



**NHẬN THỨC VỀ THỦ DÂM
TÁC HẠI & QUẢ BÁO**

PHÁP MÔN NIỆM PHẬT
阿彌陀念佛法門

NHẬN THỨC VỀ THỦ DÂM

**TÁC HẠI &
QUẢ BÁO**



Author & Contact

<https://phapmonniemphat.wordpress.com>

phapmonniemphat2012@gmail.com

- **Quyển sách này được đúc rút từ**
*Trải nghiệm thực tế của rất nhiều người
đã Trả giá & Hối tiếc.*
- **Được khảo cứu từ nhiều lĩnh vực**
*Luân lý, Y học, Nghiên cứu khoa học & Tâm linh
Giữa phương Đông & phương Tây
Truyền thống & Hiện đại.*
- **Được thực hiện chỉ với một mục đích duy nhất**
*là bảo vệ Hạnh phúc, Sức khỏe & Tương lai
của tất cả Mọi người.*



Xin tri ân

*Song thân/Tam Bảo
Chư thiện tri thức
Huynh đệ đồng tu
Chúng sinh các loại*

A Di Đà Phật

MỤC LỤC

Lời phi lộ	5
<u>I. KHÁI NIỆM VÀ NGUYÊN NHÂN THỦ DÂM</u>	7
1. Khái niệm thủ dâm	8
2. Nguyên nhân thủ dâm	8
3. Nguyên nhân khiến thủ dâm trở nên phổ biến	9
<u>II. TÁC HẠI CỦA THỦ DÂM TỚI BẢN THÂN, GIA ĐÌNH & XÃ HỘI</u>	10
1. Thủ dâm trái nghịch Quy luật tự nhiên	11
2. Thủ dâm trái đạo đức	15
3. Dâm dục hủy hoại cuộc đời	16
4. Phóng túng dục tình hủy hoại công danh	19
5. Thủ dâm hủy hoại gia đình	20
6. Thủ dâm hủy hoại xã hội	22
7. Giải phóng tình dục và những lớp người cuồng loạn	26
8. Dâm dục đưa nhân loại đến diệt vong	29
<u>III. TÁC HẠI CỦA THỦ DÂM THEO Y HỌC HIỆN ĐẠI</u>	34
1. Thủ dâm hại não	35
2. Thủ dâm hại hệ thống thần kinh trung ương	35
3. Thủ dâm hại tâm lý	37
4. Thủ dâm giảm năng lực trí tuệ	37
5. Thủ dâm gây các bệnh phụ khoa	37
6. Thủ dâm làm biến dạng và tổn thương cơ quan sinh dục	37
7. Thủ dâm dẫn đến yếu sinh lý, liệt dương, vô sinh	37
8. Thủ dâm làm cơ thể suy nhược, giảm tuổi thọ	38
9. Thủ dâm tăng nguy cơ ung thư tiền liệt tuyến	39

IV. TÁC HẠI CỦA THỦ DÂM, SẮC DỤC QUÁ ĐỘ THEO ĐÔNG Y **41**

1. Danh ngôn của các danh y, hiền thánh	42
2. Ba báu vật của sinh mệnh	48
3. Thủ dâm, sắc dục quá độ giảm kỹ năng, tài nghệ	49
4. Thủ dâm, sắc dục quá độ giảm tủy não	50
5. Thủ dâm, sắc dục quá độ giảm định lực	51
6. Thủ dâm, sắc dục quá độ gây ra tự kỷ	52
7. Thủ dâm, sắc dục quá độ khiến đau lưng, mỏi gối	52
8. Thủ dâm, sắc dục quá độ ảnh hưởng đến hệ xương	53
9. Thủ dâm, sắc dục quá độ dẫn đến bệnh lao	53
10. Thủ dâm, mơ tưởng bậy bạ tiêu hao dương khí	54
11. Thủ dâm, sắc dục quá độ sinh con bị tiên thiên bất túc, vô sinh	56
12. Thủ dâm, sắc dục quá độ phát sinh bách bệnh	57
13. Tần suất quan hệ tình dục theo tuổi tác	61
14. Những kiêng kỵ khi hành dục	62
15. Quan điểm thái âm, bổ dương để trường sinh	68
16. Dụng tâm khác nhau, cuộc đời khác nhau	73

V. QUẢ BÁO CỦA THỦ DÂM, TÀ DÂM **74**

1. Trích dẫn Kinh Phật nói về thủ dâm, tà dâm	76
1.1. Kinh Phật nói về các hành vi tà dâm	78
1.2. Kinh Phật nói về sự tai hại của dâm dục	82
1.3. Kinh Phật nói về quả báo của dâm dục	93
1.4. Đức Phật chỉ tướng bất tịnh của sắc dục	102
1.5. Đức Phật tiên tri về sự bại hoại luân lý đời vị lai	107
1.6. Kinh Phật nói về công đức của người giới hạnh thanh tịnh	109
2. Trích dẫn Kinh Thánh nói về thủ dâm, tà dâm	113
2.1. Kinh Thánh nói về các hành vi tà dâm	115
2.2. Kinh Thánh khuyên không nên dâm dục	118
2.3. Kinh Thánh nói về hình phạt tội tà dâm	128

2.4. Thánh Phao-Lô tiên tri về sự bại hoại luân lý đời vị lai	130
2.5. Kinh Thánh nói về phúc lành của người thanh tịnh	131

3. Không thể dâm dục **134**

3.1. Chính bản thân ta tạo ra số mạng	135
3.2. Tác hại của ý niệm tà dâm	137
3.3. Thủ dâm, tà dâm phá hỏng phúc tướng	140
3.4. Thủ dâm, tà dâm phá hỏng công đức, căn lành đã có	141
3.5. Thủ dâm, tà dâm trái nghịch thiện pháp	141
3.6. Thủ dâm, tà dâm thu hút tà ma, ác quỷ	142
3.7. Thủ dâm, tà dâm là tội bất hiếu	142
3.8. Thủ dâm, tà dâm phá hoại thiên luân	146
3.9. Thủ dâm, tà dâm bị quả báo đồng tính luyến ái, ái nam ái nữ	146
3.10. Thủ dâm, tà dâm bị quả báo bệnh động kinh	147
3.11. Thủ dâm, tà dâm bị quả báo gia quyến bất tịnh	148
3.12. Thủ dâm, tà dâm bị tai ương	148
3.13. Thủ dâm, tà dâm sẽ đầu thai về cảnh giới xấu ác	149
3.14. Đừng để con em tham học với ma vương	149
3.15. Không được làm thế gian khởi tâm dâm dục	156

VI. CÁCH TRỪ BỎ THỦ DÂM, TÀ DÂM **165**

1. Giác ngộ	166
2. Tránh xa ấn phẩm khiêu dâm và môi trường kích thích	167
3. Thân cận thiện tri thức với bạn lành	167
4. Học tập đạo lý	167
5. Thực hành Hiếu đạo	168
6. Thường thực hành các phép quán bất tịnh	169
7. Thường niệm danh hiệu A Di Đà Phật	173
8. Thực hành ăn chay	173
9. Lao động và rèn luyện thân thể	174
10. Giữ gìn kỷ luật tinh thần	174
11. Giữ gìn giới luật, chăm làm việc thiện	175

12. Dẹp bỏ tà kiến khuyến tấn điều lành	175
13. Tu tập công đức hộ thân	176
14. Lập chí hướng cao thượng	176
15. Phát tâm Bồ Đề	177
<u>VII. MỘT SỐ PHƯƠNG PHÁP PHỤC HỒI HƯ NHƯỢC DO SẮC DỤC</u>	178
1. Điều chỉnh tâm thái	179
2. Điều chỉnh chế độ dinh dưỡng	181
2.1. Đôi điều về đạo ăn uống	181
2.2. Tác hại của ăn máu huyết	182
2.3. Chế độ ăn chay cho từng thể trạng người	184
3. Điều trị bằng thuốc và những điều chú ý	187
4. Một số phương pháp tập luyện bổ trợ	187
4.1. Bài tập kết hợp giữa hô hấp và xoa bóp	187
4.2. Phương pháp bấm huyết trị bệnh hư nhược vì sắc dục	189
-Bài 1: trị di tinh	
-Bài 2: trị hoạt tinh	
-Bài 3: trị liệt dương	
-Bài 4: Trị “tủy hải bất túc, thận khí suy nhược” phục hồi trí năng	
4.3. Phương pháp vận động	193
-Bài 1: Lưỡng thủ phan túc cố thận yêu	
-Bài 2: Tư thế con bò và con mèo	
-Bài 3: Ngũ thể đầu địa công	
Lời kết	203
Danh mục tài liệu tham khảo	204



Lời phi lộ

Tôi lớn lên trong thời điện thoại và máy tính còn chưa phổ biến, gia đình tuy không khá giả nhưng cha mẹ hết sức quan tâm dạy bảo các con. Vì chút phúc lành ấy nên trải qua thời niên thiếu thật êm đềm, chỉ biết đến học hành mà chưa mắc phải tật xấu nào đáng kể. Tuy cũng có những phút giây rung động vì một đôi mắt biếc nhưng tình cảm học trò trong sáng chẳng khởi lên tà niệm. Thế hệ của chúng tôi đa phần là như vậy.

Lớn thêm một chút, rời gia đình lên giảng đường đại học. Từ đây tiếp xúc với thế giới phồn hoa đầy màu sắc, mới biết đến những điều nhạy cảm bạn bè truyền tay xem trộm. Tâm hồn từ đó không còn trong sáng nữa, thiên chân cũng chẳng còn giữ được vẹn nguyên. May mắn thay! Nhờ thói quen đọc sách dần dần gặp được những thiện thư, tiếp xúc với nền giáo dục chí thiện của người xưa mới nhận ra mình suýt hỏng mất một đời vì phóng dật!

Người xưa nói:

“Ngọc bất trác bất thành khí, nhân bất học bất tri lý”

Sinh ra ở đời này dẫu thiên phú thông minh trác tuyệt nếu chẳng gặp thiện tri thức chỉ dạy đạo lý tu thân thì rốt cuộc cũng nhiễm ô vì vật dục. Từ đó, mỗi khi đọc thấy điều gì hữu ích, có tác dụng cảnh tỉnh bản thân tôi liền ghi chép để thường đọc lại.

Quyển sách nhỏ này, ban đầu vốn chỉ là một bài viết ngắn để tự răn. Vì thấy có nhiều bạn thanh thiếu niên mắc phải tật xấu mà không hay biết. Do vậy, tôi chẳng sợ bị chê cười, mạo muội đem chút hiểu biết hạn hẹp của mình về Đạo tiết dục hộ thân ra chia sẻ. Vì không phải người có nghề viết lách, cũng tự biết sự tu dưỡng cạn nông nên hổ thẹn không đề danh tính. Mong rằng chút tâm ý nhỏ mọn này có ích cho những người hữu duyên.

PMNP

(BN. 15/03/2019)



Chương I

KHÁI NIỆM VÀ NGUYÊN NHÂN THỦ DÂM





1. Khái niệm

Thủ dâm là hành động tự kích thích lên cơ thể của mình, kết hợp với quá trình liên tưởng đến những đối tượng khiêu dâm để tạo khoái cảm tình dục cho bản thân.

2. Nguyên nhân thủ dâm

Khi một người bị kích thích bởi các yếu tố kêu gọi từ ngoại cảnh (nhìn, nghe, ngửi hương, xúc chạm với đối tượng khả ái) hoặc từ trong nội tâm (hồi tưởng, suy tưởng, thói quen, v.v...) thì ham muốn dục tình trở dậy. Nếu tiếp tục thuận theo ham muốn nó sẽ thôi thúc người đó thực hiện hành vi tính dục, khi hoàn cảnh không khả thi để đạt được mục đích thì họ thường thủ dâm.

3. Nguyên nhân khiến thủ dâm trở nên phổ biến

- Do phế bỏ nền giáo dục truyền thống coi trọng các giá trị cao đẹp về tinh thần, chạy theo lối sống vật chất thuần túy.
- Do văn hóa phẩm đồi trụy, trào lưu sa ngã lan tràn không quan tâm trừ dục triệt để.
- Do nền kinh tế thị trường chạy theo lợi nhuận bất chấp đạo đức, lạm dụng yếu tố khiêu dâm trong thời trang, nghệ thuật, truyền hình, quảng cáo, v.v...
- Do thủ dâm lâu ngày thành thói quen gây nghiện, không đạt được khoái cảm khi quan hệ thật nên càng lún sâu dần.
- Một số người đã kết hôn nhưng gặp hoàn cảnh xa cách lứa đôi không kiểm chế được nhu cầu sinh lý nên thủ dâm.
- Một số người khác gặp bế tắc trong cuộc sống, muốn tránh né thực tại nên thủ dâm để giải tỏa ức chế tâm lý tạm thời.

.....

Đó là một số nguyên nhân khách quan dẫn đến thói quen thủ dâm, kết hợp với yếu tố chủ quan là thiếu nhận thức, thiếu sức mạnh tinh thần nên dễ dàng thỏa hiệp với ham muốn của bản thân, thường dùng những cách thức dễ dàng nhưng sai trái để đạt được mục đích tạm thời.



Chương II

TÁC HẠI CỦA THỦ DÂM TỚI BẢN THÂN, GIA ĐÌNH & XÃ HỘI



1. Thủ dâm trái nghịch quy luật tự nhiên

Tạo hóa sinh ra vạn vật có giống Âm và Dương, bộ phận sinh dục của giống đực và cái có cấu tạo để phối hợp với nhau chứ không phải để độc lập thực hiện hành vi tính dục. Do vậy, tự dâm với chính thân thể mình là hành vi hoàn toàn trái ngược với quy luật tự nhiên.

Sách Thiên Kim Yếu Phương của danh y Tôn Tư Mạc viết *“Trong việc hành dục, nam giới không thể không có nữ giới để phối hợp, nữ giới không thể không có nam giới để phối hợp. Nếu cho rằng hành dục chỉ là hành vi đơn độc không cần có vợ/chồng phối hợp thì quan niệm ấy sẽ làm nguy hại đến tuổi thọ, các loại bệnh tật do đó phát sinh”*.

Kinh Dịch cũng nói *“Cô âm bất sinh, cô dương bất trưởng”*. Thủ dâm chỉ có một khí Dương hoặc Âm mà không có đủ cả hai để điều hòa sẽ làm thương tinh tổn thần, phạm đến tính mệnh. Trong tự nhiên, nếu khí hậu vận hành trái nghịch quy luật Âm Dương tất sẽ có thiên tai; nếu thế thời trái nghịch quy luật Âm Dương tất sẽ có đại loạn; con người mà sinh hoạt trái nghịch quy luật Âm Dương nhất định sẽ phát sinh bệnh tật. Đây là quy luật tự nhiên bất di bất dịch bởi Thiên – Địa – Nhân cùng tương thông, cảm ứng. Người đời nay tán dương thủ dâm bởi họ chỉ ham muốn cái vui nhất thời mà chẳng thấy được cái hại sâu xa của nó.

Thánh Kinh Thiên Chúa giáo viết *“Xác thật nghịch lại với Thánh Linh bởi ham muốn của nó; Thánh Linh cũng nghịch lại với xác thật, hai điều này chống nhau nên những gì anh em muốn làm (theo ý muốn của xác thật) thì chớ có làm”*. **(Kinh Tân ước/Ga-La-Ti/Đoạn 5/Câu 17)**

Nếu cho rằng thủ dâm là *“Hành động phù hợp với tự nhiên”* vậy tạo hóa cần gì phải sinh ra hai giống Đực, Cái cho thừa thãi? Còn như nói *“Thủ dâm điều độ có lợi cho sức khỏe”* chẳng khác gì nói *“Hút ma túy điều độ cũng lợi cho sức khỏe”*. Có người lại cho rằng thủ dâm cũng tốt vì tránh được ngoại tình, tệ nạn và các bệnh xã hội nhưng điều đó thật thiển cận vì thủ dâm và tâm ý bất chính chỉ khiến lửa dục càng lớn mạnh, do đó về sau càng dễ sa ngã bệnh hoạn hơn. Đó toàn là lời ngụy biện.

Muốn dập tắt lửa thì phải dùng nước và rút bớt củi đi. Muốn cho tâm mọi người được an định, con trẻ có thể thành người, tránh xa việc bại hoại thì phải giáo dục nhân cách và ngăn ngừa việc sex hóa mọi lĩnh vực trong xã hội. Đâu có thể khuyến khích thủ dâm để giảm bớt tệ nạn? Điều đó như lấy dầu dập lửa, chẳng hoang đường ư?

Đức Phật dạy:

“Thành tựu với bốn pháp, này các Tỷ-kheo, như vậy tương xứng bị rơi vào địa ngục. Thế nào là bốn pháp?

- Một là tự mình tà hạnh trong các dục
- Hai là khích lệ người tà hạnh trong các dục
- Ba là chấp nhận tà hạnh trong các dục
- Bốn là khen ngợi tà hạnh trong các dục

Thành tựu với bốn pháp, này các Tỷ-kheo, như vậy tương xứng bị rơi vào địa ngục”.

Kinh Tăng chi bộ

Chương IV–Bốn Pháp

Phẩm Đạo nghiệp/Chấp nhận

Thủ dâm là *“tà hạnh trong các dục”*, có thể tránh khỏi quả báo hay sao? Lời chân thật của một vị Phật toàn giác, từ bi với lời của kẻ phạm phu vô minh, tham dục ai đáng tin hơn?



Phàm làm người muốn được hưởng hạnh phúc chân chính thì phải tiết dục, hộ thân, giữ gìn phẩm hạnh. Càng buông thả thì thân xác và tinh thần càng trở nên yếu đuối, tiêu chuẩn đạo đức thấp dần, sẽ chẳng tội ác nào mà không dám phạm. Vì vậy các bậc đạo sư hết sức cảnh giác người đời để ngăn ngừa tội lỗi từ mầm mống:

“Thủ dâm là tội nặng bởi vi phạm Luật Thiên Chúa và Luật tự nhiên”.
(Đức Giáo hoàng Lê ô IX – DS 687)

“Dù thủ dâm không vì mục đích xấu, như làm thần kinh bớt căng thẳng hay để khám nghiệm, thì cũng không biện minh được cho sự lạm dụng cơ năng truyền sinh, vì hoàn toàn ngoài mục đích tự nhiên của nó. Đó là phản Luật tự nhiên và Luân lý”.

(Đức Giáo hoàng Piô XII – 8/10/1953)

“Tuổi trẻ huyết khí chưa định, phải kiêng sắc dục”.
(Khổng tử – Người khai sáng đạo Nho)

“Thiếu niên hiện thời quá nửa mắc chứng thủ dâm, đó thực sự là một con dao thật sắc giết hại cái thân vậy, hãy nên đau đầu răn dè!”

(Ấn Quang Đại sư – Tổ Tịnh Độ Tông đời thứ 13)

“Nếu Phật tử tự mình dâm dục (thủ dâm), bảo người dâm dục với tất cả phụ nữ, các loài cái, cho đến thiên nữ, thần nữ, quỷ nữ (quan hệ khác loài), cùng phi đạo mà hành dâm (tinh dục trái cách tự nhiên) dưới mọi hình thức: nhân dâm dục, duyên dâm dục, cách thức dâm dục, nghiệp dâm dục, v.v... Phật tử này phạm Ba La Di tội (tội nặng nhất)”.

(Thích Ca Mâu Ni Phật - Phạm võng Bồ tát giới bản kinh)

Các bậc Thánh hiền bất kể Đông, Tây vì thương xót nên hết lời răn dạy. Tiếc rằng đời nay lại xem đó là cổ hủ, đối với tà dâm chỉ nói qua loa vài chữ về cái hại, còn lại đầy rẫy những bài viết đề xướng thủ dâm, phóng túng dục tình, đem những điều nhớ nhãng đáng thẹn ra phơi bày cốt chỉ để giật title, câu like thu hút nhiều người đọc. Họ đâu biết rằng cái việc làm tưởng như vô hại ấy lại là việc phá hoại đạo lý ngàn đời, gián tiếp gây ra bao việc vô luân trong xã hội.

2. Thủ dâm là hành vi trái đạo đức

Thủ dâm không thể tách rời khỏi mối liên hệ: tâm nghĩ, mắt nhìn, tai nghe, xúc chạm với những đối tượng khiêu dâm hoặc với đối tượng mà người thủ dâm ham muốn nhưng lại không được phép có hành vi tình dục trong đời sống thật. Vì đối tượng để thủ dâm là phi đạo đức và cách thức thỏa mãn trái với tự nhiên nên hiển nhiên đó là hành vi sai trái.

Tìm khoái cảm bằng thủ dâm giống như uống nước muối, càng uống càng khát, không thể tìm được sự thỏa mãn thật sự. Người nghiện thủ dâm nhanh chóng cảm thấy nhàm chán với cuộc sống tình dục hiện tại, họ ngày càng gia tăng cường độ thủ dâm và mức độ lệch lạc trong tư tưởng để tìm khoái cảm.

Sự ám ảnh trong tâm trí và nhu cầu tình dục tăng cao khiến họ không còn thấy rung động bởi tình yêu trong sáng ở người yêu hay người bạn đời nữa. Những người này thường phát khởi ý nghĩ đen tối với bất kỳ người khác phái nào họ thấy. Ham muốn mù quáng thôi thúc họ vượt qua những ranh giới đạo đức, nhân luân; trước tiên là vượt qua trong tư tưởng. Việc phạm tội trong thực tế chỉ là vấn đề thời gian và cơ hội. Hậu quả là nợ bản phẩm hạnh, gây nghiệp tạo tội, đánh mất gia đình mình và phá vỡ gia đình người khác.

Những đám cháy lớn bắt đầu chỉ từ một tàn lửa nhỏ, bảo kiếm chém sắt như bùn biến thành sắt vụn cũng chỉ từ những vết gỉ li ti. Tuy thủ dâm chẳng trực tiếp gây ra những tội tà trời nhưng nó là bước khởi đầu dẫn dắt con người vào sa vào những lầm lỗi lớn.

“Ai gieo gì sẽ gặt nấy, người gieo theo xác thật sẽ bởi xác thật mà gặt sự hư nát, còn người gieo theo Thánh Linh sẽ bởi Thánh Linh mà gặt sự sống đời đời”. **(Kinh Tân ước/Ga-La-Ti/Phần 7/ Câu 8)**

3. Dâm dục hủy hoại cuộc đời

Sách Tam Tự Kinh mở đầu rằng “*Nhân chi sơ, tính bản thiện, tính tương cận, tập tương viễn, cầu bất giáo, tính nãi thiên*” nghĩa là “*Bản chất con người ban đầu lương thiện, mọi người giống nhau, do tập nhiễm từ hoàn cảnh và vật dục mà khác dần, nếu không giáo dục tính thiện sẽ đổi thay*”.

Lời ấy thật đúng vậy! Thừa bé thơ tâm hồn mỗi người như giấy trắng, trong sạch thuần khiết biết bao. Cha mẹ chăm chút nâng niu, thày cô dìu dắt gửi gắm bao hy vọng. Cha mong con trai lớn lên thành nam nhi quân tử, mẹ nguyện cầu con gái lớn khôn thành thục nữ đoan trang. Đâu ngờ đến tuổi trăng rằm chảnh mảng học hành, kết giao bạn xấu ngầm xem những thứ dâm bôn, dần dần tiêm nhiễm thói tà thành kẻ chơi bời phóng đãng.

Bao kẻ vì dục vọng phạm vào tội tà trời thiên lý khó dung: Nam hiếp dâm sát nhân diệt khẩu, nữ chơi bời mấy lần phá thai để dấu vết nhơ. Công ơn sinh thành chưa báo đáp đã phạm tội đại ác khiến gia môn ô nhục, song thân tan nát cõi lòng. Những việc đau lòng ấy đều khởi đầu từ những thói xấu tưởng chừng vô hại như thủ dâm, xem sex, v.v... mà người đời nay cố vũ.

Đời người ngắn ngủi, đẹp gì như tuổi thanh xuân. Nên nhân lúc chưa vướng bận việc đời, thân thể đương thì cường tráng, sức sống đương lúc tràn đầy mà gắng công rèn luyện, tu dưỡng phẩm hạnh thanh cao. Nuôi chí lớn lập nghiệp giúp đời, đem tài năng thi thố để thỏa công 10 năm đèn sách, báo đáp thâm ân của mẹ cha, thày dạy. Cớ sao lại đem tuổi xanh đốt hết trong dâm dục, ngập lặn trong cuộc vui tạm bợ để cuối cùng thân thể tinh thần đều suy nhược, sự nghiệp dang dở nửa vơi?

Phận có thể thành người sang cả, cuối cùng lại thành kẻ hận đời thất chí, tất cả cũng chỉ vì không giữ được mình trước cơn sóng dục. Nên biết rằng: Ngũ phúc cao quý ở đời, trời xanh há ban cho kẻ không đức hạnh?

Những kẻ chẳng giữ được mình sớm ăn trái cấm, mắc thói thủ dâm giống như chồi non thui chột, có mọc lên cây cũng bấy bót èo uột chẳng ra gì. Ôi, tuổi xanh hữu ích có bao lâu mà rong ruổi tầm hoa vấn liễu?

Thời gian như bóng câu qua cửa chẳng mấy chốc cái già đã đến trên đầu, nhìn lại tất cả đều không: Không sức khỏe, không đức hạnh, không sự nghiệp, không phúc phần, gia đạo suy vi bởi suốt đời toàn làm chuyện dâm ô đáng thẹn. Lúc ấy, biết ân hận thì đã muộn rồi!

Bậc cao tăng cận đại là Ấn Quang pháp sư có một đệ tử tục gia mất mạng do sắc dục, chuyện đó khiến ngài hết sức đau lòng nên thường tha thiết khuyên rằng:

師 法 光 印



Ấn Quang đại sư
Tổ đời thứ XIII Tịnh độ tông

“Đối với lớp hậu sinh hiện thời, khi chúng nó vừa hiểu chuyện đời liền dạy chúng nó về đạo giữ tinh, hộ thân.

Nếu chúng nó biết tốt xấu, sẽ chẳng đến nỗi tự xem thủ dâm là vui, để rồi mắc các nỗi họa như bị mất tính mạng, hoặc trở thành tàn phế, hoặc vĩnh viễn truyền lại nòi giống yếu ớt v.v...

Với đũa chưa hiểu chuyện đời, chớ nên nói. Còn đũa đã hiểu chuyện nếu chẳng nói thì trong mười đũa hết chín đũa phạm phải tội này, đáng sợ vô cùng!”



Khuyên sĩ tử

*Muốn vin cành quế Quảng Hàn cung
Phải biết thế gian Sắc tức Không
Thấu suốt chẳng mê vì mắt thị
Danh đề bảng hổ trước sân rồng*

(An Sĩ Toàn Thư)

4. Phóng túng dục tình hủy hoại công danh

Học giả nổi tiếng Napoleon Hill – Cố vấn của tổng thống Franklin D. Roosevelt và cũng là cha đẻ của môn Thành công học (Khoa học nghiên cứu về thành công cá nhân), tác giả cuốn sách viết về nghệ thuật làm giàu bán chạy nhất mọi thời đại *“Think and Grow Rich”* đã dành cả đời nghiên cứu về bí quyết thành công của các vĩ nhân, chính trị gia, tỉ phú, các nhà bác học, các nghệ sĩ kiệt xuất trên thế giới. Ông đã khám phá ra một bí mật vô cùng quan trọng về mối liên hệ giữa Năng lượng tình dục và Thành công của con người. Sau nhiều năm nghiên cứu ông kết luận:

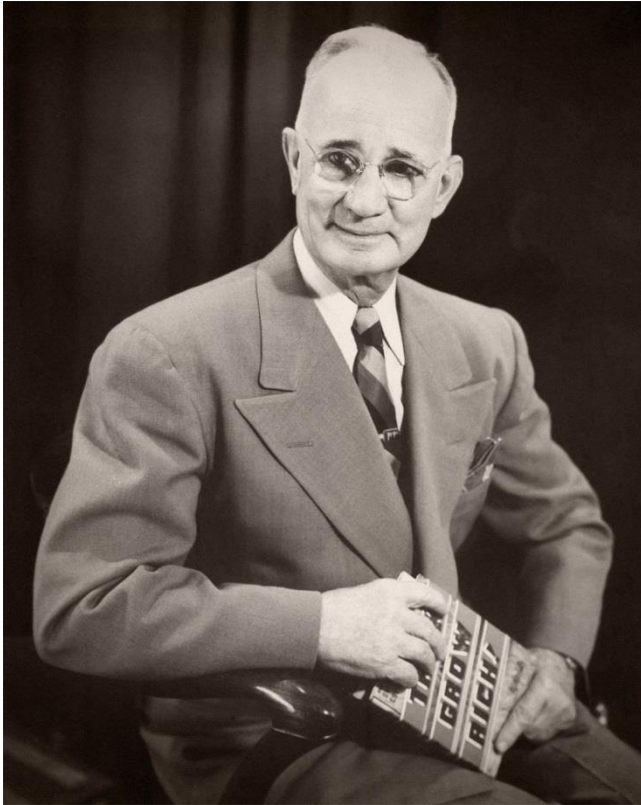
“Thực sự, những người thành đạt trong mọi lĩnh vực thường là những người có năng khiếu, biết cách chuyển hóa năng lượng tình dục sang lĩnh vực xây dựng và sáng tạo”.

Khi phân tích hơn 25.000 người thành công, Hill vô cùng sửng sốt khi nhận ra phần lớn họ chỉ thực sự đạt được những thành tựu lớn sau tuổi 40, điều đó khiến ông quyết định lao vào tìm hiểu.

Hill nói: *“Tôi hiểu ra nguyên nhân chủ yếu là ở chỗ đa số những người chưa đạt độ tuổi bốn mươi – năm mươi thường phí phạm năng lượng của mình do quá lạm dụng mặt nhục thể của cảm xúc tính dục. Nhiều người trong số họ không bao giờ hiểu được là có thể và cần phải sử dụng dục năng theo kiểu khác, và những khả năng này hấp dẫn đến nỗi khoái lạc xác thịt đơn giản trở nên lu mờ, nhỏ nhoi. Phần lớn hiểu được thì đã quá muộn, vì đã bỏ phí nhiều năm khi dục năng ở tại điểm cao của mình. Nhưng dù sao đi nữa họ cũng vẫn đạt được những thành công đáng kể”.*

Napoleon Hill

(Think and Grow Rich/Chương XI/Lãng phí năng lượng)



Napoleon Hill (1883 – 1970)
Cha đẻ môn Thành công học

- Hill cũng cảnh báo rằng sự phung phí tinh lực và lối sống xác thịt sa đọa sẽ hủy hoại tài năng và sự nghiệp của một con người, thậm chí biến họ thành súc vật.

- Ông khuyên những ai muốn đạt tới thành công nên rèn luyện cách hướng năng lượng tình dục vào các quỹ đạo hữu ích hơn là ham muốn xác thịt, ông gọi điều đó là Nghệ thuật Thăng dục. Phát hiện của Hill là điều đã được thực hành từ hàng ngàn năm trước trong nhiều trường phái đạo học Đông phương.

Tình yêu và Tình dục là hai món quà tuyệt vời Tào hóa ban cho nhân loại nhưng vì lòng tham vô độ cộng với sự vô minh của chúng ta mà hai món quà ấy đáng lẽ đem đến hạnh phúc, thành công và sự tiến hóa tâm linh lại biến thành tội ác, bệnh tật, thậm chí là cái chết.

Chúng ta hãy nhìn ra thế giới tự nhiên, từ côn trùng cho tới các loài cầm thú. Tuy chúng không có tri thức và khả năng tuy duy cao như con người, sống hoàn toàn ăn nông ở lỗ, không có thuốc men, bệnh viện nhưng con vật nào cũng sống khỏe mạnh được hết tuổi trời. Không có con vật nào mắc các bệnh suy kiệt trước tuổi do sắc dục như con người. Chúng sống, yêu đương, sinh đẻ thật dễ dàng và ra đi nhẹ nhàng vì tuổi già chứ không vì bệnh tật. Nếu biết tiết độ và trân trọng cuộc sống này thì chúng ta đã có thể hạnh phúc như loài vật.

Thơ răn sắc dục

Còn niên thiếu chơi bời sái nát
Lời khuyên răn bỏ gác ngoài tai
Bình sinh trụy lạc đêm ngày
Dầu hao tim lụn nào ai kể gì.

Khi ương yếu tứ chi rũ rệ
Có đau rồi mới biết sức mình
Đa dâm, đa dục, đa tình
Hao thần, hao khí, hao tinh, sức mòn.

Khi già yếu lưng còng gối lỏng
Tai lũng bùng mắt rĩ ghèn to
Hai tay ôm ngực mà ho
Giận mình lúc trẻ không lo tuổi già.

Ấy chẳng kể sương sa bão táp
Mải ham vui vớng đạp bùn nhơ
Phong tình nọc độc bất ngờ
Về mình mang lấy báo cô cả đời.

Vương bịnh nặng, hại nòi hại giống
Gặp nó rồi, đời sống còn chi
Thương thay, những bậc tu mi
Ăn chơi hư hỏng làm gì nên thân?

Người ba bấu: Tinh, Thần với Khí
Thường ăn chơi xài phí vô chừng
Làm cho bấu ấy tiêu dần
Đời người như sợi chỉ mảnh treo chuông.

Tác giả: khuyết danh



5. Thủ dâm hủy hoại gia đình

Có người cho rằng hễ chung chạ với người khác thì mới phạm tội ngoại tình, còn thủ dâm không phạm tội ấy, nhưng họ chẳng biết rằng hễ khởi ý nghĩ dâm dục với kẻ khác là đã phạm tội ngoại tình rồi. Kinh Thánh đạo Thiên Chúa viết:

“Anh em/chị em từng nghe lời truyền dạy rằng “Người không được phạm tội tà dâm”. Nhưng tôi cho anh em/chị em biết, hễ ai cứ nhìn một người phụ nữ/đàn ông và sinh lòng ham muốn thì trong lòng đã phạm tội tà dâm với người ấy”. (Sách Ma thi ơ/Tin mừng/câu 27 – 30)

Có kẻ nào thủ dâm mà tâm không từng mơ tưởng đến những người không phải vợ/chồng mình? Vì thế, thủ dâm cũng chính là tội ngoại tình. Những kẻ sa đà vào thủ dâm trước sau cũng đánh mất hạnh phúc gia đình. Vì tinh lực và tinh thần tiêu đốt hết vào thủ dâm, xem sex, còn đâu để dành cho gia đình và sự nghiệp? Chưa kể sinh lực con người có hạn, dốc mãi cũng đến lúc tinh kiệt, thậm chí hư sinh ra bách bệnh.



Nếu hai vợ chồng cùng nghiện thủ dâm thì trước sau cũng khiến cho gia đạo rối loạn, hôn nhân tan vỡ. Vì trong lúc thủ dâm mỗi kẻ đều mơ tưởng làm việc loạn dâm, gian dâm với người khác. Kẻ nào cũng mong ngóng cơ hội được làm những việc đê tiện, vô luân như trong phim đồi trụy, tình yêu và ham muốn với nhau sẽ mất dần, sớm muộn cũng cặp kè mèò chuột. Chồng có nhân tình của chồng, vợ có nhân tình của vợ, nghĩa tình bạc bẽo, kẻ gian đắ chí thừa cơ phá hoại khuê môn. Mỗi quan hệ như vậy khó mà tồn tại lâu dài được trong cái xã hội vật chất này.

Người xưa nói *“dòng nào, giống nấy”*, những kẻ cha mẹ tà dâm thì làm sao con cái nên người được? Bởi con cái hưởng phúc phần từ cha mẹ, bầm thụ tinh thần của cả hai. Cha mẹ dâm đắ làm sao có chuyện con cái đoan trang đức hạnh? Không ít đứa thiếu niên bị tiêm nhiễm vì vô tình thấy phim ảnh khiêu dâm trong chính máy tính, điện thoại của mẹ cha hoặc do người lớn nghĩ nó còn nhỏ chưa biết gì, không ý tứ giữ gìn để nó thấy những điều bỉ lậu. Một khi lọt vào mắt rồi sẽ in sâu trong tâm trí, gieo mầm dâm đắ từ khi còn nhỏ. Lúc chúng đã bị dâm dục khống chế tinh thần rồi, làm sao mà học hành được nữa? Nguyên khí và tinh thần của chúng sớm bị dâm dục làm tổn thương từ bé sẽ bị tổn thọ, hay ốm bệnh, lớn nên lại dặ dặ chẳng làm được trò trống gì, cha mẹ phải nuôi nấng báo cô. Người lớn còn không thể tự kiềm chế, trách gì đứa trẻ chưa có định lực tinh thần mà mắng nó hư?

Đối với những cặp vợ chồng chưa có con cái thì phải biết rằng dâm dục thái quá chẳng thể sinh con khỏe mạnh bởi nguyên khí tổn thương nên con bị tiên thiên bất túc. Nếu dâm dục quá độ khiến tinh khí tiêu mòn. Đàn ông bị bất lực, tinh loãng, thành ra chẳng người nối dõi; đàn bà huyết bại khí hư hóa thành hiếm muộn. Đã không con cái lại có cái nguy mất vợ mất chồng, về già cô quả, cái vui của thủ dâm, tà dâm chỉ giả tạm trong chốc lát mà hậu quả thì tai hại lắ thay. Chẳng phải chỉ hại bản thân mình, hại cả gia đình, nòi giống, khiến cho nước hèn dân yếu!

6. Thủ dâm hủy hoại xã hội

Con người thường sa ngã trước cám dỗ, dễ thỏa hiệp với việc bất thiện để truy tìm khoái lạc, đặc biệt đối với dục tình. Nếu tất cả mọi người đều buông thả theo dục vọng, thì xã hội sẽ đại loạn thế nào?

*“Vóc bào ảnh lả người yêu tiếc
Yêu tiếc thân cho thiệt vì thân
Cuộc vui những ước vô ngần
Nào hay vui vẫn là nhân chuốc sầu!”*

(Văn khuyên tu)



Trong thất tình thì dâm tai hại nhất, có thể khiến con người mê mất nhân tâm, làm những việc đại ác mà bình thường không dám nghĩ. Bởi thế người xưa xếp dâm đứng đầu vạn ác. Nam nữ mười mấy tuổi đã bắt đầu bị dục vọng quấy nhiễu tâm tư, chi phối lý trí. Sinh lực đang thừa thãi, nhân cách chưa vững vàng, nếu không ràng buộc có thể vì dục vọng mà làm việc của cầm thú, đại ác cũng không từ. Vì vậy, để ngăn ngừa tai họa sao có thể tuyên truyền dục vọng, phớt bỏ lễ giáo?

Bậc Thánh nhân lo nghĩ rất sâu xa nên mới đặt ra lễ giáo, chế định hôn nhân, chính là để ai ai cũng được hưởng hạnh phúc một cách chính đáng, tránh khỏi tai ương vì làm điều càn quấy. Phá bỏ giáo dục của tiên hiền chính là phá đê đập ngăn hồng thủy, sao tránh khỏi nạn diệt vong cho nhân loại?

Có người phê phán văn hóa phương Đông quá cực đoan về tính dục, còn phương Tây "*cởi mở văn minh*" hơn. Họ đâu biết rằng cái cực đoan họ thấy chỉ là sự biến tướng do văn hóa của người xưa đã bị làm méo mó. Cái gọi là "*cởi mở, văn minh*", "*cách mạng tình dục*" cùng nhiều trào lưu tình ái quái đản thịnh hành hiện nay thực chất là biểu hiện tha hóa, trụy lạc của xã hội đã bị vật dục làm xói mòn các giá trị thiêng liêng. Thực chất văn hóa truyền thống của phương nào cũng coi trọng tiết hạnh thủy chung.

Nàng *Penelope* trong bộ sử thi bất hủ Trường ca *Odysseus* của Homer chính là hình mẫu của người phụ nữ phương Tây tiết hạnh, chàng *Odysseus* chính là biểu tượng mẫu mực của người chồng, trải qua bao nguy hiểm và cám dỗ họ vẫn một lòng giữ vẹn thủy chung. Họ tượng trưng cho những giá trị cao quý của tình yêu đôi lứa, tình nghĩa vợ chồng được truyền thống phương Tây từ cổ xưa coi trọng.

Hôn nhân là một sự giao kết thiêng liêng, người nam và nữ được gắn kết với nhau trên cơ sở tình yêu chung thủy, trong nghĩa có tình. Đó là sự gắn kết được xã hội loài người công nhận, được sự chứng giám của

thần linh và tổ tiên hai họ. Là sự gắn kết thiêng liêng giữa thân thể với tâm hồn của hai người, nương tựa lúc khó khăn, sẻ chia khi hạnh phúc, vừa giúp nhau thành tựu nhiều đức tính đáng quý, vừa cùng nhau phát triển sự tiến hóa tâm linh. Hôn nhân, theo đúng nghĩa là mô hình thu nhỏ của thiên đường tại cõi nhân gian, là hình thức phát triển cao độ của tình yêu cao thượng. Những kẻ nào đi ngược lại với ý nghĩa tốt đẹp đó để chủ trương phóng túng dục tình, thỏa mãn bằng những cách thức phi tự nhiên, phi đạo lý là phản lại tiến hóa, quay về lối sống của súc sinh.



Kinh Thư của Nho gia viết “*Duy nhân, vạn vật chi linh*”, nghĩa là “*Chỉ con người là linh nhất đứng trên muôn vật*”, trong Tam Tài được sánh cùng Trời Đất. Lời ấy là nói những chân nhân, hiền giả chứ chẳng phải nói kẻ phàm phu. Vì chân nhân hiểu và sống theo đạo lý, góp công giáo hóa chúng sinh cùng trời đất còn những kẻ sống phóng dăng, vô luân, đi ngược với đạo lý là kẻ từ bỏ địa vị chí linh để làm hạng chí ngu. Những kẻ ấy tuy mang hình người nhưng hành vi chẳng hơn cầm thú, hình thể họ còn sống đấy mà hồn phách đã ghi tên trong ba đường ác đạo.

7. Giải phóng tình dục và những lớp người cuồng loạn

Có học giả cho rằng tình dục là bản năng, vì nó *“tự nhiên, sinh ra đã có”* nên không cần phải kiềm chế. Những người này cho rằng lễ giáo đi ngược lại với tính người, việc tiết dục, trinh tiết, chung thủy, v.v... chỉ là tư tưởng bảo thủ của thanh giáo (các tôn giáo, học phái phản đối sự buông thả dục vọng) để đè nén bản năng tự nhiên. Trên lập luận ấy, họ chủ trương *“giải phóng tình dục”, “sống thật với bản năng”*, xem việc phơi bày nhục dục một cách thô thiển như sự dũng cảm, vượt lên truyền thống cổ hủ. Từ đó tạo điều kiện cho các trào lưu biến thái và ẩn phẩm khiêu dâm tràn ngập khắp xã hội, tệ nạn lan tràn chẳng thể nào dẹp nổi.

Thực ra, cái gọi là *“bản năng tự nhiên”* bản chất chỉ là những thói quen hay còn gọi là tập khí từ nhiều kiếp luân hồi tích tụ lại trong tiềm thức của kiếp này. Giống như nước trong sạch từ đầu nguồn bị ô nhiễm khi chảy qua làng xóm và đô thị thành ra có màu sắc và các mùi hôi thối. Nhưng những tạp chất làm bẩn nước không phải bản tính thật của nước, giống như những tập khí được gọi là *“bản năng tự nhiên”* ấy hoàn toàn không phải bản tính thiên chân của chúng ta. Chính vì vậy, nhờ sự thanh lọc mà nước ô nhiễm vẫn có thể trở lại trong sạch như ở đầu nguồn, nhờ sự giáo dục và tu dưỡng mà con người có thể quay trở lại bản tính lương thiện lúc ban sơ.

Trong thế giới tự nhiên đa số các loài động vật đều sống chung hỗn tạp nhưng chẳng phải là không có ngoại lệ: chim uyên ương một khi đã kết đôi thì chẳng bao giờ rời nhau nửa bước, chim bồ câu không bao giờ thay đổi bạn đời, chim yến thương nhớ bạn đời đã mất mà không bao giờ đổi nơi làm tổ, lúc đau khổ nó đâm đầu vào vách núi tự vẫn. Những chúng sinh đó tuy ở trong súc sinh đạo nhưng sống với nhau có nghĩa, có tình. Hành vi của chúng đâu có thể lý giải theo bản năng sinh tồn hay bản năng duy trì nòi giống được? Nếu đề xướng con người nên sống thật với bản năng, giống như cầm thú thì sao không học tập đức tính chung thủy của các loài chim ấy mà lại đề xướng học theo sự hỗn tạp, vô luân như loài heo, chó?



*Nếu chưa học được
sự TRUNG THÀNH
thì Cuộc sống
VẪN CHƯA HOÀN TẤT*

- **Một số hậu quả nhãn tiền của trào lưu giải phóng tình dục**

Xưa nay, thế giới chưa từng có dân tộc nào vì tôn trọng luân lý, tiết chế dục vọng mà bị suy yếu giống nòi. Nhưng có không ít dân tộc vì tình dục phóng đãng, đánh mất các giá trị truyền thống nên phải đối mặt với những hậu quả nghiêm trọng.



*“Rõ cảnh mộng
chớ quanh đường mộng
Biết miền chân, kíp chóng tu chân
Dần dà tính thiệt so hơn
Tuổi xuân qua mất để hờn về sau”.*

(Văn khuyên tu)

- Nhật Bản là quốc gia sản xuất văn hóa phẩm đòi trụ hàng đầu thế giới, góp phần khiến nhân loại ngày càng bại hoại vô luân.

Hiện nay, rất nhiều người Nhật bị mắc các loại bệnh như: chán kết hôn, chán quan hệ tình dục, không sinh đẻ, biến thái tâm sinh lý, yêu người nộm, yêu nhân vật ảo, tự kỷ, trầm cảm v.v... thậm chí tự tử ở Nhật đã trở thành một phong trào, có hẳn cả một khu rừng tự tử. Đây là điều bất hạnh, khiến cho dân số Nhật bị già lão và suy giảm trầm trọng.

Quý nghiên cứu Nippon dự đoán đến năm 2040 nước Nhật có khoảng 448 – 896 thị trấn và làng mạc biến mất vì không còn người, một nhóm nghiên cứu thuộc Đại học Tohoku dự đoán chưa đầy 20 năm nữa cả nước Nhật chỉ còn một thiếu niên 15 tuổi.

Kinh dịch nói “*vật cực tắc phản*”, tình dục thái quá thành ra nguội lạnh. Ngay cả các diễn viên phim khiêu dâm cũng than thở họ thường bị chứng kiệt sức, bất lực, lãnh cảm, cuộc sống mất cân bằng, mất phương hướng. Rất nhiều trong số họ thực ra là nạn nhân bị cưỡng bức, bóc lột và lừa đảo, họ bị rơi vào cạm bẫy của những công ty kinh doanh tình dục được vận hành bởi thế giới ngầm. Đây là cái giá rất đắt của một xã hội phá bỏ luân lý để tự do tình dục, vô luân.

- Một quốc gia châu Á khác là Hàn Quốc đang học tập Nhật Bản, lấn chân vào ngành công nghiệp tình dục. Truyền hình Hàn Quốc tràn ngập các bộ phim khiêu dâm, chương trình giải trí khiêu dâm, chương trình phá bỏ “*những điều cấm kỵ*”. Hậu quả là tại Hàn Quốc làn sóng ly hôn ngày một tăng. Tỷ lệ ly hôn của người Hàn cao hơn cả Liên minh châu Âu, chỉ đứng sau Mỹ trong khi đó tỷ lệ kết hôn lại thấp hơn Mỹ và tỷ lệ sinh đẻ còn thấp hơn Nhật Bản. Đây cũng là kết quả đáng buồn của việc chạy theo dục vọng và lợi ích kinh tế mà bỏ đi những giá trị truyền thống tốt đẹp từ ngàn xưa.

- **Tác hại của ấn phẩm khiêu dâm tới hạnh phúc gia đình**

Một công trình nghiên cứu về tác hại của phim khiêu dâm tới tình trạng hôn nhân đã được trình bày tại hội thảo thường niên lần thứ 111 của Hiệp hội xã hội học Mỹ, được đăng tải trên tạp chí khoa học Science Mag. Nghiên cứu do nhà xã hội học Samuel Perry thuộc trường đại học Oklahoma (Mỹ) cùng đồng sự Cyrus Schleifer thực hiện. Kết quả cho thấy những người thường xem phim khiêu dâm có nguy cơ ly hôn tăng mạnh trong thời điểm khảo sát. Nam giới tăng nguy cơ ly hôn từ 5 – 10%, cao gấp 2 lần người không xem, nữ giới tăng từ 6 – 18%, cao gấp 3 lần người không xem. Nghiên cứu cũng cho thấy nguy cơ ly hôn giảm từ 18% xuống 6% khi nữ giới ngừng xem, còn phần lớn nam giới lại khó bỏ thói quen xấu này. Điều đó có nghĩa là tác hại tiêu cực của phim khiêu dâm lớn hơn với nữ giới và khó khắc phục hơn đối với nam giới.

8. Tà dâm đưa nhân loại đến diệt vong

Nếu coi nhân loại như một cơ thể sống thì mỗi quốc gia là một bộ phận của cơ thể, mỗi gia đình là một tế bào và mỗi cá nhân là một thành phần cấu thành nên tế bào ấy. Nếu một gia đình không thể giữ gìn được nề nếp gia phong thì gia đình đó sẽ lụn bại, giống như một tế bào bị phá vỡ. Nếu một quốc gia không thể giữ gìn được thuần phong mỹ tục, để xã hội bị tha hóa trụy lạc thì quốc gia ấy giống như một bộ phận bị hoại tử. Nếu nhiều quốc gia đều lâm vào tình cảnh như vậy thì nhân loại giống như một cơ thể bị đã bị ung thư di căn mà nguyên nhân chính là những trào lưu trụy lạc, biến thái đã làm cho các tế bào bị biến đổi không còn khỏe mạnh. Chính vì vậy, dâm dục là căn bệnh nguy hiểm của loài người. Xã hội sẽ đi về đâu, nhân loại sẽ đi về đâu khi tất cả đều bị tha hóa bởi tà dâm? Khi những đứa trẻ ẩn sau vẻ ngây thơ giả tạo là một tâm hồn tối đen bệnh hoạn, khi người lớn dấu sau vẻ nghiêm trang là sự giả dối, dâm ô đê tiện?

Xưa nay, không có kẻ dâm dục vô đức nào lập nên sự nghiệp, không có gia đình nào dâm dục mà thịnh vượng, không có triều đại nào dâm loạn mà đứng vững, không có quốc gia nào dâm dục tà ác mà không bị lụi tàn. Đúc kết từ lịch sử vạn năm của nhân loại cho thấy chính sự dâm ô của xã hội là điềm báo rõ ràng nhất của thảm họa diệt vong. Sách Lễ Ký nói *“Trong ngoài dâm loạn, làm chuyện cầm thú, nước ấy sẽ bị tiêu diệt!”*

Trung Quốc có hai triều đại rất dài là nhà Hạ (2100 – 1600 TCN) và Thương (1766 TCN–1122 TCN) nhưng cơ nghiệp nghìn thu đều tiêu tan trong tay hai hôn quân dâm dục là Kiệt và Trụ, tiếng xấu của họ truyền suốt 3500 năm chưa dứt. Những vua chúa Trung Hoa đời sau vì dâm dật mà nước mất nhà tan cũng rất nhiều.

Các đế chế hùng mạnh thời cổ như: Ai cập cổ, Hy Lạp cổ, La Mã cổ, v.v... từng một thời làm mưa gió trong lịch sử nhưng cũng lụi tàn vào lúc đỉnh cao thịnh vượng, kẻ kẻ bị ngoại địch xâm chiếm, kẻ gặp phải thiên tai, v.v... nhưng đều có đặc điểm chung là bị diệt vong vào lúc xã hội dâm loạn, đạo đức suy đồi cực độ.

