

PHẬT THUYẾT PHẬT Y KINH

ĐTK/ĐCTT 17, N0. 0793

Hán dịch: *Đời Ngô, sa-môn Thiên Trúc*
Trúc Luật Viêm và Chi Việt

Việt dịch: *Thích Nguyên Hùng*

Trong thân thể con người vốn có bốn thứ bệnh. Một là bệnh do đất, hai là bệnh do nước, ba là bệnh do lửa, bốn là bệnh do gió. Khi yếu tố gió lấn lướt các yếu tố khác thì hơi thở dồn dập; lửa lấn lướt thì nhiệt lượng cơ thể tăng cao; nước trấn áp thì người lạnh như băng; đất tăng trưởng thì cơ thể trở nên trầm nịch nặng nề. Đó là nguyên nhân phát sinh ra bốn thứ bệnh. Từ bốn thứ bệnh này lại phát sinh ra bốn trăm lẻ bốn thứ bệnh khác.

Yếu tố đất thuộc về thân, nước thuộc về miệng, lửa thuộc về mắt, gió thuộc về tai. Nếu lửa yếu (tức là nhiệt lượng cơ thể tụt xuống quá thấp – ND) mà khí lạnh lại tăng nhiều thì sinh ra bệnh mù mắt.

Tháng giêng, tháng hai, tháng ba của mùa xuân thời tiết có nhiều khí lạnh¹. Tháng tư, tháng năm, tháng sáu mùa hạ thì gió nhiều. Tháng bảy, tháng tám, tháng chín mùa thu thì tiết trời rất nóng. Tháng mười, tháng mười một, tháng mười hai mùa đông trời vừa gió vừa lạnh.

Vì sao mùa xuân lại có nhiều khí lạnh? Bởi mùa xuân là mùa của vạn vật sinh trưởng, khi vạn vật đều sinh trưởng thì khí lạnh thoát ra nhiều, do đó mà trong không khí có nhiều khí lạnh.

Còn mùa hạ lại có gió nhiều là bởi vì vạn vật cây cỏ xum xê, âm dương tụ hợp cho nên có gió nhiều.

Đến mùa thu thời tiết lại rất nóng là do vạn vật đều đã kết trái mãn mùa, cây khô trái chín nên có nhiều khí nóng.

Còn mùa đông vừa gió vừa lạnh là bởi muôn loài đều đi ngủ, vạn vật cây cỏ phần lớn đều rụng tàn, nhiệt lượng đều đã tiêu tán hết cho nên tiết trời vừa gió vừa lạnh.

Các tháng ba, bốn, năm, sáu, bảy nên nằm và nghỉ ngơi nhiều một chút. Vì sao? Vì gió nhiều, cơ thể dễ bị giải gió năng lượng. Tháng tám, tháng chín, tháng mười, tháng mười một, tháng mười hai, tháng giêng và tháng hai thì không nên nằm và nghỉ ngơi quá nhiều, bởi vì thời tiết bên ngoài lạnh, nên cơ thể có xu hướng co rút lại (do đó phải hoạt động nhiều để điều hòa - ND).

Ba tháng mùa xuân thời tiết có nhiều khí lạnh, vì vậy không nên ăn giá đậu, mà nên ăn cơm, bơ sữa và những thức ăn có chứa nhiều nhiệt lượng.

Ba tháng mùa hạ có nhiều gió, không nên ăn khoai sọ, đậu, lúa mì; nên ăn cơm, ngũ lạc (pho mai).

¹ Có lẽ thời tiết ở Ấn Độ thời Phật còn tại thế.

Ba tháng mùa thu tiết trời có nóng, không nên ăn cơm, bơ sữa; nên ăn cơm tấm, cám rang, gạo rang, mật, lúa nếp.

Ba tháng mùa đông, thời tiết vừa có nhiều gió, vừa lạnh, âm dương hòa hợp, nên ăn cơm, hồ đậu (kidney beans), canh, bơ sữa.

