

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 Chủ Nhật, ngày 21/9/2025.

PHẬT HỌC THƯỜNG THỨC

Bài 200: Cách dưỡng thân, dưỡng tâm đúng nhất

Làm thế nào để dưỡng thân tốt nhất? Thế gian thì cho rằng cần có nhiều tiền để bổ béo cho thân. Nghĩ như vậy là sai rồi! Hòa Thượng Tịnh Không cả đời, chưa từng ăn uống những thứ bổ dưỡng. Ngài được cúng dường các thứ bổ dưỡng thì đều mang đi cho người khác hết. Ngài chưa từng uống nước có màu như trà và cà phê. Khi Hòa Thượng 90 tuổi, Ngài hầu như chưa có nếp nhăn, rất ít đòi hỏi. Trong một cuộc họp với các nhà lãnh tụ tôn giáo trên thế giới, Ngài được mọi người hỏi rằng Ngài đã làm cách nào mà có thân tướng tốt đẹp như vậy. Hòa Thượng trả lời rất đơn giản đó là ăn chay và uống nước sôi để nguội.

Hòa Thượng là sự minh chứng rõ ràng, thiết thực, sinh động để chúng ta có niềm tin về việc dưỡng thân, dưỡng tâm một cách tốt nhất. Năm 36 tuổi, Hòa Thượng đã “*Tam bất quản*” – không quản người, không quản tiền, không quản việc và Ngài sống đến 95 tuổi. Trong suốt gần 60 năm, Ngài dưỡng thân của mình như vậy nên toàn thân không có bệnh. Chúng ta bị ô nhiễm quá lâu và tự tàn phá thân thể này bằng cách chìm đắm trong năm dục sáu trần, ảo danh ảo vọng, tham sân si ngạo mạn. Đây là những độc dược mạnh nhất tàn phá thân tâm nhanh nhất. Sự tàn phá ấy giống như bờ đất đang bị nước lở, xói sâu vào trong và chúng ta cứ cố gắng đắp đất thêm vào nhưng đắp không kịp.

Phật pháp nói nhất thiết pháp từ tâm tướng sanh – mọi pháp ở thế gian này đều do tâm mình sanh ra. Hòa Thượng từng chỉ dạy rằng: “*Trên Kinh Kim Cang nói: “Ứng vô sở trụ, nhi sanh kỳ tâm”, làm thế nào để trụ tâm của mình và làm thế nào để sanh tâm? Trụ tâm mình là trụ ở câu A Di Đà Phật, còn mỗi lần tâm sanh khởi thì sanh một câu A Di Đà Phật!*” Muốn đạt được việc này phải có công phu vài chục năm. Hòa Thượng Hải Hiền có tới 92 năm trụ ở câu “*A Di Đà Phật*” và sinh cũng là sinh câu “*A Di Đà Phật*”. Ngài ngoài ra không sinh các tâm được mắt, hơn thua, tốt xấu, lời lỗi.

Còn chúng ta hằng ngày trụ tâm mình ở đâu? Đều là đang trụ ở trên sự “*ảo danh ảo vọng*”, ở sự “*tự tư tự lợi*”, ở sự hưởng thụ “*năm dục sáu trần*”, ở “*tham sân si ngạo mạn*”. Khi sanh tâm, chúng ta khởi lên ý niệm đều là vọng tưởng về những thứ đó, đều là “*ảo danh ảo vọng, tự tư tự lợi, hưởng thụ năm dục sáu trần, tham sân si ngạo mạn*”. Nói một cách rõ ràng hơn là khởi tâm đều là so đo thành bại, được mất, hơn thua, tốt xấu, lời lỗi. Chúng ta lúc nào cũng sợ mình bị thiệt thòi.

Hòa Thượng nói: ***“Một ngày từ sáng đến tối, hãy xét xem, chúng ta đều nghĩ tưởng xăng bậy, nhất là muốn chính mình phải sống lâu, muốn chính mình thân tướng phải xinh đẹp. Muốn mà được à? Nếu muốn chính mình tướng mạo xinh đẹp thì tâm chúng ta phải thiện. Tâm của bạn tốt rồi thì tướng mạo của bạn tự nhiên xinh đẹp. Nếu muốn chính mình khỏe mạnh sống lâu thì tâm địa phải thanh tịnh, không nghĩ tưởng xăng bậy!”***

Người thế gian ai ai cũng muốn sống lâu và xinh đẹp, nhưng không phải muốn mà được, vì thế, đây là ý niệm đặc biệt sai lầm! Đây là vọng tưởng! Có nhiều người có tướng mạo không xinh đẹp, khuôn mặt họ luôn hiện lên sự xấu ác, đằng đằng sát khí. Hòa Thượng dạy muốn tướng mạo đẹp thì phải có tâm thiện. Tâm thiện là gì? Là lấy chuẩn mực của Thập Thiện để thiện đãi với tất cả chúng sanh. Thiện là *“thân không sát đạo dân, ý không tham sân si, miệng không nói dối, không nói lưỡi đôi chiều, không nói lời hung ác, không nói lời thêu dệt”*.

