

PHẬT THUYẾT THẬP THIÊN NGHIỆP ĐẠO KINH GIẢNG GIẢI

Chủ giảng: HT Tịnh Không

Chuyên ngữ: Thích Nữ Huệ Hạnh

Giọng đọc: NSUT Phú Thăng

Bài số 46

(Trong bài giọng nam là lời giảng của HT, giọng nữ là những chú giải thêm.

Hôm qua chúng ta đang nghe đến kinh văn thứ 53:

Kinh văn 53: **“Chánh đạo trang nghiêm cố. Đắc chánh trí huệ, thường hiện tại tiền”** (Nghĩa là: Dùng chánh đạo trang nghiêm, được trí huệ chân chánh luôn hiện ra trước).

“Chánh đạo” là Bát chánh đạo. Chúng ta đang nghe đến điều thứ 5 là Chánh tinh tấn:

Người thường thì nỗ lực tinh tấn hướng theo danh tiếng lợi dưỡng. Mục tiêu, phương hướng thế này là sai rồi, không phải chánh tinh tấn. Vậy chánh tà phân biệt ở chỗ nào? Có thể giúp chúng ta thoát ly sanh tử tam giới, thành tựu vô lượng công đức thì là chánh; ngược lại tạo nên đời sau khổ nạn, như chấp trước, tham luyến, chiếm hữu thì đều là tà.

Bây giờ chúng ta sẽ nghe HT giảng tiếp về điều thứ 5 chánh tinh tấn này.

Theo Phật pháp Đại thừa, chánh tinh tấn tuyệt đối chẳng qua là niệm Phật cầu sanh Tịnh độ. Bất kỳ chúng sanh nào y theo đạo lý và phương pháp trong Kinh điển tu học chắc chắn đều có thể chứng đắc. Đây là cứu cánh chân thật đại viên mãn. Điều này không phải vô căn cứ mà đó là lời dạy trong Kinh điển của Chư Phật Thế tôn.

Chúng ta thử quán sát kỹ những người chân thật niệm Phật: họ quyết buông bỏ vạn duyên, tâm địa thanh tịnh, hành trì hoàn toàn tương ứng với mười thiện, tâm thiện, tư tưởng thiện, hành vi thiện. Họ giao thiệp với người đều là tâm chân thành, khẩn thiết, từ bi; người khác lừa họ, gạt họ, họ cũng không để trong lòng mà vẫn rất thích niệm Phật. Người như vậy ắt hẳn thành công, đây là người thượng thượng căn. Đây là chánh tinh tấn, chân thật tinh tấn. Chúng ta học Phật nếu không hạ công phu từ điểm này thì sai rồi.

Chúng ta học giáo, hoằng dương Tịnh độ, khuyến hóa thế nhân thì có đối lập mâu thuẫn với việc buông bỏ muôn duyên cũng có nghĩa là chánh tinh tấn không? Không. Pháp môn niệm Phật cùng với bất kỳ hành nghiệp công việc gì đều không đối lập, cho nên chư Phật, Bồ Tát đều tán thán. Công việc mỗi ngày của các vị lão niên là nội trợ, chăm sóc gia đình, chăm sóc con cháu, giao thiệp với bạn bè thân thiết. Những việc ấy hoàn toàn không trở ngại việc niệm Phật. Do đó mà biết, chúng ta hoằng pháp lợi sanh cũng không bị trở ngại, thứ trở ngại chúng ta là vọng tưởng, phân biệt, chấp trước. Là vọng tưởng, phân biệt, chấp trước thì một chút chướng ngại cũng không có, như trong Kinh Hoa Nghiêm dạy **“lý sự vô ngại, sự sự vô ngại”** vậy.

Năm mươi ba vị thiện tri thức trong Kinh Hoa Nghiêm, trên mặt hình thức pháp môn tu học không giống nhau, thân phận, nghề nghiệp khác nhau, nhưng điểm chung giữa họ là không có vọng tưởng, phân biệt, chấp trước. Tuy pháp môn khác nhau nhưng đều cùng thuộc về pháp môn niệm Phật. Đây thật là điều kỳ diệu không thể nói thành lời! Vậy nên các vị ấy ai ai cũng đều viên thành vô thượng đạo, người người đều là Pháp Thân Bồ Tát của thế giới Cực Lạc, là cảnh giới “bất khả tư nghị”. Chúng ta đọc Kinh Hoa Nghiêm phải từ điểm này thể hội, mới hiểu được thế nào gọi là “Chánh tinh tấn” “chân thật tinh tấn”.

