

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 Năm, ngày 11/09/2025.

PHẬT HỌC THƯỜNG THỨC

BÀI 190

ĐẠO DƯỠNG SINH Ở NGAY TRONG CUỘC SỐNG THƯỜNG NGÀY

Người thế gian nói rất nhiều về phương thức dưỡng sinh, nếu chúng ta biết điều tiết cuộc sống tốt thì đó chính là chúng ta đã biết dưỡng sinh. Khi Hòa Thượng đi họp ở Liên Hiệp Quốc, các vị lãnh tụ tôn giáo đều hỏi Hòa Thượng: “*Ngài tu pháp gì để có thể bảo dưỡng thân thể tốt như vậy?*”. Hòa Thượng nói: “**Hằng ngày, tôi chỉ có hai phương pháp, thứ nhất là ăn trường chay, thứ hai là giữ tâm thanh tịnh**”. Việc giữ tâm thanh tịnh là vô cùng quan trọng, hằng ngày, chúng ta thường có rất nhiều phiền não, lo toan; chúng ta phải xả bỏ, không vướng mắc trong nội tâm. Ở thế gian, nếu chúng ta không biết lấy bỏ thì chúng ta sẽ luôn sống trong phiền não vì ngày nay, việc con cái bất hiếu với Cha Mẹ, bất kính với Lão sư, bạn bè thì vong ân bội nghĩa với nhau diễn ra ngày càng nhiều.

Một lần, tôi nghe thấy hai thanh niên nói với nhau là “*lương tâm không bằng lương tháng*”, họ cho rằng tiền lương tháng quan trọng hơn lương tâm. Nếu ai cũng vì tiền lương tháng mà đánh mất lương tâm thì xã hội sẽ ra sao? Có những người vì tiền lương mà làm những việc không phù hợp luân thường đạo lý, ngoài việc quan tâm đến tiền chúng ta còn cần có ân nghĩa, tình nghĩa, đạo nghĩa. Chúng ta học Phật pháp, chúng ta học chuẩn mực Thánh Hiền, chúng ta biết rõ về luật nhân quả, nếu ông chủ trả tiền lương cho chúng ta cao thì họ cũng muốn chúng ta phải làm nhiều việc để tương xứng với số tiền đó. Ôn đức mà Phật ban cho chúng ta chân thật là vô duyên đại từ, chí công vô tư, tình cảm của Cha Mẹ, Thầy Cô với chúng ta vẫn là ái duyên từ bi.

Từ gần hai mươi năm, tôi đã xem nhẹ đối với việc ăn uống, mỗi ngày tôi chỉ ăn ba chén cơm, cho dù đồ ăn ngon, tôi cũng không ăn thêm. Hằng ngày, tôi ăn rất đơn giản, nhưng nếu phải di chuyển đi nơi khác thì việc ăn uống của tôi có thể bị thay đổi một chút. Hòa Thượng nhiều lần nhắc đến việc bảo dưỡng thân, bảo dưỡng thân cũng là bảo dưỡng tâm. Chúng ta ăn nhiều thì thân thể không thể nhẹ nhàng, tâm không thể thanh tịnh. Chúng ta ngồi nghe pháp mà thức ăn chưa tiêu hóa xong thì chúng ta sẽ rất buồn ngủ. Nếu chúng ta ăn đơn giản, thức ăn tiêu hóa nhanh thì cơ thể chúng ta sẽ nhẹ nhàng. Chúng ta ăn chay thì không nên ăn nhiều thức ăn đông lạnh, điều này không tốt cho sức khỏe. Hiện tại, bữa ăn của tôi gồm một chén yến mạch, một cốc ngũ cốc và một chút đồ kho. Hòa Thượng từng nói, mỗi bữa ăn, thức ăn của Ngài Lý Bình Nam chỉ đựng trong một chén nước chấm nhỏ.

