

**PHẬT THUYẾT ĐẠI THỪA VÔ LƯỢNG THỌ  
TRANG NGHIỆM THANH TỊNH BÌNH ĐẲNG GIÁC KINH**

**Người giảng: Lão Pháp Sư Tịnh Không**

**Tập 245**

“Chúng Khổ”, cái khổ thế gian này của chúng ta thật quá nhiều. Để thuận lợi cho việc dạy học, Phật ở trên Kinh đã đem khổ não thế gian quy nạp thành ba loại lớn, đó là “khổ khổ”, “hoại khổ” và “hành khổ”. Ba loại lớn này phía sau đều có một chữ khổ, chữ “khổ” này là danh từ, chữ phía trước là động từ.

**Thứ nhất là “khổ khổ”.** “Khổ khổ” chính là nói chúng ta cảm nhận được có khổ não. Loại khổ này là gì vậy? Bát khổ chính là giải thích khổ khổ: Sanh, lão, bệnh, tử, cầu bất đắc, ái biệt ly, oán tăng hội, ngũ ấm xí thạnh. Những loại khổ này, tất cả chúng sanh, không có một người nào có thể tránh khỏi được, còn ở trong lục đạo, chưa có ra khỏi lục đạo thì thầy đều có cả. Loại khổ này gọi là khổ khổ.

Nguồn gốc của khổ là thân, không những Phật nói mà Lão Tử cũng nói: “*Ta có tai họa vì ta có thân*”. Thân là gốc của khổ, bạn có thân thì bạn làm sao có thể không chịu khổ chứ? Có thân mà không chịu khổ thì cao siêu, không phải người thông thường. Là người như thế nào? Biết cách chi phối cái thân này, khống chế cái thân này. Người biết lợi dụng cái thân này thì họ không khổ, họ có thân mà không khổ. Chúng ta không hiểu được, chúng ta đem thân này cho rằng là ta, cái quan niệm đầu tiên đã sai, cho nên cái thân này mang cho chúng ta vô lượng vô biên khổ sở. Có mấy người có thể giác ngộ thân này không phải ta? Có thể giác ngộ được đến điểm này thì khổ của họ chỉ ít có thể giảm bớt đến tám mươi phần trăm. Phật ở trên tất cả Kinh luận, mục tiêu dạy học đầu tiên chính là cái này, dạy chúng ta nhận thức chính mình, thân không phải ta. Không phải ta thì là cái gì? Là vật sở hữu của ta, cũng giống như quần áo vậy, là cái ta có, nó không phải là ta. Quần áo mặc hỏng rồi, mặc dơ rồi, sẽ rất dễ dàng cởi bỏ, thay một bộ mới. Cho nên người giác ngộ, người đến lúc lâm chung biết được điều gì? Bộ máy này dùng đã hỏng rồi, dùng cũ rồi, không hữu dụng nữa, xả bỏ, đổi một cái mới, cho nên xả thân, thọ thân giống như là thay áo cũ, đổi áo mới vậy, một chút đau khổ cũng không có.

Chỉ có chấp trước thân này là ta, họ mới có sanh khổ, họ mới có lão khổ, có bệnh khổ, có tử khổ, sanh - lão - bệnh - tử họ không thể tránh khỏi. Người giác ngộ không có sanh - lão - bệnh - tử khổ. Chúng ta phải thật tỉ mỉ mà suy nghĩ, mà

quan sát, mới có thể đem chân tướng sự thật này làm cho rõ ràng. Người điều khiển cái thân này mới là chính mình. Giống như người lái xe, chiếc xe hơi đó giống như là thân của chúng ta, đó không phải chính mình, chính mình là gì? Người ngồi điều khiển bên trong đó là chính mình. Xe chạy mà hư hỏng rồi thì có thể bỏ, đi đổi một chiếc xe mới, người lái chiếc xe không có bị hư hỏng theo chiếc xe. Bạn phải hiểu được đạo lý này.

“Ta” không sanh không diệt, tồn tại vĩnh hằng. Thân có sanh diệt, “ta” thì không có sanh diệt. Trong Phật pháp thì không đem nó nói là “ta”. Vì sao vậy? Sợ người khác vừa nhắc đến ta thì chấp trước thân, cho nên nhà Phật thay bằng một tên khác, đó là thần thức, người Trung Quốc thì gọi là linh hồn, người phương tây gọi là tâm linh. Tên gọi không giống nhau nhưng là cùng một sự việc. Cái này không sanh không diệt, không có sanh diệt theo cái thân thể này. Những thứ này có hình tướng hay không? Nó không có hình tướng. Nó không phải vật chất, cho nên nó không có hình tướng. Nó là hình dáng như thế nào? Hình dáng có thể thể hội, ở trên Kinh Phật nói với chúng ta, thấy ở nơi mắt, đây chính là hình dáng của nó. Thần thức của chúng ta (hoặc nói là linh hồn), ở mắt nó có thể thấy, ở tai nó có thể nghe, ở mũi nó có thể ngửi, ở lưỡi nó có thể nếm. Cái thân thể này của chúng ta tác dụng của kiến văn giác tri. Bạn từ trên tác dụng này thì bạn có thể thể hội được.

