DIỆU PHÁP CHỮA BỆNH
BÍ QUYẾT MẠNH KHỎE VÀ TRƯỜNG THỌ

Người giảng: Lão Pháp Sư Tịnh Không

Tịnh Tông Học Hội Hoa Tạng cẩn biên

Bìa sách:

MỤC LỤC

1. NHẬN THỨC NGUỒN GỐC CỦA BỆNH TẬT 3
2. MƯỜI PHÁP CHỈ QUÁN TRỊ BỆNH 6
3. THÁI THƯỢNG THUYẾT BÁCH BỆNH 12
4. THÁI THƯỢNG SÙNG BÁCH DƯỢC CỬ YẾU 18

Lời tựa:

Người đời đều hy vọng không bệnh tật, không tai ương, sống lâu trăm tuổi, nhưng làm sao để có được điều đó? Kinh Hoa Nghiêm có nói tất cả Pháp "duy tâm sở hiện, duy thức sở biến". Tất cả pháp là hết thảy các hiện tượng trong vũ trụ, từ đâu mà đến vậy? "Tâm hiện thức biến". Vì vậy, căn nguyên của hết thảy bệnh tật đều bắt nguồn từ tâm. Chỉ cần điều trị tâm cho tốt thì tất cả phương pháp đều điều trị được tốt.

Ba nhà Nho-Thích-Đạo đều xem trọng việc tu tâm. Tông chỉ tu học của ba nhà chính là "chư ác mạc tác, chúng thiện phụng hành"(chớ làm các việc ác, vâng làm các việc lành). "Chớ làm các việc ác" chính là nói về căn nguyên của bệnh tật. Căn nguyên của bệnh tật là gì? Là ác. Nếu chúng ta không làm ác thì tự nhiên sẽ không sinh bệnh. "Vâng làm các việc lành" đó là phương thuốc để chữa bệnh. Thế nên trị tâm chính là phòng bệnh. Thầy thuốc nếu như đợi đến khi bạn mắc bệnh rồi mới điều trị cho bạn thì đó thuộc về loại thầy thuốc thông thường. Thầy thuốc giỏi chính là khi bạn chưa mắc bệnh thì đã giúp bạn phòng ngừa bệnh tật rồi.

Cuốn sách này hội tập những nội dung có liên quan đến nội dung kể trên tại các buổi giảng của lão Pháp Sư thượng Tịnh hạ Không, mong rằng có thể giúp mọi người hiểu được chân tướng sự thật của bệnh tật. Sau khi chúng ta đã hiểu rồi thì tâm sẽ an, tâm an rồi thì vọng niệm tự nhiên sẽ giảm bớt, tâm thanh tịnh sẽ hiện tiền, thân thể tự nhiên sẽ khỏe mạnh, có thể khôi phục trở lại bình thường. Nội dung cuốn sách này nếu có chỗ nào hội tập không được thỏa đáng, hoặc lời văn bị sai, ngưỡng mong chư vị đại đức nhân giả không tiếc lời chỉ giáo, để lần tái bản sau được hoàn thiện hơn, nhằm mang lại lợi ích cho nhiều người. Xin chân thành cảm ân!

Tịnh Tông Học Hội Hoa Tạng kính ghi!

1. NHẬN THỨC NGUỒN GỐC CỦA BỆNH TẬT

Nguyên nhân của bệnh tật gồm ba loại:

Thứ nhất là bệnh về thể chất sinh lý. Kinh Hoa Nghiêm nói rằng tất cả pháp trong hư không pháp giới thảy đều là *"duy tâm sở hiện, duy thức sở biến" (tâm hiện, thức biến).* Đây là cơ sở, là gốc rễ của Phật pháp. Tất cả chư Phật đều dựa trên cơ sở này mà kiến lập Phật pháp, vì chúng sinh tuyên nói vô lượng vô biên pháp môn. Vì vậy, chân tướng sự thật chính là *"y báo chuyển theo chánh báo"*. Chánh báo là tâm thức. Cái có thể biến, có thể hiện là chánh báo; thứ biến hiện ra là y báo. Nếu hết thảy y báo đều có thể tùy thuận theo chánh báo thì đó được gọi là *"tùy thuận sinh thái tự nhiên"*, đó là khỏe mạnh nhất, tốt đẹp nhất.

Thân thể con người là một tiểu vũ trụ, mỗi cơ quan, mỗi mao mạch, mỗi tế bào nếu như có thể tùy thuận sinh thái tự nhiên thì sẽ không sinh bệnh. Ngược lại, nếu không thể thuận theo tự nhiên thì sẽ sinh bệnh, đây là nguyên nhân bệnh thuộc về mặt sinh lý thể chất. Cái tự nhiên này chính là tâm tính của chính mình, Phật gọi là *"chân tâm ly niệm"*, chân tâm không hề có một vọng niệm thì đó chính là tự nhiên. Do đây có thể biết, nếu khởi tâm động niệm là vọng tưởng, phân biệt, chấp trước thì đã trái ngược với tự nhiên, trái ngược với tâm tính, cho nên đã phá hoại tổ chức của các cơ quan bộ phận, huyết mạch, tế bào của chúng ta. Đây chính là nguyên nhân gây ra bệnh tật. Vì vậy, tâm càng thanh tịnh thì sẽ ít đau bệnh, nghiệp chướng cũng sẽ giảm nhẹ. Tất cả phiền não đều từ vọng tưởng mà sinh ra. Đây không những là nguồn gốc của bệnh khổ mà còn là nguyên nhân của sinh tử luân hồi trong lục đạo. Chúng ta hiểu rõ được đạo lý này thì cần phải tu tâm thanh tịnh, tâm bình đẳng, tâm chân thành, quay trở về với tự nhiên, trở về với pháp tính/tánh.

Quay trở về pháp tính/tánh đó chính là Pháp Thân Bồ-tát, vĩnh viễn không có sinh tử, không có phiền não, không có đau bệnh. Cảnh giới như vậy chính là pháp giới Nhất Chân, là thế giới Hoa Tạng, là thế giới Cực Lạc, cùng với báo độ của chư Phật Bồ-tát đều như nhau. Chúng sinh đã mê mất tự tính/tánh, trái ngược lại với tự nhiên cho nên mới gặp phải muôn trùng khổ nạn. Người thật sự có chí khí, có trí huệ thì sẽ truy tìm nguyên nhân của khổ nạn rồi tiêu trừ chúng đi, do đó sẽ khôi phục lại trường thọ, khỏe mạnh và hạnh phúc, thậm chí còn đạt được "vô lượng thọ" mà trong Kinh Vô Lượng Thọ nói đến. Vô lượng thọ là thứ mà mỗi người đều vốn có, nhưng bởi vì có vọng tưởng, phân biệt, chấp trước nên mới biến thành sinh tử luân hồi, tạo thành các loại tướng xấu.

Thứ hai, bệnh do oan nghiệp, chính là oan gia trái chủ theo thân. Từ Bi Tam-muội Thủy Sám chính là ví dụ rõ ràng nhất, ghi chép về công án của Quốc sư Ngộ Đạt thời Đường. Quốc sư Ngộ Đạt là vị cao tăng trong mười đời, công phu tu hành rất tốt, trì giới tinh nghiêm, thiện căn không mất, liên tục mười đời xuất gia tu hành. Đến đời thứ mười, trí huệ, phúc đức đều rất thành tựu, thế nên Ngài được làm thầy của Vua. Trí huệ, phúc đức này không phải có được từ sự tu hành trong một đời mà là tích lũy từ sự tu hành trong rất nhiều đời của Ngài. Nếu như Ngài có thể gặp được pháp môn Tịnh Độ thì đã sớm đến thế giới Cực Lạc làm Phật rồi.

