

LIỄU PHÀM TỨ HUẤN

Tập 8

Chủ giảng: Pháp sư Tịnh Không

Thời gian: 17/04/2001

Ban biên dịch: Pháp Âm Tuyên Lưu

Địa điểm: Đài Truyền Hình Phụng Hoàng,

Thâm Quyển, Trung Quốc

Chư vị đồng học, xin chào mọi người! Phần trước chúng ta nói về “nền tảng của việc sửa lỗi”, nói đến phải có tâm hổ thẹn, tiếp theo là phải có tâm sợ hãi. Chúng ta khởi tâm động niệm, lời nói việc làm, không những lo sợ sự giám sát của thiên địa quỷ thần, mà đồng thời cũng phải sợ sự chỉ trích của dư luận trong xã hội đại chúng. Hôm nay, chúng ta xem tiếp đoạn văn bên dưới:

Không những như vậy, chỉ cần hơi thở vẫn chưa dứt, dù tội ác nặng đến đâu thì vẫn có thể sám hối.

Đây là lý luận y cứ để sửa lỗi làm mới, con người chỉ cần còn một hơi thở, cho dù trong đời tạo tội ác lớn đến đâu cũng đều có thể sửa đổi.

Trước đây có người cả đời tạo ác, đến khi lâm chung mới tỉnh ngộ, ăn năn, khởi lên một niệm thiện liền được an lành qua đời.

Đây là đưa ra chứng cứ để nói rõ với chúng ta, trường hợp như vậy xưa nay trong và ngoài nước có rất nhiều, chỉ cần chúng ta quan sát tường tận thì sẽ thấy ra được. Vì sao cả đời tạo tội ác cực lớn, thật sự sám hối thì nghiệp chướng này liền có thể tiêu trừ, đạo lý ở đâu vậy? Thực tế mà nói, đạo lý này quá sâu sắc, không phải điều mà phàm phu có thể lý giải được. Chẳng những phàm phu không thể lý giải, mà trong kinh đức Phật nói, bậc thánh Nhị thừa, Quyền giáo Bồ-tát đều không cách nào lý giải được. Vì sao vậy? Điều này liên quan đến khởi nguồn của vũ trụ hư không pháp giới, khởi nguồn của sanh mạng, khởi nguồn của chúng sanh, liên quan đến những đạo lý lớn này. Trong kinh Lăng Nghiêm đức Phật nói rất thấu triệt, rất rõ ràng, cho nên người xưa tán thán kinh Lăng Nghiêm, nói rằng Lăng Nghiêm khai trí tuệ, Pháp Hoa thành Phật. Tôi tin rất nhiều đồng tu đều đã nghe qua hai câu này. Trong kinh Lăng Nghiêm nói rất rõ ràng, đức Phật nói với chúng ta hư không pháp

giới, cõi nước và chúng sanh vốn là một thể. Do đó tội ác cực lớn, chỉ cần quay đầu, gọi là “quay đầu là bờ”, đạo lý này bên dưới có nói đến.

Vì một niệm dưng mãnh khản thiết.

Những chữ “dưng mãnh khản thiết” vô cùng quan trọng.

Cũng đủ để gột sạch tội ác trong suốt trăm năm.

Phía sau đưa ra một ví dụ nói với chúng ta:

Ví như hang tối ngàn năm.

Hiện nay chúng ta đi du lịch sẽ gặp rất nhiều sơn động, động thạch nhũ, đó chính là “hang tối ngàn năm”.

Vừa thắp lên một ngọn đèn thì bóng tối ngàn năm liền tan biến.

Chúng ta đốt một ngọn đèn đi vào, thì bóng tối ngàn năm liền bị phá trừ.

Cho nên tội lỗi bất luận là lâu hay mới, chỉ cần sửa được là quý.

Sai lầm giống như bóng tối vậy, chỉ cần một ngọn đèn là có thể phá tan bóng tối. Ngọn đèn này ví như trí tuệ, ví như sự tỉnh giác, thật sự đã giác ngộ, lời nói và việc làm trong quá khứ là sai trái. Một niệm giác, một niệm trí tuệ chân thật hiện tiền thì tội lỗi liền được tiêu trừ. Nhưng một niệm giác, một niệm trí tuệ này vô cùng khó được, vô cùng đáng quý. Vì sao vậy? Vì thời gian chúng ta mê trong tình cảm và dục vọng quá lâu rồi, vô lượng kiếp đến nay mê trong tình cảm và dục vọng. Sinh mạng là vĩnh hằng, sinh mạng không phải tạm thời mà là vĩnh hằng. Thân mạng của chúng ta rất ngắn ngủi, nhưng tinh thần của chúng ta trường tồn. Trong nhà Phật nói, chúng ta có pháp thân huệ mạng, đó là vĩnh hằng. Cho nên, vô lượng kiếp đến nay sanh tử luân hồi, mê mất bản tánh. Do đó mù quáng vô tri chấp trước thân này là ta, tham đắm hưởng thụ *ngũ dục lục trần*, tạo ra vô lượng vô biên tội nghiệp. Điều này đã tạo thành những việc không như ý trong hiện đời, tạo thành rất nhiều đau khổ trong đời này. Chúng ta muốn cầu lành tránh dữ, trước tiên phải biết sửa đổi lỗi lầm. Ở đây tiên sinh Liễu Phàm đã đem kinh nghiệm sửa lỗi của mình nói tường tận cho chúng ta, đặc biệt nhắc nhở chúng ta, chỉ cần hơi thở vẫn còn, chỉ cần chịu thay đổi thì dù lỗi lầm lớn đến đâu cũng có thể tiêu trừ. Tiếp theo ông nói:

