

ĂN UỐNG VÀ SỨC KHỎE

(Kinh A Nan Hối Phạt Việc Tốt Xấu)

Người giảng: Lão pháp sư Tịnh Không

Địa điểm: Báo Ân Đường Tịnh Tông Học Hội Singapore

Thời gian: tháng 5 năm 2000

Cẩn dịch: Vọng Tây cư sĩ

Biên tập: Phật tử Diệu Hiền

PHẦN 1

Xin chào chư vị đồng tu!

Xin mở kinh A Nan Hối Phạt Việc Tốt Xấu, khoa hội trang thứ tám, bắt đầu xem câu thứ ba, hàng thứ nhất của kinh văn: “*Trai giới bất yếm, tâm trung hân hân*”.

Hai câu này có thể nói là chúng ta học Phật áp dụng vào trong đời sống thường ngày. Trai giới chính là đời sống vật chất, hân hân là đời sống tinh thần. Đời sống vật chất và đời sống tinh thần của chúng ta đều có thể đạt được hạnh phúc vui sướng, người bình thường nói: đã đạt được mục đích của đời người rồi. Người Trung Quốc từ xưa đến nay hiểu biết về đạo dưỡng sinh. Quay lại nhìn xã hội hiện nay, người bình thường đều không biết phải trải qua cuộc sống như thế nào, làm sao sống? Cũng chính là nói, ăn uống sinh hoạt của họ đều đi ngược lại với bình thường, cho nên sức khỏe dù hữu ý hay vô ý đã bị tổn hại rất lớn, vô cùng đáng tiếc.

Phật đã dạy chúng ta cách thức sống chính là trai giới. Cho nên nhìn thấy hai chữ này liền phải biết, đây là đời sống thường ngày của chư Phật, Bồ Tát.

“Trai”, điều quan trọng nhất là giữ cho tâm thanh tịnh, trong đời sống thường ngày phải biết giữ gìn tâm thanh tịnh, đây là đời sống có sức khỏe nhất. Bao ăn bao uống thì chắc chắn tổn hại sức khỏe. Hôm qua, tôi vẫn nói đến vấn đề này qua điện thoại với bác sĩ Lưu của Trung Quốc. Ông hỏi thăm tình hình của tôi gần đây, tôi nói tôi hơn một tháng, khoảng gần hai tháng nay, tôi đã đem đời sống của mình đơn giản hóa hơn nữa, tôi mỗi ngày chủ yếu là ăn chỉ một bữa trưa, ăn vô cùng đơn giản, bữa ăn tối đã hoàn toàn bỏ hẳn, bữa ăn sáng thì có thể có, có thể không. Hiện tại bữa sáng là ăn một ít rau sống. Rau sống chỉ một đĩa nhỏ, nếu như đem xào nó chín rồi thì còn khoảng độ một vài muống canh mà thôi, rất ít,

ăn nửa tô cháo loãng, có thể ăn và có thể không ăn. Nhất định phải bớt ăn mà nên uống nước nhiều, nó sẽ giúp ích rất lớn cho sức khỏe của cơ thể.

Ở Singapore, chúng ta nói đến cách thức sống thì cư sĩ Hứa Triết là tấm gương rất tốt. Bà mỗi ngày chỉ ăn một bữa, chỉ ăn một chút rau xanh. Bạn thấy, dầu, muối, đường bà đều không ăn. Bà ăn thức ăn không ngon, không có gia vị, còn nguyên vị. Có khi bà ăn một trái táo. Bữa sáng bà thông thường là uống một ly sữa, hoặc giả là ăn một ít yaourt, đơn giản như vậy. Bạn thử xem đời sống như vậy, sức khỏe tốt như thế là nguyên nhân gì vậy?