Hòa Thượng nói: ***“Hiện tại, vào dịp năm mới, rất nhiều người trên bàn thường để rất nhiều loại thức ăn, ngoài việc chú trọng dinh dưỡng chúng ta phải chú trọng việc vệ sinh thực phẩm và thức ăn có phù hợp với thể trạng của chúng ta lúc đó hay không. Chúng ta không nên tham ăn, nếu ăn quá nhiều thì sẽ gây gánh nặng cho đường ruột, khiến dễ sinh bệnh. Người xưa nói: “Bệnh từ miệng mà vào, họa từ miệng mà ra”. Chúng ta thường chỉ quan tâm đến việc thức ăn có ngon hay không mà không chú trọng đến sức khỏe.***

Hòa Thượng nói: ***“Chúng ta học Phật, đối với việc ăn uống không nên ăn quá nhiều, không nên ăn uống giống người ở thế gian, mỗi bữa ăn của chúng ta không nên vượt quá ba món”***. Ở nhà ăn của cư sĩ Lâm, mỗi ngày có hơn 20 món ăn khác nhau, thức ăn rất tinh sạch, mỗi lần lấy thức ăn, Hòa Thượng chỉ lấy hai đến ba món ăn, mọi người thường lấy hơn 10 món khác nhau. Khi tôi đi ăn buffet tôi thường ít khi đi chọn đồ hoặc chỉ chọn một đến hai món. Ở trong quán buffet lòng tham của chúng ta rất dễ khởi lên. Hằng ngày, nếu trên bàn ăn có nhiều món thì tôi cũng chỉ ăn không quá ba món. Chúng ta phải bảo dưỡng thân thể của chính mình. Chúng ta thường bị tâm tham điều khiển, trong bữa tiệc, nếu chúng ta ăn thoải mái thì có thể mất một tuần để điều chỉnh lại cơ thể, khi chúng ta qua sáu mươi tuổi thì chúng ta sẽ thấy điều này rất rõ ràng. Chúng ta phải bảo dưỡng thân thể từ khi còn trẻ, khi chúng ta đã già mới nghĩ đến việc bảo dưỡng thì đã quá muộn!

Hòa Thượng nói: ***“Một lần, tôi đi tham dự hội nghị quốc tế ở Hoa Kỳ, khi Tổng thống mời mọi người dùng quốc yến, trong bữa tiệc chỉ có ba món, ở các quốc gia khác, quốc yến thường hơn sáu món. Ngày nay, khoa học tiến bộ, tài nguyên phong phú hơn trước đây rất nhiều, cho nên đối với việc ăn uống, chúng ta phải hết sức tiết kiệm và cố gắng kiên trì trường chay”***. Ở một số nơi, mọi người biết các Thầy ăn uống thanh đạm nên có nơi chỉ làm ba món ăn. Ngày nay, nhiều nơi, mọi người thường ăn uống lãng phí, bỏ thừa rất nhiều thức ăn.

Hòa Thượng nói: ***“Khi tôi mới bắt đầu học Phật, tôi đã nhanh chóng chọn ăn chay, sau nửa năm thì tôi đã trường chay. Lúc đó, tôi vẫn đi làm, sếp của tôi nhìn thấy tôi ăn chay thì nói: “Anh làm sao mà mê tín vậy! Học Phật thì được nhưng ăn chay thì không nên vì ăn chay không đủ dinh dưỡng!”. Lúc đó, mỗi năm tôi đều đi kiểm tra sức khỏe một lần, mỗi lần kiểm tra tôi đều thấy sức khỏe rất tốt nên tôi kiên trì trường chay. Sau ba năm, mọi việc đều diễn ra rất thuận lợi. Tôi đã ăn chay 56 năm, trên hình tướng thì nhìn không bằng người ăn mặn nhưng thể chất thì tốt hơn nhiều so với người ăn mặn”***.

