

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 5h55' sáng thứ Ba ngày 19/10/2021.

CHIA SẺ NỘI DUNG HỌC TẬP

ĐỀ TÀI 678

BẠN SẼ KHÔNG BỆNH, KHÔNG GIÀ YẾU

Chúng ta biết, bệnh hay già yếu chính là ở thân của chúng ta. Tâm của chúng ta không già yếu. Nếu chúng ta biết điều tiết tâm của mình thì thân của chúng ta sẽ ít bệnh, thậm chí không có bệnh và kéo dài được tuổi thanh xuân của mình. Hòa Thượng Tịnh Không lúc 85 tuổi da không có một vết đồi mồi, không có một nếp nhăn nào cả. Da của Ngài mịn màng, không có nét già nua. Đến năm 90 tuổi Ngài mới bắt đầu có nét già nua. Suốt 60 năm, Ngài giảng Kinh nói pháp khắp nơi trên thế giới không ngơi nghỉ.

Hôm nay, Ngài đem kinh nghiệm của mình chỉ cho chúng ta biết một bí mật: ***“Con người vốn không bệnh, không già nua. Con người vốn dĩ có thể sống đến hơn 200 tuổi nhưng khi vừa bước sang tuổi 50 đã già nua vì không biết bảo dưỡng thân thể từ lúc còn trẻ”***.

Bản thân tôi cũng không biết bảo dưỡng sức khỏe lúc còn trẻ, thậm chí tàn phá sức khỏe của mình nên cơ thể bị bệnh nặng không thể cứu chữa, như bệnh trầm kha. **Chúng ta cần phải biết điều hòa thân tâm.** Phương pháp điều hòa **Thân phải động, phải giống một cỗ máy vận động. Phương pháp điều tâm là tâm phải tĩnh, không để tâm phiền não, truy cầu những thứ không thật.** Chúng ta ngày nay thì ngược lại. Thân cần phải động thì chúng ta lại không muốn thân động. Tâm cần phải tĩnh thì tâm chúng ta lại động triền miên. Vậy thì làm sao mà chúng ta không bị bệnh, không già nua được? Chúng ta thân và tâm đều bệnh cho nên già nua rất nhanh. Tuổi chúng ta còn trẻ nên chưa nhận thấy. Khi chúng ta bước sang tuổi 50 sẽ cảm nhận sâu sắc, đến 60 tuổi chúng ta sẽ cảm nhận rõ ràng. Đến 70 tuổi, chúng ta sẽ cảm nhận quá rõ ràng, muốn níu kéo cũng không được. Cho nên chúng ta phải điều thân, điều tâm trước 50 tuổi, nếu không thì quá muộn.

Bây giờ, có những bệnh tôi không thể khắc phục được. Ví dụ tôi không chăm sóc răng lúc trẻ. Khi đi nước ngoài, răng nào hỏng thì tôi nhổ đi, bây giờ có nhiều răng trống, không nhai nghiền được thức ăn, ảnh hưởng đến dạ dày. Mấy năm trước tôi đã chữa được răng nên đã ăn được. Nhưng hai bàn tay của tôi bây giờ không đánh máy tính được vì trước đây tôi làm việc quá sức khiến hệ thần kinh bị thương tổn. Cho nên chúng ta phải hết sức cẩn thận.

Hòa Thượng lấy cuộc đời của Ngài để nhắc nhở chúng ta: ***“Tâm phải tĩnh, thân phải động”***. Trong tất cả những chuyên đề này, Hòa Thượng đã dạy chúng ta phương pháp giữ tâm tĩnh. Mỗi buổi tối chúng ta lạy Phật 50 lạy, đi

kinh hành khoảng 20 vòng thì không cần phải đi ta công viên tập. Hòa Thượng nói: **“Thân thể này của chúng ta là vật chất. Tinh thần ở trong thân thể này thì thân thể sống. Nếu tinh thần rời khỏi thân thể này thì thân thể sẽ mục nát. Do đây có thể biết, thân thể của chúng ta hoàn toàn bị chi phối bởi tinh thần. Tinh thần làm chủ thể, chi phối thân thể. Nếu chúng ta quan sát được chỗ này thì chúng ta sẽ có cái nhìn sâu sắc hơn, sau đó chúng ta mới nghĩ đến. Một người khởi lên một niệm thiện thì có tác động rất tốt đến thân thể. Nếu chúng ta khởi lên một niệm ác thì có tác động không tốt đến thân thể”**.

