

# **PHẬT THUYẾT THẬP THIÊN NGHIỆP ĐẠO KINH**

*Chủ giảng: Lão pháp sư Tịnh Không*

*Thời gian: 27/08/2000*

*Giảng tại: Tịnh tông Học hội Singapore*

*Việt dịch: Ban biên dịch Pháp Âm Tuyên Lưu*

## **Tập 59**

Chư vị đồng học, chào mọi người! Gần đây, tôi cho khắc vài con dấu nhỏ, con dấu nhỏ này chỉ có một chữ, là chữ “thông”, tặng cho không ít đồng tham đạo hữu. Chúng tôi nghĩ từ cá nhân cho đến đại vũ trụ, trong đây sở dĩ sanh ra chướng ngại đều là do không thông, thông thì có thể giải quyết vấn đề. Từ nơi cá nhân mà nói, thân thể của chúng ta khỏe mạnh, vì sao thân thể không khỏe mạnh? Chính là vì khí huyết của chúng ta không thông, cho nên chúng ta mới bị bệnh. Chúng ta xem phương pháp trị bệnh của Trung Quốc thời xưa là dùng châm cứu, dùng xoa bóp, loại phương pháp này vào thời xưa rất phổ biến, không cần phải uống thuốc. Thầy thuốc cao minh, biết được chỗ nào của bạn bị tắc nghẽn, chỉ cần trừ được tắc nghẽn này, khiến máu huyết lưu thông thì bạn sẽ hồi phục khỏe mạnh. Uống thuốc chỉ là biện pháp bất đắc dĩ.

Thực tế chúng ta xem thấy trong kinh Phật, đó xác thực là phương pháp cao minh nhất, trong kinh Phật nói đến “niệm chú”, vừa niệm chú thì khỏi bệnh. Chúng ta nhìn thấy thì cảm giác việc này rất thần kỳ, thần kỳ đến bất ngờ, kỳ thật phương pháp này rất là khoa học, đó là dùng sự chấn động của âm thanh để đã thông những bộ phận bị tắc nghẽn của bạn. Thế nên trong kinh Phật có rất nhiều chú ngữ dùng để trị bệnh, hiện nay chúng ta niệm không linh. Vì sao không linh? Vì âm niệm không chính xác. Cho nên việc này nhất định phải được truyền, phải được khẩu truyền, âm không chính xác thì không đạt được, không có hiệu quả. Còn có mức độ lớn nhỏ của âm lượng, nếu làm được chuẩn xác thì nó sẽ chấn động bộ phận nào đó trong nội tạng thân thể của bạn. Phương pháp này của Phật còn cao minh hơn so với châm cứu của Trung Quốc, châm cứu còn phải dùng kim, còn phải dùng tay để xoa bóp, phương pháp của Phật không cần đến. Dùng âm thanh để chấn động, phương pháp này rất cao minh. Rất đáng tiếc là văn tự của chú ngữ được ghi chép vẫn còn ở trong Đại tạng kinh, nhưng không có người biết đọc, bị thất truyền rồi. Thế nhưng nó nói với chúng ta một chân lý, chân lý này chính là phải “quán thông” mới được.

Chướng ngại giữa người với người cũng là do ít qua lại với nhau, ít giao lưu với nhau, thế nên sanh ra hiểu lầm. Do hiểu lầm mà khởi lên xung đột, như vậy mới tạo thành bất hòa, tạo thành đối địch, diễn biến trở thành cạnh tranh, đấu tranh. Truy cứu nguyên nhân ban đầu là do không thông. Cho nên người với người phải câu thông, phải giao lưu qua lại mật thiết với nhau. Vì sao bạn bè tốt cả đời chơi với nhau tốt như vậy? Vì thường xuyên qua lại, khi có thời gian thì thăm hỏi lẫn nhau, trò chuyện với nhau, chuyện gì cũng có thể nói thì thông suốt, thì trở thành bạn tốt. Oan gia đôi đầu vì sao oan kết càng kết càng sâu? Không qua lại, không qua lại thì dò xét lẫn nhau, càng dò xét thì càng sai. Việc này cho thấy người với người phải câu thông, giữa gia đình với gia đình phải câu thông. Hiện nay điều này bị thiếu rồi, giữa người với người có sự ngăn cách, giữa nhà với nhà, ở đây chúng ta làm hàng xóm nhưng không hề qua lại với nhau, vậy thì sao được?

