

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 Tư, ngày 01/10/2025.

PHẬT HỌC THƯỜNG THỨC

Bài 210: Trên thân mỗi người đều có ánh sáng

Một người khỏe mạnh và một người đang bệnh có hai sắc thái hoàn toàn khác nhau. Thân tướng của chúng ta đều phát ra ánh sáng. Phật thì phát ra ánh sáng vàng còn chúng sanh cũng phát ra ánh sáng chỉ được vài tấc, không phải màu vàng. Tùy theo tâm cảnh, khởi tâm động niệm của chúng ta mà có ánh sáng tương thích. Nếu chúng ta muốn có được ánh sáng làm người khác cảm thấy dễ chịu thì mọi khởi tâm động niệm, hành động tạo tác của chúng ta đều là vì chúng sanh. Nếu mọi ý niệm đều là tự tư tự lợi thì chắc chắn không thể có được ánh sáng tốt.

Quỷ thần đều có thể nhìn thấy ánh sáng của chúng ta cho nên họ tiếp cận được chúng ta hay không tùy thuộc vào ánh sáng chúng ta phát ra. Nếu ánh sáng của chúng ta gần với tần số của ác thần ác quỷ, tức là chúng ta khởi ý niệm ác, làm việc ác thì ác thần ác quỷ sẽ đến hỗ trợ chúng ta, còn nếu gần với tần số của thiện thần, thiên long bát bộ, thần hộ pháp thì các Ngài sẽ đến giúp đỡ chúng ta.

Hòa Thượng nói: ***“Mỗi một chúng sanh trên thân đều có ánh sáng. Tâm cảnh bất chánh, tạo tác ra là việc làm bất thiện thì ánh sáng đó tối tăm. Trên thân người, ánh sáng thù thắng nhất là trắng và vàng, còn một loại đặc thù nữa là ánh sáng vàng ròng. Nếu người có tâm địa thanh tịnh thì mọi người có thể nhìn thấy ánh sáng của người đó chứ không phải chỉ có Phật, Bồ Tát mới nhìn thấy”***.

Trong cuốn sách nói về sự luân hồi, khi thân thể chúng ta rời khỏi thân xác, chúng ta sẽ nhìn thấy ánh sáng từ xa và đi theo ánh sáng đó. Tâm chúng ta có thể là hoảng sợ hoặc an ổn khi nhìn thấy ánh sáng đó. Nếu thấy ánh sáng rất gần gũi khiến chúng ta đi đến thì đó là nơi chúng ta sẽ thọ sanh. Tùy theo nghiệp duyên của mỗi người mà họ nhìn thấy ánh sáng của Phật và Bồ Tát thì khiếp sợ, chói mắt và không dám đến gần, còn thấy ánh sáng mờ nhạt yếu ớt thì lại thích và bước vào, đi đến thì đó là Địa Ngục, Ngã Quỷ, Súc Sanh.

Một người tự tin và nghị lực, khỏe mạnh thì phong quang của họ hoàn toàn khác. Một người thiếu nghị lực, thiếu niềm tin, đặc biệt là người sợ ma sợ quỷ thì chúng ta cũng nhận ra ngay. Cho nên sức khỏe của con người bị quyết định rất nhiều bởi yếu tố tinh thần. Nghe tin tôi có bệnh, một vị bác sỹ muốn đến để giúp đỡ tôi. Đành rằng tôi có bệnh nhưng bên ngoài hoàn toàn không có bệnh. Người bị bệnh tim thì không thể có hơi dài, nhịp đập của tim có thể không đều, tuy nhiên, yếu tố tinh thần quyết định tất cả

nên bác sỹ đã ngạc nhiên khi thấy hơi thở của tôi dài, nhịp tim rất tốt. Trên người có bệnh nhưng tinh thần không có bệnh thì thân thể cũng hoàn toàn khác. Thân không bệnh mà tâm có bệnh thì nghiêm trọng! Có câu thơ rằng “*Người buồn cảnh có vui đâu bao giờ*”.