Khi Hòa Thượng hơn 80 tuổi, da của Ngài vẫn không có đồi mồi, nước da của Ngài căng, sáng. Hòa Thượng không uống các loại nước có màu như trà, cà phê, Ngài chỉ uống nước tinh khiết. Điều quan trọng nhất trong việc dưỡng sinh là giữ tâm thanh tịnh. Hằng ngày, chúng ta thường bị phân tâm bởi rất nhiều việc điều này ảnh hưởng đến

giấc ngủ của chúng ta. Chúng ta ăn đơn giản nhưng phải đủ dinh dưỡng, giữ tâm thanh tịnh và niệm Phật. Cơ thể tôi có bệnh nhưng tôi vẫn ăn rất ngon miệng và ngủ rất say. Tôi ngủ rất sâu nên khi thức dậy tôi rất minh mẫn để lạy Phật, học pháp.

Hòa Thượng nói: **“Có rất nhiều bạn bè ở nước ngoài, khi biết tôi tuổi đã cao thì đã hỏi tôi: “Pháp sư ơi, ông làm cách nào mà thân thể khỏe mạnh như vậy”. Tôi nói: “Tôi chỉ có hai cách, một là trường chay, hai là giữ tâm thanh tịnh”.** Hằng ngày, chúng ta thường vọng tưởng, phân biệt, chấp trước nên tâm không thanh tịnh. Chúng ta phải để mọi việc trong đời sống trôi qua một cách nhẹ nhàng.

Trong một giây có bốn lần khảy móng tay, trong một khảy móng tay có hàng triệu ý niệm. Nếu chúng ta khởi ý niệm ác, bất thiện thì tất cả các tế bào bị nhiễm từ trường xấu ác. Hằng ngày, từ sáng đến chiều, chúng ta khởi được bao nhiêu niệm thiện? Chúng ta có thể kiểm soát được những ý niệm thô như ảo danh, ảo vọng, tự tư tự lợi, hưởng thụ “*năm dục sáu trần*”, “*tham, sân, si, mạn*”. Nếu hàng tỉ tế bào của chúng ta bị ô nhiễm thì thân chúng ta không thể khỏe mạnh.

Hòa Thượng nói: **“Trong tất cả các niệm thiện thì niệm “A Di Đà Phật” là tốt nhất**”. Hằng ngày, chúng ta niệm Phật là để thay đổi những tế bào đã bị ô nhiễm. Chúng ta phải làm một cách mạnh mẽ, nếu chúng ta không nhanh chóng thì sẽ không còn đủ thời gian. Nếu hằng ngày, chúng ta không thay đổi những tế bào ô nhiễm mà làm chúng bị ô nhiễm hơn thì chúng ta sẽ không đủ thời gian để thay đổi.

Gần đây, các chú gửi tôi một video, trong đó có ghi lại hình ảnh một ông cụ ở Mỹ, ông khoảng 79 tuổi, bị ung thư giai đoạn cuối, ông đã dùng mọi phương pháp như xạ trị, hóa trị nhưng không khỏi. Sau đó, ông nghĩ đến việc để cơ thể tự điều trị bằng cách điều chỉnh chế độ ăn uống, không ăn thịt động vật, ăn tất cả các loại đậu, giữ tâm thanh tịnh. Một thời gian sau, khi ông đi khám lại thì thân thể hoàn toàn không có bệnh, hiện ông đã hơn 100 tuổi nhưng vẫn lên được xà. Hằng ngày, chúng ta nên ăn uống một cách đơn giản.

Ngày trước, Bác sĩ nói Thầy Định Huệ, dạy lớp Hán học ở chùa Huệ Quang là Thầy có khối u lớn trong bao tử, khối u đã to bằng chiếc chén, nếu mổ cũng không sống được. Sau đó, Thầy lạy Phật một ngày tám tiếng, Thầy nói Thầy cảm thấy thời gian như chỉ mới 10 phút và Thầy đã sống khỏe mạnh thêm nhiều năm. Tôi đã tặng Thầy một bức tượng Phật A Di Đà. Dưỡng sinh quan trọng nhất là chúng ta cẩn trọng trong việc ăn uống và giữ tâm thanh tịnh.

