

# PHẬT THUYẾT THẬP THIÊN NGHIỆP ĐẠO KINH

Người giảng: Lão Pháp Sư Tịnh Không

Giảng tại: Tịnh Tông Học Hội Singapore

Thời gian: năm 2001

Tập 74

Điều thứ bảy là “Chánh Niệm”.

*“Niệm chánh trợ đạo, tâm bất động thất cố”.*

Hôm qua, tổng vụ của Tịnh Tông Học Hội là cư sĩ Lý Văn Hoa nói với tôi: *“Hiện nay, chúng con thật sự thể hội được tầm quan trọng của đạo tràng giảng kinh, niệm Phật”*. Thể hội được từ đâu vậy? Cư Sĩ Lâm gần đây có công trình, vì phải xây thêm hai tầng nữa ở phía trên năm tầng lầu hiện nay. Thêm hai tầng nghĩa là giảng đường lầu năm phải thêm trụ cột, thì phía trên mới có thể xây thêm hai tầng nữa. Vì vậy, giảng đường hiện nay không dùng được, niệm Phật đường cũng không dùng được. Ông nói: *“Hiện nay nhìn thấy Cư Sĩ Lâm rất tiêu điều, không hưng vượng giống như trước đây. Vô cùng rõ ràng là đạo tràng ở đây của chúng ta, nếu không niệm Phật, không giảng kinh thì lập tức suy xuống ngay”*. Ông đến nói với tôi, tôi gật đầu đồng ý, không sai tí nào cả. Đạo tràng làm thế nào mới hưng? Cư Sĩ Lâm đã hưng vượng ba năm. Ba năm tại sao hưng vậy? Hiện nay rõ ràng rồi, hàng ngày giảng kinh, hàng ngày niệm Phật, vậy mới hưng vượng lên được. Đạo tràng này như vậy thì đạo tràng trong thiên hạ thấy cũng đều như vậy. Tại sao vậy? Các bạn hàng ngày giảng kinh, hàng ngày niệm Phật thì đạo tràng này chư Phật hộ niệm, long thiên thiện thần ủng hộ, vậy sao không hưng vượng được chứ? Đương nhiên là hưng vượng. Nếu như đạo tràng này không có người giảng kinh, không có phong khí học tập, không có người niệm Phật, không có phong khí của đạo, tuy có chỗ mà vô học vô đạo thì đạo tràng làm sao hưng vượng được? Nếu như đạo tràng vô học, vô đạo mà vẫn cứ hưng vượng, thì đó chính là ma vương đang ở đó tác quái, ma đang ủng hộ, cũng có thể khiến bạn hưng vượng nhất thời, đó không phải thật sự hưng vượng. Sau khi ma đi rồi thì đạo tràng của bạn sẽ suy ngay.

Phật pháp là chánh pháp, cho nên tuyên dương chánh pháp là quan trọng hơn hết. Hội trưởng Lý đặc biệt chú ý đối với việc bồi dưỡng nhân tài hoằng pháp, hoằng dương chánh pháp của chúng ta, đây là việc làm chính xác. Từ lần xây dựng đạo tràng này, cảm xúc vô cùng rõ ràng. Hội trưởng có bàn với tôi về địa điểm giảng kinh, tạm thời hiện nay dời đến hẻm 17, Nha Lung. Chúng tôi đã cất một túp lều tranh tạm thời ở bên đó (tuy nói là tạm thời, nhưng có lẽ cũng phải dùng được hai, ba năm). Công trình của Cư Sĩ Lâm, theo tình hình đó thì dự tính bình thường phải mất hai năm rưỡi, do vậy giảng đường tạm thời này chỉ ít cũng phải dùng hai năm rưỡi. Cư sĩ Lý đến nói với tôi, ông muốn xây tường xung quanh túp lều tranh này, tương lai bên trong dùng máy điều hòa. Tôi kiến nghị với ông, việc này không cần thiết, lều tranh này rất tốt, chúng ta hoạt động ở trong đó, người bên ngoài thấy đều có thể nhìn thấy; nhìn thấy thì họ sẽ muốn đến. Cho nên không cần dùng tường, như vậy sẽ độ chúng nhiều hơn. Họ nhìn thấy có nhiều người ngồi như vậy, họ cũng muốn vào để nghe thử, vậy là vô tình họ đã đến rồi. Khu đất này còn lớn hơn so với giảng đường Cư Sĩ Lâm. Chúng tôi ngày đầu tiên sử dụng địa điểm đó, nhìn thấy người ngồi chật kín, thính chúng không ít hơn so với giảng đường lầu năm của Cư Sĩ Lâm. Có rất nhiều gương mặt mới đến dự, cả xuất gia và tại gia, đây là việc tốt. Chúng tôi có điều dẫn đo khác, đó chính là hiệu quả của thu âm. Ghi hình thì không bị trở ngại, chỉ sợ hiệu quả của thu âm, sợ bị nhiễm tạp âm. Hiện nay đang nghiên cứu cải tiến, làm sao có thể nâng cao hiệu quả của thu âm, để tương lai bằng ghi hình của chúng ta có thể lưu hành rộng rãi. Vậy là phải mời một số chuyên gia đến xem thử phải cải thiện như thế nào. Từ đó cho thấy, quan hệ chánh niệm là quan trọng.