Nhưng thế gian vô thường, thân xác thịt này dễ mất, một khi hơi thở không còn thì muốn sửa cũng không kịp nữa.

“Trần thế” là thế gian, không những thân mạng này của chúng ta là vô thường, mà quốc độ cũng vô thường. Trong kinh Bát Đại Nhân Giác, vừa mở đầu đức Phật nói với chúng ta: *“Thế gian vô thường, cõi nước mong manh”*. Hai câu này là lời cảnh cáo chân thật, thế gian vô thường, biến hóa trong từng sát-na, thân thể này của chúng ta rất dễ mất. Thân người khó được mà dễ mất, một hơi thở không vào nữa thì thân mạng trong đời này đã kết thúc rồi, lúc này bạn có muốn sửa lỗi cũng hết cách, *“muốn hối cải cũng không còn kịp nữa”*.

Trên dương gian phải chịu tiếng xấu trăm ngàn năm, dù có con hiếu cháu hiền cũng không thể rửa sạch.

Đây là nói theo thế tục, quý vị tạo quá nhiều tội ác, tiếng xấu lưu truyền đến đời sau, người đời sau nghe đến tên của quý vị đều sanh tâm chán ghét. Như trong lịch sử, người thông thường như chúng ta, từ nhỏ đọc sách đều biết Tần Cối thời nhà Tống. Cả đời làm nhiều việc ác, tên tuổi bị nguyên rửa suốt muôn đời. Con cháu ông dù hiếu thuận đến đâu cũng không cách gì giúp ông rửa sạch tội danh này, đây là một ví dụ.

Dưới cõi âm thì bị trầm luân trăm ngàn kiếp trong địa ngục, dù thánh hiền, Phật Bồ-tát cũng không thể cứu giúp. Sao không lo sợ cho được?

Làm sao có thể không sợ hãi cho được? Tên tuổi bị nguyên rửa ở thế gian là một việc không vinh dự gì. Người hiện nay thường nói: “Vinh dự là sinh mạng thứ hai của con người”, mọi người rất coi trọng vinh dự. Thật ra nó vẫn đứng thứ hai, nghiêm trọng nhất là quả báo ở đời sau, tạo ác nghiệp quá nhiều, gọi là tội thập ác ngũ nghịch, trong kinh điển đức Phật luôn nhắc nhở chúng ta, tội nghiệp này là đọa địa ngục A-tỳ. Nói đến địa ngục là điều vô cùng đáng sợ. Trong kinh Địa Tạng Bồ-tát Bản Nguyên, đức Phật nói rất rõ ràng. Tạo tội nghiệp cực nặng, chiêu cảm khổ báo ở địa ngục, địa ngục từ đâu đến? Trước đây, khi tôi mới học Phật, cư sĩ Chu Kính Trụ kể cho tôi nghe một câu chuyện, câu chuyện này là thật. Cha vợ của ông là Chương Thái Viêm, lúc đó sống ở Bắc Kinh. Có một khoảng thời gian ông được Đông Nhạc Đại Đế mời làm phán quan, đây là nói đến quỷ thần, thật sự có quỷ thần! Đông Nhạc Đại Đế ở Thái Sơn, tỉnh Sơn Đông, khu vực ông quản lý có năm, sáu

tình, phạm vi quản lý rất lớn. Sanh tử, lành dữ họa phúc của người trong khu vực này đều do ông quản lý. Địa vị của phán quan rất cao, tương đương với bí thư trưởng, Đông Nhạc Đại Đế mời Chương Thái Viêm đảm nhiệm công việc này. Chương Thái Viêm nói, buổi tối có tiểu quỷ đến, khiêng kiệu đến, lúc đó không có xe, khiêng đến rồi mời ông lên kiệu đi làm. Sáng sớm hôm sau khi trời vừa sáng thì ông tan ca, tiểu quỷ lại đưa ông về nhà, ngày đêm ông đều không nghỉ ngơi. Ban ngày làm việc, đi làm trên nhân gian chúng ta, ban đêm làm việc trong cõi quỷ.

