

**CHỦ ĐỀ THẾ GIỚI HÀI HÒA THUẦN
THIỆN, THUẦN TỊNH**

CÁI GỐC CỦA TU ĐỨC LẬP NGHIỆP

CHIA SẺ TÂM ĐẮC HỌC TẬP “ĐỆ TỬ QUY”

Tập 6

Tiền sĩ Chung Mậu Sâm chủ giảng, ngày 3 tháng 3 năm 2007

Tại Hiệp Hội Giáo Dục Phật Đà Hồng Kông.

Các vị Đại đức đồng tu tôn kính, các vị bằng hữu xin chào mọi người!

Tiếp theo chúng ta xem chương ba của "Đệ Tử Quy" là “Cẩn”. Chương này tổng cộng có hai mươi bốn điều, đều là nói những hành vi trong cuộc sống thường ngày như ăn mặc ở làm việc, những chuyện nhỏ nhặt trong cuộc sống. Thánh nhân đều rèn luyện tâm thành kính của mình từ trong cuộc sống thường ngày. Trong sách “Trung Dung” có nhắc đến “Thành” và “Minh”. Ấn Quang Đại sư đã quy nạp đạo của Thánh Hiền thành hai chữ này. Tâm chân thành của một người, sự sáng suốt của một người chính là tâm giác ngộ, tâm này đều được dưỡng thành từ những việc nhỏ nhặt trong cuộc sống thường ngày.

Chúng ta thấy chương này nói về ăn mặc ở làm việc. Mặc y phục là: **“Mũ phải ngay, nút phải gài. Vớ và giày, mang chỉnh tề”**. Ăn cơm là **“Với ăn uống, chớ kén chọn. Ăn vừa đủ, chớ quá no”**. Ở gồm có **“Sáng dậy sớm, tối ngủ trễ”**, **“Sáng rửa mặt, phải đánh răng”** v.v. Hành vi thì nói càng nhiều hơn **“Đi thông thả, đứng ngay thẳng, chào cúi sâu, lạy cung kính”**. Đây đều là những chuyện nhỏ trong cuộc sống. Chúng ta qua từng điều một xem phải dưỡng tâm cung kính của chúng ta từ những việc nhỏ trong cuộc sống như thế nào?

Thời xưa, từ nhỏ người xưa đã bắt đầu được dạy làm những việc nhỏ này rồi. Hiện nay chúng ta từ nhỏ đều không nhận được nền giáo dục tốt, những giáo dục tiểu học này đều chưa học nên hiện tại chúng ta phải học bù, **“mất bò mới lo làm chuồng nhưng**

cũng không muộn”. Hiện nay, chúng ta bắt đầu học từ nền tảng căn bản nhất. Phải biết nền tảng căn bản nhất cũng thông suốt viên mãn với đức lớn. Như trong "Kinh Hoa Nghiêm" nói: *“Một tức là tất cả, tất cả tức là một”*. Người có đức lớn, viên mãn đại trí huệ thì sự biểu hiện của họ trong cuộc sống thường ngày cũng chính là hoàn toàn thực hành được những điều trong "Đệ Tử Quy" nói mà thôi. Chúng ta xem điều thứ nhất:

“Sáng dậy sớm, tối ngủ trễ. Lúc chưa già, quý thời gian”

Một người làm việc và nghỉ ngơi phải có quy luật, phải siêng năng. Chúng ta biết thời gian của con người có hạn, đặc biệt là khi còn trẻ. Giả sử chúng ta lãng phí thời gian, làm lỡ mất tuổi thanh xuân tươi đẹp, những đức hạnh, học vấn cần học vẫn chưa học được, chưa thành tựu thì thật sự là đến già sẽ đau buồn. Làm con cái phải hiểu được nắm bắt cơ hội để hiếu thuận cha mẹ. Cha mẹ lớn hơn chúng ta mấy chục tuổi, cuối cùng sẽ có một ngày họ rời xa chúng ta. Họ lìa xa chúng ta ngày nào chúng ta cũng không biết được, có thời gian một ngày thì chúng ta hãy tận tâm tận lực phụng dưỡng cha mẹ một ngày, như vậy thì tương lai chúng ta sẽ không phải ôm lòng hối hận. Cho nên phận làm con buổi sáng nên dậy sớm hơn cha mẹ, dậy sớm tốt nhất là làm bữa sáng để cha mẹ có thể dùng sau khi thức dậy. Buổi tối đi ngủ cũng nên ngủ muộn hơn cha mẹ, chờ cha mẹ xem họ có yêu cầu gì thì chúng ta cũng có thể giúp họ được hài lòng. Đối với người cầu học, buổi sáng càng cần phải dậy sớm, buổi tối cũng không được ngủ quá sớm, nên tận hết tất cả năng lực nắm bắt tất cả thời gian để tiến đức tu nghiệp.

Đương nhiên ở đây chủ yếu nói cần phải siêng năng, cho nên nói: *“Lúc chưa già, quý thời gian”*, nhắc nhở chúng ta lúc còn trẻ phải nỗ lực học tập. Hiện nay, chúng ta gặp được Phật Pháp thì càng nên trân quý cơ hội ngàn năm khó gặp, trăm ngàn vạn kiếp mới gặp được này, nỗ lực dụng công để thành tựu đạo nghiệp. Bởi vì sanh mạng con người rất ngắn tạm.

Khi Phật còn tại thế đã từng thảo luận với các đệ tử, Phật hỏi các đệ tử rằng: *“Các ông nói xem, sanh mạng của con người rất cuộc là dài bao lâu?”*. Một đệ tử nói rằng: *“Sanh mạng con người dài trong khoảng một ngày đêm”*. Phật nghe rồi lắc đầu nói không đúng. Nói xong có một đệ tử lại nói: *“Thọ mạng con người dài*

trong khoảng một bữa ăn”. Thời gian một bữa ăn rất ngắn tạm, mạng người cũng có thể mất trong khoảng một bữa ăn. Kết quả Phật nghe rồi vẫn không tán thành. Cuối cùng có một đệ tử nói rằng: “*Thọ mạng con người chỉ trong một hơi thở*”. Lúc này Phật mới gật đầu đồng ý. Bạn xem, quả thực một hơi thở không hít vào nữa thì sanh mạng con người liền kết thúc, sang đời sau rồi. Đời sau còn có thể gặp được Phật Pháp hay không? Điều này thì quá khó, cho nên thật sự phải hiểu được trân quý thời gian hiện tại để nỗ lực tiến đức tu nghiệp.