Hòa Thượng nói: **“Mỗi ngày, tôi có đời sống đơn giản, công việc đơn giản. Mỗi ngày, tôi đều đọc Kinh, dạy học, ngoài những việc này ra, tôi không có việc gì để lo lắng, vạn duyên buông xả, nhất tâm niệm Phật. Đạo dưỡng sinh ở ngay chỗ này!”**. Chúng ta không nên thức khuya, dậy sớm, làm những việc tổn hại sức khỏe. Tôi thức dậy sớm nhưng tôi vẫn ngủ đủ thời gian. Cho dù nhà có khách thì đến giờ tôi cũng tự đi ngủ, mọi

người tự nói chuyện, tôi đi ngủ đúng giờ nên buổi sáng tôi tự thức dậy đúng giờ. Hơn 2000 giờ qua, tôi dạy học không trễ một phút nào, đó là vì tôi tuân thủ rất nghiêm ngặt giờ ăn uống, ngủ nghỉ, tập thể dục, lễ Phật. Hằng ngày, thời gian tôi chăm sóc vườn rau cũng là thời gian tôi phơi nắng.

Hòa Thượng có thân tướng tốt đẹp, hơn 90 tuổi mà không có bệnh khổ, Ngài chia sẻ cách Ngài dưỡng thân, dưỡng tâm rất đơn giản, Ngài không dùng bất cứ diệu pháp gì. Hiện nay, nhiều người chia sẻ và làm theo các phương pháp dưỡng sinh phức tạp. Đời sống của Hòa Thượng đơn giản, ngoài việc đọc Kinh, dạy học thì Ngài buông xả tất cả các duyên ngoài. Hiện tại, chúng ta không thể buông xả các duyên ngoài, chúng ta làm nhiều việc và dính mắc vào những việc đó nên chúng ta phiền não.

Nếu tôi không biết buông xả thì tôi sẽ sống trong phiền não vì xung quanh tôi, có rất nhiều người có thể gây phiền phức cho tôi. Hòa Thượng nói: **“Vạn duyên buông bỏ, nhất tâm niệm Phật là đạo dưỡng sinh tốt nhất”**. Chúng ta chưa thể có niềm vui khi niệm Phật thì cách tốt nhất là chúng ta nên tạo duyên để mình niệm Phật, tránh xa những việc khiến chúng ta bị ràng buộc. Chúng ta nên nhớ rằng, ở thế gian, việc gì rồi cũng sẽ qua. Chúng ta cần giữ tâm thanh tịnh, tích cực làm những việc thiện lành, tạo thành mảng tử trường thiện lành giúp tâm an ổn. Khi còn sống ở thế gian, chúng ta cần tích cực làm những việc lợi ích cho người. Nếu chúng ta sắp mất mà chúng ta chưa làm được gì lợi ích cho mọi người thì việc này sẽ rất đáng lo!

Khi tôi giảng “1200 đề tài”, giảng đến đề tài 400 thì tôi cảm thấy rất mệt, mắt hoa, tai ù, không nhìn thấy chữ. Khi không nhìn thấy chữ thì tôi sẽ nói theo mạch đang nói. Nếu tôi mới làm đến đề tài 400 mà đã mất thì mọi người sẽ nói tôi chệnh mảng, khi tôi làm đến đề tài thứ 700, được hơn một nửa thì khi đó nếu tôi mất cũng không ai nói điều gì. Cuối cùng tôi đã học xong 1200 chuyên đề, tôi đã hoàn thành sứ mạng, hiện tại, tôi có thể ra đi bất cứ lúc nào. Còn sống thêm một ngày thì tôi tận tâm tận lực thêm một ngày. Tôi rất cảm xúc với lời của Hòa Thượng Thích Nhất Hạnh nói: **“Cảm ơn cuộc đời, mỗi sớm mai thức dậy. Ta có thêm một ngày mới để yêu thương”**. Tôi cảm ơn cuộc đời, vì mỗi sáng thức dậy tôi vẫn có thể lay Phật, học pháp. Sau buổi học, tôi tận tâm tận lực làm những việc lợi ích cho người, không để sinh khởi ảo danh, ảo vọng, **“tự tư tự lợi”**, ý niệm hưởng thụ **“năm đục sáu trần”**, **“tham, sân, si, mạn”**.