Niệm chánh đạo, niệm trợ đạo. Tịnh Tông Học Hội thành lập, chúng tôi từ trong kinh luận chọn ra năm môn tu học. Bởi vì tu hành càng đơn giản càng tốt, quyết không được phép quá tạp. Nhiều mà tạp thì không thể thu được hiệu quả, nhất định phải tinh giản, cho nên chúng tôi đã lựa chọn ra năm môn. Môn thứ nhất chính là “Tịnh Nghiệp Tam Phước”, chọn ra từ trong “kinh Quán Vô lượng Thọ”. Đây là môn học vô cùng quan trọng, chúng ta phải thường niệm. Đây là đại căn bản của tu hành, bất kể tu học pháp môn nào, Hiền giáo, Mật giáo, Tông môn, Giáo hạ, vô lượng pháp môn đều bắt rễ từ trên nền tảng này.

“Tịnh Nghiệp Tam Phước” có ba điều, mười một câu, tôi đem nó phân phối vào Thực Báo Độ, Phương Tiện Độ, Đồng Cư Độ.

**Điều thứ nhất: “Hiếu dưỡng phụ mẫu, phụng sự sư trưởng, từ tâm bất sát, tu thập thiện nghiệp”.**

Nếu không làm được điều này thì chắc chắn không thể vãng sanh. Chánh - Trợ song tu. Chánh tu, trong kinh A Di Đà nói là **“chấp trì danh hiệu”, “nhất tâm bất loạn”**, đây là chánh tu. Hai câu nói này trong kinh Di Đà chính là nguyện thứ mười tám của kinh Vô Lượng Thọ, chúng tôi dùng hai câu này làm chánh tu. Thế nhưng chánh tu cần phải trợ hành. Tại sao vậy? Không có trợ tu thì chánh tu của bạn chắc chắn không thể thành tựu. Hay nói cách khác, trợ là trợ chánh, không có trợ thì cái chánh đó biến thành nghiêng lệch rồi.

Đại đức xưa có đề xướng “Bốn Nguyện Niệm Phật”. Hiện nay Nhật Bản tuyên truyền “Bốn Nguyện Niệm Phật” có sai lầm, họ chỉ biết một, chứ không biết hai. Họ cho rằng, chỉ có trì nguyện thứ 18, một câu Phật hiệu này là có thể vãng sanh. Sai rồi! Đây chính là giải thích sai nghĩa kinh, chúng ta gọi là “lấy nghĩa cục bộ”. Họ không biết, mỗi một câu kinh văn trong kinh Vô Lượng Thọ đều bao gồm toàn bộ kinh điển. Trong kinh Hoa Nghiêm nói: **“Một tức tất cả, tất cả tức một”**. Bất kỳ một nguyện nào trong bốn mươi tám nguyện cũng bao gồm bốn mươi bảy nguyện khác, thì một nguyện đó mới là viên mãn. Nguyện thứ 18 làm chủ, nếu nó không thể bao gồm 47 nguyện khác thì nguyện thứ 18 có khiếm khuyết, không viên mãn. Đạo lý này họ đã sơ suất rồi. Cho nên, người hiện nay nói “Bốn Nguyện Niệm Phật” không phải lời mà tổ sư đại đức xưa nay đã nói, dùng danh xưng thì giống người xưa, nhưng nội dung hoàn toàn khác nhau, cho nên hiệu quả đương nhiên không giống nhau. Vì vậy, giáo không thể không thâm nhập nghiên cứu. Tổ sư đại đức thường hay dạy chúng ta thâm nhập kinh tạng, nếu bạn không thâm nhập thì sẽ luôn luôn hiểu sai ý nghĩa. Bản thân không được lợi ích, theo tình thì có thể tha thứ, bạn không được trách người khác. Nếu như bạn ảnh hưởng đến người khác, khiến họ cũng không được lợi ích, vậy bạn đã có tội rồi. Đạo lý này không khó hiểu. Cho nên, bất kể tu học pháp môn nào, phải lấy “Tịnh Nghiệp Tam Phước” làm cơ sở. Không có cơ sở này, cho dù tu pháp môn nào cũng không thể thành tựu, giống như xây nhà vậy, đây là xây nền móng. Bạn không có nền móng tốt, thì bạn làm sao có thể xây nhà được? Đạo lý này không được phép không biết.

