

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 12/03/2022.

NỘI DUNG HỌC TẬP ĐỀ TÀI 821

“CHỨNG BỆNH TRẦM CẢM”

Khoa học kỹ thuật ngày càng hiện đại, xã hội ngày càng phát triển, đời sống vật chất ngày càng đầy đủ nhưng chứng bệnh lo buồn, trầm cảm ngày càng nhiều vì đời sống vật chất của con người đầy đủ nhưng đời sống tinh thần thì tẻ nhạt. Họ chỉ muốn làm thế nào để thỏa mãn đời sống vật chất, còn đời sống tinh thần thì trống rỗng, nhưng vật chất không bao giờ có thể thỏa mãn. Dù họ đi xe vài chục tỷ, ở nhà vài triệu đô nhưng họ chưa thỏa mãn vì có người vẫn giàu hơn họ.

Muốn có đời sống tinh thần đầy đủ thì phải nương nhờ Phật pháp, nhưng Phật pháp khó có thể phổ biến ở thế gian vì người ta không tiếp nhận. Đời sống của họ không giống như những gì Phật nói nên người ta nghe nhưng không tin. Ngay việc chúng ta làm giáo dục, chỉ thuần làm giáo dục để dạy ra con người tốt hoàn toàn, chúng ta chỉ bị lỗ chứ không có lãi nhưng họ không tin. Chúng ta làm những vườn rau sạch, trồng rau sạch chỉ để đi tặng mọi người nhưng họ cũng không tin. Tại vì từ xưa đến nay có rất nhiều những nhóm, hội làm việc tốt nhưng làm cho người ta mất niềm tin. Trước đây ở đây có một hội rất nổi tiếng làm từ thiện khắp miền Nam Bắc, khi bị vỡ nợ thì hội trưởng, hội phó phải trả số tiền vài trăm tỷ.

Thế gian người ta luôn sống trong sợ được sợ mất, lo buồn, khi tiếp nhận Phật pháp cũng ở trạng thái lo buồn, nghi hoặc: “*Phật pháp có thật chân chánh không, có thật sự tốt không?*”. Con người luôn ở trạng thái lo buồn, hiện tại xã hội gọi chứng bệnh này là trầm cảm, mức độ nhẹ là trầm cảm, mức độ nặng là tinh thần phân liệt, khủng hoảng, điên điên. Chúng ta thấy thế gian này chúng sanh khổ đau đến mức độ nào! Cuộc sống bất an, sợ thành sợ bại, sợ được sợ mất, sợ hơn sợ thua. Nội tâm bên trong thì cắn xé, bên ngoài thì thiên tai, bão lũ, chiến tranh.

Mấy ngày nay, bà con Việt Kiều từ Ukraina trở về quê hương đất tổ thì xúc động khóc. Đúng như Hòa Thượng nói: “*Vô sở thất tùng*”, không có chỗ để nương về. Đáng thương nhất là khi ở đời họ đã bị gạt, khi đến với Phật pháp họ lại bị gạt nữa. Vậy thì họ làm sao có thể tin, có thể nương tựa vào! Họ mất niềm tin trong đời sống vật chất, nhưng nếu đời sống tinh thần họ có chỗ an ổn để nương về thì không đến nỗi bị tâm thần. Gần đây những người giàu có, những minh tinh nổi tiếng đã tự tử vì áp lực cuộc sống quá lớn. Đầu óc họ không khai thông được trong khi cuộc sống còn rất nhiều việc để làm, để hi sinh và phụng hiến. Họ không có chỗ nương về, đời sống vật chất thì trống rỗng, áp lực trùng trùng nên họ đi tìm cái chết.

Hòa Thượng nói: **“Phật pháp có thể cứu giúp thế gian này, giúp người ta không bị chứng bệnh lo buồn, trầm cảm nhưng Phật pháp không thể phổ biến ở thế gian là vì chúng sanh vô phước”**. Hòa Thượng từng là một thanh niên lưu lạc tha phương, nhưng cuộc sống rất tích cực, đầy niềm vui, lúc nào Ngài cũng nở nụ cười rất tự tại.

Tôi tu hành chưa được tốt nhưng tôi cũng không có thời gian rảnh để buồn phiền, lo âu. Suốt ngày tôi trồng trọt, canh tác, chăm sóc vườn rau sạch, cắt rau đi tặng mọi người, không có thời gian rảnh để lo buồn. Tham, sân, si, mạn của mình vẫn đầy đủ nhưng không rảnh để tham, sân, si, mạn.