Quốc sư Ngộ Đạt đã tiếp nhận chiếc ghế trầm hương (dùng gỗ trầm hương mà khắc chạm thành chiếc ghế Quốc sư) do hoàng đế cúng dường, vì thế mà sinh tâm hoan hỷ (tâm hoan hỷ là phiền não, thuộc về thất tình[1] (mừng, giận, buồn, vui, yêu, ghét, muốn)). Vừa khởi niệm vui mừng thì thần Hộ Pháp liền rời khỏi, oan gia trái chủ tìm đến thân, Ngài bị ghẻ mặt người, khổ không lời nào diễn tả nổi. Hoàng đế đã tìm thầy thuốc giỏi nhất chữa trị cho Ngài nhưng vẫn không chữa được. Nhiều đời nhiều kiếp Ngài chân thật dụng công, chỉ vì tiếp nhận sự cúng dường ở đời này rồi tâm sinh vui thích, nên phiền não liền hiện tiền. Thế nên, đức Phật dặn dò đệ tử xuất gia phải *"lấy khổ làm thầy"* thật vô cùng có đạo lý. Rất nhiều người tu hành khi tiếp nhận sự cúng dường thuộc về ngũ dục lục trần của tín đồ thì bị đọa vào địa ngục A-tỳ. Do vậy, Phật Thích-ca Mâu-ni thị hiện ra tấm gương ba y một bát, dưới mỗi gốc cây ngủ một đêm, giữa ngày ăn một bữa, tuyệt đối sẽ không thoái chuyển đọa lạc.

Ghẻ mặt người là oan gia trái chủ đời quá khứ của Quốc sư Ngộ Đạt, năm xưa là đồng sự của Ngài, bị Ngài hại chết, nên kết oán hận thâm sâu. Vì Ngài là người tu hành, có thần Hộ Pháp bảo hộ, mặc dù oan gia nhiều đời nhiều kiếp chờ sẵn bên mình nhưng vẫn không thế nào tiếp cận được. Đến kiếp thứ mười, cuối cùng cũng đã có được cơ hội, oan gia liền nhập vào người Ngài. Ngài bị chướng nạn này, Phật Bồ-tát đều biết. Trong Kinh Kim Cang, Phật Thích-ca Mâu-ni đã dặn dò những vị đại Bồ-tát phải thường chăm sóc những tiểu Bồ-tát. Năm xưa, khi Quốc sư Ngộ Đạt còn là tiểu hòa thượng, Ngài đã gặp một người ăn xin bị ghẻ độc, hôi thối khó ngửi, không có người nào chịu lại gần người ăn xin này. Sau khi nhìn thấy, Ngài đã khởi tâm từ bi đến chăm sóc, đồng thời còn dùng miệng hút độc ra. Về sau, bệnh của người ăn xin đã có phần thuyên giảm, liền nói

[1] Hỷ, nộ, ai, lạc, ái, ố, dục.

với Ngài: *"Tương lai nếu Ngài gặp phải khổ nạn thì hãy đến tìm tôi. Tôi sống trên một ngọn núi ở Tứ Xuyên, trên núi có hai cây tùng".*

Sau khi Quốc sư Ngộ Đạt bị ghẻ mặt người thì đột nhiên nhớ đến lời nói của người ăn xin này, liền đến Tứ Xuyên tìm ông ấy. Theo lời chỉ đường của ông, quả nhiên nhìn thấy hai cây tùng. Ngài đến bên đó cầu khẩn, bỗng nhiên Ngài nhìn thấy một đạo tràng lớn. Người ăn xin bị bệnh trước đây chính là tôn giả Ca-nặc-ca thị hiện, Ngài là một vị đại A-la-hán, đến để thử xem Quốc sư Ngộ Đạt có tâm đạo, tâm từ bi hay không, đồng thời cũng biết rằng tương lai Ngài Ngộ Đạt sẽ bị nạn ghẻ mặt người. Sau đó tôn giả Ca-nặc-ca đã dùng nước Từ Bi Tam-muội rửa ghẻ mặt người, ghẻ mặt người đã mở miệng nói ra nghiệp duyên vào đời quá khứ, Quốc sư Ngộ Đạt lúc đó mới hoàn toàn hiểu rõ. Tôn giả Ca-nặc-ca đã điều giải cho hai người. Sau khi oan gia rời khỏi, bệnh của Quốc sư Ngộ Đạt cũng hết.

Cho nên, người trong thế gian không được kết oán với người khác. Đây là điều vô cùng quan trọng. Người khác hủy báng ta, nhục mạ ta, hãm hại ta, ta hãy cam tâm nhẫn chịu, nhất định không được có một chút ý niệm báo thù nào. Nếu có mảy may ý niệm báo thù thì sẽ oan oan tương báo không bao giờ dứt. Họ ngày nay nhục mạ ta, hãm hại ta, thậm chí là giết hại ta, nhất định là trong đời quá khứ ta đã từng hại họ, nhục mạ họ, cho nên ngày nay họ mới đối xử với ta như thế. Hãy để món nợ này được thanh toán sạch sẽ. Vì vậy, phải có ý nghĩ trả sạch nợ, đời sau nếu gặp lại thì sẽ là bạn tốt, sẽ không còn là oan gia đối đầu nữa. Nhất định không thể có tâm mảy may muốn làm hại người khác, không được có chút hành vi làm hại người khác. Đây chính là tu hành, bạn mới chân thật có phúc.

Không được kết oán với hết thảy chúng sinh, ngay cả với tất cả động vật cũng không được kết oán. Kinh Lăng Nghiêm có nói: *"Người chết làm dê, dê chết làm người"*, người ăn thịt dê, sau khi người chết thì biến thành dê, dê chết biến thành người, người lại ăn thịt dê, đời đời kiếp kiếp ăn tới ăn lui, oan oan tương báo không bao giờ dứt. Quả báo nhận được không chỉ vừa đủ, mà thường thì sẽ có dư, mỗi kiếp đều sẽ dư ra, đến sau cùng sẽ tạo thành đại kiếp nạn. Trong Văn Xương Đế Quân Âm Chất Văn có một đoạn lớn nói rõ về những nghiệp sát mà Văn Xương Đế Quân đã tạo trong đời quá khứ. Từ một nghiệp sát rất nhỏ mà tích lũy qua mười mấy kiếp đã trở thành nghiệp sát nghiêm trọng, quả báo là ở địa ngục A-tỳ. Đây là nguyên nhân thứ hai của bệnh tật. ***Nếu như mắc phải loại bệnh này, hãy dùng công đức tu tích từ việc tụng Kinh, niệm Phật mà hồi hướng***, đây chính là điều giải [với oan gia]. Họ tiếp nhận rồi thì vấn đề sẽ được giải quyết. Nếu như họ không chịu tiếp nhận, thì phiền phức vẫn còn.

Thứ ba là bệnh nghiệp chướng, không thuộc về thể chất sinh lý, cũng không thuộc về oan nghiệp, mà vì chính mình đã tạo ra quá nhiều ác nghiệp. Loại bệnh này uống thuốc chữa trị cũng không hiệu quả. Tụng kinh, bái sám, hồi hướng cũng không có hiệu quả. ***Chỉ có dùng tâm chân thành sám hối thì mới có thể cứu. Nói một cách khác, cần phải dùng tâm chân thành mà tu pháp sám hối, sửa lỗi tự làm mới, "chư ác mạc tác, chúng thiện phụng hành", mới có thể tiêu trừ loại bệnh khổ này.*** Thế nên, hễ có đau bệnh thì ắt có nguyên nhân, đoạn dứt được cái nhân rồi mới khôi phục khỏe mạnh bình thường được.

Trong xã hội hiện nay thường gặp phải ba loại bệnh này, người mắc bệnh nếu như biết được nguyên nhân của căn bệnh, theo lời dạy mà tu hành thì không ai mà không được cứu cả. Những việc này, duy chỉ có Phật pháp mới nói được thấu triệt, viên mãn. Chúng ta học Phật cũng cần phải biết đến việc này. Có thân thể khỏe mạnh, tâm địa thanh tịnh, bình đẳng, từ bi thì chướng ngại trên đường Bồ-đề sẽ giảm bớt, tu hành chứng quả mới có thể thuận buồm xuôi gió được.