Thứ sáu “Chánh Định”.

“Định” là ý nói tâm an trụ ở một chỗ, tuyệt không đổi, không dao động. Từ điểm này mà Phật dạy chúng ta phải đặt tâm an trú trong mười thiện nghiệp, an trú trong danh hiệu Di Đà. Tổ sư đại đức thường nói “Chánh – trợ song tu” thì nhất tâm xưng niệm A Di Đà Phật là chánh tu, nhất tâm an trú trong mười thiện nghiệp là trợ tu, như vậy mới có thể sanh Tịnh độ. Đại đức xưa thường nói **“Ái bất trọng bất sanh Ta bà”** (nghĩa là không xem trọng ái dục thì đâu bị sanh vào cõi Ta Bà). Yếu tố đầu tiên dẫn đến việc đọa lạc đạo

là “Ái dục”, không đoạn ái dục quyết không thể lìa thế giới Ta bà, “*Niệm bất nhất bất sanh Tịnh độ*”, (tức là niệm không chuyên nhất không thể sanh tịnh độ), vậy nên niệm Phật thì phải chuyên tâm.

Thế Tôn giảng giải rất rõ về sự thù thắng của thế giới Tây phương Cực lạc. Thập phương Tam thế chư Phật đều tán thán A Di Đà Phật, vậy sự thù thắng ấy ở chỗ nào? Sự thù thắng ở chỗ thế giới ấy không có nghịch cảnh, ác duyên, dù A lại da thức của chúng ta vẫn còn chủng tử ác niệm tập khí chưa đoạn hết, nhưng vì không có ác duyên nên không khởi hiện hành, nên cũng không thoái chuyển. Chúng ta trong thế gian này có rất nhiều chướng duyên tai nạn, thế giới Tây phương Cực Lạc thì không có, vì thế ở cõi đó chỉ có tiến bộ không có thụt lùi. Tuy sự tiến bộ nhanh chậm mỗi người mỗi khác, nhưng chắc chắn không thụt lùi. Huống hồ người ở thế giới Tây phương Cực lạc vô lượng thọ, thọ mạng lâu dài, nên tiến bộ chậm một chút cũng chẳng sao, vẫn là một đời thành tựu.

Thế giới Tây phương Cực Lạc là “***chư thượng thiện nhân câu hội nhất xứ***” (nghĩa là các bậc thượng thiện tụ hội một chỗ). Về “Thượng thiện” có nhiều cách giải nghĩa khác nhau. Thế giới Tây phương Cực Lạc có Tứ độ, Cửu phẩm (*Chú giải: Tứ độ là phẩm thánh đồng cư độ, phương tiện hữu dư tịnh độ, Thật báo trang nghiêm độ và Thường tịch quang tịnh độ; cửu phẩm là 9 phẩm hoa sen, gồm có 3 bậc là thượng phẩm, trung phẩm, hạ phẩm, mỗi bậc lại có 3 phẩm thành là 9 phẩm, tùy vào công phu tu tập của từng người mà được về các phẩm khác nhau của hoa sen*). Trong đó mỗi độ lại có tiêu chuẩn khác nhau, thấp nhất là Thượng thiện Phàm Thánh Đồng Cư Độ chính là mười thiện nghiệp; Thượng thiện Thật Báo Trang Nghiêm Độ tức là Bồ Tát Đẳng Giác. Thế giới Tây phương Cực lạc rất đặc biệt, ở đó có Tứ độ nhưng đại chúng của Tứ độ này thường câu hội một nơi. Đây cũng là điều mười phương thế giới không có. Vậy nên tuy chúng ta vãng sanh Phàm Thánh Đồng Cư Độ nhưng mỗi ngày đều có thể cùng Đại Bồ Tát của Thường Tịch Quang Độ, Thật Báo Độ và Bồ Tát Đẳng Giác chung sống, tiếp nhận huân tập của các Ngài, rồi tự nhiên cũng trở nên dũng mãnh tinh tấn. Nên dù tiến bộ chậm nhất thì so với người ở mười phương thế giới vẫn nhanh hơn nhiều. Mười phương thế giới có nơi nào duyên phận tốt như vậy!

