

*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 Tư, ngày 20/07/2022.*

\*\*\*\*\*

## **NỘI DUNG HỌC TẬP ĐỀ TÀI 951**

### **“TÂM THANH TỊNH LÀ ĐẠO DƯỠNG SINH”**

Người xưa nói: “*Dưỡng sinh chi đạo*”. Người thế gian dùng rất nhiều cách để dưỡng sinh. Cách đơn giản để chúng ta có thể dưỡng sinh đó là chúng ta giữ tâm thanh tịnh. Giữ tâm thanh tịnh là đạo dưỡng sinh tốt nhất. Khi Hòa Thượng hơn 80 tuổi, da của Ngài vẫn hồng hào, khuôn mặt Ngài chưa có đồi mồi. Ngài lúc nào cũng tươi cười.

Khi Hòa Thượng đi họp Liên Hiệp Quốc với các tôn giáo bạn. Họ rất ngạc nhiên vì Hòa Thượng lớn tuổi rồi nhưng trông Ngài vẫn rất khỏe đẹp. Họ hỏi Hòa Thượng luyện công phu gì mà được như vậy. Hòa thượng nói Ngài chỉ: “***Ăn trường chay và giữ tâm thanh tịnh***”.

Phật đã nói: “***Nhất thiết duy tâm tạo***”. Tất cả đều do tâm của chúng ta tạo tác. Vậy thì giữ tâm thanh tịnh là một pháp dưỡng sinh tối cao. Chúng ta hi vọng mình có tướng mạo tốt đẹp thì chúng ta giữ tâm thiện. Tâm của chúng ta tốt thì tướng mạo sẽ tự nhiên được tốt dần. Chúng ta quan sát chính mình cũng có thể nhận ra. Hôm nào tâm hồn chúng ta thư thái, thanh thản thì nhìn vào gương chúng ta sẽ thấy tướng mạo chúng ta trẻ trung. Hôm nào chúng ta sân si, phiền não thì nhìn vào gương sẽ thấy tướng mạo của chúng ta rất khó coi. Nếu chúng ta thường khởi sân si thì tướng mạo của chúng ta không thể trẻ trung, xinh đẹp.

Hòa Thượng nói: “***Chỉ cần giữ tâm thanh tịnh, không nghĩ tưởng xằng bậy thì chúng ta sẽ được khỏe mạnh sống lâu. Đây là đạo lý chắc thật. Chúng ta đừng nghĩ uống thuốc bổ thì chúng ta sẽ khỏe mạnh sống lâu. Đơn giản là chúng ta chỉ cần giữ tâm thanh tịnh***”.

Thầy Thái có kể câu chuyện, một người nghĩ là nước hầm gà rất bổ dưỡng. Hàng ngày ông nấu một con gà để uống nước canh. Một thời gian ngắn thì ông bị chết do ngộ độc. Người xưa khỏe mạnh, sống lâu, răng đều, xương cốt rắn chắc nhưng chế độ dinh dưỡng của các cụ rất đơn giản. Tâm của các cụ rất đơn thuần, không phức tạp. Chúng ta hàng ngày nghĩ tưởng xằng bậy. Từ sớm đến chiều chúng ta vọng tưởng, chấp trước, phân biệt.

Trong Kinh nói: “***Nhất thiết pháp từ tâm tưởng sinh***”. Tất cả pháp từ tâm chúng ta sinh ra. Hòa Thượng nói: “***Tâm thanh tịnh là đạo dưỡng sinh tốt nhất***”. Chúng ta không thể giữ được tâm thanh tịnh nên chúng ta phải cần các dược liệu hỗ trợ. Nhưng dược liệu không chân thật giúp ích cho thân tâm của chúng ta.

Hòa Thượng đã làm ra biểu pháp cho chúng ta. Ngài cả đời không uống nước gì có màu, Ngài chỉ uống nước lọc. Chúng ta uống đủ các loại nước bổ dưỡng nhưng chúng ta có cả một thân bệnh. Hòa Thượng giữ được tâm thanh tịnh nên Ngài không cần bất cứ thực phẩm hỗ trợ nào. Tâm chúng ta không thanh tịnh nên chúng ta phải dùng các loại thực phẩm hỗ trợ.

