

## PHẬT THUYẾT THẬP THIÊN NGHIỆP ĐẠO KINH

*Chủ giảng: Lão pháp sư Tịnh Không*

*Thời gian: 28/03/2001*

*Giảng tại: Tịnh tông Học hội Singapore*

### **Tập 137**

Chư vị đồng học, chào mọi người! Điều sau cùng của bát chánh đạo là “chánh mạng”, mạng là nói sinh mạng của chúng ta. Con người sống ở thế gian này nhất định phải biết làm thế nào để nuôi dưỡng sinh mạng của mình. Thánh nhân nói rất nhiều về đạo dưỡng sinh, còn phương pháp dưỡng sinh thì nói quá nhiều, ngày nay chúng ta gọi là rất nhiều ngành nghề trong xã hội. Trong chú giải có một câu nói rất quan trọng: “*Thường biết đủ nên sống trong chánh mạng thanh tịnh.*” Cho nên, nếu con người muốn thân thể mình khỏe mạnh sống lâu, rời xa bệnh tật thì phải biết đạo dưỡng sinh. Điều này ở trong Phật pháp nói thấu triệt nhất, nói viên mãn nhất.

Chân đế của sinh mạng, hoặc chúng ta gọi là “nguyên lý của sinh mạng”, đó là gì? Trong kinh Phật nói với chúng ta: “Tất cả pháp từ tâm tưởng sanh.” Nguyên lý của sinh mạng là gì? Là ý niệm. Thật sự là nghĩ cái gì thì nó sẽ biến ra cái nấy. Tu hành trong nhà Phật, tám vạn bốn ngàn pháp môn, vô lượng pháp môn, tổng cương lĩnh của nó đều là ở quán tưởng. Chúng ta mỗi ngày nghĩ Phật thì không hay không biết sẽ biến thành Phật; nghĩ Bồ-tát sẽ biến thành Bồ-tát. Mười pháp giới từ đâu mà có? Từ tâm tưởng sanh. Chúng ta hằng ngày đọc kinh Phật, hằng ngày nghĩ kinh điển, đây là tưởng Phật. “Nhớ Phật, niệm Phật”, nhớ và niệm đều là tưởng, mỗi ngày tưởng Phật, không hay không biết chính mình trở thành Phật.

Mỗi ngày nếu nghĩ đến hưởng thụ ngũ dục lục trần của thế gian, nghĩ đến tài, sắc, danh, thực, thù, nghĩ những thứ này, tham đắm những thứ này thì người này sẽ biến thành nạ quỷ. Quỷ là do nguyên nhân gì? Quỷ là do tư tưởng tham lam keo kiệt biến hiện ra; người có tâm tham lam, keo kiệt rất nặng, tham danh, tham tài, tham sắc thì họ sẽ biến thành nạ quỷ. Người thế gian thường nói: “Người chết rồi đều thành quỷ.” Lời nói này là sai lầm, ít nhất là có sáu cõi, người chết rồi đến cõi nào đó, chứ chưa chắc đều đọa cõi quỷ. Thế nhưng thử nghĩ thật kỹ, lời nói này cũng không phải không có đạo lý, nguyên nhân là gì? Đa số con người đều có tâm tham nặng, tâm tham biến thành nạ quỷ, sân giận đọa địa ngục, ngu si biến thành súc

sanh. Thường xuyên nghĩ ngũ giới thập thiện thì là cõi người, được thân người, nghĩ thượng phẩm thập thiện nghiệp thì sanh cõi trời, cho nên tất cả pháp từ tâm tưởng sanh.