Chúng ta nhất định phải biết, ăn uống được là phải nhờ vào tiêu hóa, tiêu hóa chính là công năng của mỗi cơ quan trong nội tạng của chúng ta, nó đang vận chuyển làm việc trong đó. Nếu như ăn quá nhiều thì sức làm việc của nó nhiều, nó gánh vác rất nặng. Cho nên cơ quan này vốn dĩ có thể dùng được một, hai trăm năm, còn bạn mới năm, sáu mươi năm nó đã già yếu rồi, nó không thể sử dụng được nữa. Khi cơ quan không thể phát sinh tác dụng được nữa, thì đây chính là đại bệnh nghiêm trọng vậy, sao có thể không chết sớm cho được chứ! Cho nên nếu chúng ta quý trọng mỗi cơ quan trong cơ thể, thì nhất định phải biết không được để những cơ quan này làm việc vượt quá sức của nó. Làm việc vượt quá sức của nó là tạo sức ép cho nó, là có lỗi với nó. Chúng ta yêu quý nó, tốt nhất là để nó làm việc trong phạm vi sức của mình, thì nó làm việc rất thoải mái, nó làm việc rất thông suốt, vậy nó không khỏe sao được chứ? Chúng ta hãy suy nghĩ nhiều về những đạo lý này, liền biết ăn uống đơn giản là có lợi ích rất lớn đối với đạo trường sinh, đều có ảnh hưởng rất lớn đối với tâm thanh tịnh, tâm bình đẳng, tâm từ bi. Sinh lý và tâm lý là hai mặt của một thể, là không thể tách rời.

“Trai”, không phải là ăn chay, hiện nay rất nhiều người cho rằng ăn chay là thọ trai, vậy là sai rồi, hoàn toàn sai rồi. Trai là không ăn quá no. Đại đức xưa của Trung Quốc chúng ta thường hay dạy mọi người, một tâm thái bình thường đối với đời sống là bữa sáng phải ăn vừa, chú trọng ở dinh dưỡng, không nên ăn nhiều; Bữa trưa phải ăn no, không nên quá no, cổ đức nói no tám phần là được rồi; Bữa tối phải ăn ít. Cổ nhân Trung Quốc dạy mọi người đạo dưỡng sinh là nói như vậy đấy! Phật dạy đệ tử ngày ăn một bữa. Một bữa này cũng phải nhớ chú ý, quyết không được quá no. Chúng ta nhìn thấy có một số những đại đức trong nhà Phật, họ ăn ngày một bữa (tôi đã từng sống chung với họ), nhưng mà một bữa đó của họ là họ ăn một lần hết ba bữa, điều này sẽ tổn hại nghiêm trọng đối với cơ thể. Bạn đã áp bức các cơ quan nội tạng của mình nghiêm trọng. Nó làm sao mà không sinh bệnh chứ? Cho nên tôi nhìn thấy rất nhiều người ngày ăn một bữa đều

có bệnh đường tiêu hóa, hỏng hết. Vậy là hoàn toàn hiểu sai đối với ý nghĩa ngày ăn một bữa rồi, hoàn toàn hiểu nhầm rồi.

Đạo ăn uống phải hiểu rằng nó là sự bổ sung năng lượng. Cơ thể này của chúng ta, cơ thể là một bộ máy, bộ máy này từ khi sinh ra cho đến khi mất đi, ngày đêm nó đều không ngừng nghỉ, vẫn luôn làm việc trong đó. Nếu nó vừa nghỉ thì người này liền chết ngay, nên ngày đêm nó vẫn không ngừng nghỉ. Do đó, bạn nhất định phải hiểu được, bạn cần phải biết được năng lượng làm việc và sức gánh vác của mỗi một cơ quan. Ăn uống là sự bổ sung năng lượng, giống như xe hơi là đổ xăng vậy. Sự tiêu hao năng lượng, 95% là tiêu hao vào trong vọng tưởng, phân biệt, chấp trước. Lượng tiêu hao cho phiền não quá lớn, còn làm việc chân chánh chúng ta gọi là lao tâm lao lực thì lượng tiêu hao tương đối có hạn.