Trên “Kinh Lăng Nghiêm”, vua Ba Tư Nặc thỉnh giáo với Thích Ca Mâu Ni Phật vấn đề này, Phật lấy một cái tỉ dụ để ông tự thể nghiệm. Đô thành của vua Ba Tư Nặc cách sông Hằng không xa, Phật lấy việc này làm ví dụ. Phật nói: *“Đại Vương! Ngài lần đầu tiên nhìn thấy sông Hằng là vào khi nào?”*. Vua nói là 3 tuổi mẹ ông dẫn ông đi qua sông Hằng, ông đã nhìn thấy dòng sông Hằng. Sau đó Phật lại hỏi ông: *“Ngài hiện tại bao nhiêu tuổi rồi?”*. Ông nói: *“Ta năm nay đã 62 tuổi rồi”*. Vua Ba Tư Nặc cùng tuổi với Thích Ca Mâu Ni Phật, là 62 tuổi. Phật nói: *“Ngài 62 tuổi lại đi xem sông Hằng, cùng việc lúc Ngài 3 tuổi xem sông Hằng, cái năng lực thấy này có giống nhau không?”*. “Là như nhau”. Sau đó Phật liền hỏi ông: *“Ngài hãy suy nghĩ xem, Ngài lúc 13 tuổi so với lúc được 3 tuổi thì như thế nào?”*. Ông nói: *“Thì đã lớn hơn nhiều rồi, 23 tuổi so với 13 tuổi thì lại lớn hơn một chút, mười năm, mười năm một”*. Phật nói: *“Ngài hiện tại 62 tuổi, Ngài nghĩ xem, khi Ngài được 52 tuổi, tình hình như thế nào?”*. “*Đã già yếu hơn nhiều rồi*”. Phật liền nói với ông: *“Thân thể mỗi năm đang một già yếu, nó có thay đổi. Ngài thấy sông Hằng, cái thấy đó của Ngài lúc 62 tuổi cũng không có thay đổi. Không có thay đổi là tồn tại vĩnh hằng, có thay đổi thì là có sanh diệt,*

*không có thay đổi là bất sanh bất diệt*”. Vua Ba Tư Nặc từ chỗ này bỗng nhiên đại ngộ, ông mới biết là bản thân ông có một cái “chân ngã” bất sanh bất diệt, ông rất hoan hỷ, biết được cái gì gọi là sanh tử. Thân có sanh tử, linh tánh không có sanh tử. Hãy tỉ mỉ từ chỗ này mà thể nghiệm thì bạn có thể hiểu rõ.

Cũng có người nói, khi tôi còn trẻ, khả năng nhìn rất tốt, những thứ rất nhỏ tôi cũng có thể thấy, bây giờ già rồi cần phải mang kính lão. Mang kính lão thì mới có thể nhìn thấy được rõ ràng, chứng minh năng lực nhìn thấy của bạn không thay đổi. Chỉ là con mắt của bạn, cái công cụ này có vấn đề, không phải năng lực “thấy” này của bạn có vấn đề. Năng lực nếu như xảy ra vấn đề thì có đeo kính lão vào cũng vẫn không nhìn thấy, đó là cái “thấy” của bạn có vấn đề. Đeo kính lão thì nhìn thấy được như cũ thì cái thấy này không có vấn đề, không có khiếm khuyết, là con mắt có vấn đề.

Tai, sức nghe của chúng ta cũng rất tốt, bây giờ tuổi đã già, lãng tai rồi, nghe không rõ nữa, là lỗ tai có vấn đề, dùng máy trợ thính thì nghe được rõ ràng, chứng minh năng lực của bạn không có thay đổi. Cái thân thể này là máy móc, máy móc dùng lâu rồi thì chỗ nào cũng hỏng. Vấn đề phát sinh từ đây, không phải sinh ra từ bản năng của chính mình. Chúng ta từ những chỗ này phải tỉ mỉ mà thể hội.

Mỗi một người trong chúng ta cùng Phật Bồ Tát như nhau, chính mình thật sự là không sanh không diệt. Chúng ta hiện tại thành ra như thế này, không có đại trí tuệ như chư Phật Bồ Tát, không có năng lực lớn như vậy, nguyên nhân là gì? Là bản thân chúng ta mê mất chính mình, nói cách khác là không nhận thức chính mình. Chư Phật Bồ Tát từ bi giáo hóa không gì khác ngoài việc dạy bảo chúng ta nhận thức chính mình mà thôi. Khi nào bạn nhận thức ra được chính mình một cách rõ ràng rồi, minh bạch rồi, thì sự giáo hóa của Phật Đà đã viên mãn. Chỉ như vậy mà thôi. Cho nên, trên “Kinh Hoa Nghiêm” mới nói: *“Nhất thiết chúng sanh bốn lai thành Phật”*. Trên “Kinh Vô Lượng Thọ” nói: *“Nhất thiết giai thành Phật”*. Ý nghĩa của từ nhất thiết bao quát vô cùng rộng lớn. Những chỗ này chúng ta không thể không tỉ mỉ mà thể hội. Không thể nghiên cứu, càng nghiên cứu thì càng sai lầm. Chỉ có thể thể cứu, tham cứu, không thể nghiên cứu. Vì sao vậy? Vì bạn đã rơi vào trong vọng tưởng, phân biệt, chấp trước, vậy thì càng làm càng sai. Phải lìa vọng tưởng phân biệt chấp trước. Hiện tại chúng ta nói là trực giác, năng lực trí tuệ của chúng ta mới có thể hồi phục, nhất định phải dùng trực giác. Chúng ta hiện nay sai ở chỗ nào? Sai ở vọng niệm quá nhiều mà không dùng trực giác. Họ dùng phân biệt dùng chấp trước, càng dùng càng sai. Càng dùng những thứ này, linh tánh của chúng ta càng bị chôn vùi mất, càng học càng ngu si.