Có lúc nghỉ ngơi khiến cho yếu tố gió lấn lướt các yếu tố khác, nhưng cũng có khi nó giảm. Có lúc nghỉ ngơi lại khiến yếu tố lửa tăng trưởng, nhưng cũng có lúc nó giảm; có khi lạnh tăng, có lúc giảm. Nói chung, có mười nhân duyên khiến người bị bệnh. Một là, ngồi nhiều mà không ăn. Hai là ăn không điều độ. Ba là lo lắng, buồn rầu. Bốn là quá mệt mỏi, khổ cực. Năm là dâm dục quá độ. Sáu là nóng giận, sân si. Bảy là nín đại tiện. Tám là nín tiểu tiện. Chín là nín thở. Mười là nín hạ phong. Từ mười nhân duyên này mà phát sinh ra bệnh tật.

Phật cho rằng, có chín nguyên nhân khiến cho mạng sống của một người chưa đáng chết mà bị chết uổng. Một là ăn những thứ không nên ăn. Hai là ăn uống vô độ. Ba là ăn những thứ không quen. Bốn là không kịp tiêu hoá. Năm là nín đại tiện. Sáu là không giữ giới. Bảy là gần gũi người ác. Tám là nhập cư bất hợp pháp và không biết luật pháp sở tại để thi hành. Chín là có thể tránh mà không chịu tránh. Đó là chín nguyên nhân khiến cho một người mạng chưa hết mà bị chết yểu.

- Thế nào là ăn những thứ không nên ăn? Tức là ăn những thứ không ưa ý, ăn không theo thời tiết bốn mùa và ăn những thứ đã bỏ đi mà lấy lại ăn.

- Ăn uống vô độ tức là không biết tiết độ trong khi ăn, ăn quá nhiều, ăn quá no.

- Ăn những thứ không quen tức là khi đi đến một nước khác, do không biết tập tục ăn uống của người ta, ăn phải những thức ăn không quen và ăn uống trái giờ thường lệ, không chịu tập ăn chút chút trước cho quen dần thức ăn.

- Không kịp tiêu hoá nghĩa là mới ăn xong, thức ăn chưa tiêu hoá đã ăn thêm thức khác, hoặc khi uống thuốc xổ mà chưa xổ hết liền ăn trở lại.

- Nín đại tiện nghĩa là lúc cơ thể muốn đại tiện tiện mà không đi liền, kiềm chế quá lâu, hoặc kiềm chế hạ phong.

- Không giữ giới tức là phạm vào năm giới cấm, sống đời gian dâm, xâm phạm vợ con người khác, bị luật pháp trừng trị bỏ tù hoặc xử tử, hoặc bị tra tấn đến chết, hoặc bỏ đói đến chết, hoặc vượt ngục trốn thoát ra ngoài bị oán gia hại chết, hoặc lo sợ buồn sầu đến chết.

- Gần gũi người ác nghĩa là người ta làm điều ác mà mình cũng đến gần gũi, chơi thân.

- Nhập cư bất hợp pháp và không biết luật pháp sở tại để thi hành nghĩa là sáng sớm hoặc chiều tối đi qua nước khác, hoặc đi vào vùng chiến sự, bị quan phủ truy bắt mà không trốn; hoặc vào nhà người ta, trông thấy những điều không đáng thấy, nghe được những điều không đáng nghe, phạm vào những điều không đáng phạm, nhớ những điều không đáng nhớ...

- Có thể tránh mà không chịu tránh đó là khi gặp những trâu điên, ngựa chướng, chó dại, rắn độc, hoặc gặp nước dữ, lửa lớn, hoặc hầm hố vực sâu, hoặc xe ngựa chạy quá

nhanh, hoặc gặp người say, người ác cầm dao đâm chém nhau lại ra can gián... đó là những trường hợp tránh được mà không chịu tránh, để rồi lâm nạn vong thân.

Kể trên là chín trường hợp dẫn đến tình trạng mạng sống chưa hết mà phải chịu chết uổng.