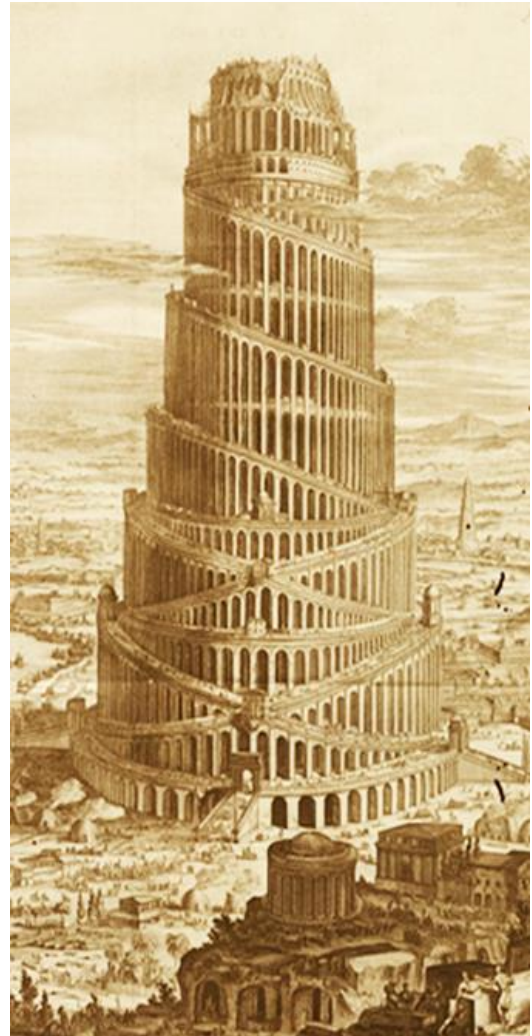
Tháp Babel

*Một trong hai kỳ quan
huyền thoại của Babylon*

- Đế chế Ba-By-Lon – Một đế chế giàu có và cường thịnh bậc nhất trong lịch sử thời cổ đại là một ví dụ. Đây là đô thị trên 200.000 dân đầu tiên trên thế giới. Sách Khải Huyền thuộc Kinh Tân Ước đã tiên đoán trước về sự diệt vong của Ba-By-Lon do sự dâm dục, vô luân, tà ác luân như sau:

“Tôi (thánh Giăng) lại nghe một tiếng khác từ trên trời đến rằng: Hỡi dân ta, hãy ra khỏi Ba-By-Lon, kéo các người dự phần tội lỗi với nó, cũng chịu những tai họa với nó nữa chẳng? Vì tội lỗi nó chất cao tày trời, và Đức Chúa Trời đã nhớ đến các sự gian ác của nó!” (Khải huyền/Đoạn 18/Câu 1-5)

“Bấy giờ một thiên sứ rất mạnh lấy một hòn đá như cối xay quăng xuống biển mà rằng: Ba-By-Lon là thành lớn cũng sẽ bị quăng mạnh như vậy, và sẽ không ai tìm thấy nó nữa!” (Sách Khải huyền/Đoạn 18/Câu 21)



Sách Khải Huyền do thánh Giăng viết lại những điều được Thiên Chúa cho biết trước vào thời kỳ đế chế Ba-By-Lon còn đang cực thịnh, đế chế này tôn thờ các tà thần và có lối sống sa đọa. Một vị vua của Ba-By-Lon là Belshazzar cũng chiêm bao thấy sự sụp đổ của thành Babylon và ông vô cùng sợ hãi bởi điềm báo đó. Quả nhiên sau này, Ba-By-Lon đã diệt vong một cách bí ẩn và gần như không còn lại tàn tích gì đáng kể, một phần lớn của thành phố hiện nay đã nằm sâu dưới lòng sông.



- Kinh Thánh cũng chép việc hai đô thành thời cổ khác bị tiêu diệt vì tội tà dâm bằng “*Ngọn lửa trời*” là Sodom và Gomorrah. Các cư dân trong thành đều thiệt mạng, chỉ có gia đình ông Lót được Chúa sai hai Thiên sứ đến cứu vì ông Lót là người công chính duy nhất trong thành, ông thường cứu những người khách qua đường khỏi nạn cưỡng bức của đám người địa phương dâm dục.
- Những phát hiện khảo cổ tại Tall el-Hammam, Jordan xác minh thảm họa diệt vong của đô thành Sodom và Gomorrah là sự thật. Các nhà khảo cổ đã tìm thấy dấu tích của lưu huỳnh phủ kín di tích hai thành phố này, một trận mưa lưu huỳnh bốc cháy dưới ánh mặt trời hoàn toàn có thể biến thành “*Ngọn Lửa Trời*” của Chúa.

Các nhà khoa học cảnh báo nhân loại đã bước vào KỲ ĐẠI TUYỆT CHỦNG LẦN THỨ VI

Khi văn minh vật chất của nhân loại đạt đến đỉnh cao thì phẩm chất tinh thần cũng tụt dốc xuống tận đáy, vì tham dục là động lực chính thúc đẩy phát triển văn minh vật chất.

Các quốc gia phát triển khoa học, chạy đua quân sự đều do tham vọng, họ dùng các tiến bộ khoa học vào mục đích tà vạy nhân danh chính nghĩa. Do đó, thế giới không thể hạnh phúc hơn nhờ vào khoa học vật chất.

Khi làm chủ những quyền năng mạnh mẽ con người thường sinh kiêu ngạo, tà kiến, bác bỏ đạo đức nhân luân, kết cục chuốc lấy diệt vong do tương tàn, hoặc do bị quy luật tự nhiên trừng phạt để đảm bảo sự cân bằng tất yếu trong vũ trụ.

Một nghiên cứu khoa học được đăng trên tạp chí Proceedings (thuộc Học viện Khoa học Quốc gia Mỹ) cho rằng đợt “Đại tuyệt chủng” thứ 6 này có thể còn nghiêm trọng hơn lo sợ của nhiều người. Các nhà khoa học cũng dự đoán khoảng 200 năm nữa dân số thế giới chỉ còn lại 1/3.

Tất cả những điều này đều là hệ lụy của sự ích kỷ, tham lam, tà kiến. Những việc làm trái đạo của nhân loại đã thật sự khiến thiên nhiên phẫn nộ và gọi theo một cách khác đây chính là Nghiệp quả.

Trước tạo hóa, chúng ta thật nhỏ nhoi thay! Chỉ có sự sống thuận theo quy luật thiêng liêng mà những bậc Giác ngộ chỉ ra mới có thể cứu được loài người.

KHOA HỌC không nằm ngoài NHÂN QUẢ

Chương III

TÁC HẠI CỦA THỦ DÂM THEO Y HỌC HIỆN ĐẠI



1. Thủ dâm hại não

Thủ dâm khiến cơ thể sản xuất hormone tình dục quá mức gây nghiện cho não, từ đó gây ra trạng thái mệt mỏi, đau lưng, đau vùng chậu, đau tinh hoàn, rụng tóc, lãnh cảm, vv...

Vùng não phản xạ với những kích thích tình dục ở nhóm có tật xấu xem phim khiêu dâm, thủ dâm hoạt động kém hơn nhóm bình thường đồng nghĩa với việc họ ít cảm thấy hạnh phúc hơn trong quan hệ thật.

Phần vỏ não ở vùng trán và ổ mắt có tên Orbitofrontal cortex gần như bị ngưng hoạt động hoàn toàn trong quá trình thủ dâm khiến người thủ dâm không được tỉnh táo và mất phương hướng, bị đờ đẫn trong một khoảng thời gian.

Theo nghiên cứu của các nhà khoa học thuộc Viện nhân chủng học tiến hóa Max Planck (Berlin), vùng não có tên Striatum ở nhóm người hay xem phim khiêu dâm bị teo nhỏ hơn so với nhóm đối chứng, lượng chất xám trong não và các chức năng khác cũng thấp hơn bình thường. Kết quả nghiên cứu được đăng trên Tạp chí Tâm thần học Jama của Hội Y khoa Mỹ. Thủ dâm và xem phim khiêu dâm luôn đi kèm với nhau nên thủ dâm không thể tránh khỏi tác hại này. Các nhà nghiên cứu cũng đang tiến hành thí nghiệm tác hại đối với những người thường nghĩ tưởng đến hình ảnh khiêu dâm.

Các nhà khoa học thuộc Đại học Cambridge (Anh quốc) chụp não của những người đàn ông nghiện sex và so sánh với não người không nghiện. Kết quả cho thấy sự khác nhau rõ rệt tại ba vùng trong não bộ là: Vân bụng (nơi kích thích những khoái cảm), Hạch hạnh nhân (amygdala) nằm ở tâm của não (nơi xử lý các yếu tố gây cảm xúc) và Thùy trán của não. Tại các vùng này, não của người nghiện sex có hoạt động giống như não người nghiện ma túy. Do vậy, thủ dâm và các thói xấu khác như xem sex, v.v... có thể khiến người mắc phải càng ngày càng lún sâu hơn do tính gây nghiện và chắc chắn rằng tính xấu này có những tác hại nhất định cho não bộ.

2. Thủ dâm gây hại tới hệ thống thần kinh trung ương

Thần kinh của con người vốn căng thẳng do phải hoạt động liên tục trong suốt một ngày, nó không thể luôn luôn ở trong tình trạng hưng phấn. Thủ dâm gây ra sự hưng phấn thần kinh cao độ và những người nghiện thủ dâm thường khiến thần kinh bị kích thích liên tục không có đủ thời gian để nghỉ ngơi, phục hồi do vậy hệ thần kinh dễ bị suy nhược gây ra nhiều rối loạn khác như: mất ngủ, hay mơ, chóng mặt, đánh trống ngược cùng nhiều tác hại khác.

3. Thủ dâm gây hại tới tâm lý

Trong quá trình thủ dâm, chất dopamine được não giải phóng ra tạo nên khoái cảm nhất thời tuy vậy sau khi kết thúc vài phút hưng phấn giả tạo bằng hóa chất này, lượng dopamine giảm xuống khiến người thủ dâm có xu hướng cảm thấy tâm lý tiêu cực hơn.

Thủ dâm khiến đàn ông giảm bớt nam tính, đàn bà xuống nhan sắc, già nhanh, mặt bủng da vàng, tính khí nóng nảy, tinh thần bất định, khó thích ứng được với cuộc sống.

Thủ dâm là hành vi không tốt nên người thủ dâm thường bất an, đặc biệt rất xấu hổ khi bị phát hiện, ảnh hưởng đến danh dự bản thân.

Khi thủ dâm phải nhìn, sờ, cảm nhận về cơ quan tình dục của mình nên người thủ dâm bị ám ảnh, khó xóa nhòa trong tâm trí những hình ảnh đó do vậy họ dễ bị mắc chứng bệnh tâm lý bệnh yêu chính mình (Narcissus) hoặc đồng tính luyến ái.

4. Thủ dâm làm giảm năng lực trí tuệ

Thủ dâm khiến suy giảm trí nhớ, khả năng tư duy và năng lực tập trung khiến giảm trí lực, ảnh hưởng xấu đến thành tích học tập và lao động.

Người thủ dâm bị ám ảnh về tình dục nên khó tập trung tinh thần để làm việc khác, sau mỗi lần xuất tinh lại thường buồn ngủ, tiêu tốn rất nhiều thời gian, ảnh hưởng xấu đến cuộc sống và sự nghiệp.

5. Thủ dâm gây bệnh phụ khoa

Thủ dâm gây ra bệnh viêm tuyến tiền liệt dẫn đến các triệu chứng: đi tiểu thường xuyên, tiểu dắt, nước tiểu có màu trắng đục, vùng bụng dưới và âm hộ khó chịu, đau bụng, rối loạn kinh nguyệt, bệnh đường tiết niệu.



*“Cuộc hành lạc
một thời thương tiếc
Não luân hồi
muôn kiếp đắng cay
Đến khi sắp
xuống Diêm đài
Thịt xương đau nhức
chân tay rụng rời”.*

(Văn khuyển tu)

6. Thủ dâm làm biến dạng và tổn thương cơ quan sinh dục

Thủ dâm khiến dương vật của đàn ông bị lệch, cong queo, bé lại, thậm chí thụt vào trong, dịch hoàn trướng thũng, đau tinh hoàn.

Thủ dâm nhiều làm tổn thương âm hộ, tử cung của phụ nữ, còn gây ra các bệnh bạch đới, xích đới.

Thủ dâm đường hậu môn có thể gây thủng rách hoặc làm hậu môn thụt vào trong, bệnh trĩ ruột, thoát giang, trĩ bạch, v.v... vô cùng tai hại.

7. Thủ dâm quá độ dẫn đến liệt dương, yếu sinh lý, vô sinh

Thủ dâm nhiều khiến cơ thể suy kiệt vì mất tinh không kịp phục hồi dẫn đến tinh dịch loãng là nguyên nhân gây ra vô sinh, suy thận.

Việc cơ quan sinh dục quen với các tác



*Vương bệnh nặng
hại nòi hại giống
Gặp nó rồi
đời sống còn chi
Thương thay
những bậc tu mi
Ăn chơi hư hỏng
làm gì nên thân?"*

(Văn khuyến tu)

động mạnh của thủ dâm cũng như tâm trí quen với các hình ảnh và ý tưởng kích thích khiến cho người thủ dâm nhiều thường không đạt được cảm xúc trong quan hệ thật. Đối với người nam thường không đạt được trạng thái cương cứng bình thường khiến cho việc quan hệ trở nên khó khăn, mất ham muốn tình dục với người thật. Hậu quả của thủ dâm nhiều có thể dẫn đến rối loạn cương dương, di tinh, xuất tinh sớm hoặc liệt dương với nam giới.

Một số người ngăn chặn việc xuất tinh khi thủ dâm bằng cách chặn vùng nằm từ gốc dương vật về phía hậu môn nhằm giảm bớt tiêu hao tinh dịch và các chất cho cơ thể. Tuy vậy việc này dẫn đến các vấn đề nguy hại khác:

- Khi xuất tinh các mao mạch của cơ quan sinh dục được bơm đầy máu áp suất cao, chặn xuất tinh có thể dẫn đến sung huyết tổn thương mao mạch gây chảy máu trong, đau nhói vùng dưới sau khi xuất tinh.

- Tinh dịch đã xuất ra nửa đường bị chặn đọng lại trong đường dẫn có thể gây viêm nhiễm.

- Sau cơn cực khoái, cửa vào bàng quang mở ra khiến tinh dịch chảy ngược vào bàng quang, nếu xảy ra thường xuyên thành phản xạ có điều kiện tạo nên hiện tượng xuất tinh ngược vào bàng quang gây vô sinh và viêm bàng quang, v.v... ngoài ra còn dẫn đến các bệnh khác như viêm tiền liệt tuyến, sưng dịch hoàn, phù thận, v.v...

8. Thủ dâm tăng khả năng ung thư tiền liệt tuyến

Thủ dâm nhiều khiến tuyến tiền liệt thường bị tụ máu cục bộ và các chất dịch tồn đọng không ra hết sau khi xuất tinh sinh ra viêm nhiễm, gây ảnh hưởng nghiêm trọng đến chức năng bài tiết, trở ngại đến sự tuần hoàn tĩnh mạch, suy giảm khả năng miễn dịch dẫn đến viêm tuyến tiền liệt, ung thư tuyến tiền liệt.

Gần đây, có nhà nghiên cứu cho rằng xuất tinh nhiều giúp phòng ngừa ung thư do vậy báo chí lá cải đua nhau giật title *“thủ dâm nhiều giúp phòng chống ung thư”*, thậm chí nhiều chuyên gia tư vấn sức khỏe cũng trích dẫn luôn trong bài viết cho mang tính thời sự. Sự tai hại trên bắt nguồn từ một nghiên cứu của tiến sĩ Graham Giles, ông nói *“Tinh dịch có chứa những chất gây ung thư, xuất tinh thường xuyên có thể giúp chúng tuôn ra ngoài”*. Theo lập luận đó thì trong con người bộ phận nào vốn cũng tồn tại các yếu tố có thể gây ung thư, vậy người ta nên cắt bỏ nó luôn để phòng ngừa ung thư chẳng?

Tinh dịch có liên hệ mật thiết với sức khỏe và tuổi thọ của con người, hiện nay khoa học hiện đại vẫn chưa hiểu hết được. Nó hàm chứa những tinh chất rất quan trọng đem theo thông tin di truyền mà cơ thể chỉ cho phép dùng vào việc quan trọng nhất là duy trì nòi giống. Mỗi lần xuất tinh là một lần tổn thất lớn đối với sức khỏe, thậm chí trong tự nhiên nhiều loài sau khi phóng tinh để giao phối con đực sẽ chết vì cạn kiệt sinh lực. Cho rằng nên thủ dâm nhiều, phung phí sinh mệnh để phòng chống ung thư là điều quá nhảm nhí, lỗ lã, không chỉ phiến diện về y học mà còn phi đạo đức.

9. Thủ dâm làm cơ thể suy nhược, giảm tuổi thọ

Trong tinh dịch chứa rất nhiều chất quan trọng như: kẽm, selen, protein, vitamin A, C, E, đường và kháng sinh plasminogen, vv... hàm lượng cao. Các nhà nghiên cứu cho biết trong mỗi ml tinh dịch có khoảng 150mg kẽm.

Mỗi lần quan hệ tình dục người đàn ông tiết ra 2-6ml tinh dịch, tương đương với sự tiêu hao 0,3 – 0,9 gr kẽm, trong khi đó lượng kẽm trong cơ thể một người đàn ông nặng 60 kg chỉ có 1,5 gr. Như vậy có thể thấy mỗi lần xuất tinh người đàn ông mất rất nhiều vi chất và các kháng sinh quan trọng.

Nếu thường xuyên thủ dâm cơ thể sẽ suy nhược nặng và giảm khả năng miễn dịch tạo điều kiện cho nhiều bệnh tật phát sinh. Sau mỗi lần xuất tinh cơ thể cần vài ngày sau để phục hồi lại số tinh dịch đã mất, tuy nhiên những người nghiện thủ dâm thường có xu hướng tăng tần suất thủ dâm từ vài ngày một lần cho đến vài lần một ngày liên tục, khó dừng lại được. Lâu dần cơ thể mất cân bằng và suy kiệt, lượng tinh trùng giảm dần thậm chí dịch xuất ra trong suốt không đủ để thụ thai.

Nếu so sánh giữa một người đàn ông và một người phụ nữ tình trạng sức khỏe và chất lượng sống như nhau thì tuổi thọ người đàn ông thấp hơn người phụ nữ khoảng 6 năm do việc tổn hao sinh lực của xuất tinh.

Giáo sư Alex Zhavoronkov, Giám đốc Hiệp hội Nghiên Cứu Sinh Lão của Anh đã xuất bản cuốn sách mang tên Ageless Generation (*tạm dịch: Thế hệ không tuổi*), trong đó, ông trình bày quan điểm rằng nếu từ bỏ tình dục hoàn toàn khỏi cuộc sống thì con người sẽ sống thọ hơn rất nhiều, thậm chí sống tới 150 tuổi. Do vậy thực sự nên tiết chế tình dục nếu muốn trường thọ khỏe mạnh.

***Liều thuốc trường sinh
kỳ diệu nhất là TÂM VÔ DỤC***



Chương IV

TÁC HẠI CỦA THỦ DÂM, SẮC DỤC QUÁ ĐỘ THEO ĐÔNG Y & DƯỠNG SINH



Y học cổ truyền Đông phương có bề dày lịch sử hàng nghìn năm gắn bó mật thiết với Đạo học, Dưỡng sinh và Võ thuật. Các y sư xưa thường đồng thời là các danh sĩ, quyền sư, đạo nhân chứng ngộ. Họ có đức hạnh hơn đời và sự hiểu biết thâm sâu về những quyền năng bí ẩn của thiên nhiên. Đối với việc cứu người, mỗi mỗi đều để lại những trước tác và cách ngôn giá trị.

DANH NGÔN CỦA CÁC DANH Y

“Người ta có 3 thứ quý nhất là: Tinh, Khí, Thần. Nếu giữ được Thần, vững được Khí, không để mất Tinh thì tật bệnh còn do đâu mà sinh được?” (Danh y Việt Nam Hải Thượng Lãn Ông – Đời Lê, Trịnh)

“Năng lực của người đàn ông tàng trữ trong tinh dịch, không có bất kỳ loại dược vật hoặc vị thần nào có thể kéo dài sự sống của anh ta, trừ khi anh ta hiểu và điều hòa, nuôi dưỡng nó”. (Hoàng đế đích phan chỉ y sinh)

“Âm tinh ở thận khó tạo mà tương hỏa (có công năng về tính dục) dễ vọng động nên muốn trường thọ khỏe mạnh cần phải thu tâm, dưỡng tâm, ức chế tương hỏa, tiết chế tình dục để bảo vệ âm tinh”. (Sách Sắc dục châm của danh y Chu Đan Khê – Đời Kim, Nguyên)

“Muốn dưỡng sinh thì phải bảo tồn tinh, bảo tồn được tinh thì trong ngoài (cơ thể) đều được vững chắc an toàn, nguồn suối của sinh mệnh không cạn, sẽ được trường thọ khỏe mạnh”. **(Quản tử – Tế tướng nước Tề – Thời Xuân Thu Chiến Quốc)**

“Người giỏi dưỡng sinh ắt quý trọng tinh, tinh đủ ắt khí thịnh, khí thịnh ắt thần toàn, thần toàn ắt thân thể khỏe mạnh, thân thể khỏe mạnh ắt ít bệnh, thần khí vững vàng, già mà vẫn tráng kiện, thầy đều nhờ đủ tinh vậy!” **(Danh y Trương Cảnh Nhạc – Đời Minh)**

“Thanh tâm tiết dục thì thần sáng, không những nhiều con mà còn trường thọ” **(Sách Đạt Sinh Biên)**

“Chuyện phòng the chớ nên kiệt cùng, nếu để âm tinh kiệt sẽ sinh bách bệnh”. **(Danh y Trương Trọng Cảnh – Đời Đông Hán)**

“Đừng nghĩ vẫn vợ (về sắc dục, v.v...) dương khí uống, tinh kiệt dung khô bách bệnh sinh”. **(Danh y Tôn Tư Mạc, thời Đường)**

“(Trong việc hành dục) Nam giới không thể không có nữ giới để phối hợp, nữ giới không thể không có nam giới để phối hợp. Nếu cho rằng hành dục chỉ là hành vi cô lập hay đơn độc không cần có vợ/chồng thì quan niệm ấy sẽ làm nguy hại đến tuổi thọ, các bệnh tật do đó phát sinh”. **(Thiên kim yếu phương – Danh y Tôn Tư Mạc, thời Đường)**

“Phòng the quá độ, quan hệ lâu không thôi khiến âm khí thăng dương, dương bị hao tổn, đã bị tổn thất thì làm sao có thể tiếp tục quan hệ được? ... Chớ nên theo dục mà truy tìm khoái lạc, nên tiết dục để dưỡng sinh, chớ cậy sức khỏe, chớ vì nữ sắc mà phóng túng dục tình, ý ấy là bổ dưỡng để tránh bệnh tật, là ý chỉ vi diệu của thuật phòng trung ... Nếu dưới 40 tuổi đã uống thuốc phòng trung (thuốc, rượu kích thích) để quan hệ là tai họa sắp đến gần, thật đáng tiếc”. **(Ngọc phòng bổ ích/Thiên kim yếu phương – Danh y Tôn Tư Mạc, thời Đường)**

“Quan hệ vợ chồng như nước và lửa, chúng có thể giúp người nhưng cũng có thể giết người, vấn đề là điều tiết nó thế nào”. **(Khuyết danh)**

“Trai gái giao hợp quá sớm hay quá độ đều tổn hại đến nguyên khí của tiên thiên là lý do chết non ... Nếu không biết tiết chế sắc dục của mình thì trăm mạch khô cạn, giao hợp không điều độ ắt hao tổn nguyên khí của thận”. **(Danh y Việt Nam Hoàng Đôn Hòa)**

“Thức đêm lo nghĩ quá nhiều, say mê sắc dục cũng đều hại tâm, biến sinh Lao trái bệnh thâm, chân nguyên suy tổn ngấm ngầm chết non”. **(Vệ sinh yếu quyết của Hải Thượng Lãn Ông)**

“Phải răn tửu sắc chơi bời; thỏa lòng chốc lát cuộc đời ngắn đi. Tinh hao, chân khí phải suy; nguyên thần ly tán bệnh gì chả sâu”. **(Vệ sinh yếu quyết của Hải Thượng Lãn Ông)**

“Tam tinh thành nhất độc, chuyên tổn bất khiết nữ” nghĩa là “Tinh dịch của nhiều đàn ông trộn lại thành chất độc, chuyên tổn hại người đàn bà không trong sạch”. **(Y thư cổ)**

“Người có 9 khiếu, 12 đốt là tự sinh trưởng ở các bộ vị nhất định, có tác dụng nhất định. Vì sao bộ phận sinh dục tuy cùng với các bộ phận khác sinh trưởng nhưng công năng lại bị suy giảm trước tiên? ... đó là do không biết cách chăm sóc giữ gìn, không tiết chế quan hệ nên sớm suy giảm vậy”. **(Sách Thập vấn)**

“Trong thận có một khiếu tên Huyền Quan, ngoài thận có một khiếu tên Bắc Hộ, khi chân tinh chưa bị tiết, thể Càn chưa bị phá thì dương khí bao ngoài thận khiến khí của người và khí của trời đất hợp với nhau. Chân tinh tiết mất thì thể Càn bị phá, thận bị tổn dương mà suy mất, cuối cùng không còn ứng với thiên địa nữa”. **(Sách đạo giáo)**

“Bản chất của nước là trong nhưng đất làm cho nó đục. Thiên tính người ta có thể trường thọ nhưng do vật dục quá nhiều nên nó không được trường thọ. Vật vốn dùng để dưỡng sinh, dưỡng tính chứ đâu phải tính dùng để dưỡng vật.

Người đời không hiểu sự lí, phần nhiều hy sinh thiên tính để chạy theo vật dục. Đó là không hiểu được lẽ bên nào khinh, bên nào trọng nên coi nhẹ tính mệnh mà xem trọng vật dục. Như vậy, làm việc gì cũng không tránh khỏi thất bại.

Muôn người cùng giương cung bắn một cái bia thì bia ấy không thể không bị bắn trúng, muôn vật tốt đẹp cùng dụ dỗ mê hoặc con người, nếu như dùng nó để làm tổn hại nhân tính và sinh mệnh của con người thì nhân tính và sinh mệnh không thể không bị tổn hại.

Thịt béo rượu nồng, nhan sắc mỹ miều, răng trắng nõn nà cùng âm thanh réo rắt cốt để có lạc thú, song thật ra phải gọi nó là thứ làm hại tính mệnh v.v...

Các bậc đế vương, quý nhân và kẻ hiền tài hay người kém cõi sống trên đời chẳng có ai là không muốn trường sinh bất lão, nhưng ngày ngày lại sống trái với đạo trường sinh, nên dẫu muốn lắm mà có ích gì?

Phàm người sinh mệnh trường cửu đều là người sống theo thiên tính (bản tính thiên chân, lương thiện lúc ban sơ) của mình, bắt sinh mệnh của mình phải trái với thiên tính đó chính là tình dục, cho nên Thánh nhân nhất định khống chế tình dục của mình cho vừa phải”.

(Sách Lã Thị Xuân Thu – Thời Xuân Thu Chiến Quốc)

“Người thời thượng cổ biết đạo dưỡng sinh, họ bắt chước theo lẽ biến hóa của Âm Dương, điều hòa bằng thuật số (các phương pháp tu dưỡng). Ăn uống có tiết độ, sinh hoạt có mực chừng, không để mình lao nhọc vì những điều càn quấy. Do đó, hình thể họ cường tráng tinh thần họ minh mẫn, có thể sống trọn tuổi trời, trăm tuổi mới thác.

Người thời nay thì không thể, lấy rượu làm thức uống, lấy sự (sinh hoạt) sai quấy làm lẽ thường, say sưa rồi giao hợp, lấy sắc dục làm cho tinh kiệt quệ, hao tổn đến chân khí, họ không biết giữ (tinh, khí, thần) cho đầy đủ, không thuận theo sự thay đổi khí tiết bốn mùa để bảo dưỡng tinh thần, họ chỉ muốn làm cho khoái cái tâm mà trái nghịch lại cái vui chân thực của đạo dưỡng sinh, họ hoạt động – nghỉ ngơi không điều độ, do đó tuổi mới nửa trăm thì đã suy yếu vậy.

Thánh nhân thượng cổ dạy người biết trốn lánh hư tà tặc phong, lòng yên định thanh tĩnh, không ham muốn mơ tưởng hão huyền, giữ cho chân khí sung túc, tinh thần ở yên bên trong không bị hao tán cho nên bệnh tật làm sao xen vào được?



Ý chí họ an nhàn, tri túc thiếu dục, tâm an mà không sợ, hình mệt mà không nhọc. Khí huyết điều hòa tự nhiên, mọi sự mãn nguyện. Phong tục thuần hậu, ai cũng vui vẻ an cư, không ham muốn hão huyền. Người ta gọi họ là “phác” (chất phác, có phước).

Nhờ vậy, sự ham muốn không làm mất họ mệt, điều dâm tà không làm tâm họ mê hoặc. Tất cả kẻ ngu, bậc trí, người hiền, vv... đều không bị ngoại vật làm cho kinh sợ. Cho nên ta gọi đó là hợp với đạo. Vì sao họ sống đến trăm tuổi mà sức lực không suy giảm? Đó là bởi họ giữ được đức của mình toàn vẹn, cho nên không bị nguy đến tính mạng vậy.

Kẻ ngu chỉ biết sự khác nhau giữa khỏe mạnh và già yếu, cho nên kẻ ngu khí huyết thường chẳng đủ mà bậc trí giả thì có thừa, có thừa thì mắt sáng thông minh, thân thể nhẹ nhàng cường tráng, tuổi già vẫn như thanh niên, tuổi thanh niên thì càng mạnh. Do đó mà thánh nhân tu hành dưỡng sinh”.

(Hoàng đế nội kinh tố vấn – Thời thượng cổ)



Vô đề

Da phấn tóc thơm với má đào
Mà nhìn ai cũng thấy nao nao
Thực chất chỉ toàn xương với thịt
Giết người đau đớn chẳng cần dao.

**Vua Trần Thái Tông
(1218 – 1277)**

2. Ba báu vật của sinh mệnh

Người xưa nói thân người có ba vật báu, đó là: Tinh, Khí, Thần quyết định: Sức khỏe, Trí tuệ và Tuổi thọ. Y gia luyện Tinh, Khí, Thần để khỏe mạnh trừ bệnh, Võ gia luyện Tinh, Khí, Thần để thành cường giả, Đạo gia lấy Tinh, Khí, Thần làm nguyên liệu luyện nội đan để phản lão hoàn đồng.

Trong ba báu vật ấy, Tinh là căn bản, Tinh đầy đủ thì thân thể tươi đẹp. Tinh có thể hóa Khí, Khí đầy đủ thì hoạt bát khỏe mạnh, trong có thể chống bệnh, ngoài có thể kháng tà. Khí có thể hóa Thần, Thần đầy đủ thì tinh táo linh mãnh, trí tuệ khai thông. Giữ được Tinh, Khí, Thần thì khỏe mạnh, sáng suốt, trường thọ, sự nghiệp dễ thành. Tiêu tán Tinh, Khí, Thần thì bệnh tật, chết sớm còn nói gì sự nghiệp.

Tinh trong khái niệm của Y học cổ truyền bao gồm chất tinh hoa của tạng phủ và tinh sinh dục chứa sinh mệnh lực; đó là căn bản của sinh mạng. Tinh bị tiêu hao khi chúng ta lao động thể chất, hoạt động tinh thần và đặc biệt là khi hành dục. Hành dục giống như đốt lò mà tinh là than củi, dâm niệm là lửa. Hễ lửa dâm bốc lên thì than củi “Tinh” liền bị đốt cháy để phục vụ cho hoạt động sinh lý, do vậy dục lạc được trả giá rất đắt bằng sinh mệnh (đừng nghĩ đàn ông mới có âm tinh, đàn bà cũng có âm tinh nên hành dục cũng tiêu hao sinh mệnh).

Sách Đạt Sinh Biên nói *“thanh tâm, tiết dục thì thần sáng, không những nhiều con mà còn trường thọ”*. Vì vậy không phải ngẫu nhiên mà ở những xứ tình dục buông thả chỉ số thông minh và tuổi thọ của người dân thấp hơn nhiều so với những dân tộc coi trọng sự trinh tiết, hôn nhân chung thủy và có giới cấm nghiêm khắc về tình dục. Các dân tộc có nền văn minh rực rỡ và lịch sử phát triển lâu dài trên thế giới đều coi trọng tiết hạnh và đạo đức, răn cấm tà dâm, vd: các nước theo Phật giáo, Khổng giáo, Thiên chúa giáo và Do thái giáo, v.v...

3. Thủ dâm, sắc dục quá độ làm giảm kỹ năng, tài nghệ

Theo Đông y:

“Thận chủ cốt, sinh tủy, chủ chưởng ư não, tác cường chi quan, kỹ xảo xuất yên” nghĩa là *“thận chủ về xương, sinh tủy, chủ về não, là cơ quan tác cường, sức mạnh và sự khéo léo từ nó mà ra”*.

Thủ dâm, tà dâm làm thận khí suy hư nhất định sẽ ảnh hưởng xấu đến việc phát triển năng lực. Thận hư làm giảm tủy não dẫn đến suy giảm năng lực tư duy, giảm trí nhớ, giảm định lực và sức chịu đựng, vì thế thành tích học tập, làm việc đều giảm sút.

Vì sắc dục ảnh hưởng lớn đến sự phát triển tài năng như vậy nên thời xưa, nếu con cái thông minh và có phẩm hạnh thì các cụ thường cho lập gia đình muộn hơn để bảo tồn được tinh lực, dễ học thành tài, đạt thành sự nghiệp, chỉ những đứa nào không có chí, tài nghệ và phẩm hạnh bình thường mới cho lập gia đình sớm.

Trước thế chiến thứ II, để chuẩn bị cho tham vọng làm bá chủ hoàn cầu, nhà cầm quyền Nhật Bản đã ra một quy định đặc biệt, yêu cầu nam, nữ thanh niên khi ngủ phải để tay ngoài chăn đắp. Nhiều huấn luyện viên thể thao cũng yêu cầu các vận động viên không được quan hệ tình dục trước những trận đấu lớn. Đó là bởi vì họ hiểu được tầm quan trọng của việc tiết chế sắc dục, gìn giữ thận tinh đối với việc phát triển năng lực của con người.

Thanh thiếu niên ngày nay tuy điều kiện sống tốt hơn xưa, hình thể cao lớn và vạm vỡ hơn nhưng khả năng học tập, lao động, định lực, sức bền, khả năng sinh sản kém hơn thế hệ trước nhiều. Đó là dấu hiệu của thận tinh bị tổn thương từ sớm. Thế hệ trước chưa có internet, gia đình và xã hội còn được thừa hưởng ít nhiều nền nếp từ nền giáo dục truyền thống nên hầu như ai cũng giữ được mình khỏi sắc dục trong suốt thời

niên thiếu đến trưởng thành. Vì thế, tuy cuộc sống có gian lao nhưng con người với sức sống mãnh liệt vẫn vượt lên tất cả, tuổi già vẫn dẻo dai lao động đồng áng như thửa thanh niên, sau cùng thường chết vì già cả chứ chẳng mấy ai chết non hay chết vì bệnh tật. Đó là cái phúc của người sống đơn giản và thuần phác.

5. Thủ dâm, sắc dục quá độ làm giảm tủy não

Lương y Đỗ Đức Ngọc, Trưởng môn Khí công Y đạo đã ví dụ để mọi người hình dung giá trị của Tinh:

1g Tế bào não = 40g Tủy xương = 40 x 40g Tinh = 40 x 40 x 40g máu
“Mỗi lần sinh hoạt vợ chồng, người đàn ông mất đi chừng 20g Tinh, tương đương với 800g Máu, vậy xuất Tinh càng nhiều lần cơ thể càng mất máu suy nhược.

Nếu cơ thể không ăn uống tẩm bổ và nghỉ ngơi để phục hồi thì Tủy xương phải hoàn lại thành Tinh, Tế bào não phải hoàn lại thành Tủy. Nói cách khác xuất Tinh cũng giống như mất đi Tủy não, khả năng trí tuệ và sức khỏe, tuổi thọ sẽ bị tổn hại.

Người mà tinh kiệt quệ xương sẽ khô giòn, trong người nóng, gan là kho máu mất hết máu, gân co rút, tăng nhiệt, nổi mề đay, hay bị xây xẩm, choáng váng, áp huyết thấp.

Thận hư thì bộ sinh dục hư, khi thủ dâm, tinh trong túi tinh đã xuất ra, mà không ra hết, bị giữ lại trong ống dẫn tinh, thành mủ, lớn tuổi lại thêm bệnh ung thư tuyến tiền liệt, cơ thể lúc nào cũng bị thấp nhiệt, da thịt lở ngứa”.

Tinh của một người trong suốt đời không phải vô tận, chỉ giảm không tăng, nếu lúc trẻ tiêu phí kiệt cùng thì đến tuổi trung niên, lão niên ắt là nhiều bệnh khổ.

“Trách
người thế
mê chi lắm nhẽ
Sánh phong lưu
phô vẻ y, quan
Kẻ khờ cũng học đài trang
Để lòng điên đảo
theo đàng sắc thanh”.

(Văn Khuyến tu)



6. Thủ dâm, sắc dục quá độ làm giảm định lực

Một người khỏe mạnh tất cơ thể phải đạt được sự quân bình âm dương trong nội tại, bệnh tật xét cho cùng chỉ là sự mất cân bằng âm dương. Thủ dâm, tà dâm khiến thận thủy suy kiệt, không chế ngự được tâm hỏa từ đó sinh ra hiện tượng nóng nảy, không thể kiên nhẫn, hay cáu gắt.

Những người gặp phải tình trạng này rất khó định tâm để tập trung làm một việc gì đó, định lực sút giảm thấy rõ, mắt không có thần, thị lực giảm. Tuy nhiên, nhiều người không nhận ra nguyên nhân thật sự mà cho rằng mình bị stress do cuộc sống căng thẳng. Tai hại hơn, do tướng

hỏa vọng động nên họ càng dễ bị kích thích tình dục, có thể tự nhiên thấy hứng tình, lại lầm tưởng đó là biểu hiện của sinh lý mạnh mẽ, càng buông thả dục vọng khiến cho thủy, hỏa cùng suy sẽ xuất hiện nhiều bệnh tật nguy hiểm.

Có câu rằng “*tinh đủ không dâm, khí đủ không đói, thần đủ không buồn ngủ*”. Nếu thận tinh thật sự sung mãn thì người khỏe mạnh mà không ham dục, tinh thần quắc thước mà điềm đạm. Đây là trường hợp của các đạo nhân, quyền sư thượng thừa thừa thừa xưa.

7. Thủ dâm, sắc dục quá độ gây ra bệnh tự kỷ

Những người nghiện thủ dâm, tà dâm lâu ngày thường thích ở trong phòng kín, không thích giao tiếp trong đời thực, sợ lạnh, thích bóng tối. Đây cũng là biểu hiện của thận tinh suy kiệt nặng đi kèm với vị khí không đủ. Vì thận tinh không đủ nên người mệt mỏi mà lười hoạt động, giao tiếp, công việc hay bỏ dở giữa chừng, không có chí. Vị khí không đủ nên ăn uống kém, người sợ lạnh, hay ốm, hay đau bụng, phân hay bị nát, da dễ sẫm hoặc nhợt nhạt như sáp, không hồng hào khỏe mạnh tự nhiên.

8. Thủ dâm, sắc dục quá độ khiến đau lưng mỏi gối

Sách Nam dược thần hiệu của danh y Tuệ Tĩnh viết “*đau lưng là bệnh ở thận*” (trừ đau do chấn thương). Lưng là phủ của tạng thận, bệnh tật của tạng thận phản ánh ở lưng, thận yếu lưng yếu, thận khỏe lưng khỏe.

Thủ dâm hay quan hệ nhiều khiến cơ thể mệt mỏi, thận tinh hao tán, thận khí suy hư khiến hàn khí dễ xâm nhập vào lưng, eo lưng đau đớn, kinh mạch không thông, rất khó vận động. Những người sinh hoạt phòng the quá độ, thủ dâm lâu ngày thường bị đau lưng mỏi gối, cơn đau vùng eo lưng thường nặng hơn sau mỗi lần thủ dâm hay quan hệ do tinh khí hư suy, cần gấp rút tiết chế tình dục và điều trị.

9. Thủ dâm, sắc dục quá độ ảnh hưởng đến hệ xương

Thận chủ về xương tủy, do vậy đa dâm hại thận dẫn đến hại xương. Đặc biệt là đối với thanh thiếu niên còn đang trong giai đoạn phát triển, phung phí tinh lực sẽ ảnh hưởng tới sự hoàn thiện của khung xương. Những người đang bị bệnh về xương, tủy hoặc bị gãy xương, bệnh về răng nếu quan hệ tình dục hoặc thủ dâm nhất định bệnh sẽ trầm trọng hơn.

9. Thủ dâm, sắc dục quá độ dẫn đến bệnh lao

*“Thức đêm lo nghĩ quá nhiều
Say mê sắc dục cũng đều hại tâm
Biến sinh Lao trái bệnh thâm
Chân nguyên suy tổn ngấm ngầm chết non”.*
(Vệ sinh yếu quyết – Hải Thượng Lãn Ông)

Lao là một trong “tứ chứng nan y”, có 2 loại chính là: Hư lao và Lao trái đều thuộc chứng hư nhược tinh, khí, huyết.

Hư lao phần lớn bắt đầu từ Tỳ, Thận hư nhược. Thận – Thủy suy kiệt do sắc dục quá độ khiến cho Phế – Kim là cơ quan sinh cho nó bị suy kiệt. Lao lực quá sức khiến Tỳ là cơ quan hậu cần cũng hư yếu dẫn tới công năng tiêu hóa và kiện vận chất tinh hoa bị suy giảm, khiến chính khí càng thêm yếu, tà khí từ ngoại giới thừa cơ xâm nhập gây bệnh cho tạng Phế.

Lao trái là bệnh do trái trùng (trùng lao) xâm nhập cơ thể lâu ngày, làm hại tinh huyết gây ra bệnh. Tuy vậy, nguyên nhân sâu xa cũng là do chính khí của cơ thể hư nhược (do cuộc sống vất vả, lao tâm lao lực quá sức hoặc sắc dục quá độ), vệ khí thưa mỏng, hệ miễn dịch suy yếu nên trùng lao mới có thể vượt qua hàng bảo vệ vào cơ thể gây bệnh. Do tính chất nguy hiểm của nó nên y thư nhắc đến rất nhiều:

“Bệnh lâu ngày gây suy mòn dần, truyền cho người gần gũi rồi chết cả nhà”. (Sách Trừu Hậu Phương)

“Bất kể người lớn trẻ nhỏ đều có thể mắc bệnh”. (Sách Ngoại Đài Bí Yếu)

“Bệnh lao trái là tai họa lớn của nhân loại”. (Sách Tế Sinh Phương)

Hiện nay, Lao vẫn là một trong 4 căn bệnh lây lan có khả năng gây tử vong lớn nhất toàn cầu. Vì thế, Lao còn được gọi là Truyền thi (thây) lao hay Quỷ chú (quỷ ám). Nó cùng với căn bệnh thế kỷ Aids, Lậu, Giang mai là những sứ giả của tử thần gửi tới khách phong lưu dâm dục.

10. Thủ dâm, mơ tưởng bậy bạ làm tiêu hao dương khí

Người đời thường nghĩ xuất tinh ra mới bị mất tinh nhưng thực tế khi tâm mơ tưởng ân ái mà chưa hành dục thật, mạch đã đập nhanh, người phát nhiệt, tinh khí đã bị tiêu hao, chân nguyên đã thất thoát mất rồi. Đàn ông có thể bị mộng tinh, di tinh mà mất đi tinh lực. Đàn bà thường nghĩ chuyện dâm ô có thể sinh ra bệnh bạch trọc, bạch đới giống như thủ dâm. Can khí uất kết khiến tinh thần bất định, nóng nảy, có thể phát các bệnh thần kinh.

Sách Hoạt nhân toát yếu của danh y Việt Nam Hoàng Đông Hòa viết:

“Huyết thân thể người ta chạy suốt khắp xương tủy, khi giao cấu thì dồn về Mệnh môn, khiến tinh thủy tiết ra. Nói về tinh thì: thần dựa vào nó như cá nhờ vào nước, khí dựa vào nó như sương mù che phủ suốt vực. Nếu không biết tiết chế sắc dục của mình thì trăm mạch khô cạn, giao hợp không điều độ ắt hao tổn nguyên khí của thận. Có khi tuy tinh khí chưa xuất ra nhưng cũng đã lìa khỏi cung vị rồi, chắc chắn có một phần bị thất thoát, ví như khói bốc ở lửa ra, khói đã đi rồi có khi nào lại trở về với củi được nữa đâu?”

Sách Thọ Khang Bảo Giám viết:

“Lửa dục thiêu đốt, tinh tủy dễ cạn. Vì thế, đến nỗi giảm mất thông minh, trí lực kém hẳn! [Vốn là] kẻ hữu dụng, chẳng đầy mấy năm, trở thành hạng phế nhân vô dụng! Lại còn dần dần tạo thành bệnh lao! Bởi lẽ, chẳng cần phải thường gần gũi nữ sắc, chỉ ngay trong lúc ở một mình, hễ một niệm xoay chuyển [tư tưởng dâm sự], đã thừa đủ để chôn vùi đời này! Vì thế, Tôn chân nhân (danh y Tôn Tư Mạc) nói:

*“Mạc giao dẫn động hư dương phát,
tinh kiệt dung khô bách bệnh xâm”
(Đừng nghĩ vẫn vợ dương khí uổng,
tinh cạn, mặt khô, trăm bệnh sanh)*

Khoa học hiện đại chứng minh tính đúng đắn của quan điểm trên. Não người tuy chỉ chiếm 2 – 3% trọng lượng cơ thể nhưng lại là cơ quan tiêu thụ tốn kém nhất, não sử dụng 20% lượng đường và lượng ô xi, từ 20 – 40% tổng năng lượng toàn cơ thể. Mỗi phút hoạt động nó tiêu tốn khoảng: 3.4×10^{21} phân tử ATP. Ngay cả khi ngủ năng lượng nó tiêu thụ cũng đủ để thắp sáng một bóng đèn. Khi người thủ dâm nghĩ tưởng những điều bậy bạ, não hoạt động với công suất cao độ và liên tục bị hưng phấn trong một thời gian dài, nó tiêu tốn rất nhiều năng lượng khiến cho tinh thần và cơ thể mệt mỏi không thể tập trung làm được gì ngay sau đó.

Thửa đức Phật tại thế, tăng đoàn ngày đi hóa duyên, tối nghỉ dưới gốc cây ở đồng hoang, che thân một lá y mỏng, độ nhật một chén cơm thừa, sống khổ hạnh trọn đời mà vẫn mạnh khỏe trường thọ, vì sao vậy? Vì tâm các ngài luôn trụ trong thiền định, não thường ở trạng thái nghỉ ngơi sâu (hơn cả giấc ngủ), lòng không phiền não. Do đó cơ thể tiêu tốn rất ít năng lượng, một bữa ăn đạm bạc cũng đủ nuôi thân. Người ngày nay tâm luôn phiền não, vọng tưởng không lúc nào ngưng nghỉ, sinh hoạt sai quấy, sắc dục quá độ do vậy dù ăn 3, 4 bữa cơm cũng luôn mệt mỏi hụt hơi.

11. Thủ dâm, sắc dục quá độ sinh con bị tiên thiên bất túc, thậm chí vô sinh

Việc nối dõi, con cái khỏe mạnh lan lợi phần nhiều do cơ địa bẩm sinh, cơ địa bẩm sinh do tiên thiên khí bẩm thụ được từ cha mẹ. Nếu cha mẹ tinh huyết suy kiệt thì làm sao tạo được cho con căn cơ chắc chắn? Đứa trẻ ra đời bị tiên thiên bất túc sẽ khó nuôi, dễ bệnh, thiếu ý chí và lớn lên với cơ địa như vậy nó sẽ vất vả khi phải đối mặt với những thử thách của cuộc đời.

Người nam thủ dâm, quan hệ tình dục nhiều sẽ dẫn đến bị rối loạn cương dương, di tinh, mộng tinh. Đây là biểu hiện bước đầu của thận khí suy nhược, nếu không tiết chế dục tình sẽ dẫn đến liệt dương và tinh dịch loãng, khi đó bị vô sinh.

Có những người lại dùng thuốc kích thích, rượu tráng dương để tiếp tục thỏa mãn dục vọng. Họ không biết rằng đó là con đường tự sát. Sinh thực khí không hoạt động thực chất là phản ứng phòng vệ của cơ thể nhằm tránh tiếp tục thất thoát sinh lực khi đã quá suy nhược. Nếu lại dùng biện pháp cưỡng bức khiến tinh lực tiếp tục tiết ra thì cơ thể phải rút tinh chất của tủy não và tạng phủ để bù vào, bệnh tật và cái chết sẽ đến gần.

Việc đó giống như một doanh nghiệp làm ăn thua lỗ quá nặng, cần phải tiết kiệm chi tiêu, nếu chủ doanh nghiệp vẫn vung tay chi tiền chơi trội thì nhất định sẽ phá sản. Sở dĩ có những kẻ vẫn sản xuất những loại thuốc đó là bởi thuận theo thế dục để kiếm tiền chứ chẳng phải vì y đức.

Người nữ thủ dâm, quan hệ tình dục nhiều dẫn đến bị bế kinh, huyết khô, tóc gãy, da dẻ xấu, nhanh lão hóa vậy nên dâm dục là kẻ thù của sắc đẹp. Tuổi trẻ dâm dục nhiều đến khi kết hôn thì đã huyết bại khí hư, khó thụ thai thành ra hiếm muộn.

Những cô gái trẻ quan hệ bừa bãi có thai rồi phá thai, nếu may mắn giữ được tính mạng thì lại tăng khả năng vô sinh, một người khỏe mạnh mỗi lần hỏng thai hoặc phá thai mất đi khoảng 25% khả năng sinh sản, phá thai mấy lần thì vô sinh. Chưa kể phá thai là giết người, lại chính là giết con mình, về đạo đức là không chấp nhận được, về nhân quả thì sẽ bị báo ứng nhiều kiếp, biến nhân duyên giữa cha mẹ và con cái thành oán thù.

Do vậy, người nam chớ nên vì dục tình mà dụ dỗ chiếm đoạt người nữ, người nữ cũng chớ nên vì dục tình mà buông thả tự hại mình. Một phút mê mờ tai hại nhiều kiếp lắm.

12. Thủ dâm, sắc dục quá độ cơ thể suy kiệt sẽ sinh bách bệnh

Sách Thọ Khang Bảo Giám viết:

“Khi con người dục sự đang nồng, chẳng tránh khỏi tim đập mạnh, toát mồ hôi, thân nóng bừng, thần trí mơ hồ vì các đốt xương mở ra, gân mạch, lỏng lẻo. Tinh túy đã tiết ra, khí huyết nơi một kinh bị thương tổn. Một kinh đã tổn thương, ắt phải đợi bảy ngày sau, khí huyết mới lại chuyển vận đến kinh ấy thì mới có thể hồi phục như cũ. Kinh Dịch nói “Thất nhật lai phục”, có nghĩa là phải nghỉ ngơi, dưỡng sức bảy ngày [sau khi đã hành dâm]. Người đời chưa đến bảy ngày đã lại xuất tinh, khí huyết nơi kinh lạc chẳng thể phục hồi như cũ. Đã bị thương tổn, lại bị thương tổn thêm, đến nỗi ngoài là cảm nhiễm, trong thì thiếu hụt, trăm thứ bệnh đều cùng dấy lên. Con người luôn đổ lỗi cho thời tiết, khí hậu, cho rằng bị bệnh là lẽ đương nhiên, chẳng biết nguyên do không phải là một sớm một chiều mà ra! Nguồn gốc bệnh tật là do từ từ tạo thành vì chẳng thể cẩn thận giữ gìn nghĩa lý “bảy ngày giáp vòng trở lại”.

Người đối với sắc dục không thể tự tiết chế, thoạt đầu nói là “chẳng trở ngại”, đôi khi buông thả thì [thân thể] đã tổn thương theo thời gian, tinh túy thiếu hụt, khí huyết suy bại, cái thân phải chết”.

