

*Trì giới là gốc
Tịnh độ là nơi quay về
Quán tâm là trọng yếu
Bạt lành là chốn nương tựa*

SA-DI THẬP GIỚI OAI NGHI LỤC YẾU

Tập 19

Chủ giảng: Pháp sư Định Hoằng

Thời gian: 19/7/2016

Địa điểm: Chùa Giác Nguyên, Thành phố Sơn Vi

Việt dịch: Ban biên dịch Pháp Âm Tuyên Lưu

Kính chào chư vị đại đức từ-kheo, chư vị sa-di, cư sĩ và các bậc thiện tri thức đang xem trực tiếp tôn kính, chúc mọi người buổi chiều tốt lành!

Mời mở sách đến điều giới thứ chín là “không ăn phi thời”:

“Thứ chín không ăn phi thời. Từ lúc minh tướng xuất hiện đến đúng giữa Ngọ gọi là thời. Từ khi mặt trời hơi ngả bóng cho đến khi minh tướng của ngày hôm sau chưa xuất hiện gọi là phi thời. Phi thời mà ăn thì gọi là phá trai. Mỗi miếng nuốt xuống đều kết tội. Nếu dùng tương phi thời, thuốc hàm tiêu, thuốc trợn đời thì đều không phạm. Tương phi thời là nước trái cây, nước mật v.v. lóng trong không có cặn bã. Thuốc hàm tiêu là mật, đường, mạch nha, bơ, dầu cũng không có cặn bã. Thuốc trợn đời là gừng, quế, tiêu, mơ và tất cả thuốc viên, tất cả thuốc thang, tất cả thuốc bột. Mùi vị của nó chua, chát, đắng, cay, không dùng làm thức ăn, có lý do bị bệnh thì cho dùng suốt đời”.

Trước tiên chúng tôi giải thích hàm nghĩa của tiêu đề này. Không ăn phi thời cũng tức là thông thường nói quá Ngọ không ăn, cách nói chính xác hơn phải là quá trưa không ăn, tức là thời điểm giữa trưa, qua một giây một phút rồi thì không được ăn nữa. Buổi sáng, hoặc trước giữa trưa thì món gì cũng có thể ăn được, ví dụ cháo buổi sáng, buổi trưa ăn cơm, mì, rau, bánh bao, sữa bò, kem v.v., những thứ này đều có thể ăn, nhưng sau khi qua giữa trưa rồi. Sang ngày thứ hai thì trước khi “minh tướng chưa xuất hiện”, khoảng thời gian này gọi là phi thời, thì không được ăn những thức ăn mà thông thường buổi sáng chúng ta có thể ăn nữa, trừ phi có lý do bị bệnh

thì có thể uống tương phi thời, hoặc uống thuốc đến tận hình thọ, hoặc ở đây nói uống thuốc trọn đời, hoặc là thuốc 7 ngày. Thuốc 7 ngày ở đây cũng gọi là “thuốc hàm tiêu”, là ngậm ở trong miệng có thể tự tiêu hóa được. Chỗ này khi vào giải thích kinh văn thì chúng tôi sẽ giải thích tường tận.

Có người cho rằng quá Ngọ không ăn, chữ Ngọ này chính là giờ Ngọ mà người Trung Quốc nói. Bởi vì giờ Ngọ của người Trung Quốc là từ 11h đến 1h gọi là giờ Ngọ. Điều này không chính xác, cho nên ở đây chính xác là chỉ thời điểm giữa trưa. Thời điểm giữa trưa của mỗi một ngày là mấy giờ mấy phút mấy giây, đều có thời giờ nhất định. Hiện nay có thể tra từ lịch thiên văn, hoặc trên trang web thì có thể tra được rất dễ dàng. Đài thiên văn đều có công bố thời điểm giữa trưa của mỗi ngày, mỗi một khu vực. Hiện nay đối với người trì Ngọ như chúng ta mà nói thì rất thuận tiện. Nghĩa công ở đây của chúng ta không ngại thì cũng có thể, ví dụ mỗi tháng đem bảng thời điểm giữa trưa in ra treo lên bảng thông báo ở cửa trai đường để mọi người có thể nhìn thấy rõ. Thời điểm giữa trưa của bốn mùa trong một năm đều có thay đổi, đều có biên độ nhất định, nhưng thay đổi cũng không quá lớn, nhiều nhất cũng chỉ chênh lệch trong vòng 45 phút. Cho nên thông thường mà nói, nếu 11h30 bạn ăn xong thì đều có thể bảo đảm không vượt quá Ngọ.

Như chúng ta hiện nay ở thành phố Sán Vĩ, thời điểm giữa trưa đều là sau 12h, vậy chúng ta thọ trai ăn từ 10h45 đến 11h30 kết thúc bữa trưa, thời gian như thế rất thoải mái, tuyệt đối không quá Ngọ. Nếu quá thời điểm giữa trưa mà vẫn ăn những thời được đó, nghĩa là những thức ăn vốn dĩ nên ăn vào buổi sáng mà chúng ta lại ăn sau giữa trưa thì sẽ phạm điều giới này, gọi là “ăn phi thời”. Điều giới này không những sa-di nhất định phải giữ, vì là một trong 10 giới sa-di, mà thức-xoa-ma-na, tỳ-kheo, tỳ-kheo-ni đều phải trì giữ điều giới luật này. Giới tỳ-kheo là ở điều 37 trong chương thứ ba, giới này ở tỳ-kheo-ni là điều thứ 23 trong chương thứ ba, thậm chí cư sĩ thọ bát quan trai giới cũng phải trì giữ điều giới này. Điều giới này gọi là “trai”.

Cho nên bát quan trai, chữ trai này là chỉ “không ăn phi thời”, bát quan là chỉ 8 điều giới, giống như 8 điều ở phía trước ở trong mười giới sa-di của chúng ta, điều thứ chín ở đây là thuộc về trai, cho nên phạm điều giới này gọi là “phá trai”, chỉ có điều giới thứ 10 thì cư sĩ có thể không cần trì giữ, chính là giới không cầm giữ tích trữ tiền bạc, nhưng 5 chúng xuất gia thì đều phải trì giữ.

Giả sử ăn cơm xong rồi, trước khi giữa trưa thì tốt nhất nên đánh răng sạch sẽ, hoặc chí ít bạn có thể dùng tăm xỉa răng, hoặc dùng chỉ nha khoa lấy sạch các thứ ở

trong kẽ răng ra rồi súc miệng, đừng để những thứ cặn bã đó còn sót lại ở trong miệng, bởi vì nuốt những thứ sót lại này thì trai pháp đều không thanh tịnh. Điều giới này đặc biệt gọi là trai, trai có nghĩa là thanh tịnh, cho nên có thể trì trai, tức là trì điều giới không ăn phi thời này thì có thể giúp tâm chúng ta thanh tịnh. Tục ngữ cũng nói “ăn no mặc ấm ắt sanh dâm dục”, ăn quá no, đặc biệt sau quá ngộ, buổi chiều, thậm chí buổi tối ăn quá no thì sẽ giúp tăng trưởng tâm dâm dục, tâm cũng không thanh tịnh.

Trong kinh Tỳ-la-tam-muội nói không ăn phi thời có thể được năm loại lợi ích. Thứ nhất lìa xa các thứ tham dục, tức là có thể lìa xa nhiều tham dục. Thứ hai thần khí khoan khoái, tức là nói nhìn sắc mặt và khí sắc của chúng ta rất thanh tịnh, rất nhanh nhẹn. Nếu một người buổi tối ăn quá no thì nhìn người này sẽ có một luồng trọc khí, thậm chí có một loại, thông thường chúng ta nói là ngò nghếch khờ khạo, đầu óc người này không minh mẫn lắm, người ăn ít thì tự nhiên ít dục, tâm địa họ có thể trong sáng. Buổi tối có thể không ăn thì bạn sẽ không tăng cân, đương nhiên điều này đối với rất nhiều người mà nói là một tin tốt, rất nhiều người thế gian đều muốn giảm béo. Kỳ thực phương pháp đơn giản nhất để giảm béo là cắt bữa tối, vậy thì chắc chắn sẽ không béo được. Người tu hành như chúng tôi cắt bữa tối dường như có gầy đi một chút, có không ít đồng học nhìn thấy tôi trước đây, trước khi chưa xuất gia tôi cũng giảng bài rồi, thấy tướng mạo của tôi hoàn toàn khác hiện tại, trước đây tương đối mập một chút, bây giờ thì tương đối gầy một chút, nhưng khí sắc hiện nay không giống trước đây. Hiện nay, dường như có chút cảm giác như lời họ nói là tiên phong đạo cốt. Kỳ thực đây là lời tăng bốc, ý nói tôi hơi gầy một chút, nhưng đồng thời cũng có thể vì lý do không ăn tối cho nên tự nhiên có hơi thở thanh nhẹ, bản thân cũng cảm thấy không ăn tối thì đầu óc đặc biệt tinh táo sáng suốt, đặc biệt buổi tối đọc kinh, đọc sách, trong đêm khuya thanh vắng tự dụng công đều vô cùng chuyên chú, sức lý giải cũng đặc biệt mạnh, trước đây kinh điển đọc không hiểu thì bây giờ đọc cũng tương đối dễ hiểu, trí tuệ cũng có thể nâng cao, cho nên không ăn tối quả thực có rất nhiều lợi ích.