Câu này khuyến khích chúng ta phải siêng năng, nhưng chúng ta cũng không được hiểu sai ý nghĩa của câu này. Thấy điều thứ nhất nói rằng: “*Sáng dậy sớm, tối ngủ trễ*”. Họ không thể dậy sớm vào buổi sáng, nhưng buổi tối họ có thể ngủ rất muộn, sau đó họ liền nói: “*Tối ngủ trễ*”. Bạn xem ở HongKong có rất nhiều người làm việc rất muộn. Rất nhiều người một hai giờ đêm mới đi ngủ, thậm chí là hai đến ba giờ, ba đến bốn giờ mới đi ngủ. Kỳ thực như vậy không phải là “*Tối ngủ trễ*” mà trong “*Đệ Tử Quy*” nói. Người xưa, khi trời tối thì xem như vào buổi tối rồi. Bảy đến tám giờ thì trời đã tối, đã vào đêm rồi. Bạn đi ngủ lúc chín đến mười giờ tối cũng có thể gọi là: “*Tối ngủ trễ*”. Không nên ngủ quá muộn, ngủ quá muộn không tốt cho sức khỏe, đặc biệt là trẻ nhỏ. Nếu như ngủ quá muộn, thức khuya sẽ tổn hại rất lớn đối với thân thể. Buổi tối đi ngủ lúc nào là tốt nhất? Khoảng chín giờ đến mười một giờ đi ngủ là tốt nhất. Bởi vì đây chính là lúc hệ miễn dịch của chúng ta đang được phục hồi, đang bài tiết chất độc, lúc này bạn nên an tĩnh. Bài tiết chất độc tốt nhất là khi con người ở trong trạng thái ngủ.

Căn cứ vào báo cáo của y học thì đi ngủ trước mười một giờ tối là có lợi cho sức khỏe nhất. Bởi vì trong ngũ tạng của con người thì mật thải độc từ lúc mười một giờ tối đến một giờ sáng, chúng ta gọi khoảng thời gian này là giờ Tý. Từ một giờ đến ba giờ sáng là lúc gan thải độc. Từ ba giờ sáng đến năm giờ sáng là phổi thải độc. Nếu lúc này chúng ta không nghỉ ngơi thì sẽ không tốt cho việc thải độc. Độc tố tích lũy trong thân thể sẽ khiến thân thể bị tổn hại rất lớn. Bạn xem những người thức khuya mặt mũi của họ đều xanh xao vàng vọt, khuôn mặt xám xịt. Đây là gì? Đó là do họ thức khuya quá nhiều, làm việc và nghỉ ngơi không bình thường.

Một người nếu như buổi sáng thức dậy sớm, buổi tối đi ngủ sớm, ngủ sớm dậy sớm thì người này sẽ có tinh thần phấn chấn, sắc mặt sẽ rất tốt. Điều này gọi là cùng đồng bộ với Trời. Nếu như những bạn cú đêm buổi tối không ngủ, buổi sáng cũng không thức dậy thì chúng ta thấy trên khuôn mặt của họ không có dương khí mà toàn là âm khí. Điều này không có lợi cho thân thể, cũng không có lợi cho việc tu hành, không có lợi cho một gia đình. Bởi vì một gia đình thức dậy sớm thì gia đình này luôn có tinh thần phấn chấn. Người xưa nói: *“Kế hoạch của một ngày là vào buổi sáng”*. Bạn có thể ngủ sớm thì có thể dậy sớm, khi dậy sớm bạn có thể lên kế hoạch cho rất nhiều việc lúc đầu óc tỉnh táo. Bạn xem bậc trí thức thời nhà Thanh là ông Tăng Quốc Phiên. Trong bức thư viết cho con cháu mình ông rất khuyến khích con cháu của ông dậy sớm, cho nên đây là gia phong rất tốt.

Xin xem "Đệ Tử Quy" điều thứ hai trong chương "Cần":

“Sáng rửa mặt, phải đánh răng. Tiểu tiện xong, rửa tay sạch”

Đây cũng là những chuyện nhỏ nhặt trong cuộc sống. Buổi sáng lúc thức dậy nhất định phải rửa tay, rửa mặt, đánh răng, xúc miệng. Đi vệ sinh xong nhất định phải rửa tay. Đây đều là những thói quen vệ sinh. Từ nhỏ đã tập thành những thói quen vệ sinh tốt sẽ có lợi rất lớn đối với sức khỏe. Thân thể khỏe mạnh thì có thể phụng dưỡng cha mẹ tốt hơn, làm việc tốt hơn để cống hiến cho xã hội. Từ những chuyện nhỏ nhặt này chúng ta phải thường hiểu ra những triết lý của nhân sinh.

Ví dụ như *“Sáng rửa mặt”*, buổi sáng thức dậy phải rửa mặt. Người biết học đạo khi làm mỗi một chuyện nhỏ nhặt trong cuộc sống thì họ đều ngộ được đạo lý ở trong đó. Trong "Kinh Hoa Nghiêm" nói cạn sâu đồng thời. Những chuyện nhỏ nhặt trong cuộc sống xem có vẻ rất đơn giản, nhưng bên trong đều có thể hàm chứa đạo lý rất thâm sâu. Trong "Kinh Hoa Nghiêm" có một phẩm gọi là *“Tịnh Hạnh Phẩm”*. Trong *“Tịnh Hạnh Phẩm”* cũng nói đến rất nhiều những chuyện nhỏ nhặt trong cuộc sống của Bồ Tát. Các Ngài buổi sáng thức dậy cũng rửa mặt, cũng đánh răng xúc miệng, cũng có đi vệ sinh. Bạn xem *“Tịnh Hạnh Phẩm”* trong "Kinh Hoa Nghiêm" nói rằng buổi sáng thức dậy rửa mặt là: *“Dùng nước rửa mặt, nguyện cho chúng sanh, được pháp môn thanh tịnh, trọn không dính nhiễm”*. Người thực sự biết dụng tâm

thì khi rửa mặt thì cũng nghĩ đến chúng sanh, bao gồm cả chính mình ở trong đó, đều đạt được pháp môn thanh tịnh, có thể xa lìa trần cấu, lìa xa ô nhiễm. Cho nên rửa mặt cũng là rửa tâm, có thể buông xuống được phiền não thì người này rửa mặt cũng có thể khai ngộ.