Sự việc này, năm xưa khi tôi đi theo thầy Lý Bình Nam đã được chứng minh. Tôi theo thầy mười năm. Thầy từ năm ba mươi mấy tuổi là bắt đầu ngày ăn một bữa, mãi cho đến 97 tuổi. Thầy ăn thức ăn rất ít, thầy là người Sơn Đông, thích ăn bánh bao. Tôi ở Đài Trung thường hay ăn cơm chung với thầy. Ăn cơm thì một món rau, hai món rau, không phải giống chúng ta bày ra cả mâm. Thầy tự mình ăn cơm ở nhà, rau với canh là một tô, ngay cả cơm cũng đổ chung vào luôn cho tiện lợi. Nồi với tô là một, sau khi ăn xong rửa một cái là xong ngay, vô cùng đơn giản. Thời đó chúng tôi ở Đài Trung, bánh màn thầu nhỏ đó bao lớn vậy? Đại khái lớn bằng quả trứng gà vậy. Màn thầu nhỏ, một bữa của thầy chỉ ăn hai cái. Tôi theo học với thầy ở Đài Trung, tôi cũng luyện tập ăn một bữa, tôi đã ăn được năm năm, nhưng mà lượng một bữa ăn của tôi là nhiều hơn thầy. Thầy ăn có hai cái màn thầu, tôi phải ăn ba cái. Đây là đời sống của một ngày, tinh thần thể lực giữ bình thường.

Ăn uống sinh hoạt quan trọng nhất vẫn là vấn đề tâm lý. Có một số người nói: Nếu tôi không ăn ba bữa, không ăn năm bữa thì tôi sẽ bị đói, tôi sẽ không có thể lực. Điều này quan hệ rất lớn. Bạn thấy trong kinh Phật thường nói: “*Nhất thiết duy tâm tạo*”, cái gọi là “*Tất cả pháp từ tâm tưởng sanh*”. Bạn chỉ cần có ý niệm này thì bạn sẽ không ăn nhiều như vậy là không được, bạn không ăn nhiều như vậy là không đủ. Cho nên muốn trải qua đời sống bình thường thì trước tiên cần phải sửa đổi quan niệm trở lại, giảm bớt vọng tưởng. Tôi thường hay gợi ý với các bạn đồng tu là hãy buông xả lợi ích riêng tư, buông xả danh vọng lợi dưỡng, buông xả ngũ dục lục trần, buông xả tham sân si mạn. Chỉ cần bạn có thể buông xả được mười sáu chữ này rồi thì sự tiêu hao năng lượng của bạn sẽ giảm thiểu đi rất nhiều. Cho nên trong kinh Phật nói với chúng ta, A La Hán bảy ngày

ăn một bữa. Bích Chi Phật nửa tháng ăn một bữa. Tại sao vậy? Họ không có vọng tưởng, không có phân biệt, không có chấp trước, tâm của họ thanh tịnh vô cùng, cho nên một lần đồ xăng là họ có thể chạy được bảy ngày, chạy được nửa tháng. Phạm phu chúng ta một lần đồ xăng, đại khái chỉ có thể chạy được ba đến bốn giờ, cứ ba, bốn giờ lại phải ăn một lần. Nếu làm việc vào buổi tối thì còn phải ăn tối hai lần. Bạn nghĩ thử điều này cũng giống như xe hơi vậy, phải thường xuyên đồ xăng. Có một loại tiết kiệm xăng, khi họ đồ xăng một lần là họ chạy mấy ngày, làm việc giống nhau mà họ tiêu hao rất ít.

Từ đây cho thấy, Trai tuy chú trọng trên hình thức là không ăn quá ngọ, hiện nay chữ Trai này, buổi sáng cũng có thể ăn, chỉ là không ăn quá ngọ, nhưng mà tinh nghĩa của nó, tinh hoa của nó là ở chỗ nào vậy? Ở tâm thanh tịnh, Trai tâm. Đối với đệ tử xuất gia, việc trai giới là hằng ngày phải phụng hành. Đối với đệ tử tại gia, đệ tử tại gia có gia đình, có sự nghiệp kinh doanh, nếu muốn dứt vọng tưởng, phân biệt, chấp trước khó lắm, cho nên quy định cho đệ tử tại gia mỗi tháng sáu ngày, gọi là lục trai nhựt.