Ông cũng thường đem những gì chứng kiến hay nghe được ở cõi quỷ thuật lại cho một số bạn bè nghe. Có một lần ông kể, ông hỏi Đông Nhạc Đại Đế, vua Diêm-la còn cao hơn Đông Nhạc Đại Đế một bậc. Ông nói trong địa ngục có một loại hình phạt gọi là ôm cột đồng cháy. Ôm cột đồng cháy nghĩa là đốt cột đồng cháy đỏ lên rồi bắt tội nhân ôm lấy cột đồng đó. Chương Thái Viêm nói, hình phạt này quá tàn khốc, hy vọng Đông Nhạc Đại Đế có thể phát tâm đại từ bi, phế bỏ hình phạt này. Đông Nhạc Đại Đế nghe lời này gật đầu nhưng không giải thích gì, ông nói người cứ đến đó tham quan trước, người đến hình trường xem thử đi. Đông Nhạc Đại Đế bèn phái hai tiểu quỷ dẫn ông đi tham quan hiện trường, ông đi đến đó. Khi đến nơi, tiểu quỷ nói với ông: “Ngài xem đi, đây chính là hiện trường”. Ông không nhìn thấy gì cả, bỗng nhiên ông hiểu ra, thì ra hình phạt trong địa ngục không phải do vua Diêm-la tạo ra. Không phải do ông thiết lập, cho nên ông không thể phế bỏ. Hình phạt này từ đâu mà có? Là do ác nghiệp của bạn biến hiện ra, giống như người gặp ác mộng vậy, tự làm tự chịu, không phải người khác làm ra rồi bắt bạn phải chịu. Ông bỗng nhiên đại ngộ, về sau không nhắc đến nữa. Ông mới hiểu được đạo lý nói trong kinh điển là chân thật.

Tất cả mọi cảnh giới, cảnh giới vui hay cảnh giới đau khổ, tất cả đều từ tâm mình biến hiện ra. Đây chính là những gì đức Phật nói trong kinh Hoa Nghiêm, hết thảy pháp, bao gồm thiên đường và địa ngục là “duy tâm sở hiện, duy thức sở biến”. Tâm là tâm của chính mình, thức chính là nghiệp thiện ác do chính mình tạo ra, cho nên tâm ta thiện, hành vi của ta thiện thì hiện ra cảnh giới tự nhiên là chí thiện mỹ mãn. Tâm của bạn ác, ý niệm ác, hành vi ác hiện ra cảnh giới tự nhiên là tai nạn. Cho nên, thiên đường là do tâm mình biến hiện ra, địa ngục cũng do tâm mình biến hiện ra, hoàn cảnh sinh hoạt hiện tại của chúng ta vẫn là tâm mình biến hóa ra.

Nhưng có người nói, tâm tôi làm sao có thể biến hiện ra cảnh giới này được? Đây đích thực là vấn đề then chốt. Tâm là gì? Tâm ở đâu? Tâm có dáng vẻ như thế nào? Đây là vấn đề lớn trong Phật giáo. Nếu giải quyết được vấn đề này, hay nói cách khác, mọi vấn đề của bạn đều đã được giải quyết, đây gọi là giải quyết từ trên căn bản. Vấn đề này được nói trong kinh Lăng Nghiêm, cho nên nói Lăng Nghiêm khai trí tuệ, không sai! Mở đầu kinh Lăng Nghiêm, đức Phật Thích-ca Mâu-ni và Tôn giả A-nan đã thảo luận về chân tâm và vọng tâm. Tâm ở đâu, tâm như thế nào, tâm có tác dụng gì, phần kinh văn này rất dài, kinh có mười chương thảo luận về những điều này. Cho nên Thiên tông nói: “Nếu người biết được tâm thì đại địa không tác đất”. Ý câu này nghĩa là một người thật sự hiểu rõ ràng, sáng tỏ về tâm thì hết thảy pháp thế xuất thế gian bạn đều thông đạt vô ngại, đây là thật.

Bởi vậy, tất cả do tâm tạo, tất cả pháp do thức biến hóa, do vậy chúng ta không thể không sợ hãi. Cảnh giới địa ngục hiện tiền, tuy Phật Bồ-tát đại từ đại bi, nhưng có thể giúp bạn được không? Nếu như ta chấp mê không ngộ thì dù Bồ-tát Địa Tạng từ bi đến đâu cũng không giúp gì được. Đích thực Phật, Bồ-tát thường ở trong địa ngục, giúp những chúng sanh khổ nạn này, tận tình giáo hóa họ. Người thọ giáo nhất định phải giác ngộ, nhất định phải có thể tin tưởng, có thể hiểu rõ, có thể hành trì, thì họ mới có cơ hội thoát khỏi khổ báo của địa ngục, sau đó từng bậc từng bậc không ngừng nâng cao lên trên. Cho nên, ân đức của Phật là lớn nhất, hơn cả ân cha mẹ. Ân đức cha mẹ đối với chúng ta là một đời một kiếp, nhưng ân đức của chư Phật Bồ-tát đối với chúng ta là đời đời kiếp kiếp, vĩnh viễn không từ bỏ. Chúng ta tạo tội ác nghiêm trọng đến mấy thì các ngài cũng không từ bỏ chúng ta, điều này quả thật rất vĩ đại, là điều chúng ta cần học tập theo các ngài. Xem tiếp đoạn văn bên dưới:

