PHẬT THUYẾT ĐẠI THỪA VÔ LƯỢNG THỌ
TRANG NGHIÊM THANH TỊNH BÌNH ĐẲNG GIÁC KINH
Người giảng: Lão Pháp Sư Tịnh Không
Tập 299

Khoa đề: "Thực tự tại"

Kinh văn: "**Nhược dục thực thời, thất bảo bát khí, tự nhiên tại tiền, bách vị ẩm thực, tự nhiên doanh mãn. Tuy hữu thử thực, thật vô thực giả, đản kiến sắc văn hương, dĩ ý vi thực. Sắc lực tăng trưởng, nhi vô tiện uế, thân tâm nhu nhuyễn, vô sở vị trước. Sự dĩ hóa khứ, thời chí phục hiện**".

Đoạn Kinh văn này là nói đến ẩm thực, việc ăn uống ở Thế giới Tây Phương Cực Lạc, hiện tại xã hội chúng ta thì nói là văn hóa ẩm thực. Các vị hãy xem văn hóa ẩm thực của người ở Thế giới Tây Phương Cực Lạc. Câu mở đầu này vô cùng quan trọng: "***Nhược dục thực thời***". Chữ then chốt trong câu này là chữ "dục", cũng chính là nói khi bạn muốn ăn, khi bạn không muốn ăn thì sẽ không có những sự việc này. Vì sao lại muốn ăn vậy? Trong sự suy đoán của chúng tôi, đây nhất định là mới vãng sanh đến Thế giới Cực Lạc thời gian vẫn chưa bao lâu, những tập khí ở Thế giới Ta Bà của chúng ta vẫn còn chưa quên hẳn, đến bên đó được một khoảng thời gian, liền nghĩ "*sao vẫn còn chưa ăn cơm nhỉ*". Cái ý niệm này vừa khởi lên thì cảnh giới này liền hiện tiền. Thế giới Tây Phương Cực Lạc chân thật là tâm tưởng sự thành, tất cả đều là biến hóa ra.

"***Thất bảo bát khí***". Nhà Phật gọi là bát khí, hiện nay mọi người trong xã hội thì gọi là dụng cụ ăn uống. Chúng ta phải hiểu được sự biến hóa ở chỗ này, là thiện xảo biến hóa mà thế xuất thế gian pháp thường nói. Hiện tại thì gọi là dụng cụ để ăn uống.

Chúng ta biết, vãng sanh đến Thế giới Tây Phương Cực Lạc cũng không phải chuyên ám chỉ những người niệm A Di Đà Phật đều được vãng sanh. Nếu bạn nghĩ như vậy thì sai rồi. Sau cùng chúng ta đọc đến trong phần "Tam Bối Vãng Sanh", "Vãng Sanh Chánh Nhân" thì sẽ nói đến cái chân tướng sự thật này. Gặp được pháp môn này, người tu học Tịnh tông chúng ta đích thực là niệm Phật vãng sanh. Nhưng nếu không phải tu pháp môn Tịnh tông mà tu các pháp môn khác thì có thể vãng sanh hay không? Có thể. Bạn xem phần "Tam Bối Vãng Sanh" ở phía sau, tổng cộng có bốn đoạn Kinh văn, một đoạn sau cùng (Từ Châu Đại Sư phân chia thành nhất tâm tam bối), điều nói trong đoạn này thì không phải tu Tịnh tông,

mà là tu pháp môn khác trong nhà Phật, đem công đức mà mình tu học đều hồi hướng cầu sanh Tịnh Độ thì hết thảy đều có thể vãng sanh. Pháp môn này mới thật sự gọi là quảng đại. Không những là tu các pháp môn khác trong nhà Phật, chúng ta chân thật hiểu được ý nghĩa này thì suy luận ra mà biết, tu học bất kỳ tôn giáo nào ở thế gian mà bạn đem công đức tu học của mình đến lúc lâm chung muốn cầu vãng sanh thì hết thảy đều được sanh. Thế giới Tây Phương Cực Lạc là đa nguyên văn hóa, dù là dân tộc nào, dù là tôn giáo nào đi nữa cũng bao gồm hết thảy.

Điều kiện thật sự của việc vãng sanh các vị nhất định phải ghi nhớ: "*Tâm tịnh thì Phật Độ tịnh*". Bất luận bạn tu học một tôn giáo nào mà tu được đến tâm địa thanh tịnh thì điều kiện của bạn đã đầy đủ, đến lúc lâm chung mà gặp được bạn hữu nói với bạn rằng thiên đường Thế giới Tây Phương Cực Lạc cũng hay lắm, thiên đường thì có rất nhiều, cái thiên đường này thì có thể đi xem thử, như vậy họ cũng có thể đi được. Chúng ta phải hiểu rõ đạo lý này. Đây không những là Đại Thừa, mà Đại Thừa trong Đại Thừa. Việc này phía trước đã giới thiệu qua với các vị rồi, là Nhất Thừa ở trong Nhất Thừa, cứu cánh viên mãn, làm gì có chuyện tu học các pháp môn khác mà không thể vãng sanh, làm gì có đạo lý này chứ? Thông thường trên Kinh nói tám vạn bốn ngàn pháp môn đó là chỉ Phật giáo, còn nói vô lượng pháp môn đó chính là đem tận hư không biến pháp giới tất cả mọi hành môn đều bao gồm vào trong cả. Vô lượng pháp môn, bạn suy nghĩ xem, có bao gồm các pháp môn khác ở trong đó hay không? Phải hiểu đạo lý này thì bạn mới thật sự hiểu được cái chân thật nghĩa mà Như Lai đã nói, quyết không phải là hạn chế phiến diện, mà là viên mãn, nó rất uyên thâm.