Nhân gian chúng ta gọi “*tinh thần*” là “*linh hồn*”. Chúng ta thử nghĩ xem: Hàng ngày chúng ta khởi niệm ác nhiều hay niệm thiện nhiều? Một niệm tự tư tự lợi, một niệm danh vọng lợi dưỡng, một niệm tham sân si mạn, một niệm năm dục sáu trần đều ảnh hưởng đến thân của chúng ta. Hai đêm nay tôi thức dậy trước tiếng chuông điện thoại, nhưng cơ thể lại bảo: “*Trời lạnh quá! Chờ điện thoại reo rồi hãy dậy!*”. Tôi với tay lấy điện thoại, nhìn thấy 3h09’. Tôi quyết định: “*Quá 3h sáng rồi, phải dậy thôi!*”. Cho nên một ý niệm của chúng ta khởi lên một niệm tham sân si kín không sao, nhưng niệm tham thứ hai sẽ tiếp diễn, và những niệm tham tiếp theo sẽ trùng trùng vô tận.

Chúng ta không vượt qua được tập khí của chính mình bởi vì chúng ta không vượt qua, chúng ta tưng tưng tùy thuận theo tập khí nên không thể vượt qua nó. Hòa Thượng nói: **“*Chẳng qua bạn không muốn làm!*”**. Chúng ta chỉ nói miệng nhưng vẫn để tập khí xỏ mũi, dắt đi.

Sáng sớm nay, tôi tỉnh dậy từ rất sớm theo đồng hồ sinh học. Tôi đã quy định, nếu dậy trước 3h sáng thì được ngủ tiếp, nếu dậy sau 3h sáng thì phải dậy, không kể bất cứ lý do nào. Tôi đặt chuông báo thức là 3h40’. Tôi thường thức dậy trước chuông điện thoại và tắt chuông. Tôi chia sẻ như vậy, nhưng mọi người đừng bắt chước tôi. Có một cậu học trò từng ở với tôi. Khi cậu học trò vừa đặt lưng xuống để ngủ, tôi đếm từ 1 đến 5 thì cậu học trò đã ngáy. Nhiều người đến chơi và ở với tôi một ít ngày, tưởng là tôi không ngủ, vì thường ngày tôi thức khuya hơn họ và dậy sớm hơn họ. Họ đều là những người có công phu giỏi.

Một niệm thiện khởi lên, thân thể chúng ta nhận được ảnh hưởng tốt. Một niệm ác khởi lên, thân thể chúng ta nhận được ảnh hưởng xấu, thậm chí có bệnh. Hòa thượng nói: **“*Nếu tâm của chúng ta thanh tịnh thì chúng ta sẽ khỏe mạnh, sống lâu, giữ mãi được vẻ thanh xuân của mình. Trái lại, nếu tâm chúng ta không thanh tịnh, một ngày từ sáng đến tối đều ở trong tham, sân, si, mạn, đều ở trong phiền não thì bạn sẽ làm cho thân thể của bạn bị ảnh hưởng nghiêm trọng. Ngày nay khoa học đã chứng minh, nếu chúng ta muốn trường thọ, giữ mãi vẻ thanh xuân thì then chốt ở nơi tâm thanh tịnh, tuyệt đối không phải ở thuốc men, mỹ phẩm. Tâm niệm của chính bạn sẽ thay đổi thể chất của chính mình. Hiện tại có người đề xướng ăn chất bổ gì đó, uống thuốc bổ gì đó, dùng phương pháp gì đó để thay đổi thân thể. Đó đều là gạt người, chỉ là trị ngọn, không phải là trị gốc. Chân thật thay đổi được thể chất của mình chính là từ tâm niệm. Chúng ta hiểu được điều này thì mới không bị lừa gạt”***.