Người có trí nên biết, những điều gì tránh được thì hãy tránh để có được hai điều lợi. Thứ nhất là được trường thọ. Thứ hai là được nghe chánh pháp, cũng được tu tập lâu dài.

Đức Phật nói có bốn loại thức ăn. Thứ nhất thức ăn là thịt của con mình (đoạn thực)². Thứ hai thức ăn là ba trăm mũi kim đâm chích (thức thực)³. Thứ ba thức ăn là những loài vi trùng bám vào thân thể đã bị lột da (xúc thực)⁴. Thứ tư thức ăn là lửa dữ (tư niệm thực)⁵.

- Thức ăn là thịt con nghĩa là, khi một người tham ăn vị ngon của thịt, người ấy hãy tự suy nghĩ như vậy: Thịt này đều là thân thể của cha, mẹ, anh, em, vợ, con, thân thuộc của ta đời trước, cũng chính từ việc tham ăn này mà ta không thoát được sinh tử luân hồi. Nghĩ như vậy rồi thì cái tật tham ăn sẽ tiêu mất.

- Thức ăn là ba trăm mũi kim đâm chích nghĩa là, khi ăn hãy nghĩ rằng: Sở dĩ tham muốn món ăn là vì mùi vị của nó, rồi lại nghĩ rằng trong thức ăn này hàm chứa bao nhiêu tai họa, nếu không bị cái mùi vị của nó chi phối thì sẽ được giải thoát. Lại nghĩ rằng, chúng sinh bị người đâm chém mà mất mạng. Lại nghĩ chúng sinh vì ta mà chịu bao đau khổ. Nghĩ như vậy rồi thì khi ăn thịt chúng sinh cũng như bị ba trăm mũi kim đâm chích.

- Thức ăn là những loài vi trùng bám vào thân thể đã bị lột da nghĩa là, khi một người nhớ mùi vị thức ăn, cũng như lo nghĩ mọi việc trong nhà thì những ý nghĩ liền xâm nhập vào thân tâm của ta, những ý nghĩ sẽ dẫn ta đi về muôn lối, như những vi trùng bu bám vào con vật đã bị lột da.

² Phật dùng hình ảnh của hai vợ chồng nhà kia ăn thịt con. Hai vợ chồng này mang đứa con trai duy nhất đi qua sa mạc. Họ nghĩ rằng số lương thực đem theo là đủ dùng cho chuyến đi. Nhưng chưa ra khỏi sa mạc họ đã hết thực phẩm. Hai vợ chồng biết rằng cả ba người sẽ chết đói. Cuối cùng họ phải đành tâm ăn thịt đứa con để sống mà ra khỏi sa mạc. Họ vừa ăn thịt con vừa khóc. Phật hỏi rằng: "Này các thầy, khi hai vợ chồng đó ăn thịt đứa con thì họ có thấy thích thú gì không?" Các thầy thưa: "Bạch đức Thế Tôn, làm sao thích thú được khi biết mình đang ăn thịt con." Phật dạy: "Trong đời sống hằng ngày, trong khi tiêu thụ, chúng ta cũng phải biết thức ăn của mình đã có thể được tạo ra bằng sự đau khổ cùng cực của kẻ khác, của những loài sinh vật khác." (Kinh Tứ Nhục)

³ Phật dùng hình ảnh một người tử tù và ông vua. Buổi sáng vua ra lệnh lấy 300 lưỡi dao cắm vào thân thể của một tử tù. Tối buổi chiều vua hỏi: "Người tù đó bây giờ sao?" - "Tâu bệ hạ, nó còn sống." - "Vậy thì đem hó ra, lấy 300 lưỡi dao đâm qua người nó một lần nữa." Và buổi tối, vua hỏi: "Kẻ đó bây giờ ra sao?" - "Còn sống." - "Hãy lấy 300 mũi dao đâm qua thân thể nó một lần nữa!" Phật dùng ví dụ đó để nói chúng ta cũng đang hành hạ tâm thức của ta y như thế. Mỗi ngày chúng ta đâm 300 mũi dao của độc tố vào trong tâm thức ta. Những mũi dao của tham lam, giận dữ, ganh tỵ, hờn giận, thù oán, vô minh. (Kinh Tứ Nhục)