Trong Kinh Quán Vô Lượng Thọ, Phật dạy, người hạ hạ phẩm vãng sanh Phàm Thánh Đồng Cư Độ chỉ cần mười hai kiếp thì “*hoa khai kiến Phật*” (là hoa nở thấy Phật). Hoa khai kiến Phật là cảnh giới gì vậy? Đây là

cảnh giới Thật Báo Độ. Phàm Thánh Đồng Cư Độ là nơi vãng sanh của phàm phu còn mang nghiệp, còn một phẩm phiền não chưa đoạn. Trong thời gian mười hai kiếp là có thể chứng quả vị Bồ Tát Sơ trụ của Viên Giáo, tương đương trong Biệt giáo là Bồ Tát Đẳng Địa. Mới nghe mười hai kiếp chúng ta cảm thấy rất dài nhưng với người ở thế giới Tây phương Cực lạc lại rất ngắn, vì thọ mạng của họ là vô lượng kiếp thì mười hai kiếp có đáng gì! Nên nếu tâm chúng ta có thể định tại Tây phương Cực lạc, định trong một câu Phật hiệu thì đó là Chánh định thuần chánh, sự Chánh định thù thắng không gì so sánh được. Lại thêm tâm định trong mười thiện nghiệp, một đời chúng ta sinh sống, làm việc, đối người, xử sự, tiếp vật từng tâm, từng niệm, từng lời nói, hành động đều không trái mười thiện nghiệp thì nhất định được vãng sanh.

Thật sự không bị ngoại cảnh động mới là Định. Vậy nên cái khó của người chân tu là khi lục căn tiếp xúc với cảnh giới lục trần thì tâm dao động liền không còn “Định”. Phật pháp gọi đó là ma chướng, ma chướng chính là ngoại duyên không tốt, ngoại duyên phá hoại chánh định và chánh tinh tấn của chúng ta. Vậy, điểm then chốt quyết định thành tựu hay không là ở tâm ta “Định” hay không. Kinh văn tuyệt đối không phải chỉ niệm thì có thể thành tựu, *“nói được nhưng không thực hành được ấy không phải là chân trí huệ”*. Có thể nói nhưng không thể làm thì chẳng liên quan gì đến qua hết sanh tử, thoát ra Tam giới, chẳng qua là khẩu thiện mà thôi, không thể vãng sanh.

Thật sự vãng sanh là khi chúng ta hoàn toàn thực hành được lời dạy trong kinh Vô Lượng Thọ. Phật dạy điều gì chúng ta phải làm được điều ấy, làm không được cũng quyết không sai phạm thì có thể vãng sanh thượng phẩm. Nếu chỉ làm được 90% còn 10% chưa làm được thì vãng sanh thượng trung phẩm; làm được 80% vãng sanh thượng hạ phẩm. Cứ vậy hạ dần xuống đến vãng sanh hạ hạ phẩm thì cũng làm được 20%; 20% còn làm không được thì không thể vãng sanh.

Tu hành là phải “hành”. Không vận dụng lời dạy trong Kinh vào thực tiễn cuộc sống thì lời dạy đâu có tác dụng gì. Miệng thiện, tâm không thiện, thì “hành” cũng không thiện, chắc chắn không thể vãng sanh. Nên tâm phải “định” trong pháp môn mình tu và phải “định” trong mười thiện nghiệp. Nếu tâm ta chỉ định trong mười thiện nghiệp, không cầu sanh Tịnh độ thì tương lai cũng chỉ có thể sanh cõi Trời hưởng phước Trời. Còn hành mười thiện thì sanh cõi trời Thượng phẩm. Điều này là chắc chắn.

Thứ bảy “Chánh niệm”.

(Niệm là ghi nhớ. Chánh niệm là ghi nhớ đến những điều hay lẽ phải, những điều lợi lạc cho chúng sinh, những đạo lý chân chính).