Hiện nay có nhiều tông phái, họ không dùng từ “*pháp tu*” hay “*tôn giáo*” để dẫn dụ, lôi kéo tín đồ mà họ dùng nhiều cách để trị bệnh như truyền năng lượng, tái tạo tế bào gốc. Họ nói người thuần tịnh thuần thiện, có tâm yêu thương rộng lớn thì luyện pháp này càng nhanh hiệu quả. Đồng tu chúng ta bị gạt rất nhiều, bị dẫn dụ đi hết. Chúng ta không nghe lời Phật dạy mà lại đi nghe các pháp khác.

Chính tôi đã tái tạo tế bào gốc, nếu không thì giờ này tôi không còn sống. Xưa kia, tôi mua mảnh đất này, tôi mua cụ và đã nói với người bán đất: “Nếu sau này tôi có tiền, tôi sẽ trả thêm”. Tôi muốn đi tìm bà cụ ngày xưa bán đất cho mình để đi thăm và tặng quà cho bà cụ. Hôm qua tôi nhắc lại việc này, không muốn bỏ lỡ cơ hội vì cụ đã già rồi. Sau khi tôi gọi điện cho cụ, xin phép mang đậu rồng, rau ngò cho bà cụ. Tôi lên thăm cụ, năm nay cụ đã 82 tuổi. Cụ rất mừng. Cụ có đất đai bao la nhưng đã bán sạch. Các con của cụ đã bán đất, đi làm thợ hồ. Tôi đưa cho Cụ một cọc tiền, biếu cụ. Tôi thực hiện lời hứa năm xưa của mình. Bà cụ và con trai rất cảm động. Tôi nói với anh ấy: “Cuộc đời mà không có phước báu thì khổ vẫn khổ”. Họ từng có đất đai rộng bao la. Con trai cụ đi làm thợ hồ, nếu lớn tuổi già yếu không đi làm thợ hồ được nữa thì sẽ lại tiếp tục bán đất. **Trong kiếp nhân sinh, phước là chủ đạo, phước ảnh hưởng đến cuộc đời của một con người, thậm chí ảnh hưởng đến cả sinh mạng và tuổi thọ của chúng ta.**

Tôi đã “*tái tạo tế bào gốc*” theo lời dạy của Phật. Tôi không “*tái tạo tế bào gốc*” bằng cách ngồi thiền, quán chiếu hơi thở di chuyển trong cơ thể, từ huyết đàn điền đến các huyết đạo trong cơ thể. Muốn tâm thanh tịnh thì niệm Phật. Vậy thì tế bào này không phải là tế bào của chúng sanh mà là tế bào của Phật. “***Niệm niệm tương ưng một niệm Phật, hiện tiền tương lai nhất định thấy Phật***”.

Một người đã nghe pháp Hòa Thượng rồi nhưng lại bỏ, đi trải nghiệm nhiều pháp môn khác. Khi tôi gặp họ, tôi coi họ là đại ân nhân của tôi. Tôi thăm hỏi, tặng quà liên tục nhưng không nhắc gì đến pháp tu. Họ còn mời chào tôi tu pháp đó để nhanh thành tựu.

Có một chị nói với tôi: “*Thưa Thầy, tâm của con rất sân giận. Khi tức giận thì con ném điện thoại, kể cả trước mặt cô dì chú bác. Mỗi lần như vậy, con cảm thấy tổn thương mọi người và hao tổn kinh phí*”. Thầy nói: “*Lúc đó, con cứ chạy ra cái gương mà nhìn mặt mình xem mặt mình lúc tức giận trông xấu cỡ nào?*” Cô ấy dùng kem mỹ phẩm đắt tiền, nhưng kem chỉ làm đẹp ở ngoài da. Mỗi lần tức giận thì cơ thể bị xấu, tàn phá dung nhan. Mấy tháng sau, chị ấy gặp lại tôi và nói là: “*Từ ngày nghe theo lời Thầy, con không đập cái điện thoại nào*”. Chồng cô ấy là Giám đốc bệnh viện, gia đình có phòng khám riêng.