Trong xã hội cũ của Trung Quốc, hàng xóm đích thực làm được quan tâm lẫn nhau, ngày vui ngày tết thường qua lại nhau. Hôm nay người lớn tuổi trong nhà họ mừng sinh nhật, trẻ nhỏ mừng sinh nhật, đều mời hàng xóm tụ họp lại cùng nhau vui mừng. Ngày trước ở nông thôn, trong một thôn trang mọi người thường hay tụ họp, đại khái một tuần thì sẽ có một hai lần, cho nên một thôn trang trở nên như một đại gia đình, đôi bên quan tâm lẫn nhau. Trẻ nhỏ có làm việc gì sai, gia đình hàng xóm nào nhìn thấy thì đều sẽ đến nhắc nhở, xem như con cháu của chính mình mà dạy bảo. Bất kỳ người già của nhà nào, khi chúng ta đi trên đường gặp được, đều sẽ giúp đỡ họ, đều sẽ dìu đỡ họ, tình người nồng hậu. Hiện tại không nhìn thấy điều này nữa, hiện nay ở đô thị đều ở nhà chung cư, nhà bên cạnh ở mấy mươi năm cũng không biết người đó họ gì, chưa từng chào hỏi lẫn nhau. Tình người hiện nay nhạt nhẽo biết bao!

Cho nên để giải quyết vấn đề xã hội của thế kỷ 21, người ta nói chỉ có học thuyết của nhà Nho Trung Quốc cùng Phật pháp Đại thừa. Trong đây có một phương thức rất quan trọng, đó chính là thông, nhà Nho nói thông, Phật cũng nói thông. Giữa chủng tộc với chủng tộc phải câu thông. Hiện tại do giao thông thuận tiện, tin tức phát triển, chúng ta đối với bạn bè ở phương xa phải biết vận dụng phương tiện khoa học kỹ thuật cao để câu thông. Chúng tôi sáng sớm mỗi ngày tụ họp nửa giờ đồng hồ cùng mọi người câu thông trên đường truyền. Giữa các chủng tộc phải câu thông, giữa các tôn giáo càng phải câu thông. Giữa quốc gia và quốc gia, hy vọng mỗi một người chúng ta khởi tâm động niệm đều nghĩ đến sự an toàn của cả thế giới. Cổ đức Trung Quốc chúng ta đã nói: “Thiên hạ hưng hay vong, thất phu có trách nhiệm.” Khi đó là chỉ cho một quốc gia, ngày nay

chúng ta phải đem tâm lượng, tầm nhìn mở rộng, sự hưng suy của quốc gia, sự an nguy của thế giới, mỗi một người chúng ta đều có trách nhiệm. Quốc gia vì sao mà suy? Thế giới vì sao không an toàn? Do vì không thông. Quốc gia muốn hưng vượng, thế giới muốn an định hòa bình, then chốt chính ngay một chữ “thông”. Đây là mức độ thấp nhất, chúng ta cần phải có tâm lượng này, phải có nhận biết này, hết lòng nỗ lực đi làm công tác câu thông.

Trong cuộc sống thường ngày, hiện tại chúng ta cùng với các dân tộc khác nhau, người của các quốc gia khác nhau, cơ hội tiếp xúc rất nhiều. Khi tiếp xúc, phải biết thỉnh giáo người khác, hỏi một chút về lịch sử văn hoá của đất nước họ, hỏi về tập quán đời sống của họ để tăng thêm tri thức cho chúng ta, đây là học vấn. Thánh nhân xưa nay trong ngoài nước, họ sở dĩ được gọi là thánh nhân, bởi vì họ thích hỏi; sau khi hỏi rồi thì họ cũng đem lịch sử văn vật, phong tục tập quán của quốc gia mình giới thiệu cho đối phương để đôi bên hiểu nhau. Qua lại như vậy mới chân thật có ý nghĩa, có giá trị, ngay trong lời nói không có lời thừa, đôi bên song phương đều tăng trưởng học vấn, thêm lớn đức hạnh. Thế Tôn ở trong kinh điển vô số lần dạy bảo chúng ta: *“Thọ trì đọc tụng, vì người diễn nói.”* “Vì người diễn nói” chính là làm thầy, làm mô phạm, “học vì nhân sư, hành vì thế phạm”. Diễn là biểu diễn, chúng ta phải làm ra tấm gương tốt cho người khác xem, người ta thấy rồi mới sanh khởi lòng tin.

