

*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 21/02/2022.*

\*\*\*\*\*

## **NỘI DUNG HỌC TẬP ĐỀ TÀI 802**

### **“KHÔNG GIÀ KHÔNG BỆNH KHÔNG CHẾT, BẠN CÓ MUỐN KHÔNG?”**

Trong các đề tài gần đây, Hòa Thượng liên tục nhắc đến Sinh – Lão – Bệnh – Tử, vấn đề gần như người nào cũng rất quan tâm. Làm thế nào để không già? Làm thế nào để không bệnh? Làm thế nào để không chết? Chúng ta phải hiểu cho rõ: Già, bệnh, chết chỉ là đối với thân tứ đại, thân giả tạm này. Còn pháp thân tự tánh của chúng ta không già, không bệnh, cũng không chết. Vậy thì chúng ta phải lo nâng cao thân thật của mình, lo nâng cao linh tánh của mình chứ không phải lo nâng cao thân tứ đại. Thân tứ đại này chỉ cần vừa đủ là được, đói thì ăn, lạnh thì mặc cho ấm, ở một nơi có thể che mưa che nắng, có bệnh thì uống thuốc. Chúng ta không quá chú trọng đến cái thân giả tạm này như người thế gian họ chú trọng. Chúng ta không nâng cao thân vật chất mà nâng cao linh tánh của mình.

Hòa Thượng nói: *“Tôi đã nói qua mấy mươi năm rồi, người học Phật sau khi giác ngộ thì hãy buông bỏ thân tâm thế giới! Đối với thân tâm của mình không quan tâm, đối với thế giới xung quanh mình cũng không quan tâm, không quá vương bận ở thân tâm thế giới. Tất cả những việc lợi ích chúng sanh thì mình tận tâm tận lực mà làm! Làm được mười phần thì chúng sanh có phước, làm được sáu phần mười, bảy phần mười thì chúng sanh chỉ có phước như vậy. Ta không cưỡng cầu, không dính mắc”*.

Thế gian người ta thường muốn *“hùm chết để da, người chết để tiếng”*, họ muốn phải lưu danh thiên cổ nhưng chúng ta thì không cần. Họ làm gì cũng làm ở quê nhà để người ta biết họ đang tận tâm tận lực vì quê nhà mà làm. Họ xây trường học hay khu đào tạo thì cũng phải xây ở quê của họ. Trong âm thầm họ cũng mang chức danh để người ta biết đến họ, tán thán họ. Đó là bạn chí công nhưng không vô tư. Hòa Thượng nói: *“Người ta tán thán bạn thì bạn đã tiêu hao hết phước báu rồi!”*.

Có một lần tôi về giảng ở một vùng quê. Dù là lần đầu tiên gặp mặt, nhưng tôi gói bánh tét mang theo để mời các cụ. Sau khi ăn xong thì tôi nói pháp, sau khi học xong thì tôi tặng áo phông cho mọi người. Mọi người rất vui, giống như người thân quen từ kiếp nào. Tôi cũng tặng làng đó một bức phù điêu bằng đá khắc chữ *“A Di Đà Phật”*, họ có nhã ý xin cho làng dưới một tấm nữa. Tôi thấy nên tặng nơi đó để họ có cơ hội nhìn thấy Thánh hiệu *“A Di Đà Phật”*. Tôi tặng mỗi làng một bức phù điêu và mang xe chở đến tận nơi. Tôi tặng họ vì thấy nơi đó có cơ hội tiếp xúc với biểu pháp của Phật pháp quá ít. Mình làm không vì tình riêng, không vì cảm tính mà làm vì nghĩ đến chúng sanh, vì đại chúng xã hội. Mình làm

không phải để người ta ghi ơn, mang ơn rồi phải đền trả. Đó mới gọi là **“buông bỏ thân tâm thế giới”**! Ta làm tất cả các việc tốt mà trong tâm ta không vướng bận. Nếu chúng ta làm mà nghĩ rằng **“mình làm khá nhiều việc tốt rồi!”**, vậy thì tâm ta còn dính mắc, còn vướng bận. Vì tâm mình còn dính mắc như vậy nên khi người ta làm không tốt thì chúng ta tự nhiên sinh phiền não.