Chú giải viết “*Niệm chánh trợ đạo, tâm bất động thất cố*”. (Nghĩa là “*Luôn nhớ nghĩ chánh đạo, trợ đạo, tâm chẳng lay động, chẳng đánh mất chánh niệm*”).

Về chánh – trợ song tu, chánh tu là theo Kinh A Di Đà dạy là “*Chấp trì danh hiệu, nhất tâm bất loạn*”, cũng là nguyện thứ mười tám trong Kinh Vô Lượng Thọ. Chánh tu cần phải trợ hành, không có trợ tu, thì chánh tu chắc chắn không thể thành tựu. Nói cách khác, trợ là trợ chánh, không có trợ, chánh sẽ biến lệch thành tà.

Cổ đức xưa có đề xướng “*Bốn nguyện niệm Phật*”, nhưng Nhật Bản ngày nay khi tuyên truyền bốn nguyện niệm Phật có ngộ nhận. Họ cho rằng chỉ cần trì một câu Phật hiệu của nguyện thứ mười tám thì sẽ được vãng sanh. Đây là đã giải thích sai ý nghĩa Kinh văn, tức là chỉ thấy phần ý nghĩa cục bộ. Nên biết mỗi câu chữ trong Kinh Vô Lượng Thọ đều bao gồm toàn bộ Kinh điển, mà theo như Kinh Hoa Nghiêm nói là “***một là tất cả, tất cả là một***”. Bất kỳ nguyện nào trong 48 nguyện phải bao gồm 47 nguyện còn lại thì nguyện ấy mới được xem là viên mãn. Lấy nguyện thứ 18 làm chủ, nếu nó không thể bao hàm viên mãn 47 nguyện khác thì nguyện thứ 18 liền có khiếm khuyết. Đạo lý này họ sơ suất rồi. Tổ sư đại đức thường dạy chúng ta phải thâm nhập Kinh tạng, thâm giải nghĩa thú; vì nếu không thâm giải, thường hiểu sai ý nghĩa. Hiểu sai nghĩa thì không lợi ích, cho nên về tình có thể tha thứ, nhưng nếu ảnh hưởng đến người khác, khiến họ cũng không lợi ích thì có tội.

Tôi vì những đồng tu Tịnh tông đề ra 5 bài học (Thứ nhất là “*Tịnh nghiệp tam phước*”, thứ hai là “*Lục hòa*”, thứ ba “*Giới định huệ tam học*”, thứ tư “*Lục độ*”, thứ năm là “*Phổ Hiền Thập Nguyện*”). Đầu tiên là “***Tịnh nghiệp Tam phước***” trong Kinh Quán Vô Lượng Thọ Phật. Điều này là đại căn đại bản của việc tu hành, bất luận tu học pháp môn nào đều phải từ trên nền tảng này mà cắm rễ.

Phước thứ nhất của Tam phước là “***Hiếu dưỡng phụ mẫu, phụng sự sư trưởng, từ tâm bất sát, tu Thập thiện nghiệp***”. Không làm được điều này

thì bất kể tu pháp môn nào cũng không thể thành công, kể cả niệm Phật cũng không thể vắng sanh. “Hiếu dưỡng phụ mẫu, phụng sự sư trưởng, từ tâm bất sát” phải thực tiễn trong mười thiện nghiệp, mười thiện nghiệp không thể làm được, thì ba câu trước ấy đều là lời suông. Phải dùng gì để hiếu dưỡng phụ mẫu? Phải tu mười thiện nghiệp; xa lìa mười thiện thì hiếu thân tôn sư chỉ là hữu danh vô thật. Cho nên làm được điều này rồi thì nhất tâm niệm Phật cầu nguyện vắng sanh, chắc chắn được sanh cõi Phạm Thánh Đồng Cư Độ. Phạm Thánh Đồng Cư Độ có ba bậc chín phẩm, thì phải xem công phu chúng ta nông sâu như thế nào. Công phu nông sâu, chánh trợ hai bên đều có.

Phước thứ hai là **“Thọ trì tam quy, giữ gìn giới cấm, bất phạm oai nghi”**. Phước thứ hai bao hàm cả phước thứ nhất, phước thứ hai được xây dựng trên nền tảng phước thứ nhất. Nói cách khác, phước thứ nhất và phước thứ hai mà làm được thì sẽ được vắng sanh Phương Tiện Hữu Dư Độ.