Hiếu dưỡng phụ mẫu, phụng sự sư trưởng, từ tâm bất sát đều thể hiện trong thập thiện nghiệp. Thập thiện nghiệp nếu như không thể làm được thì ba câu phía trước đều là nói suông. Dùng cái gì để hiếu dưỡng phụ mẫu? Phải tu thập thiện nghiệp, cha mẹ bạn sẽ hoan hỷ: **“Con cái của tôi là người thiện”**. Tu thập thiện nghiệp mới là phụng sự sư trưởng chân thật, thầy cô hoan hỷ: **“Học trò của tôi là người thiện”**. Xa lìa thập thiện thì hiếu thân tôn sư là hữu danh, vô thực. Cho nên, nếu một điều này làm được rồi và nhất tâm niệm Phật câu nguyện vãng sanh, thì nhất định sanh Phạm Thánh Đồng Cư Độ. Ở trong Phạm Thánh Đồng Cư Độ có tam bối, cửu phẩm, đó là xem bạn công phu sâu cạn. Công phu sâu cạn, chánh trợ hai bên đều có.

**Điều thứ hai: “Thọ trì tam quy, cụ túc chúng giới, bất phạm uy nghi”.**

Đây là từ điều thứ nhất tiến bộ thêm đến điều thứ hai. Ở trong điều thứ hai chắc chắn bao gồm điều thứ nhất. Hay nói cách khác, bạn có thể làm được bảy câu, từ “Hiếu dưỡng phụ mẫu” đến “Cụ túc chúng giới, bất phạm uy nghi”, và niệm Phật vãng sanh thì sanh về Phương Tiện Hữu Dư Độ. Không giống nhau!

**Điều thứ ba: “Phát Bồ Đề tâm, thâm tín nhân quả, đọc tụng Đại thừa, khuyến tấn hành giả”**

Nếu như bạn có thể làm được thêm bốn câu này, thì nhất định bạn được vãng sanh về Thực Báo Trang Nghiêm Độ. Cách giảng của tôi là như vậy.

“Tịnh Nghiệp Tam Phước” vừa là trợ tu, vừa là chánh tu. Nếu bạn thật sự khế nhập cảnh giới, thì chánh - trợ là một, không phải hai. Niệm Phật như thế nào? Bạn có thể làm được những điều này rồi thì cũng gọi là niệm Phật. “Hiếu dưỡng phụ mẫu” là niệm Phật, “Phụng sự sư trưởng” là niệm Phật, “Từ tâm bất sát” là niệm Phật, “Tu thập thiện nghiệp” là niệm Phật, từng câu từng chữ đều là niệm Phật. Đây gọi là “Niệm chánh trợ đạo”. Ngay tại đây và bây giờ, nhất định không có “thất niệm” (“thất niệm” tức là quên mất rồi).