Kinh Tỳ-la-tam-muội lại nói lợi ích thứ ba là có thể đẩy lùi ma quỷ. Điều này cũng có thể rất dễ lý giải, ví dụ bạn ăn quá no, đặc biệt là buổi tối ăn bữa tối, sau khi ăn xong chắc chắn đầu óc sẽ hôn trầm. Về y học hiện nay thì mọi người đều tương đối hiểu rõ, bởi vì bạn ăn quá nhiều thì ruột và dạ dày phải nhu động, cần rất nhiều máu huyết chảy vào ruột và dạ dày để làm việc, cho nên tự nhiên máu cung cấp cho

những bộ phận khác và đầu sẽ không đủ, máu đem theo dưỡng khí cho nên cũng không cung cấp đủ [dưỡng khí], thế nên người ăn nhiều thì sự cung cấp cho não thường sẽ bị hơi thiếu một chút, sau khi thiếu thì đương nhiên sẽ rất dễ lơ mơ buồn ngủ, tinh thần cũng không nâng cao lên được, khi thật sự dụng công thì phải ngủ rồi. Đây chính là bị ma ngủ quấy nhiễu, cho nên sau buổi tối có thể không ăn thì ma ngủ không thể đắc ý được nữa, có thể đuổi ma ngủ đi. Ở đây có thể có một số người đặc biệt khi niệm Phật, khi nghe kinh hay ngủ gật, điềm này bản thân phải cố gắng lưu ý một chút.

Đương nhiên buổi trưa cũng không nên ăn quá no. Có người do phải trì trai nên bữa trưa họ ra sức ăn, ăn rất no, no căng bụng, điều này cũng không nên, quá no như thế cũng làm tổn thương đến ruột và dạ dày. Kỳ thực bạn không cần lo lắng, hình như mình không ăn no thì đến tối sẽ đói, không đâu, ngược lại bạn cứ ăn bình thường, ý niệm của bạn đừng tập trung trên ý niệm đói hay no, bạn cứ thật thoải mái. Như bạn thấy người thế gian, những người làm việc rất có chí tiến thủ, họ đều có thể quên ăn bỏ ngủ, thậm chí cả ngày không ăn cơm mà họ cũng không cảm thấy đói, vì sao vậy? Bởi vì họ quên mất việc ăn cơm này rồi, cho nên họ không cảm thấy đói. Kỳ thực vì sao bạn cảm thấy đói? Bởi vì bạn nghĩ đói, bạn nghĩ đói thì sẽ đói, chúng ta phải tập trung ý niệm của chúng ta vào việc tu đạo, hãy quên đi những sự việc thuộc ngũ dục đó. Nếu một người thường sống trong pháp hỷ thì mỗi ngày đều sống rất sung mãn, căn bản sẽ không nghĩ đến: “Ái dà, tại sao buổi tối mình không ăn cơm nhỉ”, họ sẽ không có những ý niệm này. Đương nhiên vừa bắt đầu có thể bạn sẽ cảm thấy có một chút chưa thích ứng, lúc này bản thân phải chuyển ý niệm, khi bạn cảm thấy đói thì làm thế nào? Bạn có thể niệm A-di-đà Phật nhiều lên, nếu thật sự lại đói thì uống nước làm phồng dạ dày lên, vậy thì sẽ không đói nữa. Kỳ thực qua khoảng nửa tháng là bạn sẽ thích ứng được, thực sự sẽ không có cảm giác đói nữa. Như chúng tôi hiện nay dù cũng không ăn bữa sáng, chỉ ăn một bữa trưa cũng không có cảm giác đói, đều là một loại thói quen.

Lợi ích thứ tư là đạo nghiệp có thể rất dễ thành tựu, thứ nhất bạn bớt ăn một bữa thì sẽ tiết kiệm rất nhiều thời gian. Người tại gia có lẽ sẽ có cảm nhận đặc biệt, bởi vì đều phải tự nấu cơm, bạn xem nấu một bữa cơm phải tốn rất nhiều thời gian. Bạn phải đi mua rau, phải rửa rau, sau đó một đồng lớn nồi bát gạo chậu, xong rồi thì vất vả khổ cực nấu, sau khi nấu xong cũng phải ăn 20 phút. Bạn tốn hai tiếng chuẩn bị, ăn 20 phút xong lại phải rửa một đồng lớn bát đĩa, cho nên khoảng thời

gian này đều bị lãng phí hết. Giả sử chúng ta không ăn tối, không nấu nướng thì sẽ tiết kiệm rất nhiều thời gian, đặc biệt người tu đạo thì càng phải tranh thủ thời gian, làm sao có thể lãng phí quá nhiều thời gian vào việc ăn cơm, vào những thứ ngũ dục này được chứ? Cho nên, Phật chế định tỳ-kheo đều khát thực, lấy khát thực làm chánh mạng, không tự tay nấu ăn, vì sao vậy? Chính là sợ chúng ta lãng phí quá nhiều thời gian vào những việc của thế tục này, nếu tập trung hết tinh lực, thời gian vào việc tu đạo thì có thể thành tựu. Đương nhiên chúng ta ở trong đạo tràng, vì hộ trì đạo tràng, hộ trì đại chúng, chúng ta vì đại chúng mà làm, điều này nên làm, đây là tu phước.

Lợi ích thứ năm là tăng trưởng phước thọ, người ăn ít thường sẽ trường thọ, phước báo tương đối dài lâu. Điều này cũng rất dễ lý giải, bởi vì phước báo của một người đều có nhất định, giả sử bạn dùng quá nhiều thì sẽ dùng hết rất nhanh. Nếu bạn dùng ít thì sẽ dùng tương đối lâu dài. Thọ mạng của người cũng là phước báo, nếu bạn ra sức hưởng phước báo của bạn, sau khi hưởng hết phước báo, phước hết thì thọ mạng liền hết. Chúng ta dùng tiết kiệm, ví dụ mỗi ngày có thể ăn 3 bữa, bây giờ chúng ta chỉ ăn hai bữa, vậy là tiết kiệm được 1/3 phước báo. Nói cách khác, thọ mạng của chúng ta có thể kéo dài thêm 1/3 nữa. Vốn dĩ bạn có thể sống đến 60 tuổi, bây giờ bạn có thể sống đến 90 tuổi, càng hưởng hồ thời gian chúng ta tiết kiệm được vẫn có thể tu phước, tu tuệ thì càng thù thắng hơn.

Tiếp theo giảng về ý nghĩa Phật chế giới, vì sao Phật phải chế định điều giới luật này. Ở đây chúng tôi trích dẫn Giới Bản Sở, Giới Bản Sở trong tam đại bộ nói về ý nghĩa chế giới: *“Phàm là ăn uống để nuôi thân, việc này cần phải tiết chế, nếu ăn liên tục thì ắt gây ra họa hoạn, cho nên hạn lượng một thời gian nhất định là bắt đầu từ sáng sớm đến trước giữa trưa, điều này phù hợp với pháp [thanh tịnh nên] không sanh họa hoạn và tội nghiệp, gọi là thời. Ăn quá ngọ thì không phù hợp oai nghi, sẽ tăng thêm tham dục, chướng ngại đạo nghiệp, bị người chê cười hủy báng, việc này không tương ứng với pháp [thanh tịnh], gọi là phi thời, cho nên Phật chế định giới này”*.

Đoạn này là do tổ Tuyên viết, chúng ta xem trên giảng nghĩa có thể chưa chắc đã có, ý nói chúng ta dùng thức ăn để nuôi dưỡng thân thể của chúng ta. Từ trên sự lý mà nói thì nên tiết kiệm thức ăn và phước báo của chúng ta, nếu ăn liên tục liên tục sẽ dẫn đến họa hoạn, cho nên Phật chế định thời hạn để ăn cơm, ăn thức ăn, từ sáng sớm, tức là sau khi minh tướng xuất hiện vào buổi sáng đến trước giữa trưa, ăn

như vậy có thể thuận sự, thuận pháp. Sự này là nói lẽ thường tình của thế tục, chúng ta cũng phải tùy thuận, dù sao thân thể của chúng ta là thân ngũ ấm, cần phải dùng thức ăn để nuôi dưỡng, chúng ta có thể ăn thức ăn, song cũng cần thuận theo pháp của chư Phật, ba đời chư Phật đều không ăn quá ngọ, như thế chúng xuất gia chúng ta có thể học chư Phật quá ngọ không ăn thì sẽ không sanh khởi họa hoạn, đây gọi là “thời”, tức là thời gian nên ăn thì mới ăn, nếu quá thời gian này, quá giữa trưa mà vẫn ăn những đồ này thì không phù hợp với quy tắc oai nghi của người xuất gia chúng ta, sẽ tăng trưởng tâm tham dục, có hại cho đạo nghiệp đang tu, hơn nữa sẽ gặp phải sự chê cười và hủy báng.