Xúc miệng cũng như vậy, trong “Tịnh Hạnh Phẩm” nói rằng: *“Lúc nhai cành dương, nguyện cho chúng sanh, chính tâm tịnh ý, nuốt các phiền não”*. Người xưa dùng cành dương làm đồ để đánh răng, cành dương có thể làm sạch khoang miệng, như hiện nay chúng ta nói là đánh răng, xúc miệng. Khi làm những việc này Bồ Tát đều dùng tâm nghĩ đến chúng sanh, mong chúng sanh như thế nào? Tâm có thể điều hòa thanh tịnh. Khi bạn làm sạch răng cũng chính là làm sạch tâm của mình, có thể buông bỏ phiền não của mình, hồi phục tâm thanh tịnh.

Trong “Tịnh Hạnh Phẩm” còn nói: *“Lúc đại tiểu tiện, nguyện cho chúng sanh, bỏ Tham Sân Si, tiêu trừ tội lỗi”*. Có mấy người lúc đại tiểu tiện có thể nghĩ đến điều này? Bạn muốn đi đại tiểu tiện, người thông thường đều có tình trạng này, tôi cũng có kinh nghiệm này. Lúc gấp chạy đến nhà vệ sinh, sau khi giải quyết xong thì cảm thấy rất thoải mái. Khi chúng ta xong việc rồi đi rửa tay, có nghĩ lúc đi đại tiểu tiện mình buông xả điều gì hay là đạt được điều gì hay không? Các bạn nghĩ xem, đúng vậy! Vấn đề này dường như chưa từng có ai hỏi qua. Đại tiểu tiện xong, cái buông xuống là cầu ứ, cái đạt được là sự thoải mái tự tại.

Cho nên từ đạo lý này bạn liền hiểu được, thân thể người như vậy, tâm chẳng phải cũng như vậy hay sao? Khi chúng ta buông bỏ được những ô nhiễm “Tham Sân Si”, những thứ như thối thì tâm liền được thoải mái tự tại. Khi tâm chúng ta không dính mắc những thứ ngũ dục lục trần thì chúng ta liền nắm được pháp vị, có thể đạt được cảm giác tự tại giải thoát. Chúng ta thực sự thể hội được, ví dụ nói học tập “Đệ Tử Quy” cũng giống như học tập “Tịnh Hạnh Phẩm” trong “Kinh Hoa Nghiêm” thì học “Đệ Tử Quy” cũng có thể giúp con người khai ngộ. Như lão Pháp sư nói: *“Đệ Tử Quy” và “Kinh Hoa Nghiêm” là không hai*. Học tập như vậy thì đương nhiên sẽ đạt được lợi ích của Hoa Nghiêm. Cho nên, học cái gì cũng đều tốt, hoàn toàn là do người học dùng

tâm không giống nhau mà thôi. Câu tiếp theo, chúng ta xem điều thứ tư:

“Mũ phải ngay, nút phải gài. Vớ và giày, mang chỉnh tề”

Ở đây nói chúng ta phải chú ý nghi dung, khi đội mũ chúng ta phải đội cho ngay ngắn, nút áo cũng phải cài cho chỉnh tề, không được nút trên nút dưới cài không ngay ngắn. Vớ và giày của mình cũng phải mang cho chỉnh tề, dây giày phải buộc lại. Đây đều là những hành nghi ăn mặc căn bản. Từ hành nghi ăn mặc của một người có thể thấy được nội tâm của họ. Nếu cách ăn mặc của một người lồi thối lếch thếch, không đứng đắn thì chúng ta có thể biết tâm người này nhất định không chánh. Bởi vì chúng ta biết *“Hết thấy pháp do tâm tướng sanh”*. Thân thể, nghi dung của chúng ta bao gồm cả việc ăn mặc cũng là do tâm tướng sanh. Khi tâm chúng ta chánh, tâm luôn cung kính, luôn thành kính thì tự nhiên việc ăn mặc, nghi dung của chúng ta cũng sẽ chánh. Ngược lại, người biết tu hành nhất định sẽ tu tâm thành kính của mình thông qua những nghi dung và việc ăn mặc này. Những việc này đều là “Cẩn”, trong cuộc sống đều phải cẩn thận để nuôi dưỡng tâm cung kính chân thành, tự nhiên biểu hiện ra chính là đoan trang, rộng lượng. Xin xem câu tiếp theo:

“Nón quần áo, để cố định. Chớ để bừa, tránh dơ bẩn”

Ở đây nói, trong cuộc sống thường ngày chúng ta ở nhà đều phải chú ý gọn gàng ngăn nắp. Y phục, mũ nón đều phải đặt đúng chỗ. Nếu quần áo, giày tất bẩn thì nhất định phải mang đi giặt, không được chất thành một đống, nếu không thời gian lâu rồi thì đồ sẽ bị mốc, không vệ sinh, sẽ dơ bẩn. Những việc này đều là những thói quen sinh hoạt tốt. Người xưa nói một người nếu có thể sắp xếp phòng của mình gọn gàng thì họ mới có thể trị lý quốc gia. *“Nhất thất chi bất trị, hà dĩ thiên hạ quốc gia vi?”* tức là các phòng trong nhà mình đều không dọn dẹp ngăn nắp thì bạn làm sao có thể trị lý thiên hạ quốc gia chứ? Nói cách khác, muốn trị lý thiên hạ quốc gia thì nhất định phải dưỡng thành từ những việc nhỏ nhặt trong cuộc sống như chỉnh lý bản thân, dọn dẹp phòng ốc ngăn nắp.