Có hai người đi khám, một người bị suy tim trầm trọng, khi trả kết quả bác sỹ nói người này không có bệnh. Còn người không có bệnh thì kết quả là bệnh nghiêm trọng. Thế là người có bệnh thì hết bệnh và người không bệnh thì không lâu sau đã chết. Cho nên yếu tố tinh thần là vô cùng quan trọng, do đó Hòa Thượng nói, không có bệnh nào làm chúng ta chết. Trên Kinh Phật nói: “*Nhất thiết duy tâm tạo*” - mọi thứ do tâm mình tạo ra. Có người hỏi tôi rằng: “*Thầy có khỏe không?*” Tôi trả lời rằng: “*Chừng nào rảnh mới bệnh!*” Câu trả lời này của tôi có đạo lý tức là bệnh có đó nhưng không phát huy tác dụng bởi không rảnh để nghĩ đến bệnh. Chúng ta rảnh nên nghĩ đến bệnh thì bệnh ùa về.

Ở thế gian, khi ai đó bị bệnh, người ta thường dùng những lời ác ngôn để phê bình. Tôi nói rằng tôi có bệnh thì họ đã dùng lời cay độc nói về tôi. Phật đã nói về định luật “*Sanh Lão Bệnh Tử*”. Người thế gian có thân thì nhất định có bệnh. Thân có bệnh là nghiệp của thân, bệnh là việc của bệnh, quan trọng nhất là chúng ta có bệnh hay không? Có đem bệnh để vào tâm hay không? Thân có bệnh nhưng chúng ta không để bệnh trong tâm và vẫn nỗ lực làm tất cả các việc cần làm. Chứ không thể nói rằng ai đó không có bệnh!

Thích Ca Mâu Ni Phật khi nhập Niết Bàn, ngài còn bị bệnh. Các bậc tổ sư, nhiều vị cũng thị hiện bệnh khổ vô cùng ác liệt. Đó chỉ là thân bệnh chứ không phải tâm các Ngài bị bệnh. Chúng ta phải thấu hiểu điều này! Không phải là ai đó sẽ không bệnh mà chắc chắn đã là con người, có thân thì nhất định phải “*Sanh Già Bệnh Chết*”. Đây là bốn trong 8 thứ khổ Phật dạy. Bốn thứ khổ còn lại là “*Ái Biệt Ly Khổ, Oán Tăng Hội Khổ, Cầu Bất Đắc Khổ, Ngũ Ấm Xí Thanh Khổ*”. Hãy nghĩ xem ai có thoát được bát khổ này mà ở đó chỉ trích người bị bệnh, đến khi mình bị bệnh sẽ còn ác liệt hơn.

Có bệnh là điều vô cùng tốt. Khi có bệnh, chúng ta mới phản tỉnh, mới thu lại những dục vọng, tham cầu, tư lợi của chính mình. Bản thân tôi mà không bệnh thì những thứ đó sẽ rất lớn. Nhờ có bệnh mà đề cao cảnh giác, mà ngày ngày tích cực nỗ lực làm các việc cần làm vì biết rằng ngày mai mình sẽ không còn. Nếu hôm nay là ngày cuối cuộc đời thì những việc cần làm sẽ làm ngay, không tùy tiện xa hoa, xa xỉ. Việc nghĩ rằng ai đó còn 20 năm, 40 năm, còn có thể sống lâu lắm, là suy nghĩ hoàn toàn sai. Vì nghĩ như thế nên chúng ta mới tùy tiện, phóng túng. Cho nên bệnh khổ là điều rất hay!

