, như mổ, cắt, dùng độc chất để giết, hay tiêu diệt những tế bào ung thư này. Nhưng chúng ta thử xét lại, bệnh tật có phải không do lý do gì, mà tự nhiên sinh ra không?

Trên đời tuyệt đối không có chuyện “đang bình thường đột nhiên sinh ra bệnh”. Lấy bệnh cảm làm ví dụ. Nếu bắt bệnh nhân phải tự suy xét lại mình, tìm thử bệnh nhân bệnh cảm từ đâu, có người sẽ bảo trước khi bệnh cảm từng thức đêm liên tiếp mấy hôm. Có người lại nói, gần đây mình mắc gió lạnh, hay mắc mưa. Có người lại bảo, vì áp lực công việc nặng nề, thường nhức đầu và mất ngủ. Thực ra, những hiện tượng như trên, đều là nguyên nhân đưa đến cảm mạo. Nói cách khác, nếu người bệnh có đủ sức cảnh giác và miễn cảm, tự nhiên sẽ làm được việc “phòng bệnh hơn chữa bệnh”.

Lấy kinh nghiệm bản thân tôi nói, lúc còn học ở Sở Nghiên Cứu Canada, sở dĩ bị ung thư là có nguyên nhân của nó. Trước hết tôi vốn sợ lạnh, lại chọn đến Canada học, căn bản là trái với nguyên tắc sức khỏe. Kế nữa, vì vấn đề sinh kế, phải vừa học vừa làm, thường vì tiết kiệm ít tiền gửi về gia đình, bữa trưa chỉ ăn một cái bánh hamburger kẹp phô

mai, đến tối mới nấu mì với rau đậu và cánh gà, cánh vịt đông lạnh bán ở siêu thị. Sau này tôi mới rõ, thì ra lâu ngày mình ăn vào những thứ có hại cho sức khỏe đáng sợ như vậy. Lại thêm ông chủ hãng là người Do Thái, đối với nhân viên nghiêm khắc vô cùng. Tất cả những áp lực đó đè nặng lên thân và tâm, mức độ tổn hại lâu ngày chày tháng như thế nào, có thể suy ra để biết.

Trong khoảng thời gian làm việc khẩn trương lại không có bạn bè, mỗi ngày lặp đi lặp lại việc đi làm, ra sờ, đi học như vậy, tự nhiên tình hình sức khỏe ngày càng suy giảm. Cũng may, sau đó bệnh ung thư đã cứu tôi! Nó giúp tôi có đủ lý do để rời bỏ hoàn cảnh như vậy, tìm ra con đường sống cho mình.

**Sinh bệnh, không phải là tế bào phản nghịch, mà là chính mình vì không biết đã đem áp lực cho tế bào.**

Thực ra, thân thể mắc bệnh, không phải là do tế bào phản nghịch, làm trái lại mệnh lệnh của chủ nhân, mà vì chủ nhân cứ mãi đem áp lực cho tế bào, không biết rằng đã vượt quá giới hạn chịu đựng của nó. Tế bào chỉ còn cách là biến dạng. Sinh bệnh, chẳng qua là tiếng kêu cứu của tế bào sau khi phải chịu sự chèn ép, bất công.

Nếu chúng ta thay đổi quan niệm, thừa nhận sinh bệnh là trách nhiệm của mình, thì sẽ cố gắng

phản tỉnh, khởi tâm hổ thẹn đối với hành vi không đúng trước đây, đồng thời đem tâm cảm ơn, hoan hỷ để làm cuộc thay đổi bản thân. Chúng ta phải hết lòng đối đãi tốt với tế bào trong thân, cố gắng không để chúng bị chèn ép. Nếu cần, chúng ta lại phối hợp với việc trị liệu thuốc men thích hợp. Như vậy, cho dù bệnh trạng đã đến mức tương đối nghiêm trọng, vẫn còn rất nhiều hy vọng bình phục.

Lại nữa, không phải chỉ là bệnh ung thư, mà bất cứ bệnh gì, dù đã trị lành, không có nghĩa là hoàn toàn hết hẳn. Nếu không khéo điều chỉnh lại quan niệm và cách sống, cách ăn uống, thì đều có nguy cơ mắc bệnh trở lại. Tôi từng nhìn qua kính hiển vi, thấy một vị mắc bệnh ung thư đã trị lành, hai mươi sáu năm qua không tái phát, mà tế bào ung thư ở mũi và cổ họng vẫn còn! Chẳng qua, tế bào ung thư bị những tế bào lành mạnh khác bao vây lại. Cho nên, việc cải thiện môi trường trong cơ thể, khiến tế bào ung thư không có điều kiện sinh trưởng, là công phu phải làm cả đời, không thể lười nhác.

**Thay đổi thói quen ăn uống, cải thiện thể chất.**

Điều chỉnh thói quen ăn uống là phương pháp trực tiếp và mau chóng nhất để cải thiện thể chất. Con người ta nói chung, dinh dưỡng từ miệng mà vào. Đây là nói, việc tạo ra năng lượng cho mỗi tế bào làm

việc đều do ăn uống. Nhìn từ góc độ khác, chúng ta cũng có thể nói như sau: “Bạn chính là những thức ăn mà bạn ăn biến thành!” Cho nên, nếu trong thức ăn có nhiều chất có thể đưa đến bệnh ung thư, thì sau này làm sao tránh khỏi mắc bệnh ung thư?

Những thức ăn chế biến sẵn, có thêm các chất hóa học để tạo mùi, tạo màu sắc, hay chống mốc v.v..., là nguyên nhân khác khiến phẩm chất thức ăn thay đổi. Nó có nhiều chất đưa đến bệnh ung thư, nếu mình thường ăn, thì trước sau gì cũng mắc bệnh mà tự mình không biết!

Lượng ăn uống cũng ảnh hưởng đến dinh dưỡng. Ngày xưa lúc còn nghèo, ăn không đủ no, dinh dưỡng thiếu thốn, đương nhiên có ảnh hưởng đến thể chất. Hiện nay, kinh tế phát triển, mức sống giàu có, lại ăn quá nhiều, tạo thành dinh dưỡng không quân bình, cũng làm cho cơ quan tiêu hóa mệt mỏi, mới đưa đến nhiều loại bệnh mới, gọi là “bệnh văn minh”, như cao huyết áp, bệnh tim, bệnh béo phì, bệnh tiểu đường, khiến thể chất chịu ảnh hưởng. Trước tình hình đó, muốn thay đổi thói quen ăn uống, trên nguyên tắc là gìn giữ mức quân bình dinh dưỡng, không ăn những thức ăn có chất hóa học để tạo mùi, tạo màu sắc, hay chống mốc..., không ăn những thức ăn hư, không ăn các loại thịt, và nên ăn nhiều rau trái.

## **Năm loại ung thư cần phải ăn chay.**

Lấy bản thân tôi làm điển hình. Khi tôi tập Yoga đến năm thứ năm, chỉ cần có bất cứ loại thịt nào vào miệng là cảm thấy muốn ói. Vì tôi không có bất cứ lý do tôn giáo nào để ăn chay, nên hiện tượng này khiến tôi hiểu rằng dạ dày và đường ruột của mình yêu cầu tôi đừng ăn những thứ đó nữa.

Mãi đến ngày nay, sau khi ăn chay đã mười mấy năm, nhìn thấy cơ thể mình nhờ ăn chay mà càng ngày càng khỏe mạnh, tôi mới cố gắng khuyên những bệnh nhân mắc bệnh ung thư dạ dày, ung thư ruột già, ung thư cổ tử cung, ung thư ngực, ung thư tuyến tiền liệt đổi qua ăn chay. Còn những bệnh nhân ung thư khác, thì có thể y theo nguyên tắc: “Trước hết không ăn thịt bốn chân, từ từ không ăn thịt hai chân, cuối cùng không ăn thịt không chân!”

Đây là cách sửa dần thói quen ăn thịt, theo nguyên tắc sức khỏe.

Còn như tại sao năm loại bệnh ung thư trên lại cần phải ăn chay? Vì ung thư cổ tử cung, ung thư ngực, và ung thư tuyến tiền liệt có liên quan mật thiết với kích thích tố (hormone) trong cơ thể. Thịt không những có nhiều kích thích tố, lại còn dễ dàng chuyển đổi thành kích thích tố, làm tăng các gene đưa đến ung thư. Thực ra, dạ dày và bao tử căn bản chỉ cần ngũ cốc, rau trái là có thể đạt đến mục đích thay cũ đổi mới cho cơ thể. Nếu cứ ăn thịt, chỉ làm tăng thêm

gánh nặng cho dạ dày và đường ruột, tích lũy ngày càng nhiều những đồ dơ có hại cho cơ thể mà thôi.

**Ăn uống giống như dùng thuốc, trước phải tìm hiểu thể chất và tình trạng bệnh của mình.**

Có người hỏi có phải ai cũng đều thích hợp với việc ăn uống những thức ăn còn tươi sống, chưa qua nấu nướng? Ăn chay có thể ăn hành tỏi không?

Theo kinh nghiệm của tôi, không phải ai cũng thích hợp với việc ăn toàn đồ sống. Lại nữa, nói một cách nghiêm khắc, thể chất của người Đông phương phần lớn đều không thích hợp với việc ăn sống hoàn toàn, mà cần phải phối hợp với việc ăn những ngũ cốc tự nhiên nấu chín. Nếu nhất định muốn ăn sống, tốt nhất trước hết phải nhờ thầy thuốc Đông y bắt mạch, kiểm tra đánh giá tổng quát thể chất của ta ra sao, có thích hợp hay không. Còn như vấn đề ăn hành hay ăn tỏi, thì đối với người tình trạng thân thể khỏe mạnh, tuyệt đối không cần ăn tỏi để giết vi khuẩn. Còn ăn hành thì sẽ ảnh hưởng đến việc tiết ra chất kích thích tố của thân thể, khiến trạng thái tâm lý thay đổi, đối với sức khỏe chưa chắc đã có lợi.

**Ăn chay không cần sữa hay trứng, vẫn đầy đủ sức khỏe.**

Lại có người hỏi: Ăn chay có cần phải uống sữa hay ăn trứng không?



Tôi cho rằng: “Sữa bò là để nuôi bò con, mà không phải để nuôi con người. Còn như trứng, vốn là để nở ra gà con. Thực ra, một hạt gạo lúc đã đầy đủ dinh dưỡng như trứng gà. Thường ăn gạo lúc, cũng như ăn trứng vậy”. Có lẽ có người cho rằng: Không uống sữa, không ăn trứng, không cách gì hấp thu đầy đủ chất can-xi. Thực ra, chất can-xi không nhất định phải hấp thu từ trứng hay sữa. Tất cả những loại rau cải có rễ, trên căn bản đều có chứa chất can-xi. Mặt khác, có người e rằng không đủ chất can-xi sẽ mắc bệnh loãng xương. Thực ra, vấn đề loãng xương không phải nghiêm trọng như mọi người tưởng tượng. Theo kết quả điều tra cho thấy, khu vực toàn cầu có tỉ lệ mắc bệnh loãng xương cao nhất là Alaska, kế đó là Mỹ và Âu châu, còn Trung Quốc đại lục rất ít. Nguyên nhân ở đâu? Đây là do người dân ở Alaska ăn cá quanh năm, còn người dân Mỹ và châu Âu lại thường ăn thịt. Nói cách khác, ít ăn thịt, uống sữa bò và các loại trứng như người Trung Quốc ở Đại lục thì lại không mắc chứng loãng xương. Chỉ cần vận động nhiều, thường ăn cơm gạo lúc và bánh mì lúa mạch nguyên chất (Whole wheat), thì tự nhiên có thể tránh được chứng bệnh này.

**Vận động là biện pháp căn bản thay đổi thể chất.**

Vận động là phương pháp căn bản làm thay đổi thể chất. Vì thân thể mỗi người vốn có sẵn năng lực

đề kháng chất độc và ung thư bên ngoài xâm nhập vào. Có điều, nếu hoàn cảnh trong thân và điều kiện bên ngoài có quá nhiều yếu tố có hại, làm chướng ngại năng lực miễn dịch này, thì tật bệnh và ung thư mới xảy ra. Còn vận động sẽ làm gia tăng sự tuần hoàn của huyết dịch, đem nhiều dưỡng khí và chất dinh dưỡng hơn đến các tế bào trong cơ thể. Nói cách khác, vận động khiến cho tế bào tăng thêm hoạt lực. Do đó, sức miễn dịch trong thân cũng gia tăng.

Sau khi bệnh, tôi bắt đầu vận động bằng cách leo núi. Tôi nói leo núi, không phải thực sự leo lên núi cao, mà chỉ là đi dọc theo những con đường dốc núi có trồng trọt sản xuất. Nói thực ra, lúc đó tôi không thích leo núi lắm. Sở dĩ tôi đi bộ lên núi là do chồng tôi khuyến khích, thậm chí nài ép. Mỗi chủ nhật hằng tuần, anh ấy chuẩn bị sẵn túi đeo, thức ăn, bình nước, xong đâu đó mới kéo tôi đi. Đây là vì sức khỏe tôi quá yếu, leo núi như vậy là công việc rất cực nhọc đối với tôi. Sau này khi nhắc lại, anh ấy bảo giai đoạn đó tôi lúc nào cũng sợ leo núi, có mặt trời thì ngại nắng nóng, lúc trời mát thì ngại gió lạnh, còn trời mưa thì sợ ướt át!

Thực ra, lúc đó thể chất tôi suy sụp hẳn sau quá trình điều trị, không thể so với người bình thường. Cho nên, nếu phơi nắng sẽ ngứa ngáy khó chịu; còn mắc mưa lại bị cảm cúm. Lại do máu huyết lưu thông không đều, tay chân tôi thường lạnh như băng. Người

ta leo núi một hồi đã đổ mồ hôi, còn tôi phải leo cả nửa buổi mới cảm thấy nóng. Như vậy nếu gặp gió, thì càng cảm thấy lạnh, thực không sao chịu nổi.

Dù tôi leo núi không được đều đặn, nhưng theo thời gian tích lũy, sức khỏe tôi cũng chuyển biến tốt hơn. Việc ngứa ngáy khi gặp nắng không biết biến mất từ lúc nào. Mưa gió đối với tôi không còn là chướng ngại. Trải qua sự rèn luyện không ngừng, đến nay bản lĩnh leo núi và đi bộ của tôi càng lúc càng tiến bộ. Lúc trước, chỉ đi một đoạn ngắn là rơi nước mắt, thậm chí về nằm bệnh liệt cả giường. Hiện nay, thể lực của tôi đã tăng, mỗi ngày đi hai mươi bốn cây số là chuyện bình thường. Thậm chí tôi còn lập kỷ lục đi một ngày bốn mươi cây số. Vài năm trước, sau khi đã chuẩn bị trước trong hai năm, tôi đã leo lên đỉnh núi Ngọc Sơn, một trong những đỉnh núi cao nhất ở miền nam Đài Loan, để khảo nghiệm thể lực mình thế nào. Kết quả, tôi đã vượt qua được cuộc thử thách.

Hai năm trước đây, tôi đã thay đổi thời khóa biểu làm việc. Mỗi sáng, tôi leo núi hai tiếng, hít thở không khí trong lành ban mai nơi thiên nhiên, sau đó mới về nhà tắm rửa đi làm. Hiện nay ai trông thấy cũng bảo tôi khỏe hơn trước nhiều. Nghe vậy, tôi bao giờ cũng trả lời: “Mỗi ngày leo núi, năm sau còn khỏe hơn!”

**Tế bào của bạn có vẻ mệt lắm rồi, hãy mau đi leo núi.**

Trong phòng thí nghiệm, nếu cho dưỡng khí vào tế bào ung thư, thì nó sẽ không phát triển tốt. Còn nếu cho khí CO<sub>2</sub> thì nó sẽ phát triển mạnh. Điều này cho thấy, vì chúng ta làm cho hoàn cảnh bên trong cơ thể của mình thiếu dưỡng khí, nên tế bào mới bắt đầu biến thành tế bào ung thư để thích ứng hoàn cảnh. Còn nếu loại bỏ yếu tố này bằng cách bổ sung dưỡng khí, thực ra tế bào ung thư sẽ khôi phục bình thường.

Ba mươi năm nay, tôi khám cho không biết bao bệnh nhân. Những ai nghe lời tôi khuyên đi leo núi, thậm chí có người mỗi ngày đều leo núi, thì sức khỏe của họ đã cải thiện thấy rõ.

Hiện nay, mỗi khi thông qua kính hiển vi nếu thấy tế bào của bệnh nhân hay bạn bè có trạng thái thiếu dưỡng khí, tôi đều nhắc nhở: “Tế bào bạn thiếu dưỡng khí, xem ra rất mệt, hãy mau đi leo núi.”

Ngoài việc leo núi, đi bộ, chạy chậm ra, tôi cũng bỏ không ít thời gian tập Yoga, khí công và tọa thiền. Những tập luyện này, giai đoạn đầu không thấy có kết quả rõ rệt, nhưng thời gian lâu sau, sức khỏe và tinh thần có sự chuyển biến rất tốt. Chẳng qua, những người dạy Yoga nói chung hiện nay, nếu không bảo học viên “cúi sát xuống một chút, gồng cong người một chút,” thì cũng dạy với tốc độ rất nhanh. Thực ra, muốn tập Yoga tốt, yếu tố quan trọng nhất là thời gian vận động âm

người trước khi vào động tác phải chậm và đầy đủ. Ví dụ, tôi đã bỏ ra một giờ đồng hồ để tập thể nằm của Yoga, nhưng phải bỏ ra hai tiếng đồng hồ để vận động làm ấm người trước đó. Kết quả, sức khỏe càng lúc càng gia tăng và tinh thần cũng minh mẫn hơn lúc trước nhiều.

### **Mỗi ngày vận động bốn giờ, đổi lại phẩm chất cuộc sống.**

Dường như mọi người đều biết vận động đối với sức khỏe rất quan trọng, nhưng trên thực tế ít ai chịu làm theo.

Tôi từ khi bắt đầu tập Yoga, leo núi, tọa thiền, mỗi ngày đều dành ra bốn giờ đồng hồ. Bốn giờ đồng hồ! Chắc có lẽ không ít người cảm thấy quá nhiều và khó làm theo. Nhưng mỗi ngày vận động bốn giờ, đổi lại hai mươi giờ còn lại thư thái, an lạc; còn cả ngày không vận động, hai mươi bốn giờ đều uể oải, khó chịu, vậy bạn chọn cái nào?

### **Bốn chiêu giúp sống thêm hơn ba mươi năm.**

Ngoài yếu tố sinh lý, muốn khắc phục ma bệnh còn phải điều chỉnh tâm lý. Cười, không giận hờn, nhìn mặt tốt của vấn đề, và buông thư là nguyên nhân lớn giúp tôi khắc phục bệnh tật đến nay đã hơn ba mươi năm.

Học cười là một bài học rất đặc biệt. Vì tôi biết,

khi cười, nhất là khi cười to, thì các tế bào trên thân đều buông thư. Tế bào chỉ có thể trong trạng thái buông thư hoàn toàn mới có thể phát huy hết sức sống của nó, đủ để ứng phó với sự xâm phạm bên ngoài. Lúc mới học cười, thực ra không phải thực tâm muốn cười, mà tôi chỉ miễn cưỡng banh miệng ra cho có vẻ cười mà thôi. Nhưng lâu ngày, tâm lý tự nhiên dần dần phối hợp, thành ra cả ngày đều cười nói vui vẻ.

Sau khi mắc bệnh ung thư, cười là một bài tập mà tôi phải làm mỗi ngày. Có một lần, một bệnh nhân mặt mày ủ dột đến tìm tôi. Thấy bà ta lo buồn quá, tôi mới hỏi cô con gái cùng đến với bà: “Mẹ cháu có sợ nhột không?” Cô bé đáp: “Sợ.” Do đó, tôi nói nhỏ với cháu: “Sau này khi mẹ đang nằm trên giường, cháu cù cho mẹ cháu cười nhé”.

Cô bé nghe lời, mỗi ngày cố gắng làm cho mẹ cười, lần lần bà ta không còn mặt mày ủ dột như trước nữa.

**Giận hờn là người khác làm sai, mà mình tự trừng phạt lấy mình.**

Học không giận hờn là một bài học rất khó. Tôi là người tính thẳng thắn, lại thích xen vào chuyện bất bình, thấy cái gì bất công, không hợp lý là nhảy vào can thiệp ngay. Từ khi hiểu được đạo lý: “Giận hờn là người khác làm sai, mà mình tự trừng phạt lấy

mình”, tôi liền bắt đầu thực tập. Chẳng qua tập khí lâu ngày khó đổi, phải trải qua bốn năm năm sau, mới thấy có chút thành công. Mới đầu, người khác khiêu khích, tôi liền phản ứng, sau đó lại hối hận. Sau này khi bị khiêu khích, thấy cơn giận sắp bộc phát, tôi liền tránh đi chỗ khác, từ từ điều chỉnh lại tâm lý của mình. Sau đó, tôi không còn cần phải tránh chỗ khác nữa, ngay tại chỗ vẫn có thể dẫn được cơn giận, tự nói thầm: “Hắn thật đáng thương”, để điều hòa lại tình cảm của mình. Hiện nay, dù gặp hoàn cảnh nào, tôi cũng có thể mỉm cười ứng phó.

### **Chúc mừng bệnh nhân ung thư.**

Có thái độ lạc quan, nhìn vào mặt tốt của vấn đề, có ảnh hưởng rất lớn đối với hiệu quả trị liệu. Lúc tôi mới phát hiện mình mắc bệnh ung thư, vì bao nhiêu đau khổ phải gánh chịu, nên đối với nhân sinh, tương lai đều mất hết tin tâm, việc trị liệu do đó cũng không có hiệu quả. Thời gian sau đó, do nơi tìm lại được niềm tin, hy vọng nơi cuộc sống và tương lai, dù không có trị liệu, sức khỏe vẫn từ từ khôi phục trở lại. Do đó, sau khi sức khỏe tôi đã tiến triển tốt, ngoài chuyên môn nghề nghiệp của mình ra, việc tôi thích làm nhất là khích lệ bệnh nhân ung thư. Mọi khi gặp những bệnh nhân sầu khổ, lúc nào cũng lo lắng dường như ngày tận thế đến nơi, được người ta giới thiệu đến thăm, tôi đều giải thích tường tận cho họ

những nghi vấn, cũng như giải tỏa mọi lo lắng bất an. Nhất là khi bản thân tôi chứng minh cho họ thấy, một tấm gương bệnh nhân khỏe mạnh, vui vẻ trước mặt họ, ai cũng dễ dàng khôi phục lại lòng tin. Do đó, một bệnh nhân lo lắng, ủ dột vào thăm, khi bước ra liền trở thành một người lạc quan, vui vẻ. Việc tôi làm, không phải là hiển lộ phép màu. Thực ra, tôi chỉ giúp cho họ thấy được hy vọng, tăng thêm niềm tin, và chuyển hóa thái độ tiêu cực thành tích cực.

Thậm chí có bệnh nhân ung thư đến thăm, tôi còn bảo: “Chúc mừng bạn có bệnh ung thư!” Vừa nghe qua, họ liền sửng sốt, không hiểu tôi muốn nói cái gì. Tôi liền giải thích: “Nếu như bạn không có ung thư, làm sao bạn biết thay đổi thói quen ăn uống? Làm sao biết bắt đầu vận động? Lại làm sao biết học cưỡi? Lại nữa, từ nay cuộc sống của bạn sẽ mỗi ngày một tốt đẹp hơn, mỗi ngày một sống có phẩm chất và ý nghĩa hơn. Như vậy, không đáng chúc mừng hay sao?”

Nghe vậy, người đó liền an tâm đối với bệnh của mình.

Đợi tâm lý của người bệnh ổn định, lúc sắp chia tay tôi lại nói: “Chúc mừng cho bạn một lần nữa!” Nghe vậy, người này lại ngỡ ngàng, tự hỏi: “Mới chúc mừng đó, bây giờ lại chúc mừng nữa?” Lúc này tôi mới bảo: “Tôi đem kinh nghiệm đối kháng bệnh ung



thư của mình trong suốt ba mươi năm chia sẻ lại cho bạn chỉ trong một chốc lát. Đây không phải là điều đáng chúc mừng hay sao?”

Người ấy nghe xong, càng vui vẻ, trân trọng, ra về trong hoan hỷ, thỏa mãn.

### **Khéo dùng Pháp bảo sống thêm ba mươi năm.**

Nếu nhìn mọi việc ở mặt tốt, thì việc gì cũng trở nên tốt đẹp. Trái lại, nếu chỉ nghĩ ở phương diện xấu, thì việc gì cũng thành ra khổ não. Như chồng tôi vì muốn tốt cho tôi, nên quyết định cắt đứt đường điện thoại nhà để tôi khỏi phải đi làm về còn phải tiếp hàng loạt điện thoại. Điều này đối với tôi dường như có nhiều bất tiện. Nhưng nhìn từ góc độ khác, nếu có thể khéo dùng thời gian yên tĩnh để tập Yoga, vận động, tọa thiền, thì sẽ có lợi ích rất lớn cho sức khỏe. Lại nữa, nếu có chuyện gì quan trọng, hôm sau gọi đến văn phòng tôi vẫn được. Cần gì phải vướng mắc trong lòng?.

Buông thư xem ra rất dễ, nhưng thực ra là điều khó khăn nhất, vì phải thực tập từ trong tâm của mình trước. Nếu tâm buông thư, thì tế bào trong thân mới thực sự buông lỏng. Nhưng muốn tâm buông thư, mình cần phải buông xả rất nhiều giá trị quan của thế gian, như danh lợi, tình cảm...v.v...Phương pháp của tôi là tập dọn sạch ngăn tủ trước. Những món đồ đã lâu không dùng liền đem cho. Quần áo và vật dụng khác cũng vậy. Thậm chí còn mở rộng đến

giao tiếp xã hội. Do đó, đời sống trở nên giản dị, thuần phác; tâm hồn được thư thả, thông dong.

Năm xưa, bác sĩ tuyên bố tôi chỉ còn sống sáu tháng. Hiện nay, tôi cho rằng mình đã “kiếm thêm được ba mươi năm sinh mệnh”. Vì sao được như vậy? Pháp bảo bí mật đó là: “cười, không giận hờn, nhìn mặt tốt của vấn đề, và học cách buông thư”.

**Sửa đổi càng nhiều, hồi phục sức khỏe càng mau.**

Nhiều năm lại đây, tôi không những khám cho không ít bệnh nhân ung thư, mà một số còn trở thành bạn bè, cùng phấn đấu, khích lệ và chia sẻ kinh nghiệm với nhau để tiếp tục sống. Chúng tôi phát hiện, những bệnh nhân nào sống càng lâu và sống càng có phẩm chất luôn luôn là những người dũng cảm phản tỉnh và kiên trì sửa đổi lại cách sống của mình. Sửa đổi càng nhiều, hồi phục càng mau, đã trở thành nguyên tắc của chúng tôi.

Dinh dưỡng là thứ mà tế bào cần có để sống. Nhưng những thức ăn có thuốc trừ sâu và hóa chất cũng khiến tế bào trúng độc. Cho nên, chỉ trở lại tự nhiên, mới có thể khiến tế bào khôi phục sức sống.

Lợi ích của vận động là giúp sự tuần hoàn của thân thể thông thuận, đem dinh dưỡng và dưỡng khí đến những nơi cần thiết, nhất là đối với tế bào bệnh, lại càng cần thiết hơn. Nếu chọn một hay hai môn vận động mà mình ưa thích hay thích hợp, kiên trì

luyện tập, sức khỏe nhất định sẽ tiến triển tốt.

Còn việc điều hòa tâm lý, cũng vô cùng quan trọng. Nên biết, tế bào trong thân nghe lời mình hay nghe lời ai? Đương nhiên là nghe lời mình. Thế thì, lúc mình ra lệnh cho tế bào đừng nên ra mệnh lệnh có hại cho nó, như giận hờn, lo âu, tiêu cực..v.v... Nếu tế bào không còn lo lắng bên ngoài, thì nó mới rảnh rang lo việc bên trong, tức tăng sức đề kháng với tế bào ung thư. Đây là biện pháp giải quyết tế bào ung thư từ gốc.

Tự mình phản tỉnh cho đến thực hành, chỉ cần kiên trì sẽ thấy những việc trên không đến nỗi quá khó khăn. Lại nữa, chỉ cần tiếp tục thực hành, bất cứ bệnh gì, cho dù là ung thư cũng tự động thoái lui trước sức sống mãnh liệt của tế bào khỏe mạnh.

Mạng sống dài ngắn, chúng ta không cách nào xác định. Nhưng phẩm chất cuộc sống, chúng ta có thể cải thiện.

## **Phụ lục 2. Học Y, Học Phật, Học Sinh Tử**

Tác giả: Bác sĩ Hoàng Tích Tín, từng là bác sĩ kiêm giảng sư khoa Nội bệnh viện Đại học Đài Loan, chủ nhiệm khoa Nội và chủ nhiệm khoa Ung Bướu, Huyết Dịch bệnh viện Tổng Hợp Quốc Thái. Hiện nhiệm: Bác sĩ phụ trách Trung tâm hiến máu Đài Bắc.

“Ngày nay đã qua, mạng sống giảm dần, như cá

thiếu nước, nào có vui gì? Đại chúng, nên siêng tinh tấn, như cứu lửa cháy đầu. Chỉ nhớ vô thường, cần thận, chớ có buông lung.”

Mỗi buổi kinh tối khi đọc đến đoạn này, trong lòng tôi cảm khái vô hạn, bất giác rơi lệ sục sùi. Lại một ngày nữa đã qua, mạng sống giảm mất một ngày. Một ngày quý đẹp như vậy lại lần nữa để luống qua trôi trong vô ích. Trên con đường Bồ đề mình lại không chút tiến bộ, thậm chí còn bước lùi, thực là đáng hổ đáng thẹn. Nhìn lại quá khứ, hơn một vạn bảy ngàn ngày đã âm thầm trôi qua trong tay tôi. Nhìn lại thời gian không còn bao nhiêu phía trước, không sao tránh khỏi lo lắng bàng hoàng.

“Thân người khó được, nay đã được; Phật pháp khó nghe nay đã nghe”. Nếu đời nay tiếp tục bỏ trôi qua, không biết đến bao giờ mới có thể trở lại làm người, được nghe Phật pháp? Cơ hội liễu sinh thoát tử nghìn năm một thuở này lẽ nào lại để trôi qua oan uổng một lần nữa hay sao? Mỗi khi nghĩ đến điều này bất giác toàn thân chấn động.

Khoảng ba mươi lăm năm trước, dưới sự đốc thúc của cha, tôi đã hoàn thành chí nguyện học ngành y chưa hoàn tất của người. Nhờ may mắn, tôi đã bước vào cửa lớn bệnh viện. Trong quá trình học y, có lẽ nhân duyên chưa đủ, sức ngộ quá chậm, tôi cứ mãi mê đeo đuổi theo y thuật cao siêu, chỉ cần trị lành cho bệnh nhân là mãn nguyện mà không một

chút chú ý đến cảm giác và khổ sở của bệnh nhân. Mỗi đến sau khi chuyển qua làm chuyên môn trị liệu bằng hóa chất cho người bệnh ung thư, tôi mới lần lần phát hiện năng lực y học của mình thực giới hạn biết bao. Cho dù tạm thời không chế được ung thư, nhưng bệnh nhân đã chịu đủ mọi dày vò đau khổ do trị liệu hóa chất, để đổi lại một tấm thân tiêu tụy giờ xương, chẳng ra hình người, lại không biết ung thư sẽ tái phát lúc nào! Nhưng lúc đó tôi vẫn cho là có thể giúp người bệnh sống thêm được một ngày là bác sĩ đã thành công, nên lấy đó tự hào, mà không nghĩ đến phẩm chất cuộc sống của họ như thế nào.

Mãi đến một hôm, khi người thân của mình mắc bệnh ung thư, tôi mới chợt giật mình sự tĩnh giác mộng lớn. Thì ra nhân sinh có những cái đành phải thờ dài, không biết làm sao và thực đáng buồn cười như vậy. Tôi được mọi người gọi “chuyên gia trị liệu” mà khi đối diện bệnh ung thư của người thân phải thúc thủ, không biết làm gì. Cho dù có tạm thời làm giảm đi đau khổ cho người bệnh, thực ra cũng rất giới hạn, hướng chi là kéo dài sinh mạng. Chính mắt mình nhìn người thân đang sống mà phải chịu đủ mọi giày vò, hành hạ của ma bệnh cho đến lúc lìa bỏ cõi đời. Đòn đả kích trí mệnh này, khiến tôi càng cảm thấy chân lý: “Dù tình cốt nhục chí thân, cũng đành bất lực, không ai có thể thay thế cho ai”. Điều này khiến tôi phản tỉnh lại quan niệm lệch lạc trước đây, và cũng là nhân duyên giúp tôi tiếp cận Phật pháp.

Xin cảm ân người nhà của tôi, là Bồ tát sống thị hiện, giúp tôi bước lên đường lớn Bồ tát. Kinh Vô Lượng Thọ nói: “Người ta ở trong ái dục, sinh và tử đều một mình, đến và đi cũng một mình, khổ và vui lại cũng một mình, không ai có thể thay thế”; “Tuổi thọ sắp hết, không sao giữ lại”; “Dân chúng trong mười phương, từ vô lượng kiếp đến nay lưu chuyển trong năm đường, sầu khổ không dứt. Khi sống đau khổ, lúc già cũng khổ, bệnh càng khổ đau, chết lại rất khổ. Cái thân bất tịnh hôi thối này, thực ra không có một chút vui”; “Mạng sống sắp hết, hối tiếc, sợ hãi chiếm trọn tâm tư, nếu trước không biết tu thiện, lâm chung sẽ hối tiếc. Hối tiếc đã muộn, nào có kịp đâu”.

Những câu kinh này đã phản ánh chân thực nhất bức tranh của nhân sinh, làm lòng người chấn động, đau xót như dao cắt. Những người bệnh mà tôi tiếp xúc, một khi biết mình có ung thư, ai cũng bàng hoàng như bị sét đánh, không sao có thể tự chủ. Họ sẽ có vô số lý do để oán trách. Họ than trách sao việc bất hạnh như vậy lại xảy ra trên thân mình mà không phải là người khác? Họ tự cho mình không có làm việc gì tội lỗi, hoặc hãm hại ai, vì sao trời lại trừng phạt họ như vậy? Thực là không công bằng.

Có người còn trách phong thủy không tốt, khiến sinh khí của tổ tiên không che chở cho họ. Kế đó họ lại hoài nghi chẩn đoán sai, nên đi hết các bệnh viện lớn để khám lại. Cho dù đã chứng minh chẩn đoán

không sai, họ cũng đi khắp nơi để tìm phương thuốc bí truyền mà không muốn trị liệu bằng phương pháp chính thống. Đợi đến khi các “thầy lang băm” dụ dỗ làm cho hết tiền, còn lại tằm thân tàn với hơi thở thoi thóp, cuối cùng thân tâm đều rã rượi, cùng kiệt, họ đành ôm lấy tâm trạng tức tưởi không cam tâm, nhắm mắt từ giã cõi đời! Đây là con đường trải qua thường thấy nhất nơi các người bệnh. Thực ra, những vấn đề như vậy, cho dù y học có tiến bộ đến đâu cũng không cách nào giải quyết. Chúng ta phải tìm về Phật pháp, nghiên tầm tướng thực của vũ trụ nhân sinh, mới có thể tìm ra đáp án rất ráo viên mãn.

Phật pháp thường bảo: “Nghiệp nhân quả báo, không chút sai chày. Nhân nào quả nấy.” Nhân quả thông suốt ba đời là định luật không thay đổi.

Chúng ta trước đây từng gieo trồng nhân ác, nên hoan hỷ tiếp nhận quả ác, càng phải nhận thức sinh mệnh vốn vô thường, ba cõi như nhà lửa mà không nên lưu luyến. Chỉ có cách lắng lòng mình lại, chí thành niệm Phật, cầu dứt sinh tử, ra khỏi ba cõi, mới là việc cấp thiết trước mắt.

Mới đó học Phật đã gần được mười năm, hy vọng dưới sự dẫn dắt của thiện tri thức tôi đã không đi sai đường. Nhưng tôi luôn cảm thấy công phu học Phật của mình còn rất kém, khi tiến khi thoái, tập khí vô minh phiền não từ vô lượng kiếp vẫn rất sâu dày và luôn bị nó quấy nhiễu. May mắn là trong khi hành

y, tôi có thể nhìn rõ hơn tướng thực sinh, già, bệnh, chết của con người và muôn vẻ của cuộc đời. Tôi đã học tập quán chiếu, làm cách nào để đừng chấp trước vào sắc thân năm uẩn hòa hợp này: Ba ngày không tắm, đã hơi thối khó ngủ; một ngày không uống nước là khó duy trì mạng sống; một hơi thở không trở vào là âm dương cách biệt. Thực là mạng sống con người chỉ trong hơi thở. Cho nên hiện nay trước khi đi ngủ, tôi đều quán tưởng: “Ngày mai chưa chắc đã có thể tỉnh lại. Còn có việc gì mà phải lo lắng phiền não?” Do đó tự nhiên sẽ ngủ yên, không còn vướng bận mọi việc trên đời. Đức Phật dạy một bài kệ đối với sinh tử:

“Muôn vật vô thường. Là pháp sinh diệt  
Sinh diệt hết rồi. Tịch diệt là vui”.

Khi thấu triệt được tất cả các pháp, bao gồm sắc thân do duyên mà sinh cũng do duyên mà diệt, vốn không có tự tính thì chúng ta sẽ không còn chấp trước sinh tử, sẽ không còn sợ hãi sinh tử. Vậy thì, giải thoát sinh tử là việc bây giờ và ở đây, tự tại vô ngại, an lạc vô cùng. Như Hòa thượng Quảng Khâm khai thị: “không đến, không đi, không việc gì”. Chẳng qua, phàm phu tục tử chúng ta tự chấp trước, lo suông mà thôi.

Đời này, được thân người có thể tu hành, lại nhờ học y càng có thể nhận ra mặt trái đau khổ của



nhân sinh, nhờ đó tiến tới học Phật. Từ đó, tôi càng biết rõ hơn nhân sinh có ba thứ khổ, tám thứ khổ, cho đến trăm ngàn vạn thứ đau khổ như kinh Địa Tạng nói. Một người thân thể xinh đẹp không ngờ bị ma bệnh hành hạ biến thành ba phần giống người, bảy phần giống ma, cầu sống không được, muốn chết không xong, mãi đến giờ phút sinh ly tử biệt là khóc lóc gào thét. Tôi thường tự hỏi: “Cuộc sống mà như vậy, hỏi có đáng không?”

