

SA DI THẬP GIỚI OAI NGHI LỤC YẾU TẬP 7

Nguyên bản: Ngẫu Ích Sa môn Trí Húc, y theo Luật Tạng biên tập

Người giảng: Pháp Sư Định Hoằng

Giảng tại: Chùa Viên Minh, Hương Cảng

Thời gian: 20/08/2012

Dịch giả: Thích Thiện Trang

Kính chào quý vị Pháp sư, quý vị đồng tu, chúc mọi người buổi sáng tốt lành! Ngoài ra còn có quý vị đồng tu đang xem trực tiếp qua mạng nữa! Kính chào quý vị! Chúng ta tiếp tục học tập Sa Di Thập Giới Oai Nghi Lục Yếu của Đại sư Ngẫu Ích. Thịnh mọi người mở bản Kinh ra trang số 10. Trong 10 giới, chúng tôi đã giảng đến điều giới thứ tư, bốn giới vừa rồi là giới căn bản, cũng gọi là Tánh giới, nếu như vi phạm rồi, không kể là quý vị đã thọ giới hay chưa thọ giới đều có tội. Sáu giới phía sau đều thuộc về già giới, già chính là để ngăn ngừa quý vị phạm bốn đại trọng giới căn bản. Lại thêm Oai nghi môn, tổng cộng có 24 môn, thêm 2 môn nữa thành 26. Hiện giờ thời gian còn lại của chúng ta chỉ là 6 buổi học, nên phần sau này cần phải tăng tốc độ. Vì quan trọng nhất là 4 giới căn bản, cho dù Ngũ giới hay Thập giới, hoặc Bát quan Trai giới đều có, chúng tôi đã giảng rõ ràng chi tiết rồi, phần sau chúng tôi sẽ lược giảng để nắm những phần chủ yếu thôi.

Đoạn tiếp: “Giới thứ năm, không uống rượu. Bất kể là rượu nào, hễ uống khiến người say, thì một giọt cũng không được vào miệng, uống thì phạm giới, phải gấp sám hối. Nếu không sửa đổi thì hiện đời bị người khinh chê, chết đọa ác đạo. Nếu bệnh, không dùng rượu thì không dẫn thuốc được, phải bạch thầy bạn rồi mới dùng”.

Giới này cũng thuộc trong Ngũ giới, Không uống rượu. Rượu làm người say, làm loạn tánh, cho nên Cổ đức nói: uống rượu làm mất hạt giống trí tuệ. Luật sư Hoằng Tán trong Sa Di Luật Nghi Yếu Lược Tăng Chú nói: “Loạn tâm rối trí là rượu”, tức là phạm những thứ gì mà làm rối loạn tâm của quý vị, làm trí tuệ quý vị hôn trầm, mê mờ, gây nghiện, những thứ gây ra như vậy đều thuộc về phạm trù của rượu. Tức rượu không nhất định là rượu nước thôi, mà bao gồm cả ma túy, hút thuốc v.v.. Các trò chơi trên mạng hiện nay cũng khiến quý vị nghiện, mê mờ, hôn trầm, đó cũng là một loại “rượu”. Nên phạm vi của nó rất rộng. “Bất kể là rượu nào”, ngay cả bia, rượu sâm banh, rượu vang đỏ, rượu trắng, hễ có thể làm quý vị say, “thì một giọt cũng không được vào miệng”, yêu cầu này đối với Sa di rất nghiêm khắc, uống một giọt tức là phạm giới, cho nên “phải gấp sám hối”. Vì sao không cho phép uống rượu? Thật ra chính bản thân rượu nó không có tội lỗi, không như 4 điều giới căn bản trước, nếu phạm tức là có tội. Uống rượu vốn cũng

không có hại người, vì sao đem nó xếp vào một trong 5 giới? Bởi uống rượu say rồi, dễ dẫn đến tội của 4 giới trọng ở trước.

Trong Kinh Luật có nói đến một câu chuyện, có một vị Ưu-bà-tắc, tức là người nam đã thọ Ngũ giới của cư sĩ, một hôm anh ta ở nhà rất khát nước, tiện tay cầm cái ly gì đó trên bàn để uống, đó là một ly rượu rất thơm ngon, anh một hơi uống hết, còn cảm thấy không sao, rất ngọt ngon. Nhưng tính của rượu bắt đầu phát tác, thì trí tuệ sáng suốt dần dần mất đi. Đúng lúc đó lại thấy một con gà của nhà hàng xóm chạy đến, anh ta nghĩ ngay muốn ăn thịt con gà đó. Quý vị thấy uống rượu rồi thì dễ dàng sanh ra tập khí ác. Anh ta ra tay bắt con gà ấy làm thịt, ăn xong rồi, là đã phạm tội sát sanh; ăn thịt gà, uống rượu. Lúc đó con gái của nhà hàng xóm đến để tìm gà, anh ta nhìn thấy ngoại hình cô gái này cũng rất xinh đẹp, thì liền cưỡng hiếp cô ta, là đã phạm giới dâm rồi; Sau đó người nhà của cô gái hàng xóm này kiện lên quan, anh ta bị bắt lên quan phủ để hỏi tội, ở đó anh ta nói dối: không có làm chuyện đó, lại tiếp phạm vọng ngữ nữa; Đương nhiên bắt gà cũng là trộm cắp. Quý vị thấy đó một ly rượu khiến loạn tánh, sát sanh, trộm cắp, tà dâm, vọng ngữ tất cả đều phạm hết. Cho nên Cổ đức nói là: uống rượu thì 36 loại ác đều đầy đủ. Vì vậy Phật chế giới này để giúp chúng ta không có cơ hội đi đến phạm những giới khác.

Nếu như đã uống, hoặc ham thích đối với một loại rượu ngon, thì phải gấp rút sám hối, sau không tái phạm, “nếu không sửa đổi thì đời này bị người khinh chê”. Uống rượu thường sẽ dẫn đến say, sau khi say sẽ phát cuồng loạn, hoàn toàn mất trạng thái bình thường, người khác nhìn thấy sẽ cười chê, bị người ta khinh thường. Mà sau khi chết bị đọa ác đạo, người phạm giới rượu thì tương lai phải đọa địa ngục Phí Thi, là đem ném tội nhân vào nước tiểu và phân được đun sôi lên, để họ uống nước phân tiểu này, rất là khổ sở. Có một khai duyên là lúc đang bị bệnh, nhất định phải dùng rượu làm thuốc dẫn, rất nhiều thuốc cổ truyền dùng rượu, vì rượu giúp thúc đẩy tuần hoàn máu, giúp mau chóng đem thuốc phát huy tác dụng toàn cơ thể thông qua hệ thống tuần hoàn máu. Đây là dùng rượu làm thuốc, như vậy thì được, gọi là khai duyên. Mỗi một điều giới đều có khai duyên, không có cứng nhắc chết cứng. Nhưng trị hết bệnh rồi, mà vẫn còn ham thích rượu thì phạm giới rồi. Cần dùng rượu làm thuốc dẫn thì phải bạch chúng, bạch là báo cáo trước mọi người và sư phụ của mình (đó là Hòa thượng) hoặc là bạn đạo, rồi báo cáo với Tăng chúng cuối cùng, sau đó quý vị mới được dùng, cũng không phải là tội bí mật thích uống rượu, cũng để tránh sự nghi ngờ chê bai. Chúng ta tiếp tục xem điều giới thứ 6:

“Thứ sáu, không đeo hoa man thơm, không bôi hương thơm lên thân, kết hoa làm tràng, trang điểm lên thân, đeo mặc túi hương thơm, đánh phấn son lên mặt, đều là thói quen của các nữ quý tộc lăng lợ, dâm thích hợp với người xuất gia.”

Thế nào là “hoa man”? Hoa là đóa hoa, có hoa giả, có hoa thật. Man, trên thực tế giống như các loại vòng hoa trang sức, có thể đeo lên thân được, hoặc đeo vào cổ, dùng để chỉ đến tất cả đồ trang sức, như người Ấn Độ cổ xưa thích đeo chuỗi anh lạc, người chúng ta thích đeo vàng bạc, đá quý, những loại trang sức như vậy. Hương là thứ gì đó

có hương thơm, như người xưa thường thường đeo túi hương, còn người hiện nay dùng nước hoa, cũng thuộc về loại này. “Đánh phấn lên mặt”, là xoa dầu thơm, trát phấn, tính người nữ thích dùng những thứ này, sơn môi đỏ, đánh phấn, tất cả những loại mỹ phẩm này, dùng để trang điểm chính mình. Những thứ ấy đều thuộc về “thói quen của các nữ quý tộc lẳng lơ”, đây là người thế gian, nam nữ thế gian họ làm những việc này, họ thích trang điểm làm đẹp chính mình. Nhưng người xuất gia, người tu đạo thì không nên dùng, người tại gia thì có thể dùng. Người tại gia, quý vị còn giao tiếp xã hội, người nam cũng cần có trang phục chỉnh tề, người nữ cũng cần trang điểm nhất định, đương nhiên đó không có gì để chỉ trích cả. Nhưng đối với người xuất gia tu đạo thì phải đem những thứ ấy buông xả, không được tham luyến đối với điều gì của thế gian, cho nên cũng yêu cầu như vậy đối với Sa di. Bát quan Trai giới vì cũng tập đời sống như người xuất gia, nên cũng yêu cầu như vậy. Bao quát cả như khi tắm rửa, dùng các loại sữa tắm thơm đều không được. Tôi nghe nói có một đứa trẻ tắm rửa bằng sữa bò, mỗi lần tắm là 500 đô la, đó cũng là thuộc về hương, thuộc về hưởng thụ, thuộc về theo đuổi cuộc sống xa hoa lãng phí. Người xuất gia không như vậy được, bởi vì nó làm tổn hại đạo tâm của quý vị, người xuất gia thì lấy giới làm thầy, lấy khổ làm thầy.