Có người không hề nhắc đến bệnh và không cho người khác biết mình có bệnh. Họ sợ rằng khi nói ra thì người khác sẽ nghĩ là họ tu hành không có đạo lực, không tiêu được nghiệp. Nếu đang bị bệnh chính là đang tiêu nghiệp. Phật Bồ Tát Tổ sư Đại đức khi chưa bỏ thân tứ đại thì thân của các Ngài vẫn là thân có bệnh, huống hồ chúng ta là

một phàm phu. Chúng ta không biết cách bảo dưỡng thân này khi còn trẻ, đến khi về già mới bảo dưỡng thì quá muộn rồi. Một chiếc xe được bảo dưỡng định kỳ thì mới chạy tốt. Chúng ta mà được bảo dưỡng tốt từ khi sinh ra thì thân thể hoàn toàn khác. Lúc nhỏ không biết bảo dưỡng, thanh niên thì trác táng đến lúc lão niên mà không biết bảo dưỡng thì hết cách. Lúc này, chỉ còn chờ tái sinh vì không còn kịp để sửa chữa.

Hòa Thượng nói: ***“Mỗi một người chúng ta đều có ánh sáng nhưng vì sao ánh sáng này bị chướng ngại? Chúng ta phải biết bộ phận nào không phát ra ánh sáng thì bộ phận đó đã có bệnh. Ánh sáng trên thân có quan hệ mật thiết đối với hành vi, kiến giải, tư tưởng của chúng ta. Tâm của Phật thì thanh tịnh, là đại từ đại bi cho nên ánh sáng của Ngài rất là thù thắng.”*** Thế gian có câu thành ngữ rằng ***“Bình dị dễ gần”*** – một người có được sự bình dị dễ gần thì tâm cảnh của họ rất khác. Chúng ta xem coi mình có phải là người như thế không hay là hằng ngày luôn đối lập, lập dị, khó gần với mọi người. Vì sao lập dị? Vì tư tưởng kiến giải và việc làm của chúng ta hoàn toàn khác với mọi người.

Có người luôn nói mình là người tu hành nhưng khi gặp mọi người thì hoàn toàn bị choáng ngợp, sốc khi thấy mọi người dậy công phu tu hành, học tập và lao động. Hằng ngày không dậy sớm tu hành nên nói dối là bị choáng váng khi đến giờ công phu. Người có bệnh như thế thì bác sỹ không cách gì khám ra. Họ nói họ niệm Phật nhưng nếu trong tâm thật sự niệm Phật thì sẽ không biểu hiện như vậy, họ đang niệm danh, niệm lợi, niệm tình, niệm tiền chứ niệm Phật thì không có.

Hòa Thượng nói: ***“Bạn có phiền não, có tham sân si mạn thì bạn cũng phóng ra ánh sáng mà ánh sáng đó ác thần, ác quỷ đến chứ không phải thiện thần, hộ pháp đến với mình. Nếu trên tâm bạn thanh tịnh thì thân bạn phát ra ánh sáng màu trắng, màu vàng và ánh sáng phát ra vừa lớn, vừa xa. Thân thể của bạn nhất định khỏe mạnh. Thân quang, trí quang (tức là trí tuệ) thù thắng là do tu mà được. Tuy là trong tự tánh của chúng ta vốn đầy đủ những thứ này nhưng bạn vẫn phải tu. Nếu không tu thì dù nó có sẵn nó cũng không có cách gì hiện tiền. Nếu bạn hỏi tu thể nào để những tánh đức này có thể hiển lộ? Hãy quy y Tam Bảo.”***

Quy y Tam Bảo là quay về với tự tánh Giác, tự tánh Chánh, tự tánh Tịnh của chính mình. Nếu chỉ quy y trên hình thức thì không có kết quả gì cả. Người biết tu dưỡng thì thân thể của họ sẽ rất tốt. Cho nên bệnh khổ trên thân bị quyết định bởi yếu tố tinh thần từ 70-80 thậm chí 90 phần trăm. Trên thân có bệnh mà tinh thần không bệnh thì bệnh liền tiêu. Trên thân không có bệnh mà tinh thần có bệnh thì bệnh trên thân sẽ sanh ra hoặc ít hoặc nhiều. Rất nhiều lần khi bước lên lạy Phật, mắt của tôi không nhìn thấy rõ mọi thứ xung quanh và nếu tôi đi nằm nghỉ thì có lẽ, từ rất lâu rồi, không có ngày ngồi dậy. Nhưng tôi không bỏ cuộc, vẫn ngày ngày lạy đủ số cho dù biến cố gì xảy ra. Dần dần tự nhiên mọi thứ hoàn toàn khác. Chúng ta đã biết cách điều tâm thì cần học thêm cách điều tâm, học lắng nghe cơ thể của mình, xem nó cần gì.