⁴ Phật dùng hình ảnh một con bò bị lột da dẫn xuống sông. Dưới sông có hàng vạn loài sinh vật li ti bu lại hút máu và ria thịt con bò. Và khi ta đưa con bò tới đứng gần một bức tường hay một cây cổ thụ, cũng có những sinh vật li ti sống trên bức tường và trong cây cổ thụ bay ra, bám vào con bò để hút máu. Nếu chúng ta không giữ gìn thân và tâm bằng chánh kiến và chánh niệm thì các độc tố trong cuộc đời cũng bám lại và tàn phá thân tâm ta. (Kinh Tứ Nhục)

⁵ Phật kể chuyện một người bị hai lực sĩ khiêng người kia ném xuống hầm lửa đang bốc cháy. Phật nói rằng khi ta bị những tư niệm thực bất thiện chiếm cứ, bị danh, lợi, tài và sắc lôi cuốn thì cũng như ta bị những anh chàng lực sĩ kéo đi liệng xuống hầm lửa. Do đó người tu học phải có chánh kiến, phải nhận diện được tư niệm thực trong ta là loại nào. (Kinh Tứ Nhục)

- Thức ăn như lửa đốt nghĩa là, sinh tử luân hồi đều là thức ăn thiêu đốt chúng sinh, như ngọn lửa thiêu đốt vạn vật. Con người bị ngọn lửa sinh tử thiêu đốt và dẫn đến tương lai khổ não thân tâm, thí như ngọn lửa dữ thiêu đốt vạn vật, cho nên nói ngọn lửa sinh tử đang ăn thịt chúng sinh, hay chúng sinh đang ăn ngọn lửa sinh tử cũng vậy.

Người ăn thịt chúng sinh thì cũng như ăn thịt con của mình. Bởi vì tất cả mọi loại súc sinh đều làm cha, mẹ, anh, em, vợ, con, quyến thuộc của ta trong vô số kiếp.

Có sáu lý do không nên ăn thịt (sáu trường hợp một Tỳ-kheo không được ăn thịt - ND). Thứ nhất là tự tay mình giết. Thứ hai là sai người khác giết. Thứ ba là sinh tâm đồng tình đối với sự giết. Thứ tư là thấy giết. Thứ năm là nghe nói giết. Thứ sáu là nghi người ta vì mình mà giết. Những loại thịt có được không nằm trong sáu trường hợp trên thì được dùng.

Người không ăn thịt thì được cái phước là không còn sự sợ hãi.

Phật dạy rằng, ăn nhiều thịt thì mắc năm tội. Một là ngủ nghỉ nhiều. Hai là bị nhiều bệnh. Ba là tham dâm dục. Bốn là không có khả năng tụng đọc kinh sách. Năm là tham đắm thế gian.

Người nhiều dâm dục là bởi tham mùi vị của sắc đẹp. Người nhiều sân hận, hay nổi nóng là bởi tham mùi vị tươi ngon (tức là thích giết súc sinh để lấy thịt). Người nhiều ngu si là bởi tham ăn nhiều thực phẩm.

Luật tạng ghi rằng, người tham mùi vị thức ăn, hết thứ này đến thứ khác, phung phí vô độ thì đời sau sẽ không có được vị ngon.

Phật dạy ăn ngày một bữa là để có thời gian tu tập để đoạn trừ sinh tử và cũng bởi vì tham ăn thì không hành đạo được. Nhưng hơn hết là bởi Phật dùng thiên nhãn tự thấy biết đời sống này từ đâu đến và rồi sẽ đi về đâu sau khi chết. Người không suy nghĩ đến sự chết mà lo nghĩ chuyện ăn uống quá nhiều và thường nhớ đến vợ con thì đều bị đoạ vào trong đường khổ chịu 140 điều xấu ác, chung quy đều vì miếng ăn cả.