Triều nhà Đường có vị Thiên sư Huệ Huru, Ngài 16 tuổi đã xuất gia, thông tông thông giáo, chuyên tinh Hoa Nghiêm, mà trì giới cũng vô cùng tinh nghiêm, Ngài học tập Luật Tứ Phần, đi khắp nơi để học tập Luật Tứ Phần, nghe được hơn 30 lần. Cho nên người xưa học pháp đều là chân thành, không phải nói đã nghe qua một lần, hai lần thì thôi, người ta nghe hơn 30 lần. Phương tiện nghe Kinh của người xưa còn không được như hiện nay, hiện nay quý vị ở tại nhà chỉ cần mở máy tính, mở ti vi lên là nghe được rồi, người xưa thực sự muốn nghe phải hành cước, phải đi đường rất rất xa để tham học, cho nên nghe hơn 30 lần thì phải dùng mấy chục năm mới có thể nghe được hoàn chỉnh. Ngài sinh hoạt rất tiết kiệm, một đôi giày dùng hơn 30 năm, khi đi trên đường, nếu như đất bằng hoặc đi trên cỏ, thì Ngài cởi giày để đi chân không, vì trân quý đôi giày; đi trên đường núi, đường đá, để bảo vệ đôi chân thì Ngài mới mang giày. Y phục cũng một bộ dùng được mấy mươi năm, đó là tích phước, đây là người chân chánh tu đạo. Người ta hỏi Ngài, Ngài tuổi cũng lớn rồi, Ngài không cần phải khổ hạnh như vậy nữa. Ngài đáp làm sao? Đáp bốn chữ: “*Tín thí nan tiêu*”. Tín là tín chúng, đàn tín, tức là tài sản của tín thí bố thí thì rất khó tiêu hóa. Như khi chúng ta ăn sáng, dùng trưa, thì Sư Ông Công Lão hòa Thượng cho chúng ta niệm bài kệ: “*Tán tâm tạp thoại, tín thí nan tiêu*”. Nếu như chúng ta không thật tu đạo, tâm nổi vọng tưởng, tán tâm còn nói chuyện, ảnh hưởng người xung quanh, không thật để tâm trong đạo, thì quý vị tiếp nhận cúng dường của đại chúng, đó là tiêu thụ không nổi. Gọi là “*Một hạt gạo thí chủ, lớn như núi Tu Di, đời này không liễu đạo, mang lông đội sừng trả*”. Quý vị đời này tu đạo không ra tu đạo, mà để sống thì quý vị cần có sự cúng dường của thí chủ, điều này không xong, phải mang lông, đội sừng, mang lông đội sừng là làm gì? Làm trâu làm ngựa để trả nợ. Thời đó Nhà vua hộ pháp, vua biết có vị Thiên sư Huệ Huru đạo hạnh cao như vậy, nên thỉnh Ngài vào cung để làm Quốc sư. Thiên sư liền lẩn tránh, tìm lý do để từ chối không nhận, không đi làm Quốc sư, đem tất cả danh lợi đều buông xả.

Còn có một vị Thiên sư Thông Tuệ cũng đời Đường, cả cuộc đời chỉ dùng một bộ đồ (tức là một áo dài), một cái chăn, một đôi giày. Y phục của Ngài khâu đi vá lại chông chát nhiều lớp vá, gọi là Bá nạp y, bị rách rồi, thì đem nó khâu vá lại, vá thành nhiều lớp, mùa đông cũng mặc đồ đó, mùa hè cũng mặc đồ đó. Đây đều là tấm gương rất sáng cho người tu hành. Tiếp theo giới thứ bảy:

“Thứ bảy, không ca múa, đàn hát và đi xem nghe. Hát nhạc, ngâm thơ gọi là ca, vẩy lắc cánh tay, động chân gọi là múa. Thổi tiêu sáo, đánh đàn, chơi cờ song lục, cờ vây, gieo xúc sắc cá tiền, nghề thuốc coi bói chiêm tinh, ném thẻ vào bình, bắn cung, đua ngựa, múa kiếm v.v. đều gọi là đàn hát, là việc mà người xuất gia cũng không nên làm.”

Đây là nói rõ ràng cho chúng ta, thứ gì gọi là ca múa đàn hát. Ca là ca hát, theo những giai điệu bài hát, bài thơ, có tiết tấu, khiến khởi lên sự yêu thích của người. Người xuất gia tu đạo là đoạn tình chấp, quý vị ca hát, nhảy múa là giúp tăng thêm tình chấp. Tu hành là chuyển thức thành trí, thức là vọng thức, hễ những hoạt động gì mà làm tăng thêm vọng thức thì quý vị phải buông xả, thì quý vị mới có thể chuyển được thức thành trí huệ. Những loại ca hát như vậy đều là tăng thêm tình thức của quý vị. Múa là vẩy lắc tay, động chân, như là múa Ba lê (ballet), những điệu nhảy của các nước phương Tây, thời cổ đại cũng có nhảy múa, vẩy tay múa chân, đó cũng thuộc về nhảy múa. Chúng ta đi đường cũng phải có oai nghi, không được lắc lư tay, vừa đi vừa nhảy, như vậy cũng là thuộc về múa rồi. “Thổi tiêu sáo, đánh đàn”, chơi nhạc cụ, “chơi cờ song lục, cờ vây”, là các trò chơi, đánh cờ cùng người, những thứ như vậy đều không được chơi. Vì sao không được chơi? Vì quý vị suy nghĩ làm sao để chiến thắng đối phương, đây là loại tâm đấu tranh, không tương ứng với đạo tâm. Người tu hành phải từ bỏ, không tranh với người, tuyệt đối không có tâm thắng thua, tốt xấu, loại tâm này là tâm của A-tu-la. “Gieo xúc sắc cá tiền”, đây là trò cờ bạc, lại càng không được, làm tăng thêm tâm tham, làm tăng tâm hiếu chiến hơn thua.

Còn có “nghề thuốc coi bói chiêm tinh”, đó là bói toán, trong quá khứ thì nghề thuốc và coi bói thường thường hợp lại làm một, không phải là nói các Bác sĩ thầy thuốc hiện nay. Bác sĩ thầy thuốc trị bệnh thì được, quý vị thầy Lão Hòa thượng Hư Vân cũng biết trị bệnh, cũng trị bệnh cho người, đương nhiên là trị miễn phí, không lấy tiền. Nếu như lấy tiền là phạm giới rồi, là phạm điều giới thứ 10: không giữ tiền vàng bạc. Tính mạng, tính quẻ, xem tướng cho người cũng càng không được. Nên đôi khi chúng ta đến một số khu du lịch, thấy có một số người xuất gia đeo trang sức nói với quý vị, để tôi xem tướng, coi mạng cho bạn. Thì quý vị liền biết đó đều là người xuất gia giả, phạm giới rồi, như thế nào là người xuất gia thật? Vận mạng đúng là có, nhưng chúng ta chân chánh tu hành thì có thể cải tạo vận mạng, như ông Tiên sinh Liễu Phàm, quý vị thấy ông đã cải tạo được vận mạng của chính ông. Vận mạng của người xuất gia cũng không nhất định, vì sao? Tâm đạo của họ là vì để ra khỏi tam giới, trời đất đều không thể trói buộc họ. Cho nên chúng ta phải khuyên người khác đoạn ác tu thiện, cải tạo vận mạng, mà không dùng

coi mạng tính số, luận bàn về túc mạng của họ. Thật ra đối với một người tu đạo thì vận mạng vốn không xác định, vì nó thường thay đổi, hôm nay và ngày mai đã không giống nhau. Lúc trước tôi đưa ra thí dụ, có vị Sa di vốn bảy ngày nữa sẽ phải chết rồi, nhưng vì đó đi đường đã cứu một đàn kiến, nên sau bảy ngày không chết, thọ mạng đã được tăng thêm, quý vị nói sao có thể tính chính xác được? Vì vậy vận mạng là ở trong tâm niệm của quý vị, tâm quý vị là đoạn ác tu thiện, thì vận mạng liền đi lên theo hướng tốt; Nếu như một niệm trong tâm là ác, thì vận mạng liền đi theo hướng xấu.