Thứ ba là phải phát tâm dũng mãnh.

Dũng mãnh tinh tấn, sửa lỗi làm mới. Nói đến sửa lỗi làm, tiên sinh Liễu Phàm đưa ra ba loại tâm, chúng ta cần phải ghi nhớ ba loại tâm này. Thứ nhất là tâm biết hổ thẹn, con người không thể không biết hổ thẹn. Thứ hai là tâm tôn kính sợ hãi. Thứ ba là tâm dũng mãnh. Nếu bạn có thể đầy đủ ba loại tâm này thì sửa lỗi không khó. Ông nói:

Người đời không thể sửa lỗi, phần nhiều là do chân chừ do dự.

“Nhân tuần” nghĩa là qua loa, đại khái, bất luận làm việc gì đều không siêng năng, như vậy thì lỗi lầm của bạn rất khó sửa. “Thoái súc” tức là thoái chuyển, đây chính là [nguyên nhân] vì sao con người không thể sửa lỗi, biết bao nhiêu người muốn sửa lỗi mà không sửa đổi được, chính là do bốn chữ “lo là thoái chuyển” này làm chướng ngại.

Ta nhất định phải phấn chấn mạnh mẽ vươn lên, không được chần chừ, không được chờ đợi.

Đây chính là dáng vẻ của tâm dũng mãnh. Thế nào gọi là “dũng mãnh?” Phải phấn chấn lên, tuyệt đối không hoài nghi, lập tức sửa đổi. Không được nói lỗi lầm này đợi ngày mai, đợi sang năm [sửa cũng được]! Như vậy thì bạn vĩnh viễn không sửa đổi được. Phải sửa ngay lập tức, sửa ngay tức thì.

Lỗi nhỏ xem như gai đâm vào thịt, phải nhanh chóng nhổ ra. Lỗi lớn xem như rắn độc cắn ngón tay, phải lập tức chặt bỏ không chút do dự. Mạnh mẽ dứt khoát như quẻ Phong Lô thì sẽ thành công.

Lỗi nhỏ giống như gai đâm vào thịt chúng ta vậy, lập tức phải nhổ nó ra, điều này chúng ta có kinh nghiệm. Lỗi lớn giống như rắn độc cắn vào ngón tay chúng ta vậy, lúc này phải lập tức chặt đứt ngón tay. Nếu không chặt đứt thì độc tố sẽ chạy vào tim, ắt người đó sẽ chết. Lúc này tuyệt đối không được do dự, phải quyết đoán kịp thời, “*không chút do dự*”. Đây là: “*Mạnh mẽ dứt khoát như quẻ Phong Lô thì sẽ thành công*”. “Phong Lô” là quẻ trong Kinh Dịch. Lấy hiện tượng của nó, là gió thổi sấm dậy. Hiện tượng của mùa xuân là vạn vật sinh trưởng, cho nên nó có lợi ích, gọi là “phong lô ích”. Ở đây là hình dung tương trạng của sự quyết đoán kịp thời, dũng mãnh sửa lỗi.

Nếu có đủ ba thứ tâm này thì lỗi lầm đều sửa đổi được. Giống như băng mùa xuân gặp ánh mặt trời, lo gì không tan chảy?

Sửa lỗi lầm cần phải đầy đủ ba tâm này, sau đó bạn mới có thể sửa lỗi. Hai câu ở dưới là ví dụ, ví như băng mùa xuân, băng tuyết mùa xuân gặp ánh mặt trời, mặt trời xuất hiện thì băng lập tức tan chảy. Ví băng như ác nghiệp, ví mặt trời như sự dũng mãnh, dũng mãnh sửa lỗi thì tội của bạn tự nhiên được tiêu trừ.

Tuy nhiên lỗi lầm của con người có thể sửa từ trên sự tướng, có thể sửa từ trên đạo lý, cũng có thể sửa từ trên tâm niệm. Do phương pháp khác nhau nên hiệu quả cũng khác nhau.

