

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 Bảy, ngày 20/12/2025.

PHẬT HỌC THƯỜNG THỨC

Bài 285: 95 TUỔI MÀ KHÔNG CẦN NGƯỜI CHĂM SÓC

Hòa Thượng muốn nhắc nhở chúng ta qua tấm gương của Lão Cư sĩ Lý Bình Nam: dù đã 95 tuổi nhưng Ngài vẫn không cần người chăm sóc. Vậy chúng ta hãy thử tự chiêm nghiệm xem, mỗi người trong số chúng ta có được năng lực này hay không? Tôi nhận thấy điều này thật khó, bởi khi còn trẻ tôi đã không biết giữ gìn thân thể, dẫn đến việc khi có tuổi liền phát sinh nhiều bệnh tật. Nếu thời gian qua không nỗ lực rèn luyện, có lẽ giờ đây tôi đã không thể đi lại được. Do đó, chúng ta cần chú trọng làm sao để thân tâm được khỏe mạnh. Tuy nhiên, khỏe mạnh ở đây không đồng nghĩa với việc tầm bổ cầu kỳ. Hòa Thượng từng dạy: *“Lão cư sĩ Lý Bình Nam cả đời không hề bồi bổ thân thể”*. Ngay cả Hòa Thượng Tịnh Không cũng chỉ dùng nước đun sôi để nguội, tuyệt đối không dùng các loại nước có màu, có mùi như cà phê hay trà. Tại sao Ngài Lý Bình Nam và Hòa Thượng Tịnh Không lại có được thân thể như vậy? Với Ngài Lý Bình Nam, chúng ta chỉ được nghe kể, nhưng với Hòa Thượng Tịnh Không, chúng ta đã thấy rất nhiều qua các băng đĩa giảng pháp. Bản thân tôi cũng từng may mắn được nhìn thấy Ngài từ xa vài lần: dáng đi của Ngài rất nhanh nhẹn và vững chãi.

Hòa Thượng giảng: ***“Chúng ta học Phật nhiều năm mà không có thành tựu, nguyên nhân chính là do không chịu buông xả”***. Buông xả ở đây là buông xả thân tâm thế giới, chứ không đơn thuần là bỏ thí vài trăm tấn gạo; đó chỉ là việc nhỏ. Trong nhà Phật, buông xả cốt lõi nằm ở thân thể và ý niệm. Trong tâm không còn lo buồn, vướng mắc, buông xuống mọi phiền não tập khí; thân thể tùy duyên, ắt sẽ khỏe mạnh.

Hòa Thượng nói: ***“Có cần phải bảo dưỡng thân thể không? Không! Bạn càng bảo dưỡng thái quá thì càng phiền phức”***. Việc này chúng ta cần hiểu cho đúng. Nói không bảo dưỡng không có nghĩa là lơ là, tùy tiện, nhưng cũng không được quá nuông chiều; hễ mới đau đầu một chút đã bỏ học, đau chân một chút đã bỏ lạy Phật. Đó không phải là cách bảo dưỡng đúng đắn. Sáng nay, trước khi lạy

Phật, tôi phải dán hai miếng cao to ở chân vì đau khớp do ảnh hưởng của thời tiết ẩm thấp khi làm việc ở Đà Nẵng vừa qua. Mọi người nhìn tôi lạ Phật đủ số lượng, tốc độ, dáng vẻ và tốc độ không đổi sẽ khó nhận ra tôi đang bị đau. Tôi chia sẻ điều này không phải để khoe khoang, mà để mọi người thấy rằng: cho dù sức khỏe thế nào thì việc cần làm vẫn phải làm, không vì chút chướng ngại nhỏ mà sinh tâm trễ nải.

Hòa Thượng dạy: **“Không cần phải bảo dưỡng, chỉ cần ăn cho đủ”**. Cơ thể tiếp nhận được bao nhiêu thì ăn bấy nhiêu, cố ép ăn sẽ sinh bệnh. Có nhiều người gửi tặng tôi thuốc bổ, nhưng thành thật mà nói, tôi chưa uống vì không có thời gian. Nguyên nhân chính của bệnh khổ nằm là do chúng ta không chịu buông xả, quá dính mắc vào thân kiến và sự phân biệt chấp trước. Nếu buông xả hết, tâm thanh tịnh sẽ không sinh ra bệnh khổ.