“Ném thẻ vào bình, bắn cung” đều thuộc về tính chất cờ bạc. Ném thẻ vào bình là một trò chơi giải trí khi uống rượu của thời xưa, là ném thẻ như mũi tên vào trong một cái bình rượu, xem ai ném vào được nhiều hơn, thì người đó thắng. Bắn cung, đây là một trong sáu nghề của nhà Nho, nhưng người quân tử bắn cung cũng là để khiêm nhường, đây như là nghi lễ biểu thị tâm tốt vậy, sau này bị biến thành bắn cung để hơn thua, hoàn toàn trái với tâm chế lễ của Thánh Hiền. Người xuất gia tránh bị chê cười, thì cũng không nên làm những hoạt động đó. Hơn nữa bắn cung có thể làm người, chúng sanh bị thương, người xuất từ bi, không tiếp xúc với những thứ như vậy, cho nên không được tàng trữ vũ khí. Ngay cả là người tại gia, giữ Ngũ giới, trì Bồ-tát giới đều không cho phép tàng trữ vũ khí. Quý vị tàng trữ vũ khí để làm gì? Quý vị không phải là dùng để hại người, hại chúng sanh ư? Đây là có tâm sát. Quý vị thấy Đại sư Hoàng Nhất, một đời Ngài trì giới cho tới già, hễ chữ mà có bộ đao đứng bên cạnh thì Ngài đều không nhẫn tâm viết. Bởi vì có bộ đao đứng bên cạnh là có vũ khí, mang theo sát khí trong đó, Ngài đều không viết những loại chữ đó, có thể thấy được tâm từ bi của Ngài rất rộng lớn. “Đua ngựa múa kiếm”, đây đều là thi võ nghệ cùng với người, người xuất gia đều không được làm, đó đều thuộc về đàn hát. Chúng ta xem tiếp:

“Cúng dường Phật thì nên bảo người chơi nhạc, không nên tự mình thực hiện.”

Cúng dường Phật có thể dùng âm nhạc, vì âm nhạc là để tiếp dẫn chúng sanh, có thể khế hợp với người thời nay, họ ưa thích xem nghe âm nhạc. Tâm con người mỗi thời đại không giống nhau, cho nên âm nhạc cũng có sự thay đổi. Nhưng những âm nhạc đó, hễ là những âm nhạc thế tục, thì người thế gian ưa thích nghe, người xuất gia thì đều không thích hợp, tốt nhất đều không tham dự. Ngay cả là để cúng dường Phật, thì có thể nhờ người khác để chơi nhạc, ca múa, chúng ta cũng đều tùy hỷ tâm cúng dường Phật của họ, nhưng chúng ta không tham dự. Thứ nhất là để tránh sự nhạo báng, đó là người xuất gia, bạn xem họ còn xem ca múa, người ta sẽ cười chế nhạo quý vị, nên chúng ta phải tránh điều này; Thứ hai là cũng vì những giai điệu bài hát đó khiến làm động tình thức của chính mình. Tu hành là quán xét tâm làm chủ yếu, mọi lúc mọi nơi đề phòng chính mình không để khởi lên vọng niệm, không để sáu căn chạy theo cảnh giới sáu trần bên ngoài, phải thu hồi chúng lại. Cho nên không tham dự những hoạt động thú vui thưởng thức âm nhạc làm động tình thức này. Đoạn tiếp:

“Tán thán Phật nên dùng bài kệ thanh tịnh, không nên dùng âm thanh ca nhạc.”

Bài kệ thanh tịnh là như những bài kệ trong các thời khóa tụng sáng tối của nhà Phật, trong các Pháp hội thì là các bài tán, như chúng ta xướng kệ tán Phật “A Di Đà Phật thân kim sắc”, đây là thuộc về kệ thanh tịnh. Nhạc khí sử dụng cũng rất đơn giản như mõ, chuông, khánh, trống, đẩu, các loại như vậy, sẽ không làm cho người sanh nhiễm tình. Vì vậy có thể dùng được, đây là khai duyên. Thời khóa tụng sáng tối chúng ta cũng không nên dùng những loại tán xướng này. Hiện nay có nhiều nơi lưu hành những bài hát đạo vị, chúng ta không thể dùng những bài hát để làm trong công khóa, chúng ta đều dùng công khóa mà các Tổ sư đã chế định. Đoạn tiếp:

“Thật sự chứng Kiến địa, mới có thể làm kệ, cầm hát. Không được học tập thơ, vẽ, giống như sơn nhân thanh khách. Học viết chữ chỉ để viết ngay ngắn, không được vì viết đẹp mà trở ngại phế bỏ chánh nghiệp xuất thế.”

Tổ sư Đại đức các triều đại quá khứ cũng có làm thơ. Làm thơ vốn là không chấp nhận được, vì sao? Bởi vì làm thơ dễ khiến cho người khởi lên tình cảm, cho nên người làm thơ thường thường đều là tình cảm phong phú, các Ngài cũng không phải là cảm xúc, nhìn trăng sáng, ngắm hoa nở, các Ngài cũng không động tâm, các Ngài không bị dính vào thơ. Người làm thơ đều mượn cảnh gửi tình, người tu đạo không nên học tập theo. Nhưng là “thật sự chứng Kiến địa”, tức đã khai ngộ, thì có thể dùng cách này để tiếp dẫn, giáo hóa chúng sanh, như vậy thì có thể được. Vì có rất nhiều Tổ sư đã khai ngộ, rồi viết văn, làm thơ. Đại sư Ngẫu Ích vốn cũng viết không ít thơ Tịnh độ, đây là có thể được. Quý vị không vì cố ý thể hiện tài hoa của mình mà viết, quý vị là thật dùng loại thơ, kệ đó để biểu đạt tâm đắc học Phật, nhưng quý vị chứng đến Kiến địa thì mới có lợi ích cho chúng sanh. Trong Kinh Phật cũng có dạng kệ tụng, Phật khi đó cũng dùng tất cả đều là vì chánh pháp, dạy người chuyển thức thành trí.

Không được tự mình “học tập thơ, vẽ”, vì để nghiên cứu thơ mà học thơ, để nghiên cứu họa mà học vẽ, đây đều là trở ngại phế bỏ đạo nghiệp. Trước khi xuất gia, quý vị học rồi, thì có thể sử dụng, nhưng sau khi xuất gia rồi thì không được học nữa. Hơn nữa không thể như “sơn nhân thanh khách”, đi ngao du sơn thủy, sau đó mượn cảnh sông nước để bày tỏ cảm xúc của mình, làm thơ, làm văn. Những thứ ấy đều là trò tiêu khiển. Người tu đạo mà còn có thời gian để tiêu khiển ư? Một ngày 24 giờ miên miên mật mật để dụng công phu, từng khắc đều không gián đoạn, thì thời gian đâu mà tiêu khiển? Học văn chữ, như Sa di, người còn trẻ xuất gia, có thể cần phải học viết chữ, viết chữ bằng bút lông, đây là nhu cầu tất yếu, vì quý vị phải viết văn, phải chép Kinh, hoặc viết bút ký cho mình v.v. chữ viết nhất định phải rõ ràng, ngay ngắn, dùng kiểu chữ Khải, từng nét từng nét đều viết thật nghiêm chỉnh, cũng là luyện tâm thành kính của mình. Nhưng cũng không thể vì để viết cho đẹp mà học tập nhà Thư pháp, đi học tập các kiểu viết, làm mất nhiều thời gian cho việc đó, theo đuổi những kỹ thuật nâng cao, như vậy sẽ “trở ngại phế bỏ chánh nghiệp xuất thế”. Quý vị phải ra khỏi Tam giới Lục đạo, đây là chánh nghiệp của quý vị, quý vị lại đem nó phế bỏ đi rồi, làm như những người thế gian, theo đuổi những kỹ nghệ, đó là sai lầm.

Ca múa tôn hại đạo tâm, tôi có thể cử ra một ví dụ cho mọi người, đây là trong Kinh kê. Thời cổ có 500 vị tiên nhân, có một lần họ đang bay ở trên không. Chúng ta biết tiên nhân đều là tu đạo có thành tựu rồi. Giữa một cảnh quan rất đẹp, họ đã gặp một vị vua đem theo những cung nữ đến đây để múa hát, tấu nhạc. Và lại vị vua ấy còn yêu cầu những cung nữ này khỏa thân khi múa hát, và không có bất kỳ người đàn ông nào khác, vua rất hớn hờ mà thương thức. Lúc đó 500 vị tiên nhân này bay ngang qua ở trên không, thì nghe được âm thanh ca hát của các cô gái ở dưới, nghe hát rất hay, nên họ liền để tâm nghe những tiếng hát đó. Kết quả tâm họ bị nhiễm bởi tiếng hát, liền khởi lên lòng yêu thích, đây là chưa có đến sanh khởi dâm dục, chỉ là yêu mến thôi, nhưng đó là một niệm phạm tình, thì khiến họ mất đi thần thông, nên họ từ trên không như con chim gãy đôi cánh, liền tiếp đều rơi xuống đất. Vị vua nhìn thấy, “sao đột nhiên có người ở đây nhìn nghe trộm!”, vua rất nổi giận, hỏi những tiên nhân: các người là ai? Họ nói: chúng tôi là tiên nhân. Vua hỏi tiếp: các người có đạt đến Phi tướng Phi phi Tướng định không (tức định của vô sắc giới)? Họ nói: không có. Vua lại hỏi: các người có đạt đến Sơ thiên không (tức là thiên định của sắc giới)? Họ cũng nói không có. Tức những tiên nhân này còn thuộc về dục giới, bởi vì họ còn có dục niệm, đôi tình còn bị nhiễm. Vua liền nổi giận: các người là dục nhân, các người có dục vọng, các người muốn đến đây để nhìn trộm. Vua rút gương ra chém đứt hết tay chân của 500 tiên nhân. Đây là quả báo ngay trước mắt, cho nên ca múa thật sự là trở ngại cho đạo nghiệp, là hại người!