Chúng ta hiểu được đạo lý này, thất bảo bát khí đương nhiên là bạn sẽ thấu hiểu dung thông. Chúng ta biết được, không cần nói tha phương thế giới, hãy nói địa cầu này của chúng ta, những người cư trú trên địa cầu này, không cần nói gì khác, chỉ nói con người thôi, hiện tại trên thế giới sắp đạt bảy tỉ người rồi, không cùng dân tộc, không cùng văn hóa, không cùng một lối sống, do vậy văn hóa ẩm thực này của chúng ta có đến ngàn sai vạn biệt. Hiện tại đi đến những thành phố lớn, đại đa số những khách sạn bốn sao, năm sao đều có kèm theo nhà hàng ăn uống rất nhiều, đủ mọi thứ nhà hàng, có nhà hàng Tây, có nhà hàng Ấn Độ, tôi thấy còn có nhà hàng Nhật Bản, nhà hàng Hàn Quốc, rất nhiều nhà hàng. Những đồ ăn của họ đều không như nhau. Ở tại nơi này chỉ có một câu là "thất bảo bát khí", nghĩa là đều đã bao gồm hết thảy rồi. Cho nên ở trong đây mà nói rõ nói cũng không hết.

"***Tự nhiên tại tiền***". Cái này thì chúng ta nhất định phải thông đạt. Vì sao vậy? Vì sanh đến Thế giới Tây Phương Cực Lạc sẽ có những dân tộc khác nhau, những tín ngưỡng tôn giáo khác nhau, có lối sống không giống nhau, nhưng chỉ cần bạn động một cái ý niệm là muốn ăn, thì những đồ dùng ăn uống trong thói quen thường ngày của bạn sẽ được bày ra trước mắt. Chúng ta thì bữa ăn theo kiểu Trung Quốc đã rất quen thuộc rồi, đi vào một số nhà hàng mà dọn bày ra dao với nĩa thì chúng ta đều không quen cho lắm, cũng may mà hiện tại trong các nhà hàng lớn đều có dụng cụ ăn uống theo kiểu Trung Quốc, đều có đũa, đều có muỗng, những thứ dụng cụ như vậy. Nếu bạn yêu cầu họ đổi lại thì họ lập tức đổi cho bạn. Tại chỗ này chúng ta hiểu được, mỗi người có thói quen cuộc sống không như nhau, họ vừa động niệm thì những sự ưa thích của chính mình đều bày ra ngay trước mặt. Các vị hãy nhớ trên Kinh văn này có hai chữ là "tự nhiên". "Tự nhiên" chính là không có sự tạo tác, không cần đến công sức của con người, ý niệm vừa sanh thì trên bàn những đồ dùng và thức ăn liền được bày ra.

"***Bách vị ẩm thực, tự nhiên doanh mãn***". Bạn xem ở đây lại có một chữ "tự nhiên", những thứ mà bạn muốn ăn đều được dọn ra ngay trước mặt. Chữ "bách vị" có rất nhiều cách giải thích. Nếu như từ trên sự mà nói, thì đây là văn hóa ăn uống của nhà giàu sang phú quý. Ở Trung Quốc vào thời xưa, người giàu sang nhất chính là Hoàng đế, "*quý vi thiên tử phú hữu tứ hải*". Khi Hoàng đế ăn cơm, mỗi bữa ăn có bao nhiêu món ăn vậy? Là 100 món ăn. Cho nên nói từ trên sự chúng ta có thể nói là ăn uống trăm món, đó là phước báu của Hoàng đế, không phải là người thông thường. Ở Thế giới Tây Phương Cực Lạc, phước báo mỗi người cao hơn Hoàng đế rất nhiều, cho nên "bách vị ẩm thực" ở đây là một sự hình dung, không phải thật sự, bởi vì phước báo của Hoàng đế thì quá lớn.

Cổ đức chú giải rất nhiều, có rất nhiều cách nói khác nhau, dùng 100 loại gia vị để nêm nếm cũng gọi là bách vị. "Bách" là một sự hình dung, là nhiều, trên thực tế thì vượt hơn nhiều, mấy trăm loại hương vị. Hiện tại chúng ta biết đó là sự việc rất bình thường, bạn đem tất cả những món ăn của các dân tộc trên thế giới mà gom lại với nhau, làm gì mà chỉ có một trăm hương vị cơ chứ? Chúng ta nhẩm tính sơ qua thì cũng hơn nghìn loại rồi, cho nên chữ bách vị này là con số đại khái, không phải con số cụ thể.

