

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 Hai, ngày 07/11/2022.

NỘI DUNG HỌC TẬP ĐỀ TÀI 1061

“KHÔNG NGHĨ GIÀ, KHÔNG NGHĨ BỆNH, TÂM LÝ NHẤT ĐỊNH PHẢI KHỎE MẠNH”

Trên Kinh Phật nói: “*Nhất thiết pháp duy tâm tạo*”. Tất cả đều do tâm chúng ta tạo ra. Chúng ta nghĩ đến bệnh, đến già thì nhất định cơ thể chúng ta cũng sẽ bệnh, sẽ già. Nếu tâm chúng ta chỉ nghĩ đến hoàng trì Phật pháp, phát huy giáo dục Thánh Hiền, làm việc lợi ích chúng sanh thì chúng ta không có thời gian để nghĩ đến già, đến bệnh. Thân chúng ta già, bệnh nhưng tâm chúng ta sẽ không già, không bệnh. Chúng ta thường nghĩ đến già, đến bệnh vậy thì bệnh tật, già nua sẽ càng đến sớm hơn.

Khi Lão cư sĩ Lý Bình Nam 95 tuổi, Ngài vẫn không cần người chăm sóc. Các Ngài đã chứng thực là nếu chúng ta không nghĩ đến bệnh, không nghĩ đến già thì cơ thể sẽ ít bệnh và rất lâu già. Chúng ta thường nghĩ chúng ta có bệnh, chúng ta đã già vậy thì chúng ta sẽ càng có nhiều bệnh và nhanh già. Mấy ngày nay chân tôi đau nhưng tôi cũng không đi khám, hàng ngày tôi chỉ uống bột sắn dây nấu với Tamari.

Hàng ngày, chúng ta không nên nghĩ mình già, mình bệnh. Chúng ta bị bệnh là điều bình thường, chỉ cần chúng ta ăn uống, nghỉ ngơi không hợp lý thì thân sinh lý sẽ bệnh. Chúng ta nhiều vọng tưởng, chấp trước thì tâm sinh lý chúng ta sẽ bị những bệnh như “*tự tư tự lợi*”, bệnh “*danh vọng lợi dưỡng*”. Có người chấp chặt vào “*danh vọng lợi dưỡng*”, chỉ cần bị gọi không đúng chức danh, không đúng tên thì họ sẽ rất phiền não. Chúng ta chân thật phát tâm làm theo lời Phật, chúng ta nghĩ về tất cả chúng sanh thì chúng ta không có thời gian rảnh để nghĩ đến già, đến bệnh, đến cơm gạo áo tiền.

Chúng ta phải nghĩ cách để giúp chúng sanh tiếp cận Phật pháp, tiếp cận giáo dục Thánh Hiền. Những người chưa tin vào Phật pháp thì chúng ta mang giáo huấn của người xưa

chia sẻ với họ. Một số người chấp trước, họ muốn những người xung quanh học Phật pháp nên họ cưỡng cầu, phan duyên. Chúng ta phải tùy duyên, nếu mọi người thích điều gì thì chúng ta sẽ chia sẻ với họ điều đó. Tất cả là một, không có gì khác biệt. Khi chúng ta giúp người khơi dậy tâm thuần thiện, thuần tịnh thì tâm họ cũng giống như Thánh Hiền, Phật Bồ Tát. Chúng ta không nên quá cứng nhắc. Ngày xưa, tôi cũng vậy, tôi thường mặc bộ quần áo nâu rộng thùng thình, xộc xệch làm cho người khác cảm thấy sợ. Chúng ta phải mặc phù hợp với hoàn cảnh để không làm người khác khó chịu. Nếu người khác có thiện cảm với chúng ta thì chúng ta có cơ hội để giúp họ. Đó là chúng ta làm vì tâm từ bi với chúng sanh. Nếu chúng ta làm một việc để thỏa mãn “*năm dục sáu trần*” của mình thì chúng ta đã sai.

Ngài Lục Tổ Huệ Năng sống 15 năm cùng những người thợ săn, hàng ngày, Ngài luộc rau trong nồi nước luộc thịt. Nhiều người ăn chay mà phải có chén bát, đĩa riêng vì họ cho rằng làm như vậy để giữ tâm thanh tịnh. Nếu có người vô tình dùng đĩa đã gắp thịt gắp vào mâm chay của họ thì họ sẽ nổi giận. Đó là chính họ tự làm mất tâm thanh tịnh của chính mình. Nếu người nhà chúng ta không đồng ý cho chúng ta ăn chay thì chúng ta vẫn có thể khéo léo nấu xen kẽ các món rau. Tất cả do tâm chúng ta. Người xưa nói: “*Cảnh duyên không tốt xấu, tốt xấu do tâm ta*”. Tâm chúng ta tốt thì chúng ta ở hoàn cảnh nào cũng tốt. Tâm chúng ta xấu thì chúng ta ở hoàn cảnh nào cũng xấu. Chúng ta phải lia tâm vọng tưởng, phân biệt, chấp trước để giữ tâm thanh tịnh. Bồ Tát ở chợ thì chợ cũng là đạo tràng vì cảnh duyên bên ngoài không làm ảnh hưởng đến tâm thanh tịnh của các Ngài. Nếu tâm chúng ta vọng tưởng, phân biệt, chấp trước thì chúng ta ở trong hoàn cảnh nào cũng không giữ được tâm thanh tịnh.