Trong số đồng học của chúng ta, những người xuất gia cũng có, tôi thấy khi còn chưa có học Phật họ cũng rất thông minh, sau khi học Phật càng học càng dốt, càng học càng ngu si. Nguyên nhân là gì? Tôi biết rõ, là vọng tưởng quá nhiều, dùng vọng tưởng để học Phật, dùng chấp trước để học Phật, vậy thì càng học càng ngu si. Lìa khỏi vọng tưởng phân biệt chấp trước, càng học càng thông minh, càng học càng có trí tuệ. Vì vậy, bản thân chúng ta nhất định phải biết được căn bệnh của chính mình nằm ở đâu, phải ra sức mà khắc phục căn bệnh. Bệnh của chúng ta là tâm tham, vậy nhất định phải đem tâm tham đoạn dứt. Bệnh của chúng ta là ngu si, thì nhất định phải đem ngu si buông bỏ. Bệnh là sân hận, bệnh là đố kỵ, biết được rồi thì phải chăm chỉ buông bỏ. Người thông thường tâm lượng quá nhỏ, đó là cái bệnh. Tâm lượng vốn có của bạn là lớn như hư không khắp pháp giới. Kinh Phật thường nói “*tâm bao thái hư lượng khắp pháp giới*”, đó là tâm lượng vốn có của chúng ta. Hiện nay vì sao mà hai người ở chung nhau cũng không thể bao dung lẫn nhau, tâm lượng vì sao lại biến thành nhỏ như vậy? Vẫn không ngoài việc vọng tưởng phân biệt chấp trước nghiêm trọng, bạn mới thành ra cái dáng vẻ như vậy, mới trở nên đáng thương như vậy. **Cho nên học Phật, làm học vấn, việc đầu tiên là mở rộng tâm lượng, phải có thể bao dung.** Tôi thường hay khuyên các vị đồng tu đọc “Liễu Phàm Tứ Huấn”, đọc “Cảm Ứng Thiên”. Đọc “Liễu Phàm Tứ Huấn” thì bạn mới chân thật hiểu được lý luận và sự thật của nghiệp nhân quả báo, đọc “Cảm Ứng Thiên” thì bạn mới biết được tiêu chuẩn của thiện ác. Chúng ta ở trong cuộc sống thường ngày phải đoạn ác tu thiện, chuyển mê thành ngộ.

**Thứ hai là “Hoại khổ”.** Đây là nói quả báo biến hoại của lạc. Người tu phước trong đời quá khứ thì quả báo trong đời này liền thù thắng. Có người tại thế gian này thọ khổ, có người tại thế gian này hưởng phước, tuyệt đối không phải ông trời không công bằng. Ông trời không có can dự gì. Sanh đến thế gian này được hưởng phước là do đã tu phước trong đời quá khứ, sanh đến thế gian này để chịu khổ là vì trong đời quá khứ không có tu phước. Trồng nhân thiện tất có quả thiện, tạo ác nghiệp thì khẳng định chịu ác báo.

Cũng có người hỏi, con người kia không phải người tốt, tâm địa độc ác, khởi tâm động niệm tất cả việc làm đều là lừa dối người, hãm hại người, nhưng bản thân họ vẫn rất được hưởng phước, làm quan rất to, lại có rất nhiều tiền của, đây là sự việc gì vậy? Nói bạn biết, phước mà họ đang hưởng là do tu từ đời trước, họ đời này tạo ác, đã làm cho phước báo từ đời trước giảm còn một nửa. Nếu như không tạo ác thì quả báo đời này của họ còn thù thắng hơn. Bởi vì họ tâm địa độc