Người sơ học luôn luôn không thể tránh khỏi thường xuyên thất niệm, cho nên mỗi ngày phải tu sám hối. Tại sao ý niệm này mà ta quên mất vậy? Từng giây, từng phút phải nhắc nhở mình. Cho nên, tại sao người niệm Phật phải đeo tràng hạt, hay trên tay phải cầm tràng hạt vậy? Dụng ý của tràng hạt chính là nhắc nhở mình không được thất niệm. Vừa nhìn thấy tràng hạt này, lập tức liền nhớ đến. Đây là tác dụng rất lớn của tràng hạt. Tràng hạt không chỉ là nhớ số lần, điều quan trọng nhất là nhắc nhở mình chánh niệm. Không những phải thường xuyên nhắc nhở mình, thật sự ra mà nói, hoàn cảnh xung quanh chúng ta, mọi người nhìn thấy tràng hạt này, họ cũng biết niệm Phật, họ sẽ động đến ý nghĩ này. Không nhất định là họ có biết niệm hay không, nhưng họ sẽ khởi lên ý nghĩ này. Ý nghĩ này là ý nghĩ tốt. Ngoài ra còn có quý thân mà mắt thường chúng ta không thể nhìn thấy, quý thân nhìn thấy tràng hạt này của bạn cũng đã nhắc nhở họ niệm Phật. Âm dương lợi đôi đường. Cho nên, người

niệm Phật mang tràng hạt có lợi ích rất lớn, lợi ích rất nhiều, đó là nhắc nhở tất cả chúng sanh chánh niệm. Chúng ta phải biết được đạo lý này.

Ở trong cửa Phật chúng ta có rất nhiều người không hiểu, chúng ta cúng dường tượng Phật, tuyệt đối không phải sùng bái tượng gỗ. Trong xã hội, có rất nhiều người nói chúng ta mê tín, sùng bái tượng gỗ. Sai rồi! Những tượng mà Phật giáo tạo ra này, bất kể là đúc bằng kim loại, đắp bằng đất, hay vẽ màu, đều là nhắc nhở chúng ta chánh niệm, dùng loại phương pháp này đều là chánh tự tánh. Chúng ta nhìn thấy tượng Phật Thích Ca Mâu Ni là nhắc nhở chúng ta phải nhân từ và thanh tịnh. Danh hiệu “Thích Ca Mâu Ni” này, nghĩa của “Thích Ca” là nhân từ, đối với người phải nhân từ; nghĩa của “Mâu Ni” là thanh tịnh, đối với bản thân phải thanh tịnh. “Thanh tịnh tịch diệt”, tiếng Phạn gọi là “Mâu Ni”. Cho nên, khi chúng ta nhìn thấy tượng đức Phật Thích Ca, liền nghĩ đến ta phải dùng tâm từ bi đối với người; ta phải tu tâm thanh tịnh của mình, đối với mình phải thanh tịnh vô nhiễm; đối với người nhất định phải nhân từ, bác ái. Đây chính là ý nghĩa này, dùng biểu tượng này để nhắc nhở chính mình, tuyệt đối không phải lạy tượng gỗ.

Afghanistan bên đó bắn phá tượng Phật, họ không biết ý nghĩa của tượng Phật. Họ cho rằng chúng ta lạy tượng gỗ, họ không biết đây là nhắc nhở tất cả chúng sanh phải dùng nhân từ, bác ái đối xử với người, phải dùng thanh tịnh tịch diệt để tu dưỡng. Bồ Tát Quan Âm là nhắc nhở chúng ta từ bi, Bồ Tát Địa Tạng là nhắc nhở chúng ta hiếu kính. Nghe thấy danh hiệu, nhìn thấy hình tượng liền nghĩ đến lời giáo huấn ở trong kinh điển, dụng ý là ở chỗ này. Đây không phải mê tín, mà là thuộc về thiết bị dạy học, công cụ dạy học. Hiện nay ở trong giáo dục gọi là “Giáo cụ”. Giáo cụ của Phật giáo là đạt đến cảnh giới nghệ thuật cao nhất. Đây là văn minh nhân loại, thành tựu văn hóa của nhân loại, chúng ta phải hiểu được đạo lý này.

### Điều sau cùng là “Chánh Mạng”.

Mạng là nói mạng sống của chúng ta. Con người sống ở thế gian này nhất định phải biết làm thế nào để nuôi mạng sống của mình. Thánh nhân nói rất nhiều về đạo dưỡng sinh và phương pháp dưỡng sinh, trong chú giải có một câu nói rất quan trọng: **“Thường tri chỉ túc, trụ w thanh tịnh chánh mạng cố”**. Nếu như con người muốn cơ thể mình khỏe mạnh trường thọ, xa lìa 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 mạng sống, hoặc giả chúng ta nói nguyên lý của mạng sống là gì? Phật ở trong kinh nói cho chúng ta biết **“Tất cả pháp từ tâm tưởng sanh”**. Nguyên lý của mạng sống là gì? Là ý nghĩ. Thật sự là nghĩ cái gì thì nó liền biến ra cái nấy.

