

Bài thứ 38

(Giảng ngày 26 tháng 6 năm 1999 tại Tịnh Tông Học Hội Singapore, file thứ 39, số hồ sơ: 19-012-0039)

Thưa quý vị đồng học, cùng tất cả mọi người.

Câu thứ 18 trong Cảm ứng thiên là “**Từ tâm ư vật.**” (nghĩa là: Dem lòng từ đối với muôn vật.) Phần trước đã giảng về tu tập tâm cung kính. Phần dưới đây sẽ giảng về sự tu tâm dưỡng tính.

“**Dem lòng từ đối với muôn vật**”, vật ở đây là tất cả chúng sinh. Trong Phật pháp thường nói: “Từ bi vi bản, phương tiện vi môn.” (nghĩa là: Từ bi là căn bản, phương tiện là cửa vào). Từ bi là đức, phương tiện là công, [là sự thực hành lòng tốt,] chúng ta thường nói chung là công đức. Phần trước đã có đoạn giảng giải về “tích đức lũy công”. Tích đức là giữ tâm tốt, lũy công là thực hành [điều tốt]

Tâm từ bi, người đời cũng nói là lòng thương yêu. Trong Phật pháp vì sao không nói thương yêu mà phải nói là từ bi? Việc này có nguyên nhân. Sự thương yêu của người đời là tình cảm, thương yêu khởi sinh từ tình cảm. Từ bi cũng là thương yêu, nhưng từ bi khởi sinh từ trí tuệ, là do lý trí chứ không do tình cảm. Những gì do tình cảm [khởi sinh] thì rất dễ thay đổi, nên người đời thường nói tình cảm thương yêu nhất định không thể tin cậy vào, vì thay đổi biến hóa đến ngàn vạn cách, tự mình cũng không thể khống chế điều khiển được.

Tâm thương yêu của chư Phật, Bồ Tát thì vĩnh viễn thường còn, không thay đổi, gọi là từ bi. Đó là tánh lý, là tự tánh của tâm, là sự lưu xuất hiện lộ của chân lý tự nhiên. [Có đủ các phẩm tính] chân chánh, từ ái, bình đẳng, đó chính là Phật.

Trong kinh điển, đức Phật dạy chúng ta về nhân và hạnh của mười pháp giới. Tất nhiên, nói đến nhân duyên của mỗi một pháp giới đều vô cùng phức tạp. Kinh Hoa Nghiêm gọi là “vô lượng nhân duyên”. Trong

vô lượng nhân duyên đó luôn có một nhân tố trọng yếu nhất, cho nên đức Phật mới đem nhân tố trọng yếu nhất mà giảng giải cho chúng ta.

Nhân tố trọng yếu nhất để thành Phật chính là “chân chánh, từ ái, bình đẳng”. Chân là thuần chân, hoàn toàn chân chánh. Phần trước, khi nói về “tích đức lũy công” tôi đã có giảng qua. Một người tu hành, hiểu biết sáng tỏ, thấu triệt về chân tướng của vũ trụ nhân sinh sẽ có được ba điều mà phàm phu chúng ta thiếu sót.

Thứ nhất, tâm vị ấy chân thành, hết mức hiền thiện, tức là tâm thiện. Tâm thiện đạt đến mức rốt ráo, trọn vẹn đầy đủ, hết mức hiền thiện. Đạo Nho cũng dạy người “chỉ ư chí thiện” (nghĩa là: dừng ở chỗ hết mức hiền thiện), đó là dạy đem tâm thuần thiện để xử sự, đối đãi với người, tiếp xúc với muôn vật. Tâm thuần thiện đó, ở đây gọi là tâm từ. Đó là điểm đặc biệt thứ nhất [của người tu hành giác ngộ].

Thứ hai, tâm vị ấy chỉ một lòng thương yêu người khác, hoàn toàn không nghĩ đến bản thân mình, giống như người mẹ hiền hết lòng thương yêu bảo bọc đứa con thơ ấu, hết lòng hết sức quan tâm chăm sóc, quên cả thân mình. Chư Phật, chư Đại Bồ Tát đều dùng tâm thương yêu như thế để thương yêu bảo bọc hết thấy chúng sinh trong mười pháp giới.

Thứ ba, tâm vị ấy chỉ hoàn toàn làm lợi ích [hết thấy chúng sinh].