ác, cho rằng lừa gạt người khác thì mình có thể được lợi. Đây quyết định là quan niệm sai lầm. Bạn trộm đồ của người khác, cướp đồ của người khác, lừa đồ của người khác, những thứ có được trong tay cũng chỉ là trong số mạng của bạn có được. Số mạng mà không có, bạn đi trộm, bạn có trộm được không? Bạn trộm không được. Bạn còn chưa trộm được thì đã bị cảnh sát bắt rồi. Vì sao vậy? Vì trong mạng không có. Như vậy thì bạn mới biết, người xưa đã nói không sai: “*Người quân tử vui mà làm quân tử, kẻ tiểu nhân oan uổng làm tiểu nhân*”. Đã làm những việc ác này một cách oan uổng, họ không hiểu được đạo lý này. Họ mà hiểu được đạo lý này thì họ sẽ hưởng phước của mình trong thái bình, không phải đi hại người. Có thể giúp đỡ người tu phước, trồng phước, vậy thì họ phước báu đời đời kiếp kiếp hưởng không hết. Người thế gian không hiểu được đạo lý này, cho rằng hưởng thụ thì nhất định phải ức hiếp người khác, nhất định phải đi lừa gạt người khác mới có thể được hưởng thụ, mà không biết phước báu của họ đã bị mất đi hơn một nửa, có thể chỉ còn lại hai ba phần. Hưởng hết phước báu này rồi, ác nghiệp liền hiện tiền, quả báo ở ba đường ác, ở địa ngục. Đây là chân tướng sự thật. Cho nên, hiểu được chân tướng sự thật thì chúng ta nhất định phải tuân theo giáo huấn của Phật Đà.

Phật dạy bảo chúng ta: “*Ngày đêm thường niệm thiện pháp*” (Thế nào là thiện pháp? Lợi ích cho người, không nên muốn lợi ích cho mình); “*tu duy thiện pháp*” là suy nghĩ thiện; “*quán sát thiện pháp*” là hành vi thiện. Chúng ta có tâm thiện, suy nghĩ thiện, hành vi thiện, phước báu vô hạn, không có cùng tận, đây mới thật sự gọi là người thương thiện. Vậy thì bạn niệm Phật cầu sanh Tịnh Độ khẳng định là vãng sanh, bạn có đủ điều kiện của Cực Lạc Thế giới. Cực Lạc Thế giới là “*chư thượng thiện nhân câu hội nhất xứ*”. Ta có đủ điều kiện này, ta nắm chắc phần, ta khẳng định được sanh. Cho nên nhất định phải đoạn ác, nhất định phải tu thiện.

Hoại khổ là đến lúc bạn hưởng hết phước thì khổ liền tới, đến lúc hoại thì khổ mới hiện tiền, loại khổ như vậy thì gọi là hoại khổ. Khi còn chưa hoại thì bạn không cảm thấy được khổ, đến khi hoại rồi thì cảm thấy khổ. Cũng như bạn lái xe, bạn mua chiếc xe mới, cầm lái rất thuận tiện, bạn không cảm thấy khổ. Chiếc xe này mà dùng mười năm, dùng hai mươi năm, chỗ nào cũng bị hỏng, lái được một đoạn thì lại có vấn đề, thì bạn sẽ cảm thấy rất khổ sở, bạn vứt bỏ, tâm ái của bạn, vậy thì đau khổ đến. Loại này là thuộc về hoại khổ.

***Loại thứ ba thuộc về “hành khổ”.*** Hành khổ thực tại mà nói là niệm niệm trôi đi, gọi nó là khổ. Người thông thường chúng ta hay nói “tuổi xuân không ở

lại”, đây là khổ. Con người đều thích 17, 18 tuổi mà không thể giữ mãi được tuổi 17, 18, họ nhất định sẽ già yếu, không thể giữ được, cái loại khổ này gọi là hành khổ. Phật nói với chúng ta, tam giới của Ta Bà Thế giới cũng chính là lục đạo. Tại vì sao phân thành tam giới? Là do ba loại khổ này mà phân ra.

Chúng sanh Dục Giới, trời, hầu hết mọi người nói trời chung chung thì không được, Phật nói rất tường tận, trời có 28 tầng, 6 tầng trời dưới cùng gọi là Trời Dục Giới.

Trời Dục Giới có khổ khổ, có hoại khổ, có hành khổ. Chúng ta đều ở Dục Giới, ba loại khổ này chúng ta ngày ngày đều đang chịu. Nhưng ở Trời Sắc Giới thì khổ khổ không có. Vì sao vậy? Họ đã đoạn dứt ngũ dục: tài, sắc, danh, thực, thù. Năm loại dục vọng này họ đã đoạn dứt, cho nên họ không có khổ khổ, nhưng họ có hoại khổ. Vì sao vậy? Họ có thân. Các vị đồng tu phải biết rằng, người Trời Sắc Giới tuy có thân nhưng không cần ăn uống. Vậy cái gì đã duy trì thọ mạng của họ, đã nuôi cái thân thể của họ? Trên Kinh nói là “thiền duyệt vi thực”. Thiền duyệt là hai sự việc. Thế nào là “thiền”? Ở chỗ này chúng tôi phương tiện nói để mọi người tương đối dễ hiểu, tâm thanh tịnh bình đẳng là thiền. “Duyệt” là gì? Chúng ta nói pháp hỷ sung mãn. Hỷ duyệt có thể dưỡng thân sao? Có thể. Ngạn ngữ cũng thường nói: *“Người gặp việc vui tinh thần sáng khoái”*. Nếu bạn gặp được chuyện vui, bạn rất vui vẻ thì toàn thân đều có sinh lực. Vui sướng dưỡng được thân thể, cho nên người Trời Dục Giới vui sướng, sự vui sướng đó không phải là từ bên ngoài mà có, mà là từ nội tâm lưu xuất ra, cho nên gọi là duyệt. Thiền duyệt dưỡng thân, không cần đến những thứ từ bên ngoài, cho nên ăn uống có thể đoạn dứt, ngũ nghi có thể đoạn dứt, đều là thiền duyệt. Nhưng họ có tuổi thọ. Tuổi thọ của họ tuy dài nhưng đến lúc thọ mạng hết rồi, thân thể này phải hoại rồi, cung điện cũng phải hoại, họ liền cảm thấy khổ. Đây là hoại khổ. Họ có hoại khổ, họ có hành khổ, họ không có khổ khổ.