Mong rằng khi tôi còn sống, sẽ cống hiến những giá trị còn lại của đời mình cho nhân sinh. Tất cả tùy thuận, tùy duyên và hồi hướng cho mọi chúng sinh. Tôi nguyện dùng thời gian còn lại của đời mình để nỗ lực học Phật. Nếu có ngày bệnh dữ buộc thân, tôi quyết không tiếp nhận trị liệu kỹ thuật cao của y học hiện đại để hành hạ thân tâm, càng không tìm phương thuốc “bí truyền” và trị liệu dân gian để kéo dài sinh mệnh. Hơn nữa, tôi càng không muốn tiếp nhận những công cụ duy trì sự sống như máy móc và ống dây. Khi duyên đã hết, không có gì lưu luyến thế gian, buông xuống mọi duyên,坦然 nhiên về Phật. Tôi kính mong mỗi những người xung quanh, đem tâm hoan hỷ niệm Phật đưa tôi ra đi. Không nên sầu thương, mà phải vui mừng vì tôi đã đi qua đoạn đường nhân sinh một cách thanh thoát, bây giờ trở về Tịnh Độ Tây Phương. Như vậy tâm nguyện tôi đã mãn, không có gì oán than, không có gì hối hận.

Xin trân trọng. A Di Đà Phật.

“Đức Phật A Di Đà. Là Vô thượng Ý vương  
Nếu bỏ đây không cầu. Thực là kẻ si cuồng  
Một câu A Di Đà. Là thuốc diệu Già Đà  
Nếu bỏ đây không uống. Thực làm to tát mà”.

*(Hoằng Nhất Đại Sư)*

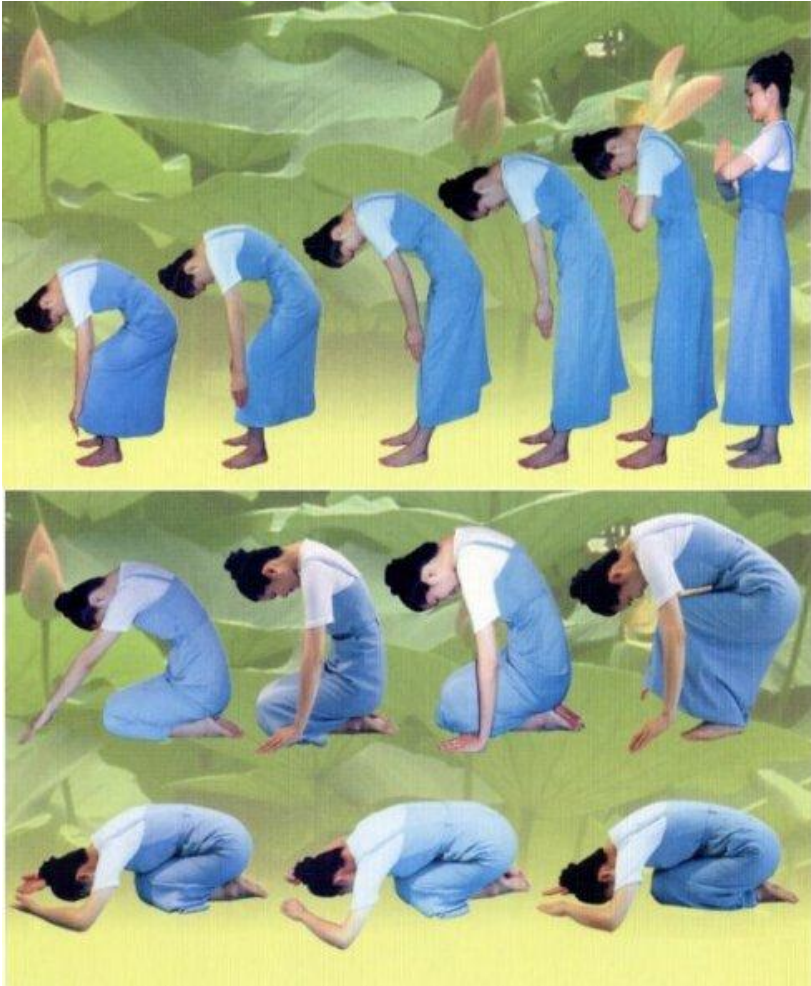
**“Tôi là người dân Cực Lạc  
Luôn luôn niệm Phật, mỉm cười”**

*(Lược trích "Niệm Phật chuyển hóa tế bào ung thư".  
Pháp sư Đạo Chứng giảng – thầy Thích Minh Quang  
dịch, NXB Tôn Giáo)*

# CHƯƠNG 3

## LỄ PHẬT VÀ Y HỌC

Đạo Chứng Pháp Sư biên thuật  
Chuyển ngữ: Bửu Quang Tự độ tử Như Hòa



Từ trước đến nay, chúng tôi vẫn nghĩ lễ Phật chỉ là một hành động bày tỏ lòng cung kính cũng như để sám hối nghiệp chướng, điều phục tâm ngã mạn của chính mình mà thôi, chứ chẳng hề biết lễ Phật còn là một phương pháp tập luyện thân thể tuyệt diệu.

Trong một lần được tiếp chuyện cô Cát Tường, cô có nhắc đến tác phẩm Lễ Phật Dữ Y Học (Lễ Phật và Y Học) của pháp sư Đạo Chứng do Tịnh Tông Học Hội ấn hành và tha thiết yêu cầu chúng tôi chuyển ngữ sang tiếng Việt. Trước khi đọc tập sách này, chúng tôi thường lễ Phật theo thói quen, lễ một cách máy móc, lễ cho đủ số. Lễ xong ai nấy thường thở phì phò, mồ hôi nhễ nhại, chứ chưa bao giờ được hưởng pháp vị vi diệu trong khi lễ Phật cả.

Thử thực hành theo cách lễ Phật do Pháp Sư từ bi chỉ dạy, dù chưa nắm hoàn toàn được yếu quyết lễ Phật, chúng tôi đã nhận thấy việc lễ Phật trở nên nhẹ nhàng, thoải mái hơn. Cứ mỗi lần quỳ xuống, cúi thân rạp lạy, lại quán tưởng Đức Phật đoan nghiêm vi diệu, nghiêm nhiên đứng trên hai bàn tay sen của mình, lòng chúng tôi lại thấy lâng lâng khôn tả. Trước đây, mỗi lần lạy Phật sám hối, lễ xong 108 lễ là mệt nhoài; nay lễ đủ 108 lễ chỉ thấy hơi mệt, tâm tình cũng thoải mái, ý cũng chuyên chú hơn. Chúng tôi tin chắc rằng nếu tập luyện lâu ngày theo đúng cách Pháp Sư dạy, chắc chắn việc lễ Phật sẽ trở thành

một niềm pháp hỷ sung mãn vô biên đúng như các đệ tử của Pháp Sư đã trần thuật.

Do tập sách khá dày, đã thế 2/3 cuốn sách lại luận giải nhiều về cơ sở sinh lý, vật lý của phương pháp này. Nếu dịch đủ cả, bản dịch sẽ trở nên quá dài, trở thành một cuốn sách giáo khoa về sinh vật học, khiến điểm cốt yếu của tập sách này là cách lễ Phật đúng quy cách bị mờ nhạt đi. Vì thế, chúng tôi chỉ chọn dịch phần khái luận, phương pháp lễ Phật và một hai luận điểm Pháp Sư dùng để chứng minh tính cách khoa học và hợp lý của phương pháp lễ Phật này. Tưởng cũng nên nói thêm, trước khi xuất gia, Pháp Sư Đạo Chứng từng là một vị nữ bác sĩ, khuê danh là Quách Huệ Trân. Sau khi bị ác chứng ung thư, nhờ chí tâm tin tưởng vào Tam Bảo và lễ sám, bác sĩ Quách đã vượt qua được những di chứng ngặt nghèo của căn bệnh. Với lòng tin nhiệt thành vào Tam Bảo, nhất là pháp môn Tịnh Độ, bà đã xuất gia và trở thành một vị pháp sư hữu danh của Phật giáo Trung Hoa. Khi nghiên cứu cách lạy Phật này, Ngài đã chú tâm diễn giải và hoàn thiện nó trên cơ sở y học và vật lý học. Vì thế, có thể nói không sợ phóng đại rằng, cách lạy Phật này rất hợp lý và rất khoa học. Ngưỡng mong những vị đồng tu có duyên đọc đến tác phẩm này, sẽ tìm được niềm vui pháp hỷ sung mãn trong việc lễ Phật, cũng như càng lễ sám, tu niệm, càng thấy thân tâm kang kiện hơn.

# MỤC 1. DẪN NHẬP

## Mục 1.1

### I. LỄ PHẬT LÀ MỘT HÀNH ĐỘNG RÈN LUYỆN TỰ GIÁC, LÀ SỰ HƯỞNG THỤ TỐI CAO

Có người cứ nghe nói đến việc “lễ Phật” bèn bài xích là hành động mê tín, chứ thật ra đối với ý nghĩa của chữ Phật và đạo lý “lễ bái” hoàn toàn chẳng hiểu gì nên mới ngộ nhận như thế. Lễ Phật nào phải là sùng bái, van vái thần minh bên ngoài một cách mù quáng, mà chính là một hành vi hợp lý, đúng đắn, có tiềm năng thâm nhập, khai phát tự tánh nội tại. Lễ bái chẳng những giúp cho thân tâm khang kiện, mà còn có thể giúp ta huấn luyện năng lực giác chiếu cao cấp. Nếu bàn đến tác dụng “khiến tâm vui vẻ, sáng khoái, an định” thì lễ bái cũng là cách hưởng thụ pháp lạc cao quý. Nếu đã có thể tin tưởng vào lời giải thích căn bản trên thì không ai lại chẳng tán thành, đề cao hoạt động thân, tâm, tinh thần ưu tú này.

Có nhiều phương thức biểu đạt sự lễ kính sai khác. Do mỗi quốc gia có một nền văn hóa sai khác, nên phương thức biểu đạt lễ kính cũng phải sai khác. Chẳng hạn như: Nước thì chấp tay, nước thì khom mình, có nước cúi đầu để biểu đạt ý lễ kính. Tại Tây Tạng, thường dùng phương thức “đại lễ bái” để lễ Phật. Thậm chí ngay nơi lúc trời Đông tuyết đọng, họ vẫn kiên thành rạp lạy toàn thân, nằm mọp xuống

đất, hai tay hướng thẳng về trước, ép sát xuống đất.

## **II. CÓ NHIỀU CÁCH LỄ NGŨ THỂ ĐẦU ĐỊA KHÁC NHAU, NHƯNG MỖI CÁCH ĐỀU CÓ Ý NGHĨA SÂU XA**

Trong các đạo tràng, chùa miếu của ta, phần nhiều dùng cách ngũ thể đầu địa để lễ Phật. Tuy cùng gọi là ngũ thể đầu địa, nhưng có nhiều cách thực hiện khác nhau:

**1) Trước phải sau trái:** Tại Ấn Độ, dùng phía phải tượng trưng cho Chánh Đạo nên quỳ gối phải trước, theo thứ tự: tay phải rồi tay trái chạm đất, biểu ý: tôn trọng chánh pháp, nguyện cho chúng sinh đắc Giác Chánh Đạo.

\* Cách lạy: Đứng ngay thẳng, chắp tay ngang trán (cánh tay hơi chạm theo mép áo). Trước hết là gối phải rồi đến gối trái, hai khuỷu tay lần lượt theo thứ tự chạm đất, rồi xòe hai tay ra, lòng bàn tay ngửa lên duỗi thẳng quá trán. Quán tưởng như đang chạm vào chân đối phương, dùng trán dập xuống đất một lạy (theo Phật Quang Đại Từ Điển, trang 3479).

**2) Phải trái cùng lúc:** Hai tay đối xứng đồng thời chạm đất, hai gối cũng đồng thời chạm đất. Cách lạy này dùng tả, hữu tượng trưng cho Chỉ - Quán, Định - Huệ, Quyền - Thật, Từ - Bi, nên dùng trái phải cùng lúc, biểu thị các ý nghĩa: “Định Huệ Đẳng Trì” (cùng bình đẳng gìn giữ Định lẫn Huệ), “Từ

Bi Song Vận” (cùng vận dụng Từ và Bi), “Chỉ Quán Song Vận”,...

Do hai cách lay này, cách nào cũng có đạo lý, ý nghĩa sâu xa, chúng ta đều phải bình đẳng học tập, thâm nhập thể hội.

### **III. TINH THẦN, THÁI ĐỘ ĐÚNG ĐẮN TRONG VIỆC HỌC TẬP CÁCH LỄ PHẬT**

Do những điều vừa nói trên, ta biết lễ Phật có nhiều cách khác nhau, trong mỗi đạo tràng lại quen dùng những cách thức lễ Phật khác nhau. Mỗi cách thức đều có điểm đặc sắc, ý nghĩa và ưu điểm khác nhau. Đến mỗi nơi, chúng ta phải đặc biệt lưu tâm. Đến trong đạo tràng nào để tham gia đoàn thể cộng tu, chúng ta đều phải tôn trọng sự chỉ dạy của người lãnh đạo, và cũng phải tôn trọng phương tiện và cách sắp đặt trật tự đoàn thể của họ, cần phải làm đúng theo nghi thức được sử dụng bởi đạo tràng ấy. Bởi lẽ, tôn trọng người khác cũng là biểu hiện sự lễ kính chư Phật, là thực tiễn để hòa thuận với chúng sinh. Chúng ta phải bắt chước như hang núi trống rỗng, hòng hấp thu những điều sở trường của người khác thì mới có thể tự mình cải tiến không ngừng, sửa mình ngay thẳng. Như vậy mới là tu hành, mới là lễ Phật, mới là tinh thần học Phật khiêm kính, mới là thái độ đúng đắn. Những phương pháp lễ Phật chúng tôi giới thiệu ở đây chỉ là nhằm kính trình mọi người tham khảo mà thôi.



#### **IV. DỪNG KHỞI NHỮNG TÂM THÁI SAI TRÁI KHIẾN CHÍNH MÌNH BỊ CHƯỚNG NGẠI**

Ngàn vạn phần chúng ta chớ vì người khác dùng cách thức lễ bái khác với cách mình đã học trước đây, hoặc khác với tư thế mình quen dùng mà nảy sinh tâm lý kháng cự, chẳng chấp nhận, tự sinh lòng phiền não (chẳng những chỉ đối với việc lễ Phật như vậy, mà đối với những điều khác cũng đều nên như vậy), hoặc lãng phí tinh thần vào những hoài nghi, không cách nào thâm nhập, lãnh hội những điểm hay của họ. Chớ vì một động tác nào ta không học được mà ngã lòng, chán nản. Hoặc vì gân cốt thiếu vận động, trở thành cứng cỏi chẳng thể thực hiện ngay được động tác ấy bèn chán nản. Thậm chí phê bình mù quáng, sinh tâm khinh mạn thì là hoàn toàn chẳng phù hợp với nội dung của tinh thần lễ Phật, mà cũng là trái nghịch với mục đích của việc lễ Phật là khai phát Phật tánh, mỹ đức nơi tự tâm.

#### **V. ĐIỀU PHỤC THÂN TÂM, KHIÊM KÍNH, NHU NHUYỄN**

Học tập lễ Phật thì điều đầu tiên là phải hàng phục thái độ kiêu căng, lười nhác, ngạo mạn của chính mình, điều hòa, làm dịu đi sự ngoan cố, bướng bỉnh, khấn trương nơi thân tâm mình. Hễ tâm đã khoan hòa, rộng rãi, từ bi, dịu dàng, thì thân cũng tự nhiên thông dong, đoan chánh, linh hoạt, khí huyết cũng thông suốt. Nếu như tâm căng thẳng, cố chấp

vào một thói quen nào đó, thân sẽ tự nhiên trở nên cứng còng, mất đi tánh linh hoạt, dẻo dai, biến thành lão hóa, các công năng của thân bị thoái hóa, bệnh tật phát sinh.

## **VI. LỄ PHẬT LÀ MỘT CÁCH VẬN ĐỘNG ĐỂ KHÔI PHỤC THÂN TÂM KHANG KIẾN**

Phật là bậc giác ngộ. Ngài cũng là bậc Đại Y Vương về thân và tâm. Lễ Phật là hình thức vận động phù hợp với những nguyên lý của y học, khiến cho nội tâm giao cảm với bậc Đại Y Vương, khiến cho công năng chữa bệnh tự nhiên được phát khởi, có tác dụng tăng cường khả năng miễn dịch, đề phòng bệnh tật, tự mình điều tiết, khiến cho thân, tâm và cả thế giới cùng điều hòa. Vì thế, lễ Phật tiêu trừ được nguyên nhân gây bệnh, chữa lành tật bệnh.

**\* Lời Phụng:** Lễ Phật nên mặc y phục tề chỉnh, sạch sẽ.

Nếu là người xuất gia phải nên đắp y (y trơn tức là mạn y hoặc ca-sa). Nếu là cư sĩ tại gia thì phải nên mặc lễ sám y (tức là mạn y), hoặc mặc y phục thống nhất theo quy định của từng đoàn thể. Cố gắng tránh mặc y phục không tề chỉnh, đừng đội mũ, mặc quần áo quá ngắn hở lưng, hở đùi. Trong tập sách này, do phương tiện giúp cho người mới học hiểu rõ những điểm trọng yếu của từng động tác, nên các người mẫu không mặc quần áo rộng rãi. Vì thế, khi chụp hình, người lễ Phật không mặc áo tràng (hải thanh)

hay đắp y (mạn y hay quái y), chỉ ăn mặc rất sơ sài như thế. Xin mọi người lúc tự tu, phải nên tận tâm lễ kính. Thập phần cung kính ắt thập phần lợi ích.

## **VII. DO LỄ PHẬT LÀ TU TẬP VỀ MẶT SỰ MÀ KHẾ NHẬP LÝ SÂU**

Cách lễ Phật chúng tôi giới thiệu ở đây, về cơ bản là tuân theo cách thức do ân sư là Pháp Sư thượng Sám hạ Vân truyền dạy tại Đại Chuyên Học Sinh Trai Giới Học Hội, phối hợp những lời thuyết minh thô thiển theo nguyên tắc giải phẫu sinh vật. Chỉ mong mọi người lúc mới học cách lễ Phật, trước hết, trong từng động tác sẽ được lợi ích thân tâm mềm mại, dần dà sẽ nhập Lý sâu. Vì thế, bước đầu là phù hợp với những nguyên tắc của giải phẫu học, sinh lý học, vật lý học (hòng tránh khỏi những chướng ngại nơi thân nghiệp, nội tâm an định). Cao hơn là từ việc lễ Phật trên mặt sự tướng, sẽ khế nhập lý Thật Tướng.

Xin quý vị chớ vì cách thức mình lễ Phật không đúng, trái nghịch với những nguyên tắc sinh lý học, động tác gấp rút, mất sức khiến mình bị mệt mỏi, đau đớn mà ngã lòng (Có người lại do đó quy tội cho việc lễ Phật. Đi đâu cũng bảo lễ Phật có những điều chẳng thoải mái như thế đó, tựa hồ mười phương chư Phật xử tệ với họ. Đấy chẳng những là chẳng hiểu rõ lý, mà thậm chí còn gây tạo khẩu nghiệp, khiến người khác làm tưởng lễ Phật là chẳng thoải mái, rất khổ sở. Kỳ thật, chỉ vì người ấy làm lạc mà thôi!)

## **VIII. LỄ PHẬT TIÊU TRỪ NGHIỆP CHƯỚNG, CHỚ LÀM TƯỚNG LÀ KHỔ NHỤC KẾ**

Lễ Phật là để tiêu trừ nghiệp chướng, tiêu trừ trần lao, cũng như tiêu trừ những chướng ngại đã tích lũy từ những tư thế chẳng đúng trong các hành vi thường nhật, kéo duỗi các chỗ căng thẳng, co rút, tiêu trừ những ú trệ, đả thông những chỗ bế tắc, rèn giữa thân tâm không chướng ngại, chứ chẳng phải là khổ nhục kế.

Có kẻ cho rằng càng lễ Phật đến nỗi kiệt sức, thống khổ, càng quỳ đến nát cả đầu gối, mọp đầu đến rách trán, thì càng được Phật, Bồ Tát thương xót. Sau đấy vì quá mệt mỏi, kiệt sức, không cách chi giữ mãi như thế được, tâm bèn lui sụt, hối hận. Do chẳng nhận được sự cực khổ quá mức (cũng là do chưa xả được nỗi khổ nơi da thịt) bèn viện cả đống lý do: “Vì tôi lễ Phật chẳng được khỏe khoắn như thế, bác sĩ bảo tôi đừng nên lễ Phật”. Đấy cũng là hạng thiếu tín tâm, chưa hiểu rõ lý rất ráo. Thật ra, chẳng phải vì lễ Phật mà không khỏe khoắn, mà chính là vì chẳng hiểu cách lễ Phật và nhiều vọng tưởng nên mới không khỏe khoắn!

Kẻ mạt học này lúc mới học cũng hiểu làm như thế, chẳng nắm được yếu lĩnh, lễ Phật đến mệt nhoài nhọc khổ, cho rằng lễ Phật rất mệt mỏi, sau rồi mới biết là chính mình lầm lạc.

## **IX. NGUYÊN NHÂN GÂY NÊN SỰ MỆT NHỌC TRONG KHI LỄ PHẬT**

Lúc ban đầu tập tành lễ Phật, thấy nhọc nhằn, đau khổ là vì:

- Phương pháp chẳng thích đáng, tư thế mâu thuẫn với những nguyên tắc kháng kiện của sinh lý học: chẳng khéo giữ trọng tâm theo vật lý học, chẳng khéo dùng lực tự nhiên, tự dùng sức một cách nhằm lẫn, lãng phí sức.

- Các khớp, khuỷu, gân, thịt của mình vốn đã sẵn có những phế vật ứ trệ hoặc đã tiêu mòn vì tuổi tác, khác nào khe nước vốn sẵn có bùn lầy lắng đọng, lại còn thiếu vận động nhiều năm giống như khe nước chẳng hề nạo vét. Trong tình huống như thế, muốn vét sạch một lúc thì đương nhiên những bùn lầy chìm đắm, ứ đọng sẽ nổi lên khiến cho nước trong khe đục ngầu quá mức. Chỉ cần liên tục đổ nước trong vào, tự nhiên bùn lầy sẽ trôi đi, khôi phục sự trong sạch. Quý vị nên hiểu rõ: Lúc nạo vét sạch, chất bẩn thỉu, tạp nhạp nổi lên chính là những bùn lầy sẵn có, chứ nào phải đâu do nạo vét sạch mà có. Nếu bảo là do nạo vét mới có bẩn thỉu, tạp nhạp thì chính là chẳng quan sát, suy nghĩ rõ ràng vậy.

Cùng một lý ấy, nếu phương pháp lễ Phật đã chính xác, mà cảm thấy có bộ phận nào đặc biệt co rút hoặc đau đớn, thì đấy chính là những “bùn lầy” ứ

động nhiều năm hiển hiện, cho thấy chỗ ấy vốn bị úr trệ, hoặc mòn mỏi vì tuổi già, chứ nào phải là Phật hại chúng ta, cũng chẳng phải do lễ Phật mới bị đau đớn. Nói cách khác, lúc quét dọn thấy bẩn thỉu, lộn xộn, đấy chính là dấu hiệu báo trước cho sự thanh tịnh, quý vị càng nên tin tưởng dọn dẹp. Xin quý vị hãy quan sát, suy nghĩ chính xác, sự lý phân minh, chớ thấy mình có chút bệnh vặt liền quy tội cho việc lễ Phật.

Người hằng ngày thiếu vận động, bảo đi một đoạn ngắn đã thấy đau chân, bảo khiêng vật nặng liền kêu đau hông, nhức lưng; đương nhiên khi lễ Phật cũng phải bị đau nhức, mỏi nhọc. Kỳ thật chỉ vì các chi thể thiếu được huấn luyện, hoạt động, chẳng tuần hoàn tốt, cho nên sự chuyển hóa năng lượng và thải trừ các chất cặn bã đều yếu kém. Do vậy, phải khéo luyện tập, nếu không lương tri, lương năng sẵn có sẽ bị mất đi. Tuổi trẻ không tập luyện, đến già sẽ phải chịu khổ không thể nói. Đã nhận thức được giá trị của sự tập luyện thì mới có thể đột phá những khó khăn.

## **X. ĐÓC LÒNG VÀO MỘT CHỖ THÌ KHÔNG VIỆC GÌ CHẴNG HOÀN THÀNH, ĐỪNG PHÍ TINH THẦN THAN THỞ, GIẶN HỜN**

Trong nhà Phật, có rất nhiều người có thể mỗi ngày lễ Phật cả ba ngàn lạy, lạng lễ dụng công (mặt chẳng đổi sắc, thung dung tự tại), đủ thấy họ là những người lễ lạy có phương pháp, có rèn luyện.

Quý vị phải khéo tự trân trọng bản năng Phật tánh, dụng tâm khai ý, đừng lãng phí thời gian, tinh lực quý báu để than khổ và oán hờn. Thậm chí suốt ngày bôn ba tìm người khác giải bày nỗi khổ, chẳng dụng tâm tự giải ngộ! Nếu có thể đem hết tâm lực than khổ, bất mãn đó chuyên chú nơi việc khai phát tự tâm thì những phiền muộn đó sẽ bị trừ sạch! Phật nói: “Dốc lòng vào một chỗ, không sự gì chẳng hoàn thành”. Trên đời không có việc gì khó, chỉ sợ người thiếu lòng!

## **XI. NHỮNG ĐIỂM MẪU CHÓT KHIẾN VIỆC HỌC LỄ PHẬT TRỞ THÀNH KHÓ KHĂN HAY DỄ DÀNG**

Quan sát những người tập luyện lễ Phật, chúng tôi nhận thấy:

- Những đứa trẻ ngây thơ, thoải mái, không có tâm thành kiến sẽ học rất nhanh. Có thể nói là chỉ vẽ cách lạ cho chúng từ một đến ba lần, đại đa số bọn trẻ đều làm được ngay. Đủ thấy đây là một loại động tác đơn giản, dễ học. Quý vị đừng cho cách lễ Phật này là rắc rối, khó khăn, sinh tâm chán nản. Cũng từ sự kiện trên, ta thấy lúc tâm không vướng mắc, thông dong, mềm dịu, sẽ có khả năng học tập rất tốt, giác tánh sẽ phát khởi công dụng tốt nhất, trí huệ dễ khai phát nhất.

- Đối với người trưởng thành, những người chưa từng học qua cách lễ Phật, tâm không có sẵn thành kiến sẽ học rất nhanh vì chẳng bị thói quen từ

quá khứ gây trở ngại, nắm được yếu lĩnh rất nhanh, đạt được lợi ích thân tâm nhu nhuyễn.

- Những người khó tập nhất là những người cá tính khấn trương, bướng bỉnh, hay những người cố chấp vào tập quán quá khứ. Là vì họ chỉ mơ hồ thuận theo động tác đã quen, chẳng đặt chút ý niệm giác tánh. Vì thế, lúc lễ Phật mơ màng trên dưới, tâm chẳng chuyên chú, thân cứ theo thói quen đứng lên, sụp xuống, tâm mơ tưởng chuyện khác. Bởi vậy, chẳng biết mình đang làm gì. Đứng lệch chẳng biết là đứng lệch. Chắp tay chẳng biết là năm ngón so le, tán loạn. Mỗi một động tác đều là vọng tưởng, làm qua quýt mơ hồ, chẳng hề dụng tâm minh bạch rõ ràng để tự quán chiếu. Đây là buông thả theo thói quen của tự thân, cô phụ giác tánh của mình. Lễ Phật một lạ vốn là việc có thể hiểu rõ trong vài giờ, nhưng nếu học tập như thế thì mười năm cũng học chẳng xong. Thậm chí học hơn cả mười năm, ngay cả động tác chắp tay cũng so le, tán loạn. Ngay trong lúc khiêm cung cúi đầu, cũng vẫn hồ đồ ngửa đầu, thẳng cổ. Ngay trong khoảnh khắc ấy chẳng dụng tâm thì cái tật nhỏ cố hữu ấy dù mười năm vẫn chẳng thay đổi được.

Bởi thế, việc tu tập chẳng nhìn vào thời gian mà chú trọng tại một niệm tâm ngay trong lúc ấy có chuyên chú, có thông dong, có cung kính hay không.



## Mục 1.2

**A. Lễ Phật là cách thực hiện “điều tốt lành bậc nhất” một cách chặt chẽ nhất.**

**1. Điều tốt lành bậc nhất: Hãy tự đoan chánh tâm, hãy tự đoan chánh thân.**

Kinh Vô Lượng Thọ dạy: “**Thế nào là điều lành bậc nhất? Hãy nên đoan chánh tâm, hãy nên đoan chánh thân**”. Lễ Phật là cách thực hiện “điều tốt lành bậc nhất” một cách chặt chẽ. Bởi lẽ, việc lễ Phật rèn luyện sức quán chiếu, rèn luyện đoan chánh mà thung dung, điều phục các căn, thân tâm nhu nhuyễn. Vận động đúng quy tắc sẽ vun bồi sức an định, sức giác chiếu và tinh thần lễ kính. Dùng công phu ấy vận dụng vào mỗi một hoàn cảnh sinh hoạt thường nhật thì trong mỗi một động tác chẳng còn phân biệt giữa lễ Phật và sinh hoạt. Nếu còn phân biệt giữa sinh hoạt và lễ Phật là đã đánh mất ý nghĩa của việc lễ Phật.

Hoàn chỉnh những sinh hoạt thường nhật chính là vận dụng tinh thần của việc lễ Phật: biến tán loạn thành chuyên chú, biến căng thẳng thành nhẹ nhàng, thung dung; biến cứng cõi thành mềm mại, biến chấp trước thành rộng rang, sáng suốt; biến mờ mịt thành giác chiếu, biến hồ đồ thành sáng suốt.

## **2. Vì sao cần phải đoan chánh, thung dung?**

Cứ quan sát hoạt động nuốt chất lỏng của thực quản, ta sẽ thấy rõ:

1) Thực quản phải thẳng và thông suốt, thì mới có thể nuốt chất lỏng dễ dàng. Nếu thực quản cong queo, việc nuốt chất lỏng cũng bị trở ngại. Cùng lý đó, nếu thân thể đoan chánh thì huyết quản mới thông suốt. Nếu thân thể bị gò ép trong tư thế nghiêng lệch một thời gian dài, thì huyết quản cũng như thực quản liên tục bị vặn cong, sự tuần hoàn của máu chẳng thông suốt.

2) Nếu dùng tay đè mạnh lên thực quản đã ở vị trí thẳng thì vẫn khó nuốt chất lỏng. Vì thế cần giữ ngay ngắn nhưng phải thoải mái.

Nếu gân cốt chúng ta liên tục ở trong trạng thái căng cứng, co rút thì những mạch máu trong gân cốt bị trở ngại, khác nào thực quản bị đè chặt chẳng được thông suốt. Ấy chính là gân cốt của chính mình tạo áp lực trên chính huyết quản của ta. Áp lực ấy do tâm trạng căng thẳng gây nên. Do vậy, tâm có thư thái thì khí huyết mới thông suốt, chẳng đến nỗi tự mình áp chế chính mình. Tâm có thư thái thì sức giác chiếu mới phát huy được, mới sáng suốt chuyên chú được.

**3. Giữ cho thân ngay thẳng chính là cơ sở để tu Quán**

Bài kệ lễ Phật như sau:

“Năng lễ, sở lễ tính không tịch

Cảm ứng đạo giao nan tư nghị

Ngã thử đạo tràng như đế châu

Thập phương Như Lai ảnh hiện trung

Ngã thân ảnh hiện Như Lai tiền

Đầu diện tiếp túc quy mạng lễ”.

Có kẻ vặn: Đã là Không Quán thì cần gì phải luận đến nguyên tắc “đoan thân”, giữ cho thân ngay ngắn nữa cơ chứ?

Đáp: Tu hành phải có trình tự. Nền tảng đã bất ổn lại xây lầu cao thì sẽ chẳng vững. Xin hãy xem các trước tác của chư cổ đức. Như trong cuốn Quán Vô Lượng Phật Kinh Sớ của đại sư Thiện Đạo, trước khi bắt đầu giảng dạy pháp quán tưởng, Ngài cũng dạy công phu chuẩn bị để an định thân tâm làm cơ sở. Ngay đoạn trước dạy: “Lại quán tứ đại nơi thân trong ngoài đều không, trọn không có một vật”, có đoạn văn như sau: **“Dạy ngồi xếp bằng ngay ngắn, giữ thân ngay ngắn, ngậm miệng, răng đừng cắn chặt, lưỡi chống lên vòm họng để cho hơi thở giữa yết hầu và mũi được thông suốt”**. Đó chính là đoạn văn dạy về cách chuẩn bị trước khi tu Quán, tiền phương tiện, là lời dạy cực trọng yếu. Kẻ sơ học đừng vội ham cao, chuộng xa, coi thường công phu “giữ cho thân ngay ngắn...” Cây không rễ dễ bị khô,

xin kể sơ học hãy dụng tâm chú ý.

**\* Công đức thù thắng của việc lễ Phật:**

Kinh Nghiệp Báo Sai Biệt dạy: “Lễ tháp miếu Phật, được mười thứ công đức:

- Một là được thân đẹp đẽ, giọng hay.
- Hai là nói ra điều gì người khác đều tin phục.
- Ba là ở giữa đám đông không sợ hãi.
- Bốn là thiên nhân yêu mến, bảo vệ.
- Năm là oai thế đầy đủ.
- Sáu là những chúng sinh có oai thế thấy đều đến thân cận, gần gũi.
- Bảy là thường được thân cận chư Phật, Bồ Tát.
- Tám là đủ đại phước báo.
- Chín là mạng chung sinh thiên.
- Mười là mau chứng Niết Bàn”.

**4. Lễ Phật tiêu trừ nghiệp chướng, khai phát tiềm năng**

Nói đại lược, Nghiệp là hành vi, Chướng là chướng ngại. Do các hành vi trong quá khứ tích lũy phát sinh các thứ chướng ngại, bất luận là chướng ngại nơi thân hay nơi tâm. Các hành vi trong quá khứ vừa nói đó bao gồm các ý tưởng trong tâm, ý niệm, lời nói và các tư thế, hành động nơi thân thể.

Có người cho rằng phải gây sự ác lớn thì mới là tạo ác nghiệp, mới có nghiệp chướng. Kỳ thật, chỉ

cần trong tâm động niệm là đã có nghiệp, thiện niệm có thiện nghiệp, ác niệm có ác nghiệp. Niệm Phật là tịnh nghiệp. Thân có những động tác, tư thế đều là “nghiệp”. Bất cứ động tác, tư thế tạo thành những chướng ngại cho thân thì gọi là “nghiệp chướng” nơi “thân nghiệp”. Rất nhiều sự đau khổ, bệnh tật có liên quan đến những tư thế thường ngày, tức là có quan hệ với thân nghiệp. Thân nghiệp lại chịu sự chỉ huy của tâm. Hễ tâm bị vướng mắc, giằng kéo thì thân cũng hiện vẻ khấn trương, bất giác tự gây nên chướng ngại cho chính mình (nghiệp chướng).

Vì sao nói niệm Phật, lễ Phật có thể tiêu trừ nghiệp chướng? Là vì trong khi lễ Phật, tâm phải điều chỉnh, hướng đến cung kính và từ bi thanh tịnh, miệng niệm Phật nên không nói chuyện tạp nào khác, trở thành “ngôn ngữ thanh tịnh”, động tác nơi thân trở thành nhu nhuễn, khiêm hòa, cung kính. Vì thế tiêu trừ được những tư thế xấu thường ngày gây nên những chèn ép, chướng ngại trên thân. Cả ba phương diện thân, ngữ, ý đều thanh tịnh, cung kính, nên tiêu trừ được những chướng ngại do những hành vi bất hợp lý trong quá khứ gây nên (đó là “tội nghiệp chướng”) và cũng thuận tiện cho việc tập luyện “đạt an định trong khi động”.

Chúng ta hãy yên lặng quan sát tư thế của chính mình hoặc quan sát tư thế của người khác để tự cảnh tỉnh chính mình, nhưng cần chú ý: mục tiêu

là quay lại quan sát chính mình, sửa đổi chính mình, chứ chẳng phải để phê bình, chỉ trích. Hễ tâm có vướng mắc thì bất giác gân thịt trên thân cũng tự nhiên co rút, căng cứng.

Do chẳng hề tự quán chiếu mình nên rất khó phát hiện để tự sửa đổi, khiến cho những chướng ngại rất dễ trừ bỏ cũng khó có cơ hội trừ bỏ. Lúc lễ Phật là lúc tự soi xét mình, điều phục thân tâm, hết sức điều tiết thân tâm khiến thân tâm tự tại, rất thông dong, chẳng còn bị khấn trương, chướng ngại rất oan uổng nữa!

### **5. Lễ Phật là điều phục thân tâm, tiêu trừ nghiệp chướng, vô trụ sinh tâm**

Khởi tâm lễ Phật, Phật liền biết ngay, phóng quang gia bị.

#### **Lễ Phật:**

a) Tâm buông bỏ vạn duyên, nhất tâm chánh niệm niệm Phật, linh minh giác chiếu.

b) Thân thả lỏng các cơ, nhất tâm, linh hoạt, thông dong, mềm mại.

Trong khi lễ Phật, thân tâm đều thông dong mà cung kính, chuyên chú, cử động nhẹ nhàng, sáng suốt, thoải mái. Tuy là trong động mà vẫn an định quán chiếu. Tuy là động mà nhu nhuyễn, không cứng cỏi, co rút, lực phân bố đều, phù hợp tinh thần “vô trụ sinh tâm” trong kinh Kim Cang.

Chẳng hạn như: Khi gối chạm đất, tay liền lập tức duỗi nhẹ ra, chẳng chống mạnh xuống, phí sức. Khi ngồi quỳ xuống, hai gối và toàn thân lại lập tức hoàn toàn buông lỏng (vô trụ); tùy thời luyện tập, buông bỏ tâm khẩn trương chấp trước. Rèn luyện sao cho có thể đề khởi, có thể buông bỏ, khiến thân lẫn tâm đều thông suốt, không chướng ngại.

Trong động lại có thể tùy thời vận dụng tác dụng chiếu soi rành rẽ của tâm (sinh tâm). Lại còn tùy thời buông lỏng chẳng giữ cứng (vô trụ). Dù thông dong nhưng chẳng ngừng tinh tấn (vô trụ sinh tâm). Tâm như bánh xe, xoay vần vận chuyển, trực là nhất niệm, nhưng lại “không tâm” chẳng vướng mắc. Bánh xe tiến về trước, chuyển động, nhưng trung tâm của bánh xe không lay động.