Có người chỉ trong một thời gian xanh xao vàng vọt rồi sau đó chết luôn, không thể nào cứu chữa được. Vì sao vậy? Vì cơ thể họ bị nhiễm độc. Vì sao nhiễm độc? Vì bồi bổ quá nên thành nhiễm độc. Cơ thể chúng ta không phải bồi bổ mà được, cho nên chúng ta không nên lo ăn không đủ chất. Hai đứa nhỏ là con của người học trò của tôi, một đứa năm nay 18 tuổi, từ nhỏ đến lớn chỉ ăn cơm với nước tương, mà vẫn mập vẫn khỏe. Một đứa đến giờ cũng vẫn ăn như vậy, thường ngày thì ăn trái cây.

Còn chúng ta thì sao? Tại sao chúng ta không chuyển hóa được? Là vì chúng ta nghĩ tưởng xăng bậy nhiều quá, vọng tưởng, tham cầu quá nhiều! Hòa Thượng hằng ngày chỉ ăn một chén cháo, một bó rau, thậm chí Ngài không ăn chiều, cũng không bổ sung thêm thực phẩm chức năng. Mỗi lần các đồng tu từ phương xa đến, mang đến cho Ngài rất nhiều thứ bổ dưỡng từ khắp nơi trên thế giới. Sau khi họ đi rồi, Ngài đều đem tặng hết cho đại chúng. Người ta cũng biếu tôi rất nhiều thứ. Tâm đã thanh tịnh rồi thì thân cũng cho nó một chút nhưng không được để thân lệ thuộc quá nhiều thứ.

Hòa Thượng nói: ***“Thành thật mà nói người học Phật không thể nào sanh bệnh! Bệnh khổ này từ đâu mà có? Đây là nghiệp chướng hiện tiền! Nghiệp chướng hiện tiền phải chí tâm sám hối, sám trừ nghiệp chướng. Để sám trừ nghiệp chướng thì trước tiên chúng ta phải biết nghiệp chướng là gì? Tâm loạn động là nghiệp chướng, vọng tưởng là nghiệp chướng, phiền não là nghiệp chướng, lo buồn là nghiệp chướng, ưu tư khắc khoải là nghiệp chướng.”*** Chúng ta thử xét xem những thứ tâm loạn động, vọng tưởng, phiền não, lo buồn, ưu tư khắc khoải mình có không? Hình như chúng ta có đủ cả! Chúng đã hiện tiền chưa? Hiện tiền quá nhiều, biểu hiện là từ sáng đến chiều chúng nói nhau, cùng nhau dẫn dắt chúng ta.

Vì sao chúng ta vẫn sanh bệnh? Sanh bệnh là do không làm đúng lời Phật dạy, hằng ngày tâm không thanh tịnh, vẫn là nghĩ tưởng xăng bậy, nhất là nghĩ đến tư tình, tư dục, tư lợi. Chúng ta không nhận ra suy nghĩ này của mình vì chúng rất vi tế, chúng

đã hình thành trong nội tâm của mình. Có thể hằng ngày chúng ta cho rằng mình thanh tịnh, bình đẳng nhưng thật ra lại không như vậy. Chờ đến khi có ai đó động đến cái ta và cái của ta như con ta, vợ ta, gia đình ta, tài sản của ta thì lúc đó khác liền, chúng ta sẽ nổi cáu. Giống như người giảng đạo, nói mọi thứ đều vô thường nhưng khi xe của vị đó bị đụng vỡ đuôi xe thì mọi thứ có thể vô thường chứ cái đuôi xe là phải bồi thường. Rõ ràng đạo lý thì nói rất thông nhưng khi gặp chuyện lại chẳng thông chút nào!

Bệnh khổ đến là do nhiều đời nhiều kiếp chúng ta đã tạo nghiệp. Đời này, chúng ta học Phật nhưng chúng ta lại không quyết liệt nên nghiệp chướng hiện tiền. Nếu quyết liệt thì nghiệp chướng đã tiêu hết rồi. Cho nên ngày ngày thân có bệnh là để ngày ngày phản tỉnh, dừng mãnh tu hành tinh tấn hơn. Tại pháp hội, tôi vẫn nói trên thân tôi có bệnh chính là để phản tỉnh mình và mọi người cần tu hành dừng mãnh. Tuy vậy, vẫn có những người cười khẩy tôi, cho rằng dịch đĩa Hòa Thượng hơn 30.000 giờ mà vẫn bị bệnh khổ. Họ đâu có biết rằng gõ bàn phím 30.000 giờ nên 10 đầu ngón tay của tôi bây giờ tàn phế, không còn gõ được nữa. Thậm chí cầm điện thoại mà bấm phím điện thoại cũng không bấm được.