Ba điều này có thể nói lên trọn vẹn tâm hạnh của chư Phật, Bồ Tát. Nhưng nếu quan sát kỹ ta có thể thấy ba điều này dường như phù hợp với tất cả các tôn giáo khác nhau. Các tôn giáo tuy có giáo nghĩa khác nhau, nghi thức khác nhau, nhưng ba điều [vừa đề cập] trên chính là điểm chung cùng của tất cả. Nhờ đó mà các tôn giáo có thể hòa hợp vẹn toàn với nhau. Có thể nói ba điều này là những pháp căn bản, nền tảng nhất, để từ đó có thể phát triển mở rộng.

Kinh Hoa Nghiêm là một ví dụ, như kinh Pháp Hoa cũng là một ví dụ. Xem qua kinh luận Đại thừa trong đạo Phật, trong giáo điển Nhất thừa, không một chỗ nào không dùng ba nhân tố [căn bản] này để dung

hợp đủ mọi chủng loại khác biệt trong các pháp giới cùng khắp hư không.

Chúng ta ngày nay nói về sự khác biệt văn hóa, sự khác biệt về nếp sống, sự khác biệt về tôn giáo, tín ngưỡng, đều có thể dùng ba nhân tố này để dung hợp. Đó là hết mức hiền thiện, chân thành thương yêu và vì lợi ích hết thảy chúng sinh, thực sự làm được đến mức vì người quên mình.

Phật là bậc đại trí đại giác, chúng ta tôn xưng là “giác hạnh viên mãn” (nghĩa là: tuệ giác và công hạnh đều trọn vẹn đầy đủ). Những bậc đại trí đại giác đều có đủ ba nhân tố này, có thể đem tâm bình đẳng, từ ái đối đãi với tất cả chúng sinh.

Đạo Phật dạy người nuôi dưỡng sự sống, đó là đối với hết thảy chúng sinh, có thể nói là không phân biệt chủng loại, dòng tộc, không phân biệt tôn giáo, điều quan tâm nhất chính là giúp họ bảo vệ và duy trì được sự khỏe mạnh, sống lâu, được hạnh phúc vui sướng. Đó là nuôi dưỡng sự sống.

Nếu muốn thân thể phát triển tốt, sống lâu khỏe mạnh, thì điều trọng yếu nhất là phải có tâm từ bi. Đây là điều rất nhiều người thiếu sót, không quan tâm. Tâm thanh tịnh, từ bi thì không sinh bệnh tật. Hết thảy các thứ bệnh khổ, đau đớn, phiền não từ đâu sinh ra? Chúng ta lưu tâm quan sát kỹ lưỡng sẽ thấy đó là từ sự nhiễm ô sinh ra. Ý nghĩa này không khó để hiểu rõ.

Mấy hôm nay tôi nghe mọi người nói là báo chí đưa tin, thịt bò ở châu Âu lại phát sinh vấn đề, lại không ăn được. Thậm chí trong rượu nho còn có lẫn máu bò, làm rượu có màu hồng. Trong lòng mọi người đều lo sợ, thật quá rõ ràng là nguồn gốc bệnh tật phát sinh từ sự ô nhiễm. Tâm thanh tịnh không có sự ô nhiễm thì không sinh bệnh tật.

Tâm từ bi có thể hóa giải mọi điều chẳng lành. Không chỉ có thể giải độc cho tự thân, mà [với tâm từ bi] quý vị còn có khả năng giải độc [cho người khác]. Tâm từ bi có năng lực giải độc, tâm từ bi có thể hóa

giải được sự bất đồng chủng tộc trên thế giới, hóa giải được những sự hiểu lầm, sự kỳ thị phát sinh giữa các tôn giáo khác nhau. Vì thế, tâm từ bi có thể hóa giải được hết thảy mọi chuyện chẳng lành.

Cho nên, đã nhiều năm qua tôi nuôi trong lòng một ý tưởng, hy vọng có thể xây dựng được một trường học đa nguyên văn hóa. Trường đa nguyên văn hóa sẽ dạy những gì? Chính là dạy tâm chí thiện, tâm từ bi, tâm vì lợi ích hết thảy chúng sinh. Sẽ có nơi nghiên cứu về đa nguyên văn hóa, có khoa Đa nguyên văn hóa, nội dung học chính là ba điểm [căn bản] nêu trên. [Có đủ] ba điểm này, trong Phật pháp gọi là Bồ Tát.

Nhưng điều trọng yếu nhất trong tâm từ chính là không giết hại. Quý vị thấy điều thứ nhất trong tịnh nghiệp tam phúc (nghĩa là: ba điều phúc lành tạo nghiệp thanh tịnh) là: “Hiếu dưỡng phụ mẫu, phụng sự sư trưởng, từ tâm bất sát.” (nghĩa là: Hiếu dưỡng cha mẹ, phụng sự bậc sư trưởng, tâm từ không giết hại.)