## **B. Kinh Nghiệm Lễ Phật**

### **1. Lễ Phật Tâm Đắc**

#### **(Pháp sư Diệu Âm trần thuật)**

Kẻ mặt học này lấy việc lễ Phật làm nhật khóa đã nhiều năm. Khi ấy tôi chẳng biết tư thế lễ Phật phải phù hợp với kết cấu tự nhiên của thân thể và nguyên tắc sinh học. Mỗi khi lễ Phật xong thường cảm thấy rất mệt mỏi, cổ tay nhức mỏi, xây xẩm, sắc mặt trắng bệch, cảm thấy rất khổ sở. Sau này, do cơ duyên ngẫu nhiên hạnh ngộ sư phụ Đạo Chứng, được Ngài từ bi dạy dỗ, khai thị, mới biết rằng do tư

thể sai lầm nên mới đến nỗi ấy. Vì thế, tôi liền phát tâm theo Ngài học cách lễ Phật.

Học cách lễ Phật vốn là việc rất đơn giản, rất dễ dàng, những đứa trẻ hồn nhiên học rất nhanh, nhưng kẻ mạt học phải mất trọn cả năm mới sửa đúng được những tư thế căn bản nhất, mới tạm luyện thuần thục. Do vì chút thói tật vật vãnh tập khí gây chướng ngại, lại thêm năng lực học tập yếu kém, nên học vừa chậm lại vừa tốn sức. Nói ra hết sức xấu hổ, học theo cách lễ lạy mới tôi bèn phát hiện những động tác tối cơ bản trước đây như chấp tay, đứng thẳng, thậm chí cách thức nhắc thân lên, tôi đều làm trật cả. Đứng thì ngã nghiêng, vẹo vọ. Chấp tay thì các ngón so le không đều, lễ kính thì lụp chụp, quẹo quào, khom mình thì xương sống cứng như vách sắt. Lại còn lúc lễ thì trọng tâm thường rơi vào đầu mũi chân, chứ chẳng đặt tại gót chân; xòe tay như đang quơ mái chèo. Thậm chí chẳng biết thờ ra khi lạy xuống, hít vào khi đứng lên. Vì thế, thường chỉ lạy được hơi trước, chẳng tiếp được hơi sau, phì phò, hỏn hển!

Hồi tưởng lại lúc mới bắt đầu học cách lễ Phật, toàn thân cứng còng chẳng linh hoạt, gân cốt căng thẳng chẳng thư giãn. Lễ Phật Như Lai xong như trâu già kéo xe nặng, mới dùng sức một chút, khắp thân mồ hôi đã đổ tháo như mưa. Mới lễ mấy lạy, y phục đã ướt sũng.



Trong lúc học cách lễ Phật, thường thường chẳng nắm vững bí quyết: chẳng biết rằng trọng tâm phải đặt tại gót chân thì mới hợp với trọng tâm tự nhiên của vật lý học. Thoạt đầu, tôi chẳng biết dùng sức ở huyết Đan Điền để gập thân, thót bụng, và cúi đầu để nhìn vào khoảng giữa hai chân một cách tự nhiên. Chẳng biết ngửa đầu, cúi đầu đều phải dùng lực tự nhiên để mềm mại cúi xuống, chỉ cậy vào sức. Kết quả là cong vẹo nhiều hơn ngay ngắn, càng lạy vội vàng càng thêm mệt!.

Lúc mới học, lễ một lạy, đối với mỗi động tác đều phải chăm chú xem từ đầu đến chân có chính xác hay không. Nếu sai thì sẽ thấy cúi đầu nhưng đầu chẳng gục xuống, lại vội vàng ngẩng đầu, sau gáy càng cứng đờ. Cong lưng nhưng xương sống chẳng gập lại, bụng chẳng thót vào, thậm chí quên cả hô hấp. Do phương pháp sai lầm nên hông đau, lưng mỏi, choáng váng rất khó chịu, trọn chẳng có một chút may mắn pháp hỷ nào!

Tuy lúc đầu thường làm sai nên bị khổ sở oan uổng, nhưng tôi vẫn cứ dốc lòng tin, luyện tập liên tục không ngừng, lập chí không học thuần thực không được. Vậy mà phải mất một hai năm mới học xong, mới đạt được thân tâm thư thái, gân cốt mềm mại, mỗi một lạy đều tự nhiên, thông dong, mềm mại, tràn trề pháp hỷ!

Do tập quán từ nhiều năm trước tạo thành những động tác quán tính, cứ hễ một phen vọng tưởng, tâm chẳng chuyên chú vào ngay trong mỗi sát na thì những động tác quán tính sẽ xuất hiện. Vì thế, phải dùng tánh cảnh giác cao độ để quán chiếu.

So với những người mới học thì việc sửa đổi cho chính xác những động tác, tư thế không chính xác đã quen thói, càng khó hơn nữa. Trong khi ấy, hành nhân lại còn thử thách bởi một vài trục trặc, tức là những phản ứng mang tính tạm thời, do những tư thế sai lạc quá lâu gây ra. Nếu chẳng có đại nguyện lực thúc đẩy, tin chắc rằng hành nhân sẽ thoái tâm, chẳng nghĩ đến việc lễ bái nữa. Ấy là vì toàn thân đã có những tổn thương cũ, hoặc có những tật bệnh vật vãnh đã lâu, nay trong lúc lễ Phật, khác nào vết sạch ống cống, nhất thời sẽ có phản ứng đau đớn. Cũng may là tôi chẳng ngã lòng, tín tâm càng cao, thêm dũng khí tiếp tục lễ bái. Kết quả là do bị phản ứng, sức khỏe lại được cải thiện lớn lao. Chẳng hạn như lúc nhỏ bị thương ở đầu, xương cổ bị trục trặc, nên thường hay bị chóng mặt. Trong lúc lễ Phật, chẳng hề hay biết là sức khỏe mình đã khá hơn, đầu không còn bị choáng váng nữa. Xương cổ cũng khôi phục bình thường. Cũng như chẳng biết sao bắp chân phải đột nhiên phát sinh chứng thũng, sưng phù, nóng hực, vừa đau, vừa nhức, nhưng cứ liên tục lễ bái thì chứng này cũng biến mất không thấy tăm hơi.

Từ nhỏ, kẻ mặt học này nơi Đan Điền vô lực, nói nhiều liền phát suyễn, xướng tụng kinh kệ liền bị tức ngực, hơi ngắn, khó đọc liên tục, cũng chẳng thể đang nằm ngửa ngồi nhồm dậy được. Sau này, do vì lễ Phật, trong bụng tự nhiên hóa ra hữu lực, hiện tại đang nằm ngửa có thể ngồi nhồm dậy được, khi tụng niệm cũng có thể xướng hơi dài chẳng bị phát suyễn, học được cách hít thở sâu. Lúc trước khí sắc chẳng tươi, mặt thường trắng bệch, lòng bàn tay vàng khè, ai gặp tôi cũng bảo: “Pháp sư phải uống thuốc bỏ đi!” Nhưng hiện tại thể chất thay đổi, khí sắc rất tươi, chẳng còn ai giục tôi uống thuốc bỏ nữa.

Do lễ Phật mà thân thể có những điều cải thiện như vậy, tâm cũng chuyên chú, an định, chẳng còn phải nhọc lòng vì những chứng bệnh lặt vặt, khiến cho kẻ mặt học càng thêm tin tưởng vào phương pháp lễ Phật phù hợp với tự nhiên và nguyên lý y học; đối với việc lễ Phật càng thêm ưa thích, vui sướng sâu sắc. Một ngày chẳng lễ Phật là một ngày chẳng khoan khoái vậy.

Có kẻ bảo lễ Phật thì muốn thế nào cứ lễ thế ấy, việc gì phải suy xét là đúng hay không đúng phương pháp, là chính xác hay không chính xác! Cần phải biết rằng: “Tư thế có thể dẫn đến sự kháng kiện mà cũng có thể tạo thành tật bệnh!”, điểm trọng yếu là có đúng phương pháp hay không!

Nhà Phật dạy chúng ta bốn oai nghi: **“Đi như gió, đứng như tùng, ngồi như chuông úp, nằm như cung”** là do đạo lý ấy. Đây là vì mỗi tư thế, động tác của chúng ta đều ảnh hưởng sâu xa đến sự khang kiện của thân tâm, cũng như ảnh hưởng vô cùng lớn lao đến việc tu hành thành tựu của chúng ta. Thân tâm có khang kiện thì tu hành mới không bị chướng ngại. Chẳng riêng gì việc lễ Phật, nếu các tư thế động tác trong sinh hoạt thường ngày không đúng đắn thì xương sống sẽ bị cong vẹo, chèn ép huyết quản, thần kinh, nội tạng, tạo thành đủ thứ bệnh tật, ưu não, thống khổ. Vì vậy, đã có tâm lễ Phật thì tốt nhất là dùng phương pháp hữu ích cho cả thân lẫn tâm, thì mới là hành vi sáng suốt.

Sau cùng, chỉ mong những ai hữu tâm học lễ Phật sẽ đều được chư Phật hộ niệm, đạt được pháp bảo như vậy. Thực hành theo đó, phước huệ cùng tăng, lại phát Bồ Đề tâm, hoan hỷ niệm Phật, cùng sinh Cực Lạc quốc.

**2. Điều chủ yếu là luyện được cách lễ Phật, vừa thông dong vừa tự nhiên**

**Tiền sĩ Tạ Thanh Giai, phó giáo sư đại học Đài Loan kính thuật.**

Pháp sư thượng Đạo hạ Chứng hỏi tôi có muốn viết một bài trình bày điều mình tâm đắc trong việc lễ Phật, để các liên hữu được xem hay không. Do vì lễ

Phật được hưởng niềm hoan hỷ và sáng khoái thù thắng, nên tôi bèn sung sướng xin viết, chẳng nề mình ngu vụng, dùng tấm lòng thô thiển, quê mùa, viết ra một bài trình lên quý vị để khích lệ lẫn nhau.

### **a) Rất nhiều người niệm Phật lấy việc lễ Phật làm nhật khóa.**

Nhớ lại mười năm trước lúc mới học Phật, gặp được một nhóm người niệm Phật, đại đa số lấy việc lễ Phật làm nhật khóa, hoặc lạy 24 lạy, hoặc lạy 48 lạy, 60 lạy, hoặc 108 lạy, hoặc 200, hoặc 300, hoặc 500, hoặc 600 lạy. Tôi chẳng biết cách lễ Phật, cứ tự mình lễ theo cách lễ vụng về bên ngoài, học cách đánh lễ của họ. Thoạt đầu lễ 48 lạy, sau tăng dần đến 108 lạy. Rồi lấy 108 lạy làm định khóa, hành trì liên tục mấy năm. Sau gặp nhân duyên tiếp xúc cách đại lễ bái của Mật giáo. Lúc mới học cũng rất khó, nhưng một khi đã nắm được yếu quyết bèn như cá gặp nước. Cứ mỗi lần toàn thân nằm rạp xuống đất thì chẳng khác nào được tiếp xúc với đức A Di Đà Phật, không hề vướng mắc. Vì thế, bèn đổi sang cách đại lễ bái.

### **b) Sau khi giải phẫu, việc lễ Phật bị ảnh hưởng lớn**

Sau khi tôi bị ung thư vú, phải cắt bỏ vú phải, bác sĩ bèn khuyên: “Từ đây không được dùng tay phải để khâu vá, cũng như chẳng thể đo huyết áp

trên tay phải”. Thoạt nghe như vậy, chẳng biết đấy là điều nghiêm trọng. Từ đấy về sau, nách phải thường bị sưng đau, vai phải cứng, đau; thậm chí đau buốt cả xương bả vai phải. Có lúc cảm giác như tay phải rời khớp rụng luôn xuống đất, khó chịu đựng nổi. Điều này ảnh hưởng lớn đến việc lễ Phật.

Lúc lễ xuống, phải dùng cánh tay để nâng đỡ trọng lượng toàn thân. Lễ rồi đứng dậy, lại phải dùng tay vận sức đỡ thân lên. Do tay phải, vai phải chịu lực quá nhiều, khó chịu đựng nổi, lạy một vài lạy là không thể nào lạy nổi nữa. Nhất là cách đại lễ bái, lúc lạy xuống, phải dùng hai tay chống đỡ trọng lượng toàn thân để nằm mọp xuống. Hai tay chịu lực rất lớn, không những không thể lễ nhiều, mà còn cảm thấy khó chịu. Tuy rất ưa thích cách đại lễ bái, nhưng dù ưa cũng chẳng thể cưỡng cầu, nhất khóa phải trở về cách lễ Phật bình thường. Sở dĩ tôi chẳng buông bỏ việc lễ Phật là vì không lễ không chịu được. Cứ nghĩ xem: **dù là lễ Phật rất mệt nhọc nhưng so ra vẫn hơn không lễ Phật**. Vì thế, vẫn cứ lễ Phật như cũ.

**c) Sức tiêu trừ nghiệp chướng của việc bái sám rất lớn, nhưng do cách lạy không thích đáng nên rất khó khăn, khổ sở.**

Sau khi mắc bệnh, tôi nhận rõ mình nghiệp chướng sâu nặng, nhưng hết thầy nghiệp chướng lại do sám hối mà được trừ diệt. Vì thế, tôi bèn bắt đầu lễ

sám. Bản sám văn tôi dùng là Bảo Vương Tam Muội Sám, trước tác cuối cùng vào tuổi già của lão cư sĩ Hạ Liên Cư. Bản này chẳng những khai thị tường tận về đạo lý sám hối: **“Phải sinh khởi tâm hổ thẹn, chẳng tái phạm nữa”**, mà còn dung nhập những nghĩa lý trọng yếu của kinh Vô Lượng Thọ. Lão cư sĩ Hoàng Niệm Tổ đã nhận định về sám văn này như sau: “Lấy nhân hạnh của ngài Pháp Tạng làm khuôn mẫu cho chính mình, lấy quả chứng của đức Di Đà làm chỗ mình quy y... Dung hàm Lý sám trong Sự sám, ai ai cũng thực hành được!” Bởi thế, tôi dùng bản sám này làm định khóa, mỗi tháng lạy một lần.

Trong nửa trước bản sám, thì quỳ tụng sám văn hoặc lễ bái khoảng chừng một giờ. Trong nửa sau, cứ xưng một danh hiệu Phật lại lễ một lạy, lạy liên tục gần 300 lễ. Đây là một thử thách lớn đối với tôi sau khi được giải phẫu. Trước mỗi lượt lễ Phật, tôi lại phải tự khích lệ một lần, phát đại nguyện một lần để tự cổ vũ dũng khí lẫn tinh thần rồi mới bái sám. Lễ xong tưởng chừng như mình vừa hoàn thành cả một việc lớn lao. Nhưng dù lễ ít hay nhiều, đều chẳng được thoải mái. Mỗi khi lễ sám xong, các liên hữu gặp tôi đều hỏi: “Ủa! Sao mặt bà sưng lên vậy?” Khuỷu tay do dùng sức để chống xuống nên đau rần, chân cũng nhức buốt. Lại do dùng sức quá độ nên nách phải cũng như cánh tay phải đều rất đau đớn, lại còn sưng đau nữa.

Còn may là không đau đến nỗi không thể nào chịu đựng nổi. Tôi cứ nghĩ đến sám hối tiêu trừ nghiệp chướng, chẳng những chỉ là nghiệp chướng của chính mình, mà còn vì nghiệp chướng của hết thảy chúng sinh, thậm chí trọng tội báng Phật, báng pháp, thay chúng sinh lễ sám, nên mới có thể lễ sám như vậy mấy năm.

**d) Rất vui khi nghe có phương pháp lễ Phật cả ba trăm lạy nhưng chẳng mệt, chẳng thờ dốc, rất hâm mộ nhưng vẫn vô duyên chưa được học**

Kỳ nghỉ Hè năm trước, nghe băng giảng của pháp sư thượng Đạo hạ Chúng. Trong băng, Ngài có nói đến việc mỗi lần lễ Phật là lạy cả 300 lạy, chẳng những đã không mệt nhọc, không thờ dốc, mà còn giống như chỉ lạy một lạy mà thôi. Tôi nghĩ: thật là chẳng thể nghĩ bàn, nếu được như vậy thì quá tuyệt. Vì vậy, nghe đi nghe lại băng giảng mấy lần, chiếu theo lời Ngài dạy trong băng, tự mình bắt chước tập lạy theo. Dù đã cải biến động tác lạy, nhưng chưa lãnh ngộ được nhiều, nên vẫn chưa thể hoàn toàn lãnh hội, chẳng thể hiểu rõ phương pháp lễ Phật pháp sư đã dạy.

**e) Do Phật lực gia bị có được cuốn Bái Phật Giảng Nghĩa khác nào được của cái cực quý, bắt đầu tự học**

Suốt cả năm đó, trong tâm tôi luôn nguyện cầu, mong mỏi. Cuối cùng tôi tìm được một phần cuốn Bái



Phật Giảng Nghĩa gồm bốn trang giấy, có phần giải thích động tác và những hình vẽ đơn giản, rất dễ hiểu, khác nào có được của cải cực quý. Sau khi đã đọc kỹ càng, tôi bèn bắt đầu tập luyện theo cách sách dạy. Quả nhiên, so với cách lễ Phật khi trước, ít tốn sức hơn nhiều. Điều cải thiện đầu tiên, quan trọng nhất là hai khuỷu tay không còn bị đau nhức nữa, chân cũng không nhức mỏi. Tuy nhiên, bây giờ nhìn lại lúc ấy còn có quá nhiều động tác và cách thức dùng lực chưa đúng, chẳng thể buông lỏng một cách tự nhiên, thế mà đã có sự cải thiện rất lớn. Sách Giảng Nghĩa dạy lễ Phật là để thu tóm sáu căn, là định trong động, đừng làm là chỉ lễ Phật xong. Đây lại còn là một hành pháp quán chiếu tự tâm, chỉ có điều chưa biết thực hiện những điều đó như thế nào.

### **g) Lễ Phật tốn sức là do chưa thể buông lỏng**

Lúc bắt đầu lễ Phật, tôi hiểu rằng động tác gây mất sức nhất chính là do mình không thực hiện tốt được những động tác sẽ nói sau đây. Chủ yếu là vì quá vội vàng, căng thẳng, tâm có điều mong mỏi, chẳng thể buông lỏng thân, động tác không đúng tiêu chuẩn, khiến mình lễ Phật bị mất sức. Hễ buông lỏng được thì tự nhiên sẽ lễ bái dễ dàng.

### **Khom mình**

Từ ngực, úc, eo, bụng trên, cho đến đầu gối đều đẩy về sau tạo thành một hình vòng cung tự

nhiên. Lúc ban đầu, xương sống cứng còng, rất khó làm đúng cách. Nhưng cứ mỗi ngày lễ Phật lại cải thiện được một chút. Ngày chầy tháng đọng, động tác ngày càng nhẹ nhàng, thông dong hơn, tư thế ngày càng đúng tiêu chuẩn hơn, đến lúc nào đó động tác trở thành hoàn mỹ. Trèo được lên núi cao là do gắng công chẳng bỏ. Ngay bản thân tôi phải mất nửa năm mới thực hiện được động tác này một cách tự nhiên, nhẹ nhàng. Những liên hữu trẻ tuổi có thể thực hiện được động tác này rất nhanh. Trong các vị đồng học thuộc Đài Đại Thần Hy Xã, có rất nhiều vị cũng làm được động tác này rất nhanh, chẳng như tôi phải mất cả nửa năm mới làm được.

Kỳ thật, hễ buông lỏng được, thì làm được động tác này càng nhanh. Tôi càng cố ý dùng sức gập thân để tạo thành hình cung có độ cong thật đẹp, thì kết quả đương nhiên là chẳng tự nhiên. Khi đã buông lỏng, chẳng dùng sức, thì trái lại, cong mình rất tự nhiên.

### **Gập gối**

Nói chung, đây là động tác đại đa số mọi người làm sai nhiều nhất. Điểm quan trọng nhất là khi gập gối hạ thân xuống, trọng tâm phải rơi vào điểm chính giữa hai gót chân, cũng là hoàn toàn dùng hai gót chân chịu lực, rồi mới đặt hai tay chạm đất, bấp chân phải giữ thẳng.

Lúc mới học, rất khó thực hiện. Phải giữ cho

bấp chân khỏi nghiêng vẹo, dùng bàn chân chịu lực, hông chẳng được hạ xuống thấp quá, hoặc nửa chừng ngừng đầu lên, cổ cứng. Cũng chẳng nên đưa hai tay đang chấp vào nhau ra xa quá khoảng diện tích do hai mũi chân tạo ra, khiến cho trọng tâm bất ổn. Cũng có trường hợp trọng tâm bị đẩy lùi ra sau quá, khiến cho người dễ bị bật ngửa ra sau. Thử nhiều lần, thất bại nhiều phen, thậm chí có lúc tôi cho rằng động tác này là sai, trái với nguyên lý lực học, căn bản là không thể nào làm được!

Kỳ thật, tâm niệm chính là chướng ngại nặng nề nhất, nó có khả năng tàn phá nhất. Học Phật không thành, phần nhiều là do ý niệm chết người **“tự cho mình là đúng”** này. May mắn là tôi tin tưởng mạnh mẽ vào Pháp Sư, thả lỏng thân, luyện tập nhiều lượt, tuy trước mắt chẳng thể bảo là làm đúng tiêu chuẩn, nhưng khả dĩ thực hiện động tác này một cách nhẹ nhàng. Đúng là bấp chân để thẳng, dùng gót chân chịu lực thì chẳng phải tốn sức dùng đùi và gối, nên lâu cũng không nhưc đầu gối.

**Quy hai gối xuống, quỳ xong, hai mũi bàn tay và hai đầu gối đặt thẳng hàng trên mặt đất**

Khom mình xong, hai tay duỗi ra trước chạm đất, hơi dùng sức chống xuống, hai gối quỳ xuống. Quỳ xong, hai mũi bàn tay và hai gối đặt thẳng hàng trên mặt đất. Trước đây, cách lễ của tôi là hai tay đặt cách xa gối từ 15 -20cm, quỳ xuống thì hai

đầu gối nằm sau hai tay, dùng hai tay để chống đỡ một phần trọng lượng của thân thể. Vì thế, sức nặng đè lên hai cổ tay không phải là ít.

Lúc mới học cách lễ của Pháp Sư, hai gối và hai tay đặt nằm trên cùng một đường thẳng sau khi quỳ xuống thấy thật chẳng thuận tiện, cứ nghĩ: “Hay là sách Giảng Nghĩa dạy sai?” Xem kỹ mười lần, hết ngày vực nữa, bèn kiên trì lạy theo đúng cách sách Giảng Nghĩa đã dạy, ước chừng khoảng một tháng đã có thể làm được động tác này một cách tự nhiên. Tôi mới hiểu ra là động tác này giảm thiểu sức nặng đè lên hai cổ tay. Nhờ đó, dù lễ Phật lâu cũng không còn bị đau cổ tay nữa.

### **Quỳ tọa**

Quỳ xuống rồi nên “quỳ tọa”, tức là hai mông phải ngồi trên mé trong hai gót chân. Lúc mới học, khớp cổ chân còn cứng, chẳng thể làm được dễ dàng, ngồi nửa chừng khớp chân đau nhức, nhưng ngồi lâu không thấy nữa. Theo kinh nghiệm của tôi thì chừng khoảng hai ba ngày sẽ ngồi được dễ dàng.

### **Hít sâu vào**

Lúc năm vóc gieo xuống đất, lật ngửa tay như đón chân Phật. Tiếp đó, hít sâu vào để đứng lên. Lúc tôi mới học, chẳng thể hít sâu nhiều, nhưng động tác này không khó, chỉ cần được dạy một lần là ai cũng làm đúng cả, không cần phải tập luyện nhiều mới làm được. Chỉ cần nhớ là phải hít sâu vào.

### **h) Mỗi ngày lễ ba trăm lạy, trèo núi bốn giờ không mệt nhọc**

Từ tháng Mười năm ngoái trở đi, mỗi ngày tôi lễ ba trăm lạy. Nhân vì mỗi ngày thời gian có hạn, tôi tăng thêm thời gian lễ Phật cũng như bỏ bớt thời gian tập thể dục. Trước đây, tôi thường mỗi ngày đi bộ đến công viên Đại An khoảng bốn mươi đến bốn mươi lăm phút suốt cả một năm. Sau đổi qua chạy nhanh phối hợp với võ tay suốt một giờ. Tập như thế cũng khoảng đầu nửa năm. Sau vì lễ Phật nhiều, bèn bỏ luôn cả tập thể dục. Đương nhiên, có lúc cũng lo không biết có ảnh hưởng gì đến thể lực hay không. Nhưng vì lễ Phật rất vui sướng nên cũng không bận tâm chi nhiều.

Tôi không leo núi đã lâu, nên tháng trước đành ra một ngày Chủ Nhật theo bác sĩ Lý Phong trèo núi để trải nghiệm thể lực chính mình. Kết quả thật đáng cao hứng. Tôi theo vợ chồng bác sĩ Lý đi bộ theo đường núi suốt bốn tiếng đồng hồ mà chẳng thấy mệt nhọc gì hết. Đi đường vẫn theo nhịp độ của vợ chồng họ, mà họ là kiện tướng trèo núi mỗi ngày cơ đấy! Đủ thấy rõ lễ Phật có công năng duy trì sức khoẻ rất tốt.

### **i) Xương sống tự nhiên điều chỉnh ngay ngắn khiến bác sĩ chỉnh xương thập phần kinh ngạc!**

Năm ngoái, con gái út tôi từ New York trở về, vừa xuống phi cơ đã bảo nó bị vấp té vì băng đóng

trơn trượt, phải đi chỉnh cột sống. Tôi dẫn con đến một vị y sư nắn xương giàu kinh nghiệm để chữa chạy. Ông này cũng là một Phật tử kiên thành, chúng tôi thân thiết nhau gần cả mười năm. Đưa con đi trị bệnh cũng là nhân tiện để mình chỉnh thẳng cột sống luôn.

Nào ngờ, ông vừa chỉnh đã kinh ngạc bảo: “Giáo sư Tạ, bà khác quá đi. Bà thật là khác quá chừng. Xương sống bà cũng như dây chằng hai bên đều không giống như trước. Đã mười tháng bà không đến đây. Trong quá khứ, nhất định phải cần nắn chỉnh một hai ngày thì xương sống mới thẳng thắn, nay chỉ nắn một cái đã ngay ngắn rồi”. Ông ta truy ráo riết tôi đã tập cách nào? Tôi cao hứng quá nên cười lớn đáp: “Tôi lẽ Phật đó mà!”

### **k) Huyết áp, mạch nhảy cũng tự cải thiện lúc nào không biết**

Sau khi giải phẫu suốt cả sáu năm đến nay, huyết áp luôn ở mức 90/60 mà mạch đập cũng dưới 60 lần một phút. Tận lực tập tành đủ thứ, tĩnh tọa, uống thuốc Tàu, chẳng thấy đỡ chút nào. Hai ba hôm trước, sau khi đã theo đúng phương pháp lễ Phật của Pháp Sư thượng Đạo hạ Chứng mỗi ngày lễ Phật 300 lạy được chừng nửa năm, tôi tùy hứng ghé qua phòng mạch nhỏ gần nhà nhờ bác sĩ khám tai. Khám xong, thấy trên bàn có máy đo huyết áp, tôi nhờ bác sĩ đo huyết áp giùm. Kết quả thật bất ngờ:

huyết áp nhiều năm chỉ là 90/60 nay là 110/70. Về nhà, tâm trạng bồi hồi liền tự mình đếm mạch đập, từ nhiều năm mạch chỉ 60 nay đã tăng lên 70. Lễ Phật có công hiệu thật chẳng thể nghĩ bàn.

**l) Vừa lễ, vừa xướng, vừa nghe câu niệm, vừa tưởng đến A Di Đà Phật để luyện nhất tâm niệm Phật cũng như khiến cho Đan Điền hữu lực, không sợ lạnh nữa**

Sau khi động tác lễ Phật đã thuần thục rồi thì sẽ theo lời Pháp Sư dạy, xướng thêm Phật hiệu. Cứ mỗi phen lạy xuống, lúc thở ra bèn xướng một câu lục tự hồng danh, lúc đứng lên hít vào thì không xướng. Lúc đầu xướng cũng chẳng nhịp nhàng, lạy chưa hết nửa chừng đã không còn hơi để xướng nữa. Tôi cứ tưởng rằng dùng liền hai hơi để niệm cũng chẳng trái lời Pháp Sư dạy, bèn gân cổ xướng ráng xướng liền một hơi. Mỗi phen xướng xong một câu là đều bò lăn ra trước đức A Di Đà, thở phì phò ba bốn hơi mới thở lại bình thường được. Có lần xướng đã hết hơi, nhưng vẫn gắng cật lực xướng, kết quả là ngực phải đau buốt suốt cả một ngày. Từ đấy, chẳng dám ép mình làm quá sức, mà bèn tự điều chỉnh hai điều như sau:

- Trước lúc lạy xuống, hít vào một hơi sâu, hít cho thật đầy phổi rồi mới xướng lạy.

- Lúc đã lạy xuống rồi, nếu hơi chẳng đủ bèn hít sâu thêm một hơi nữa để xướng.

Lạy như vậy suốt hai tháng, hóa ra chẳng cần phải lưu ý hít sâu vào mà cũng vẫn có thể tự nhiên xướng trọn câu trong một hơi. Phối hợp lễ Phật với hô hấp thành thực rất mau. Tôi cứ bảo mùa Đông năm nay trời không lạnh, sau mới phát hiện: đây có thể là hiệu quả của việc lễ Phật. Mùa Đông năm trước, tôi mặc áo ấm còn dày hơn cả thầy tôi. Năm nay thì chỉ cần mặc một cái áo ấm lót mình che kín ngực, trong khi thầy tôi phải mặc áo dày cộp.

Ngoài ra, khi tham gia tụng niệm khóa lễ sáng chiều tại chùa miếu hoặc dự một ngày niệm Phật, thấy thanh âm xướng tụng của chính mình vang rõ, hữu lực hơn trước kia rất nhiều. Kỳ thật, đây là kết quả của việc lễ Phật, chuyên tâm xướng niệm, chuyên tâm lắng nghe, chuyên tâm lễ bái, chuyên tâm tưởng nhớ Phật A Di Đà, rèn luyện nhất tâm niệm Phật, tăng trưởng định lực. Nhất tâm sẽ tạo thành một người niệm Phật già giặn, chắc thật. Đây chính là nguyên nhân thật sự khiến tôi say mê lễ Phật.

**m) Khó khăn biến thành hoan hỷ, càng lễ càng nhẹ nhàng, thông dong, những đau đớn không uống thuốc tự hết**

Đích thân tôi kinh nghiệm: Lễ Phật theo phương pháp của Pháp Sư thượng Đạo hạ Chứng đích xác là rất ít tổn sức, vừa có thể nhiếp tâm vừa nhẹ nhàng, thông dong. Một ngày lễ ba trăm lạy không



những chẳng còn là một công khóa khó nhọc, lại còn biến thành một khóa lễ rất hoan hỷ. Có lúc khênh vác vật nặng, tay phải lẫn vai phải đã mỏi đừ rồi, hoặc có lúc tự mình đã dạy cả sáu giờ, rất mệt mỏi, nhưng khóa lễ chiều phải lạy một trăm năm mươi lạy, tôi cứ kiên trì lạy đủ. Cứ mỗi lần như thế, tôi đều kinh ngạc nhận thấy sau khi lạy từ 20 đến 30 lạy rồi thì tay phải, vai phải hết còn đau mỏi, trong người cũng không còn thấy mệt mỏi gì nữa!

**n) Kiên trì lễ Phật, tăng trưởng định lực nhất tâm hướng Phật, trở thành một người thực sự già dặn, chắc thật niệm Phật**

Phương pháp lạy Phật này chẳng giống với những phương pháp lạy quen thuộc của mọi người. Vì thế, phải có tín tâm mới kiên trì tập luyện được. Chính bản thân tôi đã từng kinh nghiệm như thế: Ở nhà tôi đã lạy Phật rất nhuần nhuyễn rồi, nhưng đến khi so sánh với các liên hữu mới phát hiện mình còn rất nhiều động tác chưa đúng tiêu chuẩn, lại cần phải điều chỉnh, rồi lại nhận thấy cách lễ mới vẫn chưa hoàn toàn, thật là nản chí, nhưng vẫn cứ kiên trì tập luyện.

Tôi nghiệm thấy một điều: Phật pháp là vô tận tạng, dù đã tiến bộ vẫn cần phải tiến bộ hơn nữa, chẳng được tự mãn, vĩnh viễn phải luôn có cái tâm thông dong, rộng mở như suối nguồn. Việc lễ Phật cũng thế, phải có đầy đủ tín tâm sâu xa, một khi tín lực đã viên mãn sẽ biến trọn thành Phật lực, công

đức sẵn có nơi tự tâm sẽ phát hiện cuộn cuộn chẳng ngừng. Tôi chỉ là một kẻ sơ học, vô hình trung được lợi lạc rất nhiều trên phương diện thân thể lẫn tu hành Định - Huệ. Vì thế, tôi rất vui mừng viết lại điều mình tâm đắc kính trình đại chúng.

Sau cùng, tôi rất cảm kích Phật, Bồ Tát đã ban cho tôi nhân duyên rất hay như thế này, học tập được phương pháp lễ Phật này. Tôi cũng chỉ cầu mong: tự mình có thể lạy Phật, ngó nhìn cảnh trăng thanh gió mát chốn cố hương Tây Phương, tưởng niệm khuôn mặt từ ái thân thiết của Phật A Di Đà đang dõi mắt đau đáu ngóng trông đưa con lưu lạc chốn Ta Bà sẽ quay về cố hương, nên bèn sinh khởi tín nguyện chân thật, tăng trưởng định lực nhất tâm hồi hương, trở thành một người thật sự già già, chắc thật niệm Phật. Cũng mong tất cả những ai đang niệm Phật trong thế gian, đang đi trên con đường trở về quê cha Tây Phương đều đạt nhân duyên thù thắng.



## MỤC 2. PHƯƠNG PHÁP LỄ PHẬT VÀ QUÁN TƯỚNG

### I. PHẬT LÀ ĐẰNG GIÁC GIẢ

Lễ Phật để khai phát Giác Tánh, chứ không phải là sùng bái mù quáng, cũng chẳng phải là một cử chỉ được làm theo thói quen. Lễ Phật là để bồi dưỡng năng lực “hồi quang phản chiếu”, khiến cho giác tánh được phát khởi trước khi quán tánh (thói quen) phát hiện, chứ không phải là một động tác tầm thường. Vì thế, phải luôn luôn quán chiếu từng động tác trong từng ý niệm.

Do đó, khi lễ Phật, **xin chú ý là đừng nhắm mắt, từ đầu đến cuối là ngưng đọng ánh mắt để quán chiếu chính mình** (đó gọi là Quán Tự Tại). Thị lực tập trung vào chính giữa, làm gì cũng tưởng như có Đức Phật ngự trên đỉnh đầu đang nhìn mình, chẳng thể hồ đồ bất giác. Phải thâm sát sáu căn, đừng để chúng tán loạn.

### II. ĐỨNG NHƯ CÂY TÙNG, NGAY NGẮN NHƯNG THÔNG DONG

Hai chân đứng theo thế “tiền bát, hậu nhị” (hai mũi chân cách nhau 8 phân, hai gót chân cách nhau 2 phân). Đầu ngay thẳng (đứng như tùng), dùng gót chân chịu lực, hít thở sâu, toàn thân buông lỏng. Kiểm tra xem các ngón chân có hoàn toàn buông lỏng hay không. Đầu như quả chuông treo, rỗng rang, đoạn chánh, tai nằm lọt giữa hai vai.

Gáy chạm vào cổ áo, xương cổ thẳng góc với xương ngực. Tường như từ điểm giữa hai chân qua cột sống, lên đến giữa đỉnh đầu dường như nằm trên cùng một đường thẳng.

Thả lỏng các khớp nơi hàm dưới, đừng nghiến chặt răng. Lưỡi, vòm họng, yết hầu đều thư giãn. Đầu lưỡi đặt ngay nơi vòm họng sau hàm răng trên. Cuống lưỡi co lên trên như thể đang ngậm một búng không khí (giữ như vậy thì dễ dàng nuốt nước miếng ứa ra trong họng, khí quản lẫn yết hầu đều thông thoáng).

Cơ thể thư giãn thì khí mạch thông, đầu nhẹ nhõm, dễ giữ gìn chánh niệm, chẳng hôn trầm, chẳng tán loạn.

### III. CHẤP TAY NHIẾP TÂM



Hai tay chấp ngang ngực (vai và cánh tay phải thư giãn). Hai gốc ngón cái phải nằm ngang huyết Đản Trung (huyết Đản Trung là trung điểm của đường thẳng nối liền hai đầu vú). Hai tay đừng áp lên ngực, nên đặt cách xa ngực chừng một phân. Kiểm xem các ngón tay có áp sát vào nhau cùng hướng thẳng ngay ngắn lên trên hay không (nếu tâm tán loạn thì ngón út sẽ tự tách xa các ngón khác).

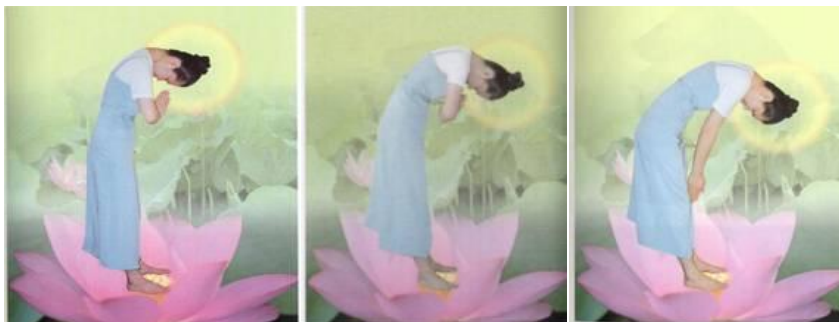
Tay chấp ngay ngắn nhưng phải rất thư giãn, đừng gồng cứng, hai tay dường như dựa vào nhau

ngồi nghỉ. Hít thở sâu, vai thả lỏng, đừng áp sát tay vào nách. Giữ tư thế đoạn chánh nhưng thư giãn, hít thở sâu, sung mãn. Thân nhiếp ánh mắt, chú mục nơi chính giữa hai tay (trung tuyến). Ở mức cao hơn thì quán sát hơi thở ra vào nơi mũi.

#### IV. CÚI ĐẦU

Mềm mại cúi đầu xuống lễ kính. Đầu giống như nhánh lúa chín ươm ngã xuống cho đến khi chạm vào ngực. Cổ hoàn toàn buông lỏng đừng dùng sức, thoát đầu nếu không làm được như vậy là do gân cổ đã cứng lâu ngày. Cúi buông lỏng thì lâu ngày sẽ như khi ngủ gật, đầu tự nhiên gục xuống dễ dàng, chẳng cần phải tốn sức, tự nhiên sẽ buông lỏng được gân cổ.

