

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 Ba ngày 15/02/2022.

NỘI DUNG HỌC TẬP ĐỀ TÀI 796

“SẮP GẦN 60 TUỔI VẪN ĐI HỌC HỘ LÝ”

Cụ Hứa Triết cư sĩ khi gần 60 tuổi đã đi từ Singapore đến nước Anh để học hộ lý một cách nghiêm túc. Vì sao Hòa Thượng nhắc đến việc này? Người già mà còn nỗ lực, phấn đấu, hi sinh phụng hiến đến như thế! Chúng ta còn trẻ, chưa đến 50 tuổi mà đã chệnh mảng, lơ là mọi việc. Chúng ta cứ cho rằng mình không có sức khỏe, cần nghỉ ngơi, cần bảo dưỡng cơ thể. Khi Cụ Hứa Triết 101 tuổi, cụ vẫn cực lực chăm sóc những cụ già 70 – 80 tuổi. Cụ mất năm khoảng 114 tuổi.

Hòa Thượng nói: **“*Bạn nghĩ già thì già sẽ đến, bạn nghĩ bệnh thì bệnh sẽ đến. “Tâm tưởng sự thành”.*** Chúng ta biết thân chúng ta giống như một cỗ máy cần vận động. Khi cơ thể chuyển động thì các cơ quan, các bộ phận cơ thể được lưu thông. Khi chúng ta không chuyển động thì nhiều bộ phận bị tắc nghẽn, gây ra nhiều bệnh tật. **Thân phải động, tâm phải tịnh.** Như vậy mới đúng! Nhưng chúng ta lại làm ngược lại, thân thì tịnh mà tâm thì động.

Hôm qua, tôi đi tặng bánh bao cho mọi người trong làng. Tôi đi xe đạp chở một thùng bánh lên con dốc ghồ ghề, đạp được một lúc thì tôi không đi nổi, phải xuống dắt bộ. Tôi thấy rằng đang lẽ bấy lâu nay mình phải thường xuyên đi xe đạp trên con đường này để luyện tập sức khỏe. Chúng ta phải chú trọng: **Thân phải động, tâm phải tịnh.** Tâm chúng ta động loạn, quay như chong chóng, ngày ngày chìm đắm trong tự tư tự lợi, danh vọng lợi dưỡng, hưởng thụ năm dục sáu trần, tham sân si mạn. **Thân không động nên thân bệnh, tâm động loạn nên tâm bệnh. Vậy thì chắc chắn sẽ đoản mạng.**

Người có trí tuệ suốt ngày không bận tâm đến bản thân. Tâm của họ để lo nghĩ cho chúng sanh. Chúng ta đã thấy tấm gương cụ Hứa Triết cả một đời cực lực hi sinh phụng hiến. Trước 50 tuổi, cụ là ma sơ. Sau 50 tuổi, cụ đến quy y học Phật với Hòa Thượng. Cụ hỏi Hòa Thượng một câu rất chân thành: **“*Thưa Hòa Thượng, con có đủ tư cách để làm học trò của Phật không?*”**. Hòa Thượng trả lời: **“*Bà có đầy đủ tiêu chuẩn, bà đạt đến điểm 10*”**. Có lúc nào chúng ta tự hỏi: **“*Mình có đủ tư cách để làm học trò của Phật không?*”**.

Tuy gia đình cụ Hứa Triết không học Phật nhưng cụ ăn chay từ nhỏ, không thể ăn đồ tanh từ nhỏ. Cụ tiếp nhận sự giáo dục tuyệt vời của Mẹ nên cả một đời hi sinh phụng hiến. Cụ kể lại: Trong giai đoạn khó khăn, một lần gia đình cụ quay quần sắp sửa ăn cơm thì một bà cụ đến xin ăn. Mẹ của cụ Hứa Triết hỏi: **“*Bà chưa được ăn bao lâu rồi?*”**. Người ăn xin trả lời: **“*Tôi chưa được ăn cơm 3 ngày rồi!*”**. Mẹ của Cụ Hứa Triết nói với gia đình:

“*Hôm qua chúng ta đã được ăn cơm rồi, bữa cơm này chúng ta nhường cho bà cụ*”. Mẹ của Cụ như vậy cho nên cụ Hứa Triết cả một đời vì người khác mà lo nghĩ.