(Trích lục từ bài khai thị vào bữa sáng của Pháp sư Tịnh Không)

* * *

2. MƯỜI PHÁP CHỈ QUÁN TRỊ BỆNH

Thân và tâm của chúng ta đều có bệnh, hơn nữa còn là bệnh nặng, không phải bệnh nhẹ. Trong sách Tiểu Chỉ Quán có mười loại phương pháp trị bệnh. "Chỉ" nghĩa là buông xuống. "Quán" nghĩa là nhìn thấu. Người chân thật có thể nhìn thấu và buông xuống thì ít bệnh, ít sầu não. Điều này chúng ta cần nên học tập.

Thứ nhất là tín, "tin rằng phương pháp này có thể trị bệnh". Phương pháp này là gì? Chính là đoạn ác tu thiện, nói một cách cụ thể thì đó chính là Đệ Tử Quy, Cảm Ứng Thiên và Thập Thiện Nghiệp Đạo. Kinh Thập Thiện Nghiệp Đạo nói rằng: Bồ-tát có một pháp có thể đoạn hết thảy khổ trong các đường ác. Đó là pháp nào vậy? Đó là ***ngày, đêm thường niệm, tư duy, quán sát thiện pháp***. Khiến thiện pháp niệm niệm tăng trưởng, không dung chứa một hào ly bất thiện xen tạp. Nếu có thể vĩnh viễn đoạn hết thảy ác, thì thiện pháp viên mãn vậy. Phật nói với Long Vương, Long Vương là đại biểu cho chúng sinh trên địa cầu chúng ta. Vì sao gọi là Long Vương? Trong cõi súc sinh, rồng và rắn giỏi biến hóa nhất, dùng để thí dụ cho sự biến hóa của lòng người chúng ta. Tây Phương Thiên Vương trong Tứ Đại Thiên Vương tay trái cầm rồng hoặc rắn, tay phải cầm hạt

châu. Rồng, rắn tiêu biểu cho sự biến hóa của lòng người trong xã hội; còn hạt châu chính là Phật pháp, vĩnh viễn bất biến. Chúng ta sống trong xã hội động loạn biến đổi này phải giữ gìn được sự thanh tịnh, bình đẳng, giác; giữ vững được thập thiện nghiệp đạo vĩnh viễn không đổi. Thập thiện là cương lĩnh, thập thiện nghiệp mở rộng ra chính là Đệ Tử Quy, Cảm Ứng Thiên. Đây chính là những hạng mục chi tiết. Khởi tâm động niệm, lời nói việc làm của chúng ta nhất định không được trái nghịch với thập thiện. Điều này chính là sống trong xã hội biến hóa thay đổi nhưng bản thân giữ được sự bất biến. Sự bất biến này có thể trị bệnh, có thể điều trị các chứng bệnh khác nhau của thân và tâm.

Cảm Ứng Thiên giảng về nhân quả, chân thật sám hối, đoạn ác tu thiện thì những chứng bệnh nghiêm trọng mà bác sĩ không thể cứu chữa bỗng nhiên sẽ khỏi. Những ví dụ như vậy rất nhiều, các bạn phải nên tin tưởng. Dùng cái gì để trị bệnh vậy? Hãy dùng lương tâm của bạn mà trị bệnh, bởi vì bạn vốn là không có bệnh. Bệnh từ đâu mà đến? Bệnh là từ phiền não, tham, sân, si, mạn mà đến. Bởi vì có tự tư tự lợi, danh văn lợi dưỡng, tham sân si mạn nên đã khiến cho tế bào trong thân thể bạn sản sinh ra độc tố, nên bạn mới sinh bệnh. Nếu như có thể buông xuống tất cả những suy nghĩ bất thiện, sửa đổi hết những hành vi và lời nói bất thiện thì tất cả những tế bào ác tính trong cơ thể chúng ta sẽ dần dần khôi phục trở lại bình thường. Nếu bạn dũng mãnh sửa đổi thì chúng sẽ phục hồi rất nhanh. Khi chúng trở lại bình thường thì bạn liền khỏe mạnh.

Nguyên lý trị bệnh của Đông Y có thể nói là 70% dựa vào việc điều chỉnh tâm thái, thuốc chỉ là trợ giúp bạn phần bên ngoài, chỉ có 30% công hiệu. 70% là ở việc điều chỉnh tâm thái của bạn. Tâm thái tốt rồi thì bệnh sẽ không còn nữa. Tâm thái tốt nhất là gì vậy? Hiếu thuận cha mẹ, tôn kính người trên. Nếu như bạn làm được 100% thì trăm bệnh chẳng sinh. Người xưa có nói, trẻ nhỏ dưới 12 tuổi mắc những chứng bệnh kỳ quái, không cách điều trị, nguyên nhân bệnh tình là do đâu? Do cha mẹ của chúng. Cha mẹ của chúng nhất định là người không hiếu thuận, không biết tôn kính trưởng bối, cái nghiệp này sẽ do đứa con của họ gánh lấy, nên chúng bị bệnh. Nếu như chân thành sám hối, sửa lỗi làm mới thì bệnh tình của con trẻ sẽ khỏi, việc chữa trị sẽ có hiệu quả. Những ví dụ như thế rất nhiều. Bạn hiếu thuận với cha mẹ đẻ, hiếu thuận với cha mẹ chồng thì con của bạn sẽ dễ nuôi. Bạn nhất định phải tin vào điều này. Dùng lời hiện nay mà nói, tâm thái tốt đẹp, tâm địa thanh tịnh, thanh tịnh, bình đẳng, giác có thể trị bệnh.

Thứ hai là dụng, "thời thời thường vận dụng". Thời thời khắc khắc nhắc nhở chính mình phải nhìn thấu, buông xuống. Nhìn thấu là thấu suốt thông tỏ.

Đối với lý luận trong Thập Thiện Nghiệp Đạo chúng ta phải hiểu rõ, về mặt sự tướng phải hoàn toàn thực hiện được. Thực hành trên sự tướng chính là thực hành Đệ Tử Quy, Cảm Ứng Thiên, phải chân thật tin tưởng điều này. Người chân thật học tập, khi khởi tâm động niệm, lời nói hành vi, nếu như gặp khó khăn chướng ngại thì nhất định sẽ tra ra được câu nói nào trong Kinh giúp họ hóa giải chướng ngại. Chúng tôi trong mấy năm qua đề xướng việc thực hành Đệ Tử Quy và Cảm Ứng Thiên, đã nhìn thấy được những kết quả rất tốt. Người mắc bệnh ung thư, mắc bệnh bất trị đều đã khỏi bệnh. Gia đình bất hòa đã trở thành gia đình hạnh phúc. Sự nghiệp gặp vấn đề thì vấn đề đã không còn nữa, thuận buồm xuôi gió. Bạn cần nên tin tưởng, phải biết dùng.

Thứ ba là "học tập và vận dụng lời giáo huấn một cách chuyên cần và linh hoạt". Câu này có nghĩa là cần học tập và vận dụng linh hoạt. Những gì thầy đã dạy là nguyên lý, nguyên tắc. Những nguyên lý nguyên tắc này phải được vận dụng linh hoạt trong cuộc sống hằng ngày, gọi là nêu một suy ra ba, nghe một biết mười, đó không phải là nguyên tắc chết cứng.