Vẫn thân nhiếp ánh mắt, phản quán chính mình. Lễ Phật là tu tập “Tịnh trong Động”, dù trong khi lễ lạy, cảnh vật trước mắt thay đổi, thủy chung vẫn lưu ánh mắt nơi chính giữa.



Cúi đầu

Cúi đầu & khom mình

Thả lỏng hai vai

## **V. KHOM MÌNH**

Chú ý: Động tác này không phải là gập lưng ngã về trước khiến trọng tâm rơi vào đầu ngón chân, mà là khom mình hướng tâm (vẫn giữ trọng tâm nơi gót chân), hai gót chân vẫn đứng yên. Giống như khi đang nằm ngửa, muốn ngồi dậy phải dùng sức của bụng eo, đùi, gối. Khi cúi mình phải đẩy xương sống ra sau. Có thể thót bụng lại chừng một phân, nhưng hai tay phải giữ mềm mại, bất động.

## **VI. THẢ LÔNG VAI (CÚI XUỐNG)**

Vẫn cúi đầu, khom mình, hai tay vẫn chấp lại buông thẳng xuống, hướng đúng ngay nơi trung điểm của hai gót chân. Hai tay chấp sát vào nhau. Hướng theo đường thẳng tưởng tượng đi từ ngực xuống đến điểm chính giữa hai gót chân, mượn trọng lực để hạ hai vai xuống. Tư thế này tiêu trừ sự căng thẳng thường nhật của hai vai. Đầu hai bàn tay buông xuống hướng đúng vào ngay điểm giữa hai gót chân là chuẩn mực để kiểm nghiệm xem mình có làm đúng động tác hay không.

\* Động tác 7 và 8 là hai động tác liên tục. Tay chạm đất là động tác chuyển tiếp trong nháy mắt. Dù động tác này thực hiện rất nhanh (chừng 3 giây), nhưng việc giữ nguyên trọng tâm, độ mở của hai mũi bàn chân, cũng như sức nơi Đan Điền là những điều

rất trọng yếu. Vì thế không thể lướt qua sơ sài được mà phải quan sát tách bạch.

## VII. CONG GỐI - CONG THÂN HẠ MÌNH XUỐNG

Đầu vẫn cúi, khom mình, buông hai tay xuống dưới, bấp chân vẫn giữ thẳng, gập gối lại cho đến khi hai tay chạm đất (tựa hồ sau lưng mình có cái ghế, nhưng bấp chân đặt sát chân ghế, hướng ra sau ngòi xuống ghế). Trong khi thực hiện động tác này, ánh mắt chuyên chú tại trung điểm của hai gót chân; rồi nhẹ nhàng tách hai tay ra, đặt hai bên bấp chân, xoay lòng bàn tay hướng ra sau để dễ áp lên mặt đất.

Chú ý: Trong khi làm động tác này, đừng để bấp chân ngã về trước.



Cong gối



Quy gối sát đất

## VIII. QUỖ GỐI SÁT ĐẤT

Khi đầu ngón tay vừa chạm đất, nhấc gót chân lên khỏi mặt đất, chạm gối xuống đất, quỳ xuống. Khi vừa quỳ xuống liền duỗi bàn chân và các ngón chân ra phía sau. Lúc quỳ xuống, đầu các ngón tay áp đất sao cho ngang với đầu gối. Hai đầu gối cách nhau chừng 5 phân (đừng tách đầu gối ra xa nhau quá kẻo lúc nằm rạp xuống, xương sống bị võng xuống quá mức). Khi đầu gối đã chạm đất, hai tay liền buông lỏng (chẳng phí sức để chống đỡ thân), từ đầu đến cuối giữ trọng tâm ở nguyên một chỗ.

## IX. QUỖ TỌA THƯ THÁI

Ngồi xuống, hai lòng bàn chân hướng lên trên tạo thành chữ V. Hai ngón cái khẽ chạm nhau, đừng để chúng đè lên nhau. Ngồi lên mặt trong của hai bàn chân. Quỳ một cách yên định sao cho trọng lượng cơ thể đè lên hai gót chân.



Quỳ tọa



Duỗi tay đón Phật



## **X. DUỖI TAY ĐÓN PHẬT**

Ngồi vững vàng, trọng tâm đặt tại phía sau giữa gót chân, thả lỏng thân. Vẫn cúi đầu, hai tay mềm mại hướng ra chính giữa phía trước, duỗi thẳng (đầu các ngón tay chạm hờ mặt đất). Tuy cánh tay duỗi thẳng, nhưng vẫn thư thả, chẳng gồng cứng, chỉ dùng lực giữ hai vai tách ra mà thôi. Lúc này bụng dưới hướng gần sát mặt đất, phần thân trên vẫn thư giãn (lực đặt tại Đan Điền).

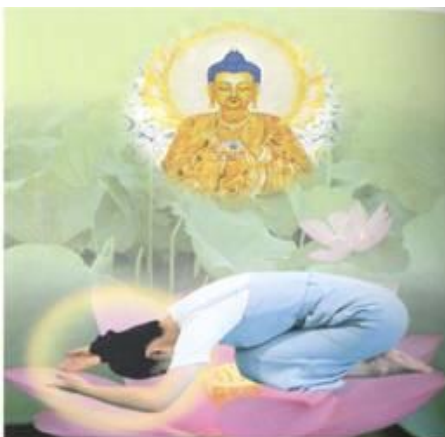
## **XI. NGŨ THỂ ĐẦU ĐỊA**

Ngồi vững vàng, vẫn trong tư thế quỳ, dùng đầu ngón tay giữa làm điểm tựa chống xuống đất, hai khuỷu tay hướng ra ngoài, đặt hướng về trước sao cho nằm ngang với hai lỗ tai. Giãn hai vai ra, phía sau vai vẫn giữ bằng thẳng, đừng để chúng bị giật cục, tách hai nách ra (tăng dung lượng hoạt động của phổi). Ngón tay, lòng bàn tay đều áp sát đất.

Trong khi tách hai khuỷu tay ra, phần thân trên đồng thời hạ xuống. Nằm mọp xuống rồi thì Ấn Đường (phần giữa hai chân mày) hướng xuống dưới, áp lên đất (bắt tất phải hướng ra trước, hướng xuống dưới là được, khiến cho xương sống gồ lên phía trên). Làm như vậy giúp cho ta hô hấp triệt để. Đánh đầu, lưng và điểm chính giữa hai gót chân phải nằm trên cùng một đường thẳng.



Ngũ thể đầu địa



Lật ngửa bàn tay đón Phật

## XII. LẬT NGỬA BÀN TAY ĐÓN PHẬT

Trước hết, nhẹ nhẹ lật nghiêng bàn tay lên (lấy ngón út làm điểm tựa), rồi từ từ chuyển lòng bàn tay ngửa lên trên, như đóa sen nở, như dốc lòng cúng Phật. Lúc lật tay lên, lật sao cho lòng bàn tay nằm thẳng, hướng thẳng lên phía trên (đừng nghiêng ngả). Đừng căng cứng bàn tay, lật xong liền thả lỏng bàn tay ngay lập tức khiến cho các ngón tay mềm mại, nhẹ nhàng như những cánh sen.

Dùng bàn tay sen ấy tiếp lấy chân Phật, hai bàn tay đặt cách đầu khoảng một nắm tay, hai ngón giữa cách nhau chừng 4 cm. Các ngón tay tuy thả lỏng nhưng vẫn giữ cho chính tề, nhu nhuyễn.

### **XIII. HÒA NHẬP CÙNG TÂM PHẬT, CHÚNG SINH VÀ PHẬT CẢM ỨNG NHAU**

Lúc ngửa tay đón Phật, quán tưởng Đức Phật đang đứng trên bàn tay sen của mình tiếp nhận sự lễ kính. Ngay khi ấy, tâm mình và tâm Phật hòa nhập, mỉm cười. Tưởng Phật phóng quang chiếu ta, Phật quang chiếu thẳng vào đỉnh đầu, sung mãn toàn thân tâm. Lúc ấy, toàn thân buông lỏng, mỉm cười, tự nhiên hô hấp thật sâu.

### **XIV. KHÔI PHỤC TƯ THẾ QUỖY TỌA**

Sau khi tiếp Phật xong, trước hết, lật bàn tay lại, dùng ngón út làm điểm tựa, úp lòng bàn tay xuống dưới, áp thẳng trên mặt đất. Dựa vào sức hít vào để nhấc đầu lên, khôi phục lại tư thế quỳ tọa. Hít vào tự nhiên, đừng cưỡng sức. Hai tay vẫn úp sát đất, đặt ngang với đầu gối.



Khôi phục tư thế quỳ tọa



Quỳ, dựng lòng bàn chân đứng lên



Khôi phục tư thế đứng

## **XV. QUỖY, DỪNG LÒNG BÀN CHÂN ĐỨNG LÊN**

Dùng đầu gối làm điểm tựa, hai tay đặt bên gối chỉ phụ giúp hờ mà thôi. Nhấc mông lên để hai chân linh hoạt đổi thành dạng chữ V ngược (khi quỳ ngồi xuống, hai chân chụm đầu ngón cái lại, bẻ gót ra thành hình chữ V. Khi chuẩn bị đứng lên, hai gót chân chụm lại, hai đầu bàn chân tách ra tạo thành chữ V ngược).

\* **Cách chuyển chân:** Hai ngón chân cái hướng ra ngoài, điểm xuống đất, hai ngón chân cái cách nhau 8cm. Hai gót chân chụm lại, nhưng vẫn cách nhau chừng 2cm, mục đích là để khi đứng lên, vị trí của chân giống như thế đứng trước khi quỳ xuống - tiền bát hậu nhị.

## **XVI. KHÔI PHỤC TƯ THẾ ĐỨNG**

Dựa vào sức hơi thở, đừng cố ý thở quá sức, cứ hít thở tự nhiên, giống như con rối gỗ bị dây kéo lên, ta cũng như được Phật kéo theo đường thẳng chính giữa thân đứng lên, rất nhẹ nhàng, linh hoạt, trong khoảnh khắc đã khôi phục lại tư thế đứng. Đứng lên hoàn toàn chẳng tốn sức cơ lưng, cũng chẳng cần dùng đến hai tay chống xuống đất nhấc thân lên). Từ đầu đến cuối, luôn giữ đầu ở vị trí cao nhất, mông không được cao hơn đầu. Cần phải dụng tâm thể hội điểm trọng yếu này: dùng sức nhấc đầu lên, chẳng bận tâm đến các bộ vị khác của thân thể.

**Chú ý:** Trong khi đứng lên, đừng nhấc mông trước rồi mới nhấc đầu sau. Nếu làm vậy sẽ rất tốn sức khiến hông nhức, lưng đau.

## MỤC 3. PHÂN TÍCH Ý NGHĨA PHẬT PHÁP VÀ NGUYÊN LÝ Y HỌC CỦA MỘT SỐ ĐỘNG TÁC

Hỏi: Cổ đức bảo lễ Phật như “thụ đảo sơn băng” cây đổ, núi lở. Thế sao sách này lại bảo lễ Phật phải phù hợp với những nguyên lý, nguyên tắc?

Đáp: Cổ đức dùng câu trên để diễn tả ý “nhất tâm tin tưởng” giống như cây đổ, núi lở hoàn toàn đều do sức hút của trái đất dẫn khởi, hoàn toàn nhờ mặt đất nâng đỡ, không hề hoài nghi, cách ngại, cưỡng chấp; chứ không phải là bảo đột ngột đổ ầm xuống đất. Dĩ nhiên, cây đổ, núi lở tự nhiên đều tuân theo nguyên tắc trọng tâm của vật lý. Đây chính là ý nghĩa “hợp lý” vậy.

### I. Vì sao cần phải chấp tay?

**1.1. Ý nghĩa:** Nhà Phật thường dùng những động tác, điệu bộ không lời để diễn tả những đạo lý cực thâm áo. Vì thế, tuy là những cử chỉ thường thấy, cũng chớ nên xem thường lướt qua. Chấp tay cũng thế. Từ cổ, người Ấn Độ quan niệm tay phải là “tay thần thánh”, tay trái là “tay bất tịnh”. Vì thế, trong mỗi sinh hoạt thường nhật, họ có thói quen phân biệt khi sử dụng hai tay. Chẳng hạn như: cầm thức ăn thì chuyên dùng tay phải, nhưng để tẩy rửa thứ gì ô uế thì chỉ dùng tay trái.

Nếu chấp hai tay lại, đây là biểu thị sự hợp nhất của hai phương diện thần thánh và bất tịnh, tượng

trưng cho sự dung hợp các phương diện đối lập, khôi phục diện mục chân thật nhất thể, mà cũng là biểu thị cho đạo lý chân tướng của vũ trụ “Thật Tướng vô nhị, mà cũng là vô bất nhị”. Bát Nhã Tâm Kinh nói “Bất cầu bất tịnh” là cũng thể hiện ý này. Vì thế, chấp tay để biểu thị bản lai diện mục tối chân thật của nhân loại.

Khi lễ Phật, hoặc lúc bình thường gặp nhau liền chấp tay, tượng trưng cho việc “lấy diện mục chân thành để gặp gỡ nhau”, tiêu trừ các thứ ngăn cách, vướng mắc, đối lập trong nội tâm. Tâm người này, người kia dung thông, hết như một. Chấp tay cũng nhắc nhở phần bản hoàn nguyên, ngộ nhập chân lý, khôi phục bản lai diện mục, khế nhập Thật Tướng của vũ trụ.

Ta còn có thể hiểu là hai tay tương ứng biểu trưng Lý và Trí, Định và Huệ. Vì thế, chấp tay lại biểu thị Lý Trí nhất như, gìn giữ Định Huệ cân bằng. Mười ngón tay tương ứng với ngũ đại (Địa, Thủy, Hỏa, Phong, Không) hoặc tương ứng với “thập Ba La Mật”.

Lại có thuyết cho rằng: Mười ngón tay tiêu biểu mười pháp giới. Đầu ngón tay tán loạn tiêu biểu tâm chạy tán loạn trong mười pháp giới. Chấp tay lại chính là thu nhiếp loạn tâm, chuyên chú nhất tâm hướng Phật, hướng về nhất chân pháp giới. Nhất tâm hướng Phật thì liền đó tâm quang chiếu trọn mười phương, mà cũng là cảnh tinh tu hành phải khế hợp Lý Sự tương ứng (ngay khi đó, xoay Sự hướng về Lý).

Chấp tay còn biểu thị sự cung kính. Sự cung kính ấy chẳng thuộc về tánh sai biệt, mà phát xuất từ cội nguồn Phật tánh. Cũng có nghĩa là cùng một tâm chung. Cùng chung một Phật tâm chính là thể hội được đạo lý “Đây kia đều vốn sẵn Phật tánh bình đẳng”; do đó, cung kính bình đẳng. Đây chính là đã thể hội được sự cung kính tự nhiên “Bản lai nhất thể trước khi những quan niệm đối lập được hình thành”.

**1.2. Phương thức:** Theo Đại Nhật Kinh Sớ, có mười hai cách chấp tay; Mười hai cách chấp tay này, mỗi cách đều hàm chứa ý nghĩa sâu xa.

So ra, trong các đạo tràng, thường dùng nhất là cách kiên thật tâm hiệp chưởng và quy mạng hiệp chưởng (kim cương hiệp chưởng). Vì thế, ở dưới đây sẽ nói rõ hai cách chấp tay ấy.

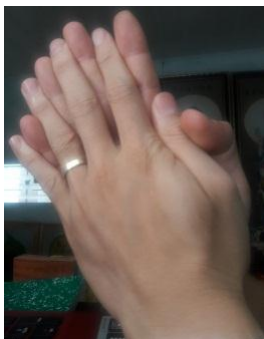
### **1) Kiên thật tâm hiệp chưởng:**



- Thả lỏng hai vai, nhưng vẫn giữ vai ngay ngắn, tuy đoạn chánh nhưng vẫn thư giãn, đừng gồng cứng.
- Hai bàn tay áp chặt vào nhau, như thể dựa vào nhau nghỉ ngơi.
- Chấp hai tay ngang ngực, giữ phía dưới nách thông thoáng thì khí huyết mới chảy thông suốt. Gốc hai ngón cái nằm ngang huyết Đản Trung, đừng áp hai bàn tay lên ngực.

- Mắt nhìn vào khoảng giữa hai bàn tay, kiểm xem mình có thư giãn, đoan chánh hay không. Người thường ngày hay tán loạn thì lúc chấp tay cũng rất khó làm cho đúng. Lúc tâm loạn, năm ngón tay sẽ tách nhau ra mà ngón út cũng khó áp sát vào các ngón khác. Cứ hễ chẳng nhất tâm chuyên chú thì ngón út liền tách ra.

## 2) Quy mạng hiệp chưởng (Kim Cang hiệp chưởng)



Cách chấp tay này trong kinh thường diễn tả bằng từ ngữ “xoa thủ hiệp chưởng”.

**Phương pháp:** Lấy bàn tay phải làm chính, các đầu ngón tay đan nhau ở ngay đốt thứ nhất.

**Ý nghĩa:** Bàn tay phải là Phật Giới, bàn tay trái là Chúng sinh Giới, biểu thị: chúng sinh quy mạng nơi chư Phật. Chấp tay lại tiêu biểu “năng, sở bất nhị”, “chúng sinh và Phật như một”. Hành giả Mật giáo dùng các ấn này để biểu thị lòng cung kính đối với Bản Tôn, tín tâm kiên cố.

### II. Vì sao không được chấp tay đè lên ngực?

Vì làm vậy không những thể hiện hình tướng lười nhác, tán loạn, mà còn có hại về mặt sinh lý.

Hành giả làm như vậy có thể vì không biết nơi ngực có một tuyến, là cơ quan trọng yếu của hệ thống sản xuất ra chất dịch “lâm ba”. Trong hệ thống



miễn dịch nơi thân chúng ta, trọng yếu nhất là các “lâm ba cầu T” (T cells). Chúng có trách nhiệm trừ khử những ngoại vật xâm nhập cơ thể, cũng như tiêu hóa những tế bào phân chia bất thường, chẳng hạn như các tế bào ung thư. Tuyến ngực nói trên tiết ra “hormon tuyến tố” giúp cho các tế bào T phân chia, phát triển tốt đẹp. Nếu áp lực tinh thần quá lớn, mạch nơi ngực liền bị co rút, kém tác dụng. Nếu đè tay lên ngực cũng khiến cho ngực phải chịu sức ép, khí huyết chẳng thông.

### **III. Vì sao chẳng nên nghiến chặt răng?**

#### **3.1. Về phương diện tu tâm trong Phật pháp:**

a. Trong tác phẩm Quán Vô Lượng Thọ Kinh Sớ của Thiện Đạo Đại Sư, trước khi dạy về cách quán tưởng, có một đoạn rất trọng yếu giảng về “tiền phương tiện” cách chuẩn bị trước khi quán tưởng. Đây chính là trình tự chẳng thể thiếu trong việc tu quán, người học đừng ham cao chuộng xa mà lướt qua.

Sách chép: “Giữ thân ngay thẳng, ngậm miệng, nhưng răng đừng đè sát nhau, lưỡi chống lên vòm họng để luồng khí giữa yết hầu và mũi thông suốt”.

Đoạn văn trên viết ngay trước câu “Lại quán tứ đại trên thân, trong ngoài đều không, trọn không có một vật”. Đủ thấy trước khi quán Không hay thực hành mười sáu phép quán, vẫn phải “giữ thân ngay thẳng, ngậm miệng, răng đừng nghiến sát, lưỡi

chống lên vòm họng”, là vì nếu luồng khí giữa yết hầu và mũi không thông suốt thì não sẽ bị thiếu dưỡng khí, những công năng thông thường còn gặp chướng ngại, huống hồ là công năng quán tưởng cao thâm?.

Nho gia cũng nói: “Quân tử vụ bản, bản lập nhi đạo sinh” nghĩa là người quân tử chú trọng cái gốc, gốc đã lập thì đạo sẽ sinh. Nếu kẻ sơ học chẳng thiết thực, chắc thật tận lực thực hành những điều cơ sở căn bản, gốc cội chưa vững chắc thì rất khó lòng khai hoa kết quả được.

b. Tâm có vọng tưởng, chấp trước, khấn trương, vướng mắc thì sẽ có những biểu hiện tự nhiên nơi thân nhưng mình chẳng biết: răng nghiến chặt, lưỡi cứng dính chặt vào họng, hơi thở nơi mũi lẫn yết hầu cũng chẳng thông suốt, cổ cũng căng cứng. Như vậy, chẳng nghiến răng chính là để cảnh tỉnh mình buông bỏ vọng tưởng, chấp trước. Lúc tâm tính kích động thì chuyện nghiến răng, nghiến lợi rất dễ thấy; nhưng lúc bình thường, lòng có điều lo nghĩ, chẳng dễ nhận thấy mình đang nghiến răng, nghiến lợi mà cũng thường chẳng hay! Chỉ cần trong tâm có điều vướng mắc, gân mặt sẽ lập tức căng cứng nên tự nhiên mình nghiến chặt răng. Không nghiến chặt răng chính là buông lỏng những sợi gân nhỏ trên mặt, mà cũng là buông bỏ những điều bận lòng trong tâm.

### **3.2. Lợi ích về phương diện sinh lý**

#### **a) Khiến cho ống dẫn nước bọt được thông suốt, nước bọt tiết ra đầy đủ**

Nước bọt là một chất dịch tiết rất quan trọng trong cơ thể, chẳng những nó giúp ích cho việc hấp thụ thức ăn, tiêu hóa, phân giải thức ăn, mà còn có những chất đề kháng, tăng cường sức kháng bệnh của cơ thể.

Chúng ta có ba loại tuyến nước bọt lớn:

- Tuyến dưới tai: Ở phía trước tai, tuyến này đổ ra khoảng giữa cằm và gò má, ngay nơi răng hàm thứ hai.

- Tuyến dưới cằm: Nằm ở xương hàm dưới, đổ ra khoảng dưới lưỡi, chỗ lưỡi nối vào sàn miệng.

- Tuyến dưới lưỡi, nằm ở phía đầu lưỡi, nằm dưới niêm mạc của xoang miệng. Có một ống dẫn khá lớn, tuyến nước miếng dưới cằm thường đổ ra theo đường này và khoảng mười ống dẫn nhỏ, mỗi ống đều có lỗ thoát nằm ngay dưới lưỡi và trong khoang miệng.

Ngoại trừ ba loại tuyến nước bọt lớn trên, chúng ta còn nhiều tuyến nước bọt nhỏ, phân bố trong vòm miệng phía trong má, môi trên, môi dưới, vòm họng cũng như trên đầu lưỡi.

Khi chúng ta nghiến răng, các ống dẫn và lỗ thoát của chúng đều bị đóng lại, nên miệng bị thiếu

nước bọt, chẳng những miệng khô, lưỡi ráo, mà còn bị thiếu cả các yếu tố enzyme tiêu hóa, thành ra bị khó tiêu. Đồng thời còn bị thiếu cả kháng thể, sức miễn dịch giảm thấp. Vì lẽ đó, cần phải nên thư giãn, đừng nghiến chặt răng, chỉ ngậm chặt hai môi mà thôi.

Mọi người thường hay tìm mua những thức uống bên ngoài, chẳng biết thức uống tốt nhất, chính là nước miếng của chính mình. Nước miếng chính là nguồn cung ứng bất tuyệt suốt 24 giờ, trọn bảy ngày. Nhưng đa số chúng ta lại cắn răng, nghiến lợi khiến cho lỗ thoát của các tuyến bị bít chặt, lại còn than thở là miệng bị khô, thật là oan uổng quá. Người hay than khô miệng, lưỡi ráo chắc chắn là người tâm thường lo âu, dăm chiêu, cứ cắn răng, nghiến lợi nhưng không hay, hoặc là kẻ tinh thần bị căng thẳng làm ảnh hưởng đến thần kinh, khiến nước bọt bớt tiết ra.

Xin hãy thí nghiệm: Trong lúc thư thái, đừng nghiến chặt răng, thả lỏng cơ cổ, đầu lưỡi áp nhẹ lên vòm họng trên, giữ cho có một khoảng trống giữa phía trên mặt lưỡi, gốc lưỡi và vòm họng trên như thể đang ngậm hột mận, hoặc ngậm một búng không khí thì tự nhiên nước miếng tuôn ra ào ào, vì lỗ thoát của các tuyến nước miếng được thông thoáng. Làm vậy thì niệm Phật, lễ Phật chẳng bị khô miệng, lúc tâm tịnh thì nước miếng cực ngon ngọt, hơn hẳn các thứ thức uống trong thế gian.

## **b) Không nghiến răng thì tâm dễ an định, khả năng tư duy được nâng cao**

Khi quan sát vỏ não, người ta thấy chỉ cần nghiến răng thì liền xuất hiện dòng điện gây nhiễu “điện não đồ - máy đo dòng điện ở vỏ não”. Đủ thấy khi gân cơ căng thẳng do nghiến răng sẽ tạo thành sóng điện, khuấy rối sự an định trong tâm. Phải thả lỏng thì tâm mới có thể an định.

Qua nghiên cứu, ta thấy rõ khi nghiến răng thì khả năng tư duy, phân tích, quán tưởng ở mức độ cao của não cũng bị trở ngại. Vì thế, nghiến răng thật bất lợi đối với việc tư duy Phật pháp.

## **c) Nâng cao thính lực**

Khi nghiến chặt răng, các gân cơ bị căng thẳng (thân nghiệp) khiến cho những huyết quản lớn nhỏ quanh tai cũng bị chèn ép. Bởi thế, công năng của tai cũng như thính lực tất nhiên đều bị giảm thấp, đó chính là nghiệp biến thành chướng. Rất nhiều người than nghe giảng Phật pháp hoặc nghe thầy giảng bài, nghe nhưng không hiểu, hoặc nghe xong quên ngay phần lớn là do hay nghiến chặt răng. Chỉ cần biết thư giãn thì chẳng đến nỗi do thân nghiệp tạo thành chướng ngại vậy.

**IV. Vì sao phải nên đứng theo kiểu “tiền bát hậu nhị”** đầu bàn chân cách nhau 8 phân, hai gót chân cách nhau 2 phân?.

## **4.1. Luận về phương diện sinh lý và vật lý:**

### **4.1.1. Nhà Phật chẳng hề yêu cầu người học làm những chuyện vô lý.**

Lúc đứng, 2 gót chân cách nhau 2 phân là điều hợp lý. Quan sát cấu trúc xương nơi thân người, ta thấy: thân ta có khung xương sống. Phần cuối, xương sống cong ra phía sau. Vì thế, trọng lượng của thân dồn nặng xuống chính giữa phía sau của phần chính giữa thân - nơi xương cụt. Khi đứng, cần phải chia đều trọng lượng ấy cho hai gót chịu đựng.

Gót chân cách nhau 2 phân là vì:

- Khoảng cách này xấp xỉ độ rộng của xương sống, rất phù hợp để hai chân chịu đều sức nặng của thân thể dồn xuống.

- Khoảng cách này rất thích hợp để giữ cho hai xương ống chân đứng thẳng thì gân thịt mới thư giãn được.

- Khoảng cách này phù hợp với góc độ của khớp xương hông, khớp gối, khớp xương đùi, khiến chúng chẳng bị chịu lực quá đáng đến nỗi bị hư mòn, thoái hóa.

Hãy tự thí nghiệm để chính mình quan sát lấy:

- Nếu gót chân cách nhau khá xa thì hai xương chân bị xéo đi, gân thịt nơi chân bị căng không đều, góc độ chịu lực nơi các khớp không thích nghi, không đều, rất dễ bị đau mỏi.

- Nếu chụm sát hai gót chân lại thì xương chân cũng chẳng được thẳng, gân cốt cũng bị căng thẳng.

**4.1.2. Hai ngón chân cái cách nhau 8 phân** (nói 8 phân là ước chừng ngang với bề rộng của vai)

Chỗ rộng nhất trên thân là vai. Giữ hai chân cách nhau vừa đúng chiều rộng của vai thì chân đã chịu lực tốt mà diện tích mặt chân đế cũng lớn, khiến cho trọng tâm rất ổn.

Nếu chân không cách nhau đủ 8 phân thì mặt chân đế quá hẹp so với mông, trọng tâm bất ổn. Nếu lớn hơn 8 phân thì cơ đùi bị kéo quá căng, nên cũng không đáp ứng được yêu cầu về mặt vật lý.

**4.2. Xét trên phương diện điều tâm trong nhà Phật.** “Quân tử vụ bổn, bổn lập nhi đạo sinh”.

**V. Vì sao lúc đứng thẳng lại cần phải dùng gót chân chịu lực?**

Như đã nói, cách đứng như vậy chẳng những vừa chỉnh tề, vừa đẹp mắt, khiến người khác thấy trang nghiêm, mà còn là phù hợp với những nguyên tắc giải phẫu sinh lý nữa.

**5.1. Xét về mặt Phật pháp**

Nhà Phật giảng: “Tánh không duyên khởi” các pháp từ duyên sinh. Thể là chân không, nhưng Tướng là diệu hữu. Đã có thân thể giả tướng, thì trong giả tướng ấy đương nhiên có đạo lý nhân quả; nhưng sự biến hóa của giả tướng vẫn tuân theo

nguyên tắc nhân quả. Bởi vậy, những động tác sinh hoạt thường ngày cũng phải tuân thủ theo điều kiện nhân quả.

Hãy thử suy nghĩ kỹ, trong 32 tướng hảo của Phật, có tướng “gót chân rộng bằng” gót chân viên mãn, chẳng lộ xương và “lòng bàn chân bằng phẳng”. Những tướng hảo ấy đã tiết lộ ý nghĩa sâu thẳm “gót chân chịu lực”.

Tổ sư nhà Thiền, khi khảo nghiệm đệ tử đã dụng công đắc lực hay chưa, đắc pháp hay chưa, thường hỏi: “Gót chân chạm đất rồi chưa?” Điểm này phải nghĩ hiểu cho kỹ vậy. Có người cho rằng cần phải dùng cả bàn chân lẫn các ngón chân chịu lực thì mới đứng vững được. Kỳ thật, thời cổ phụ nữ bị ép bó chân, chỉ còn chừa mỗi gót chân chạm đất mà họ vẫn có thể đi vững, đứng vững được.

## **5.2. Xét về mặt giải phẫu sinh lý**

Từ xương bắp chân trở lên cả phần trên đều liên tục ở ngay trên gót chân, xương bàn chân chỉ nhằm gia tăng diện tích mặt chân đế. Tự nhiên là trọng tâm của thân thể rơi vào chính giữa hai gót chân. Vì thế, ta dùng gót chân để chịu lực, cũng như khi trọng tâm của vật đã ổn thì vật sẽ tự nhiên ổn định, chẳng cần tốn sức. Lúc trọng lượng đặt tại gót chân, mỗi ngón chân đều được thư giãn, gân thịt nơi chân cũng không cần phải hao tổn năng lượng để giữ vững tư thế cân



bằng; cơ lưng cũng không phải gồng cứng. Như thế, sẽ bắt tất phải lãng phí khí lực, bắt tất phải gánh chịu nỗi nhọc nhằn, đau đớn không cần thiết.

Mỗi người có thể tự kiểm nghiệm, so sánh. Khi đứng, tự dùng tay sờ nắn xương hông thì sẽ thấy rằng: Nếu dùng mũi bàn chân làm điểm tựa thì xương nơi thắt lưng sẽ thúc vào bụng, các cơ quanh hông sẽ gồ lên. Như vậy sẽ dễ bị đau lưng, mà cũng khó thể hô hấp sâu.

Nếu dùng gót chân để chịu lực thì xương nơi thắt lưng khá thẳng, không còn thúc vào bụng. Hông, lưng, bàn chân, ngón chân, cơ chân đều thả lỏng, dễ hít thở sâu.

***Ghi chú:*** quý vị muốn xem hướng dẫn cụ thể chi tiết về những yếu lĩnh động tác, vui lòng truy cập vào website google hoặc Youtube gõ cụm từ tìm kiếm: “*Lễ Phật Y Học – Pháp sư Đạo Chứng*” để tham khảo thêm.

## NGƯỜI TRUNG NIÊN TRỞ LÊN MỖI NGÀY CHỈ ÍT PHẢI LẠY 300 LẠY

Người trung niên trở lên mỗi ngày chỉ ít phải lạy 300 lạy, lạy đến trên thân toát mồ hôi. Năm xưa, tôi cùng pháp sư Sám Vân tại Bồ Lý ở chòi tranh, mỗi ngày tôi lạy 800 lạy, mỗi ngày chỉ ít phải thay áo lót hai lần, trên người cả thân đều là mồ hôi, điều này có sự giúp đỡ đối với sức khỏe thân thể rất tốt. Tôi ở trên núi với Ngài nửa năm, đã lạy mười mấy vạn lạy. Mấy năm trước ở Lusanchi, tôi gặp được một vị cư sĩ tại gia đã ngoài 60 tuổi, sức khỏe không tốt. Tôi khuyên ông lạy Phật, một ngày ông lạy 100 lạy, sáng sớm lạy 50 lạy, buổi tối lạy 50 lạy, không nên gián đoạn. Ông lạy được một năm sức khỏe liền tốt, vốn dĩ xương cốt thân thể đều khô cứng, thế mà ông có thể ngồi xếp bằng, thế mới biết được phương pháp này tốt. Trong phương pháp này có vận động, có cường thân, có tu định, tu huệ.

Người lạy Phật, tâm là thanh tịnh, thân là hoạt động, cũng giống như cái tướng của bánh xe vậy, vòng tròn bên ngoài đang động, nhưng tâm bánh xe không động. Cho nên, vận động lạy Phật tốt hơn các thứ vận động khác. Các thứ vận động khác là tâm của bạn cũng đang động, lạy Phật loại vận động này tâm không động, đích thực là định huệ đều học. Chúng ta không nên sợ chảy mồ hôi, chảy mồ hôi là

tốt, những thứ dơ bẩn độc tố bên trong chúng ta có thể bài trừ ra, sau khi bài trừ ra thì bạn sẽ không bị bệnh. Có rất nhiều thứ bệnh đều là độc tố trong cơ thể không thể bài trừ ra, đặc biệt là bệnh viêm khớp, bệnh phong hàn, nguyên nhân là gì vậy? Là niệu độc, niệu độc không thể bài tiết ra, tích chứa ở trong khớp mà sinh bệnh. Phạm hễ bị loại bệnh này gần như đều không đỡ mồ hôi, rất ít đỡ mồ hôi, nhất là chúng ta ở trong phòng máy lạnh, nếu ở lâu thì bị nhiễm phong hàn. Cho nên nguồn gốc của bệnh chúng ta phải biết, phải làm thế nào để loại trừ nó?. Không sợ đỡ mồ hôi, mỗi ngày thêm mấy lần giặt quần áo cũng không hề gì.

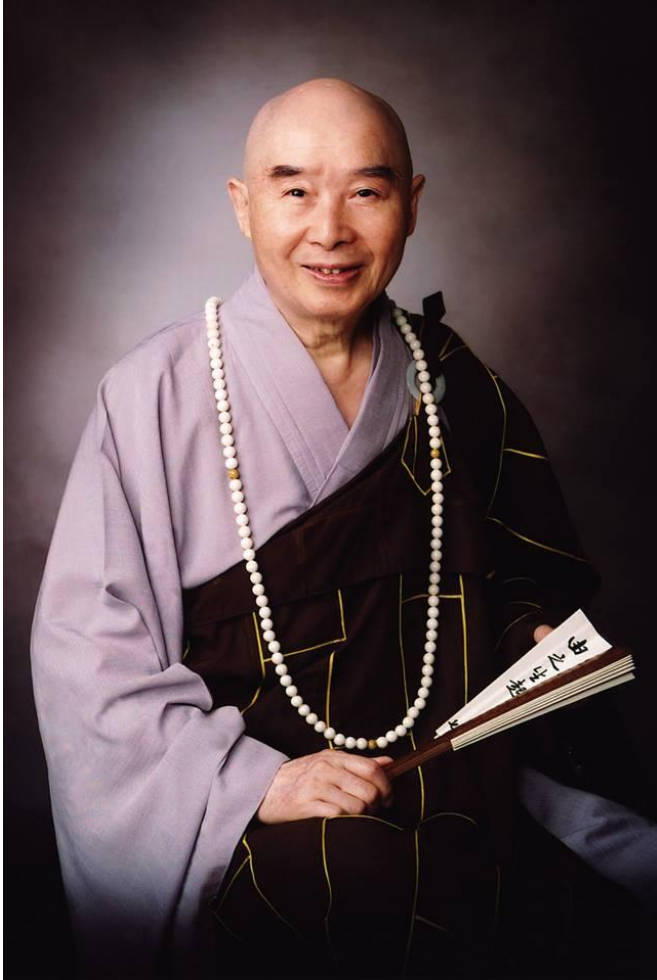
Thân tâm chúng ta khỏe mạnh là hình tượng tốt để cho xã hội đại chúng xem, tiếp dẫn xã hội đại chúng, không nên để họ bỏ lỡ cơ hội học Phật, như vậy thì tốt.

*Lời khai thị của Hòa Thượng Tịnh Không*

**“Niệm Phật Một Câu Phước Sinh Vô Lượng  
Lễ Phật Một Lễ Tội Diệt Hà Sa”**



**CHƯƠNG 4**  
**VĂN PHÁT NGUYỆN SÁM HỐI**  
**VÀ QUY TẮC TU HỌC**  
**(Pháp Sư Tịnh Không)**



## MỤC 1. GIẢI THÍCH Ý NGHĨA VĂN PHÁT NGUYỆN SÁM HỐI

**Tại sao phải hành sám hối?** Tôi nhận thức rằng muốn nghĩ đến vãng sinh Tịnh Độ cần phải sám hối trước, phát bồ đề tâm, nhất hướng chuyên niệm A Di Đà Phật. Chỉ có sám hối nghiệp chướng của mình thì không tái tạo, mới được vãng sinh.

**Tại sao không thoát ra khỏi tam giới?** Vì từ vô số kiếp đến nay, không nhận thức được tội chướng vô lượng vô biên của mình. Những điều tội chướng này đến từ đâu? Nguyên nhân từ đời trước hoặc từ lâu đời đến nay cùng chúng sinh có sự ràng buộc và tranh chấp với nhau, có khi giữa hai người có sự quan tâm chăm sóc giúp đỡ lẫn nhau mà tạo ra thiện duyên. Có khi giữa ta và đối phương có sự tranh chấp, tước đoạt, xâm phạm, tổn thương, lăng nhục v.v... mà tạo ra ác duyên. Nhân duyên nghiệp lực của chúng ta với người xung quanh ràng buộc càng thâm sâu, bất luận đó là thiện duyên hoặc bất thiện duyên, chúng ta với người đó sẽ dễ lâm vào thế luân hồi và kiếp sau gặp lại. Lúc bấy giờ nếu nghiệp duyên do tình cảm sinh ra, sẽ dùng hình thức tình cảm giải quyết, nghiệp duyên do vật chất hoặc sinh mạng gây ra, lần này sẽ dùng hình thức tương đồng đáp trả.