Hòa Thượng dạy chúng ta: **“Việc tốt cần làm nên làm, không công không đức”**. Chúng ta đã làm việc tốt rồi, họ có nghe theo hay không là việc của họ. Chúng ta đã làm hết sức mình rồi, đã tận hết trách nhiệm rồi. Vì trong tâm vướng mắc nên chúng ta cứ lo: **“Mình già rồi! Mình bệnh rồi! Mình sắp chết rồi!”**. Thật ra thì già, bệnh, chết là một định luật mà không ai có thể thay đổi được. Chúng ta phải nhớ kỹ điều này! **Cho dù chúng ta tin Phật hay không tin Phật, cho dù chúng ta ở bất cứ tôn giáo nào, không ai có thể thoát được già, bệnh, chết. Sinh – Lão – Bệnh – Tử là một định luật cuối cùng của kiếp con người mà không ai có thể thay đổi được. Ta không nên vì nó mà quá khổ đau và bận tâm. Đây là điều chúng ta phải thức tỉnh, phải hiểu rõ, bất cứ ai cũng vậy! Ta biết thực chất của nó để ta đừng trải qua những ngày tháng vô vị, đừng uổng phí một kiếp người, đừng uổng phí một lần ta đến nhân gian này.**

Hòa Thượng hỏi: **“Không già, không bệnh, không chết, bạn có muốn hay không? Nếu như bạn muốn thì bạn đến đây học đi! Lo buồn khiến cho người ta già. Những sự việc lo buồn, phiền não mỗi năm một nhiều hơn, vậy thì bạn sẽ già thôi. Nếu sự việc lo buồn phiền não mỗi năm giảm dần, bạn không lo buồn, không phiền não thì sẽ không già. Ở đây sẽ giúp bạn loại bỏ đi những thứ lo buồn, giúp bạn nhận ra được những thứ làm cho bạn phiền não”**.

Bà cụ Hứa Triết không biết buồn là gì cho nên bà không già. Trước đây tôi dịch một đĩa nói về bà, đĩa giảng đó có tên là **“Người thanh niên 101 tuổi”**. Bà đã sống đến 114 tuổi. Ngài Lý Mộc Nguyên hỏi bà: **“Bà không thấy lạnh sao?”**. Bà nói: **“Hả! Lạnh hả? Tôi không biết!”**. Vì tâm bà thanh tịnh cho nên cơ thể tự điều tiết, luôn luôn cảm thấy mát mẻ thư thái, xa lìa vọng tưởng phân biệt chấp chước. Còn chúng ta vừa nóng lạnh một chút đã khó chịu rồi. Do vọng tưởng, phân biệt chấp trước quá nặng nên chúng ta không thể điều tiết cơ thể theo kịp với thời tiết bên ngoài.

Hòa Thượng nói: **“Người ta phiền não vì tự tư tự lợi”**. Chúng ta làm gì cũng phải làm cho ta, khẳng định ta, ta làm, ta dính mắc vào điều này. Nếu tất cả đều là hi sinh phụng hiến thì sẽ không có lo buồn, không có phiền não. Chúng ta vì danh vọng lợi dưỡng rất nặng nề, chỉ cần người ta không gọi đến chức danh của chúng ta thì chúng ta ùng ùng nổi phiền não: **“Ông có biết tôi là ai không? Ông là ai ở đây mà ông không biết tôi là ai?”**.

Có một người đến dự một buổi lễ, nhưng cô MC dẫn chương trình đã không giới thiệu đúng chức danh của ông ấy. Ông ấy đến mắng cô MC: **“Cô có biết tôi là ai không?”**. Cô MC cũng rất khôn khéo

nói: *“Xin mọi người chú ý xem người này là ai mà ông ấy không biết mình là ai nữa. Mọi người hãy cho ông ấy biết ông ấy là ai đi a!”*.