Xã hội trước đây không giống như xã hội hiện nay. Nếu như Phật ở thời bấy giờ, thì tôi tin rằng thời hạn trai giới này, nhất định là Ngài chọn ngày chủ nhật, là ngày mà bạn nghỉ ngơi không đi làm, không làm việc. Cho nên khi tôi ở nước ngoài, có rất nhiều người muốn trì bát quan trai, tôi bèn khuyên họ tận dụng ngày nghỉ chủ nhật. Như ở Mỹ, Canada mỗi tuần họ làm việc năm ngày, ngày thứ bảy và ngày chủ nhật là ngày nghỉ, mỗi tuần nghỉ được hai ngày. Tôi khuyên họ trong hai ngày nghỉ đó chọn ra một ngày, tu tâm thanh tịnh, trì trai. Một tháng có bốn tuần, vậy là chắc chắn có lợi ích cho thân tâm của bạn.

Nhưng người thông thường tâm phóng dật, vọng tưởng quá nhiều. Tâm họ không thu nhiếp được, vậy phải làm sao đây? Tốt nhất ngày này nên niệm Phật, mỗi một tuần niệm Phật một ngày, cũng không cần phải 24 giờ. Giống như phương pháp của lão hòa thượng Đế Nhân vậy, rất hay: niệm một rồi bạn bèn nghỉ, nghỉ khỏe rồi bạn bèn niệm trở lại, mỗi tuần một ngày. Nếu như người trong nhà đều học Phật, thì cả nhà cộng tu, biện pháp này hay quá! Một tuần tu một ngày tâm thanh tịnh, tu một ngày thân thanh tịnh, trải qua đời sống của Phật Bồ Tát.

Hiện nay chúng tôi không dám nói đời sống của người xuất gia, vì người xuất gia ở trong chùa chiều một ngày cũng ăn ba bữa, còn có điểm tâm, không

dám nói trải qua đời sống của người xuất gia, mà nói trải qua đời sống của Phật Bồ Tát, trải qua đời sống của A La Hán, vậy thì hay.

Trì trai chắc chắn phải trì giới. Tại sao vậy? Nếu không trì giới thì tâm của bạn làm sao có thể thanh tịnh được? Như vậy thì bạn chỉ có trai trên hình thức chứ không có trai trên thực chất. Trai trên hình thức là ngày ăn một bữa, còn trai trên thực chất là ngày này tu tâm thanh tịnh. Tâm thanh tịnh là chân tâm. Nếu như mỗi tuần đều tu một ngày thì tôi tin rằng khoảng vài ba năm, họ sẽ có sự thọ dụng rất lớn. Về thân tâm của họ đều sẽ có sự thay đổi rõ rệt, họ khỏe mạnh, xa lìa phiền não bệnh tật, có những lợi ích như vậy.

Hai chữ “bất yếm” này rất quan trọng, chỉ có không mệt không chán thì mới có thể có thủy có chung. Chúng ta nhìn thấy biết bao nhiêu người tu trai giới, có thủy mà không có chung. Làm được mấy ngày thì uể oải, chán nản, không muốn làm tiếp nữa, cho nên họ không thu được hiệu quả. Thực sự thu được hiệu quả thì mỗi một tuần tu một lần, được nửa năm đến một năm mới có thể thấy hiệu quả, tâm hoan hỷ của bạn hiện tiền ngay, trong tâm hân hoan, gọi là pháp hỷ sung mãn, bạn sẽ vĩnh viễn gìn giữ. Ở trong đây bạn không có được pháp hỷ thì sao có thể không chán nản cơ chứ? Đời sống tuy rất đơn giản, rất chân chất, nhưng vô cùng khỏe mạnh, thân tâm thoải mái, thể lực tinh thần tràn đầy, không phải người thường có thể so sánh với bạn được. Điều này vui sướng biết bao! Tuổi tác tuy đã cao, nhưng không già, giống bà Hứa Triết vậy. Chúng ta muốn nhiều tuổi, nhưng chúng ta không muốn già.