Hòa Thượng nói: “*Chúng ta không nghĩ già, nghĩ bệnh thì chúng ta sẽ không già, không bệnh*”. Tâm chúng ta không bận tâm đến già, đến bệnh thì thân tứ đại của chúng ta già đi nhưng tâm chúng ta không già. Thân tứ đại của Hòa Thượng già đi nhưng tâm của Ngài luôn tràn đầy năng lượng. Định luật Sinh – Lão – Bệnh – Tử không ai có thể thay đổi nhưng khi chúng ta không nghĩ đến bệnh thì bệnh sẽ diễn ra nhẹ nhàng hơn, chúng ta không nghĩ đến già thì quá trình già sẽ diễn ra chậm hơn.

Hòa Thượng nói: “*Người thế gian khi sinh bệnh thì họ chấp trước là phải đến bệnh viện, phải uống thuốc, phải nhờ đến Bác sĩ. Họ cho rằng nếu không uống thuốc thì sẽ không thể khỏi bệnh*”. Một số bệnh không cần uống thuốc thì cơ thể có thể tự chữa lành. Một số bệnh thì phải uống thuốc. Chúng ta không nên chấp trước. Trước đây, tôi chấp trước

không uống thuốc nên bệnh của tôi diễn biến phức tạp làm nội tạng thương tổn. Hiện tại, một ngày tôi uống 1 viên thuốc. Trước khi uống thuốc tôi niệm Phật, nhắc nhở mình cơ thể tôi đang có bệnh do vậy tôi không chệnh mảng, tùy tiện, phóng túng. Việc uống thuốc đã trở thành trợ duyên nhắc nhở tôi.

Nếu chúng ta có bệnh mà chúng ta oán trách người, oán trách Phật Bồ Tát thì chúng ta đã sai rồi. Bệnh tật nhắc nhở chúng ta thức liễm thân tâm. Nhà Phật nói: **“Nếu nghĩ đến thân thể thì đừng cầu không bệnh khổ vì không bệnh khổ thì tham dục dễ sinh”**. Chúng ta không có bệnh khổ thì chúng ta thường nghĩ đến hưởng thụ **“năm dục sáu trần”**. Bệnh khổ đôi khi là trợ duyên đặc lực giúp chúng ta thức liễm thân tâm.

Chúng ta không nghĩ đến già, đến bệnh đồng thời chúng ta phải giữ cho tâm chúng ta khỏe mạnh. Tâm lý chúng ta không khỏe mạnh vì chúng ta có quá nhiều mong cầu. Có người thân bị bệnh nhưng họ vẫn tràn đầy năng lượng vì họ không quan tâm đến bệnh của mình mà họ chỉ nghĩ đến việc lợi ích chúng sanh. Chúng ta phải phát tâm hy sinh phụng hiến, dùng thời gian của sinh mạng để làm việc vì chúng sanh. Tâm chúng ta xa lìa được mắt, hơn thua, lời lẽ, tốt xấu thì tâm chúng ta sẽ khỏe mạnh. Tâm khỏe mạnh thì cơ thể sẽ tràn đầy năng lượng. Đây là vị thuốc tốt nhất cho cơ thể sinh lý của chúng ta. Tâm chúng ta khỏe mạnh thì sẽ cung cấp dinh dưỡng cho thân. Khi chúng ta trồng rau thủy canh, cây chỉ hút chất dinh dưỡng đựng trong 1 ly nhỏ nhưng cây cũng có thể phát triển rất lớn.

Hòa Thượng nói: **“Chúng ta chấp trước rằng chúng ta có bệnh, chúng ta không đi bệnh viện thì chúng ta sẽ chết. Nếu chúng ta có suy nghĩ như vậy thì chúng ta đã cho thân của mình uống thuốc độc. Trên Kinh nói: “Tất cả pháp từ tâm tướng sanh”. Hàng ngày, chúng ta không nên nghĩ đến bệnh và cũng không nên cho rằng mình đã mắc bệnh. Chúng ta phải nghĩ rằng chúng ta không có bệnh để chúng ta dùng toàn tâm toàn lực niệm Phật, lo nghĩ cho chúng sanh”**.