Một trong những duyên khởi của điều giới này cũng chính là nói đến đệ tử của Phật là Ca-lưu-đà-di, ngài cũng là một trong số lục quần tỳ-kheo. Có một hôm vào buổi tối, ngài ra ngoài khất thực, kết quả có sấm sét liên tục, ngài đi gõ cửa một gia đình, kết quả bên trong là một thai phụ, khi ra mở cửa, bởi vì trời rất tối, mà toàn thân tôn giả Ca-lưu-đà-di cũng rất đen, cho nên lúc này mở cửa ra, đột nhiên trên trời chớp lóe lên một cái, chiếu lên thân hình của tôn giả Ca-lưu-đà-di, khiến thai phụ này hoảng sợ, cho là quỷ đến, cho nên lúc ấy thai phụ này đã bị xảy thai. Sau đó, thai phụ này rất cảm tức chửi mắng: “Sa-môn Thích tử thà tự mổ bụng cũng không nên ăn tối”, tức là người xuất gia, người xuất gia với Thích-ca Mâu-ni Phật, Thích tử tức là những đệ tử xuất gia chúng ta, thà tự mổ bụng cũng không được ăn đồ vào buổi tối. Cho nên, do một duyên khởi như vậy nên Phật liền chế định giới không ăn phi thời. Tuy do một duyên khởi như thế nhưng cũng vừa hay phù hợp với thông lệ quá ngọ không ăn của ba đời chư Phật. Khi Phật tại thế, những đệ tử này đều thị hiện phạm duyên khiến đức Phật chế giới.

Giới Bản Sớ lại nói: *“Trong kinh nói: chư thiên ăn buổi sáng, ba đời chư Phật ăn giữa trưa, súc sanh ăn lúc mặt trời ngả bóng, quý thân ăn lúc sấm tối. Phật chế giới này để đoạn nhân của sáu cõi, mà giống với nhân duyên của ba đời chư Phật”*. Trong kinh điển có nói buổi sáng là lúc chư thiên, thiên nhân ăn uống. Giữa trưa chính là khoảng thời gian trước giữa trưa mà bây giờ chúng tôi đang giảng. Thời gian chúng ta quá đường ăn cơm chính là thời gian ba đời chư Phật ăn cơm. Đến lúc mặt trời ngả bóng tức là qua buổi trưa là súc sanh ăn, tức là đến buổi chiều, thậm chí là hoàng hôn, đây là thời gian súc sanh ăn uống. “Quý thân ăn lúc sấm tối”, sấm tối tức là lúc chạng vạng tối, quý thân bắt đầu ẩn hiện, họ bắt đầu ăn thức ăn. Nói cách khác, Phật thị hiện cho chúng ta là ăn trước giữa trưa để đoạn trừ nhân luân chuyển

trong sáu cõi, đừng học tập những quỷ thần, súc sanh đó, ngay đến cõi trời cũng không học, chúng ta học tập ba đời chư Phật, cũng tức là không học tập chúng sanh sáu cõi, mà phải học tập chư Phật thì mới có thể đoạn trừ được nhân của sáu cõi, tương lai có thể ra khỏi sáu cõi.

Đoạn này trong Tam Đại Bộ, luật sư Linh Chi có giải thích rằng: *“Muốn ra khỏi ba cõi ắt phải đoạn nhân của sáu đường, cho nên chế định tỳ-kheo không ăn uống giống như chúng sanh sáu cõi, mà nương theo bậc đại thánh thì sẽ có hy vọng ra khỏi ba cõi. Thương thay những kẻ ngu si tối đến ăn nhiều, không chịu học theo chư Phật mà lại cam tâm giống như quỷ thần, súc sanh, không biết là ý gì”*. Ở đây luật sư Linh Chi giải thích rằng, muốn vượt khỏi biển khổ ba cõi thì nhất định phải đoạn trừ nhân luân chuyên trong sáu đường, vậy tự nhiên có thể đoạn được quả của sáu đường, cho nên đức Phật chế định tỳ-kheo ăn uống không được giống như các loại chúng sanh sáu đường đó, mà bảo nương theo bậc đại thánh, tức là đức Phật, hành trì giống như Phật thì chúng ta mới có hy vọng ra khỏi ba cõi. Than thở, thương thay những kẻ ngu si ấy đa số đều ăn vào buổi tối. “Đa xan”, xan nghĩa là ăn nuốt, ăn nuốt những đồ ăn vào buổi tối, ăn bữa tối, thông thường ở tự viện chúng ta gọi là “dược thạch”. Trên thực tế, Phật không chế định giới luật như thế. Nói đến dược thì trừ khi là thuốc trọn đời, tương phi thời, thuốc bảy ngày thì được, nhưng không nói là dùng “thời dược”, như buổi sáng chúng ta ăn những thứ như cơm rau, đó là thuộc về thời dược. Vì vậy chúng ta nên làm theo, học tập chư Phật quá ngộ không ăn, làm sao có thể cam tâm làm những hành vi giống như những quỷ thần và súc sanh đó cho được! Làm vậy không biết là ý gì?

Lại nói rằng: *“Các bậc cao tăng đại đức thời xưa đều phụng hành cung kính giới luật oai nghi, ngày ăn một bữa mỗ trai, hằng ngày đều dùng như thế. Thời nay trước ác, ăn bất kể lúc nào, nếu có cúng trai lại trì hoãn đến tối, các thiên sư và đại pháp sư an nhiên ngồi ăn. Chỉ biết tìm cầu sự thoải mái cho thân thể ô trược này, há chẳng phải đang công khai làm trái thánh giáo ư? Dòi trong hầm phân, ngạ quỷ đều do tâm này mà biến thành; nước đồng, viên sắt nóng há do nguyên nhân khác mà bị sao? Người có kiến thức hiểu biết thông đạt nên cố gắng khích lệ”*. Đoạn này nói rất hay, ngôn từ đều rất khẩn thiết, đây là lời luật sư Linh Chi nói, cao tăng đại đức thời xưa, các ngài đều phụng hành và cung kính luật nghi, giới luật và oai nghi. Trì giới quan trọng nhất chính là bồi dưỡng tâm cung kính, đối với giới luật mà Phật chế định, chúng ta đều không tơ hào vi phạm, đây chính là hiếu thuận với Phật. Tinh thần quan

trọng nhất của trì giới chính là chữ “hiếu”, hiếu thuận cha mẹ, sư tăng, tam bảo, “hiếu thuận là pháp chí đạo, hiếu gọi là giới, cũng gọi là ngăn cấm”. Đây là lời giáo huấn trong kinh Phạm Võng Bồ-tát Giới. Giả sử Phật chế định mà chúng ta không thể tuân theo thì làm sao có thể gọi là hiếu được? Không thể gọi là đệ tử Phật được, cho nên học giới luật quan trọng nhất chính là bồi dưỡng tâm hiếu thuận với Phật-đà, với tam bảo, tâm địa có thể nhu thuận thì mới có thể trở thành một pháp khí, mới có thể thọ đại pháp được.

Cho nên cao tăng đại đức từ xưa đến nay đều là “ngày ăn một bữa mỗ trai”, một bữa chính là một bữa giữa trưa. “Mỗ trai” này, mỗ là nói thời gian buổi sáng từ 5h đến 7h. Hiện nay buổi sáng chúng ta ăn tiểu thực là 6h30 đánh bản ăn cơm. Lúc này trời chắc chắn đã sáng rồi, nếu trời chưa sáng thì không được đánh bản ăn cơm. Sau khi trời sáng rồi, sau khi minh tướng đã xuất hiện thì mới có thể đánh bản ăn cơm. Ăn bữa sáng này cũng chỉ có thể ăn tiểu thực, như cháo nấu tương đối loãng, khi mở nắp nồi ra, dùng đũa nhúng vào trong nồi cháo mà viết không ra chữ, như vậy là đủ độ loãng. Nếu có thể viết được ra chữ ấy, chữ không tan mất, cháo như thế quá đặc. Cháo này không thể gọi là tiểu thực, mà đã biến thành chánh thực rồi. Nếu buổi sáng ăn chánh thực, buổi trưa vẫn ăn nữa thì tỳ-kheo, tỳ-kheo-ni, sa-di chúng ta cũng đều phải tác pháp dư thực thì mới có thể ăn, nếu không sẽ phạm giới túc thực. Buổi sáng cho phép dùng tiểu thực, buổi trưa thì chính thức ăn ngũ trai, đây là thông lệ của các cao tăng đại đức từ xưa đến nay. Có một số người ngay đến tiểu thực cũng không ăn, như hòa thượng Thanh Công của chúng ta, ngài mấy chục năm như một ngày, chỉ giữa trưa mới ăn một bữa, đây là hằng ngày đều dùng như thế.