Từ chỗ này tôi nhận ra điều mà cổ nhân đã nói là: “Càng già càng khỏe”. Bốn chữ này tôi đã sáng tỏ, tôi hiểu được rồi. Càng già càng cường tráng, không suy. Càng già thì sức khỏe càng tốt, tinh thần càng tốt, kinh nghiệm càng phong phú, trí tuệ càng tăng trưởng, phiền não dần dần không còn nữa. Tại sao phiền não không còn vậy? Vì buông xả mọi duyên rồi. Cái đầu tiên là vứt hết chuyện được mất. Phiền não của phàm phu 90% là lo được lo mất, từ đó đã đem đến biết bao nhiêu chuyện phiền não vô vị, tổn thương đến thân tâm của mình. Cho nên hai câu này, tôi giảng giải với quý vị: “*trai giới bất yếm*” là đời sống vật chất, “*tâm trung hân hân*” là đời sống tinh thần. Cũng chính là chúng ta đem lời giáo huấn của Phật Đà thực sự áp dụng vào trong đời sống của mình, vậy thì vui sướng biết bao!

Vâng, hôm nay thời gian đã hết, chúng ta chỉ giới thiệu đến đây. A Di Đà Phật!

PHẦN 2

Xin chào chư vị đồng tu!

Xin mở Khoa Hội Kiết Hung kinh, trang thứ chín, đoạn sau cùng, kinh văn đếm ngược hàng thứ năm: “*Nhược tật bệnh giả, hồ nghi bất tín, tiện hô vu sư, bốc vấn giải tấu, từ tự tà thân, thiên thân ly viễn, bất đắc thiện hộ, yêu mị nhật tiến, ác quỷ đồn môn, lệnh chi suy hao, sở hướng bất hài*”. Trước tiên chúng ta xem đoạn này.

Bệnh tật là chuyện mà đời người chúng ta khó tránh khỏi. Con người đến khi bị bệnh, đặc biệt là lúc tình trạng bệnh nghiêm trọng, quả thực là tâm sẽ loạn ngay, tự mình không làm chủ được, cái gọi là “bệnh ngặt thì vái tứ phương”. Cách làm này không những không có lợi ích gì cho bệnh tật, mà rất có thể nặng thêm. Có một số loại bệnh quả thực có thể trị khỏi, ngược lại trở nên bất trị. Tình trạng này từ xưa đến nay đều có. Hiện nay xung quanh đời sống chúng ta, chỉ cần chúng ta chú ý, thì bạn sẽ thường xuyên nhìn thấy. Điều quan trọng nhất là chính bản thân chúng ta, nếu khi chúng ta gặp phải bệnh tật, thì phải xử lý như thế nào mới là chính xác?

Trước tiên, nhất định phải biết được căn nguyên của bệnh tật. Chúng tôi trong các buổi giảng thường ngày, đã từng nhiều lần nhắc đến, căn nguyên của bệnh tật, trên đại thể có thể phân thành ba loại lớn.

Loại lớn thứ nhất là do sinh lý, ăn uống không điều độ, không tiết chế nóng lạnh dẫn đến phong hàn. Ngạn ngữ xưa thường nói: “*bệnh tùng khẩu nhập*”. Ăn uống cùng với vệ sinh trong đời sống thường ngày có quan hệ mật thiết với sức khỏe của cơ thể chúng ta.

Sau đó còn có một nhân tố quan trọng là tâm trạng. Tâm trạng có thể ảnh hưởng đến sự thay đổi sinh lý của chúng ta. Người thể gian cũng đã sớm phát hiện ra, cũng vô cùng coi trọng. Nhà Phật, nhà nho cũng đều nói đến. Trong đạo Hồi đối với việc lựa chọn ăn uống, quan điểm chủ yếu của họ là rất chú ý đến việc giữ cho tâm trạng thật tốt. Phàm là tâm trạng không tốt, thì bất kể là động vật hay thực vật họ đều không ăn, đây chính là biết cách bảo hộ tâm trạng. Đây là loại thứ nhất, đều liệt vào bệnh về sinh lý.

