

Kính thưa Thầy và các Thầy Cô!

*Chúng con xin phép chia sẻ một số nội dung chính mà chúng con ghi chép trong bài Thầy
Vọng Tây giảng từ 4h50' đến 6h00' sáng thứ Sáu, ngày 23/12/2022*

NỘI DUNG HỌC TẬP ĐỀ TÀI 1106

“TÂM KHỎE MẠNH THÌ THÂN KHỎE MẠNH”

Nhà Phật dạy chúng ta đạo lý dưỡng sinh: **“Tâm khỏe mạnh thì thân khỏe mạnh”**. Người thế gian chỉ chú ý tầm bổ cho thân thể, họ không biết rằng tâm khỏe mạnh thì gần như sẽ không mắc bệnh. Khi Hòa Thượng 45 tuổi, Ngài bị bệnh nặng gần 1 tháng, từ đó trở đi Ngài không có bất cứ bệnh gì nữa. Khi Hoà Thượng hơn 70 tuổi, các Bác sĩ nói cơ thể Ngài giống như cơ thể của một thanh niên khỏe mạnh. Ngài khỏe mạnh, không có bệnh là vì tâm của Ngài thanh tịnh. Hòa Thượng không uống nước bổ dưỡng thậm chí Ngài không uống những loại nước có màu. Hòa Thượng chỉ uống nước đun sôi để nguội, ăn uống đơn giản. Chúng ta uống rất nhiều món bổ dưỡng nhưng tâm chúng ta luôn vọng tưởng, phiền não, chấp trước.

Hòa Thượng nói: **“Cách dưỡng tâm là tâm chúng ta phải thanh tịnh, trống rỗng, không vướng mắc. Đạo lý dưỡng sinh là: “Thân chúng ta phải động, tâm chúng ta phải tĩnh”**. Hòa Thượng đã làm ra tấm gương cho chúng ta. Ngài đã chứng thực cho chúng ta nhưng chúng ta vẫn chưa làm theo một cách triệt để. Chúng ta sinh trong thời kỳ Mạt Pháp, Phật pháp đã bị mai một, chúng ta may mắn vì chúng ta có Hòa Thượng dẫn dắt. Hòa Thượng đã chứng minh cho chúng ta con người có thể thay đổi vận mạng. Ngay trong đời này, Ngài đã hoàn toàn thay đổi vận mạng của chính mình, Ngài chuyển vận mạng của mình từ không có tuổi thọ, sức khỏe, phước báu trở thành có.

Hòa Thượng nói: **“95% năng lượng của chúng ta bị tiêu hao bởi vọng tưởng”**. Nếu chúng ta không vọng tưởng thì chúng ta có thể dùng năng lượng đó thúc đẩy giáo huấn Phật Đà, giáo huấn Thánh Hiền, làm lợi ích cho chúng sanh cho xã hội. Chúng ta dùng năng lượng để làm những điều này thì sẽ tốt cho chúng sanh và tốt cho cả chúng ta. Chúng ta vẫn đang để tập khí, phiền não dẫn đạo. Chúng ta dùng năng lượng của mình để vọng tưởng thì chúng ta vừa mất năng lượng, vừa mất thời gian. Hòa Thượng nói: **“Chúng ta biết mà không làm thì chúng ta rất đáng hổ thẹn!”**. Chúng ta thường làm trái với đạo lý dưỡng sanh, thân chúng ta

không động nhưng tâm chúng ta rất động. Trong nửa tháng qua, tôi đi từ xứ nóng sang xứ lạnh nhưng cơ thể tôi vẫn khỏe mạnh, tôi vẫn có thể làm được rất nhiều việc.