Danh vọng lợi dưỡng những thứ này làm cho người ta lo buồn trùng trùng. Đến lúc này, tôi cảm thấy những thứ này cũng có phần tan nhạt. Lâu nay tôi chỉ thích đến những nơi vắng vẻ, không thích đến những chỗ ồn ào náo nhiệt. Đi uống cà phê thì tôi chọn quán nào vắng nhất, không có người chứ không chọn những quán ồn ào. Người ta hết sức bận tâm phải ăn gì cho ngon, mặc gì cho đẹp, ý niệm hưởng thụ nằm dục sáu trần ngày ngày tính toán ở trong đầu. Từ rất lâu rồi, những thứ này không lọt cợn trong đầu tôi, tôi rất xem nhẹ nó. Từ lâu tôi đã không nghĩ đến ăn như thế nào, mặc như thế nào, vậy thì tôi không phải lo buồn phiền não vì nó. Điều này không cần phải công phu cao. Những nhu cầu giảm nhẹ đi thì tham, sân, si, mạn cũng sẽ nhẹ đi.

Hòa Thượng nói: *“Nếu hàng ngày bạn có lo buồn, bạn có phiền não thì nó sẽ khiến cho bạn rất mau già. Khi những việc xảy ra mà không làm cho bạn phiền não thì năm sau bạn sẽ trẻ hơn năm trước. Vậy thì con người sẽ không già. Người hiện tại tin tưởng khoa học. Các nhà khoa học nói với chúng ta: “Thân thể con người của chúng ta, tế bào mới sẽ thay đổi tế bào cũ, quá trình này đang diễn ra rất nhanh, thay đổi trong từng giây từng phút. Một chu kỳ 7 năm mà mỗi một lần tế bào mới thay đổi tế bào cũ thì lại không giống nhau”. Có nghĩa là sự thay đổi đó không tốt hơn mà xấu hơn, già hơn. Cho nên cái thân này của chúng ta là sát-na sinh diệt, mỗi niệm cũng đang không ngừng thay đổi nhưng phàm phu chúng ta không nhận ra. Tâm càng thanh tịnh, càng bình lặng thì thân thể mới không thay đổi xấu. Nếu tâm ta ngày ngày lo buồn phiền não thì không thể giữ như ban đầu được”*.

Sát-na là những khoảnh khắc rất ngắn, trong một khảy móng tay có 60 sát-na, trong một sát-na có 900 lần sinh diệt nên gọi là sát-na sinh diệt. Hòa Thượng nói: *“Mỗi lần thay đổi tế bào thì lại thay đổi xấu hơn, vậy thì tốt nhất chúng ta cố giữ để cho nó đừng thay đổi”*. Chúng ta phải đặc biệt chú ý: Từ đời này mà chuyển qua đời sau cũng giống như ta một lần thay áo, nhưng chúng ta thay bộ đồ mới thì không thay bộ đẹp hơn mà lại thay một bộ đồ xấu hơn. Chúng ta xem khi ta thay thân này thì thân sau có tốt hơn không? Ở hiện tại, khởi tâm động niệm, tâm cảnh của chúng ta thay đổi, sự thay đổi nội tâm này sẽ khiến cho diện mạo ta thay đổi. Còn ở tương lai, nếu chúng ta hành nghiệp xấu hơn, khởi tâm động niệm xấu hơn thì tương lai chắc chắn sẽ xấu hơn.

Hòa Thượng nói: *“Chúng ta lâu không gặp một số người, khi gặp lại họ thì chúng ta nhìn thấy họ quá già nua”*. Bản thân họ không nhận ra, thậm chí những người thân của họ cũng không nhận ra vì gần họ quá nên không nhìn thấy sự thay đổi quá lớn của họ. Họ hóa ra già nua, già nua rất nhanh vì trong tâm họ lo buồn, phiền não trùng trùng. Có câu nói: *“Tâm sâu bạch phát”*, khi tâm buồn sâu thì chỉ qua một đêm thôi, đến ngày hôm sau thì cả mái tóc đã bạc trắng. Ông sếp ngày xưa của tôi đã tức giận đến mức nổi gan, nửa thân biến thành bầm tím như bị cháy. Chúng ta thấy sức mạnh của nội tâm rất lớn,

không hề yếu ớt. Người xưa đã nói: **“Chế tâm nhất xứ, vô sự bất biện”**, chúng ta tập trung nội tâm của mình hướng đến một việc gì đó thì việc đó nhất định sẽ thành công.