Hòa Thượng nói: **“Người hiện tại bước vào thời đại khoa học kỹ thuật cao, tranh thủ từng giây từng phút, sợ được sợ mất nên thân tâm đều bị áp lực. Tâm có lo buồn, thân có thống khổ, thân tâm đều bị áp lực. Một ngày từ sớm đến tối, đời sống luôn luôn khẩn trương cho nên con người ngày này bị chứng bệnh trầm cảm rất nhiều”**.

Đời sống ở Nhật Bản rất áp lực. Họ lên xe lửa, vừa đi được một đoạn là ngủ vì họ không có thời gian để ăn ngủ, áp lực trùng trùng nên nhiều người không chịu nổi phải đi tìm cái chết. Có một người Nhật Bản đến sống ở Hà Nội. Hôm trước anh ấy đăng lên Youtube một video với nội dung tán thán cuộc sống ở Việt Nam. Anh ấy sống ở Việt Nam cũng kiếm được tiền và cuộc sống rất thoải mái.

Ở nước mình rất dễ sống. Hôm qua con gái tôi lên mạng xem thấy một chị bán các loại bánh truyền thống, một ít đồ gia dụng, ai đặt hàng thì chị ấy mang đến nhà. Chị ấy bán rẻ hơn nhiều so với các cửa hàng thức ăn. Chị tự làm, tự bán, tự ship, đời sống rất đơn giản, chỉ làm việc tại nhà mà cũng sống được. Trong một tuần, chị ấy làm nhiều loại bánh truyền thống như bánh ú, bánh đậu xanh, bánh chuối... mỗi ngày đều có thực đơn. Chị làm sẵn các loại bánh rồi cất trong tủ lạnh, ai cần thì chị ấy đi giao hàng. Đời sống của chị ấy không có áp lực, không phải thuê cửa hàng, không phải thuê nhân viên. Hôm qua khi chị ấy đến ship hàng, tôi thấy chị nói chuyện rất thân thiện, không hề có áp lực gì. Mười năm trước, tôi đã từng nghĩ đến việc mở một quán chay bình dân bán mỗi suất cơm 30.000VND, làm sẵn thức ăn để trong tủ lạnh, ai cần mua thì ship đến, lên Facebook để giới thiệu thức ăn chay chứ không tán chuyện. Như vậy đời sống không cần phải khẩn trương.

Hòa Thượng nói: **“Hiện tại rất nhiều người bị chứng bệnh lo buồn. Sự việc này rất nghiêm trọng. Người đi tìm bác sĩ để trị chứng bệnh này càng lúc càng nhiều. Có thể thấy thuốc thang đối với chứng bệnh này không có hiệu quả. Có người hỏi chúng tôi: “Tôn giáo có thể cứu giúp, chữa khỏi chứng bệnh này chăng?”. Tôi nói: “Có thể tốt được một chút!”. Họ hỏi: “Tại sao tín ngưỡng tôn giáo chỉ tốt được một chút thôi?” Tôi nói: “Bởi vì tín đồ của tôn giáo cũng sợ được, sợ mất không ít”**.

Thầy Thái Lễ Húc kể một câu chuyện. Một học trò nghe người xưa nói **“học nhi thời tập chi, bất diệc duyệt hồ”** thì đi hỏi Thầy giáo: **“Thưa Thầy, người xưa nói học tập vui bất tận mà sao con thấy việc**

học khổ quá vậy! Thưa Thầy, ngày xưa Thầy học có vui không?”. Thầy giáo nói: “Ta cũng khổ như anh vậy!”. Thầy giáo mà trả lời như vậy chắc sẽ khiến học sinh muốn đi nhảy lầu.

Hòa Thượng nói: “*Tại vì sao con người có thể bị bệnh lo buồn này? Vì họ sống ở thế gian không có phương hướng, không biết làm gì để sống, lại không có người dạy cho họ. Vậy thì họ làm sao mà không bị bệnh!*”.

