

Liễu Phàm Tứ Huấn
Tập 8
Chủ giảng: Tịnh Không Pháp Sư
Chuyển ngữ: Hạnh Chơn
Biên tập: Bình Minh
Thời gian: 17.04.2001
Địa điểm: Đài Truyền Hình Phụng Hoàng
Thâm Quyển_Trung Quốc

Chư vị đồng học, xin chào mọi người!

Ở trước chúng ta nói về “nền tảng sửa đổi lỗi lầm”, nói đến phải khởi tâm biết hổ thẹn, tiếp theo là phải biết sợ hãi. Chúng ta khởi tâm động niệm, ngôn ngữ tạo tác, không những là sợ hãi thiên địa quỷ thần giám sát, đồng thời cũng phải sợ chỉ trách của dư luận xã hội.

Bây giờ chúng ta xem đoạn văn bên dưới: “Bất duy thị dã, nhất tức thượng tôn, di thiên chi ác, do khả hồi cải”. Đây là luận lý y cứ sửa đổi chính mình, con người chỉ cần một hơi thở, trong đời dù tạo tội ác lớn đến đâu, đều có thể sửa đổi. “Cổ nhân, hữu nhất sanh tác ác, lâm tử hồi ngộ, phát nhất thiện niệm, toại đắc thiện chung giả”. Đây là đưa ra chứng cứ để nói rõ với chúng ta, trường hợp như thế cổ kim trong ngoài đều rất nhiều, chỉ cần chúng ta quan sát tường tận là có thể thấy.

Vì sao trong đời tạo tội ác cực lớn, thật sự sám hối thì nghiệp chướng này có thể tiêu trừ, đạo lý ở đâu? Thực tế mà nói, lý này quá sâu sắc, không phải phàm phu có thể lý giải được. Chẳng những phàm phu không thể lý giải, mà trong kinh Đức Phật nói, bậc thánh giả nhị thừa, quyền giáo Bồ Tát đều không cách nào lý giải. Vì sao vậy? Điều này liên quan đến nguyên khởi của vũ trụ hư không pháp giới, khởi nguyên của sanh mạng và nguồn cội của chúng sanh, liên quan đến những đạo lý lớn lao này.

Trong Kinh Lăng Nghiêm Đức Phật nói rất thấu triệt rõ ràng, cho nên cổ nhân khen ngợi Kinh Lăng Nghiêm, nói là Lăng Nghiêm khai trí tuệ, Pháp Hoa thành Phật. Tôi tin rất nhiều người đồng học đã nghe qua hai câu này. Trong Kinh Lăng Nghiêm nói rất rõ ràng, Đức Phật dạy rằng hư không pháp giới quốc độ chúng sanh vốn là nhất thể. Do đó tội ác cực lớn, chỉ cần quay đầu, gọi là “quay đầu là bờ”, đạo lý này bên dưới có nói đến.

“Vị nhất niệm mãnh lợi”, hai chữ “mãnh lợi” quan trọng vô cùng. “Túc dĩ địch, bách niên chi ác dã”, ở dưới đưa ra một ví dụ nói với chúng ta: “Thí dụ thiên niên u cốc”. Hiện nay chúng ta đi du lịch sẽ gặp rất nhiều sơn động, động có thạch nhũ, đó chính là “thiên niên u cốc”. “Nhất đăng tài chiếu, tắc thiên niên chi ám câu trừ”, chúng ta cầm một ngọn đèn đi vào, bóng tối ngàn năm bị phá trừ. “Cổ quá bất luận cứu cận, duy dĩ cái vi quý”, sai lầm giống như bóng tối vậy, chỉ cần một ngọn đèn là có thể chiếu trừ được nó. Ngọn đèn này ví như trí tuệ, ví với sự giác tỉnh, thật sự đã giác ngộ, mỗi hành động lời nói trong quá khứ điều sai trái. Một niệm giác, một niệm trí tuệ chân thật hiện tiền, tội liền tiêu. Nhưng một niệm