Những người phạm vào mười điều ác thì đời sau sẽ mất thân người, đoạ vào trong đường súc sinh, sau đó được sinh trở lại làm người nhưng suốt đời bị đói khát. Sân hận nhiều cũng là cái nhân sinh vào đường súc sinh. Sân hận có gốc từ luyến ái, luyến ái có gốc từ tham dục.

Phật nói có việc làm đưa đến thành tựu phước lớn, đó là đem thực phẩm cứu giúp người đói. Bồ thí để cứu sống mạng người là đại phước đức, đời sau sẽ có của cải lương thực dư thừa, lại ít sân hận.

Có người không có gì để bố thí, muốn bố thí cũng không được, nhưng ý tứ lại buông lung, tham dâm. Cũng có người không có gì để bố thí nhưng biết kiềm chế tâm ý, những gì không phải của mình, cho dù chỉ một đồng xu các bạc cũng không lấy. Tham muốn những thứ không phải của mình thì tự chuốc khổ và tạo tội. Người có đạo đức thì không có ưu sầu. Ưu là lo lắng, do giận dữ mà ra; sầu là buồn rầu, do tham dục mà có. Chúng ta ai cũng có năm chết, tháng chết, ngày chết và giờ chết nhưng chẳng ai biết, chẳng ai lo, cũng chẳng tu hành, chẳng giữ giới, cứ chạy đong chạy tây, lo tiền lo bạc, lo ruộng lo nhà, lo vợ con tôi tớ... khiến cho khổ não ngày thêm tăng trưởng, đó là tích tập, gieo trồng cái nhân cho đường súc sinh.

Đức Phật dạy rằng, người sống ở đời giống như con ong làm mật. Con ong phải gom góp mật nhụy từ nhiều bông hoa, cực khổ siêng năng tích lũy lâu ngày mới thành, nhưng rồi bị con người tới lấy đi mất; con ong chịu cực chịu khổ biết bao nhiêu mà cuối cùng chẳng được hưởng. Người sống ở đời cũng như thế, hễ có mong cầu là có lo nghĩ, có lo nghĩ là có ưu sầu. Chưa đói khát đã lo miệt mài tìm kiếm tích lũy của cải vật chất, đến khi có vật chất rồi thì lo lắng, sợ bị năm nhà chia phần, hoặc lo sợ bị nước trôi, lửa đốt, trộm cướp, quan tham, bệnh tật, cho nên phần nhiều có của mà vẫn chẳng được như ý, đến khi chết đi thì bao nhiêu tài sản thuộc về người khác hưởng, còn bản thân mình thì phải chịu quả báo, khổ không nói hết.

Tài sản bị năm nhà chia phần đó là bị lửa đốt, bị nước cuốn, bị trộm cướp, bị nhà nước tịch thu và bị anh em nghèo khổ vây khốn. Tài sản bị phân chia như vậy làm sao không có ưu sầu? Người không suy tính thì bị nổi sầu chia năm. Khổ kịch không bỏ thì khổ kịch ưu sầu càng tăng vạn mối, tất cả đều chứa trong bụng, khiến cho bỏ đạo, xa pháp.

Người nào sống biết nương tựa chính pháp thì được lợi không nên vui, mà không được lợi chẳng nên buồn, bởi vì được lợi hay không được lợi đều do cái nhân đã gieo trồng đời trước, hiện đời này chỉ gặt quả mà thôi. Người đời hay tham muốn, nhưng càng tham muốn càng không được lợi. Giả sử có được tài vật của cả thiên hạ thì cũng không thể nào dùng cho hết và cũng chẳng thể nào mang đi qua đời khác, nó chỉ làm tăng thêm oán kết và chất chồng thêm khổ não, gieo trồng thêm duyên nợ cho đời sau mà thôi. Duyên nợ giống như lửa. Lửa thì có thể thiêu đốt mọi thứ. Chúng ta do mê muội, chứ nếu sáng suốt thì chẳng dám vọng cầu, bởi biết đó là cái nhân tăng thêm khổ đau và tội chướng.