Sách Hoạ Nhân Toát Yếu của danh y Việt Nam Hoàng Đôn Hòa viết:

“Con trai 16 tuổi là đến cỡ có Thiên quý (tinh dịch), con gái 14 tuổi là đến cỡ có Thiên quý (kinh nguyệt). Trai gái giao hợp quá sớm hay quá độ đều tổn hại đến nguyên khí của tiên thiên là lý do chết non. Nam đến $8 \times 8 = 64$ tuổi, nữ đến $7 \times 7 = 49$ tuổi thì hết cỡ Thiên quý, khi đó nguyên khí không sản sinh nữa. Nếu nhập phòng bừa bãi là tự rút ngắn tuổi thọ của mình (giai đoạn này nên tuyệt dục, thực hành dưỡng sinh để bù vào chỗ thiếu khuyết)”.

Sách “*Dưỡng Danh Huấn*” của ông BỐ Nguyễn Ích Hiên cho rằng một đời người chỉ được phép quan hệ tối đa là 1.800 lần mà thôi, không được vượt quá. Sự thụ hưởng ở đời quả thật có một giới hạn nhất định, không nên vượt quá, cần phải điều độ.

Theo y khoa hiện đại, một người đàn ông khỏe mạnh sống điều độ suốt đời sản xuất được khoảng 17 lít tinh dịch = 1.500 tỷ tinh trùng. Mỗi lần xuất tinh mất khoảng 0.2 – 0.5 tỷ tinh trùng. Trong điều kiện lý tưởng thì 1 ngày cơ thể sản xuất được 0.1 tỷ tinh trùng. Vậy cần khoảng 2 – 5 ngày để phục hồi tinh trùng cho 1 lần xuất tinh, 5 – 10 ngày để phục hồi cho 1 lần ân ái bình thường. Trong thực tế, ít người có được chất lượng sống và chế độ sinh hoạt lý tưởng, lại thêm tuổi tác càng nhiều khả năng phục hồi tự nhiên càng giảm do đó thời gian phục hồi thực tế lâu hơn. Kết quả nghiên cứu xã hội học gần đây cho thấy độ tuổi mắc thủ dâm, quan hệ tình dục ngày một sớm.

.....

▪ **Hoàng Đôn Hòa** là danh y triều vua Lê Thế Tông, có công lớn trong việc chữa bệnh cho quân, dân nhưng không ra làm quan. Ông chữa khỏi bệnh cho công chúa Phương Anh và được vua nhận làm phò mã. Nhân dân tôn ông làm thần y, lập miếu thờ tại xã Kiến Hưng, Hà Đông, Hà Nội.

Nhiều trẻ 12 – 13 tuổi đã bị tổn thất tinh, nhiều người cao tuổi vẫn không tiết chế dục tình, đặc biệt người phương Tây và người ở các đô thị. Số lần quan hệ tổn tinh quả thật vượt gấp nhiều lần con số 1800. Do đó, Cơ thể không thể không bị tổn thương, thọ mạng không thể không bị tổn thương, đức hạnh không thể không bị tổn thương, từ đó sinh ra trăm mối bệnh hoạn.

Điều kiện dinh dưỡng và y tế ngày nay rất cao nhưng trong lịch sử chưa bao giờ xuất hiện nhiều bệnh tật khó chữa như hiện nay, khoa học vật chất đã tiến bộ vượt bậc nhưng vẫn luôn chạy sau bệnh tật, thiên tai. Hiện trạng đó là do cái “hư yếu” về thể chất tinh thần (vì sắc dục, vì sinh hoạt sai quấy) gặp phải cái “hư tà” của môi trường đang ngày càng ô nhiễm. Lưỡng hư tương đắc nên sinh bệnh tật.

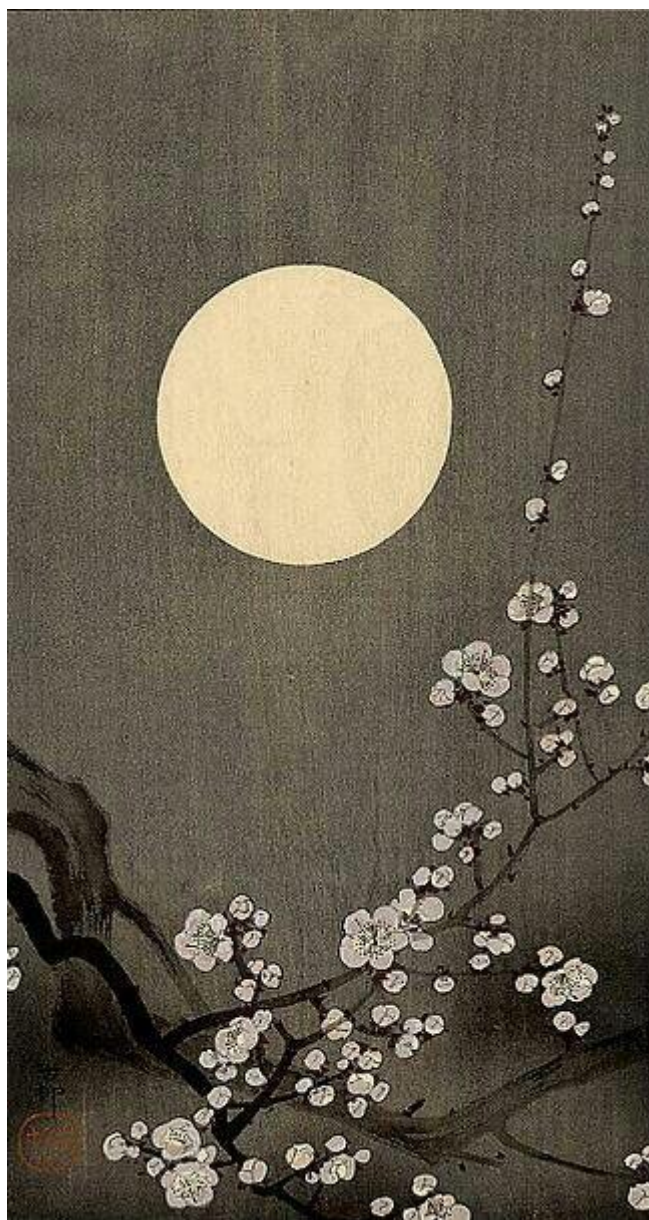
Hải Thượng Lãn Ông có thơ rằng:

*“No say phòng dục đôi khi
Chân nguyên hao tán chỉ vì kiệt tinh
Tinh với nghiêng động thần minh
Thỏa lòng, trái đạo dưỡng sinh còn gì
Năm mươi tuổi đã thấy suy
Vì chưng tửu sắc khởi cư không chừng”.*

Thân thể người không phải do vàng sắt đúc nên, vốn chỉ là một khối tinh huyết kết thành, chìm đắm trong thủ dâm, ngụp lặn trong sắc dục, khiến tinh huyết hao mòn, ý chí suy bại chính là tự sát!

.....

Hải Thượng Lãn Ông (1720 – 1791) là biệt hiệu của danh y Lê Hữu Trác. Ông là một vị tướng về ở ẩn, tinh thông thuật Âm Dương và Y lý, có cống hiến to lớn cho nền y học nước nhà. Sách Hải Thượng Y Tông Tâm Lĩnh do ông biên soạn được coi là cuốn y thư đại thành của Việt Nam.



*“Thời oanh liệt hùng anh đâu tá
Cuộc ái ân hư giả còn chi
Phất phơ cành liễu xanh rì
Giấy tiền treo đó dường ghi mối sầu!”*

(Văn Khuyến tu)

13. Tần suất quan hệ tình dục theo tuổi tác

Theo sách Thọ Khang Bảo Giám, số lần quan hệ tình dục thông thường nên ở mức như sau:

Dưới 20 tuổi: không quan hệ

Từ 20 đến 29 tuổi: 7 ngày/1 lần

Từ 30 đến 39 tuổi: 14 ngày/1 lần

Từ 40 đến 49 tuổi: 28 ngày/1 lần

Từ 50 – 59 tuổi: đàn ông 45 ngày/1 lần, đàn bà nên ngừng hẳn

Từ 60 tuổi: đàn ông nên ngừng hoạt động tính dục

Đàn bà từ tuổi 50, đàn ông từ tuổi 60 thiên quý (tinh thủy) đã tuyệt, chẳng thể phát sanh nữa, phải dứt bật chuyện phòng the, kiên cố tinh tủy. Lấy sự thanh khiết, bế tàng làm gốc, không nên để nó tiết ra.

Mùa xuân, hạ theo tiết độ như trên, mùa thu, đông nên tiết chế hơn. Người yếu phải tiết chế hơn người khỏe, khi có bệnh phải ngừng chuyện sắc dục.

Những người dưới 20 tuổi tuyệt đối không nên thủ dâm và quan hệ tình dục. Giai đoạn này cơ thể chưa phát triển đầy đủ, khí huyết chưa ổn định, rất cần gìn giữ tinh lực để sử dụng cho việc hoàn thiện con người. Nếu làm tiêu hao tinh khí, phân tán tinh thần trong giai đoạn này thì thể chất, tinh thần không thể phát triển đạt tới mức độ hoàn thiện nhất của nó và lúc có tuổi rất suy yếu. Thời gian này phần nhiều nam nữ chưa kết hôn, là giai đoạn phải nỗ lực học hành, tu dưỡng. Hễ say đắm vào sắc dục thì công phu học tập coi như phế bỏ, nhân cách không thành, còn hy vọng gì ở tương lai?

Tuổi trẻ việc khó nhất là tu chí, trong tu chí khó nhất là giữ mình khỏi cám dỗ sắc dục nhưng những ai có được cái nghị lực vượt lên khỏi cửa ải dục tình ắt sẽ nhận được những món quà xứng đáng.

14. Những kiêng kị khi hành dục

Người nông phu cấy trồng còn phải xem thời tiết hướng chi việc phòng sự vốn là việc hệ trọng, gần can hệ đến sinh mạng, xa liên quan đến sự thịnh suy của tông tộc nhiều đời. Có thể không cẩn thận sao? Ấy vậy mà người ta thường làm cái việc quan trọng ấy một cách tùy tiện do vậy xảy ra nhiều chuyện thương tâm. Đến khi suy yếu, bệnh hoạn mới sợ sệt vái tứ phương, nếu không may lại đọc phải thuyết sai lầm chẳng thêm họa hay sao. Y thư nói:

Đời xưa các vị thánh tri

Chữa khi chưa bệnh có gì khó khăn?

Đau rồi mới biết thương thân

Khác gì đã loạn thấy cần đúc gương.

Nếu yêu quý sinh mạng thì nên sớm học tập đạo lý, bài trừ các thứ tệ nạn, tà thuyết mê lầm để thế gian khỏi ai mắc họa. Vì người đời khó tiết dục, tuy ai cũng cầu cái an lạc của cõi tiên nhưng rốt cuộc vẫn vương vấn chuyện ái tình, do vậy đành phương tiện chỉ ra một vài sự kiêng kị.

• Đối tượng hành dục

Việc hành dục được phép theo quy định là giữa chồng (là đàn ông) và vợ (là đàn bà) có hôn phối hợp đạo lý, được pháp luật công nhận. Hành dục theo cách tự nhiên, đúng nơi được phép, phải thời được phép và theo phương thức tự nhiên được phép.

Việc hành dục giữa các đối tượng khác (không phải vợ chồng, đồng tính, khác giống loài, giữa người với đồ vật, tự mình thủ dâm hành dục, v.v...) là tà dâm không được cho phép.

Nếu quan hệ không đúng là nam căn kết hợp với nữ căn là tà dâm, vd: dùng đồ vật, hoặc qua đường miệng, v.v... Ngoại trừ việc dùng dụng cụ tránh thai hoặc để bảo vệ sức khỏe.

• Kiêng kỵ về thời gian

Tránh hoạt động tình dục trong những ngày lễ, ngày đản sinh hay hóa thánh của các bậc thánh hiền, ngày giỗ & ngày sinh của cụ kỵ, ông bà, cha mẹ. VD: Ngày Đức Phật Đản sanh (8/4 Âm lịch) và ngày tổ chức kỷ niệm 16/4 Âm lịch, các ngày lễ của Việt Nam (theo Âm lịch) như: Tết Nguyên Đán (1/1), Tết Nguyên Tiêu (15/1), Tết Hàn Thực (3/3), Giỗ Tổ Hùng Vương (15/4), Tết Đoan Ngọ (5/5), Lễ Vu Lan (15/7), Trung thu (15/8) v.v...

Tổ tiên có ân đức lớn nên ngày sinh và ngày giỗ cháu con phải trai giới làm thiện hồi hướng cho các vị để báo thâm ân. Thánh nhân chẳng can hệ huyết thống đến ta, nhưng giáo pháp của các ngài như mặt trời, dù ta biết hay không cũng tự nhiên được lợi ích như kẻ mù vẫn được ánh mặt trời sưởi ấm. Vì thế, ta cũng phải tri ân.

Kiêng hành dục trong ngày Thập trai. Kinh Địa tạng nói tuyệt đối nên giữ gìn trai giới trong 10 ngày trai (Âm lịch) mỗi tháng là các ngày: 1, 8, 14, 15, 18, 23, 24, 28, 29, 30. Trong những ngày này các vị Thiên vương vi hành trong nhân gian, quỷ thần kết tập thiện ác của con người, vì vậy nên cẩn thận giữ gìn hơn, chỉ nên làm thiện và tu tập pháp lành. Tám giới cần gìn giữ trong ngày trai là: Không được sát sanh, không được trộm cướp, không được dâm dục, không được nói dối, không được uống rượu, không được trang điểm, thoa dầu thơm, múa hát và xem múa hát, không được nằm ngời giường cao rộng đẹp đẽ, không được ăn quá giờ Ngọ. Các giới nhằm giữ thân tâm trong sạch chẳng ô nhiễm, tránh được hiểm họa, tập sống như bậc thánh hiền sẽ được nhiều công đức lớn.

Kiêng hành dục trong 3 tháng Tam trai nguyệt còn gọi là Thiện nguyệt, Thần tác nguyệt, Thần nông nguyệt, Thần biển nguyệt vào tháng 1, tháng 5, tháng 9 Âm lịch.

Kinh Phạm Vĩng nói *“Trong sáu ngày trai và ba tháng trường trai, nếu sát sinh, trộm cướp, phá trai, phạm giới, phạm tội khinh cầu”*.

Kinh Đề vị nói *“Phải kiêng kị trong những ngày như ba tháng trường trai trong năm, sáu ngày ăn chay trong tháng, dưới ánh sáng của trăng, sao, mặt trời và ngày Bát vương”*.

Trong Tư Trì Ký cũng có nói *“Tại sao trong sáu ngày trai, cần phải thọ tám giới và tu phúc? Bởi vào các ngày ấy ác quỷ rình theo người muốn gia hại, gây những việc tật bệnh hung suy. Vì thế nên từ thừa kiếp sơ, trong mấy ngày đó, thánh nhân dạy người trì trai, tu phúc, làm lành”*.

Có sách nói cần kiêng cả ngày Ngũ tịch, song ngày Ngũ tịch và ngày Lục trai trong tháng nằm trong Thập trai, nên kiêng kị theo Thập trai là được. Còn ngày Bát vương là 8 ngày phân tiết khí theo Âm lịch: Lập xuân (4/2), Xuân phân (21/3), Lập hạ (6/5), Hạ chí (21/6), Lập thu (7/8), Thu phân (23/9), Lập đông (7/11), Đông chí (22/12), những ngày này qui đổi từ Âm lịch ra Dương lịch chênh nhau từ 1-2 ngày.

Tránh những ngày thời tiết bất thường: nóng quá, lạnh quá, gió lớn, mưa to, âm u vần vũ, sấm sét kinh động, khí hậu trái mùa, vào tiết kinh trập (tháng ba dương, nhiều sấm), ngày đại thử (khoảng 23/7 Dương lịch), ngày đại hàn (khoảng 21/1 Dương lịch).

Những ngày này từ trường trái đất nhiễu loạn, lục khí trái thường ảnh hưởng không tốt tới con người. Phải trốn lánh sự trái thường đó, để thân tâm yên hòa nhằm phòng ngự với môi trường. Nếu làm chuyện phòng sự khiến khí huyết trong người nghịch loạn, lỗ chân lông mở ra, vệ khí tán loạn, tà khí thừa cơ xâm nhập là việc trong loạn lại làm loạn, rất tai hại. Thụ thai trong những ngày này không tốt với thai nhi.

Tránh hành dục lúc đêm khuya. Người đời hay làm chuyện thủ dâm, quan hệ vào thời điểm này, đây là một thói quen sai lầm. Lúc đêm khuya là âm ở trong âm, cơ thể phải phong bế các lỗ chân lông, đưa dương khí rút vào trong để phòng thủ tạng phủ. Dục sự nổi lên khiến lỗ chân lông mở, dương khí bị kích động phải rời vị trí phòng thủ là trái với tự nhiên, làm vậy dương chóng suy mà âm hàn tích dần vào người lâu sẽ đau yếu.

Tránh hành dục lúc sáng sớm còn tối trời. Đây là thời điểm âm ở trong dương, khí nhất dương mới sinh, dục sự nổi lên sẽ tiêu hết khí ấy, giống như ăn mầm cây mới mọc sẽ không còn thu hoạch nữa, trong ngày ấy chẳng còn dương khí được sinh.

Tránh hành dục lúc giữa trưa. Buổi trưa dương cực hạn, nóng nực chẳng nên hành dục. Thời điểm này khí thịnh ở tạng tâm, nên ngủ một giấc ngắn hoặc tĩnh tọa để dưỡng thần. Nếu hành dục khiến tinh thần hưng phấn cực độ thì thần bị tổn thương, người yếu sẽ mệt mỏi cả ngày. Thời điểm này cũng thường vào lúc vừa ăn xong bữa trưa, thức ăn còn chưa tiêu, hành dục rất hại.

Tránh hành dục nhiều vào mùa hè và mùa đông. Sách Thọ Khang Bảo Giám viết:

“Trong hai mùa Đông và Hạ, [hành dâm vào mùa Hè] sẽ khiến cho hỏa bốc lên hết sức nóng, tinh tiết ra chẳng còn sót gì. Hai là [hành dâm vào mùa Đông] khiến cho Thủy bị cực hàn. Hãy nên bế tinh, tàng khí nghiêm ngặt. Bởi lẽ, khí của trời đất và con người được phong bế hết sức kín vào mùa Đông, chuyên để làm cội gốc phát khởi cho mùa Xuân, càng quan trọng hơn mùa Hạ gấp mười lần. Người tuân theo cách thức này, có thể chẳng có bệnh, tăng thọ. Kẻ trái nghịch điều này, ắt sẽ lắm bệnh, giảm thọ”.

Máy điều hòa nhiệt độ có thể tạo ra môi trường vi khí hậu gần tương tự như mùa đông, hành dục khi để nhiệt độ điều hòa lạnh quá hoặc dùng quạt quạt thẳng vào người cũng tai hại như thời tiết thật vậy.

• Kiêng kỵ về địa điểm

Phải tránh hành dục ở nơi trang trọng linh thiêng, nơi gần đền miếu, nơi thờ cúng, nơi thắng cảnh danh tích, dưới cội cây to nhiều tuổi. Những nơi này có quý thần trú ngụ hoặc thiên long hộ pháp canh giữ, là chỗ có linh khí rất kỳ sự ô nhiễm. Chẳng những không được hành dục mà thậm chí khởi dục niệm cũng không được.

Tránh nơi có nhiều âm khí như nghĩa trang, nơi hoang vu lạnh lẽo, v.v... hành dục ở những nơi này sẽ bị âm khí hoặc các loại tà ma, quỷ mỵ làm hại.

Tránh những nơi bẩn thỉu ô nhiễm: đó là nơi có nhiều mầm bệnh, các vi khuẩn và chất độc hại có thể xâm nhập qua da, qua hô hấp, v.v... vào cơ thể.

Tránh nơi công cộng, nơi lộ liễu, nơi thiếu an toàn. Những nơi này không được riêng tư, dễ bị giật mình. Khi hành dục rất kỵ sự kinh động, bất ngờ sẽ khiến chân khí và tinh thần bị tổn thương. Ngoài ra, hành dục ở những nơi này có thể gặp phải những chuyện phiền phức hoặc nguy hiểm cho bản thân và tài sản.

Nơi phù hợp để hành dục là phòng ngủ riêng của vợ chồng, kín đáo và sạch sẽ. Kinh sách răn cấm hành dục lộ liễu dưới ánh sáng của mặt trời, trăng và sao chính là ý nghĩa này.

• Kiêng kỵ về tình trạng sức khỏe tâm-sinh-lý

Kiêng hành dục khi tâm lý không hòa vui, khi lo lắng, sợ hãi, nóng giận, vui quá, buồn quá, lo nghĩ quá. Miễn cưỡng hành dục sẽ không được vui vẻ còn sinh tiêu cực. Phụ nữ mà hành dục khi trong khi uất giận (bị cưỡng ép hoặc cãi cọ) can khí xung dễ bị băng lậu, huyết chảy khó cầm lại.

Khi khi lao tâm lao lực, khi vừa đi xa về, đang bệnh hoặc vừa khỏi bệnh, bị gãy xương hoặc bị bệnh xương, bị bệnh thận, bị bệnh tim, bị bệnh truyền nhiễm, khi người phối ngẫu không muốn quan hệ, người phối ngẫu đang bệnh hoặc mệt mỏi v.v...

Phụ nữ đang mang thai tuyệt đối không được thủ dâm hay quan hệ, hành động đó gây kích thích cổ tử cung có thể dẫn đến đẻ non, gây động thai. Ngoài ra, thai phụ lấy thận thủy để làm âm thai, dục sự làm âm thủy bất túc thì dương hỏa sẽ thăng lên, hỏa đại động lại càng dẫn đến việc tinh bị tiết mất, dẫn đến thủy hỏa đều tổn hại, hậu quả là có thể bị sảy thai.

Các thai phụ chẳng những phải kiêng sắc dục mà phải kiêng cả thất tình lục dục (*vui, buồn, lo, giận, nghĩ ngợi, kinh sợ*) vì sẽ làm tổn thương tới tạng phủ và ảnh hưởng trực tiếp đến sức khỏe thai nhi cũng như sự hình thành tính cách của đứa trẻ sau này. Phụ nữ đã sinh con nhưng chưa đủ trăm ngày cũng tuyệt đối không được hành dục, thời gian cho con bú tổn hao khí lực cũng nên tiết chế dục tình hơn bình thường.

Phụ nữ chưa sạch kinh nguyệt không được hành dục, huyết độc chảy ngược vào tử cung sẽ gây bệnh.

Những người muốn có con cái, cần tuyệt dục hoặc giảm dục sự đến tối thiểu, tránh các loại rượu và chất gây nghiện trong khoảng vài tháng để thận tinh và tinh thần được đầy đủ, làm các việc thiện để tích thêm âm đức. Sau đó lựa ngày trong kỳ rụng trứng của người vợ mà trời đất trong sáng, dễ chịu, không phạm các sự kiêng kị mà phối hợp.

• **Kiêng kị về ăn uống**

Không hành dục khi đang đói bụng, no bụng, vừa ăn uống đồ lạnh, say rượu. sách Vệ sinh yếu quyết viết *“có người phú quý nhàn cư, ngày đêm yến tiệc ăn no lại nằm; rượu say rồi lại nhập phòng, khởi sao tích trệ, phạm phòng chết non”*. Rượu thịt khiến hỏa động, dễ khởi dục.

• Kiêng kỵ về thuốc men

Kiêng kỵ dùng thuốc kích dục, thuốc và rượu tráng dương để hành dục. Số người bị đột tử trên thế giới do dùng những loại thuốc, rượu này để quan hệ rất cao. Thực tế chúng không giúp người lấy lại được sức khỏe và khả năng tình dục mà chỉ khiến mất mạng nhanh hơn.

Khi cơ thể đã suy yếu vì không chịu nổi hoạt động trái tự nhiên, nó đã phản kháng bằng cách không tuân theo ý muốn của người thì phải phản tỉnh, sửa lại sinh hoạt lối sống của mình chứ không được dùng thuốc, rượu kích thích để tiếp tục bắt nó làm theo dục vọng.

15. Quan điểm thái âm bổ dương để trường sinh

Thời xưa có những kẻ thuật sĩ muốn mưu cầu danh lợi ở nơi gác tía, liền soạn ra những sách phòng trung thuật nói những việc hành dục, đề xướng việc “*lấy âm bổ dương*”, văn vẻ bắt chước sách Nội kinh để làm ra vẻ huyền bí.

Những người quyền quý vừa muốn sống lâu để hưởng thụ nhưng lại không muốn tu dưỡng đức hạnh, chẳng thích thực hành đạo dưỡng sinh. Nghe nói có thể thành tiên bằng cách quan hệ với nhiều trai gái, lấy âm bổ dương sẽ trẻ mãi, thì tưởng gặp được kỳ thư. Người đời sau không hiểu đạo, lòng dục lại càng nặng hơn, được sách ấy thì mừng vui cho là được sách bí truyền của bậc đế vương, đua nhau phán tán cùng dẫn dắt nhau rơi vào hầm lửa.

Thật là điên rồ, chẳng nghe chuyện Lã Động Tân sao? Ông tu đạo có công phu, giữa bạch nhật phi thăng dự tiệc Dao Trì, do lòng dục chưa dứt động lòng phàm với tiên nữ, Tây Vương Mẫu nổi giận gạch tên ông khỏi sổ tiên. Lã Động Tân xấu hổ về hạ giới, dùng thuật điểm đá hóa vàng, lấy tiền đó thuê những kỹ nữ đẹp nhất ở cùng trong một nhà, hàng ngày cùng nhau nô đùa nhưng thật ra để quán chiếu sự bất tịnh

của người nữ. Trải qua mấy năm, công phu của không hề khởi nên dục vọng, biết rằng đã đoạn được dục tình ông liền sai kỹ nữ làm bánh rồi đặt lên đan điền, vận khí phát nhiệt (*cơ thể đã đạt đến thuần dương*) khiến bánh chín rồi từ biệt. Bấy giờ Tiên quả của mới thật sự thành, người tu tiên đạo, có ai không thờ Lã Động Tân làm tổ?

Như vậy mới thấy Tiên đạo tuy còn trong luân hồi nhưng so với người phàm thì tiên cốt thuần khiết như băng ngọc, phải tu hành thập thiện nghiệp, quán bất tịnh và tích công lũy đức mới có thể thành tiên, đâu thể làm trò dâm tiện mà thành tiên được?

Xưa có người hỏi Bão Phác Tử rằng:

“Nghe nói việc phòng trung (quan hệ tình dục) có thể biết được đạo, có thể tự tu thành tiên, biến hóa giải tội, chuyển họa thành phúc v.v... những lời đó có thể tin không?”

Ông trả lời:

“Đó đều là lời nói yêu ngụy của sách vu thuật, do thêm bớt mà mất đi sự thật, cũng có thể do kẻ gian viết ra để tụ tập đệ tử. Đạo của âm dương nếu cao thì chỉ trị được bệnh nhẹ, tránh bớt hư hao mà thôi, lý của nó tự vốn có cực, an nó thì có thể thành thần tiên mà tránh họa được sao? Người ta không thể vì âm dương bất giao (không quan hệ tình dục) mà dẫn đến bệnh tật nhưng nếu phóng túng tình dục chẳng điều tiết thì sẽ tổn thọ”.

.....

▪ **Bão Phác Tử** (283-343) là tên hiệu của danh y Cát Hồng, người đời gọi ông là Tiểu Tiên ông. Cát Hồng say mê y thuật và tu tiên, có để lại sách Bão Phác Tử là tác phẩm đại thành về tư tưởng thần tiên. Phần nội thiên của sách được đánh giá là kỳ thư dị thuật về hóa học và đan dược.



Tranh Bát tiên
(Lã Động Tân cầm quạt đứng cạnh Hán Chung Ly)

Dược vương Tôn Tư Mạc cũng nói:

“Phòng the quá độ, quan hệ lâu không thôi khiến âm khí thăng dương, dương bị hao tổn, đã bị tổn thất thì làm sao có thể tiếp tục quan hệ được?”

Như vậy quan hệ với nhiều người chỉ làm dương khí thêm thương tổn, ngoài ra còn dễ mắc và lây lan các bệnh truyền nhiễm. Đối với phụ nữ có nhiều bạn tình còn có thêm cái hại ít người biết đến. Tinh dịch của nhiều người đàn ông khác nhau trộn lại thành chất độc, người xưa nói *“Tam tinh thành nhất độc”* nên nhiều bạn tình là cái họa cho nữ giới.

Thực tế khảo sát những người hành nghề mại dâm cho thấy tỷ lệ ung thư tử cung cao gấp vài lần người bình thường. Các nhà khoa học tại Đại học Illinois (Mỹ) và Trung tâm nghiên cứu ung thư Fred Hutchinson cũng làm khảo sát theo dõi 1.456 người đàn ông tuổi từ 40 đến 64 ở hạt King, bang Washington và thấy rằng những người đàn ông có nhiều bạn tình có nguy cơ ung thư tiền liệt tuyến cao hơn nhiều những người chung thủy với một bạn tình.

Do vậy, lý luận quan hệ với nhiều người là tốt chẳng qua chỉ là tà thuyết hoang đường, mê tín, bắt nguồn từ xã hội chiếm nô và phong kiến, coi nô lệ và tì thiếp như đồ chơi. Những kẻ hiếu sắc chỉ thấy lúc sống làm quý râu xanh, chết đi làm ma tội nghiệt chứ chưa từng thấy kẻ nào lại được thành tiên.

Chương Phòng trung bổ ích - Sách Thiên Kim Yếu Phương viết:

“Chớ nên theo dục mà truy tầm khoái lạc, nên tiết dục để dưỡng sinh, chớ cậy sức khỏe, chớ vì nữ sắc mà phóng túng dục tình, ý ấy là bổ dưỡng để tránh bệnh tật, là ý chỉ vi diệu của thuật phòng trung ... Nếu dưới 40 tuổi đã uống thuốc phòng trung (thuốc, rượu kích thích) để quan hệ là tai họa sắp đến gần, thật đáng tiếc”.

Mấy nghìn năm nay người tu tiên đạo có ai không thờ Lã Động Tân, Cát Hồng, Tôn Tư Mạc? Như vậy lời của họ chẳng đáng tin hơn bọn tà sư viết sách vu thuật hay sao? Cùng trước tác sách phòng trung nhưng cũng có tinh hoa và căn bản. Thánh nhân trước tác thì dạy người tiết dục toàn đức, kẻ gian trước tác thì giả lời Bành Tổ, Huyền Nữ dạy người phá bỏ lễ giáo truy hoan tầm bậy. Yếu quyết của việc bảo dưỡng sinh mệnh được khắp các học phái cổ kim đúc kết lại là:

Bế tinh	<i>Giữ chất tinh hoa của cơ thể</i>
Dưỡng khí	<i>Nuôi khí lực, dưỡng tính tình</i>
Tồn thần	<i>Không làm tinh thần mệt mỏi</i>
Thanh tâm	<i>Giữ lòng trong sạch</i>
Quả dục	<i>Ít tham muốn</i>
Thủ chân	<i>Giữ đạo lý</i>
Luyện hình	<i>Rèn luyện thân thể</i>

Cảnh giới luyện khí nhập môn của Tiên gia là Bách Nhật Trúc Cơ đã yêu cầu môn sinh trước khi tập phải 100 ngày liền tiết dục để thanh tâm và tích trữ tinh khí làm nguyên liệu luyện nội đan. Yêu cầu đó so với căn cơ người đời nay là rất cao. Một khi đan đã luyện thành, tuy chẳng trường sinh bất lão nhưng cũng được trường xuân diên thọ, bệnh tật bất xâm. So với cái thú của đắc đạo thì dục lạc cõi đời không thể nào sánh được, cho nên những ai đã đắc đạo thì chẳng quay về đường trần tục nữa huống chi còn khuyên đời những chuyện nhảm nhí dâm ô.

.....

▪ **Tôn Tư Mạc** (550 – 691) là bậc đại danh y tên tuổi sánh ngang Hoa Đà, Biển Thước, được tôn là Tôn Thiên Y, Dược Vương. Ông tinh thông tam giáo Nho, Phật, Lão. Vua Đường Lý Thế Dân cũng từng đích thân lên núi tham vấn ông. Ông là tác giả 2 bộ Y thư nổi tiếng là Thiên Kim Dược Phương và Thiên Kim Yếu Phương soạn khi đã hơn 100 tuổi.

Từ cổ chí kim, Thánh nhân của mọi dân tộc đều lấy tâm thanh tịnh làm thức ăn, lấy lòng vô dục làm thuốc bổ còn phàm phu tham sống nhưng lại đem tính mệnh để đổi lấy tà dâm.

Sách Huyền Tông Trực Chỉ khai thị rằng “*Giới dùng để dưỡng tinh, định dùng để dưỡng khí, huệ dùng để dưỡng thần*”. Thế nên những bậc chân nhân dù tu tập theo bất kỳ một trường phái nào cũng luôn giữ khẩu nghiệp thanh tịnh, không nói những lời làm tăng trưởng dục vọng, tà kiến của chúng sinh. Những kẻ chẳng làm theo đường lối như vậy ắt là bọn tà sư, chớ nên theo đường lối của họ.

15. Dụng tâm khác nhau, cuộc đời khác nhau

Xưa nay những kẻ nhiều tham dục và người thiên tài, bậc hiền trí đều có chung đặc điểm là bẩm chất tinh khí rất sung mãn nhưng do dụng tâm khác nhau nên thành quả cuộc đời cũng khác nhau:

- Kẻ dâm dục chỉ tìm cầu sắc dục, tiêu hao tinh khí, của cải và thọ mạng vào việc dâm dục nên thể chất suy mòn, tinh thần bạc nhược, chiêu cảm quả báo xấu rồi táng thân bại nghiệp.

- Người thiên tài dồn tinh lực vào nghiên cứu tìm tòi nên trở thành người có những công trình, phát minh xuất chúng.

- Bậc hiền trí lòng thanh tịnh, dùng tinh lực vào việc tu dưỡng và thực hiện lý tưởng cao thượng nên không ngừng tăng trưởng đạo hạnh thành bậc siêu thế thoát tục, trong kiếp sống ngắn ngủi mà thành tựu được nhiều công đức cho đời.

Cùng được phú cho thiên bẩm như nhau mà thành tựu lại khác nhau, đó là do chỗ dụng tâm khác nhau của mỗi người vậy.

Chương V

QUẢ BÁO CỦA THỦ DÂM TÀ DÂM



.....

DÂM DỤC là chương ngại nặng nhất của chúng sinh trong Lục đạo luân hồi, nếu còn có tập khí nào nặng như dâm thì thế gian không ai giải thoát được. Dâm dục có đủ ba chương ngại là:

- *Sinh khởi tâm niệm ham muốn dâm dục là* **PHIÊN NÃO CHƯỞNG**
- *Thành tựu sự ham muốn dâm dục là* **NGHIỆP CHƯỞNG**
- *Chiêu cảm quả khổ trong luân hồi sinh tử là* **BÁO CHƯỞNG**

PHẦN 1

TRÍCH DẪN KINH PHẬT NÓI VỀ THỦ DÂM & TÀ DÂM



Đức Phật Thích Ca Mâu Ni
(563/480 – 483/400 TCN)

1.1. Kinh Phật nói về các hành vi tà dâm

- Phạm Võng Bồ Tát giới bản kinh giảng ký/Phẩm Giới dâm

Nếu Phật tử tự mình dâm dục (a), bảo người dâm dục với tất cả phụ nữ (b), các loài cái, cho đến thiên nữ, thần nữ, quỷ nữ (c), cùng phi đạo mà hành dâm (d) dưới mọi hình thức: nhân dâm dục, duyên dâm dục, cách thức dâm dục, nghiệp dâm dục. Là Phật tử, đối với tất cả mọi đối tượng trên, không được cố ý dâm dục và phải có lòng hiếu thuận, cứu độ tất cả chúng sanh, đem pháp thanh tịnh răn dạy người. Trái lại, không có tâm từ bi, làm cho mọi người sanh việc dâm dục, không phân biệt súc sanh cho đến mẹ con, chị em trong lục thân cũng hành dâm (e). Phật tử này phạm Ba La Di tội.

Chú thích:

(a) – Nghĩa là thủ dâm;

(b) – Nghĩa là khuyến khích, dụ dỗ người tự do tình dục, nhiều bạn tình, đa thê, đa phu, quan hệ ngoài hôn nhân, vô luân;

(c) – Nghĩa là tình dục dị loại, khác giống loài;

(d) – Nghĩa là quan hệ tình dục không kết hợp đúng nam căn với nữ căn (vd: qua đường miệng, hậu môn, dùng bộ phận sinh dục giả, v.v...) và các hành vi tình dục trái lẽ tự nhiên khác;

(e) – Nghĩa là loạn luân;

Phạm một trong các điều trên cho đến tất cả mọi điều, dù chỉ ham muốn trong ý tưởng đều thuộc tà dâm.

• Kinh Ưu bà tắc giới

Nếu (quan hệ tình dục) không đúng lúc, không đúng chỗ, không phải (người nam với) người nữ, nếu có liên quan đến bản thân mình (a), đều gọi tà dâm. Nếu liên quan đến bản thân mình nhưng nghĩ đến những người khác (b) hoặc với người thuộc người khác nhưng nghĩ của mình (c) cũng gọi tà dâm.

Chú thích:

(a) – Nghĩa là dù quan hệ với vợ/chồng nhưng không đúng nơi, đúng chỗ phải phép là tà dâm, quan hệ với người cùng huyết thống hoặc có quan hệ họ hàng thân tộc là tà dâm.

(b) – Nghĩa là thủ dâm với chính mình nhưng tưởng tượng đến người khác, hành dục với vợ/chồng mình nhưng tưởng tượng là người khác, đồng sàng dị mộng là tà dâm.

(c) – Nghĩa là quan hệ với người không phải vợ/chồng mình nhưng nghĩ là vợ/chồng mình là tà dâm.

• Kinh Tăng chi bộ/Chương V – Năm pháp/XX. Phẩm Bà-La-Môn/(I) (191) Ví Dụ Con Chó

Có năm cữu Bà-la-môn pháp (a) này, này các Tỷ-kheo, nay được thấy giữa các con chó, không được thấy giữa các Bà-la-môn. Thế nào là năm?

– Thuở xưa, này các Tỷ-kheo, các nam Bà-la-môn chỉ đi đến nữ Bà-la-môn, không đến phi nữ Bà-la-môn. Ngày nay, này các Tỷ-kheo, các nam Bà-la-môn đi đến Bà-la-môn đi đến nữ Bà-la-môn, cũng đi đến phi nữ Bà-la-môn (b). Ngày nay, này các Tỷ-kheo, các con chó đực chỉ đi đến con chó cái, không đi đến không phải con chó cái. Đây là cữu Bà-la-môn pháp thứ nhất, này các Tỷ-kheo, nay chỉ được thấy giữa các loài chó, không thấy được giữa các Bà-la-môn.

– Thuở xưa, này các Tỷ-kheo, các nam Bà-la-môn chỉ đi đến nữ Bà-la-môn trong thời có thể thụ thai, không có đi trong thời kỳ không thể thụ thai. Ngày nay, này các Tỷ-kheo, các nam Bà-la-môn đi đến nữ Bà-la-môn trong thời có thể thụ thai và cũng trong thời không thể thụ thai (c). Ngày nay, này các Tỷ-kheo, các con chó đực chỉ đi đến con chó cái trong thời có thể thụ thai, không đi đến trong thời kỳ không thể thụ thai. Đây là cựu Bà-la-môn pháp thứ hai, này các Tỷ-kheo, nay chỉ được thấy giữa các loài chó, không thấy được giữa các Bà-la-môn.

– Thuở xưa, này các Tỷ-kheo, các nam Bà-la-môn không mua, không bán nữ Bà-la-môn cộng trú trong tình tương ái, tiếp tục trong sự thuận hòa. Ngày nay, này các Tỷ-kheo, các nam Bà-la-môn mua và bán nữ Bà-la-môn, cộng trú trong tình tương ái, tiếp tục trong sự thuận hòa (d). Ngày nay, này các Tỷ-kheo, các con chó đực không mua, không bán con chó cái cộng trú trong tình tương ái, tiếp tục trong sự thuận hòa.

Chú thích:

(a) – Truyền thống, luật lệ cổ của các Bà-la-môn;

(b) – Nghĩa là các Bà-la-môn thời sau tà dâm, quan hệ đồng tính luyến ái, với cả nam và nữ.

(c) – Nghĩa là ban đầu vợ chồng Bà-la-môn chỉ sinh hoạt trong trong kỳ thụ thai, nhưng sau này họ sinh hoạt tùy tiện hơn vì lòng dục nặng.

(d) – Nghĩa là các Bà-la-môn thời sau vô đạo, sẵn sàng mua bán, trao đổi cả vợ và thê thiếp, rối loạn luân thường như súc sinh.

• Kinh Phạm Võng

Phật dạy: Dù vì lợi dưỡng cũng đừng nên làm nghề mãi dâm, vì chẳng phải lối sanh sống chân chính (a).

Chú thích:

(a) – Nghĩa là mua, bán dâm là việc tà dâm và phi pháp.

• Kinh Niết bàn

Tuy không chung đụng với người nữ nhưng Bồ tát thấy nam nữ theo nhau vẫn sinh lòng tham đắm, đó gọi là huỷ tịnh giới (a).

Chú thích:

(a) – Nghĩa là mới khởi tham muốn luyến ái trong tâm đã phạm phải giới dâm.

• Kinh Đề vi

Phải kiêng kị trong những ngày như ba tháng trường trai trong năm, sáu ngày ăn chay trong tháng, dưới ánh sáng của trăng, sao, mặt trời và ngày Bát vương (a).

Chú thích:

(a) – Chớ hành dâm phạm những điều trên, dù là giữa vợ chồng chính thống.



1.2. Kinh Phật nói về sự tai hại của dâm dục

• Kinh Tăng nhất A Hàm/Phẩm Giới dâm/Một pháp bất hạnh

Một thời Phật ở nước Xá-vệ, rừng Kỳ-đà, vườn Cấp Cô Độc. Bấy giờ Thế Tôn bảo các Tỳ-kheo:

– Ở trong chúng này, Ta không thấy một pháp nào đã thực hành rồi, đã thực hành nhiều rồi thành hạnh địa ngục, ngạ quỷ, súc sanh; nếu sanh trong loài Người ở nhà gian dâm không có tịnh hạnh, bị người chê bai, thường bị phỉ báng. Thế nào là một pháp? Đó là tà dâm.

Phật bảo các Tỳ-kheo:

– Nếu có người dâm dật vô độ, thích xâm phạm vợ người, liền đọa trong địa ngục, ngạ quỷ, súc sanh, nếu sanh trong loài Người, khuê môn dâm loạn. Thế nên các Tỳ-kheo thường nên chính ý, chớ khởi nghĩ dâm, cẩn thận chớ dâm người khác. Như thế, các Tỳ-kheo, hãy học điều này! Bấy giờ các Tỳ-kheo nghe Phật dạy xong, vui vẻ vâng làm.

• Kinh Tăng chi bộ/Chương I – Một pháp/Phẩm búng ngón tay/Đoạn 8

Ta không thấy một pháp nào khác, này các Tỳ-kheo, do pháp ấy, các pháp bất thiện chưa sanh được sanh khởi, và các pháp thiện đã sanh bị đoạn tận, này các Tỳ-kheo, như phóng dật. Với người phóng dật, này các Tỳ-kheo, các pháp bất thiện chưa sanh được sanh khởi, và các pháp thiện đã sanh bị đoạn tận.

• Kinh Tăng chi bộ/Chương III – Ba pháp/Các uế nhiễm

Cũng vậy, này các Tỳ-kheo, có năm uế nhiễm này của tâm, do các uế nhiễm ấy, tâm bị uế nhiễm, không nhu nhuyến, không dễ sử dụng,

không sáng chói, bị bề vụn, không chơn chánh định tĩnh để đoạn diệt các lậu hoặc. Thế nào là năm?

Tham dục, sân, hôn trầm thụy miên, trạo hối, nghi. Có năm uế nhiễm này của tâm, này các Tỷ-kheo, do năm uế nhiễm ấy, tâm bị uế nhiễm không được nhu nhuyễn, không dễ sử dụng, không sáng chói, bị bề vụn, không chơn chánh, định tĩnh để đoạn diệt các lậu hoặc.

• Kinh tạng chi bộ/Chương III – Ba pháp/Phần VI – Phẩm các Bà-la-môn/54.Vị cư sĩ Bà-la-môn

Rồi một Bà-la-môn du sĩ đi đến; Thế Tôn, sau khi đến, ... Ngồi xuống một bên, Bà-la-môn du sĩ bạch Thế Tôn:

– Pháp là thiết thực hiện tại, thưa Tôn giả Gotama, được nói đến như vậy. Cho đến như thế nào, thưa Tôn giả Gotama, pháp là thiết thực hiện tại, không có thời gian, đến để mà thấy, có khả năng hưởng thụ, được người trí tự mình giác hiểu?

Đức Phật đáp lời:

– Bị tham ái làm say đắm, này Bà-la-môn, bị chinh phục, tâm bị xâm chiếm nên suy nghĩ điều hại mình, suy nghĩ điều hại người, suy nghĩ điều hại cả hai, cảm thọ tâm khổ tâm ưu. Tham ái được đoạn trừ thời không nghĩ đến tự hại, không nghĩ đến hại người, không nghĩ đến hại cả hai, không cảm thọ tâm khổ tâm ưu.

– Bị tham ái làm say đắm, này Bà-la-môn, bị chinh phục, tâm bị xâm chiếm, vị ấy làm ác hạnh về thân ... ác hạnh về lời nói, ác hạnh về ý. Tham ái được đoạn trừ, vị ấy không làm ác hạnh về thân ... ác hạnh về lời nói ... , ác hạnh về ý.

– Bị tham ái làm say đắm, này Bà-la-môn, bị chinh phục, tâm bị xâm chiếm, vị ấy không như thật rõ biết lợi ích của mình, không như thật rõ biết lo của người, không như thật rõ biết lợi ích của cả hai. Tham ái được đoạn trừ, vị ấy như thật rõ biết lợi ích của mình, như thật rõ biết lo của người, như thật rõ biết lợi ích của cả hai.

– Như vậy, này Bà-la-môn, pháp là thiết thực hiện tại, không có thời gian, đến để mà thấy, có khả năng hưởng thượng, được người trí tự mình giác hiểu. Tương tự với sân và si.

• Kinh tạng chi bộ/Chương III – Ba pháp/Phần VI – Phẩm các Bà-la-môn/56. Người giàu có

Rồi một Bà-la-môn giàu có lớn đi đến Thế Tôn, ... Ngồi xuống một bên, Bà-la-môn giàu có lớn bạch Thế Tôn:

– Con có nghe, thưa Tôn giả Gotama, các Bà-la-môn thuở xưa, các trưởng lão lớn tuổi, bậc thầy của các bậc Thầy nói rằng “Thuở xưa, thế giới này quá sung mãn, với người, – người ta nghĩ như một vực sâu không có sóng, các làng, các thị trấn, các kinh thành quá gần để một con gà trống có thể bước từ chỗ này qua chỗ kia”. Do nhân gì, thưa Tôn giả Gotama, do duyên gì, ngày nay loài người lại bị tiêu diệt, bị giảm thiểu trông rõ như thế, các làng trở thành không phải làng, các thị trấn trở thành không phải thị trấn, các thành phố trở thành không phải thành phố, các quốc độ trở thành không phải quốc độ?

Thế tôn trả lời:

– Ngày nay, này Bà-la-môn, loài người bị tham ái phi pháp làm cho say đắm, và bị ác tham chinh phục, bị tà kiến chi phối. Vì bị tham ái phi pháp làm cho say đắm, vì bị ác tham chinh phục, vì bị tà kiến chi phối, chúng cầm gươm sắc bén sát hại lẫn nhau. Do vậy, nhiều người mạng chung. Đây là nhân, này Bà-la-môn, đây là duyên, ngày nay loài người bị tiêu diệt, bị giảm thiểu trông rõ như thế... các quốc độ trở thành không quốc độ.

– Lại nữa, này Bà-la-môn, ngày nay, các loài người bị tham ái phi pháp làm cho say đắm ... bị các tà kiến chi phối. Vì bị tham ái phi pháp làm cho say đắm ... vì bị tà kiến chi phối, trời không mưa xuống đều đặn. Vì vậy, bữa ăn khó tìm, mùa màng hư mất, trắng xóa với côn trùng, chỉ còn lại cọng dẹp. Do vậy, nhiều người mạng chung. Đây là nhân, này Bà-la-môn, đây là duyên, vì sao ngày nay loài người bị tiêu diệt, bị giảm thiểu trông rõ như thế ... các quốc độ trở thành không phải quốc độ.

-Lại nữa, này Bà-la-môn, ngày nay, các loài người bị tham ái phi pháp làm cho say đắm ... bị các tà kiến chi phối, các loài Yakkha (Đạ-xoa) thả ra các loài phi nhân dữ tợn. Vì vậy, nhiều người mệnh chung. Đây là nhân, này Bà-la-môn, đây là duyên, ngày nay loài người bị tiêu diệt, bị giảm thiểu trông rõ như thế ... các quốc độ trở thành không phải quốc độ.

Bà-la-môn giàu có lớn nói:

– Thật vi diệu thay, thưa Tôn giả Gotama! ... Tôn giả Gotama hãy nhận con làm đệ tử cư sĩ, từ nay cho đến mạng chung, con xin trọn đời quy ngưỡng.

• Kinh Tăng chi bộ/Chương V – Năm pháp/Phần V/55

Này các Tỷ-kheo, Ta không thấy một sắc nào khác lại khả ái như vậy, đẹp đẽ như vậy, mê ly như vậy, trói buộc như vậy, say sưa như vậy, chướng ngại như vậy cho sự đạt đến an ổn khỏi các khổ ách, tức là, này các Tỷ-kheo, sắc đẹp của nữ nhân. Và này các Tỷ-kheo, loài hữu tình nào ái nhiễm, tham luyến, tham đắm, say đắm, say mê, sắc đẹp của nữ nhân, chúng sẽ sầu ưu lâu dài, vì bị rơi vào uy lực nữ sắc.

Này các Tỷ-kheo, Ta không thấy một tiếng nào khác... một hương nào khác... một vị nào khác... một xúc nào khác lại khả ái như vậy, đẹp đẽ như vậy, mê ly như vậy, trói buộc như vậy, say sưa như vậy, chướng ngại như vậy cho sự đạt đến an ổn khỏi các khổ ách, tức là, này các Tỷ-kheo, cảm xúc của nữ nhân.

Và này các Tỷ-kheo, loài hữu tình nào ái nhiễm, tham luyến, tham đắm, say đắm, say mê cảm xúc nữ nhân, chúng sẽ bị sầu ưu lâu dài, vì bị rơi vào uy lực của nữ xúc. Nữ nhân, khi đang đi, sẽ đứng lại để chinh phục tâm người đàn ông; khi đứng, khi ngồi, khi nằm, khi cười, khi nói, khi hát, khi khóc, khi bất tỉnh, khi chết, sẽ đứng lại để chinh phục tâm người đàn ông.

Này các Tỷ-kheo, nếu có ai nói rằng “là bấy mỗi toàn diện của Màra (ma vương)”, thời người ấy đã nói một cách chơn chánh về nữ nhân, thật là “một bấy mỗi hoàn toàn của Màra”.

Thế Tôn đọc kệ:

Hãy nói chuyện với người,
Có kiếm ở trong tay,
Nói chuyện với ác quỷ,
Hay ngồi thật gần kề.

Con rắn có nọc độc,
Bị cắn liền mệnh chung.
Nhưng chớ có một mình,
Nói chuyện với nữ nhân.

Thất niệm, họ trói lại,
Vớ nhìn, vớ nụ cười,
Vớ xiêm áo hở hang,
Vớ lời nói ngọt lịm,

Người ấy vẫn không thỏa,
Bất tỉnh bị mệnh chung.
Năm dục, các thứ ấy,
Được thấy trong nữ sắc

Sắc, thanh, hương, vị, xúc,
Hấp dẫn và đẹp ý.
Bị thác nước dục vọng,
Tràn ngập và cuốn trôi,

Kẻ ngu si vô trí,
Không liễu tri các dục.
Loài người khi mạng chung,
Sanh thú hữu, phi hữu,

Họ phải bị dẫn đầu,
Trong nhiều kiếp luân hồi.
Ai liễu tri các dục,
Sở hành không sợ hãi,
Họ đến bờ bên kia,
Đạt được lậu hoặc tận.