Chúng ta có rất nhiều chương trình phải làm nhưng chưa triển khai được vì dịch bệnh nhưng chúng ta không ngồi chờ mà vẫn triển khai rất nhiều việc có thể làm ngay. Hàng năm có lễ vía Phật A Di Đà, chúng ta thường tập trung về Miền Tây để tổ chức sự kiện này. Bên cạnh đó, chúng ta còn phóng sanh, tặng quà, thăm hỏi bạn bè đồng tu, tạo nên sự thân thiết. Thời gian này vì dịch bệnh không làm được trực tiếp cho nên chúng ta tổ chức online nhưng cũng rất thành công. Chúng ta đề cao hiếu đạo và sư đạo, hiếu kính Cha Mẹ, tôn sư trọng đạo, kính trọng Thầy Cô. Chúng ta luôn ở trong trạng thái có rất nhiều việc cần làm nên không rảnh để lo buồn. Mùa hè sắp tới, chúng ta cũng sẵn sàng tư thế hỗ trợ các nơi tổ chức học hè để các con được tập trung vui chơi lành mạnh, được giáo dục chuẩn mực làm người, không để các con rảnh quá đi chơi điện tử, phá làng, phá xóm. Mục tiêu, phương hướng của chúng ta rất rõ ràng nhưng nhiều người không có mục tiêu, không có phương hướng phấn đấu. Hàng ngày họ chỉ ăn ngủ, vậy thì rất dễ tìm đến cái chết. Điều đáng thương nhất là họ sống không mục tiêu, không phương hướng lại không có người dạy, không có người ở bên cạnh để nhắc thức, động viên. Cuối cùng họ cứ lo buồn, trở thành trầm cảm, nặng thì bị khủng hoảng, điên điên.

Hòa Thượng nói: “*Họ bị chứng bệnh này vì họ không có cảm giác an toàn. Họ thường hay sống trong lo sợ, sống trong thống khổ, cảm thấy thế gian này không đáng tin cậy, không có chỗ nương tựa, không có người nào để đặt niềm tin. Những người này sống ở thế gian, các bạn thử nghĩ xem họ đáng thương đến cỡ nào!*”.

Trước đây tôi cũng có khoảng thời gian đáng thương như vậy. Hồi đó tôi không có mục tiêu, không có phương hướng. Suốt ngày tôi chỉ tìm cách hưởng thụ, nhưng hưởng thụ lại mất tiền, lại lo buồn, rồi lại tìm cách bù đắp lại sự lo buồn đó, cứ như vậy ngày qua ngày, càng lúc càng sa đà. Người sống như vậy rất đáng thương! Nhưng những người như vậy ngày nay vô cùng nhiều. Ngay đến người học Phật rồi mà vẫn lo buồn, vẫn ưu tư phiền não, học nhưng không hành, cuối cùng vẫn lo buồn phiền não, vẫn ở trong trạng thái lo được lo mất. Có người nói: “*Tôi cảm thấy sống ở thế gian này bất an, lo buồn quá!*”. Họ nói xong thì có người lại nói: “*Tôi còn khổ hơn chị!*”. Vậy thì tinh thần của họ lại càng bị kéo xuống nhiều hơn.

Khoảng 10 ngày nay, tay tôi bị bỏng nên không làm được việc, tôi chỉ làm được 30%. Hàng ngày tôi vẫn gọi điện hỏi thăm mọi người, hỏi thăm tiến độ công việc, hướng dẫn mọi người làm việc. Hôm nay tay đã khỏi rồi, tôi còn rất nhiều việc đang chờ. Trời ngày càng nắng nhưng rau củ quả vẫn phát triển tốt, tôi vẫn có rau sạch để tặng cho người. Cuộc sống này là do chúng ta chủ động chứ chúng ta không chờ Phật

ban phước, phù hộ. Chúng ta phải tự nỗ lực phấn đấu, nếu chỉ ăn rồi ngủ thì sẽ chán mà tìm đến cái chết. Có rất nhiều việc có thể làm lợi ích cho người khác nhưng do chúng ta lười biếng, chệnh mảng, nhếch nhác nên không biết việc mà làm. Họ không tin mình, không tin người, không tin Phật Bồ Tát, vậy thì đời sống quá buồn khổ. Hiện tại có quá nhiều người có tâm cảnh này, người xưa gọi là “**vô sở thất tùng**”. Họ không có chỗ nương về, đời sống vật chất thì áp lực, đời sống tinh thần thì trống rỗng.