Cho nên trong tất cả kinh luận, Phật đều nói đến y chánh trang nghiêm, hai chữ “trang nghiêm” này chúng ta có hay không? Nếu như không có thì làm sao có thể làm ra tấm gương tốt cho người khác xem? Hai chữ “trang nghiêm” này, dùng lời hiện nay mà nói là “chân thiện mỹ tuệ”. Chúng ta có hay không? Chân thiện mỹ tuệ biểu hiện ở dung mạo, thể chất, âm thanh của chúng ta. Vậy chúng ta nghĩ thử xem, sự biểu hiện của chúng ta trong cuộc sống thường ngày là gì? Chính mình không thể nhìn thấy chính mình, vì vậy mỗi ngày hãy soi gương. Soi gương là tu học, đây là một phương thức rất tốt, nhất là dùng tấm gương lớn, thường xuyên quán chiếu, xem nhất cử nhất động của chính mình, xem dung nhan, thái độ của chính mình, dùng phương pháp này để tu sửa lỗi lầm của chính mình. Cầu người khác dạy bạn thì khó, ai cũng không dám đắc tội với bạn, ai cũng đều muốn làm người tốt, hà tất phải làm oan gia đối đầu với người khác? Không có người dạy chúng ta. Nhất là ở xã hội ngày nay, người ta ở bên cạnh cười giễu bạn, ở sau lưng thì bình luận phải quấy. Người có thể nói lỗi lầm của chúng ta, chân thật quan tâm, chân thật thương yêu, hiện tại không tìm ra. Lúc trước còn có cha mẹ, còn có thầy cô, hiện tại cha mẹ cũng không dám nói, thầy

cô càng không dám nói. Chúng ta nhất định phải hiểu rõ tình hình xã hội hiện tại, làm thế nào tu dưỡng phẩm đức của chính mình, tăng trưởng học nghiệp của chính mình. Bạn không nương vào chính mình thì nương vào ai?

Hiện tại văn minh vật chất phát triển, chúng ta mua một tấm gương lớn, mua để làm gì? Để soi chính mình, không phải soi người khác. Người biết tu hành, nhìn thấy người khác thì có thể hồi quang phản chiếu, xét lại chính mình, đây là việc tốt, đây là chính xác. Người khác có hạnh thiện, ta lập tức liền nghĩ ta có hay không; người khác làm ác, ta nghĩ xem ta có từng làm hay không. Cho nên tất cả người, việc và vật trong xã hội đều là một tấm gương lớn, người biết dùng thì sẽ thành tựu học vấn đức hạnh của chính mình, then chốt chính là biết hay không biết dùng. Giữa người với người thì ấn tượng đầu tiên chính là khi gặp mặt nhau, dung mạo của bạn, thân thể của bạn. Nếu người học Phật chúng ta thân thể không khỏe mạnh thì không thể dạy xã hội đại chúng sanh khởi lòng tin đối với Phật pháp. Vừa nhìn thấy bạn học Phật mà bạn không khỏe mạnh, họ bèn nghĩ: “Không thể học Phật, học Phật thì thành ra như vậy đó!” Đây là tội nghiệp của chúng ta, chúng ta đã phá hoại hình tượng của Phật. Y báo, chánh báo của Phật pháp đều trang nghiêm, chúng ta học Phật thì chính là đại diện của Phật, một hình tượng của Phật, chúng ta phá hoại hình tượng của Phật, làm hoen ố hình tượng của Phật, chúng ta đã tạo vô lượng vô biên tội nghiệp mà chính mình vẫn không hay biết, việc này rất đáng sợ. Cho nên, trong kinh luận Phật nói rất nhiều lần về việc điều thân, điều tâm, nhất là trong giới kinh. Trong kinh luận phần nhiều là dạy chúng ta điều tâm, trong giới luật phần nhiều là dạy chúng ta điều thân, thân tâm khang kiện, viễn ly bệnh khổ thì xã hội đại chúng mới cần đến, mới hoan hỷ. Cho nên, Phật pháp không xa rời hiện thực, chúng ta phải có dung nhan tốt đẹp để tiếp đãi đại chúng, phải có tâm thái khỏe mạnh hiển bày ra cho người khác thấy, đây chính là tiếp dẫn quảng đại chúng sanh.

Chúng tôi đã nói rất nhiều năm rồi, Phật giáo là nền giáo dục chí thiện viên mãn của Phật-đà, Phật giáo không phải là tôn giáo, cho nên bất luận chủng tộc khác nhau, tôn giáo khác nhau đều phải nên học Phật. Vì sao vậy? Phật pháp là trí tuệ cứu cánh viên mãn. Tất cả chúng sanh trong hư không pháp giới đều cần đến trí tuệ, cần đến trí tuệ chân thật, cần đến trí tuệ viên mãn thì mới có thể có đời sống hạnh phúc mỹ mãn. Chúng sanh sống ở thế gian, sống khổ sở như vậy, vì sao sống khổ sở đến như vậy? Vì không có trí tuệ, sống trong phiền não, lo buồn, gian nan, đây là điều rất bất hạnh. Phật pháp muốn độ chúng sanh, độ nghĩa là giúp đỡ, hiệp trợ, giúp đỡ chúng sanh, hiệp trợ chúng sanh lìa khổ được vui,

đây không phải là một khẩu hiệu rỗng không, mà là mục tiêu chân thật. Làm thế nào có thể thực hiện mục tiêu này? Phải có giáo học trí tuệ chân thật.

