

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 29/03/2026.

PHẬT HỌC THƯỜNG THỨC

Bài 384: Thân phải động, tâm phải tịnh

Thân phải động, tâm phải tịnh là đạo dưỡng sinh tốt nhất mà người xưa thường hay nhắc nhở. Tuy nhiên, người hiện đại đang sống ngược lại, tâm động nhưng thân tịnh. Người xưa có thể đi bộ một ngày hàng chục cây số.

Cách đây hơn 20 năm, có một lần tôi cùng một vị sư đi vào rừng để đến thăm một người. Chúng tôi gặp một nhóm người và hỏi đường. Họ nói phải đi hai rạ nửa tức là khoảng 10km nữa thì đến nơi. Bề ngoài của họ nhìn rất rắn rỏi. Chúng ta ngày nay ai ai trông cũng bủng beo vì thân thì tịnh, tâm thì động. Chỉ cần đi một đoạn ngắn là chúng ta đi bằng xe gắn máy, đi đoạn xa hơn một chút là đã đi ô tô, không đi bộ.

Từ ngày tôi phát động việc lễ Phật, mọi người đều cảm nhận rõ ràng về kết quả của sự tu tập này. Bản thân tôi, trong mình có nhiều bệnh, vậy mà nhìn tôi nom như một người rất khỏe, không bệnh tật. Thật ra, bệnh là một chuyện còn bản thân khỏe là một chuyện khác. Mỗi chúng ta có bệnh, chúng ta đều biết rõ, nhiều đời nhiều kiếp nghiệp chướng của chúng ta sâu nặng. Nếu không có bệnh khổ thì làm sao tiêu được nghiệp cũ, làm sao có sự cảnh giác, có sự phản tỉnh để thúc liễm những tập khí xấu ác của chính mình.

Trong vô lượng kiếp chúng ta đã tạo ra không biết bao nhiêu nghiệp lực cho nên đừng nghĩ rằng mỗi chúng ta đều thuận buồm xuôi gió. Hòa Thượng từng sách tấn rằng: *“Khi hơi thở còn trong ta, khi linh hồn còn trong thân tứ đại này, phải mau mau làm việc tốt.”* Cho nên từ lâu, vì thấu hiểu sự vô thường nên bất cứ việc gì trong tầm tay là tôi làm ngay, không chờ đến ngày mai. Trên Kinh Phật nói: *“Sớm còn tối mất, bỗng chốc đã qua đời khác rồi”*. Mỗi chúng ta phải có một sự chuẩn bị để đón nhận vô thường đến. Nếu không chuẩn bị, chúng ta sẽ rất đau khổ.

Kinh Phật cũng nói: “*Thế gian vô thường, khổ, không vô ngã*”. Vì khổ như vậy nên nước mắt chúng sanh nhiều như bốn biển. Chúng ta là người học Phật thì phải nhìn thấu, để buông bỏ khi vô thường đến với bất cứ ai. Có người hỏi một vị tăng rằng bậc đại tu hành có rơi vào nhân quả không, vị tăng trả lời là không. Vì câu nói này mà vị tăng đó phải đọa làm chồn 500 kiếp. Sau đó, con chồn nhờ tu luyện mà hóa thành một ông lão tới gặp tổ Bá Trượng Hoài Hải. Tổ Bá Trượng dặn ông ngày mai ông hãy đặt câu hỏi mà ngày trước người ta hỏi ông trước mặt đại chúng. Để hóa giải giúp con chồn, Hòa Thượng trả lời rằng người tu hành bất muội nhân quả, tức là rõ ràng tường tận về nhân quả.

Do đó, mỗi chúng ta ai cũng sẽ gặp phải Sanh Lão Bệnh Tử, Sanh Ly Tử Biệt. Một bà La Sát ngày ngày bắt trẻ con nhà người, đến khi con của bà chết, bà tìm đến Phật xin cứu giúp. Phật nói sẽ cứu với điều kiện bà tìm được một nắm tro trong một gia đình chưa từng có người chết. Bà đi mỗi mòn mà không tìm được nắm tro như thế. Khi quay trở về, Phật mới nói thế gian này là vô thường, nỗi khổ Sanh Ly Tử Biệt này không ai tránh khỏi, lúc đó bà mới hiểu ra chính mình cũng không tránh khỏi nỗi khổ này.