Nếu làm được cả phước thứ ba **“Phát Bồ đề tâm, thâm tín nhân quả, đọc tụng Đại thừa, khuyến tấn hành giả”** thì chắc chắn được vắng sanh Thật Báo Trang Nghiêm Độ.

Tịnh nghiệp Tam phước vừa là trợ tu vừa là chánh tu. Thật sự thâm nhập pháp giới rồi, ắt hiểu chánh – trợ là một không phải hai. Thế nào là niệm Phật? “Hiếu dưỡng phụ mẫu” là niệm Phật, “Phụng sự sư trưởng” là niệm Phật, “Từ tâm bất sát” là niệm Phật, “Tu mười thiện nghiệp” là niệm Phật, mỗi chữ mỗi câu đều là niệm Phật ấy gọi là “Niệm chánh trợ đạo” niệm niệm không quên, quyết không thất niệm vì thất niệm là quên ngay. Người sơ học thường không tránh khỏi nên thường thất niệm, nên mỗi ngày phải tu sám hối. “Tại sao ý niệm này mình lại quên rồi” mỗi giây mỗi phút đều phải tự nhắc mình như thế.

Người niệm Phật thường đeo chuỗi hạt dụng ý là nhắc nhở chúng ta chớ thất niệm. Thấy tràng chuỗi lập tức nhớ đến niệm Phật, nên tràng chuỗi không chỉ là tính số lượt, quan trọng nhất là nhắc nhở bản thân chánh niệm. Không những tràng chuỗi giúp nhắc nhở bản thân, thật lòng mà nói đó cũng là cách nhắc nhở những người xung quanh chúng ta niệm Phật. Họ biết niệm Phật không? Không nhất định, nhưng họ sẽ khởi ý niệm, và cả quỷ thần tùy chúng ta không thấy được, nhưng khi họ thấy được tràng chuỗi cũng nhắc nhở họ niệm Phật, âm dương đều được lợi.

Chúng ta cúng dường tượng Phật, tuyệt đối không sùng bái vào hình tượng tượng Phật. Phật giáo tạo ra những tượng bằng kim loại, bằng đất nung, hay tượng vẽ màu sắc đều vì muốn nhắc nhở chúng ta chánh niệm, dùng phương pháp này là chánh tự tánh. Ví dụ chúng ta thấy tượng Thích Ca Mâu Ni Phật, “Thích Ca” trong danh hiệu ấy nghĩa là nhân từ, “Mâu Ni” nghĩa là thanh tịnh, thanh tịnh tịch diệt. Cho nên chúng ta thấy tượng Phật Thích Ca Mâu Ni chính là phải nghĩ đến “Đối với người phải nhân từ bác ái, đối với chính mình phải thanh tịnh vô nhiễm”. Dụng ý của tượng Phật là nhắc nhở bản thân vậy.

Bồ tát Quán Âm nhắc nhở chúng ta “Từ bi”, Địa Tạng Bồ tát nhắc nhở chúng ta “Hiếu kính”. Nghe danh hiệu ngài, thấy hình tượng ngài, liền nghĩ đến những lời giáo huấn trong Kinh điển. Dụng ý thâm sâu là chỗ này, hoàn toàn không hề mê tín. Nó như một công cụ, thiết bị dạy học, mà giáo dục hiện đại gọi là “giáo cụ”, giáo cụ dạy học của Phật giáo đã đạt đến cảnh giới nghệ thuật tối cao. Đây là văn minh nhân loại, thành tựu văn hóa nhân loại.

Thứ tám “Chánh mạng”.

“Mạng” nghĩa là sanh mạng. Người sống ở thế gian nhất định phải biết được làm thế nào nuôi mạng sống mình.

Chú giải viết “*Thường tri chỉ tức, trụ ư thanh tịnh Chánh mạng cố*” (Nghĩa là: *thường biết vừa đủ, trụ thanh tịnh tâm là chánh mạng*). Con người nếu muốn thân thể khỏe mạnh sống lâu, xa rời bệnh tật thì phải hiểu được đạo dưỡng sanh.