“Thời nay”, đây là triều nhà Tống, có thể đã xuất hiện những trường hợp không như pháp, cho nên phạm giới ăn phi thời đã có từ lâu. Hiện nay, đạo tràng quả thực có thể trì giữ được giới không ăn phi thời này thì đã trở thành số ít rồi. Phần lớn các đạo tràng đều không thể trì ngũ. Thời triều nhà Tống, luật sư Linh Chi đã rất cảm thán nói “thời nay trược ác”, thời đại hiện nay rất trược ác rồi. Một biểu hiện của trược ác chính là làm trái giới luật của đức Phật, hơn nữa có thể là ngang nhiên vi phạm mà mặt vẫn không đổi sắc, không sanh khởi tâm hổ thẹn. Cho nên “ăn bất kể lúc nào”, ăn uống không coi trọng thời gian nữa, mà trái lại muốn ăn thì liền đưa vào miệng. “Nếu có cúng trai”, giả sử khi có cúng trai thì luôn trì hoãn đến tối. Những điều này quả thực chúng tôi cũng đã nhìn thấy, thậm chí rất bi ai. Khi đó chúng tôi đang thọ giới, các thí chủ cúng trai đều cúng trai vào buổi tối, mời tất cả đại chúng

sư chúng tôi ăn, đến ăn cơm, thậm chí mời cả thập sư của chúng tôi ăn tối. “Các thiền sư và đại pháp sư an nhiên ngồi ăn”, những thiền sư tập thiền, hoặc các pháp tượng diễn giảng Phật pháp, đây là đại pháp sư họ ăn cơm tối, ngồi ở đó ăn, đều ăn rất tự nhiên, như thể những chuyện nhỏ này không hề xảy ra vậy. “Chỉ biết tìm cầu sự thoải mái cho thân thể ô trược này”, chỉ biết dùng những thức ăn này để tìm cầu sự thoải mái, tức là để thân thể cấu uế này được dễ chịu, thoải mái, làm hài lòng thân thể ô trược này. Nói cách khác, chỉ thỏa mãn yêu cầu của thân thể mình chứ không biết thân thể căn bản không phải là ta. Người tập thiền ngay đến điều này cũng không hiểu hay sao? Người giảng pháp ngay đến điều này cũng không hiểu hay sao? Nhưng họ vẫn làm như vậy. “Há chẳng phải đang công khai làm trái thánh giáo ư?” Chẳng lẽ họ không nghĩ đến làm vậy là đang công khai làm trái với thánh giáo của đức Phật sao? Bởi vì điều giới ăn phi thời này không nói lúc nào có thể khai duyên, buổi tối có thể ăn cơm, dù bị bệnh cũng không có khai duyên.

Phía sau nói càng không khách khí hơn, “dòi trong hầm phân, ngạ quỷ đều do tâm này mà biến thành”, hạng người này tương lai biến thành giòi bọ trong hầm phân, hoặc biến thành ngạ quỷ chính là loại tâm lý này tạo thành. Tâm lý gì vậy? Chính là dùng tâm khinh mạn làm trái lời Phật, vi phạm điều giới ăn phi thời này. Còn “nước đồng, viên sắt nóng há do nguyên nhân khác mà bị sao?” Do phạm trai, phá trai thì tương lai sẽ đọa xuống địa ngục. Đọa trong địa ngục uống nước đồng, ăn viên sắt nóng, chẳng lẽ bị quả báo này là từ nguyên nhân khác hay sao? Nói cách khác, chính là do nguyên nhân phá trai này mới tạo thành, cho nên “người có kiến thức hiểu biết thông đạt”, người có kiến thức, có cao kiến, người thông đạt, “nên cố gắng khích lệ”, nên cố gắng khuyến khích để hành trì. Đoạn văn này quả thật rất hay, có thể xem như một sự khích lệ rất tốt cho người xuất gia tu hành như chúng ta.

Tiếp theo nói với mọi người về “luận về mười lợi ích lớn của giới phi thời thực”, là văn do đại sư Ngẫu Ích viết. Mời mọi người lấy giảng nghĩa này ra. Đây là do đại sư Ngẫu Ích viết, có thể trì giữ giới không ăn phi thời thì có thể đạt được mười lợi ích lớn. Bài luận nhỏ này viết rất tỉ mỉ, chúng ta theo lời văn này đọc qua một lần, tiện thể sẽ theo văn để giải thích:

“Có người khách hỏi đồ-đa tử rằng: tôi nghe giết, trộm, dâm, dối gọi là tánh tội, uống rượu u mê mất đi hạt giống trí tuệ, ăn thịt chúng sanh đoạn mất tâm đại từ bi, do đó Như Lai chế giới này, bầy chúng cùng vâng theo, cố nhiên không có chút nghi hoặc, còn như ăn uống thường ngày để nuôi thân thì có lỗi gì mà giới ăn phi

thời nghiêm trọng như thế? Mong được nghe tông chỉ trong đó”. Ở đây, trước tiên nêu ra một đoạn câu hỏi nói rằng, có một vị khách đến hỏi đố-đá tử. “Đố-đá” là tiếng Phạn, nghĩa là đầu đà, tức là đầu đà tử, đầu đà chính là người tu khổ hạnh, tu 12 hạnh đầu đà. Trong 12 hạnh đầu đà này có một điều chính là ăn một bữa giữa ngày, hơn nữa thậm chí quá Ngọ không uống tương, qua thời điểm giữa trưa thì ngay đến tương phi thời cũng không uống, chỉ uống nước trắng, đương nhiên có thể uống thuốc trọn đời. Ở đây đại sư Ngẫu Ích mượn việc đố-đá tử trả lời câu hỏi của người khách này, trên thực tế là một cách tự hỏi tự đáp, cho nên chúng ta cũng có thể xem đố-đá tử là biệt hiệu của đại sư Ngẫu Ích, bởi vì đại sư Ngẫu Ích cũng là một người tu khổ hạnh. Từ năm 24 tuổi, ngài đã bắt đầu ăn một bữa giữa ngày rồi.

Người khách này hỏi đố-đá tử rằng: tôi nghe nói giết, trộm, dâm, dôi gọi là tánh tội, bốn tánh của nó vốn là có tội nghiệp, cho nên Phật chế định bốn giới này là tánh giới. Giới thứ năm là uống rượu, uống rượu khiến người u mê mất đi hạt giống trí tuệ, nên đương nhiên cũng phải chế định điều giới này là già giới. Trong giới Bồ-tát còn chế định không được ăn thịt chúng sanh, đương nhiên điều giới này cũng có thể được nhiếp thọ trong giới sát của năm giới. Bởi vì chúng ta thọ ngũ giới cũng là phát tâm Bồ-đề mà đặc giới thể, cho nên ngay thể của ngũ giới cũng giống như luật nghi giới của Bồ-tát giới rồi. Những điều này đương nhiên cũng cần trì giữ, bởi vì ăn thịt chúng sanh sẽ đoạn mất hạt giống đại từ bi, cho nên Như Lai chế định những giới pháp này đều cần bảy chúng đệ tử Phật cùng tuân thủ. Bảy chúng bao gồm năm chúng xuất gia và hai chúng tại gia. “Cố nhiên không có chút nghi hoặc”, dĩ nhiên điều này không có gì đáng nghi hoặc, còn như dùng “ăn uống thường ngày để nuôi thân thể”, nuôi thân, bình thường chúng ta ăn uống là để nuôi dưỡng thân thể của chúng ta thì có lỗi lầm gì? Có tội lỗi gì? Vì sao Phật chế định giới ăn phi thời, điều giới này nghiêm khắc như thế là đạo lý thế nào? “Mong được nghe tông chỉ trong đó”, tôi rất muốn nghe, tức là đố-đá tử, ngài hãy nói cho chúng tôi biết ý thú và tông chỉ ở trong đây.

Tiếp theo chính là câu trả lời: “*Đố-đá tử nói: tôi đang muốn trình bày rõ yếu nghĩa của trai pháp để làm tiêu chuẩn cho hành nhân, ông hỏi thật đúng lúc*”. Ở đây đố-đá tử nói rằng, toàn bộ phía sau đều là lời ngài trình bày phân tích, ý nói tôi đang muốn trình bày nói rõ yếu nghĩa của trai pháp để làm tiêu chuẩn cho hành nhân, “ông hỏi thật đúng lúc”, tức là ông hỏi rất đúng lúc, vừa hay, ông hỏi thật đúng dịp.