Đây là nói ba loại hiệu quả khác nhau, có người sửa từ trên sự, có người sửa từ trên lý, có người sửa từ trong tâm. Nhưng chư vị nên biết, đều phải đầy đủ ba tâm đã nói ở trước, không có ba tâm này, bất luận bạn từ phương diện nào cũng không có cách gì hạ thủ được, đều không đạt được lợi ích. Bên dưới là phân biệt cho chúng ta thấy, trước tiên là nói thay đổi từ trên sự.

Ví dụ trước đây phạm lỗi sát sanh, nay giữ giới không sát sanh; hoặc trước đây hay nóng giận, nay cố ngăn giữ không cho nóng giận. Đây chính là sửa từ trên sự tướng. Sửa như vậy là chỉ miễn cưỡng kiềm chế từ bên ngoài nên vô cùng khó khăn, hơn nữa gốc bệnh của nó vẫn còn, nên tội này hết tội kia liền sanh. Đây không phải là phương pháp rất ráo để trừ tận gốc lỗi lầm.

Đầu tiên là nói thay đổi từ trên sự, sửa đổi từ sự rất khó, đây là việc làm cưỡng ép, một mực ngăn chặn hành vi đó. Điều này đích thực có giới hạn, nó có một điểm bão hòa, sửa đổi không triệt để. Ở đây đưa ra một trường hợp, ví dụ ngày xưa sát sanh, bây giờ bạn phát tâm trì giới. Bạn thọ giới, thọ năm giới: không sát sanh, không trộm cắp, không tà dâm, không nói dối, không uống rượu, bạn phát tâm trì giới. Năm giới này là để đoạn trừ năm loại tập khí. Tập khí quá sâu nặng mà muốn đoạn trừ thì rất khó khăn. Hiện nay bạn không sát sanh nữa, nhưng bạn có thể duy trì việc không sát sanh này được bao lâu? Trước đây hay nổi giận, thích mắng người, bây giờ trừ bỏ, không nổi giận nữa. Đưa ra những ví dụ này đều là sửa đổi từ trên sự, đây là một loại việc làm cưỡng ép, rất khó khăn.

Gốc bệnh vẫn còn, vì sao vậy? Tham, sân, si, mạn là gốc của bệnh, không cách nào đoạn trừ được những thứ này, cho nên cảnh giới hiện tiền thì nó lại khởi hiện hành. Có một số người thiện căn sâu dày, vẫn có thể chế phục được. Người thiện căn mỏng thường thì khi gặp phải nghịch cảnh lớn, họ không thể nào không chế được. Nghịch cảnh nhỏ thì được, họ có thể không chế, nhưng nghịch cảnh lớn thì không thể. Bên dưới nói: *“Tội này hết tội kia liền sanh, đây không phải là phương pháp rất ráo để trừ tận gốc lỗi lầm”*. “Khuếch nhiên chi đạo” nghĩa là trừ tận gốc, không có cách nào để trừ bỏ triệt để, đây là sửa từ trên sự. Cho nên, chúng ta biết rất

nhiều người học Phật đều có thiện tâm, đều muốn sửa lỗi, mọi người phát tâm thọ giới, sau khi thọ giới lại không làm được, tôi gặp không ít người nói: “Thưa pháp sư, con đã thọ giới, bây giờ không làm được, vừa phạm giới, vừa phá giới, vậy phải làm sao?” Điều này rất khó!

Tiếp theo Liễu Phàm dạy chúng ta sửa từ trên lý, lý luận, công phu này cao hơn sửa từ trên sự một bậc.

Người biết sửa lỗi.

Thiện là biết, người biết sửa lỗi.

Trước khi ngăn ngừa mình phạm một lỗi nào đó thì phải hiểu rõ đạo lý [tại sao ta không nên làm].

Ví dụ chúng ta muốn không sát sanh, không sát sanh trên mặt sự tướng ta vẫn chưa đoạn, vẫn chưa trừ bỏ, trước tiên phải hiểu rõ vì sao không sát sanh, phải hiểu rõ ràng đạo lý này.

Ví dụ phạm lỗi sát sanh.

Chúng ta có tội sát sanh.

Hãy thường nghĩ rằng.

Tư là phải thường nghĩ.

Ông trời có đức hiếu sinh, muôn loài đều yêu tiếc sanh mạng, nay giết chúng để nuôi dưỡng thân mình, lòng ta có thể an ổn được sao?

Trước đây không ai dạy chúng ta, nên chúng ta lơ là việc này, xưa nay chưa bao giờ nghĩ đến việc này. Đến khi chúng ta tiếp thu giáo huấn của thánh hiền, chúng ta nghe được những lời dạy này thường phải để ở trong lòng, đúng là “trời có đức hiếu sinh”. Tất cả các loài động vật, làm gì có đạo lý không quý tiếc sanh mạng của mình cho được? Ngay đến muỗi, côn trùng, kiến đều tham sống sợ chết. Nếu chúng ta muốn giết chúng để nuôi dưỡng mình, thì tâm của chúng ta có thể an được sao? Nếu ngược lại, người khác giết chúng ta để nuôi sống họ, thì chúng ta có cam tâm tình nguyện hay không? Phải thường nghĩ đến đạo lý này.