Tiếp theo là giới thứ 8:

“Giới thứ 8, không ngồi giường cao rộng lớn. Chân giường chỉ cao một thước 6 tấc cổ, khi ngồi không hồng chân, quá lượng ấy gọi là cao. Chỉ có thể đủ để thân nghiêng qua, quá lượng ấy gọi là rộng. Vừa cao vừa rộng gọi là lớn, không phải chỗ nên nằm của người xuất gia nữa, hướng chi là sơn vẽ, chạm trổ và màn gấm nệm hoa u?”

Thế nào là “Giường cao rộng lớn”, trên định nghĩa rất rõ ràng, cho nên Đại sư Ngẫu Ích làm giới bổn này thật là đầy đủ rõ ràng so với bản Sa Di Yếu Lược của Đại sư Liên Trì. Trong định nghĩa giường cao rộng lớn, đó là giường có chân 1 thước 6 tấc cổ trở lên gọi là cao. Trên thực tế cũng không phải là rất cao, 1 thước 6 tấc cổ thì đại khái so với ghé tôi đang ngồi đây cũng cao hơn một chút thôi. Quý vị làm sao phân biệt được? Khi ngồi lên mà quý vị không hồng chân, tức hai chân chạm xuống đất được, thì đó là giường đúng tiêu chuẩn. Nếu như hồng chân rồi, chân không thể chạm gót xuống đất, thì đó là giường cao. Trong chùa chúng ta đây thường giường là sàn nhà, nên khẳng định là không cao. Vì vậy mọi người không cần lo vấn đề này. “Khi ngồi lên không hồng chân, quá lượng ấy gọi là cao. Chỉ có thể đủ để thân nghiêng qua, quá lượng ấy gọi là rộng”. Quý vị thấy giường rất nhỏ, đại khái thế nào? Bề rộng phải không tới một mét. Đại sư Hoàng Nhất cũng nói đại khái giường rộng khoảng 90 cm, nếu như vượt hơn thì gọi là rộng. Cho nên giường đơn nhất định nhỏ, quý vị chỉ cần đủ đặt thân này, có thể nằm duỗi thẳng tay chân, nằm nghiêng thân qua một bên, lăn thêm một lần nữa là quý vị rớt xuống đất, đó là

giường tốt. “Vừa cao vừa rộng” gọi là giường lớn, như giường đôi là không được. Vì sao vậy? Vì ngủ trên giường này rất dễ sanh tâm giải đãi, tâm tham đồ hưởng thụ, ngủ được rất thoải mái, nên ngủ nhiều thêm chút nữa. Cần biết tham dục có năm loại: tài sắc danh thực thụ, là năm gốc của địa ngục. Quý vị có tham, tham thứ gì cũng không được: tham tài, tham sắc, tham danh, tham ăn, tham ngủ, đều không thể được. Chúng ta phải từ bỏ tham, chúng ta phải hết sức tránh để tâm khởi lên tham tất cả thứ gì. Vì vậy, có giường lớn rồi, liền sẽ tham ngủ. Người tu đạo chân chánh là rất giản dị, như Thích Ca Mâu Ni Phật còn ở đời Ngài cùng hàng đệ tử thực hiện giữa ngày ăn một bữa, dưới gốc cây một đêm, mỗi ngày chỉ ăn một bữa cơm, Ngài không ăn hai bữa, chỉ một bữa. Dưới gốc cây một đêm, các Ngài cũng không ngủ, chỉ là ngồi thiền, ngồi trên tọa cụ. Tọa cụ là gì? Chúng ta thấy lúc Lão Hòa thượng lễ lạy, thì Ngài sẽ đem một tấm vải lớn trải trên Bồ đoàn, tấm vải trải ra đó gọi là Tọa cụ. Thời Phật là đem trải ra trên đất để ngồi thiền, không phải để ngủ, mà ngồi cả đêm. Tuy nhiên hiện nay chúng ta đều đem tọa cụ làm kỉ niệm thôi, không có ngồi trên đó, cũng không ngủ trên đó, đem trải trên Bồ đoàn để lạy, là ý nghĩa kỉ niệm. Như giường cao rộng lớn thì người xuất gia không nên ngồi, càng không được nằm, huống chi là “sơn vẽ, chạm trổ và màn gấm niệm hoa”, sử dụng những gì đó để trang trí lên giường. Có những cái giường làm bằng gỗ Từ Đàn rất đẹp, chạm trổ các loại rồng bay phượng múa, sơn vẽ các màu hoa văn lên, trang trí những thứ ấy lên giường sẽ khiến người ta khởi tâm tham. Còn có những mùng nệm rất xinh đẹp, hoặc dùng lụa tơ tằm, tơ từ đâu mà có? Phải luộc kén, giết tằm mới có thể kéo tơ, đó là sát sanh. Quý vị nghĩ xem để làm một tấm vải lớn bằng tơ tằm, thì bao nhiêu con tằm phải chết. Nên người xuất gia không nên mặc những đồ có tơ tằm, kể cả những đai da nữa, đó đều có liên quan với sát sanh, không nên dùng. Đoạn tiếp để khai duyên:

“Theo chúng mà nằm giường liền dài thì không phạm”

Đây là truyền thống ngủ trong phòng lớn ở các Tông Lâm, là nét đặc sắc của Phật giáo chúng ta. Chế độ Tông Lâm ở thời cổ Ấn Độ không có, vào triều nhà Đường “Mã Tổ dựng Tông Lâm, Bách Trượng lập thanh quy”. Chúng có thể nói hai Ngài Đại sư Mã Tổ, Đại sư Bách Trượng đã thực hiện một cuộc cải cách hệ thống giáo dục Phật giáo, là Tông Lâm hóa, đem chính quy hóa, hệ thống hóa giáo dục Phật giáo. Người xuất gia không sử dụng bùng bát đi khát thực, không du hóa nữa, mà định cư ở trong Tông Lâm tự viện để an tâm lo đạo, có chỗ ở yên ổn thì tâm mới định. Do Hòa thượng (Hòa thượng là Trụ trì Phương trượng của Tông Lâm, là Thân giáo sư), vị ấy chế định ra một kế hoạch khuôn khổ dạy học. Và có Hòa thượng Thủ tọa, Thủ tọa là chịu trách nhiệm dạy đạo của Tông Lâm, còn có Duy na, Đương gia, Tam đại Chấp sự. Duy na là thầy hướng dẫn, Đương gia là phụ trách chung, khá giống với hệ thống tổ chức trong nhà trường hiện nay. Thật sự phân công của đại Tông Lâm rất rõ ràng, tỉ mỉ, tất cả có 108 đơn sự, có 108 người đảm nhiệm công việc, đó là những người làm công việc, còn có giáo viên. Ở tại đó để học tập, giống như một trường Đại học hiện nay, đây là nét đặc sắc của Phật giáo chúng ta, nên thật sự có thể bồi dưỡng đào tạo ra rất nhiều nhân tài.

Trong quá khứ giảng viên của trường Đại học Đài Loan là thầy Phương Đông Mỹ, Ngài nghiên cứu rất sâu đối với triết học phương Đông, phương Tây, cũng có nghiên cứu khá sâu Phật pháp. Ngài đề xướng rằng: Nếu như muốn phục hưng nền giáo dục của Phật Đà, thì cần phải khôi phục chế độ Tông Lâm. Như mọi người chúng ta đến Chùa Viên Minh này, Chùa Viên Minh cũng là một đạo tràng Tông Lâm. Tông Lâm là chỉ những đạo tràng khá lớn, để người đến ở học tập gọi là An đơn, quý vị ở đó một thời gian, học tập nghiêm túc một khóa học. Vì có rất nhiều người, thì ngủ như thế nào? Như chúng ta đây ngủ trên nền nhà, lầy nền nhà làm nệm, giống như sàn Tatami của Nhật Bản, nó là một tấm sàn có thể ngủ được rất nhiều người, một người đại khái cũng chỉ một mét bề ngang, vì vậy ngủ được rất nhiều, giường nệm của quý vị và hành lý của quý vị để nơi đó, không được vượt quá, chiếm dụng chỗ của người khác. Giường kiểu này không thuộc về siêu rộng, mà có thể dùng được. Đoạn tiếp:

“Thuyết pháp ngồi toà sư tử thì không phạm.”