Tôi nhận thức được, thực chất căn bản của lục đạo luân hồi đó là giữa chúng sinh với nhau, oan oan

tương báo, trả nợ lẫn nhau, vô tận vô biên, không bao giờ chấm dứt, trong thời gian đó nếu không chấp nhận thọ báo, sẽ tạo thêm nghiệp mới, khiến cho việc thọ báo sau này lại trồng thêm nhân mới, tìm trăm phương ngàn kế, lấy của người làm của ta, kết quả là nếu số mạng có sẽ có, số mạng không có, trộm cũng không được. Nếu số mạng của chúng ta có bằng cách dùng hình thức ăn trộm để đoạt được, sẽ tạo ra tội nghiệp thâm sâu.

Bất cứ việc gì, bất cứ người nào, trong gia đình, ngoài gia đình, bề trên, cấp dưới, phạm làm khiến cho ta tổn hại, đều phải gánh chịu thọ báo. Gia quyến lục thân, đều do tứ nhân tương tự. Tứ nhân là: **“trả nợ, đòi nợ, trả ơn và báo oán”**. Bất luận chúng ta thọ báo bao nhiêu oan ức, không những không được sân hận, ngược lại phải sám hối cho nghiệp chướng của chính ta, tội nghiệp của đời trước nay phải trả. Nếu đem lòng sân hận, làm sao không tạo thêm nghiệp mới? Tất cả mọi nơi đều có oan gia trái chủ đến gây nạn, làm khó dễ. Chúng ta phải phản tỉnh lại, tại sao họ không tìm người khác để gây phiền phức, đều do trong đời quá khứ, chúng ta có làm điều gì sai lỗi với họ. Ta phải tu nhẫn nhục, làm nghịch tăng thượng duyên.

Tôi còn nhận thức được, tu học Phật Pháp, y theo Tam Bảo lực gia trì và tâm lực sám hối, có thể khiến tội nghiệp chuyển nhẹ hoặc tiêu diệt. Nếu bị phỉ báng hoặc làm ô nhục, chúng ta vui vẻ chấp nhận thì đều được diệt tội, gặp thiện tri thức tu đạo, tu thiện,

khiến người này có thể chuyển tội nặng của hậu thế thành tội nhẹ của hiện thế. Niệm Phật là sám hối. Khi niệm Phật tinh tấn thường thấy bệnh nghiệp hiện tiền, đó là một hiện tượng chuyển nghiệp, đem tội nặng của quá khứ, biến thành tội báo nhẹ như hiện tại. Vì nguyện lực lớn hơn nghiệp lực.

Tôi nhận thức rằng, nếu chân thành sám hối, phát nguyện cầu sinh Tịnh Độ, nhất tâm chuyên niệm Phật hiệu A Di Đà Phật, ta có thể nhờ nguyện lực của Phật A Di Đà và nguyện lực phát nguyện vãng sinh của ta, cho dù kiếp trước có phạm trọng tội, chỉ cần phát tâm niệm Phật vãng sinh, niệm niệm không gián đoạn, kiếp này không tạo thêm ác nghiệp. Nguyện lực hiện hành sẽ chống lại nghiệp lực của quá khứ. Trong lúc lâm chung, nguyện lực niệm Phật cầu vãng sinh, chiêu cảm được nguyện lực tiếp dẫn của Phật A Di Đà, trong giây lát sẽ siêu thoát tam giới, thoát ly tất cả nghiệp duyên vãng sinh Tây Phương Thế Giới Cực Lạc, vĩnh viễn xa lìa cái khổ của luân hồi.

Nhưng vì lúc trước tôi không có cái trí tuệ này, cũng không nhìn nhận rằng mình có nhiều nghiệp chướng như thế, càng không nhận thức đó là do chính mình tạo nên, không biết được những điều bất thuận lợi, đều do quả báo tội nghiệp của quá khứ. Không biết được mình sở dĩ mình đến thế giới này là để tiếp nhận quả báo nên cứ hờn trách người khác xâm hại mình. Thật ra đều do tạo tác của mình, không



một việc gì liên can đến người khác. Vì tạo tác ra thiện ác nghiệp mới nảy sinh ra số mệnh, số mệnh ở đây chính là tổng kết của sự thọ báo. Nhưng số mệnh ở đây có thể thay đổi bởi sự tu hành và sám hối. Số mệnh không tốt có thể tu hành thành tốt, và còn có thể tu thành Phật. Người tạo ác nghiệp mà số mệnh lại không tốt, sẽ rất thâm trọng. Luật nhân quả còn gọi là pháp nhân duyên, cần gặp duyên mới có kết quả, chỉ cần không tái tạo duyên, ác nhân của kiếp trước sẽ không có thể kết quả, cho nên đoạn ác tu thiện mới chính là sám hối.

Lúc sắp lâm chung, nghiệp chướng hiện tiền, là do oan gia trái chủ tìm đến đòi nợ bức ép đưa vào ba ác đạo, lúc đấy nhất định phải niệm Phật cầu siêu, hồi hướng cho họ, sám hối tội nghiệp của mình. Vào lúc này, những người thân cận nhất hoặc gia quyến cũng đến đòi nợ, phá hoại sự thanh tịnh niệm Phật của người lâm chung. Vì vậy trước tiên phải hồi hướng cho họ, sám hối nghiệp chướng của chính mình, giúp cho con đường vãng sinh được thuận buồm xuôi gió. Nếu là người thân gia quyến đến báo ơn tự nhiên sẽ giúp mình thành tựu.

Những nghiệp chướng của tôi thật sâu nặng, trong lòng cảm thấy rất áy náy bất an. Tôi muốn nhận tội, thề không tái tạo, nếu không nghiệp lực thọ báo sẽ tiếp diễn không ngừng nghỉ.

Kiếp trước, kiếp này và kiếp sau liên tục nghiệp cũ chưa trả dứt, lại không chấp nhận thọ báo, tạo

thêm nghiệp mới, chồng chất liên tục. **Bắt đầu từ hôm nay, tôi không oán giận ai, và tôi sẽ không còn kẻ thù nữa.**

Nghĩ đến những chúng sinh đã từng bị tôi tổn hại, chúng phải gánh chịu sự đau khổ và áp lực vô lượng kiếp, chính tôi đã tạo ra những “oán hận” không lường cho họ, cái “oán hận” đó như cái gông cùm xiềng xích vào sự đau khổ của họ không tháo gỡ được. Như lửa hận trong lòng, giam họ vào trong ngục lửa, khiến họ tự giày vò từng giây từng khắc. Sự đau khổ của họ lớn như thế, cho thấy sự đòi nợ của họ là đương nhiên. Tôi thông cảm họ một cách sâu sắc, tâm tôi tự sám hối. Tất cả họ phải chịu đựng những khổ nạn to lớn, Tôi hoàn toàn phải vì họ làm việc sám hối, nhận thức ra tội nghiệp của mình, tìm cách bù đắp lại, độ thoát cho họ mãi cho đến khi thành Phật. Với tấm lòng chí thành, tôi hướng về họ thành tâm tạ lỗi. Tôi có lỗi quá nhiều đối với họ. Nghĩ đến đây, lòng tôi hổ thẹn đau xót vô cùng, tôi muốn khóc vì nước mắt không kiềm chế được, vậy hãy dùng nước mắt để rửa sạch trái tim ô uế của tôi, dùng giọt nước **nhân từ tâm và đại bi tâm** rưới lên đầu họ. Tôi tin tưởng rằng loại nước này sẽ hóa thành cam lồ. Tôi muốn hướng về pháp giới để phát ra lời thệ nguyện:

**Tôi muốn đem tất cả công đức tu hành hồi hướng cho họ, cùng hồi hướng pháp giới hữu tình, đồng thành Phật đạo. Từ nay về sau thề không tái tạo ác nghiệp. Nay tôi phát nguyện**

**cho họ lìa khổ được vui. Tôi muốn giới thiệu đến họ pháp môn đương sinh niệm Phật thành Phật, để họ sớm có ngày thành Phật. Nếu khi tôi được thành tựu, trước tiên, tôi sẽ độ thoát cho họ đến được Tây Phương Cực Lạc Thế Giới, cùng gặp Phật A Di Đà, và tôi cũng muốn độ tận pháp giới hữu tình sớm đến bờ giác, vĩnh viễn thoát khỏi cái khổ luân hồi.**

Tại đây, tôi cũng muốn hướng về những chúng sinh bị hại, nói một chút về đạo lý Phật Pháp, tranh thủ sớm ngày tháo được gông cùm, nhảy ra khỏi Địa ngục tâm hỏa.

Các bạn thân mến của tôi. Hành vi phục thù xác thực là do tôi gây nên, nhưng hành vi phục thù không thể xóa bỏ cái khổ thâm sâu trong tâm hỏa. Chỉ có hóa giải oán hận mới đạt giải quyết được. Hiện tại trong chúng ta có một trái tim vọng tâm, không có một chủ thể bất biến. Nó sinh ra rồi lại tiêu diệt. Từ tiêu diệt rồi lại tái sinh, sinh sinh diệt diệt như mộng, như huyễn, như bọt bóng, như sương cũng như điện. Vì chúng ta không tìm ra trái tim thật chất, cho nên chúng ta cảm thấy bị lăng nhục, bị tổn thương, bị sát hại, rồi nảy sinh ra oán hận, thì phải bám dựa vào đâu? Nếu như trái tim thật chất không tìm thấy thì sự oán hận trong tâm đó chỉ là hoa đốm trong không, trăng trong nước, hư ảo không thật? Cho nên tất cả oán hận toàn do trái tim hư ảo, trái tim chấp trước tạo ra. Nếu không nhìn thấu đó là trái tim hư ảo, chấp trước, trái tim đó sẽ làm cho chúng ta chìm đắm

trong luân hồi sinh tử, ái dục khổ hải.

Thưa các bạn, chúng ta hãy phát lòng sám hối, vì sám hối là cam lồ, sám hối có thể rửa sạch ô uế quá khứ của tâm linh, để trong quá trình đó sẽ đạt được tịnh hóa và tái sinh không ngừng nghỉ. Một người không sám hối, tính linh sẽ không thể tiến triển và tiến hóa. Vì không sám hối nên tính linh tiếp tục bị ô nhiễm, trái tim tiếp tục vọng tưởng chấp trước. Không sám hối thì không nhìn nhận và tiêu trừ sai lầm quá khứ. Vọng tưởng sai lầm mới sẽ tiếp tục tạo ra.

Khi một người không tái phạm lỗi lầm lần thứ hai, chúng ta đã sám hối quá khứ. Chúng ta không những phải sám hối tội nghiệp đã biết, càng phải sám hối cho những tội nghiệp không biết, luôn luôn sám hối. Cổ đức nói: **“Tội từ tâm khởi dùng tâm sám, nếu tâm diệt thời tội cũng không. Tâm vọng tội diệt cả hai đều không, đó chính là chân thật sám hối”**. Một người biết sám hối là người được phước, lại càng được cứu. Sám hối chính là ánh hào quang của tâm linh, là vốn liếng lương thực trên con đường vắng sinh Tây Phương.

Vì vậy, khi có tâm sám hối, thì không tái tạo, tức là đã sám hối. Khi đã có căn bản này, phát nguyện cầu sinh Tịnh Độ, nhất hướng chuyên niệm A Di Đà Phật, nhất định sẽ thành Phật. **Phàm phu chúng ta có thể làm được. Nếu phàm phu không làm được, Phật đã không tuyên dương pháp môn này.** Vì vậy, tôi đối với pháp môn Niệm Phật, không hoài nghi,

không xen tạp, tranh thủ không gián đoạn. Khi đã thành tựu hãy nhanh chóng tiếp cứu vô lượng vô biên chúng sinh, trong đó có cha mẹ vô lượng kiếp của chúng ta. Nghĩ đến họ đang quần quai trong dầu sôi lửa bỏng, tim của ta thật sự tan nát. Đặc biệt tưởng niệm đến tất cả họ còn đang chìm đắm trong khổ hải! Vươn hai tay lên, hít thở một hơi mới phát ra được tín hiệu cầu cứu. Còn rất nhiều vô lượng vô biên chúng sinh, tất cả đều đang kêu cứu. Nếu tôi không tinh tấn mau thành tựu đi cứu họ, thì tôi là người ác, là một người có tội lớn. Họ đang mong đợi và kỳ vọng tôi. Cho dù lửa ngạt Tam Thiên cũng phải vượt qua, cũng phải đem pháp môn Niệm Phật thành Phật này, giới thiệu cho họ để họ được chóng thành Phật.

Tôi thật cảm giận chính mình. Một niệm vô minh, bản tính lạc hướng, vọng tâm tạo nghiệp cho chúng sinh và cho chính mình đau khổ vô lượng kiếp.

**Hoàn toàn không hiểu, hại người tức là hại ta, tổn người tức tổn mình. Cũng quên đi tất cả vì mọi người, tức là vì chính mình. Chỉ có làm lợi cho người khác, mà không làm lợi cho chính mình mới chính là Phật, và ai làm được sẽ là Phật, không phải chỉ làm trên hình thức, là thật tâm hiển hiện.** Tôi muốn dùng trái tim chân thật, tâm bình đẳng, tâm từ bi, đối xử với mọi người. Đây mới là thật sự sám hối. Tôi cùng chúng sinh đồng một bản tánh, sao lại vì một niệm vô minh mà tổn hại chúng sinh? Thật sự mê hoặc điên đảo! Tại sao phải

vác viên gạch tự đập lên chân mình?

Giống như cổ nhân đã nói: **“Bổn thị đồng căn sinh, tương chiêm sao quá gấp?”** Đau thay! Đau thay! (ý nói cùng sinh trong một rễ, tại sao phải tương tàn lẫn nhau gấp rút như vậy?).

## **PHÁP NGŨ CỦA HÒA THƯỢNG THÍCH TỊNH KHÔNG**

Chúng ta đời đời kiếp kiếp học Phật tu hành không được thành tựu, không có biện pháp thoát khỏi luân hồi, là vì có oan gia trái chủ đến gây phiền phức, làm ma chướng. Người không học Phật, không biết hóa giải oán thù, vì vậy oan oan tương báo khổ không kham nổi. Người học Phật, đối với tất cả chúng sinh bất luận họ đến đòi nợ hoặc trả nợ đều khuyên họ niệm Phật. Như vậy có thể chuyển tất cả thiện ác, oán, thành pháp duyên. Nhân tình thế gian cũng có thể chuyển thành pháp quyến thuộc tu hành mới được thành tựu.

Mọi người đều có nghiệp chướng, nếu không có nghiệp chướng sẽ không phải sinh đến thế gian này. Làm sao để tiêu trừ nghiệp chướng? Cổ đức khai thị rằng phương pháp tốt nhất là niệm A Di Đà Phật. Để giúp các vị cư sĩ trong quá trình tu hành không bị chướng ngại, như lý như pháp, tiêu trừ nghiệp lực, cùng hội một thuyền, thuận qua bờ giác. Dưới đây, tôi xin giới thiệu phương pháp tiêu trừ nghiệp lực của Trịnh Hạ Tường sư phụ như sau:

## MỤC 2. NGHI THỨC ĐỌC TỤNG

### I. QUY TẮC TU HỌC.

Lời Khai Thị Của Đại Sư Ấn Quang.

Bất luận là người tu tại gia hay xuất gia, cần phải trên kính dưới hòa. Nhẫn nhục điều mà người khác khó nhẫn được, làm những việc mà người khác khó làm được. Thay người làm những việc cực nhọc, thành toàn cho người là việc tốt đẹp. Khi tĩnh tọa thường nghĩ đến điều lỗi của mình. Lúc nhàn đàm, đừng bàn đến điều sai trái của người. Lúc đi, đứng, nằm, ngồi, ăn, mặc, từ sáng đến tối, từ tối đến sáng, chỉ niệm Phật hiệu không để gián đoạn. Hoặc niệm nho nhỏ, hoặc niệm thầm. Ngoài việc niệm Phật, đừng dấy khởi một niệm nào khác. Nếu khởi vọng niệm phải tức thời bỏ ngay.

Thường có lòng hổ thẹn và tâm sám hối. Nếu đã tu trì, phải tự hiểu là công phu của ta hãy còn nông cạn, chẳng nên tự kiêu căng, khoa trương. Chỉ nên chăm sóc việc nhà mình, đừng nên dính vào việc nhà người. Chỉ nên nhìn đến những hình ảnh tốt đẹp, đừng để mắt tới những hình ảnh xấu xa bại hoại. Hãy coi mọi người như Bồ Tát, mà ta chỉ là kẻ phàm phu.

Nếu quả có thể tu hành được như vậy, thì nhất định được vãng sinh về Tây Phương Cực Lạc Thế Giới. Nam Mô A Di Đà Phật.

## II. CHÚNG ĐẰNG OAN GIA TRÁI CHỦ

Phật nói: “**Đời người ở thế gian, nhỏ là gia đình, quyền thuộc, lớn là quốc gia, dân tộc. Điều không ngoài: báo ân, báo oán, đời nợ, trả nợ**”. Do bốn thứ duyên này mà tụ hợp. Hà hưởng tập khí và nghiệp chướng của chúng sinh sâu nặng. Sống thiếu ân nghĩa, bố thí đức huệ thì ít, kết oán thì nhiều, do đó mà luân hồi trong lục đạo, từ vô lượng kiếp đến nay, để oan oan tương báo, khổ không kể xiết. Chúng ta nhờ nhiều đời vun trồng thiện căn, nên nay được gặp chánh pháp, cho nên phải một lòng quy y Tam Bảo, nghe lời Phật dạy, đoạn ác tu thiện.

Phật dạy: “Tất cả các pháp là vô sở hữu, tất kính không, bất khả đắc”. Cho nên phải giải trừ hết tất cả, những oán kết của những gì đã qua. Nhất là đối với những kẻ oán thù của ta, khi họ bị suy yếu bệnh khổ, chúng ta có thể xả bỏ thù xưa, giữ tâm ý tốt, hộ trì giúp đỡ họ. Lấy ân báo oán, biến oán thành ân, thì dù sống trong biển nghiệp mê mông, chúng ta đã bước lên con đường quang minh rộng lớn. Để lìa khổ được vui, nguyện thường nghe kinh niệm Phật, không cho gián đoạn, nhất tâm cầu sinh Tịnh Độ, tất được chư Phật hộ niệm, viên mãn vô thượng Bồ Đề. Duy nguyện chư nhân giả y giáo phụng hành. Hãy luôn nghĩ như vậy.



### III. ĐỊA CHỦ VÀ TẤT CẢ CHƯ' QUỶ THẦN CHÚNG

Phật nói: “Nhất thiết chúng sinh bồn lai thành Phật. Chỉ vì vọng tưởng, chấp trước mà không được chứng đắc”. Chúng ta ngày nay gặp được chánh pháp, nên chí thành quy y Tam Bảo, tuân theo giáo giới của Phật, sám trừ nghiệp tội, nỗ lực tu hành. Nếu như tùy thuận theo Tham, Sân, Phiền Não, tạo ác quấy phá thật là đáng tiếc. Đối với những người suy yếu của nhân gian, cần phải từ bi hộ niệm, chớ nên quấy nhiễu, khiến họ không an. Nên nhớ, nếu như chúng sinh không có Phật pháp, biển nghiệp mênh mông, không thể thoát ly, thiện ác báo ứng như hình với bóng, luân hồi đều do nghiệp lực dẫn dắt. Hôm nay, chư vị tuy đọa ác đạo, vẫn có thể nắm bắt cơ duyên, nghe kinh niệm Phật, đoạn ác tu thiện, tích công lũy đức, lấy tâm yêu thương, chân thành hóa giải, vô lượng oán thù, hộ trì chánh pháp, nhất tâm cầu sinh Di Đà Tịnh Độ. Đây là nhân duyên, trăm ngàn muôn kiếp khó gặp được. Duy nguyện nhân giả luôn hiểu biết điều này, để y giáo phụng hành.

Hòa thượng Thích Tịnh Không kính khuyên.

Ngày.....tháng.....năm.....

**IV. ĐỆ TỬ**.....(Họ tên hoặc pháp danh của người đọc).

**KÍNH THƯA OAN GIA TRÁI CHỦ TỪ LŨY KIẾP**

Mười phương chư Phật, Di Đà đệ nhất, cứu phẩm độ sinh, oai đức vô cùng. Nguyên cùng quy y, sám hối tội chướng. Phạm được bao nhiêu phước thiện, chí tâm hồi hướng. Nguyên cùng niệm Phật, cảm ứng tùy hiện. Kiến văn tinh tấn, đồng sinh Cực Lạc. Kiến Phật ngộ đạo, chuyển ác thành thiện, chuyển mê thành ngộ, chuyển oán thành thân, cùng làm Pháp Lữ (bạn đạo), để cùng nhau chuyển biển nghiệp thành Liên Trì. Như Phật độ sinh, duy nguyện ngã lữ kiếp oan gia trái chủ, nghe pháp màu này, tín thọ phụng hành.

Đệ tử Tam Bảo:.....(họ tên hoặc pháp danh của người đọc) đảnh lễ.

Hòa thượng Thích Tịnh Không chứng minh.

Ngày.....tháng.....năm.....

## V. LỜI DẠY CÁCH GIẢI TRỪ OÁN THÙ CỦA OAN GIA TRÁI CHỦ

### 1. Đầu Tiên Khuyến Dạy Cách Giải Trừ Oán Thù.

Tôi tên.....Những oan gia trái chủ trên mình tôi (tức nghiệp lực, của một bộ phận nào trên thân thể) xin quý vị hãy nghe rõ. Từ vô thủy kiếp đến nay, vì tôi bị mê hoặc trong thế giới Ta Bà, trong nhiều kiếp luân hồi, trong lúc vô ý đã làm tổn hại đến quý vị, khiến cho quý vị phải thọ vô lượng tội nghiệp trong lục đạo luân hồi, hứng chịu biết bao đau khổ, tăng thêm biết bao phiền não, tôi thường cảm thấy tội chướng sâu nặng hối hận vô cùng. Tất cả đều do tôi mê hoặc, vô tri tạo nên. Đời này nhờ nguyện lực từ bi gia hộ của Phật, tôi được kết pháp duyên với Phật, tôi không quên quý vị, thành khẩn hy vọng quý vị cùng nhau học Phật, niệm Phật tu hành, tranh thủ sớm ngày tu thành chánh quả. Đồng thời hy vọng quý vị tha thứ cho tôi, đừng trả thù tôi, nếu quý vị nhất định muốn báo thù tôi, tôi cũng không có cách nào lẩn tránh, vì nhân đó là do tôi tạo ra, nên cũng phải chấp nhận quả báo. Nhưng nếu như vậy, đối với quý vị cũng không có lợi ích gì, chỉ khiến quý vị cảm thấy khoái lạc nhất thời, nhưng đến

cùng, quý vị không giải quyết được vấn đề căn bản, vì quý vị không những không tránh được sinh tử, cùng thoát ra khỏi lục đạo luân hồi. Tôi nhận thấy cách này vừa tổn người lại không lợi ích gì cho chính mình, đối với hai bên chúng ta đều không tốt lành. Vì vậy, tôi thành khẩn hy vọng quý vị cùng tôi học Phật, niệm Phật hiệu A Di Đà. Xin ghi nhớ chỉ cần quý vị thu lại thân tâm, niệm Thánh Hiệu A Di Đà, một niệm tương ứng hoành siêu tam giới, siêu thoát tam giới tức được đắc đạo. Chỉ cần tinh tấn tu hành, sẽ được thành Phật. Chỉ cần thu lại thân tâm, niệm Thánh Hiệu A Di Đà, một niệm tương ứng, phước thọ tăng trưởng, tiêu tai diệt chướng. Chỉ cần thu lại thân tâm, niệm Thánh Hiệu A Di Đà, một niệm tương ứng, tu gì được nấy. Nhưng chúng tôi hy vọng quý vị, đừng tu nhân thiên quả báo, cố gắng tu tập, phát tâm Bồ Đề, nhất tâm chuyên niệm A Di Đà Phật thánh hiệu, chỉ cần tu hành đúng pháp, tất nhiên đắc đạo tu hành chánh quả.

## **2. Quy Y Tam Bảo Cho Oan Gia Trái Chủ**

Tôi tên..., những oan gia trái chủ trên thân tôi (tức nghiệp lực) quý vị hãy nghe rõ. Quý vị không

nghe Tam Bảo, không hiểu quy y, cho nên thọ khổ luân hồi. Nay tôi truyền thọ Quy Y Tam Bảo, quý vị phải lắng nghe. Tôi niệm một lần, quý vị hãy theo tôi niệm một lần (*phải niệm 3 lần*):

“Quy Y Phật, Quy Y Pháp, Quy Y Tăng.

Quy Y Phật, lữ ỡng túc tôn.

Quy Y Pháp, ly dục tôn.

Quy Y Tăng, chúng trung tôn.

Quy Y Phật, không đọa Địa ngục.

Quy Y Pháp, không đọa ngã quỷ.

Quy Y Tăng, không đọa súc sinh” (*niệm 3 lần*).

Lễ Quy Y viên mãn, bây giờ tôi vì quý vị **niệm Thánh hiệu A Di Đà Phật hai ngàn tiếng**. Xin mời quý vị thu lại thân tâm cùng tôi chuyên tâm trì niệm thánh hiệu A Di Đà Phật.

(Niệm Phật 4 chữ: “A Di Đà Phật” hoặc 6 chữ: “Nam Mô A Di Đà Phật”, tùy ý)

### **3. Niệm Xong Thánh Hiệu, Vì Oan Gia Trái Chủ, Tụng Tâm Kinh Một Lần.**

MA HA BÁT NHÃ BA LA MẬT ĐA TÂM KINH

Quán Tự Tại Bồ Tát hành thâm Bát nhã Ba la mật đa thời, chiếu kiến ngũ uẩn giai không, độ nhất thiết khổ ách.

Xá Lợi Tử! Sắc bất dị không, không bất dị sắc, sắc tức thị không, không tức thị sắc, thọ, tưởng, hành, thức diệc phục như thị.

Xá Lợi Tử! Thị chư pháp không tướng, bất sinh bất diệt, bất cấu bất tịnh, bất tăng bất giảm. Thị cố không trung, vô sắc, vô thọ, tưởng, hành, thức. Vô nhãn, nhĩ, tỷ, thiệt, thân, ý; vô sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp; vô nhãn giới nãi chí vô ý thức giới. Vô vô minh, diệc vô vô minh tận, nãi chí vô lão tử, diệc vô lão tử tận. Vô khổ, tập, diệt, đạo. Vô trí, diệc vô đắc.

Dĩ vô sở đắc cố, Bồ đề tát đỏa y Bát nhã Ba la mật đa cố, tâm vô quái ngại, vô quái ngại cố, vô hữu khủng bố, viễn ly điên đảo mộng tưởng cứu cánh Niết Bàn. Tam thế chư Phật, y Bát nhã Ba la mật đa cố, đắc A nậu đa la Tam miệu Tam bồ đề.

Có tri Bát nhã Ba la mật đa, thị đại thần chú, thị đại minh chú, thị vô thượng chú, thị vô đẳng đẳng chú, năng trừ nhất thiết khổ, chân thật bất hư.

Có thuyết Bát nhã Ba la mật đa chú, tức thuyết chú viết:

“Yết đế, yết đế, Ba la yết đế, Ba la tăng yết đế,  
Bồ đề tát bà ha”(3 lần).

4. Tụng Xong Tâm Kinh, vì oan gia trái chủ, tụng  
Chú Vãng sinh 21 lần.

### **CHÚ VÃNG SINH**

Nam mô a di đà bà dạ, Đa tha dà đa dạ, Đa địa  
dạ tha. A di rị đô bà tỳ, A di rị đa, tất đām bà tỳ, A di rị  
đa tì ca lan đế, A di rị đa tì ca lan đa, Đà di nị dà dà  
na, Chỉ đa ca lệ ta bà ha. (21 lần)

### **5. Lời Kết Thúc:**

Tất cả oan gia trái chủ trên thân tôi, lúc nầy tôi  
vừa quy y Tam Bảo cho quý vị, tụng niệm Phật hiệu  
A Di Đà Phật hai ngàn tiếng, tụng Tâm Kinh một lần,  
tụng chú vãng sinh 21 lần. Những pháp ngữ này đều  
tặng cho quý vị, hy vọng quý vị đừng làm chướng  
ngại cho tôi, mau rời khỏi thân tôi, tìm một chỗ tốt  
lành mà tu hành, phá mê khai ngộ, minh tâm kiến  
tánh, lìa khổ được vui, vãng sinh Tây Phương Thế  
Giới Cực Lạc.

Nam Mô A Di Đà Phật (3 lần)

## **KỆ HỒI HƯỚNG**

Nguyện đem công đức này. Trang nghiêm Phật Tịnh Độ. Trên đền bốn ơn nặng. Dưới cứu khổ tam đồ. Nếu có ai thấy nghe. Đều phát tâm Bồ Đề. Hết một báo thân này. Đồng sinh cõi Cực Lạc. Nam Mô A Di Đà Phật.

## **HỒI HƯỚNG CÔNG ĐỨC**

Nguyện đem công đức này: Hồi hướng cho thập phương pháp giới chúng sinh, trên đền bốn ơn nặng, dưới cứu khổ tam đồ, cầu nguyện thế giới hòa bình tiêu tai giải nạn.

Hồi hướng cho lịch đại kiếp số oán thân trái chủ, tất cả chúng sinh đã bị con nảo loạn, hoặc giết hại vì bất cứ lý do gì. Hôm nay con xin thành tâm sám hối. Nguyện cầu chư vị xóa bỏ hận thù, hộ pháp cho nhau, đồng lòng niệm Phật, đồng nguyện vãng sinh, đồng sinh Cực Lạc.

Hồi hướng cho tất cả thân bằng quyến thuộc trong vô lượng kiếp, dù đang ở trong bất cứ cảnh giới nào, đều được cảm ứng, phát lòng Tín-Nguyện-Hạnh, niệm Phật siêu sinh Tịnh Độ.

Hồi hướng cho tất cả thân bằng quyến thuộc



đang hiện tiền, nghiệp chướng tiêu trừ, phước lành tăng trưởng, phát khởi tín tâm, niệm Phật cầu sinh Tịnh Độ, và đều được thành tựu.

Hồi hướng cho tất cả chúng sinh, có duyên hay không có duyên với con, sau cùng đều được vãng sinh Cực Lạc Quốc.

Hồi hướng về Tây Phương trang nghiêm Tịnh Độ. Nguyên khi con lâm chung, không còn chướng ngại. Biết trước ngày giờ, tâm hồn tỉnh táo, thấy A Di Đà Phật, Quán Âm Thế Chí, Thanh Tịnh Đại Hải chúng, tướng hảo quang minh, hiện thân tiếp dẫn vãng sinh Cực Lạc.

Nguyên hoa nở thấy Phật ngộ Vô Sinh, nguyện chứng đắc Vô Thượng Bồ Đề, nguyện độ vô biên chúng sinh trong mười phương pháp giới vãng sinh Tây Phương Cực Lạc, viên thành Phật đạo. Nam Mô A Di Đà Phật.

### **Chú Giải:**

*1. Nhất tâm chuyên niệm vạn đức hồng danh A Di Đà Phật, có thể tiêu tai chướng, phá mê khai ngộ, thuận đạt bờ giác.*

*2. Khi nghiệp lực hiện tiền, tu hành tinh tấn,*

*nhức đầu, đau chân hoặc các bộ phận khác trên thân thể không khỏe, có thể dùng phương pháp này.*

*3. Trong lúc tu hành gặp chướng ngại, dùng phương pháp này, đừng dùng những vấn đề hướng khác, nên tụng chú vãng sinh siêu độ cho họ vãng sinh, tức là hồi hướng cho họ rồi. Phương pháp này linh nghiệm, xin quý vị đồng tu chứng nghiệm.*

**(Ghi chú:** Đối với những người quá bận rộn công việc không có nhiều thời gian, hoặc những người nhân cư rảnh rỗi, số lượng câu niệm Phật sẽ khác nhau. Thay vì đọc **“Niệm Thánh hiệu A Di Đà Phật hai ngàn tiếng”** có thể uyển chuyển thay thế thành “Niệm Thánh hiệu A Di Đà Phật một ngàn tiếng; ba ngàn tiếng”; hoặc “Niệm Thánh hiệu A Di Đà Phật một giờ; hoặc hai giờ, ba giờ”..vv..tùy thuộc vào số lượng, thời gian niệm được của quý vị mà thay đổi cho phù hợp).

## CHƯƠNG 5 VÃY TAY ĐẠT MA DỊCH CÂN KINH



TỔ BÒ ĐỀ ĐẠT MA

## TỔ BỒ ĐỀ ĐẠT MA

Tổ Bồ Đề Đạt Ma (Bodhidharma) được Thiền Tông Trung Quốc công nhận là sư tổ của Thiền Tông Đông Độ và là người tạo tiền đề phát triển môn võ Thiếu Lâm Tự. Tương truyền Tổ vốn có tên là Bồ Đề Đa La, là vị hoàng đế thứ 3 của nước Hương Chí. Trong một lần đã cùng ngài Bát Nhã Đa La vị tổ thứ 27 trong nhà Phật luận về chữ Tâm và nói lên được những điểm quan trọng của chữ Tâm. Ngài Bát Nhã Đa La thấy hoàng tử là người có ngộ tính cao và hiểu biết Phật pháp nên đã khuyên người lấy tên là Đạt Ma - nghĩa là rộng lớn, thông đạt. Từ đó Tổ bái ngài Bát Nhã Đa La làm thầy sau này trở thành truyền nhân thứ 28 của nhà Phật.

Sau này tuy tuổi đã cao nhưng Tổ vẫn nhớ lời thầy dạy phải xuất dương truyền pháp thì mới làm nên sự nghiệp vĩ đại, nên ngài đã xuống thuyền ra khơi đến Đông Thổ vào thời vua Lương Vũ Đế (520 SCN).

Cuộc gặp gỡ giữa Tổ và vua Lương Vũ Đế được các ngữ lục ghi lại như sau: Là một người phụng sự đạo Phật, vua Lương Vũ Đế đã cho xây trong nước mình nhiều chùa chiền, bảo tháp. Vua Lương Vũ Đế hỏi Tổ: "Trẫm từ khi lên ngôi đến nay, đã xây chùa, chép kinh, độ tăng không biết bao nhiêu

mà kể. Vậy có công đức gì không?"

Tổ Bồ Đề Đạt Ma đáp: "Không có công đức".

- "Tại sao không công đức?"

- "Bởi vì những việc vua làm là nhân hữu lậu, chỉ có những quả nhỏ trong vòng nhân thiên, như ảnh tùy hình, tuy có nhưng không phải thật".

- "Vậy công đức chân thật là gì?"

Tổ đáp: "Trí phải được thanh tịnh hoàn toàn. Thể phải được trống không vắng lặng, như vậy mới là công đức, và công đức này không thể lấy việc thế gian (như xây chùa, chép kinh, độ tăng) mà cầu được".

Vua lại hỏi: "Nghĩa tối cao của thánh đế là gì?"

- "Một khi tỉnh rõ, thông suốt rồi thì không có gì là thánh".

- "Ai đang đối diện với trẫm đây?"

- "Tôi không biết".

Đó là những lời khai thị về yếu lĩnh Phật pháp rất rõ ràng, nhưng vua Lương Vũ Đế không lĩnh hội được.

Sau cuộc gặp gỡ với vua Lương Vũ Đế cho Tổ thấy rõ là chưa đến thời truyền pháp tại Trung Quốc. Tại chùa Thiếu Lâm, Tổ quay mặt vào vách đá thiền định trong 9 năm và được người thời bấy giờ gọi Tổ

là Quán Bích Bà La Môn nghĩa là ông sư Bà La Môn nhìn đá.

Sau này có ngài Thần Quang là người học rộng biết nhiều, nghe đến chuyện của Tổ Bồ Đề Đạt Ma nên đến xin bái kiến nhưng Tổ vẫn không nói năng gì chỉ im lặng tiếp tục thiền tịnh. Ngài Thần Quang đã đứng trong đêm tuyết qua một đêm và tự chặt đứt cánh tay mình để thể hiện lòng thành ý cầu pháp. Lúc ấy Tổ mới nhận ngài Thần Quang làm đệ tử lấy hiệu là Huệ Khả, ngài Huệ Khả sau này trở thành sư tổ đời thứ hai của Thiền Tông Trung Quốc.

Tổ Bồ Đề Đạt Ma xây dựng chùa Thiếu Lâm thuyết pháp và truyền giáo ở Trung Sơn, Hà Nam, Trung Hoa. Có nhiều đệ tử nhập môn học Phật để mai sau đi truyền giáo. Tổ nhận thấy nay nếu đem một tín ngưỡng mới đi truyền tụng có khi lại trái với tín ngưỡng của dân bản xứ, dễ bị xảy ra xung đột. Do vậy Tổ vừa dạy Phật Pháp, vừa dạy võ tự vệ cho các đệ tử. Do có nhiều đệ tử thể lực yếu kém, thân mang bệnh tật không thể luyện võ nên Tổ đã truyền dạy một phương pháp tập luyện tên gọi là "**Vấy Tay Dịch Cân Kinh**" để giúp cho các đệ tử có thể nâng cao sức khỏe và chữa trị bệnh tật.

Phương pháp Vấy Tay Đạt Ma Dịch Cân Kinh bắt đầu khởi phát từ đó!

## **PHƯƠNG PHÁP CHỮA BỆNH VẤY TAY ĐẠT MA DỊCH CÂN KINH**

**Vấy Tay Dịch Cân Kinh chữa bệnh như thế nào?**

Về cơ bản Vấy Tay Dịch Cân Kinh lấy sự lưu thông khí huyết là cốt lõi, khí huyết lưu thông sẽ mang máu tốt đi nuôi các cơ quan bộ phận trong cơ thể, và đẩy đi các chất cặn bã bị ứ đọng ra bên ngoài.

Khi tập Vấy Tay Dịch Cân Kinh, 5 huyết (1 huyết Bách hội trên đỉnh đầu, 2 huyết Lao Cung ở hai lòng bàn tay, 2 huyết Dũng Tuyền ở hai lòng bàn chân) hoạt động mạnh hơn bình thường, làm thông suốt mạch Nhâm Đốc và 12 đường kinh, các cơ quan không bị trì trệ, âm dương thăng bằng, cơ thể thịnh vượng.