Hòa Thượng thường nói: **“Khi hơi ấm còn trong tay, khi hơi thở còn trong thân tứ đại thì hãy mau mau làm việc tốt!”**. Nếu chúng ta chệnh mảng thì khi sức lực không còn, chúng ta sẽ **“lực bất tòng tâm”**. Có người nói, hiện tại họ không có thời gian để lay Phật, thân thể của chúng ta ngày càng yếu đi, nếu chúng ta không bắt đầu thì sẽ không kịp. Chúng ta nên bắt đầu từ ngay bây giờ, đừng bao giờ đợi đến ngày mai, ngày mai có thể chúng ta sẽ không còn có thể thức dậy!

Hòa Thượng thường nói: **“Chúng ta phải dũng mãnh, tinh tấn một cách đặc biệt”**. Tổ Sư Đại Đức đã làm ra rất nhiều tấm gương cho chúng ta. Tôi may mắn được các chú

làm tặng bức tượng Hòa Thượng Hải Hiền, phía trên tượng của Hòa Thượng Hải Hiền là tượng của Phật A Di Đà. Hằng ngày, tôi nhìn Phật A Di Đà và phát nguyện vãng sanh, nhìn Hòa Thượng Hải Hiền để nỗ lực tu hành. Hòa Thượng Hải Hiền có 113 năm lấy khổ làm Thầy, lấy giới làm Thầy, dùng thân để làm việc lợi ích chúng sanh, trải qua đời sống chuẩn mực, khuôn phép, niệm Phật suốt 92 năm. Ngài đã làm ra tấm gương cho chúng sanh.

Tôi phát nguyện với Phật A Di Đà, nếu tôi có duyên vãng sanh thế giới Tây Phương Cực Lạc thì tôi sẽ trở về thế giới Ta Bà độ chúng sanh, học theo tấm gương của Hòa Thượng Hải Hiền. Mỗi chúng ta phải lập nguyện, xây dựng cho mình tín nguyện kiên định, cho dù chúng ta làm chưa được nhưng nếu chúng ta có tín nguyện thì nhất định chúng ta sẽ nỗ lực thực hiện tín nguyện đó. Có nhiều người không có tín nguyện, không biết mình sẽ đi đâu, về đâu, làm gì, hằng ngày, họ vẫn lên lớp học nhưng đến một ngày sẽ không có người mở Zoom để họ học nữa! Mỗi chúng ta phải tự lập nguyện cho mình.

Bài học hôm nay Hòa Thượng nói những điều gần gũi, nhắc nhở chúng ta quán sát đời sống, công việc của chúng ta đã đơn giản hay chưa. Đời sống, công việc của Hòa Thượng đơn giản, ngày ngày, Ngài đọc Kinh, dạy học, vạn duyên buông xả việc thế gian, nhất tâm niệm Phật. Có những người rảnh quá, không biết nên không làm gì nên họ làm những việc sai trái, khiến mình phiền não. Tâm chúng ta đã tràn đầy phiền não nhưng chúng ta thường tự đi tìm phiền não. Có người cảm thấy buồn nên họ đi nhậu, đi uống cà phê, họ khiến tâm mình ngày càng loạn động vì “*thị phi nhân ngữ*”, phải quấy, tốt xấu. Hiện nay, đời sống vật chất của con người phong phú nhưng chúng ta nên chọn đời sống đơn giản, tiết kiệm, dùng những khoản dư ra để làm việc lợi ích chúng sanh. Có những người đã lớn tuổi, thân mang nhiều bệnh như tiểu đường, huyết áp, tim mạch nhưng vẫn rất chú trọng đến việc ăn uống, tham ăn. Đây là họ đã chọn cho mình đời sống phức tạp. Hòa Thượng dạy chúng ta cách dưỡng sinh, cách dưỡng sinh này không đơn giản, dễ làm mà đây cũng chính là một sự tu dưỡng.

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!