Đến tầng trời thứ 28, bốn tầng cao nhất, Sắc Giới có 18 tầng, lại lên thêm 4 tầng nữa là Trời Vô Sắc Giới. Người trên trời này rất thông minh, họ không cần thân thể, cho nên họ không có sắc tướng, không có cung điện, họ không có hoại khổ, nhưng họ có hành khổ. Thọ mạng của họ dài, nhưng vẫn có lúc phải hết, vẫn có lúc cùng tận, họ không phải bất sanh bất diệt, cho nên họ vẫn có hành khổ. Tam Giới, Dục Giới, ba loại khổ đều có, trong Trời Sắc Giới có hai loại khổ, trong Vô Sắc Giới có một loại khổ, cho nên Phật nói ba cõi đều khổ, tất cả đều có khổ. *“Tam giới như nhà lửa”* là tỉ dụ nói trên “Kinh Pháp Hoa”. Chúng ta hiểu

được rồi thì phải học tập, trong Phật pháp gọi là tu hành. Vậy thì phải như thế nào? Tận sức giảm bớt dục vọng của chính mình.

Giảm bớt dục vọng chính là giảm bớt khổ khổ của chính mình, đây là chúng ta có thể làm đến được. Tài, sắc, danh, thực, thù, chúng ta lấy việc này làm thí dụ để nói. Tài, cuộc sống chúng ta ở thế gian này không thể nào thiếu được, nhưng phải dùng thái độ gì? Đủ dùng thì được rồi, cần gì phải tham cho nhiều? Đối với tài vật quyết định không khởi tâm ham muốn, chỉ cầu đủ dùng là được, nếu có dư thì giúp đỡ người khác, là tu phước, tu tài bố thí. Tu tài bố thí thì được quả báo giàu có, như vậy tiền tài của chúng ta mãi mãi sẽ không thiếu hụt. Không nên tự mình tích trữ, đó là sai lầm, nhất định phải biết ban phát ra.

Sắc (chữ sắc này là nói sắc tình nam nữ), nhất định phải biết không chế, phải biết giữ gìn thân thể thì thân thể bạn mới khỏe mạnh, mới trường thọ, bạn đã giảm thiểu bệnh khổ, giảm thiểu lão khổ. Ăn uống chỉ cầu đủ no, tuyệt đối không tham cầu cao lương mỹ vị, tuyệt đối không nên ăn quá no. Người ham ăn có rất nhiều, người ham ăn rất đáng thương, các vị có nhìn thấy không? Vì sao chứ? Họ không hiểu được bảo dưỡng thân thể. Sau khi ăn uống vào rồi, mọi người đều biết là chúng phải được tiêu hóa. Cái gì tiêu hóa nó? Ruột, dạ dày, gan, đây là công việc của chúng, phải tiêu hóa những thức ăn này. Nếu như mỗi ngày ăn một lượng thức ăn quá nhiều, quá no, lượng công việc của chúng sẽ tăng lên, chúng rất đáng thương, chúng ở đó kêu khổ. Thường thường làm sự việc như vậy đến cuối cùng năng lực làm việc của chúng không còn nữa, thì biến thành thế nào? Biến thành ung thư ruột, gan, dạ dày, những bệnh này liền đến. Nó mà chết thì những cơ quan khác của bạn sẽ cùng chết theo, cho nên bạn phải nên hiểu ăn uống quá độ là tự sát từ từ. Tôi nhìn thấy những người ham ăn ấy, tôi thấy họ đang tự sát, tự sát từ từ, họ không hiểu được cái đạo của ăn uống.