Luyện tập Vấy Tay Dịch Cân Kinh ngoài việc tăng cường sức khỏe thì phương pháp này còn hỗ trợ chữa được rất nhiều bệnh như:

1. Suy nhược thần kinh.
2. Huyết áp cao.
3. Bệnh tim các loại.
4. Bệnh thận.
5. Bán thân bất toại (liệt nửa người).
6. Hen suyễn, viêm phổi.

7. Trúng gió, méo mồm, lệch mắt.
8. Viêm khớp, thoái hóa cột sống, gai cột sống.
9. Các bệnh về mắt: cận thị, đục thủy tinh thể,...
10. Thậm chí dứt bệnh ác hiểm như bệnh ung thư cũng khỏi....

## **LUYỆN TẬP VÃY TAY DỊCH CÂN KINH**

### **I. TƯ TƯỞNG**

Phải có hào khí, quyết tâm luyện tập đều đặn, vững vàng, tin tưởng. Không vì lời bàn ra tán vào mà chán nản bỏ dở, không lo sợ đang mang bệnh hiểm nghèo mà phải tin tưởng rằng mình sẽ chữa khỏi bệnh.

### **II. ĐỘNG TÁC**

#### **1. Tư thế đứng.**

- Đứng hai chân dang rộng bằng vai.
- Mười đầu ngón chân bám chặt xuống mặt đất *(có thể lót một miếng thảm dưới chân, hoặc đi dép mềm)*.
- Dùng sức nhứ hậu môn co thít lại thật chặt trong suốt thời gian tập.

#### **2. Thả lỏng**

- Hít thở nhẹ nhàng, giữ tâm an định, không nghĩ ngợi lung tung.
- Hai mắt chọn một điểm đằng xa làm mục tiêu để nhìn.



- Đầu lưỡi chạm nhẹ lên chân lưỡi hàm trên.

### **3. Bắt đầu tập**

- Lưng thẳng, đầu thẳng (*đầu như chuông treo*).

- Hai cánh tay duỗi thẳng theo vai. Hai lòng bàn tay khép hờ các ngón tay (*không xòe tay*). Mu bàn tay quay về phía trước. Các ngón tay để cong tự nhiên.

- Dùng sức vẩy hai tay về phía sau, khi trả hai bàn tay lại phía trước, chú ý để nó buông theo quán tính, tuyệt đối không dùng sức. Tuy nhiên chân vẫn gân cứng lên, hậu môn vẫn thót kín.

- Đếm thầm số lần vẩy tay.

### **4. Nhịp thở**

- Nhịp thở tự nhiên theo nhu cầu, không quan trọng phải thở đúng theo nhịp tay.

## **Những phản ứng khi luyện tập**

Khi luyện tập, cơ thể sẽ có những phản ứng tự nhiên, nhưng tất cả đều là hiện tượng thái bệnh, không nên lo lắng. Dưới đây là 34 phản ứng thông thường và còn nhiều phản ứng khác không kể hết được.

1. Đau buốt.
2. Tê dại.
3. Lạnh.

4. Nóng.
5. Đầy hơi.
6. Sưng.
7. Ngứa.
8. Ứa nước giải.
9. Ra mồ hôi.
10. Cảm giác như kiến bò.
11. Giật gân, giật thịt.
12. Lông tóc dựng đứng.
13. Âm nang (bìu dái) to lên.
14. Lưng đau.
15. Máu mắt, mi giật.
16. Đầu nặng.
17. Nấc.
18. Cầu trắng dưới lưỡi.
19. Đau mỗi toàn thân, hai chân nhức mủi.
20. Sắc mặt biến đổi.
21. Huyết áp biến đổi.
22. Đại tiện ra máu.
23. Tiểu tiện nhiều.
24. Nôn, mửa, ho, hắt hơi.
25. Trung tiện (đánh hơi).
26. Chảy máu cam.
27. Hơi thở nhiều, thở dốc.

28. Đầu khớp xương có tiếng lục cục.
29. Cảm giác máu chảy dồn dập
30. Gót chân nhức như mưng mủ.
31. Trên đỉnh đầu mọc mụn nhọt.
32. Ngứa từng chỗ hoặc ngứa toàn thân.
33. Bệnh từ trong da thịt bài tiết ra.
34. Da cứng, da dày rụng đi (chai chân).

Các phản ứng nêu trên là do khi luyện tập Vẩy Tay Dịch Cân Kinh, cơ thể sẽ bài tiết trực tiếp ra ngoài, loại trừ các thứ ứ đọng, tắc nghẽn gây ra bệnh tật. Quý vị không nên lo sợ, cứ tiếp tục luyện tập như thường. Có một phản ứng hiển nhiên sức khỏe tiến triển tốt.

### **Những điều cần lưu ý khi luyện tập**

1) Ở nơi nào cũng tập luyện được, tốt nhất là tập ở những nơi có không gian thoáng mát, không khí trong lành và yên tĩnh.

Khi tập phải tránh đứng đầu hướng gió.

Trước và sau khi tập phải vê 10 đầu ngón tay và 10 đầu ngón chân, mỗi ngón vê đủ 9 lần.

Trước khi tập lúc sáng sớm, cần nhịn đói và uống nửa lít nước đun sôi để nguội. Đặc biệt không được uống nước đá. Sau khi tập xong lau khô mồ hôi, ngồi nghỉ ít nhất 30 phút rồi mới đi tắm. Có thể

chỉ cần lau người bằng nước ấm.

Buổi chiều, trước khi chuẩn bị tập, cũng nên uống nửa lít nước trước, không ăn no trước đó ít nhất 2 giờ. Tốt nhất nhịn đói mà tập đến khi xong rồi mới ăn là hay nhất.

Buổi tối tập nhẹ nhàng trước khi ngủ.

2) Vẩy tay là môn thể dục dưỡng sinh nhẹ nhàng, không phải môn thể thao vận động mạnh.

Số lần vẩy tay không dưới 800 lần. Từ 800 lần lên dần 1.800 lần (khoảng 30 phút). Người bệnh nặng có thể ngồi mà vẩy tay, tuy nhiên phải nhớ thót hậu môn và bấm mười đầu ngón chân.

Khi vẩy tay về phía sau dùng sức 7 phần, khi trả tay về phía trước theo quán tính tự nhiên chỉ còn 5 phần.

Tốc độ vẩy tay theo nguyên tắc thì nên chậm. Vẩy lúc sau hơi nhanh hơn lúc đầu một chút, khi đã thuần thì vẩy hẹp vòng. Bệnh nhẹ thì nên vẩy nhanh và dùng sức nhiều hơn. Bệnh nặng thì vẩy hẹp vòng và chậm, bớt dùng sức, bởi vẩy tay nhanh quá sẽ làm cho tim đập nhanh mau mệt.

Đếm số lần vẩy tay không phải để nhớ mà có tác dụng làm cho đầu óc bình tĩnh, tâm bớt tán loạn, vọng tưởng.

3). Đối với những người mắc bệnh ung thư, bệnh nan y,..vv..cần tập luyện kiên trì hơn, lâu bền

hơn, và tập luyện nhiều lần trong ngày sẽ sớm có kết quả.

Nếu tập đều, đúng như hướng dẫn thì trong vòng 1 tháng trở lên, sẽ xuất hiện một số phản ứng tốt như bụng dạ nhẹ nhàng, hơi thở điều hòa, ăn ngon ngủ tốt, tinh thần an lạc, các triệu chứng của bệnh tật thuyên giảm, thì đó là đã tập luyện Vẩy Tay Dịch Cân Kinh đúng cách.

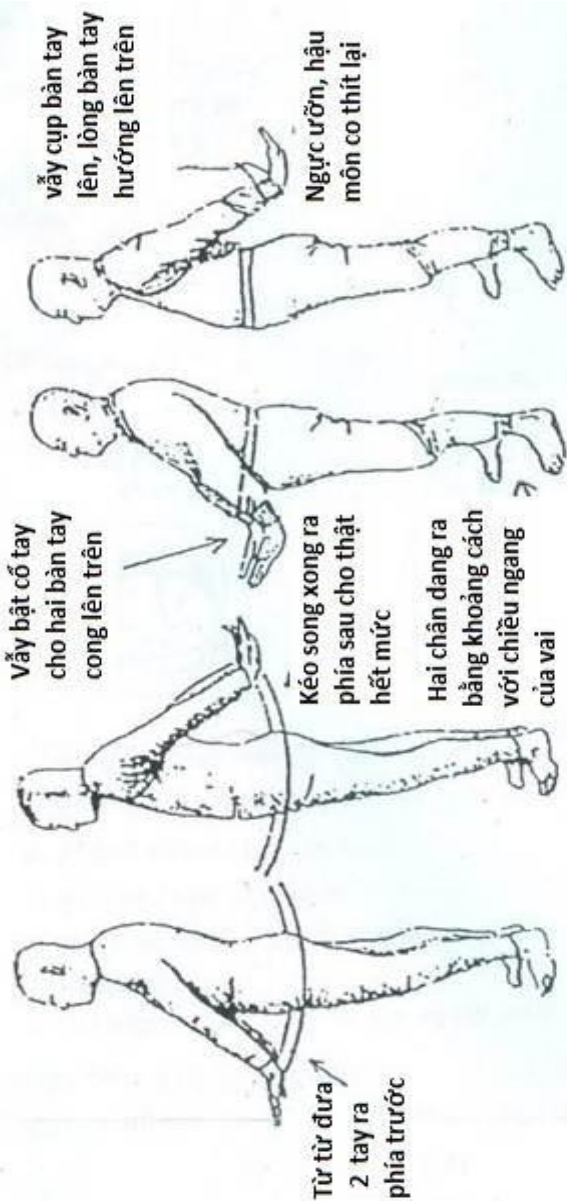
**Ghi chú:** Khi tập luyện, thay vì đếm số lần vẩy tay quý vị có thể niệm Phật thầm trong tâm, hoặc áp dụng phương pháp niệm Phật “Thập Niệm Ký Số”.

Để xem video hướng dẫn cụ thể chi tiết về những yếu lĩnh động tác, quý vị truy cập vào website google hoặc Youtube gõ cụm từ tìm kiếm: “Vẩy tay Dịch Cân Kinh” tham khảo thêm.

Nam Mô A Di Đà Phật



**HÌNH ẢNH HƯỚNG DẪN PHƯƠNG PHÁP TẬP ĐẠT MA DỊCH CÂN KINH**



**Đầu ngón chân co lại bấm trên mặt đất**

## CHƯƠNG 6

### 27 BÍ QUYẾT DƯỠNG SINH TRƯỜNG THỌ CỦA CÁC DANH Y THỜI XƯA

Hàng ngàn năm đã trôi qua nhưng thuật dưỡng sinh trường thọ mà các danh y truyền lại vẫn còn nguyên giá trị cho đến muôn đời sau.

1. Ăn no không gội đầu, đói không tắm. Rửa mặt nước lạnh, vừa đẹp vừa khỏe. Mồ hôi chưa khô, đừng tắm nước lạnh. Đánh răng nước ấm, chống ê, chắc răng.

2. Ăn gạo còn cám, thức ăn có chất xơ. Nam không thể thiếu rau họ, nữ không thể thiếu ngó sen. Củ cải trắng, sống không tốt nhưng chín thì bổ. Ăn không quá no, no không nên nằm.

3. Dưỡng sinh là động, dưỡng tâm là tĩnh. Tâm không thanh tịnh, ưu tư vọng tưởng dễ nảy sinh. Tâm thần an bình, bệnh sao đến được. Nhắm mắt dưỡng thần, tĩnh tâm ích trí.

4. Được bổ thực bổ, đừng quên tâm bổ. Coi tiền như cỏ, coi thân như bảo. Khói hun cháy lửa, tốt nhất không ăn. Chiên dầu ngấm ướp, ít ăn thì tốt.

5. Cá thối tôm rửa, lấy mạng oan gia. Ăn mặc giữ ấm, nhất thân là xuân. Lạnh chớ chạm răng, nóng chớ chạm môi. Đồ chín mới ăn, nước chín mới uống.

6. Ăn nhiều rau quả, ít ăn đồ thịt. Ăn uống chừng mực, ngủ dậy đúng giờ. Đầu nên để lạnh,

chân nên giữ ấm. Vui chơi biết đủ, không cầu an dật.

**7.** Dưỡng sinh là cần cù, dưỡng tâm là tĩnh tại.

**8.** Người đến tuổi già, thì phải rèn luyện, đi bộ chạy chậm, luyện công, múa kiếm. Đừng sợ giá lạnh, quét sạch sân nhà, hội họa thêm vui, tấm lòng rộng mở.

**9.** Nghe tiếng gà gáy, đừng cố nằm thêm, trông hoa nuôi chim, đọc sách ngâm thơ. Chơi cờ hát kịch, không ham phòng the, việc tư không nhớ, không chiếm lợi riêng.

**10.** Ăn thực không tham, bữa tối ăn ít, khi ăn không nói, không nên hút thuốc. Ít muối, ít đường, không ăn quá mặn, ít ăn chất béo, cơm không quá nhiều.

**11.** Mỗi ngày ba bữa, thức ăn phù hợp, rau xanh hoa quả, ăn nhiều không sợ. Đứng giờ đi ngủ, đến giờ thì dậy, nằm dậy nhẹ nhàng, không gấp không vội.

**12.** Uống rượu có độ, danh lợi chớ tham, chuyện thường không giận, tấm lòng phải rộng.

**13.** Tâm không bệnh, nên phòng trước, tâm lý tốt, thân thể khỏe mạnh. Tâm cân bằng, phải hiểu biết, cảm xúc ổn định, bệnh tật ít.

**14.** Luyện thân thể, động cùng tĩnh, cuộc sống hài hòa tâm khỏe mạnh. Phải thực dưỡng, no tám phần, tặng phủ nhẹ nhõm tự khai thông.

**15.** Người nóng giận, dễ già yếu, thổ lộ thích hợp người người vui. Thường thức thư họa, bên suối thả câu, lựa chọn sở thích tự do chơi.



**16.** Dùng đầu óc, không mệt nhọc, bớt lo dưỡng tâm ít náo nhiệt. Có quy luật, sức khỏe tốt, cuộc sống thường ngày phải hài hòa.

**17.** Tay vận động, tốt cho não. Ban ngày hoạt động, tối ngủ ít mơ.

**18.** Mùa hè không ngủ trên đá, mùa thu không ngủ trên phản. Mùa xuân không hở rốn, mùa đông không che đầu.

**19.** Tối ngủ rửa chân, hơn uống thuốc bổ. Buổi tối mở cửa, hễ ngủ là say. Tham mát không chặn, không bệnh mới lạ.

**20.** Ngủ sớm dậy sớm, tinh thần sáng khoái. Tham ngủ tham lạc, thêm bệnh giảm thọ. Tranh cãi buổi tối, ruột như xát muối.

**21.** Một ngày ăn một đầu heo, không bằng nằm ngủ ngáy trên giường.

**22.** Ba ngày ăn một con dê, không bằng rửa chân rồi mới lên giường.

**23.** Gối đầu chọn không đúng, càng ngủ người càng mệt. Tâm ngủ trước, người ngủ sau, ngủ vậy sẽ thành mỹ nhân.

**24.** Đầu hướng gió thổi, ấm áp dễ chịu, chân hướng gió thổi, hãy mời thầy lang.

**25.** Không ngủ nơi ngõ hẻm, độc nhất khi gió lùa.

**26.** Đi ngủ không thấp đèn, sáng dậy không chóng mặt.

**27.** Muốn ngủ để tắm thân nhẹ nhõm, chân không hướng Tây, đầu không hướng Đông.

## CHƯƠNG 7

### BỐN LỜI KHUYÊN VỀ GIÁC NGỦ CỦA THẦN Y HOA ĐÀ



Thần y Hoa Đà là một vị lương y nổi tiếng từ thời Đông Hán. Trong lịch sử của Trung Hoa, ông được xem như thần y, cũng là một trong những ông tổ của ngành Đông y. Không chỉ có những phát minh y học đi trước các nước phương Tây hơn 1000 năm, Thần y Hoa Đà còn chú ý rất nhiều đến việc dưỡng sinh, bảo vệ sức khỏe bằng những đúc kết từ kinh nghiệm chữa bệnh của mình. Trong số những lời khuyên dưỡng sinh quý giá của ông, giấc ngủ được coi là một trong những hoạt động quan trọng nhất có ảnh hưởng trực tiếp đến sức khỏe của mỗi người. Chính vì vậy mà ông đã để lại 4 lời khuyên quý giá về giấc ngủ mà hàng ngàn năm sau mọi người đều phải bội phục vì quá chính xác và khoa học.

**Lời khuyên đầu: Phải ngủ trước giờ Tý (giờ Tý bắt đầu lúc 11 giờ đêm và kết thúc lúc 1 giờ sáng)**  
Trong khái niệm của Thiếu Lâm tự, ngủ là một trong những việc lớn của đời người. Những người thức đêm lâu năm, cho dù là nam hay nữ đều sẽ bị tổn

thương gan, lâu ngày thận sẽ yếu, cuối cùng biến thành cơ thể suy nhược, gầy gò ốm yếu xanh xao. Cho dù có dùng thực phẩm dinh dưỡng, rèn luyện thân thể hằng ngày cũng không thể bù đắp lại những thương tổn do thiếu ngủ hoặc ngủ không ngon giấc mang lại.

Sáng dậy sớm thế nào cũng không sao, nhưng tuyệt đối không được ngủ trễ. Thiếu ngủ hay ngủ không ngon sẽ khiến tinh thần mệt mỏi, hoảng hốt, nội tạng bị tổn thương, mắt cũng chịu ảnh hưởng mà yếu dần lại dễ bị trầm cảm. Đừng bao giờ nghĩ giấc ngủ tối có thể bù lại vào ban ngày mà chủ quan coi thường việc đi ngủ sớm. Thương tổn được hình thành ngay trong đêm không ngủ, ngủ bao nhiêu giấc cũng không thể bù lại được.

### **Lời khuyên thứ hai: Để đầu óc thanh thản khi ngủ**

Trạng thái ngủ lý tưởng nhất là từ từ chìm sâu vào giấc ngủ, lúc đầu óc hoàn toàn thanh tịnh, không bị quấy rầy bởi những lo lắng hay suy tư lung tung.

Có nhiều người mắc chứng mất ngủ vì suy nghĩ quá nhiều. Lúc này đừng cố ép bản thân phải đi vào giấc ngủ khiến đầu óc căng thẳng càng khó ngủ hơn. Phương pháp tốt nhất là nên ngồi một lát rồi mới nằm xuống ngủ tiếp.

Thực tế trong thời hiện đại này, để ngủ được trước 11 giờ tối thì biện pháp tốt nhất là nằm trên giường, gạt bỏ hết mọi lo lắng suy tư trong đầu, để mọi suy nghĩ từ từ lắng lại thì mới cảm thấy buồn ngủ. Nếu như vì nhiều nguyên nhân mà vẫn không ngủ được thì có thể ngồi xếp bằng trên giường hoặc ngồi trong tư thế thiền, hai tay đặt trên đùi, từ từ hít thở. Khi nào cảm thấy buồn ngủ thì nằm xuống.

**Lời khuyên thứ ba: Nên ngủ một giấc ngắn hoặc nghỉ ngơi vào buổi trưa (từ 11 giờ trưa đến 1 giờ chiều)**

Nếu như điều kiện không cho phép không thể nằm xuống để ngủ thì có thể lựa chọn ngồi ở một nơi yên tĩnh, nhắm mắt dưỡng thần. Ngủ trưa cũng chỉ cần 3 phút là đã tương đương với 2 tiếng đồng hồ, tuy nhiên ngủ vào lúc giữa trưa mới tốt nhất.

**Lời khuyên thứ tư: Nên dậy sớm**

Một ngày của các nhà sư thường bắt đầu một ngày mới từ rất sớm, cho dù là mùa đông lạnh giá họ cũng sẽ dậy trước 6 giờ sáng. Các mùa còn lại sẽ dậy trước 5 giờ. Đối với dưỡng sinh mà nói, dậy sớm sẽ rất có lợi việc trao đổi chất của cơ thể sau một đêm dài nghỉ ngơi.

Sáng sớm không khí cũng được thanh lọc sạch sẽ, lúc này hít thở khí trời sẽ tổng các chất bẩn ra ngoài cơ thể. Nếu rời giường quá trễ, ruột già không

có đủ thời gian hoạt động sẽ ảnh hưởng đến chức năng bài tiết. Trong khoảng thời gian từ 7 giờ đến 9 giờ là lúc hệ tiêu hóa hoạt động và hấp thu chất dinh dưỡng tốt nhất. Vì vậy đừng nên có thói quen ngủ nướng, những triệu chứng như đau đầu, chóng mặt một phần là do ngủ nhiều mà nên.



## CHƯƠNG 8

### TƯ THẾ NẪM NGỦ CÁT TƯỜNG

**Trong Phật pháp có một phương pháp nằm ngủ giúp thân an, tâm lạc, đó là tư thế nằm ngủ Cát Tường!**

Trong Luật tạng Phật giáo, Đức Phật dạy các đệ tử nên chọn tư thế ngủ bên phải mà không được ngủ với các tư thế khác **“Ngọa, tu hữu hiệp, danh cát tường thụy. Bất đắc ngưỡng ngọa phúc ngọa, cập tả hiệp ngọa”**. *(Nằm phải nằm nghiêng sườn phía phải, gọi là tư thế ngủ “Cát Tường”. Không được nằm ngửa, nằm sấp và không được nằm nghiêng sườn bên trái).*

Phàn nằm phải đặt gối mà gối, hoặc không gối thì co tay mà gối, chứ không để đầu sát chiếu.

Theo bộ Sa Di Luật Giải thì: Nằm ngửa là cách nằm của A Tu La; nằm úp là cách nằm của ngựa quỉ; nằm nghiêng sườn bên trái là cách nằm của người tham dâm dục.

Khi nằm phải như cách nằm của sư tử chúa, nghĩa là thân thuận theo chiều nghiêng phía sườn phải sát chiếu, xếp chân, ngậm miệng, đầu gối lên tay phải, duỗi tay trái thuận chiều trên thân. Như vậy, khi nằm, thân không lay động, tâm không vọng tưởng nhiều,

ngủ chẳng quá mê, chẳng thấy ác mộng, nên gọi là ngủ cát tường.

Một nghiên cứu mới đây của các chuyên gia tư vấn sức khỏe cho thấy rằng một vài tư thế ngủ không đúng cách sẽ ảnh hưởng trực tiếp đến sức khỏe nội tạng của con người. Ví dụ:

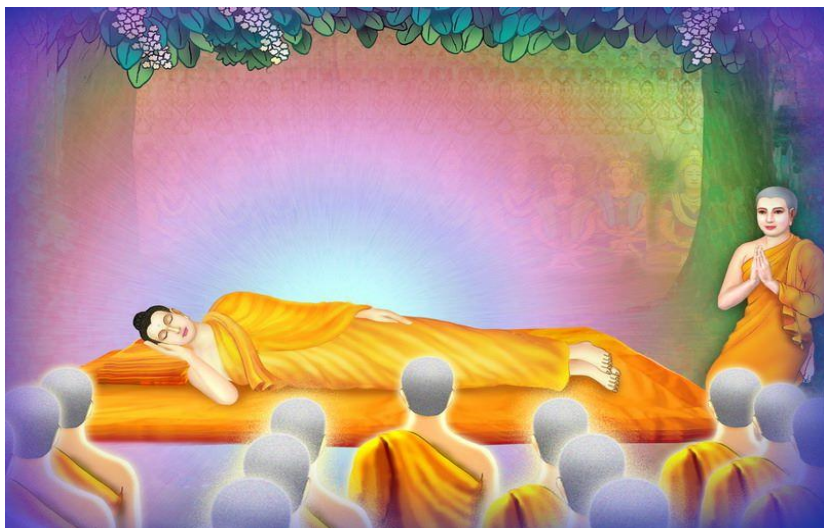
- **Nằm sấp:** Với tư thế này, ngực sẽ bị ép vào, tim, phổi, các nội tạng cũng bị ảnh hưởng. Người ngủ sẽ dễ gặp ác mộng hơn. Khi nằm sấp, đầu sẽ phải nghiêng sang trái hoặc phải. Điều này ảnh hưởng tới sự lưu thông máu ở da mặt khiến da bị lão hóa nhanh, da cổ cũng bị nhăn do nghiêng đầu sang một bên. Quý vị cũng dễ bị vẹo cổ, đau gáy, chảy nước miếng...

- **Nằm ngửa:** Nằm ngửa với hai chân duỗi thẳng dễ gây ra áp lực lên các cơ, khớp xương, dây chằng ở lưng và cổ, dễ gây ra chứng đau lưng. Người lớn tuổi, béo phì, nếu nằm ngửa dễ gây ngáy. Tuy nhiên, người bị cao huyết áp, tai biến mạch máu não nên chọn tư thế này vì rất có lợi cho tuần hoàn máu não và cơ thể. Tư thế này cũng tốt cho trẻ nhỏ.

- **Nằm nghiêng bên trái:** Đây là tư thế gây hại cho tim và nội tạng, vì tim nằm bên trái của lồng ngực, đầu ra của ruột non thông với ruột già đều nằm ở phía bên trái. Sẽ dễ mắc các bệnh lý liên quan tới dạ dày hoặc làm bệnh về tim và dạ dày nặng hơn. Nếu bị sỏi mật thì không nên chọn tư thế này vì sỏi sẽ bít cổ mật gây đau đởn.

- **Nằm nghiêng bên phải:** Với tư thế này lực phủ ngũ tạng sẽ nằm đúng vị trí, giúp cho máu lưu thông tốt hơn. Đây là cách nhanh chóng xóa tan mệt mỏi và giúp phục hồi được sức khỏe sau giấc ngủ ngon. Ngoài ra, tư thế này còn giúp cột sống được kéo giãn, giảm áp lực do sức nặng từ phần trên cơ thể đè lên.

Chúng ta nên biết: Các nhà dưỡng sinh thời xưa cho rằng việc nằm nghiêng về bên phải và để cho hai chân, tay hơi co lại sẽ rất tốt cho cơ thể. Khoa học hiện đại cũng chứng minh rằng với tư thế này, các bó cơ bắp trên toàn thân sẽ được thư giãn nhiều nhất, giúp quý vị có giấc ngủ ngon, sâu hơn.





### PHẦN III

## PHƯƠNG PHÁP NIỆM PHẬT



**Đức Phật dạy: “Thời mạt Pháp, muôn ức người tu hành, khó có một người được giải thoát, chỉ nương nơi pháp môn Niệm Phật mà được thoát khỏi luân hồi” (Kinh Đại Tập).**

## CHƯƠNG 1

# NIỆM PHẬT LÀ CON ĐƯỜNG TU TÁT ĐỂ THỰC HÀNH NHẤT

### TRONG VŨ TRỤ CÓ VÔ LƯỢNG THẾ GIỚI

Như Đức Phật ngày xưa đã dạy và các nhà khoa học ngày nay đã xác nhận, trong vũ trụ này có hằng hà sa số thế giới. Mỗi đêm, chúng ta ngược mặt lên vòm trời, bao nhiêu ngôi sao lấp lánh hay lu mờ xa tít, hiện ra trước mắt ta đây là bao nhiêu thế giới. Ngay một dải ngân hà với những đám trắng lơ mờ như mây bạc đó, cũng đã chứa đựng từng triệu thế giới rồi. Hướng chi trong vũ trụ, đâu phải chỉ một dải ngân hà mà có mấy ngàn dải như thế. Cái phần chúng ta thấy được mỗi đêm, mặc dù không thể đếm hết, chỉ mới là phần rất nhỏ so với vũ trụ mênh mông mà ta không thể thấy được.

Trong kinh thường dạy: “Phương Đông có vô số thế giới như cát sông Hằng, mà phương Tây, phương Nam, phương Bắc cũng như thế (Kinh Di Đà). Nhưng chỉ có thế giới Cực Lạc (Tịnh Độ) là vui hơn cả.

Trong bao nhiêu thế giới ấy, có thế giới ô uế, có thế giới thanh tịnh, có thế giới đau khổ, có thế giới an vui, có thế giới mới thành hình, có thế giới sắp tiêu diệt, có thế giới thiên về vật chất, có thế giới trọng về tinh thần.

Theo lời Đức Phật Thích Ca dạy, thì trong vô lượng thế giới ấy, chỉ có thế giới Cực Lạc hay Tịnh Độ của Đức Phật A Di Đà là vui hơn cả.

Hôm nay chúng tôi xin trình bày về thế giới Cực Lạc ấy, theo như lời Đức Phật Thích Ca đã dạy.

## **I. DANH HIỆU VÀ CẢNH TRÍ CÕI CỰC LẠC HAY TỊNH ĐỘ**

Một hôm nhìn thấy Đức Phật Thích Ca, dung mạo khác lạ, vô cùng hoan hỷ, Ngài A Nan mới hỏi Phật:

- Hôm nay tại sao dung mạo của Phật lại khác hơn ngày thường?

Phật dạy rằng:

- Ta cảm nhớ Đức Phật A Di Đà, muốn nhắc đến nhân địa của Ngài, để chỉ dạy cho chúng sinh pháp môn tu Tịnh Độ.

Ngài dạy rằng: Từ cõi Ta Bà này hướng về phía Tây, hơn mười muôn ức cõi, có một thế giới gọi là Cực Lạc hay Tịnh Độ. Ở nước đó có Đức Phật, hiệu là A Di Đà, Ngài thường thuyết pháp. Cảnh giới ở nước thanh tịnh ấy, vô cùng đẹp đẽ, xán lạn vui tươi. Phong cảnh cả toàn cõi như là một vườn hoa vĩ đại với những hàng cây ngay ngắn, những tường hoa, những dây leo rủ xuống như màu gấm, như lụa là; có những hồ nước chứa đầy những thứ nước có tám công đức. Đáy hồ lát bằng cát vàng; trong hồ có

những hoa sen lớn bằng bánh xe, đủ màu sắc, hương tỏa thơm ngát, và có hào quang đẹp đẽ: hễ hoa màu xanh, thì phát ra hào quang xanh; hoa màu trắng, thì phát ra hào quang trắng; hoa màu hồng, thì phát ra hào quang hồng...Đường xá cầu cống, đèn đài, điện các ở cõi Tịnh Độ đều làm bằng ngọc vàng châu báu, vô cùng quý giá.

Chim chóc ở đây là những thứ chim báu, như bạch hạc, không tước, anh vũ, xá lợi, ca lăng, tần già v.v...những thứ chim này, ngày đêm sáu thời, hót ra những thứ tiếng pháp vi diệu, hòa lẫn trong những điệu nhạc thiêng, làm cho ai nghe đến, cũng phải liền phát tâm hoan hỷ niệm Phật. Các loài chim do Đức Phật A Di Đà biến hóa ra để thuyết pháp cho chúng sinh nghe. Chẳng những chim biết nói pháp, mà cho đến nước chảy, gió thổi cây reo đều là những lời thuyết pháp vi diệu, ai nghe cũng đều phát tâm niệm Phật, niệm Pháp, niệm Tăng. Ở đây, không bao giờ có bóng tối, vì nhờ hào quang của Phật phát ra, sáng chói luôn luôn. Cảnh giới trang nghiêm, huy hoàng, xinh đẹp như thế là do sức đại nguyện của Đức Phật A Di Đà, các bậc Bồ tát và Thánh chúng, toàn là bậc Thượng thiện gây nên.

Trong hoàn cảnh thuận tiện, vui tươi như thế nên tất cả mọi người ở đây, ai cũng tinh tấn tu hành và dễ được thành đạo nghiệp.

## **II. NHỮNG ĐIỀU KIỆN ĐỂ VÃNG SINH VỀ CÔI TỊNH ĐỘ**

Muốn được sinh về cõi Tịnh Độ, trước tiên cần phải đủ ba điều kiện sau đây:

### **1. Đức tin chắc chắn:**

Trong kinh Hoa Nghiêm có nói: “Tin là mẹ các công đức. Tin có thể thành tựu quả bồ đề”. Lòng tin có ba khía cạnh:

a) Tin Phật là đáng sáng suốt từ bi cứu khổ mọi loài. Vì muốn cứu độ chúng sinh mau hết khổ sinh tử, nên Ngài mới chỉ bày cảnh Tịnh Độ của Phật A Di Đà là một cảnh có thật.

b) Tin giáo pháp của Phật nói ra là đúng đắn chân thật, dạy chúng ta phải nhất tâm niệm Phật, cầu vãng sinh về cảnh giới của Phật A Di Đà. Chúng ta tin chắc theo giáo pháp của Ngài mà tu hành thì sẽ được thành công.

c) Tin ở nơi sức mạnh của mình. Nếu ta thật tâm tin chắc: ta là Phật sẽ thành, nhất tâm trì niệm danh hiệu Phật, quyết chắc sẽ được vãng sinh cõi Tịnh Độ.

### **2. Lập nguyện vững vàng:**

Nguyện là ý muốn tốt đẹp. Lập nguyện vững vàng nghĩa là thiết tha mong muốn, lập chí nguyện không thối chuyển, quyết sinh về Cực Lạc, dù có gặp bao trở ngại gian lao, khổ sở. Phải có tấm lòng thiết

tha, không giờ phút nào xao lãng ý muốn được về gần Phật A Di Đà, như con đi xa thiết tha được về gặp mẹ.

Trong mọi công việc lớn lao, chí nguyện là quan trọng. Không có chí nguyện, thì không có gì thành tựu được cả. Một nhà văn đã viết rất đúng: “Đường đi khó, không khó vì ngăn sông cách núi, mà khó vì lòng người ngại núi e sông”. Người có chí nguyện, như thuyền có lái, như ngựa có cương. Từ việc đời cho đến việc đạo, muốn thành công, điều cần yếu là lập chí nguyện cho vững vàng.

### **3. Thực hành theo đúng chí nguyện:**

Đã có chí nguyện rồi, phải thực hành theo đúng chí nguyện. Thực hành ở đây là luôn luôn trì niệm danh hiệu Phật A Di Đà, niệm luôn luôn trong khi đi đứng, nằm ngồi, cho đến “nhất tâm bất loạn”.

Tóm lại, điều kiện tiên quyết để vãng sinh về thế giới Cực Lạc của Phật A Di Đà, không có gì khó khăn, cũng không có gì bó buộc lắm, mà trái lại, bất luận ai, sang hèn, giàu nghèo, trí thức hay thiếu học đều có thể có được. Đó là: Có đức tin mạnh mẽ, lập nguyện vững vàng, thực hành theo đúng chí nguyện. Có đủ ba yếu tố Tín, Hạnh, Nguyện, là có thể bước lên đường đi đến cõi Cực Lạc. Cuộc hành trình ấy có thể chậm có thể mau, có thể khó khăn có thể dễ dàng, nhưng ai đã có đủ ba điều kiện ấy, thì thế nào

cũng đến đích, Đức Phật A Di Đà lúc nào cũng sẵn sàng chờ đợi để đón tiếp chúng ta, như mẹ chờ con đi xa về. Nhưng nếu mẹ chờ con mà con không nhớ mẹ, không muốn quay về, thì mặc dù có gần nhau đi nữa, cũng chẳng khác gì hai người xây lưng lại với nhau mà đi, một người đi về phương Nam, một người đi về phương Bắc, càng đi càng xa, không thể gặp nhau được nữa. Trái lại, nếu con nhớ mẹ, một lòng muốn gặp mẹ, trong lúc mẹ cũng đang nhớ và chờ đợi con thì, cũng như hai người hướng về nhau mà đi, một người ở phương Tây đi về phương Đông, một người ở phương Đông đi về phương Tây, mặc dù có cách xa muôn trùng, thế nào cũng sẽ gặp nhau.

Ta tin có Phật A Di Đà, ta quyết tâm thực hiện chí nguyện ấy, thì mặc dù cõi Cực Lạc cách xa mười muôn ức cõi, khi lâm chung, ta cũng sẽ được Đức Phật A Di Đà và Thánh chúng hiện ra để tiếp độ ta về cõi ấy.

### **III. PHÁP TU VỀ CỰC LẠC (TỊNH ĐỘ)**

Phương pháp tu về Cực Lạc có nhiều lối, nhưng không ngoài các pháp niệm Phật. Đây lược kể bốn pháp niệm Phật:

#### **1. Trì danh niệm Phật:**

Trì danh niệm Phật tức là giữ một lòng nhớ nghĩ danh hiệu Phật, là niệm "Nam mô A Di Đà Phật ". Khi

đi, đứng, nằm, ngồi, ăn, uống cũng niệm. Niệm từ buổi mai khi mới thức dậy, cho đến buổi tối, trước khi đi ngủ. Niệm suốt cả ngày không xen hở. Khi gần đi ngủ, ngồi xếp bằng bán già hay kiết già, chắp tay mà nguyện rằng: "Con tin lời của Đức Phật A Di Đà, giữ một lòng niệm danh hiệu Ngài, nguyện đời này, bao nhiêu tội chướng thảy đều tiêu sạch, đến khi lâm chung được Phật và các vị Bồ tát, đến tiếp dẫn chúng con về Cực Lạc".

**2. Tham cứu niệm Phật:** Pháp niệm Phật tương tự pháp trì danh, nhưng mà có khác nghĩa, làm môi miệng không động, niệm không ra tiếng, mà trong tư tưởng có niệm Phật.

Khi niệm có tiếng thì xét tiếng ấy từ đâu mà sinh ra. Đến khi hết niệm không nghe nữa, thì xét tiếng ấy coi nó đi vào chỗ nào. Xét cho biết chỗ sinh ra, chỗ trở về là đã được một phần công phu khá cao rồi, cứ giữ như thế mà niệm, đừng cho tán loạn, thì chắc có ngày minh tâm kiến tánh.

### **3. Quán tưởng niệm Phật:**

Là quán tưởng hình dung Đức Phật A Di Đà ở trước mắt ta, mình cao một trượng sáu thước, đứng trên hoa sen, và quán thân ta cũng ngồi trên hoa sen, chắp tay hầu Phật. Phật thấy ta, ta thấy Phật. Quán như thế lâu ngày, đi, đứng, nằm, ngồi, nhắm mắt, mở mắt đều thấy Phật, tức là pháp quán đã thuần thục.



#### **4. Thật tướng niệm Phật:**

Thật tướng niệm Phật là niệm Phật hợp với chân tâm. Vì tất cả các pháp đều do tâm biến hiện, bởi tâm biến hiện, nên tướng nó đều là hư vọng (phàm sở tướng, giai thị hư vọng), duy có chân tâm là chân thật, không sinh, không diệt; không khứ, không lai, xưa nay thanh tịnh bình đẳng như như, không hư vọng, không biến diệt, cho nên mới gọi là thật tướng.

Ba pháp niệm Phật trước thuộc về Sự, có tánh cách tiệm tu và tiệm quán. Đến pháp thứ tư này, là thuộc về Lý tánh, cao siêu hơn cả. Niệm Phật đến đây, mới hoàn toàn rốt ráo, mới ngộ tánh mình là Phật A Di Đà, tâm mình là cảnh Tịnh Độ.

