

*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 06/01/2023*

\*\*\*\*\*

## **NỘI DUNG HỌC TẬP ĐỀ TÀI 1120**

### **“THÂN TƯỚNG CỦA CHÚNG TA CHÍNH LÀ CHỨNG CỨ”**

Chúng ta học tập Phật pháp, học tập chuẩn mực đạo đức của Thánh Hiền thì thân tướng của chúng ta chính là chứng cứ để người khác làm theo. Chúng ta dạy người bố thí, không sát sinh thì chính chúng ta phải làm ra được tấm gương cho người. Chúng ta chân thật làm có kết quả thì đó là chứng cứ mạnh mẽ nhất để người khác có niềm tin.

Trước đây, bạn bè, đồng học với Hòa Thượng cho rằng Ngài làm những việc mê tín, khi đó, Hòa Thượng nói họ cũng không tin vì Ngài chưa có chứng cứ. Vài chục năm sau, họ nhìn thấy Hoà Thượng khỏe mạnh, an vui thì họ nói rằng, Hòa Thượng đã chọn đúng con đường. Khi họ nhận ra Hòa Thượng đã chọn đúng con đường, họ muốn làm theo Hòa Thượng cũng không còn kịp. Thân tướng, việc làm của chúng ta chính là chứng cứ tốt nhất để mọi người có niềm tin với giáo huấn của Phật, của Thánh Hiền.

Giáo huấn của nhà Phật là “**Giáo huấn tam luân**”: giáo dục bằng thân giáo, ngữ giáo và ý giáo. “*Ngữ giáo*” là giáo dục bằng lời nói, “*thân giáo*” là giáo dục bằng cách làm ra tấm gương, “*ý giáo*” là giáo dục bằng khởi tâm động niệm. Hàng ngày thân, ngữ, ý của chúng ta phải làm ra biểu pháp cho chúng sanh. Chúng ta phải nói và làm phải tương ứng, cao hơn nữa là tâm chúng ta cũng phải tương ứng với những điều chúng ta nói và làm.

Bồ Tát Thường Bất Khinh đã làm ra tấm gương về kính trọng mọi người, khi gặp ai Ngài cũng nói: “*Tôi kính trọng các Ngài vì các Ngài sẽ thành Phật!*”. Nếu chúng ta có thể yêu thương, bao dung, giúp đỡ, khiêm nhường, cung kính với mọi người thì chẳng những đời này mà đời đời, kiếp kiếp chúng ta sẽ gặp được những nhân duyên tốt đẹp. Trong một gia đình, một đoàn thể nếu mọi người không kính trọng nhau thì gia đình, đoàn thể đó không thể an hòa.

Chúng ta chỉ nói mà không làm hoặc làm mà không nói thì chúng ta cũng sai. Chúng ta phải tích cực nói những điều lợi ích cho chúng sanh. Hòa Thượng dạy chúng ta: “*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, 300 lần. Chúng ta nói đến khi nào họ đuối không cho nói thì chúng ta mới thôi!*”. Chúng ta phải có tâm từ bi với chúng sanh như vậy! Nếu có thể giúp người khác giác ngộ thì chúng ta không ngại khó khăn. Thân tướng của chúng ta phải là một bài pháp sống động cho mọi người.

Khi Hòa Thượng đến Liên Hiệp Quốc họp, mọi người đều hỏi Hòa Thượng luyện pháp gì mà thân tướng của Hòa Thượng đẹp như vậy. Hòa Thượng nói, Ngài chỉ ăn chay, giữ tâm thanh tịnh. Chúng ta có thể dễ dàng ăn chay nhưng chúng ta rất khó giữ được tâm thanh tịnh vì tâm chúng ta luôn tràn ngập “*tham, sân, si, mạn*”, “*tự tư tự lợi*”. Hàng ngày, nếu chúng ta nhìn thấy người khác đang nhìn mình thì chúng ta sẽ làm mọi việc một cách hoàn toàn khác. Chúng ta chỉ làm vì người, làm cho dễ coi thì tâm chúng ta không thể thanh tịnh.