Tu hành của nhà Phật, tám vạn bốn ngàn pháp môn, vô lượng pháp môn, tổng cương lĩnh của nó đều là ở quán tưởng. Chúng ta hàng ngày nghĩ Phật thì vô tình sẽ biến thành Phật, nghĩ Bồ Tát liền biến thành Bồ Tát. Thập pháp giới từ đâu mà có vậy? Từ tâm tưởng sanh. Chúng ta hàng ngày đọc kinh Phật, hàng ngày nhớ kinh điển, đây là tưởng Phật. **“Nhớ Phật, niệm Phật”**, nhớ với niệm đều là tưởng. Hàng ngày tưởng Phật, vô tình chính mình đã làm Phật rồi. Hàng ngày nếu như nghĩ đến hưởng thụ ngũ dục lục trần của thế gian, nghĩ đến tài, sắc, danh, thực, thù, tham đắm những thứ này, thì người liền biến thành ngã quỷ. 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 liền biến thành ngã quỷ. Người thế gian thường nói: “Người chết rồi đều thành quỷ”. Lời nói này là sai lầm, chí ít là có lục đạo, 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 gì vậy? Đa số người đều có tâm tham nặng. Tâm tham biến thành ngã quỷ, sân hận đọa địa ngục, ngu si biến thành súc sanh. Thường xuyên nghĩ ngũ giới thập thiện thì được sanh cõi người, được thân người, nghĩ thập thiện nghiệp thượng phẩm thì sanh cõi trời. Cho nên, tất cả pháp từ tâm tưởng sanh.

Nếu như chúng ta muốn thân thể khỏe mạnh thì phải nghĩ thiện, chứ không nên nghĩ ác; phải hành thiện, chứ không nên tạo ác, thì thân thể sẽ khỏe thôi. Thân là môi trường vật chất hàng đầu gần gũi nhất của chúng ta. 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 vậy? 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 vậy? 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 nghĩ. Ở trong ý nghĩ có một loại chấp trước kiên cố. Chấp trước liền biến thành vật chất, cái thứ này vốn dĩ không có, là huyền hóa. Kiến phần là thuộc về tinh thần, Tướng phần là thuộc về vật chất. Kiến - Tướng cùng một nguồn. “Nguồn” là gì vậy? Nguồn là Tự Chứng phần. Kiến - Tướng là cùng nguồn, hay nói cách khác, vật chất và tinh thần là một nguồn, không thể tách rời. Cách nói này không giống như trong triết học. Cho nên Âu Dương Cảnh Vô nói: **“Phật giáo không phải là tôn giáo, cũng không phải là triết học, mà là giáo dục”**. Phật giáo nói rõ chân tướng vũ trụ nhân sinh. Vũ trụ từ đâu mà có? Mạng sống từ đâu mà có? Bản thân ta từ đâu mà ra? Phật pháp chẳng qua 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. Thập pháp giới y chánh trang nghiêm là do tướng

biến hiện ra. Năng lực gì khiến nó sinh ra sự biến hóa phức tạp như vậy? 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, thì lại nhìn thấy con cháu của bạn nữa. Bản thân mỗi ngày đang nghĩ, ta già rồi, chúng ta đều được gọi là “ông”, là “bà” rồi. Tại sao bạn bị già vậy? Chính là do bạn nghĩ già, liền già ngay. Bạn nhìn thấy phía dưới từng đời, từng đời 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 mất việc này, họ không biết tính quan trọng này. Người tuổi già hàng ngày nghĩ bệnh, vốn dĩ không có bệnh, nhưng vì hàng ngày nghĩ tưởng, 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 như bạn đem những vọng tưởng này thầy đều bỏ đi thật sạch sẽ, thì bạn sẽ không già, bạn cũng sẽ không bị bệnh, nói lời thành thật, bạn cũng sẽ không chết. Đây đều là vấn đề của ý nghĩ. Cho nên, cái niệm này là vọng niệm, là ý nghĩ sai lầm. Tại sao bạn không nghĩ Phật? Tại sao không nghĩ Bồ Tát? Phật Bồ Tát không già. Chúng ta có câu ngạn ngữ thường hay 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. 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 để ý nghĩ hiểu lệch lạc, sai lầm, vậy thì thiệt thòi sẽ lớn. Về phần đời sống, quan trọng nhất là phải biết đủ, “***Biết đủ thường vui***”. Người sống ở đời cần sống một đời sống thật vui vẻ, việc gì từ sáng đến tối phải mặt mày ủ rũ? Sầu khổ là trạng thái bệnh, dễ già. Cổ nhân 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 sinh tâm hoan hỷ thì bạn sẽ không bị già yếu. Vì vậy, phải thường sinh tâm hoan hỷ.