Hòa Thượng nói: **“Tâm thanh tịnh thì bách độc bất xâm, không độc nào có thể xâm hại, không bệnh nào có thể xâm nhập”**. Ví như con sư tử, không mãnh thú nào hại được nó, thế nhưng những con rắn, con bọ chét nhỏ bé bám trên thân của nó lại đang ngày ngày gặm nhấm thân xác sư tử. Tâm của chúng ta cũng vậy, phiền não ngày ngày sẽ làm hại chúng ta. Tôi biết rõ mình mang bệnh nhiều năm là do tính khí của bản thân. Cho nên tôi biết ơn bệnh khổ, vì nhờ có bệnh nhắc nhở, tôi mới biết thu liễm tập khí và tinh tấn niệm Phật. Nếu mười năm trước mà không có bệnh, tôi sẽ rong ruổi làm thật nhiều việc; nay nhờ bệnh mà biết thu liễm lại, chỉ làm những việc cần làm, chỉ tham dự những nơi thật sự cần thiết.

Tất cả bệnh khổ đều do chính chúng ta. Như Hòa Thượng nói: **“Tự tác tự thọ”** – tự mình làm tự mình chịu. Mọi người nghĩ xem, có ai ép chúng ta vào “địa ngục, ngã quỷ, súc sanh đâu?”. Tham, sân, si chính là nhân của Tam đồ. Ngày ngày gieo nhân Tam đồ thì làm sao tránh khỏi quả báo Tam đồ? Chỉ khi nào cắt đứt được cái nhân ấy, chúng ta mới mong thoát khổ.

Hòa Thượng nhắc chúng ta: **“Tổ sư Đại đức thường nhắc nhở: thân tâm thế giới tất cả phải buông xuống! Câu nói này là vô cùng chân thật và quan trọng với người tu hành”**. Cho dù chúng ta tu hành tốt đến đâu, nhưng nếu còn vương bận, dính mắc thì chướng ngại đáng lo nhất là không thể tương ưng với thế giới Cực Lạc. Niệm Phật rất nhiều mà tâm càng vương bận, càng làm càng dính mắc, thì đến lúc sắp ra đi vẫn không thể buông bỏ. Tại các Niệm Phật đường,

trước khi vào khóa lễ, vị chủ đường thường nhắc nhở: *“Thân tâm thế giới tất cả buông xuống! Nhất tâm niệm Phật!”*. Điều này nhắc nhở mọi người phải gạt bỏ mọi sự vướng bận, lo âu để bước vào câu Phật hiệu. Nếu sắp niệm Phật mà còn buồn lo, dính mắc thì niệm được tốt. Vì vậy, chúng ta nhất định phải buông xuống, tuy nhiên muốn có được công phu buông xả này cần rất nhiều năm tu tập, rồi dần dần mới có thể buông xả được những ý niệm vi tế bên trong. Việc này mỗi người trong chúng ta phải tự quán chiếu thì mới thấu hiểu được. Tâm chúng ta thường lưu lại những dính mắc, buồn lo; còn thân thì lúc nào cũng bị soi xét quá mức. Tôi thường trả lời một câu vui nhưng cũng là để nhắc nhở chính mình khi mọi người hỏi thăm sức khỏe: *“Bây giờ chưa rảnh để bệnh!”*. Người nghe có thể không hiểu, nhưng đó là cách tôi tự răn mình. Nếu rảnh rồi, ta thường ngồi tư duy, quán sát cái thân này nên dễ sinh bệnh. Ngược lại, nếu bận rộn lo làm lợi ích cho *tha nhân* thì không còn thời gian để bệnh. Chúng ta thử quán sát mà xem, khi quá rảnh rồi chúng ta mới hay bị bệnh.