Chúng ta giảng Kinh thuyết pháp, ghé ngồi đều rất trang nghiêm. Thời cổ giống như ghé Thái sư, thậm chí có khắc chạm trở rồng trên ghé, chiếu theo giới luật thì không được ngồi ghé đó. Nhưng có thể khai duyên vì đây là thuyết pháp, việc rất long trọng, mục đích vì tăng thêm tâm cung kính, tâm tôn trọng đối với pháp, tôn sư trọng đạo của đại chúng, nên có thể được. Việc này là vì đại chúng mà có thể khai duyên; không phải vì chính mình, tôi tham ngồi ghé này rất thoải mái, như vậy là quý vị đã phạm giới rồi. Phải không vì chính mình, mà vì chúng sanh, thì có thể khai duyên, cho nên tôi hôm nay ngồi lên chiếc ghé này gọi là toà sư tử thuyết pháp, như vậy là có thể được. Đoạn cuối cùng:

“Trong nhà bạch y, không có giường ghé thấp nhỏ mà tạm thời ngồi nằm giường cao, ghé lớn thì không phạm”

Đây là khi đến nhà bạch y, bạch y tức là cư sĩ. Khi đi theo Sư phụ, vốn đang làm Sa di, nói chung không cho phép đi ra ngoài một mình, trừ khi Sư phụ đồng ý, sai quý vị đi. Quý vị đi ra ngoài thông thường là theo Sư phụ, tức là Thân giáo sư, Hòa thượng của quý vị. Cư sĩ phải nên cúng dường người xuất gia, luôn luôn rất là cung kính Tam bảo, đó là chính xác. Chúng ta cũng cần phải tùy hỷ, hộ trì loại tâm cúng dường Tam bảo của Cư sĩ, thì họ mới có lợi ích, một phần thành kính được một phần lợi ích, chúng ta không nên ngăn cản, khiến họ không cúng Tam bảo. Cho nên ở tại nhà họ, họ thường sẽ đem những chiếc ghé tốt nhất cho Tam bảo, cho người xuất gia. Lúc đó tại trong phòng khách thì ghé đều lớn, cao, như truyền thống thời cổ Trung Hoa đều là những ghé khá cao, ngồi lên sẽ hồng chân, thế thì phải làm sao? Quý vị có thể ngồi. Đây là tùy thuận chúng sanh, cũng là giúp cho người Cư sĩ tu phước, họ tự nguyện cúng dường, chúng ta cũng giúp học tu phước, không nên từ chối. Nhưng chính mình không được sanh tâm kiêu mạn, khi tiếp nhận cúng dường, thì chính mình cảm thấy thực sự tuyệt vời, ‘bạn xem, tôi cũng rất có đạo hạnh’, quý vị mà có tâm niệm như vậy thì liền đọa lạc rồi, quý vị không kham nổi cúng dường. Cho nên tiếp nhận cúng dường là đại biểu Tam Bảo mà tiếp nhận cúng

đường, chứ không phải là bản thân ta thật sự có đức hạnh. Chính mình cũng phải trì giới, thật tu hành, thì quý vị mới không sợ nhận cúng dường, nếu không thì tương lai đều phải mang lông đội sừng trả. Và lại một khi sanh tâm ngạo mạn, thì thường thường dễ đọa lạc. Tôi tự đặt cho mình một quy tắc, đây là do Sư phụ Thượng nhân chúng ta đã dạy, Một đời Ngài là thị hiện cho chúng ta, khi giảng Kinh, người khác cúng dường cho Ngài, thì Ngài chuyển toàn bộ lại cho thường trụ, chính mình không mang đi một phân tiền nào. Đó cũng như điều giới thứ 10 nói: “không nắm giữ vàng bạc, bảo vật”, người xuất gia chân chánh thì không tồn trữ tài vật. Do đó, trước khi tôi xuất gia, tôi sớm đã đem toàn bộ tài sản cá nhân của mình đều bố thí, tài khoản ngân hàng đều đóng, tôi cũng không còn tiền nữa. Ở tại đạo tràng giảng Kinh, đương nhiên tín chúng nghe được hoan hỷ, họ cũng sẽ cúng dường, thì tiền cúng dường một phân tôi cũng không cần, gửi toàn bộ lại cho đạo tràng. Bất cứ nơi đâu đều để lại cho đạo tràng nơi ấy, đó là đề phòng chính mình đọa lạc, là cách rất tốt. Nếu như có đồng tu nào tương lai xuất gia, thì tốt nhất quý vị cũng kiên trì điều giới này, sẽ giúp quý vị nâng cao đức hạnh, vì gốc rễ của tất cả tội nghiệp là tham. Giới thứ tám, chúng tôi giảng đến đây thôi.

Tiếp theo điều giới thứ chín:

“Thứ chín, không ăn phi thời. Từ lúc minh tướng xuất đến đúng chính giữa Ngọ, gọi là thời. Từ lúc mặt trời hơi nghiêng cho đến minh tướng của ngày kế tiếp chưa xuất, gọi là phi thời. Phi thời mà ăn thì gọi là phá trai. Mỗi miếng nuốt vào đều là kết tội.”

Đây đầu tiên là định nghĩa cho chúng ta thế nào là “phi thời”, thế nào là “thời”. Thời là thời gian trong đó có thể ăn cơm, hoặc ăn thứ gì, mỗi ngày từ khi minh tướng xuất cho đến chính giữa Ngọ. Đây là khi lúc hừng đông vừa bắt đầu sáng, xét định về minh tướng xuất thì có mấy cách để xác định, tôi giới thiệu cho mọi người cách đơn giản nhất. Quý vị đi ra khỏi nhà, đưa bàn tay ra, quý vị có thấy những đường chỉ tay chủ yếu trong lòng bàn tay, độ sáng như vậy được tính là minh tướng xuất. Đây hoàn toàn là ánh sáng tự nhiên, không có ánh sáng của đèn chiếu vào, có ánh sáng đèn chiếu vào thì không tính. Hoàn toàn đi ra ngoài, không có ánh sáng đèn, quý vị ngửa bàn tay ra, thấy được chỉ tay là minh tướng xuất. Như hiện giờ chúng ta ở đây đại khái là 5 giờ 30 phút, là minh tướng xuất, quý vị có thể nhìn thấy chỉ tay rồi, thời gian này có thể ăn. Do đó, đồng tu chúng ta có thọ Bát quan Trai giới, sáng dậy quý vị rất đói bụng, quý vị trước phải xem minh tướng xuất chưa, minh tướng xuất rồi, thì quý vị mới có thể ăn chút gì, đó là không phá trai, như vậy mới gọi là trai. “Không ăn phi thời” là trai, đây là cách gọi khác của giới.

Đến chính giữa Ngọ, là đúng lúc mặt trời đến giữa ngày, ở vị trí cao nhất, thời gian thông thường lúc đó chúng ta nói là 12 giờ, nhưng nếu như nói chính xác, thì nó phải cộng trừ vài phút, mỗi ngày không giống nhau, đại khái cũng không quá 15 phút. Quý vị muốn thật chính xác thời gian giữa ngày trong từng ngày là mấy giờ, mấy phút, mấy giây;

thì quý vị có thể tra lịch thiên văn, có thể tra tìm trên mạng Internet cũng được. Nhưng không cần quá rắc rối như vậy, nói chung, chúng ta sử dụng 12 giờ, là cách tính toán thoáng hơn một chút, là thời thực, có thể ăn. “Từ lúc mặt trời hơi nghiêng” một chút, đã quá ngọ rồi, “cho đến ngày kế tiếp” mà trước khi “minh tướng chưa xuất”, khoảng thời gian này gọi là phi thời, không được ăn. “Phi thời mà ăn thì gọi là phá trai”, trong thời gian đó nếu như ăn thì gọi là phá trai, tức đã phạm điều giới này “không ăn phi thời”. “Mỗi miếng nuốt vào đều là kết tội”, tức là nuốt thức ăn xuống, nuốt qua cổ rồi, liền kết tội rồi. Nếu quý vị ăn, mà còn chưa nuốt xuống, thì đột nhiên nhớ được hiện giờ là phi thời, không được ăn, nên ngay lập tức nhổ ra lại, thì không sao, còn có thể sám hối. Vừa rồi là giảng về không ăn phi thời.