Hiện nay, chúng ta thấy có rất nhiều học sinh khi ở trường, trước đây tôi ở trường cũng phạm lỗi này, ví dụ như cởi tất ra thì

thuận tay vút ở đó, rất không chỉnh tề. Phải biết khi chúng ta vút tất ra cũng chính là đồng thời vút bỏ tâm cung kính, tâm cẩn thận của mình. Cho nên chúng ta phải để tất đúng chỗ, đây chính là bồi dưỡng tâm cung kính, tâm cẩn thận.

Bạn xem Sư phụ thượng nhân thật sự là nơi nơi đều làm tấm gương tốt cho chúng ta. Tôi thường có cơ hội vào phòng Sư phụ thượng nhân, nhìn thấy phòng của Ngài mọi thứ đều sắp xếp rất ngay ngắn chỉnh tề. Bút mực giấy nghiên, y phục, vật phẩm đều đặt rất ngay ngắn, rất đoan trang. Như khi ở trong phòng làm việc của Sư phụ, tôi thường thấy khi Sư phụ nhìn thấy thứ gì đặt không ngay ngắn thì Ngài liền xếp lại ngay ngắn, đó là những hành vi rất tự nhiên của Sư phụ, do đã tập thành thói quen rồi. Như bồn rửa mặt trong nhà vệ sinh của Sư phụ, bồn làm bằng sứ, nếu có chút nước bắn ra ngoài, Sư phụ luôn lấy khăn lau sạch sẽ nước ở thành bồn, lau rất sáng bóng. Sư phụ thuận tay lau rồi nói với tôi rằng: *“Bảo dưỡng cái bồn này như vậy thì dùng mười mấy năm cũng vẫn như mới”*. Cho nên đây đều là đang dạy những người làm học trò như chúng ta phải tập thành thái độ cung kính trong cuộc sống thường ngày. Xin xem câu tiếp theo:

“Áo quý sạch, không quý đắt. Hợp thân phận, hợp gia đình”

Đây là nói mặc y phục, chúng ta nhất định không được chạy theo mốt, chạy theo trào lưu, chạy theo những y phục lộng lẫy diêm dúa. Như vậy ngược lại sẽ không tốt cho đạo đức, học vấn của mình. Nên hiểu rằng mặc y phục phải chú trọng đến sạch sẽ gọn gàng là được rồi, phù hợp với thân phận của mình, phù hợp với gia cảnh của mình. Ví dụ gia đình tương đối khó khăn, thì chúng ta không nên mặc những y phục quá lộng lẫy, bởi vì nó không tương xứng với hoàn cảnh gia đình của mình. Nếu địa vị cao có thể mặc những y phục trang nghiêm phù hợp với thân phận của mình. Nếu như những học sinh thông thường vẫn chưa ra xã hội thì chúng ta mặc quần áo giản dị rộng rãi sẽ rất tốt. Cho nên nơi nơi phải chú ý phù hợp thân phận của mình. Đương nhiên thân phận của một người rất quan trọng, khi bạn tham dự các sự kiện khác nhau thì nên mặc những y phục khác nhau, đó đều thể hiện bạn là người có giáo dưỡng. Phù hợp thân phận là điều vô cùng quan trọng, không nên vì gia đình mình tương đối khó khăn

mà nghĩ nếu mình mặc những y phục quá giản dị ra ngoài thì sẽ rất mất mặt, nếu bạn có cách nghĩ này thì đã trái ngược với đạo đức rồi.

Bạn xem thời xưa Tử Lộ học trò của Khổng Tử, ông xuất thân rất nghèo khổ. Ông mặc y phục mặc dù không phải đẹp, ông mặc rất giản dị, nhưng y phục của ông phù hợp với thân phận của mình, phù hợp với gia cảnh của mình. Ông tuyệt đối không phải vì mặc y phục giản dị, thậm chí là y phục rách vá mà ông cảm thấy xấu hổ khi đứng trước người khác. Hiện nay, chúng ta thấy có rất nhiều học sinh chạy theo những y phục xa hoa, mặc y phục đều là hàng hiệu, nếu không mặc y phục hàng hiệu mà ở cùng người khác dường như cảm thấy sẽ thấp hơn họ một bậc. Tâm lý như vậy thì họ sẽ không đặt những việc chân thật đáng theo đuổi ở trong tâm, mà ngược lại theo đuổi những thứ phù hoa ở bên ngoài, ở bề ngoài.

Phù hợp thân phận có một ý nghĩa mở rộng. Tức là dạy chúng ta nơi nơi phải hiểu được làm tròn bổn phận của mình. Ấn Quang Đại sư khuyên người học Phật phải “*Đôn luân tận phận*”. Chúng ta ở gia đình, làm cha phải giống dáng vẻ của người cha, làm con phải giống dáng vẻ của người con, làm thầy phải giống thầy, làm đệ tử phải giống đệ tử, đây đều là tận bổn phận của chúng ta. Nếu ở trong gia đình mọi người không làm tròn bổn phận của mình, như vậy thì gia đình sẽ không thể hài hòa. Ví dụ chồng không ra chồng, vợ không ra vợ, cha không ra cha, con không ra con, như vậy thì gia đình làm sao có thể hài hòa được chứ? Cho nên chúng ta muốn chân thật tu dưỡng phẩm đức thì phải nghĩ làm sao để tu dưỡng phẩm đức của Thánh Hiền nhân ngay trong việc mặc áo ăn cơm. Thông thường phẩm đức của Thánh Hiền nhân đều là do không ngừng tích lũy trong cuộc sống thường ngày mà thành. Cho nên Lão Tử nói: “*Đài cao chín tầng được xây lên từ đồng đất nhỏ*”, dần dần tích lũy lâu ngày thì những đức hạnh này sẽ trở thành đức lớn. Chúng ta xem câu tiếp theo:

“Với ăn uống, chớ kén chọn. Ăn vừa đủ, chớ quá no”

Khi ăn cơm, đặc biệt là trẻ nhỏ phải chú ý không được kén ăn. Kén ăn, thứ nhất là dinh dưỡng có thể không được cân đối. Thứ hai bản thân sẽ dưỡng thành thái độ ngạo mạn phù hoa, không tốt cho thân thể càng không có lợi cho tâm, cho nên các

bạc cha mẹ nên hiểu được điều này. Trên bàn ăn nhất định không được khuyến khích tật xấu kén ăn của trẻ nhỏ mà nên có món gì thì ăn món đó. Đặc biệt hiện nay con một rất nhiều nên cha mẹ thường nuông chiều chúng, tức là họ không chú ý đến những chuyện nhỏ nhặt trong cuộc sống, kết quả vô hình trung đã dưỡng thành thái độ ngang ngược kiêu ngạo của trẻ nhỏ.