“Từ tâm ư vật”, chữ vật chỉ cho hết thảy chúng sinh, nên đối với hết thảy chúng sinh không thể khởi lên ý niệm giết hại. Không chỉ là không giết chết, mà cũng không được gây sự tổn thương, nguy hại. Đó mới thực sự là tâm từ, chính là nền tảng của hết thảy mọi giới luật, là căn bản của giới hạnh.

Chư Phật, Bồ Tát dạy chúng ta nuôi dưỡng sự sống, đặc biệt chú trọng đến tâm từ bi. Người đời nuôi dưỡng sự sống chỉ biết [đến khía cạnh] sinh lý hay thể chất, món ăn thức uống phải sạch sẽ, hợp vệ sinh. Chữ vệ đó là bảo vệ, bảo vệ yếu tố thể chất, mong được khỏe mạnh về phương diện thể chất, nếp sống. Nhưng nhân tố đích thực tạo ra sự khỏe mạnh về thể chất thì người đời không biết được. Cho nên, dù đã chọn lựa thức ăn hết sức lành mạnh mà con người vẫn phát sinh bệnh tật, vẫn phải chịu già chết. Nguyên nhân vì đâu?

Để sống lâu vui khỏe thì sự khỏe mạnh về thể chất chưa phải là nhân tố hàng đầu. Đó là nhân tố ở hàng thứ hai, cho nên [chú ý riêng về thể chất] chỉ là chữa trị phần ngọn, chưa phải chữa trị phần gốc. Do đó

có thể biết rằng, người giữ theo phép vệ sinh chỉ là chữa trị phần ngọn, không chữa trị phần gốc.

Cái gì là gốc? Tâm là gốc. Trong kinh Phật thường nói: “Y báo tùy trước chánh báo chuyển.” (nghĩa là: Y báo tùy theo chánh báo mà thay đổi.) Thân thể này của chúng ta là y báo, tâm ta là chánh báo. Cho nên, trong tâm lành mạnh thì thể chất của chúng ta đã được đa phần khỏe mạnh, trong việc ăn uống chỉ cần chú ý thêm một chút là cuộc sống vô cùng tốt đẹp. Trong tâm không lành mạnh thì phương diện thể chất dù có điều chỉnh nuôi dưỡng thế nào cũng chẳng giúp ích gì.

Những trường hợp như thế chúng ta nhìn thấy rất nhiều. Các bậc đế vương quan tướng thời xưa, đối với việc bảo vệ đời sống sinh lý, thể chất, luôn tìm kiếm các chuyên gia, những người giỏi nhất để chăm sóc họ, nhưng rồi vẫn cứ chết yểu. Các đời đế vương, quý vị thử tìm lại xem, có mấy người sống được đến tuổi bảy mươi? Không có mấy người. Đại đa số chỉ khoảng bốn, năm mươi tuổi là đã chết; năm, sáu mươi tuổi có thể nói là sống thọ; bảy mươi tuổi trở lên là cực kỳ hiếm có. Người xưa cũng gọi tuổi này là tuổi xưa nay hiếm có.

Nguyên nhân vì đâu? Vì thiếu sót không biết đến phép vệ sinh tâm lý. Những người ấy chỉ biết phép vệ sinh thể chất, sinh lý, không hề biết đến phép vệ sinh tâm lý [nghĩa là tu dưỡng tinh thần]. Cho nên, tâm từ bị so ra thật vô cùng trọng yếu.

Chúng ta nuôi dưỡng thân thể, cũng phải biết nuôi dưỡng tính tình.

Việc ăn uống trong nhà Phật vì sao chọn cách ăn chay? Vào thời đức Phật Thích-ca Mâu-ni còn tại thế cũng đã khuyên chúng ta ăn chay, chỉ có điều bản thân ngài chưa thực sự ăn chay. Đó là do hoàn cảnh sinh hoạt chưa thể được. Đức Phật là người hết sức từ bi, nên không bao giờ muốn làm phiền người khác. Mỗi ngày đức Phật đi khát thực, người ta ăn món gì thì cúng dường cho ngài món ấy, như vậy là thuận tiện. Nếu như Phật đề xuất [bắt buộc] việc ăn chay, thì mỗi nhà [muốn cúng dường] đều phải chuẩn bị thức ăn chay cho người khát thực. Quý vị nói

xem, thật phiền phức biết bao. Đức Phật không muốn tạo thêm sự phiền phức cho người khác. Cho nên mới có sự tùy duyên như vậy.