Hơn nữa loài vật bị giết.

Bạn hãy thường nghĩ đến tình trạng khi động vật bị giết.

Khi bị cắt cổ, nhổ lông, rồi lại bị bỏ vào nồi nấu nướng chiên xào.

Định hoạch là bỏ vào trong nồi nấu.

Mọi nỗi thống khổ, đau đớn thấu đến tận xương tủy.

Chúng ta thử đặt mình vào vị trí của chúng để suy nghĩ xem, ví dụ động vật này là ta, ta bị người giết, sau đó bị họ đem đi nấu nướng, bị người ăn thịt.

Ta ăn chúng để nuôi thân, nhưng dù có bày ra trăm món ngon vật lạ, thì qua khỏi cửa miệng cũng chẳng còn gì nữa.

Cho nên, chúng ta phải thường nghĩ đến điều này. Năm tôi 26 tuổi đọc được cuốn sách này, sau khi đọc xong tôi vô cùng cảm động. Cho nên từ khi bắt đầu tiếp xúc, khoảng 6 tháng sau tôi liền ăn chay. Tôi thường nghĩ đến việc: “Không nhân tâm ăn thịt chúng sanh”, nghĩ đến tình trạng này quá đáng sợ. Lại nghĩ đến quả báo của nó, đúng là lạnh người.

Trước đây, khi cha tôi còn sống, ông là một quân nhân, thời kỳ kháng chiến trong nhà tôi có rất nhiều súng. Lúc đó tôi nhớ rất rõ, trong nhà tôi súng ngắn, súng dài có khoảng 8 khẩu. Ông rất thích săn bắn, lúc nhỏ chúng tôi thường theo cha đi săn, ngày nào cũng săn được thú rừng đem về ăn. Nhưng sau khi kháng chiến thắng lợi, tình trạng lúc cha tôi chết hoàn toàn giống như trong kinh Địa Tạng nói. Ông phát bệnh điên cuồng, thấy núi ông liền chạy lên núi, giống như dã thú vậy, dáng vẻ rất giống dã thú; nhìn thấy nước ông liền nhảy xuống nước. Trong kinh điển, đức Phật nói về quả báo của sát sanh, tôi tận mắt chứng kiến. Nghĩ đến tình trạng của cha tôi từ lúc bị bệnh cho đến lúc chết, tôi vô cùng khiếp sợ! Chính tôi cũng từng đi săn bắn ba năm, cũng giết chết không ít sinh mạng. Cho nên khi đọc những sách này, nghĩ đến những tình hình đó, tôi không dám tái phạm nữa. Từ năm 26 tuổi, tôi bắt đầu ăn chay trường, phóng sanh để chuộc tội, tội sát sanh trong quá khứ quá nặng. Nên sau khi học Phật tôi chỉ làm ba việc, tôi học theo đại sư Ấn Quang; đó là ấn tống kinh điển, phóng sanh để tiêu trừ tội nghiệp sát sanh của tôi, bố thí thuốc men, thấy nhiều người bị bệnh rất thống khổ, người nghèo khổ không có tiền mua thuốc, mỗi tháng tôi quyên góp một ít tiền mua tặng thuốc men. Tôi chỉ làm ba việc này, rất đơn giản, rất đơn thuần.

Ở chỗ này dùng lời văn rất hay. “*Chúng ta ăn chúng để nuôi thân*”, đây là nói thói quen hằng ngày của chúng ta. “*Bày ra trăm món ngon vật lạ*”, nghĩa là thức ăn

rất phong phú, bạn có nghĩ đến “qua khỏi cửa miệng thì sẽ chẳng còn gì nữa” hay không? Chúng ta tham đắm vị ngon, vì ai mà tham đắm vậy? Chúng ta sát sanh ăn thịt là vì ai? Vì cái lưỡi có thể phân biệt mùi vị, nhưng cái lưỡi chẳng qua chỉ dài ba tấc mà thôi, nuốt vào trong cổ thì đâu còn biết mùi vị gì nữa. Vì thỏa mãn cái lưỡi ba tấc này mà tạo ra vô lượng vô biên tội nghiệp, thật là không đáng! Chúng ta đã nghiêm túc suy nghĩ đến đạo lý, sự thật này hay chưa?