"***Tự nhiên doanh mãn. Tuy hữu thử thực, thật vô thực giả***". Vừa khởi cái ý niệm là "*lâu rồi chưa có ăn cơm*" thì lập tức liền hiện ra. Trong lúc này chợt nghĩ lại hiện giờ đang ở Thế giới Cực Lạc, thậm chí là Bồ Tát rồi không phải là chúng sanh nữa, lúc trước thì còn là chúng sanh Dục Giới ở Thế giới Ta Bà, cho

nên có năm loại dục là tài, sắc, danh, thực, thùy. Vì ngũ dục này mà phải ở tại Thế giới Ta Bà thời gian rất dài, đã ở đó vô lượng kiếp rồi, cho nên cái tập khí này rất là nặng, đến thế giới Tây Phương Cực Lạc mà vẫn chưa quên hẳn, có lúc cái phiền não này khởi hiện hành. Vừa khởi hiện hành thì hiện tượng này liền hiện tiền, ý niệm vừa động thì hình tướng liền hiện tiền. Vừa hiện tiền lại nhớ lại hiện tại mình đang ở Thế giới Cực Lạc, không phải ở Thế giới Ta Bà, cũng không phải ở Dục Giới, cái ý niệm này vừa động thì đồ ăn thức uống liền không còn nữa, toàn bộ liền biến mất. Vì vậy, trên thực tế quyết định là không có những việc ăn uống này. Đây quyết định không phải là chúng sanh cõi Dục Giới, cho nên họ nhìn thấy sắc tướng, ngửi thấy mùi hương, gọi là "dĩ ý vi thực", họ liền hiểu được, vừa nhìn thấy, vừa nghe thấy họ liền biết được, liền tỉnh ngộ ra, từ mê liền quay trở lại.

"***Sắc lực tăng trưởng, nhi vô tiện uế***". Câu nói này là câu chúng ta vô cùng mong muốn. Tinh thần thể lực của chúng ta dựa vào việc ăn uống, một ngày không ăn cơm thì bạn không thể làm việc, sức lực của bạn không còn. Thân thể này của chúng ta cũng giống như một chiếc máy, ăn uống là tiếp thêm nhiên liệu cho nó. Thân thể giống như một chiếc xe hơi, ăn uống giống như đổ xăng vào. Xăng dầu đầy đủ thì chiếc máy này rất linh hoạt, không có xăng nữa thì nó không thể chạy. Thân thể của mỗi người chúng ta nghiệp báo đều không như nhau. Thân thể của chúng ta là thân nghiệp báo. Việc này phải nên biết. Nghiệp lực không như nhau, cho nên có tiêu hao năng lượng, có tiết kiệm năng lượng. Tiêu hao năng lượng rất lớn thì mỗi ngày ba bữa mà còn chưa đủ, mỗi ngày ăn bốn năm bữa, còn ăn vặt thêm nữa. Chúng ta nói họ ăn rất nhiều, một bữa mà không ăn thì họ chịu không nổi. Còn người tu hành thì thật sự không hề giống như vậy, năng lượng tiêu hao của họ rất ít. Thích Ca Mâu Ni Phật năm xưa còn tại thế, tăng đoàn đi theo Ngài, trên Kinh chúng ta thường thấy có đến 1.255 vị, giữa trưa ăn một bữa, mỗi ngày ăn một bữa thì đủ rồi, năng lượng mà họ tiêu hao rất ít. Tại Singapore này của chúng ta có cư sĩ Hứa Triết, lần trước đến Úc Châu đã ở tại chỗ của chúng tôi bên đó hết ba tháng. Bà mỗi ngày ăn một bữa, ăn uống rất đơn giản mà ăn cũng rất ít, mỗi ngày một bữa là đủ. Việc này chứng tỏ mỗi người chúng ta nghiệp báo đều không như nhau.

Vì sao mà có người tiêu hao nhiều, vì sao có người lại tiêu hao rất ít? Chúng ta đối với những người tiêu hao rất ít đó cũng rất ngưỡng mộ, họ ít phiền phức. Tôi còn nhớ trong lúc giảng, tôi đã từng báo cáo qua với các vị vài lần về sự việc này, nhưng mà mỗi buổi giảng đều có rất nhiều đồng học mới đến lần đầu, nên

các vị không có nghe qua. Năm xưa tôi học Kinh giáo với lão cư sĩ Lý Bỉnh Nam tại Đài Trung, lão sư Lý mỗi ngày buổi trưa ăn một bữa, Ngài ăn rất ít. Tôi thường hay ăn cơm chung với Ngài, Ngài là người Sơn Đông nên thích đồ ăn làm từ bột mì, mỗi bữa chỉ ăn hai cái bánh màn thầu là đủ, một chén cháo, đồ ăn cũng đơn giản, chỉ chừng hai gắp đồ ăn. Ngài nói với tôi Ngài mỗi ngày ăn một bữa, thời điểm tôi quen biết Ngài là Ngài đã ăn được hơn 30 năm rồi. Ngài lúc đó cũng gần 70 tuổi rồi, khi tôi quen biết Ngài hình như là Ngài đã 68 tuổi rồi. Ngài ba mươi mấy tuổi là đã bắt đầu ăn mỗi ngày một bữa rồi. Lượng công việc của Ngài gần như là gấp năm lần người thông thường chúng ta. Nếu bạn muốn gặp mặt Ngài một lần thì phải hẹn trước đến một tháng, nếu không thì Ngài không thể bớt được một khoảng thời gian nào để gặp bạn được. Đăng ký trước một tháng để sắp xếp thời gian. Ngài một ngày chỉ ăn một bữa. Tôi đến Đài Trung học giáo với lão sư Ngài, trước lúc đó thì tôi ăn ngày hai bữa, buổi tối không ăn, ở đây trong nhà Phật nói là trì ngọ. Tôi khi đó đại khái cũng ăn được khoảng năm đến sáu năm. Cho nên tôi đến Đài Trung nhìn thấy Ngài sống như vậy, tôi liền học Ngài, tôi cũng ngưng luôn bữa sáng, thật giản tiện, bớt đi rất nhiều sự phiền phức, một ngày một bữa thật là khoan khoái. Tôi ăn đến được tháng thứ tám, tôi mới nói với Ngài. Tôi nói: "*Thưa lão sư, con hiện tại cũng ăn mỗi ngày một bữa*". Ngài hỏi: "*Bao lâu rồi?*". Tôi nói: "*Thưa đã tám tháng rồi*". Ngài trừng mắt rất to: "*Thấy thế nào? Cảm thấy trong người thế nào?*". Tôi nói: "*Cũng rất bình thường*". Ngài vỗ bàn một cái nói: "*Tốt, cứ duy trì như vậy luôn nhé. Cả đời không cầu người*". Nhân đáo vô cầu phẩm tự cao, cuộc sống đơn giản không cần cầu ở người.