Hòa Thượng không ăn uống những thực phẩm bổ dưỡng, Ngài chỉ uống nước đun sôi để nguội. Mọi người gửi những thứ bổ dưỡng cho tôi thì tôi cũng đều mang đi tặng người khác. Chúng ta nên mang tiền đó để làm lợi ích cho chúng sanh. Chúng ta có bệnh khổ là do chính chúng ta. Trước đây, tâm tôi bao chao, nóng vội, háp tấp nên tôi không biết giữ gìn sức khỏe. Khi tôi bị huyết áp cao, trong ba năm đầu, tôi đã kiên quyết không uống thuốc nhưng điều này không tốt cho sức khỏe của tôi. Có hai Bác sĩ khám cho tôi nói rằng, nếu tôi không uống thuốc thì tôi sẽ có thể chết bất cứ lúc nào. Hòa Thượng nói: “*Tự tác tự thọ*”. Chúng ta tự làm tự chịu.

Nguyên tắc dưỡng sinh là: “*Thân phải động, tâm phải tĩnh*”. Chúng ta không biết điều dưỡng thân tâm. Chúng ta thường làm ngược lại, thân chúng ta không động nhưng tâm động nên chúng ta có bệnh khổ. Thân giống như một cỗ máy, thân cần chuyển động để khí huyết lưu thông. Chúng ta không giữ gìn thì thân chúng ta sẽ có rất nhiều bệnh vì khí huyết bị tắc nghẽn.

Tôi khuyên mọi người, buổi sáng và buổi tối chúng ta nên lạy Phật mỗi lần 50 lạy. Khi tôi còn trẻ, tôi cũng hoang phí sức khỏe, không biết giữ gìn nên khi già tôi chỉ có thể hồi phục một phần sức khỏe. Cách tốt nhất để giữ gìn sức khỏe là chúng ta cẩn trọng từ khi còn trẻ. Người xưa dạy: “*Áu nên dưỡng tánh, đồng niên dưỡng chánh, thanh niên dưỡng chí*,”

***lão niên dưỡng đức***”. Sau 40 tuổi, ngoài việc tu dưỡng đức hạnh, chúng ta còn cần tích cực giữ gìn thân thể. Khi chúng ta sau 40 tuổi, thân chúng ta thường lười chuyển động thì chúng ta sẽ có bệnh khổ.

Khi Hòa Thượng còn trẻ, mỗi ngày Hòa Thượng lạy Phật đến 800 lạy, Ngài phải thay áo vì mồ hôi ra nhiều. Hòa Thượng rèn luyện thân thể từ lúc trẻ nên khi Ngài hơn 70 tuổi, Ngài vẫn có thể lực cường tráng, tinh thần minh mẫn. Mọi người hỏi Hòa Thượng bí quyết thì Ngài nói, Ngài chỉ ăn chay, giữ tâm thanh tịnh. Nhưng mọi người cho rằng Ngài luyện một pháp bí mật nào đó. Phật pháp không có bí mật, lời Phật dạy là để dành cho tất cả cho chúng sanh.

Khi chúng ta đến chùa thọ năm giới thì chúng ta chỉ được nghe về năm giới, chúng ta thọ tám giới thì chúng ta chỉ được nghe về tám giới, người cư sĩ chưa thọ giới Tỳ kheo thì cũng không được nghe giới Tỳ kheo. Nếu chúng ta tùy tiện nghe về các giới thì chúng ta sẽ luôn nhìn thấy người khác phạm giới, chúng ta chỉ trích lỗi của người thì chúng ta đã ngày ngày tạo nghiệp. Thích Ca Mâu Ni Phật nói: ***“Ta ra đời là để chỉ cho chúng sanh thấy được tri kiến Phật của chính mình”***. Phật giúp mỗi chúng sanh nhìn thấy tri kiến Phật ở trong mỗi chúng sanh.