giác, một niệm trí tuệ này rất khó được, vô cùng đáng quý. Vì sao vậy? Vì chúng ta mê trong tình dục thời gian quá lâu, vô lượng kiếp đến nay mê trong tình dục. Sinh mạng là vĩnh hằng, sinh mạng không phải tạm thời là vĩnh hằng. Thân mạng chúng ta rất ngắn ngủi, nhưng tinh thần chúng ta trường tồn. Trong nhà Phật nói, chúng ta có pháp thân huệ mạng, đó là vĩnh hằng. Cho nên vô lượng kiếp đến nay sanh tử luân hồi, mê mất bản tánh. Do đó mù mờ vô tri chấp trước thân này là ta, tham hưởng thụ ngũ dục lục trần, tạo ra vô lượng vô biên tội nghiệp. Như vậy mới tạo thành trong đời này mọi việc không như ý, tạo thành rất nhiều đau khổ trong đời này. Chúng ta muốn tìm điều lành tránh điều dữ, trước tiên phải biết sửa đổi lỗi lầm. Ở đây Liễu Phàm tiên sinh đem kinh nghiệm sửa lỗi của mình nói tường tận cho chúng ta, đặc biệt nhắc nhở chúng ta chỉ cần còn một hơi thở, chỉ cần chịu thay đổi thì dù lỗi lầm lớn đến đâu cũng có thể tiêu trừ.

Tiếp theo ông nói: “đần trần thế vô thường, nội thân dị vãn, nhất tức bất thuộc, dục cải vô do hĩ”. “Trần thế” là phàm phu thế gian, không những thân mạng này vô thường, quốc độ cũng vô thường. Trong Kinh Bát Đại Nhân Giác, vừa mở đầu Đức Phật nói với chúng ta: “Thế gian vô thường, quốc độ nguy thùy”. Hai câu này là cảnh cáo, thế gian vô thường, biến hóa trong từng sát na, thân thể này của chúng ta rất dễ mất. Thân người khó được mà dễ mất, một hơi thở không vào lại là kết thúc thân mạng đời này, lúc này có muốn sửa đổi cũng không còn cơ hội, “dục cải vô do hĩ”.

“Minh tắc thiên bách niên, đả phụ ác danh, tuy hiếu tử từ tôn, bất năng tẩy địch”. Đây là nói theo thế tục, quý vị tạo quá nhiều tội ác, tiếng ác lưu truyền đến đời sau, người đời sau nghe đến tên của quý vị đều sanh tâm chán ghét. Như trong lịch sử, thông thường chúng ta từ nhỏ đọc sách đều biết Tần Cối thời nhà Tống. Đời này làm ác đa đoan, lưu lại tiếng xấu cho muôn ngàn đời sau. Con cháu ông dù hiếu thuận đến đâu, cũng không thể giúp ông rửa sạch tội danh này, đây là một ví dụ.

“U tắc thiên bách kiếp, trảm luân ngục báo, duy thánh hiền Phật Bồ Tát, bất năng tiếp dẫn, ô đắc bất úy”. Sao có thể không sợ hãi? Lưu tiếng xấu cho thế gian, là một việc không vinh dự gì. Người bây giờ thường nói: “vinh dự là sinh mạng thứ hai của con người”, mọi người rất coi trọng vinh dự. Thật ra nó vẫn đứng thứ hai, nghiêm trọng nhất là quả báo của đời sau, tạo ác nghiệp quá nhiều, gọi là tội thập ác ngũ nghịch, trong kinh điển Đức Phật luôn nhắc nhở chúng ta, tội nghiệp này là đọa địa ngục A tỳ. Nói đến địa ngục là điều rất đáng sợ. Trong Kinh Địa Tạng Bồ Tát Bổn Nguyện, Đức Phật nói rất rõ ràng. Tạo tội nghiệp cực nặng, chiêu cảm quả báo của địa ngục, địa ngục từ đâu đến?

Trước đây, khi tôi mới học Phật, cư sĩ Chu Kính Trụ kể cho tôi nghe một câu chuyện, câu chuyện này là thật. Ba vợ của ông là Chương Thái Viêm, lúc đó ở Bắc Kinh. Có một thời gian ông được Đông Nhạc đại đế mời làm phán quan, đây là nói đến quỷ thần, có thật! Đông Nhạc đại đế ở Thái Sơn tỉnh Sơn Đông, khu vực ông quản lý có năm sáu tỉnh, phạm vi quản lý rất lớn. Sinh tử, lành dữ họa phúc của người trong khu vực này ông đều quản lý. Địa vị của phán quan

rất cao, tương đương với bí thư trưởng, ông ta mời Chương Thái Viêm đảm trách công việc này.