Cụ Hứa Triết mỗi ngày chỉ ăn một bữa, không ăn dầu, không ăn muối, không ăn đường, không ăn gia vị. Chúng ta dùng nhiều gia vị nên làm mất đi hương vị tự nhiên của thực phẩm và rất dễ bị bệnh. Lúc cụ Hứa Triết 101 tuổi, đến nhận tờ điệp quy y, cụ vẫn mặc bộ quần áo được nhặt trong thùng rác, may vá sửa lại để mặc cho vừa người. Cụ nói: “*Hàng ngày tôi gần người bệnh khổ nên tôi không thể dùng đồ đẹp được. Nếu mặc đồ đẹp thì tôi cảm thấy có lỗi với họ, cho nên cả đời tôi không mua quần áo mới*”. Chúng ta có thể tưởng tượng được không? Có nhiều người cả đời hi sinh phụng hiến. Cụ Hứa Triết thấy có nhiều người già bệnh khổ không có người chăm sóc nên cụ đi học hộ lý để chăm sóc mọi người tốt hơn. Cụ mãi lo cho mọi người nên không lập gia đình. Cụ Hứa Triết đã trở thành Quốc bảo của Singapore.

Hòa Thượng nhiều lần nhắc đến tấm gương của Cụ Hứa Triết để cảnh tỉnh chúng ta. Chúng ta chưa già mà cứ nghĩ mình già, chúng ta quá lãng phí thời gian. Hòa Thượng Hải Hiền lúc 112 tuổi vẫn leo lên cây hồng hái quả hồng để tặng cho Phật tử. Mọi người đứng ở dưới lo lắng nhưng đó là việc mà Hòa Thượng Hải Hiền thường ngày vẫn làm.

Hòa Thượng Tịnh Không chia sẻ: Lúc Ngài 70 tuổi, Ngài đang sống ở Singapore. Ngài Lý Mộc Nguyên đề xuất sắp xếp hai thị giả hỗ trợ, chăm sóc Hòa Thượng. Hòa Thượng không đồng ý, Ngài nói: “*Tôi không muốn bị thiệt thòi như vậy!*”. Tất cả mọi việc giặt giũ, nấu nướng Hòa Thượng đều tự làm, tự chăm sóc bản thân. Chúng ta chưa già nhưng tưởng mình đã già, luôn cần người chăm sóc. Trẻ nhỏ ngày nay cũng không biết tự chăm sóc bản thân, hễ đụng đến thì mặt mũi nhăn nhó. Cha Mẹ cần đề cao cảnh giác! Cuộc sống tương lai của con sẽ như thế nào? Đời sống nhân sinh của con sẽ như thế nào? Cha Mẹ phải mau mau tìm phương pháp giáo dục con! Cụ Hứa Triết được Cha Mẹ dạy dỗ như vậy nên Cụ được đất nước Singapore xem như Quốc bảo. Làm Cha Mẹ như vậy mới đáng mặt!

Bà Triệu Lương Ngọc là Mẹ của Pháp sư Định Hoằng – Tiến sĩ Chung Mao Sâm. Bà đã nói: “***Tôi không là Tiến sĩ, nhưng tôi là Mẹ của Tiến sĩ***”. Bà đã dạy Ngài Chung Mao Sâm trở thành một Tiến sĩ giỏi. Ở thế gian, Ngài có đầy đủ năng lực giúp người. Ngài phát tâm nhập thất 10 năm.

Có người hỏi tôi: “*Thưa Thầy, con tuổi này con có làm Cô giáo được không?*”. Tôi trả lời: “*Được! Chúng ta phát tâm làm Cô giáo ở tuổi nào cũng được, chỉ cần ta phát tâm vì người khác, như vậy thì tinh thần mới hồi phục, trí tuệ mới phấn phát*”. Hôm qua có người hỏi tôi: “*Thầy có khỏe không?*”. Tôi trả lời: “*Tôi không có thời gian để bệnh*”. Thật ra hai vai tôi mỗi như, mỗi đều. Chiều tối hôm qua, tôi ngồi cắt lát 20 kg củ cải trắng và 20kg củ cải đỏ đến khoảng 7h tối. Tôi nghĩ đến việc làm món ăn tặng mọi người nên làm nhanh tay. Sau khi cắt lát củ cải, tôi đưa củ cải vào lò sấy lần lượt nhiều mẻ. Có người hỏi tôi: “*Thầy lấy thời gian ở đâu ra để làm nhiều việc như vậy?*”. Tôi cũng có một ngày 24 giờ như mọi người. Tôi ăn đúng giờ, ngủ đúng giờ, làm việc cật lực.