Tiếp theo nói: *“Trai pháp là đại đạo chung của đệ tử chư Phật ở mười phương ba đời, có vị trí quan trọng trong pháp ra khỏi sanh tử, kẻ ngu si cứ chạy theo dục vọng ăn uống, cam tâm làm kẻ chỉ biết ăn uống. Nếu đã sợ sự ràng buộc của giới luật thì làm sao phân biệt được lợi ích của nó chứ? Nay tìm hiểu bản ý mà Như Lai chế định giới, thấy là tận thiện tận mỹ, vậy sao có thể nói hết được, nên chỉ đơn giản nêu ra mười lợi ích lớn thôi”*. Ở đây nói “phù trai pháp”, phù là trợ từ ngữ khí, trai pháp chính là nói giới không ăn phi thời này, là đại đạo chung, thông hành của đệ tử chư Phật trong ba đời. Nói cách khác, không chỉ là Thích-ca Mâu-ni Phật của chúng ta, mà tất cả đệ tử của chư Phật ở mười phương ba đời quá khứ, hiện tại, vị lai đều cùng làm, đều phải trì giữ điều giới luật này. Nó “có vị trí quan trọng trong pháp ra khỏi sanh tử”, muốn ra khỏi sanh tử thì điều này có một vị trí rất quan trọng, “tân” chính là bên sông, ví dụ nói bạn muốn vượt biển sang bờ bên kia thì nhất định phải đi qua một bến sông như thế. “Ngu phu” là kẻ ngu si, họ cứ thuận theo tâm ý của mình mà tham đắm những dục vọng ăn uống, cũng tức là “chạy theo dục vọng ăn uống”, tức là ở đó theo đuổi những dục vọng ăn uống của mình mà cam tâm làm một kẻ tham ăn ham uống, đã sợ sự trói buộc của giới luật như thế thì làm sao có thể biện biệt được lợi ích của giới không ăn phi thời chứ? Cho nên ở đây, trước tiên chúng ta phải có một xuất phát điểm chính xác, trước tiên đừng vì thỏa mãn dục vọng ăn uống của mình mà biện hộ, trước hết phải buông bỏ những ái dục này, sau đó mới có thể thật sự lý giải thâm ý mà đức Phật chế giới này. Bây giờ “kim nguyên”, nguyên nghĩa là tìm hiểu, tìm hiểu dụng ý ban đầu khi năm xưa Như Lai kiến lập chế độ này thì mới thấy là tận thiện tận mỹ, có thể nói là thiện mỹ đến cùng tột rồi, sao có thể nói ra hết được? Chữ “đạn” này nghĩa là hoàn toàn, không thể hoàn toàn nói ra hết được. Cho nên ý nghĩa này, lợi ích của giới không ăn phi thời này quả thực là nói không hết được. Ở đây chỉ là “đơn giản nêu ra”, đơn giản nêu ra mười lợi ích lớn để nói rõ cho chúng ta, mười lợi ích lớn này cũng chỉ là một cương lĩnh, nói ra cũng nói không hết.

“Một là đoạn duyên sanh tử, kinh nói: hết thấy chúng sanh đều do nhân dâm dục mà có mạng sống. Lại nói: chúng sanh ba cõi đều dựa vào ăn uống mà sinh tồn, gọi là đoạn thực, xúc thực, tư thực, thức thực. Từ đây thấy được, dâm dục đương nhiên là nhân chính của sanh tử, còn ăn uống chính là tăng thượng duyên bậc nhất của sanh tử, hai thứ này đều ở trong ngũ dục. [Nhưng vẫn] phải đặc biệt giúp đỡ thân độc này để mượn nó mà tu đạo, nên không thể hoàn toàn đoạn dứt. Song nếu

nhận được thời thực thì vẫn phải quán tưởng như nơi đồng hoang ăn thịt con mình vậy, làm sao có thể mặc sức mà ăn phi thời cho được?”.

Đoạn này nói lợi ích lớn thứ nhất, lợi ích lớn thứ nhất của không ăn phi thời là đoạn duyên sanh tử. Muốn sanh tử luân hồi thì cần phải có nhân có duyên thì mới có kết quả. Trong kinh nói “hết thấy chúng sanh đều do nhân dâm dục mà có mạng sống”, có thể thấy nhân khiến chúng ta lưu chuyển trong sanh tử chính là do dâm dục, đã có dâm dục thì sẽ có sanh mạng ở trong sáu đường, nói cách khác là không thể ra khỏi sáu đường. Trong kinh lại nói “chúng sanh ba cõi đều dựa vào ăn uống mà sinh tồn”, ba cõi tức là dục giới, sắc giới, vô sắc giới, chúng sanh trong ba cõi đều phải dựa vào ăn uống thì mạng sống mới có thể tồn tại được. Những thức ăn này không giống nhau, có đoạn thực, có xúc thực, có tư thực, có thức thực, các chúng sanh khác nhau thì họ sẽ có thức ăn khác nhau. Nếu không ăn thì họ không thể sống ở trong ba cõi được, có thể thấy hai thứ ăn uống và dâm dục, một cái là nhân của sanh tử, một cái là duyên của sanh tử, cho nên từ đây thấy được, dâm dục đương nhiên là nhân chính của sanh tử, còn ăn uống là tăng thượng duyên bậc nhất của sanh tử, có nhân có duyên thì đương nhiên bạn chắc chắn phải kết quả, bạn chắc chắn phải lưu chuyển trong sanh tử luân hồi.

Dâm dục và ăn uống đều ở trong ngũ dục, ngũ dục là tài, sắc, danh, thực, thùy. Sắc chính là dâm dục, thực chính là dục vọng ăn uống, mà mỗi người ở trong luân hồi tích lũy hai loại dục này là nhiều nhất. Con người có thể không có tiền tài, nhưng họ không thể không ăn uống, cho nên việc ăn uống này mỗi ngày nhất định đều phải có, mà cũng chính vì họ có tâm dâm dục cho nên xả thân thọ thân ở trong sáu đường, tức là không ngừng đầu thai tìm kiếm cha mẹ, cho nên việc ăn uống và nam nữ chính là tập khí ô nhiễm sâu nặng mà hết thấy chúng sanh không thể lìa khỏi. Đương nhiên dâm dục có thể đoạn trừ, song còn ăn uống, nếu đoạn bỏ thì thân thể của chúng ta cũng sắp chết rồi, hiện nay nếu vẫn chưa tu thành, chưa đắc đạo, vậy thì vẫn phải đặc biệt giúp đỡ thân độc này. Thân này gọi là thân độc, bạn đừng cho rằng thân này rất tốt, thân này là gốc khổ, khiến bạn không ngừng thọ khổ. Nếu bạn mê hoặc coi thân này là chính mình, vậy thì bạn sẽ nhiễm độc rất sâu. Bạn vì thân này mà sẽ tạo ra tội nghiệp vô cùng, cho nên cần xem thân này là thân độc, không được tham ái nó, nhưng bây giờ vẫn cần mượn nó để tu đạo cho nên không thể hoàn toàn đoạn trừ ăn uống được.

Song giả như nhận được thời thực, thời thực chính là những thực phẩm mà buổi sáng có thể ăn, tức là những thực phẩm mà buổi sáng vốn dĩ có thể ăn, nhưng vẫn nên quán “tưởng như nơi đồng hoang ăn thịt con” vậy. Như trong kinh nói, hình như ở trong kinh Báo Ân nói quốc vương và phi tử của ông bởi vì bị nước láng giềng đánh bại nên phải bỏ chạy, mang theo hoàng tử của ông cùng bỏ chạy, kết quả đi nhầm đường, vòng qua đường xa hơn. Họ chỉ mang theo lương khô cho 7 ngày, nhưng lộ trình này phải 14 ngày mới có thể đi hết; kết quả đi được đoạn đường, nhưng phía sau thì lương thực đều hết rồi, làm sao đây? Hoàng tử này vô cùng hiếu thuận, cậu nói với phụ vương và mẫu hậu của mình là nguyện cắt thịt của mình để cúng dường cha mẹ, để sự trợ giúp này có thể khiến thân thể cha mẹ chóng trụ được mà đi hết con đường này. Cho nên, hoàng tử này mỗi ngày tự cắt một ít thịt trên thân xuống để cúng dường cha mẹ, mãi cho đến khi đi hết 7 ngày thì chỉ còn lại bộ xương của mình, cậu dùng ý chí vượt hơn người thường để đi theo cha mẹ như thế. Đương nhiên đối với cha mẹ mà nói thì đây là tận hiếu, nhưng cha mẹ ăn thịt trên thân con trai thì họ sẽ cảm thấy thế nào? Có nghĩ món ngon thế này, tôi phải ăn nhiều hơn một chút không? Đương nhiên không thể, có cha mẹ nào không thương yêu con cái của mình đâu? Cho nên, ở đồng vắng bắt buộc phải ăn thịt con trai mình, đó đều là miễn cưỡng vì để chóng đỡ cho thân thể, thể lực, vậy thì làm sao có thể khởi tâm tham ái cho được? Cho nên “quán tưởng như nơi đồng hoang ăn thịt con mình vậy”, nên phải quán tưởng như thế, dù buổi sáng chúng ta quá đường ăn cơm, ăn thức ăn rất thơm ngon đó giống như ăn thịt con trai mình vậy, là tâm trạng đó.

“Làm sao có thể mặc sức mà ăn phi thời được?” Sáng sớm, buổi sáng khi ăn cơm còn không dám phóng túng dục niệm của mình, phóng túng dục vọng ăn uống của mình thì làm sao có thể sau khi quá ngộ, thời gian phi thời mà còn mặc sức ăn những thức ăn này cho được? Nếu như vậy, bạn muốn liễu thoát sanh tử thì không biết đợi đến năm nào tháng nào. Cổ đức nói: vậy thì phải đợi đến năm con lừa. Trong 12 con giáp có con lừa không? Không có năm con lừa, nói cách khác, bạn không thể lừa khỏi được.

Hàm nghĩa thứ hai: “*Hai là biểu thị ý nghĩa trung đạo. Thiên Thai tông nói: ăn trước ngộ là biểu thị phương tiện đạo, giống như có pháp để dắt vậy, quá ngộ không ăn biểu thị ngoài trung đạo ra thì không cần gì nữa. Lý quán này, toàn bộ dựa vào sự tướng. Nếu giới thô còn không trì giữ được thì chẳng phải giống như người thể tục buổi tối còn phóng túng ăn uống, đó là bất cập; nếu giống ngoài đạo ngày*

ăn một hạt mè một hạt lúa mạch thì lại thái quá. Tu hành không phù hợp với trung đạo thì làm sao khéo hợp được với diệu lý”.