Như tôi tôi cũng là con một nhưng cha mẹ đều không nuông chiều tôi, họ có trí huệ, họ hiểu điều này. Từ nhỏ trên bàn ăn bày món gì thì ăn món đó, không có món thích ăn hay không thích ăn. Bạn xem có rất nhiều cha mẹ nói với con cái rằng: “Món này con có thích ăn không? Món kia con có thích ăn không?”, họ còn phải hỏi con cái như vậy. Mẹ tôi liền nói: “Còn phải hỏi con cái nữa sao?” Bạn cho chúng ăn gì thì chúng ăn cái đó, nếu chúng không ăn, không ăn thì sẽ bị đói. Như vậy lâu ngày sẽ dưỡng thành thói quen món gì ăn cũng được, không nên có thói quen kén chọn.

Sau khi thái độ này được dưỡng thành thì dù trong bất cứ hoàn cảnh nào họ cũng có thể sống rất tốt. Có thể nói không phải vì hoàn cảnh không vui thích mà ảnh hưởng đến họ. Bởi vì từ nhỏ họ đã không kén chọn, có thể nói là nhẫn nhục trong nghịch cảnh, thích ứng trong mọi hoàn cảnh. Sau khi tâm thái này được dưỡng thành thì cả đời được thọ dụng.

Người học Phật càng phải biết tùy duyên. Bạn xem Hoằng Nhất Đại sư khi Ngài đến chùa giảng kinh, người ta tiếp đãi Ngài như khách quý nhưng Hoằng Nhất Đại sư kiên quyết ngăn người trong chùa lại để họ tiếp đãi Ngài giống với đại chúng. Đại chúng ăn gì thì Ngài cũng ăn món đó, ví dụ người ta cho Ngài ăn món ngon hơn khác với đại chúng thì Hoằng Nhất Đại sư sẽ không ăn. Cho nên thấy được đây đều là khí phách của các bậc Tổ sư. Ngài làm được “*Với ăn uống, không kén chọn*”.

Tiếp theo là “*Ăn vừa đủ, chớ quá no*”. Tức là khi ăn uống phải chú ý không được ăn quá no. Ăn cơm tốt nhất là nên ăn no bảy đến tám phần, không được ăn quá no, ăn quá no ngược lại sẽ không tốt đối với hệ tiêu hóa. Nếu khi ăn cơm ăn rất no mà làm việc ngay sẽ càng làm ảnh hưởng đến sức khỏe. Cậu tôi kể cho chúng tôi nghe một kinh nghiệm trong cuộc sống, bởi vì lúc trẻ kinh tế không khá giả lắm nên ăn cơm cũng không được ăn no. Cậu nói: “Hiện nay già rồi nhưng thân thể cậu vẫn rất khỏe, mắt

không mờ, tai không lãng, đi bộ cũng rất nhanh. Người gần 70 tuổi rồi nhưng thân thể rất khỏe mạnh”, được lợi ích đó là nhờ điều gì? Là do cả đời không ăn no, cho nên ngược lại thân thể của cậu rất khỏe. Ngược lại ăn quá no sẽ mắc rất nhiều bệnh.

Bạn thấy những động vật hoang dã ở bên ngoài, chúng không có cách gì ăn được rất no nhưng thân thể của chúng rất tốt, không nhìn thấy chúng sanh bệnh. Ngược lại, những thú cưng như chó mèo nuôi trong nhà, bạn cho chúng ăn rất no thì chúng lại mắc rất nhiều bệnh, chúng phải đến bệnh viện thú y. Những điều này đều có thể thấy được ăn quá no không tốt cho sức khỏe. Từ điều này có thể mở rộng ra, ăn cơm không được ăn quá no, ăn no bảy đến tám phần thì nên dừng lại, như vậy sẽ rất tốt.

Làm việc cũng nên như vậy, cũng không được thái quá, bất cứ việc gì cũng phải biết chừa đường tiến thoái, biết được chừa đường tiến thoái mới có thể dài lâu được. Chúng ta thấy được phần đông những người quá khích, làm việc làm tới cùng, nói chuyện cũng nói thái quá, không thể giữ thể diện cho người khác, không chừa đường tiến thoái, thông thường họ không thể giữ lâu dài được. Cho nên từ việc ăn cơm cũng hiểu được học vấn của nhân sanh. Xin xem câu tiếp theo:

“Tuổi còn nhỏ, chớ uống rượu. Uống say rồi, rất là xấu”

Ở đây nói trẻ nhỏ không được uống rượu, bởi vì từ nhỏ đang là lúc cơ thể phát triển, nếu uống rượu sẽ kích thích thân thể, có ảnh hưởng không tốt đối với hệ thống tuần hoàn máu huyết. Rượu còn sẽ làm tổn thương đến não. Khi đang tuổi dậy thì mà uống rượu sẽ dẫn đến sự phát triển không tốt, ảnh hưởng đến tương lai. Có rất nhiều lúc quả thực chúng ta nên tránh việc uống rượu. Ví dụ, lúc lái xe không được uống rượu, nếu uống rượu thường sẽ xảy ra nguy hiểm. Phụ nữ mang thai cũng không được uống rượu, uống rượu sẽ không tốt cho thai nhi. Kỳ thực con người thường uống rượu cũng là tùy thuận theo một số tập quán của xã hội. Khi bạn bè ăn cơm với nhau nhất định phải uống rượu thì dường như giữa họ mới có rất nhiều chuyện để nói, mới có sự nhiệt tình. Kỳ thực không nhất định như vậy, chúng ta phải hiểu người xưa từng nói rằng: *“Quân tử kết giao nhạt như nước”*, nên không nhất định phải thông qua rượu để tăng thêm tình hữu nghị. Tình hữu nghị chân thật được kiến lập trên sự thành tín, kiến lập trên cơ sở đạo

nghĩa, không phải kiến lập trên cơ sở rượu thịt. Bạn bè kết giao trên cơ sở rượu thịt gọi là bạn bè rượu thịt, vậy thì làm sao có thể dài lâu được chứ?