Vì sao Phật chế định điều giới này? Tất nhiên có nhiều lý do, thứ nhất là do thương xót sự đau khổ của Ngạ quỷ, trong chú giải nói “*Ngạ quỷ nghe âm thanh khua chén bát, thì trong cổ bốc lửa*”. Ngạ quỷ đi ra vào ban đêm, ban ngày của chúng ta là ban đêm của họ, họ muốn ăn cơm, nhưng ăn không được, vì không có phước báo, thậm chí cả hàng ngàn năm mà ngay cả âm thanh cháo lỏng đều không nghe đến, cho nên họ rất khổ. Họ muốn ăn thứ gì, khi bỏ đồ ăn vừa tới miệng, thì trong miệng phun ra lửa đốt họ thành than, vì vậy họ rất ganh ghét đối với người đang được ăn. Nếu như chúng ta ăn vào buổi tối, họ nhìn thấy khiến lửa ganh ghét nổi lên, lửa trong cổ họ nổi lên thiêu đốt họ, rất là đau khổ. Người xuất gia mang lòng từ bi, không nhẫn tâm làm Ngạ quỷ chịu khổ như vậy, vì bạn không ăn được, nên tôi cũng không ăn theo bạn, đây là từ bi, đồng cảm với người khác. Tuy nhiên chế định điều giới này cũng có nhân duyên khác, trong Tăng đoàn thời đó có một người hình dạng rất khó nhìn, rất đáng sợ, vì thời Phật lúc đó là phải khát thực, nên ông ta đi khát thực vào ban đêm, gõ cửa nhà mọi người, đúng lúc có một người nữ mang thai mở cửa ra, thấy người này tưởng là thấy ma rồi, rất hoảng sợ. Nên sau đó Phật chế định điều giới này, buổi tối chúng ta không đi ra ngoài khát thực, cũng tức là không được ăn.

Trong Kinh Phật cũng nói: quá ngọ không ăn thì có 5 loại phước báo. Thứ nhất là ít dâm, bớt ham muốn. Ăn nhiều rồi, gọi là “no ám nghĩ dâm dục”; ăn ít thì dạ dày có một chút trống, dục của quý vị rất khó sanh khởi được, không đủ năng lượng đó. Phước báo thứ hai là ngủ ít, ăn ít thì sẽ ngủ ít. Thực tế, người sau khi ăn nhiều thì dạ dày ruột gánh vác rất nặng, liền có yêu cầu nghỉ ngơi. Cho nên ngủ là một dạng nghỉ ngơi, quý vị ăn nhiều thì đương nhiên ngủ cũng nhiều hơn. Mọi người ở đây mấy ngày qua trì giới Bát quan Trai, tôi không biết có ai cảm giác được hình như ngủ ít hơn không? Dạ! Đúng rồi. Đúng thật là quý vị đã ngủ ít hơn mà đầu óc còn sáng suốt hơn. Phước báo thứ ba là được nhất tâm. Quý vị ăn ít đi, thậm chí quý vị chỉ ăn hai bữa, không ăn ba bữa, thì quý vị đỡ lãng phí thời gian, tinh lực. Quý vị thấy nếu làm một bữa ăn rất rắc rối, có thể hao phí nửa giờ làm cơm, ăn thường cũng mất nửa giờ, đương nhiên còn phải rửa chén bát cũng mất khoảng nửa tiếng đồng hồ, nên một bữa ăn là mất đi gần hai giờ, 3 bữa ăn là 6 giờ. Mỗi ngày trừ thời gian ngủ, vệ sinh ra, v.v. ăn uống lấy mất 6 giờ, thì thời gian còn lại cũng không nhiều. Cho nên người chuyên tâm lo đạo, thì cố gắng giảm bớt các hoạt động

không cần thiết, để chuyên chú tu hành. Và lại, ăn ít thì đầu óc sẽ bớt hôn trầm, ăn nhiều thì dễ hôn trầm. Phước báo thứ tư là ít hạ phong. Hạ phong nói theo thô tục là đánh rắm. Ăn nhiều, tiêu hóa không tốt, dễ bị hạ phong. Nếu như quý vị hạ phong ở nơi công cộng thì rất xấu hổ. Ở trong Đại điện thì chúng ta cũng không thể hạ phong, đó là đối với Phật không cung kính, Đại sư Ấn Quang ở trong Văn Sao đặc biệt chỉ ra vấn đề này, cho nên nơi nơi đều phải nuôi dưỡng tâm cung kính của mình. Quý vị nếu ăn quá nhiều, thì đi lại cũng khó, rất khó chịu. Ăn ít thì vấn đề này đều không có, tiêu hóa rất dễ dàng.

Phước báo thứ năm là thân được yên định. Ăn ít thì thân tâm sẽ dễ dàng định lại được, cũng đỡ bệnh. Cho nên ăn nhiều, thường thường “*bệnh tùng khẩu nhập*”, rất nhiều bệnh là do ăn quá nhiều, đặc biệt, những bệnh của người hiện nay không phải bệnh là do thiếu dinh dưỡng, mà do quá thừa dinh dưỡng. Ba bệnh cao đường, cao mỡ trong máu, cao huyết áp đều do quá thừa dinh dưỡng, ăn quá nhiều. Làm sao điều trị? Tốt nhất là ăn ít lại. Quý vị nếu như trì Bát quan Trai giới, giữ một tháng thì những bệnh cao huyết áp, cao mỡ trong máu không cần điều trị, tự nhiên nó sẽ tốt hơn. Thật sự rất nhiều đồng tu học Phật đã ăn chay, nên dẫn đến những bệnh mỡ máu, huyết áp cao đều đỡ hơn. Nếu quý vị bỏ đi một bữa ăn, thì bệnh càng nhanh khỏi hơn. Trong thời gian bị bệnh, thì có thể ăn ít, đây là thuốc tốt. Nên có những bệnh thật sự không cần phải đi điều trị, thay vì quý vị uống rất nhiều thuốc, không bằng ăn ít lại, bỏ một bữa ăn, chỉ ăn hai bữa có thể sẽ tự nhiên hồi phục, một số bệnh nhân ung thư dùng một cách trị bệnh là nhịn đói, bởi tế bào ung thư nó cần chất dinh dưỡng, mà quý vị liệu mạng ăn, bổ dưỡng, thì càng rắc rối hơn. Những chất dinh dưỡng đó đều đến trong tế bào ung thư, giúp tế bào ung thư phát triển hơn. Tốt nhất là nhịn đói, không ăn, 7 ngày không ăn, có thể quý vị gầy ốm do xương như que củi, không sao đâu, những tế bào ung thư này cũng bị đói chết rồi, sau đó ăn lại từ từ. Cách trị này tốt hơn hóa trị, loại điều trị này khá tốt, cũng không có tác dụng phụ, giống như đem cơ thể quý vị tiến hành một sự thay thế vậy, cho nên ăn ít thật sự là tốt.

Chân chánh tu hành, không vì cái ăn mà động tâm. Quý vị thấy người quân tử nhà Nho nói: “Quân tử cầu đạo, không cầu thực, lo đạo không lo nghèo”. Người xuất gia tự xưng là “bần tăng”, bần tức là không có tiền, quý vị vốn không phải vì tìm cầu đời sống hưởng thụ, ăn thứ gì cũng được. Thời Đức Phật là đi khát thực, người ta cho gì thì ăn nấy, người ta ăn còn thừa đem cho quý vị, quý vị nhận giữ để ăn, không phân biệt, không có tâm tham. Buổi tối chúng ta coi phim Lão Hòa Thượng Hư Vân, mọi người đều đã xem, có thấy rất cảm động không? Quý vị thấy Lão Hòa thượng Hư Vân, đạo tâm rất kiên cố, vào hang động sau núi tu hành, ở tại đó 6 năm, khát thì uống nước núi, đói thì hái trái cây trên núi để ăn, cách tu hành như vậy, ngược lại Ngài rất khỏe mạnh. Ở trên núi Ngài cũng tập thể dục, rèn luyện công phu, đây là điều cần, vì sao? Đảm bảo khí huyết của quý vị thông suốt, vì trên núi thì khá ẩm thấp, nên khí huyết của quý vị có thể không thông, rất dễ mắc bệnh, vì vậy tập thể dục là rất thích hợp.

Có thể tham khảo thêm chút về phương diện tập dưỡng sinh của Đạo giáo. Trong nhà Phật quá khứ có Yoga, đó chính là Yoga. Hiện nay rất nhiều người thế gian đều nói

rằng tập luyện Yoga, thực tế đều đều là học tập những công phu của ngoại đạo thời Đức Phật. Cho nên quý vị thấy Thích Ca Mâu Ni Phật ngồi ở dưới cây Bồ đề trong nhiều thập niên mà thân thể Ngài không hoại, vì khí huyết của Ngài là xuyên suốt, chúng ta nói hai mạch Nhâm Đốc đều đã thông. Nếu khí huyết không thông, tắc nghẽn thì thân thể quý vị sẽ bị bệnh. Nên tuy thân thể này là thân giả, nhưng nó cũng là vốn liếng để tu đạo, gọi là mượn giả tu chân, quý vị cũng không thể quá coi thường lơ là nó. Nhưng quý vị chú trọng đối với nó không phải vì hưởng thụ, ăn uống càng đơn giản thì càng thật tốt, vận động thích hợp, sẽ đặc biệt làm khí huyết quý vị rất tốt. Và lại vận động nên giống như việc tập luyện Yoga ở trong tâm của quý vị, tâm phải định, thân phải động.