Thân thể khỏe mạnh, quý vị nhất định phải biết, phàm là ham muốn an lạc thì khó cầu được thân thể khỏe mạnh. Cho nên chúng tôi thường nghĩ, Thế Tôn vì sao dùng bánh xe để làm biểu pháp, làm thành biểu tượng để dạy học? Tâm của bánh xe là thanh tịnh. Bánh xe là hình tròn, hiện nay mọi người đều từng học hình học, hình tròn có tâm hay không? Có. Tâm ở chỗ nào? Không có hình tướng. Cho nên tâm phải rỗng, rỗng thì linh, trong tâm không được có thứ gì; thân thì phải động, phải biết vận động. Đạo lý để thân thể khỏe mạnh của thế gian là vận động đa dạng; Phật dạy chúng ta, để đồng thời tu học cả thân lẫn tâm thì dùng lay Phật, dùng lễ lay. Mỗi ngày chúng ta có thể lay Phật 300 lay, 300 lay là ít nhất. Chúng tôi biết có rất nhiều người một ngày lay 3.000 lay, họ lay Phật có thể khai ngộ.

Trong “Ảnh Trần Hồi Úc Lục”, các vị xem thấy có vị pháp sư phơi nền, ngài chính là nhờ lay Phật mà khai ngộ. Ngài không biết chữ, không có đọc sách, nhưng sau này có thể làm thơ, có thể làm kệ, có thể giảng kinh thuyết pháp, ngài ở chùa A-dục Vương lay Phật ba năm thì khai ngộ. Tâm thành nên được thông. Chúng ta không thể khai ngộ là do không thông, ngài dùng phương pháp lay Phật nên đã thông được rồi. Người trung niên trở lên mỗi ngày chỉ ít phải lay 300 lay, lay đến trên thân toát mồ hôi. Năm xưa, tôi cùng pháp sư Sám Vân ở chòi tranh tại Phố Lý, mỗi ngày tôi lay 800 lay, mỗi ngày ít nhất phải thay áo lót hai lần, trên người cả thân đều là mồ hôi, điều này có sự giúp đỡ, lợi ích đối với sức khỏe thân thể. Tôi ở trên núi với ngài nửa năm, đã lay mấy trăm ngàn lay. Mấy năm trước ở Los Angeles, tôi gặp được một vị cư sĩ tại gia đã ngoài 60 tuổi, sức khỏe không tốt, tôi khuyên ông lay Phật, vì ông đã hơn 60 tuổi nên một ngày ông nên lay 100 lay, sáng sớm lay 50 lay, buổi tối lay 50 lay, không nên gián đoạn. Ông lay được một năm thì sức khỏe liền tốt, vốn dĩ các khớp xương trên thân thể đều cứng đờ, vậy mà ông có thể ngồi xếp bằng, thế mới biết được phương pháp này tốt. Trong phương pháp này có vận động, tăng cường sức khỏe, có tu định, tu tuệ. Người lay Phật, tâm là thanh tịnh, thân là hoạt động, giống như hình dáng của bánh xe vậy, vòng tròn bên ngoài đang động, nhưng tâm bánh xe không động, cho nên lay Phật tốt hơn các loại vận động khác. Các thứ vận động khác là tâm của bạn cũng đang động, loại vận động lay Phật này thì tâm không động, đích thực là định tuệ cùng học.

Chúng ta đừng sợ đổ mồ hôi, đổ mồ hôi là tốt, những độc tố, các thứ dơ bẩn ở bên trong chúng ta được bài trừ, sau khi bài trừ rồi thì bạn sẽ không bị bệnh. Có rất nhiều thứ bệnh là do độc tố trong cơ thể không được bài trừ ra, đặc biệt là bệnh viêm khớp, bệnh phong thấp, nguyên nhân là gì? Là hội chứng tăng urê máu, urê trong máu không thể bài tiết ra, tụ lại ở trong khớp mà gây viêm. Phàm bị loại bệnh này hầu như đều không đổ mồ hôi, rất ít đổ mồ hôi. Nhất là chúng ta ở phòng máy điều hòa, nếu ở lâu thì người sẽ ồm yếu. Cho nên, chúng ta phải biết nguồn gốc của bệnh, phải làm thế nào để loại trừ nó. Đừng sợ đổ mồ hôi, mỗi ngày thêm mấy lần giặt quần áo cũng không hề gì. Thân tâm khỏe mạnh thì chúng ta có hình tượng khỏe đẹp để xã hội đại chúng nhìn thấy, tiếp dẫn xã hội đại chúng, đừng để bỏ lỡ cơ hội học Phật, như vậy thì tốt. Tốt rồi, hôm nay chúng ta giảng đến đây.