Từ điều này chúng ta cũng có thể thấy được “*uống say rồi*”, uống say thường mê mất đi trí huệ, họ bị mê man. Khi bị mê man, mê mẩn, không tỉnh táo thường sẽ làm những việc sai lầm. Làm ra những việc sai lầm. Ví dụ như nói sai hoặc là nghi dung không đoan chánh, thậm chí là tạo tội nghiệp, đó đều là những bộ dạng rất xấu. Cho dù là người bình thường rất biết giữ gìn nhưng khi uống say rồi thì họ cũng không thể không chế được mình.

Bạn xem Phật chế định năm giới, bốn giới quan trọng phía trước là Không sát sanh, Không trộm cắp, Không tà dâm, Không vọng ngữ, đây gọi là “*Tánh giới*”. Đó là điều mà chúng ta nhất định phải tuân thủ, cho dù bạn không học Phật thì cũng phải tuân thủ những giới điều này. Nếu bạn vi phạm thì nhân quả sẽ rất nặng. Điều cuối cùng là Không uống rượu, đây gọi là “*Giá giới*”, tức là giúp bạn phòng ngừa không tạo bốn giới trước. Bởi vì, con người sau khi uống say rồi thì đầu óc không tỉnh táo, họ rất dễ tạo bốn tội nghiệp phía trước.

Cho nên, ở đây từ không uống rượu chúng ta phải hiểu được, không chỉ không được nghiện rượu mà những thứ khác bao gồm hút thuốc, bao gồm chơi những máy chơi game [cũng không được]. Bạn xem hiện nay bên đường bán rất nhiều máy chơi game đều khiến những người trẻ tuổi bị mê vào trong đó, ham chơi mất cả ý chí, những thứ này đều phải dứt bỏ. Càng nghiêm trọng hơn là hút thuốc phiện, đánh bạc, những trò giải trí không lành mạnh, khiêu dâm, những thứ này đều phải dứt trừ. Chúng ta xem điều tiếp theo:

“Đi thong thả, đứng ngay thẳng”

Câu này nói oai nghi của một người, bước đi phải ung dung trang nhã, bước đi phải thong dong điềm tĩnh. Bước đi phải biểu hiện ra rất có lòng tin. Người thế tục chúng ta nói là phóng khoáng. Khi đứng phải nghiêm trang, đứng có tướng đứng, ngồi có tướng ngồi, ngẩng đầu ưỡn ngực, tinh thần sung mãn, cho người ta cảm giác tinh thần phấn chấn. Tuyệt đối lung không được còng xuống,

xem ra tuổi tác không lớn lắm nhưng lại giống như ông cụ non vậy, như vậy thì rất không tốt.

Bạn xem nhà Phật chúng ta chú trọng đến bốn oai nghi là: *“Đứng như tùng, đi như gió, ngồi như chuông, nằm như cung”*. Đây là nói một loại oai nghi của con người. Đứng như một cây tùng vươn lên, ngồi giống như một cái chuông vậy, rất ổn định khiến người ta có ấn tượng rất vững vàng. Đi đường thì giống như một cơn gió thong dong tự tại, không chấp trước. Khi ngủ thì nằm nghiêng bên phải giống như cây cung, thân thể hơi cong một chút, đây gọi là thể nằm cát tường. Đây đều là một loại dáng vẻ. Việc tu dưỡng dáng vẻ trang nghiêm của thân thể có thể trợ giúp việc tu dưỡng sự trang nghiêm cho tâm của chính mình. Mọi người có lẽ đều có kinh nghiệm này.

Khi chúng ta mặc đồ rất trang nghiêm thì trong tâm tự nhiên sẽ chỉnh tề trang nghiêm, tự nhiên sẽ có một luồng chánh khí. Đương nhiên nếu khi chúng ta mặc những y phục không gọn gàng, đứng không có tư thế đứng, ngồi không có tư thế ngồi, dáng vẻ không nghiêm túc đứng đắn thì lúc đó trong tâm thường sẽ không đoan chánh, lười nhác, vậy thì không thể thành kính được. Bây giờ chúng ta xem câu tiếp theo:

“Chào cúi sâu, lạy cung kính”

Câu này nói cách hành lễ đối với người khác. Người xưa thường là vái chào, hoặc là bái lạy, lạy thì giống như người học Phật lạy Phật, lạy Lão sư vậy. Bất luận bạn hành lễ tiết với hình thức như thế nào thì mấu chốt là phải có tâm cung kính. Nếu khi con người có tâm cung kính thì tự nhiên thân thể sẽ có một dáng vẻ cung kính. Giống như *“Chào cúi sâu”*, cúi chào rất sâu, động tác khá là linh hoạt, uyển chuyển, không nên quá gấp gáp sẽ khiến người khác có cảm giác cứng nhắc. Khi lạy cũng phải cung kính, bình tĩnh từ tốn. Dáng vẻ như vậy đều là một cách để tu tâm thành kính.

"Liễu Phàm Tứ Huấn" là một bức thư mà Viên Liễu Phàm thời nhà Minh viết cho con trai của mình, khuyên con trai phải hiểu được cách tu trì nhân phẩm của bản thân. Ông nói đến *“Điềm báo của cát hung bắt đầu manh nha từ ý niệm, rồi biểu hiện ra từ*

chi”¹. Cho nên từ đâu để nhìn thấy cát hung họa phúc của một người? **Ý niệm thường là nơi khởi đầu của cát hung họa phúc.** Khi một người vừa động niệm thì tự nhiên họ sẽ biểu hiện ra thân thể. Biểu hiện ra tứ thể, tứ chi, thường là do trong tâm nghĩ tưởng mà biểu hiện ra. Cổ nhân nhìn người, những người thực sự có học vấn, bạn không cần nói chuyện, họ chỉ cần nhìn hành vi cử chỉ của bạn thì liền biết được con người bạn là đôn hậu hay là người nông cạn.

