

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 Chủ nhật, ngày 09/10/2022.

NỘI DUNG HỌC TẬP ĐỀ TÀI 1032

“TÂM TÌNH XỐC NỔI NÊN DỄ DÀNG BỊ BỆNH”

Nếu tâm tình của chúng ta cũng chuyển đổi thất thường như thời tiết thì chúng ta sẽ dễ bị bệnh. Đây là chúng ta tự làm tự chịu. Người có tâm tình định tĩnh thì họ có thể giải quyết mọi việc một cách nhẹ nhàng. Nhiều người tu hành nhiều năm nhưng tâm lý của họ vẫn bao chao, xao động. Nhà Phật có câu: “**Cảnh tùy tâm chuyển**”. Chư Phật Bồ Tát, các vị tu hành có công phu thì tâm của các Ngài chuyển hoàn cảnh. Chúng ta tu hành chưa có công phu nên tâm chúng ta luôn bị cảnh chuyển.

Hàng ngày, nếu tâm chúng ta luôn bị cảnh chuyển, chúng ta bị chi phối bởi buồn vui, thương ghét, giận hờn thì chúng ta không thể không bị bệnh. Chúng ta chẳng những bị bệnh nhẹ mà còn có thể bị bệnh rất nặng. Khi chúng ta đối nhân xử thế tiếp vật thì chúng ta tự biết tâm cảnh của chúng ta đang ở mức độ nào. Có người hỏi Hòa Thượng, liệu là họ có thể vãng sanh không. Hòa Thượng nói: “**Việc này không cần hỏi ai, chính mình biết được rõ ràng!**”. Chính chúng ta biết tâm cảnh của chúng ta như thế nào. Chúng ta bị hoàn cảnh chi phối thì chúng ta luôn chìm đắm trong buồn vui, thương ghét, giận hờn. Chúng ta không có tâm tình định tĩnh thì dòng luân hồi đã biểu hiện rõ ở trong nội tâm của chúng ta.

Phật Bồ Tát mong muốn chúng ta được tiếp nhận Phật pháp thì chúng ta sẽ một đời vượt thoát sinh tử, không còn là phàm phu. Thân người khó được, Phật pháp khó nghe. Chúng ta đã có thân người, chúng ta được nghe Phật pháp mà chúng ta bỏ qua cơ hội này thì thật đáng tiếc! Trên Kinh đã nói: “**Bá thiên vạn kiếp nan tao ngộ**”. Trăm ngàn muôn kiếp mới được gặp. Chúng ta gặp mà chúng ta thờ ơ dễ dàng để qua đi thì Phật Bồ Tát cảm thấy vô cùng tiếc cho chúng ta. Nhiều người học Phật muốn tạo được nhiều phước báu, đời sau sinh được về cõi Người, cõi Trời. Phật Bồ Tát không muốn chúng ta làm Người, làm Tiên Nhân mà các Ngài muốn chúng ta làm Phật. Đó là cái nhìn thấu đáo của Phật. Chúng ta cho rằng thành được Phật là điều quá lớn lao!

Chúng ta không dám xác quyết rằng: “**Nhất định đời này chúng ta sẽ vãng sanh!**”. Chúng ta lập chí thì chúng ta có động lực, nguyện lực để xả bỏ những cảm dỗ thường tình. Phật nói: “**Vì chúng sanh không tiếp nhận được pháp Nhất Thừa, nên ta phải nói pháp Nhị Thừa, Tam Thừa**”. Pháp Nhất Thừa là pháp giúp chúng ta trở thành Phật. Chúng ta tự cho rằng làm Phật rất khó. Chúng ta không lập chí thì năng lượng của tâm sẽ bị hạn chế.

Khi Lục Tổ Huệ Năng gặp Ngũ Tổ thì Lục Tổ Huệ Năng chỉ là người tiều phu, không biết chữ. Lần đầu tiên gặp mặt, Ngũ Tổ hỏi Lục Tổ: “**Ông đến đây để làm gì?**”. Lục Tổ đã trả lời: “**Con đến đây làm Phật!**”. Chúng ta lập nguyện lớn thì động lực lớn, năng lực của tâm sẽ rộng mở. Chúng ta bận tâm bởi những việc nhỏ hàng ngày thì tâm tình của chúng ta sẽ xốc nổi. Thời tiết có khi chợt nắng, chợt mưa hoặc chợt nổi sấm, tâm tình của chúng ta cũng như vậy thì chúng ta sẽ rước lấy bệnh khổ. Đa phần bệnh khổ là do chúng ta tự rước lấy!