Nếu chúng ta cố chấp không dùng một loại thực phẩm hỗ trợ nào thì có thể làm người thân của chúng ta phiền não. Hôm trước chúng ta học về “*tùy duyên*”, chúng ta tưởng mình có tâm thanh tịnh rồi nên chúng ta không muốn dùng các thực phẩm hỗ trợ. Hàng ngày, Hòa Thượng chỉ uống nước lọc, ăn rau sống nhưng Ngài vẫn có nước da trắng hồng, khỏe mạnh. Chúng ta cũng học theo cách ăn uống của Ngài nhưng da chúng ta xanh xao, ốm yếu thì chúng ta sẽ làm người thân phiền não.

Hàng ngày, tôi phải uống thuốc hỗ trợ tim mạch, thuốc hỗ trợ huyết áp vì trước đây tôi không biết điều dưỡng thân tâm. Bây giờ tay của tôi cầm nghe điện thoại quá 5 phút thì các đầu ngón tay sẽ bị tê. Ngày trước, tôi chỉ chú trọng đến việc ngồi dịch thuật mà không chú trọng rèn luyện thân thể. Tôi dùng hết thời gian để dịch mà không dành thời gian để lay Phật, Kinh hành. Mỗi ngày tôi ngồi từ 12 giờ đến 16 giờ để dịch Kinh. Khi tôi bị một thân bệnh thì đã quá muộn.

Chúng ta phải nhớ lời người xưa dạy: “***Thân thì phải động. Tâm thì phải tịnh***”. Chúng ta thường làm ngược lại. Thân chúng ta không động nhưng tâm thì động. Từ sáng đến chiều, tâm chúng ta nghĩ tưởng xăng bậy, vọng tưởng, phân biệt, chấp trước. Thân thể chúng ta thì không vận động. Nếu cần di chuyển thì chúng ta đi xe.

Ở quê, hàng ngày các cụ đi bộ đi làm, đi chợ, đi tán gẫu với bà con nên các cụ đều khỏe mạnh. Huyết áp, tim mạch của các cụ rất tốt. Chúng ta còn trẻ nhưng tim mạch, huyết áp, xương cốt không tốt là vì tâm chúng ta động mà thân chúng ta không động. Tôi bây giờ không thể hồi phục được sức khỏe mà chỉ có thể cứu chữa. Chúng ta còn trẻ thì phải lắng nghe lời người xưa, nếu không khi chúng ta có tuổi thì chúng ta sẽ hối hận. Chúng ta còn trẻ nhưng răng đều có vấn đề vì lúc trẻ đã xem thường việc chăm sóc răng miệng. Hòa Thượng ngày ngày chải răng rất nghiêm túc nên Ngài 90 tuổi răng vẫn chắc khỏe.

Tôi toàn thân đều có vấn đề vì lúc trẻ tôi chưa biết những điều này. Tôi không làm đúng nguyên lý, nguyên tắc nên khi phát bệnh rồi thì phải đi bỏ cứu, cứu chữa. Hòa Thượng nói Ngài chỉ cần uống nước trắng, giữ tâm thanh tịnh, ăn chay nhưng chúng ta không làm được như vậy. Vì tâm chúng ta không thanh tịnh. Tâm chúng ta thì động nhưng thân chúng ta không động.

Hòa Thượng nói: “***Chúng ta muốn hi vọng thân tướng tốt đẹp, khỏe mạnh, sống lâu thì rất đơn giản. Chúng ta chỉ cần giữ tâm thiện, không nghĩ tưởng xăng bậy. Đây là đạo lý chắc thật!***”. Hòa Thượng đã làm được. Tất cả những phẩm vật ngon nhất, bổ dưỡng nhất mà đại chúng mang tặng cho Hòa Thượng thì Ngài mang tặng cho người khác. Ngài giữ tâm thanh tịnh, tuyệt đối xa lìa “*danh vọng lợi dưỡng*”, “*tự tư tự lợi*”. Ngài không có một chút ý

niệm hưởng thụ “*năm dục sáu trần*”. Khi tâm Ngài thanh tịnh thì tất cả vật chất, dù là nhỏ nhất cũng trở thành năng lượng bổ dưỡng cho cơ thể.