Một người cung kính thì tự nhiên họ sẽ biểu hiện ra dáng vẻ, động tác cử chỉ rất cung kính. Chúng ta biết người đôn hậu, người cung kính thì họ sẽ có phúc. Người nông cạn thì họ tự nhiên biểu hiện ra rất tùy tiện hời hợt. Người như vậy không có phúc, không những không có phúc mà nghiêm trọng hơn có thể là tai họa sắp giáng xuống đầu họ. Chúng ta phải hiểu được thông qua học tập những lễ tiết này để tu dưỡng tâm của mình. Khổng Tử nói rằng: “*Lễ là cung kính mà thôi*”. Lễ chân thật là vì cái gì? Là vì cung kính, cho nên Lễ không thể bỏ. Bởi vì bỏ Lễ thì không thể tu được tâm cung kính. Xin xem tiếp điều thứ mười một:

“Chớ đạp thêm, không đứng nghiêng. Chớ ngồi dang, không rung đùi”

Câu này cũng là nói cử chỉ oai nghi của một người. “*Đạp thêm*” ý nói dẫm lên trên ngưỡng cửa. Bạn xem người xưa ở trong nhà, khi bước vào cửa, trên đất có một thanh ngang ở cửa, cái đó gọi là ngưỡng cửa. Bạn phải bước qua, phải bước qua không được dẫm lên trên ngưỡng cửa rồi mới nhảy xuống, như vậy thấy rõ sự không trang nghiêm. Thậm chí tục ngữ có câu: “*Không được dẫm lên ngưỡng cửa*”. Bạn dẫm lên ngưỡng cửa nhà người ta cũng giống như dẫm lên đầu người ta vậy, vô cùng không cung kính đối với người khác. Trong chùa, hiện nay kiến trúc trong chùa vẫn có một bậc cửa truyền thống rất lớn. Lúc đó bạn phải hiểu là phải bước qua. Bởi vì bậc cửa ở chùa còn cao hơn bậc cửa ở nhà. Điều này thể hiện điều gì? Bậc cửa trong Phật môn rất cao, bạn muốn bước vào cửa Phật thì đó không phải là chuyện dễ dàng mà là chuyện rất khó. Bước vào trong cửa Phật nhất định phải có tâm cung kính, cho nên phải bước qua bậc cửa, không được dẫm lên

¹ Cát hung chi triệu, manh hồ tâm nhi động hồ tứ thể.

bạc cửa, đó đồng nghĩa với việc dường như bạn dấn lên đầu Phật Tổ vậy, điều này rất không cung kính.

“*Đứng nghiêng*” là nói khi đứng không được ngả nghiêng xiêu vẹo giống như người què đứng, không đẹp mắt. Thân thể cũng không được dựa vào tường, thân thể đứng nghiêng như vậy, thậm chí có lúc còn đứng một chân, những dáng vẻ như vậy đều rất không trang trọng. “*Ngồi dang*”, tức là nói dáng vẻ khi ngồi, ngồi phải có tướng ngồi. “*Ki*”, tức là cái ki hốt rác. Khi ngồi hai chân dang ra giống như cái ki hốt rác vậy rất khó coi. Đặc biệt là phụ nữ khi ngồi hai chân phải khếp sát vào nhau thể hiện một sự trang nghiêm.

Khi ngồi cũng không được rung đùi. Rung đùi chứng tỏ người này rất nóng vội, tâm không an định. Người nghiên cứu học vấn vừa nhìn thấy người như vậy thì họ sẽ không kết giao với người này, bởi vì tâm khí của họ nóng vội. Rung đùi thì trong tâm nhất định là thấp tha thấp thỏm hoặc là tâm không có sự cung kính. Cho nên chúng ta phải biết rèn luyện bản thân từ những oai nghi này, dưỡng tốt tâm cung kính của chính mình. Câu tiếp theo:

“Vén rèm cửa, chớ ra tiếng”

Ở đây nói bạn ở nhà phải kéo rèm cửa lên. Hiện nay có rất nhiều loại cửa sổ lá sách bạn phải kéo nó lên, vậy phải kéo lên từ từ, không được kéo phát ra âm thanh. Bạn vội vã kéo lên có thể dây kéo rèm cửa sẽ bị đứt, trong cuộc sống sẽ có rất nhiều việc không thuận tiện. Ở đây ý nói làm việc gì cũng phải biết bình tĩnh mà làm, không nên vội vàng. Động tác và cách quan sát phải bình tĩnh từ tốn. Nếu bạn làm việc gấp gáp là vì tâm bạn rất nóng vội nên bạn làm việc cũng vội vàng, làm việc vội vàng thì công việc thường không thành công. Cho nên người xưa nhắc nhở chúng ta rằng bình tĩnh giải quyết sự việc ắt sẽ thành công, làm việc từ tốn thì có thể thường làm được rất viên mãn. Muốn nhanh chóng thành công thì công việc thường thất bại.

Từ việc vén rèm cửa chúng ta phải hiểu được những học vấn nhân sanh. Bạn muốn xem một người có thể làm được việc lớn hay không thì nhìn tâm của họ có an định hay không? Từ những động tác trong cuộc sống thường ngày có thể thấy họ thường rất an định. Nếu thường vội vội vàng vàng, lung tung lộn xộn thì làm

sao có thể gánh vác được nghiệp lớn? Cho nên cổ nhân nói: “*Gặp việc lớn thì phải điềm tĩnh*”. Họ rất an định, càng gặp việc đại sự thì tâm họ càng an tĩnh, như vậy thì có thể thành công.