Nhưng chúng ta phải luôn luôn nhớ rằng: nhờ có Sự mới hiển ra Lý. Trước hết cũng do trì danh niệm Phật, quán tưởng niệm Phật v.v... nhờ lối dụng công tu ba pháp trước, đến lúc thuần thục không còn thấy có mình là người niệm Phật và Phật là một vị mình niệm, chỉ còn có một chân tánh vừa yên lặng, vừa chiếu soi không năng, không sở, không bỉ, không thử, không hữu, không vô. Chỗ này chính như trong Kinh Tứ Thập Nhị Chương, Phật nói: “Niệm đến chỗ vô niệm”; hay trong kinh A Di Đà nói: “Được nhất tâm bất loạn”.

#### **IV. SỰ QUAN HỆ CỦA NIỆM PHẬT TRONG LÚC LÂM CHUNG**

Theo quan niệm sai lầm của phần đông, thì khi ông bà cha mẹ chết, con cháu phải khóc cho nhiều mới là có hiếu. Nhiều gia đình lại còn thuê người đến “khóc mướn” để cho “rậm đám”. Theo đạo Phật thì trái lại, lúc ông bà cha mẹ chết, mà con cháu khóc lóc nhiều, làm ồn, rối loạn tâm thần người sắp chết là con cháu bất hiếu. Thật thế, phút quan trọng ấy cần để cho người sắp lâm chung được yên tĩnh, đừng làm cho họ động tâm, cảm xúc quá mà khó lìa bỏ cõi đời.

Một điều quan trọng nữa là, khi gần lâm chung, biết rằng không thể sống được, các trần duyên nên buông bỏ, đừng mền tiếc của cải, nhà cửa đẹp, con cháu ngoan. Lòng quyến luyến ấy làm cho người sắp từ trần khó vãng sinh. Trong sách có ví dụ: “như con cò bị con ngao kẹp miệng lại, mặc dù có đủ cánh quạt mạnh, mà không thể bay lên được”.

Nên nhớ rằng trong các nghiệp nhân, cận tử nghiệp (nghiệp trước khi lâm chung) là có một mảnh lực rất lớn trong sự đầu thai. Nếu còn tâm niệm tham lam mền tiếc, thì bị luân hồi trở lại, để giữ gìn của cải, và kết duyên làm tình nghĩa ái ân nữa, mãi mãi sinh tử luân hồi không dứt.

Vậy trong phút lâm chung, người đương sự cần có tâm hồn thanh thoát, không luyến tiếc đau khổ,

mà trái lại, phải thiết tha cầu sinh Tịnh Độ. Còn những người thân thuộc thì phải tránh sự khóc lóc, níu kéo người sắp từ trần và phải hộ niệm hết sức thành tâm, để vong linh người lâm chung được nhẹ nhàng siêu thoát.

## **V. PHÁP MÔN NIỆM PHẬT (TỊNH ĐỘ) DỄ TU VÀ CHẮC CHẮN CÓ KẾT QUẢ**

Đạo Phật có muôn ngàn pháp môn, tựu trung có pháp môn niệm Phật là dễ tu hơn cả. Các pháp môn khác như con mọt đục ống tre từng mắt mà lên, còn pháp môn niệm Phật như con mọt đục ngay mình tre mà ra. Hai phương pháp đều đưa con mọt ra khỏi ống tre cả, nhưng phương pháp sau kết quả mau chóng hơn phương pháp trước.

Cổ nhân dạy: “Người tu Thiền mà không tu Tịnh Độ (niệm Phật) thì mười người làm hết chín. Người tu Tịnh Độ mà không tham Thiền, muôn người tu, muôn người được vãng sinh (nếu nhất tâm). Niệm Phật có cả tham Thiền, như cọp đã có sức mạnh, lại còn mọc thêm sừng”. Nghĩa là lối tu niệm Phật đã chắc chắn rồi, mà còn tham Thiền, lại càng chắc chắn hơn nữa. Còn người không tu Thiền, mà cũng không tu Tịnh Độ, thì như nằm giường sắt nóng, và ôm trụ đồng; nghĩa là không tu môn nào, cứ tạo điều ác, thì phải đọa vào Địa ngục, chịu hình phạt khổ sở. Một phen để mất thân người rồi, khó mà trở lại người được.

## VI. DẪN CHỨNG

Pháp môn niệm Phật, chắc chắn được kết quả mỹ mãn như ý muốn. Kinh Di Đà, kinh Thập Lục Quán, kinh Hoa Nghiêm, kinh Phương Đẳng v.v...đều tán thán pháp môn niệm Phật.

Các vị Bồ tát cũng đều tu pháp môn niệm Phật. Như Ngài Văn Thù Bồ tát, trong bài kệ phát nguyện, có nói: “Nguyện ngã lâm dục mạng chung thời, tận trừ nhất thiết chư chướng ngại, diện kiến bỉ Phật A Di Đà, tức đắc vãng sinh An lạc quốc”. (Nghĩa là: Nguyện khi tôi lâm chung, dứt trừ các điều ngăn ngại, thấy Đức A Di Đà trước mắt, liền được vãng sinh về cõi An lạc quốc).

Ngài Phổ Hiền, Ngài Mã Minh, Ngài Long Thọ, Ngài Vô Trước, Ngài Thiên Thân bên Tướng tôn, Ngài Trí Giả Đại sư bên Thiên Thai tôn, Ngài Hiền Thủ bên Hiền Thủ tôn, và còn nhiều vị tổ sư khác cũng chuyên niệm Phật cầu vãng sinh Cực Lạc.

Pháp môn niệm Phật có sự linh nghiệm rõ ràng. Như ở Trung Hoa, Ngài Huệ Viễn lập hội Liên Xã, chuyên tu pháp môn niệm Phật, ba lần thấy Phật. Còn nhiều Ngài khác, tu pháp môn niệm Phật, khi lâm chung, biết trước ngày giờ vãng sinh. Tại Việt Nam, Ngài Nhất Định chùa Từ Hiếu, Ngài Tường Vân (ở Huế), Ngài Hòa Thượng Tế Xuyên (ở Hà Nam) đều biết trước ba ngày thị tịch. Chẳng những

các Ngài xuất gia, mà bên hàng cư sĩ như ông chủ Thời (Gia Định), ông Phó Kinh ở Nam Định (Bắc Việt) v.v...cũng biết trước ba ngày sẽ lâm chung.

Pháp niệm Phật còn có nhiều linh nghiệm lạ thường khác nữa, không thể kể xiết được.

## **VII. LỢI ÍCH CỦA PHÁP NIỆM PHẬT TRONG ĐỜI SỐNG HIỆN TIỀN**

Niệm Phật có nhiều lợi ích, không những đời sau được vãng sinh cõi Phật, là lợi ích chính, mà hiện tại cũng có nhiều lợi ích thiết thực.

### **1. Niệm Phật sẽ trừ được niệm chúng sinh:**

Niệm chúng sinh tức là nhớ nghĩ đến những điều xấu xa như tham, giận, kiêu căng... Do những điều nhớ nghĩ ấy mà lời nói hay việc làm đều vương mang tội lỗi. Nếu ta niệm Phật, thì tâm trí không còn nhớ nghĩ đến những điều xấu xa, miệng và thân không tạo ra nghiệp ác nghĩa là ta đã diệt được niệm chúng sinh. Một giờ niệm Phật, là một giờ bớt niệm chúng sinh; một ngày, một tháng, một năm, một đời chuyên niệm Phật, là một ngày, một tháng, một năm, một đời tránh được niệm chúng sinh, tránh được điều ác, và làm được việc lành.

### **2. Niệm Phật sẽ trừ được tâm buồn phiền:**

Trong những lúc buồn phiền đau khổ, như khi gặp cảnh con cái biệt ly, vợ chồng xa cách, nhà

cửa tiêu tan v.v...nếu ta niệm Phật, thì buồn phiền đau khổ sẽ tiêu tan. Vì sao vậy? Vì một khi ta nhớ nghĩ đến Phật A Di Đà, đến cảnh giới của Ngài, thì không còn bận tâm nghĩ đến những nỗi niềm riêng của ta nữa. Niệm Phật đổi được niệm phiền não là thế. Nếu niệm Phật tăng thì niệm phiền não phải giảm. Cho nên Cổ đức có nói:

"Một câu niệm Phật giải oan khiên".

Tóm lại, sáu chữ Nam mô A Di Đà Phật, có lợi ích rất nhiều và thiết thực là làm tiêu tan được phiền não nghiệp chướng. Nếu người không tin có nước Cực Lạc, có Phật A Di Đà mà niệm Phật, cũng vẫn có lợi ích nhiều.

## **VIII. QUYẾT NGHỊ**

1. Có người hỏi rằng: Phật có vô số, vì sao chỉ niệm Phật A Di Đà?

Trả lời: Tất cả chư Phật đều đồng một thể tánh chân như bình đẳng. Niệm Phật A Di Đà tức là niệm tất cả chư Phật. Ví như trong một căn phòng rộng, quanh tường có treo trăm cái gương, ta chỉ đứng soi vào một tấm gương, mà cả trăm tấm gương đều phản chiếu hình ảnh ta.

2. Lại có người hỏi: Phật đã có khắp nơi, thì cảnh Phật cũng có khắp nơi. Tại sao không niệm Đông phương Phật, Nam phương Phật, mà chỉ cầu về Tây phương Cực Lạc?

Trả lời: Đúng là cõi Phật ở đâu cũng có, muốn cầu về cõi nào cũng được, nhưng chúng ta chỉ cầu về Tây phương Phật, vì hai lý do:

a) Cảnh Cực Lạc Tây Phương là cảnh mà nhờ Đức Phật Thích Ca giới thiệu, chúng ta biết rõ hơn cả. Đến một cảnh giới mà ta đã có ý niệm bao giờ cũng hơn là đến một nơi ta còn xa lạ, không rõ biết gì cả.

b) Ta chuyên tưởng niệm một cảnh giới nhất định, thì tâm sẽ được duy nhất. Nếu hôm nay niệm cảnh giới này, hôm sau niệm cảnh giới khác, thì tâm sẽ tán loạn, ý niệm không được tập trung. Cũng như nhiều ngã thì dễ lạc. Bắn tên phải nhắm vào một đích nhất định, mới hy vọng trúng. Tu pháp môn niệm Phật cốt nhất là được "nhất tâm bất loạn".

### **C. KẾT LUẬN**

Pháp môn niệm Phật là một pháp môn dễ tu hành hơn cả. Niệm Phật không phải hao công, nhọc sức, khó khăn. Người trí thức, kẻ đi buôn, người làm ruộng, kẻ thợ thuyền, bất luận ở đâu và lúc nào, đều có thể niệm được cả. Pháp môn niệm Phật đã dễ tu mà lại có kết quả chắc thật, viên mãn là vãng sinh về Tây phương Cực Lạc.

Song muốn có kết quả, điều kiện tiên quyết là phải có: Tín, Hạnh, Nguyện đầy đủ; phải có sự; lý viên dung, không nên chấp sự bỏ lý, hay chấp lý bỏ sự. Cốt

yếu là phải niệm đến nhất tâm bất loạn, cầu sinh về Cực Lạc, không còn khổ: sinh, già, bệnh, chết nữa.

Chúng ta đã trót sinh ra ở cõi đời này, ai lại không biết có thân là khổ, dù có vui đi nữa, cũng chỉ vui trong chốc lát, mà cái khổ lại đeo đuổi theo luôn, như hai bánh xe lăn theo sau chân con bò. Vậy chúng ta nên chuyên cầu niệm Phật, để sớm được giải thoát. Sách có câu:

**"Mạc đãi lão lai phương niệm Phật.**

**Cô phần đa thị thiếu niên nhơn".**

Nghĩa là: Chớ đợi đến già mới niệm Phật; trong nghĩa địa, thiếu chi mồ của hàng thiếu niên. Vì vậy, trong giờ phút còn mạnh khỏe, chúng ta phải chuyên cần niệm Phật. Biết vô thường còn kiên tâm chờ đợi chúng ta cho đến ngày mai chăng?



*(Lược trích từ cuốn Phật Học Phổ Thông, Quyển I, trang 319, Hòa Thượng Thích Thiện Hoa, NXB Tôn Giáo)*



## **CHƯƠNG 2**

### **NGHI THỨC NIỆM PHẬT ĐƠN GIẢN**

Phần trên đã nói nhiều về “Tín Sâu Nguyện Thiết”. Kế đến xin giới thiệu với quý vị về nghi thức Niệm Phật. Có nhiều nghi thức từ đơn giản nhất đến những nghi thức rất đầy đủ kết hợp cả Kinh, Chú, Sám hối... đã được giới thiệu trong các sách về Tịnh Độ. Sau đây xin giới thiệu 2 nghi thức đơn giản nhất của Từ Vân Sám chủ và 2 cách niệm Phật dễ nhiếp tâm nhất của Ấn Quang Đại Sư có thể áp dụng vào việc tu tập hằng ngày.

**1. NGHI THỨC THẬP NIỆM** (Cho những người rất bận rộn).

Sáng và tối mỗi ngày, kính lạy trước bàn thờ Phật 3 lạy. Xong lấy hơi dài niệm liên tiếp **A Di Đà Phật**, không kể là bao nhiêu câu, hết một hơi là một niệm, hết mười hơi đủ mười niệm, gọi là Thập Niệm. Kế đến tha thiết đọc bài hồi hướng vãng sinh Cực Lạc này:

**“Xin đem công đức trì tụng này  
Hồi hướng Bốn ân, Ba cõi  
Nguyện khắp Pháp Giới chúng sinh  
Đều sinh Cực Lạc thành Phật Đạo”.**

Sau đó lễ Phật mà lui. Nếu nhà không có bàn thờ Phật hoặc đang ở xa nhà thì ngoảnh mặt về hướng Tây làm đủ các phần như trên. Yêu cầu quan trọng nhất là phải chí tâm thành kính, như đứng trước Phật. Làm liên tục hằng ngày, không được gián đoạn. (ít nhất 1 ngày phải được 1 lần).

**Nhận định:** Đây là vì người bận rộn công việc, người công chức Nhà nước không rảnh rỗi để tu trì mà lập ra Pháp này. Do chúng sinh tâm tán loạn, lại không rảnh rỗi để chuyên niệm, nên mượn hơi thở để nhiếp tâm như thế, khiến tâm tự chẳng tán loạn; nhưng cần phải thuận theo hơi thở dài hay ngắn, chẳng nên miễn cưỡng niệm cho nhiều, miễn cưỡng sẽ bị tổn khí.

Cũng chỉ được niệm mười niệm, chẳng nên niệm đến hai mươi, ba mươi niệm, niệm nhiều cũng bị tổn khí. Nếu như thêm Thập Niệm vào buổi tối hoặc ba lượt sáng, trưa, tối thì cũng được. Vì tán tâm niệm Phật khó được vắng sinh, cho nên lập ra pháp này cốt để tâm quy về một chỗ, nhất tâm niệm Phật, quyết định vắng sinh.

Số lần niệm tuy ít, nhưng công đức rất sâu. Vì thế, sau này chư Tổ đều coi cách này là phương tiện tối thắng để nhiếp thọ các căn cơ, càng thâm nhập càng thấy sâu xa. Giống như có được món ăn ngon lành, đã biết đến mùi vị của nó, thì trong mọi hành vi, lời lẽ hằng ngày đều chăm chăm tưởng mộ, chỉ còn

ngửi đến Phật, chứ nào còn phải hạn định trong một lúc uống trà mới dùng đến cách ấy! Nếu trong nhà có căn phòng thanh tịnh, hoặc có điện thờ Phật, hãy nên đối trước tượng Phật thắp hương, lễ bái, đứng niệm, hay quỳ niệm đều được cả!

## **2 . PHÉP TU TỊNH ĐỘ (Quán nhân tiện hành).**

Sớm mai hoặc đầu hôm mỗi ngày, thắp đèn hương trên bàn thờ Phật, rót 5 chén nước lạnh, tụng trước bàn thờ Phật nhật khóa sau đây, đứng ngồi quỳ tùy theo mình mạnh yếu, gấp thời bái xá. Còn như đi ở đường hoặc ở nhà không thờ Phật A Di Đà, quay mặt về hướng Tây niệm thầm mà xá cũng được.

- **Nam Mô Bổn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật** (đọc 3 lần, 3 lạy).

- **Nam Mô A Di Đà Phật** (đọc 3 lần, 3 lạy).

- **Nam Mô Đương Lai Hạ Sinh Di Lặc Tôn Phật** (đọc 3 lần, 3 lạy).

- **Nam Mô Đại Bi Quán Thế Âm Bồ Tát** (đọc 1 lần, 1 lạy).

- **Nam Mô Đại Thế Chí Bồ Tát** (đọc 1 lần, 1 lạy).

- **Nam Mô Đại Nguyện Địa Tạng Vương Bồ Tát** (đọc 1 lần, 1 lạy).

- **Nam Mô Thanh Tịnh Đại Hải Chúng Bồ Tát** (đọc 1 lần, 1 lạy).

**BÀI PHÁT NGUYỆN:** Đệ tử tên là.....  
một lòng quy mạng Thế giới Cực Lạc Đức Phật A Di

Đà xin đem ánh tịnh soi chiếu thân con, dùng nguyện Từ Bi mà nhiếp thọ con. Nay con chánh niệm xưng hiệu Như Lai, vì đạo Bồ Đề cầu sinh Tịnh Độ. Xưa Phật lập thế “**Nếu chúng sinh nào muốn về nước ta, hết lòng tin ưa xưng danh hiệu ta cho đến mười niệm như không được sinh ta không thành Phật**”. Nay con nguyện nương nhân duyên niệm Phật, được vào biển thế của Đức Như Lai, nhờ sức Từ Tôn, tiêu trừ các tội, thêm lớn căn lành. Con nguyện lâm chung biết ngày giờ trước, thân không bệnh khổ, tâm không tham luyến, ý không điên đảo như vào thiền định, Phật cùng Thánh chúng tay bưng đài vàng đến tiếp dẫn con. Trong khoảng sát na con về Cực Lạc, hoa nở thấy Phật, được nghe Phật thừa, tỏ thông Phật huệ, độ khắp chúng sinh mãi Bồ Đề nguyện.

**NIỆM PHẬT:** Chú tâm Niệm “**Nam Mô A Di Đà Phật**” (*niệm Phật càng nhiều càng tốt*).

### HỒI HƯƠNG

“Xin đem công đức trì tụng này.

Hồi hương Bốn ân, Ba cõi.

Nguyện khắp Pháp Giới chúng sinh.

Đều sinh Cực Lạc thành Phật Đạo”.

(Phỏng theo bài nguyện của Từ Vân Sám Chủ)

## **CHƯƠNG 3**

### **HAI PHƯƠNG PHÁP NIỆM PHẬT NHIẾP TÂM**

#### **1. AN QUANG ĐẠI SƯ KHAI THỊ CÁCH NIỆM PHẬT “THẬP NIỆM KÝ SỐ”**

Nếu niệm Phật tâm khó quy nhất thì nên nhiếp tâm niệm khẩn thiết, tâm sẽ tự có thể quy nhất. Tâm chẳng chí thành, muốn nhiếp tâm cũng chẳng được.

Nếu đã chí thành, nhưng vẫn chưa thuần nhất thì hãy nên lắng tai nghe kỹ; chẳng luận là niệm ra tiếng hay niệm thầm, mỗi niệm đều phải từ tâm khởi, tiếng từ miệng thoát ra, âm thanh lọt vào tai (khi niệm thầm, miệng chẳng động, nhưng trong ấy vẫn có thanh tướng). Tâm và miệng niệm được rõ ràng, tách bạch; tai nghe cho rõ ràng, phân minh.

Nhiếp tâm như thế vọng niệm sẽ tự dứt. Nếu sóng vọng tưởng vẫn còn trào dâng thì dùng ngay pháp Thập Niệm Ký Số, dốc toàn bộ sức lực của tự tâm đặt vào mỗi câu Phật hiệu thì vọng muốn khởi cũng chẳng đủ sức. Diệu pháp nhiếp tâm niệm Phật rất ráo này các vị hoàng dương Tịnh Độ trước kia chưa nhắc đến vì căn tánh người thời ấy còn lạnh lợi, chẳng cần phải làm vậy vẫn có thể quy nhất. Ấn Quang vì tâm khó chế phục, mới biết cách này màu nhiệm, càng thực hành càng thấy hiệu nghiệm, chứ chẳng phải là tự tiện nói mò. Xin chia sẻ cùng những

người độn căn trong khắp thiên hạ đời sau ngõ hầu vạn người tu, vạn người về.

Pháp Thập Niệm Ký Số vừa nhắc đến đó như sau: **“Trong khi niệm Phật, từ một câu đến mười câu phải niệm cho phân minh, nhớ số phân minh. Niệm hết mười câu lại niệm từ một câu đến mười câu, chẳng được niệm hai mươi, ba mươi câu. Niệm câu nào nhớ câu lấy, chẳng được lần chuỗi, chỉ dựa vào tâm để nhớ.**

**Nếu thấy khó nhớ cả mười câu thì chia ra làm hai hơi: từ câu thứ nhất đến câu thứ năm và từ câu thứ sáu đến câu thứ mười.**

**Nếu vẫn chưa được, hãy niệm thành ba hơi: từ câu thứ nhất đến câu thứ ba, từ câu thứ tư đến câu thứ sáu, và từ câu thứ bảy đến câu thứ mười.**

**Niệm cho rõ ràng, nhớ cho phân minh, nghe cho rành rẽ, vọng niệm không chỗ chen chân, lâu ngày sẽ tự được Nhất Tâm Bất Loạn”.**

Phải biết là pháp Thập Niệm này nhiếp vọng giống như pháp Thập Niệm sáng chiều, chỉ có cách dụng công là khác nhau. Pháp Thập Niệm sáng chiều coi hết một hơi là một niệm, chẳng luận là số câu niệm Phật nhiều hay ít; còn cách này cứ một câu là một niệm. Cách kia chỉ có thể niệm mười hơi vào mỗi sáng, chiều; nếu niệm đến hai mươi, ba mươi hơi sẽ bị tổn khí thành bệnh.

Cách này niệm một câu Phật hiệu, tâm biết là một câu; niệm mười câu Phật hiệu, tâm biết là mười câu. Từ một đến mười, rồi lại từ một đến mười. Suốt ngày niệm mấy vạn câu đều giống như thế. Chẳng những trừ được vọng, lại còn dưỡng thần rất hay. Dù niệm chậm hay nhanh, trọn chẳng trệ ngại.

Từ sáng đến tối, không lúc nào chẳng thích hợp. So với cách lần chuỗi để nhớ số, lợi ích cách xa một trời một vực. Cách nhớ số bằng chuỗi khiến thân mệt, tinh thần động. Cách Thập Niệm Ký Số này khiến thân thông thả, tâm an nhàn. Chỉ những lúc làm việc khó nhớ nổi số, thì cứ khẩn thiết niệm. Làm việc xong, lại nhiếp tâm nhớ số thì những ý tưởng lông bông qua lại sẽ theo nhau gom về chuyên chú nơi một cảnh Phật hiệu.

Đức Đại Thế Chí nói: “Nhiếp trọn sáu căn, tịnh niệm tiếp nối, đắc Tam Ma Địa, ấy là bậc nhất”. Kể lợi căn chẳng cần bàn đến, còn như bọn độn căn ta bỏ cách Thập Niệm Ký Số này lại mong “nhiếp trọn sáu căn, tịnh niệm tiếp nối” thật khó khăn lắm thay!

Lại phải nên biết rằng cách nhiếp tâm niệm Phật này chính là pháp vừa cạn vừa sâu, vừa tiểu vừa đại, chẳng thể nghĩ bàn! Chỉ nên ngừa tin lời Phật, chớ vì mình chưa hiểu đến nơi đến chốn bèn sinh ngờ vực, đến nỗi thiện căn nhiều kiếp do đây phải mất, chẳng thể tự rất ráo đạt được lợi ích, thật là đáng buồn! Chỉ nên lần chuỗi niệm Phật trong hai

lúc: đi hoặc đứng. Nếu tĩnh tọa dưỡng thần, do tay động tinh thần chẳng thể an, lâu ngày thành bệnh. Pháp Thập Niệm Ký Số này, đi, đứng, nằm, ngồi đều thực hành được cả, nhưng lúc nằm chỉ nên niệm thầm, chẳng được niệm ra tiếng. Nếu niệm ra tiếng thì một là chẳng cung kính, hai là bị tổn khí. Hãy nhớ kỹ, nhớ chắc!

## **2. PHƯƠNG PHÁP NIỆM PHẬT A DI ĐÀ 9 LẦN MỖI NGÀY**

Phương pháp niệm 10 danh hiệu A Di Đà Phật là phương pháp đơn giản, lợi ích thiết thực trong việc hành trì pháp môn niệm Phật. Đặc biệt thích hợp với những người ít có thời gian tu tập. Hành trì theo phương pháp này sẽ giúp cho chúng ta nhất tâm chánh niệm A Di Đà Phật và giúp cho chúng ta an lạc thanh thản ngay trong giây phút hiện tại. Thời khóa hành trì được bắt đầu khi chúng ta thức giấc vào sáng sớm. Chúng ta ngồi thẳng người và niệm rõ ràng danh hiệu A Di Đà Phật 10 lần với tâm chánh niệm, niệm lớn tiếng hay niệm thầm tùy theo ý muốn từng người. Chúng ta lặp lại công phu này 8 lần nữa trong một ngày. Như vậy, chúng ta công phu theo phương pháp này 9 lần trong mỗi ngày. Thời gian đó được đề nghị như sau:

### **1. Ngay khi vừa thức giấc buổi sáng sớm.**



- 2. Trước khi bắt đầu dùng điểm tâm.**
- 3. Sau khi dùng điểm tâm.**
- 4. Trước khi làm việc chính trong ngày.**
- 5. Trước khi ăn trưa.**
- 6. Sau khi ăn trưa.**
- 7. Trước khi ăn tối.**
- 8. Sau khi ăn tối.**
- 9. Lúc đi ngủ.**

Quan trọng nhất là hành trì đều đặn. Sự gián đoạn, không kiên nhẫn khi hành trì sẽ làm giảm hiệu lực tác dụng. Nếu hành trì liên tục, tinh cần thì người tu sẽ thấy càng ngày thân tâm càng gia tăng niềm an lạc. Tinh tấn hành trì phương pháp niệm 10 danh hiệu A Di Đà Phật kết hợp với niềm tin và bản nguyện chân chính không thay đổi, chắc chắn bảo đảm tâm nguyện vãng sinh cõi Tây Phương Cực Lạc, cõi Vô Lượng Thọ, Vô Lượng Quang sẽ được thành tựu. Nguyện rằng mọi người đều cùng nhau tu tập.

### **3. MƯỜI LỢI ÍCH CỦA NGƯỜI NIỆM DANH HIỆU PHẬT A DI ĐÀ**

Trong kinh nói: Nếu người trì niệm danh hiệu Phật A Di Đà, thường xuyên hằng ngày sẽ thấy đời mình được hưởng mười điều công đức lợi ích cao quý hi hữu:

1. Ngày đêm thường được những vị tướng trời có sức oai thần và các quyền thuộc ẩn hình giữ gìn ủng hộ.

2. Thường được hai mươi lăm vị Đại Bồ Tát, như đức Bồ Tát Quan Thế Âm. v.v...cùng tất cả các vị Bồ Tát thường giữ gìn ủng hộ.

3. Luôn luôn được chư Phật ngày đêm hộ niệm. Đức Phật A Di Đà thường phóng ánh sáng nhiếp thọ người đó.

4. Tất cả loài quỷ ác, hoặc Dạ Xoa, La Sát v.v... đều không thể làm hại được. Và tất cả rắn độc cũng đều không thể làm hại được.

5. Được khỏi tất cả nạn lửa cháy, nạn nước lụt, kẻ giặc oán thù, đao, tên, lao, ngục công cùm xiềng xích.

6. Tội lỗi đã gây từ trước, đều được tiêu mất. Tội giết oan mạng người, người chết ấy nhờ công đức nghe niệm Phật được siêu thoát, không còn báo thù nữa.

7. Ban đêm chiêm bao điềm tốt, hoặc thấy Phật A Di Đà sắc thân đẹp tuyệt thù thắng.

8. Tâm thường hoan hỷ, sắc mặt bóng ngời, khí lực đầy đầy, bất cứ làm việc gì cũng đều được lợi ích tốt.

9. Thường được tất cả nhân dân trong thế gian cung kính, cúng dường, lễ bái cũng như kính Đức

Phật.

10. Lúc lâm chung, người được lòng không chút sợ, chánh niệm hiện tiền thấy Đức Phật A Di Đà cùng các Thánh chúng Bồ Tát tay cầm đài sen vàng đến tiếp dẫn vãng sinh Tịnh Độ Phương Tây, hưởng thọ sự an vui đẹp lạ thù thắng, mãi đến thuở vị lai thành Phật.

Chúng ta nên biết trên đây là lời chân thật từ kim khẩu của Đức Bồ Sư Thích Ca Mâu Ni nói ra không hề có chút hư dối.

Đức Phật dạy: “Một tiếng niệm Phật vừa lọt qua tai, vĩnh viễn gieo thành Phật chủng trong tám thức điền. Thời đại Chánh pháp giới luật thành tựu. Thời đại Tượng pháp thiền định thành tựu. Thời đại mạt pháp Tịnh Độ thành tựu”; “Tam tạng mười hai bộ kinh gói gọn trong một câu Nam Mô A Di Đà Phật”. (Kinh Đại Tập).

#### **4. TÔI NIỆM A DI ĐÀ PHẬT TRONG PHÒNG VỆ SINH CÓ ĐƯỢC HAY CHẴNG? CÓ THỂ NIỆM TRONG BUỒNG TẮM HAY KHÔNG? CÓ THỂ NIỆM TRONG KHI NGỦ NGHỈ HAY CHẴNG?**

Có người hỏi: “Tôi niệm A Di Đà Phật trong phòng vệ sinh có được hay chẳng? Có thể niệm trong buồng tắm hay không? Có thể niệm trong khi ngủ nghỉ hay chẳng?”

Có người nói chớ nên niệm ở những chỗ ấy, chớ nên niệm thì chẳng phải là gián đoạn ư? Chẳng phải là có trở ngại ư?” Quý vị phải hiểu: Phật hiệu quyết định chớ gián đoạn, hễ gián đoạn sẽ khởi vọng tưởng. Ở những nơi như vậy, chúng ta thường nói tới cái tâm cung kính. Tâm cung kính là chúng ta niệm trong tâm, miệng đừng niệm ra tiếng, hãy niệm thầm. Trong Ấn Quang Đại Sư Văn Sao có nói: Trong tình huống hết sức đặc biệt phải niệm lớn tiếng, khi có người bệnh khổ, nhất là phụ nữ trong khi sinh nở, phải niệm lớn tiếng, niệm to giọng. Ngài nói: Niệm lớn tiếng, niệm to giọng, chẳng những sinh nở không đau đớn, mà còn sinh rất nhanh, mẹ và con đều bình an. Nói như vậy rất hợp lý, Phật pháp rất hợp tình người. Có những kẻ chẳng hiểu, bảo ở nơi này chẳng được, nơi nọ cũng không nên, hễ chẳng nên sẽ khởi vọng tưởng, khởi vọng tưởng bèn tạo tội nghiệp. Phật đại từ đại bi, lẽ nào khiến quý vị tạo nhiều tội nghiệp? Chẳng có lẽ ấy! Vì thế, phải biết: Một câu Phật hiệu này có thể giữ càng lâu càng hay, một ngày hai mươi bốn giờ đồng hồ đừng để nó gián đoạn. Khi ngủ say, quên phứt thì không có cách gì; hễ tỉnh giấc, ngay lập tức tiếp tục niệm.

*(Trích A Di Đà Kinh Sớ Sao Diễn Nghĩa tập 65 -  
phần 33, Hòa thượng Thích Tịnh Không)*

## **CHƯƠNG 4**

### **MƯỜI ĐIỀU TRỌNG YẾU CỦA SỰ TU HÀNH**

#### **1. Hiếu Dưỡng Cha Mẹ**

Đức Phật dạy chúng ta lấy hiếu làm gốc. Hiếu dưỡng cha mẹ là pháp môn căn bản rất lớn của đạo Phật, cũng là điều kiện quan trọng cơ bản làm người. Chúng ta nghĩ thử ngay cả loài chim muông còn biết báo ân nuôi mớm. Nếu như chúng ta không hiếu dưỡng cha mẹ thì chẳng phải không bằng loài cầm thú hay sao?

Cha mẹ là ruộng phước lớn nhất đời này của chúng ta. Công đức hiếu dưỡng cha mẹ và công đức cúng dường Đức Phật như nhau, không hiếu dưỡng cha mẹ thì bị coi là sai lầm lớn nhất của đời người. Người bất hiếu một chút tư cách cũng không có nói gì đến học Phật.

Ngoài ra, chúng ta còn khuyên cha mẹ có Tín, Nguyện, niệm Phật, cầu sinh về Tây phương mỗi mỗi thoát khỏi nỗi khổ sinh tử luân hồi, mới là hiếu đạo cứu cánh viên mãn.

#### **2. Làm Tròn Bốn Phận**

Làm người ở thế gian, ai cũng có bốn phận và trách nhiệm của mình. Người học Phật trên cương vị công việc của mình phải nỗ lực tinh tấn làm gương

mẫu cho gia đình, xã hội và quốc gia. Hiếu thuận với cha mẹ, giáo dục con cái, yêu thương gia đình, làm lợi ích cho xã hội, báo đáp tổ quốc mới đúng là người học Phật. Tự mình trốn tránh trách nhiệm, không làm tròn bổn phận, học Phật mà nói khoác lác đều là dối mình lừa người thì không thể thành tựu được.

### **3. Tin Sâu Nhân Quả**

Cốt lõi của toàn bộ Phật pháp, chính là hai chữ “nhân quả”. Chúng ta trồng nhân thiện được quả thiện, trồng nhân ác nhất định chịu quả ác, báo ứng nhân quả không sai tí nào, không phải là không có báo ứng mà chỉ vì thời gian chưa đến. Người học Phật phải tin sâu nhân quả, lấy giới làm thầy, mỗi ngày tự kiểm điểm, luôn luôn sửa đổi. Ngoài ra, người niệm Phật tin sâu trồng nhân thiện niệm Phật, chắc chắn được quả thiện thành Phật. Đây là nhân quả rất thâm diệu.

### **4. Không Sát sinh, Ăn Chay**

Người học Phật không làm các việc ác, nỗ lực đoạn trừ tất cả hành vi tội ác. Trong tất cả tội ác, tội ác nặng nhất là sát sinh, ăn thịt. Bởi vì, mạng của chúng sinh rất quý báu, không nên vì thân mạng mình mà giết hại, ăn thịt nó thì nó vô cùng căm hận, kết oán thù sâu nặng, đời sau nó sẽ giết lại chúng ta báo thù đòi nợ, máu trả nợ máu, quả ác rất là thảm khốc. Vì thế, chúng ta không làm các việc ác, không sát sinh, ăn chay là việc cần gấp.

### **5. Phóng sinh Cứu Mạng**

Người học Phật phải làm các điều thiện, bất cứ

việc thiện nào, chỉ cần có cơ hội thì ra sức làm. Trong tất cả việc thiện, phóng sinh là đứng đầu. Bởi vì, phóng sinh là hành vi cứu mạng cấp bách, công đức rất lớn, chẳng phải việc thiện nhỏ có thể so sánh được. Thân mạng chúng sinh rất quý, chúng ta thả nó, cứu nó thì nó vô cùng cảm kích, kết thiện duyên tốt với nó thì đời sau chúng ta được quả báo thiện, phước đức không thể nghĩ bàn. Cho nên, trong các điều thiện lấy phóng sinh cứu mạng làm đầu.

## **6. Chí Tâm Thành Kính**

Chí tâm thành kính là nền tảng thành tựu bất cứ sự nghiệp nào trong thiên hạ. Đại sư Ấn Quang chỉ dạy chúng ta phải dốc hết tâm lực, lấy hai chữ thành kính làm điểm quan trọng. Chúng ta có một phần thành kính thì có một phần công đức, có mười phần thành kính thì có mười phần công đức. Đây là bí quyết tuyệt vời học Phật thành công, mọi người tuyệt đối phải ghi nhớ kỹ trong lòng.

## **7. Phát Tâm Bồ Đề**

Công đức nhiều hay ít của người học Phật theo tỉ lệ thuận với tâm lượng của mình, tâm lượng rộng lớn thì công đức được nhiều. Vì thế, người học Phật phải có tâm lượng rộng lớn, làm bất kỳ việc gì tuyệt đối không nên vì tự tư tự lợi, nhất định phải phát xuất từ tâm chân thành, chân thật vì lợi ích cho tất cả chúng sinh. Chúng ta trên cầu Phật đạo, phát tâm thành Phật; sau đó, có năng lực độ khắp chúng sinh. Chúng ta dưới thì hóa độ chúng sinh bằng cách phát tâm hể gặp cơ duyên thì nhất định phải

đem điều tinh yếu của Phật pháp truyền bá cho đại chúng. Ngoài ra, tâm phải chí thành niệm Phật cầu sinh về thế giới Tây Phương Cực Lạc; đó là chân chính phát tâm Bồ đề.

### **8. Lạy Phật Sám Hối**

Chúng ta từ vô thủy kiếp đến nay tạo nhiều tội nghiệp, nếu có hình tướng thì khắp hư không cũng chẳng dung chứa hết; bởi vì, chúng ta là phàm phu xấu ác nghiệp chướng sâu nặng. Do đó, người học Phật phải phát tâm hổ thẹn và chí thành sám hối, siêng năng lạy Phật. Bởi vì lạy Phật một lạy chí thành thì tội diệt như số cát sông Hằng, lạy Phật sám hối là bày tỏ tâm chí thành cung kính của chúng ta. Phương pháp tốt nhất là hổ thẹn tự xét lỗi mình.

### **9. Tín, Nguyện Và Niệm Phật**

Pháp môn Tịnh Độ là nương tựa Phật lực cứu giúp. Tín là tin thế giới Tây Phương Cực Lạc có Phật A Di Đà. Nguyện là mong muốn mình mau sinh về thế giới Cực Lạc kia, chán lìa thế giới Ta Bà này. Hạnh là phải chí thành niệm, giữ một câu thánh hiệu Nam Mô A Di Đà Phật (hay A Di Đà Phật). Chỉ cần đầy đủ ba tư lương Tín, Nguyện, Hạnh thì sẽ nương theo đại thế nguyện lực của Phật A Di Đà cứu giúp, ra khỏi sinh tử, vĩnh viễn đoạn trừ luân hồi. Đây là pháp môn vô cùng thâm diệu và tiện lợi nhất trong tất cả pháp môn mà Đức Phật đã dạy.