Loại thứ hai là oan nghiệp. Cái thứ này không thể không tin, ví dụ quá nhiều rồi. Chúng tôi ở nước ngoài thường hay nhìn thấy, còn nghe thì nhiều hơn nữa. Thậm chí là người bị bệnh, chính họ đến tìm tôi, bạn bè người thân quyến

thuộc của họ mang họ đến tìm tôi, tôi gặp những hình ảnh này quá nhiều rồi. Bệnh thuộc loại này, hiện nay trong y học gọi nó là tâm thần phân liệt. Thường thường khi bệnh nghiêm trọng thì liền đưa vào bệnh viện tâm thần. Vô cùng đáng thương! Nguyên nhân do đâu vậy?

Oan quỷ dựa vào, oan thân trái chủ của họ dựa vào trong người họ, chẳng phải đến đòi nợ thì là đến đòi mạng. Nếu đòi mạng thì nhất định phải dày vò họ đến chết mới thôi. Đòi nợ thì muốn cho họ phải chịu nhiều đau khổ, còn phải tốn một khoảng tiền thuốc thang chữa trị tương đối, đó là nợ nần của họ. Sự việc này rất phiền phức, điều này thuốc thang chữa trị không thể giải quyết, thầy thuốc cũng đành bó tay. Phàm là bệnh trạng thuộc loại này, thì phương pháp trong nhà Phật là điều giải, là phải thương lượng với linh quỷ này, có thể ra điều kiện với họ, bên này bên kia, hai bên đều được lợi ích, hiện nay gọi là cùng thắng, xin họ thoát ra. Trong Phật pháp, phần nhiều là tu các công đức, đặc biệt là hồi hướng cho họ. Đại đa số oan thân trái chủ đều tiếp nhận, cho nên điều giải có hiệu quả rất lớn. Họ tiếp nhận liền thoát ra ngay, người này liền khỏi bệnh.

Trong lịch sử Trung Quốc, một ví dụ rõ ràng nhất đủ để làm đại biểu cho loại bệnh này là Quốc Sư Ngô Đạt thời nhà Đường. Quốc sư Ngô Đạt bị bệnh mù hình mặt người, cơ hồ như là đòi mạng. Ngài được coi là một vị cao tăng tu hành có đạo đức. Gặp được tôn giả Ca Nặc Ca giúp đỡ Ngài điều giải, oán thân trái chủ của Ngài đã đồng ý, thoát ra khỏi, hơn nữa nói rõ trong đời quá khứ, Ngài đã hãm hại người ta như thế nào, cho nên Ngài mới bị quả báo này. Phương pháp điều giải này cũng được ghi chép lại, viết thành cuốn Từ Bi Tam Muội Thủy Sám. Đây là thuộc về điều giải.

Gốc bệnh loại thứ ba là túc nghiệp, nó không phải sinh lý, nó cũng không phải oán thân trái chủ, là đời quá khứ, hoặc giả là đời này tạo tác tội nghiệp cực nặng, bản thân lại không có phước báo lớn. Nếu như bản thân có phước báo lớn, tạo tác tội nghiệp cực nặng thì bị tổn phước, tổn thất phước báo của bạn. Nếu như phước báo thật vô cùng lớn, tuy bị tổn thất đến 90%, bạn vẫn còn 10% phước báo có thể hưởng. Nếu như không có phước báo lớn như vậy thì phiền phức liền đến ngay. Loại bệnh tật này, chúng ta quan sát tỉ mỉ, hiện nay cái gọi là bệnh người già, chứng sa sút trí tuệ của người già. Đây là nghiệp chướng. Người hiện nay không hiểu, cho rằng con người khi về già thì chắc chắn phải mắc loại bệnh này, người già thì phải lẫn. Họ không biết tình trạng bình thường là càng già thì càng khỏe.

Tại sao lúc về già họ càng cường tráng vậy? Vì kinh nghiệm của họ phong phú, đối với ăn uống, đối với việc chăm sóc tâm trạng, họ hiểu rất nhiều. Hay nói cách khác là họ hiểu được đạo dưỡng sinh, cho nên càng già càng khỏe mạnh. Điều này rất phù hợp với logic, rất phù hợp với khoa học. Già mà suy, thành thật mà nói là trong đời sống thường ngày họ không hề học tập được đạo dưỡng sinh, họ không hề lưu ý, nên họ không học được. Bình thường thì chắc chắn là càng già càng khỏe mạnh, càng già càng có trí tuệ, càng già càng có kinh nghiệm. Cho nên trong ngôn ngữ Trung Quốc có nói: “Nhà có người già là nhà có của báu”. Gặp chuyện gì khó khăn đến thỉnh giáo họ thì đều có thể hóa giải, vì họ có trí tuệ, kinh nghiệm của họ phong phú hơn người trẻ tuổi, trí tuệ cao hơn người trẻ tuổi, cho nên họ là trụ cột trong gia đình, trụ cột trong một đoàn thể nhỏ.