Chân đế của sinh mạng hay còn gọi nguyên lý của sinh mạng là gì? Phật dạy: “**Tất cả Pháp từ tâm tướng sinh**”. Tưởng cái gì thì biến thành cái đó. Phật pháp tu hành có tám vạn bốn ngàn pháp môn, vô lượng pháp môn nhưng cốt lõi là quán tưởng. Ngày ngày chúng ta tưởng Phật vô tình sẽ thành Phật, tưởng Bồ tát sẽ thành Bồ tát. Ngày ngày chúng ta đọc Kinh Phật, tưởng Kinh điển chính là tưởng Phật. “Nhớ Phật niệm Phật”, “nhớ” với “niệm” đều là tưởng, ngày ngày tưởng Phật vô tình tự mình thành Phật. Còn mỗi ngày tưởng hưởng thụ, thế gian ngũ dục lục trần, tham đắm những thứ này, con người liền biến thành Ngạ quỷ. Quỷ là do tư tưởng tham lam keo kiệt biến hiện, tham danh, tham tài, tham sắc liền biến thành Ngạ quỷ, sân hận đọa địa

ngục, ngu si biến thành súc sanh, thường tưởng ngũ giới mười điều thiện thì sanh cõi người, Thập thiện nghiệp thượng phẩm thì sanh cõi trời.

Nếu như chúng ta muốn thân thể khỏe mạnh thì tưởng thiện không tưởng ác, hành thiện đừng tạo ác. Thân là một môi trường vật chất gần gũi chúng ta nhất, nhất định phải hiểu rằng tâm làm chủ, không phải thân làm chủ. Thân này là vật chất, vật chất là phụ, vật chất là từ tâm tưởng mà sanh. Pháp Tướng Duy Thức giảng giải thấu triệt nhất về câu hỏi “vật chất từ đâu mà có”? Là từ tướng phần A lại da.

(“Tướng phần” là đối tượng của nhận thức, Duy Thức Học còn gọi là “sở duyên”, đối lại là “năng duyên”, chữ “sở” được dùng để chỉ cho phía đối tượng, còn chữ “năng” được dùng để chỉ cho phía chủ thể;

Đối tượng của nhận thức gồm tất cả các cảnh cụ thể (như sắc, thanh, hương, vị, xúc pháp v.v...) và trừu tượng (như ảnh tượng, ý tưởng, v.v...), luôn luôn có tướng trạng rõ ràng, cho nên được gọi là “tướng phần”).

Tướng phần A lại da là từ kiến phần biến hiện ra,

(“Kiến phần” là chủ thể nhận thức, còn gọi là “năng duyên”. Chủ thể nhận thức bao gồm tất cả tám thức tâm vương và 51 tâm sở. Duyên nghĩa là nương nhờ, nương tựa, vin theo, vì tâm thức không thể tự sinh khởi mà phải vin theo cảnh bên ngoài (tức là khách thể, và đối tượng) mới có thể sinh ra tác dụng.

Năng duyên là Kiến phần và Sở duyên là Tướng phần. Duy Thức Học nói rằng, “nhận thức luôn luôn là phải nhận thức cái gì”, vì vậy, nếu không có đối tượng thì không có nhận thức, và ngược lại, không có chủ thể nhận thức thì cũng không có đối tượng; cho nên, kiến phần và tướng phần là hai phần không thể tách rời của tác dụng nhận thức).

Kiến phần là ý nghĩ (tạo ra năng lượng). Trong ý nghĩ có một loại chấp trước kiên cố, chấp trước năng lượng này liền biến thành vật chất, cái thứ này vốn là không thật, chỉ là huyền hóa. Kiến phần là năng lượng, là tinh thần, tướng phần là vật chất. Kiến – Tướng cùng một nguồn, nguồn đó là Tự chứng phần.

(Tự chứng phần, là tự nó chứng biết hoạt động nhận thức của chính nó. Ví dụ: Khi mắt (tức là kiến phần) thấy (tức là nhận thức) cuốn sách (tức là tướng phần), thì liền biết rằng “mắt thấy cuốn sách” (thì đây là tự chứng phần).

Nói cách khác, vật chất và tinh thần là cùng một nguồn, không thể phân ra. Điểm này khác với quan điểm học thuyết Triết học, nên ông Âu Dương Cánh Vô nói: “*Phật giáo không phải tôn giáo, không phải triết học*”, mà là giáo dục. Phật giáo là giảng giải rõ chân tướng vũ trụ nhân sinh.