Thích Ca Mâu Ni Phật dạy cho chúng ta một ngày ăn một bữa. Vì sao vậy? Giảm nhẹ lượng công việc cho chúng, giảm bớt gánh nặng cho chúng, thọ mạng của chúng liền lâu dài, chúng khỏe mạnh, chúng sẽ không có vấn đề, bạn sống được tuổi thọ cao hơn. Tuổi thọ cần cao, không cần già. Cư sĩ Hứa Triết nói, chúng ta cần thọ lâu nhưng chúng ta không cần già. Có thể làm được không? Có thể làm được. Vì sao mà bà làm được? Bà mỗi ngày ăn một bữa, đạo lý là ở chỗ này. Vả lại bà mỗi ngày chỉ ăn một chút rau cải, rau xanh, thông thường bà đều không có nấu, bà không ăn dầu, không ăn muối, không ăn đường, tất cả gia vị đều không ăn. Bà năm nay 102 tuổi rồi, mỗi ngày còn đi chăm sóc rất nhiều, rất nhiều người già, người bệnh. Tuổi tác đã cao như vậy rồi mà vẫn muốn làm một việc

dưỡng lão, giúp đỡ người già, nhưng chính phủ không cho phép. Vì sao vậy? Bản thân bà quá già rồi. Người thế gian chúng ta thấy bà đã già quá rồi, thực tế thì năng lực của bà vẫn cho phép bà. Trong pháp luật của chúng ta không có quy định điều này. Cụ Hứa Triết tuy tuổi tác cao nhưng vẫn còn năng lực của một người thanh niên, vẫn có thể làm việc như thường, nhưng luật pháp không có điều này.

Gần đây tại Trung Quốc, không ít đồng tu cũng đã nhìn thấy, Trường An có một vị lão pháp sư năm nay 141 tuổi. Tôi xem thấy tấm hình chụp của ông, cốt cách phi phàm, tràn đầy tinh thần, lưng vẫn còn rất thẳng không có bị còng, không bị khòm lưng. Tấm hình chụp ấy của ông còn đẹp hơn cả của lão Hòa thượng Hư Vân. 141 tuổi, không già.

Nếu bạn muốn không già thì bạn phải yêu thương các cơ quan trên cơ thể mình, bạn phải yêu quý chúng, trân quý chúng, không thể khiến cho chúng phải làm việc nhiều quá mức, phải chăm sóc thường xuyên. Việc này quan trọng nhất phải là tâm địa thanh tịnh. Tâm thanh tịnh rồi, nhu cầu về năng lượng của bạn giảm xuống.

Năm xưa, tôi học giáo với lão cư sĩ Lý Bình Nam, đã từng có một lần nói chuyện với Ngài về vấn đề dinh dưỡng. Tôi đưa ra nhận định, bởi vì tự mình quan sát mà thể hội được. Tôi nói, năng lượng tiêu hao của con người đại khái chừng 95% tiêu hao do vọng tưởng, cho dù lao tâm lao lực, nhiều nhất cũng chỉ tiêu hao 5% mà thôi. Lão sư nghe thấy lời nói này của tôi liền gạt đầu, khẳng định là đúng. Tôi làm sao nhìn thấy được? Tôi xem thấy lượng công việc của lão sư Ngài nhiều hơn cả công việc của năm người bình thường, vô cùng bận rộn. Ngài mỗi ngày ăn một bữa, chỉ ăn hai cái bánh bao nhỏ bằng cái trứng gà. Chỉ ăn một chút như vậy mà Ngài có thể duy trì lượng công việc lớn như vậy. Tôi cũng học Ngài một ngày ăn một bữa, nhưng mà học cách nào cũng không đạt đến tiêu chuẩn của Ngài. Chi phí sinh hoạt mỗi ngày của Ngài vào thời gian đó chỉ có hai đồng tiền Đài Loan. Vào lúc đó, tiền Đài Loan mà đem đổi thành Đô la thì 40 đồng đổi được 1 Đô la. Bạn xem, một ngày Ngài dùng hai đồng, hay nói cách khác, một Đô la Mỹ, Ngài có thể dùng được 20 ngày, mà lượng công việc nhiều đến vậy. Tôi học Ngài cũng ăn ngày một bữa, tôi mỗi ngày phải dùng hết 3 đồng. Cái bánh bao đó tôi phải ăn ba cái, hai cái thì không được, phải ba cái. Bây giờ thì tôi có thể đuổi kịp Ngài. Ngài vào khi đó là hơn 70 tuổi, tôi hiện nay 75 tuổi, xấp xỉ bằng nhau. Tôi 75 tuổi cùng với lúc Ngài cũng 75 tuổi thì không thua Ngài, không kém gì Ngài. Cho nên, phải giảm thiểu hết sức lượng công việc cho các cơ quan như ruột, gan,

dạ dày, đây mới thật sự là hiểu được cái đạo của dưỡng sinh. Không chút động lòng đối với sự mê hoặc của tài, sắc, danh, thực, thù, quyết định không để bị mê hoặc, chúng ta mới có thể giữ gìn thanh xuân trường thọ, không già không bệnh. Chỉ cần có thể giữ gìn không già, không bệnh thì đến cuối cùng khẳng định không chết. Không chết ở đây nghĩa là không có chết khổ, đến khi chết thì giống như cởi một chiếc áo vậy, đổi cái áo mới trong sự hoan hỷ vui vẻ vô cùng. Hiểu được cái đạo dưỡng sinh.

Mỗi một người trong chúng ta đều mong cầu chính mình được giàu có, được thông minh trí tuệ, được khỏe mạnh sống lâu. Trong Kinh điển nhà Phật đều có lý luận, đều có phương pháp. Y chiếu theo những lý luận, những phương pháp này để học, để làm thì nhất định có hiệu quả. Rất nhiều, rất nhiều người tu hành đều đã làm ra tấm gương cho chúng ta xem, đây không phải giả, mà là chân thật bất hư.