• **Kinh Tăng chi bộ/Chương V – Năm Pháp/ (VIII) (178) Các Vua**

– Các Thầy nghĩ thế nào, này các Tỷ-kheo, các Thầy có thấy hay có nghe như sau không “Người này đoạn tận tà hạnh trong các dục, từ bỏ tà hạnh trong các dục. Rồi các vua bắt người ấy, do nhân từ bỏ tà hạnh trong các dục, sát hại, hay bắt trói, hay tẩn xuất, hay làm gì người ấy tùy theo ý muốn”?

– Thưa không, bạch Thế Tôn.

– Lành thay, này các Tỷ-kheo! Ta cũng không thấy, cũng không nghe như sau “Người này đoạn tận tà hạnh trong các dục, từ bỏ tà hạnh trong các dục. Rồi các vua bắt người ấy, do nhân từ bỏ tà hạnh trong các dục, sát hại hay bắt trói, hay tẩn xuất, hay làm gì người ấy tùy theo ý muốn!” Nhưng nếu có người nói về ác nghiệp của người ấy như sau “Người này có tà hạnh với những người đàn bà của người khác, với những thiếu nữ của người khác. Rồi các vua bắt người ấy, do nhân tà hạnh trong các dục, sát hại hay bắt trói, hay tẩn xuất, hay làm gì người ấy tùy theo ý muốn”. Các Thầy có thấy như vậy, hay có nghe như vậy chăng?

– Bạch Thế Tôn, chúng con có thấy và có nghe như vậy. Và sẽ được nghe như vậy nữa.

• **Kinh Tăng chi bộ/Chương V – Năm pháp/ (IX) (229) Rắn Đen**

– Này các Tỷ-kheo, có năm nguy hại này trong con rắn đen. Thế nào là năm? Không thanh tịnh, hôi thúi, sợ hãi rụt rè, đáng sợ hãi, làm hại bạn. Này các Tỷ-kheo, có năm nguy hại này trong con rắn đen. Cũng vậy, này các Tỷ-kheo, có năm nguy hại này trong nữ nhân. Thế nào là năm? Không thanh tịnh, hôi thúi, sợ hãi rụt rè, đáng sợ hãi, làm hại bạn. Này các Tỷ-kheo, có năm nguy hại này trong nữ nhân.

– Này các Tỷ-kheo, có năm nguy hại này trong con rắn đen. Thế nào là năm? Phần nộ, hiềm hận, có nọc độc, lưỡi chia hai, làm hại bạn. Này các Tỷ-kheo, có năm nguy hại này trong con rắn đen. Cũng vậy, này các Tỷ-kheo, có năm nguy hại này trong nữ nhân. Thế nào là năm? Phần nộ, hiềm hận, có nọc độc, lưỡi chia hai, làm hại bạn. Ở đây, này các Tỷ-kheo, nọc độc của nữ nhân là như sau: Này các Tỷ-kheo, nữ nhân phần lớn hay tham đắm. Ở đây, này các Tỷ-kheo, lưỡi chia hai của nữ nhân là như sau: Này các Tỷ-kheo, nữ nhân phần lớn nói hai lưỡi. Ở đây, này các Tỷ-kheo, nữ nhân làm hại bạn như sau: Này các Tỷ-kheo, nữ nhân phần lớn ngoại tình! Này các Tỷ-kheo, có năm nguy hại này trong nữ nhân.

Người bị ái buộc ràng
Vùng vầy và hoảng sợ
Như thỏ bị sa lưới
Họ sanh ái trói buộc
Chịu khổ đau dài dài.

(Kinh Pháp cú)



• Kinh Nhật Minh Bồ Tát

Phàm phu trọng sắc dục, đành chịu làm tôi mọi, trọn đời chạy rong theo, bị đủ điều khổ sở.

• Kinh Đại bảo tích

Ta xem trong hàng nghìn thế giới, oán kết lớn nhất đó là các thứ ham muốn về thê thiếp, sắc dục. Vì họ bị những thứ sắc dục đó ràng buộc. Trong các pháp lành, nó là thứ gây trở ngại thứ nhất.

• Kinh Bồ Tát Tạng

Trong khi gần ái dục, không tội ác nào chẳng tạo tác; đến khi thọ quả báo của ái dục, không thống khổ nào chẳng lãnh thọ.

• Kinh Bát sư

Những người tà dâm khi xâm phạm người phụ nữ/đàn ông, hoặc bị chồng/vợ người kia bắt bớ, khi bị tai ương, làm liên lụy đến cả dòng tộc. Hoặc bị quan lại bắt trói, dùng những đòn hiểm để tra tấn. Khi chết lần lượt chịu khổ trong địa ngục, súc sinh. Nếu được sinh lại làm người thì gia đình dâm loạn. Vì ta thấy như thế, nên không dám dâm dục nữa.

• Kinh Tứ thập nhị chương

Người bị những thứ ruộng nhà, ao hồ và sắc dục trói buộc còn khổ hơn cả bị nhốt trong lao tù. Trong lao tù còn có ngày được thả, nhưng bị vợ con trói buộc thì không còn hi vọng ngày thoát ra.

• Kinh Bồ Tát quả sắc dục

Hành giả từ bỏ dục, nếu lại nhớ sắc tình, cũng như từ địa ngục, thoát ra lại nhảy vào, như người điên đã tỉnh, lại muốn trở lại cuồng, bệnh vừa được chữa lành, lại mong mình phát bệnh.

• Kinh Đạo hạnh Bát nhã

Người tại gia gặp phụ nữ thì lòng họ không vui vẻ, thường lo lắng. Giống như có người đi trong đêm hoang, sợ giặc cướp bóc (giặc sắc dục cướp mất giới hạnh thanh tịnh và công đức).

• Kinh Thủ Lăng Nghiêm/Tứ chủng minh hối/Đoạn dâm

Đức Phật bảo tôn giả A-nan:

- Ông dạy người đời tu pháp Tam-ma-đề, trước hết phải đoạn cái dâm trong tự tâm. Ấy gọi là lời dạy bảo rõ ràng thanh tịnh, quyết định thứ nhất của các đức Như-lai Tiên-Phật Thế-tôn. Vậy nên ông A-nan, nếu không đoạn lòng dâm mà tu thiền định, thì cũng như nấu cát, nấu đá muốn cho thành cơm, dầu trải qua trăm nghìn kiếp cũng chỉ gọi là cát nóng, đá nóng, vì cớ sao? Vì đó là giống cát, giống đá, không phải là bản thân của cơm vậy. Ông đem thân dâm cầu diệu quả của Phật, dầu được diệu ngộ, cũng chỉ là gốc dâm, cội gốc đã thành dâm, thì phải trôi lăn trong tam đồ, chắc không ra khỏi, còn đường nào tu chứng Niết-bàn Như-lai. Chắc phải khiến cho thân tâm đều đoạn hết giống dâm, cho đến tính đoạn cũng không còn nữa, thì mới trông mong chứng quả Bồ-đề của Phật. Như lời tôi nói đây, gọi là lời nói của Phật; không như lời nói đó, tức là lời nói của ma Ba-tuần.

• Kinh Đại tát giả Ni kiền tử sở thuyết/Phẩm 7 – Hỏi về tội lỗi

Nhà vua hỏi đức Phật:

- Thưa Thế Tôn, những Năng vũ Bà La Môn kia có tội lỗi gì?

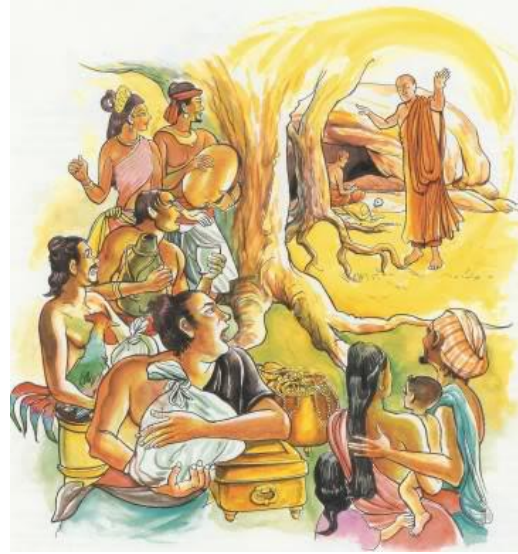
Phật đáp:

- Đại vương! Những người Bà La Môn này thường nhiều dâm dục, thích chiếm đoạt vợ người khác. Những người thông tuệ không nên xâm phạm vợ người khác. Vì sao? Vì chiếm đoạt vợ người khác thì đời hiện tại và tương lai phải chịu rất nhiều đau khổ và bị rất nhiều trời người mắng trách.

Rồi Phật đọc kệ rằng:

*Vợ mình không biết đủ
Ưa gần vợ người khác
Là người không biết đủ
Thường bị đời oán trách.*

*Đời hiện tại, vị lai
Chịu khổ và đánh đập
Xả thân vào địa ngục
Chịu khổ đau mãi mãi.*



• Kinh Bảo Tích

Vua Ưu Đà Diên thưa Phật rằng: Con bị đàn bà lừa dối hãm hại, thưa Thế Tôn! Con cho rằng người đàn đó rất thâm độc. Xin Ngài trừ khử.

Đức Phật bảo vua rằng: Đại vương muốn hỏi tội người đàn bà thì trước phải hỏi tội kẻ trượng phu đã. Trượng phu có 4 điều lỗi nên bị đàn bà dối gạt:

- Vì say mê buông lung, chẳng biết gần gũi Sa môn để lãnh thọ giới pháp thanh tịnh mà tu phước nghiệp; kẻ đã thọ giáo pháp của Ta cũng chẳng tin cho vững, ưa các thứ tà ác là: nữ sắc, múa hát, giỡn cợt, chỉ chăm học đòi theo kẻ ngu si.

- Cha mẹ vì lợi lạc cho con mà làm những việc khó làm, phải chịu những đồ bất tịnh; vì muốn con mau trưởng thành nên khó nhọc cho bú mớm, nuôi dưỡng quên bừa mỗi mết; dùng của cải mà mình gian nan khó nhọc mới được để sắm dụng cụ cho con mà chẳng tiếc. Nhưng người con bị đàn bà làm mê muội, đối xử ngỗ nghịch coi rẻ cha mẹ già yếu. Tiêu phí bao của cải vào đàn bà, làm cha mẹ chẳng được nương nhờ, thậm chí đuổi cha mẹ đi.

- Bị tà kiến, chẳng đối tượng việc hủy hoại thân thể, tự đối gạt mình, do say đắm đàn bà là gốc.

- Làm việc thiện thì keo kiệt bủn xỉn tiền của, vì đàn bà thì tiên tổn tiền không biết là bao. Nhưng có bị đàn bà khinh dễ, lấn át, hủy nhục, đánh đập, mắng trách, cũng vẫn vui chịu lấy. Khi đàn bà bị chút buồn lo, thì liền nghĩ làm thế nào cho người yêu được vui vẻ. Làm trai mà bị đàn bà dùng lời nói đối gạt đến như nước này thì thật chẳng biết nói sao! Nếu là kẻ nam nhi chân chính thì làm sao bị đàn bà lừa gạt?

Nhà vua nghe rất vui mừng. Xin quý y Tam bảo, làm ưu bà tặc.

• **Kinh Pháp cú/Phẩm 16 – Hỷ ái/Câu 210 – 216**

Chớ gần gũi người yêu, Trọn đời xa kẻ ghét. Yêu không gặp là khổ, Oán phải gặp cũng đau. Do vậy chớ yêu ai, Ái biệt ly là ác; Những ai không yêu ghét, Không thể có buộc ràng. Do ái sinh sầu ưu, Do ái sinh sợ hãi, Ai thoát khỏi tham ái, Không sầu, đâu sợ hãi? Ái luyến sinh sầu ưu, Ái luyến sinh sợ hãi. Ai giải thoát ái luyến, Không sầu, đâu sợ hãi? Hỷ ái sinh sầu ưu, Hỷ ái sinh sợ hãi. Ai giải thoát hỷ ái, Không sầu, đâu sợ hãi? Dục ái sinh sầu ưu, Dục ái sinh sợ hãi, Ai thoát khỏi dục ái, Không sầu, đâu sợ hãi? Tham ái sinh sầu ưu, Tham ái sinh sợ hãi. Ai thoát khỏi tham ái, Không sầu, đâu sợ hãi.

• **Kinh Pháp cú/Phẩm 24 – Ái dục/Câu 334 – 337**

Người sống đời phóng dật, Ái tăng như dây leo, Nhảy đời này đời khác, Như vượn tham quả rừng. Ai sống trong đời này, Bị ái dục buộc ràng, Sầu khổ sẽ tăng trưởng, Như cỏ Bi gặp mưa. Ai sống trong đời này, Ái dục được hàng phục, Sầu rơi khỏi người ấy, Như giọt nước lá sen. Đây điều lành Ta dạy, Các người tụ họp đây, Hãy nhớ tận gốc ái, Như nhổ gốc cỏ Bi, Chớ để ma phá hoại, Như giòng nước cỏ lau.

1.3. Kinh Phật nói về quả báo của dâm dục

• Kinh Tăng chi bộ/Chương I – 1 pháp/Phẩm đặt hương và trong sáng/Đoạn 3

Ở đây, này các Tỷ-kheo, với tâm của Ta biết tâm một người là uesthiem, Ta rõ biết “Nếu trong thời gian này, người này mệnh chung, người ấy bị rơi vào địa ngục như vậy tương xứng”. Vì cớ sao? Này các Tỷ-kheo, vì rằng tâm người ấy uesthiem.

• Kinh Hoa Nghiêm

Phạm tội tà dâm khiến cho chúng sinh rơi vào ba đường ác, nếu được sinh làm người thì họ bị mắc hai quả báo, một là vợ con không thuận, hai là gặp bà con quyến thuộc bất hoà.

• Kinh Tội Phúc Báo Ứng

Những người làm ô nhục phụ nữ nhà người, sau khi chết sẽ rơi vào địa ngục, nam ôm trụ đồng, nữ nằm giường sắt. Sau khi hết hạn ở địa ngục, họ bị đọa làm gà vịt, rồi sinh vào những nơi ít văn minh.

• Kinh Tăng chi bộ/Chương IV – Bốn pháp/Phẩm Đạo nghiệp/Chấp nhận

Thành tựu với bốn pháp, này các Tỷ-kheo, như vậy tương xứng bị rơi vào địa ngục. Thế nào là với bốn pháp?

- Tự mình tà hạnh trong các dục
- Khích lệ người tà hạnh trong các dục
- Chấp nhận tà hạnh trong các dục
- Tán thán tà hạnh trong các dục

Thành tựu với bốn pháp, này các Tỷ-kheo, như vậy tương xứng bị rơi vào địa ngục.

• Kinh Thiện Sinh Tử

Phải biết tà dâm có sáu điều tai biến:

- *Chẳng giữ được tự thân*
- *Chẳng giữ được vợ con*
- *Chẳng giữ được gia thuộc*
- *Vì họ nghi, nên sanh xấu*
- *Kẻ oan gia được cơ hội*
- *Các khổ đoanh vây*

Đã có những điều ác này thời sự nghiệp phế bỏ, của chưa làm ra được thời chẳng được, của đã làm ra được thời tiêu mất và của cải đã sẵn có chứa để từ lâu cũng tiêu hao hết.

• Kinh Tọa tượng Phật công đức

Đức Phật nói với ngài Di lặc: Có bốn thứ nhân duyên khiến cho người đàn ông chịu thân phi nam phi nữ:

- *Một là huỷ hoại thân thể người khác, cho đến súc sinh*
- *Hai là cười nhạo vị Sa môn giữ giới*
- *Ba là vì ham muốn dâm dục nên cố ý phạm giới*
- *Bốn là gần gũi người phạm giới, khuyên người khác phạm giới*

Nếu có những người trước kia đã phạm những lỗi như thế, sau đó phát lòng tin, tạo hình tượng Phật thì không còn chịu những khổ báo như vừa kể trên. Lại có bốn loại nghiệp có thể khiến người trượng phu chịu thân bán nam bán nữ:

- *Một là đem những thứ ô uế đến những nơi thờ phụng trang nghiêm*
- *Hai là tham đắm thân người đàn ông*
- *Ba là làm chuyện dâm dục ngay thân mình (thủ dâm)*
- *Bốn là bán phụ nữ cho người khác (buôn bán người, làm môi giới mại dâm, vv...)*

Nếu có những chúng sinh đã lỡ làm những điều đó, tự mình hối lỗi, tạo hình tượng Phật thì không chịu thân ấy nữa. Đệ tử tại gia nên lià tà dâm, với vợ của mình cũng là đủ rồi; với đàn bà khác chẳng nên sanh một niệm bất chính.

• Tà dâm, thủ dâm đọa địa ngục, súc sinh/Kinh Thiện Ác nhân quả

- *Đời nay hay thông dâm với chính họ (thủ dâm), chết đọa làm loài chim công, chim sẻ;*
- *Đời nay hay làm hạnh tà dâm, sau khi chết đọa vào ngục Đồng Trụ, Thiết Sàng;*
- *Đời nay ham thông dâm với phụ nữ nhà người, chết đọa làm giống ngan, vịt;*
- *Đời nay chứa nhiều vợ, chết đọa vào địa ngục Thiết Khải;*
- *Đời nay chứa nhiều chồng, chết đọa vào địa ngục Độc Xà;*
- *Người có con người lệch về một bên (mắt lác) là do đời trước hay nhìn trộm phụ nữ;*
- *Tội tà dâm cũng khiến cho chúng sanh đọa địa ngục, ngọc quý, súc sanh, sau được sanh làm người phải hai thứ quả báo: một là chồng/vợ không trinh lương, hai là hai chồng/vợ tranh nhau không theo ý mình.*

• Mười ác quả của tà dâm/Kinh Xuất gia duyên

- *Thường bị chồng/vợ rình bắt, đánh đập đau đớn, gia đình không hòa thuận;*
- *Pháp thiện mất hết, pháp bất thiện tăng trưởng;*
- *Nguy hại đến thân thể;*
- *Không kiểm soát được vợ/chồng, không giữ được của cải;*
- *Thường bị mọi người nghi ngờ, họ hàng thân thuộc không tin tưởng;*
- *Gieo những nghiệp xấu như thế;*
- *Gia đình không trinh khiết;*
- *Sau khi mạng chung rơi vào địa ngục;*
- *Nếu được làm người nữ thì chẳng phải một chủ (phải hầu hạ nhiều người, làm lễ mọn tội tứ hay nghề nghiệp như nhớt);*
- *Nếu được làm người nam thì rong ruổi tà dâm, tự đánh mất vợ mình.*



Địa ngục cây kiếm
Kẻ tà dân phải leo cây kiếm

• **Mười lo âu hoạn nạn của người dâm dục/Kinh thọ giới mười nghiệp lành**

Những người tham dâm dục: tuy được sinh cõi Trời, làm vua Đế Thích Thiên, vẫn mê năm khoái lạc, tâm như chó ăn vụng, thường lú lẫn hôn mê, bị nước xiết cuốn đi, lặn ngụp sông năm dục.

Những người tham dâm dục: dù làm Vua cõi người, đủ tự tại quyền uy, nô lệ cho ân ái, bị dã phu điều khiển. Dù được nhiều tài bảo, tham đắm chẳng thấy vừa, nên bại quốc vong thân, chết đọa ba đường dữ.

Những người tham dâm dục: sẽ luôn lệ thuộc người, bị sáu giặc sử sai, voi vô thường dẫm đạp. Tâm như khí vọng động, chẳng biết các nguy nan, lửa dục đốt tâm can, không kể gì thân quyến, tâm dâm dục sai khiến, nên cha mẹ chị em, như chó lợn đảo điên, vô luân không hổ thẹn!

Những người tham dâm dục: sẽ luôn uống đồ dơ, như máu mủ đàn bà, trải qua vô lượng kiếp, thường sinh chỗ bào thai, giữa lòng ruột dạ dày, bất tịnh trùng với sán, y phục là nội tạng, ăn uống nhờ nữ căn.

Những người tham dâm dục: tà tâm tựa như dao, mắt xe lửa bốc cao, đốt phá kho giới hạnh.

Những người tham dâm dục: thấy vọng tộc danh gia, kết sử bùng phát ra, tựa lửa tham gặp củi, tâm như quỷ La Sát, liền nghĩ đến cướp đoạt. Kẻ đó gặp Phạm chí (Bà La Môn), chẳng hổ thẹn sinh tâm, nói những chuyện tà dâm, như kẻ dùng tà thuật, chỉ tạo niềm yêu ma. Khi gặp bậc Sa môn (Tăng Ni), không khởi tâm quy kính, như cỏ may bám dính, động loạn các tình căn, kết sử ái dục nhanh, vây bọc chặt tâm ý, lửa sáu tình bốc cháy, thiêu đốt các thiện căn, tiền kiếp nghiệp chính chân, phá diệt không còn sót. Khi ngẩng đầu nhấc gót, sắc bén giống như dao, ánh mắt tựa lửa dao, miệng ác như La Sát, toàn thân lỗ chân lông, bị lửa dâm sai sử.

Những người tham dâm dục: tạo tám nghiệp sát sinh, chế khí cụ hại nhân: đao, thương, côn, trượng, kiếm. Gái với trai đàng điếm, rượu chè nhảy nhót ca, lời giả dối tuôn ra, dâm ô hành trộm cắp. Thân như trùng đầy ắp, lại trang sức điếm tô, mắt chó ác láo lơ, chực trộm đồ dơ bẩn.

Những người tham dâm dục: bị dâm dục sử sai, như sắt nặng đè vai, bị lún chìm vùi lấp, dâm dục phẩm hạnh thấp, phá diệt nghiệp tịnh thanh, nên chết đọa rất nhanh, khoảnh khắc sa địa ngục.

Những người tham dâm dục: khi thân hoại mạng chung, đọa xuống ngục Xích Đồng, nhanh như cầm ngọc ném. Địa ngục bề ngang dọc, rộng bảy nghìn Do tuần, như rừng hoa bằng đồng, dưới có kê giường sắt. Trên giường sắt lại đặt, trụ tám cạnh bằng đồng, cao trăm nghìn Do tuần, luôn tỏa ra nhiệt nóng. Trên đỉnh trụ có gương, hóa hiện hình nam nữ, kể dâm khởi niệm ái, loạn động các tình căn, lửa bốc cháy tức thời, hoa đồng thành đỉnh nóng, trụ đồng hóa ra chảo, nước đồng nóng sục sôi, giường cháy sáng rực trời, hình nữ nam biến hóa: hình nam thành dao bén, hình nữ chó nhe nanh, truy đuổi các tội nhân, khiến họ vô cùng khổ, đói phải ăn hòn sắt, khát uống nước đồng sôi, chịu vạ ức năm rồi, cầu chết vẫn không được, thọ mạng của tội nhân, lâu dài tròn một kiếp!

Những người tham dâm dục: bị chướng ngại ngăn che, ra đời không gặp Phật, chết lại đọa A Tỳ. Do xưa phá phạm hạnh, nay chịu khổ ở đây, thân hiện ngục chật đầy, khổ não không ngừng nghỉ. Kể tội nhân vừa chết, lập tức sống lại ngay, khắp địa ngục vòng xoay, trọn kiếp dài đau đớn.

Vua Diêm La bấy giờ, hét la và trách mắng:

– Người ưa thích dâm dục, nên phải nhận khổ này, tội nhân người có hay, vui sướng không việc ấy? Người nay sẽ phải chịu, trải ức kiếp trăm ngàn, đền trả nợ tha nhân, nhưng vẫn không trả hết. Mạng địa ngục chấm dứt, làm tu hú bồ câu, làm rắn rồng rất lâu, cũng bởi ô uế hạnh. Qua trăm nghìn kiếp sống, chẳng gặp Phật, Thánh nhân, chính pháp chẳng thấy nghe, nên mãi không đắc đạo.



Địa ngục Đồng trụ
Kẻ tà dâm ôm cột đồng cháy

• Mười một ác báo của tà dâm/The Teachings of the Buddha

Bất cứ ai hể phạm giới tà dâm sau khi chết sẽ tái sinh vào bốn khổ cảnh (địa ngục, ngạ quỷ, súc sanh và A-tu-la). Ngay cả khi người ấy được thoát khỏi những khổ cảnh ấy và tái sinh trong cảnh giới loài người, người ấy vẫn phải gánh lấy những hậu quả như sau:

- Bị mọi người ghê tởm, nhàm chán, và không muốn quan hệ
- Có rất nhiều kẻ thù
- Thiếu hụt về vấn đề của cải và sự thịnh vượng
- Bị thiếu thốn hạnh phúc
- Bị tái sinh làm thân nữ
- Bị tái sinh làm gái điếm
- Bị tái sinh trong dòng dõi thấp kém
- Phải chạm trán với những sự sỉ nhục, lăng mạ của thế gian
- Thân thể bị méo mó, không đủ lực cắn
- Bị những người thân yêu xa lìa
- Bị mất của cải, tài sản

• Hai mươi bất hạnh do quá khứ tà dâm/Chúgiải Khuddakapātha

- Là người có nhiều người oan trái
- Là người có nhiều người thù ghét
- Là người nghèo khổ, thiếu thốn
- Là người ngủ không được an lạc
- Là người thức không được an lạc
- Là người không tránh khỏi 4 cõi ác giới (Địa ngục, Ngạ quỷ, Súc sinh, Atula)
- Là người ái nam, ái nữ (không phải đàn ông, cũng không phải đàn bà)
- Là người có tính hay nóng giận
- Là người sinh vào dòng họ thấp hèn, hạng người thấp hèn
- Là người có tính không minh bạch, hay che giấu tội lỗi
- Là người có thân hình tật nguyền, xấu xí

- Là người có sắc diện mặt mày sần nã, khổ tâm
- Là người bị mọi người coi thường khinh bỉ, không tin tưởng
- Là người khuyết tật: Dui mù, câm điếc v.v...
- Sinh làm người đàn bà (tiền kiếp là người đàn ông)
- Là người có nhiều chứng bệnh đáng ghê sợ
- Là người không biết đủ, sống khổ cực
- Là người sống nơi nào cũng không được an lạc
- Là người gặp nhiều tai hại, oan trái với mọi người
- Là người sống xa người thân yêu, hay bị ruồng bỏ

• Luận Trí Độ

Xâm phạm đến vợ con của người, bị chồng hoặc kẻ lân nhân biết được, đến khi bị luy dao gậy đánh chém thương tổn thân mạng, hoặc cắt đầu, cắt chân, hoặc bị pháp luật nã bắt giam ngục bị trọng hình. Chết xong bị đọa hỏa ngục đốt cháy, được tái sanh làm người khuê môn bị rối loạn; xa cách pháp lành, thường ôm lòng hãi sợ chẳng được yên.

Phật dạy: dâm là hạnh bất tịnh, mê hoặc mất chánh đạo, hại mạng mà chết non, bị tội vì ngu si, chết lại đọa ác đạo, cho nên đừng dâm loạn. Tà dâm có 10 tội:

- Bị nguy hại với vợ hay chồng mình
- Vợ chồng bất hòa thường đánh cãi luôn
- Các điều ác ngày càng tăng thêm, các điều lành càng tiêu mòn
- Tấm thân chẳng giữ được, vợ con/chồng con bị cô cút
- Cửa cải ngày càng hao mòn
- Có xảy ra các việc xấu, thường bị người nghi
- Dòng họ, bè bạn chẳng ai ưa mến
- Thường bị oán vì gieo nghiệp nhân xấu
- Chết đọa địa ngục
- Được tái sanh làm người, gái thì bị cảnh chồng chung, trai thì vợ chẳng trinh chánh

1.4. Đức Phật chỉ tướng bất tịnh của sắc dục

• Kinh Thiên yếu ha dục

Những người tu hành cầu đạo, trì giới tu định nên trừ sáu thứ dục lạc, đó là sắc dục, hình dáng, cách đi đứng, tiếng nói cười, lụa là quần áo, tướng người, những thứ trang sức trên người. Nên bảo họ xem đó là những thứ bất tịnh.

• Kinh Xuất Diệu

Ông Ma Nhân Đề ở nước Câu Diên Di đem con gái đến chỗ Phật, thưa Phật rằng:

– Đưa con tôi dung mạo tuyệt đẹp, thế gian vô song địch, các vị Quốc vương, hào tộc đến cầu hôn mà tôi đều từ chối không gả. Nhưng tôi nhận thấy Ngài là bậc Đại nhân, nhan sắc rực rỡ nguy nga đời chưa từng thấy, tôi xin hiến cháu này lên Ngài.

Phật dạy:

– Vẻ đẹp của cô gái này ở chỗ nào?

Ma Nhân Đề đáp:

– Từ đầu cho đến chân, xem cho chu tất không chỗ nào chẳng đẹp!

Phật nói:

– Làm thay con mắt thật! Ta xem thấy, từ đầu đến chân, không một chỗ nào đẹp cả. Ta thấy: ở đầu người có tóc, tóc chỉ là một thứ lông, lông ấy cũng như lông ngựa, lông voi; dưới tóc là sọ, sọ chỉ một thứ xương đầu, cũng giống như xương đầu heo của các nhà đồ tể hàng heo. Trong đầu có não, não giống như đất bùn, nó tanh hôi nhú mũi, nó rơi xuống đất, chẳng ai dám đụng tới. Còn hai con mắt là hai ao nước, đưa tay dụi vào

nước mắt tuôn chảy. Trong hai lỗ mũi, có đầy mũi dãi, trong miệng có đờm nhớt; trong bụng có gan phổi, v.v... toàn là những vật tanh hôi. Trường vị, bàng quang đựng toàn phân tiểu hôi thối khó tả. Hai tay, hai chân là xương với xương kề nhau như trụ cột. Gân, da co dãn nhờ hơi thở mà chuyển động, không khác gì người máy bằng gỗ. Nếu mổ xẻ nó ra từng đốt rời rã, đầu chân nằm ngổn ngang. Tất cả loài người đều như vậy cả. Vậy thì có chi là đẹp mà người bảo vô song. Ta không dùng vợ, thôi người đem cô gái về đi!

Ma Nhân Đề nghe Phật nói xấu hổ vội dắt con về.



Đức Phật giảng cho vợ chồng Ma Nhân Đề

• Kinh Ma Đăng Nữ

Phật hỏi Ma Đăng Già:

– Người nói yêu A Nan, vậy người yêu ở chỗ nào?

Nàng nói:

– Con yêu đôi mắt A Nan, yêu lỗ mũi A Nan, yêu miệng A Nan, yêu tai A Nan, yêu giọng nói A Nan và yêu từng bước đi của A Nan.

Phật nói:

– Trong mắt A Nan có nước mắt, trong mũi A Nan có nước mũi, trong miệng A Nan có nước miếng, trong tai A Nan có cáu bẩn, còn trong thân thì có phân và nước tiểu, toàn là những thứ bất tịnh, hôi thối. Cho dù được làm chồng vợ của nhau thì có lúc phơi bày thân thể xấu xa, sinh con đẻ cái. Đã có con rồi thì có lúc nó chết, đã có chết liền khóc lóc đau khổ. Thế thì thân này có ích gì đâu?

Ma Đăng Già nghe Phật nói xong liền nghĩ về sự dơ xấu của thân thể, tự giữ tâm chân chính, liền chứng đắc được quả A La Hán.

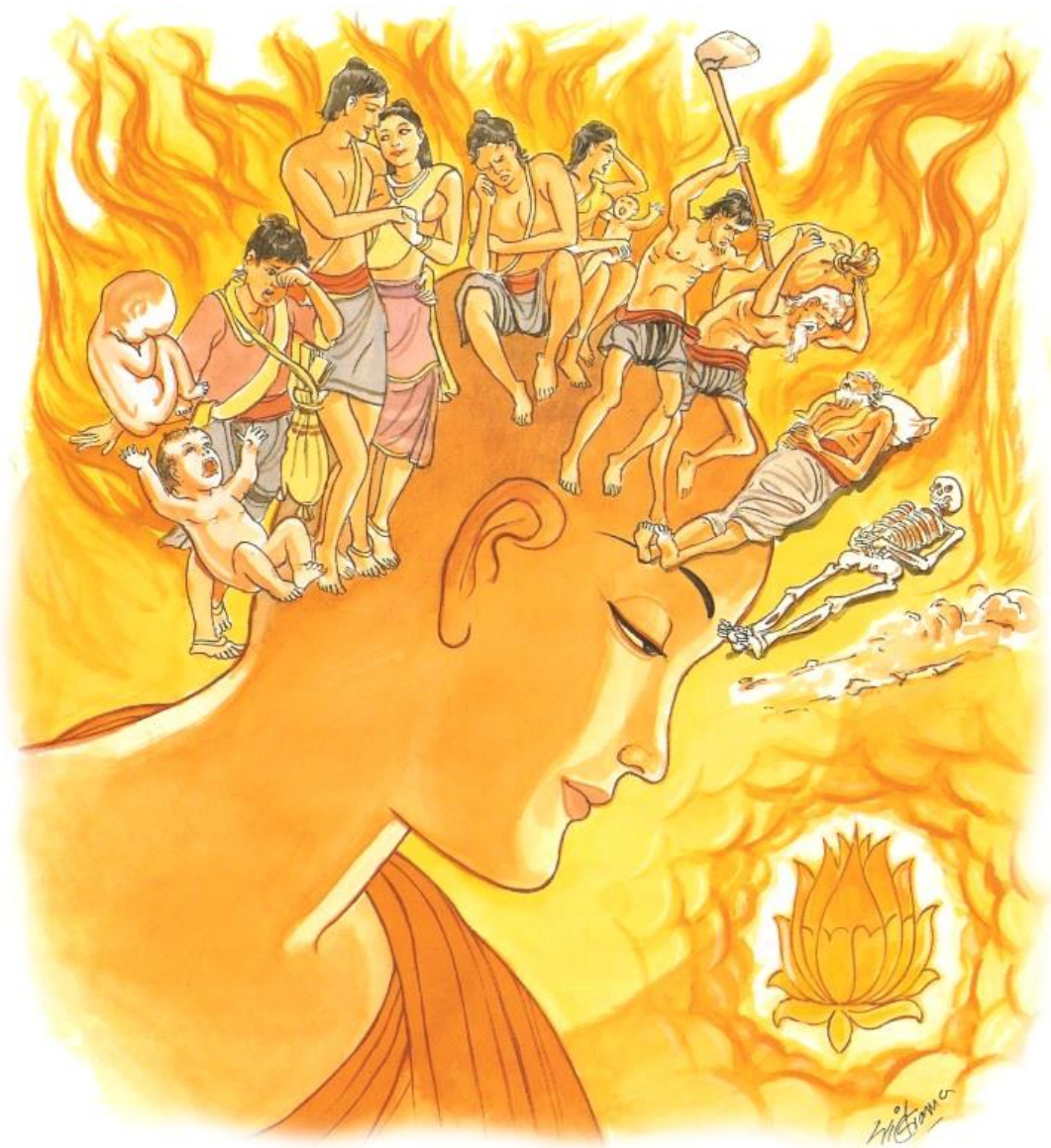
• Kinh Thiên bí yếu

Khi người tu hành khởi lên lòng dục thì cả ngày đêm họ đều nghĩ đến chuyện dâm dục như cứu đầu mình đang cháy thì nên nhanh chóng ngăn cản ngay. Việc đầu tiên của phương pháp ngăn cản nó là quán tử tạng. Tử tạng nằm trên dưới sinh tạng và trên thực tạng, có chín mươi chín lớp màng như bào thai heo chết, trong đó chứa đầy chất lỏng hôi hám, hình dáng như ruột ngựa, đầu tròn đuôi nhọn, kéo dài đến sản môn. Chính giữa có một nghìn chín trăm đốt nhỏ như đường gân trên lá chuối, xung quanh có tám vạn ổ vi trùng bu bám. Khi người phụ nữ ăn uống vào nó liền phân tán thành bốn trăm lẻ tư mạch máu. Sau khi ăn

xong, những thứ chúng nó nôn ra thành mủ có màu như máu. Lại có loại trùng nhỏ chạy nhảy trong đó, sau một tháng tích tụ, không thể chứa được. Vì thế người nữ có kinh nguyệt.

Kinh lại nói: Trong bốn trăm lẻ tư mạch máu trong cơ thể đàn ông đều xuất phát từ con mắt rồi chảy dài đến ruột. Nằm dưới sinh tạng và trên thực tạng. Hai bên có mủ màu xanh sẫm như tinh dịch trâu rừng, hôi hám không chịu được, khi gần đến âm hộ nó chia thành ba nhánh, như đường gân trên tàu lá chuối, có một nghìn hai trăm đường rãnh như thế, mỗi đường gân đều có loại trùng gió, nhỏ bằng sợi tơ. Bên ngoài trùng gió có loại trùng màu sắc như sợi gân, độ bảy vạn tám nghìn con như thế vây quanh thành hình vòng tròn. Khi mắt người đàn ông nhìn thấy nữ sắc, lòng họ nổi dậy ham muốn, khi tâm xao động thì bốn trăm lẻ bốn mạch máu cũng chuyển động, tất cả tám vạn ổ vi trùng đều há miệng, mắt nó phun nước, nước đó có màu trắng xanh hoá làm tinh dịch, chảy ra theo đường tiểu tiện.

Đức Phật nói với Xá lợi phất: Nếu bốn chúng đệ tử xuất gia mặc áo hổ thẹn, uống thuốc hổ thẹn, muốn cầu giải thoát thì nên học phép quán này, như được uống cam lộ. Nghĩ tưởng tử tạng, căn người phụ nữ, các loại sâu dòi trong cơ thể người đàn ông đang há miệng đồng tai, trợn mắt phun mủ. Ngồi yên lặng giữ hơi thở, quán tất cả những hiện tượng đó, nhớ rõ ràng như những hoa văn trên các ngón tay. Khi mở mắt nhắm mắt đều thấy rõ ràng. Khi phép quán này thành tựu rồi thì lòng tham dục liền được tiêu diệt. Dù con gái con trai nhà trời cũng như người phung hủi. Thân này hay thân khác, cho đến tất cả chúng sinh trong cõi Dục cũng như thế cả. Nếu nắm được loại thuốc này đó mới là người trượng phu, làm vị thầy của trời, người, không bị nhấn chìm trong dòng sông ái. Nên biết những người này, tuy chưa khỏi sinh tử nhưng cơ thể họ đã ngát hương như hoa Ưu bát la, là bậc hương tượng trong của mọi người, lực sĩ vua rồng, trời Ma hê thủ la cũng không sánh được họ.



*Không bao lâu thân này
Sẽ nằm dài trên đất
Bị vất bỏ, vô thức
Như khúc cây vô dụng.*

(Kinh Pháp Cú)

1.4. Đức Phật tiên tri về sự bại hoại luân lý đời vị lai

• Kinh Thủ Lăng Nghiêm/Tứ chủng minh hối/Đoạn dâm

Đức Phật bảo: A-nan, thu nhiếp cái tâm thế nào thì gọi là giới? Nếu chúng-sinh lục-đạo các thế-giới, cái tâm không dâm, thì không đi theo dòng sinh-tử tương tục. Ông tu phép Tam-muội cốt để ra khỏi trần lao, nếu không trừ lòng dâm, thì không thể ra khỏi trần lao được. Dầu có nhiều trí thiền định hiện tiền, nếu không đoạn lòng dâm, cũng chắc lạc vào ma đạo (a), hạng trên thành ma vương, hạng giữa thành ma dân, hạng dưới thành ma nữ; các bọn ma kia cũng có đồ chúng, mỗi mỗi tự xưng là thành đạo vô thượng (b). Sau khi ta diệt độ rồi, trong đời mạt pháp, có nhiều bọn ma này sôi nổi trong thế gian, gây nhiều việc tham dâm, lại giả làm người thiện tri thức (c), khiến cho các chúng sinh sa vào hầm ái kiến; bỏ mất con đường Bồ đề.

Chú thích:

(a) – Hạng người này có phước báu, thông minh, trí thức, cũng làm các việc từ thiện, thậm chí tu tập tôn giáo nhưng lại tà kiến: ưa thích dâm dục và không cho đó là điều lỗi, muốn tu hành phước báu để hưởng thụ ngũ dục mà thôi.

(b) – Đây là hạng có phước báu rất lớn, có thể tự lập giáo phái, có nhiều đệ tử, tuy nói tu hành chính pháp và thuyết giảng vay mượn cách danh từ khoa học, thuật ngữ Phật giáo, cũng khuyến khích làm các việc thiện để làm vỏ bọc, nhưng thật ra đường lối hoàn toàn trái nghịch với chánh pháp của Phật. Đời mạt pháp, những hạng này rất nhiều, thậm chí còn xuyên tạc các sách tiên tri và kinh điển để tuyên truyền mình là Chúa, Phật tái sinh đã được huyền khai trước.

(c) – Đây là các hạng chuyên gia, trí thức có chuyên môn và danh vị thuộc nhiều lĩnh vực, có thể trí biện thông, những người này đóng vai như những người có tư tưởng cấp tiến đấu tranh với truyền thống cổ hủ để giải phóng tình dục.

• Kinh Pháp diệt tận

Khi kiếp sắp hết, vòng quay của mặt trời và mặt trăng trở nên ngắn hơn (a) và mạng sống của con người giảm lại (b). Bốn mươi tuổi đầu đã bạc (c). Đàn ông dâm dục, cạn kiệt tinh dịch nên sẽ chết trẻ, thường là trước 60 tuổi. Trong Khi mạng sống của nam giới giảm, thì mạng sống của nữ giới tăng đến 70, 80, 90 hoặc đến 100 tuổi (vì thời kỳ phụ nữ thường tinh tấn tu tập hơn đàn ông nên nhiều phúc báo hơn) (d). Những dòng sông lớn sẽ dâng cao bất thường không đúng với chu kỳ tự nhiên, nhưng con người không để ý hoặc không quan tâm. Khí hậu khắc nghiệt được xem là điều bình thường (e). Người thuộc các chủng tộc lai tạp lẫn nhau (f) không phân quý tiện, chìm đắm, trôi nổi như cá rùa kiếm ăn. Chú thích:

(a) – Điều tiên tri này đã ứng nghiệm: Trận động đất và sóng thần tại Ấn Độ dương năm 2004 khiến trái đất bị lệch trục và quay nhanh hơn 3 micro giây khiến thời gian một ngày ngắn lại. Trận động đất 8,8 độ Richter ở Chile ngày 27/2/2010 lại làm trục trái đất bị lệch 8 cm và ngày bị rút ngắn đi 1,26 micro giây. Trận động đất và sóng thần tiếp theo tại Nhật Bản lại tiếp tục làm trục trái đất lệch thêm 17cm và quay nhanh hơn nữa khiến thời gian một ngày ngắn tiếp đi khoảng 1,8 micro giây. Ngày ngắn lại có nghĩa là “vòng quay của mặt trời và mặt trăng ngắn đi” theo cách nhìn trực quan bằng mắt của con người từ trái đất.

(b), (c), (d) – Thực tế tuổi thọ loài người tăng giảm theo đường zích zắc, vài chục năm gần đây tuổi thọ tạm tăng so với thời thế chiến nhưng thực ra là tăng trên đà giảm so với thời cổ. Kinh Thánh chép người thời cổ sống đến vài trăm năm và giảm dần về xấp xỉ 100 tuổi vào đầu công nguyên (Xem Kinh Cựu Ước/Sáng thế). Điều này phù hợp với ghi chép trong Kinh Phật và các Sách Y học cổ như Hoàng Đế Nội Kinh Tố Vấn của Trung Quốc. Một số đệ tử của Phật Thích Ca thọ đến 150 tuổi, thị giả của ngài là tôn giả A Nan thọ 120 tuổi, vị đệ tử cuối cùng Phật cho xuất

gia trước giờ phút ngài nhập Niết Bàn là ông Tu Bạt Đà La cũng đã 120 tuổi. Vua Nghiêu, Thuấn của Trung Quốc đều thọ trăm mấy chục tuổi và các vua Hùng ở nước ta cũng vậy. Từ đó đến nay tuổi thọ loài người chỉ còn khoảng vài chục năm, nhiều thanh niên 20, 30 tuổi đã có tóc bạc và quả thật là tuổi thọ chung của đàn ông ngắn hơn đàn bà. Số nữ cư sĩ ngày nay cũng nhiều hơn nam cư sĩ, đàn ông ít đi chùa, ít tín ngưỡng hơn phụ nữ.

(e) – Điều này đã ứng nghiệm, nhân loại đang khốn khổ vì biến đổi khí hậu toàn cầu. Mật độ của các trận thiên tai: động đất, sóng thần, bão lũ, v.v... ngày một dày và gây thiệt hại hơn.

(f) – Điều này cũng đã ứng nghiệm, thế giới toàn cầu hóa và các giống dân di cư sống hỗn tạp, không thuần như trước. Tương lai hình thức công dân toàn cầu sẽ thay thế cho công dân của một quốc gia cụ thể.

1.6. Kinh Phật nói về công đức của người giới hạnh thanh tịnh

• Kinh thất Phật diệt tội

Người thọ trì giới không dâm dục, được năm vị thần hộ vệ: một tên Trinh khiết, hai tên Vô dục, ba tên Tịnh khiết, bốn tên Vô nhiễm, năm tên Đãng địch.

• Kinh Phật bát Niết Bàn

Phật nói với Nại nữ: Người không tà dâm có năm điều làm tăng thêm phước đức:

- Một là được nhiều người ngưỡng mộ
- Hai là không sợ quan lại bắt bớ
- Ba là thân được yên ổn;
- Bốn là sau khi chết được sinh lên cõi trời
- Năm là được thân thanh tịnh, đắc đạo Niết bàn

- **Kinh Giới đức hương**

Người không dâm dục, không phạm thê thiếp người khác, là người như được sinh ra trong hoa sen.

- **Kinh lăng nghiêm**

Nếu tâm các chúng sinh trong sáu đường không nổi lên dâm dục, họ sẽ không còn lặn hụp trong dòng sông sinh tử nữa.

- **Kinh Tăng chi bộ/Chương I – Một pháp/Phẩm đặt hương và sáng chói/Đoạn 4**

Ở đây, này các Tỷ-kheo, với tâm của Ta biết tâm một người là thanh tịnh, Ta biết rõ “Nếu trong thời gian này, người này mệnh chung, người ấy được sanh lên Thiên giới như vậy tương xứng”. Vì có sao? Này các Tỷ-kheo, vì rằng tâm người ấy thanh tịnh. Cũng do tâm thanh tịnh làm nhân như vậy, này các Tỷ-kheo, một số loài hữu tình ở đời này, sau khi thân hoại mạng chung, sanh vào cõi thiện, cõi Trời, cõi đời này.

- **Kinh Tăng chi bộ/Chương I – Một pháp/Phẩm búng ngón tay/Đoạn 9**

Ta không thấy một pháp nào khác, này các Tỷ-kheo, do pháp ấy, các pháp thiện chưa sanh được sanh khởi, và các pháp bất thiện đã sanh được đoạn tận, này các Tỷ-kheo, như không phóng dật. Với người không phóng dật, này các Tỷ-kheo, các pháp thiện chưa sanh được sanh khởi, và các pháp bất thiện đã sanh được đoạn tận.

- **Kinh Tăng chi bộ/Chương IV – Bốn pháp/Phẩm Đạo nghiệp/Chấp nhận**

Thành tựu với bốn pháp, này các Tỷ-kheo, như vậy tương xứng được sanh lên cõi Trời. Thế nào là với bốn pháp?

- Tự mình từ bỏ tà hạnh trong các dục
- Khích lệ người khác từ tà hạnh trong các dục
- Chấp nhận từ tà hạnh trong các dục
- Tán thán từ bỏ tà hạnh trong các dục

Thành tựu với bốn pháp, này các Tỷ-kheo, như vậy tương xứng được sanh lên cõi Trời

• **Kinh thập thiện nghiệp đạo/Bốn thiện quả của đọa chính**

Đức Phật bảo Long vương: Lại nữa Long-vương! Nếu xa lìa tà hạnh, thời được bốn pháp, kể trí ngợi khen. Những gì là bốn?

- Pháp căn điều thuận
- Xa lìa rộn ràng
- Được đời khen ngợi
- Vợ không ai xâm phạm

Đấy là bốn công đức về chính hạnh. Nếu hồi hướng đọa Vô Thượng Chính Đẳng Chính Giác, sau thành Phật, được Trượng Phu Ấn Mật Tàng Tướng.

• **Kinh thọ giới 10 nghiệp lành/Năm công đức của giới không dâm**

- Nhãn căn chẳng giao động
- Nhĩ căn chẳng giao động
- Tị căn chẳng giao động
- Thiệt căn chẳng giao động
- Ý tịch nhiên bất động

Đức Phật bảo tôn giả Xá Lợi Phất: Nếu như giữ được tâm cùng thân không dâm dục, mắt không nhìn dâm sắc, tai chẳng nghe dâm thanh,

mũi không ngửi dâm hương, lưỡi không lờ dâm dục, như thế được gọi là: Đầy đủ trí huệ sáng, tu hành Bát chính đạo, chẳng dâm tịnh thân tâm, giống như hoa sen thơm, chẳng thích ưa trần cấu. Thành đạo quả Nhập Lưu, quả Bất Lai, Bất Hoàn, quả Ứng Chân, Độc Giác, quả Vô Thượng Đại Đạo, cũng từ Giới không dâm, chứng đắc do thanh tịnh.

• Kinh Tăng chi bộ/Chương V/Năm pháp/Cundi – Con Gái Vua

Dầu cho loại pháp nào, này Cundi, hữu vi hay vô vi, thì ly tham được xem là tối thượng trong tất cả pháp, (tức là) sự nhiếp phục kiêu mạn, sự nhiếp phục khao khát, sự nhổ lên dục ái, sự chặt đứt tái sanh, sự đoạn diệt tham ái, sự ly tham, đoạn diệt, Niết-bàn. Những ai đặt lòng tin vào pháp ly tham, này Cundi, họ đặt lòng tin vào tối thượng. Với những ai đặt lòng tin vào tối thượng, họ được quả dị thực tối thượng.