Chúng ta học Phật thì nhất định phải tham thấu, nhìn thấu rồi mới có thể buông xuống được. Thân này của chúng ta là quý nhất nhưng chúng ta chẳng thể giữ nó được một cách dài lâu. Trên lớp học của chúng ta, mỗi ngày chúng ta đều gặp mặt nhau trong suốt 6 năm qua. Tôi nhìn thấy mọi người già nua đi rõ ràng, mọi người cũng sẽ thấy tôi già đi nhiều. Đây là thật! Không ai có thể vượt ra ngoài định luật này. Tuy nhiên, nếu chúng ta biết cách dưỡng thân và dưỡng tâm thì về ngoài có già đi nhưng trong nội tâm không già. Hòa Thượng Hải Hiền đã làm được việc này.

Hòa Thượng Tịnh Không cũng vậy. Bảy chục năm trời, bốn ba khắp nơi trên thế giới, ngày nào Ngài cũng làm công tác giảng dạy và mỗi lần vi hành, Ngài ngồi máy bay hơn chục tiếng. Sau này, thân Ngài tuy già nua nhưng tinh thần của Ngài lại minh mẫn. Hòa Thượng nói: “***Pháp dưỡng sinh tốt nhân là thân phải động, tâm phải tịnh***”, cho nên chúng ta đừng tìm cách nghỉ dưỡng. Hòa Thượng bảo chúng ta hãy tra trên Đại Tạng Kinh có ngày nào Thích Ca Mâu Ni Phật nghỉ dưỡng không? Nếu chúng ta làm việc với tâm hy sinh phụng hiến thì không hề có mệt mỏi. Khi nghe điều này từ Hòa Thượng, tôi chưa thấy tin. Tuy nhiên, tôi đã

thử làm và càng làm càng được chứng thực. Từ hôm tôi đi Đà Nẵng đến nay, không có hôm nào tôi nghỉ, ngày nào cũng làm nhiều việc, thể nhưng sức khỏe lại càng lúc càng tốt. Chúng ta mệt là vì tâm động mà thân tịnh. Tâm suốt ngày chìm đắm trong vọng tưởng, phân biệt, chấp trước cho nên chúng ta bị mệt. Chúng ta biết rằng hằng ngày chúng ta tiêu hao cho vọng tưởng 70% năng lượng. Ngược lại, người tu hành đặc đạo, ăn rất ít.

Lúc Phật chưa thành đạo, mỗi ngày Ngài ăn một hạt mè. Ban đầu tôi nghe câu chuyện này, tôi không lý giải được. Bây giờ tôi đã hiểu, một khi tâm thanh tịnh thì chỉ cần một hạt mè cũng có thể duy trì được năng lượng. Có thể thấy điều này qua xe cộ, có chiếc xe đi cả 100 cây số mà chỉ mất 1 lít xăng nhưng cũng có xe đi rất tốn xăng. Từ đây chúng ta hiểu rằng khi tâm an thì mức độ tiêu hao năng lượng sẽ xuống thấp nhất, không cần ăn. Chúng ta một ngày ăn rất nhiều là do vọng tưởng quá nhiều.

Hòa Thượng nói: ***“Thân chúng ta như một động cơ xe, cho nên nó cần được vận động, nhất định phải động nếu không sẽ xảy ra sự cố. Muốn hoạt thì phải động mà nếu không động thì không thể hoạt”***. Ô tô để đó lâu ngày không nổ máy thì bình ắc quy hết và các bộ phận máy móc sẽ bị bó cứng, còn nếu được vận hành thường xuyên thì sẽ trơn chu. Sự cố trên thân chính là bệnh. Người vận hành tốt cái thân thì gần như không có bệnh. Người không vận hành tốt thì có rất nhiều bệnh. Từ lâu tôi lạ Phật khác với mọi người, tôi đếm từng lỗ và phải đủ số, cho nên không có chuyện thương lượng hay trả giá với tôi về điều này.