Còn như “hành khổ”, cho dù là sanh đến Trời Phi Tướng Phi Phi tướng Xứ, thọ mạng tám vạn đại kiếp (đây là thọ mạng dài nhất trong ba đường thiện), nhưng khi thời gian hết rồi thì vẫn phải đọa lạc xuống dưới. Vì sao vậy? Họ lên không được nữa. Lên không được thì chỉ còn cách đi xuống. Đây gọi là hành khổ. Họ không thể duy trì mãi mãi.

Đây là Phật đem chúng sanh trong tam giới lục đạo đã chịu tất cả khổ mà quy nạp thành ba loại lớn. Đây là báo cáo qua một cách sơ lược với các vị.

Ở trong khổ khổ thì **thứ nhất là “sinh khổ”**, đây là nghiêm trọng nhất của chúng sanh Dục Giới. Khổ của việc sinh ra, mỗi người chúng ta đều đã chịu qua, nhưng mà quên rất nhanh, đều không còn nhớ nữa. Trên các Kinh điển Phật đã hình dung cho chúng ta thấy, chúng ta đầu thai vào trong bụng của người mẹ thì không khác gì so với ở trong địa ngục, vì vậy người xưa Trung Quốc coi trọng việc thai giáo là vô cùng có đạo lý. Vì sao vậy? Vì yêu thương thai nhi, ăn uống ngủ nghỉ đều phải chú ý, đặc biệt là tâm tình, hỷ, nộ, ai, lạc đều ảnh hưởng tới tâm lý trẻ nhỏ, ảnh hưởng đến tập khí tương lai của chúng. Tập khí của chúng là lương thiện hay thô bạo đều có liên quan vô cùng lớn đến thời gian khi mà người mẹ mang thai. Người hiện nay có mấy ai hiểu được? Ở trên Kinh Phật nói, người mẹ uống ly nước lạnh thì thai nhi như ở trong địa ngục hàn băng, khổ lắm! Uống một ly nước nóng thì giống như đang ở trong địa ngục Bạt Nhiệt. Mười tháng trường thật không dễ qua. Trong mười tháng ấy mỗi ngày dài như một năm. Vừa mới sinh ra tiếp xúc với không khí bên ngoài, da tiếp xúc với không khí bên ngoài

thì giống như gió đao cắt xẻ thân thể, vô cùng đau đớn! Cho nên đứa trẻ mới sinh ra, âm thanh đầu tiên là gì? “Khổ quá! Khổ quá!”, “khổ cả một đời”, các vị có nghe thấy hay chưa? Thật sự là khổ. Chỉ có chịu thống khổ đến cực độ thì nó mới khóc, nó khóc đến thương tâm thống khổ như vậy. Khổ của sinh, nếu như không xem Kinh Phật thì không dễ gì mà thể hội được.

**Thứ hai là có sanh thì nhất định có lão.** Lão vì sao mà khổ? Bởi vì bạn không biết bảo dưỡng thân thể của bạn, bạn hủy hoại chính thân thể của mình, cho nên bạn có lão khổ. Biết bảo dưỡng, đây là cả một học vấn. Tại Trung Quốc thời xưa, ba nhà Nho - Thích - Đạo đều hiểu được đạo dưỡng sinh. Nhà Phật đặc biệt nói được thấu triệt. Phật giáo tuy rằng rất xưa cũ nhưng cũng dùng tiêu chí để biểu pháp. Chúng ta hiện nay gọi là Mark, trong Phật giáo có, Phật giáo dùng cái gì? Dùng hoa sen, dùng luân, hai thứ này đều có thể thể nghiệm được chân đế của dưỡng sinh. Luân chính là tròn. Hình tròn thì có tâm. Tâm thì không có hình tướng. Tâm hình tròn là một cái trừu tượng, nhưng mà nó quyết định là có, bạn nhất định tìm không thấy. Cho nên, Phật dạy cho chúng ta dưỡng tâm thì phải giống như tâm hình tròn, tâm phải trống rỗng, ở trong tâm không thể có thứ gì cả, tâm phải trống rỗng. Tâm hư, tâm không thì cái tâm này liền linh, liền sanh trí tuệ. Người thế gian thông thường chúng ta không hiểu được, đem tất cả vọng tưởng, tạp niệm đều để ở trong lòng, linh tánh của tâm đã chết rồi. Không hiểu được dưỡng tâm, trí tuệ của bạn vì sao mà không còn? Nguyên nhân chính ngay chỗ này. Nếu như bạn mãi mãi giữ gìn tâm của bạn như hư không, tâm của bạn tự nhiên liền linh mãnh, tâm của bạn tự nhiên liền sanh trí tuệ. Cho nên, chúng ta chính mình có trí huệ, chính mình đem nó che mất đi, vọng niệm quá nhiều, phân biệt quá nhiều, chấp trước quá nhiều, nên tâm của chúng ta không linh.

