

*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 30

Chủ giảng: Pháp sư Định Hoàng

Thời gian: 26/10/2016

Địa điểm: Chùa Giác Nguyên, Thành phố Sán Vĩ

Viết dịch: Ban biên dịch Pháp Âm Tuyên Lưu

Kính chào chư vị đại đức tỳ-kheo, chư vị sa-di, cư sĩ và chư vị liên hữu đang xem trực tiếp tôn kính! Chúc mọi người buổi chiều tốt lành! Mời để tay xuống.

Mời mở sách đến môn oai nghi thứ năm “ăn cùng chúng”. Trước khi giảng bài tôi muốn đính chính một vấn đề đã nói trong buổi giảng trước một chút, chính là môn oai nghi trước đó, môn thứ tư nhập chúng, đếm ngược là đoạn thứ hai: “*Phàm khi tự xưng thì nên nói hai chữ pháp danh, không được nói: tôi, tiểu tăng, tên gì đó*”. Đây là khi bản thân xưng hô thì phải xưng pháp danh của mình, không được nói là tôi, hoặc tiểu tăng, hoặc nói tên gì đó. Những cách xưng hô này đều không nên nói, mà trực tiếp tự xưng pháp danh, đây là sa-di khiêm tốn tự xưng.

Bây giờ chúng ta xem môn thứ năm là “ăn cùng chúng”. Là chúng xuất gia nên mọi việc chúng ta phải làm theo chúng, cùng làm việc nghỉ ngơi theo đại chúng. Cổ đức nói “theo chúng được giải thoát”. Câu này có 8 ý nghĩa:

Thứ nhất là “nghe tiếng bản lập tức đi đến [nơi tập trung] nên không giải đãi”. Khi nghe thấy âm thanh gõ bản, biết phải tập hợp chúng rồi thì lập tức đi đến. Nếu buổi trưa đánh bản, biết sắp quá đường ăn cơm thì phải đến trai đường, đây là không giải đãi, không được lè mè chậm trễ, mọi người ăn xong một nửa rồi bạn mới vào thì không hay, trừ khi có duyên sự đặc biệt của tam bảo.

Thứ hai, “được cúng dường cơm nấu sẵn nên tiết kiệm được tinh lực”, mọi người ở trong tự viện đều gọi là ăn đồ ăn nấu sẵn. Hiện nay tăng chúng chúng ta phước báo đều rất lớn, không cần xuống bếp nấu, mà toàn bộ do các nghĩa công hộ

pháp của chúng ta đảm đương việc nấu cơm, vậy là đã tiết kiệm rất nhiều thời gian và tinh lực của mình rồi. Nếu bản thân ở một mình, hoặc giống như ở nhà, mọi việc đều do mình lo liệu, vậy bạn muốn có nhiều thời gian hơn để dụng công cũng đều không được, cho nên ở tự viện theo đại chúng thì bản thân sẽ có rất nhiều thời gian để mình dụng công, điều này người tại gia không cách gì sánh được.

Thứ ba, “tác phép quán bình đẳng nên không có ta người”. Chúng ta ở trong đại chúng nên làm phép quán bình đẳng, không được phân biệt người và ta, so đo đây kia, mọi người cùng nhau tuân thủ quy tắc sống chung. Hiện nay, chúng ta vừa làm một tấm bảng quảng cáo: “quy tắc chung sống trong tăng đoàn trì giới niệm Phật”, nó sẽ được dựng lên, mọi người đều cần phải xem. Giới hòa đồng tu, cùng nhau tuân thủ quy định, lợi hòa cũng đồng quân, mọi người đều được chia đều lợi dưỡng, như vậy có thể sanh tâm bình đẳng.

Thứ tư, “chấm dứt các hý luận nên giữ được chánh niệm”, chấm dứt được nhiều sự cười đùa, bàn tán, do đó có thể luôn luôn giữ được chánh niệm. Bởi vì ở trong đại chúng, mọi người đều đang dụng công tu hành, không được tùy tiện cười đùa. Bạn cười đùa thì cũng ảnh hưởng đến người khác.

Thứ năm, “quán tưởng như pháp nên thâm nhập được lý tánh”. Chúng ta theo chúng quá đường dùng trai đều phải quán tưởng như pháp, gọi là “giữ năm phép quán khi ăn”, phía sau sẽ nói đến. Cách quán này có thể giúp chúng ta thâm nhập vào lý tánh, là tùy thuận chánh niệm, không phải tùy thuận phiền não.

Thứ sáu, “không ăn đồ ăn khác với chúng nên đoạn dứt được nghi hoặc hủy báng”. Bản thân chúng ta không ăn uống riêng lẻ khác biệt, mà ăn cùng loại cơm rau với đại chúng. Nếu tỳ-kheo ở trong tăng đoàn ăn khác với chúng, bản thân không có nhân duyên gì mà được đãi ngộ đặc biệt, ăn thức ăn khác với đại chúng, đây đều là phạm giới, cho nên chúng ta không ăn đồ ăn khác với chúng thì chúng ta có thể đoạn dứt được sự hoài nghi, hủy báng của người khác. Chúng ta đều là trì giới, chúng ta đều là lợi hòa đồng quân.