Lợi ích thứ hai của giới ăn phi thời là biểu thị hàm nghĩa trung đạo. Tông Thiên Thai nói ăn cơm trước Ngọ là biểu thị phương tiện đạo, phương tiện đạo cũng gọi là “gia hạnh đạo”. Điều này thuộc về vị thứ hai là “gia hạnh vị” trong năm vị của Duy Thức, nó gần với việc thấy đạo, nghĩa là trước khi vẫn chưa thấy đạo, để đoạn trừ phiền não của mình mà chuẩn bị việc tu hành này, nỗ lực dụng công hơn cho nên thuộc về phương tiện đạo. Trong Tiểu thừa nói là “noãn, đảnh, nhĩn, thế đệ nhất”, bốn loại gia hạnh này đều thuộc về phương tiện đạo, ăn trước Ngọ là thuộc về những phương tiện đạo này. “Giống như có pháp để đắc vậy” là tương tự như “có pháp để đắc”, nói cách khác, người ăn bữa sáng kỳ thực là một loại phương tiện đạo, người quá Ngọ không ăn là biểu thị điều gì? Là ngoài trung đạo đệ nhất nghĩa để ra, ngoài trung đạo ra thì không cần gì nữa, là không cần gì hết. Nói cách khác, chỉ có trung đạo thôi, đây là thuộc về tu lý quán. Pháp quán lý tánh này phải nhờ vào sự tướng. Nếu rời khỏi sự tướng thì lý quán đó cũng không thể thành tựu, cho nên khi chúng ta không ăn quá Ngọ thì bạn có thể thể hội được lý quán này, bởi vì Phật chỉ ăn giữa trưa, biểu thị trung đạo, quá trưa không ăn, trước trưa tức là bữa sáng họ cũng không ăn, chư thiên ăn sáng, Phật không ăn sáng, quá trưa cũng không ăn, điều này biểu thị trung đạo. Loại biểu pháp này có thể khiến chúng ta trước sau đề khởi được chánh niệm, giữ vững được trung đạo đệ nhất nghĩa để.

Nếu giới thô còn không thể trì giữ được, vậy thì chẳng phải giống như, tức là chẳng phải giống như người thế tục ban đêm phóng túng sự tham dục của mình mà ăn uống ư, đây là bất cập. Bất cập chính là không như pháp, nếu chúng xuất gia, chúng ta buổi tối cũng ăn uống giống như người thế tục thì đây là không như pháp. Chẳng những giống như người thế tục là không như pháp, mà giống như ngoại đạo thì cũng không như pháp. Ngoại đạo là năm xưa khi đức Phật còn tại thế, có một số người chuyên bỏ đói bản thân, mỗi ngày chỉ ăn một hạt mè, một hạt lúa mạch, trước đây khi Phật tu khổ hạnh cũng đều đã tu qua, cho nên rất đói, đói đến cuối cùng một chút khí lực cũng không có, da bụng đều dính vào cột sống, việc này cũng thái quá rồi, đây gọi là khổ hạnh vô ích. Cho nên, hai loại này đều không phải là trung đạo, giống như người thế tục phóng túng dục vọng ăn uống của mình mà ăn uống vào buổi tối, buổi tối ăn cơm, hoặc giống như ngoại đạo ngay đến bữa chính cũng không ăn, mỗi ngày ăn một hạt mè, một hạt lúa mạch, khổ hạnh này cũng vô ích, hai loại

này đều không phải trung đạo. Cho nên “tu hành không phù hợp với trung đạo”, tu hành không phải đi trên trung đạo vậy thì “làm sao khế hợp được với diệu lý”, bạn làm sao có thể khế hợp được với diệu lý trung đạo đệ nhất nghĩa đế đây? Thái quá giống như bất cập, thái quá và bất cập đều không được, cho nên có người có thể sẽ phê bình rằng: bạn đã quá ngộ không ăn thì cũng dứt khoát bỏ luôn bữa sáng đi, bữa trưa cũng bỏ luôn, vậy không tốt hơn ư? Bạn đoạn trừ tham dục mới đoạn được triệt đế, việc này lại thái quá rồi. Bởi vì dấu sao chúng ta giữ lại sắc thân này là vì nuôi giả thân để tu chân đạo, đó cũng là biểu thị ý nghĩa của trung đạo đệ nhất nghĩa đế.

Được rồi, lợi ích thứ ba là: “*Điều thân ít bệnh, thì chủ tín, ăn liên tục có thể khiến thì bị tổn thương nặng nhất, cho nên huyền môn cấm ăn tối là thuật hay để dưỡng sinh, vậy thì làm sao gọi là chịu đói cho được?*” Lợi ích thứ ba là nói nó có lợi ích điều thân ít bệnh, cho nên muốn điều dưỡng thân thể của bạn, khiến thân ít bệnh ít phiền, vậy thì ăn ít một chút, đây là phương pháp tốt nhất, thông thường là bệnh từ miệng vào, người hiện nay bệnh tật rất nhiều, hơn nữa nhiều kiểu nhiều loại. Từ nhỏ chúng ta chưa bao giờ nghe thấy tên những bệnh ấy, hiện nay đều nhiều khủng khiếp, nguyên nhân gì vậy? Phần lớn đều do ăn uống tạo thành, cho nên bớt ăn uống một chút sẽ giúp đỡ rất tốt cho việc điều dưỡng thân thể của chúng ta.

Năm xưa, đại sư Hoằng Nhất đặc biệt chủ trương, nếu thân có bệnh đau thì phương pháp tốt nhất chính là để mình đói một chút, vậy thì thân thể tự nhiên sẽ điều chỉnh lại. Trong ngũ tạng, ngũ tạng này là chỉ *tim, gan, thì, phổi, thận*. Cơ thể người đều có ngũ tạng, nó tương ứng với đức của ngũ thường, nhà Nho gọi là *nhân, nghĩa, lễ, trí, tín*, đây là ngũ thường, ngũ thường đối ứng với ngũ tạng, phân chia như thế nào? Gan thuộc nhân, nếu một người không có tâm nhân từ thì nhất định sẽ tổn thương gan, sẽ bị bệnh gan. Ví dụ một người thường nổi giận, tâm sân giận sẽ làm tổn thương lòng từ bi, tổn thương lòng nhân, gan hỏa quá vượng thì họ sẽ bị bệnh gan. Phổi thuộc về nghĩa, ví dụ một người bất nghĩa, cứ làm những việc không nên làm thì họ sẽ bị bệnh phổi, bệnh phổi biểu hiện ra da, cho nên da cũng không đẹp, vậy thì nhất định là làm rất nhiều việc bất nghĩa rồi. Tâm thuộc lễ, tức là tim của chúng ta là lễ hàm nhiếp, ví dụ làm rất nhiều việc phi lễ thì tâm đó không tốt, tim sẽ xảy ra vấn đề. Thận chủ trí, tức là thận của chúng ta tương ứng với trí tuệ. Thì thuộc về tín, chính là tín trong nhân - lễ - nghĩa - trí - tín, chính là chữ tín. Ví dụ nếu một người không có chữ tín thì thì vị của họ sẽ không tốt.

Ở đây nói tì chủ về tín, ví dụ nói người xuất gia chúng ta thọ giới, khi thọ giới, bạn thọ giới sa-di, thậm chí cư sĩ thọ bát quan trai giới, tỳ-kheo đặng đàn thọ giới đều phát nguyện sẽ nghiêm trì giới luật, không phải nói khi lên đài thọ giới, khi đặng đàn thọ giới thì bạn liền nghĩ tương lai tôi phải phá giới, vậy bạn hà tất đi thọ giới làm gì? Bạn chắc chắn là phát tâm phải thọ giới, gọi là tín nguyện thành khẩn muốn thọ giới. Kết quả, như khi cư sĩ chúng ta thọ giới, giới sư sẽ hỏi “thọ bát quan trai giới một ngày một đêm không ăn phi thời có giữ được không?” Mọi người đều trả lời: “có thể giữ”, trả lời như thế thì phải giữ chữ tín, nếu không thì bạn phá trai phạm giới rồi, đó chính là không có chữ tín, song hiện nay rất nhiều người chúng ta đều như vậy, xuất gia thọ giới, khi thọ giới thì dửng dưng hờ hững trả lời: “có thể giữ”, sau đó trở về liền bắt đầu phạm giới. “Ăn liên tục” là ăn rồi lại ăn, ăn rồi lại ăn, không phân biệt ban ngày, buổi tối, điều này có thể khiến tì bị tổn thương nặng nhất. Phá hoại chữ tín, hơn nữa làm cho tì vị của chúng ta gánh vác quá nặng, làm tì bị tổn thương. Tì là gốc của hậu thiên chúng ta, gốc của hậu thiên bị tổn thương thì thân thể của bạn rất khó điều dưỡng tốt được. Cho nên “huyền môn”, huyền môn chính là Đạo gia, họ lấy không ăn tối là thuật hay để dưỡng sinh, muốn dưỡng sinh thì buổi tối không ăn, đều là việc tốt, vậy thì làm sao có thể gọi là chịu đói được, cho nên điều giới này đều mang đến lợi ích cho thân thể của chúng ta.