Quý vị thấy chúng ta niệm Phật, lúc đi nhiều Phật, thân thể là động nhưng tâm là định; Lúc lạy Phật cũng như vậy, thân thể động, tâm thì định, đây đều gần giống với tập Yoga vậy. Đặc biệt lạy Phật rất tốt đối với cơ thể, khi quý vị lạy xuống, làm ngay ngăn cột sống sau lưng có nhiều dây thần kinh, do đó các dây gân cốt đều được duỗi ra. Cột sống sau lưng có rất nhiều huyết đạo, khi quý vị lạy Phật cũng giống như mát xa bấm huyết vậy. Nên nếu như mỗi ngày có thể lạy 1000 lạy, thì người đó các thứ bệnh đều không có. Tôi từng biết có một vị đồng tu ở tỉnh Vân Nam, anh ta lúc đó bị bệnh ung thư giai đoạn cuối, các bác sĩ đã từ chối điều trị, nên anh ta ở nhà lạy Phật cầu vãng sanh. Mới đầu, mỗi ngày lạy không được 10 lạy, vì thân thể rất đau đớn. Anh ta cắn răng chịu đựng lạy, dần dần tăng lên đến mấy chục lạy, mấy trăm lạy, thời gian nhiều nhất là đến 1 ngàn 800 lạy mỗi ngày. Lạy đến toàn thân anh đều toát mồ hôi, mỗi lạy là ra mồ hôi, đều bài chất độc ra, mồ hôi chảy ra đều là màu đen, làm cho tám đệm lạy của anh ta bị nhiễm thành màu đen và có mùi hôi, đó là chất độc bài tiết ra. Lạy được nửa năm, đi bệnh viện kiểm tra thì phát hiện bệnh ung thư không còn nữa, do nhờ lạy Phật mà khỏi rồi.

Chúng ta xem phần khai duyên:

“Nếu dùng tương phi thời, thuốc hàm tiêu, thuốc trọn đời, đều là không phạm. Tương phi thời là nước trái cây, nước mật v.v. lỏng trong không cạn bã. Thuốc hàm tiêu là đường mật, nước đường, bơ dầu cũng không cạn bã. Thuốc trọn đời là gừng, quế, tiêu, mơ và tất cả thuốc viên, thuốc thang, thuốc bột, mùi vị của nó chua, chát, đắng, cay; không dùng làm thức ăn, có lý do bệnh thì cho dùng suốt đời.”

Đại sư Ngẫu Ích đem phần khai duyên của mỗi điều giới nói ra rất rõ ràng. Trong đây nói có thể dùng, tức là được dùng lúc phi thời, sau quá ngộ, dùng được. “tương phi thời, thuốc hàm tiêu, thuốc trọn đời”, đây là những thứ dùng thì không phạm trai. Thứ gì gọi là tương phi thời? “Nước trái cây”, tức là nước ép từ trái cây, còn có “nước mật”, v.v...những nước đó nhất định phải “lỏng trong không cạn bã”, tức là phải lọc bỏ đi những cạn bã, không được có cạn. Thí dụ như nước trái cây mà trong đó có xác trái cây, thì khi khát nước cũng không được uống, phải lắng trong, giống như nước vậy, thì mới được dùng. Thuốc hàm tiêu là bao gồm “đường mật, nước đường, bơ dầu”, v.v. đều không có cạn bã, những thứ ấy thì chúng ta có thể uống. Thí như ban đêm đói rồi, hoặc thân thể

khá suy nhược, hoặc có bệnh, chúng ta muốn giữ Bát quan Trai giới đã thọ mà đói không chịu nổi, thì cần phải uống một chút nước đường để bổ sung thể lực. Thí dụ chúng ta đem chút nước đường nho, nước đường nho phải tuyệt đối là sạch, hòa tan vào nước, cho hoàn toàn trong suốt. Đường mật cũng được, tuy có chút màu sắc, nhưng cũng không ảnh hưởng. Những loại như vậy đều cho phép uống.

Thuốc uống trọn đời, tức là quý vị có bệnh, cần phải ăn như thuốc viên, trong đây nói “gừng” có thể ăn. Gừng là để trừ lạnh, đặc biệt thời cổ sống ở trên núi, khí lạnh, ẩm thấp nhiều, thì gừng là thực phẩm rất tốt, ăn vào buổi sáng là tốt nhất. Thí dụ như trời còn chưa sáng, lúc đó quý vị ăn gừng có được không? Ăn gừng được. Ăn vài miếng gừng để cơ thể ấm lên một chút, có thể chống cự với gió lạnh. Đặc biệt là cảm mạo, sáng sớm dậy liền ăn gừng, hoặc uống nước gừng nóng, đây đều là để trừ lạnh rất tốt. Hiện nay tuyệt đại đa số người bị cảm mạo đều vì trúng gió lạnh, như vào mùa hạ, dễ bị trúng gió lạnh hơn, bởi vì những lỗ chân lông trên thân thể quý vị đều thường thường mở to ra, mùa hè nó thường mở ra, dương khí trên thân đều phát ra ngoài, bên trong là chỗ trống. Như quý vị ở trong phòng có máy điều hòa, máy thổi làm khí lạnh nhập vào cơ thể, sinh ra phong hàn. Cho nên lúc đó phải trừ hàn, phương pháp trị tốt nhất là ăn gừng. “Quế, tiêu, mơ”, về quế, ở đây tôi không dám khẳng định có thể là chỉ cho vỏ của cây quế, hay là quế viên, những loại này cũng để trừ hàn, tiêu là để trừ ẩm thấp, còn có mơ, những thuốc viên v.v., tất cả thuốc thang. Quý vị bị bệnh thì có thể uống thuốc thang đều được, cũng có thể ăn những thứ bột đều được, bởi vì đó không phải là ăn cơm, vì để trị bệnh. Vì các loại thuốc này đều là “chua, chát, đắng, cay”, nó không làm no bụng của quý vị, không thể làm bữa ăn chính. “Có lý do bệnh”, vì quý vị có bệnh nên có thể “cho dùng suốt đời”, cả cuộc đời đều có thể ăn, là cho phép.

Sau cùng là giới thứ mười:

“Thứ mười, không nắm giữ sanh tượng vàng bạc vật báu. Sanh vàng bạc vật báu, là không do người nhân công làm thành. Tượng vàng bạc vật báu là do người nhân công làm thành hình tượng khí cụ vậy. Điều làm tăng thêm lòng tham, có chỗ trái với chí hướng cao thượng. Nên nắm giữ thì đều là phạm tội.”

Đây định nghĩa thứ gì gọi là “sanh tượng vàng bạc vật báu”, đó là hai loại. “sanh vàng bạc vật báu” tức là thứ do tự nhiên sanh ra, không phải do người nhân công làm nên, thí dụ đá quý, v.v., đó là báu vật của tự nhiên; “tượng vàng bạc vật báu” là trải qua nhân công chạm khắc, mài giũa, chế tác, thí dụ: quý vị đem đá quý chạm khắc thành một đồ mỹ nghệ, chạm khắc thành một hình người hoặc một con vật, hoặc là dây chuyền làm bằng vàng, ngọc chạm khắc thành đồ mỹ nghệ v.v. tức là vật báu có giá trị rất cao, dễ làm người thêm lớn lòng tham, sau khi thấy liền sẽ ham thích. “Có chỗ trái với chí hướng cao thượng”, chí là chí hướng, vì sao mà xuất gia? Là vì để tu đạo, tương lai ra khỏi tam giới, thành Phật đạo, đây là chí hướng cao thượng. Chúng ta làm sao có thể vì những phẩm vật của thế gian này mà sinh ra dục niệm, khiến chính mình đọa lạc? Cho nên nắm giữ những

thứ đó đều là phạm tội, tức là quý vị cầm nó, chạm nó, quý vị đem cầm nó lên tay để ngắm nghía, đều không được. Ngay cả tiền, y theo giới pháp chân chánh cũng không cho phép giữ tiền, như nhân dân tệ, đô la, cầm giữ cũng là có tội. Nhưng cũng có khai duyên, khai duyên thế nào? Thì đoạn tiếp nói:

“Trừ vì Tam Bảo mà tạm cất giữ, hoặc được cử giữ gìn cho Sư trưởng cha mẹ, chính mình không tham chứa, thì không phạm.”