Nếu chúng ta muốn thân thể khỏe mạnh thì phải nghĩ thiện, đừng nghĩ ác, phải hành thiện, đừng tạo ác, vậy thân thể sẽ khỏe thôi. Thân là cảnh giới vật chất hàng đầu gần gũi nhất với chúng ta, cho nên quý vị nhất định phải biết là tâm làm chủ, không phải thân làm chủ. Cái thân này là vật chất, mà vật chất là thứ yếu, vật chất từ đâu mà có? Vật chất từ tâm tưởng sanh. Trong kinh giáo Đại thừa, Pháp Tướng Duy Thức nói thấu triệt nhất, vật chất từ đâu mà có? Là từ tướng phần của a-lại-da. Tướng phần của a-lại-da là từ kiến phần biến hiện ra, kiến phần là ý niệm, trong ý niệm có một loại chấp trước kiên cố, chấp trước thì biến thành vật chất; thứ này vốn dĩ không có, là huyễn hóa. Kiến phần là thuộc về tinh thần, tướng phần là thuộc về vật chất, kiến và tướng đều cùng một nguồn. Nguồn là gì? Nguồn là tự chứng phần. Kiến và tướng đều cùng một nguồn, hay nói cách khác, vật chất và tinh thần là một nguồn, không thể phân ra. Cách nói này không giống như trong triết học, cho nên Âu Dương Cán Vô nói: “Phật giáo không phải là tôn giáo, cũng không phải là triết học”, nó là giáo dục, Phật giáo nói rõ chân tướng của vũ trụ nhân sinh. Vũ trụ từ đâu mà có? Sinh mạng từ đâu mà có? Bản thân ta từ đâu mà có? Phật pháp chẳng qua là đem chân tướng này nói rõ với chúng ta mà thôi, cho nên Phật giáo không mê tín.

Trong kinh Hoa Nghiêm nói: “Duy tâm sở hiện, duy thức sở biến.” Đây là nói đơn giản, nói vắn tắt. Tâm hiện tướng, nhưng tướng thì thiên biến vạn hóa; y chánh trang nghiêm trong mười pháp giới là do tướng biến hiện ra. Năng lực gì khiến nó sinh ra sự biến hóa phức tạp như vậy? Do thức, thức chính là tâm tưởng, “từ tâm tưởng sanh”. Mỗi người chúng ta sống ở thế gian này dần dần trưởng thành, rồi thành gia lập nghiệp, rồi có con cái, con cái trưởng thành rồi, lại nhìn thấy con cháu của bạn nữa, bản thân mỗi ngày đang nghĩ: ta già rồi, chúng đều gọi mình là ông, là bà rồi. Tại sao bạn bị già vậy? Chính là do bạn nghĩ già thì sẽ già. Bạn nhìn thấy từng thế hệ sau trưởng thành. “Ồ, ta già rồi”, quả nhiên sẽ già thôi. Già rồi thì thế nào? Già rồi thì nhất định sẽ sinh bệnh, cho nên bạn sẽ chú trọng thuốc men, bảo hiểm, người trẻ tuổi lơ là việc này, họ không biết được tầm quan trọng của việc này, người già mới nghĩ đến việc này; mỗi ngày nghĩ đến bệnh, vốn dĩ không có bệnh, nhưng vì mỗi ngày nghĩ đến nên bệnh gì cũng có cả. Đến khi bệnh nhiều rồi thì nghĩ đến: “Không biết khi nào ta chết?” Vậy thì sẽ chết rất nhanh thôi, cho nên thầy đều là từ

tâm tưởng sanh. Nếu bạn đem những vọng tưởng này thấy đều trừ bỏ thật sạch sẽ thì bạn sẽ không già, bạn cũng sẽ không bị bệnh, nói lời chân thật, bạn cũng sẽ không chết. Đây đều là vấn đề của ý niệm. Cho nên, niệm này là vọng niệm, là ý niệm sai lầm. Vì sao bạn không nghĩ Phật? Vì sao không nghĩ Bồ-tát? Phật Bồ-tát không già. Trung Quốc có câu ngạn ngữ thường nói: “Bồ-tát, Bồ-tát, năm nào cũng mười tám.” Bồ-tát không già, bạn nghĩ Bồ-tát thì tốt biết bao! Bạn sẽ không già nữa. Cho nên đây là vấn đề của quan niệm, đạo dưỡng sinh là trước tiên phải thay đổi quan niệm của mình cho chính xác, không nên có ý niệm lệch lạc, sai lầm, vậy thì sẽ thiệt thòi lớn.