Ở tại Đài Trung tôi đã ăn ngày một bữa trong năm năm. Tôi đã báo cáo với lão sư Lý và thỉnh giáo để lão sư Ngài ấn chứng cho tôi. Tôi nghĩ rằng sự tiêu hao năng lượng có lẽ là từ 90% đến 95% (lượng tiêu hao lớn như vậy) là tiêu hao vào trong vọng niệm. Bạn một ngày từ sáng đến tối nghĩ tưởng lung tung, cho nên bạn cần phải bổ sung một lượng lớn. Con người nếu như vọng niệm không còn, tâm địa thanh tịnh thì năng lượng tiêu hao này sẽ tự nhiên giảm xuống. Vì vậy người tu hành tâm họ thanh tịnh và công việc không có liên quan. Lượng công việc của lão sư Lý rất lớn, nhưng mà tâm Ngài thanh tịnh. Công việc của Ngài là vì chúng sanh phục vụ, không có vì bản thân mình, quyết định không hề có ý niệm tự tư tự lợi. Không có tự tư tự lợi thì không có được mất. Phiền não của thế gian đại đa số là ở chỗ suy tính hơn thiệt, không có thì muốn có, sau khi có rồi lại sợ bị mất, từ sáng đến tối nơm nớp lo sợ, lượng tiêu hao cho việc này rất lớn. Lão sư Lý Ngài không có lượng tiêu hao này.

Tôi đem cách nhìn này của mình thỉnh giáo với lão sư Ngài, Ngài nói đúng rồi, không sai chút nào, 95% là tiêu hao vào trong vọng tưởng. Vì vậy mà bạn thật sự làm việc ở ngay trong cuộc sống thường ngày, thì năng lượng mà bạn dùng đến, sự tiêu hao này cũng không quá 5%, nhiều nhất là 10%, tuyệt đối sẽ không vượt qua con số này. Cho nên chúng ta xem thấy trên Kinh điển, các A La Hán cứ một tuần lễ thì đi ra ngoài thác bát một lần, ăn một bữa. Bích Chi Phật thì nửa tháng mới đi ra ngoài thác bát một lần, ăn một bữa. Tu hành tầng bậc càng cao tâm càng thanh tịnh, đến khi thành Bồ Tát thì không cần ăn uống nữa. Không cần nói là Bồ Tát, chúng ta chỉ lấy thế gian pháp để nói, bạn tu hành đạt được thiền định, bạn đạt được Sơ Thiền thì có cần ăn uống hay không? Không cần nữa. Cho nên ăn uống là việc ở Dục Giới. Bạn đạt được Sơ Thiền bạn sẽ sanh Trời Sắc Giới, trời Sắc Giới không có ăn uống, nhà cửa của người ở Trời Sắc Giới không có nhà bếp, không có bếp lò. Bạn xem, đỡ được bao nhiêu là việc. Từ chỗ này chúng ta liền nghĩ đến, những vị Thánh nhân tu hành chứng quả thì không cần phải ăn uống nữa, nói A La Hán và Bích Chi Phật mỗi tuần ăn một bữa, mỗi nửa tháng ăn một bữa đó là gì vậy? Đó gọi là hữu dư y Niết Bàn. Hữu dư nghĩa là họ còn có nhục thân, họ vẫn còn chưa thể đem cái thân thể này xả bỏ, là hữu dư y Niết Bàn. Họ thật sự mà chứng được quả A La Hán, chứng được quả Bích Chi Phật, nếu như là thừa nguyện tái lai thì việc ăn uống chỉ là thị hiện, thì cũng như Thích Ca Mâu Ni Phật vậy. Thích Ca Mâu Ni Phật khi đó, chư vị Đại Bồ Tát, chư vị Đại Thanh Văn mỗi ngày đều đến Xá Vệ Đại Thành thác bát là sự thị hiện, đó là biểu diễn cho chúng ta xem, chúng ta phải nên hiểu đó không phải là thật. Vì thế chư Phật Bồ Tát ứng hóa tại thế gian, bất luận là dạy học hay là theo đuổi công việc, thì mỗi một điều nhỏ nhặt gì trong cuộc sống cũng đều là dạy bảo cho chúng ta. Chúng ta học Phật thì phải quan sát suy nghĩ từ những chỗ này, phải lưu ý ở những chỗ này, chăm chỉ, dụng công mà học tập, thì mới học giống, mới học thành công.