Có câu chuyện kể về một cậu bé đến một ngôi chùa chơi, cậu bé nhìn thấy cái đỉnh ba chân nặng hàng tấn liền dùng một tay để nâng lên cao. Mọi người nhìn thấy thì cảm thấy rất lạ và hô lên. Khi cậu bé ý thức được việc mình đang làm thì cái đỉnh rơi xuống. Nếu nội tâm thanh tịnh thì con người có thể đạt đến sức mạnh siêu nhiên như vậy. Cho nên chúng ta đừng nghĩ người ta làm được việc gì đó vì họ quá siêu, thật ra chúng ta cũng làm được, nếu chúng ta toàn tâm toàn ý thì bất cứ việc gì cũng có thể làm được.

Hòa Thượng nói: **“Con người bởi vì tự tư tự lợi, vì tham sân si mạn, bởi vì có tốt xấu, có ta và người nên tế bào của họ đã biến đổi một cách khác lạ. Thế gian có câu: “Bồ Tát, Bồ Tát mỗi năm mười tám”. Vì sao Phật Bồ Tát không già? Vì các Ngài không có những việc quá nhiều ở trong tâm. Cho nên các vị phải nên biết, những lời nói dư thừa hàng ngày cũng đã quá nhiều. Đây là những việc làm khiến cho bạn nhanh già. Người nghe nhiều những lời thừa đó tâm cũng bị nhiễu loạn, phiền não nên cũng sẽ mau già. Tôi không bao giờ nói những lời thừa và không đi nghe những lời thừa. Ai đó đến nói với tôi việc gì thì tôi không nghe. Bất cứ một việc thị phi nào đến tôi đều không tiếp nhận cho nên trong lòng không có lo buồn. Có rất nhiều người hỏi tôi: “Vì sao thấy Ngài dường như không già?”. Nguyên nhân là do tôi không tiếp nhận, tôi đều xả hết. Nếu như bạn cũng học được biết buông xả thì bạn cũng sẽ trẻ mãi không già. Buông xả, buông xả, tất cả phải buông xả!”**

Tâm của Bồ Tát là tâm Chân Thành, Thanh Tịnh, Từ Bi. Nếu tâm ta như tâm Bồ Tát thì năm nào cũng là mười tám tuổi, cũng không già. Chỉ có thân tứ đại già chứ linh tính không già, quan trọng là linh tính chúng ta không già nua. Còn thân tứ đại do đất, nước, gió, lửa hình thành thì phải già.

Trong tâm chúng ta, tất cả những việc lớn nhỏ, những việc phải quá đều làm cho chúng ta lo buồn, phiền não. Chúng ta thấy người này dễ thương, người kia đáng ghét, người này là ân nhân, người kia là oán thù. Đó là những thứ đọng lại trong tâm chúng ta. Chúng ta đừng đọng lại trong tâm mình!

**Buông xả không phải là không biết, không nhớ gì. Chúng ta nhớ nhưng nó không ở trong tâm mình, khi nào cần nhớ mới nhớ, khi nào không cần nhớ thì không nhớ. Chứ không phải người học Phật thì không biết gì, như người khùng khùng điên điên, không phân biệt được phải quá tốt xấu. Người học Phật tinh tường mọi việc nhưng không dính mắc ở trong tâm.** Khi chúng ta đạt đến tâm cảnh đó chúng ta mới nhận ra được. Chúng ta uống một ly nước rồi diễn đạt cho người khác hiểu ly nước này đắng, cay cay nhưng họ không thể cảm nhận được. Bao giờ họ nếm được rồi họ mới cảm nhận được chân vị của nó. Hòa Thượng nói một cách tự tại vì Ngài đã đạt được sự buông xả, trong tâm rỗng rang, thanh tịnh. Trong lòng chúng ta đầy phiền não, lo toan tính toán được mất. Nếu chúng ta nói **“buông xả sẽ được như vậy”** thì họ cũng vĩnh viễn không bao giờ hiểu được.