Về phần đời sống, quan trọng nhất là phải biết đủ, biết đủ thường vui. Người sống ở đời phải sống một cuộc đời thật vui vẻ, việc gì từ sáng đến tối phải mặt mày ủ rũ? Sâu khổ là trạng thái bệnh, dễ già, cổ nhân Trung Quốc chúng ta nói: “Lo nghĩ có thể khiến người ta già.” Hay nói cách khác, vui vẻ thì người sẽ không bị già yếu, thường sanh tâm hoan hỷ thì bạn sẽ không bị già yếu, thế nên phải thường sanh tâm hoan hỷ. Tâm hoan hỷ sanh ra từ đâu vậy? Biết đủ thường vui. Cho nên con người nhất định phải biết đủ, đời sống càng đơn giản càng tốt, ăn uống càng ít càng khỏe mạnh, tại sao vậy? Dinh dưỡng toàn bộ được hấp thu, các cơ quan trong cơ thể gánh vác rất nhẹ. Người hiện đại, nhất là ở các quốc gia phát triển, đời sống của người dân tương đối giàu có, ăn uống sinh hoạt thường ngày đều quá mức; không cần thiết ăn nhiều như vậy, họ ăn quá nhiều. Tham! Là một chữ “tham”. Cho nên có câu “bệnh từ miệng vào”, ăn uống vốn dĩ là một phương thức dưỡng sinh, nhưng nếu bạn tham, quá mức rồi thì sẽ biến thành bệnh, cho nên không được phép ăn quá mức.

Người tu đạo hiểu được đạo dưỡng sinh, cho nên Thích-ca Mâu-ni Phật và tăng đoàn năm xưa ở đời “ăn một bữa giữa ngày” mà thân thể vẫn khỏe mạnh, thức ăn vô cùng đơn giản. Hiện nay ở Trung Quốc đại lục, ở nông thôn rất nghèo khổ, thế nhưng con người khỏe mạnh sống lâu, người tám, chín mươi tuổi, hơn 100 tuổi rất nhiều. Nhiều chuyên gia, học giả nước ngoài đến đó để điều tra, nhưng tìm không ra nguyên nhân. Thấy tập quán sinh hoạt thường ngày của họ, thấy thức ăn họ ăn dường như đều không có dinh dưỡng, tại sao họ khỏe mạnh sống lâu? Ở Úc cũng như vậy, ở vùng nông thôn Úc châu, người tám, chín mươi tuổi, hơn 100 tuổi rất nhiều. Tôi đã từng đến thăm một nông thôn, nơi đó họ mời tôi giảng cho họ một chút Phật pháp. Trong thính chúng có rất nhiều người trên 90 tuổi, thân thể rất khỏe mạnh, một chút bệnh cũng không có, đi đứng rất nhanh nhẹn, tôi nhìn thấy vô cùng hoan hỷ. Họ quả

thật là tuy chưa từng nghe bát chánh đạo, nhưng họ thật sự đang tu bát chánh đạo. Họ rất ưa thích Phật pháp, tôi hỏi họ: “Tin tôn giáo nào?” Họ nói: “Tin Ki-tô giáo.” Nhưng rất thích Phật pháp, rất thích nghe. Cho nên, thầy Ngô Lâm của chúng ta đã đến thôn trang đó giảng rất nhiều lần. Mỗi lần thầy giảng bên đó, họ biết được thì rất nhiều người lái xe hàng mấy tiếng đồng hồ để đến nghe, rất khó được. Cho nên, đạo dưỡng sinh của họ là thuần chánh, là chánh mạng.