Tâm hoan hỷ sinh ra từ đâu vậy? Biết đủ thường vui, cho nên 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 hấp thu được toàn bộ, bộ máy cơ thể gánh vác rất nhẹ. Người hiện đại, nhất là trong các quốc gia phát triển, đời sống tương đối sung túc, ăn uống sinh hoạt đều quá mức. Không cần thiết ăn nhiều như vậy! Họ ăn quá nhiều, đó là tham, chỉ một chữ “Tham”. Cái gọi là “bệnh từ miệng mà vào”. Ăn uống vốn dĩ là một loại cách thức dưỡng sinh, nhưng nếu bạn tham quá mức thì liền biến thành bệnh, cho nên không được phép ăn quá mức. Người tu đạo hiểu được đạo dưỡng sinh, cho nên Phật Thích Ca Mâu Ni cùng tăng đoàn ở đời năm ấy “ngày ăn một bữa trưa”, thức ăn vô cùng đơn giản, cơ thể khỏe mạnh.

Hiện nay ở Trung Quốc đại lục, dưới nông thôn vô cùng nghèo khổ, nhưng người khỏe mạnh, sống lâu, người 80 - 90 tuổi, hơn 100 tuổi rất nhiều. Nhiều chuyên gia, học giả nước ngoài đến bên 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 trường thọ vậy? Úc châu cũng như vậy, ở dưới nông thôn Úc châu, người 80 - 90 tuổi, hơn 100 tuổi rất nhiều. Tôi đã từng đi viếng thăm một nông thôn, ở nơi đó họ yêu cầu tôi giảng cho họ một chút Phật pháp. Trong thính chúng có rất nhiều người trên 90 tuổi, cơ thể vô cùng khỏe mạnh, một chút bệnh cũng không có, dáng đi rất nhẹ nhàng, thanh thoát. Tôi nhìn thấy vô cùng hoan hỷ. Họ quả thật là tuy chưa bao giờ nghe Bát Chánh Đạo, nhưng họ thật sự đang tu Bát Chánh Đạo. Họ vô cùng ưa thích Phật pháp. Tôi hỏi họ: “*Tin tôn giáo nào?*”. Họ nói: “*Tin Cơ Đốc giáo và rất ưa thích nghe Phật pháp*”. Cho nên, thầy Ngô Lâm của chúng ta đã đến thôn trang đó giảng rất nhiều lần. Mỗi lần giảng ở bên đó, họ biết rồi, có rất nhiều người lái xe hàng mấy giờ để đến nghe. Vô cùng hiếm có! Cho nên, đạo dưỡng sinh của họ là thuần chánh, 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 chánh mạng, mà đây là tà mạng, quả báo rất đáng sợ. Khi bạn đang tạo tác thì không biết, đến lúc quả báo hiện tiền thì hối hận không kịp. Chúng ta chỉ cần bình tĩnh mà quan sát, nghề đồ tể như nghề giết heo, đến khi họ già, bạn thấy hình thái của họ giống như heo vậy. Khi chết rất giống với tình trạng của heo bị giết chết. Họ đi về đâu vậy? Cả đời tâm cũng tốt, làm người cũng tốt, nhưng họ làm ngành nghề này nên họ đến cõi súc sanh, đọa vào thai heo để trả nợ. Trước đây bạn giết bao nhiêu heo 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, ưa thích ăn thịt bò, thịt dê. Chúng ta thử xem người làm ngành nghề chiên gà, những đứa con mà họ nuôi là giống như gà vậy. Bạn xem thật kỹ, rất đáng sợ. Nhân quả nói thực ra là ngay nhãn tiền, nhưng vì sơ suất qua loa mà không phát giác. Nếu như thật bình tĩnh mà quan sát thì bạn lập tức sẽ phát hiện ngay, quả báo hóa ra là ngay trước mắt, cứ dần dần đang hình thành, bạn nói, đáng sợ biết bao. Ngành nghề sát sanh không được phép làm, nghề trộm cắp không được phép làm, nghề tà dâm không được phép làm, đây đều thuộc về tà mạng, không phải chánh mạng.