Kinh Hoa Nghiêm dạy: “***Duy tâm sở hiện, duy thức sở biến***”. Tâm hiện tướng, nhưng tướng thì thiên biến vạn hóa. Thập pháp giới y chánh trang nghiêm đều là tướng của tâm biến. Năng lực gì khiến nó sản sinh sự biến hóa phức tạp như vậy? Là “Thức”, chính là tâm tướng. Chúng ta tưởng già liền biến già, tưởng bệnh dù vốn không có bệnh thì bệnh liền đến. Khi bệnh càng nặng, lại tưởng đến “không biết khi nào sẽ chết”, thì cái chết đến rất nhanh. Hết thấy đều do tâm tướng sanh. Nếu xả bỏ hết những vọng tưởng này thì chúng ta liền không già, không bệnh và thật lòng mà nói cũng không chết. Tất cả đều là vấn đề của ý nghĩ, cho nên cái niệm này là vọng niệm, là ý nghĩ sai lầm. Vì thế đạo dưỡng sanh trước tiên phải có quan niệm đúng đắn trước.

“Thường tri chỉ túc” (là biết vừa đủ)

Trong cuộc sống quan trọng nhất là biết đủ, biết đủ thường vui. Con người sống ở đời thì nên sống một đời an lạc, hà tất từ sáng đến tối mặt mày ủ rũ! Sầu khổ là trạng thái của bệnh, dễ làm người già nua, như người đời thường nói “Lo lắng làm người ta mau già”. Nói cách khác, thường sanh tâm hoan hỷ sẽ không già yếu. Tâm hoan hỷ từ đâu mà sanh? Biết đủ thường vui. Cho nên người nhất định phải biết đủ, cuộc sống càng đơn giản càng tốt, ăn uống càng ít càng khỏe mạnh, dinh dưỡng được hấp thu toàn bộ, các bộ phận cơ thể làm việc nhẹ nhàng. Người tu đạo nên hiểu được đạo dưỡng sanh này. Khi Đức Phật Thích Ca Mâu Ni còn tại thế, tăng đoàn “ngày ăn một bữa trưa”, thức ăn vô cùng đơn giản nên thân thể được khỏe mạnh.

Chánh mạng còn một ý nghĩa quan trọng nữa, chính là chúng ta chọn lựa nghề nghiệp mưu sinh, phải có lợi cho chúng sanh và xã hội. Đây cũng là Chánh mạng.

Từ đó có thể thấy, nghề sát sanh không phải chánh mạng, đó là tà mạng, quả báo rất đáng sợ. Lúc chúng ta tạo tác thì không biết, nhưng lúc quả báo hiện tiền thì hối hận không kịp. Chúng ta thử bình tĩnh quán sát người làm nghề đồ tể, như giết heo (lợn) chẳng hạn, hình thể họ lúc về già gần như giống heo vậy, khi họ chết tình trạng rất giống con heo khi bị giết. Dù cả đời tâm họ tốt, làm người cũng tốt nhưng họ làm nghề này thì sẽ đến cõi súc sanh đọa vào thai heo để trả nợ. Hoặc chúng ta thử nhìn người hành nghề giết gà, con cái của họ cũng giống như những con gà vậy. Bình tâm mà quán sát thì chúng ta liền thấy phát hiện quả báo vốn dĩ ở trước mắt. Đáng sợ biết bao!

Nghề sát sanh không được làm, nghề trộm cắp không được làm, nghề tà dâm không được làm, vì chúng đều thuộc về tà mạng.

Tiêu chuẩn của chánh mạng là nhất định phải tuân thủ lời dạy Thánh hiền. Đức Phật dạy chúng ta, chúng ta phải theo giáo huấn của Phật, chọn “đúng” nghề nghiệp mưu sanh. Chánh mạng thù thắng nhất chính là những nghề nghiệp người đời gọi là “thanh cao”. Thanh là thanh bần, thanh bần biết đủ mới có thể thật sự đoạn tham – sân – si, nếu không thể cam tâm nhẫn nại chịu nghèo khổ thì tâm “tham” tăng trưởng, thì sân – si – mạn đều theo đó khởi lên. Tham là gốc của mọi phiền não, chỉ có biết đủ mới có thể chế ngự được tâm tham. Người chỉ cần không có tâm tham, thì phiền não sân – si – mạn liền dễ bị không chế và thật giữ được thân tâm của bản thân mạnh khỏe.