Trong chánh mạng còn có một ý nghĩa quan trọng nữa, đó là chúng ta lựa chọn ngành nghề mưu sinh phải có lợi ích đối với xã hội, đối với chúng sanh, đây là chánh mạng, nhất định không được tổn hại xã hội, tổn hại chúng sanh. Từ đó cho thấy, ngành nghề sát sanh không phải là chánh mạng, đây là tà mạng, quả báo rất đáng sợ. Khi bạn đang tạo tác thì không biết, đến khi quả báo hiện tiền thì hối hận không kịp. Chúng ta chỉ cần lắng lòng quan sát, nghề đồ tể như nghề giết lợn, đến khi họ già, bạn thấy hình thái của họ giống như con lợn vậy, khi chết rất giống với tình trạng của lợn bị giết chết. Họ đi về đâu vậy? Cả đời tâm cũng tốt, làm người cũng tốt, nhưng bởi vì họ làm ngành nghề này nên họ đến cõi súc sanh, đọa vào thai lợn; đọa vào thai lợn để trả nợ, trước đây bạn giết bao nhiêu lợn thì bạn cũng phải bị người khác giết bao nhiêu lần, đây là tà mạng. Hiện nay ở nước ngoài, người nước ngoài thích ăn gà, thích ăn thịt bò, thịt dê, chúng ta xem người làm nghề chiên gà, những đứa con mà họ nuôi giống như gà vậy, bạn hãy nhìn thật kỹ, rất đáng sợ! Nhân quả nói thật ra là ngay trước mắt, nhưng vì khinh suất qua loa mà không phát giác; nếu thật lắng lòng mà quan sát thì bạn lập tức sẽ phát hiện ra, quả báo hóa ra là ngay trước mắt, cứ dần dần đang hình thành, bạn nói đáng sợ biết bao!

Không được làm nghề sát sanh, không được làm nghề trộm cắp, không được làm nghề tà dâm, đây đều thuộc về tà mạng, không phải chánh mạng. Tiêu chuẩn của chánh mạng là nhất định phải tùy thuận thánh giáo. Phật dạy chúng ta trong kinh điển, chúng ta tuân theo lời giáo huấn của Phật-đà mà lựa chọn ngành nghề mưu sinh. Chánh mạng thù thắng nhất, người thế gian chúng ta thường gọi là “thanh cao”, thanh là thanh bản, cho nên nói biết đủ; thanh bản biết đủ thì chúng ta mới có thể thật sự đoạn tham sân si. Nếu như không thể cam lòng nhẫn nại nghèo khổ thì con người sẽ tăng trưởng tâm tham, từ tâm tham sẽ liên đới kéo theo sân, si, mạn, toàn bộ đều khởi lên. Tham là rễ, là gốc rễ của mọi phiền não, chỉ có biết đủ mới có thể hàng phục được tâm tham. Người chỉ cần không có tâm tham thì sẽ dễ dàng không

ché sần, si, mạn, bạn mới có thể phục được phiền não, thật sự có thể gìn giữ thân tâm của mình khỏe mạnh.