Công việc ăn uống này không thể nào miễn cưỡng được, miễn cưỡng thì nhất định là có hại đối với thân thể. Có một số người không hiểu đạo lý này, ưa sĩ diện, bản thân chế phục phiền não không được mà cũng học ăn ngày một bữa, học được mấy ngày thì thấy bất ổn, thật ra là chịu không nổi. Chúng ta nhìn thấy rất nhiều. Thường thấy nhất chính là trì ngọ, không ăn bữa chiều, kỳ thật đều là giả không phải là thật, khi không có người thì vẫn ăn uống như bình thường. Việc này thì chúng tôi đã nhìn thấy qua, đã gặp qua rồi, đó đều không phải là thật. Đây là thuộc về việc ưa sĩ diện, cái dụng tâm này thì đã sai rồi, đã mắc lỗi lầm, huống hồ việc

này là thuộc về dạng hành vi lừa gạt. Phật không hề quy định bạn phải mỗi ngày ăn một bữa, Phật không có hạn chế. Trong các Kinh luận Đại Tiểu Thừa đều không có quy định này. Đặc biệt là Phật giáo Đại Thừa ở tại Trung Quốc, Thiền tông của Trung Quốc không chủ trương việc trì ngọ. Trong Thiền tông, mỗi ngày ngoài ba bữa cơm ra còn có hai bữa ăn nhẹ. Vì sao vậy? Việc này rất là có đạo lý. Đặc biệt là vào Thời kỳ Mạt Pháp, chúng ta dụng công, thiền đường cũng vậy, niệm Phật đường cũng vậy, giảng đường cũng như vậy không có khác, bạn phải có thể giữ gìn "sắc lực tăng trưởng", chính là tinh thần sung mãn. Phải như thế nào? Phải là không no không đói. Bạn ăn no quá thì hôn trầm, ngủ gục, còn khi đói thì trong tâm mất sự bình tĩnh, bạn không có cách nào, bạn sẽ không học được.. Vì vậy, khi ăn uống thì để cho bạn ăn ít nhưng nhiều bữa. Phương pháp này là đúng đắn, khiến cho bạn giữ gìn được tinh thần và thể lực luôn bình thường, dễ dụng công. Đây không những nói Thiền đường, mà Niệm Phật đường, giảng đường cũng đều như vậy. Cho nên không thể ăn uống quá bạo. Ăn uống là phải biết điều độ, thì tinh thần của mình mới có thể tràn đầy, mới có cái thể lực này. Những việc này nhất định phải nên hiểu. Chúng ta lấy việc đạo pháp làm hàng đầu, ăn uống là việc thứ yếu, không phải là phương pháp tu học chủ yếu nhất, cho nên không có chủ trương những sự việc này.

Lão sư Lý có một lần bàn đến với chúng tôi, cũng đã nói trong lúc đang giảng Kinh, có một số người học không đến nơi đến chốn, nhìn thấy người ta buổi tối không cần ngủ, ngồi xếp bằng nghỉ ngơi một chút thì được rồi, những người như vậy hầu hết mọi người đều rất tôn kính, họ cũng học theo. Học được ra sao? Thực ra là họ đang ngồi ở đó mà ngủ. Lão sư Lý nói, đằng nào cũng ngủ, ngồi mà ngủ sao thoải mái bằng nằm xuống mà ngủ, hà tất phải khiến mình chịu khổ chứ? Những lời này là lời thật. Phật dạy chúng ta là "lìa khổ được vui", không phải dạy chúng ta đi chịu khổ chịu tội. Chịu khổ chịu tội thì chúng ta không làm những việc này, chúng ta học cái này để làm gì chứ? Nhất định phải là "lìa khổ được vui". Phải thấu hiểu đạo lý của nó, thấu hiểu phương pháp của nó, hiểu được sự thọ dụng của nó, sự thọ dụng ở trên quả báo này của nó thì chúng ta có thể điều chỉnh được cuộc sống thường ngày của chính mình, mới thật sự có thể đạt được khỏe mạnh sống lâu. Sắc lực tăng trưởng, đây là cần thiết.

"***Nhi vô tiện uế***". Ở Thế giới Ta Bà này của chúng ta thì khó lắm, nếu như đại tiểu tiện mà không được thì vấn đề lập tức phát sinh. Bạn xem, bất luận là Trung Y hay Tây Y, bác sĩ nước ngoài khám bệnh cho người nhất định sẽ hỏi bạn việc đại tiểu tiện có bình thường không? Nếu như bình thường thì đó là bệnh nhẹ,

không phải bệnh nặng. Nếu như đại tiểu tiện mà không được thì vấn đề nghiêm trọng rồi. Cho nên khi kinh mạch toàn thân của chúng ta thông suốt, không trở ngại thì thân thể này khỏe mạnh. Ăn uống là thuộc về sinh lý. Người xưa thường nói: "***Bệnh từ miệng mà vào, họa từ miệng mà ra***". Hai câu này là châm ngôn, nhà Phật chúng ta thì nói là chân ngôn, đích thực là chân ngôn, là chân lý, thời thời khắc khắc đều phải nghĩ đến, đều phải ghi nhớ, nhất định không thể nào lơ là. Đặc biệt là khi còn trẻ sống buông thả, luôn luôn phải hợp với khẩu vị của mình, thật sự là ăn uống quá độ, đã gây ra nguồn căn bệnh tật, sau tuổi trung niên thì bắt đầu phát tác, khi về già thì phải chịu khổ rồi. Chúng ta chỉ cần quan sát tỉ mỉ một chút, trong xã hội hiện nay, bệnh của người già rất nhiều, là từ đâu mà đến vậy? Đại đa số đều là ăn uống không cẩn thận mà ra. Bạn lại xem, có rất nhiều người nghèo lại sống lâu. Ở những vùng nông thôn ở Trung Quốc người sống thọ rất nhiều. Chúng tôi tại Úc Châu là một vùng quê xa xôi hẻo lánh, người 90 tuổi, 100 tuổi rất nhiều, hơn 90 tuổi mà vẫn còn làm việc, vẫn còn chưa nghỉ ngơi. Vì sao mà họ khỏe mạnh sống lâu như vậy? Họ không có gì ngon để mà ăn cả. Chính là đạo lý như vậy. Cuộc sống của họ vô cùng đơn giản, đồ ăn thức uống càng đơn giản là càng tốt cho sức khỏe. Tôi đã từng nói qua rất nhiều lần rồi, trâu dê khỏe mạnh vì chỉ có ăn cỏ xanh mà thôi. Sau khi chúng ta xem thấy thì phải suy nghĩ kỹ lại, đồ ăn uống càng đơn giản thì càng tốt cho sức khỏe, vì vậy ăn chay nhất định là có lợi ích.