Chúng ta rất đại khờ khi chúng ta dùng 95% năng lượng để vọng tưởng. Phật Bồ Tát, các bậc Thánh Hiền dùng toàn bộ năng lượng để làm lợi ích cho chúng sanh, các Ngài ngày ngày tích công bồi đức còn chúng ta ngày ngày tiêu hao công đức. Phật Bồ Tát thấy chúng ta rất đáng thương! Hòa Thượng cũng nhìn thấy chúng ta rất đáng thương! Nếu chúng ta dùng năng lượng đó để lợi ích chúng sanh thì chúng sanh sẽ nhận được rất nhiều lợi ích. Có những người cả ngày không biết làm gì, họ chỉ phân biệt được mất, hơn thua, lời lỗ, tốt xấu. Khi tôi đến thành cổ Hà Tĩnh, tôi rất xúc động khi nghe câu chuyện, các chiến sĩ đổ đại học nhưng không đi học mà họ cắt máu để viết huyết thư xin ra chiến trường! Có rất nhiều việc cần làm, chúng ta chỉ cần tích cực, chủ động nhận trách nhiệm. Chúng ta ngày ngày tiêu hao công đức nên sớm muộn chúng ta cũng gặp họa!

Hòa Thượng nói: **“Người hiện đại, thọ mạng ngắn ngủi vì họ hoàn toàn không hiểu được nguyên lý, nguyên tắc dưỡng sanh. Thân của họ không động nhưng tâm của họ luôn nghĩ tưởng xằng bậy. Những điều họ làm hoàn toàn trái nghịch với đạo lý dưỡng sinh. Tâm chúng ta có vọng tưởng, phân biệt, chấp trước thì tâm chúng ta đã bệnh. Tâm sẽ ảnh hưởng đến thân làm thân sinh bệnh”**. Những ngày qua tôi đi chuyển liên tục nhưng thân tôi vẫn tích cực làm việc. Tâm tôi cũng có phiền não vì đi đến đâu tôi cũng thấy những người qua loa, chệnh mảng nhưng tôi biết xả, khi đi khỏi nơi đó thì tôi không mang theo phiền não.

Hòa Thượng nói: **“Trong xã hội, chúng ta chọn một nghề nghiệp thì chúng ta phải tận tâm, tận lực với nghề nghiệp đó. Chúng ta phải hướng đến Thích Ca Mâu Ni Phật học tập. Thích Ca Mâu Ni tận tâm, tận lực, trung thành đối với vai trò, trách nhiệm của chính mình. Chúng ta phải học theo tấm gương của Ngài!”**. Thích Ca Mâu Ni Phật là một người Thầy chuẩn mực, tận tâm, tận lực với nghề nghiệp của mình. Chúng ta là Thầy Cô giáo, chúng ta phải học theo tấm gương của Ngài.

Tổ Ấn Quang đã dạy: **“Đốn luân tận phận. Nhân tà tồn thành. Tín nguyện trì danh. Cầu sanh Tịnh Độ”**. Chúng ta phải dóc hết trách nhiệm trong vai trò, bổn phận của mình. Lúc rảnh chúng ta giữ tâm thanh tịnh niệm Phật. Chúng ta giữ tâm không vọng tưởng bằng cách chúng ta niệm **“A Di Đà Phật”**. Chúng ta buông bỏ những phiền não, cảm dỗ của thế gian. Hàng ngày, chúng ta vẫn đang bị chi phối bởi **“danh vọng lợi dưỡng”**. Chúng ta có thể giữ vai trò nào cũng được chỉ cần chúng ta có cơ hội giúp đỡ chúng sanh. Khi tôi đến Nha Trang, trong một buổi chia sẻ có gần 300 sinh viên và Thầy cô giáo, tôi vẫn tự đi quay phim.

Hòa Thượng nói: “**Việc tốt cần làm nên làm**”. Ngày trước, tôi xuống cống móc rác, một người học trò đi qua nhìn thấy như vậy thì họ rất ngạc nhiên. Tôi nói với họ: “*Mình không làm thì ai làm!*”.