Thứ tư là "tỉ mỉ tư duy học tập như pháp, không được trái nghịch". Nếu không có tín tâm thì sẽ không làm được. Nhất định phải đặt tín tâm lên hàng đầu. Đối với pháp không được hoài nghi. Hoài nghi là sai rồi. Pháp của Thánh Hiền nhân đã trải qua sự truyền thừa từ ngàn đời nay, nếu như có vấn đề thì sớm đã bị đào thải rồi, sao có thể truyền đến ngày nay được? Đặc biệt là chỉ nêu vài điều thuộc về cương lĩnh thôi. Cương lĩnh của văn hóa truyền thống, nếu như dùng một chữ để nói, thì chính là chữ "Hiếu". Văn hóa truyền thống là văn hóa hiếu đạo, từ hiếu mà diễn dịch ra thành Ngũ Luân (phụ tử hữu thân, quân thần hữu nghĩa, phu phụ hữu biệt, trưởng ấu hữu tự, bằng hữu hữu tín), Ngũ Thường (nhân, nghĩa, lễ, trí, tín), Tứ Duy (lễ, nghĩa, liêm, sỉ), Bát Đức (hiếu, đễ, trung, tín, lễ, nghĩa, liêm, sỉ), đây là tổng cương lĩnh. Trải qua bao nhiêu triều đại, thiên kinh vạn luận đều không thể vượt hơn cương lĩnh này. Từ Tứ Thư Ngũ Kinh, Thập Tam Kinh, cho đến Tứ Khố Toàn Thư, những bộ sách này có rời khỏi cương lĩnh Ngũ Luân, Ngũ Thường, Tứ Duy, Bát Đức hay không? Không hề rời khỏi. Bốn cương lĩnh này đã hàm nhiếp nền văn hóa truyền thống của nghìn năm nay, không có câu nói nào trong các điển tịch được lưu truyền lại là lời thừa cả. Chúng ta phải tỉ mỉ mà tư duy, học tập thì sẽ có lợi ích lớn. Ngạn ngữ xưa nói rất hay: *"Không nghe lời người xưa, thiệt thòi ngay trước mắt"*. Điểm then chốt của văn hóa truyền thống là dạy học: *"Kiến quốc quân dân, giáo học vi tiên" (dựng nước quản dân, dạy học hàng đầu)*.

Đối với mỗi người, thân thể khỏe mạnh hay đau bệnh đều có liên quan đến việc này. Nếu như mỗi niệm của bạn đều như pháp thì thân và tâm của bạn sẽ khỏe mạnh. Pháp này chính là Ngũ Luân, Ngũ Thường, Tứ Duy, Bát Đức. Nếu như bạn hoàn toàn làm trái nghịch thì sẽ mắc trọng bệnh. Đây là sự thật, một chút cũng chẳng giả. Trong gia đình cũng như thế, nếu gia đình thảy đều y theo pháp thì gia đình hưng vượng. Nếu như làm trái ngược hoàn toàn thì gia đình này nhất định sẽ diệt vong, nhà tan người mất. Sự nghiệp cũng như vậy, luôn luôn hành theo pháp thì sự nghiệp sẽ thành công, không thể nghĩ bàn. Cho nên, phải biết cái gốc của bệnh sinh ra từ đâu. Cái gốc của bệnh sinh ra từ thân tâm của chính mình, rồi ảnh hưởng đến gia đình, sự nghiệp, xã hội, quốc gia, thậm chí cho đến toàn thế giới. Vì vậy, phải đoạn ác. Cái gì là ác? Trái ngược với luân thường đạo đức chính là ác. Phải tu thiện. Thiện là gì? Luân thường đạo đức chính là thiện. Ngay cả nhà khoa học cũng nói với chúng ta, trái nghịch với thường (thường là Ngũ Thường), thì xã hội động loạn, dẫn đến ngày tận thế. Nếu như tất cả biết quay đầu, mỗi cá nhân đều có thể luôn luôn làm theo pháp thì [mọi thứ] có thể khôi phục trở lại bình thường. Đạo lý này không thể không hiểu.

Thứ năm là "biết được nguyên nhân sanh bệnh là do đâu". Hiện nay, trái đất bị bệnh rồi, xã hội bị bệnh rồi. Bệnh này từ đâu mà đến? Nguyên nhân gì dẫn đến bệnh này? Trừ được nguyên nhân thì sẽ khỏi bệnh. Nguyên nhân mắc bệnh đầu tiên của xã hội và của địa cầu ngày nay là do tự tư tự lợi, tham lam không dừng, tham sân si đã phát triển đến cực điểm. Phật làm thế nào để trị bệnh này vậy? Phật dùng giới, định, huệ, chuyển tham lam thành giới hạnh. Thập Thiện Nghiệp Đạo là giới căn bản trong nhà Phật. Giới điều gì? Giới tham sân si. Nếu như không trừ bỏ từ trên nhân thì có dùng phương pháp nào cũng không đạt được hiệu quả. Hiện nay người phương Tây dùng đủ loại pháp lệnh, quy định để hạn chế, ngăn ngừa, nhưng có hiệu quả hay không? Không có. Chính là câu mà một số người nói rằng: *"Người trên ban chính sách thì kẻ dưới có kế sách đối phó"*, nên không thu được hiệu quả. Có thể chân thật thu được hiệu quả thì phải nhờ vào giáo dục của Thánh Hiền. Những điều phía sau là nói về cách thức, phương pháp bổ trợ.

Thứ sáu là "phương tiện", "phương" là phương pháp, "tiện" là tiện nghi, có nghĩa là phương pháp phù hợp nhất. Căn tính/tánh của mỗi người không như nhau, nghiệp chướng, tập khí không như nhau, hoàn cảnh cuộc sống cũng chẳng giống nhau, thế nên phương pháp mà mỗi người sử dụng sẽ không giống nhau. Phương pháp cần phải dựa vào thiện căn, thói quen và hoàn cảnh của bản

thân thì mới thu được hiệu quả. *"Thổ nạp khí trung, vận tâm duyên tưởng, bất thất kỳ nghi" (hít thở điều hòa, vận tâm quán tưởng, không sai quy tắc).* "Thổ nạp" có nghĩa là hít thở. Trong số người tu pháp môn Tịnh Độ, có người dùng phương pháp hít thở mà niệm Phật, hít thở không gián đoạn, Phật hiệu không gián đoạn. Đây là một phương pháp rất tốt, dụng công lâu ngày thực sự có thể nhiếp tâm, cũng chính là nói vọng niệm ít, phiền não nhẹ, trí huệ tăng, có thể thu được hiệu quả như vậy.

Thứ bảy là "hành trì lâu dài, dù chưa hiệu quả cũng không được bỏ dở" . Bạn dùng phương pháp này không có hiệu quả thì đừng nên bỏ cuộc, hãy cứ tiếp tục nỗ lực, trường thời huân tu thì lợi ích sẽ hiện tiền. Tập khí của chúng ta quá sâu dày, thời gian nuôi dưỡng tập khí quá lâu, làm sao trong chốc lát có thể khống chế tập khí được? Điều này không thể nào. Phương pháp của Phật Bồ-tát có hay đến đâu thì bạn cũng phải kiên nhẫn thì mới có được hiệu quả. Người xưa nói: *"Đọc sách ngàn lần, nghĩa kia tự hiểu"*. Bạn đọc sách, không hiểu được sách nói gì là vì công phu của bạn chưa đủ. Công phu đủ rồi thì khi mở sách ra xem, ý nghĩa liền hiện tiền. Vì sao trước đây mở sách ra xem thì ý nghĩa không thể hiện tiền còn bây giờ mở sách ra xem thì ý nghĩa liền hiện tiền vậy? Vì trước đây có chướng ngại, hiện nay chướng ngại đã được tiêu trừ, đạo lý là ở chỗ này.

Thứ tám là "khéo gạn lọc hợp lý". Nguyên tắc bên trong phương pháp đều là tốt, không có lấy bỏ, bạn cần phải thọ trì tất cả. Trong trăm ngàn năm qua, rất nhiều bậc tiền nhân y theo phương pháp này làm đều có thể đạt được lợi ích. Nếu như chúng ta làm theo như thế thì có được lợi ích hay không? Chưa chắc, vì sao vậy? Hoàn cảnh cư trú của người xưa và chúng ta hiện nay không như nhau. Thời xưa các Ngài có thể làm như thế, hiện nay không thể làm được, thế nên có người được lợi ích, có người bị tổn hại. Nguyên lý nguyên tắc nhất định không thay đổi, nhưng kinh nghiệm xưa và nay lại không như nhau. Cần phải có trí huệ mới có thể chọn lọc, lựa chọn cái nào có ích cho chúng ta thì chúng ta cần nỗ lực mà học tập; cái nào không có ích cho chúng ta thì chúng ta phải loại bỏ, buông xuống. Mặc dù buông xuống nhưng không thể nói nguyên tắc này sai, mà vào thời xưa thì nó là đúng, nhưng ở thời đại này thì nó không còn phù hợp nữa. Phải hiểu đạo lý này.