Chương Thái Viêm nói, buổi tối có tiểu quý đến, khiêng kiệu đến, lúc đó không có xe, khiêng kiệu đến mời ông lên kiệu đi làm. Sáng sớm ngày mai khi trời sáng ông tan ca, tiểu quý lại đưa ông về nhà, ngày đêm ông đều không nghỉ ngơi. Ban ngày làm việc cho nhân gian, ban đêm làm việc cho âm phủ. Ông cũng thường đem những gì chứng kiến hay nghe được ở âm phủ thuật lại cho bạn bè nghe. Có một lần, ông nói ông hỏi Đông Nhạc đại đế Diêm La vương cao hơn Đông Nhạc đại đế một bậc. Ông nói hình phạt trong địa ngục có một loại gọi là ôm cột đồng cháy. Cột đồng cháy nghĩa là đốt đỏ trụ đồng, bắt tội nhân ôm lấy trụ đó. Chương Thái Viêm nói, hình phạt này quá tàn khốc, hy vọng Đông Nhạc đại đế phát tâm đại từ bi, phế bỏ hình phạt này. Đông Nhạc đại đế nghe lời này gật đầu nhưng không giải thích gì, ông nói người cứ đến đó tham quan trước, người thử đến hình trường xem xem. Đông Nhạc đại đế phái hai tiểu quý dẫn ông đi tham quan hiện trường, ông liền đi. Khi đến nơi tiểu quý nói, ông xem đây chính là hiện trường. Ông không thấy gì cả bỗng nhiên đại ngộ, thì ra hình phạt trong địa ngục không phải do Vua Diêm La tạo ra. Không phải do ông thiết lập, cho nên ông không thể phế bỏ. Hình phạt này từ đâu mà có? Là do ác nghiệp của mình biến hiện ra, giống như người thấy ác mộng vậy, tự làm tự chịu, không phải người khác làm ra rồi bắt ta phải chịu. Ông hoát nhiên đại ngộ, về sau không nhắc đến nữa. Ông mới hiểu đạo lý chân thật trong kinh điển nói, tất cả mọi cảnh giới, cảnh giới vui hay cảnh giới đau khổ, tất cả đều từ tâm mình biến hiện ra. Đây chính là những gì Đức Phật nói trong Kinh Hoa Nghiêm, tất cả pháp, bao gồm thiên đường và địa ngục là “duy tâm sở hiện, duy thức sở biến”. Tâm là tâm của ta, thức chính là thiện ác nghiệp do ta tạo ra, cho nên tâm ta thiện, hành vi thiện hiện ra cảnh giới tự nhiên là chí thiện mỹ mãn. Tâm ta ác, ý niệm ác, hành vi ác hiện ra cảnh giới tự nhiên là thiên tai thảm họa. Cho nên thiên đường là do tâm ta biến hiện ra, địa ngục cũng do tâm ta biến hiện ra, hoàn cảnh sinh hoạt hiện tại của chúng ta vẫn là tự tâm biến hóa ra.

Nhưng có người nói, tâm tôi sao có thể biến hiện ra cảnh giới này? Đây đúng là một vấn đề then chốt. Tâm là gì? Tâm ở đâu? Tâm nó như thế nào? Đây là vấn đề lớn trong Phật giáo. Nếu giải quyết được vấn đề này, nói cách khác là mọi vấn đề đều được giải quyết, đây gọi là giải quyết tận gốc. Vấn đề này trong Kinh Lăng Nghiêm, nên nói Lăng Nghiêm khai trí tuệ, không sai! Mở đầu Kinh Lăng Nghiêm, Đức Phật Thích Ca Mâu Ni và Tôn giả A Nan thảo luận về chân tâm và vọng tâm. Tâm ở đâu, tâm như thế nào, tâm có tác dụng gì, kinh văn này rất dài, kinh có mười quyển thảo luận về những điều này. Thiên tông nói: “nhược nhân thức đắc tâm, đại địa vô thốn thổ”. Ý câu này nghĩa là một người thật sự hiểu rõ về tâm, hết thấy pháp thế xuất thế gian đều thông đạt vô ngại, đây là thật. Bởi vậy tất cả do tâm tạo, tất cả pháp duy thức sở biến, do vậy chúng ta không thể không sợ hãi. Cảnh giới địa ngục hiện tiền, tuy Phật Bồ Tát đại từ đại bi, có thể độ được ta chăng? Nếu như ta chấp mê không ngộ, dù Bồ Tát Địa Tạng từ bi đến đâu cũng không giúp gì được. Đích thực Phật Bồ Tát thường trú tại địa ngục, giúp những