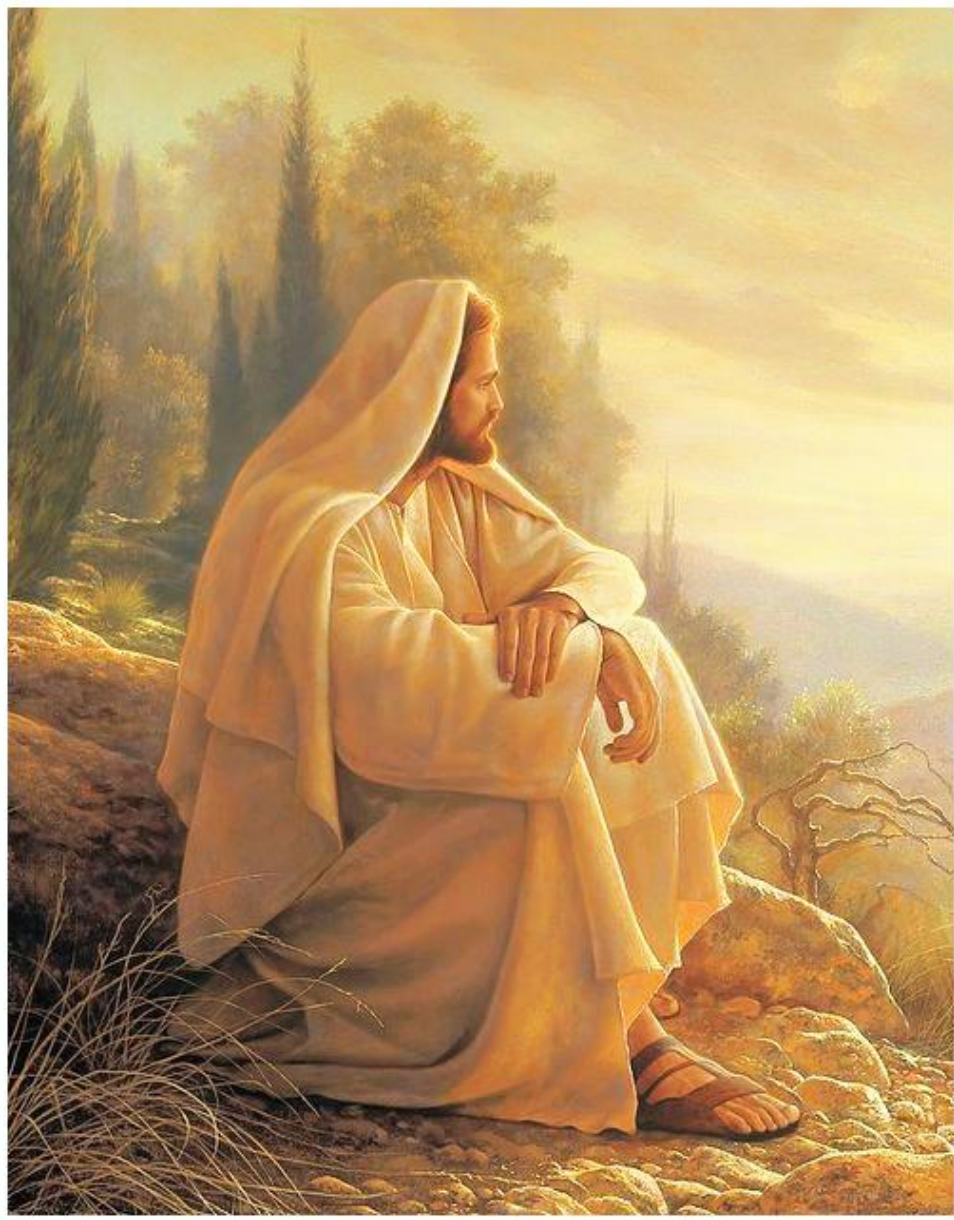
• Kinh pháp cú/Phẩm tham ái/Khổ 350 – 354

Ai vui, an tịnh ý; Quán bất tịnh, thường niệm; Người ấy sẽ diệt ái; Cắt đứt Ma trói buộc. Ai tới đích, không sợ; Ly ái, không nhiễm ô; Nhổ mũi tên sanh tử; Thân này thân cuối cùng. Ái lìa, không chấp thủ; Cú pháp khéo biện tài; Thấu suốt từ vô ngại; Hiểu thứ lớp trước sau. Thân này thân cuối cùng; Vị như vậy được gọi, Bạc Đại trí, đại nhân. Ta hàng phục tất cả; Ta rõ biết tất cả; Không bị nhiễm pháp nào. Ta từ bỏ tất cả; Ái diệt, tự giải thoát. Đã tự mình thắng trí, Ta gọi ai thầy ta? Pháp thí, thắng mọi thí! Pháp vị, thắng mọi vị! Pháp hỷ, thắng mọi hỷ! Ái diệt, dứt mọi khổ!



PHẦN 2

TRÍCH DẪN KINH THÁNH NÓI VỀ THỦ DÂM & TÀ DÂM



**Đức Jesus Chirst
(7/2 – 30 SCN)**

1.1. Kinh Thánh nói về các hành vi tà dâm

• Kinh Cựu ước/Xuất E-díp-tô ký/Mười điều răn của Chúa/Điều thứ: 6 & 10

- Chớ làm những việc dâm dục (a);
- Chớ ham muốn vợ/chồng của người (b);

Chú thích:

(a) – Nghĩa là các việc như: thủ dâm, xem sex, viết – vẽ – chụp hình khiêu dâm, nói những điều dâm ô cho đến gian dâm, v.v... đều là tà dâm, vi phạm Luật Chúa;

(b) – Nghĩa là mới chỉ ham muốn người không phải vợ/chồng mình chứ chưa xảy ra hành vi tình dục đã là việc tà dâm, vi phạm Luật Chúa.

• Kinh Tân ước/Ma-thi-ơ/Đoạn 5/Câu: 27-30

Các người có nghe lời phán rằng: Người chớ phạm tội tà dâm. Song ta cho các người biết: Hễ ai nhìn ngó đàn bà (hoặc đàn ông) mà động tình tham muốn thì trong lòng đã phạm tội tà dâm cùng người đó rồi. Vậy nếu con mắt bên hữu (a) xui người phạm tội thì hãy móc mà quăng nó xa đi; vì thà phải chịu một phần thân thể người bị hư còn hơn cả thân thể bị ném vào địa ngục. Lại nếu tay hữu xui người phạm tội (b), thì hãy chặt mà liệng nó cho xa người đi; vì thà phải chịu một phần thân thể người bị hư còn hơn cả thân thể bị ném vào địa ngục. (Chúa Giê-su)

Chú thích:

- (a) – Nghĩa là mới chỉ nhìn ngó mà sinh tâm dâm dục đã là tà dâm;
- (b) – Theo điều này, thủ dâm rõ ràng là tà dâm;

• **Kinh Tân ước/Rô ma/Phần 1/Câu: 26 – 27**

Bởi vậy, Đức Chúa Trời phó mặc họ cho những đam mê tình dục buông thả, vì những người đàn bà đổi cách quan hệ tự nhiên sang cách trái tự nhiên (a); đàn ông cũng vậy, bỏ cách quan hệ tự nhiên với người nữ mà hun đốt ham muốn nhục dục với nhau, đàn ông với đàn ông (b), v.v... làm những chuyện bẩn thỉu và phải lãnh đủ hình phạt, xứng với hành vi sai trái của mình. (Thánh Phao-Lô)

Chú thích:

(a) – Nghĩa là các hành vi tình dục không phải do sự kết hợp giữa nam căn và nữ căn đều là tà dâm (giống phi đạo hành dâm – theo giới luật Phật giáo), các hình thức quan hệ tình dục kiểu biến thái, sử dụng nam căn, nữ căn giả, đạo cụ đều là tà dâm;

(b) – Nghĩa là quan hệ tình dục đồng tính là tà dâm vi phạm luật Thiên Chúa;

• **Kinh Tân ước/Ti-Mô-Thê (I)/Phần 1/Câu: 9-10**

Chúng ta biết rõ rằng: luật pháp không phải lập ra cho kẻ công bình, mà lập ra vì những kẻ trái đạo lý, bội nghịch, không tin kính, phạm tội, vô đạo, xúc phạm thánh thần, giết hại người và cha mẹ. Vì những kẻ tà dâm, kẻ mê đắm nam sắc (quan hệ đồng tính) (a), ăn cướp, nói dối, thề dối và vì hết thảy những việc trái với đạo lành. (Thánh Phao-Lô)

Chú thích:

(a) – Khẳng định một lần nữa: quan hệ tình dục đồng tính là tà dâm;

• **Kinh Tân ước/Cô-Rinh-Tô (I)/Phần 6/Câu: 9-10**

Hay anh em không biết rằng người không công chính sẽ chẳng được thừa hưởng Nước Đức Chúa Trời sao? Chớ tự dối gạt mình: phàm những kẻ tà dâm, kẻ thờ hình tượng (a), kẻ ngoại tình, kẻ làm dáng yếu điệu (b), kẻ tham đắm nam sắc (quan hệ đồng tính), kẻ trộm cắp, kẻ hà tiện, kẻ say sưa, kẻ chửi rủa, kẻ tống tiền đều chẳng được hưởng Nước Đức Chúa Trời đâu. (Thánh Phao-Lô)

Chú thích:

(c) – Dân Y-sơ-ra-ên xưa kính thờ đức Chúa trời Giê-hô-va từ thời tổ phụ của họ là Áp-ra-ham. Sau này họ sa đọa, xây dựng các đền thờ cúng tượng các tà thần như: Ba-anh, Istar, v.v... những vị thần gắn liền với dục vọng vô luân, đền thờ thực chất là nhà thổ. Do vậy, Thiên Chúa và các Sứ đồ thường răn người dân không nên thờ cúng hình tượng các thần.

(b) – Nghĩa là những người ưa thích làm dáng, ngấm vuốt, khoe thân, phục trang điệu đà, v.v... là những kẻ có tính tà dâm, bởi những hành vi đó xuất phát từ động cơ dâm dục trong tâm. Pháp niệm Thân xứ trong Phật giáo cũng nói cử chỉ yếu điệu xuất phát từ tâm tham ái.

• **Kinh Tân ước/Cô-Rinh-Tô (I)/Phần 6/Câu: 15-17**

Anh em không biết thân thể anh em là những bộ phận trong thân thể Đấng Ki-tô sao, thế thì tôi có nên lấy các bộ phận trong thân thể Đấng Ki-tô để ghép vào gái điếm không? (a)

Không bao giờ, anh em chẳng biết rằng người nào quan hệ với gái điếm thì nên một thân thể với ả sao, vì Đức Chúa Trời đã phán “Hai người sẽ trở nên một”. Nhưng người nào hợp nhất với Chúa thì có cùng một tinh thần với Ngài. (Thánh Phao-Lô)

Chú thích:

(a)– Giống quan điểm của Phật giáo, Thiên Chúa giáo khẳng định mua/bán dâm là hành vi tà dâm, vi phạm đạo lý. Kẻ mua dâm cũng ô uế như kẻ bán dâm vì họ hợp lại thành một như hai gáo nước bắn hòa vào nhau. Cả hai tôn giáo đều lên án việc quan hệ tình dục ngoài hôn nhân chính thống giữa người chồng (đàn ông) và người vợ (đàn bà).

• **Kinh Tân ước/Hê-Bơ-Rơ/Phần 13/Câu: 4**

Mọi người phải tôn trọng hôn nhân, đừng để mối quan hệ hôn nhân bị ô uế (a), vì Đức Chúa Trời sẽ kết án người dâm dục lẫn kẻ ngoại tình. (Thánh Phao-Lô)

Chú thích:

(a) – Điều này nghĩa là: không chỉ ko được ngoại tình, mà còn không được phép quan hệ vợ chồng một cách quoaí gỡ trái tự nhiên, không được trao đổi vợ chồng, phải bảo vệ người hôn phối không để kẻ khác làm ô uế, v.v...

• **Giáo Lý Giáo Hội Công Giáo (2352)**

Dựa theo truyền thống ngàn đời và bất biến, huấn quyền cũng như cảm thức luân lý của các tín hữu, không ngần ngại khẳng định rằng: thủ dâm tự bản chất là một hành động sai trái nghiêm trọng, một tội nặng, vì “tự ý sử dụng khả năng tình dục ngoài quan hệ vợ chồng bình thường”, dù với động lực nào đi nữa cũng là sai mục đích.

1.2. Kinh Thánh khuyên không nên dâm dục

• **Kinh Tân ước/Cô – lô – sê/Phần 3/Câu: 5-6**

Vậy, hãy làm chết các bộ phận của thân thể trần tục sinh ra những thứ như gian dâm, ô uế, đam mê tình dục buông thả, ước muốn tai hại và tham lam v.v... bởi những sự ấy sẽ khiến cho cơn giận của Đức Chúa Trời giáng lên những người con không vâng phục. (Thánh Phao-Lô)

• Kinh Tân ước/Tê-sa-lô-ni-ca (I)/Phần 4/Câu: 3-7

Vì ý muốn của Đức Chúa Trời, ấy là khiến cho anh em nên thánh: Tức là phải lánh xa sự ô uế, mỗi người phải biết giữ thân mình cho thánh, sạch và tôn trọng. Chẳng bao giờ sa vào tình dục buông tuồng như người ngoại đạo, là kẻ không nhìn biết Đức Chúa Trời.

Chớ cho ai phỉnh phờ anh em mình, hay là làm hại anh em bất kỳ việc gì, vì Chúa là Đấng báo oán những sự đó, nhưng chúng tôi đã nói trước cùng anh em và đã làm chứng. Bởi chưng Đức Chúa Trời chẳng kêu gọi chúng ta đến với sự ô uế, nhưng ngài muốn chúng ta nên bậc thánh. (Thánh Phao-Lô)

• Kinh Tân ước/Ephesô/Phần 4/Câu 17-19

Vậy, này là điều tôi nói và điều tôi nhân danh Đức Chúa mà rao: Anh em chớ nên ăn ở như người ngoại đạo, họ làm theo sự hư dối của ý tưởng mình, bởi sự ngu muội, và vì lòng họ ương ngạnh nên trí họ tối tăm, xa cách sự sống của Đức Chúa Trời. Họ đã mất sự cảm biết nên bỏ mình trong một đời buông lung, theo lòng mê đắm không biết chán mà phạm mọi điều ô uế. (Thánh Phao-Lô)

• Kinh Tân ước/Ephesô/Phần 5/Câu 3-7

Phàm những sự gian dâm, hoặc sự ô uế và tham lam chớ nên nói đến giữa các anh em, như vậy mới xứng đáng là các thánh đồ. Chớ nói lời tục tĩu, bỡn cợt tầm phào, đó là những điều không đáng, nhưng thà nói những lời cảm tạ Chúa thì hơn. Vì anh em phải biết rõ rằng: kẻ gian dâm, ô uế, tham lam, kẻ thờ hình tượng (tà thần), không một kẻ nào

được dự phần kế nghiệp của nước Đấng Chúa và Đức Chúa Trời. Đừng để cho ai lấy lời giả trá để dụ dỗ anh em, vì nhân điều đó mà cơn thịnh nộ của Chúa sẽ giáng xuống. Vậy chớ có thông đồng điều gì với họ. (Thánh Phao-Lô)

• Kinh Tân ước/Ga-La-Ti/Phần 5/Câu 16-22

Nhưng tôi nói rằng, hãy luôn bước đi theo Thánh Linh, như thế anh em sẽ không bao giờ làm theo ham muốn của xác thịt. Vì xác thịt nghịch lại Thánh Linh bởi ham muốn của nó, và Thánh Linh nghịch lại xác thịt, hai điều này chống nghịch nhau nên những gì anh em muốn làm (theo ý muốn của xác thịt) thì chớ có làm. Nhưng nếu được Thánh Linh hướng dẫn thì anh em chẳng hề ở dưới luật pháp.

Các việc làm của xác thịt rất rõ ràng, đó là gian dâm, ô uế, hành vi trâng tráo, thờ thần tượng (tà thần), phù phép, thái độ thù địch, xung đột, ghen tị, giận dữ, bất hòa, chia rẽ, bè đảng, đổ kỵ, say sưa, truy hoan trác táng và những điều giống như vậy. Tôi cảnh báo anh em về những điều ấy, như tôi đã từng cảnh báo, hễ ai có những thói như thế sẽ không được thừa hưởng Nước Đức Chúa Trời.

Ngược lại, hoa trái của Thánh Linh là yêu thương, vui mừng, bình an, nhẫn nhục, nhân từ, hiền lành, trung tín, mềm mại, tự chủ. Không có luật nào cấm những điều đó. Hơn nữa, những người thuộc về Đấng Kitô Giê-su đã đóng đinh xác thịt cùng các đam mê và ham muốn của nó trên cây cột. Nếu chúng ta nhờ Thánh Linh mà sống thì hãy bước theo chỉ dẫn của Thánh Linh. (Thánh Phao-Lô)

• Kinh Tân ước/Ga-La-Ti/Phần 7/ Câu: 7-8

Đừng dối mình, Đức Chúa Trời không để bị khinh dễ đâu. Vì ai gieo gì sẽ gặt nấy; người gieo theo xác thịt sẽ bởi xác thịt mà gặt sự mục nát, còn người gieo theo Thánh Linh sẽ bởi Thánh Linh mà gặt sự sống vĩnh cửu. (Thánh Phao-Lô)

• **Kinh Tân ước/Cô-Rinh-Tô (I)/Phần 5/Câu: 9-11**

Trong thư, tôi đã dặn anh em đừng làm bạn bè với những kẻ gian dâm, điều đó không có nghĩa là anh em phải hoàn toàn tránh những kẻ gian dâm trong thế gian này, hay là kẻ tham lam, tống tiền hoặc thờ thần tượng (tà thần thời cổ). Vì nếu vậy thì anh em phải ra khỏi thế gian. Nhưng nay tôi viết để bảo anh em ngưng kết hợp với bất cứ người nào được gọi là anh em mà gian dâm, tham lam, thờ thần tượng (tà thần), lẳng mạ, say sưa, tống tiền; thậm chí không ăn chung với người như thế. (Thánh Phao-Lô)

• **Kinh Tân ước/Cô-Rinh-Tô (I)/Phần 6**

Câu 13:

Thức ăn dành cho bụng, và bụng dành cho thức ăn; nhưng Đức Chúa Trời sẽ làm cả hai tiêu tan. Thân thể không phải dành cho sự gian dâm mà dành cho Chúa, và Chúa dành cho thân thể. (Thánh Phao-Lô)

Câu 18-20:

Hãy chạy trốn sự gian dâm! Khi người ta phạm bất cứ tội gì khác, tội đó ở ngoài thân thể, nhưng ai gian dâm thì phạm đến chính thân thể mình. Lẽ nào anh em không biết rằng thân thể anh em là đền thờ của thần khí thánh ở trong anh em, tức thần khí nhận được từ Đức Chúa Trời sao? Ngoài ra, anh em không thuộc về chính mình, vì anh em đã được mua với giá cao. Vậy, hãy tôn vinh Đức Chúa Trời bằng thân thể của anh em. (Thánh Phao-Lô)

• **Kinh Tân ước/Cô-Rinh-Tô (I)/Phần 7**

Câu 1-2:

Về những vấn đề anh em đã viết cho tôi, tốt hơn là người nam không nên động đến người nữ; nhưng vì sự gian dâm lan tràn nên mỗi người nam hãy có vợ, mỗi người nữ hãy có chồng. (Thánh Phao-Lô)

Câu 8-10:

Giờ tôi nói với những người độc thân và các góa phụ, ở vậy như tôi là tốt hơn. Nhưng nếu không tự chủ được thì hãy kết hôn, vì thà kết hôn còn hơn bị ham muốn tình dục hun đốt.

Đối với người đã kết hôn, tôi, nhưng không phải tôi mà là Chúa, truyền dạy rằng vợ không nên ly thân với chồng. Nhưng nếu ly thân thì chị hãy ở vậy hoặc hòa lại với chồng. Còn chồng không nên bỏ vợ. (Thánh Phao-Lô)

Câu 36-38:

Nhưng nếu một người nghĩ rằng mình không thể xử sự một cách đứng đắn nếu không kết hôn, và đã qua tuổi bông bột, thì nên làm thế này: Hãy kết hôn, nếu đó là điều mình muốn; người ấy không phạm tội gì. Còn nếu ai quyết tâm và cảm thấy không có nhu cầu, nhưng có thể làm chủ được ý muốn và đã quyết định trong lòng là ở độc thân, người ấy sẽ được lợi ích. Vậy, người kết hôn cũng được lợi ích, nhưng người không kết hôn thì được lợi ích hơn. (Thánh Phao-Lô)

• Kinh Tân ước/Cô-Rinh-Tô (I)/Phần 10/Câu: 8 và 11

Cũng đừng gian dâm như một số người trong vòng họ đã phạm tội gian dâm mà trong một ngày có hai vạn ba nghìn người bị chết ... Những điều đó xảy đến với họ để làm gương và được ghi lại để cảnh báo chúng ta, là những người sống vào thời điểm kết thúc của thế gian này. (Thánh Phao-Lô)

• Kinh Tân ước/Cô-Rinh-Tô (II)/Phần 11/câu: 3

Nhưng tôi e rằng qua cách nào đó, như con rắn đã dụ dỗ Ê-va bởi sự xảo quyệt của nó, thì tâm trí anh em cũng có thể bị bại hoại, để rồi lìa bỏ sự chân thật và trong trắng mà đáng lẽ phải dành cho Đấng Kitô. (Thánh Phao-Lô)

• **Kinh Tân ước/Ti-Mô-Thê (I)/Phần 2/Câu: 14-15**

Lại không phải A Đam bị dụ dỗ dành mà là người đàn bà bị dụ dỗ dành mà sa vào tội lỗi. Dù vậy nếu đàn bà lấy đức hạnh mà bền đỗ trong đức tin, trong sự yêu thương và trong sự nên thánh, thì sẽ nhân đức con mà được cứu rỗi. (Thánh Phao-Lô)

• **Kinh Tân ước/Ti-Mô-Thê (II)/Phần 2/Câu: 20-22**

Trong một nhà giàu có, chẳng những chỉ có bình bằng vàng và bạc mà thôi, còn có cả những cái bình bằng gỗ và bằng đất, thứ dùng cho việc sang, thứ dùng cho việc hèn. Ai giữ mình khỏi những điều ô uế thì như cái bình quý trọng, dùng làm của thánh, có ích cho chủ mình và luôn sẵn sàng cho việc lành. Hãy nên tránh khỏi tình dục của tuổi trẻ mà tìm những điều công bình, đức tin, yêu thương, hòa thuận, lấy lòng tin trong sạch mà thờ phụng Chúa. (Thánh Phao-Lô)

• **Kinh Tân ước/Hê-Bơ-Rơ/Phần 12/Câu: 15-16**

Khá coi chừng kẻ có kẻ trật phần ân điển của Đức Chúa Trời, kẻ rể đấng chiêm ra có thể ngăn trở và làm ô uế phần nhiều trong anh em chẳng. Hãy coi chừng, trong anh em chớ có ai gian dâm, cũng đừng có ai khinh lờn như Ê-sau, vì một món ăn mà bán quyền con trưởng. (Thánh Phao-Lô)

• **Kinh Tân ước/Gia-Cơ/Phần 1**

Câu 21:

Vậy hãy bỏ đi mọi điều ô uế và mọi điều gian ác còn lại, đem lòng nhu mì nhận lấy lời đã trồng trong anh em, là lời cứu được linh hồn trong anh em. (Thánh Gia-cơ)

Câu 27:

Đức tin trong sạch không tì vết trước mặt Đức Chúa Trời, Cha chúng ta, là: chăm sóc trẻ mồ côi, người góa bụa trong cơn khốn khó của họ và giữ mình khỏi mọi ô uế của thế gian. (Thánh Gia-cơ)

• Kinh Tân ước/Gia-Cơ/Phần 4/Câu: 1-4

Những sự đấu tranh ở trong anh em bởi đâu mà đến? Há chẳng phải từ tình dục anh em vẫn đấu tranh trong chính thân thể mình sao? Anh em tham muốn mà chẳng được gì; anh em giết người và ghen ghét mà chẳng được việc gì hết; anh em có sự cạnh tranh và chiến đấu; anh em chẳng được chi vì không cầu xin. Anh em cầu xin mà không nhận được; vì cầu xin trái lẽ để phục vụ tư dục của mình. Hỡi bọn tà dâm kia, anh em há chẳng biết làm bạn với thế gian là thù nghịch với Đức Chúa Trời sao? (Thánh Gia-cơ)

• Kinh Tân ước/Phi-e-rơ (I)/Phần 1/Câu: 11

Hỡi kẻ rất yêu dấu, anh em như người ở trọ, kẻ đi đường, tôi khuyên phải kiêng những điều mà xác thịt anh em ưa thích, là điều trống trải với linh hồn. (Thánh Phi-e-rơ)

• Kinh Tân ước/Phi-e-rơ (I)/Phần 4/Câu: 1-5

Vậy, vì Đức Chúa đã chịu khổ trong xác thịt, thì anh em cũng phải lấy ý đó làm giáp trụ, vì người nào đã chịu khổ trong xác thịt thì đã dứt khỏi tội lỗi. Nếu còn sống trong xác thịt bao lâu thì chớ theo những sự người ta ưa thích, phải noi theo Đức Chúa Trời. Ngày trước cũng đã đủ làm theo ý muốn của người ngoại đạo rồi: ăn ở theo tà nghịch, tư dục, say sưa rượu chè, ăn uống vô tiết độ, chơi bời, thờ hình tượng (tà thần) gớm ghiếc. Họ thấy anh em chẳng cùng họ theo sự dâm dật bậy bạ ấy thì họ làm lạ và gièm chê. Nhưng họ sẽ phải khai trình với Đấng đã sẵn sàng xét đoán kẻ sống và kẻ chết. (Thánh Phi-e-rơ)

• Kinh Tân ước/Gia-Cơ/Phần 1

Câu 14-15:

Chớ có ai đang bị cám dỗ mà nói rằng “Đấy là Đức Chúa Trời cám dỗ tôi”; vì Đức Chúa Trời chẳng bị sự ác nào cám dỗ được, và chính Ngài cũng không cám dỗ ai. Nhưng mỗi người bị cám dỗ, khi mắc tư dục xui khiến mình hãy đoạn lòng tư dục. Cưu mang nó sẽ sinh ra tội ác, khi tội ác đã trọn sẽ sinh ra sự chết. (Thánh Gia-cơ)

• Sách Châm ngôn/Phần 5/Khuyên tránh kẻ dâm ô

Hỡi con, hãy lắng nghe sự khôn ngoan, khá nghiêng tai nghe lời thông sáng ta, để con giữ gìn dè dặt, và moi con bảo tồn tri thức:

Môi kẻ dâm tiết ra mật ngọt, miệng nó dịu hơn dầu. Nhưng cuối cùng nó đắng như khổ ngải, bén như gươm hai lưỡi. Đôi chân nó đi vào cõi chết, nó thẳng đường bước tới Âm ty. Đường dẫn vào sự sống nó không theo, nó lạc lối mà không hay biết!

Hỡi các con, hãy lắng nghe cha, đừng lia bỏ những lời cha nói. Trên đường đời con phải lánh nó xa, lối vào nhà nó con chớ lại gần. Kẻ danh dự con trao vào tay người khác. Và năm tháng đời con nộp cho đũa bạo tàn. Kẻ tài sản của con người ngoài tha hồ hưởng. Và mồ hôi con lại giúp thiên hạ làm giàu. Để cuối cùng, khi thân tàn ma dại, con đành phải trách phạt than thân: Than ôi! Tôi đã ghét bỏ lời nghiêm huấn, và lời sửa dạy lòng tôi đã coi khinh! Lời tôn sư tôi đã không nghe, chẳng nghiêng tai nghe người dạy dỗ. Để đến giờ giữa nơi đường chợ, tôi sa vào hiểm họa tàn đời!

Hỡi con yêu! Hãy uống nước nơi hồ con chứa, nước trong lành từ giếng của con. Chớ để nước tràn ra đường cái, và nguồn suối con tuôn nơi phố chợ người. Nó chỉ thuộc về một mình con, lẽ nào lại cho người xa lạ?

Nguyệt nguồn mạch con luôn tràn đầy ân phước, và con vui với người vợ đương thì, như nai cái khả ái, như hoàng dương tốt duyên. Nguyệt nương long nàng luôn làm con thỏa mãn, và ái tình nàng như men rượu con say!

Hỡi con yêu! Sao con lại mê say người đàn bà xa lạ, ôm ấp kẻ không quen? Vì Đức Chúa rõ đường nẻo mỗi người, hết thấy lối đi Người đều biết cả. Ác nhân vướng mắc trong tội ác của mình, nó sa vào chính bẫy nó giăng. Nó sẽ chết vì thiếu lời nghiêm huấn, vì ngu si quá đỗi nó sẽ phải lạc đường. (Vua Salomon)

• Sách Châm ngôn/Phần 6/Khuyên tránh tà dâm

Hỡi con yêu! Hãy giữ lời răn bảo, ghi tạc lòng lời dạy của mẹ con. Đeo lời mẹ như vòng hoa trên cổ, sẽ chỉ đường trên mỗi bước chân đi. Khi con ngủ lời của mẹ giữ gìn, lúc con thức lời sẽ cùng trò chuyện. Vì lời răn giống như đèn rạng, ánh sáng là pháp luật chở che con. Chớ khó chịu khi con nghe quở trách, lời khuyên răn là đường sống an lành. Giữ con tránh người đàn bà ác nghiệp, chớ nghe lời ả dụ dỗ dâm ô.

Lòng con hãy chớ tham sắc ả, đừng vấn vương nơi mí mắt lẳng lơ. Kẻ kỹ nữ sống đời nông nổi, bán thân mình chỉ đổi miếng bánh ăn. Còn dâm phụ lắm mưu nhiều kế, vốn lăm le để chụp mất linh hồn. Ai bỏ lửa trong mình mà không cháy? Có ai đi than đở chẳng rộp phỏng? Kẻ gian dâm với vợ người lân cận, đụng đến nàng ắt họa chẳng rời thân!

Đời chẳng khinh kẻ đói nghèo ăn trộm, để đỡ lòng chút đói khát cầm hơi. Hễ bị bắt phải bồi thường gấp bảy, nộp cho người hết tài sản mà thôi. Nhưng một khi phạm tội ngoại tình, sẽ khiến cho linh hồn hư nát. Thân tàn tạ vì roi đòn thù hận, chịu khinh khi, bị sỉ nhục suốt đời. Vì hờn ghen và lửa giận báo thù, chồng của nàng chắc chẳng hề dung thứ. Người không nhận một giá đền nào hết, của chất đầy người cũng chẳng chịu đâu. (Vua Salomon)

• **Sách Châm ngôn/Phần 7/Lời cám dỗ của kẻ dâm đưa đến sự chết**

Hỡi con yêu! Hãy giữ các lời ta, dấu trong lòng điều ta mệnh lệnh, khéo tuân thủ thì con được sống, bằng không nghe con sẽ chịu thiệt thòi! Giữ lời ta như con giữ con người, hãy cột chặt trên tay mười đầu ngón. Tạc “Khôn ngoan” trong bia lòng con đó, nói nó rằng: Người là chị em ta! Sự “Thông sáng” con xem là bằng hữu, giữ gìn con xa lánh kẻ dâm loạn.

Này con yêu, ta nhìn qua cửa sổ:

Giữa dòng người ngu dốt kẻ thiếu niên, đi qua đường gần góc nhà của ả, khi chiều tà hoặc giữa lúc tối đêm. Kìa, ả ấy đi ra rước hấn, trang điểm như con bọm lẳng lơ. Lòng của ả lảm mưu nhiều kế, nói om sòm chẳng giữ nét trinh nương. Hai chân ả thường chẳng ở trong nhà, khi ngoài đường lúc rong chơi khắp chợ, ả rập rình mắt đưa nơi hẻm ngõ, ả ấp ôm gã trai trẻ dại khờ. Mặt chai đá, ả nói với gã rằng: Tôi có của lễ thù-ân vừa cúng, nên tìm anh để kíp tối hẹn hò. Giường của tôi, gối mềm êm đã trải, chỉ Ê-díp-tô, một-duy với quế-bì. Chỗ nằm thơm chúng ta cùng ân ái, chớ lo chi, chồng tôi chẳng có nhà. Cầm túi bạc hấn làm ăn xa lắm, bảo với tôi rằng mới trở về nhà. ả tỉ tê dụ dỗ lời ngon ngọt, khiến hấn say bởi phỉnh nịnh của mình. Hấn liền đi sau ả vui mừng, tựa con bò thẳng tới lò giết mổ. Như kẻ ngu bị cùm và bị phạt, bị tên thù xuyên lòi thủng ruột gan.

Và bây giờ, con yêu hãy nghe ta!

Khá chăm chỉ giữ những lời ta dạy, lòng con chớ quay về đàn bà ấy, hãy tránh xa các lối ả rập rình. Vì ả khiến cho nhiều người sa đọa, bị tử thương và bỏ xác chất đầy. Nhà của ả là đường vào đất chết, chứa các phòng cối địa ngục Âm ty.

(Vua Salomon)

- **Giáo lý Công giáo (2341-2345)**

Thực hành sự tự chủ là một công việc bền bỉ, lâu dài, và một số giai đoạn cần phải nỗ lực nhiều hơn như trong tuổi thiếu niên và thanh niên.

Khiết tịnh là một nhân đức luân lý, nhưng đồng thời cũng là hồng ân của Thiên Chúa, là ân sủng, là hoa trái của Thần Khí.

1.2. Kinh Thánh nói về hình phạt tội tà dâm

- **Lời Thánh Alphonsus**

“Hầu hết người ta sa vào hỏa ngục là do tội dâm dục!”

- **Kinh Tân ước/Phi-e-rơ (II)/Phần 2**

Câu 4-10:

Nếu Ngài đã phán đoán thành Sô-đôm và Gô-mô-rơ (vì tội dâm loạn) (a), hủy phá đi khiến hóa ra tro, để làm gương cho người gian ác về sau. Nếu ngài đã giải cứu người công bình là Lót – tức là kẻ quá lo lắng vì cách ăn ở luông tuồng của bọn gian tà kia. Thì Chúa biết cứu chữa những người tin kính khỏi cơn cám dỗ, và hành phạt kẻ không công bình, giam cầm chúng lại để chờ Ngày phán xét. Nhất là những kẻ theo lòng tư dục, làm ô uế mình và ham mê sự sung sướng xác thịt, khinh dễ quyền phép thiêng liêng. (Thánh Phi-e-rơ)

Chú thích:

(a)– Không chỉ có hai thành là Sô-đôm và Gô-mô-rơ, Kinh Thánh còn chép cả thành Ba-Bi-Lon và 23.000 người bị tiêu diệt trên cánh đồng vì tội dâm loạn.

Câu 13-14:

Chúng nó lấy sự chơi bời giữa ban ngày làm sung sướng, là người xấu xa ô uế, ưa thích sự dối trá mình khi đang ăn tiệc với anh em. Cặp mắt chúng nó đầy sự gian dâm, chúng nó phạm tội không bao giờ chán, dụ dỗ những người không vững lòng, lòng chúng nó quen thói tham dục, ấy là con cái của dòng dõi đáng rửa sả. (Thánh Phi-e-rơ)

Câu 17-19:

Đấy là những dòng suối không nước, những đám mây bị cuồng phong đưa đi vào nơi tối tăm mờ mịt đã để dành cho chúng nó. Chúng nó dùng những lời văn hoa hư dối, đem điều ham muốn của xác thịt và điều gian dâm mà dỗ dành những kẻ mới vừa tránh khỏi những người theo đường lầm lạc. Chúng nó hứa tự do cho người mà chính mình thì làm tội mọi cho sự hư nát. (Thánh Phi-e-rơ)

• Kinh Tân ước/Giu-đê/Câu: 7-10

Lại như thành Sô-đôm và Gô-mô-rơ cùng các thành lân cận cũng buông theo sự tà dâm và sắc dục thì đã chịu hình phạt bằng lửa đời đời, làm gương để trước mặt chúng ta.

Nhưng mà chúng nó cũng như vậy, trong giấc mơ màng làm ô uế xác thịt của mình, khinh dễ quyền phép rất thiêng liêng và hỗn xược với các Đấng Tôn kính. Và khi chính thiên sứ trưởng Mi-chen chống với ma quỷ để giành xác Mô-i-se còn chẳng dám lấy lời nhiếc móc mà đoán phạt, người chỉ nói rằng: Cầu Chúa phạt người!

Song những kẻ này, hễ điều gì chúng không biết thì chúng liền khinh dễ hết; mà những điều chúng tự nhiên mà biết thì cũng chỉ như cái trí của con thú vô tri, chỉ dùng để tự làm hư hoại mình. (Thánh Giu-đê)

• **Kinh Tân ước/Sách Khải huyền/Đoạn 21/Câu: 8**

Còn những kẻ hèn nhát, kẻ chẳng tin, kẻ đáng gớm ghét, kẻ giết người, kẻ dâm loạn, kẻ phù phép (tà thuật), kẻ thờ thần tượng (tà thần), và phàm kẻ nào nói dối, phần của chúng nó ở trong hồ có lửa và diêm cháy bùng bùng: Đó là sự chết thứ hai. (Lời Chúa Giê-su Khải huyền, Thánh Giăng ghi chép)

1.3. Thánh Phao-Lô tiên tri về sự bại hoại luân lý đời vị lai

• **Kinh Tân ước/Ti-Mô-Thê (II)/Phần 3/Câu: 1-9**

Hãy biết rằng trong ngày sau rốt, sẽ có những thời kỳ khó khăn. Vì người ta đều ích kỷ, tham tiền tài, khoe khoang, xấu xược, hay nói xấu, bất hiếu với cha mẹ, bội bạc, không tin kính. Vô tình, khó hòa thuận, hay phao vu giả dối, không tiết độ, hung dữ, ghét người lành. Nóng nảy thù hận, lừa thày phản bạn, ngạo mạn, ưa sự vui chơi phóng dật hơn Đức Chúa Trời. Bề ngoài giữ sự nhân đức, nhưng bên trong chối bỏ sự nhân đức đó. Những kẻ ấy con hãy lánh xa đi.

Trong bọn họ, có kẻ lén vào các nhà (a), dụ dỗ những người đàn bà sa vào tội lỗi, bị bao nhiêu tình dục xui khiến. Những kẻ ấy vẫn học hỏi nhưng chẳng hề thông biết lẽ thật được. Xưa kia, Gian-nét với Giam-be chống trả Môi-sê thế nào thì những kẻ này chống trả với lẽ thật y y như vậy. Lòng của họ bại hoại, đức tin của họ không chịu nổi thử thách. Nhưng rồi họ không thể làm thêm việc ác được nữa, vì sự điên dại của họ sẽ bày tỏ cho thiên hạ, cũng như của hai người kia. (Thánh Phao-Lô)
Chú thích:

(a)-Trong thời đại công nghệ, những kẻ tà dâm thông qua điện thoại, máy tính, webcam, v.v... để dụ dỗ vợ/chồng người và các đối tượng khác chatsex, gian dâm, v.v... đó cũng là hình thức “lén vào nhà” vậy, không cứ là phải trèo tường khoét vách.

1.4. Kinh Thánh nói về phúc lành của người thanh tịnh

- **Kinh Tân ước/Ma-thi-ơ/Đoạn 19/Câu: 16 & 18**

Này, có người đến hỏi Ngài rằng: Tôi nên làm việc chi cho được sự sống đời đời? Chúa Jesu phán rằng: Những điều này: Đừng giết người, đừng phạm tội tà dâm, đừng ăn trộm, đừng làm chứng dối, hãy hiếu thảo với cha mẹ và thương yêu kẻ lân cận mình.

- **Kinh Tân ước/Gia-Cơ/Phần 1/Câu: 12**

Phước cho người bị cám dỗ, vì lúc đã chịu nổi sự thử thách rồi thì sẽ lãnh mũ triều thiên của sự sống mà Đức Chúa Trời đã hứa ban cho kẻ kính mến Ngài. (Thánh Gia-cơ)

- **Kinh Tân ước/Giăng (I)/Phần 1/Câu: 15-17**

Chớ yêu mến thế gian, cũng đừng yêu các vật ở thế gian nữa; nếu ai yêu mến thế gian thì sự kính mến Đức Chúa Cha chẳng ở trong người ấy. Vì mọi sự trong thế gian như: sự mê tham xác thịt, mê tham của mắt thịt và sự kiêu ngạo của đời đều chẳng từ Cha mà đến, nhưng chúng từ thế gian mà ra. Vả lại, thế gian và sự tham dục nó đều sẽ qua đi, song ai làm theo ý muốn của Đức Chúa Trời thì còn lại đời đời. (Thánh Giăng)

- **Kinh Tân ước/Sách Khải huyền/Đoạn Kết luận/Câu: 13-15**

Phước thay cho những kẻ giặt áo mình được có phép đến nơi cây sự sống và bẻ cửa mà vào trong thành. Những loài chó, những phù thủy, những kẻ tà dâm, những kẻ giết người, những kẻ thờ hình tượng (tà thần), và những kẻ ưa thích cùng làm sự giả dối đều ở ngoài thành. (Lời Chúa/Sách Khải huyền do Thánh Giăng ghi chép)

• Kinh Tân ước/Sách Khải huyền/phần2

Câu 7:

Ai có tai, hãy nghe lời Đức Thánh Linh phán cùng các Hội thánh rằng: Kẻ nào thắng (được sự cám dỗ và ác pháp), ta sẽ cho ăn trái cây sự sống đời đời ở vườn Ba-ra-đi của Đức Chúa Trời. (Lời Chúa/Sách Khải huyền do Thánh Giăng ghi chép)

Câu 26-28:

Kẻ nào thắng (được sự cám dỗ và ác pháp) và giữ các việc của ta đến cuối cùng, ta sẽ ban cho quyền cai trị các nước: kẻ đó sẽ cai trị bằng một cây gậy sắt, và sẽ phá tan các nước như đồ gốm, khác nào chính Ta đã nhận quyền cai trị đó từ Cha ta. Ta sẽ cho kẻ ấy ngôi sao mai. (Lời Chúa/Sách Khải huyền do Thánh Giăng ghi chép)

• Kinh Tân ước/Sách Khải huyền/phần3

Câu 4-5:

Nhưng, ở Sạt-đe còn có mấy người chưa làm ô uest áo xống của mình: những kẻ đó sẽ mặc áo trắng và đi cùng ta, vì họ xứng đáng như vậy. Kẻ nào thắng (được sự cám dỗ và ác pháp) sẽ được mặc áo trắng như vậy. Ta sẽ không xóa tên người đó khỏi danh sách sự sống và sẽ nhận danh người trước mặt Cha ta, cùng trước mặt các thiên sứ của Ngài. (Lời Chúa/Sách Khải huyền do Thánh Giăng ghi chép)

Câu 12:

Kẻ nào thắng (được sự cám dỗ và ác pháp), ta sẽ cho làm cột trụ trong đền Đức Chúa Trời ta, và người sẽ không ra khỏi đấy nữa; ta sẽ lại lấy

đanh Đức Chúa Trời ta, đanh của thành Đức Chúa Trời ta là: Giê-ru-sa-lem mới từ trên trời, bởi Đức Chúa Trời ta mà xuống, cùng đanh mới Ta mà viết lên trên người ấy. (Lời Chúa/Sách Khải huyền do Thánh Giảng ghi chép)

Câu 21:

Kẻ nào thắng (được sự cám dỗ và ác pháp), ta sẽ cho ngồi với ta trên ngòai ta, như chính ta đã thắng và ngồi với Cha Ta trên ngòai của ngài. (Lời Chúa/Sách Khải huyền do Thánh Giảng ghi chép)



PHẦN 3
KHÔNG THỂ DÂM DỤC



3.1. Chính ta tạo ra số phận mình

Kinh Pháp cú dạy:

Ý dẫn đầu các pháp

Ý làm chủ, ý tạo

Nếu với ý ô nhiễm

Nói lên hay hành động

Khổ não bước theo sau

Như xe, chân vật kéo

Ý dẫn đầu các pháp

Ý làm chủ, ý tạo

Nếu với ý thanh tịnh

Nói lên hay hành động

An lạc bước theo sau

Như bóng, không rời hình.

Không có đấng nào nắm quyền quyết định vận mệnh con người, ban cho người này số mệnh tốt, người kia số mệnh xấu. Vận mạng con người là sự báo ứng nghiệp quả của chính mình tạo tác bởi ba phương tiện: tâm ý, lời nói và hành động.

Trong ba phương tiện trên, tâm ý quan trọng nhất bởi nó chỉ đạo hai phương tiện còn lại. Tâm ý chính là Thượng đế tạo ra số mạng. Tất cả nghiệp chúng sinh đã tạo trong hiện tại và quá khứ vô lượng kiếp không bị mất đi, khi hội đủ nhân duyên liền kết thành quả khiến người đã gieo phải nhận lấy, như bóng theo hình, không thể trốn thoát.

Những kẻ tạo nghiệp ác mà vẫn được an vui là do đang hưởng phúc báo của việc thiện trong quá khứ chưa tận, nhân ác vừa gieo chưa đến thời kết quả hoặc có thể do chính cái gọi là “đang hưởng phước” đó mà báo ứng sẽ đến nhanh hơn.

Có người tích thiện nhưng cuộc sống khổ cực ngang trái bởi đang trả ác quả đời quá khứ chưa xong, nhân lành đã gieo phải đợi đủ duyên mới thành phúc hóa hoặc cũng có thể sự ngang trái ấy thực chất là thiện duyên, oan gia là Bồ tát nghịch hạnh giúp thành tựu công đức, thiện hạnh nhanh hơn.

Thường các chúng sinh căn tính bậc trung, hạ, khi bị khổ cực bức hại thì hồi đầu hướng thiện; lúc được hưởng phúc báo lại sinh tâm kiêu mạn, phóng dật làm ác, thấy việc dâm dục đã làm chưa hiện quả báo ngay lại tự đắc ngông cuồng càng hay phạm tội; chẳng biết đang tự chặt rễ, đốn gốc cội phúc của mình. Bãng dày ba xích chẳng do cái lạnh một đêm mà do tích lũy hơi lạnh từng ngày, vì vậy chẳng thể coi thường việc ác nhỏ nhặt. Dù người hay thần cũng không thể thoát khỏi quả báo, chỉ là kết quả sớm hay muộn mà thôi.

Người đời cho rằng vận mệnh tốt xấu do phong thủy, do sự hung cát của ngày giờ sinh v.v... nhưng cũng chính do túc nghiệp mà chúng sinh tự chọn ngày giờ và hoàn cảnh thọ sinh tương ứng với tội phước trong quá khứ. Thiện nghiệp đời này làm hóa thành phúc tinh cao chiếu đời sau, ác nghiệp đời này gây hóa thành ác tinh giáng họa đời sau. Tai tinh hay phúc tinh tốt cuộc cũng chỉ do nhân quả biến hiện vì vậy sao có thể dùng thuật số mà hóa giải được chứ? Nếu quả thật có thể thay đổi vận mạng bằng cách đó thì Thánh nhân tất đã dạy con người những trò phù thủy thay vì dạy đạo.

Muốn vận mạng tốt đẹp chỉ có cách sửa đức tu thân. Nếu ba nghiệp thân, miệng, ý đều quen tạo nghiệp ác lại mong làm những việc mê tín như: lập đàn, dâng sao, cúng tế mua chuộc quỷ thần, trấn yểm phong thủy, vv... để cầu thịnh vượng, điều ấy tuyệt đối không thể có được. Đối với những kẻ ác thì người phạm tục ở thế gian còn chán ghét, thần minh là bậc đức hạnh và trí tuệ siêu phàm lý nào lại bị lừa dối hoặc hòa theo?

Tà dâm tổn hại đến huệ mạng, là nghiệp xấu nên cố gắng dứt trừ. Không thể tích phúc hành thiện với tâm bất chính, bởi hành thiện với tâm bất chính thì không có lòng thành, không có lòng thành thì thần minh chẳng cảm ứng, chỉ có tà thần, ma quỷ mới thọ nhận lễ vật của những người ấy và biểu diễn vài phép lạ để lôi kéo đồ chúng mà thôi.

3.2. Tác hại của ý niệm tà dâm

Có người cho rằng ý tà dâm không có gì hại, không ai biết được bởi tư tưởng và ý nghĩ vốn vô hình nhưng họ đã nhầm. Các nhà vật lý học thí nghiệm thấy điện tử electron chuyển đổi thành dạng sóng hay dạng hạt tùy theo theo ý thức của người quan sát nó, chứng tỏ ý thức có thể tác động lên vật chất. Do đó:

“Các nhà khoa học bị ép phải tin rằng vũ trụ là kết quả của ý thức, là một khối suy nghĩ lớn chứ không phải là một cỗ máy lớn. Tư duy không còn được cho là yếu tố ngẫu nhiên tác động đến thực tại nữa, mà là thứ tạo ra và điều khiển thực tại”. **(R.C. Henry, Vũ trụ của tư duy)**

Tiến sĩ Masaru Emoto – một nhà khoa học Nhật Bản chuyên nghiên cứu về tinh thể nước đã phát hiện ra người ta có thể dùng ý nghĩ và âm thanh để thay đổi cấu trúc tinh thể nước bất kể sự ngăn che hay khoảng cách không gian. Những loại âm nhạc thô lỗ, lời chê bai, nguyền rủa hay phát ý niệm xấu hướng vào nước tạo ra những tinh thể có hình thù đáng sợ.

Những bản kinh, nhạc êm đềm, lời nói dịu dàng và chúc phúc gửi tới nước tạo nên những tinh thể tuyệt mỹ. Đây cũng là lý do mà các cao tăng thừa xưa có thể trì chú vào nước mà chữa khỏi bệnh cho người và vật. Tiến sĩ Masaru Emoto sẽ tiếp tục nghiên cứu tác động của ý niệm lên các loại vật chất khác theo sự khuyến khích của hòa thượng Tịnh Không.

Như vậy, các thí nghiệm khoa học mới nhất hiện nay đã chứng minh Phật giáo nói *“vạn pháp duy tâm tạo”* là hoàn toàn chính xác. Sau một thời gian dài theo đuổi lý thuyết duy vật các nhà khoa học bắt buộc phải thừa nhận năng lực của tâm thức, của ý niệm là hoàn toàn có thật. Những tư tưởng và ý nghĩ ác hay thiện thực sự có tác động tiêu cực hoặc tích cực lên chính vật chất thân thể ta và môi trường.



TS. Masaru Emoto



Tinh thể nước thay đổi cấu trúc tương ứng với tư tưởng và lời nói của con người

Cổ nhân nói *“Người trí thường được vui, người nhân thường được thọ”*. Điều này hoàn toàn có cơ sở bởi vật chất trên thân thể người nhân đức thường có cấu trúc rất tốt đẹp do ảnh hưởng bởi những tư tưởng thánh thiện của họ, ngược lại những người tâm tà vạy hay bị bệnh tật do cấu trúc vật chất thân thể bị ảnh hưởng bởi tư tưởng tà vạy của họ. Chúng ta thường cảm thấy bất an khi đứng gần người ác, thấy an tâm khi đứng gần người thiện lành dù ta chưa biết gì về người ấy, đó là do trực giác cảm nhận tâm của người ấy.

Những người có tâm lực mạnh mẽ còn có thể thay đổi hoàn toàn cấu trúc vật chất của thân thể theo nguyện lực. Trong Phật giáo, những bậc chân tu sau khi viên tịch, làm lễ trà tỳ (hỏa táng) thì tro cốt biến thành xá lợi có cấu trúc tinh thể như ngọc hoặc kim cương. Hòa thượng Thích Quảng Đức để lại trái tim xá lợi thiêu không cháy, thiền sư Năng Khoan để lại xá lợi xương hình Bồ tát Quán Âm, cụ Triệu Vĩnh Phương để lại xá lợi xương hình Phật A Di Đà, và còn vô số ngọc xá lợi của đức Thích Ca và các cao tăng còn được tôn thờ khắp thế giới. Đó là minh chứng cho năng lực bất khả tư nghị của tâm ý. Vì thế, mọi người chớ cho rằng *“Suy nghĩ tà dâm là việc của tôi, vô hại, không ảnh hưởng đến ai”*.

Trong sách Vọng Tận Hoàn Nguyên Quán, Quốc sư Hiền Thủ dạy rằng *“Trong tâm của chúng sinh vừa dấy lên một niệm, niệm ấy liền trọn khắp hư không pháp giới”*. Một niệm dấy lên liền có 3 thứ trọn khắp:

- Nội dung của niệm được thông tin trọn khắp pháp giới
- Xuất sanh vô tận
- Chứa đựng cả không lẫn có

Điều này giống như việc tải thông tin lên internet, ngay lập tức nó lan truyền chẳng thể nào xóa nổi. Dù ở bất kỳ nơi đâu trên thế giới, tại bất kỳ thời điểm nào cũng đều có thể xem được nội dung. Mạng internet ví cho pháp giới, lưu giữ mọi thông tin của tất cả chúng sinh.

Người với thiên địa hàm linh tâm tính tương giao, tâm niệm vừa phát khởi thì tam giới đều thấy rõ, dù lén lút trong phòng tối cũng chẳng dấu mắt thần. Bởi vậy có thể không cần thận tâm ý của mình sao?

3.3. Thủ dâm, tà dâm phá hỏng phúc tướng

Tướng mạo con người vốn không cố định mà thường thay đổi luôn. Tướng học có câu “tướng do tâm sinh”, nhân tướng là kết quả của nhân quả đời trước cộng với sự dụng tâm trong đời sống hiện tại. Lòng dạ lương thiện hay tàn ác, dâm ô hay đoan chính đều hiện lên trên tướng mạo không thể nào dấu được.

Tiên sinh Namboku Mizuno (1757 – 1825) là cha đẻ môn Nhân tướng học hiện đại Nhật Bản từng được Nhật Hoàng KoKaKu ban tước hiệu danh dự Dai – Nippon viết trong cuốn sách **“Thức ăn thay đổi số phận”** rằng: *“Quan hệ tình dục bừa bãi sẽ hủy hoại tương lai tốt đẹp của bạn, nếu bà vợ/ông chồng có nhân tình thì quan hệ vụng trộm sẽ lộ ra trên mặt và làm hỏng tương lai của cô ta/anh ta. Tôi đã từng chứng kiến những dấu hiệu như vậy xuất hiện thậm chí trước một vài năm và còn để lại dấu tích trên thi hài sau khi chết. Những mối quan hệ bất chính này có tác động xấu đến cuộc sống đầu thai của bạn”*.