Nếu nói ăn chay không có dinh dưỡng, ăn chay không có sức khỏe, tôi có thể làm chứng cho mọi người. Tôi ăn chay đến nay đã là 50 năm rồi, nhưng trong đời chưa từng bị bệnh, quả thực là mạnh khỏe sống lâu. Thể lực của tôi không yếu, có thể duy trì được tình trạng mạnh khỏe lâu dài là do nguyên nhân gì? Là nhờ ăn chay. Nói thật tôi không rành lắm về phương pháp dưỡng sinh, không hề chú ý đến, quả thật là không hiểu. Trên cơ thể chỉ có một điều đáng tiếc, chính là răng không đẹp, tôi không bị rụng răng, răng đều rất tốt, chỉ là răng chưa đủ tiêu chuẩn thôi. Vì sao vậy? Vì không biết cách bảo vệ răng. Năm trước, có một vị đồng tu dẫn tôi đi gặp một nha sĩ, họ lấy cao răng cho tôi. Bác sĩ lấy cao răng nói với tôi: “Thưa pháp sư, răng của thầy rất tốt, giữ gìn được rất tốt”, đây là lợi ích của việc thầy ăn chay. “Hơn 70 tuổi, nhưng răng của người khác đều không bằng thầy”. Ông dạy tôi cách bảo vệ răng, sau mỗi lần ăn xong, nhất định phải súc miệng, phải đánh răng, không cần dùng kem đánh răng. Kem đánh răng chỉ cần dùng hai lần sáng và tối, bình thường phải luôn súc miệng, đánh răng. Tôi không biết điều này, trước đây tôi chỉ đánh răng một lần vào buổi sáng, buổi tối cũng không đánh, cho nên không chăm sóc tốt cho răng. Nếu tôi gặp bác sĩ này sớm hơn, lúc trẻ biết cách bảo vệ răng, có lẽ răng của tôi bây giờ chắc giống như người hai, ba mươi tuổi vậy. Vị bác sĩ này nói với tôi, phải cố gắng bảo vệ răng. Tôi như vậy cũng được coi là rất tốt rồi, nhưng chưa đủ tốt, bây giờ tôi đã hiểu. Sau mỗi lần ăn xong, tôi lập tức đi đánh răng, súc miệng, giữa kẽ răng tuyệt đối không được để tồn tại bất cứ thứ gì, như vậy rất dễ sinh vi khuẩn. Răng tốt thì hệ thống tiêu hóa của chúng ta sẽ tốt, người sẽ không bị bệnh.

Ăn chay rất có lợi cho sức khỏe, đặc biệt là sau tuổi trung niên. Sau tuổi trung niên không biết bảo vệ sức khỏe trong việc ăn uống thì lúc về già sẽ có ảnh hưởng rất lớn đối với sức khỏe. Đây là từ những việc ăn uống, sinh hoạt hằng ngày, thông thường chúng ta gọi là vệ sinh. Người thế gian đều hiểu và chú trọng đến vệ sinh, nhưng còn một điều quan trọng mà mọi người đã lơ là, đó là gì? Là vệ tánh, tánh là

tính tình tốt, nó sẽ ảnh hưởng đến sinh lý. Cho nên đạo Hồi, trong việc ăn uống của họ có rất nhiều quy củ, có rất nhiều thứ họ không ăn. Tôi từng nghiên cứu giáo nghĩa của họ, vì sao không ăn? Thì ra là do tính tình của những động vật đó không tốt, phạm là những loại động vật và thực vật tính tình không tốt họ đều không ăn, vì sao vậy? Vì sợ ảnh hưởng đến tính tình của mình. Họ biết cách bảo vệ tính tình, bảo vệ tâm trạng mình thật tốt, hiện nay chúng ta gọi là “tâm trạng”, điều này cao minh hơn người thông thường. Về sau tôi đọc kinh Phật, đức Phật càng cao siêu hơn, ngài nói ba điều. Ngoài chú ý đến vệ sinh, vệ tánh, còn chú trọng đến vệ tâm. Bảo vệ tâm từ bi của mình, bảo vệ tâm lương thiện của mình, cho nên không ăn thịt tất cả chúng sanh, điều này rất có đạo lý. Nhà Phật quả thật là thông tình đạt lý. Người thông thường chúng ta nói, giáo học của Phật giáo hợp tình, hợp lý, hợp pháp. Phật giáo không phải là một khi đã hình thành thì không thay đổi, mà rất linh hoạt. Chúng ta phải hiểu những đạo lý này.