chúng sanh đau khổ, dốc toàn sức lực giáo hóa. Người thọ giáo nhất định phải giác ngộ, nhất định phải tin, phải hiểu, phải hành trì, họ mới có cơ hội thoát ly khổ báo của địa ngục, sau đó từng bậc từng bậc không ngừng nâng cao. Cho nên ân đức của Phật là lớn nhất, hơn cả ân cha mẹ. Ân đức cha mẹ đối với chúng ta là một đời một kiếp, nhưng ân đức của Chư Phật Bồ Tát đối với chúng ta là đời đời kiếp kiếp, vĩnh viễn không từ bỏ. Chúng ta tạo tội ác nghiêm trọng đến mấy, ngài cũng không từ bỏ chúng ta, điều này quả thật rất vĩ đại, chúng ta cần học tập theo.

Xem tiếp đoạn văn bên dưới: “Đệ tam, tu phát đồng tâm”. Đồng mãnh tinh tấn, sửa đổi lỗi lầm. Nói đến sửa lỗi lầm, Liễu Phàm tiên sinh đưa ra ba loại tâm, chúng ta cần phải ghi nhớ ba tâm này. Thứ nhất là tâm biết hổ thẹn, con người không thể không biết hổ thẹn. Thứ hai là tâm sợ hãi. Thứ ba là tâm đồng mãnh. Nếu ta có thể đầy đủ ba tâm này thì không khó sửa đổi.

Ông nói: “Nhân bất cải quá, đa thị nhân tuần thoái súc”. “Nhân tuần” nghĩa là qua loa, đại khái, bất luận làm gì đều không siêng năng, như vậy rất khó sửa lỗi lầm của mình. “Thoái súc” tức là thoái chuyển, nghĩa là vì sao con người không thể sửa đổi, biết bao nhiêu người muốn sửa đổi mà không sửa đổi được, chính là do “nhân tuần thoái súc”, bốn chữ này chương ngại.

“Ngô tu phần nhiên chán tác, bất dụng trì nghi, bất phiền đặng đãi”. Đây nghĩa là tâm đồng mãnh. Thế nào gọi là “đồng mãnh?” Phải phần chân, tuyệt đối không hoài nghi, lập tức sửa đổi. Không được nói lỗi lầm này thôi đợi ngày mai, đợi sang năm! Như vậy vĩnh viễn không sửa đổi được. Phải sửa ngay lập tức, sửa ngay tức thì.

“Tiểu giả như mang thích tại nhục, tốc dữ quyết dịch. Đại giả như độc xà khiết chỉ, tốc dữ trăm trừ. Vô tư hào ngưng trệ, thử phong lôi chi, sở dĩ vi ích dã”. Lỗi nhỏ giống như kim đâm vào thịt chúng ta, lập tức phải nhổ nó ra, điều này chúng ta có kinh nghiệm. Lỗi lớn giống như rắn độc cắn vào đầu ngón tay chúng ta, lúc này phải lập tức chặt đứt ngón tay. Nếu không chặt đứt, độc rắn chạy vào tim dẫn đến tử vong. Lúc này tuyệt đối không được do dự, phải quyết đoán, “vô tư hào ngưng trệ”. Đây là “phong lôi chi sở dĩ vi ích”. “Phong lôi” là quẻ trong Kinh Dịch. Lấy hiện tượng của nó, gió thổi sấm động. Hiện tượng của mùa xuân là vạn vật sinh trưởng, cho nên nó có ích- “phong lôi ích”. Đây là hình dung sự dứt khoát, tình trạng đồng mãnh sửa đổi.

“Cụ thị tam tâm, tác hữu quá kỳ cải, như xuân băng ngộ nhật, hà hoạn bất tiêu hồ”. Sửa lỗi lầm cần phải đầy đủ ba tâm này, sau đó có lỗi ta mới có thể sửa đổi. Hai câu ở dưới là ví dụ, ví như băng mùa xuân, băng của mùa xuân gặp mặt trời, mặt trời xuất hiện, băng lập tức tan rã. Ví băng như ác nghiệp, ví mặt trời với sự đồng mãnh. Đồng mãnh sửa lỗi, tội của mình tự nhiên tiêu trừ. “Nhiên nhân chi quá, hữu tùng sự thượng cải giả, hữu tùng lý thượng cải giả, hữu tùng tâm thượng cải giả. Công phu bất đồng, hiệu nghiệm diệc dị”. Đây là nói đến ba loại hiệu quả khác nhau, có người sửa từ sự, có người sửa từ lý, có người sửa từ tâm. Nhưng chớ vị nên biết, đều phải đầy đủ ba tâm đã nói ở trước, không có ba tâm này, bất luận từ phương diện nào cũng không thể sửa đổi được, cũng không

có lợi ích. Bên dưới là phân biệt cho chúng ta thấy, trước tiên là nói thay đổi từ sự.