Tu hành không phải là làm những việc lớn lao mà chúng ta phải bắt đầu từ việc kiểm soát khởi tâm động niệm của chính mình, không để hoàn cảnh bên ngoài sai sự. Chúng ta tu hành không phải là chúng ta không còn cảm xúc mà chúng ta vẫn có cảm xúc buồn, vui nhưng những cảm xúc này không lưu lại trong tâm. Có những người, họ chỉ cảm thấy cuộc đời ý nghĩa khi họ được ở dưới ánh đèn sân khấu. Chúng ta tu hành có công phu là chúng ta có thể đến, có thể đi nhưng tâm chúng ta vẫn định tĩnh, không bị chi phối bởi hoàn cảnh.

Hòa Thượng nói: “**Chúng ta muốn khỏe mạnh, không bị bệnh tật thì chúng ta phải hiểu được lý luận, phương pháp. Phương pháp là chúng ta luôn chuyển cảnh chưa không để hoàn cảnh chuyển chúng ta**”. Nếu người khác không quan tâm chúng ta, không trọng dụng chúng ta mà chúng ta cảm thấy không vừa lòng thì chúng ta đã bị hoàn cảnh chuyển.

Hòa Thượng nói: “**Chúng ta không hiểu được phương pháp chuyển cảnh, chúng ta tùy thuận theo cảnh thì chúng ta đã bị cảnh chuyển. Chúng ta không làm chủ được hoàn cảnh vậy thì khổ từ đây mà ra!**”. Chúng ta tiếp xúc với rất nhiều hoàn cảnh, thuận cảnh thì chúng ta vui, cảnh nghịch thì chúng ta buồn vậy thì đúng như Hòa Thượng nói: “**Chúng ta không khổ thì ai khổ!**”. Khổ là do chính chúng ta. Chúng ta thường lấy lý do: “**Tại, bởi, vì, là**” thì chúng ta vẫn là phàm phu. Nếu cảm xúc nổi lên thì chúng ta phát hiện sớm và chặn chúng ngay từ trong ý niệm.

Hòa Thượng nói: “**Thân thể của chúng ta tùy theo tâm lý, diễn biến tình cảm của chúng ta mà thay đổi. Người có tâm tình tốt thì họ tuy nhiều tuổi nhưng tâm của họ không già. Thân của họ cũng tùy theo tâm mà chuyển**”. Tâm không già thì thân cũng sẽ không già.

Hòa Thượng nói: **“Chúng ta chưa già nhưng chúng ta nghĩ: “Tuổi tác của chúng ta đã già, chúng ta không nên làm nhiều việc, chúng ta làm việc nào đó chúng ta sẽ bị lao nhọc mà chết”. Nếu chúng ta có tâm thái này thì chúng ta sẽ mau già, mau chết. Một người già có tâm tình như một thanh niên thì thân của họ cũng tráng kiện như một thanh niên”**. Một người giữ được tâm thái như một thanh niên thì họ sẽ không già. Hòa Thượng đã chứng minh cho chúng ta. Khi Ngài 90 tuổi, Ngài trông vẫn rất trẻ khỏe. Hòa Thượng đã lao nhọc cả đời vì chúng sanh. Một chiếc xe rất tốt thì hoạt động 30, 40 năm nó cũng hỏng. Thân người làm từ xương thịt nên cũng không tránh được quy luật sinh tử. Nguyên lực của chúng ta lớn hơn Nghiệp lực thì chúng ta sẽ khỏe mạnh. Nghiệp lực của chúng ta lớn hơn Nguyên lực thì chúng ta sẽ bị Nghiệp lực lôi kéo. Chúng ta bị bệnh là thân bệnh, thân thể cần có thời gian thích nghi với thời tiết.

Hòa Thượng nói: **“Trong xã hội hiện đại, đa phần con người có tâm thái bao chao, xao động”**. Nhiều người đang đi xe nhưng vẫn cầm điện thoại nói chuyện. Khi gặp bất cứ chuyện gì thì chúng ta cũng hấp ta, hấp tấp. Khi những chuyện như nhà cháy, mất vợ con xảy ra mà chúng ta hấp ta, hấp tấp thì cũng không giải quyết được việc. Có một vị Cư sĩ lâm vào cảnh nhà cháy, vợ con mất nên ông lâm vào trạng thái thất điên bát đảo. Tổ Ấn Quang đã viết thư khai thị cho ông.

Phật nói nếu mang thân người thì không thể tránh được: **“Sinh lão bệnh tử, ái biệt ly khổ, oán tắng hội khổ, ngũ ấm xí thanh khổ”**. Những việc này trước sau cũng sẽ đến. Chúng ta sẽ gặp phải cảnh sinh ly tử biệt. Người chúng ta thương yêu nhất cũng sẽ ra đi. Tất cả sẽ đến, chỉ là đến sớm hay muộn! Chúng ta hiểu thấu đạo lý này thì tâm tình của chúng ta sẽ lắng đọng hơn. Nếu chúng ta không hiểu rõ thì tâm tình của chúng ta bao chao, xao động. Chúng ta bình thân trước cảnh sinh ly tử biệt vì chúng ta không còn tình chấp. Có một ông cụ khi vợ, con, cháu mất thì ông ngồi thiền thờ, như ngày như đại. Đáng lẽ chúng ta còn sống thì chúng ta phải làm điều gì đó tốt hơn cho xã hội.