Hòa Thượng nói: “**Chúng ta phải giữ tâm khỏe mạnh. Đời sống của chúng ta càng đơn giản, càng tốt!**”. Đời sống của chúng ta càng phức tạp thì chúng ta càng gặp nhiều phiền phức. Khi Hòa Thượng 70 tuổi, Ngài đã rất nổi tiếng, Ngài có một người học trò là ông Lý Kim Hữu ở Ma-lay-xi-a, ông có một khách sạn rất sang trọng được xây dựng trên một hòn đảo. Hòa Thượng có thể đến đó nghỉ ngơi nhưng Ngài chỉ đến đó một lần để giảng trong ngày khai mạc một khóa tu. Mọi người dành cho Hòa Thượng đời sống tiện nghi nhưng Ngài chọn một đời sống giản dị. Ngài muốn tự mình phục vụ không cần người khác hỗ trợ. Các thị giả không được trực tiếp chăm sóc Hòa Thượng, khi thị giả người gặp Hòa Thượng thì họ chỉ cúi chào, không được hỏi. Có những người ở bên cạnh Hòa Thượng nhưng họ vẫn làm những việc trái với luân thường, đạo lý. Người thế gian đã nói: “*Ông tu ông đắc. Bà tu bà đắc. Không tu không đắc*”.

Trong “**Kinh Lăng Nghiêm**” có nhắc đến câu chuyện về Ngài A-nan, Ngài A-nan là thị giả ở bên cạnh Phật, Ngài nhớ hết những lời giảng của Phật. Ngài bị Ma nữ Ma-đăng-già dùng bùa chú dẫn dụ. Phật nói ra thần chú và sai Bồ Tát Văn Thù mang thần chú đến giải cứu Ngài A-nan. Các Ngài đã thị hiện cho chúng ta thấy mỗi chúng ta phải tự mình nỗ lực tu học.

Hòa Thượng nói: “**Các vị tra Tam Tạng Kinh Điển sẽ thấy Thích Ca Mâu Ni Phật giảng Kinh không có ngày nào ngơi nghỉ!**”. Hòa Thượng nhắc chúng ta nhìn theo tấm gương của Phật Thích Ca Mâu Ni để học tập. Từ lâu, tôi đã không quan tâm đến hôm nay là thứ mấy. Tôi luôn quan niệm, một ngày như mọi ngày, hôm nay làm chưa xong thì mai làm tiếp, tôi luôn làm mọi việc một cách cẩn thận, chu đáo. Chúng ta tập dần thì chúng ta sẽ hình thành thói quen này. Chúng ta làm việc vẫn có nhiều sai sót vì chúng ta dùng “*hư tình giả ý*”.

Thích Ca Mâu Ni chọn đời sống vô cùng đơn giản, đó là đời sống ba y, một bát, nửa ngày ăn một bữa, dưới gốc cây ngủ một đêm. Đất nước Ấn Độ có thời tiết rất khắc nghiệt, khi thì vô cùng nóng, cũng có khi vô cùng lạnh nhưng trên người các Ngài chỉ có ba tấm áo. Hàng ngày, Phật và các đệ tử đi khát thực. Khi Cha của Đức Phật là vua Tịnh Phạn nghe tin Phật và các đệ tử ngày ngày đi khát thực, nhà vua liền gọi Đức Phật về. Vua Tịnh Phạn nói, dòng tộc Thích Ca là dòng tộc danh giá nên không thể làm như vậy được, vua Tịnh Phạn có thể nuôi cả Tăng đoàn của Đức Phật. Phật giải thích, Ngài và Tăng đoàn không đi xin ăn. Các Ngài muốn kết thiện duyên với chúng sanh, giúp chúng sanh phát được tâm Bồ đề, cúng

dường. Các Ngài giúp chúng sanh có thêm tăng thượng duyên với Phật pháp. Việc đi khất thực cũng giúp cho hàng đệ tử của Phật không còn tâm ngạo mạn. Hàng ngày, các Ngài ăn bát cơm của ngàn nhà thì các Ngài phải dùng tâm để phục vụ lợi ích cho hàng ngàn nhà đó. Trong nhà Phật, trước khi ăn các Phật tử phải xem lại ba điều: *“Thứ nhất, chúng ta phải xem đức hạnh của mình có xứng đáng để thọ nhận đồ cúng dường hay không. Thứ hai, chúng ta nhận thức ăn này để trị bệnh khô gầy. Thứ ba, chúng ta thọ nhận thức ăn này là để chúng ta thành tựu học vị cao nhất, đó là đạt đến quả vị Phật”*.