Nói theo lý, một câu A Di Đà Phật là nhờ Phật lực cứu vớt, chắc chắn bảo đảm vãng sinh về Tây



Phương. Nhưng vì sao ngày nay người niệm Phật nhiều mà người được vãng sinh lại ít? Đây là vấn đề rất quan trọng và nghiêm túc, ngày nay người niệm Phật nhưng không được vãng sinh quan trọng là do **“thiếu Tín, Nguyện lại sợ chết, căn bản là không muốn vãng sinh”**. Ngày nay, người niệm Phật chỉ cầu sống lâu, cầu mạnh khỏe bình an, cầu giàu sang, công việc thuận lợi, cầu tất cả lợi ích ở thế gian; nhưng không cầu vãng sinh về Tây Phương.

Một chữ Chết thì có thể kiểm nghiệm người niệm Phật có đầy đủ Tín, Nguyện hay không? Hãy tự hỏi lòng mình, chúng ta có sợ chết không? Nếu như chết ngay lập tức thì Phật A Di Đà liền đón chúng ta vãng sinh về Tây Phương, chúng ta có bằng lòng không? Một người niệm Phật thật sự là người chán lìa cõi Ta Bà này, thích cầu về cõi Cực Lạc thì nhất định cho sự chết là như trở về. Bất cứ lúc nào, họ cũng mong sớm theo Phật A Di Đà về thế giới Tây Phương Cực Lạc thì tuyệt đối không sợ chết, luôn mong muốn vãng sinh liền. Còn người niệm Phật giả tạo trong ngoài khác nhau, Tín, Nguyện không thật là người tham sống sợ chết, không muốn chết, không muốn vãng sinh, cầu sống lâu, có rất nhiều lý do ràng buộc. Chúng ta nên biết tâm người nào sợ chết, không muốn chết, không muốn cầu vãng sinh thì trái với tâm Phật A Di Đà, không đủ ba tư lương Tín, Nguyện, Hạnh thì làm sao họ thành tựu vãng sinh về Tây Phương được?

Ngày nay, một nghìn người niệm Phật thì có chín trăm chín mươi chín người niệm Phật giả. Nếu

người niệm Phật thật sự thì một chữ Chết thường ở trong tâm, tự mình luôn kiểm nghiệm, chỉ cần người niệm Phật không sợ chết, thích chết, bất cứ lúc nào cũng đón cái chết, luôn mong cầu sớm được vãng sinh về Cực Lạc; đây là người niệm Phật thật sự “**chán lia Ta Bà, thích cầu Cực Lạc**”. Như thế, một nghìn người niệm Phật, nghìn người vãng sinh; vạn người niệm Phật vạn người vãng sinh, không một người nào mà không sinh về Tây Phương.

### **10. Nỗ Lực Thực Hành**

Phật pháp quan trọng nhất là thực hành. Có bà cụ một chữ cũng không biết, hoàn toàn không hiểu kinh dạy, chỉ biết ăn chay, lạy Phật, chí thành niệm một câu Nam Mô A Di Đà Phật mà được vãng sinh. Bà học Phật thành tựu vãng sinh, hơn hẳn những nhà thông thái biện tài vô ngại, tinh thông tam tạng, quan trọng là có nỗ lực thực hành hay không. Người có tài năng, hiểu biết mà không thực hành, giống như điểm binh trên giấy, nói tên món ăn, đếm của báu cho người, đều là vô ích.

Nói tóm lại, chúng ta học Phật chỉ cầu chuyên nhất, sợ nhất là xen tạp; chỉ cần nắm chắc những điểm quan trọng rồi nỗ lực thực hành thì nhất định đạt được lợi ích chân thật của Phật pháp.

*(Lược trích “Vào Cửa Tịnh Tông”. Hòa thượng Thích Tịnh Không giảng).*

## CHƯƠNG 5

### HÀNH TRANG CƠ BẢN KHI HỌC PHẬT

Dưới đây tôi xin phép giới thiệu một số những Kinh điển Phật pháp, giáo lý căn bản, để quý vị tham khảo làm hành trang, tư lương cho bước đầu học Phật.

#### A. Kinh thường tụng hằng ngày

1. Kinh Di Đà.
2. Kinh Vô Lượng Thọ.
3. Kinh Địa Tạng.
4. Kinh Lăng Nghiêm.
5. Kinh Diệu Pháp Liên Hoa
6. Kinh Vạn Phật
7. Kinh Hoa Nghiêm.
8. Kinh Dược Sư.
9. Tâm Kinh Bát Nhã
10. Chú Đại Bi, Thập Chú.



#### B. Sách học Phật cơ bản:

1. Nhận thức Phật giáo – HT. Thích Tịnh Không.
2. Phật Học Phổ Thông – HT. Thích Thiện Hoa.

3. Đường xưa mây trắng – HT. Thích Nhất Hạnh.
4. Phép tắc dành cho Phật tử tại gia – Thượng tọa Thích Tiến Đạt.
5. Hạnh phúc nhân sinh – Thầy Thái Lễ Húc.
6. Liễu Phạm tứ huấn.
7. Lắng nghe tiếng hát sông Hằng.
8. Công đức phóng sinh.
9. Ăn chay, sát sinh và quả báo.
10. Những thai nhi vô tội – HT Tuyên Hoá.
11. Khuyên người niệm Phật – Cư sĩ Diệu Âm.
12. Hương sen Vạn Đức – HT. Thích Trí Tịnh.
13. Liên trì cảnh sách – Đại sư Liên Trì.
14. Cẩm nang tu đạo – HT. Quảng Khâm.
15. Ấn Quang pháp sư văn sao – Đại sư Ấn Quang
16. Sự kiện quan trọng nhất đời người – HT. Thích Tịnh Không.

### **C. Webservice Phật giáo chất lượng.**

1. <https://dieuphapam.net>
2. <http://www.giacngo.vn>

3. <http://www.daophatngaynay.com>
4. <http://www.chuahoangphap.com.vn>
5. <http://www.thuvienhoasen.org>
6. <http://www.phapmontinhdo.vn>
7. <http://www.tinhkhongphapngu.net>

**D. Phim Phật giáo (đều có sẵn trên Youtube).**

1. Cuộc đời Đức Phật Buddha 55 tập.
2. Thế giới Cực Lạc 3D
3. Sự tích Địa Tạng Bồ Tát
4. Sự tích Quán Thế Âm Bồ Tát
5. Sự tích chú Đại Bi
6. Sự tích Lục Tự Đại Minh Đà Ra Ni
7. Quan âm bán cá
8. Mục Kiền Liên cứu mẹ
9. Cuộc đời sư tổ Bồ Đề Đạt Ma
10. Cuộc đời Lục Tổ Huệ Năng
11. Những câu chuyện về giáo dục tấm gương đức hạnh
12. Con đường giác ngộ
13. Phật pháp tu hành

14. Về phía mặt trời
15. Quả báo sát sinh
16. Nghịch duyên
17. Chợt tỉnh cơn mê
18. Phóng sinh và hộ sinh
19. Thiền – Zen
20. Xuân Hạ Thu Đông



***“Học Phật là sự hưởng thụ tối cao của đời người  
Niệm Phật là niềm vui lớn nhất cuộc đời”***

# PHẦN IV

## LÀM LÀNH TRÁNH ÁC TÍCH PHÚC CẢI MỆNH

### CHƯƠNG 1

#### PHÓNG SINH

Kinh Phạm Võng dạy rằng: “Người Phật tử nếu lấy tâm từ mà làm việc phóng sinh thì thấy tất cả người nam đều là cha mình, tất cả người nữ đều là mẹ mình. Vì mình trải qua nhiều đời đều do đó mà sinh ra, nên chúng sinh trong sáu đường đều là cha mẹ của mình. Nếu giết hại sinh mạng để ăn thịt tức là tự giết cha mẹ mình, cũng là giết thân cũ của mình. Tất cả đất, nước là thân trước của mình. Tất cả gió lửa là bản thể của mình. Cho nên, thường thực hành phóng sinh thì đời đời sinh ra thường gặp Chánh pháp. Khuyến dạy người làm việc phóng sinh, nếu thấy người đời giết hại súc vật, nên tìm phương tiện để giải cứu, khiến cho chúng được thoát khổ nạn.”

Đức Phật có trí tuệ vô thượng, trong kinh Phạm Võng đã sớm có lời ân cần khẩn thiết khuyên răn chúng ta. Không sát sinh mà phóng sinh thì tiêu trừ nghiệp chướng, lại trường dưỡng được tâm từ bi. Đức Phật còn nói rõ rằng: “Chúng sinh trong sáu đường đều là cha mẹ ta, cứu vật sống được tức là cứu được cha mẹ ta.”

Trong nghĩa cử cao đẹp của việc phóng sinh, bao

nhieu những chứng bệnh ung thư, ác tật đều tiêu mất trong vô hình. Bao nhiêu sự kiện cảm ứng nhiệm màu thật chứng, từ miệng của những người bệnh thường xuyên kể lại. Ăn chay và phóng sinh là hai điều kiện quan trọng của người học Phật. Ăn chay là hành động tích cực không còn tạo nghiệp sát sinh nữa. Thật ra sở dĩ phát sinh những bệnh tật khó trị là do những nghiệp sát sinh của chúng ta từ trước đây chiêu cảm nghiệp báo vậy. Đã tạo nghiệp sát sinh thì phải chịu quả báo sát sinh, để giải quyết điều này con đường duy nhất là ăn chay và phóng sinh, đền trả cái nợ sát sinh, tiêu trừ nhân sát sinh là căn bản sinh ra bệnh tật, khi ấy bệnh khổ sẽ chuyển biến tốt hơn.

Việc thiện lành ăn chay – phóng sinh – không sát sinh công đức vô lượng. Lợi ích không thể nghĩ bàn.

Nhiều người mong muốn tự mình có thể thực hiện việc phóng sinh mọi lúc mọi nơi, nhưng chưa biết phải làm như thế nào cho đúng và đạt được lợi ích viên mãn.

Nay tôi xin góp nhặt những lời chỉ dạy trọng yếu của các thầy Tổ, Đại đức Tăng Ni trong các khóa lễ phóng sinh mà soạn thành nghi thức ngắn gọn này để quý vị tham khảo.

Trước hết, khi phóng sinh, quý vị đứng chấp tay trang nghiêm, mắt nhìn vào những chứng sinh khổ nạn mà thầm nghĩ như là những người thân của mình, mong muốn kết pháp duyên Phật pháp cho họ.



## **NGHI THỨC PHÓNG SINH**

**Chấp tay niệm: Nam Mô A Di Đà Phật (10 lần)**

### **KỆ SÁM HỐI**

Chúng sinh xưa nay tạo ác nghiệp,  
Đều do ba độc tham, sân, si,  
Từ thân, miệng, ý mà sinh ra.  
Nay đối trước Phật cầu sám hối.  
Nam Mô Cầu Sám Hối Bồ Tát Ma Ha Tát.  
(*Đọc lại 3 lần*)

### **QUY Y TAM BẢO**

Chúng sinh xin tự Quy y Phật.  
Chúng sinh xin tự Quy y Pháp.  
Chúng sinh xin tự Quy y Tăng.  
Chúng sinh Quy y Phật không đọa Địa ngục.  
Chúng sinh Quy y Pháp không đọa ngã quỷ.  
Chúng sinh Quy y Tăng không đọa súc sinh.  
Chúng sinh đã quy y Phật.  
Chúng sinh đã quy y Pháp.  
Chúng sinh đã quy y Tăng. (*Đọc lại 3 lần*)

### **NIỆM PHẬT**

- Nam Mô Tây Phương Cực Lạc Thế Giới Đại Từ Đại Bi A Di Đà Phật (*3 lần*).

- Nam Mô A Di Đà Phật (10 lần - hoặc niệm càng nhiều càng tốt)
- Nam Mô Quán Thế Âm Bồ Tát (3 lần)
- Nam Mô Đại Thế Chí Bồ Tát (3 lần)
- Nam Mô Địa Tạng Vương Bồ Tát (3 lần)
- Nam Mô Thanh Tịnh Đại Hải Chúng Bồ Tát (3 lần)

### **HỒI HƯƠNG CÔNG ĐỨC**

Nguyện đem công đức này  
 Trang nghiêm Phật Tịnh Độ  
 Trên đền bốn ơn nặng  
 Dưới cứu khổ tam đồ  
 Nếu có ai thấy nghe  
 Đều phát tâm Bồ Đề  
 Hết một báo thân này  
 Đồng sinh nước Cực Lạc.

### **TAM TỰ QUY Y**

- Tự quy y Phật xin nguyện chúng sinh, thể theo đạo cả, phát lòng vô thượng.
- Tự quy y Pháp xin nguyện chúng sinh, thấu rõ kinh tạng, trí tuệ như biển.
- Tự quy y Tăng xin nguyện chúng sinh, hết thấy đại chúng, tất cả không ngại.

## HỒI HƯỚNG CÔNG ĐỨC

Nguyện đem công đức này  
Hương về khắp tất cả  
Đệ tử và chúng sinh  
Đồng sinh nước Cực Lạc.

## HẾT

“Khi phóng sinh phải Quy Y cho chúng sinh, bởi vì tất cả chúng sinh đều có hai cái mạng: Một là thân mạng, hai là huệ mạng. Phóng sinh chẳng những cứu lấy thân mạng, mà cũng nên cứu lấy cái huệ mạng của chúng. Nói Tam quy y cho chúng nghe là tạo nhân lành cho chúng, nếu nghe mà nhận được thì đời sau sẽ không phải rơi vào Địa ngục, ngạ quỷ, súc sinh. Nếu được thân người thì có thể phát tâm Bồ đề, tin sâu Phật pháp, sẽ có khả năng thành Phật. Đây tức là cứu cái huệ mạng của chúng”.

*(Cư sĩ Lý Bình Nam khai thị)*

Người thực hiện việc phóng sinh, Từ Bi phải có Trí Tuệ, không nên câu lệ hình thức rườm rà, cần thành tâm, thành ý, làm nhanh gọn. Tránh để ốc, trai, chim, cá, chúng sinh phải chờ quá lâu gây hoảng loạn, mệt mỏi, tổn hại sinh khí dẫn đến mất mạng. Cho nên phải chuẩn bị chu đáo trước khóa lễ.

Khi gặp những chúng sinh ở ngoài đường hay ngoài chợ, do vì nguyên nhân nào đó mà không đủ nhân duyên, tịnh tài để cứu chuộc sinh mạng cho chúng thì quý vị khởi lòng từ bi thương xót mà khai thị, quy y cho chúng như sau: **"Chư vị là súc sinh, phải phát Bồ đề tâm, niệm Phật A Di Đà và cầu sinh Cực Lạc"**.

Tiếp đến quý vị đọc bài Quy Y cho chúng:

**Chúng sinh xin tុ quy y Phật**

**Chúng sinh xin tុ quy y Pháp**

**Chúng sinh xin tុ quy y Tăng.**

**Chúng sinh quy y Phật không đọa Địa ngục**

**Chúng sinh quy y pháp không đọa ngạ quỷ**

**Chúng sinh quy y Tăng không đọa súc sinh.**

**Chúng sinh đã quy y Phật**

**Chúng sinh đã quy y Pháp**

**Chúng sinh đã quy y Tăng (Đọc lại 3 lần).**

Niệm **"Nam Mô A Di Đà Phật"** niệm càng nhiều càng tốt, rồi hồi hướng công đức cho chư vị chúng sinh đó, xả bỏ báo thân Vãng sinh Tịnh Độ.

## CHƯƠNG 2

### ĂN CHAY

#### PHÁT TÂM ĂN CHAY TRONG CÁC NGÀY TRAI GIỚI VÀO NHỮNG NGÀY LỄ VÍA PHẬT VÍA BÒ TÁT TRONG NĂM

Lời Phật dạy rõ ràng: Ăn chay là cốt yếu để nuôi dưỡng lòng từ bi và tinh thần bình đẳng.

Thật thế, Phật tử là người đã theo đạo từ bi, thì không lý nào lại không thực hành đức từ bi trong đời sống của mình từ ý nghĩ, lời nói, cho đến cách ăn uống.

Nếu chúng ta vì muốn ăn cho khoái khẩu, sướng bụng, mà nhẫn tâm nhìn cảnh chặt đầu, lột da những con vật hiền lành vô tội, nhẫn tâm bịt tai giả điếc trước những tiếng kêu la thảm thiết của những con vật đang giãy giụa trên tấm thớt, trên bàn thịt, thì sao được gọi là Phật tử.

Nếu không có một lòng thương xót trước những cảnh giết chóc như thế, thì hạt giống từ bi mỗi ngày mỗi héo khô, cần cỗi, và công phu tu hành, tụng kinh niệm Phật của chúng ta trở thành vô ích.

Đạo Phật là đạo từ bi mà cũng là đạo bình đẳng. Phật dạy: “Tất cả chúng sinh đều có Phật

tánh như nhau”. Vậy thì người Phật tử dưới tầm con mắt của mình, không nên thấy người và vật khác nhau, mà chỉ thấy đồng một tri giác bình đẳng, ẩn trong thân hình sai biệt. Nói rằng: “Vật dưỡng nhơn” là một quan niệm rất sai lầm, do sự ích kỷ và ngạo mạn của người sinh ra. Quan niệm ấy dung túng cho người ta thẳng tay giết hại sinh vật, và tạo ra một tình trạng bất bình đẳng, thì không bao giờ cõi đời có thể yên ổn, hòa bình được.

Phật dạy: "Tất cả chúng sinh từ vô thỉ đến nay, cứ tạo nhân tội ác, sát hại ăn thịt lẫn nhau, nên bị ác quả, là sinh tử luân hồi mãi trong sáu đường". Kinh Lăng Nghiêm nói: "Hễ giết một mạng thì hãy trả lại một mạng; tâm giết hại chẳng dứt trừ, thì không thể nào ra khỏi trần lao được". Vậy muốn tránh oan báo luân hồi, tránh các điều tội lỗi thuộc về giới sát, Phật tử phải ăn chay. Nếu ăn mặn hoài thì không thể nào hết nợ thân mạng và nợ xương thịt, máu huyết được.

*(Lược trích lời dạy của Hòa thượng Thích Thiện Hoa)*

## **1. ĂN CHAY TRONG CÁC NGÀY TRAI GIỚI**

**Tùy theo khả năng và sự phát nguyện có thể ăn chay các trai kỳ như sau:**

Mỗi tháng ấy chay (Tính theo lịch âm):

- 2 ngày (nhị trai): Mồng 1 và 15 hằng tháng.

- 4 ngày (tứ trai): Mồng 1, 14, 15, 30 hằng tháng (tháng thiếu ngày 29).

- 6 ngày (lục trai): Mồng 1, 8, 14, 15, 23, 30, tháng thiếu ăn chay ngày 29.

- 10 ngày (thập trai): mồng 1, 8, 14, 15, 18, 23, 24, 28, 29, 30 (tháng thiếu ăn ngày 27).

- Mỗi năm ăn chay 3 tháng: tháng 1, 5, 7 (tam nguyệt trai).

- Ngoài ra ăn chay vào các ngày vía Phật hay trường chay như các tăng ni càng hay.

Nếu tập ăn chay kỳ trong một thời gian mà không gặp một phản ứng nào về thân, tâm và nhận thấy có lợi ích, thì nên tiến dần đến ăn chay trường. Ăn chay trường hay trường trai là ăn toàn chay luôn trong mỗi ngày, không gián đoạn cho đến hết đời.

Nếu mỗi ngày, phát tâm không ăn sau 12 giờ trưa, thì gọi là ngọ trai.

**Lời dạy:** Trong các ngày ăn chay kể trên không được ăn các loại thức ăn làm từ động vật và kiêng ngũ tân thì càng tốt (ngũ tân là: hành, tỏi, hẹ, hưng cừ, củ kiệu). Kinh Thủ Lăng Nghiêm, Phật dạy: "Các

chúng sinh cầu Tam Ma Đề thì nên bỏ ăn năm món cay nồng của thế gian. Năm món cay nồng đó ăn chín thì phát dâm, ăn sống thì nóng giận. Người nào ăn các thứ đó thì dầu có tài thuyết giảng 12 bộ kinh, chư Thiên trong mười phương cũng chê là kẻ hôi thối và đều lánh xa họ. Còn bọn quỷ đói thì thấy người ăn các thứ đó sẽ kéo tới liếm môi liếm mép họ. Thành ra họ thường xuyên sống chung với quỷ đói, nên phúc đức càng ngày càng tiêu đi”. Nếu làm được các việc thiện như bố thí, phóng sinh, cúng dàng Tam bảo...thì công đức vô lượng, chư Phật hộ trì.

## **2. ĂN CHAY VÀO NHỮNG NGÀY LỄ VÍA PHẬT VÍA BỒ TÁT TRONG NĂM**

(Tính theo ngày âm lịch)

### **Tháng Giêng**

- Ngày 01: Khánh đản Đức Phật Di Lặc.

### **Tháng Hai**

- Ngày 08: Vía Đức Phật Thích Ca xuất gia.

- Ngày 15: Vía Đức Phật Thích Ca nhập diệt.

- Ngày 19: Khánh đản Đức Bồ Tát Quán Thế Âm.

- Ngày 21: Khánh đản Đức Bồ Tát Phổ Hiền giáng sinh.



## **Tháng Ba**

- Ngày 16: Khánh đản Đức Bồ Tát Chuẩn Đề.

## **Tháng Tư**

- Ngày 04: Khánh đản Đức Bồ Tát Văn Thù.

- Ngày 15: Đức Phật Thích Ca đản sinh. Theo Nam Tông, đây là ngày “Đại Lễ Tam Hợp”, hay còn gọi là ngày Phật Bảo, kỷ niệm ba sự kiện trọng đại của Đức Phật Thích Ca Mâu Ni: Đản sinh, Thành đạo và Nhập Niết Bàn.

## **Tháng Sáu**

- Ngày 19: Vía Đức Bồ Tát Quán Thế Âm thành đạo.

## **Tháng Bảy**

- Ngày 13: Vía Đức Bồ Tát Đại Thế Chí.

- Ngày 15: Lễ Vu Lan Bồn.

- Ngày 30: Vía Đức Bồ Tát Địa Tạng nhập Niết Bàn.

## **Tháng Chín**

- Ngày 19: Vía Đức Bồ Tát Quán Thế Âm xuất gia.

- Ngày 30: Vía Đức Phật Dược Sư thành đạo.

## **Tháng Mười Một**

- Ngày 17: Vía Đức Phật A Di Đà.

## **Tháng Chạp**

- Ngày 08: Vía Đức Phật Thích Ca thành đạo.

### **CHƯƠNG 3**

#### **LỜI CẢM ƠN TRƯỚC GIỜ ĂN CƠM**

Bưng bát cơm không đơn giản chỉ là để ăn. Bưng bát cơm cần để nghĩ về những điều nhân nghĩa, nói lời yêu thương và cảm ơn. Trước bất kỳ bữa ăn chính hay bữa ăn phụ nếu quý vị có thể đồng thanh cùng đọc những lời thơ răn dạy về sự trân quý với hạt gạo, sự tiết kiệm vừa đủ không làm rơi vãi trong ăn uống, nói lời cảm ơn với đất trời, Tổ quốc, cha mẹ, thầy cô, những người làm bếp, anh em bạn bè...sẽ thấy lòng mình rộng mở bao dung hơn với cuộc đời bởi: **“Bữa ăn không đơn thuần chỉ là bữa ăn”**.

#### **LỜI CẢM ƠN TRƯỚC GIỜ ĂN CƠM**

“Ơn đức của cơm canh  
Một hạt cũng phải nghĩ  
Không dễ mà có được  
Chi tiêu nên tiết kiệm  
Người ăn chớ đòi hỏi  
Ăn tiết kiệm mà ngon  
Trong bếp còn đồ thừa

Trên đường còn người đói  
Dân dã hơn cao sang  
Khi ăn phải gợn gàng  
Không được làm rơi vãi  
Một hạt không bỏ thừa  
Rau xanh rất là tốt  
Giúp tâm người bình an  
Hoặc ăn uống hoặc đi đứng  
Người lớn trước người nhỏ sau  
Vớ ăn uống chớ kén chọn  
Ăn vừa đủ chớ quá no  
Vớ quần áo hoặc ăn uống  
Không bằng người, không nên buồn”.

### **BÀI CẢM ƠN BẮT ĐẦU**

“Con xin Cảm ơn Trời Đất đã nuôi dưỡng vạn vật  
Cảm ơn Tổ Quốc đã bồi dưỡng và bảo vệ  
Cảm ơn Cha Mẹ đã sinh thành và nuôi dưỡng  
Cảm ơn Thầy Cô đã ân cần dạy dỗ  
Cảm ơn Người Nông Dân lao động cực nhọc  
Cảm ơn Bác Đầu Bếp đã nấu cơm cho chúng con ăn  
Cảm ơn các Bạn Đồng Học đã giúp đỡ  
Cảm ơn Tất Cả Mọi Người đã tin nhiệm ủng hộ”.

## **CHƯƠNG 4**

### **LỜI SÁM HỐI VỚI CÁC VONG THAI NHI**

Hẳn những bậc cha mẹ đã từng bỏ thai vì bất cứ lý do gì thì sẽ luôn cảm thấy lòng mình không yên ổn, luôn canh cánh về một phần máu thịt đã mất của mình và sẽ cảm thấy lòng mình yên ổn hơn khi vong linh thai nhi được siêu thoát. Cha mẹ có thể đến chùa đăng ký làm lễ cầu siêu cho thai nhi nhưng không phải lúc nào cũng có đủ thời gian và điều kiện để thực hiện nghi thức cầu siêu như mình mong muốn.

Cha mẹ có thể đến bất kỳ ngôi chùa nào gần nơi sinh sống, đối trước Tam Bảo đọc bài văn sám hối này, hoặc nếu không có điều kiện thì có thể ngồi trước ban thờ Phật (nếu gia đình nào có thờ Phật), ban thờ gia tiên, hoặc ngồi trong phòng gọn gàng, sạch sẽ để đọc.

Nghi thức cũng rất chi đơn giản, chỉ cần đèn, nến, nước, hương, hoa quả là đủ. Quan trọng nhất là phải thành tâm sám hối thì sẽ vô cùng lợi lạc, cũng không kém gì làm những nghi lễ cầu siêu khác.

Hằng ngày kiên trì đọc tụng bài sám hối này, kết hợp với đọc tụng Kinh Địa Tạng, niệm Phật, ăn chay

và phóng sinh thì có thể sớm ngày hóa giải được oán kết thù hận giữa con và mẹ, thai nhi sớm thoát khỏi cảnh khổ, tái sinh về những cảnh giới lành.

## **"LỜI SÁM HỐI ĐỐI VỚI CÁC VONG THAI NHI"**

**Chấp tay niệm: Nam Mô A Di Đà Phật (10 lần)**



Thành tâm con kính lạy:  
Đức Phật A Di Đà,  
Bồ tát Địa Tạng Vương,  
Bồ Tát Quán Thế Âm,  
Bồ Tát Đại Thế Chí,  
Xin chứng giám lòng con.  
Vớí tất cả tâm thành  
Con dâng lời sám hối:

“Khi xưa con làm lỗi  
Đã phá bỏ thai nhi  
Vì không hiểu Phật Pháp  
Nên Phạm giới sát sinh  
Lại sát hại con mình  
Làm thai nhi khốn khổ  
Trong cõi giới U Minh  
Bơ vơ và đói lạnh.

Nếu chúng con tỉnh thức  
Thì thai nhi bây giờ  
Đã trưởng thành khôn lớn,  
Biết hiếu thuận Mẹ Cha.  
Ngày nay biết Phật Pháp  
Nghe được lời thai nhi:  
“Cha Mẹ ơi sao lỡ  
Giết con lúc còn non?  
Muốn có được thân người

Phải tu hành nhiều kiếp  
Nay cơ hội mất rồi  
Cha mẹ ơi có thấu?  
Thân người đã mất rồi  
Muôn kiếp khó được lại,  
Con khổ Cha Mẹ khổ  
Vạn kiếp làm sao nguôi!  
Anh chị em của con,  
Được Cha Mẹ cưng chiều  
Con làm vật hi sinh  
Cho họ được đầy đủ.

Cha Mẹ thử nghĩ coi  
Làm vậy có đúng không?  
Đứa thương đứa ruồng bỏ  
Con làm sao khỏi hận?

Còn những tình nhân trẻ  
Chưa chuẩn bị vào đời,  
Để làm Mẹ làm Cha  
Lại chẳng kể đạo lý  
Làm con người đoan chính  
Phạm vào tội tà dâm  
Chỉ đắm say khoái dục.  
Thai nhi được tạo ra  
Đem lại phiền phức lớn,  
Liền đang tâm phá bỏ  
Không một chút tiếc thương,

Không một chút hối hận,  
Không một chút quan tâm  
Đến mạng sống thai nhi.  
Làm lỗi tiếp lỗi làm  
Cho rằng mình có quyền  
Sát sinh theo ý muốn.  
Nợ mạng phải đòi mạng  
Lẽ thường tình thế gian  
Hận này sao nguôi được?”

Trước Tam Bảo quang minh  
Con thành tâm lễ Phật  
Và niệm A Di Đà.

Nguyện chư Phật mười phương  
Chứng minh lời sám hối:

“Các con thân yêu ơi!  
Mẹ đã giết con rồi  
Nay hối hận vô cùng  
Xin các con hoan hỷ  
Tha tội cho Cha Mẹ  
Từ nay trở về sau  
Không còn dám tái phạm.

Vâng theo lời Phật dạy  
Sám hối việc đã làm  
Bằng phóng sinh cứu mạng  
Làm các việc Phước Thiện  
Tụng kinh và lễ Phật  
Chuyên niệm A Di Đà  
Bồ Tát Địa Tạng Vương  
Hồi hướng cho thai nhi  
Sớm lìa khổ được vui.  
Nay đối trước Tam Bảo  
Chí thành con sám hối,  
Nguyện Chư Phật chứng minh  
Tội chướng được tiêu trừ.  
Thành tâm con khẩn nguyện  
Đức Phật A Di Đà  
Địa Tạng Vương Bồ Tát  
Quán Âm cùng Thế Chí  
Rủ lòng Đại Từ Bi  
Cứu độ các vong linh  
Thai nhi được Vãng sinh  
Về Tây Phương Cực Lạc

- Nam Mô Tây Phương Cực Lạc Thế Giới Đại Từ Đại Bi Tiếp Dẫn Đạo Sư A Di Đà Phật (10 lần)
- Nam Mô A Di Đà Phật (Niệm Phật càng nhiều càng tốt)
- Nam Mô Đại Bi Quán Thế Âm Bồ Tát (10 lần)
- Nam Mô Đại Thế Chí Bồ Tát (10 lần)
- Nam Mô Địa Tạng Vương Bồ Tát (10 lần)
- Nam Mô Thanh Tịnh Đại Hải Chúng Bồ Tát (10 lần)
- Nam Mô Cầu Sám Hối Bồ Tát Ma Ha Tát (10 lần)

**HÒI HƯỚNG CÔNG ĐỨC**  
 Nguyện đem công đức này  
 Trang nghiêm Phật Tịnh Độ  
 Trên đền bốn ơn nặng  
 Dưới cứu khổ tam đồ  
 Nếu có ai thấy nghe  
 Đều phát tâm Bồ Đề  
 Hết một báo thân này.  
 Đồng sinh nước Cực Lạc.



## MƯỜI ĐIỀU TÂM NIỆM

1. Nghĩ đến thân thể, đừng cầu không bệnh khổ, vì không bệnh khổ thì dục vọng dễ sinh.
2. Ở đời đừng cầu không hoạn nạn, vì không hoạn nạn thì kiêu xa nổi dậy.
3. Cứu xét tâm tánh thì đừng cầu không khúc mắc, vì không khúc mắc thì sở học không thấu đáo.
4. Xây dựng đạo hạnh thì đừng cầu không bị ma chướng, vì không bị ma chướng thì chí nguyện không kiên cường.
5. Việc làm đừng mong dễ thành, vì việc dễ thành thì lòng khinh thường kiêu ngạo.
6. Giao tiếp đừng cầu lợi mình, vì lợi mình thì mất đạo nghĩa.
7. Với người thì đừng mong tất cả đều thuận theo ý mình, vì được thuận theo ý mình thì lòng tất kiêu ngạo.
8. Thi ân thì đừng cầu đền đáp, vì cầu đền đáp là thi ân có ý mưu đồ.
9. Thấy lợi đừng nhúng vào, vì nhúng vào thì si mê phải động.
10. Oan ức không cần biện bạch, vì biện bạch là nhân quả chưa xả.

## **BỜÌ VẬY ĐỨC PHẬT DẠY**

“Lấy bệnh khổ làm thuốc thần. Lấy hoạn nạn làm giải thoát. Lấy khúc mắc làm thú vị. Lấy ma quân làm bạn đạo. Lấy khó khăn làm thích thú. Lấy kẻ tệ bạc làm người giúp đỡ. Lấy người chống đối làm nơi giao du. Coi thi ân như đôi dép bỏ. Lấy sự xả lợi làm vinh hoa. Lấy oan ức làm cửa ngõ đạo hạnh”.

(Luận Bảo Vương Tam Muội)



## VÀI LỜI TÂM HUYẾT VỚI VIỆC ẤN TÓNG KINH SÁCH

Thuyết pháp giảng kinh, viết sách giáo lý nhà Phật hoặc in kinh sách đem phát cho mọi người xem, để họ sớm giác ngộ, được như thế hạnh phúc không gì bằng, đó gọi là pháp thí.

Nếu không đủ điều kiện làm những việc ấy, chúng ta thỉnh một số kinh sách chịu khó đem đến từng nhà cho mượn đọc, sau đó lần lượt cho nhà khác mượn, hoặc đọc cho kẻ khác nghe, nhất là cho người không biết chữ. Việc làm này quý giá vô biên, đây cũng gọi là pháp thí. Chính Đức Phật đã dạy: “Trong các sự bố thí, pháp thí có công đức lớn nhất, không công đức nào có thể sánh bằng”.

Tưởng về lợi cũng như về danh, chúng ta đừng nên lo nghĩ, mà điều tối cần là làm sao cho rạng rỡ chánh đạo. Đó là mục đích chính, thiêng liêng và cao cả nhất của chúng ta. Nền móng đạo pháp cần nhờ sự chung lưng góp sức của chúng ta. Vậy mỗi người nên xây đắp vào đó một ít vôi, một ít nước, một tảng đá hay một viên gạch v.v... ngõ hầu cái nền móng ấy được thêm bền vững và kiên cố đời đời.

Chúng ta không nên quan niệm về công đức, hãy nên nghĩ nhiều đến những người làm đường lạc

lỗi, sống trong vòng tội lỗi không lối thoát xung quanh chúng ta. Hãy mau cứu vớt họ, cảnh tỉnh họ để cùng quay về chân lý, giúp họ tìm ra nhiều lẽ sống, niềm vui. Được thế, chính ta đã làm lợi ích cho Phật pháp vậy.

Với hoài bão cuộc đời, chúng ta hãy “Tất Cả Vì Phật Pháp”. Hy vọng mấy lời tâm huyết này được nhiều vị hảo tâm in kinh sách cho mọi người xem. Được vậy, niềm phúc lạc vô bờ chắc chắn sẽ đến với chúng ta! Tha thiết mong mỗi như thế!

Tặng cho thân nhân một số tiền nhỏ, lòng mình không vui, nhưng mình không đủ sức tặng nhiều hơn nữa. Chỉ có một cách là tặng các loại sách tu hành để xây dựng cho đời sống thanh cao, thì dù một quyển sách giá chỉ vài ngàn, nhưng vẫn quý hơn tiền trăm bạc triệu.

## PHỤ LỤC

Nội dung sách tham khảo từ các tác phẩm:

1. Phương pháp lễ Phật Y Học – Pháp Sư Đạo Chứng.
2. Niệm Phật chuyển hóa tế bào ung thư – Pháp sư Đạo Chứng.
3. Y học và Phật học – Pháp sư Đạo Chứng.
4. Văn phát nguyện sám hối - Pháp sư Tịnh Không.
5. Phật học phổ thông - HT Thích Thiện Hoa.
6. Thầy Lưu Thiện Nhân chữa bệnh bằng cách giảng bệnh, nguyên nhân bệnh tật.
7. Phật tử - lương y Phan Văn Sang giảng bệnh.
8. Các tư liệu tham khảo khác.



## NGHỆ THUẬT SỐNG

Sống không giận, không hờn, không oán trách  
Sống mỉm cười với thử thách chông gai  
Sống vươn lên theo kịp ánh ban mai  
Sống chan hòa với những người chung sống  
Sống là động nhưng lòng luôn bất động  
Sống là thương nhưng lòng chẳng vấn vương  
Sống yên vui danh lợi mãi coi thường  
“Tâm bất biến” giữa dòng đời “vạn biến”.



Quý vị liên hữu đồng tu và các độc giả gần xa muốn  
thỉnh sách vui lòng liên hệ theo địa chỉ:

- Email: [cusiminhtrung@gmail.com](mailto:cusiminhtrung@gmail.com)
- Facebook: [cusiminhtrung](https://www.facebook.com/cusiminhtrung)
- SĐT/Zalo: 0856.828.886 – 0336.937.068

Nam Mô A Di Đà Phật

**PHƯƠNG PHÁP  
PHÒNG BỆNH VÀ CHỮA BỆNH  
Y HỌC KẾT HỢP HỌC PHẬT**

*(Minh Trung – Biên soạn)*

**NHÀ XUẤT BẢN TÔN GIÁO**  
53 Tràng Thi – Hoàn Kiếm - Hà Nội  
ĐT: 04.37822845 – Fax: 043 7822841  
Email: [nhaxuatbantongiao@gmail.com](mailto:nhaxuatbantongiao@gmail.com)

Chịu trách nhiệm xuất bản  
Giám đốc – Tổng biên tập  
**TS. NGUYỄN CÔNG OÁNH**

Biên tập  
**LÊ HỒNG SƠN**

Trình bày bìa  
**Nam Sơn**

**Đối tác liên kết: Ông Lâm Văn Trung, Thôn Nam Quất, xã  
Nam Triều, huyện Phú Xuyên, TP Hà Nội**

---

Số lượng in: 600 bản, khổ 14.5 x 20,5cm. In tại Công ty TNHH In và TM Trường Xuân, Tầng 4, số E1, khu X1, đường Phạm Hùng, phường Mỹ Đình 1, quận Nam Từ Liêm, thành phố Hà Nội. Số ĐKXB: 2245-2018/CXBIPH/09-120/TG. Quyết định xuất bản số 305/QĐ-NXBTG ngày 12/7/2018. Mã ISBN 978-604-61-5707-6.  
In xong và nộp lưu chiểu quý III năm 2018.