Cho nên, nhân tố đứng đầu của khỏe mạnh là tâm thanh tịnh. Chúng tôi ngày nay tổng kết cương lĩnh tu học Phật pháp là “chân thành, thanh tịnh, bình đẳng, chánh giác, từ bi”, nếu quý vị có thể dụng tâm như vậy thì chắc chắn khỏe mạnh trường thọ, không cần cầu ở ngoài, tất cả đều bắt đầu làm từ trong nội tâm; Phật pháp là “nội học”, nội học chính là nhất định không cầu ở bên ngoài. Đời sống vật chất vô cùng đơn giản, tâm thanh tịnh rồi thì thành phần dinh dưỡng mà chúng ta cần hấp thu sẽ ít, tôi đã phát hiện ra đạo lý này từ rất sớm. Khi tôi đang là học sinh, học kinh giáo với lão cư sĩ Lý Bình Nam. Tôi học đời sống của thầy, bản thân thầy ăn một bữa giữa ngày, tôi cũng học theo thầy, cũng ăn một bữa giữa ngày, tôi đã làm được năm năm. Hình như là khi làm đến tháng thứ tám, tôi mới đem sự việc này báo cáo với thầy, tôi nói: “Con hiện nay học theo thầy, chỉ ăn một bữa.” Thầy hỏi: “Ăn bao lâu rồi?” Tôi nói: “Dạ, tám tháng rồi.” Thầy hỏi: “Anh cảm thấy thế nào?” Tôi nói: “Cảm thấy mọi thứ rất bình thường.” Thầy vỗ tay xuống bàn và nói: “Vĩnh viễn làm như vậy đi.” Tại sao vậy? Đời sống đơn giản, có thể không cần cầu người khác, “người đến mức không cầu thì nhân phẩm tự cao”, đời sống đơn giản dễ dàng. Tôi nêu ra một vấn đề thuộc về lý luận với thầy, tôi nói: “Thành phần dinh dưỡng được hấp thu của con người giống như là nhiên liệu vậy. Sự tiêu hao năng lượng của cơ thể con người phải cần ăn uống để bổ sung, đây là bổ sung năng lượng. Mỗi người tiêu hao năng lượng không như nhau, giống như xe hơi vậy, có chiếc hao xăng, có chiếc tiết kiệm xăng, thân thể chúng ta cũng như vậy. Mà sự tiêu hao năng lượng, trên 95% năng lượng tiêu hao vào trong vọng niệm, đối với lao tâm, lao lực thì lượng tiêu hao đó rất ít.” Thầy rất đồng ý với cách nói này của tôi.

Người tu đạo tâm địa thanh tịnh, không có vọng tưởng, phân biệt, chấp trước nên họ tiêu hao năng lượng rất ít, cho nên mỗi ngày ăn một bữa là đủ rồi. A-la-hán tâm địa càng thanh tịnh hơn nhiều so với phàm phu chúng ta, cho nên một tuần mới ăn một bữa, đây là trong kinh điển ghi chép. Tâm của Bích-chi Phật còn thanh tịnh hơn A-la-hán, nên nửa tháng ăn một bữa. A-la-hán một tuần mới ra ngoài khát thực một lần, còn Bích-chi Phật nửa tháng mới ra khát thực một lần; bởi họ tiêu hao ít, họ bổ sung một lần là có thể dùng cho thời gian dài như vậy. Chúng ta hiện tại ăn ba bữa, còn phải ăn điếm tâm, ăn năm bữa, ăn tám bữa, có thể thấy người đó vọng tưởng

nhieu! Toàn bộ đều tiêu hao vào trong vọng tưởng. Vọng niệm tới tấp sẽ mang lại cho cơ thể bệnh tật đầy mình, chúng ta phải hiểu rõ đạo lý này.

Cho nên, tu thân vẫn là bắt đầu từ tu tâm. Tâm tốt rồi thì thân thể sẽ tốt; tâm không tốt, dùng thuốc men gì để điều chỉnh, dùng thức ăn gì để tẩm bổ cũng là giả, đều gây ra bệnh tật đầy mình. Nói đến “chánh mạng”, chúng ta phải biết lựa chọn ngành nghề, phải biết dưỡng tâm, dưỡng sinh như thế nào để cho mình thật sự đạt được khỏe mạnh, sống lâu, hạnh phúc. “Trong cửa nhà Phật, có cầu tất ứng”, bạn phải biết đạo lý, biết phương pháp. Chúng tôi chỉ giảng bát chánh đạo đến đây, trong kinh cho chúng ta một câu nói tổng kết: “*Được trí tuệ chân chánh, thường hiện tiền*”, chỉ cần chánh thì trí tuệ có thể hiện tiền. Tốt rồi, cảm ơn mọi người.