Cho nên Hòa Thượng nói: “*Phật pháp tuy trí bất năng giải*”, nghĩa là nếu không có người giảng giải thì chúng ta không thể hiểu được Phật pháp, chúng ta sẽ hiểu theo cách của mình. Chỉ cần hiểu sai lệch đi một chút thì cuộc đời của chúng ta uổng phí rồi! Một bà cụ từng niệm Phật với tôi, nghe pháp Hòa Thượng, sau đó bỏ niệm Phật, bỏ nghe pháp Hòa Thượng. Một thời gian sau bà điện thoại báo cho tôi biết là đã quay trở lại pháp môn niệm Phật. Tuy nhiên, bà luôn sợ rằng khi mình lâm chung, không có người hộ niệm cho mình.

Đây là một ý niệm đáng thương! Chúng sanh trợ niệm cho mình có bằng Phật Bồ Tát trợ niệm không? Chúng ta cũng cứ lao thất niệm Phật thì dù ở nơi đâu, Phật Bồ Tát cũng sẽ đến hỗ trợ. Ngay đến việc này mà mình không thể tin được thì chúng ta tin vào chỗ nào. Người niệm Phật có 6 cái tin đó là “*Tin tự, tin tha, tin lý, tin sự, tin nhân, tin quả*”. Tin tha chính là tin Phật. Từ ngày chúng ta phát tâm niệm Phật là ngày đó A Di Đà sẽ sắp xếp mọi sự cho chúng ta. Hằng ngày chúng ta tu hành, làm theo lời Phật dạy chính là đang làm theo sự an bài của Phật.

Hòa Thượng nói: “*Bạn chân thật quy y Tam Bảo nghĩa là bạn chân thật quay về tự tánh Giác, tự tánh Chánh, tự tánh Tịnh. Vậy thì quý thần nhìn thấy bạn sẽ cung kính bạn. Quý thần sẽ nhìn thấy ánh sáng phát ra trên thân của bạn là ánh sáng của Giác Chánh Tịnh.*” Ánh sáng đó không phải là ánh sáng vàng tử kim thì cũng là ánh sáng trắng, ánh sáng của sự thanh tịnh. Tuy nhiên, là ngày ngày chúng ta không quay về với tự tánh Giác Chánh Tịnh mà mơ hồ, mê mờ, chìm trong vọng tưởng. Vọng tưởng rồi phân biệt, phân biệt rồi chấp trước. Nghĩ đến việc nào thì chấp trước việc đó. Những người hằng ngày bắt tài vô dụng thì càng nghi ngờ chấp trước vì nghĩ rằng những lời nói của người khác đều là nói xấu mình. Người không giữ tâm thanh tịnh, sống trong phiền não, tạp loạn thì luôn nhìn thấy người khác đang nói xấu mình. Chúng ta nghe và quán chiếu xem tập khí xấu ác có ẩn náu trong chúng ta hay không?

Hòa Thượng nói: “*Nếu suốt ngày bạn Giác mà không Mê thì thân quang của bạn sẽ hoàn toàn khác. Còn nếu mê mờ chấp trước thì thân quang của bạn hoàn toàn xấu*”. Một người niệm tin vững chắc, có chánh tri, chánh kiến rồi thì thân quang, dáng vẻ sẽ hoàn toàn khác hay nói cách khác là từ trường rất là mạnh mẽ. Lòng tự tin, chánh tri chánh kiến rõ ràng bản thân chúng ta sẽ phát ra từ trường mạnh mẽ. Chúng ta dụng tâm chân thành chứ không ngu si. Người chân thành là người có chánh tri chánh kiến, ngược lại không có chánh tri chánh kiến thì trở thành người ngu si.