Họ châm biếm và cười khẩy là việc của họ, còn tôi, tôi rất biết ơn, biết tri ân bệnh khổ của mình bởi vì nhờ có bệnh khổ mà chính mình phải phản tỉnh, phải nỗ lực hơn. Một vị tổ sư là trụ trì của một ngôi chùa lớn nhất Ấn Độ thời kỳ đó, là thầy của Ngài Huyền Trang, là một vị luận sư nổi tiếng, không một ai có thể bài bác được, vậy mà Ngài bị bệnh đến mức người sau nhắc lại mà còn giàn giụa nước mắt. Vậy bản thân mình là ai? Mình làm được bao nhiêu công đức?

Hòa Thượng nói: ***“Bạn làm thế nào để sám trừ? Niệm một câu A Di Đà Phật chính là sám hối. Trong tâm chỉ có A Di Đà Phật, không có một niệm nào khác. Đây là chân thật sám hối! Chỉ cần nghiệp chướng tiêu trừ rồi, bệnh khổ liền mất. Thế nhưng, người chân thật tin tưởng thì không nhiều. Người không tin thì có quá nhiều.”***

Hòa Thượng sách tấn rằng khi nghiệp chướng hiện tiền cần phải niệm ***“A Di Đà Phật”*** để sám trừ nghiệp chướng. Chúng ta niệm như thế nào? Niệm đến trạng thái trong tâm chỉ có một câu ***“A Di Đà Phật”***, không có một niệm nào khác, không phải là niệm Phật như nhai trầu, không phải là miệng niệm Di Đà, tâm tán loạn. Tâm thái khi niệm Phật là tâm thanh tịnh, mới có thể sám trừ được nghiệp chướng. Nếu trên tâm không có loạn động, vọng tưởng, phiền não, lo buồn, ưu tư khắc khoải mà chỉ có một câu ***“A Di Đà Phật”*** thì rõ ràng là nghiệp chướng tiêu trừ rồi!

Từ sáng đến chiều chúng ta niệm bao nhiêu câu Phật hiệu? Mỗi lần niệm Phật thì những thứ tâm kia đều bị đẩy lùi. Tuy nhiên, chúng ta niệm Phật quá ít, chúng ta cả ngày chìm trong ưu tư, lo lắng, phiền não, bất an, vọng tưởng và loạn động vv... Hòa Thượng đã dạy rõ cho chúng ta thế nào là nghiệp chướng và thế nào để sám trừ nghiệp chướng. Khi chúng ta đề khởi được câu Phật hiệu, câu Phật hiệu sẽ thay thế được những

tâm kia, những tâm lo buồn, lo sợ, vọng tưởng. Tuy nhiên, chúng ta làm chủ tâm mình ít quá, do đó, không gì khác hơn là chúng ta phải quy nạp nhiều thời gian hơn.

Chúng ta phải tự lập cho mình một thời khóa biểu, chúng ta có thể dùng đồng hồ báo thức nhắc chính mình niệm Phật. Mỗi lần uống thuốc, tôi đều niệm Phật 30 câu. Tâm khởi, miệng niệm, tai nghe rõ ràng. Nếu niệm không rõ ràng thì tôi phải niệm lại. Đây chính là tập khí của chúng sanh. Chúng ta đừng nghĩ mình không có nghiệp chướng, nếu đã là phàm phu thì những thứ như ảo danh ảo vọng, tự tư tự lợi, ý niệm hưởng thụ năm dục sáu trần, tham sân si mạn đều đang tiềm ẩn.

Chúng sanh hơn nhau ở đâu? Ở chỗ phát hiện và kiểm soát được tập khí, thời gian phát hiện nhanh hay chậm mà thôi. Giống như radar cảnh vệ, ngoài vùng nhận dạng phòng không là máy bay đã được phát hiện chứ không cần phải chờ đến khi vào tận bên trong mới nhận ra. Cũng vậy, trong tu hành, chúng ta phải phát hiện tập khí từ rất sớm. Đó chính là công phu!

