

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 18/03/2026.

PHẬT HỌC THƯỜNG THỨC

Bài 373: Phiền não đè nặng thân tâm sẽ dễ sinh bệnh

Con người mắc bệnh là vì phiền não đè nặng cả thân và tâm. Hằng ngày chúng ta quán chiếu thì thấy có rất nhiều việc mình đang ôm lấy sự nặng trĩu trong lòng. Tâm một khi đã ưu tư thì thân cũng theo đó mà nặng trĩu, nên rất dễ sanh bệnh.

Hòa Thượng nói có rất nhiều người sau khi về hưu cứ nghĩ mình đã già, thế thì, chỉ trong vài tháng, trông họ đã già rất nhanh. Cũng vậy, nếu hằng ngày chúng ta nghĩ mình có bệnh, cần tĩnh dưỡng, từ đó làm bất cứ việc gì cũng ngại, thì bệnh ít cũng trở thành bệnh nhiều.

Mười mấy năm qua khi Hệ thống ra đời, chưa có năm nào tôi đi lại nhiều như năm nay. Rõ ràng là sức khỏe của tôi không tốt nhưng tôi thấy việc cần làm thì làm ngay. Tôi sẽ làm đến lúc nào không làm được nữa thì thôi. Nếu tôi có tư duy sợ việc đi lại làm ảnh hưởng đến bệnh tật thì chắc tôi sẽ không thọ, sẽ nhiều bệnh. Nếu tôi quên bệnh, lao vào những việc cần làm thì việc ấy cũng sẽ thành thói quen.

Từ nhỏ, tôi đã bị bệnh tim, lâu lâu tim lại đau nhói khiến phải tự vỗ vào tim mới đỡ. Lúc trẻ, tôi thường xuyên phải uống thuốc trợ tim. Thế nhưng, tôi vẫn có thể lạy Phật bình thường. Tim tôi cũng quen với việc đó. Hôm lễ vía Phật, tôi lễ 500 lạy mà vẫn thấy bình thường. Trái tim đã hợp tác với tôi. Nghỉ một lát, tôi lại tiếp tục lạy tiếp 500 lạy nữa.

Cho nên, nếu chúng ta nghĩ mình có bệnh, rồi chăm chú vào bệnh thì bệnh sẽ nhiều hơn. Còn nếu mình quên đi bệnh, chỉ hướng tâm làm các việc cần thiết lợi ích cho chúng sanh thì đây chính là chúng ta đang “*tu phước, tích phước, tiết phước*”, chính là “*Việc tốt cần làm nên làm.*”

La cà, ngủ ghê thì thời gian cũng trôi qua, bê tha chạy theo tập khí xấu thì cũng mất thời gian. Những việc đó chẳng tạo nên phước lành mà còn làm tổn

phước và tạo thêm tội nghiệp. Ở thế gian, để có nghề làm đậu thì đều mất nhiều tiền nhưng các lò đậu của chúng ta đào tạo, chuyển giao máy móc miễn phí và cũng làm đậu để tặng miễn phí cho mọi người.

Đây là chúng ta đang tập buông xả, không để thân tâm mình gánh nặng nhiều thứ. Những gì buông được thì buông, chúng ta tập buông dần, tránh để đến khi về già thành cổ tật, thành thâm căn cố đế thì không cách gì buông được.

Hòa Thượng từng nói: “*tự tác tự thọ*” – tự làm tự chịu, có nghĩa là chúng ta đem những phiền não đè nặng trong thân tâm khiến thân tâm luôn phải gánh nặng sự buồn phiền nên chúng ta mới bị bệnh. Việc thế gian hay việc Phật pháp chúng ta không cần quá chấp trước. Khi làm thì chúng ta làm tốt nhất có thể nhưng không để tranh cãi trong lòng, không lao tâm khổ trí. Việc tốt cần làm nên làm thế nhưng tùy duyên. Đủ duyên thì làm, không đủ duyên thì dừng lại.

Chúng ta phải luôn ở trong tâm thái như vậy và nếu có người làm tốt hơn chúng ta, chúng ta sẽ nhường. Hè sắp tới, nếu có ai mở trại hè tốt hơn chúng ta, hoàn toàn miễn phí, đội ngũ giáo viên cũng làm việc không công, vô tư vô cầu thì chúng ta sẽ nhường cho họ làm.