Hòa Thượng nói: ***“Chúng ta muốn độ người thì trước tiên chúng ta phải làm ra tấm gương cho người. Phật Bồ Tát phát đại nguyện muốn độ tất cả chúng sanh thì các Ngài cũng phải bắt đầu làm từ chính mình”***. Chúng ta khuyên người là ăn chay tốt nhưng họ nhìn thấy chúng ta ốm yếu thì họ sẽ không tin. Hòa Thượng nói: ***“Hoàn thiện chính mình ảnh hưởng chúng sanh”***. Chúng ta phải bắt đầu từ chính mình. Chúng ta chỉ nói mà không làm thì người khác sẽ không phục. Hòa Thượng nói: ***“Cả đời tôi là một mảng chân thành”***. Ngài nói và làm được nên mọi người đều kính trọng Ngài. Chúng sanh ngày nay phần nhiều chỉ nói mà không làm. Thời tiết ở Hà Nội rất lạnh, sáng nay tôi vẫn dạy trước khi chuông đồng hồ báo thức reo.

Hòa Thượng nói: ***“Chúng ta làm ra kết quả thì người khác sẽ bị cảm động và muốn cùng học tập với chúng ta”***. Chúng ta muốn tiếp độ chúng sanh thì chúng ta phải làm ra hình tượng tốt. Chúng ta càng bố thí tiền tài thì tiền tài càng đến, tiền tài càng đến nhiều thì chúng ta càng cho đi nhiều hơn. Hòa Thượng nói: ***“Bố thí như một dòng nước, dòng nước trước chảy đi thì dòng nước sau chảy đến sẽ càng tươi nhuận hơn”***.

Nhà Phật nói: “**Bố thí tiền tài sẽ có tiền tài. Bố thí Pháp thì được thông minh, trí tuệ. Bố thí vô úy thì được khỏe mạnh, sống lâu**”. Chúng ta muốn khuyên người bố thí thì chúng ta cũng phải làm một cách triệt để. Chúng ta muốn khỏe mạnh, sống lâu thì chúng ta phải ăn chay, giữ tâm thanh tịnh. Tâm thanh tịnh là tâm chân thành, không xen lẫn một chút gian dối. Chúng ta phải cẩn trọng trong từng việc làm nhỏ. Chúng ta không bỏ rác vào trong thùng rác vì chúng ta nghĩ rằng đó là việc của người lao công thì chúng ta đã sai rồi! Chúng ta muốn độ chúng sanh thì chúng ta phải bắt đầu từ chính mình. Chúng sanh chính là thân bằng quyến thuộc, bạn bè của chúng ta. Mọi người nhìn thấy gia đình chúng ta hạnh phúc thì họ sẽ học theo.

Tâm chúng ta thanh tịnh thì chúng ta niệm Phật sẽ tương ứng với tự tánh A Di Đà của chúng ta. Chúng ta phải bắt đầu từ tu sửa tập khí, phiền não của chính mình. Có người cho rằng chính mình phải thành tựu, chính mình phải vãng sanh rồi mới quay lại giúp chúng sanh. Chính chúng ta phải làm ra được thân tướng của người tu bố thí, người ăn chay, người giữ được tâm thanh tịnh. Chúng ta chân thật học Phật, khuôn mặt của chúng ta không còn nhiều nếp nhăn thì chúng ta cũng đã làm ra được biểu pháp cho chúng sanh.

Hòa Thượng nói: “**Chúng ta có tâm chiếm tiện nghi của người thì đó là tâm trộm cắp. Chúng ta phải có tâm bố thí, cúng dường cho người, tuyệt đối không có tâm chiếm tiện nghi của người**”. Hòa Thượng đã làm ra tám gương của người bố thí. Ngài bắt đầu làm từ 1 đồng, sau này, Ngài đã xây dựng được rất nhiều trường học, bệnh viện, in tặng rất nhiều Kinh sách cho chúng sanh. Chúng ta muốn độ chúng sanh thì chúng ta phải bắt đầu từ hoàn thiện chính mình.

\*\*\*\*\*

### **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 có thể còn 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!*