“Như tiền nhật sát sanh, kim giới bất sát. Tiền nhật nô lệ, thử tỳ kỳ sự, nhi cải chi giả dã. Cường chế ư ngoại, kỳ nan bách bội, thả bệnh căn chung tại, đông diệt tây sanh, phi cứu cánh, khuếch nhiên chi đạo dã”. Đầu tiên là nói về thay đổi từ sự, sửa đổi từ sự rất khó, đây là một hành vi cưỡng chế, một mực chế chỉ nó. Điều này đích thực có giới hạn, nó có một điểm bảo hòa, sửa đổi không triệt để.

Ở đây đưa ra một trường hợp, ví dụ ngày xưa sát sanh, bây giờ phát tâm trì giới. Quý vị thọ giới, thọ năm giới không sát sanh, không trộm cắp, không tà dâm, không vọng ngữ, không uống rượu, phát tâm trì giới. Năm giới này là để đoạn trừ năm loại tập khí. Tập khí quá sâu nặng muốn đoạn tận rất khó khăn. Quý vị hiện nay không sát sanh nữa, nhưng có thể duy trì không sát sanh này được bao lâu? Trước đây hay nổi giận, thích mắng người, bây giờ trừ bỏ, không nổi giận nữa. Đưa ra trường hợp này đều là sửa đổi về sự, đây là một loại hành vi cưỡng chế, rất khó khăn.

Bệnh căn luôn tồn tại, vì sao vậy? Tham sân si mạn là gốc của bệnh, những thứ này không cách nào đoạn được, cho nên cảnh giới hiện tiền nó lại khởi hiện hành. Có một số người thiện căn sâu dày, còn có thể cưỡng chế được. Thiện căn mỏng manh luôn luôn gặp nghịch cảnh lớn, họ không thể nào khống chế được. Nghịch cảnh nhỏ thì được, họ có thể khống chế, nhưng nghịch cảnh lớn thì không thể. Bên dưới nói: “đông diệt tây sanh, phi cứu cánh khuếch nhiên chi đạo”. “Khuếch nhiên chi đạo” nghĩa là trừ tận gốc, không cách nào bạt trừ triệt để, đây là sửa về sự.

Chúng ta biết rất nhiều người học Phật đều có thiện tâm, đều muốn sửa lỗi, mọi người phát tâm thọ giới, sau khi thọ giới lại không làm được, tôi gặp không ít người. Thầy ơi, con đã thọ giới, bây giờ không thực hành, lại phạm giới, lại phá giới, phải làm sao? Điều này rất khó!

Tiếp theo Liễu Phạm dạy chúng ta sửa từ lý, lý luận, công phu này cao hơn trước một bậc. “Thiện cải quá giả”. Thiện là biết, người biết sửa lỗi. “Vị cấm kỳ sự, tiên minh kỳ lý”, ví dụ chúng ta muốn không sát sanh, “sự” của không sát sanh chúng ta chưa đoạn, vẫn chưa đoạn, trước tiên phải hiểu vì sao không sát sanh, phải hiểu rõ đạo lý này. “Như quá tại sát sanh”, chúng ta có tội sát sanh. “Tức tư viết”, tư là phải thường nghĩ. “Thượng đế hiếu sinh, vật giai luyện mạng, sát bỉ dưỡng kỳ, khởi năng tự an”. Trước đây không ai dạy chúng ta, nên lơ là, xưa nay không hề nghĩ đến điều này. Đến khi tiếp thu giáo huấn của thánh hiền, chúng ta nghe lời dạy này thường để trong lòng, đúng là “trời có đức hiếu sinh”. Tất cả các loài động vật, làm gì có chuyện không quý trọng sinh mạng mình? Đến con trùng con kiến đều tham sống sợ chết. Nếu chúng ta muốn giết nó để nuôi dưỡng mình, tâm chúng ta an được sao? Nếu nói ngược lại, người ta giết mình để nuôi sống họ, chúng ta cam tâm tình nguyện chăng? Thường nghĩ đến đạo lý này.