Thích Ca Mâu Ni Phật mỗi ngày chỉ ăn một hạt mè. Ngày trước tôi không hiểu vì sao Ngài có thể một ăn ít như vậy vì tôi ăn nhiều mà vẫn đói. Tâm thanh tịnh có thể chuyển một thứ vật chất nhỏ bé nhất thành năng lượng cung cấp cho cơ thể. Một nguyên tử nhỏ cũng có thể phát ra năng lượng trong khoảng thời gian rất dài. Có những động cơ chỉ cần một thanh nguyên tử thì chúng có thể vận hành một thời gian vô cùng dài.

Hòa Thượng nói: “***Chúng sanh ở cõi ta bà có năng lực chuyển đổi vật chất thành năng lượng. Nhưng cư dân của thế giới Tây Phương Cực Lạc đạt đến trình độ có năng lực để chuyển năng lượng thành vật chất***”. Chúng ta mới chỉ có thể chuyển vật chất thành năng lượng. Nhưng cư dân ở thế giới Tây Phương Cực Lạc có thể chuyển năng lượng thành vật chất. Cư dân của thế giới Tây Phương Cực Lạc đã đạt đến trình độ khoa học đỉnh cao nên Hòa Thượng khuyên các nhà khoa học nên đến thế giới Tây Phương Cực Lạc để học tập.

Hòa Thượng nói: “***70% năng lượng của chúng ta tiêu hao bởi vọng tưởng***”. Năng lượng tiêu hao nhiều nhất là bởi phiền não. Hôm nào chúng ta phiền não thì nó sẽ tiêu hao hết năng lượng chúng ta có. Chỉ cần tâm chúng ta thanh tịnh, trong tâm chúng ta không có vọng tưởng, chấp trước, phiền não thì chúng ta khỏe mạnh, sống lâu, tướng mạo đoan trang. Một người đầy sân si, vọng tưởng thì chỉ cần nhìn mặt là chúng ta nhận ra.

Hòa Thượng nói: “***Người học Phật thành thật mà nói là có thể không bị bệnh. Nếu bạn chân thật hiểu rõ đạo lý này, biết được bí quyết tu hành thì đích thật chúng ta sẽ không bị bệnh. Nếu người học Phật vẫn còn có bệnh khổ thì chính mình phải giác ngộ. Bệnh khổ là nghiệp chướng hiện tiền***”. Bí quyết giúp chúng ta không bị bệnh khổ chính là giữ tâm thanh tịnh. Chúng ta có thân bệnh là do chúng ta ăn uống, sinh hoạt không điều độ. Thí dụ trời đang mưa mà chúng ta ra ngoài trời thì rất dễ bị bệnh.

Hòa Thượng nói: “***Nghiệp chướng là nhiều đời, nhiều kiếp chúng ta đã tạo nhân nên bây giờ chúng ta phải nhận quả. Nghiệp chướng hiện tiền thì chúng ta phải chí tâm sám hối, sám trừ nghiệp chướng. Chúng ta niệm một câu “A Di Đà Phật” chính là sám hối***”. Trong lòng chúng ta chỉ có câu “***A Di Đà Phật***”, không có ác niệm”. “Ác niệm” là niệm “***tự tư tự lợi***”, niệm “***danh vọng lợi dưỡng***”, niệm hưởng thụ “***năm dục sáu trần***”. Thay vì chúng ta niệm những ý niệm ác thì chúng ta niệm “***A Di Đà Phật***”. Đó là chân thật sám hối.

Hòa Thượng nói: “***Nghiệp chướng được sám trừ thì bệnh sẽ khởi thế nhưng rất nhiều người không tin tưởng điều này***”. Người thế gian ngày ngày khởi niệm ác. Ngày ngày họ nghĩ tưởng xăng bậy mà họ muốn thân thể khỏe mạnh, trường thọ thì không thể có đạo lý này.

Chúng ta soi gương thì chúng ta thấy so với trước khi chúng ta học Phật, học văn hóa truyền thống thì diện mạo của chúng ta đã được thay đổi hoàn toàn. Ngày trước, khi tôi đi chuyên cũng kéo dép loẹt xoẹt nhưng bây giờ tôi đi bộ rất nhanh.