Cho nên nếu việc người ta bảo mình làm thì mình xem coi việc làm đó có phù hợp đạo lý và giáo huấn của Phật Bồ Tát hay không? Không phù hợp mà vẫn làm thì đó là người không phân biệt được tà chánh. Đây là ngu si rồi. Trên Tịnh Độ, Hòa Thượng từng nói nếu Thích Ca Mâu Ni Phật xuất hiện trước mặt chúng ta và nói rằng đừng niệm Phật A Di Đà nữa mà niệm Phật khác thì đó là Ma giả Phật. Vì sao? Vì Thích Ca Mâu Ni Phật là người đã khuyên chúng ta niệm Phật A Di Đà cầu sanh thế giới Tây Phương

Cực Lạc. Nếu là Phật thật thì Phật Phật đạo đồng, đều nói những lời bày đời chư Phật trong quá khứ đã nói.

Phật hiện tại nói đúng điều Phật quá khứ đã nói. Nếu Phật hiện tại mà nói sai đi lời của Phật quá khứ, những lời chư Phật đã nói thì biết đây là Ma giả Phật. Trên Kinh Phật nói “*Đừng làm các việc ác. Vâng làm các việc thiện. Giữ tâm mình trong sạch. Đó là lời Phật dạy*”. Nếu có một vị nào nói là làm việc ác không sao đâu thì biết đây là Ma không phải Phật. Cho nên chúng ta phải biết giữa Mê và Giác rất gần nhau.

Người không có chánh tri chánh kiến, cũng không dựa vào chánh tri chánh kiến của Phật Bồ Tát, của tổ sư đại đức thì người đó sẽ mê thôi. Từ đó, khiến cả cuộc đời này cứ thế đi theo dòng mê đó. Cuối cùng là gì? Cả cuộc đời vẫn tu hành, vẫn trì giới nhưng kết quả lại không có. Hòa Thượng nói một người tu hành đúng như lý, như pháp thì chỉ cần 3 đến 5 năm là đã có thành tựu rồi. Thế nhưng vẫn có người tu hành 10, 20, 30 năm rồi mà phiền não vẫn phiền não. Vậy chúng ta phải xem sai ở đâu? Không sai trên lý luận thì sai ở phương pháp, không sai ở lý luận và phương pháp thì sai ở ngay khởi tâm động niệm của chính mình!

Hòa Thượng nói: “***Bạn chỉ ở trên hình thức, bạn tuy có quy y Tam Bảo nhưng trên nội tâm thì chưa quay về với Giác Chánh Tịnh. Phật là Giác, Pháp là Chánh, Tăng là Tịnh. Vậy thì không có tác dụng gì lớn. Bạn chân thật quy y tự tánh Giác, tự tánh Chánh, tự tánh Tịnh. Giác mà không Mê, Chánh mà không Tà, Tịnh mà không Nhiễm thì đây mới gọi là bạn đã chân thật quay về quy y với Tam Bảo.***”

Có người hỏi làm sao biết đâu là Giác, là Chánh, là Tịnh? Chỉ cần y theo giáo huấn của Phật, y theo lời chỉ dạy của Hòa Thượng mà làm thì sẽ biết. Phật dạy kiến thức rộng lớn quá nhưng lời Hòa Thượng đúc kết lại, ngày ngày dạy thì chúng ta cứ nghe theo đã. Hòa Thượng thường nói rằng hãy buông bỏ cách nói, cách thấy, cách biết, cách làm của riêng mình mà lấy cách nói, cách thấy, cách biết, cách làm của Phật, Bồ Tát. Chúng ta chưa có trí tuệ của Phật Bồ Tát thì mượn nhờ trí tuệ của các Ngài. Chúng ta cũng có thể mượn nhờ trí tuệ của Hòa Thượng Tịnh Không. Mượn nhờ bằng cách nào? Đó là Ngài làm sao thì chúng ta làm vậy. Chúng ta nghe theo, làm theo Hòa Thượng, hoàn toàn lợi ích chúng sanh. Lợi ích chúng sanh chính là chân thật lợi ích cho chính mình, không có chút tổn hại nào cho chính mình./.

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!