Trên Kinh Phật nói y báo tùy theo chánh báo chuyển. Chánh báo là gì? Chánh báo là tâm mình, chính là ý niệm của chúng ta. Hằng ngày chúng ta nghĩ đến Phật, cũng giống như pháp tu của Bồ Tát: “*Niệm thiện pháp, tư duy thiện pháp, quán sát thiện pháp*” thì chắc chắn chúng ta sẽ ở trong cảnh giới của thiện pháp. Nếu hằng ngày thường niệm ác pháp, tư duy ác pháp, quán sát ác pháp như tự tư tự lợi, thỏa mãn danh vọng, địa vị, thỏa mãn tư dục, tư lợi, tư tình thì chánh báo của chúng ta sẽ biến dạng, từ đó hoàn cảnh xung quanh cũng biến dạng theo.

Hòa Thượng nói: “***Chúng ta muốn khỏe mạnh, muốn không già thì phải hiểu được lý luận, hiểu được phương pháp này thì chúng ta mới có thể thay đổi tích cực. Tùy thuận theo giáo huấn của Phật, Bồ Tát thì chắc chắn sẽ thay đổi theo chiều hướng tốt. Nếu tùy thuận theo tính tình hay tập khí của mình thì bên ngoài hoàn cảnh chuyển đổi thế nào, chúng ta cũng sẽ chạy theo đó mà chuyển đổi. Chúng ta không có chủ định, không có lập trường nào hết. Nếu con người không có lập trường kiên định thì chắc chắn sẽ bị hoàn cảnh chi phối***”.

“Thân thể này tùy theo tâm lý, tình cảm của chúng ta mà thay đổi. Người có tính tình tốt thì tuổi tuy già nhưng nhìn họ rất trẻ. Thân thể tùy theo tâm mà chuyển đổi. Tâm không già nên con người cũng không già.”

Hòa Thượng đã thực chứng cho chúng ta thấy điều này. Lúc Hòa Thượng 90 tuổi, nom Ngài vẫn trẻ khỏe. Ngài không hề có nám, có nếp nhăn trên mặt. Chúng ta thì tuổi còn trẻ nhưng hằng ngày đã phải nghỉ dưỡng, phải bồi bổ đủ thứ. Vậy mà vẫn mắc bệnh.

Hòa Thượng nói: ***“Có người chưa già nhưng đã có cảm giác là mình đã già rồi, tuổi tác đã lớn rồi, sắp phải chết rồi. Thế là thân thể của họ liền sẽ già rất nhanh.”*** Nhiều người có tâm thái này, hằng ngày không tinh tấn, nỗ lực, không khắc chế được tập khí, tình cảm của mình, cho nên cứ buông xuôi, chờ một ngày mình sẽ khỏe hơn. Việc này là không tương vì con người ngày một già đi, nên không thể có chuyện thân thể ngày một tốt hơn.

Mấy ngày hôm nay tôi lay Phật, tôi có cảm nhận gánh nặng trên đầu gối. Hiện tượng này mấy năm trước không thấy xuất hiện. Thời khóa lay Phật bắt đầu không còn nhẹ nhàng nữa. Nếu chưa già mà nghĩ mình đã già thì sự già yếu sẽ diễn ra. Nếu bây giờ già rồi thì chúng ta vẫn phải cố gắng vượt qua tập khí những xấu ác đời thường.

Hòa Thượng nói: ***“Chúng ta tử mị mà quán sát con người trong xã hội hiện đại này, phần nhiều có tâm ý bao chao, tính tình bông bột. Đây không phải là hiện tượng tốt. Cho nên vì sao người hiện tại rất dễ già yếu, rất dễ bị bệnh, hơn nữa lại mắc những bệnh kỳ kỳ quái quái.”***

Chúng ta hằng ngày quán sát mới thấy mình có bệnh trên thân và có những tập khí xấu ác nào đó, còn người thế gian, họ không quán sát nên lúc nào bệnh khổ đến là họ đi bệnh viện. Họ cho rằng chỉ cần có tiền nhiều, đến bệnh viện tốt sẽ hết bệnh. Thế nhưng, rất nhiều người bị bệnh khổ mà không hết bệnh cho dù họ rất giàu có.

Hòa Thượng tiếp lời: ***“Con người hiện tại không biết bảo dưỡng thân thể, họ cứ để cho mình phiền muộn, ưu tư, lo toan, luôn để cho nội tâm bị gánh nặng. Ưu buồn, lo toan rất dễ làm người ta già. Chúng ta nghĩ xem thứ này tổn hại thân tâm mình nghiêm trọng đến thế nào?”***

“Những ý niệm và tính tình của chúng ta sẽ làm cho chúng ta già đi một cách nhanh chóng và bị bệnh rất nặng. Khi nào thay đổi được ý niệm và tính tình thì thân tâm của chúng ta sẽ hoàn toàn thay đổi được tốt hơn.

“Người nghĩ Đông, nghĩ Tây, suốt ngày sống trong vọng tưởng, phân biệt, chấp trước. Đây là phiền não, phiền não bức bách thân tâm cho nên thân tâm của chúng ta không yên ổn, chúng ta sẽ rất nhanh bị bệnh.