Bài học này Hòa Thượng nêu ra tấm gương Cụ Hứa Triết lao động, vì người phục vụ không mệt mỏi để nhắc nhở chúng ta đừng lãng phí thời gian. Hòa Thượng nói: **“Đừng bao giờ lãng phí thời gian của mình trong cuộc đời này!”**. Ngài nói: **“Cụ Hứa Triết cư sĩ cả một cuộc đời bận rộn đi lo cho người khác, cứu giúp người khác, không hề lo lắng cho bản thân”**. Cuộc sống của Cụ rất đơn giản, có những bữa chỉ ăn rau xanh tươi sống. Cụ không muốn lãng phí thời gian để nấu nướng nên ăn rau sống. Có khi cụ chỉ ăn một trái táo với một hộp sữa chua là xong bữa. Tâm của cụ thanh tịnh nên mới làm được như vậy.

Chúng ta tâm đầy phiền não nên ăn nhiều. Hòa Thượng nói: **“70% đồ ăn của chúng ta tiêu hao vào vọng tưởng, phiền não”**. Người tâm càng thanh tịnh thì ăn càng ít. Thích Ca Mâu Ni Phật mỗi ngày chỉ ăn một hạt mè. Tâm Ngài thanh tịnh nên chỉ cần một chút vật chất để tạo năng lượng. Chúng ta ăn quá nhiều, nạp quá nhiều năng lượng và tiêu hao năng lượng trong vọng tưởng, phiền não. Hòa Thượng không ăn bữa chiều. Buổi trưa Ngài chỉ ăn rau xanh với một chút cháo. Có người ăn ngọt, mỗi ngày chỉ ăn một bữa nhưng buổi trưa thì ăn thật nhiều để buổi chiều không ăn. Như vậy thì thật khổ sở! Họ làm sai mà không biết.

Hòa Thượng nói: “Có người hỏi cụ Hứa Triết: **“Bà có thường khởi tức giận không?”**. Cụ trả lời: **“Từ trước đến giờ tôi chưa hề khởi tức giận. Chỉ cần chúng ta tức giận trong một phút thì mất ba ngày mới hồi phục được bình thường”**.

Hòa Thượng nói: **“Nếu bạn thường hay khởi tức giận thì thọ mạng của bạn sẽ ngắn ngủi”**

Hòa Thượng nói: **“Sau khi tôi đến thăm bà Hứa Triết, nghe bà nói chuyện tôi nghĩ đến việc trước đây Lão sư Lý nói: “Y học của chúng ta không phải là để trị bệnh mà y học nói đến đạo lý để trường sinh, không để bệnh sinh khởi”**. Người xưa biết cách trị tận gốc, không để cơ thể phát bệnh. Chúng ta trị ngọn, không trị gốc, để cơ thể phát bệnh rồi mới đi chữa bệnh.

Hòa Thượng nói: **“Căn cứ vào y học cổ xưa, cuốn “Hoàng Đế Nội Kinh - Linh Khu” đã nói: “Nếu như bạn hiểu được cách điều thân, điều tâm thì thân thể này chỉ ít bạn có thể sống 200 tuổi”**. Người hiện tại dễ già yếu, dễ sinh bệnh vì thân tâm không thanh tịnh, không hiểu cách điều thân và điều tâm”. Điều thân thì thân phải động. Điều tâm thì tâm phải tịnh. Chúng ta thì ngược lại, tâm thì động như chong chóng, thân thì bất động. Cho nên con người rất dễ già nua, rất dễ bị bệnh vì họ không biết điều thân, điều tâm.

Trước đây tôi nói nhanh. Bây giờ tôi nói chậm lại để chính bản thân mình và mọi người cùng lắng tâm. Có người sau khi nghe tôi nói, họ đã để lại bình luận trên youtube: **“Nói nhanh lên! Rẻ rà mất thời gian!”**. Tôi không biết họ muốn tìm đạo lý gì hay họ muốn lấy những điều hay để đi **“chém gió”**.

Chúng ta học Phật để điều thân, điều tâm. Phật dạy chúng ta điều thân, điều tâm:

THÂN: Không sát, đạo, dâm

KHẨU: Không nói dối (*không vọng ngữ*), nói lời hung ác, nói lời lừa dối, nói lời thêu dệt.

Ý: Không tham, sân, si

Không ít người học Phật chỉ để cầu xin, nương tựa. Đây là do họ tiếp nhận giáo dục sai.

Hòa Thượng nói: “***Nếu bạn biết cách điều thân, điều tâm, thân tâm thanh tịnh thì thân thể của bạn khỏe mạnh, không có bệnh, tinh thần sáng sủa***”. Tinh thần sáng sủa, sinh trí tuệ.