Tiêu chuẩn của chánh mạng nhất định phải tùy thuận thánh giáo. Phật ở trong kinh điển dạy chúng ta, chúng ta vâng theo lời giáo huấn của Phật Đà, lựa chọn ngành nghề mưu sinh. Chánh mạng là thù thắng nhất, luôn luôn người thế gian chúng ta gọi là “thanh cao”. Thanh là thanh bản, cho nên nói “biết đủ”. Thanh bản biết đủ, chúng ta mới có thể thật sự đoạn tham sân si. Nếu như không thể cam lòng nhẫn nại chịu nghèo khổ, thì người sẽ tăng trưởng tâm tham. Từ tâm tham liên đới kéo theo sân – si – mạn, toàn bộ đều khởi lên. Tham 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 tham – sân – si – mạn đều dễ dàng không chế, 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 như 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 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. Đạo lý này tôi đã phát hiện rất sớm, khi tôi đang làm học sinh, học giáo với lão cư sĩ Lý Bình Nam. Tôi học đời sống của thầy. Bản thân thầy ngày ăn một bữa trưa, tôi cũng học theo thầy, ngày ăn một bữa trưa. 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: *“Bao lâu rồi?”*. Tôi nói: *“Tám tháng rồi”*. Thầy hỏi: *“Con cảm thấy thế nào?”*. Tôi nói: *“Cảm giác thấy mọi thứ rất bình thường”*. Thầy vỗ tay xuống bàn, nói: *“Vĩnh viễn làm như vậy đi”*. Tại sao vậy? Đời sống đơn giản, dễ dàng, có thể không yêu cầu người. **“Nhân đạo vô cầu phẩm tự cao”**.

Tôi đưa ra một vấn đề về lý luận với thầy. Tôi nói, thành phần dinh dưỡng hấp thu của con người cũng 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 giống nhau, giống như xe hơi vậy, có chiếc hao xăng, có chiếc ít hao, cơ thể chúng ta cũng như vậy. Sự tiêu hao năng lượng là trên 95% năng lượng tiêu hao vào trong vọng tưởng. Đối với lao tâm, lao lực thì lượng tiêu hao đó rất ít. Thầy vô cùng 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 thanh tịnh hơn nhiều so với phàm phu chúng ta, cho nên một tuần (bảy ngày) mới ăn một bữa (đây là trong kinh điển ghi chép). Tâm của Bích Chi Phật lại thanh tịnh hơn A La Hán, nên nửa tháng ăn một bữa. A La Hán một tuần mới đi ra trì bát một lần, còn Bích Chi Phật nửa tháng mới ra trì bát một lần, vì họ tiêu hao ít. Họ bổ sung một lần là có thể dùng thời gian lâu dài như vậy. Chúng ta hiện tại ăn ba bữa, còn phải ăn điểm tâm, ăn năm bữa, ăn tám bữa, có thể thấy người đó vọng tưởng nhiều, toàn bộ đều tiêu hao vào trong vọng tưởng rồi. Vọng niệm tới tấp sẽ đem 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 cơ thể sẽ tốt thôi. Tâm không tốt, dùng thuốc men gì để điều chỉnh, dùng thức ăn gì để tâm 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, trường thọ, hạnh phúc. **“Ở trong cửa Phật, có cầu tất ứng”**, bạn phải biết đạo lý, biết phương pháp.

Bát Chánh Đạo chúng ta chỉ giảng đến chỗ này. Ở trong kinh cho chúng ta một câu nói để tổng kết: **“Đắc chánh trí tuệ, thường hiện tại tiền”**, chỉ cần chánh thì trí tuệ liền hiện tiền.

Tốt rồi, cảm ơn mọi người.

A Di Đà Phật!

## **PHẬT THUYẾT THẬP THIÊN NGHIỆP ĐẠO KINH (tập 74)**

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

**Giảng tại: Tịnh Tông Học Hội Singapore**

**Thời gian: Năm 2001**

**Cản dịch: Viên Đạt cư sĩ, Vọng Tây cư sĩ**

**Biên tập: Phật tử Diệu Hương, Phật tử Diệu Hiền**