Chư Phật, Bồ Tát, các bậc tu hành chân chánh thì tùy duyên không có vấn đề gì, vì tâm các ngài từ bi, không có sự phân biệt, chấp trước. Tâm các ngài thanh tịnh, không bị nhiễm ô. Chúng ta là phàm phu, tâm ta không thanh tịnh, có thể bị ô nhiễm, cho nên không thể không có sự chọn lựa [món ăn].

Phật giáo Trung quốc thực hành ăn chay khởi đầu từ thời Lương Vũ Đế. Lương Vũ Đế đọc kinh Lăng-già, thấy trong kinh đức Phật khuyến khích các vị Bồ Tát không nên ăn thịt chúng sinh. Nhà vua đọc qua điều này vô cùng xúc động, liền tự mình thực hành ăn chay và khuyến khích người xuất gia đều nên ăn chay. Cho nên, việc vận động ăn chay được bắt đầu như vậy. [Ngày trước,] tín đồ Phật giáo trên toàn thế giới đều không ăn chay, việc ăn chay chỉ có ở Trung quốc.

Trong đạo Phật, người xuất gia trên thế giới cũng không có việc thiêu hương đỉnh đầu. Việc thiêu hương đỉnh đầu chỉ có ở Trung quốc. Đặt viên hương tròn ngay trên đỉnh đầu rồi đốt cháy [thành sẹo] có ý nghĩa gì? Trong kinh đức Phật có nói rằng: “Đốt cháy thân mình, soi sáng người khác.” Đó là nói chúng ta phát nguyện vì người khác quên thân mình. Hiểu rõ ý nghĩa đó là được, không phải dạy quý vị phải thực sự đốt cháy thân thể mình.

Thân thể này đốt cháy rồi, quý vị lấy gì để giúp đỡ người khác? Nói theo ngôn ngữ hiện nay thì chư Phật, Bồ Tát đều là phụng sự chúng sinh, vì chúng sinh phục vụ. Quý vị không có được một thân thể khỏe mạnh thì lấy gì để phục vụ?

Nhà Phật nói thiêu thân, đốt ngón tay, đốt cánh tay, đều là muốn nói lên ý nghĩa vì người khác quên mình. Quý vị hiểu sai ý nghĩa này, lại thực sự thiêu đốt thân thể, đốt ngón tay, đốt cánh tay. Như vậy là biến thành người tàn phế, không làm được việc gì nữa. Bồ Tát Quán Thế Âm có hai tay còn chưa đủ, phải cần đến ngàn tay ngàn mắt. Chúng ta có hai

cánh tay lại đem thiêu cháy đi, như vậy phải nói thế nào? Là hiểu sai ý nghĩa.

Các bậc tổ sư, đại đức dạy ta thiêu hương trên đỉnh đầu là để chúng ta trong mỗi giây mỗi phút đều luôn ghi nhớ việc đã từng phát nguyện vì người khác quên thân mình. Nhưng có nhiều người thiêu hương như vậy nhiều quá. Chính tôi từng nhìn thấy một vị xuất gia, trên đỉnh đầu đại khái có đến ba, bốn chục vết sẹo thiêu hương. Thiêu hương nhiều đến như vậy nhưng trong lòng tràn đầy ý niệm riêng tư, muốn giành lợi riêng cho mình, luôn cao ngạo, ngã mạn. Vì sao vậy? Vị ấy thiêu hương nhiều, người khác ít hơn, liền đem bản thân mình so với người khác. Như vậy là cao ngạo, ngã mạn, hoàn toàn không hiểu được ý nghĩa của việc thiêu hương.

Cho nên, trên thân thể có thiêu hương hay không cũng không quan trọng, [điều quan trọng là] trong lòng phải luôn ghi nhớ lời Phật răn dạy, thực sự phát tâm phụng sự hết thảy chúng sinh một cách hoàn toàn vô tư, vô điều kiện.