“Thả bỉ chi sát dã”, quý vị thử nghĩ lại tình trạng khi động vật bị giết. “Ký thọ đồ cát, phục nhập đình hoạch”, đình hoạch là để vào trong nồi nấu. “Chúng chủng thống khổ, triệt nhập cốt tủy”. Nếu chúng ta đứng vào vị trí đó để suy nghĩ,

giả dụ như động vật này là ta, ta bị người giết, sau đó bị đem đi nấu, bị người ăn thịt. “Kỷ chi dưỡng dã, trần cao la liệt, tham quá tức không”. Chúng ta thường nghĩ đến điều này.

Năm tôi 26 tuổi gặp được cuốn sách này, sau khi đọc xong tôi cảm động vô cùng. Cho nên từ khi bắt đầu tiếp xúc, khoảng sáu tháng sau tôi liền ăn chay. Tôi thường nghĩ đến: “không nhân tâm ăn thịt chúng sanh”, nghĩ đến tình trạng này quá đáng sợ. Lại nghĩ đến quả báo của nó, đúng là lạnh người.

Trước đây, khi ba tôi còn sống, ông là một quân nhân, thời kỳ kháng chiến trong nhà tôi có rất nhiều súng. Lúc đó, tôi vẫn còn ghi nhớ rõ ràng, trong nhà tôi súng ngắn súng dài có khoảng tám cây. Ông rất thích săn bắn, lúc nhỏ chúng tôi thường theo ba đi săn, ngày nào cũng săn được thú rừng đem về ăn. Nhưng sau khi kháng chiến thắng lợi, tình trạng lúc ba tôi chết hoàn toàn giống như trong Kinh Địa Tạng nói. Ông bị điên cuồng, thấy núi ông chạy lên núi, giống như dã thú vậy, hình ảnh rất giống dã thú, nhìn thấy nước ông lập tức lặn xuống nước. Trong kinh điển Đức Phật nói về quả báo của sát sanh, tôi tận mắt chứng kiến. Nghĩ đến tình trạng của ba tôi từ lúc bệnh cho đến chết, tôi vô cùng khiếp sợ! Chính tôi cũng từng đi săn bắn ba năm, cũng giết chết không ít sinh mạng. Khi đọc sách này, nghĩ đến những tình hình đó, tôi tuyệt đối không còn dám làm. Từ năm 26 tuổi, tôi bắt đầu ăn chay trường, phóng sanh để chuộc tội, tội sát sanh trong quá khứ quá nặng. Nên sau khi học Phật, tôi chỉ làm ba việc đó là ấn tống kinh điển, tôi học theo đại sư Ấn Quang. Phóng sanh để tiêu trừ tội nghiệp sát sanh của tôi. Bỏ thí thuốc men, thấy nhiều người bệnh hoạn khổ sở, người nghèo khổ không có tiền mua thuốc, mỗi tháng tôi quyên ít tiền bỏ thí thuốc men. Tôi chỉ làm ba việc này, rất đơn giản, rất đơn thuần, ở đây dùng chữ nghĩa rất hay.

“Kỷ chi dưỡng dã”, đây là nói thói quen hằng ngày của chúng ta. “Trần cao la liệt”, nghĩa là thức ăn rất phong phú, quý vị có nghĩ đến “thực quá tức không” chẳng? Chúng ta tham đắm vị ngon, tham đắm này là vì ai? Chúng ta sát sanh ăn thịt là vì ai? Vì cái lưỡi có thể phân biệt mùi vị, nhưng cái lưỡi chẳng qua chỉ dài ba tấc mà thôi, nuốt vào trong cổ thì đâu còn biết mùi vị gì nữa. Vì thỏa mãn cái lưỡi ba tấc này, mà tạo ra vô lượng vô biên tội nghiệp, không đáng! Đạo lý này, sự thật này chúng ta đã suy nghĩ tường tận chẳng?