Trong sự nghiệp xem tướng của mình ông cũng phát hiện ra rằng nhân tướng có thể thay đổi do sự buông thả hoặc tu dưỡng, vì thế cuối đời Mizuno không đoán vận mạng mà chỉ khuyên người ta tu sửa đức hạnh.

Trong Thập Thiện Nghiệp Đạo Kinh, Đức Phật Thích Ca bảo Long Vương: *“Này Long Vương! Ông xem thân của Phật từ trăm, nghìn, ức phúc đức sinh ra, mọi tướng trang nghiêm, ánh sáng rực rỡ, tỏa khắp đại chúng; dù có đến vô lượng ức vị Tỳ Tại Phạm Thiên Vương cũng không thể hiển hiện như thế được. Ai được chiêm ngưỡng thân của Như Lai lại không lóa mắt!*

Ông lại xem thân của các vị Đại Bồ tát đây, diệu sắc nghiêm tịnh, hết thấy đều do tu tập phúc đức thiện nghiệp sinh ra. Lại các hàng Thiên, Long bát bộ... có uy thế lớn cũng bởi phúc đức thiện nghiệp sinh ra... Và ngay như trong đại hải này có những chúng sinh hình sắc thô xấu, hoặc lớn hoặc nhỏ cũng đều do những tưởng niệm nơi tự tâm, tạo ra những nghiệp bất thiện của thân, miệng, ý, nên tùy nghiệp, họ tự chịu lấy báo thân như thế”.

Ấp ủ những tư tưởng và ý niệm tà vạy dù chưa nói ra hay thực hiện cũng phá hoại phúc tướng của mình.

3.4. Thủ dâm, tà dâm phá hỏng công đức, căn lành đã có

Tiền thân của tôn giả Xá Lợi Phất (đại đệ tử của Phật Thích Ca) là Tiên nhân Bát Kiếp, ngài thường từ hư không bay đến cung điện của vua để nhận cúng dường. Một lần do sơ ý chạm vào tay công chúa, bị sự mát mịn của người nữ làm khởi phát dục tình nên mất hết thần thông phải đi bộ về núi trong sự hổ thẹn. Trong kinh cũng chép chuyện một vị tiên được nhà vua cho một cung nữ xinh đẹp đến tịnh thất giúp việc quét dọn và cơm nước. Từ khi được ăn ngon và có cung nữ ở bên vui đùa vị tiên liền sinh ái nhiễm và bị sa đọa. Khi nhà vua mời ông về hoàng cung thì người nữ cưỡi lên lưng ông giật râu bắt cống về.

Bậc tiên nhân tu hành nhiều kiếp đã đắc thần thông, thắng trí mà khởi niệm dâm liền mất hết thần thông trí tuệ, huống gì phàm phu ít phước như chúng ta lại quen làm điều dâm uế?

3.5. Thủ dâm, tà dâm trái nghịch thiện pháp

Tất cả chính pháp đều có tính thanh tịnh, vì trí tuệ giác ngộ từ tâm thanh tịnh lưu xuất, tâm thanh tịnh do giới, định mà được. Do vậy sự dâm dục với chính pháp không thể cùng đồng hành.

Kinh Lăng Nghiêm dạy: *“Kẻ tu thiền định, nếu chẳng đoạn dâm, như nấu cát sạn, muốn thành cơm gạo, trải trăm nghìn kiếp, chỉ là cát nóng”*.

Thánh Kinh đạo Thiên Chúa viết *“Anh em há chẳng biết rằng thân thể mình là đền thờ của Đức Thánh Linh đang ngự trong anh em, là Đấng mà anh em đã nhận bởi Đức Chúa Trời, và anh em chẳng phải thuộc về chính mình sao? Vì chưng anh em đã được chuộc bằng giá cao rồi. Vậy, hãy lấy thân thể mình làm sáng danh Đức Chúa Trời”*. (I Cô-rinh-tô/6/câu: 19-20).

Thân tâm ô uế của kẻ tà dâm sao có thể dung làm đền thờ phụng sự Đấng thiêng liêng? Nếu vui thích với tà dâm thì xa rời đường thiện, sẽ phải trầm luân trong biển sinh tử đáng sợ.

3.6. Thủ dâm, tà dâm thu hút tà ma ác quỷ

Thế gian có phúc thiện thần, cũng có ác thần và tà tà ma, ác quỷ. Người thường thủ dâm, ưa thích dâm dục làm các thiện thần xa lánh vì họ không hộ trì cho những kẻ ô uế như vậy. Ngược lại, các ác quỷ như loài Tỳ xá đà, La sát, v.v... thường tìm đến y để hút tinh khí (xem Đại Nguyện Địa Tạng Bồ Tát Bản Nguyện Kinh và Thủ Lăng Nghiêm Kinh). Do vậy kẻ thủ dâm, tà dâm không những tự làm cạn kiệt tinh khí của mình mà còn tự chiêu cảm nhiều tai ương đến.

3.7. Thủ dâm là tội bất hiếu:

Hiếu kinh của Nho gia viết *“Thân thể, phát, phu, thọ chi phụ mẫu; bất cảm hủy thương, hiếu chi thủy dã”* nghĩa là *“Thân thể, tóc da, nhận từ cha mẹ; không thể (tùy tiện) để bị thương tổn; đó là khởi đầu của hiếu đạo”*.

Sách Đệ Tử Quy viết *“Thân hữu thương di thân ưu, đức hữu hương di thân tu”* nghĩa là *“Nếu thân thể của chúng ta bị thương, thì cha mẹ sẽ lo âu. Nếu đức hạnh của chúng ta không tốt, thì cha mẹ cũng cảm thấy tủi hổ”*.

Thân thể chúng ta có phần nào không từ máu xương cha mẹ chia cho? Có phần nào không nhờ công ơn dưỡng dục của cha mẹ tạo thành? Nhìn con cái mạnh khỏe xinh tươi, lòng mẹ cha mừng vui thơi thới, chẳng quản chính thân mình ngày một tiêu tụy già nua để bảo bọc đàn con. Nếu thấy các con gầy ốm thì cha mẹ lo lắng, sợ hãi quên ăn.

Xưa, ông Mạnh Vũ Bá hỏi về đạo hiếu, thầy Khổng Tử dạy “*Phụ mẫu duy kỳ tật nhi ưu*” (Cha mẹ chỉ lo về tật ấy). Tật ấy là chơi bời phóng đãng, dâm dục, thủ dâm, còn những tật khác so với nó thì chưa lấy làm lo lắng!

Những kẻ đắm say trong sắc dục khiến sinh lực tiêu hao, thần trí vô dụng, khác gì đang tự sát, cha mẹ có thể không lo lắng, đau buồn ư? Dầu sức khỏe hình hài chưa lộ rõ sự suy hao thì cũng nữ đang tâm đem tấm thân châu ngọc được đổi bằng sinh mệnh của song thân đốt tiêu vào những thú dâm đãng hay sao? Đem bằng thanh ngọc khiết ném vào bùn nhơ đê tiện. Như vậy là đại bất hiếu, đại ngu si!

Mỗi khi dâm dục, hãy nhớ để có thân ta mẹ phải mang nặng đẻ đau, cha phải cần lao làm việc, song thân vì nuôi nấng ta mà chịu bao nhọc nhằn, tạo bao tội nghiệp. Vì vậy kẻ làm con khi còn nhỏ phải hiếu để chăm học, lúc lớn phải chí thú lập thân để phụng dưỡng mẹ cha, chớ sa vào thói hư tật xấu đến nỗi táng thân bại nghiệp, chưa báo thâm ân đã khiến huyền đường tử nhục. Công ơn cha mẹ to lớn hơn trời biển, trọn đời khắc cốt ghi tâm lo không báo nổi, lẽ nào lại làm những việc dâm ô, đại ác khiến gia môn ô nhục. Trong Kinh Đại Báo Ân Phụ Mẫu, Đức Phật dạy rằng:

“Trong lúc bình sinh, mẹ nhiều lần sinh nở, nuôi nấng con thơ, tổn bao khí huyết, mỗi một kỳ sinh, máu đặc trong mình chảy ra sáu đấu, mỗi người con bú, tám thùng bốn đấu sữa trong mình, giảm mất tinh anh, cho nên xương nhẹ và có sắc đen”.

Sức sống của con đánh đổi bằng sinh mệnh mẹ cha, khi cha mẹ sắp từ già cõi đời cũng vẫn vì con lo lắng không nguôi. Công đức ấy to lớn biết nhường nào, hạo thiên võng cực, vĩ đại trong trời đất, không thể dùng ngôn từ diễn tả.

Đức Phật dạy:

“Ví như có người con hiếu cõng cha mẹ trên vai đi chơi, đi khắp trên rừng dưới bể, hai vai nặng trĩu mòn cả đến xương, máu chảy cùng đường, không hề ân hận, cũng chưa báo được công đức mẹ cha kể trong muôn một. Nếu lại có người gặp thời đói kém, cắt hết thịt mình, dành nuôi cha mẹ khỏi lúc nguy nan, riêng mình cam chịu, thịt nát xương tan, trăm nghìn muôn kiếp để báo thâm ân cũng chẳng được một phần kể trong muôn một”.

Cha mẹ sinh ra con, thương quý con hơn sinh mạng, bảo bọc chở che; Người trọn đời làm ân sư dạy dỗ con, trọn đời làm phúc thần hộ mệnh cho con, trọn đời làm Bồ tát bố thí Ba la mật cho con. Công đức của Người đối với con lớn lao như vậy, con biết lấy gì đền đáp thâm ân? Vậy mà những kẻ làm con mấy ai thấu hiểu, họ ra đời lịch thiệp với người dưng, “có hiếu” với cấp trên, hào phóng với nhân tình, trân quý vợ con hơn cha mẹ. Giấy mực văn chương ở đời viết cho ái tình và lợi danh chất cao như núi, nhưng được mấy vắn cho hai Đấng sinh thành?

Bọn họ lúc sống với cha mẹ thì ngang bướng hỗn xược, khi đã lập gia đình thì xem hai đấng sinh thành như thừa thãi chẳng muốn sống cùng, trừ khi còn việc gì tận dụng được chút sức cùng hơi kiệt. Thậm chí, có những thanh thiếu niên còn quát mắng, đánh đập mẹ cha nếu không để yên cho chúng chơi game, xem sex.

Chúng đâu hiểu rằng khi chúng có thể dễ dàng xô ngã hai đấng sinh thành, khi bàn tay cha không còn cầm nổi cái roi để đánh chúng đau, khi đôi mắt mẹ nước mắt chảy vào trong mà không hề oán giận, chính là lúc vô thường sắp đem hai đức Phật sống đi xa, để sau này khi chúng bị cuộc đời xô ngã, biết tìm đâu bóng mát chở che đây? Ai cho chúng mái nhà ngăn giông bão? Với lưng cơm đầy tình thương ăn không hề lo sợ?

Phúc đức thay cho kẻ nào còn được nghe lời trách mắng của mẹ cha! Từng nghe trong giống điếu cầm, quạ tuy xấu xí nhưng là loài chí hiếu, luôn tha mồi về dâng mẹ cha ăn trước. Được làm giống người sống trong thế giới văn minh, thẹn mình vẫn không bằng cầm thú.

Trong Kinh Tâm Địa Quán, Thế Tôn dạy:

“Người trong thế gian ai giàu hơn hết? Ai nghèo hơn hết? Bi mẫu sống còn gọi là giàu có; Bi mẫu qua đời gọi là nghèo khổ. Khi còn bi mẫu gọi mặt trời trưa; bi mẫu qua đời gọi mặt trời lặn. Khi còn bi mẫu gọi đêm trăng sáng, bi mẫu qua đời là đêm không trăng. Vậy nên các người siêng năng tu tập, hiếu thuận nuôi dưỡng hai đấng Từ thân. Những người như vậy, được phước ngang như phước cúng như Phật không chút hơn kém”.

Những kẻ làm con nếu có lương tri thì phải cố gắng tu thân, chớ làm những điều tà ác khiến song thân tổn thọ. Khi cha mẹ còn sống thì cung kính hiếu thuận, hết sức phụng dưỡng thể chất tinh thần, khi cha mẹ quá vãng lại trọn đời thờ phụng, thay cha mẹ sám hối nghiệp chướng và làm các công đức hồi hướng cho Người được siêu thăng. Làm được như thế cũng kể là người hiếu thảo hiếm có ở đời, song dù có sánh được như Nhị thập tứ hiếu thừa xưa thì cũng vẫn chỉ là tiểu hiếu của phàm phu, chẳng thể báo đáp được thâm ân trong muôn một.

Cách báo hiếu tối thắng nhất của người con là như Đức Phật Thích Ca Mâu Ni báo hiếu, Đức Thế tôn đã giác ngộ cho song thân giải thoát khỏi luân hồi vĩnh viễn không còn đọa lạc. Ngài lên cung trời Đao Lợi 3 tháng thuyết pháp cho thân mẫu và ở bên giường bệnh của phụ vương suốt 7 ngày đêm thuyết pháp khiến người được lâm chung an lành vãng sinh về Cực Lạc Thế Giới của A Di Đà Phật. Hiếu đạo ấy ngài lại mở rộng đến tận hư không pháp giới “chúng sinh vô biên thề nguyện độ”, đó chính là cứu độ vô lượng cha mẹ và quyến thuộc trong vô lượng tiền kiếp của Ngài. Cách báo hiếu của Đức Thế Tôn là chí cực chí hiếu chẳng còn chi hơn được!

Người lỡ lầm lạc vào đường dâm dục, nếu ân hận muốn làm lại cuộc đời thì phải một lòng hiếu thuận với mẹ cha, lấy hạnh Hiếu đứng đầu muôn thiện hạnh để trừ tính ác của Dâm dục đứng đầu muôn điều ác.

3.8. Thủ dâm, tà dâm phá hoại thiên luân

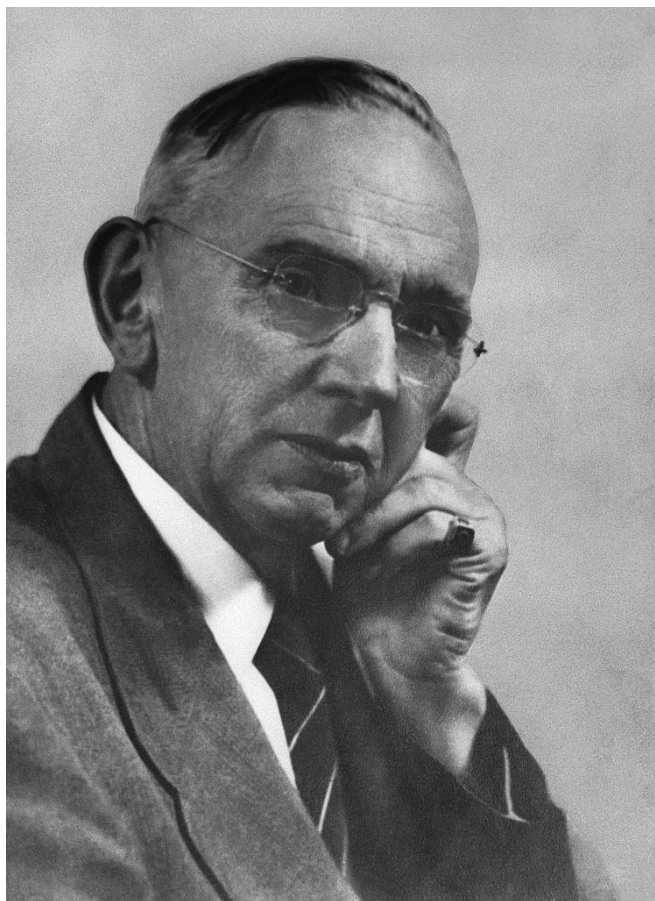
Chúng ta trải qua vô lượng kiếp trong luân hồi, chết đây sinh kia, thay thân đổi xác, qua lại khắp các giống loài, vì vậy chẳng có chúng sinh nào không từng là thân quyến. Ví dụ: Người kia kiếp này mang họ Nguyễn, nhưng đời xưa từng sinh trong họ Lý. Do đầu thai quên mất chuyện xưa, nay thấy người họ Lý có nhan sắc liền sinh tâm gian mà không biết đang loạn luân với thân nhân thừa trước. Khi thân quyến của họ phát hiện chuyện gian tà ắt tức giận báo thù, oan oan tương báo kiếp nào cùng tận? Những chuyện đau lòng như vậy trong bể khổ nhiều không kể xiết.

Lại có những hạng người lẳng lơ, ngày ăn mặc hở hang khêu gợi, tối lên mạng che mặt khoe thân. Phô bày tranh ảnh dâm ô đê tiện, làm nơ bần đức hạnh của mọi người. Họ đâu nghĩ đến việc những hình ảnh xấu xa đó trôi nổi trên mạng, một ngày kia thân nhân của họ xem thấy cũng khởi tâm tà, vậy là cùng ruột thịt mà nổi lòng ô uế với nhau rối loạn luân thường. Việc ấy cảm thú còn không phạm, người lẽ nào lại làm?

3.9. Thủ dâm, tà dâm bị quả báo đồng tính luyến ái, ái nam ái nữ

Kinh Tạo tượng Phật công đức dạy tự dâm với chính thân thể mình bị quả báo thân phi nam phi nữ. Do kẻ thủ dâm ưa thích tự dâm dục với thân mình nên định luật tự nhiên tước đi của y tâm sinh lý của một người bình thường để y tự cảm nhận lấy hậu quả hành động của mình. Kẻ đồng tính và ái nam ái nữ không được hưởng hạnh phúc gia đình, khó có con cháu nối dõi. Quả báo này, đối với một số người không cần đời kiếp sau, có những người khi sinh ra vốn có giới tính rõ ràng nhưng do lệch lạc trong suy nghĩ và hành vi mà trong đời hiện tại họ trở thành ái nam ái nữ hoặc đồng tính.

3.10. Thủ dâm, tà dâm bị quả báo động kinh



Edgar Cayce (1877 – 1945)

Quốc tịch: Hoa Kỳ

Tôn giáo: Thiên Chúa giáo

Năng lực: Chẩn đoán bệnh tật, tiên tri, nhìn thấy tiền kiếp của bệnh nhân trong khi bị thôi miên.

Ông Edgar Cayce – nhà ngoại cảm lừng danh thế kỷ XX đã thực hiện hơn 14.000 ca soi kiếp cho các bệnh nhân trên khắp thế giới phát hiện rằng những người sống dâm dục phóng đãng thường bị quả báo động kinh và chuyện tình cảm gặp nhiều bất hạnh.

Những kẻ làm người khác sa ngã sẽ phải gánh chịu hậu quả y đã gây ra cho nạn nhân, cùng nhau trả nghiệp.

Trong hồ sơ của ông Cayce không thiếu những trường hợp cha mẹ phải nuôi con cái bệnh hoạn mà truy nguyên trong tiền kiếp họ đã làm người khác sa ngã và trong hiện kiếp kẻ sa ngã phải chịu quả báo bệnh tật do nghiệp xấu đã gây, còn kẻ xúi bẩy lôi kéo phải làm cha mẹ để chăm lo cho nạn nhân trọn kiếp.

Tuy rằng thần nhãn của ông chỉ thấy được những kiếp sống làm người chứ không thấy hết sự luân hồi của chúng sinh trong các cảnh khác nhưng bấy nhiêu đó cũng đã chứng minh cho người Tây Âu thấy được một phần của định luật nhân quả – luân hồi.

Các cuộc soi kiếp của Egar Cayer được các nhà khoa học thuộc nhiều lĩnh vực theo dõi và đối chứng với các căn cứ khoa học và dữ liệu lịch sử. Họ đã rất kinh ngạc về tính chính xác của những điều ông nói trong khi ông vốn là một người ít học. Nhiều cuốn sách về ông được xuất bản như: Những bí ẩn của đời người, Câu chuyện về Egar Cayer: Có một dòng sông – Tác giả: Tiến sĩ Munsterberg – Đại học Harvard, Những ngôi nhà: Câu chuyện về Egar Cayer và Luân hồi – Tác giả: Tiến sĩ Gina Cerminara, Egar Caycer: Nhà tiên tri trong giấc ngủ – Tác giả: Nhà báo Jess Stearn.v.v...

3.11. Thủ dâm là nhân bị quả báo gia quyến bất tịnh

Người trong lúc thủ dâm nghĩ đến đủ chuyện nhơ uest với người khác do vậy chiêu cảm quả báo gia quyến bất tịnh. Vì luật đồng thanh tương ứng đồng khí tương cầu, khi đầu thai nghiệp lực dẫn dắt y làm thân quyến với những người cũng bất tịnh như vậy. Do y đã nhìn thân quyến của người bằng con mắt dâm dục và ao ước chuyện dâm dục với họ, nên kẻ khác cũng nhìn và ao ước với thân quyến của y như vậy. Kinh Phật dạy *“Vô hữu tử tức, loạn nhân thế cố. Thế nữ dâm loạn, loạn nhân thất nữ cố”* nghĩa là *“Không có con cái là do đã dâm loạn vợ người khác; vợ con dâm loạn là do mình đã xâm phạm con gái của người”*. Cái vui thích của tà dâm chỉ trong chốc lát mà cay đắng thì dài nên Bồ tát tránh sắc dục như hầm lửa.

3.12. Thủ dâm, tà dâm bị tai ương

Kinh Truyện viết *“Trai có vợ gái có chồng, không thể khinh nhờn họ”*. Tại sao có thể vui thích lừa gạt vợ/chồng người, khinh khi gia đình họ? Tất cả chúng sinh đều bình đẳng, có Phật tính và sẽ thành Phật vị lai.

Cuộc đời là một trường học cho ta trải nghiệm, trả nợ duyên nghiệp đã vay, tôi luyện những phẩm chất cao quý còn khiếm khuyết, tham dự một phần vào sự nghiệp giáo hóa của đất trời. Vậy mà lại vui thú với ác

tâm, nghịch thiên đạo, phá nhân luân, làm nhục chư Phật tương lai, hãm hại con cái của trời đất. Có thể thoát khỏi tai họa chăng?

3.13. Thủ dâm, tà dâm sẽ đầu thai về cảnh giới xấu ác

Người xưa nói: “*Thiên đường hữu lộ không ai tới, Địa ngục vô môn lữ khách tìm*”. Thửa xưa tôn giả Ma Ha Nam hỏi đức Phật về việc một người làm sao biết được sau khi chết mình sẽ đi về đâu? Đức Phật dạy, giống như một cái cây khi sống nghiêng về bên nào thì khi bị chặt nó sẽ đổ về bên đó. Tương tự như vậy, lúc còn sống thường tạo nghiệp lành thì chết sẽ tái sinh về cảnh lành, thường tạo nghiệp ác thì chết tái sinh về đường ác. Người hàng ngày thường nghĩ dâm dục, thực hành tà dâm, giống như cái cây đang nghiêng sẵn về đường ác, giống như cung đã trương hết sức, tên đã nhắm thẳng về tam ác đạo, khi hết thọ mạng có thể không đọa lạc sao. Muốn không tin cũng chẳng được.

3.14. Đùng để con, em tham học với Ma vương

Thời đại của chúng ta hiện nay chạy theo vật chất và dục vọng, mải mê tranh đấu danh lợi mặc cho ngoại cảnh và tâm hồn ngày càng ô nhiễm.

Những đứa trẻ ngây thơ và các thanh thiếu niên ngày ngày chứng kiến những hình ảnh hở hang trên quảng cáo, phim ảnh, ca nhạc, trong cách ăn mặc khêu gợi lối lẳng của xã hội, nhà nghỉ mọc lên đầy phố, báo chí cũng đua nhau giật tít về những nội dung bại hoại, tuy hình thức là cảnh báo nhưng thực chất lại góp phần tuyên truyền làm tăng trưởng dục vọng. Mỗi một ngày có bao nhiêu hình ảnh, thông tin lệch lạc xâm nhập vào những tâm hồn non nớt không định hướng tinh thần, làm sao chúng không sớm bị tiêm nhiễm?

Hiện nay các bậc cha mẹ thường cho con trẻ tự do dùng các thiết bị số truy cập internet, xem truyền thông v.v... đấy chính là chủ động đẩy trẻ vào con đường đọa lạc từ khi còn bé. Hàng ngày chúng theo học các môn “Bạo lực – Tình dục – Lừa gạt” với “Ma vương Giải trí – Truyền

thông – Internet”, chúng học quên ăn quên ngủ, khoảng vài năm thì học thành tài. Khi nền tảng “ma công” đã vững chắc, chúng không cần nghe ai dạy nữa. Tương lai chúng sẽ thế nào? Không khó để đoán được điều đó, chúng sẽ:

- Báo ơn sinh thành bằng: bất hiếu, ích kỷ, hỗn láo;
- Giải trí bằng: chơi game, xem sex, thủ dâm;
- Nói chuyện với bạn bè không gì ngoài: Dâm dục, Bạo lực và Lừa gạt;
- Kết giao bạn hữu với toàn bọn đàng điếm trên facebook sex, zalo sex, websex, trang kết bạn và hội nhóm sex trá hình, v.v...
- Lập thân bằng cách tạo Thập ác nghiệp và Ngũ nghịch Vô Gian đại tội, “dương danh” gia đình trên truyền hình, báo chí!

Cuối cùng, sau khi đưa thế giới này đến chiến tranh, dâm dục và tội ác, chúng sẽ đầu thai về Vô gián địa ngục và ba đường ác để đền tội nghiệp. Điều này có phóng đại không? Hãy để thực tế trả lời:

- Điều tra của Việt Nam về trẻ vị thành niên và thanh niên lần 1 (công bố năm 2005) cho thấy tuổi quan hệ tình dục lần đầu ở nam nữ thanh niên Việt Nam là hơn 19 tuổi. Điều tra lần 2 (công bố năm 2010), độ tuổi này hạ xuống còn 17-18.

Thăm khám lâm sàng thực tế và khảo sát các trẻ vị thành niên, thanh niên có thai ngoài ý muốn tại Bệnh viện Phụ sản Hùng Vương, Bệnh viện Từ Dũ và Trung tâm Sức khỏe sinh sản TP. Hồ Chí Minh vài năm trước cho thấy nhiều trường hợp quan hệ tình dục (tự nguyện) từ khi 10-12 tuổi. Cũng trên khảo sát này, tuổi quan hệ tình dục lần đầu của các em là 14 tuổi, sớm hơn rất nhiều so với điều tra quốc gia. Tuy nhiên, các con số trên đã quá cũ so với thời điểm hiện nay.

Thực trạng này không phải do nước ta không chú trọng giáo dục giới tính mà thực tế Internet đã dạy chúng trước bằng phim ảnh và websex rồi. Các nước phương Tây đã chú trọng giáo dục giới tính từ lâu nhưng cũng không ngăn được tình trạng trẻ hóa quan hệ tình dục, nạo phá thai ngày một tăng nhanh.

Cái chúng ta cần là nền Giáo dục Nhân Quả và Luân lý Làm Người, cần Môi trường Văn hóa Thông tin trong sạch chứ không phải là Giáo dục giới tính kiểu Âu, Tây. Tiền nhân đã có nền giáo dục vô cùng hoàn bị, từ cách thụ thai để sinh con hiền thảo đến thai giáo, dạy dỗ từ tuổi ấu nhi đến suốt trọn đời, tiếc thay nền giáo dục viên mãn chí thiện đó đã bị xã hội quên lãng từ lâu.

- Nạo phá thai không thể kiểm soát nổi và ngày càng trẻ hóa: *Vụ Sức khỏe Bà mẹ & Trẻ em – Bộ Y tế cho biết: mỗi năm nước ta có khoảng 250.000 – 300.000 ca phá thai được báo cáo chính thức. Theo số liệu của Hội Kế hoạch hóa gia đình Việt Nam, 60-70% số ca là sinh viên, học sinh chủ yếu ở độ tuổi 15 – 19. Năm 2017, Tổ chức Y tế Thế giới công bố nước có số ca phá thai cao nhất toàn cầu là Trung Quốc (7,93 triệu ca), thứ hai là Nga (2,28 triệu). Việt Nam ở vị trí thứ ba với 1,52 triệu ca, nhưng nếu tính trên tỉ lệ dân số thì tỉ lệ phá thai của Việt Nam là cao nhất.*

Mỗi lần phá thai rất nguy hiểm, sản phụ mất nhiều máu, dễ nhiễm bệnh, tăng khả năng vô sinh và tổn thương tinh thần. Ở độ tuổi thanh thiếu niên mà tâm hồn, phẩm hạnh và thể xác đã tàn tạ như vậy, đã tạo nghiệp giết con như vậy thì cuộc đời sẽ ra sao? Một quốc gia mà hàng năm sát hại mấy trăm ngàn hài nhi, oán khí ấy lớn biết chừng nào! Xét rộng ra cả thế giới sẽ thấy sát nghiệp của nhân loại thời hiện đại thật thâm trọng!

- Tội phạm ngày một trẻ hóa và tàn nhẫn hơn: *Theo báo cáo về công tác phòng chống tội phạm của Chính phủ Việt Nam trình Quốc hội khóa*

XIII tại kỳ họp thứ 2 cho thấy tội phạm vị thành niên ngày càng gia tăng, chiếm 15-18%. Theo thống kê của Tòa án nhân dân tối cao thì số người chưa thành niên phạm tội chủ yếu ở độ tuổi từ 16 đến dưới 18 tuổi chiếm 87% (12.439 bị cáo), từ 14 đến dưới 16 tuổi chiếm 12 % (1.832 bị cáo). Những loại tội mà các bị cáo là người chưa thành niên thực hiện tập trung nhiều ở các tội nguy hiểm như “Trộm cắp tài sản”, “Cướp tài sản”, “Cố ý gây thương tích”, “Giết người”,” chiếm 78,6% tổng các loại tội như đã phân tích ở phần trên.

–Gia tăng tình trạng xâm hại tình dục: Cục cảnh sát phòng chống tội phạm sử dụng công nghệ cao (Bộ Công an) cho biết, trong 5 năm (2011-2015), cả nước phát hiện trên 8.200 vụ xâm hại trẻ em với gần 10.000 nạn nhân, tăng 258 nạn nhân so với 5 năm trước đó. Gia tăng xâm hại tình dục nam. Theo báo cáo của các tỉnh, thành phố, trung bình mỗi năm gần đây có khoảng 2.000 trẻ em bị bạo lực, bị xâm hại tình dục (số trẻ em bị xâm hại tình dục chiếm hơn 60%).

Thực trạng trên là kết quả của việc phế bỏ nền giáo dục của Thánh hiền, thay vào đó là sự tiếp thu nền giáo dục của “Ma vương Giải trí – Truyền thông – Internet”. Trong Kinh Pháp diệt tận, Phật Thích Ca Mâu Ni cảnh báo “*Đời mạt pháp, tà sư thuyết pháp nhiều như cát sông Hằng*”, tà sư này không phải chỉ là những con người cụ thể mà còn biến hóa dưới muôn hình vạn trạng như: phim ảnh, truyện, giải trí, truyền thông, Internet, v.v...

Ở trong những thứ đó, khó tìm thấy chỗ nào không có các môn “Bạo lực – Tình dục – Lừa gạt”. Hãy thành thực tự trả lời với xem những tật xấu như: thủ dâm, ngoại tình, mại dâm v.v... những hành vi bại hoại chúng ta học được ở đâu? Đến hơn 99.99% là học từ các kênh giải trí, truyền thông, internet. Chương trình đào tạo “Sát – Đạo – Dâm –Vọng” đã phổ cập đến toàn xã hội.

Những kết quả điều tra xã hội học trích dẫn phía trên chính là bằng chứng cho việc ngày càng có nhiều người tốt nghiệp chương trình đào

tạo của ma. Nguy hiểm hơn người ta còn tạo ra các diễn đàn để giúp nhau cùng “tu học”:

- Kể ưa bạo lực, sát sinh liền lập các diễn đàn game để học bắn giết;
- Kể ưa dâm dục liền lập các diễn đàn Sex và Chợ tình ảo, Truyện dâm;

Phần đông con người đều dễ nhiễm điều xấu hơn tốt. Dạy một đứa trẻ điều hay dù lặp lại nhiều lần nó vẫn quên mà điều xấu thì không cần phải dạy nó cũng học được. Từ khi mới tập nói, nó đã dễ học chửi bậy hơn những lời lẽ phép rờ. Bản chất dễ tập nhiễm thói xấu này theo người ta đến suốt đời. Bởi vậy để dạy một đứa trẻ nên người nhất thiết phải cách ly nó với môi trường thông tin bất thiện. Câu chuyện mẹ Mạnh tử 3 lần dọn nhà là một bài học điển hình về mối quan hệ giữa môi trường sống và việc hình thành nhân cách.

Thửa xưa, hiếp dâm và giết người là hai tội ác ghê gớm, rất kinh tởm nhưng do được thông tin thường xuyên nên ngày nay người nghe cảm thấy thấy bình thường, những tội khác cũng vậy. Môn tâm lý tội phạm cũng kết luận con người thường có cảm giác ghê sợ khi lần đầu tiên tiếp xúc hoặc nghe thấy tội ác, nhưng sau đó họ sẽ thích nghi và nhanh chóng thấy bình thường với các tội ác. Điều ấy có nghĩa là họ đứng vững hơn khi tiếp nhận những thông tin tương tự và thậm chí còn có thể thực hiện những hành vi giống thế với tâm lý bình tĩnh mà ít mặc cảm tội lỗi hơn. Các nghiên cứu của chuyên gia nước ngoài cũng kết luận tội phạm ngày một ranh mãnh hơn nhờ xem các bộ phim hình sự, hành động và tiểu thuyết trinh thám, chúng có xu thế trẻ hóa, có trí thức và tàn bạo hơn vì người trẻ dễ tiếp cận, dễ bị kích động hơn với những thứ ấy.

Vì sao con người dễ nhiễm thói xấu hơn tốt? Vì từ bản thể thanh tịnh nguyên sơ, trôi lăn qua nhiều kiếp sinh tử chúng ta đã bị ô nhiễm quá nặng, tích chứa quá nhiều hạt giống tội lỗi trong A Lại Da Thức. Kinh điển nói Thiện tâm sở chỉ có 11 món mà ác tâm sở có đến 26 món,

nhiều hơn gấp đôi, do vậy người ta nghĩ thiện thì ít, mà nghĩ ác thì nhiều, đây là ý nghĩa của câu nói “*Phật cao một thước, ma cao một trượng!*” Giả sử những ác niệm của một người mà có hình tướng thì vũ trụ cũng phải nổ tung vì không chứa nổi.

Vì thế, chúng ta cần phải giữ gìn môi trường thông tin trong sạch, lành thiện để tránh cho các hạt giống ác nảy mầm, để giúp các hạt giống thiện đơm hoa kết trái. Nếu ai chẳng gặp được môi trường lành thiện thì cũng nên bảo hộ cho tai mắt của mình, đừng hiếu kỳ nhìn, nghe điều ác. Nho gia dạy: Mắt chớ nên nhìn điều phi lễ, tai chớ nghe điều phi lễ. Đức Phật dạy triệt để hơn: ngoài buông bỏ Lục trần (Sắc, Thanh, Hương, Vị, Xúc, Pháp), trong buông bỏ Lục căn (Mắt, Tai, Mũi, Lưỡi, Thân, Ý), giữa buông bỏ Lục Thức (Nhãn thức, Nhĩ thức, Tị thức, Thiệt thức, Thân thức và Ý thức), như vậy thì không bị ngoại giới và nội tâm làm mê đắm.

Hiện nay, thế đạo suy vi, chánh pháp nhạt dần mà thế lực của ma ngày càng lớn mạnh, nó thu hút đủ mọi thành phần: già, trẻ, lớn, bé, sang, hèn, quý, tiện, cùng nhau làm điều tà vạy, cùng thỏa sức ngụp lặn trong sự đàng điếm dâm bôn. Mạng xã hội và các phần mềm kết bạn, điện thoại thông minh trở thành một bảo bối quyền năng để để dối lừa, tạo nghiệp. Những “ma dân” dạy nhau mách khéo lừa gạt, chỉ bảo nhau cách phá hoại gia đình người, thấy kẻ đứng đắn thì tìm cách làm cho nhơ nhớp, chẳng kể huyết thống thân sơ đều ô nhiễm tâm dâm loạn. Sống nhơ nhớp hơn cầm thú, vui làm những ác nghiệp sâu nặng nhưng lại cho đó là hay.

Bọn họ đâu biết rằng tà dâm đang thu hút hết tinh thần, tinh lực, thọ mạng của họ, nô dịch họ trong lối sống của cầm thú đội lốt người, một ngày kia phước báo cạn kiệt, nghiệp ác chất chồng sẽ phải chịu tai ương mà chẳng thánh thần nào muốn cứu. Vài thế kỷ trước, một nữ tiên tri mù đã tiên đoán về sự sa đọa của xã hội tương lai “*Vợ thì mèo chuột ôm chơi, Chồng thì heo chó sống đời súc sinh*”. Lời tiên tri đó ứng về thời kỳ đương đại của chúng ta!

Bill Gates và Steve Jobs là hai đại gia công nghệ nhưng họ lại hạn chế con cái mình sử dụng các sản phẩm do chính họ tạo ra, vì hơn ai hết họ hiểu được mối nguy hiểm từ những thứ đó.

Nhà văn Yuri Bondarev nói: *“Tình yêu – một trong những trạng thái tình cảm thiêng liêng, thánh thiện mà nhân loại đã nhận được và đã đặt vào đó một nội dung tình cảm và thể xác trong sáng nhất, nay bị thay bằng từ “sex” tầm thường và hời hợt. Sự dâm ô hiện nay ngự trị tuyệt đối trên truyền hình, sân khấu, văn học. Có biết bao những vụ sát nhân, những sự đồi bại ghê tởm, những điều quái dị mà chúng ta nhìn thấy trên màn ảnh nhỏ! Con cái chúng ta đang bị hư hỏng, nhân dân ta (Nga) một thời vốn cực kì trong sáng đang bị truy lạc hoá một cách trắng trợn”*. Đó cũng là thực trạng của nhiều nước trên thế giới trong đó có Việt Nam ta do ảnh hưởng của công nghệ và sự phớt lờ nền giáo dục luân lý.

Muôn ngàn lần, xin các bậc phụ mẫu phải quản thúc con em! Người lớn còn khó định tâm trước sức mê hoặc của Ma vương hưởng chi con trẻ như tờ giấy trắng. Tục ngữ có câu *“uốn cây từ thửa còn non”, “ngừa loạn phải phòng từ gốc”*, nếu các vị phó mặc con cái cho Ma vương dạy dỗ, tùy ý nhuộm màu tâm hồn chúng, mọi thứ đã thành hình thì làm sao sửa dạy lại được? Lúc ấy lại đổ qua đổ lại cho thầy cô, nhà trường, giáo dục. Sách Tam Tụng Kinh viết *“Dưỡng bất giáo, phụ chi quá; giáo bất nghiêm, sư tri nọa”* nghĩa là *“Nuôi con không dạy là lỗi của mẹ cha; dạy học không nghiêm là lỗi của thầy cô”*. Như vậy, phải trách mình không làm tròn bổn phận trước khi trách lỗi của nhà trường!

Chúng ta sinh vào thời cách xa Hiền, Thánh là một điều bất hạnh. Tuy vàng Tuệ Nhật Từ Bi đã lặn rồi, nhưng giáo pháp của Người vẫn còn đó, nếu phát lòng sám hối, chân thành tu học thì vẫn có thể thoát khỏi vòng vây của Ma Vương. Ma Vương vốn chẳng ở trong ta, cũng chẳng ở ngoài ta, nếu ta thuận theo dục vọng, hận thù, ngu si tà kiến thì thành Ma, mà khi giác ngộ thì thấy đâu đâu cũng là Phật cả!

3.15. Không được làm thế gian khởi lên tâm dục

Trước khi nhập Niết Bàn, Thích Ca Mâu Ni Phật căn dặn: *“Hiện nay ta còn ở tại thế gian thì bè lũ Ma-vương không dám xuất hiện. Song le, lúc Phật Pháp đang ở vào giai đoạn tàn lụn – Thời Mạt Pháp, thì sẽ có nhiều loại ma dân ấy hiện ra đông đảo ở thế gian, mở rộng sự tham dâm”*. Hiện tại, chúng ta đang ở giai đoạn vừa qua 500 năm đầu của thời mạt pháp nên không có gì lạ khi khắp nơi tràn ngập sex, bạo lực và cướp bóc, lừa dối, v.v...

Những kẻ làm người khác khởi tâm dâm, tuyên truyền tâm dục, khen ngợi, khuyến khích tâm dục chính là những ma dân mà Phật nói, họ tạo ác nghiệp vô cùng lớn mặc dù chính họ cũng không nhận ra do bị tâm dục sai khiến. Con người không thể tu tập chính pháp, không thể giữ gìn âm đức và sinh mạng, nòi giống kém dần, luân thường đảo lộn, xã hội bại hoại xuất hiện bao tội ác hãi hùng, nguồn gốc đều từ tâm dục, được những kẻ tâm dâm dắt tay nhân rộng.

Kẻ làm thế gian khởi lên tâm dục, tuyên truyền tâm dục giống như kẻ gây hỏa hoạn thiêu cháy cả núi rừng, như kẻ phá đê đập gây ngập lụt, như mầm bệnh nan y lây lan cho xã hội, những thứ kẻ đó tuyên truyền như bệnh dịch lây lan trong tư tưởng của mọi người, từ thế hệ này truyền sang thế hệ khác, biến những người chất phác lương thiện thành tâm ô vô đạo. Trong mỗi bản án kết tội những kẻ hiếp tâm giết người có phần tội trạng của y.

Nạn nhân của y phải trải qua sự khốn khổ nhiều kiếp trong ác đạo, còn ngay tại đời sống này, y góp phần phá vỡ hạnh phúc của bao gia đình, tiêm nhiễm bao tâm hồn, xúi giục họ tạo ác nghiệp, làm xã hội rối loạn, bất an, đau khổ, nhân loại thêm lầm lạc. Những kẻ đó là đồ chúng của ma, khiến chính đạo suy vi, khiến thế nguyện độ sinh của chư Phật, Bồ tát lâu thành tựu.

Kinh Thánh viết *“Đức Chúa Jesu phán cùng môn đồ rằng: Không có thể khỏi sự xảy đến gây nên phạm tội được; song khốn thay cho ai là kẻ làm ra sự ấy! Nếu ai gây cho, dù chỉ một kẻ nhỏ này phạm tội, thì thà rằng buộc cối đá vào cổ nó mà quăng xuống biển còn hơn!”* (Tân ước/Sách Lu Ca/Đoạn 17/Câu: 1-2)

Phạm võng Bồ tát giới bản kinh viết *“Là Phật tử, đối với tất cả mọi đối tượng trên (với các chúng sinh: súc sinh, quý, người, thần, thiên, v.v...), không được cố ý dâm dục và phải có lòng hiếu thuận, cứu độ tất cả chúng sanh, đem pháp thanh tịnh răn dạy người. Trái lại, không có tâm từ bi, làm cho mọi người sanh việc dâm dục, không phân biệt súc sanh cho đến mẹ con, chị em trong lục thân cũng hành dâm. Phật tử này phạm Ba La Di tội (tội nặng nhất)”*.

Thánh nhân dù thị hiện ở phương Đông hay Tây, kim hay cổ đều răn dạy nghiêm khắc, bởi tội làm kẻ khác sa đọa là tội cực trọng, báo nghiệp thảm khốc chẳng thể nào kham nổi. Chớ vì sự ngu si và ương ngạnh, khinh dễ lời bậc Thánh là cổ hủ mà tự chuốc lấy cái khổ trầm luân trong cảnh thét gào. Cuộc sống rất ngắn ngủi, cứ sao không chọn một cuộc đời thanh sạch mà lại lăn lộn trong bùn nhơ như heo chó. Những người may mắn chưa phạm những thói dâm dục xấu là có phúc lớn, được âm đức tổ tiên bảo hộ, phải cố gắng giữ gìn, những người lỡ phạm sai lầm hãy mau sửa đổi.

• Với người cầm bút

Trong Văn Xương Đế Quân Âm Chất văn, Thần Văn Xương – Chuyên chủ quản Công danh Khoa răn:

“Lại có kẻ sáng tác dâm thư (và các loại ấn phẩm đồi trụy khác), mang tâm thuật hại người, chết rồi sẽ đọa vào Vô Gián địa ngục, mãi cho đến khi sách ấy diệt mất, tội báo của những kẻ do sách ấy mà trót làm ác

thầy đều rỗng không, [gã tác giả] mới được thoát sanh. Dâm thư gây hại chẳng thể kể xiết!

Thường có những khuê nữ danh giá, nữ nhân hiền thực, do biết chữ, hiểu văn chương, hoặc vào lúc ban ngày thanh tĩnh, bên song rợp bóng cây xanh, hoặc khi đêm vắng, dưới ngọn đèn xanh, mở sách ra xem, hồn phách điên đảo, khôn ngăn lửa dục hừng hực, bèn làm những chuyện dâm bôn, vụng trộm, đến nỗi tiết phụ thất tiết, trinh nữ mất trinh!

Lại có những đứa con em thông minh, vừa tuấn tú, vừa có văn tài, hễ xem sách ấy, bèn dấy lên dục tưởng, hoặc thủ dâm chẳng thể khống chế, hoặc mất đi mảy lại, chung chạ bừa bãi! Nhẹ thì tổn hại nguyên dương, tuổi trẻ đã chết non, lớn thì vấy bẩn, rối loạn luân thường, kỷ cương, chẳng xứng làm Nho sĩ!

Lại còn có kẻ khéo soạn truyện ký để diễn xuất tại chỗ, dạy dỗ tập luyện bọn trai bao phô bày đủ vẻ dâm dăng, rối loạn tiết tháo thanh sạch của kẻ khác, chẳng thể kể xiết! Xét đến căn do, đều do dâm thư tạo thành. Có sao sĩ tử nắm chiếc bút bẩy tấc, dùng huệ căn đời trước [để sáng tác dâm thư], chẳng nghĩ đến chuyện ích lợi cho cõi đời, tích phước cho bản thân, cứ mong tạo oan nghiệt vô cùng, khiến Thượng Đế nổi giận. Tự nhảy vào vực băng, hầm lửa, chẳng biết tự thương xót chính mình. Đáng buồn quá đỗi!”

Sách Thọ Khang Bảo Giám viết:

“Dụ người đọa lạc núi tà, phạt người trầm luân biển khổ! Kẻ tự phụ văn nhân tài tử, nhiều phen thốt lời gợi thú phong lưu, khiến người nữ lâm vào cảnh oán thán, bậc trượng phu thất chí, trở thành dung tục. Tả những chuyện hò hẹn dưới trăng, bàn chuyện trong buồng the; một lời tổn thương sự hòa hợp trong trời đất, xằng bậy soạn dâm thư, muôn kiếp chịu tội trong chốn Nê Lê. Diễn xuất vở tuồng dâm uế, tiếng hát, nụ cười, có ai nghĩ ngợi? Vẽ vờ tranh ảnh dâm dăng trong chốn kín đáo,

phơi bày vẻ lã lờ, há [kẻ nào] có thể không bị vấy bẩn? Say sưa ca hát khúc nhạc diễm tình, hồn phiêu lãng, phách nay tan nát! Ngụy tạo toa thuốc tiên, bổ dương, thái âm, chính là đường lối dẫn vào tam đồ, há chẳng gây thêm oan nghiệt gấp cả trăm lần?”

Văn chương, nhạc họa sinh ra từ tinh thần. Nếu tinh thần tác giả cao thượng khoáng đạt thì tác phẩm cao nhã, nhân văn, có đạo ý. Nếu tinh thần chứa đầy sát, đạo, dâm, vọng thì tác phẩm hướng đến toàn bạo lực, tình dục và những thứ tầm thường khác. Vì sao lại thế? Vì nếu tâm mình không chứa đầy những thứ ấy thì làm sao nhập tâm viết ra thứ ấy. Một người cao nhã chẳng thể viết ra được thứ đê tiện dâm ô, còn kẻ dâm ô thì chỉ có hứng sáng tác những thứ dâm ô.

Nghệ thuật cổ điển phương Đông, tả người hay vật đều cốt bắt được tinh thần, đối với hình thể chẳng tả thực mà chỉ dùng phương pháp ước lệ như thi hào Nguyễn Du tả vẻ đẹp diễm lệ của Thúy Kiều. Tác phẩm cao nhã mà không dung tục, càng xem càng say mê nhưng tuyệt đối chẳng khởi lên tâm tà. Nghệ thuật đó đích thực có thể dưỡng tâm, tu dưỡng tính tình. Đó là “*nghệ thuật vị nhân sinh*” đích thực.

Nghệ thuật đương thời thì không thể gieo vào lòng người toàn tà niệm. Dường như không có sex thì không phải là nghệ thuật. Những thứ đó gây hại vô cùng tới tinh thần, thể chất, phẩm hạnh của toàn xã hội. Một khi xuất bản, truyền thông rồi thì muốn dọn dẹp đi vô cùng khó, huống chi nó đã gieo hạt giống dâm dục, bạo lực vào tâm thức người xem. Nghệ thuật vốn để nuôi dưỡng tâm hồn, đừng nên dùng nghệ thuật để tha hóa tâm hồn nhân loại.

• **Với người làm truyền thông, giải trí**

Ngày nay, báo chí, truyền hình, internet v.v... ngập tràn các mục liên quan đến tình dục. Nơi đâu cũng có những hình ảnh hở hang đập vào trong mắt. Chẳng những truyền hình phát những phim ảnh có cảnh

nóng, chương trình ca nhạc sexy, mà họ còn làm những game tình dục, chương trình có MC mặc áo tắm hay khóa thân. Dù biện hộ thế nào nhưng mục đích thật cũng chỉ vì để thu hút, cạnh tranh số lượng khán giả xem nên đưa vào đó những nội dung trơ trẽn. Vì lợi ích kinh tế mà bất chấp hậu quả, làm hư hỏng bao thế hệ người.

Ý nghĩa chính của truyền thông là giúp mọi người nắm được thông tin, vì thế nó là con dao hai lưỡi. Đưa những thông tin hữu ích, những điều lành thiện cho xã hội tiếp thu thì cuộc sống thêm tốt đẹp. Đua nhau đăng đi tải lại những thông tin chứa bạo lực, tình dục, khiến người đời tăng trưởng tà kiến thì xã hội đảo điên, thế giới càng thêm xấu xa bạo loạn. Mỗi khi có án mạng, kẻ sát nhân mới giết một mạng người thì báo chí đã đua nhau viết bài mổ xẻ tội lỗi, truyền hình đưa tin, đâu đâu cũng thấy ồn ào, vậy mà sự dâm dục bại hoại là giết người không dao, làm hại sinh mạng và thể tính của mấy tỷ người thì lại tiếp tay nhân rộng.

Có nhiều điều tốt đẹp đáng để chúng ta tuyên truyền, đừng nên dùng năng lực để tiếp tay cho dâm dục và bạo lực.

• Với người thầy thuốc

Những người làm lương y, bác sĩ phải biết trừ bệnh quý ở chỗ trừ từ mầm mống ban đầu, xã hội tin tưởng ở mình nên khuyên một lời đúng đắn tạo phúc vô cùng, chỉ dẫn đường lối sai lầm tổn phước không thể kể.

Xưa có câu *“Ba đời làm thuốc tất cháu con có người làm khanh tướng”*. Đó bởi người xưa học y thuật cứu người chẳng vì danh lợi. Điều có hại cho nhân thế kiên quyết không làm, nếu có thể cứu người thì chẳng phân sang, hèn, bần, phú, hễ ai bệnh nặng gấp sẽ cứu trước tiên. Đối với mối họa sắc dục, thấy nó đe dọa sinh mạng toàn dân làm giống nòi suy yếu, chẳng vị danh y nào không để lại những lời châu ngọc để

cứu đời. Vị danh y của dân tộc ta là Hải Thượng Lãn Ông còn đem những bệnh tai hại do sắc dục gây nên viết thành thơ lục bát trong tập Vệ sinh yếu quyết, nhằm giúp nhân dân dễ nhớ, có thể truyền miệng dạy nhau mà tránh họa. Âm đức người xưa lớn biết bao, y đức của người xưa thật trong sáng, họ giúp cho muôn dân được mạnh khỏe, dạy người sống hợp với đạo trời, bởi thế trời đất có thể không ban phúc cho họ ư?