Nhưng việc ăn chay là vô cùng quan trọng, thiết yếu. Ăn chay là hợp phép dưỡng sinh, dưỡng tâm, dưỡng tính. Theo cách nói hiện nay thì tính là tính khí, cảm xúc. Trong việc ăn chay cũng có những thứ không tốt cho tính tình, đức Phật đều đã loại bỏ ra. Mọi người nên biết, nhà Phật có nói đến năm loại rau [dùng làm gia vị] cay nồng gọi là “ngũ huân”. Chữ “huân” có bộ thảo trên đầu (^), không phải thuộc loại thịt. Có nhiều người nói ăn các món này là ăn thịt, nói vậy là sai. Năm loại thực vật cay nồng này không phải thịt, chúng vẫn thuộc loại rau. Trong nhà Phật gọi thịt là tinh, là hôi tanh, [các loại thực vật cay nồng này là huân, nên ăn chay là tránh cả] huân tinh, [những thứ hôi tanh và cay nồng].

Huân ở đây chỉ năm loại rau, những thứ này mọi người đều biết, đó là hành, hẹ, kiệu, tỏi, tỏi tây (tức là boa-rô). Tỏi tây hay boa-rô ngày trước ở Trung quốc không có, ngày nay thì rất phổ biến, có người cũng gọi là hành tây. Những loại [gia vị cay nồng] này [ăn vào] có ảnh hưởng đến sinh lý. Đối với người không có công phu tu tập, không có công phu

an định, có thể bị [chúng kích thích làm] nảy sinh những hệ quả không tốt, cho nên đức Phật dạy phải tránh đi. Năm thứ rau có mùi vị cay nồng này [gọi là ngũ vị tân].

Kinh Lăng Nghiêm cũng nói rất rõ ràng, [những thứ này] ăn sống rất dễ kích thích làm cho người nóng nảy, bồn chồn. Cho nên đức Phật khuyên dạy những người mới học đạo phải biết gìn giữ tâm tính lương thiện hiền hậu. Các món ăn vào có ảnh hưởng đến tâm tính [là như thế].

Ăn chay là gìn giữ được tâm từ bi, vì không ăn thịt chúng sinh. Như vậy thức ăn sạch sẽ tinh khiết, bảo vệ được sinh lý thể chất, bảo vệ tính tình, bảo vệ tâm tánh, thật là một sự lựa chọn tốt đẹp nhất, là phép dưỡng sinh tốt nhất vì nuôi dưỡng được cả thể chất, tính tình, tâm tánh. [Nên quyết định ăn chay là] khôn ngoan, rất có học vấn.

Từ [việc ăn chay] này mà khởi sinh lòng thương yêu bảo vệ hết thảy chúng sinh, hoan hỷ quan tâm đến hết thảy chúng sinh một cách vô điều kiện, giúp đỡ hết thảy chúng sinh. Tâm Bồ-đề cũng từ đây mà sinh khởi.

Đức Phật thường khuyên chúng ta phát tâm Bồ-đề, nhưng tâm Bồ-đề của chúng ta không biết từ đâu khởi phát? Tâm Bồ-đề phải từ trong tâm thương yêu mà khởi phát, tâm thương yêu đó không kèm theo bất kỳ điều kiện gì. Tâm thương yêu có điều kiện không phải là tâm Bồ-đề. Tâm thương yêu vô điều kiện mới là tâm Bồ-đề.

Tâm thương yêu vô điều kiện thật khó khởi phát. Khó ở điểm nào? Khó vì chúng ta không hiểu rõ được chân tướng của nhân sinh vũ trụ. Nếu quý vị hiểu rõ được thì tâm Bồ-đề sẽ tự nhiên khởi phát.

Thế nào là chân tướng của nhân sinh vũ trụ? Đó là hết thảy chúng sinh trong các pháp giới cùng khắp hư không cũng chính là bản thân mình. Đó là chân tướng. Tôi nói như thế thì mọi người đều hiểu rõ. Trong kinh Phật cũng nói ý nghĩa này thì mọi người nghe qua rất khó thể hội. Trong kinh Phật nói như thế nào? Nói rằng: “Thập phương tam thế Phật, cộng đồng nhất pháp thân.” (nghĩa là: Ba đời mười phương

Phật, cũng đồng một pháp thân.) Câu này vừa mới nghe qua không hiểu rõ được. Tôi đem câu ấy biến hóa đi một chút, thành: “Hết thấy chúng sinh trong các pháp giới cùng khắp hư không cũng chính là bản thân mình.” Quý vị thử nghĩ xem, khi nào quý vị thể hội được ý nghĩa câu này, khi nào quý vị thừa nhận, khẳng định được điều này, thì tâm thương yêu của quý vị sẽ tự nhiên khởi phát. Tâm thương yêu đó chính là tâm từ bi bình đẳng, là tâm Bồ-đề chân chính.

Hôm nay thời gian đã hết, chúng ta giảng đến đây thôi.