Khi bà Hứa Triết đến nhận bằng quy y, bà mặc một bộ đồ ngắn, đơn giản mà bà nhặt trong thùng rác. Mọi người hỏi bà có lạnh không thì bà nói: *“Không biết!”*. Thân thể bà tự điều hòa nên bà không cảm thấy nóng, lạnh. Bà có thể làm được như vậy vì tâm bà cực kỳ thanh tịnh, đời sống rất đơn giản. Mỗi bữa bà chỉ ăn một trái táo, một hũ sữa chua. Đời sống của chúng ta quá phức tạp. Chúng ta đang được hưởng rất nhiều sự thuận tiện, tiện ích. Chúng ta không biết rằng mỗi ngày chúng ta hưởng phước như vậy là chúng ta đang tiêu hao phước báu của chính mình. Một ngôi trường khang trang được dựng lên đều do công sức của rất nhiều người. Chúng ta phải tận tâm, tận lực, trung thành với chức nghiệp của mình.

Hòa Thượng nói: *“Hiện tại, chúng ta ăn uống giống như trên Kinh đã nói: “Ăn đấng, uống độc”. Ngày nay, người thế gian bị rất nhiều bệnh kỳ kỳ, quái quái”*. Chúng ta phải hết sức cẩn trọng, không thể tùy tiện trong ăn uống. Hôm qua, khi tôi đi đường, tôi muốn uống một ly nước chanh nóng, tôi sợ nước không đủ sạch nên tôi chỉ uống rất ít nhưng khi lên xe tôi vẫn bị đau bụng. Chúng ta rất đáng thương vì hàng ngày chúng ta vẫn phải: *“Ăn đấng, uống độc”*. Người thế gian, họ chỉ nghĩ đến lợi ích của mình mà không nghĩ đến sức khỏe của người khác. Họ chỉ cần lấy được tiền của người khác là được. Mười năm trước, khi giảng bài, tôi đã nói, người trồng lúa, trồng rau, trồng hoa quả họ đều phun rất nhiều các loại thuốc. Những loại cây mà họ ăn thì họ trồng ở mảnh đất riêng, không phun thuốc. Chúng ta đang dắt tay nhau đi vào chỗ chết.

Người xưa nói: *“Bệnh từ miệng mà vào. Họa từ miệng mà ra”*. Hòa Thượng nói: *“Chúng ta tham ăn. Chúng ta ăn đến nỗi chúng ta phải mang một thân bệnh!”*. Hòa Thượng nhắc nhở một cách thẳng thắn để chúng ta có thể phản tỉnh. Hòa Thượng nói hết sức cảm động: *“Chúng ta nói một lần họ không nghe thì chúng ta nói hai lần. Chúng ta nói hai lần họ không nghe thì chúng ta nói ba lần. Chúng ta nói 10 lần, 100 lần nói đến khi nào mà người ta đuối không cho nói nữa thì chúng ta thôi”*. Hòa Thượng luôn nói những lời hết lòng, hết dạ vì chúng sanh!

Nam Mô A Di Đà Phật

Chúng con xin tùy hỷ công đức của Thầy và tất cả các Thầy Cô!

*Nội dung chúng con ghi chép lời giảng của Thầy còn lộn xộn, còn nhiều sai lầm và thiếu sót.
Kính mong Thầy và các Thầy Cô lượng thứ, chỉ bảo và đóng góp ý kiến để tài liệu học tập
mang lại lợi ích cho mọi người!*