“Trụ u thanh tịnh” (nghĩa là trụ thanh tịnh tâm)

Cho nên yếu tố đầu tiên để cơ thể khỏe mạnh chính là tâm thanh tịnh. Tổng kết cương lĩnh tu học Phật giáo chính là: “Chân thành, thanh tịnh, bình đẳng, chánh giác, từ bi”. Nếu chúng ta có thể dùng tâm này thì chắc chắn được khỏe mạnh, trường thọ. Không cần cầu bên ngoài, tất cả đều bắt đầu làm từ nội tâm, nên Phật pháp mới gọi là “Nội học”. Khi sống đời sống vật chất tối giản, tâm thanh tịnh rồi, sự nhiếp thọ chất dinh dưỡng của cơ thể cũng ít đi.

Thời tôi theo học thầy Lý Bình Nam, thầy mỗi ngày chỉ ăn một bữa trưa, tôi cũng học theo y như vậy. Thực hành được khoảng tám tháng tôi mới kể việc này với Thầy. Thầy hỏi:

- Bao lâu rồi?

Tôi trả lời:

- Tám tháng rồi.

Thầy lại hỏi:

- Con cảm thấy thế nào?

Tôi trả lời:

- Tất cả rất bình thường.

Thầy vỗ tay xuống bàn và nói:

- Cứ giữ nguyên tình trạng này đi, sống đơn giản sẽ không yêu cầu ở người. Người đạt đến mức không mong cầu gì ắt tự thanh cao vậy.

Tôi bèn trình bày một vấn đề lý luận với Thầy. Tôi nói:

- Thành phần dinh dưỡng hấp thu của cơ thể người cũng giống như nhiên liệu. Cơ thể tiêu hao năng lượng nên cần ăn uống để bổ sung. Năng lượng tiêu hao của mỗi người mỗi khác; giống như xe hơi, có loại hao xăng; có loại ít hao xăng. Thân thể chúng ta cũng vậy, có trên 95% năng lượng tiêu hao vào vọng niệm, còn lao tâm, lao lực thì sự tiêu hao đó rất ít.

Thầy vô cùng đồng ý với cách nhìn này của tôi.

Vì thế người tu đạo tâm địa thanh tịnh, không có vọng tưởng, phân biệt, chấp trước thì năng lượng tiêu hao rất ít, mỗi ngày ăn một bữa là đủ rồi. Tâm địa A La Hán càng thanh tịnh, thì 7 ngày ăn 1 bữa. Tâm Bích Chi Phật càng thanh tịnh hơn so với A La Hán thì nửa tháng ăn một lần. Chúng ta ngày nay ngày ăn ba bữa, còn phải ăn thêm điểm tâm thì có thể thấy được vọng tưởng nhiều thế nào! Vọng niệm nhiều chỉ làm cơ thể bệnh tật đầy người. Chúng ta phải hiểu rõ đạo lý này. Do đó, tu thân vẫn là bắt đầu từ tu tâm. Tâm tốt thì thân thể khỏe mạnh. Tâm không tốt, dùng thuốc men gì để điều chỉnh, dùng thức ăn gì để tẩm bổ cũng gây ra bệnh tật đầy mình. Nói đến “Chánh mạng” chúng ta phải hiểu chọn lựa nghề nghiệp phải biết dưỡng tâm dưỡng sanh làm sao để bản thân thật sự đạt được khỏe mạnh, sống lâu hạnh phúc vậy.

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

Chúc bạn:

*Không làm các việc ác,
Vâng làm các việc lành,
Tự thanh tịnh tâm ý,
Đó là lời Phật dạy*

Website: “www.duongdenhanhphuc.vn”

Kênh Youtube: “[duongdenhanhphuc](https://www.youtube.com/channel/UCv33333333333333333333)”

Hoan nghênh mọi hình thức ấn tống, sao chép, copy, công đức vô lượng!