Ngày nay nhiều người hành nghề y được lại làm ngược lại: bán các thuốc kích dục, nhiều trang web của các phòng khám nam khoa, phụ khoa đăng tải cả những bài viết nhằm nhí như “*lợi ích thủ dâm*”, dạy cách làm tình, v.v... chỉ cốt để có nhiều người vào xem. Người đời tin tưởng vào chức năng nghề nghiệp của họ, vì thế càng tin tưởng vào những khuynh hướng sai lầm mà bị tổn hại, đây là việc làm trái y đạo.

• **Mọi người đều phải giữ gìn đừng làm người khác khởi tâm ô nhiễm**

Những năm gần đây kinh tế phát triển, đời sống vật chất đầy đủ hơn xưa, cái ăn đã ngon nên người đời nghĩ đến cái đẹp. Cổ nhân nói “*lo ấm sinh dâm dục*”, cái đẹp người ngày nay chú ý là cái đẹp về xác thịt, ai cũng để ý đến thân hình, thời trang, phụ kiện và xe cộ, v.v... Cả đàn ông lẫn đàn bà đều chăm chút cho ngoại hình, ưa thích làm dáng điệu mà chẳng ai chú ý tới tâm hồn và phẩm hạnh của mình đã xấu tới mức nào.

Khoe thân đã thành một thói, chẳng kể già trẻ, gái trai đều ưa thích ăn mặc hở hang lộ liễu. Người đời chẳng phải thánh nhân, nhìn thấy sự trơ trẽn ấy tâm sao thanh tịnh được. Người ở độ thanh niên trai tráng đã đành, những đứa trẻ hồn nhiên và người già đôn hậu khi xưa vốn là người vô dục thì nay không thiếu chuyện trẻ nhỏ và người già cũng phạm tội dâm ô. Xã hội dâm dục, khoe thân đã làm biến đổi cả những thành phần bất khả xâm phạm. Những ai hiểu biết chớ làm những điều bại hoại ấy, hãy giữ gìn phẩm hạnh của mình cũng như giữ gìn phẩm hạnh cho người khác, đó cũng là hành thiện tích đức một cách vô hình.

Trong sinh hoạt hàng ngày, hãy giữ tâm lễ độ, phân biệt rõ ràng thứ bậc, chớ giao tiếp một cách xuống xã, nói chuyện bốn cột đong đưa. Không phải vợ/chồng mình thì không nên tiếp xúc quá gần gũi, hẹn hò, nói chuyện riêng tư. Người có vợ/chồng để vui vầy tình ái, sự hấp dẫn yêu đương chỉ được dành cho chồng/vợ, nếu trang điểm quyến rũ người khác ấy là tâm bất chính.

Trong cách ăn mặc cần phải sạch sẽ, kín đáo, gọn gàng. Tuy trang phục nên phù hợp với thời tiết, văn hóa và công việc nhưng không vì thế mà biện hộ cho việc mặc đồ lộ liễu. Dù cho trước mặt vợ/chồng hay khi ra đường ngõ đều phải ăn mặc kín đáo, chẳng thể lấy cớ ở nhà hay đi thể dục mà phục trang cầu thả. Tục ngữ nói *“Cái răng, cái tóc là góc con người”*, ngụ ý rằng nhìn cách ăn mặc, tóc tai cũng biết được phần nào nhân cách của người. Chỉ kẻ không hiểu biết mới cho sự hở hang là đẹp, thực tế nó thể hiện người mặc không những phẩm hạnh có vấn đề mà còn là kẻ thiếu văn hóa, thiếu hiểu biết.

Trang phục ngoài chức năng che thân thể còn có chức năng bảo vệ sức khỏe. Mặt trong và mặt ngoài của tứ chi người có 6 kinh thông với tạng phủ, mặt trước và sau lưng có Nhâm mạch và Đốc mạch chạy vòng quanh, trên các bộ phận thân thể đều có yếu huyết. Nếu thân thể người có lông, vảy che thân như cừu thú, cá, rùa v.v... thì khỏi cần bàn, bằng không thì phải che đậy cho kín đáo, nếu không thế thì tà khí sẽ xâm nhập vào huyết, thông qua huyết vào kinh lạc, từ đó gây hại cho tạng phủ đồng thời tích lũy trong cơ thể, khi người yếu liền phát bệnh. Vì thế, thời trang lộ quá cũng có thể hại người:

- Trang phục bó sát quá thì máu huyết khó lưu thông, cử động bất tiện, tư thế gò bó nhanh sinh đau mỏi.

- Trang phục hở hang, ngắn mỏng lại khiến dương khí thất thoát vào ngoại giới, tà khí dễ dàng xâm nhập.

- Mặc váy ngắn, quần đùi, tất mỏng làm chân bị lộ khiến hàn khí, thử khí tổn gân chân, cho nên chân yếu, có tuổi bị run và liệt. Phụ nữ bị tà khí xâm nhập qua kinh Túc thiếu âm thận, Túc quyết âm can ở chân còn ảnh hưởng tới bào cung và gây các bệnh về tử cung, phụ khoa, thấp khớp. Các bà cụ ở châu Á xưa suốt đời quần kín váy dài, đa phần tuổi cao chân vẫn có thể đi lại làm đồng áng, leo đồi dốc, nhưng ở châu Âu phụ nữ thường mặc váy ngắn quần đùi, có tuổi thường phải ngồi xe lăn không đi lại được. Đây là do khác nhau ở cách ăn mặc giữ gìn.

- Mặc quần trễ cạp, áo ngắn hở rốn, hở huyết Khí Hải (phía trước) và Mệnh môn (phía sau) khiến tà khí xâm nhập trực tiếp vào dạ con, gây bệnh lạnh tử cung khiến hay đau bụng và hư thai. Sách Cảnh Nhạc Toàn Thư nói *“bệnh không có thai phần nhiều do kinh huyết chẳng hòa, khí huyết không đủ, tử cung hàn lạnh”*. Do vậy, nhất thiết chớ mặc đồ hở rốn khoe eo.

- Mặc áo hai dây lộ vai, ngực, lưng tà khí dễ xâm nhập vào tâm, phế, hay bị cảm mạo phong hàn, đau mỏi người.

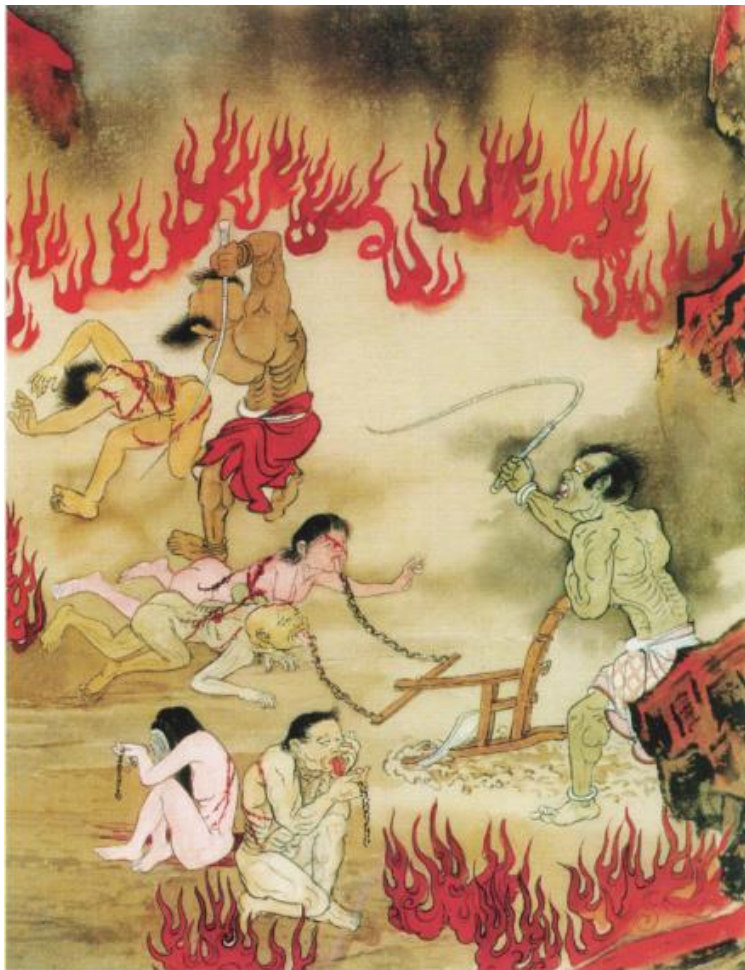
- Đi giày guốc cao cho dáng đẹp lại làm lại xương và cơ chân, đi lại đau mỏi, dễ vấp ngã còn khiến xương chậu bị ngửa, tử cung dịch vị trí, mạch máu bên trong bị gấp nếp khiến khi bầu dễ hư thai.

- Ăn mặc khêu gợi quá cũng dễ biến mình thành mục tiêu tấn công của những phường vô lại. Không ít cô gái bị rạch đùi bằng dao lam hay bị đâm kim tiêm khi đi đường vì mặc đồ quá ngắn để khoe chân, tệ hơn có nhiều người bị cưỡng đoạt và sát hại.

Trên đây là một vài sự tai hại của lối thời trang thái quá, người mặc tuy muốn khoe thân khêu gợi kẻ khác mà lại hóa tự hại mình, đó cũng là một dạng quả báo do lòng tà vậy. Karl Marx nói *“Chỉ có súc vật mới quay lưng lại nỗi đau khổ của đồng loại để chăm lo riêng cho bộ da của mình”*, nếu ta sửa một chút thành câu nói *“Chỉ có động vật mới quay*

lưng lại với tâm hồn để chăm lo cho bộ da của mình”. Câu nói này rất đúng với thói xấu của thời nay!

Trong tiếng Hán, trên đầu chữ Sắc (色) có chữ đao (刀) ám chỉ trong sắc có họa đổ máu, trong chữ dâm (淫) lại có bộ “thủy” là nước, bộ “trảo” là móng vuốt ngụ ý sự nguy hiểm. Người xưa rất trí tuệ, đã dùng triết tự để cảnh báo Sắc và Dâm có thể khiến người ta bị đắm chìm, tai họa. Làm chuyện tà dâm như ném mật trên lưỡi dao bén, sẽ phải đổ máu. Làm thế gian khởi lên dâm dục là xô người vào vực thẳm há mình có thể thoát tội ư?



Địa ngục kéo lưỡi

Phật kể lúc sống nói láo, tuyên truyền xằng bậy

Chương VI

CÁCH TRỪ BỎ THỦ DÂM, TÀ DÂM



Thủ dâm rất dễ phạm, đã phạm rất dễ nghiệm, đã nghiệm rất khó bỏ nhưng không có nghĩa là không thể bỏ được. Nếu có ý chí kiên quyết, sức mạnh tinh thần và phương pháp hợp lý thì có thể bỏ được sự thủ dâm, tà dâm.

Bất cứ thứ gì, nếu ta nhận ra nó không có giá trị như ta nghĩ, nó không phải thứ ta cần thì ta sẽ không còn thích nó nữa và có thể xả bỏ, thủ dâm, tà dâm cũng như vậy.

1. Giác ngộ

Điều đầu tiên để đoạn trừ thủ dâm cũng như các loại hình tà dâm khác là nhận thức ra tác hại của nó. Kể cả khi ta đã nhận thức được điều này, thậm chí đã phải trả giá trong thực tế thì nó vẫn tiếp tục chi phối ta trong một thời gian nữa, bởi nó thực sự có ma lực.

Ta có thể thất bại sau những lần cố gắng đầy quyết tâm nhưng đừng nản lòng, nhận thức được vấn đề và muốn từ bỏ đó chính là giác ngộ. Điều này vô cùng quý giá vì không giác ngộ thì không bao giờ giải thoát được, cái ta thiếu chỉ là công phu mà thôi.

Luận Bảo Vương Tam Muội nói: *“Lập hạnh đừng cầu không bị ma chướng, vì không bị ma chướng thì chí nguyện không kiên cường”*, để đối trị nó đức Phật dạy *“Lấy Ma quân làm bạn đạo!”* Khi phát tâm lập hạnh chẳng thể không gặp chướng ngại, tâm càng dũng mãnh chướng ngại càng lớn lao, nhưng đó chỉ là sự khảo hạch giúp ta nên người.

Dũng mãnh tinh tấn, chiến đấu đến cùng, xả thân không khuất phục thì ma biến thành bạn tốt giúp ta thành đức hạnh. Hãy luôn ghi nhớ trên bước đường đời:

*“Vô ma khảo bất thành Phật đạo.
Bất ma, bất nạn, bất thành nhân!”*

2. Tránh xa văn hóa phẩm khiêu dâm và môi trường kích thích

Đối với những người hay xem những thông tin bậy bạ, cần phải giảm dần tần suất xem và thủ dâm, nên ít giao du và đừng nhìn những người ăn mặc hở hang. Đừng để thời gian nhàn rỗi, vì nhàn cư vi bất thiện, cũng đừng nên ở trong phòng đóng kín cửa vì sẽ dễ làm bậy. Người xưa thường bắt con cháu khi chưa lập gia đình phải ngủ ở gian giữa nhà, không được nằm trong buồng chính là để ngăn ngừa tật xấu tai hại này. Người thời nay sớm làm phòng riêng cho trẻ nhỏ, muốn khoe nhà mình đất rộng thiên thang ai ngờ thành hại trẻ.

3. Thân cận thiện tri thức với bạn lành

Làm gì cũng phải có thầy hay bạn giỏi, nếu không mình dễ thoái lui, một đống lửa không chọi được với gió nhưng một đống lửa thì không sợ, thậm chí gặp gió còn biến thành một đám cháy to. Nếu có một mình phải chống lại cám dỗ và tật xấu thì ta chỉ là một đống lửa đương đầu với gió mạnh, nhưng nếu có bạn bè đồng tu cùng chí hướng thì ta dễ vượt qua hơn, nên tìm một đạo tràng nghiêm túc để xin kết bạn đạo cùng tu tập; nếu không có thời gian cộng tu thì cùng kết nhóm chia sẻ với những người đồng chí hướng trên các diễn đàn.

4. Học tập đạo lý

Khổng tử nói *“sáng được nghe đạo tối chết cũng cam”*, cụ Nguyễn Du ví thà làm con bướm chết khô giữa trang sách Thánh hiền còn vui hơn thú đời phồn tạp. Các vị ấy đều chẳng phóng quá đâu, học Đạo là sự hưởng thụ tối cực ở nhân gian, ai đã nếm Đạo vị rồi thì chẳng còn thiết tha vinh hoa cõi tục. Chúng ta vì chưa nếm được mùi của Đạo nên mới sa vào các thú vui trụy lạc ở đời, như kẻ cuồng ăn cả đồ dơ mà tưởng là cao lương mỹ vị. Nay tỉnh ngộ phải bỏ đồ dơ mà học cách ăn uống như người tỉnh táo.

Thích Ca Mâu Ni Phật dạy “*Mắt lấm bụi rửa lâu cũng sáng. Người nghiệp dày cũng đặng giảm khinh. Chúng sanh dù lấm mê tình. Chăm nghe Chính pháp cũng thành thiện nhân*”. Tuy tập khí dâm dục của hàng phàm phu chúng ta rất nặng nhưng chăm đọc các kinh sách giới dâm sẽ khiến ta nhận thức rõ ràng về sự tai hại của tà dâm, do vậy lòng càng thêm kiên quyết từ bỏ, tập khí sẽ nhẹ dần.

Người thợ làm tên có thể uốn mũi tên cho thẳng, ta cũng có thể sửa tư tưởng và ý niệm của mình trở về những mục tiêu cao thượng và trong sáng. Tìm cho mình lý tưởng cao thượng để theo đuổi, đọc các sách dạy về lễ nghĩa, nhân quả, về những tấm gương cao thượng sẽ nuôi dưỡng chí hướng, khiến tâm địa trở lại thanh lương.

4. Thực hành Hiếu đạo

Muốn sửa đổi một tập khí xấu hãy thực hành thiện hạnh đối lập với nó, giống như việc bị bỏng lửa thì dùng băng đá lạnh để chườm, buồn phiền thì dùng niềm vui để trị. Đối trị lại tâm dâm dục có thể dùng tâm hiếu kính, đây là phương pháp hết sức khoa học, không có gì mê tín.

Xưa nay, Hiếu vẫn đứng đầu muôn thiện, chẳng những Nho gia tôn thờ mà Đức Phật cũng dạy con người phải ghi nhớ báo đáp Tứ trọng ân (*) trong đó có thâm ân phụ mẫu. Những việc đáng tởm nhất trên đời này chắc chẳng gì ngoài tội ác liên quan đến dâm dục, những điều cảm động nhất trên đời này, khiến đất trời rơi lệ cũng chẳng gì ngoài tâm hiếu. Vì tâm hiếu mà ngài Mục Kiền Liên và Quang Mục Nữ có thể vào địa ngục để cứu mẹ hiền, từ đó phát tâm thành Địa tạng Bồ tát đời đời ở trong địa ngục độ chúng sinh.

Tâm hiếu có năng lực vô biên như vậy, nên khởi tâm hiếu thì tâm dâm dục, ngu si sẽ tiêu tan, như mặt trời lên thì băng đá phải chảy, bóng tối phải lui. Người con hiếu ắt sẽ không bao giờ để mình sa đọa khiến song thân đau buồn tủi nhục.

() Tứ trọng ân gồm: Ân cha mẹ, tổ tiên; Ân giáo hóa của Tam bảo thánh hiền; Ân tổ quốc, dân tộc; Ân chúng sinh vạn loại (thế giới tự nhiên, động thực vật, v.v... giúp ích cho sự sống của ta).*

5. Thường thực hành các phép quán bất tịnh

Hãy thực hành các phép quán bất tịnh (khi quán hãy niệm Phật, nhờ sức gia trì mà tâm được định), ham muốn sắc dục nguôi dần. Thân thể vốn không thật, chỉ do báo nghiệp hóa hiện thành. Dù trang nam nhi anh tuấn hay nữ nhân kiều mị tuyệt sắc, bản chất chỉ là túi da đựng xương thịt. sau lớp da kia là sọ đầu lâu, máu mủ, lòng ruột, phân tiểu và trùng sán.

Thân thể đó chỉ là một hình nộm, uế tạp hơn nhà xí. Dạ dày kia là nghĩa địa tiêu hóa xác của chúng sinh, vẻ mơn mớn kia giống như cây trồng trên cây chết, hút máu mủ chúng sinh mà tươi tốt. Trong tâm kia chứa các món độc: tham lam, dâm dục, thù hận, giả dối, kiêu mạn, ích kỷ, vv... có sao lại tỏ ra vẻ duyên dáng thanh tao? Chỉ là kẻ phàm phu tục tử lưu chuyển trong luân hồi vì tội nghiệp, thay thân đổi xác như thay áo, xương thịt trong vô lượng kiếp thối rữa rơi rụng đầy khắp đại địa, có gì mà tự đắc?

Yêu kiều tuyệt mỹ, anh tuấn kiều dũng, chẳng bao lâu sẽ nhăn nhúm vì già yếu, hơi thở khò khè hôi hám vì tật bệnh, nếu phanh lột lớp da, máu mủ bày nhầy người trông kinh hãi, nếu tắt thở mười ngày ắt thối rữa toàn rời bỏ, thú đối cũng tránh xa. Cùng là người đẹp hôm nào ôm ấp, nếu nay thành thây ma rữa nát dưới mộ, huyết mủ dầm dề, trùng ròi nhưng nhúc, có thể khởi niệm dâm không?

Cùng là một mà sao lúc trước thắm thiết chẳng rời, bây giờ thì tấm kính khiếp vía? Sắc dục hư giả vậy mà thế gian đảo điên tranh cướp, thi thơ muôn đời ca tụng!



Thân vốn là rừng tội, tâm vốn là nguồn ác, bao khổ nạn từ nó sinh, bao tội ác do nó tạo.

Ta từng thương yêu nó trong vô lượng kiếp nhưng nó cũng đẩy ta vào hầm lửa, trầm luân trong biển khổ. Bao kiếp vô minh nó sai sử ta làm chuyện bất lương, phải chịu tội nghiệp luân chuyển tam đồ, đau đớn đáng thương không kể xiết.

Nay ta may mắn được làm người phải thức tỉnh thôi, bắt nó thuần phục ta, làm phương tiện giúp ta chuộc tội, tu hành vượt thoát luân hồi. Đừng dùng nó gây thêm ác nghiệp.

**Hãy thường quán chiếu sắc thân
BẤT TỊNH & HƯ GIẢ**



Dung mạo CHÂN THỰC của mỹ nhân



Đầu sọ khô cài trâm giắt ngọc
Đẩy da hôi ướp xạ xông hương
Cắt lỵ là che đậy máu tanh
Dồi son phấn che thũng phân thối.

(Vua Trần Thái Tông)

6. Thường niệm danh hiệu A Di Đà Phật

Niệm A Di Đà Phật là pháp môn thâm thâm vi diệu để thanh tịnh thân tâm, diệt trừ dâm dục. Tâm người thường không thể cùng lúc tập trung vào hai việc, nếu đã niệm Phật thì chẳng thể chuyên tâm vào nghĩ ác. Ý niệm dâm dục như bùn nhờn, danh hiệu Phật như thủy thanh châu, hễ để thanh châu vào nước đục thì cặn bùn phải lắng, nước đục phải thành trong. Ý niệm dâm dục như cỏ dại, danh hiệu Phật như đá đề, dù chưa nhổ được tận gốc cỏ dại nhưng lấy đá đề lên thì cỏ dại không thể mọc. Ý niệm dâm dục là ma niệm, hễ ma niệm nổi lên ta lại độ nó thành niệm A Di Đà Phật. Dù ma niệm có thiên biến vạn hóa ta cũng độ nó thành vô lượng danh hiệu Phật.

Cuộc đời nhiều ma chướng, nội ma trong tâm và ngoại ma ngoài cảnh biến hóa muôn hình vạn trạng để đoạt pháp thân huệ mạng của ta. Muốn thoát khỏi cạm bẫy của chúng thì ta không thể xa rời danh hiệu Phật, như con thơ không rời khỏi mẹ, như Đường Tăng đi thỉnh kinh chớ rời bỏ Ngộ Không và Phật Tổ, hãy luôn niệm hồng danh A Di Đà Phật rõ ràng tỉnh thức trong tâm, ta sẽ đi qua thế gian này một cách an lành.

Niệm Phật bất kể tâm thanh tịnh hay ô nhiễm. Đừng sợ niệm Phật trong khi tâm nghĩ bậy là có tội. Đức Phật là lương y, Niệm Phật là thuốc, thuốc vốn để chữa cho người bệnh, không có lý nào uống thuốc khi bệnh nặng lại bất kính với lương y.

7. Thực hành ăn chay

Nên tập dần ăn chay và ít ăn thịt cùng rượu bia vì chất thịt và bia rượu cùng gia vị họ gừng, tỏi, hành, hẹ, vv... làm người ăn tăng trưởng dục vọng; hãy ý thức rằng ta đang chữa, đang dành lại tương lai của mình vì vậy khi ta có thể giữ được một thời gian và thấy tinh lực sung mãn hơn thì đừng để mất.

10. Lao động và rèn luyện thân thể

*“Cần lao thân thể khang cường
Tinh thần vui vẻ, gân xương chuyển đều
Nhàn cư, bất tiện mọi điều
Nghĩ thầm, làm bậy đốit nghèo theo thân”
(Vệ sinh yếu quyết – Hải Thượng Lãn Ông)*

Lúc nhàn cư, no đủ con người thường phóng dật, dục sự dễ hững. Do vậy đã có phúc chẳng phải lo ăn mặc vất vả thì hãy dùng thời gian nhàn rỗi để học hành, tập luyện và làm điều hữu ích. Hãy hướng tâm trí vào lao động, học tập thời gian rảnh dỗi dùng để tập luyện một bộ môn thể thao. Niềm vui chân chính trong lao động và tập luyện sẽ làm ta quên đi những ham muốn sai trái. Thân xác và tâm tính trở nên ngoan ngoãn dễ tự chủ hơn.

Tập cho mình một lối sống lành mạnh và yên tĩnh, hạn chế lui tới những chỗ ồn náo để tránh loạn tâm. Có rất nhiều cách, tùy theo đặc tính của mỗi người mà chọn cách nào phù hợp với mình. Hãy yên tâm, khi ta có ý nguyện muốn đoạn trừ hành động sai trái đó thì nhân duyên tốt đẹp sẽ lại mở ra.

11. Giữ gìn kỷ luật tinh thần

Bên cạnh việc tập luyện thể thao và dưỡng sinh, hãy bồi bổ bằng thực phẩm và thuốc men. Cố gắng tăng thời gian gìn giữ tinh lực từ 1 tuần, rồi tăng dần 1 tháng, 1 năm, vv... không phạm thủ dâm, không xem phim khiêu dâm. Nếu có thể giữ được 1 tuần không phạm thì sẽ thấy tình trạng sức khỏe cải thiện ngay, từ đó thêm lòng tin vững chắc để kiên trì sửa đổi. Việc điều trị, uống thuốc, tập luyện phải đi kèm với việc tiết dục, nếu vừa điều trị vừa hành dục sẽ chẳng có tác dụng gì. Đừng vọng tâm rằng sẽ dùng các phương pháp trên để nâng cao khả năng tình dục, điều đó chỉ tự hại bản thân và tạo thêm nhiều nghiệp chướng.

12. Giữ gìn giới luật, chăm làm việc thiện

Tà dâm làm tổn hại thọ mạng và phúc báu của chúng ta, nếu lo mình bị giảm thọ thì hãy giữ giới và tích cực hành thiện, đèn tuy sắp tắt vì sắp hết dầu nhưng nếu đổ thêm dầu đèn sẽ lại sáng, thọ mạng tuy ngắn mà làm những việc thiện nhiều thì sẽ gia tăng.

Cần phải cố gắng giữ gìn Ngũ giới: không giết, không tà dâm, không trộm cắp, không dối gạt, không nghiện ngập. Nếu muốn tương mạo đoan chính, gia đình hạnh phúc vững bền thì phải siêng làm việc thiện như: bố thí, phóng sinh, cứu giải tai nạn cho người và vật, v.v...

Đừng nghĩ rằng *“Tại sao lại bỏ qua cơ hội tà dâm với người kia? Tiếc quá, đó là một mỹ nhân!”* Tà dâm là ăn trước trả sau, đi đến tận cùng chỉ là đau khổ, trống rỗng không thể đắc ý.

13. Dẹp bỏ tà kiến, khuyến tấn điều lành

Thường khuyên mọi người làm thiện, truyền bá điều lành, kiên quyết ngăn trừ điều ác, tư tưởng sai lệch, ta sẽ tích phúc và tiêu trừ nghiệp chướng nhanh hơn. Vì hạnh phúc của chúng ta, vì tạo phúc cho các thế hệ sau, vì xây dựng thế giới tốt đẹp và lương thiện, chúng ta phải kiên quyết không tuyên truyền những thói nhảm nhí dâm ô. Thấy sách báo đồi bại ta đem đốt, thấy tranh ảnh đồi bại ta xóa bỏ, thấy kẻ tuyên truyền tà kiến ta phân tích cho họ hiểu chỗ sai lầm, những kẻ không thể khuyên răn ta hãy lánh xa để tránh bị tiêm nhiễm.

Nên học tập đạo lý, thấy điều hay thì góp sức truyền bá cho nhân rộng, thấy người làm thiện hãy giúp sức cho thành tựu, với người chưa làm thì khuyến khích động viên. Đối với việc lành hoặc trước tác của thiện tri thức, nếu thấy chỗ khiếm khuyết không nên chê bai mà hãy bổ khuyết thêm cho hoàn thiện và lưu truyền. Những việc làm như thế để chuộc tội lỗi mình đã tạo khi chưa tỏ ngộ.

14. Tu tập công đức hộ thân

Chúng ta sống trong một thế giới ngày càng hỗn loạn và mong manh, tội ác và các nguy cơ chiến tranh, thiên tai luôn thường trực, người thiện ít mà người ác lại gia tăng. Do vậy cần phải tu tập công đức hộ thân và tránh tạo nghiệp xấu. Nếu một người có công đức sâu dày hộ thân thì chẳng những ác nhân mà cả đến ác quỷ, ác thần cũng không thể tổn hại được. Người ấy sẽ dễ dàng vượt qua các cám dỗ cũng như tai họa, dễ dàng tu tập thành tựu các thiện pháp.

Tu tập công đức khác với tu tập phúc đức ở chỗ thực hành các pháp môn và khi hành thiện phải theo tiêu chuẩn Tam luân thể không: Không thấy có người cho, không thấy có vật cho, không thấy có người nhận, tất cả căn lành nếu có đều hồi hướng cho pháp giới chúng sinh để cầu quả Phật chứ không mong nhận lại giàu sang trong cõi vô thường. Người tu tập Tịnh độ tông thì hồi hướng trang nghiêm cõi Tây phương Cực lạc, nguyện cho mình và tất cả chúng sinh đoạn hết chướng ngại, lâm chung vắng sinh.

Người ta tạo Ác nghiệp hay Thiện nghiệp giống như tự làm sợi dây trói bằng gai hoặc bằng vàng để trói chính mình, dù bằng gì thì nó cũng vẫn là sợi dây trói buộc người trong căn nhà lửa Tam giới để chịu sinh, già, bệnh, chết, không nên bám chấp.

15. Lập chí hướng cao thượng

Ta khó thể giữ được mình sạch sẽ nếu môi trường xung quanh ô nhiễm vì tất cả đều liên đới nhau, do vậy muốn thanh tịnh mình ta phải góp phần làm thanh tịnh thế giới. Sự thanh tịnh thế giới bắt đầu từ thanh tịnh tâm mọi người, thanh tịnh tâm mọi người bắt đầu từ thanh tịnh tâm ta, thanh tịnh tâm ta bắt đầu ngay bây giờ. Đó là: trước phải lập chí hướng, có chí hướng mới có thể tu thân, tu thân rồi mới có thể cảm hóa gia đình, cảm hóa gia đình mới có thể làm lợi ích lớn cho xã hội.

16. Phát tâm Bồ Đề

Hàng ngày nên dành khoảng thời gian nào mình không bị làm phiền, trút bỏ lo nghĩ, bình đẳng hướng tới vạn vật, phát tâm rằng:

“Nguyện làm bạn lành của mọi chúng sinh, che chở dẫn dắt khỏi con đường hiểm. Xin đem sinh mạng ngắn ngủi này, muôn kiếp thực hành Bồ tát đạo. Dầu trải qua muôn khổ, tinh tấn chẳng thoái lui!”

Đức Phật dạy: *“Bồ đề tâm là con đường lớn vì có thể đưa người vào cõi Nhất Thiết Trí, Bồ đề tâm là mắt sáng vì có thể thấy rõ hết thảy đường chính nẻo tà, Bồ đề tâm là trăng sáng vì soi rõ các tịnh pháp đều viên mãn, Bồ đề tâm là nước sạch vì rửa sạch tất cả dơ bẩn phiền não, Bồ đề tâm là ruộng tốt vì nuôi dưỡng chúng sinh trong sạch, Bồ đề tâm là hạt giống tất cả các đức Phật vì có thể sanh tất cả pháp của các đức Phật”.*

Do tâm Bồ đề có công đức lớn như vậy nên thường phát tâm Bồ đề thì có thể phá diệt ma tâm.

Giữ gìn Bồ đề tâm thì có thể thoát khỏi đường tà, Bồ đề tâm như cái phao nổi, không chịu đắm chìm xuống bùn ngũ dục như nhớp.

Nhờ tâm Bồ đề mà tương lai sẽ thành ngôi vị Phật, vĩnh viễn thoát khỏi luân hồi.



Chương VII

MỘT SỐ PHƯƠNG PHÁP PHỤC HỒI HƯ NHƯỢC DO SẮC DỤC



Để điều trị các chứng bệnh và suy nhược do sắc dục thái quá người bệnh nên đến gặp bác sĩ và lương y giỏi. Trong cuốn sách nhỏ này, chỉ xin giới thiệu tham khảo một vài quan điểm và phương pháp bổ trợ theo tiêu chí: đơn giản, dễ ứng dụng và không nguy hiểm, phù hợp với đa số mọi người.

1. Điều chỉnh tâm thái

*“Lợi, dục đầu mối thất tình
Chặn lòng ham muốn thì mình được an
Cần nên tiết dục thanh tâm
Giữ lòng liêm chính chẳng ham tiền tài
Chẳng vì danh, lợi đua đòi
Chẳng vì sắc dục đả người hại thân”.*
(Vệ sinh yếu quyết – Hải Thượng Lãn Ông)

Theo quan niệm chỉnh thể của Đông y, con người là một tiểu vũ trụ tương thông với Thiên Địa và tồn tại mối quan hệ hữu cơ không thể tách rời giữa Thể chất và Tinh thần. Điều trị bệnh về thể chất luôn đi đôi với việc điều trị tinh thần, sửa đổi nếp sống hài hòa theo sự vận chuyển của thế giới tự nhiên.

Mọi bệnh tật và tai họa của con người, truy đến nguồn cơn đều xuất phát từ tâm thái sai trái, sinh hoạt và hành vi trái nghịch quy luật tự nhiên nên tự làm nguy hại đến tính mạng.

Theo Học thuyết Tạng Phủ trong Hoàng Đế Nội Kinh Tố Vấn: Ngũ tạng tương ứng với các loại tình chí, do vậy thất tình lục dục có thể làm tổn thương ngũ tạng: kinh hoảng và vui quá hại Tâm, hờn giận hại Can, suy nghĩ quá hại Tỳ, lo lắng hại Phế, buồn rầu hại Thận. Do vậy nên điều hòa thất tình lục dục, không nên cố chấp. Thường bao dung rộng lượng, việc ấy không những tốt cho người mà còn lợi cho chính mình.

Năm tạng phủ của con người lại tương ứng với Ngũ Đức: Can tương ứng với Nhân, Phế tương ứng với Nghĩa, Tâm tương ứng với Lễ, Thận tương ứng với Trí, Tỳ tương ứng với Tín. Đây là tuân theo nguyên lý ngũ hành và tính chảnh thể. Vì con người tương thông với Thiên Địa, nên Ngũ tạng tương thông với Ngũ Thường theo luật Ngũ hành. Vì thế, dưỡng đức chính là đỉnh cao của dưỡng sinh.

Ngũ giới của Phật giáo, hay Ngũ thường của Nho gia vốn để bảo vệ con người khỏi bệnh tật và tai họa chứ không phải là những quy định cổ hủ bắt con người phải sống ép xác khổ hạnh. Nếu khởi tâm giết hại, trộm cắp, dâm dật, dối gạt, say mê nghiện ngập là trái với Ngũ giới, Ngũ thường, trái với Đạo Trời, chưa hại được người thì đã bị những tâm thái lệch lạc đó làm tổn thương chính mình rồi.

Chính vì những lý do trên nên muốn có thể chất mạnh khỏe thì trước hết đức hạnh phải vẹn toàn, tinh thần phải thanh khiết. *“Nước chảy không thối, không rêu; lòng sạch, người sạch là liều thuốc tiên”* (Hải Thượng Lãn Ông). Điều này hoàn toàn dựa trên khoa học, không phải mê tín.

Khi đạo đức toàn vẹn, lương tâm trong sạch thì tinh thần an lạc, không bị kinh động, chân khí do đó lưu hành tự nhiên đúng với quy luật, tạng phủ đều làm tốt nhiệm vụ của mình. Con người vì thế mà khỏe mạnh, sống an lành hết tuổi trời cho.

Ai muốn thực hành những phần sau, bắt buộc phải hiểu và thực hành điều chỉnh tâm thái mình trước, nếu không như vậy, chẳng những không có tác dụng mà bệnh càng thêm nặng. Bởi nếu không sửa tâm sai quấy mà muốn khỏi bệnh giống như không làm nền móng lại muốn dựng nhà, đó là việc làm vô ích. Thực hành chế độ dinh dưỡng mà tâm không tu sửa thì lòng dục trào dâng không thể khống chế, bệnh sẽ nặng thêm.

2. Điều trị bằng chế độ dinh dưỡng

*“Vệ sinh ăn uống trước tiên
Khuyên ăn thanh đạm, khuyên kiêng đậm nồng*

*Cao lương tích trệ sinh ung
Rau, tương thanh đạm đỏi lòng vẫn ngon
Ăn nhiều ngũ cốc tốt hơn
Thịt thà sinh béo, sinh đờm, sinh giun*

*Có câu tham thực cực thân
Bệnh từng khẩu nhập, ta cần phải kiêng
Muốn cho ngũ tạng được yên
Bớt ăn mấy miếng, nhịn thềm khỏi đau”.*
(Vệ sinh yếu quyết – Hải Thượng Lãn Ông)

2.1. Đôi điều về đạo ăn uống

Ăn uống cũng có đạo lý, tuân thủ theo quy luật Âm dương, không nên chán ghét hay ưa thích riêng món nào. Phật dạy quán tưởng ăn uống như dùng thuốc, cốt cho đúng đạo lý và có tiết độ phù hợp mà thôi, chớ sinh tâm ưa ghét. Nhu cầu ăn theo lứa tuổi, thể trạng và mức độ hoạt động của mỗi người có khác nhau. Mỗi bữa trong ngày và mỗi mùa mỗi khác.

- Sách Chu Lễ, thiên Quan viết *“Mùa xuân phát tán nên ăn hơi chua để thu lại, mùa Hạ tan rã nên dùng chút đắng cho cứng cáp, mùa thu hợp lại nên ăn thêm chút cay cho phát tán, mùa đông cứng rắn ăn hơi mặn cho mềm đi”.*

Sách Ẩm thiện chính viết *“Mùa xuân khí ẩm, nên ăn các thứ lúa mạch cho mát, mùa hạ khí nóng nên ăn các thứ đậu cho lạnh, mùa thu khí khô hanh nên ăn vừng cho nhuận, mùa đông khí hàn nên ăn kê để lấy*

tính nóng trị hàn”. Đây là nói theo tinh thần Trung dung, cái gì thái quá thì điều chỉnh về trạng thái cân bằng cho hài hòa theo phương pháp ngũ hành.

Thức ăn nên tươi sạch, đủ cả 5 màu tự nhiên. Mùa nào nên ăn thức ấy, người ở địa phương nào cũng chỉ nên ăn chủ yếu các sản vật của địa phương và vùng lân cận mà thôi, chớ tham thức ngon vật lạ ở nơi xa xôi vì tính âm dương ngũ hành của nó chẳng hợp với cơ địa của mình.

Khi ăn uống và sau khi ăn uống xong chừng 1 – 2 giờ chớ nên hoạt động trí óc nhiều, vì suy tư ức chế Tỳ, Tỳ bị ức chế sẽ giảm khả năng tiêu hóa. Vị (Dạ dày) hoạt động tối đa vào giờ Thìn (7-9h sáng), ở mức trung vào giờ Ngọ (11h – 13h), ở mức cực tiểu vào giờ Tuất (19 – 21h). Bởi thế sáng nên ăn nhiều nhất, trưa ăn vừa, tối ăn ít và nhẹ, nên ăn trước các mốc giờ trên một chút.

Khi ăn phải từ tốn, nhai kỹ, uống một chút nước trước và sau khi ăn, trừ người già khó nuốt còn lại không nên uống nhiều lúc ăn sẽ làm loãng dịch vị. Dù trời nóng nếu uống bia, rượu lạnh, nước lạnh lúc ăn làm Vị bị lạnh, chẳng làm như được thức ăn, tiêu hóa đình trệ sẽ sinh tai hại. Người sống dù sao cũng là thể dương, trời có nóng cũng chớ uống nhiều nước lạnh. Tối ăn nhiều và muộn, chưa tiêu đã ngủ khiến khí trệ nặng đầu lại giảm thọ. Lượng thức ăn mỗi bữa cũng chỉ nên ăn từ 6/10 đến 8/10 khả năng của mình để tránh dạ dày đầy trướng, tiêu hóa khó khăn, mao trạng ruột suy yếu lại thêm bụng xệ. Các thức ăn cũng có loại kị nhau nên cần tìm hiểu mà tránh ăn lẫn lộn. Đó là một vài chú ý cơ bản của đạo ăn uống.

2.2. Tác hại của ăn máu huyết

Muốn tâm dễ thanh tịnh nên chuyển từ ăn mạng động vật sang ăn chay. Thịt các loại động vật có nhiều hỏa khí, cấu trúc vật chất thô trọc, nếu

dung nạp vào cơ thể sẽ sinh dục vọng và sân hận, tinh thần trì độn, khó có thể dưỡng tâm. Xưa nay, người công danh khoa bảng xuất thân trong cảnh hàn vi, rau cháo qua ngày thì nhiều mà kẻ phú quý ăn uống bổ béo ít người hiển đạt. Do vậy chẳng lo ăn uống thanh đạm ảnh hưởng đến học hành, nghiên cứu. Có nhiều nhân vật kiệt suất là người ăn chay trường như: Nhà toán học kiêm triết gia Pythagore, Nhà bác học huyền thoại Leonard De Vinci, Nhà bác học Albert Einstein, Nhà kinh tế học Adam Smith, Tổng thống Hoa kỳ Benjamin Franklin và nhiều các quán quân thể thao, ngôi sao điện ảnh, v.v... Do vậy, chẳng phải lo việc ăn chay không đảm bảo trí lực và thể lực, quan trọng là cách ăn của chúng ta mà thôi.

Một số điều nguy hại nên biết về thức ăn từ sinh mạng động vật:

- Khi động vật bị giết, chúng hoảng sợ và oán giận cực độ sinh ra nhiều độc tố có hại, chưa kể cholesterol, mầm bệnh và các loại hóa chất trong thức ăn chăn nuôi công nghiệp. Nếu ăn thời gian dài sẽ tích tụ độc tố, trẻ em bị phát dục sớm, người lớn lão hóa nhanh. Quá trình chế biến càng phức tạp cho ngon miệng thì hệ tiêu hóa càng khó phân giải dễ sinh đầy trướng. Trong y án vẫn có nhiều bệnh án chữa người giàu có bị tích trệ, ngộ độc vì ham ăn bổ béo.
- Các thứ máu mỡ động vật dính ở chén đĩa rất tanh hôi và phải tẩy rửa bằng chất tẩy mạnh, nếu thường xuyên dung nạp vào cơ thể thì cơ thể làm sao không bị nhiễm bẩn, các hệ thống lọc và tuần hoàn phải làm việc vất vả nên nhanh suy giảm công năng. Hơi thở và thân thể người ăn nhiều thịt thường hôi, mồ hôi có nhiều chất dầu mỡ.
- Sức mạnh từ ăn thịt động vật là sức mạnh bộc phát nhưng không bền. Trong tự nhiên các loài ăn thịt như hổ, báo rất khỏe nhưng không thể chạy đường trường như hươu, nai, ngựa. Tuổi thọ của các động vật ăn thịt cũng thấp hơn các loài ăn thực vật rất nhiều, dù trong cùng một loài nhưng ăn thịt tuổi thọ cũng thấp ăn thực vật.

- Thức ăn từ máu huyết nhanh phân hủy và sinh nhiều chất độc, hôi thối hơn thức ăn từ thực vật, do vậy ruột của những loài ăn thịt tương đối ngắn, chỉ bằng khoảng 3 lần chiều dài thân thể để bài tiết cặn bã thật nhanh. Ruột người và các loài ăn thực vật dài hơn, khoảng từ 4 – 6 lần chiều dài cơ thể. Con người cũng không phát triển răng nanh mà phát triển răng hàm, đây là cấu trúc hệ tiêu hóa giống với của loài ăn thực vật. Những người ăn nhiều thịt ruột cũng thường ngắn hơn người ăn chay. Sự ham ăn máu huyết chỉ là tập khí ưa giết hại và tham mùi vị mà thôi.

Chúng sanh trong vô lượng kiếp chìm nổi trong lục đạo, lúc làm người, khi làm thú. Vì thế chẳng có kẻ nào không từng là thân quyến của nhau. Nay chỉ vì túc nghiệp mà mang thân dị loại, liền ăn nuốt lẫn nhau. Thánh nhân đắc Túc mạng thông, khai mở Thiên nhãn, thấy được sự điên đảo đó nên khuyên chúng sinh nên từ bỏ.

Có bài kệ rằng:

*Trong chữ “Thịt” (肉) có hai chữ “Người” (人)
“Người” ở trong nhìn “Người” ở ngoài
Chúng sinh lại ăn thịt chúng sinh
Nghĩ cho kỹ là “Người” ăn “Người”!*

2.3. Chế độ ăn chay cho các thể trạng người

Để lựa chọn chế độ ăn uống cho đúng, trước tiên mỗi người phải tự biết thể trạng và bệnh tật của mình rồi từ đó mới biết mình thuộc chứng Âm hay Dương, Ngũ hành bất cập hay thái quá thế nào. Về chi tiết nên có sự thăm khám cụ thể, ở đây nói lược qua một số dấu hiệu để nhận biết như sau: Người to cao vạm vỡ, tiếng nói ồm ồm là thể dương, còn mảnh mai yếu đuối, tiếng nói nhẹ nhàng uyển chuyển là thể Âm. Sắc diện đỏ hồng là dương, mà trắng hoặc xanh lợt, tái đều là biểu hiện Âm. Rêu lưỡi vàng là dương, rêu trắng nhợt là âm, nếu nhợt là

biểu hiện ăn nhiều đồ ngọt và chất béo. Phân đi cầu cứng và khô như phân dê, người nóng hay khát nước là dương. Nếu nát nhão, không thành khuôn, hay sợ lạnh thuộc về âm chứng. Tính Âm Dương, Ngũ Hành này chỉ là tương đối trong sự so sánh với nhau, là dương so với thứ này nhưng lại là âm so với thứ khác và không có người thuần đặc điểm âm hoặc thuần toàn đặc điểm dương, phải căn cứ trên tổng thể xem các biểu hiện thiên về âm nhiều hay dương nhiều để lượng xét.

Đối với thức ăn chay, đa phần các loại ngũ cốc thuộc tính dương hơn rau quả. Các vị cay nồng đi vào ngũ tạng nhưng không sinh tinh còn ngũ cốc thì sinh được nhiều tinh khí. Do vậy tinh lực hư yếu thì chế độ ăn ngũ cốc nhiều hơn rau quả.

Các loại họ đậu có thể cung cấp đạm thực vật thay cho đạm động vật từ thịt. Để bổ thận khí, dùng các loại: mè đen (rang ăn với cơm), hạt dẻ, hạnh đào, tùng tử, củ sừng, v.v... Để bổ tỳ dùng các loại: gạo lức, củ hoàng tinh, v.v... Ăn uống từ rau, củ, quả, hạt, ngũ cốc tự nhiên, chế biến đơn giản khiến cho cơ thể sạch sẽ, bền bỉ dẻo dai và giữ được sự trẻ trung lâu dài.

- Người thể chất dương hư nên dùng thực phẩm rau quả, ngũ cốc ấm, có tác dụng bổ dương;

- Người thể chất âm hư, suy nhược nên dùng thực phẩm có tác dụng bổ âm như: Vừng, gạo nếp, mật ong, sữa, mía, rau xanh, hoa quả, đậu phụ, v.v... hạn chế dùng hành, gừng, tiêu, tỏi.

- Người thể chất khí hư, nên dùng các loại bổ khí như: canh nhân sâm hạt sen, gạo nếp, kê vàng, kê, đại mạch, sơn dược, đại táo, v.v...

- Người thể chất huyết hư nên dùng các loại: quả dâu, quả vải, nhân quả thông, mộc nhĩ, v.v...

- Thể chất dương thịnh, dễ nóng nảy, nhiều dục vọng thì chớ dùng các loại: hành, hẹ, tỏi, hưng cừ, gừng, ớt. Nên dùng mướp đắng, nhiều rau quả. Nên kiêng uống rượu.

- Người thể chất huyết ứ nên dùng các thứ hoạt huyết trừ đàm như: nhân quả Hồ đào, dầu cải, củ từ, đậu đen, có thể uống chút rượu và dấm để hoạt huyết, khi đỡ bệnh thì thôi không uống nữa.

- Người thể chất đàm thấp nên dùng các thứ có lợi cho tì, vị, tiêu đàm như: củ cải trắng, rong biển, hành tây, đậu cô ve, đậu đỏ, quả hạnh ngân v.v... nên ít ăn đồ ngọt.

- Người thể chất khí uất tuyệt đối không được uống rượu, nên dùng các thứ có tác dụng hành huyết như: quả phật thủ, hồi hương, cam, vỏ cam, kiêu mạch, v.v...

Tự nhiên đã sinh ra các loại hoa quả, rau trái, ngũ cốc ngon lành, tốt cho sức khỏe thì con người nên thuận mệnh trời mà dùng, chớ theo lòng dục tham đắm mùi vị hôi tanh, giết hại chúng sinh để thỏa mãn mình. Đó là nghịch với ý trời nên sống thì bệnh mà chết lại càng khổ, oan trái nhiều đời. Có bài kệ cảnh tỉnh rằng:

*Thiên bách niên lai oản lý canh
Oản thâm tự hải hận nan bình
Dục tri thế thượng đao binh kiếp
Thả thính đồ môn dạ bán thanh!*

Tạm dịch:

*Ngàn năm trong một chén canh
Oản sâu như bể hận thành non cao
Muốn hay nguồn gốc binh đao
Nửa đêm lò mổ tiếng gào thất thanh!*

3. Điều trị bằng thuốc và một số điều chú ý

Người thận khí hư yếu quá mức sẽ phát sinh nhiều bệnh tật, cần phải dùng thuốc điều trị. Song vì căn nguyên đều từ thận hư yếu nên nếu tiết dục và dùng thuốc bổ thận khí và Tỳ, Vị thì lâu dài gốc được chắc ngọn sẽ tự tươi, các bệnh tật khác sẽ tự khỏi. Tuyệt đối không sử dụng các thuốc kích thích khả năng tình dục.

*“Có người phú quý luyện đan
Tưởng rằng trường thọ nhờ hoàn tráng dương
Ngờ đâu thận đã tổn thương
Còn dùng thạch dược thật là đáng nguy”*

Đây là lời Lãn Ông răn người đời chớ dùng các thứ xuân dược, thuốc tráng dương để thỏa mãn dục vọng. Nếu làm trái tai hại khôn lường. Thời nay thuốc xuân dược, thuốc kích thích, đồ kích dục tràn ngập thị trường, hết bán rong lại quảng cáo trên mạng xã hội. Vì tệ nạn nguy hại này phổ biến như vậy nên không ngại mà viết trùng lặp nhiều lần.

4. Một số phương pháp luyện tập bổ trợ

*“Giữ tinh, dưỡng khí, tồn thần
Tinh không hao tán thì thần được yên
Hàng ngày luyện khí chớ quên
Hít vào thanh khí độc liền thải ra
Làm cho khí, huyết điều hòa
Tinh thần giữ vững bệnh tà khó xâm”.*
(Vệ sinh yếu quyết – Hải Thượng Lãn Ông)

4.1. Bài tập kết hợp giữa hô hấp và xoa bóp:

Công dụng: điều hòa ngũ tạng, cường kiện thận, chữa chứng thận hư, liệt dương, xuất tinh sớm, thoát giang (lòi dom), đau eo lưng, thông

kinh mạch, phục hồi tính dục, có tác dụng tốt với cả bệnh thoát vị đĩa đệm.

Bài này dựa trên một thức luyện dưỡng sinh của đạo gia, tôi lồng thêm một thức khác và đưa phương pháp hô hấp phục hồi tinh lực cùng xoa bóp vào thành một thức tổng hợp để tăng thêm hiệu quả điều trị. Thực hiện bài tập vào buổi sáng sớm và trước khi đi ngủ, mỗi lần chừng 15 – 20 phút, không nên tập quá nhiều.

Bước 1: Dẹp bỏ mọi sự suy nghĩ lăng xăng, để tinh thần thư thái. Rửa sạch chân, ngồi xếp bằng trên giường hoặc ngồi trên ghế buông chân xuống đất, thẳng lưng không dựa, hơi cử động người để lựa tư thế cho thoải mái. Đầu lưỡi đặt sau lợi răng hàm trên. Nới rộng áo quần. Phòng ngủ để thoáng nhưng tránh gió lùa, tránh quạt thổi thẳng vào người, không để điều hòa lạnh.