Hòa Thượng nói: “***Bất cứ một bỏ phẩm nào trên thế gian này đều không sánh được với tâm thanh tịnh. Cái tàn phá nội tâm thanh tịnh của chúng ta chính là tam độc tham, sân, si. Khi tâm bạn thanh tịnh, bảo đảm bạn sẽ không sinh bệnh, lại còn trẻ mãi, sống lâu. Bạn xem, tốt như vậy mà tại sao không làm? Chỉ cần giữ tâm thanh tịnh, không cần tốn tiền mua các loại bỏ phẩm***”.

Nhiều người chú trọng mua sâm, mua yến. Hòa Thượng nói: **“Trong món yến có đường phèn, bỏ ở đường phèn chứ không phải bỏ ở yến. Chúng ta mua yến thì bỏ người bán yến”**. Ở Tây Tạng có Đông trùng Hạ thảo, một kg rất đắt tiền. Có người mời tôi dùng những thứ bổ dưỡng này nhưng tôi không dùng đến.

Hòa Thượng nói: **“Người hiện tại đề xướng ăn uống bổ phẩm, dùng phương pháp gì đó để thay đổi thể chất. Đây đều là gạt người, là trị ngọn, không phải trị gốc. Chân thật có thể thay đổi thể chất của chính mình đó là tâm niệm. Phải thay đổi nội tâm - tâm niệm của chính mình. Ta hiểu rõ đạo lý này thì mới ko bị người ta gạt, giữ tâm thanh tịnh”**.

Họ dạy rèn luyện năng lượng, thu năng lượng của vũ trụ, thay đổi tế bào gốc, nhưng tâm phải thanh tịnh. Người càng có tâm thanh tịnh và tâm rộng lớn thì hiệu quả tập luyện càng tốt. Chúng ta không cần thay đổi tế bào gốc, mà cứ thay đổi tâm niệm của mình.

Hòa Thượng nói: **“Thành thật mà nói, nếu bạn muốn giữ tuổi thanh xuân, ít già, sống lâu thì bạn niệm A Di Đà Phật. A Di Đà Phật là Vô Lượng Thọ. Bạn niệm A Di Đà Phật là niệm Vô Lượng Thọ. A Di Đà Phật có vô lượng tướng, tướng có vô lượng vẻ đẹp. Bạn niệm A Di Đà Phật không chỉ có được tướng hảo, mà còn có sức khỏe tốt, không bị bệnh, không già nua”**.

Chúng ta cứ nghe theo lời dạy của Phật mà làm. Hiện nay, cơ thể của tôi không hề bị nhức mỏi chỗ nào. Rõ ràng lời Hòa Thượng dạy không sai. Chúng ta cố gắng giữ tâm thanh tịnh, xa lìa những tập khí tự tư tự lợi, danh vọng lợi dưỡng, năm dục sáu trần, tham sân si mạn.

Sáng hôm qua, tôi khởi ý niệm **“phải cố gắng cứu giúp miền Trung”**. Ngay sau khi tôi giảng xong thì có người gửi tiền để cứu giúp miền Trung. Ngày xưa, khi tôi từng quản lý nhà sách, có hai người đến đo năng lượng. Họ nói rằng tôi chỉ phát ra năng lượng 180 đề-xi-ben, con cóc ngậm đồng tiền thì phát ra năng lượng 1800 đề-xi-ben. Họ nói năng lượng của tôi không bằng năng lượng của con cóc mà tôi từng nhặt về và bày ở trên mặt bàn. Đến ngày thứ ba, hai người đó chửi lộn nhau. Ông bảo vệ cấm không cho họ đến nhà sách nữa để giữ cho nhà sách được thanh tịnh. Họ gạt mình, gạt người. Chúng ta không nên đại khờ nghe theo họ. Chúng ta không nghe lời Phật mà nghe lời họ thì quá đáng thương!

Nam Mô A Di Đà Phật

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

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

Chúng con chân thành cảm ơn!