Nhiều người không có thời gian rảnh nghĩ đến bệnh nên bệnh tự biến mất. Cư sĩ Lý Mộc Nguyên bị bệnh viện trả về và nói rằng ông chỉ sống được 3 tháng. Ông buông xả sản nghiệp để vào cư sĩ Lâm làm công quả. Ông toàn tâm toàn lực làm việc vì chúng sanh nên bệnh tự nhiên biến mất. Khi ông dẫn người đến vùng Đông Bắc rất lạnh, mọi người phải mặc quần áo ấm còn ông vẫn mặc áo sơ-mi mỏng. Khi ông đi khám lại ở bệnh viện thì bác sĩ rất ngạc nhiên vì ông đã khỏi bệnh. Khi Bác sĩ hỏi thì ông nói hàng ngày, ông chỉ niệm Phật. Ở nước chúng ta cũng có nhiều trường hợp như vậy, có người bị ung thư vòm họng, họ chuyên

tâm niệm Phật thì không còn bệnh. Họ không đi khám lại vì nếu bác sĩ nói họ hết bệnh thì có thể họ không giữ được tâm chuyên tâm niệm Phật.

Hòa Thượng nói: **“Nếu chúng ta có bệnh thì chúng ta nghĩ rằng chúng ta sẽ hết bệnh. Người xưa nói: “Cảnh tùy tâm chuyển”. Chúng ta phát tâm rộng lớn, buông xả tất cả thì chúng ta sẽ hết bệnh”**. Cách đây khoảng 5 năm, tôi cũng bị bệnh rất nặng nhưng tôi mang hết tiền đi phóng sanh, làm việc thiện nên sức khỏe của tôi đã hồi phục. Tôi may mắn chưa phải nằm viện ngày nào.

Hòa Thượng nói: **“Chúng ta thường nghĩ rằng chúng ta bị bệnh thì tâm chúng ta cũng sẽ sanh bệnh. Chúng ta nghĩ bệnh thì bệnh liền đến. Chúng ta nghĩ đến già thì chúng ta sẽ già. Chúng ta nghĩ đến cái chết thì cái chết sẽ đến nhanh hơn”**. Nếu tâm chúng ta không nghĩ đến bệnh mà tâm chúng ta ta nghĩ về hoàng dương Phật pháp, phát huy văn hóa truyền thống thì bệnh sẽ dần nhẹ hơn. Một lần tôi đi khám, bác sĩ chỉ dám chạm vào ngực tôi rất nhẹ và nói tôi có thể chết bất cứ lúc nào. Nhưng tôi không nghĩ đến bệnh mà tôi chỉ nghĩ đến việc chúng sanh nên bệnh dần ổn định. Hiện tại, tôi không rảnh để bị bệnh! Chúng ta dùng toàn bộ thời gian của sinh mạng nghĩ đến việc lợi ích chúng sanh thì bệnh sẽ dần ổn định.

Hòa Thượng nói: **“Lão sư Lý Bình Nam thân thể rất khỏe mạnh, giọng nói rất mạnh mẽ. Trước khi vãng sanh hai tuần, Ngài vẫn giảng Kinh. Khi Ngài hơn 90 tuổi thì trông Ngài giống như một người 70 tuổi. Khi Ngài 70 tuổi thì trông Ngài chỉ như một người 40 tuổi. Ngài chỉ bận tâm vì chúng sanh mà lo nghĩ, không có thời gian nghĩ cho mình”**. Lão cư sĩ Lý Bình Nam đã hơn 90 tuổi nhưng không cần người chăm sóc. Ngài Lý Bình Nam, Hòa Thượng Hải Hiền, bà Hứa Triết đều sống khỏe mạnh đến khi mất. Khi bà Hứa Triết 100 tuổi bà vẫn đi chăm sóc những người già bị mắc bệnh mất trí nhớ. Khi ông Lý Mộc Nguyên hỏi vì sao bà không lo cho chính mình thì bà nói: **“Tôi lo cho người khác còn ông trời sẽ lo cho tôi!”**. Bà sống đến năm 113 tuổi. Khi bà mất, bà nhắc mọi người không thông báo cho báo chí vì Bà không muốn báo chí tốn giấy mực, vòng hoa. Những người ở bên cạnh đã nghe theo lời dặn của bà, Bà được xem như là Quốc bảo của Singapore nhưng khi bà mất 1 tháng thì mọi người mới biết tin.

Thầy dạy chữ Hán đầu tiên của tôi cũng dặn, khi Thầy mất không được tổ chức tang lễ, không cúng tuần thất, không cúng giỗ, không cúng hoa trái, chỉ cần dùng ván gếp làm quan tài, dùng xe ba gác đẩy quan tài ra nghĩa trang. Các Ngài dành cả cuộc đời dâng hiến

cho chúng sanh. Các Ngài có phước báu nhưng các Ngài biết tiếc phước báu, khi mất các Ngài vẫn vì chúng sanh mà lo nghĩ. Chúng ta không có phước báu mà chúng ta thường hoang phí phước báu. Thầy dạy chữ Hán của tôi trước lúc mất đã để lại cho hậu thế bốn câu: “*Đừng tu gian tu dối, đừng tu danh tu lợi, đừng tu dục tu tình, đừng tu quanh tu quẹo*.”. Người chân thật tu hành luôn toàn tâm toàn lực vì chúng sanh lo nghĩ, không nghĩ cho bản thân.

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!*