Hòa Thượng nói: ***“Dưỡng thân thì phải động và dưỡng tâm thì phải tịnh. Người xưa hiểu đạo lý này, đây là đạo dưỡng sinh. Nhưng con người hiện tại rất điên đảo. Thân thì không động, còn tâm thì ngày ngày loạn động, như thế thì nhiều thứ bệnh kỳ quái xuất hiện. Tâm phải tịnh, tâm phải trống rỗng. Trong tâm không có bất cứ một thứ gì. Đây là đạo dưỡng sinh mà Phật pháp Đại Thừa đã dạy cho chúng ta. Đây là đạo dưỡng sinh rất cao minh.”***

Con người có vô lượng vô biên căn tánh nên có vô lượng vô biên nghiệp chướng, do đó cũng có vô lượng vô biên bệnh. Ngài Ngô Đạt Quốc Sư mắc một căn bệnh ghê ăn thịt ở đầu gối. Ngày nay, khoa học đã công bố có căn bệnh này, ai mắc phải thì nơi có mụn ghẻ, thịt mất dần. Từ xưa đến giờ, những người có tiền của hay những thầy thuốc luôn cố đi tìm thuốc hay để bổ dưỡng thân thể

nhưng họ không biết rằng việc làm đó chỉ là đi tìm ngọn, gốc là ở nơi tâm mình. Thân có đầy đủ thuốc bổ dưỡng tốt nhất mà tâm đầy phiền não thì thân không thể khỏe được. Khi chúng ta có nỗi buồn trong tâm thì liền ảnh hưởng đến toàn bộ thân thể. Cho nên chúng ta phải dưỡng tâm mình.

Hòa Thượng nói: ***“Người hiện đại hoàn toàn tương phản, một ngày từ sáng đến tối đều nghĩ tưởng xằng bậy, ngày ngày đều vọng tưởng, phân biệt chấp trước. Vậy thì họ làm trái ngược dưỡng sinh của người xưa đã dạy hay của Phật pháp Đại Thừa đã dạy cho chúng ta. Người thế gian không biết rằng một người trong tâm có vọng tưởng, phân biệt, chấp trước thì tâm này bị hư rồi. Bệnh chính là nơi tâm cho nên ảnh hưởng đến thân.”*** Người ta ngày ngày tìm cách trị bệnh trên thân mà không tìm cách trị bệnh trên tâm, vẫn để sự phiền não dày xéo tâm can. Bệnh mất ngủ cũng vậy, vọng tưởng nhiều quá khiến mất ngủ. Vọng tưởng nhiều thì dẫn tới phân biệt, rồi từ đó chấp trước, việc này khiến tâm bất an.

Hòa Thượng nói: ***“Các vị phải nên biết tâm phải không (trống không), đừng có vướng bận trong tâm. Nhất định không có những lo toan”*** Lo toan là sợ được mất, hơn thua, lời lỗ. Đây là đại bệnh. Đây là sự tự tư ích kỷ của bản thân. Điều này khiến người ta thối tâm. Ban đầu tâm phát ra mạnh mẽ, dần dần sự lo toan khiến mất tâm ban đầu. Họ chỉ làm mọi việc gượng gạo, làm cho dễ coi vì thế tâm bất an, cho nên tín tâm không còn nữa.

Việc giữ hằng tâm mới quan trọng. Ở thế gian cũng vậy, chúng ta làm ra một thành tựu gì đó thì phải giữ được, duy trì và phát triển. Tín tâm đã phát được rồi nhưng phải duy trì và phát triển. Đây là việc vô cùng khó. Người khéo tu thì đừng bao giờ để tâm mình bị ảnh hưởng, bị lui sụt dần. Người xưa từng dạy rằng: ***“Đừng nghe, đừng thấy, đừng đến gần người thối tâm bởi chúng ta sẽ thối tâm theo họ.”*** Cho nên chúng ta phải biết bảo vệ chính mình, chỉ nghe người ta bàn tiến, không nghe người bàn lùi. Rất nhiều người bỏ cuộc sau một thời gian làm việc tốt. Đã hơn 10 năm nay, chúng ta triển khai chuẩn mực Thánh Hiền nên có kết quả tốt, khiến biết bao nhiêu người thay đổi, có được niềm vui và hạnh phúc. Thế nhưng trong suốt 10 năm qua, người đến, người đi, người thối lui cũng rất nhiều.