Trong thức ăn chay, Phật pháp đặc biệt chọn ra năm loại rau không được ăn, năm loại này gọi là “ngũ huân”. Quý vị thử nghĩ xem, chữ huân này có bộ thảo, huân không phải thịt, thịt gọi là tanh, nhà Phật gọi là thức ăn mặn, những thứ này thì phải trừ bỏ. Các loại thịt thuộc về tanh, huân là chỉ năm loại. Năm loại rau này, hành là một loại, tỏi, kiệu, hẹ và hành tây, năm loại này không được ăn. Vì sao không ăn? Vì năm loại này khi ăn sống sẽ kích thích sinh lý, dễ nổi nóng, là nguyên nhân này, không ăn nó sẽ ngăn ngừa, giúp bạn bớt nóng giận, bớt nổi nóng, vì thế không được ăn. Khi ăn chín, những thứ này có thể sanh ra hooc-môn, dễ dẫn khởi dục tính. Chính là nguyên nhân này, không có gì khác. Nhưng nếu dùng những thứ này để làm hương liệu, phối hợp với món ăn thì có thể được, vì sao? Vì nó không khởi tác dụng. Bởi vậy, nhất định phải hiểu được dụng ý thật sự trong giới luật nhà Phật.

Trong giới luật nhà Phật cấm uống rượu, trong ngũ giới là không sát sanh, không trộm cắp, không tà dâm, không nói dối, không uống rượu. Đức Phật nói, rượu vốn không có tội, nhưng khi say rượu sợ quý vị làm ra những việc như giết, trộm, dâm, dối. Cho nên cấm uống rượu là phòng ngừa, rượu vốn không có tội, chúng ta phải hiểu điều này. Nhưng trong lúc nấu thức ăn dùng rượu làm gia vị thì không sao, nếu bạn biết dùng rượu làm gia vị thì sẽ không bị say. Nhà Phật chế định những giới này, rất thông tình đạt lý, đặc biệt là giới cấm rượu, khai duyên rất nhiều. “Khai duyên” nghĩa là khai giới, không phải phạm giới, trong một giai đoạn nào đó có thể

uống rượu. Trong Giới Kinh nói, trên 70 tuổi, tình trạng sức khỏe suy yếu, máu huyết tuần hoàn chậm, mỗi bữa cơm có thể uống một ly rượu, vì sao vậy? Giúp máu huyết lưu thông, dùng như thuốc vậy. Trong Đông y, có rất nhiều vị thuốc dùng rượu làm thuốc dẫn, tất cả đều cho phép dùng. Cho nên, không phải nói tất cả đều không được dùng. Bây giờ có rất nhiều người trì giới, đối với những giới nhỏ này thì trì rất nghiêm khắc, nhưng những giới quan trọng lại qua loa. Đây là sai lầm, hoàn toàn sai lầm! Cho nên những vấn đề này, nếu không thể phân biệt tường tận thì con người sẽ chết trong giới điều, như vậy làm việc sẽ không được thông suốt. Có người nói: “Giới điều là giết người”, đó là họ hiểu sai ý nghĩa. “Chết trong giới điều”, thật sự người thông thường hay nói như vậy, nhưng họ không biết giới luật của nhà Phật rất linh hoạt, giới luật có *khai, giá, trì, phạm*, nhất định phải hiểu tinh thần của nó, phải hiểu vì sao đức Phật chế giới điều này. Giới này nên vận dụng trong cuộc sống hằng ngày như thế nào, tình huống như thế nào thì nên vận dụng như thế đó, rất linh hoạt. Do đó bạn mới biết, giới luật là đại tự do, giới luật là đại tự tại, đoạn ác hành thiện. Hiểu rõ đạo lý này thì chúng ta tự nhiên sẽ chọn cách ăn chay, thích ăn chay.

Dưỡng tâm thì phải dưỡng tâm thanh tịnh, phải dưỡng tâm chân thành, phải dưỡng tâm bình đẳng, phải dưỡng tâm từ bi. Bạn biết cách dưỡng tâm, biết cách dưỡng tánh, lại biết cách dưỡng sinh, giữ vệ sinh, thì thân thể đương nhiên khỏe mạnh, vậy thì bạn làm sao sanh bệnh cho được? Ở Singapore có cư sĩ Hứa Triết, năm nay bà 102 tuổi rồi. Bà thường nói, chúng ta phải trường thọ, chúng ta đừng già, chúng ta đừng bệnh. Bà đã 102 tuổi nhưng mỗi ngày bà vẫn chăm sóc cho rất nhiều người bệnh nghèo khổ, mỗi ngày đều bận rộn nhưng không có gì vui bằng; 102 tuổi, ngoài mái tóc bạc và rụng một chiếc răng ra thì tôi không tìm ra được khuyết điểm nào nữa. Bà mạnh khỏe, hoạt bát, giống như người trẻ tuổi vậy. Cho nên ở Singapore mọi người đều biết người thanh niên 102 tuổi này. Điều này đáng để chúng ta học tập, đáng cho chúng ta noi theo.

Cơm chay đạm bạc cũng đủ no bụng, vì sao phải giết hại chúng sanh, khiến phước báo của mình bị tổn giảm.

Hà tất phải giết hại các loài động vật khác khiến phước báo của mình bị tổn giảm? Đây chắc chắn là suy nghĩ và việc làm sai lầm.

Tốt rồi, hôm nay chúng ta giảng đến đây.