Hòa Thượng nói: **“Chúng ta may mắn gặp được Phật pháp Đại Thừa, nếu không thì chúng ta cũng giống như biết bao nhiêu người đó. Những người sống trong trạng thái bất an nhiều đến vô số kể. Họ luôn cảm thấy bất an, sống trong lo sợ, khổ không nói ra lời. Hiện tại chúng ta thường hay nghe nói tình trạng trong xã hội có rất nhiều người bị chứng bệnh trầm cảm. Bệnh trầm cảm là còn nhẹ, nghiêm trọng hơn là tinh thần phân liệt. Làm thế nào có thể trị bệnh này? Phật pháp có thể trị được nhưng phải là Phật pháp thuần chánh”**.

Phật pháp giả mạo, Phật pháp không thuần chánh chỉ làm người ta khổ thêm. Ở phần đầu bài học này, Hòa Thượng nói tôn giáo chỉ có thể giúp được một chút vì đa phần tín đồ tôn giáo cũng lo lắng không khác gì người thế gian. Đáng lẽ chúng ta tin theo Phật thì phải biết: **Tất cả đều là nhân quả. “Người phước ở đất phước, đất phước chỉ dành cho người phước”**. Nếu chưa được ở đất phước thì chúng ta phải lo mà tạo phước.

Trước đây tôi từng nói với mọi người: **“Nếu gia đình chúng ta không hạnh phúc thì chúng ta cố gắng đi tạo hạnh phúc cho gia đình người khác, vậy thì dần dần gia đình mình sẽ được hạnh phúc đong đầy. Con chúng ta chưa ngoan hiền thì chúng ta đi giúp con người ta ngoan hiền, dần dần con chúng ta cũng sẽ được như vậy”**. Khi tôi nói như vậy, thiên hạ chỉ trích tôi. Họ còn viết thư chỉ trích tôi: “Ngày ngày ông lo đi dạy người ta, ông nhìn lại vợ con của ông đi!”. Lúc đó tôi cũng hơi cảm thấy nghi ngờ nhưng may mắn là tâm vượt hơn: “**Không sao cả! Mình không có gia đình hạnh phúc cũng được, mình cứ tạo hạnh phúc cho nhiều gia đình là được!**”. Nhưng bây giờ thì hoàn toàn khác, cuộc sống gia đình tôi mọi thứ đang dần dần tốt lên. Hơn 10 năm trước tôi thường đi xa, không ở gần các con, không biết các con học gì. Vậy mà bây giờ các con cũng dần có những thay đổi tích cực. Các con đã về Đà Lạt sống với Ba Mẹ. Vậy thì rõ ràng: **“Nếu gia đình chúng ta không hạnh phúc thì chúng ta cố gắng đi tạo hạnh phúc cho gia đình người khác, vậy thì dần dần gia đình mình sẽ được hạnh phúc đong đầy”**. Hôm qua, con gái nói với tôi: “**Hai tuần nữa con sẽ làm xong clip Đệ Tử Quy song ngữ. Sắp tới con sẽ làm việc gì nữa ạ?**”. Tôi nghe mà trong lòng cảm thấy rất hoan hỉ. Sắp tới, những câu chuyện đức hạnh Việt Nam cần được chuyển ngữ sang Tiếng Anh, cũng cần thiết kể hình động như vậy để các con nước ngoài thích xem. Khi chúng ta đã mở được tâm rồi thì sẽ có rất nhiều việc cần làm cho chúng sinh, không có thời gian để lo buồn. Mọi người quanh đây nghĩ tôi rảnh nên cuốc đất, trồng rau, đem tặng mọi người. Tôi tặng nhiều đến nỗi họ nghĩ “**ông này thật tội nghiệp**” nên họ nhận giùm.

Hòa Thượng nói: **“Phật pháp có thể cứu giúp thế nhân, không luận là ở trong hoàn cảnh nào. Phật pháp không làm cho bạn bị trầm cảm, tinh thần phân liệt. Phật dạy chúng ta bố thí tài, bố thí pháp, bố thí vô úy. Ngày ngày chúng ta làm ba việc này thì không rảnh”**. Có tiền tài thì bố thí tiền tài, không có tiền tài thì bố thí sức khỏe. Mỗi chúng ta đều có năng lực. Nếu chúng ta là Thầy Cô giáo thì ngày ngày chúng ta tích cực dạy các con. **Bố thí pháp không chỉ là giảng pháp. Chúng ta làm nghề nào thì hãy làm ở mức tốt nhất, làm ra tấm gương tốt để người ta học tập theo. Vậy thì chúng ta không có thời gian để trầm cảm, tinh thần không bị tán loạn, khùng khùng điên điên.**

Hòa Thượng nói: **“Nhưng đáng tiếc Phật pháp không thể phổ cập ở thế gian. Đây cũng xem là nghiệp báo của chúng sanh, chúng sanh không có phước. Phật pháp không thể phổ biến thế gian vì người ta không tin, vì người học Phật pháp mà còn không làm ra được biểu pháp”**.