Hòa Thượng nói: **“Người ở thời hiện đại rất dễ già nua, sinh bệnh. Rất nhiều bệnh kỳ quái xuất hiện. Con người không hiểu cách bảo dưỡng thân thể nên họ tùy tiện tàn phá sức khỏe của mình”**. Một chiếc xe để hoạt động tốt thì chúng ta phải bảo dưỡng định kỳ. Thân này cũng vậy, chúng ta phải bảo dưỡng thân. Chúng ta chăm sóc thân tốt để chúng ta có đủ sức khỏe để làm việc. Chúng ta bảo dưỡng chứ không dung túng, thỏa mãn thân. Chúng ta ăn, ngủ tùy thích thì đó là chúng ta đang dung túng, thỏa mãn cho thân. Hôm qua chúng ta di chuyển về Nghệ An để chuẩn bị tổ chức lễ tri ân, tôi ăn uống nhẹ nhàng, tôi tìm nơi yên tĩnh để nghỉ

ngôi đó là tôi đang bảo dưỡng thân. Tôi bảo dưỡng thân thể để có sức khỏe làm những việc cần làm, những việc lợi ích chúng sanh. Tôi không cần chuông điện thoại reo, đa phần là 3h30 tôi sẽ tự dạy.

Hòa Thượng nói: **“Người hiện đại không biết bảo dưỡng thân thể, họ hoang phí sức khỏe vào những việc không cần thiết. Khi chúng ta cần sức khỏe để làm những việc lợi ích cho cộng đồng thì chúng ta không làm được. Nguyên nhân của bệnh tật chính là do tâm tình, ý niệm của con người”**. Ý niệm của chúng ta thì quá nhiều vọng tưởng. Tâm tình của chúng ta xốc nổi, bao chao. Người có tâm định tĩnh hay tâm bao chao thì người khác nhìn sẽ nhận ra. Chúng ta không giấu được ai! Chúng ta chỉ giấu được người có tâm bao chao. Người có tâm se se thanh tịnh thì chúng ta sẽ hiện nguyên hình dưới mắt họ. Hòa Thượng nói: **“Căn nguyên của tất cả bệnh tật chính là từ tâm tình và ý niệm của chúng ta”**.

Người xưa nói: **“Lo buồn sẽ khiến cho con người già đi!”**. Người nhiều lo buồn sẽ nhanh già nua. Từ sáng đến chiều chúng ta đều lo buồn. Chúng ta luôn ở trong trạng thái sợ thành, sợ bại, sợ tốt, sợ xấu. Người xưa nói: **“Việc tốt không bằng không việc gì”**. Chúng ta nghĩ ra việc để làm nên chúng ta luôn bị bận tâm. Chúng ta chỉ cần làm mọi việc bằng tâm chân thành. Người thế gian nói: **“Tận nhân lực tri thiên mệnh”**. Chúng ta cố gắng, dốc hết lòng để làm thì chúng ta sẽ biết được mệnh trời. Phật pháp cũng dạy: **“Kiệt thành tự khả chuyển phạm tâm”**. Tâm chúng ta chân thành đến đỉnh điểm thì tâm chúng ta vượt ra ngoài tâm phạm phu. Khi đó, tâm chúng ta không còn là tâm phạm phu mà là tâm Phật!

Hòa Thượng nói: **“Nếu tâm tình của chúng ta liên tục thay đổi, chúng ta sống trong vọng tưởng, phân biệt chấp trước thì chúng ta sẽ bị phiền não bức bách thân tâm. Thân tâm chúng ta không an ổn thì chúng ta sẽ dễ sinh bệnh”**. Chúng ta tu hành thì chúng ta phải giữ tâm phẳng lặng như mặt hồ. Khi mặt hồ phẳng lặng thì ánh trăng sẽ soi chiếu đến đáy hồ. Chúng ta tu hành pháp môn Tịnh Độ thì chúng ta càng cần giữ tâm định tĩnh để niệm Phật. Chúng ta niệm Phật với tâm định tĩnh thì chúng ta sẽ tương ứng được với cõi Tịnh. Chúng ta niệm Phật với tâm bao chao, xao động thì chúng ta giống như người xưa nói: **“Miệng niệm Di Đà tâm tán loạn, đau ốm rớt họng cũng uống công”**.

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!*