Quý vị giữ gìn cho Tam Bảo, thí dụ người ta phát tâm cúng dường cho đạo tràng, quý vị thay đạo tràng tiếp nhận, như vậy có thể được. Hoặc người ta yêu cầu in Kinh, in Pháp bảo. Quý vị là người xuất gia để làm việc lưu thông Pháp bảo, quý vị thay những người cư sĩ để làm, đó là có thể được, quý vị cầm giữ không vì cho chính mình. Tất cả khai duyên đều vì cho chúng sanh, nếu vì chính mình thì liền phạm giới rồi. Nên muốn không phạm giới, thì quan trọng nhất là phải buông bỏ tư tâm. Nếu quý vị còn có tự tư tự lợi, mà muốn không phạm giới thì rất khó, quý vị thấy hở ra chút đều sẽ phạm giới. Quý vị không có tự tư tự lợi, nói lời thành thật, quý vị làm việc gì đều không phạm giới, đó gọi là định cộng giới; nếu như quý vị khai ngộ rồi, thì đó tức là đạo cộng giới, đã được định, đã khai trí huệ, thì tất cả giới luật đều viên mãn rồi. Quý vị chưa được định, trước khi chưa khai ngộ, thì những điều giới đó phải giữ thật nghiêm túc. Giữ đến tự nhiên rồi, ngày nào đó nó sẽ giúp quý vị đắc định, khai trí tuệ, thì những điều giới đó quý vị liền tự nhiên làm được. Giống như Khổng Lão Phu Tử “70 tuổi rồi thì tùy theo ý muốn, không còn đi ra ngoài quy củ”, giới luật tức là quy củ, quý vị tùy theo ý muốn đều sẽ không phạm giới, khai giá trị phạm quý vị áp dụng được rất tự nhiên, đó là đã trì giới đến thuần thục, đạt định, khai trí huệ, thì tự nhiên làm được.

Vì Tam Bảo mà tạm thời giữ, hoặc vì Sư trưởng, người khác cúng dường Sư phụ của quý vị, quý vị làm Sa di, làm Thị giả, thì quý vị có thể nhận thay, hoặc vì cha mẹ, Sa di tuy là đã xuất gia, nhưng cũng có nghĩa vụ cấp dưỡng cha mẹ, không phải nói đã xuất gia rồi thì không cần cha mẹ nữa. Không phải vậy. Thời xưa có vị cao Tăng, mẹ của Ngài góa chồng, không có người chăm non, nên vị Pháp sư đó bèn đem mẹ mình đến ở trong chùa, khuyên bà cùng niệm Phật, cùng tu thời khóa sáng tối, sau đó giúp mẹ Ngài vãng sanh, điều này là được làm. Thí dụ người ta cúng dường cha mẹ của mình, vì quý vị đã xuất gia rồi, có thể có rất nhiều Cư sĩ phát tâm hộ trì quý vị, giúp quý vị cấp dưỡng cha mẹ, họ đến cúng dường, đem tiền đó giao cho quý vị, để quý vị chuyển giao thay, đây là có thể được. Chỉ cần chính mình không tham, không cất chứa gom góp tiền, không có ý niệm tham tiền, thì làm những việc như vậy đều không phạm giới. Có tâm tham, cầm lên xem rồi, ‘số tiền này mà của mình thì tốt quá’, quý vị có ý nghĩ như vậy là phạm giới rồi. Cho nên, quý vị trì giới mà còn phạm giới, đều do tâm của quý vị, tâm là căn bản. Đối với tiếng tăm lợi dưỡng, với tài vật nhất định phải buông xả, đây là điều tối quan trọng mà người tu hành phải làm. Không chỉ có người xuất gia, người tại gia cũng cần phải buông xả, buông xả là buông xả ở trong tâm, trên sự thì tùy duyên, quý vị phải cấp dưỡng cha mẹ, quý vị có thể sử dụng tiền tài, có thể đi làm kiếm tiền, nhưng không phải vì tham

tài. Làm sao khi A Di Đà Phật đến đón, thì tôi không cần tất cả những thứ này, lập tức liền đi theo Ngài. Tuyệt đối không thể thấy A Di Đà Phật đến lại nói ‘A Di Đà Phật Ngài đợi con, tiền gửi ngân hàng của con còn chưa đến kỳ, Ngài đợi con đi nói rút đã’, như vậy thì quý vị không đi được rồi. Do đó, nhất định phải buông xả danh văn lợi dưỡng, những thứ tài lợi phải buông xả, người xuất gia phải buông xả nhiều thứ hơn như vậy.

Thời nhà Hán có một vị đại Nho là Quán Ninh, khi còn trẻ cùng với một người bạn cùng lớp là Hoa Hâm, học tập cùng nhau. Có một lần họ đọc sách đến khi mệt mỏi rồi đi cày ruộng, người xưa đều là chuyên gia học và trồng trọt, cày ruộng. Quán Ninh đang lúc cuốc đất, thì cuốc lên được một cục vàng, ông cũng không động tâm, xem cục vàng như một hòn đá hư, đem bỏ nó qua một bên, vẫn tiếp tục cuốc đất. Hoa Hâm cuốc đất lại trúng cục vàng đó, Hoa Hâm nhìn thấy, nói vàng, cầm lên ngắm một lúc, rồi nghĩ như vậy là không nên, lập tức ném nó đi. Cảnh giới của hai người ấy là không đồng, một người phản ứng đều không quan tâm, căn bản là không để phóng tâm, không động tâm; một người là đã động tâm, nhưng sau đó sức mạnh hàng phục được tâm tham của mình. Kết quả hoàn cảnh của hai người sau này không giống nhau. Quán Ninh học thuật có thành tựu rất lớn, người ta thật sự có học vấn. Nhưng sau này, Ngài Hoa Hâm theo Tào Phi, Tào Phi tự lập mình lên làm Hoàng đế, hiệu là Ngụy Văn Đế, Hoa Hâm cũng theo làm quan, quý vị thấy ông vẫn còn chưa buông xả tâm danh lợi. Sau đó vì Tào Tháo, chúng ta đều biết đó là một gian hùng của thiên hạ, gian hùng của thời loạn, nên các nhà đại Nho đều không đồng ý, không muốn kết giao. Tuy lúc đó, Tào Phi cũng phái người mời Quán Ninh, nhưng Quán Ninh bèn đi ẩn cư, đến Liêu Đông ẩn cư 37 năm, không ra làm quan. Cho nên thành tựu học thuật của họ về sau hoàn toàn khác nhau.

Tuy nhiên, hiện nay mà nói người xuất gia không giữ tiền, cũng là rất không thực tế: Quý vị đi ra bên ngoài, phải ngồi xe, đến bữa ăn phải mua thứ gì để ăn, thậm chí vào một số chùa còn phải mua vé, mà không mang theo tiền thì quý vị phải làm sao? Nên trước tiên nhất định phải buông xả tâm tham lam đối với tiền của, đem tiền của nghĩ thành thứ tôi tạm thời cầm giữ, thí chủ đến cúng dường, thì tôi giúp họ làm công đức, chính mình tu hành cũng là một loại làm công đức, để hồi hướng cho thí chủ. Nên Đại sư Hoàng Nhất nói, có thể có một loại phương pháp ‘thuyết tịnh’, tức là có thể khai duyên. Thuyết tịnh là quý vị được cầm tiền, đây là căn cứ theo Căn Bản Hữu Bộ Luật nói, quý vị là người xuất gia, Tỳ kheo hoặc Sa di được giữ tiền tài sản, quý vị phải nghĩ đó là tiền của thí chủ, không phải là của mình, là tôi thay họ để giữ, không phải giữ cho chính tôi, đây là ý nghĩ vô cùng quan trọng. Nếu như quý vị có ý nghĩ ‘đây là tiền của tôi’, thì đã phạm giới rồi. Đây không phải tiền của tôi, tôi tạm thời thay người khác cất giữ, nếu họ có nhu cầu thì tôi giúp họ làm công đức, ý nghĩ như vậy thì sẽ không phạm giới. Vì vậy, phải “*giữ tâm coi là vật của thí chủ ở xa*”, quý vị nghĩ đây là vật của thí chủ, tiền của thí chủ, như vậy thì được.

Nếu như không có thí chủ, tiền này không có chủ nhân thì làm sao? Quý vị có thể tìm một vị xuất gia khác nói rằng “Đại đức thương xót! Con Tỳ kheo gì gì đó”, nói tên

của mình, “*được những thứ không phải tịnh tài này, Ngài làm giúp không phải tịnh tài này chuyển thành tịnh tài*”, nói ba lần, nói ba biến, tự mình đem ra, hoặc bảo người khác đem ra, thì đó liền tính là thuyết tịnh tài rồi. Đây là một cách định nghĩa đơn giản, pháp này trong luật có thể khai duyên. Nhưng quan trọng nhất là quý vị có tâm tham chứa hay không. Nên tiền của tôi hiện giờ, những người khác cho tôi, toàn bộ tôi đều đem đi cúng dường, ngay thuyết tịnh đều không cần, tiền đó đều không phải của tôi, của người khác cho thì nhanh nhanh đem làm công đức, trong đó có thể in Pháp bảo, bổ thí, tôi nhanh chóng đưa đi rồi. Buổi học hôm nay đã hết giờ rồi, chúng tôi cũng vừa giảng xong viên mãn toàn bộ 10 điều giới. Phía sau vẫn còn một đoạn tái bút, buổi học sau lại giảng tiếp với mọi người. Cảm ơn mọi người.