Khi khổ đau, chúng ta thường kêu trời, trách móc chồng con và những người xung quanh. Những bài trước, chúng ta được học rằng người tu học Phật pháp không sát sinh, không trộm cắp, không tà dâm, không vọng ngữ. Chúng ta tích cực làm việc thiện, làm việc lợi ích chúng sanh thì chúng ta không có thời gian lo buồn. **“Tứ hoằng thệ nguyện”** của nhà Phật: **“Chúng sinh vô biên thệ nguyện độ, phiền não vô tận thệ nguyện độ, pháp môn vô lượng thệ nguyện học, phật đạo vô thượng thệ nguyện thành”**. Người tu học Phật pháp dựa vào bốn câu này mà thực hành thì đời sống vô cùng tích cực.

Ngày nay, có những người học trò cảm thấy việc học tập quá khổ. Sau khi thi đỗ thì họ đứng trên tầng cao, ném giấy tờ sách vở xuống khiến cho bài vở bay khắp nơi. Đối với người xưa, học tập là niềm vui mà không có niềm vui nào bằng. Trên trang nhidonghocphat.com có hai câu: **“Chí lạc mạc như độc thư, chí yếu mạc như giáo tử”**. Câu này nghĩa là: **Niềm vui lớn nhất chính là học tập, việc quan trọng nhất của đời người chính là dạy thế hệ sau, dạy con cháu**. Làm tốt hai câu này thì cuộc sống không thể ủ dột được. Ngày ngày, tôi vào học đúng giờ, 4 giờ sáng tôi đã lên mở Zoom, tinh thần rất phấn chấn. Chúng ta đã học hơn 800 đề tài, chưa ngày nào tôi có vẻ buồn ngủ, lờ mờ.

Bài học hôm nay, Hòa Thượng nhắc nhở chúng ta: Nhiều người bị trầm cảm, suốt ngày ủ dột vì họ lúc nào cũng sợ hơn sợ thua, sợ được sợ mất, không nỗ lực làm những việc cần làm, không hi sinh phụng hiến, không làm những việc lợi ích tha nhân. Nếu chúng ta làm những việc tích cực thì không có thời gian rảnh để phiền não, trầm cảm, khùng khùng điên điên.

Chúng ta biết rõ: **“Nhất ẩm nhất trác mạc phi tiền định”**, vậy thì chúng ta chỉ cần lo tạo phước báu. Chúng ta quét ngõ nhà mình thì quét luôn ngõ nhà hàng xóm, như vậy là tạo phước rồi. Có rất nhiều việc cần phải làm, khi tâm mở rộng thì chúng ta mới có thể nhìn ra được. Nếu tối ngày chúng ta lo buồn vì chồng con chưa tốt thì cuối cùng chúng ta không khùng khùng điên điên cũng sẽ trầm cảm. Khi chồng con của chúng ta chưa tốt, nếu chúng ta có khả năng giúp cho chồng con người khác được tốt thì chúng ta nên tích cực làm. Điều này tôi đã nói từ mười mấy năm về trước.

“*Tâm chuyển thì cảnh chuyển*”, chồng con cũng là cảnh. Tổ Ân Quang cũng đã nói: “*Kiên thành tự khả chuyển phàm tâm*”. Tâm đủ chân thành mới có thể chuyển được mọi hoàn cảnh. Sóng tâm rất mạnh mẽ. Nếu chúng ta phát ra từ trường tốt, chúng ta mong muốn nơi nào đó có trường văn hóa truyền thống mà chúng ta không có tâm vụ lợi thì chắc chắn nơi đó sẽ có. Cứ phát tâm rồi sẽ có!

Nam Mô A Di Đà Phật

Chúng con xin tùy hỉ 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!