“Thứ tư là đạo nghiệp được tôn sùng. Ngài Triệu Châu nói: hai thời cơm cháo là chỗ dụng tâm tạp loạn. Hai thời đã tạp loạn huống hồ ba, bốn thời ư? Nhà Nho nói: kẻ chỉ biết ăn uống ắt bị người khinh thường. Nay tôn kính giữ gìn trai pháp, tinh chuyên hành đạo thì đạo nghiệp tự hưng vượng”. Lợi ích thứ tư là trì điều giới không ăn phi thời này có thể khiến đạo nghiệp của chúng ta được sùng bái tôn thờ. Hòa thượng Triệu Châu từng nói rằng, Triệu Châu 80 tuổi vẫn hành cước, tức là hòa thượng Triệu Châu nói rằng “hai thời cơm cháo đều là chỗ dụng tâm tạp loạn”, hai thời ăn bữa sáng, bữa trưa, thời gian ăn cơm quả thực tâm trí liền bắt đầu dễ bị tạp loạn, thông thường mà nói chúng ta đều như vậy. Ví dụ nói, khi ăn cơm bạn có thể giữ chặt câu Phật hiệu, điều này không dễ dàng. Bạn không ăn cơm mà chuyên tâm niệm Phật còn tương đối dễ giữ vững được, cho nên khi hai thời ăn cơm thì tâm tư đều sẽ tạp loạn, càng huống hồ ba bữa cơm, bốn bữa cơm, còn có ăn đêm. Nhà Nho cũng nói “kẻ chỉ biết ăn uống ắt bị người khinh thường”. Kẻ chỉ biết ăn uống này là chỉ kẻ tham ăn ham uống, họ là người tham ái ăn uống, hạng người này người thông thường đều khinh thường họ, coi thường họ. Nói cách khác, họ không có nhân cách, cho nên nhà Nho cũng không tôn trọng những người chạy theo dục vọng ăn uống,

càng hướng hồ đệ tử Phật môn, đệ tử xuất gia chúng ta. Nay tôn kính giữ gìn, chữ “khác” này nghĩa là cung kính, cung kính giữ gìn trai pháp, có thể tinh chuyên hành đạo thì đạo nghiệp của chúng ta tự nhiên sẽ hưng thịnh. Điều này đối với đạo nghiệp của chúng ta mà nói có giúp đỡ rất lớn.

Lợi ích thứ năm: *“Giới phẩm kiên cố, ăn tối giúp tăng thêm hỏa khí, tăng trưởng tâm dâm. Nay tịch mà thanh tịnh thì giới thể sẽ kiên cố”*. Trì giới không ăn phi thời có thể làm kiên cố giới phẩm của chúng ta. Bởi vì ăn tối sẽ giúp tăng thêm hỏa khí, trợ hỏa, trợ khí, hỏa chính là nhiệt năng của chúng ta, khí chính là khí trên thân chúng ta, là khí mà trong khí công nói đến, trợ khí này trên thực tế buổi tối nên hạ hỏa khí này xuống, chứ không phải là bốc lên. Buổi tối hạ hỏa khí xuống thì đối với việc ngủ nghỉ, an định đều có lợi. Nếu buổi tối ăn rất nhiều, rất no thì nhất định tăng trưởng tâm dâm, tức là nhiệt năng của bạn không thể thoát ra ngoài được, nên rất dễ kích động tâm dâm của mình, cho nên no ấm sẽ nghĩ đến dâm dục. Hiện nay, ngược lại có thể vắng lặng thanh tịnh, tức là buổi tối không ăn nữa thì hỏa khí cũng sẽ không tăng lên, giới thể này liền có thể kiên cố, cho nên xem như không giúp làm tăng thêm cái duyên này. Mặc dù chúng ta có tập khí phiền não nhưng không có duyên thì nó sẽ không khởi hiện hành, liền có thể khiến bốn loại trọng giới căn bản của chúng ta đều có thể giữ gìn được vô cùng tốt.

“Sáu là có thể tu định. Đoạn trừ được việc ăn uống lung tung, nghĩ tưởng xằng bậy này rồi thì thân tâm khinh an, linh hoạt, được định không khó”. Phía trước là nói giới, ở đây là nói định, chúng ta có thể không ăn phi thời thì có thể tu học thiền định, có thể đoạn trừ việc ăn uống lung tung thì sẽ trừ bỏ được rất nhiều loạn tưởng, thân tâm đều có thể khinh an, rất linh hoạt, như thế tu định thì rất dễ được định. Tiền phương tiện để được định chính là khinh an, ví dụ thân tâm của bạn cảm thấy rất ô trược nặng nề, ví dụ hôn trầm rất nặng, vậy bạn muốn được định thì rất không dễ dàng, nhất định phải khéo điều dưỡng thân tâm của mình, như thế mới có thể được định.

Thứ bảy là: *“Sanh ra trí tuệ, ăn tối trợ giúp hôn cái, nay thanh tịnh, tinh táo thì không chướng ngại quán tuệ, lại như pháp mà quán tưởng yếm li bốn loại thực thì ắt có thể đoạn được hoặc của ba cõi”*. Trì giới không ăn phi thời có thể sanh ra trí tuệ, bởi vì ăn tối sẽ giúp tăng trưởng hôn cái, một trong ngũ cái chính là hôn trầm, che lấp tâm tánh của chúng ta, cho nên hiện nay chúng ta có thể không ăn tối thì sẽ đạt được thanh tịnh tinh tịch. Tinh nghĩa là giác tỉnh, tịch chính là tịch tĩnh, tâm của

chúng ta vừa giác tỉnh, lại tịch tĩnh, một mảng trong sáng tĩnh lặng. Thiên định cần phải như vậy, chứ không phải rất tạp loạn ô trược, rất hôn trầm, hoặc tâm tư rất nhiều rất loạn, chỉ có tâm địa thanh tịnh, giác tỉnh mà lại tịch tĩnh thì mới không chướng ngại trí tuệ của chúng ta. Trong đây, từ trong định sanh ra quán tuệ mới là chánh tuệ. Quán này chính là quán chiếu, quán chiếu lý của thực tướng thì liền sanh ra loại trí tuệ này. “Lại từ bốn loại thực”, chính là phía trước nói đến đoạn thực, xúc thực, tư thực, thức thực, bốn loại thực được nói trong duyên thứ nhất để đoạn sanh tử, chúng ta có thể như pháp mà quán tướng yếm li. Yếm li này là chỉ chúng ta không chấp trước nó, không tham nhiễm nó thì có thể đoạn trừ hoặc của ba cõi, hoặc chính là phiền não. Bạn xem điều thứ năm, sáu, bảy giống như giúp chúng ta tu học giới, định, tuệ vậy.

Điều thứ tám: *“Lìa xa nghiệp nạ quý súc sanh, súc sanh ăn sau ngộ, quý ăn đêm. Không trì trai pháp thì đâu khác gì nạ quý, súc sanh, sẽ bị lôi kéo đầu thai vào loài này. Trì trai pháp này sẽ xa lìa được nhân duyên thọ sanh ở hai đường này”*. Súc sanh vừa rồi nói đều là sau ngộ mới ăn, quý ăn vào buổi tối. Nếu chúng ta không nghiêm túc trì trai pháp này thì có khác gì chúng sanh cõi quý, chúng sanh cõi súc sanh đâu. Bởi vì nghiệp nhân tương đồng, tập khí cũng tương đồng, cho nên tương lai sau khi chết thần thức sẽ bị lôi kéo vào cõi quý, cõi súc sanh. Cho nên, có thể trì trai pháp này thì có thể xa lìa nhân duyên thọ sanh vào hai đường, sẽ không sanh ra ở hai đường này nữa.

“Thứ chín là không làm nào loạn đàn tín, người xuất gia thường đi khát thực. Nếu sau ngộ mà vẫn trì bát thì cả ngày chỉ nhìn thấy sa-môn qua lại, chắc chắn khiến thí chủ sanh phiền não. Nay sau ngộ chỉ an tọa mà tu đạo thì có thể khiến tăng tục đều an”. Lợi ích thứ chín là không nào loạn cư sĩ tín tâm, đàn là đàn việt, chính là thí chủ, tỳ-kheo chính là chúng xuất gia, đều phải khát thực. Khát thực thì bản thân không nấu cơm, mà là đến chỗ người khác xin. Cư sĩ có tín tâm đương nhiên vui lòng cúng dường, vậy chúng ta cũng không thể thường đi làm phiền họ, cho nên sau khi quá ngộ nếu chúng ta vẫn trì bát đi khắp nơi khát thực, người ta nhìn thấy sẽ nói: tại sao chúng xuất gia sa-môn này cả ngày từ sáng đến tối đều ôm bát đi dọc đường khát thực vậy? Cả ngày qua lại, điều này sẽ khiến thí chủ sanh phiền não, nhìn thấy người xuất gia đến là nhanh chóng lẩn tránh, “kẻ tham không biết chán này đến rồi, không tự nấu ăn mà cả ngày đi khắp nơi ăn xin”. Họ sẽ mất đi lòng cung kính đối với tam bảo.