“Thân thể này của chúng ta tùy theo tâm và tính tình của mình mà chuyển. Nếu như tâm ôn hòa, hiền lương - tâm bình khí hòa, thì bệnh không dễ phát sinh. Người tâm ý bao chao, tâm không thanh tịnh mới dễ dàng sanh bệnh. Đây không phải là nhân quả báo ứng mà là cảm ứng tương thông!”

Bệnh không tự nhiên đến, đều do chính mình, bởi thế trên Kinh Phật chỉ dạy rằng ***“Nhất thiết duy tâm tạo”*** – tất cả đều do tâm mình tạo. Có những bệnh do nhân quả, nhưng có những bệnh do cảm ứng tương thông. Hằng ngày chúng ta nuôi dưỡng tính tình bộp chộp, nóng vội, cho nên sẽ tương thông cảm ứng đến thân thể chúng ta.

Hòa Thượng nói: ***“Chúng ta hiểu rõ được đạo lý này, biết rõ chân tướng sự thật này, chúng ta sẽ biết cách làm như thế nào?”*** Vì sao tâm chúng ta chưa bình lặng? Vì trong tâm có quá nhiều thứ lo toan, bất an. Người dễ nóng giận, dễ sân si thì không thể có tâm bình khí hòa. Hiểu rõ rồi, thì chúng ta cố gắng điều tiết ý niệm, tâm tư, tình cảm của mình.

Cho nên bài học này, Hòa Thượng dạy chúng ta nếu để phiền não đè nặng thân tâm thì rất dễ sanh bệnh. Trước đây, tôi thuộc về nhóm người nhiều phiền não, tôi luôn cảm thấy mình bất tài vô dụng và cứ hay suy nghĩ về việc này. Tính tình thì rất dễ tức giận, do đó, bệnh khổ trên người là do chính những điều này. Bây giờ, tôi cũng đã thay đổi nhiều, không còn dễ dàng tức giận nữa. Thật đúng như lời Hòa Thượng chỉ dạy ***“tự tác tự thọ”***, đều là do chính mình.

Nhiều người cứ đi cầu nguyện cho mình được tâm bình khí hòa, có thiện tâm thiện ý với mọi người. Việc đó, Phật không ban được mà phải chính mình mỗi ngày cố gắng làm nhiều việc tốt sanh khiến khởi được thiện tâm. Trong cuộc đời này, bổ thí, cho đi một cách tích cực sẽ giúp chúng ta khởi được thiện ý của mình.

Nhà Phật nói y báo tùy theo chánh báo chuyển, cho nên, chúng ta phải tu sửa từ ngay nội tâm của mình. Nếu có một vị Phật, hay Bồ Tát nói rằng sẽ ban cho chúng ta một đời sống an lạc, hạnh phúc vậy thì vị Phật, vị Bồ Tát đó có thật không? Hay là Ma giả Phật, giả Bồ Tát?

Tất cả đều là tự mình làm, Phật Bồ Tát dạy chúng ta lý luận, phương pháp và chúng ta đi theo lý luận và phương pháp đó một cách triệt để thì sẽ chân thật đạt được mong cầu. Ai đó nói ban cho mình thì đó là sự lừa gạt. Tuy nhiên chúng sanh ngày nay *“thích nghe gạt, không thích nghe khuyên”*. Vậy thì hết cách rồi! Chúng ta khuyên họ mở rộng tâm lượng thì họ không làm nhưng người ta nói không cần mở rộng tâm, không cần bố thí cúng dường mà vẫn đạt được mong cầu thì họ lại nghe.

Cho nên, *“ông tu ông đắc, bà tu bà đắc, không tu không đắc”*, ai nghe lời Hòa Thượng, làm đúng như lời của Ngài thì người đó nhất định sẽ bước vào cảnh giới như Hòa Thượng đã sống. Ai làm theo thầy Thái, đúng như lời thầy Thái dạy thì mới bước vào cảnh giới như thầy Thái đã sống, đã làm. Nếu không làm đúng, thì thầy Thái vẫn là thầy Thái, Hòa Thượng vẫn là Hòa Thượng, họ vẫn là họ.

Cũng như Hòa Thượng vẫn nói, chúng ta nắm tay Phật cùng đi, tay trong tay, Phật thì ở cảnh giới thanh tịnh còn chúng ta thì ở cảnh giới ảo danh ảo vọng, vẫn là phiền não. Có người hỏi Hòa Thượng là làm cách nào để được đi bên Ngài. Ngài nói: *“Người đi theo tôi không có thành tựu, mà chỉ có người làm theo tôi mới có thành tựu”*./.

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!