Cho nên chúng ta học Phật không gì ngoài hai điều mà Hòa Thượng dạy: “***Đối với người thì chúng ta phải từ bi, đối với chính mình thì chúng ta phải thanh tịnh***”. Đây chính là tổng cương lĩnh tu hành. Chúng ta chỉ cần nhớ đơn giản như vậy! Đối với người thì chúng ta bao dung, từ bi, giúp đỡ. Dù chúng ta làm được những việc lớn lao để giúp ích cho quốc gia, dân tộc nhưng không dính mắc ở trong tâm. Chúng ta lau nhà, rửa chén mà cũng muốn người khác biết mình đang làm việc thì đây là tâm xấu! Chúng ta không nên có tâm như vậy! Chúng ta đừng tưởng mình làm việc mà không ai biết. Chỉ cần chúng ta khởi tâm động niệm thì châu biến pháp giới. Một ý niệm thiện khởi lên hay một ý niệm ác khởi lên đều châu biến pháp giới. Những gì làm cho tâm chúng ta không thanh tịnh thì chúng ta cần loại bỏ. Chúng ta vô tư vô cầu. Chính sự mong cầu làm chướng ngại sự phát phát của chúng ta, chướng ngại tín tâm của chúng ta, khiến chúng ta càng lúc càng tệ hơn.

Hòa Thượng nói: “***Việc tốt cần làm nên làm không công không đức***”. Chúng ta cứ tận tâm tận lực mà làm, không cần thiết phải bận tâm là mình đang làm. Chúng ta tưởng rằng danh vọng lợi dưỡng là cái gì đó to lớn, thật ra nó rất vi tế. Khi chúng ta xa lìa danh tướng, cứ chân thật làm thì sẽ đạt được tâm cảnh rất vui, chứ không phải là làm để người khác biết thì chúng ta mới vui.

Bài học hôm nay, Hòa Thượng nhắc đến Hứa Triết cư sĩ. Cả đời cụ Hứa Triết vì người mà lo nghĩ. Cụ mặc những bộ đồ cũ đến Hội trường lớn vì tâm của cụ thanh tịnh. Khi nội tâm của chúng ta không có gì thì chúng ta rất chú trọng vẻ bề ngoài. Khi chúng ta có nội tâm thì dần dần sẽ tan nhạt vẻ bề ngoài, thậm chí dần dần không còn chú trọng vẻ bề ngoài. Người chú trọng vẻ bề ngoài mặc lòe loẹt, đeo trang sức lộng lẫy nhưng không có nội tâm, nội tâm trống rỗng. Người nội tâm sung mãn không chú trọng hình thức. Chúng ta nên thể hội đạo lý này!

Có người trân trọng xin số điện thoại của tôi, tha thiết xin được gặp tôi. Tôi ra tận nơi để đón họ, dẫn cô ấy vào nhà. Cô ấy nói: “***Chú ơi, Thầy Vọng Tây đâu rồi?***”. Tôi thấy họ hư tình, giả ý. Tôi vừa nói chuyện với cô ấy trên điện thoại vậy mà cô ấy không nhận ra giọng tôi nên tôi trả lời: “***Thầy Vọng Tây vừa đi ra ngoài rồi, có người vừa đến chở Thầy đi. Thầy dặn tôi tiếp khách giúp Thầy***”. Cô ấy ở nước ngoài về, tặng tôi rất nhiều kẹo và sô cô la. Tôi tặng cô ấy rất nhiều đĩa giảng của Hòa Thượng Tịnh Không. Họ vọng tưởng quá nặng, cho rằng tôi phải như thế này, phải như thế kia. Có người gặp tôi còn nói: “***Thầy Vọng Tây mà như thế này ư? Con nghĩ Thầy Vọng Tây phải ở biệt thự, phải có cảnh vệ!***”.

Con người ta chỉ sống ảo ảnh, không sống thực chất. Nhà Phật trọng thực chất, không trọng hình tướng, không trọng ở nơi danh cao tiếng tốt. Bạn tu hành có tự tại, an vui hay không? Nơi tôi ở không lộng lẫy sang trọng, không có những phiến đá tạo cảnh, không có những cây cảnh vài chục triệu. Nhà tôi rau mọc đầy sân đầy

vườn, tôi trồng rau khắp nơi, không để chỗ nào trống đất mà không trồng cây. Tương lai, khi mướp bầu sai quả, tôi lại có thêm nhiều rau trái để tặng mọi người.

Những bài học của chúng ta rất thiết thực, không đàm huyên thuyết diệu. Hòa Thượng dạy chúng ta phải trân trọng thời gian để làm việc, để phục vụ như trong Đệ Tử Quy đã dạy: **“Sáng dạy sớm, tối ngủ trễ. Lúc chưa già, quý thời gian”**. Chúng ta ngủ ít đi, ăn khản trương hơn là đã tiết kiệm được rất nhiều thời gian rồi!

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!

Chúng con chân thành cảm ơn!