Nếu nói ăn chay không có dinh dưỡng, ăn chay không có sức khỏe, tôi có thể làm chứng cho mọi người. Tôi ăn chay đến nay đã 50 năm, nhưng trong đời chưa từng bị bệnh, đúng là mạnh khỏe sống lâu. Thể lực của tôi không yếu, có thể duy trì được tình trạng sức khỏe, nguyên nhân là gì? Nhờ ăn chay. Nói thật tôi không rành lắm về phương pháp dưỡng sinh, không hề chú ý đến, quả thật là không hiểu. Điều đáng tiếc nhất trên cơ thể chính là răng không đẹp, tôi không bị rụng răng, răng đều rất tốt, chỉ là chưa đủ tiêu chuẩn. Vì sao vậy? Vì không biết cách bảo vệ răng. Năm trước, có một vị đồng tu dẫn tôi đi khám răng, lấy men răng cho tôi. Bác sĩ lấy men răng nói với tôi, răng của thầy không tệ, giữ rất tốt, đây là nhờ thầy ăn chay. Hơn 70 tuổi, nhưng răng người khác không thể sánh bằng. Ông dạy tôi cách bảo vệ răng, sau mỗi lần ăn xong, nhất định phải súc miệng, đánh răng, không cần dùng kem. Kem chỉ cần dùng hai lần sáng và tối,

bình thường phải luôn súc miệng, đánh răng. Tôi không biết điều này, trước đây tôi chỉ đánh răng một lần vào buổi sáng, buổi tối không đánh, cho nên không chăm sóc tốt cho răng. Nếu tôi gặp bác sĩ này sớm, lúc trẻ hiểu cách bảo vệ răng, răng của tôi bây giờ chắc giống như người hai ba mươi tuổi vậy. Vị bác sĩ này nói với tôi, phải bảo vệ răng thật tốt. Tôi như thế này cũng được coi là tốt, nhưng chưa đủ tốt, bây giờ tôi đã hiểu. Sau mỗi lần ăn xong, tôi lập tức đánh răng, súc miệng, tuyệt đối không để giữa kẽ răng còn thứ gì tồn tại, như vậy rất dễ sinh vi khuẩn. Răng tốt, tức là hệ thống tiêu hóa của chúng ta đều tốt, người không bị bệnh.

Ăn chay rất có lợi cho sức khỏe, đặc biệt là sau tuổi trung niên. Sau tuổi trung niên không biết nhiếp sanh trong ẩm thực, đối với sức khỏe lúc về già sẽ có ảnh hưởng rất lớn. Đây là từ việc ăn ở, thông thường chúng ta gọi là vệ sinh. Người thế gian đều hiểu và chú ý vệ sinh, nhưng còn có điều quan trọng mà mọi người lãng quên, đó là gì? Là vệ tánh, tánh là tánh tình tốt, nó sẽ ảnh hưởng đến sinh lý.

n Đạo Hồi Giáo, ẩm thực của họ có rất nhiều quy củ, có rất nhiều thứ họ không ăn. Tôi từng nghiên cứu giáo nghĩa của họ, vì sao không ăn? Thì ra vì tính tình của những động vật đó không tốt, phạm những loại động vật và thực vật tánh tình không tốt họ đều không ăn, vì sao vậy? Vì sợ ảnh hưởng đến tính tình của mình. Họ hiểu cách vệ tánh, bảo vệ thật tốt tâm trạng mình, bây giờ chúng ta cũng gọi là “tâm trạng”, điều này cao hơn người thông thường chúng ta.

Về sau tôi đọc kinh Phật, Đức Phật càng cao siêu hơn, ngài nói ba điều. Ngoài chú ý đến vệ sinh, vệ tánh, còn chú trọng đến vệ tâm. Bảo vệ tâm từ bi của mình, bảo vệ tâm lương thiện của mình, cho nên không ăn thịt tất cả chúng sanh, điều này rất có đạo lý. Nhà Phật đúng là thông tình đạt lý. Thông thường chúng ta nói, dạy học của Phật giáo hợp tình, hợp lý, hợp pháp. Phật giáo không phải khi đã hình thành là không thay đổi, mà rất linh hoạt. Chúng ta phải hiểu những đạo lý này.

Trong thức ăn chay, Phật pháp đặc biệt chọn ra năm loại không được ăn, năm loại này gọi là “ngũ vị tanh”. Quý vị thử nghĩ xem, chữ tanh này có bộ thảo, tanh không phải thịt, thịt gọi là hôi, nhà Phật gọi là tanh hôi, không được dùng nó. Loại thịt thuộc về hôi, tanh là chỉ năm loại. Năm loại rau này, hành là một loại, hành củ và hành lá, lá hẹ, hành tây, năm loại này không được ăn. Vì sao không ăn? Vì năm loại này khi ăn sống có tính kích thích sinh lý, dễ nổi nóng, vì nguyên nhân này, phòng chỉ quý vị ít nóng giận, ít nổi cáu, vì thế không được ăn. Khi ăn chín, những thứ này có thể sanh chất kích thích, dễ dẫn khởi tính xung động. Chính là nguyên nhân này, không phải gì khác. Nhưng nếu dùng những thứ này để làm hương liệu, có thể dùng nó để nếm nếm làm hương vị, vì sao? Vì nó không khởi tác dụng. Bởi vậy nhất định phải hiểu dụng ý thật sự của giới luật Phật giáo.