Hòa Thượng nói: **“Chúng ta muốn sám trừ nghiệp chướng thì trước tiên chúng ta phải hiểu rõ cái gì là nghiệp chướng. Tâm chúng ta nghĩ tưởng xằng bậy là nghiệp chướng. Vọng tưởng là nghiệp chướng. Phiền não là nghiệp chướng. Lo buồn là nghiệp chướng. Vương bận, dính mắc là nghiệp chướng”**. Thí dụ chiều hôm qua chúng ta gặp học trò mà họ không chào chúng ta thì đến sáng nay chúng ta vẫn buồn. Chúng ta lo buồn những chuyện vu vơ. Đây là nghiệp chướng.

Hòa Thượng nói: **“Trong tâm chúng ta chỉ có câu “A Di Đà Phật” thì nghiệp chướng được tiêu trừ. Các vị phải nên biết Phật pháp là đạo dưỡng sinh cao minh nhất. Muốn dưỡng sinh tốt nhất thì phải biết dưỡng tâm”**. Chúng ta đừng để tâm chúng ta nghĩ tưởng xằng bậy. Tâm chúng ta không vọng tưởng, phiền não, lo buồn vương bận. Đó là chúng ta biết dưỡng tâm.

Hòa Thượng nói: **“Cái cốt yếu nhất là “thân thì phải động, tâm thì phải tịnh”. Chẳng những tâm phải tịnh mà tâm phải trống rỗng như hư không. Chúng ta phải dưỡng tâm của mình trước. Đó mới là đạo dưỡng sinh.”** Trong tâm chúng ta không có thành bại, tốt xấu, hơn thua, được mất, lời lẽ, thiệt hơn. Tâm chúng ta chỉ là để hy sinh phụng hiến vì chúng sanh. Chúng ta hy sinh phụng hiến vì chúng sanh nhưng không để những việc đó dính mắc trong tâm, trong tâm không lưu lại dấu vết. Nếu chúng ta làm như vậy thì tâm chúng ta trống rỗng như hư không.

Hòa Thượng nói: **“Trong tâm không hề có một thứ gì. Thân tâm thanh tịnh không dính mắc một chút nào. Người như vậy thì nhất định trường thọ. Người như vậy nhất định sẽ không có bệnh”**. Cả cuộc đời của Hòa Thượng đã minh chứng cho chúng ta thấy. Ngài từ năm 45 tuổi trở đi không có bệnh. Thân thể của Ngài như một cỗ máy. Cỗ máy đó đã hoạt động hơn 90 năm nên bây giờ đã hơi tàn, sức kiệt nhưng Ngài vẫn không có bệnh.

Bí quyết của đạo dưỡng sinh chính là tâm thanh tịnh. Trong tâm chúng ta không lưu lại bất cứ thứ gì, không thành tựu, không kết quả, không phiền não. Nếu thật sự tâm chúng ta thanh tịnh thì chúng ta không cần một thứ bổ dưỡng nào. Tâm thanh tịnh có thể chuyển tất cả vật chất thành dinh dưỡng nuôi cơ thể. Các cụ ở quê không bao giờ phải uống Vitamin hay ăn thức ăn bổ dưỡng. Ông ngoại tôi ăn chay trường. Ông thường chỉ ăn rau luộc. Đến giờ ăn cơm thì ông hái quả ớt, làm thành bát nước chấm muối ớt. Nhưng cơ thể ông rất chắc khỏe. Ông mắt cũng rất nhẹ nhàng. Ông chỉ mệt một ngày mệt rồi ngày hôm sau đi.

Hòa Thượng nói: **“Chúng ta không nghĩ tưởng xằng bậy thì sẽ không bị bệnh. Ngày nay mọi người đã biết rõ bệnh là từ ở nơi nghĩ tưởng xằng bậy mà ra. Chúng ta nghĩ tưởng xằng bậy càng nhiều thì bệnh càng nhiều. Nếu chúng ta không còn nghĩ tưởng xằng bậy thì bệnh sẽ hết. Chúng ta xa lìa tất cả những vọng tưởng, phân biệt, chấp trước trong tâm giữ chặt một câu “A Di Đà Phật”. Chúng ta chỉ cần giữ chặt trong tâm một câu “A Di Đà Phật” trong vòng ba tháng thì tất cả các bệnh đều khỏi. Chúng ta không cần phải đi thăm khám bác sĩ nữa”**. Cuộc đời của Hòa Thượng là bài pháp sống động cho chúng ta. Ngài dạy chúng ta làm và Ngài cũng đã làm ra biểu pháp để chúng ta thấy.