Hòa Thượng nói: ***“Bạn chân thật không dính mắc, trong lòng bạn không vướng bận thì bạn mới có thể hưởng thụ được đời sống chân thật, mới có thể hưởng thụ được nhân sanh hạnh phúc mỹ mãn”***. Thế gian chúng ta làm việc gì cũng muốn khẳng định, cũng mong mọi người biết mình đang làm gì đó, đang cống hiến điều gì đó. Cuối cùng chúng ta chí công nhưng không vô tư, thành ý nhưng không chánh tâm. Đến bây giờ sau nhiều năm tôi mới chân thật hiểu được thế nào là ***“chí công vô tư”, “thành ý chánh tâm”***.

Người ta tặng đất cho Hệ thống Giáo dục Khai Minh Đức để xây dựng Trung tâm Học tập Đạo đức Văn hóa Truyền thống. Dù họ chưa sang tên, mới chỉ nói tặng nhưng tôi đã nhanh chóng cho người xây dựng, sửa sang sơn quét. Nếu ngày mai họ đổi ý thì tôi sẽ trả ngay không một chút buồn phiền, chứ tôi không nói: ***“Mình đã bỏ ra bao nhiêu công sức tiền của rồi mà họ lại đòi lại! Sao kỳ vậy!”***. Việc cần làm chúng ta đã làm mà họ không cho chúng ta làm thì thôi vậy. Chúng ta đi làm việc khác! Mọi người thử chiêm nghiệm đến mùi vị của việc này thì sẽ thấy rất ***“tuyệt vời”***, vị đạo ở trong đó rất ***“tuyệt vời”***. Đó mới gọi là ***“chí công vô tư”***. Tôi nói với mọi người: ***“Đừng lo lắng việc gì cả! Ta đến ta làm, ta tận tâm tận lực làm. Nếu người ta không cho làm nữa thì thôi. Họ muốn lấy lại thì chúng ta hoan hỉ trả ngay”***.

Hòa Thượng nói: ***“Chúng tôi đã trừ bị đào tạo một lớp người kế thừa trong thời gian khoảng 4 - 5 năm. Chúng tôi đã chuẩn bị chu đáo rồi nhưng người không đến được, do vậy lớp học đó không được tổ chức. Mình không tiếp tục làm được là do duyên ngoài. Vậy thì việc của mình viên mãn, thành tựu sớm rồi, thay vì phải vất vả đến 5 năm!”***.

Quan trọng là chúng ta có thật tâm, có dụng tâm hay không? Nếu ta đã thật tâm, dụng tâm làm thì việc đó viên mãn. Nhà Phật có câu: ***“Tác ý viên thành”***. “Tác” là khởi, chỉ cần khởi ý niệm thật tâm thì việc đó đã ***“viên thành”***. Mọi người nên nhớ! Thật tâm mà làm thì dù việc đó không thể làm được nhưng cũng đã là viên mãn, chứ không phải làm ra rồi thì mới là viên mãn. Điều quan trọng là chúng ta có thể phát khởi được tâm rộng lớn nghĩ đến những việc cần làm để làm. Những việc làm đó phải hoàn toàn lợi ích chúng sanh, lợi ích tha nhân. Nếu dụng tâm này mà làm thì sẽ không có lo buồn, không có phiền não, vậy thì sẽ không già.

Mọi người thử soi gương lại xem! Mọi người cũng trẻ hơn nhiều rồi, do hàng ngày nghe pháp nên đã được tôi ***“đỡ”*** bớt đi những phiền não rồi nên trông mọi người sáng sủa hơn. Người xưa nói: ***“Lo buồn khiến cho người ta già”***. Rõ ràng là nếu mình ít lo buồn thì sẽ không già. Đó là thật!

\*\*\*\*\*

**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!*