Trước đây quốc gia kính lão tôn hiền, già rồi không phải không hữu dụng, mà già rồi thì tác dụng càng lớn. Nhưng người hiện nay không hiểu, vừa mới có được kinh nghiệm chín mùi liền bị ép về hưu. Chúng ta nhìn thấy hiện nay có rất nhiều quốc gia, 50 tuổi về hưu, 55 tuổi về hưu, rất nhiều. Những người này trên thực tế hoàn toàn không già yếu, thể lực còn rất cường tráng, kinh nghiệm vô cùng phong phú, cho họ về hưu rồi thì họ không thể vì xã hội, vì chúng sanh phục vụ. Đây quả thực là tổn thất rất lớn.

Vậy chúng ta hiểu được ba loại căn nguyên của bệnh tật rồi, thì chúng ta sẽ biết cách đối trị như thế nào?

Về phương diện sinh lý, thì việc ăn uống chúng ta phải đặc biệt chú ý. Đặc biệt là xã hội hiện nay, thức ăn đều có mang mầm bệnh, đối với việc lựa chọn thức ăn là vô cùng quan trọng. Khí hậu hiện nay bất thường, đặc biệt là giao thông thuận tiện, phạm vi sinh hoạt của người bình thường được mở rộng, có rất nhiều người làm ăn buôn bán có công ty ở nước ngoài, sự nghiệp trên khắp toàn cầu, thường xuyên đi du lịch, đi công tác. Mỗi nơi có sự chênh lệch giờ giấc và nhiệt độ cũng khác nhau. Cho nên đối với việc mặc y phục là vô cùng quan trọng. Có thể chú ý trong sinh hoạt thì có thể giảm bớt bệnh tật thuộc phương diện này.

Thứ hai, nhất định phải biết rằng oan gia nên giải chứ không nên kết, dứt khoát không được kết oán thù với người. Những oán thù đã kết trong đời quá khứ phải làm sao đây? Nếu như chúng ta tâm chánh, hạnh chánh, niệm niệm vì xã hội, vì chúng sanh tạo phước, xa lìa tham sân si mạn, xa lìa danh vọng lợi dưỡng, thì trong đời quá khứ mặc dù là oan thân trái chủ, nhưng họ nhìn thấy tâm hạnh của bạn như vậy thì họ sẽ tôn kính bạn, họ sẽ không đến trả thù bạn. Tại sao vậy? Vì

bạn là người tốt trong loài người, bạn là một người vô tư, vô ngã, vì lợi ích chung, vì mọi người. Loại người này chư Phật Bồ Tát, thiên long thiện thần đều phù hộ, hướng hộ gì chúng ta đem tất cả công đức thiện hạnh đã tu của mình đều có thể hồi hướng cho oan thân trái chủ nhiều kiếp trong quá khứ của mình, họ sẽ không đến gây chuyện. Ngay cả tôi đi ngủ một ác mộng cũng không có. Thậm chí là rất nhiều người, người bình thường nói không sạch sẽ, ở trong đây có yêu ma quỷ quái, những ngôi nhà này người ta không dám ở, nhưng bạn ở trong đó vẫn bình an vô sự, không hề có chuyện gì xảy ra. Tại sao vậy? Họ tôn kính bạn, họ không những không quấy rối bạn, mà họ còn bảo vệ bạn. Điều là tự mình biết bản thân mình cần phải làm thế nào.