Cho nên Phật chế định chúng xuất gia chúng ta sau ngộ không được ra ngoài nữa, mà chỉ có thể “an tọa tu đạo”, an tọa chính là tĩnh tọa, tĩnh tọa này đương nhiên bao gồm chúng ta đọc kinh, chúng ta niệm Phật, dù sao cũng là tu học thánh đạo. Nói cách khác là nên an trụ ở trong tăng-già-lam của mình, hoặc nơi a-lan-nhã, không được vào xóm làng nữa. Cho nên, tỳ-kheo nếu phi thời vào xóm làng mà không có duyên sự quan trọng thì đều không được phép. Dù bạn có duyên sự quan trọng phải vào xóm làng thì đều phải báo cáo với một vị tỳ-kheo khác, nếu không thì sẽ phạm tội ở chương thứ ba. Cho nên, sau ngộ có thể tĩnh tọa tu đạo thì có thể khiến tăng tục đều an, tăng đoàn cũng có thể an ổn. Bạn xem, quá ngộ hết việc rồi, khóa cửa nhà bếp lại, các cư sĩ cũng không cần vì hộ trì tăng đoàn mà từ sáng đến tối đều ở đó làm việc. Nếu không có cư sĩ hộ trì thì người xuất gia vẫn phải tự xuống bếp, vậy càng không có thời gian tu hành, cũng không cần ra ngoài khát thực, có vậy thì những cư sĩ tín tâm ở thế tục cũng có thể được an tĩnh. Điều này đối với người, đối với mình đều có chỗ tốt.

Cho nên, nhà bếp ở chỗ chúng ta đây, hiện nay đang xây dựng một nhà bếp ở bên ngoài chuyên để cúng dường cho tín chúng bên ngoài, đợi sau khi xây dựng xong thì việc ăn uống của tất cả tín chúng ở bên ngoài, tức là việc ăn tối, chúng ta đều thực hiện ở bên ngoài, không ăn ở bên trong nữa. Sau khi quá ngộ thì bên trong phải khóa cửa lại, tức là không nấu nướng nữa. Điều này đối với một đạo tràng trì giới mà nói là vô cùng quan trọng. Bởi vì một đạo tràng có thể trì giới hay không thì một tiêu chí rất quan trọng chính là xem họ có trì ngộ hay không. Trước kia, triều nhà Đường có một vị cao tăng sau ngộ nghe thấy phòng bên có khói bốc lên, tức là nhìn thấy họ ở đó nấu cơm có khói bốc lên, trong tâm ngài vô cùng đau lòng, cảm thán rằng vì sao Phật pháp lại suy tàn như thế, cho nên trong chùa quá ngộ tốt nhất đều không nấu nướng nữa.

Thứ mười: *“Không quá nhiều người tu hành, hiện nay ở các tông lâm cũng ăn tối, người nấu bếp chỉ làm mỗi việc nấu nướng, cả đời bận rộn chẳng khác gì người làm thuê. Nếu hiểu rõ trai pháp ắt không phải phiền nhiễu như thế, mà sẽ cùng nhau tu đạo nghiệp”*. Là không quá nhiều người tu hành. “Kim thời” là đại sư Ngẫu Ích nói thời đó, có thể thấy khi ấy đạo tràng trì giới này đều không nhiều. Đạo tràng tông lâm khi ấy có ăn tối nên khiến người đầu bếp, “người nấu bếp” ở đây thông thường đều là người chấp sự, như vị điển tọa ở trong tăng đoàn phụ trách nhà bếp. Bởi vì đại chúng tăng buổi tối đều phải ăn cơm, cho nên điển tọa đều phải bận

rộn, từ sáng đến tối họ phải xuống bếp. Bạn xem, rất sớm đã phải dậy nấu bữa sáng rồi, có thể thời khóa sáng cũng không lên được, sau đó buổi sáng cũng không thể dụng công, mà đều phải chuẩn bị nấu bữa trưa, sau đó còn phải ăn bữa tối nên thời gian buổi chiều cũng không có, sau đó phải dọn dẹp cho đến rất muộn, sau đó thì gỡ bàn đi nghỉ ngơi, cho nên chỉ có làm những việc bếp núc này, tức là những việc nấu cơm, nấu đồ ăn này. “Cả đời bận rộn”, bận từ sáng đến tối, bận từ đầu năm đến cuối năm. “Chẳng khác gì người làm thuê”, có khác gì những công nhân được mời đến làm thuê đâu? Họ căn bản không phải tu đạo, mà là đều bận rộn làm những việc này.

Nếu mọi người đều hiểu rõ trai pháp thì không có những phiền nhiễu này, những người chấp sự như điển tọa, những chúng tăng lo việc bếp núc khi quá ngộ thì họ hết việc rồi, cả buổi chiều đến tối đều có thể cùng tu đạo nghiệp. Thông thường nếu tông lâm không có nhiều cư sĩ hộ trì thì đều thay phiên nhau xuống bếp, như trước đây chúng tôi ở tinh xá Chánh Giác đều là như vậy, mọi người đều thay phiên xuống bếp giúp đỡ, có người rửa rau, có người gọt hoa quả v.v.. Bởi vì số lượng đại chúng nhiều nên nhất định cần rất nhiều người làm việc, nhưng qua giờ ngộ rồi thì đều thanh tịnh, không có bất cứ việc gì nữa, toàn bộ nhà bếp, trai đường đều là một khu vắng lặng, điều này vô cùng tốt. Giả sử nếu buổi tối vẫn ăn thì thật sự là bận từ sáng đến tối. Dù có cư sĩ đến hộ trì thì cũng không nên khiến cư sĩ bận từ sáng đến tối, như chúng ta nơi đây có đoàn nghĩa công phát tâm đến hộ trì tăng đoàn, giảm bớt cho tăng đoàn chúng ta rất nhiều công việc, như vậy mọi người có thể cố gắng tu hành, nhận sự cúng dường như thế, song chúng ta đều phải trì giới không ăn phi thời, đừng làm phiền những cư sĩ tín tâm.

Cho nên đoạn cuối cùng tổng kết rằng: *“Cho nên, chư Phật xuất thế nhất định phải chế định điều giới này, cho đến cư sĩ tại gia cũng chế định một tháng sáu ngày trai, như thọ pháp bát quan trai giới, để trông nhân duyên xuất li [sinh tử luân hồi], càng hướng hồ sa-di, tỳ-kheo có thể không biết hổ thẹn nhục nhã mà ăn phi thời được ư? Nếu có lý do bệnh khổ thì Phật có chế định dùng tương phi thời, thuốc bảy ngày để trợ giúp, tuyệt không hề cho phép ăn bữa tối để làm cái lý cho được thạch, mong các bậc cao minh tin sâu mà hành trì theo”*.

Do đó, chư Phật ra đời ở thế gian đều nhất định phải lập ra chế độ này, chính là không được ăn phi thời; cho đến cư sĩ tại gia, Phật đều chế định mỗi một tháng có 6 ngày trai đều phải trì pháp bát quan trai giới, vì vậy người thọ ngũ giới đều phải học tập như thế, 6 ngày trai trì bát quan trai giới. Nếu người thọ giới Bồ-tát thì mỗi

tháng đều nên trì 6 ngày trai, mỗi năm 3 tháng trường trai, tức là tháng giêng, tháng 5 và tháng 9 âm lịch, 3 tháng trường trai này đều là cả tháng thọ pháp bát quan trai giới để trồng nhân duyên vĩnh thoát sanh tử luân hồi, tức là học tập làm người xuất gia như pháp một ngày. Càng hưởng hồ là chúng xuất gia sa-di, tỳ-kheo, đương nhiên cũng bao gồm tỳ-kheo-ni, thức-xoa-ma-na, sa-di-ni, làm sao có thể vô tâm vô quý, không có tâm nhục nhã hổ thẹn mà ăn phi thời được chứ?

Giả sử có lý do bệnh tật, Phật có thể cho phép chúng ta uống tương phi thời, hoặc uống thuốc 7 ngày để trợ giúp, nhưng không cho phép có thể ăn tối, buổi tối ăn bánh mì, ăn bánh bao, ăn cơm rau để thành cái lý cho việc ăn dục thạch, không có đạo lý này. Giới này bất luận Đại thừa, Tiểu thừa đều không có khai duyên như vậy. Thật sự có bệnh cũng có thuốc trọn đời, cũng là có thể uống, tương phi thời, thuốc 7 ngày, thuốc trọn đời là có lý do bệnh mới cho phép dùng. Nếu không có bệnh thì cũng không được tùy tiện uống, uống thì vẫn phạm giới. Cho nên “mong các bậc cao minh tin sâu mà hành trì theo”, cao minh chính là người có cái nhìn cao siêu, sáng tỏ, giác ngộ, thật sự có đạo tâm muốn đời này tu xuất li, tu vãng sanh, thì phải tin sâu giáo chế của Phật, phải nỗ lực hành trì không được vi phạm.

Vâng, hôm nay đã hết giờ rồi, nội dung còn lại buổi sau sẽ học tập tiếp với mọi người, cảm ơn mọi người!