Thứ chín là "khéo biết những duyên bất đồng phải trì hộ chứ không xúc phạm". Có duyên bất đồng hay không? Có. Hiện nay, những chủng tộc, tín ngưỡng, văn hóa khác nhau được gọi là dị duyên. Chúng ta có cần học tập hay không? Cần học tập, cần tôn trọng, phải nghiêm túc học tập, phải hết lòng tôn

trọng thì chúng ta mới có thể chung sống hòa thuận. Tuy là hòa nhưng không đồng, cũng không được sinh ra đối lập. Việc này quan trọng hơn hết thảy. Thế nào là hòa nhưng không đồng? Ví như khi mọi người cùng ăn cơm với nhau, có người thích ăn ngọt, có người thích ăn mặn, có người thích ăn cay, nhưng không hề có xung đột, họ thích ăn thứ gì cũng được, không được yêu cầu người khác ăn giống như mình, mỗi người có sở thích riêng, có nhu cầu riêng. Nếu như mỗi người đều đạt được lợi ích thì sẽ chung sống tốt với nhau. Cần học tập lẫn nhau, chung sống hòa thuận, không được có xung đột. Trì hộ, "trì" tức là thọ trì; còn "hộ", ngoài việc hộ chính mình ra còn hộ trì người khác.

Thứ mười là "được lợi không khoe khoang, bị tổn không nghi báng". Câu nói này vô cùng quan trọng. Khi đạt được lợi ích không được đi khoe khoang, vì sao vậy? Sẽ khiến người khác sinh phản cảm. Đặc biệt là văn hóa bất đồng, tín ngưỡng bất đồng, đây là những vấn đề nhạy cảm. Người khác đến hỏi bạn thì bạn có thể nói, nhưng nếu họ không hỏi thì bạn đừng chủ động tuyên dương, mà nên khen ngợi hết thảy các văn hóa khác nhau. Đối với các tín ngưỡng khác nhau thì cần dùng cách "Lễ kính chư Phật" trong Thập Đại Nguyện Vương mà lễ kính và cúng dường một cách bình đẳng, vậy mới đúng, nhất định sẽ xuất hiện một thế giới đại đồng, hài hòa.

Chúng ta y theo đây mà tu học, thế nhưng kết quả đạt được không phải là phúc đức mà lại là tai nạn, bệnh khổ thì phải làm sao? Có sinh hoài nghi hay không? Có sinh hủy báng hay không? Đại đa số người đều sẽ có những hành vi như thế. Phật Bồ-tát, tổ sư đại đức dạy chúng ta không được làm như vậy, vì cớ sao? Sự tổn thất của bạn, bạn nên nhận lấy. Người học Phật lâu năm có thể hiểu được điều này. Đây chính là tiêu nghiệp chướng của chính mình, mắc phải bệnh khổ lớn tức là nghiệp chướng đã tiêu trừ, nếu nghiệp chướng tiêu thì bệnh sẽ hết. Thế nên, cần phải biết sám hối, không được hoài nghi, không được hủy báng Phật, không được hủy báng Pháp. Nếu báng Phật, báng Pháp thì tội sẽ chồng thêm tội. Nếu bạn đối với Phật pháp càng kiền thành, càng chân thật nghiêm túc nỗ lực thì nghiệp chướng sẽ mau được tiêu trừ. Cho nên, trong pháp Đại Thừa, Phật nói rằng, nghi là chướng ngại nghiêm trọng hàng đầu của Bồ-tát. Nhất định phải ghi nhớ điều này. Đối với những lời dạy của Thánh nhân, đối với lời dạy trong Kinh của Phật Bồ-tát thì không được hoài nghi, không được hủy báng.

(Trích lục từ bài giảng Kinh Hoa Nghiêm)

* * *

3. THÁI THƯỢNG THUYẾT BÁCH BỆNH

Có một cuốn sách tên là Thái Thượng Lão Quân Thuyết Bách Bệnh Sùng Bách Dược nói về trăm loại bệnh và căn nguyên của trăm bệnh. Sùng Bách Dược, "sùng" nghĩa là tôn sùng, nếu tuân theo những phương pháp này mà tu học thì có thể giúp bạn chẳng sinh trăm bệnh. Nguyên tắc của trăm bệnh như sau:

Thứ nhất, "mừng, giận thất thường là một loại bệnh". Chúng ta có bị như thế này chăng? Mừng, giận thất thường là nguyên nhân khiến chúng ta bị bệnh. Con người một khi mắc bệnh sẽ trở nên không bình thường, người đó sẽ không khống chế được cảm xúc. Chúng tôi đã tận mắt nhìn thấy một ví dụ, năm xưa Hàn Quán Trưởng hộ trì chúng tôi ba mươi năm, con gái của bà 28 tuổi qua đời, để lại hai đứa con nhỏ. Trước khi qua đời nửa năm, cô ấy có cảm xúc vui, giận bất thường. Trước đó cô ấy không bị như vậy. Vì vậy, đây là điềm báo trước của bệnh tật phát sinh, thể hiện ra tâm trạng vô cùng bứt rứt bồn chồn. Nếu như chúng ta có tình trạng như vậy thì nên đi kiểm tra sức khỏe; còn người học Phật thì nên để tâm tĩnh lặng xuống, niệm Phật nhiều, lạy Phật nhiều để tiêu nghiệp chướng.

Thứ hai, "thấy lợi quên nghĩa là một loại bệnh". Tài lợi là thứ mà mọi người hiện nay đều tranh nhau. Không những mình không được tranh mà cần suy nghĩ mình nên có nó hay không? Nếu là thứ nên lấy thì có thể lấy, nếu là thứ không nên lấy thì không được lấy. Liễu Phàm Tứ Huấn nói rất rõ ràng, trong đời của mỗi người *"cái ăn, miếng uống đều đã được định trước"*. Trong mạng của bạn có thì nhất định có được, chỉ là thời gian sớm hay muộn mà thôi. Trong mạng không có thì cho dù bạn nghĩ hết mọi biện pháp cũng không thể cầu được. Cho dù cầu được đi chăng nữa, nếu không sinh bệnh thì cũng gặp tai nạn, không cách gì hưởng thụ được, vì bạn không có cái số này. Những sự thật này các bạn hãy lắng tâm mà lĩnh hội thì sẽ bỗng nhiên đại ngộ.

Năm xưa, khi tôi mới xuất gia, ở Đài Bắc có một chủ doanh nghiệp, ông xây một ngôi biệt thự hào hoa ở Dương Minh Sơn. Người bà con của ông ấy dẫn tôi đến đó chơi, tôi ở lại một ngày. Khi người chủ doanh nghiệp ấy lớn tuổi thì qua đời, nghe nói trong đời ông ấy chỉ ở một đêm tại ngôi biệt thự này. Bình thường cũng không có người đến, ông cử ba người đến đó trông coi quét dọn vệ sinh. Ba người này ở đó hưởng phước, sống lâu dài ở nơi đó. Bạn xem ông ấy cả đời chỉ ở nơi đó một ngày, quyền sở hữu là của ông ấy, nhưng ông ấy không thể hưởng được phúc. Còn ba người kia thì họ có quyền sử dụng, họ hưởng phúc, đây là

trong số mạng đã định rồi. Những việc như thế này trên thế giới nơi đâu cũng có thể nhìn thấy.

Người xưa nói: *"Cả đời đều do mạng, một chút chẳng do người"*, hà tất phải xây dựng ngôi biệt thự to như vậy mà lại không có thời gian để hưởng thụ, cả đời chỉ ở có một ngày. Sao không đem số tiền đó đi làm nhiều việc tốt, giúp đỡ chúng sinh khổ nạn? Công đức giúp chúng sinh khổ nạn có thể mang theo được, còn biệt thự thì không thể mang theo được. Phật là vị có đại trí huệ, Ngài thường nhắc nhở chúng ta rằng những thứ có thể mang theo được thì hãy làm cho nhiều, những thứ không mang theo được thì đừng làm.