Ăn chay không nên ăn những thứ nhân tạo mà hiện tại người ta gọi là thực phẩm chay, cái đó thì không tốt với bạn. Ăn càng ít thì càng tốt. Vậy nên ăn cái gì thì tốt nhất? Là rau xanh, rau cải. Ăn rau cải thì nên ăn loại mọc trong mùa của nó, đó là tốt nhất. Người xưa ở Trung Quốc đã hiểu được đạo lý này, ở trong quyển "Lễ Ký - Nguyệt Linh" có nói đến việc ăn uống thường ngày. Trong "Lã Thị Xuân Thu" nói cũng rất tường tận. Người Trung Quốc đem một năm phân ra thành 12 tháng, phân thành 24 tiết khí, cứ mỗi nửa tháng là một cái tiết khí. Vào tiết khí nào thì bạn nên ăn cái gì, đều nói rất rõ ràng với bạn. Vả lại ăn những thứ này: ngũ cốc, rau củ, trái cây cách nơi chúng ta ở trong vòng bán kính 30 dặm trở lại (30 dặm của Trung Quốc tương đương với 15 km của ngày nay). Những thứ sinh trưởng ở trong khu vực nào là để nuôi sống con người ở khu vực đó. Trung Quốc ngày xưa, việc ăn uống thường ngày được xem trọng đến như vậy, người hiện nay không hiểu đạo lý này, muốn ăn cái gì? Muốn ăn đồ ngoại, chuyển bằng máy bay từ những nơi xa xôi về đây, căn bản thì không phải là để nuôi sống con

người ở khu vực này rồi, bỏ tiền ra oan uổng nhiều như vậy kết quả ăn xong lại sanh ra bao nhiêu là bệnh tật. Chính là đạo lý này.

Ăn uống là một đại học vấn. Đặc biệt là bạn phải hiểu được cái thân con người là một vũ trụ nhỏ, bên ngoài là vũ trụ lớn, cái vũ trụ lớn và vũ trụ nhỏ đều phức tạp như nhau, hoàn toàn tương đồng. Do vậy, nếu như bạn có thể tùy thuận với đại vũ trụ thì bạn nhất định sẽ khỏe mạnh sống lâu, không sanh bệnh tật gì. Nếu bạn đi ngược lại với đại vũ trụ thì phiền phức to rồi. Trong ăn uống, việc cần phải chú ý nhất là mùa đông thì ăn đồ mát, mùa hè thì ăn đồ nóng. Người hiện nay hiểu đạo lý này thì không nhiều. Bạn xem những thực vật sanh trưởng ra vào mùa đông đều là có tính mát, bắp cải thảo là có tính mát, củ cải là tính mát, sanh trưởng vào mùa đông, còn sanh trưởng vào mùa hè thì đều thuộc về tính nóng. Vì vậy, mùa đông mà ăn đồ tính mát thì bên trong cơ thể chúng ta và bên ngoài tương ứng nhau, là tùy thuận. Mùa hè thì ăn đồ có tính nóng, bên ngoài nóng, bên trong cũng nóng, có như vậy thì mới khỏe mạnh được. Không thể nào đi ngược lại với tự nhiên. Mùa đông mà ăn đồ nóng, mùa hè ăn đồ mát thì sao có thể không gây ra bệnh chứ? Nếu như bạn tỉ mỉ mà để ý sự giáo huấn của cổ Thánh tiên Hiền thì bạn mới thật sự bội phục cái trí huệ của người xưa. Họ hiểu được cuộc sống, họ biết cách dinh dưỡng, biết cách giữ gìn sức khỏe, biết cách để khỏe mạnh sống lâu. Người hiện tại thì hoàn toàn không biết. Người hiện tại thì mê tín khoa học, thực tế mà nói là không có một chút khoa học nào, đi tìm những đồ bổ dưỡng, vậy những đồ bổ đó có thể ăn hay không? Bạn không ăn thì không sao, vừa ăn thì bệnh cũng sanh ra, là do đồ bổ mà ra, vốn dĩ bạn không có bệnh.

Xem tiếp hai câu Kinh văn phía sau: "***Thân tâm nhu nhuyễn, vô sở vị trước***".