Bước 2: Xoa hai bàn tay cho ấm, rồi vòng ra sau lưng ấp lòng bàn tay vào eo lưng phía sau hai quả thận, hít đầy hơi nén lại dưới đan điền trong vài chục giây, cảm nhận hơi ấm nóng từ bàn tay truyền vào thận. Làm chừng 5 phút.

Bước 3: Hít hơi căng đầy rồi nén xuống đan điền (dưới rốn khoảng 2cm), giữ lại đó. Trong lúc nín thở thì hậu môn thót lên, đàn ông thót hai dịch hoàn vào (tưởng tượng hút vào trong người), đàn bà cũng làm tương tự. Hai tay nắm lại thành quyền, vòng ra sau dùng lưng nắm đấm chà xát vùng eo lưng phía sau hai quả thận, nhắm mắt cảm nhận hơi nóng truyền vào eo lưng và thận. Khi thấy ngạt thì thở ra, hít thở nhẹ và sâu vài lần cho điều hòa rồi lặp lại bước này. Làm thế khoảng 5 phút.

Bước 4: Hít hơi nén xuống đan điền, co thót hậu môn và dịch hoàn như bước 3, hai tay vòng ra sau eo, dùng ức bàn tay chà xát cho nóng eo, phía sau hai quả thận và chà cột sống theo chiều dọc từ trên eo dọc

theo xương sống xuống xương cụt trên hậu môn. Làm vậy chừng 5 phút. Bao giờ ngộp thở thì thở ra, rồi lại hít vào, thực hiện lại bước 4.

Bước 5: Hít thở điều hòa, chậm, nhẹ, sâu, thư thái. Hai tay vòng ra sau eo lưng day ấn các huyệt: Mệnh Môn (GV4), Thận Du (B23), Chí Thất (B52). Day ấn mỗi huyệt chừng 1 – 1,5 phút. *(Vị trí các huyệt ở trang 189-191)*

Bước 6: Duỗi chân ra, đưa chân trái gác lên chân phải, xoa bóp lòng bàn chân cho ấm, day bấm huyệt Dũng Tuyền (K1). Xong lại đổi chân, làm tương tự với chân phải. Hai bàn chân có các vị trí thông với tạng phủ, là nơi bắt đầu của Thận kinh và Can kinh. Xoa bóp không chỉ giúp cho chân khỏe khi về già mà còn tác động tích cực đến tạng phủ.

Trong quá trình tập, do đầu lưỡi đặt sau lợi hàm trên nên nước bọt sẽ chảy ra, đợi khi nước bọt đầy miệng liền súc miệng bằng nước bọt 36 lần rồi nuốt xuống, tưởng tượng nước bọt chảy xuống đan điền nơi ta đang dồn khí ở đó. Nước bọt là tân dịch chứa nhiều kháng sinh quan trọng, rất tốt đối với ngũ tạng.

4.2. Phương pháp bấm huyệt trị một số bệnh hư nhược do sắc dục

Cần học thuộc tên, thứ tự bấm và vị trí các huyệt trên cơ thể mình trước, sau đó tập day bấm tuần tự theo chỉ định. Các huyệt nằm sau lưng nếu khó bấm có thể nhờ người bấm hộ. Thời gian day bấm 1 huyệt chừng 1 phút – 1, 5 phút. Một ngày thực hiện 1 – 2 liệu trình. Không day bấm nếu vị trí huyệt đang bị thương, trầy xước, sưng tấy, v.v...

Bài 1: Trị chứng di tinh

Bấm và day các huyệt: Tâm Du (B15), Thận Du (B23), Tam Âm Giao (Sp6), Hành Gian (Liv2), Thần Môn (H7).

Bài 2: Trị chứng hoạt tinh

Thực hiện day bấm như bài 1 sau đó bấm thêm huyệt Thái Khê (K3).

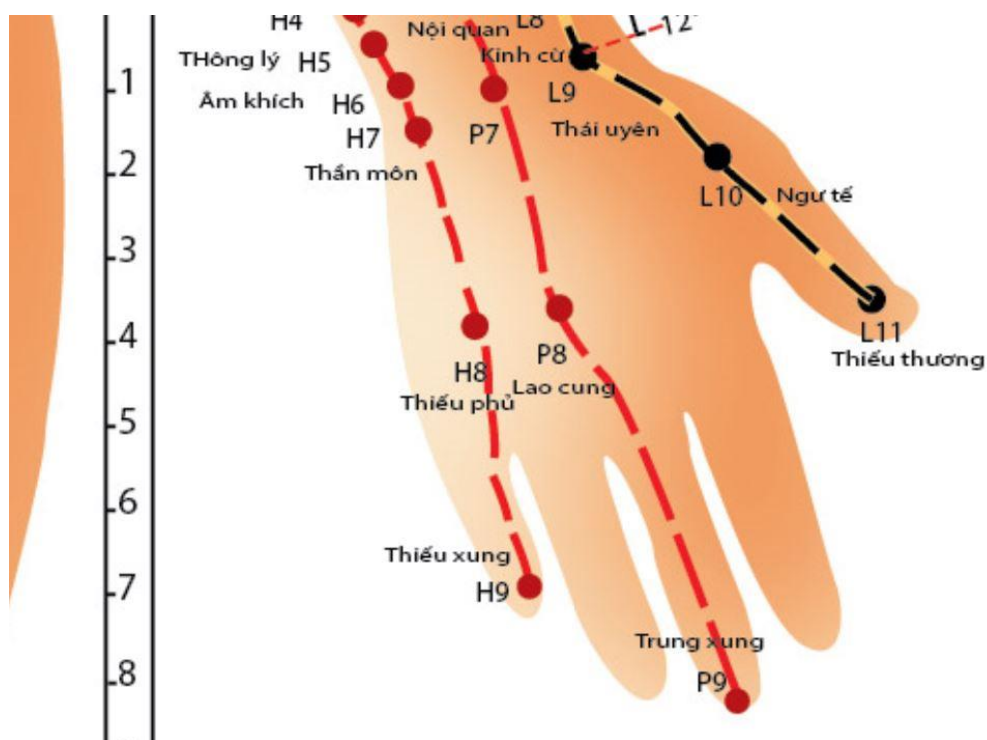
Bài 3: Trị chứng liệt dương

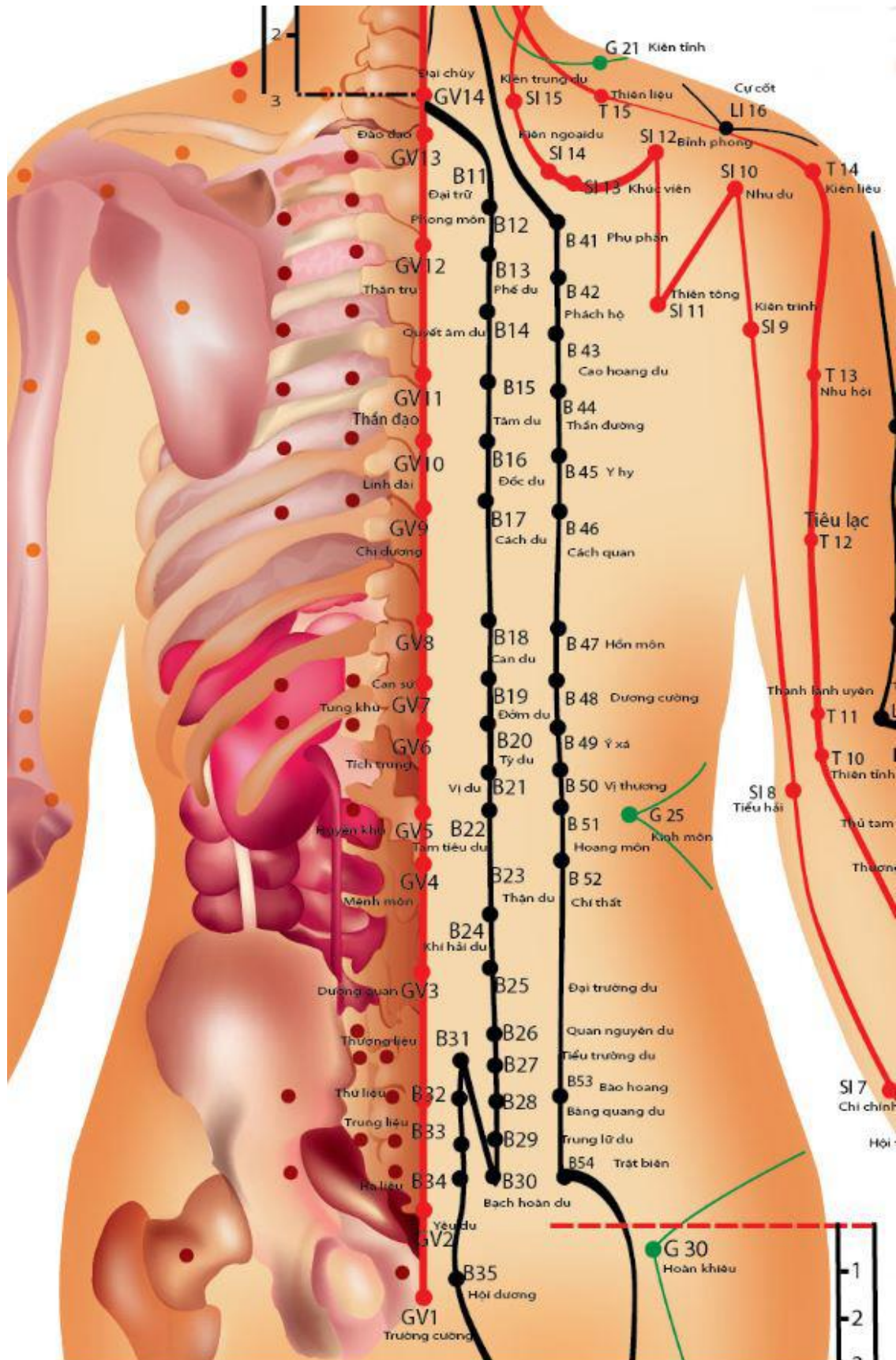
Thực hiện day bấm như bài 1 và 2, sau đó bấm thêm các huyệt: Mệnh Môn (GV4), Túc Tam Lý (S36), Chí Thất (B52).

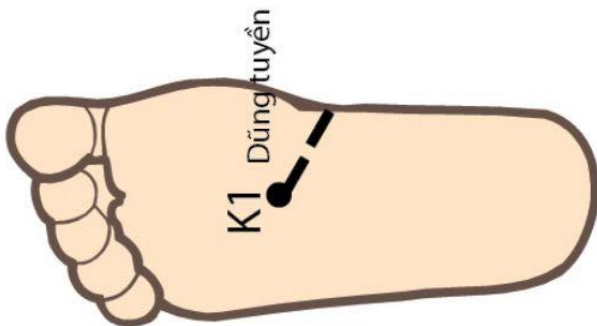
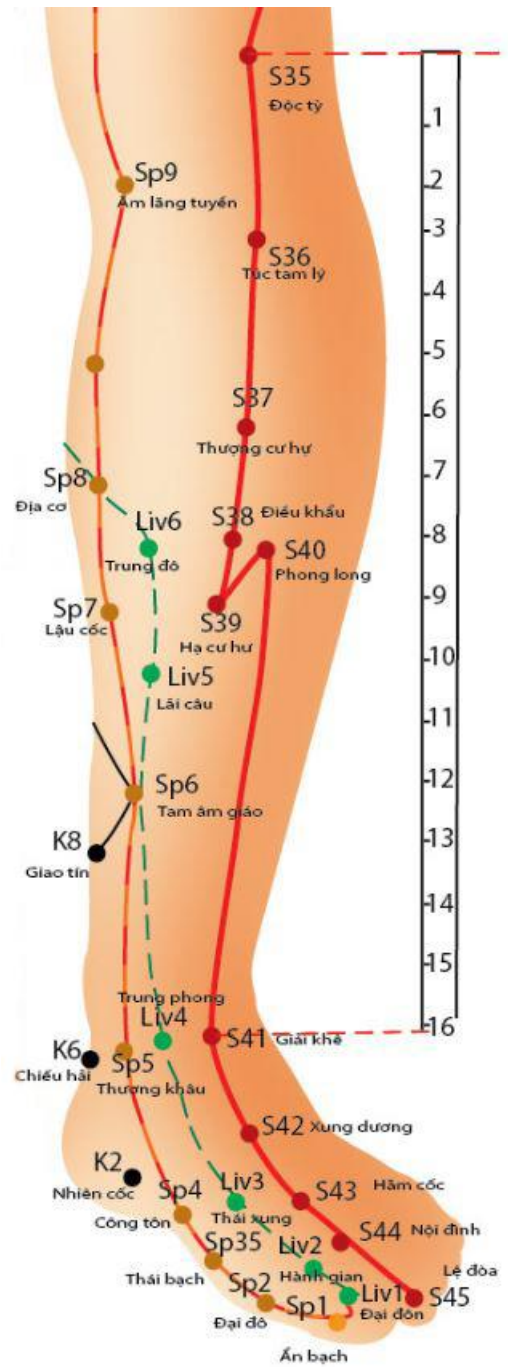
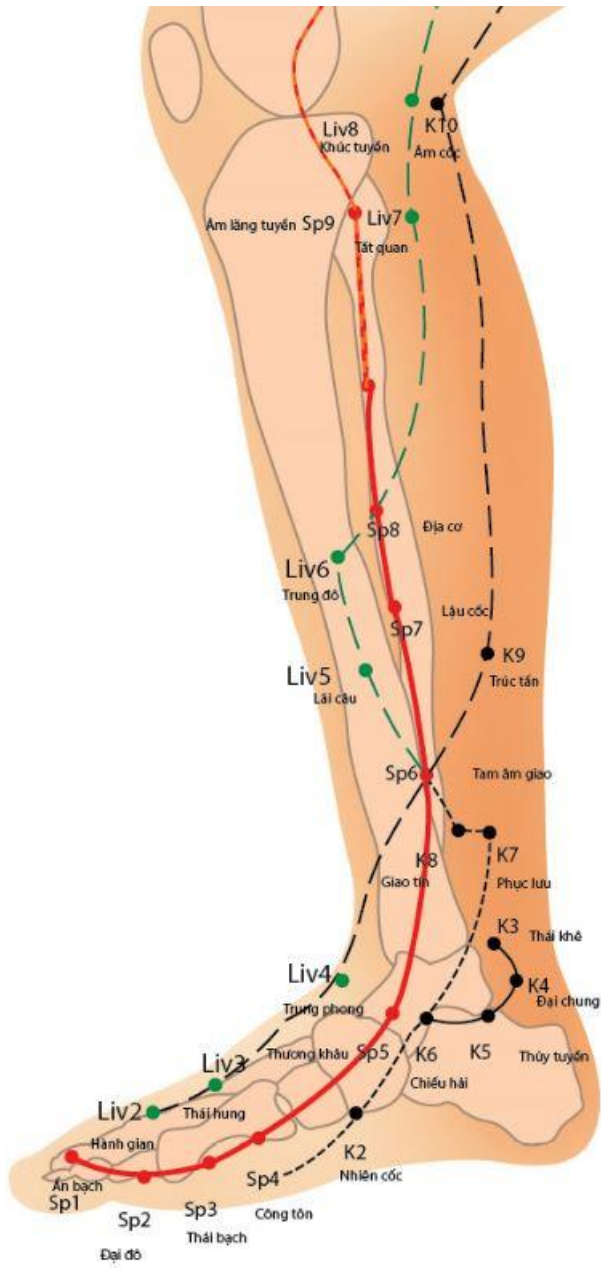
Bài 4: Bài tập chữa chứng “Tủy hải bất túc, tỳ thận hư nhược”

Lấy ngón cái tay phải day huyệt Tam âm giao (Sp6), ngón trỏ và ngón giữa day huyệt Huyền Chung (G39) (tên khác là Tuyệt Cốt, Tủy Hội) đồng thời ấn xuống khoảng 1 phút. Sau đó lấy ngón cái day huyệt Thái Khê, ngón trỏ và ngón giữa day huyệt Côn Lôn (B60) đồng thời ấn xuống khoảng 1 phút. Bài này có tác dụng kích thích sinh não tủy, trị suy giảm trí nhớ, suy giảm năng lực tư duy.

• Vị trí các huyệt sử dụng trong các bài trên:





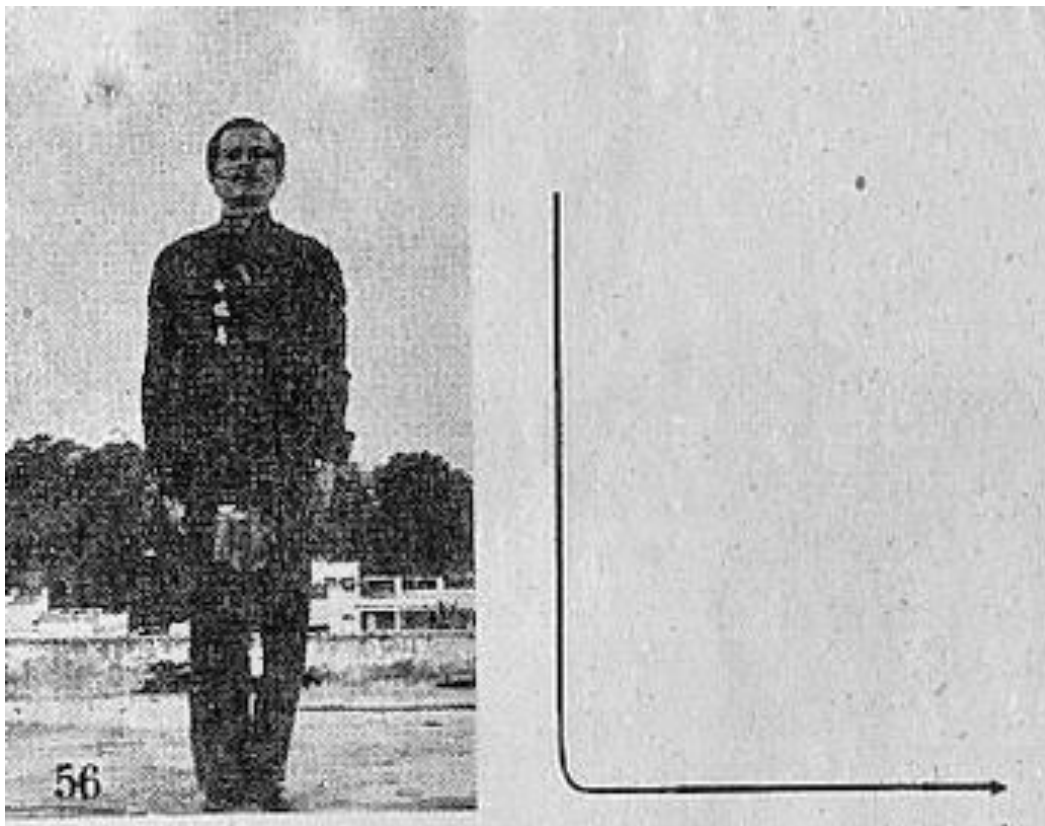


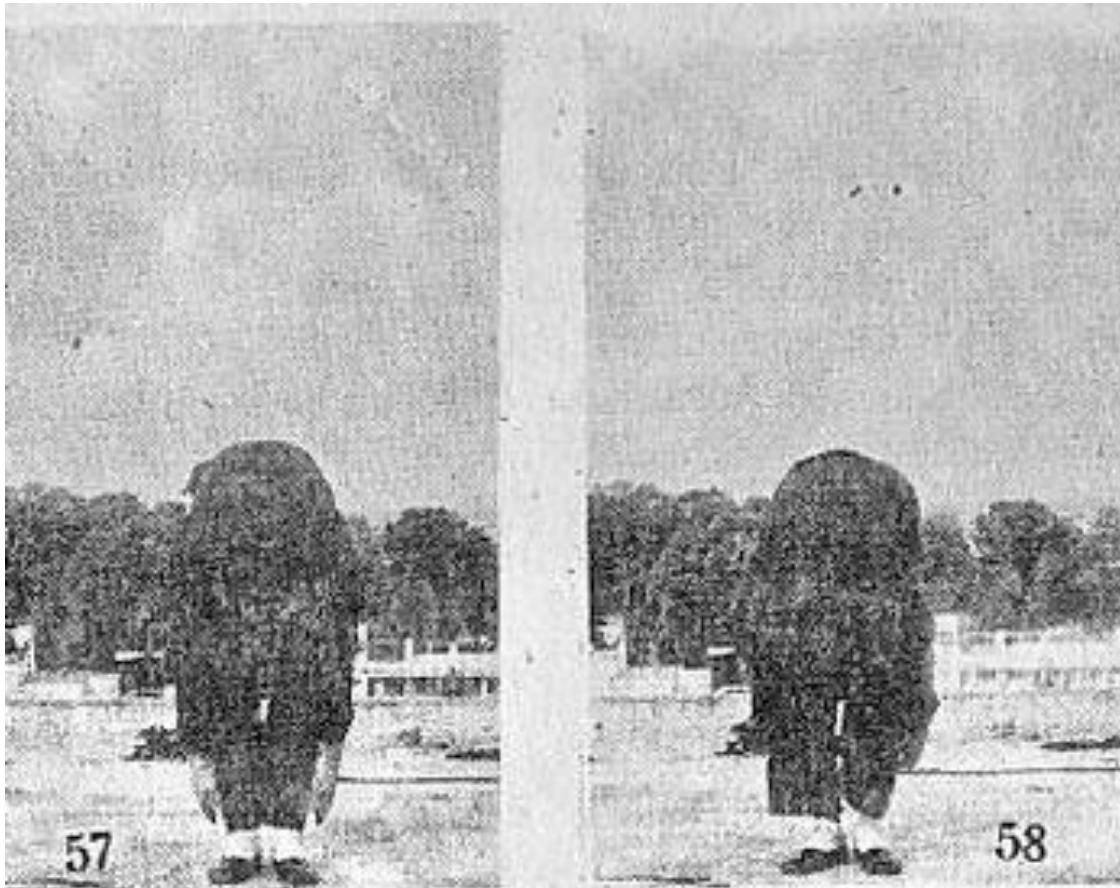
4.3. Phương pháp vận động

Trước khi tập, nên khởi động các khớp toàn thân cho cơ thể ấm lên, các khớp được nhuần nhuyễn. Các động tác làm uyển chuyển nhẹ nhàng, không gấp. Nên để tâm trạng thư thái. Thời gian luyện tập tùy theo điều kiện của mỗi người.

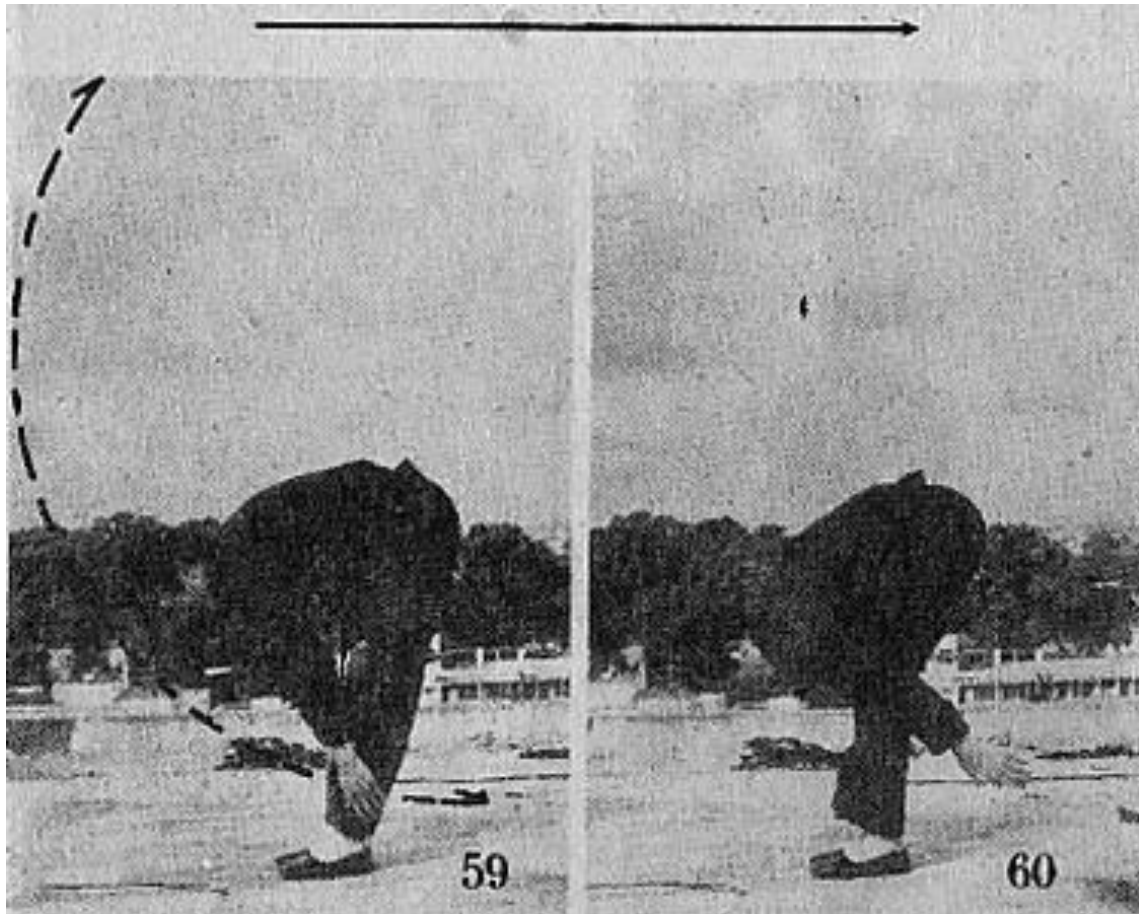
Bài 1: Lưỡng thủ phan túc cố thận yêu (hai tay ôm chân kiên cố thận):

Thức này thuộc bộ Thiếu Lâm Bát Đoạn Cẩm luyện theo thế đứng, do võ sư Hàng Thanh thị phạm, có tác dụng cường kiện thận, bàng quang và tăng cường sức của eo, làm gân cơ mềm dẻo, khí huyết lưu thông, có thể ngăn ngừa bệnh thoát vị đĩa đệm. Yêu cầu khi tập thức này là toàn thân mềm dẻo nhịp nhàng, đặc biệt là eo lưng, khi cúi xuống hai chân vẫn giữ thẳng, có thể bật một đoạn cổ nhạc không lời, đàn tranh, sáo, tiêu, v.v... có điệu thư thái trong lúc tập.





Động tác 1: Lập tấn (hình 56), đứng thẳng người (hít hơi vào), hai chân khép sát nhau, cúi xuống phía trước trong khi vẫn giữ 2 chân đứng thẳng (hình 57), hai tay đưa xuống chạm hai bên cổ chân (thở ra trong lúc cúi). Đứng thẳng dậy (như hình 56) (hít vào trong lúc đứng lên), rồi lại cúi xuống thấp nhưng lần này đưa 2 tay đánh sâu ra phía sau (hình 58), sau đó đứng dậy (hình 56). Xong động tác 1. Xem hình 59, 60 là động tác trong hình 57, 58 nhìn từ cạnh bên.

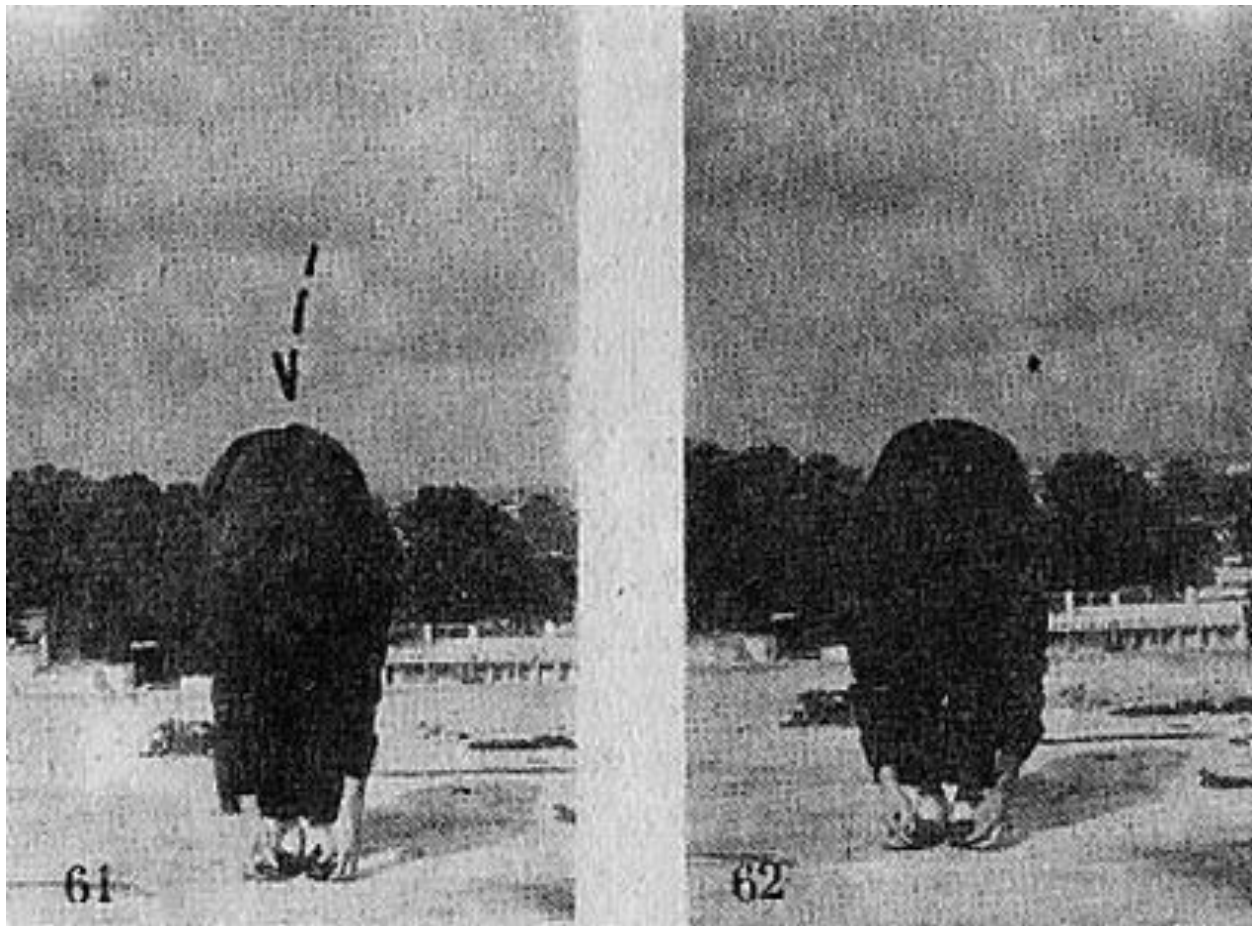


Động tác 2: Tương tự động tác 1. Chỉ khác nhịp cúi đầu tiên thì hai tay chạm vào hai bên mặt ngoài cổ chân, sau đó bật người lên rồi lại cúi người xuống đánh hai tay sâu ra sau.

YẾU LÝ: Điều chú trọng ở hai động tác này là sự co duỗi của hông eo, tức là cố làm cho thân eo càng mềm mại thì càng đúng với ý nghĩa của bài tập. Khi cúi xuống nới lỏng toàn thân trên, tay, vai, hông eo, hai đầu gối có thể máy động trong các động tác nhún lên nhún xuống, nhưng khi hai tay đưa ra sau thì tuyệt đối phải đứng thẳng. Thân trên bật lên bật xuống như nửa thân trước của một con sâu, hai chân bám chắc mặt đất và thẳng tắp. Cúi xuống thở ra, bật lên thì hít vào. Cúi lần thứ nhất coi như mới nửa động tác khi hai tay mới chạm hai cổ chân nên chỉ thở phân nửa khí, cúi thêm lần nữa đưa tay cực lực đưa ra sau thì mới thót bụng thở hết sạch không khí.

Bật lên cúi xuống hơi thở phì phò, hít vô bằng mũi thở ra bằng miệng chu lại như huyết sáo. Thở lâu tự thấy hơi thở của mình ra vào như luồng gió mạnh được mình phun ra hút vào vậy.

Dù như thế nào đi chăng nữa, khi luyện tập vẫn chú trọng đến sự mềm dẻo của hông eo. Bí quyết của bài tập là cả tư tưởng trong lúc tập cũng dẻo dai và mềm mại chớ chẳng phải chỉ có hình ngoài mềm dịu mà thôi.

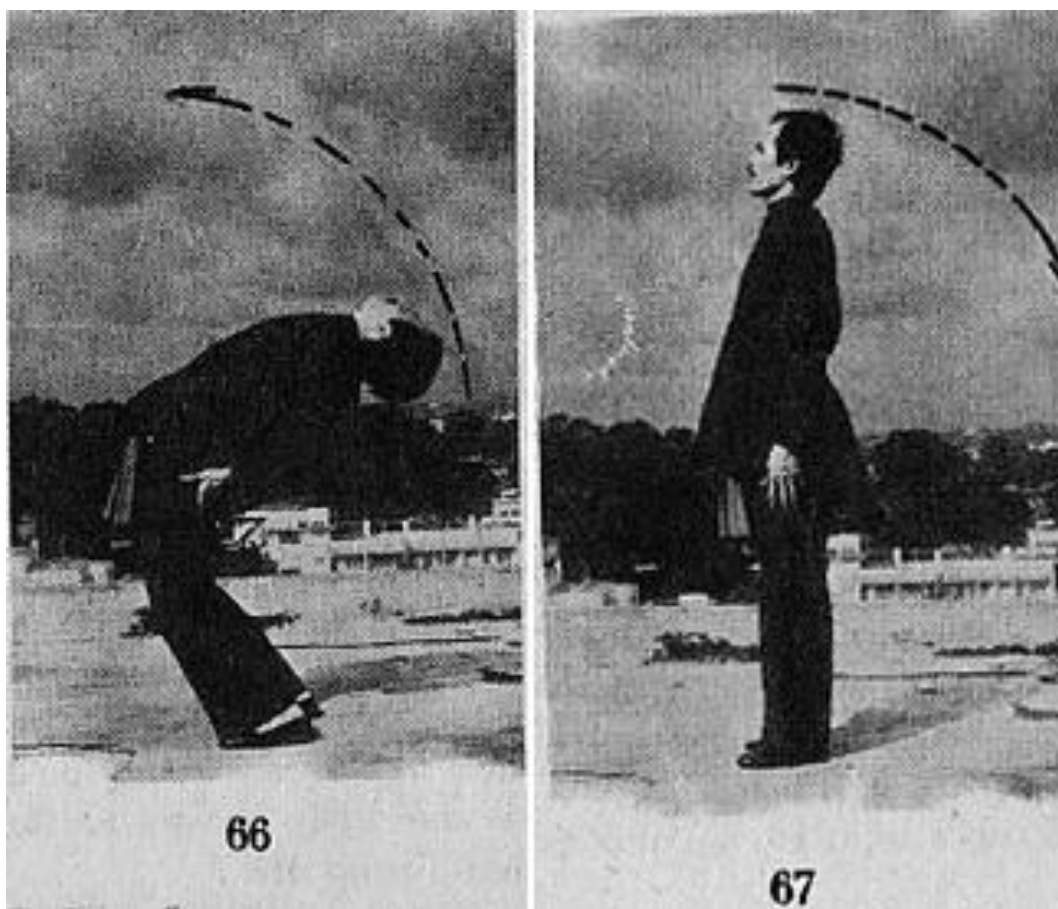


Động tác 3: Kết thúc động tác 2, trở lại tư thế chuẩn bị đứng thẳng ban đầu (hình 56). Kế mềm dẻo cúi xuống trước hai tay đưa xuống, bàn tay chạm hai bàn chân và nắm lấy hai bàn chân từ hai bên ngoài bằng cách góc mũi chân lên. Kế co chỏ xuống tức thì thân bị lôi xuống sâu hơn, chỏ ló ra sau hai chân. Hai chân thẳng đứng không cho gập xuống. Đầu cũng cúi xuống. (Hình 61-62, hình 63 là hình 62 nhìn từ một bên).

Động tác 4: Làm xong động tác 3, thân trên bật dậy thẳng đứng, rồi lại cúi xuống, bàn tay nắm bàn chân, co chỏ cúi thêm thật sâu. Tức làm lại toàn bộ động tác ba vừa học trên.

YẾU LÝ: Động tác 3 và 4 trên đây chỉ là một động tác lặp lại hai lần, và hình thức so với động tác 1 thuộc đoạn tám không khác. Chỉ đổi kiểu đưa tay, thay vì hai bàn tay đưa ra sau thì bàn tay nắm bàn chân.

Động tác 5: Khi tập xong động tác 4 thì thân bật dậy thẳng đứng, hai bàn tay áp xuôi hai bên hông, ức bàn tay áp ngay chỗ hóm xuống, cúi lưng như hình 64. Đoạn hai tay chống lên, đầu ngã về sau, lưng cong như chiếc cầu hoặc chiếc cung đang căng lên, cổ cũng ngửa lên, gối cong về sau như hình 65. Hít và giữ hơi phân nửa trong phổi khi uốn lưng ra sau. Xong bật dậy thẳng lưng thở ra hít vào (như hình 67)



Động tác 6, 7, 8: Tiếp tục lặp lại 3 lần động tác uốn lưng xuống sau như động tác 5 vừa học trên. (Hình 66 là động tác của hình 65 nhìn từ một bên).

YẾU LÝ: Bốn động tác 5-6-7-8 chỉ là một động tác diễn lại bốn lần. Toàn động tác chỉ hít phân nửa phổi mà thôi, chỉ hít đầy khi đứng thẳng và thở ra phân nửa trước khi ngửa ra sau. Khi ngửa ra sau phải để xương sống mềm dẻo (tự nhiên, chân và xương sống uốn cong như một cây cung hay nửa vòng tròn (xem hình 66)). Khi ngược lên, toàn bộ kinh Nhâm và Đốc đều thông lưu, những kinh khác cũng được thúc đẩy và tủy sống cũng được săn sóc.

Đến đây là xong, kết thúc một thức. Sau khi nghỉ ngơi vài phút có thể tập lại với số lần tùy theo thể trạng và thời gian cho phép.

Bài 2: Con bò và con mèo

Đây là một thế tập Ashtanga Yoga rất lợi cho eo lưng và hệ tiêu hóa, giúp điều trị bệnh đau cổ, vai, lưng, eo của khách phong lưu và những người hay ngồi bàn giấy, ngoài ra còn giúp giữ được tấm lưng mềm mại khi về già. Tập thức này khoảng 5 – 10 lần vào buổi sáng và chiều.

Bước 1: Nằm bò giống như cái bàn, chống đỡ cơ thể trên hai tay và hai đầu gối. Bàn tay, đầu gối và chân mở rộng và trên một đường thẳng, cánh tay đặt vuông góc với sàn, 2 tay mở rộng bằng vai, đầu gối mở rộng bằng chiều rộng của hông, mắt nhìn về phía trước.

Bước 2: Hít vào và đưa cằm về phía ngực, tư thế cúi đầu hướng về rốn, cong lưng hướng lên trên sàn hết mức có thể, siết chặt hông. Hít thở sâu và chậm, giữ tư thế trong vài nhịp thở.

Bước 3: Từ từ thở ra chậm, trở lại tư thế ban đầu. Kết thúc một thức tập.

Cat pose



Cow pose



Bài 3: Ngũ thể đầu địa công (năm vóc sát đất)

Đây là công pháp thượng thừa nhưng cũng rất thân thuộc, chính là Công phu lạy Phật. Cái rất cao siêu thường có vẻ tầm thường. Tuy dễ tập nhưng không phải ai cũng biết thực hành đúng phương đúng pháp.

Các cao tăng xưa xưa đều là những bậc tu luyện thuật du già đến mức cao siêu, vì vậy phương pháp lễ Phật do các ngài chỉ dạy không chỉ là một nghi lễ để tỏ lòng thành kính với Tam bảo mà còn là một công pháp giúp lưu thông khí huyết, cường kiện tạng phủ, giúp chư tăng có được sức khỏe dẻo dai để ngồi thiền, tụng kinh, niệm Phật hàng giờ mỗi ngày mà không mắc các bệnh về khí huyết và xương cốt. Nếu bạn nào cần tìm hiểu rõ hơn lợi ích của công phu lễ Phật từ góc độ y học, xin xem sách Lễ Phật và Y học của bác sĩ Quách Huệ Chân, tục danh của pháp sư Đạo Chứng, hoặc xem giảng giải của Tiến sĩ Trung Y Bành Tân trong sách Thiếu niên bảo thân.

Dù là người chẳng theo đạo Phật thì luyện Ngũ thể đầu địa công cũng vẫn được lợi ích về sức khỏe như thường. Còn đối với người học Phật thì lợi ích chẳng thể nào kể hết. Cổ đức dạy “*Niệm Phật một câu phước sinh vô lượng, lễ Phật một lạy tội diệt hà sa*”, công đức chẳng thể nghĩ bàn, việc phục hồi sức khỏe chỉ là lợi ích quá đỗi nhỏ nhất không cần bàn đến. Sau đây là hướng dẫn thực hành công pháp:



Cúi đầu



Cúi đầu & khom mình



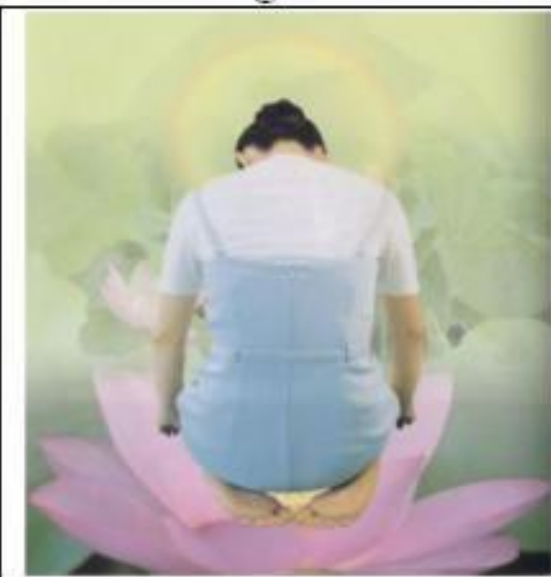
Thả lỏng hai vai



Cong gôi



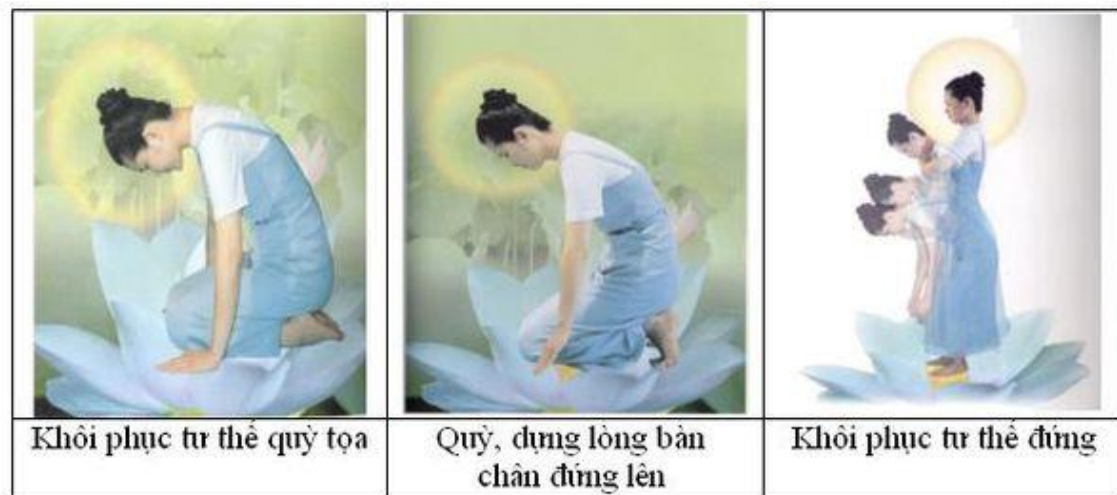
Quý gôi sát đất



Quý tọa



Duỗi tay đón Phật



Một số lợi ích dễ thấy của động tác lễ Phật:

- Điều chỉnh xương sống, cường hóa nội tạng, mạnh hông khỏe eo
- Tăng lượng máu dồn về não
- Giúp dịch tủy sống và não lưu thông
- Thư giãn thần kinh và xương cổ
- Tăng dung lượng phổi và biên độ co giãn hoành cách mô giúp tăng lưu lượng hô hấp sâu

LỜI KẾT

Bạn nào có thể kiên trì đọc đến cuối quyển sách này thật là có đức nhẫn và có tâm chân thành sửa đổi, điều ấy cũng chứng tỏ định lực vẫn còn dùng được. Nên vừa thực hành vừa thường xuyên đọc lại để tâm sửa đổi của mình không nguội lạnh.

Người xưa nói “*đọc sách nghìn lần sẽ có sở ngộ*”. Các sách thiện thư và kinh điển nếu thường đọc đến khắc cốt ghi tâm thì dù chẳng phải Thánh hiền nhưng trọn đời chắc cũng không phạm sai lầm lớn. Các pháp lành như: Tam quy, Ngũ giới, Tứ Diệu đế, Bát chính đạo, Bốn Tâm Vô lượng, Sáu Ba La Mật, Thập thiện nghiệp, Pháp Niệm Phật đều là trân bảo tuyệt học xuất thế gian, là cửa lành vào kho công đức vô lượng của Như Lai, không những giúp cho hiện đời an lạc mà còn có thể siêu vượt ra khỏi luân hồi. Hãy nên tìm hiểu thực hành khéo quý vô thường đến thăm thì quá trễ.

Cuối cùng, xin chúc các bạn kiên trì tinh tấn sửa mình, ai ai cũng được mạnh khỏe, hưởng phúc đức dài lâu và hãy luôn đem sự thành công của mình để làm điều thiện lành cho cuộc sống, để tri ân những điều tốt đẹp đã đến với mình. A Di Đà Phật!

Biên soạn

PMNP



DANH MỤC TÀI LIỆU THAM KHẢO

<i>Stt</i>	<i>Tài liệu</i>	<i>Thể loại</i>	<i>Tác giả</i>
1	<i>Hoàng đế nội kinh tố vấn</i>	<i>Y học</i>	<i>Hoàng Đế, Kỳ Bá</i>
2	<i>Thiên kim yếu phương</i>	<i>Y học</i>	<i>Tôn Tư Mạc</i>
3	<i>Bảo phác tử nội thiên</i>	<i>Y học</i>	<i>Cát Hồng</i>
5	<i>Sắc dục châm</i>	<i>Y học</i>	<i>Trương Cảnh Nhạc</i>
6	<i>Hồng nghĩa giác tư y thư</i>	<i>Y học</i>	<i>Tuệ Tĩnh</i>
7	<i>Hải thượng y tông tâm lĩnh</i>	<i>Y học</i>	<i>Hải Thượng Lãn Ông</i>
8	<i>Hoạt nhân toát yếu</i>	<i>Y học</i>	<i>Hoàng Đôn Hòa</i>
9	<i>Trung y với tính dục học khảo luận</i>	<i>Y học</i>	<i>Nguyễn Huy Hoàng Đào Văn Học</i>
10	<i>Quan hệ vợ chồng</i>	<i>Y học</i>	<i>GS. Rudolf Neubert</i>
11	<i>Phương pháp xoa bóp y học dân tộc</i>	<i>Y học</i>	<i>GS. Hoàng Bảo Châu BS. Trần Quốc Bảo</i>
12	<i>Xoa bóp bấm huyệt chữa bệnh</i>	<i>Y học</i>	<i>Lý Ngọc Điền Bảo Huy</i>
13	<i>Trung Hoa dưỡng sinh bảo điển</i>	<i>Dưỡng sinh</i>	<i>Trương Hồ Đức</i>
14	<i>Phương pháp tân dưỡng sinh</i>	<i>Dưỡng sinh</i>	<i>Sakurazawa Nyoichi</i>
15	<i>Thức ăn thay đổi số phận</i>	<i>Dưỡng sinh</i>	<i>Namboku Mizuno</i>

16	<i>Tự luyện nội công Thiếu Lâm</i>	<i>Võ thuật</i>	<i>VS. Hàng Thanh</i>
17	<i>Võ Đang nội công bí pháp</i>	<i>Võ thuật</i>	<i>VS. Nam Anh</i>
18	<i>Lã Thị Xuân Thu</i>	<i>Bách khoa</i>	<i>Lã Bất Vi và môn khách</i>
19	<i>Kinh Thánh</i>	<i>Tôn giáo</i>	<i>Thiên Chúa giáo</i>
20	<i>Kinh Phật (Nhiều bộ)</i>	<i>Tôn giáo</i>	<i>Phật giáo</i>
21	<i>Thọ Khang Bảo Giám</i>	<i>Thiện thư</i>	<i>Khuyết danh PS. Ấn Quang tặng đính</i>
22	<i>Ấn Quang đại sư gia ngôn lục</i>	<i>Thiện thư</i>	<i>Ấn Quang đại sư</i>
23	<i>An sĩ toàn thư</i>	<i>Thiện thư</i>	<i>Chu An Sĩ tiên sinh</i>
24	<i>Văn Xương Đế Quân âm chất</i>	<i>Thiện thư</i>	<i>Không rõ</i>
26	<i>Liễu Phàm tứ huấn</i>	<i>Thiện thư</i>	<i>Liễu Phàm tiên sinh</i>
27	<i>Thái thượng cảm ứng thiên</i>	<i>Thiện thư</i>	<i>Không rõ</i>
28	<i>Thiếu niên Bảo thân</i>	<i>Thiện thư</i>	<i>TS. Lương y Bành Tân</i>
29	<i>Căn nguyên tổn thương</i>	<i>Thiện thư</i>	<i>TS. Lương y Bành Tân</i>
30	<i>Lễ Phật và Y học</i>	<i>Thiện thư</i>	<i>BS. Quách Huệ Trân</i>
31	<i>Niệm Phật chuyển hóa tế bào ung thư</i>	<i>Thiện thư</i>	<i>BS. Quách Huệ Trân</i>
32	<i>Những bí ẩn của cuộc đời</i>	<i>Nghiên cứu</i>	<i>Gina Cerminara</i>

33	<i>Bí Mật của nước</i>	<i>Nghiên cứu</i>	<i>TS. Masaru Emoto</i>
34	<i>Thông điệp của nước</i>	<i>Nghiên cứu</i>	<i>TS. Masaru Emoto</i>
35	<i>Think and grow rich</i>	<i>Kinh tế</i>	<i>Napoleon Hill</i>

.....

Ngoài các tài liệu trên, còn có sự tham khảo từ nhiều tài liệu và chia sẻ thực tế trên internet và các nguồn khác mà tôi không liệt kê hết được.

Nếu bạn thấy đâu đó trong cuốn sách này một phần tư liệu thuộc về mình mà không được ghi chú nguồn chính xác hoặc tôi đã trích dẫn mà chưa xin phép thì xin bạn hãy hoan hỷ thứ lỗi cho thiếu sót của tôi.

Xin gửi tới bạn lòng biết ơn chân thành vì tôi đã không thể hoàn thành công việc này nếu không có bạn, những kiến thức mà bạn chia sẻ đã giúp đỡ tôi và rất nhiều người khác. Quyển sách này không phải là của một cá nhân mà nó là công sức chung của rất nhiều người trong đó có bạn, tôi chỉ là người tập hợp và biên soạn lại mà thôi.

Xin chân thành cảm ơn bạn.
Chúc bạn và gia đình luôn Hạnh phúc, Bình an!

.....

Nếu có căn lành nào, Xin hồi hướng tất cả, Trang nghiêm cõi Tịnh độ, Đệ tử và chúng sinh, Đồng vắng sinh Cực Lạc.

Nam mô A Di Đà Phật

**NHẬN THỨC VỀ THỦ DÂM
TÁC HẠI & QUẢ BÁO**

=|=

Bản quyền & Liên hệ

<https://phapmonniemphat.wordpress.com>
phapmonniemphat2012@gmail.com

=|=|=|=

Chia sẻ tự do / Nghiêm cấm mọi hành vi lợi dụng
vì động cơ kinh tế và chính trị

**Xuất bản lần 1
16/03/2019**