Hòa Thượng nói: ***“Thân thể khỏe mạnh thì vẻ ngoài và khí sắc của bạn hoàn toàn khác. Cho nên người thầy thuốc giỏi sẽ nhìn vào khí sắc của bạn, màu da của bạn, cử chỉ của bạn, động tác, âm thanh, lời nói của bạn là họ biết rõ tình trạng sức khỏe của bạn, biết rõ bệnh của bạn như thế nào.”*** Có người hỏi tôi có bệnh không, tôi trả lời vui mà thật lòng rằng: ***“Tôi không rảnh để bệnh!”*** Bệnh thì có đó nhưng chúng ta để mình có thời gian rảnh thì chắc chắn bệnh sẽ ủa về. Từ chỗ này, chúng ta liên tưởng đến câu Phật nói: ***“Nhất thiết pháp từ tâm tướng sanh”*** – mọi sự mọi việc đều do tâm ta diễn bày. Nếu chúng ta tích cực nghĩ và làm việc tốt thì nhất định sức khỏe và tuổi thọ từ đó được cải thiện kể cả khi chúng ta không mong cầu.

Hòa Thượng nói Ngài chưa bao giờ cầu tuổi thọ, cầu khỏe mạnh sống lâu hay phước báu, tiền tài vật chất, vậy mà mọi thứ đều có đủ. Cho nên chúng ta phải biết sử dụng thân này làm các việc lợi ích cho cộng đồng và xã hội còn tâm thì cố gắng giữ trống không, đừng dính mắc vào những thứ làm tâm ta nhiều loạn, những thứ không vừa ý, gây phiền não trong tâm. Khi có phiền não khởi sanh, chúng ta nên tham thấu để trả lời câu hỏi chúng ta buồn, chúng ta giận để làm gì? Buồn giận chỉ làm chính mình khổ, là chuốc khổ đau cho mình. Cho nên giữ tâm không, tâm trống rỗng là vậy.

Không dễ gì có được thân người, rồi một ngày gần đây thân này sẽ bất động, lúc đó, có muốn làm bất cứ việc gì cũng sẽ không còn kịp nữa. Cho nên từ rất lâu, tôi hiểu điều này, nên tôi làm. Có người còn trách: ***“Làm để chết hay sao mà làm dữ vậy?”*** Quả đúng là vậy, làm để chết, chứ không phải làm cho chết. Làm để chết nghĩa là tích cực nỗ lực làm các việc cần làm trước khi chết. Khi già yếu, sẽ chẳng làm được việc gì, kể cả ăn uống còn nhờ người giúp đỡ. Đợi đến lúc đó thì chúng ta quá đáng thương.

Từ lâu tôi hiểu điều này cho nên tôi hết sức cố gắng. Những việc nào lợi ích cho cộng đồng xã hội, được người xưa làm thành chuẩn mực thì tôi chỉ việc y theo mà làm. Điều này chắc chắn không sai. Chữ động không phải là ngày ngày đi tập thể dục, điều này chỉ đúng một phần. Ý nghĩa hơn, chữ động là làm các việc lợi ích, thiết thực. Điểm đang chú ý nữa đó là vấn đề xen tạp. Nếu mọi người đang lễ Phật hoặc đang học tập Phật pháp mà chúng ta đi làm việc khác thì đây là xen tạp. Vì sao có việc này? Vì tập khí đã khiến chúng ta như vậy. Ví dụ như

giờ người ta học thì mình nấu cơm, giờ người ta nấu cơm thì mình đi ngủ, đây chính là xen tạp, là lười biếng./.

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!