Thứ gì có thể mang theo được, thứ gì không thể mang theo được vậy? Ngày nay, việc tốt nhất là việc gì? Là dạy cho tất cả chúng sinh làm người tốt, đây là việc làm tốt nhất. Phật Thích-ca Mâu-ni sau khi khai ngộ thì Ngài giảng kinh dạy học. Ngài không những khuyên mọi người làm người tốt, mà phải là người tốt nhất trong số những người tốt, tức là làm Bồ-tát, làm Phật. Phật chính là người tốt cứu cánh viên mãn. Bồ-tát là chúng sinh hữu tình đã giác ngộ, giác mà không mê, chính/chánh mà không tà, tịnh mà không nhiễm, Bồ-tát đã làm được rồi. Chúng ta học Phật thì phải lấy Phật Thích-ca làm tấm gương, đối với việc lấy-xả nhất định phải hết sức cẩn thận, phải xem có hợp với đạo nghĩa hay không? Đạo nghĩa gì? Nghĩa chính là phải hợp tình, hợp lý và hợp pháp. Nếu phù hợp với ba điều kiện quan trọng này thì có thể lấy, bằng như trái ngược thì không được lấy. Hết thảy mọi việc hễ có nhân ắt sẽ có quả. Chúng ta trồng nhân cho cẩn thận thì quả báo sẽ thù thắng, sẽ tránh được quả khổ.

Thứ ba, "háo sắc tổn đức là một loại bệnh". Loại bệnh này trong xã hội hiện nay là vô cùng nghiêm trọng, nam nữ quan hệ rất hỗn loạn, người người đều mê muội ở trong đó, tổn thương thân thể của chính mình, phá thai giết trẻ. Đây là tội giết người! Nợ mạng đền mạng, thiếu tiền trả tiền. Phần mở đầu trong Cảm Ứng Thiên có nói: *"Họa phúc vô môn, duy nhân tự triệu" (Họa phúc không có cửa, do lòng người chiêu cảm).* Tất cả những thứ chúng ta hiện nay nhận lấy đều là do cái nhân chính mình đã gây ra trước đây mà chiêu cảm đến quả báo. Thiện nhân có thiện quả, ác nhân có ác báo, nhân duyên quả báo tơ hào chẳng sai, bất kỳ ai cũng không thoát khỏi.

Phật nói với chúng ta, có bốn nhân duyên khiến chúng ta trở thành người cùng một nhà. Thứ nhất là báo ân. Sinh được con hiếu cháu hiền là vì trong đời quá khứ bạn có ân với nó, nó đến báo ân. Thứ hai là báo oán. Đời trước bạn đã hại nó, nó sinh ra oán hận, sau này nó lớn lên sẽ khiến cho bạn nhà tan người mất,

nó đến để báo thù. Thứ ba là đòi nợ. Do bạn đời trước thiếu nợ của nó, thiếu ít thì đòi xong nó sẽ đi, hoặc là một, hai tuổi, ba tuổi, bốn tuổi thì nó qua đời. Nếu thiếu nợ nhiều thì khoảng mười mấy hai mươi năm, bạn trả xong hết rồi nó mới đi. Thứ tư là trả nợ. Còn phải xem nó thiếu bạn bao nhiêu. Nếu thiếu nhiều thì nó sẽ phụng dưỡng bạn rất là chu đáo, còn thiếu ít thì nó sẽ phụng dưỡng có phần kém hơn. Nếu không có bốn loại duyên này thì sẽ không trở thành người một nhà.

Nhà thì phải có đạo, có quy củ, nếu không có đạo, không có quy củ thì cái nhà này sẽ loạn mất.

Đặc biệt tội phá thai là vô cùng nghiêm trọng. Có đồng tu nói với tôi rằng bạn của cô ấy đã phá thai hai mươi mấy lần rồi, hiện nay sức khỏe vô cùng xấu, khổ không nói lên lời! Có nhà ngoại cảm nhìn thấy phía sau cô ta có một bầy quỷ nhỏ, bệnh khổ của cô là do những oan gia trái chủ này đang gây rắc rối cho cô. Người hiểu rõ nhân quả thì nhất định sẽ không dám làm việc này. Vì sao vậy? Tương lai phải đền mạng. Đời này bạn giết một mạng thì đời sau phải đền mạng cho họ. Bạn giết hai mươi mạng người thì phải đền hai mươi mạng. Đây không phải là chuyện đùa, thế nên sao có thể làm chuyện hại mạng người được chứ? Háo sắc dẫn đến phá thai, đây chính là giết người, tội này nặng lắm. Không những tổn đức mà còn khiến cho sức khỏe suy bại, đau khổ khó kham.

Thứ tư, "tâm có yêu ghét thiên vị là một loại bệnh". *"Chuyên tâm hệ ái"* chính là sự sủng ái thiên vị. Nếu như trong gia đình bạn yêu thương thiên vị riêng một người nào thì người khác sẽ không phục, thậm chí còn dẫn đến việc đố kỵ trả thù, thế thì phiền phức rồi.

Thứ năm, "oán giận, mong người chết là một loại bệnh". Oán giận người khác, khởi tâm oán hận, trù cho người đó mau chết, việc làm này phá hoại tâm tính của chính mình, đồng thời còn kết thêm oán thù. Cổ Thánh tiên Hiền khuyên bảo chúng ta, ở thế gian, oan gia nên giải không nên kết, nếu không thì oan oan tương báo không biết đến bao giờ. Hơn nữa, oán cừu đời sau sẽ còn sâu hơn đời trước, cả hai bên đều đau khổ cả. Sau khi giác ngộ thì phải buông xuống, chỉ cần có một bên giác ngộ thì có thể hóa giải được oán cừu. Bên đã giác ngộ thì luôn nghĩ mọi cách để hóa giải, hoặc là về mặt vật chất, hoặc là về mặt tinh thần mà bồi thường, bù đắp cho bên kia, không kết oán thêm nữa. Việc này rất quan trọng. Nếu như người khác hủy báng, nhục mạ, thậm chí là hãm hại ta, gặp những việc như thế này, ta cần phải giác ngộ, vì sao họ đối với người khác lại không như vậy? Nhất định là trong đời quá khứ mình đã có lỗi với họ, ngày nay họ đối xử với mình như vậy, mình phải cam tâm tình nguyện mà nhận lấy, không có tâm

báo thù, tâm oán hận, như vậy mới có thể tiêu nghiệp chướng của bản thân. Chúng ta không oán hận, không trả thù thì lòng hận thù của đối phương sẽ dần dần tan nhạt. Chúng ta nhìn thấy đối phương có điều hay thì nên khen ngợi họ; đối phương có khuyết điểm thì không được phê bình, dùng thiện ý mà đối xử, lâu ngày thì oán kết sẽ được hóa giải. Nhất định không được trả thù, oán hận. Trả thù, oán hận không những không thể giải quyết được vấn đề mà còn tạo thêm bất hòa, gieo xuống mối họa trong nhiều đời nhiều kiếp về sau.

Làm thế nào để bồi dưỡng đức hạnh cho chính mình? Đọc sách Thánh Hiền, đọc sách Phật, bạn đọc nhiều lần sẽ khai trí huệ, sẽ có năng lực giải quyết những vấn đề này. Bồ-tát có trí huệ, đức hạnh có thể trong một đời hóa giải oan gia trái chủ trong vô lượng kiếp đến nay. Bồ-tát có tâm đại từ bi, xả mình vì người, thành tựu hết thảy chúng sinh, làm ra tấm gương tốt cho tất cả chúng sinh, giúp đỡ mọi người phá mê khai ngộ, lìa khổ được vui. Đây là hạnh trí huệ.

Thứ sáu, "phóng túng tham dục còn che đậy lỗi là một loại bệnh". Tham dục đã sai rồi, lại còn phóng túng, sao có thể như thế được? Tham lam không giới hạn, càng lún càng sâu. Che đậy chính là che giấu không để cho người khác biết. Nếu có lỗi thì phải sám hối, không được che đậy, nếu không thì lỗi nhỏ ban đầu dần dần sẽ trở thành lỗi lớn, càng tích càng dầy. Chúng ta có lỗi lầm, người khác phê bình thì nên sinh tâm cảm ân. Đây là tâm mà người học Phật phải nên có. Học Phật nhất định phải có tính cảnh giác cao, tầm nhìn phải xa, không chỉ nhìn một đời này mà còn nhìn được các đời tương lai, biết được nhân quả, biết được họa phúc vì sao mà đến.