Bạn xem tướng lĩnh thời nhà Tống, có một vị tướng quân tên là Tông Trạch, khi xuất binh tâm ông rất an định, vừa đi vừa hành quân, ông không nói lời nào. Ông đã viết một bài thơ là: “*Vó ngựa chẳng dón bước trên cát, núi xa sông rộng đường nhiều hoa, mắt nhìn địa thế tâm sách lược, thong thả tiến bước chẳng kêu ca*”². Thấy ông khi hành quân bước đi từng bước, nhìn thấy dáng nước thế núi, nghe âm thanh vó ngựa đạp trên cát, trong lòng đã có sẵn chiến thuật. Tướng lĩnh như vậy ra trận nhất định thắng lợi. Bởi vì tâm họ có sự an định.

Chúng ta biết, trong Phật Pháp cũng nói: “*Từ giới sanh định, từ định sanh huệ*”. Trí huệ sanh ra từ đâu? Từ định của một người, tức là sanh ra từ tâm thanh tịnh, mà tâm thanh tịnh được dưỡng thành như thế nào? Từ những việc nhỏ nhặt trong cuộc sống, đây là giữ giới. Bao gồm cả “*Vén rèm cửa, chớ ra tiếng*”, đây đều là trì giới. Từ trì giới có thể đặc định, làm việc có thể gọn gàng ngăn nắp thì định lực có thể được sanh ra. Có định lực rồi họ liền có trí huệ.

Ví dụ những người giảng bài như chúng ta cũng vậy. Giảng bài phải giảng từ từ, phải đọc rõ ràng từng chữ, nhất định không được vội vàng, gấp gáp. Vừa mở lời mà vội vàng nói thường sẽ giảng không hay, chúng tôi giảng bài thường có kinh nghiệm này. Bạn xem lão Pháp sư của chúng ta giảng bài, giảng Kinh đều từ từ giảng, trước tiên chậm rãi, sau đó tốc độ mới dần dần tăng lên. Vừa bắt đầu đã giảng rất nhanh, giảng đến cuối cùng thường đều rất loạn.

Ở đây chúng ta có thể mở rộng ra, người học Phật phải hiểu được học Phật là một sự việc lớn. Sự việc lớn này giúp chúng ta đời này liễu sanh thoát tử, vượt thoát khỏi lục đạo luân hồi. Đời đời kiếp kiếp vẫn chưa làm xong chuyện này, đời này muốn thành tựu thì không thể lơ là. Chúng ta phải hiểu được đạo lý này. Phải rất xem trọng đối với Phật Pháp, đối với việc học Phật. Cho dù

² Tản ác thùy thùy mã đạp sa. Thủy trường sơn viễn lộ đa hoa. Nhãn trung hình thế hung trung sách. Hoãn bộ từ hành tĩnh bất hoa.

không thể xem nó là một việc duy nhất thì cũng phải xem nó là một việc quan trọng nhất trong cuộc đời. Trong tâm có chủ thể này thì khi làm việc bạn sẽ biết phân rõ chánh phụ trước sau, trong tâm sẽ có định lực, trong tất cả sự việc phải lựa chọn việc quan trọng nhất. Xin xem câu tiếp theo:

“Rẽ queo rộng, chớ đụng góc”

Câu này xem ra đều là những việc nhỏ nhặt trong cuộc sống. “*Queo góc*”, bàn đều có các góc bàn, lúc queo góc dừng va vào cạnh bàn, phải queo rộng ra. Bạn queo quá gấp, gần sát cạnh bàn, sẽ va vào người, sẽ bị đau. Chúng ta thường có kinh nghiệm này. Ví dụ như lúc ở trong bếp nấu ăn, có thể là động tác quá nhanh, va đầu vào góc cạnh của máy hút khói, hoặc là vừa quay người thì va vào cửa. Va đập vào người như vậy sẽ rất đau, thậm chí là bị thương. Chúng ta biết “*Thân thể tóc da, nhận từ cha mẹ, không dám làm tổn thương, đây là bắt đầu của hiếu*”. Cho nên quý trọng thân thể chính là tôn trọng cha mẹ. Đối với trẻ nhỏ phải dưỡng thành thái độ yêu quý thân thể từ những việc nhỏ nhặt này.

Sau khi chúng ta mở rộng ý nghĩa của chữ “*Góc*” này, sẽ thấy nó cũng có thể được giải thích là “*chỗ đau*”. Ở những nơi thị phi không được động đến nỗi đau của người khác. Nếu bạn chạm đến chỗ này, tức đã “*đụng góc*” thì thường sẽ xảy ra rất nhiều chuyện không vui. Cho nên phải “*rẽ queo rộng*”, đặc biệt là khi nói chuyện rất sôi nổi thì phải chậm lại một chút. Người học Phật chúng ta thường có tâm rất nhiệt tình đi hoằng pháp. Khi hoằng pháp, giảng Phật Pháp cho mọi người cũng phải biết đừng làm tổn thương tâm người khác.

Đệ tử của Phật năm xưa khi ra ngoài hoằng pháp cũng có khi không thuận lợi trở về nói với Phật: “*Hôm nay con hoằng pháp không thuận lợi, người ta không đếm xỉa đến con, không hoan nghênh con*”. Phật liền hỏi đệ tử rằng: “*Hôm nay con giảng pháp có phải đã chạm vào nỗi đau của người ta không, cho nên người ta mới không thích con?*”. Quả thực người học Phật chúng ta có lúc học Phật rồi nhìn thấy người khác liền nói: “*Anh không được sát sanh, tạo sát nghiệp, ăn hải sản*”, phê bình họ rất nhiều.

Ở nhà nhìn thấy người nhà làm nhiều chỗ không như pháp thì liền chỉ trích người nhà. Đây đều là “*đụng góc*”, vậy làm sao

có thể khiến người khác sanh tâm hoan hỷ được? Chúng ta phải biết nên khoan dung với người hơn, như vậy sẽ tránh xảy ra những chuyện không vui. Người học Phật phải biết nơi nơi đều không được kết oán thù với người khác. Đây đều thuộc về ý nghĩa của “*chớ đụng góc*”.

Bây giờ đã hết thời gian rồi, hôm nay cùng mọi người học tập đến đây. Ngày mai, chúng ta tiếp tục thảo luận "Đệ Tử Quy". Xin cảm ơn mọi người. A Di Đà Phật!