Hòa Thượng nói: “**Đạo dưỡng sinh cao minh nhất của Phật pháp đó chính là tâm thanh tịnh**”. Tâm tịnh thì mới tương ứng được với cõi tịnh. Tâm ô nhiễm thì nhất định tương ứng với cõi ô nhiễm. Chúng ta là phàm phu sống ở thế gian có rất nhiều cám dỗ làm chúng ta thụt lùi. Chúng ta xa lìa được “**danh vọng lợi dưỡng**” thì lại dính mắc vào “**tự tư tự lợi**”. Chúng ta vừa xa lìa được “**tự tư tự lợi**” thì ngay mạn lại nổi lên.

Trong “**Kinh Hoa Nghiêm**” có nhắc đến Ngài Thiện Tài Đồng Tử. Ngài Thiện Tài Đồng Tử sở dĩ một đời thành Phật vì Ngài luôn coi mình là học trò còn tất cả mọi người là Thầy. Tất cả 52 người mà Thiện Tài Đồng Tử tham vấn, Ngài đều coi họ là Thầy. Chúng ta nghĩ mình đủ tư cách làm Thầy nghĩa là chúng ta đã đóng cánh cửa học tập của chúng. Từ đó chúng ta dậm chân tại chỗ và thụt lùi. Tập khí, phiền não luôn đeo bám chúng ta. Hòa Thượng nói: “**Tài sắc danh thực thù địa ngục ngũ điều căn**”. Năm thứ này là căn gốc của địa ngục. Hòa Thượng cũng thường nhắc đến 16 chữ “**tự tư tự lợi**”, “**danh vọng lợi dưỡng**”, hưởng thụ “**năm dục sáu trần**”, “**tham sân si mạn**”, những thứ này cũng đều dẫn chúng ta vào địa ngục.

Chúng ta là người học Phật, người học Phật mà trở thành cư dân của địa ngục, của ngạ quỷ, trở thành đồ chúng của súc sanh thì chúng ta rất đáng thương. Chúng ta phải hết sức cẩn trọng. Chúng ta phải luôn cầu học vì cầu học thì mới có thể sửa đổi, thay đổi chính mình.

Hôm qua tôi gọi điện cho một người học trò hỏi thăm. Khi tôi hỏi họ đang ở “**Địa Ngục**” hay “**Tây Phương**” thì họ nói họ vẫn đang ở “**Tây Phương**”. Nhưng tôi nghe nhiều người nói rằng họ đang ở “**Địa Ngục**”. Chúng ta tu hành nhiều năm rồi mà vẫn ở trong “**Địa Ngục**” thì chúng ta phải cẩn trọng. Có những người nói pháp như “**hoa trời rơi rụng**” nhưng họ vẫn làm những việc trái với “**luân thường đạo lý**”. Tôi nhắc người học trò đó: “**Ngày trước Thầy ra Hà Nội thì con và các chú đi cùng hộ pháp. Mấy chục năm, Thầy đi đâu cũng chỉ đi cùng cô hoặc đi cùng các chú. Thầy không bao giờ đi với những người nữ cho nên con phải cẩn trọng!**”. Chúng ta tu hành một thời gian có “**danh vọng lợi dưỡng**” rồi thì chúng ta sẽ nghĩ đến hưởng thụ “**năm dục sáu trần**”. Khi chúng ta hưởng “**năm dục sáu trần**” thì “**tự tư tự lợi**” sẽ nổi lên. Vậy thì chúng ta đã lãng phí đi một đời này. Chúng ta học Phật như vậy thì không học Phật tốt hơn vì chúng ta đã làm xấu đi hình tượng người học Phật!

\*\*\*\*\*

### **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!*