Dưỡng thân, thân phải động, thân là hình tròn, thân phải động. Hiện tại như thế nào? Hoàn toàn ngược lại, thân phải thật dễ chịu, phải thật tịnh, trong tâm một ngày sáng tối nghĩ ngợi lung tung, hoàn toàn điên đảo, bạn làm sao có thể không sanh bệnh? Bạn làm sao có thể không đoản mạng?

Cái thân thể này của chúng ta, theo cách nói của người Trung Quốc ngày xưa, theo y học của Trung Quốc, nếu bạn biết bảo dưỡng cái thân thể này thì có thể sống đến 200 tuổi. Nói cách khác, cái thân thể này của bạn không thể sử dụng được 200 năm đều là do bạn đã phá hoại, bạn vô tri. Cho nên, tôi nhìn thấy vị pháp sư 141 tuổi, tôi không hề thấy hiếm lạ, vì sao vậy? Cái thân thể này có thể sử dụng 200 năm. Nếu bạn có thể sống đến 250 tuổi thì thật là hiếm lạ. Vì sao chứ? Vì vượt qua rồi, đó là đặc biệt hiểu được sự bảo dưỡng, đã dùng quá niên

hạn rồi mà vẫn còn dùng rất hiệu quả, đây là công phu hàng bậc nhất. Cho nên, thân thể của chúng ta sử dụng chưa đến 200 năm đều là do tự mình phạm phải sai lầm. Phải nên hiểu được cái đạo của dưỡng sinh.

“**Bệnh khổ**”. Người xưa nói rất hay: “*Bệnh từ miệng vào, họa từ miệng ra*”. Phía trước tôi nói là ăn uống lung tung, cho rằng những thứ đó là sơn hào hải vị, đâu ngờ rằng những thứ đó đều là thuốc độc. Không có trí tuệ, không có năng lực, không phân biệt được tốt xấu, cái nào có lợi với chính mình, những cái nào có hại với mình đều không hiểu, cho nên nhiều bệnh. Bệnh tật bây giờ nhiều hơn ngày xưa không biết bao nhiêu lần. Bệnh từ đâu đến vậy? Đều là từ ăn uống mà đến. Trên Kinh Phật hình dung chúng sanh ở Thế giới Ta Bà là “ăn đắng uống độc”. Khi tôi còn trẻ, đọc đến đoạn Kinh văn này còn hoài nghi, lời của Thích Ca Mâu Ni Phật không sai, nhưng mà có phần hơi quá đáng. Nhưng hiện tại xem lại câu nói này của Phật, tôi đồng ý Phật đã không có nói quá một chút nào, hoàn toàn chính xác.

“**Tử khổ**”. Tử khổ là tham sống sợ chết, tham luyến cái thân thể này, đem lại sự khủng bố, đem lại sự căng thẳng, cho nên con người lúc chết rồi toàn thân cứng đờ. Tại vì sao lại cứng đờ? Khiếp sợ mà chết, quá khủng bố mà chết. Đây là thật chứ không phải giả. Bạn xem, người niệm Phật khi họ chết, qua mấy ngày toàn thân đều mềm, đây chứng tỏ điều gì? Khi họ đi không hề có sợ hãi. Khi xưa tôi ở tại Đài Bắc, Hàn Quán Trưởng của thư viện chúng ta vãng sanh, hai tuần sau bà mới được nhập liệm, đem hỏa táng. Khi nhập liệm thì dường như là một tuần mới đóng nắp quan tài, cả tuần mới đập nắp mà thân thể vẫn còn mềm mại, chứng tỏ lúc bà ra đi rất an nhiên, một chút sợ hãi cũng không có. Cho nên người sau khi chết toàn thân cứng ngắc là bị dọa sợ mà chết, họ bị khủng bố. Đa số người thường là cứng đờ, có mấy người khi chết được an tường tự tại như vậy? Là “tử khổ”!

Thứ sáu là “**cầu bất đắc**”. Dục vọng của mình quá nhiều, biên dục khó đầy, thế gian việc không như ý có đến tám, chín phần. Cầu không được mà khổ.

Thứ bảy là “**oán tăng hội khổ**”. Oan gia đối đầu không muốn gặp mặt nhau lại thường phải gặp nhau, vẫn cứ hay gặp phải. Nguyên nhân gì vậy? Nghiệp đã tạo trong đời quá khứ.

“**Ngũ âm xí thiện khổ**” là hiện tại vẫn đang tạo nghiệp, lại đang tạo nhân. Cho nên người giác ngộ, người hiểu rõ, họ tốt rồi, họ hiểu được tạo thiện nhân, họ hiểu được nên đã đem những quả báo bất thiện này trong một đời tiêu trừ hết

toàn bộ. Nhân thiện quả thiện cải tạo vận mạng của chính mình, không những đời sau được phước, hiện tại có thể được phước. Nếu như chúng ta cải tạo tốt, cuối đời có phước. Cuối đời được hưởng phước là phước báo chân thật.

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

A Di Đà Phật!

*Cản dịch: Vọng Tây cư sĩ*