Loại bệnh tật thứ ba thì sao? Căn nguyên là ác nghiệp, chúng ta biết rồi thì dứt khoát không tạo ác nghiệp. Quyết định tin tưởng lời giáo huấn của Phật Đà. Phật nói: *“Bồ Tát có một pháp có thể lìa tất cả khổ của thế gian”*. Trong tất cả khổ của thế gian này là bao gồm bệnh khổ. Một pháp này là pháp gì vậy? Phật dạy chúng ta ngày đêm thường nghĩ đến thiện pháp, tư duy thiện pháp, quan sát thiện pháp, không cho phép xen tạp một mảy may bất thiện thì tất cả những tội nghiệp cực nặng bạn đã tạo trong đời này hay trong quá khứ cũng được hóa giải hết. Chúng ta hiểu được cái đạo lý này, dựa theo những phương pháp và lý luận này mà tu học, thì chắc chắn là có thể xa lìa bệnh tật.

Trưa hôm qua, cư sĩ Hứa Triết đến thăm tôi. Bà năm nay đã 102 tuổi. Đến thăm tôi và nói với tôi, bà muốn dạy yoga miễn phí. Tôi bảo bà đi gặp hội trưởng Lý, nghe nói hội trưởng Lý cũng đồng ý rồi, cấp cho bà một chỗ, bà có thể ở đây dạy học miễn phí. Đồng thời bà nói với tôi, bà vẫn rất hy vọng làm một viện dưỡng lão. Viện dưỡng lão này mang cách thức như người trong một gia đình, để người già sinh hoạt ở trong đây, giống như là đang ở trong nhà của mình vậy. Không những có sự chăm sóc chu đáo về mặt đời sống, hơn nữa tạo cho họ có tình cảm ấm áp, đời sống tinh thần. Cách nghĩ này hay quá! Bà cả đời, niệm niệm đều là nghĩ đến việc chăm nom những người nghèo, người già, người bệnh khổ nạn này. Các bạn thử nghĩ xem, cái dụng tâm mà bà cả đời đã làm này là bố thí vô úy. Ở trong bố thí vô úy này đã hàm chứa bố thí tài, bố thí pháp. Cho nên quả báo của bà chẳng phải là rất rõ ràng đó sao? Khỏe mạnh trường thọ, bà không già yếu. Cả đời bà không bị bệnh, bà không già. Thể lực, tôi thấy bà giống như người khoảng 40 tuổi vậy. Đây là người ta làm gương để cho chúng ta thấy đấy.

Dù cho chúng ta hiện nay hai phương diện thân tâm vẫn có một số bệnh tật, nhưng có đáng lo hay không? Không đáng lo. Đối trị từ chỗ nào vậy? Là từ trong

quan niệm, từ trong tâm lý mà đối trị, đây gọi là trị liệu tận gốc. Thuốc men là phần phụ thêm, là phụ trợ thôi. Nhà Phật nói chánh trợ song tu, sức khỏe của bạn sẽ hồi phục rất nhanh. Chúng ta quả thực là có thể từ một cơ thể không khỏe mạnh tu thành cơ thể khỏe mạnh viên mãn, đây gọi là tu hành, đây là học Phật. Giả như ngay cả cái hiệu quả này mà cũng không được, thì những quả báo thù thắng hơn trong Phật pháp nói có thể đều có vấn đề cả. Thân tâm khỏe mạnh, trong quả báo Phật pháp là chuyện vặt tầm thường, là chuyện nhỏ. Đại sự là làm sao để không bị đọa tam đồ, làm sao thoát khỏi luân hồi, làm sao ra khỏi mười pháp giới, đây là đại sự nhân duyên vậy. Đại sự nhân duyên còn có thể thành tựu, thì cái quả báo nhỏ nhoi này có đáng gì chứ! Chắc chắn sẽ được vô cùng thù thắng. Khỏe mạnh trường thọ, tinh thần sáng khoái, bớt phiền não, tăng trí tuệ, bạn nhất định có thể quên mình vì người, trên đền bốn ơn nặng, dưới cứu khổ ba đường. Đời người sống được như vậy là có ý nghĩa rồi, là có giá trị rồi. Đây là cái hay của học Phật, chỗ thù thắng của học Phật.

Hôm nay thời gian đã hết, chúng ta chỉ nói một câu này thôi. A Di Đà Phật!