Thế gian có câu: *“Người giàu đứt tay bằng ăn mày đổ ruột”*. Tại sao người giàu chỉ cần bị thương một chút thì chuyện nhỏ xé ra to, còn người nghèo gặp việc đáng lo nhưng họ cũng không quá bận tâm. Ngày trước, khi tôi đi dạy học ở vùng núi, có những thầy chùa đầu gối sưng đến mức tự mổ, nhưng cứ tự nặn mủ rồi đắp thuốc nam bó lại, không hề đi bệnh viện, thế mà vẫn lành. Có lần bị rấn cạo nông cấn, họ cũng tự đắp thuốc. Thời đó tôi nào các thầy cũng gặp rấn, nếu bị cấn thì cũng đắp thuốc chứ không đi viện. Chúng ta quá nuông chiều bản thân, chỉ cần đầu gối lên mủ là đã đi viện rồi. Rõ ràng có những việc nằm trong tầm kiểm soát, có những việc không lớn nhưng chúng ta lại phóng đại nó lên.

Hòa Thượng nói: ***“Lão sư Lý Bình Nam 97 tuổi vẫn sanh. Đời Ngài không hề bảo dưỡng thân thể, ăn uống, đi đứng tất cả tùy duyên. Thế nhưng lượng công việc của Ngài làm bằng năm người bình thường cộng lại. Lão cư sĩ Lý Bình Nam chỉ ăn bữa trưa, không ăn chiều. Đồ kho trong bữa ăn của Ngài chỉ ít như một bát nước chấm”***. Trong khi chúng ta lại ăn rất nhiều thứ không phải để bổ dưỡng, mà phiền não và vọng tưởng làm tiêu hao quá nhiều năng lượng nên cơ thể đòi hỏi nạp vào để bù đắp.

Hòa Thượng nói: ***“Rất nhiều người tặng thức ăn bổ dưỡng, Lão sư Lý Bình Nam đều nhận để người ta vui lòng. Nhưng sau đó, Ngài đem tặng hết***

cho người khác, chính mình chưa bao giờ dùng tới. Không chỉ vậy, quần áo Ngài cũng chuyển tặng hết, trong khi bản thân vẫn mặc những bộ đồ cũ kỹ. Đặc biệt, tất và áo lót của Ngài đều chẳng chít những miếng vá. Những kỷ vật đó hiện nay vẫn còn lưu giữ tại Thư viện ở Học viện Kỳ Quang, Đài Trung”.

Chúng ta phải biết rằng, Lão cư sĩ Lý Bình Nam giảng kinh thuyết pháp hơn 40 năm, học trò theo học lên tới hơn 50 vạn người. Trong số học trò đó có rất nhiều người khổ cực. Lão sư nhận đồ cúng dường rồi ủy thác cho người khác mang tặng lại cho những học trò nghèo khó đó. Một vị Thầy, ngoài việc giảng kinh thuyết pháp, còn chăm lo cho đời sống của học trò, biết rõ ai nghèo khó thiếu thốn để quan tâm. Hòa Thượng Tịnh Không nhắc lại hành động của người thầy mà Ngài theo học hơn 10 năm: ***“Tất cả tặng phẩm người khác cho, Ngài đều đem tặng lại, còn mình vẫn mặc y phục rách vá. Cả đời Ngài là như vậy”.***

Hòa Thượng nói: ***“Lão cư sĩ hơn 90 tuổi vẫn không cần người chăm sóc. Không cần người chăm sóc chứng tỏ sức khỏe của mình khỏe mạnh đủ tốt và có năng lực tự lo liệu. Nếu phải nhờ người chăm sóc thì rõ ràng sức khỏe của mình đã suy giảm”.*** Hòa Thượng Tịnh Không cũng vậy! Khi cư sĩ Lý Mộc Nguyên đề nghị sắp xếp hai người chăm sóc, giúp đỡ giặt đồ, dọn phòng, Ngài đã từ chối và nói: ***“Tôi không muốn bị thiệt thòi!”***. Chính mình tự chăm sóc mình, vận dụng năng lực của mình, nếu không làm được tức là mình đã để năng lực đó mất dần. Giống như trí nhớ, ngày nay chúng ta ỷ lại vào máy móc nên trí nhớ suy giảm, ngay cả số điện thoại người thân cũng không nhớ.