Hòa Thượng nói: ***“Các vị phải nên biết Phật pháp là đạo dưỡng sinh cao nhất. Dưỡng sinh quan trọng nhất là dưỡng tâm. Thân thì phải động nhưng tâm thì phải tĩnh. Tâm của mình không những phải tĩnh mà còn phải trống rỗng, trong tâm không có một thứ gì. Thân tâm thanh tịnh không có một chút dính mắc. Người như thế thì nhất định khỏe mạnh sống lâu, không bị bệnh. Nếu muốn cả đời không bị bệnh thì không nên nghĩ tưởng xằng bậy!”***

Thế nào gọi là trạng thái trống rỗng của tâm? Nếu ở trạng thái này thì có niệm Phật được không? Chúng ta từng nghe bắt niệm tự niệm. Nếu chúng ta còn phải niệm thì công phu còn thấp. Chúng ta hiện tại đang cố gắng đề khởi câu Phật hiệu chứ chưa đạt được công phu bắt niệm tự niệm. Chúng ta nghĩ tưởng xằng bậy nên nhiều bệnh. Gặp danh vọng thì ảo danh ảo vọng nổi lên.

Câu chuyện của cô Lưu Tô Vân là tấm gương về sự công phu tu hành, đáng để cho chúng ta học tập. Chồng cô bị điên thường phải uống thuốc, nhưng nếu cô không uống thì ông nhất định không uống. Do đó cô Lưu Tô Vân thường xuyên uống thuốc của người bị bệnh điên, uống bao nhiêu năm mà không hề bị khác thường. Về sau, cô còn giúp chồng hoàn toàn bình phục. Hòa Thượng nói, không bệnh nào làm cho người ta chết mà chính mình làm mình chết.

Bản thân tôi cũng được bác sĩ phán vài lần là tôi có thể chết bất cứ lúc nào vậy mà đến giờ vẫn chưa chết. Tôi lạy Phật, từng lạy từng lạy dứt khoát, các chú trẻ tuổi còn chậm nhịp so với tôi mặc dù trong người tôi có bệnh. Cho nên đối với bệnh tật, chúng ta phải mang tâm tri ân. Nhờ bệnh tật mà ngay một đời này chúng ta nhất định vãng sanh. Khi khỏe mạnh chúng ta dễ duôi, phóng túng. Nếu chúng ta không tinh tấn hơn thì với sự rề rà, chệnh mảng của mình, chúng ta có cơ hội không? Không thể có cơ hội!

Hòa Thượng kết luận: “**Nếu các vị mắc bất cứ loại bệnh khổ nào từ hôm nay, khởi niệm một câu A Di Đà Phật, không nghĩ đến bất cứ thứ gì, thì chỉ cần niệm ba tháng, rồi đi kiểm tra bác sỹ, bệnh của bạn đã hết từ lâu rồi! Bạn không có bệnh rồi thì đây mới là Phật pháp!**” Lời chỉ dạy này của Hòa Thượng đều có bằng chứng. Một vị thầy cư sĩ rất thân với tôi, lúc đó tôi làm việc ở nhà sách và thầy làm ở trung tâm phiên dịch. Thầy mắc bệnh ung thư với một khối u to bằng quả trứng gà trong dạ dày. Bác sỹ nói nếu mổ cũng chết mà không mổ cũng chết. Thế mà 8 năm sau, thầy vẫn không chết. Thầy buông bỏ tất cả thuốc thang trị liệu, chỉ lễ Phật niệm Phật. Mỗi ngày thầy lay Phật 8 tiếng mà thầy có cảm giác chỉ lay được 8-10 phút thôi. Đây là câu chuyện rất đặc biệt!

Chúng ta không tu hành tốt cho nên ngày ngày nghĩ tưởng xằng bậy. Bài học hôm nay chỉ cho chúng ta cách dưỡng thân, dưỡng tâm tốt nhất. Đó là giữ tâm mình thanh tịnh. Thân ăn chay, lay Phật, tâm và miệng niệm Phật là cách dưỡng sinh tốt nhất. Hòa Thượng nói: “**Niệm một câu A Di Đà Phật là cách sám trừ nghiệp chướng tốt nhất**”, do đó, khi có người phát tâm đồng hành cùng mình niệm Phật thì đó là cơ hội tốt, không dễ gì có thể tìm được. Ở thế gian, cũng có người phát tâm niệm Phật với mình nhưng họ chưa phải là thật tâm, họ vì danh vọng lợi dưỡng, tự tư tự lợi, ý niệm hưởng thụ năm dục sáu trần, tham sân si mạn mà niệm. Người sống ở thế gian này thì nhất định phải chết, nhưng chết chúng ta đi về đâu, nhất định mình phải có chỗ để đi về. Chính là thế giới Tây Phương Cực Lạc, nương vào Phật A Di Đà, còn lại, mọi sự việc ở thế gian, Phật sẽ giúp chúng ta an bài./.

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!