Thứ bảy, "khen mình chê người là một loại bệnh". Chúng ta cần phải xét lại chính mình đã từng hủy báng người khác, khen ngợi chính mình hay chưa? Trong Bồ-tát Giới, việc khen mình chê người là trọng giới, đức Phật nghiêm cấm điều này. Đối với người khác, ta phải tán thán. Bồ-tát Phổ Hiền dạy chúng ta *"lễ kính chư Phật, tán thán Như Lai"*. Người khác có điều tốt, chúng ta phải khen ngợi. Người khác có khuyết điểm, bất thiện, nhất định không được phê bình. Khuyên can bạn bè tốt thì nên khuyên vào lúc nào? Lúc không có người thứ ba nhìn thấy, nghe thấy thì mới khuyên bạn mình sửa đổi làm mới. Khuyên nhiều nhất là hai lần, không được có lần thứ ba. Khuyên hai lần mà họ không nghe thì không được nói nữa, vì nếu nói nữa thì sẽ trở thành oán cừu. Điểm này rất quan trọng. Nếu có người vui vẻ tiếp nhận lời khuyên của người khác, sau khi nghe xong thật sự có thể sửa đổi, thì bạn nên cố gắng mà quan tâm đến người này, nên thường khuyên họ, người này có thể trở thành Thánh Hiền. Nếu như nghe lời phê

bình của người khác mà họ lại không vui, thì không nên kết oán cừu với họ. Đây là đạo bằng hữu!

Quan hệ đồng học, thầy trò với nhau cũng là như vậy.

Lúc tôi còn là học trò của thầy Lý Bỉnh Nam, trong lớp học Kinh có hai mươi mấy bạn đồng học. Trong đó có vài đồng học thầy trước giờ chưa từng ngọt ngào dạy dỗ họ, mà còn đánh còn mắng. Còn có hai, ba đồng học thì thầy đối với họ lại rất tốt, trước giờ thầy chưa bao giờ nói đến họ. Vì sao lại như thế? Vì lần đầu thầy phê bình họ, vẻ mặt của họ rất khó chịu, rất không vui, từ đó về sau thầy không phê bình họ nữa, xem họ như học trò dự thính, hoan nghênh họ đến nghe giảng, tuyệt đối không phê bình. Lúc đó tôi hãy còn trẻ, trong tâm có nghi hoặc, cảm thấy thầy đối với học trò không công bằng. Sau một thời gian, thầy cũng nhìn thấy điều này. Có một hôm, thầy kêu tôi vào phòng, nói rõ cho tôi nghe vì sao thầy đối với những người này dạy dỗ nghiêm khắc. Đó là vì họ có thể tiếp nhận, nếu như không dạy họ như thế là có lỗi với họ. Vì sao có một vài học trò Thầy không đả động đến? Là vì họ không thể tiếp nhận, hà tất phải kết oán cừu với họ. Tôi lúc đó mới hiểu rõ. Chúng ta trong cuộc sống hằng ngày, khi xử sự, đối nhân xử thế cần phải có quy tắc chừng mực.

Thứ tám, "tự ý sửa đổi lời dạy của người xưa là một loại bệnh". Vấn đề này cũng vô cùng nghiêm trọng. Những quy củ của cổ Thánh tiên Hiền đã lập ra, chúng ta nếu như tự ý sửa đổi thì có gánh lấy trách nhiệm nhân quả hay không? Nhất định phải gánh lấy. Mấy ngàn năm qua, những nguyên lý nguyên tắc mà lão tổ tiên, cổ Thánh tiên Hiền dạy cho người đời sau, có thể sửa đổi được chăng? Hễ sửa đổi thì sẽ sinh ra vấn đề. Việc tự sửa theo ý của mình là căn bệnh lớn của người hiện nay.

Nguyên tắc chỉ đạo tối cao trong việc dạy học của người xưa là *"quý dĩ chuyên"*, người ngày nay thì lại học quá nhiều, học quá tạp. Đặc biệt là các cha mẹ trẻ không có kinh nghiệm dạy con, mong con thành rồng thành phượng, cái gì cũng biết, cái gì cũng học. Đứa trẻ này thật là đáng thương, nó chịu không nổi, học hành rất khổ sở. Hiện nay chúng ta thường nghe thấy học sinh tiểu học tự sát, việc này trước đây chưa hề xảy ra, sao các em lại tự sát? Các em quá khổ mà. Đây đều là lỗi của cha mẹ. Vào thời xưa học sinh tiểu học đến lớp chỉ học một môn, *"quý dĩ chuyên"*, môn này chưa học xong thì không thể học môn tiếp theo.

Năm xưa khi tôi học giảng Kinh trong lớp học Kinh của lão sư Lý Bỉnh Nam, thầy cũng quy định học một môn, nhất định không thể cùng lúc học hai môn. Phải

học một môn cho tốt. Tốt đến mức nào vậy? Phải được thầy công nhận, thầy bảo được rồi thì mới có thể học môn thứ hai. Tiêu chuẩn của thầy là, ví dụ như học một bộ kinh, bạn có thể lên đài giảng bộ kinh đó, thầy ngồi ở dưới nghe mà gật đầu bảo *"được"* thì mới được thông qua. Tiêu chuẩn của tôi còn nghiêm ngặt hơn một chút, tôi cảm thấy giảng một lần không đủ, ít nhất phải giảng mười lần rồi tôi mới học sang bộ kinh kế tiếp.

Đối với quy củ mà cổ Thánh tiên Hiền đã định ra, chúng ta phải tuân thủ. Trong lịch sử mấy ngàn năm qua không có người nào dám sửa đổi. Lão tổ tiên đã định ra những điều gì vậy? Là Ngũ Luân, Ngũ Thường, Tứ Duy, Bát Đức. Dạy học vào thời xưa là dạy những gì? Chính là dạy bốn môn này, đây là giáo dục chuẩn mực để làm người, bạn đều làm được rồi thì bạn mới giống con người. Ngũ Luân nói về mối quan hệ giữa người và người: Phụ tử hữu thân, quân thần hữu nghĩa, phu phụ hữu biệt (vai trò nhiệm vụ của vợ - chồng không như nhau), trưởng ấu hữu tự, bằng hữu hữu tín. Mà trọng tâm của giáo dục truyền thống chính là phụ tử hữu thân, thế nên giáo dục truyền thống chính là giáo dục tình thân ái. Ngũ Thường, Tứ Duy, Bát Đức đều là sự mở rộng của tình thân ái, trọng tâm của nó vẫn là tình thân ái.

Ngũ Thường là nhân, nghĩa, lễ, trí, tín. Người nhân thì thương người, người nghĩa thì làm theo đạo lý, chính là hợp tình, hợp lý, hợp pháp. Lễ chính là chuẩn mực quy củ, xử sự đối người tiếp vật đều phải có quy tắc chuẩn mực, không được quá mức, cũng không được bất cập, người và người chung sống với nhau không được vô lễ. Trí là lý trí, không dùng tình cảm xử lý công việc. Trong đời sống, làm việc, xử sự, đối người, tiếp vật đều phải dùng lý trí, không được dùng tình cảm. Phải giữ chữ tín, người không có chữ tín thì không có chỗ đứng trong xã hội.

Tứ Duy là lễ, nghĩa, liêm, sỉ.

Bát Đức là hiếu, đễ, trung, tín, nhân, ái, hòa, bình.

Những cương mục này đều do lão tổ tiên quy định, chúng ta không được sửa đổi, hễ thay đổi thì trật tự trong xã hội sẽ đảo loạn, nhà không ra nhà, nước không ra nước. Thái Thượng Lão Quân nói về bệnh có một trăm điều, chúng tôi nêu ra mấy điều này là đủ rồi.