Vì thế, khi còn trẻ, chúng ta nên rèn luyện thân thể, đừng để bản thân lười biếng. Việc gì làm được thì nỗ lực tự làm, nhất là không được bỏ thời khóa tu tập hàng ngày. Phải thiết lập kỷ luật: thức dậy đúng giờ, lễ Phật đúng giờ, học tập đúng giờ. Chúng ta phải tỉnh táo, tường tận, chứ không phải vừa học vừa ngủ gật. Có lẽ gần 2000 giờ học đã qua, chỉ có mình tôi tiếp thu được nhiều nhất vì tôi luôn tỉnh táo. Có những lúc thân bệnh rất nặng, chẳng hạn như ở thời điểm dịch Covid, tôi bị nhiễm 2-3 lần, có lần sốt cao, nhưng tôi vẫn bình thản. Thuốc mọi người gửi đến có khi không kịp uống, hoặc chỉ uống cho có. Thực ra, đúng như lời Tổ Sư Đại đức nhắc nhở: ***“Phải buông bỏ thân tâm thế giới!”***. Đó là liều thuốc tốt nhất. Dù có bị bệnh thì chúng ta cũng phải hiểu đó là do nghiệp chướng của mình.

Hôm trước, có một vị thầy thuốc đông y nói với tôi: *“Thầy chưa hết bệnh được đâu!”*. Tôi hiểu rằng bao giờ hết nghiệp mới hết bệnh. Có thân thể thì đừng mong không bệnh. Người ta không bị bệnh đôi khi còn chẳng làm được việc gì, mình bị bệnh mà vẫn làm được bao nhiêu việc lợi ích thì đó là *đại phước*. Hãy nhớ rằng, bệnh là điều tốt để nhắc nhở, giúp mình thu liễm những tập khí xấu ác (tài, sắc, danh, thực, thù). Nhờ bị bệnh mà chúng ta giảm bớt những tham muốn đó. Ngay cả đối với người sắp lâm chung, những tập khí này vẫn rất mạnh mẽ. Chẳng hạn như, có người sắp mất mà vẫn đòi ăn, vẫn muốn ôm chặt tiền bạc giấu giếm trong người. Đó chính là không buông xả. Vật ngoài thân không bỏ được thì những thứ trong tâm sao bỏ được? Ngược lại, có những người lớn tuổi nghe con cháu khuyên *“Mẹ cứ buông xả đi cho tâm an”* thì họ liền buông xả, đó là người có đại căn phước đức.

Thế nên Hòa Thượng nhắc: *“Thân tâm thế giới phải buông xả”*. Việc làm được thì tận tâm làm, việc không làm được thì buông xuống. Ví dụ, có người mai đi Hà Nội hay đi Đà Nẵng để tham dự sự kiện nhưng đêm trước khi đi lại không ngủ được, đến nơi thì bị mệt nên phải nhập viện. Đó là do quá chấp trước! Tục ngữ có câu: *“Vắng mợ thì chợ vẫn đông”*. Chúng ta phải quán chiếu rằng, có mình thì việc đó tốt hơn một chút, không có mình thì nó vẫn diễn ra bình thường. Hòa Thượng dạy, chúng ta thường ở trạng thái *“lo được lo mất, lo tốt lo xấu, lo thành lo bại”*, đó là tự đưa cái “Ta” ngã của mình lên quá cao. Đó là hư danh, ảo vọng. Không chỉ người tài mới ảo vọng, người bất tài vì muốn chứng minh bản thân cũng ảo vọng trùng trùng. Chúng ta phải hiểu *“Mọi sự tùy duyên”*, đủ duyên, đủ phước thì việc thành tựu. Ví dụ như tới đây thu hoạch rau ở Hòa Phú, ai có phước thì đến hưởng, không có phước thì không đến được. Tôi cũng vậy, đi đâu cũng tùy duyên, không báo trước để tránh mọi người lo lắng, chờ đợi.

Cho nên, chúng ta hãy nhớ lời Tổ Sư Đại đức và các vị chủ đạo tràng thường nhắc mỗi ngày: *“Phải buông bỏ thân tâm, đừng vương mắc!”*. Đừng tự làm khổ mình bằng những lo âu không cần thiết. Chúng ta muốn có công phu buông xả, không dễ, cần có thời gian. Chúng ta hãy bắt đầu buông xả từ những vật ngoài thân trước, khi buông được nhiều rồi thì những ý niệm dính mắc trong tâm cũng sẽ dần vơi bớt./.

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!