Hai câu này là công phu, đặc biệt là "vô sở vị trước". Cái vô sở vị trước này thông thường ở trong pháp Đại Thừa của chúng ta nói là không trước tướng, không chấp trước, không có vọng tưởng, không có phân biệt. Cổ Đại đức đã từng nói qua, khi nào trong việc ăn uống của bạn mà năm vị chua, ngọt, đắng, cay, mặn thật sự đạt được đến mức độ chỉ còn một vị thì bạn đã khai ngộ rồi, thì bạn đã minh tâm kiến tánh. Lời nói này là lời thật. Vì sao mà năm vị lại biến thành một vị? Bởi vì bạn không có vọng tưởng, không có phân biệt, không có chấp trước. Vì sao mà lại có năm vị? Năm vị đó là do bạn phân biệt chấp trước biến hiện ra. "*Nhất thiết pháp từ tâm tưởng sanh*". Năm vị mà trở thành chỉ còn một vị thì đó gọi là vị Cam lộ. Thế nên thật sự là người tu hành, ở trong cuộc sống thường ngày thì mỗi điều nhỏ nhặt đều luyện tập ở chỗ này, làm sao để vọng tưởng phân biệt chấp trước này tan nhạt đi, sau đó thì dần dần đến sau cùng không

còn nữa, chân thật là chỉ còn một mùi vị hiện tiền, thì công phu tu học của bạn đã thành thục rồi.

"*Thân tâm nhu nhuyễn*". Pháp thân Bồ Tát các Ngài thật sự có thể làm được, hằng thuận chúng sanh tùy hỷ công đức, không có cái ý riêng của mình. Cái ý này nghĩa là ý thức. Các Ngài đã đem ý thức chuyển biến thành diệu quan sát trí, đem ý căn chuyển biến thành bình đẳng tánh trí, vì vậy bất luận là đối người, đối việc, đối vật đều không có một mảy may cái ý nào xen tạp vào trong đó. Những người này chính là Pháp Thân Bồ Tát. Ở trong mười pháp giới, thì Thanh Văn, Duyên Giác, Bồ Tát đều làm không được, nhưng mà họ dụng được ngay chánh, họ không có tà tư, cũng không có tà niệm. Vì sao vậy? Vì họ có thể tùy thuận tánh đức, họ không có kiến tánh. Siêu vượt mười pháp giới chứng được Nhất Chân Pháp Giới, đây chính là phá một phẩm vô minh, chứng một phần pháp thân, vào lúc này thì chuyển tám thức thành bốn trí, bất luận là xử sự đối người tiếp vật, là thế gian hay là xuất thế gian cũng tuyệt đối không hề có cái ý riêng ở trong đó. Ở điểm này chúng ta là phàm phu, trong đời sống thường ngày của chúng ta thì tám thức làm chủ, nhưng phải giác ngộ, phải khiến cho ý thức của mình tùy thuận theo trí huệ. Cách tùy thuận như thế nào? Là tùy thuận theo Kinh giáo, theo giáo huấn của Kinh luận. Bạn nhất định phải có lòng tin kiên định, nhất định không thể dao động. Mỗi câu mỗi chữ ở trên Kinh điển đều là trí huệ từ trong tự tánh của Như Lai lưu xuất ra, bạn cần phải khẳng định điểm này. Tự tánh của chư Phật Như Lai cùng với tự tánh của chúng ta không hai không khác, cho nên chúng ta tùy thuận giáo huấn của Kinh điển thì chính là tùy thuận tánh đức của chính mình. Niềm tin này quan trọng hơn bất cứ thứ gì. Nếu như chúng ta kiến tánh rồi, những gì chúng ta nói nhất định là cũng như chư Phật Như Lai nói không có khác gì, cái gọi là Phật Phật đạo đồng thì làm gì có sai khác. Chư vị Pháp Thân Bồ Tát mặc dù lời nói không như nhau, cách nói không như nhau, nhưng ý thì hoàn toàn là như nhau, quyết định là không có sai lầm.

Phàm phu trong mười pháp giới thì chưa có kiến tánh. Nếu chưa kiến tánh thì bạn vẫn do tám thức 51 tâm sở làm chủ. Ở chỗ này thì có thiện, có bất thiện. Chúng ta hiểu được đạo lý, hiểu được chân tướng sự thật này, cho nên nhất định phải bỏ đi cái vọng tưởng phân biệt chấp trước của chính mình, phải tùy thuận giáo huấn của Kinh luận. Cũng như Thiện Đạo Đại Sư thường nói, ở trên Kinh, Phật dạy chúng ta làm thì chúng ta y giáo phụng hành, chúng ta chăm chỉ mà làm; không cho phép chúng ta làm thì chúng ta quyết định không làm trái, đây chính

là học trò tốt của Phật. Bạn tu học như vậy thì quyết định đời này của bạn có thành tựu.

Phàm nếu tu hành không thể thành tựu, nói khó nghe một chút, đó là bằng mặt không bằng lòng. Người xưa nói được rất hay, nguyên nhân thật sự của nó là ở đâu? Nguyên nhân thật sự là niềm tin không sanh khởi được, không tin vào giáo huấn của Phật, vì vậy ở trong cuộc sống thường ngày đối nhân xử thế tiếp vật vẫn là dùng tập khí phiền não của chính mình, tôi cảm thấy thế này thế kia, vậy thì không được, sai lầm trầm trọng rồi. Những sự việc này ở trong cuộc sống thường ngày cũng không có ai nhắc nhở bạn, không có ai dạy bạn. Vì sao vậy? Vì dạy bạn bạn không thể tiếp nhận, bạn lại mắng người ta là nhiều lời thì sẽ kết thành oán thù. Có ai muốn kết oán thù với bạn chứ? Nhân quả mỗi người tự mỗi người chịu lấy. Từ xưa tới nay, chân thật có thể khuyên bạn, có thể nói bạn thì ngày xưa là có hai dạng người, một là cha mẹ và một là lão sư. Hiện tại thì không còn nữa, hiện tại cha mẹ cũng sẽ không nói bạn nữa, nói với bạn bạn sẽ cãi lại, bạn không phục, lão sư cũng sẽ không dạy bạn, vậy thì phiền phức lớn rồi, bạn có lỗi nhưng không có ai nhắc nhở bạn, bạn xem, lúc này thì phải làm sao? Cho nên nói, phương pháp duy nhất đó chính là dựa vào chính mình đọc sách Thánh Hiền, ngoài phương pháp này ra thì tìm không thấy phương pháp thứ hai nào có thể giúp được bạn.