Trong giới luật Phật giáo cấm uống rượu, trong ngũ giới là không sát sanh, không trộm cắp, không tà dâm, không vọng ngữ, không uống rượu. Đức Phật nói, rượu vốn không có tội, nhưng khi say rượu sợ quý vị làm ra những việc như sát

đạo tâm vọng. Cho nên cấm uống rượu là phòng chỉ, vốn nó không có tội, chúng ta phải hiểu điều này. Nhưng trong lúc làm thức ăn dùng rượu để nêm nếm thì không sao, dùng rượu nêm nếm nó không làm ta say. Phật pháp chế định những điều này, rất thông tình đạt lý, đặc biệt là giới cấm rượu, khai duyên rất nhiều. “Khai duyên” nghĩa là khai giới không phải phạm giới, trong một thời kỳ nào đó có thể uống rượu. Trong Giới Kinh nói, trên 70 tuổi, tình trạng sức khỏe suy yếu, máu huyết tuần hoàn chậm, mỗi bữa cơm có thể uống một chút rượu thuốc, vì sao vậy? Giúp máu huyết lưu thông, dùng như thuốc. Trong thuốc bắc, có rất nhiều vị dùng rượu làm thuốc dẫn, tất cả đều cho phép dùng. Cho nên không phải nói, tất cả đều không được dùng. Bây giờ có rất nhiều người trì giới, đối với những điều giới nhỏ này trì rất nghiêm khắc, những giới quan trọng lại qua loa. Đây là sai lầm, hoàn toàn sai lầm! Những vấn đề này, nếu không phân biệt tường tận, con người sẽ chết trong giới điều, như vậy sẽ chẳng làm được điều gì cả. Có người nói: “giới điều là giết người”, đó là họ hiểu sai, chết trong giới điều, quả thật người ta hay nói như thế. Họ không biết giới luật của nhà Phật rất linh hoạt, giới luật có khai, giá, trì, phạm, nhất định phải hiểu tinh thần của nó, phải hiểu vì sao Đức Phật chế giới này. Giới này nên vận dùng như thế nào trong cuộc sống hằng ngày, tình huống như thế nào nên vận dùng ra sao, rất linh hoạt. Quý vị mới biết, giới luật là đại tự do, giới luật là đại tự tại, đoạn ác hành thiện. Hiểu rõ đạo lý này, chúng ta tự nhiên chọn cách ăn chay, thích ăn chay. Dưỡng tâm phải dưỡng tâm thanh tịnh, phải dưỡng tâm chân thành, phải dưỡng tâm bình đẳng, phải dưỡng tâm từ bi. Biết cách dưỡng tâm, biết cách dưỡng tánh, lại biết cách dưỡng sinh, dưỡng vệ sinh, thân thể đương nhiên khỏe mạnh, như vậy sao sanh bệnh được?

Như cư sĩ Hứa Triết ở Singapore, năm nay bà 102 tuổi. Bà thường nói, chúng ta phải trường thọ, chúng ta đừng già, đừng bệnh. Đã 102 tuổi, nhưng mỗi ngày vẫn còn chăm sóc cho rất nhiều người bệnh hoạn khó khăn, mỗi ngày đều bận rộn nhưng không có gì vui bằng. 102 tuổi, ngoài mái tóc bạc và rụng một cái răng ra, tôi không nhận ra thêm khuyết điểm nào nữa, Mạnh khỏe, hoạt bát, rất giống người trẻ tuổi. Ở Singapore mọi người đều biết thiếu nữ 102 tuổi này. Điều này đáng để chúng ta học tập, đáng cho chúng ta noi theo.

“Sớ thực thái canh, tận khả sung phúc, hà tất tường bỉ chi sanh, tổn kỹ chi phước tai”. Hà tất giết các loài động vật khác làm tổn giảm phước báo của mình? Đây là tư tưởng và hành vi sai lầm.

Thôi, hôm nay chúng ta tạm dừng tại đây.

Hết tập 8