* * *

4. THÁI THƯỢNG SÙNG BÁCH DƯỢC CỬ YẾU

Một, "thể nhược, tính nhu là một loại thuốc". "Thể nhược" không phải là cơ thể suy nhược. Nhược là trái nghĩa với cường, không được thể hiện quá cang cường. Tính tình phải nhu thuận thì mới có thể hài hòa. Trong Vọng Tận Hoàn Nguyên Quán có câu: *"Nhu hòa chất trực"*. "Thể nhược" chính là "chất trực", nghĩa là chân thành. Đối nhân xử thế cần phải nhu hòa, đối với người phải có thành ý, không được dùng thái độ ép bức mà đối đãi với người. Thái độ cần phải mềm mỏng, đặt mình ở chỗ thấp. Lời nói tối kỵ nhất là cách nói chuyện ra lệnh. Cho dù họ là cấp dưới của bạn, nếu như bạn có thể khiêm tốn thì họ sẽ làm việc còn tốt hơn nữa. Kỵ nhất là lớn tiếng ra lệnh, người khác bề ngoài phục tùng bạn nhưng trong lòng không phục. Nếu như bạn có thể khiến người tâm phục khẩu phục thì bạn thành công rồi.

Thứ hai, "hành khoan, tâm hòa là một loại thuốc". Những toa thuốc này đối với việc tu thân của chúng ta rất có lợi ích, có thể tu thân dưỡng tính, thân tâm khỏe mạnh, gia đình hòa thuận, sự nghiệp thuận lợi, xã hội hài hòa, thế giới hòa bình. "Hành khoan", "khoan" là khoan hậu, "hành" là hành vi. Tâm khoan hồng độ lượng, tâm phải hài hòa. Hòa bình, bình đẳng thì mới có hòa, bình là nhân, hòa là quả, đối xử với người không công bằng thì không thể nào có được hòa.

Thứ ba, "động tĩnh hữu lễ là một loại thuốc". Bạn lễ phép lịch sự thì người khác sẽ tôn kính bạn, người khác sẽ kính yêu bạn. Người nhận được lợi ích thật sự chính là bản thân bạn.

Thứ tư, "khởi cư hữu độ là một loại thuốc". Sống có quy luật, điều độ chính là đạo để khỏe mạnh, trường thọ vậy.

Thứ năm, "cận đức viễn sắc là một loại thuốc". Phải thân cận người có đức hạnh. "Viễn sắc" nghĩa là người nam nên tránh xa người nữ một chút, người nữ cũng nên tránh xa người nam một chút, đây chính là phương thuốc vậy.

Thứ sáu, "trừ khử dục tâm là một loại thuốc". "Dục" chính là dục vọng. Người nào cũng có dục vọng, nếu không có dục vọng thì bạn đã không đến cõi nhân gian này rồi. Dục vọng càng nhạt càng tốt. Dục vọng quan trọng nhất của con người là đời sống. Phật Thích-ca Mâu-ni đã biểu diễn cho chúng ta thấy, giữa ngày ăn một bữa, dưới cây ngủ một đêm, chân thật giảm dục vọng đến mức thấp nhất. Ngài giữ nguyên điều này, một đời không thay đổi. Ngài giảng kinh dạy học

49 năm, 79 tuổi Ngài viên tịch tại trong rừng chứ không phải ở trong nhà, Ngài hòa mình vào thiên nhiên.

Thứ bảy, "nhường nhịn giữ đạo nghĩa là một loại thuốc". Việc này tốt, đặc biệt là đối với của cải, khi phân chia tài sản có thể nhường nhịn, không được tranh giành. Hiện nay chúng ta thấy rất nhiều người lớn tuổi sau khi qua đời, con cái nhiều, anh chị em phân chia gia sản thường tranh cãi đem nhau ra tòa. Đây là việc bất nghĩa, sao có thể xứng đáng với người đã khuất? Nếu như người mất thấy được cảnh tượng này thì sao không đau lòng cho được? Người xưa từ nhỏ đã được nhận sự giáo dục tốt, đó là giáo dục về luân lý, về đạo đức, về nhân quả. Khi họ phân chia tài sản thảy đều nhường nhịn nhau, đều mong người khác có được nhiều hơn một chút, còn mình ít đi một chút. Cho dù là chia tài sản nhưng tình thân của họ vĩnh viễn đoàn kết với nhau. Đây là điều tốt! Thế nên, người xưa chia nhà chứ không tham tài, họ đều nghĩ làm thế nào để chăm sóc tốt các anh chị em ruột thịt của mình. Người có năng lực nhiều thì sẽ được chia ít tài sản hơn, bởi vì họ có năng lực làm việc. Người có năng lực kém thì mong cho họ được nhận nhiều hơn một chút. Người xưa có đạo nghĩa, lòng yêu thương, các bên quan tâm chăm sóc lẫn nhau. Việc này là đúng.

Thứ tám, "không lấy thứ không phải của mình là một loại thuốc". Thế nào gọi là không phải của mình? Thứ mình không nên có thì nhất định không được lấy. Tài sản không phải của mình thì cũng gọi là tài sản bất nghĩa, nếu như bạn tham lấy thì sẽ gặp tai nạn. Trước mắt tuy không nhìn thấy tai nạn, nhưng mối họa đã được trồng xuống rồi. Trong luật nhân quả có nói, bạn hiện nay có phúc là do nhân ác mà bạn đã gieo hiện giờ chưa hiện ra báo ứng, đợi đến khi bạn hưởng hết phúc rồi thì tai nạn sẽ hiện tiền. Thế nên, tài sản không phải của mình, đồ vật không phải của mình thì chúng ta không được tùy tiện chiếm hữu, thậm chí cũng không được khống chế.

Thứ chín, "tuy họ đáng ghét mà mình vẫn yêu thương là một loại thuốc". Tuy rằng rất ghét họ, chán ghét họ nhưng vẫn yêu thương chăm sóc họ như trước, đây chính là tâm từ bi, tâm thương xót. Người mà không được người khác yêu mến là vì rất nhiều nguyên nhân, nguyên nhân quan trọng nhất là do nghiệp báo của người đó. Chúng ta là người thấu suốt, là người có tu dưỡng thì phải nên tha thứ cho họ. Người thật sự nhân từ nhìn thấy họ thì sẽ không đành lòng nhìn thấy họ như vậy, cho nên vẫn thương xót họ, giúp đỡ họ, chăm sóc họ. Đây chính là đức hạnh.

Chương Thuyết Bách Bệnh Sùng Bách Dược chủ yếu là từ trên nhân mà nhắc nhở chúng ta, để chúng ta tu nhân thiện, đoạn nhân ác, tự nhiên sẽ được phúc báo tốt lành. Đây có thể xem là phần bổ sung cho sách Thái Thượng Cảm Ứng Thiên, khiến cho sách ấy càng thêm viên mãn. Tu học những điều này có thể giúp cho chúng ta thân tâm được khỏe mạnh, gia đình hạnh phúc, công việc thuận lợi, lợi ích rất nhiều, hãy nên học tập!

(Trích lục từ Tịnh Độ Đại Kinh Giải Diễn Nghĩa)

* * *

MƯỜI CÔNG ĐỨC PHÓNG SANH

1. Không có nạn đao binh, tránh được tai họa chiến tranh tàn sát;
2. Sống lâu, mạnh khỏe, ít bệnh;
3. Tránh được thiên tai, dịch họa không gặp các tai nạn;
4. Con cháu đông đúc, đời đời hưng thạnh nối dõi không ngừng;
5. Chỗ mong cầu được toại nguyện;
6. Công việc làm ăn phát triển hưng thạnh gặp nhiều thuận lợi;
7. Hợp lòng trời, thuận tánh Phật, loài vật cảm ơn, chư Phật hoan hỷ;
8. Giải trừ oán hận, các điều ác tiêu diệt, không có lo buồn sầu não;
9. Vui hưởng an lành, quanh năm đều được an ổn;
10. Tái sanh về cõi trời hưởng phước vô cùng, nếu có tu Tịnh Độ thì được vãng sanh về thế giới Tây Phương Cực Lạc.

Cẩn dịch: Ban Biên Dịch Tịnh Không Pháp Ngữ.