Chúng ta sinh ra vào thời đại này gọi là đại bất hạnh, văn minh khoa học kỹ thuật ngày nay đang phát triển mà luân lý đạo đức thì dường như bị diệt vong hết rồi. Con người, như các thanh niên hiện nay học đại học, học nghiên cứu sinh, lấy được học vị tiến sĩ, biết làm việc mà không biết làm người. Bạn nói xem, còn cách nào chứ? Quá khó rồi. Sự giáo dục trên thế giới này mà vẫn tiếp tục phát triển kiểu như vậy, thì chúng ta chỉ có một con đường đó là mau mau vãng sanh Cực Lạc Thế giới. Vì sao vậy? Vì không thể ở được nữa rồi. Mặc dù bạn có lòng tốt, có ý tốt đối với họ, giúp đỡ họ, mà họ vẫn đặt ra bao nhiêu là nghi vấn đối với bạn, bạn có mục đích gì vậy? Bạn có ý đồ gì vậy? Bạn vì sao lại đối đãi với tôi như thế? Trong tình trạng như vậy mà không đi đến Thế giới Cực Lạc thì đi đến đâu? Người hiện tại luôn luôn chấp trước. Bạn xem, từ lúc nhỏ (việc này chúng tôi nhìn thấy rất là đau lòng), từ khi ở nhà trẻ đã dạy cạnh tranh rồi, so với cách giáo dục của người xưa thì hoàn toàn không như nhau. Cách giáo dục của người xưa thì các vị xem "Đệ Tử Quy" sẽ biết. "Đệ Tử Quy" là để dạy cho những ai? Là dạy cho trẻ nhỏ ba, bốn tuổi, từ đây đã bắt đầu học rồi. Từ nhỏ thì đã dạy nhường nhịn, hiểu lễ nghĩa, biết nhường người khác. Hiện tại thì lại dạy cho chúng

phải cạnh tranh. Cạnh tranh mà nâng lên cao là đấu tranh, đấu tranh mà nâng lên nữa thì thành chiến tranh, tất nhiên là sẽ như vậy, cho nên tư tưởng giáo dục như vậy là một con đường tử lộ.

Ngày nay xã hội động loạn, phần tử khủng bố nhiều như vậy là từ đâu ra? Là do bạn dạy ra mà. Vì sao ngày xưa không có, còn hiện tại thì lại nhiều đến như vậy? Là bạn dạy. Bản thân bạn không biết mà phản tỉnh, đã nâng lên rồi lại đang ra sức nâng nữa, từ cạnh tranh đấu tranh lại nâng lên nữa thì thành chiến tranh. Phần tử khủng bố thì chính là chiến tranh. Cho nên đây là việc rất bình thường của sự giáo dục. Đến khi bản thân bạn mỗi ngày không ngủ được, mọi lúc mọi nơi đều không có cảm giác an toàn, đây là do bạn đã dạy mà ra, không phải một nguyên nhân nào khác. Vì thế, nếu bạn muốn tìm cách hóa giải vấn đề này, thật sự đem loại bỏ những phần tử khủng bố này, loại bỏ từ chỗ nào? Phải loại bỏ từ trong tâm của bạn thì mới có thể thật sự giải quyết được vấn đề. Ở trong nội tâm mà vẫn còn sự đối lập, vẫn còn cạnh tranh, thì vĩnh viễn không thể tiêu trừ được. Vì sao vậy? Những phần tử khủng bố đó chính là từ trong cái ý niệm cạnh tranh của bạn mà sinh khởi ra. Cho nên nếu muốn thế giới hòa bình, xã hội an định, mọi người đều có thể có cuộc sống hạnh phúc mỹ mãn, thì vẫn là phải quay đầu đi lại con đường của người xưa, học tập theo cổ Thánh tiên Hiền thì chúng ta mới được cứu.

Hai câu Kinh văn sau cùng là "***Sự dĩ hóa khứ, thời chí phục hiện***".

Hai câu nói này nói rõ hiện tượng sanh diệt. Ngay khi bạn có ý niệm sanh khởi, thì hiện tượng này liền hiện tiền. Khi ý niệm này của bạn không còn nữa, thì hiện tượng này liền biến mất.

"***Thời chí phục hiện***", câu nói này rất có ý nghĩa. Bởi vì tập khí thì tuyệt đối không thể một lần, hai lần có thể đoạn mất được, có thể là tại Thế giới Tây Phương Cực Lạc vẫn cần phải mất một khoảng thời gian thì cái tập khí này mới có thể hoàn toàn đoạn mất. Nhưng việc đoạn tập khí ở Thế giới Tây Phương Cực Lạc khẳng định là rất nhanh chóng, chính là do cái duyên ở nơi đó thù thắng.

A Di Đà Phật!

Cẩn dịch: Vọng Tây cư sĩ