Thứ bảy, “ngon dở đều ăn, nên không chọn lựa”. Bất luận là thức ăn ngon ngọt hay chua đắng thì đại chúng chúng ta đều cùng nhau hưởng dùng, bản thân hoàn toàn không chọn lựa, không kén chọn.

Thứ tám, “làm việc, nghỉ ngơi đều có oai nghi nên không phóng dật”. Khi đại chúng tăng ăn cơm đều phải đắp y trì bát, oai nghi chỉnh tề, không tùy tiện phóng

dật, ăn cơm đều phải giữ năm phép quán khi ăn, cầm bát chuyên chú ăn, cũng không được vừa ăn vừa nói chuyện, không nói chuyện, cũng không nhìn trái phải, trong tâm có thể niệm Phật, có thể quán tưởng, giữ chánh niệm, cho nên ngay đến dùng trai đều là đang dụng công. Theo chúng cùng ăn uống, làm việc, ngủ nghỉ thì có 8 ý nghĩa này. Được rồi, chúng ta xem kinh văn của đại sư Ngẫu Ích. Thứ nhất:

“Nghe tiếng kiên chùy phải chỉnh đốn y phục”.

Khi nghe thấy âm thanh “kiên chùy”, kiên chùy là tiếng Phạn, dịch thành nghĩa Trung văn là âm thanh. Trong Ngũ Phần Luật nói, như có gỗ hoặc mảnh sành, đồng, sắt v.v., nếu gõ xuống mà có thể phát ra tiếng vang thì đều gọi là kiên chùy. Nó là một phương pháp tập hợp chúng, không cần phát ra ngôn ngữ. Mọi người chỉ cần nghe âm thanh đã được ước định sẵn này thì liền cùng tập trung đến căn phòng đã được ước định, như chúng ta lên thời khóa sáng tối, như lên lớp học, hoặc muốn làm pháp sự yết-ma v.v., nghe được âm thanh này thì chúng ta đều biết phải làm gì.

Trước khi chúng ta ăn sáng, ăn trưa đều phải đánh bản, ý nghĩa là tập hợp tăng. Nếu không đánh bản tập hợp tăng, việc này trong giới luật có tội rất lớn, vì sao vậy? Bởi vì nếu chúng ta ăn thức ăn của thường trụ, mà đồ ăn này của thường trụ là dùng để cúng dường thập phương tăng, đánh bản chính là tập hợp thập phương tăng, bất cứ tăng chúng nào nghe thấy tiếng đánh bản mà vào trong đại giới thì đều có một phần thức ăn. Bạn không được ngăn cản họ, không cho họ thọ dụng, bạn ngăn cản họ ăn uống là phạm tội trộm cắp đối với họ, đây là phạm tội trộm cắp. Nếu chúng ta không đánh bản, thì hàm ý là chúng ta ngăn cản thập phương tăng. Nói cách khác, giống như chúng ta ăn lén lút vậy, đây chính là trộm vật của thập phương tăng. Tội này rất nặng, cho nên ở chùa trước khi ăn cơm đều phải đánh bản.

Ở đây nói sau khi nghe được âm thanh đánh bản này thì “lập tức chỉnh đốn y phục”, là phải đắp y, trì bát, chỉnh trang oai nghi. Như chúng ta bởi vì nếu xuống trai đường thì đều phải mặc áo tràng trường sam, hoặc áo choàng dài, không được mặc đồ lam, mặc đồ lam đắp y là thiếu oai nghi. Bởi vì đồ lam giống như nội y vậy, bạn muốn quá đường ăn cơm, đó là nhập chúng, một loại chúng pháp nên phải rất trang nghiêm, không thể nói tôi mặc nội y đi ra ngoài được, cho nên ít nhất phải mặc áo choàng dài, hoặc áo tràng trường sam. Đương nhiên có đạo tràng vẫn mặc áo hải thanh, vậy thì đặc biệt long trọng rồi. Chúng ta ở đây thì không cần thiết, bởi vì nếu mặc áo hải thanh ăn cơm mà làm bản, dính dầu mỡ lên áo thì cũng thật không hay.

Trong Kiên Độ nói, nghe thấy âm thanh kiền chùy thì phải đáp y trì bát, xếp hàng ngay thẳng, như chim nhận khi bay đều rất có thứ tự, xếp thành hàng thẳng, cho nên hiện nay chúng ta cũng như vậy, mọi người đều làm rất tốt, trên cơ bản nghe thấy đánh bản đều xếp hàng ngay ngắn, mỗi người đều đáp y trì bát, sau đó lần lượt vào trong trai đường ăn cơm. Ở trong trai đường cũng phải ngồi theo thứ tự, như tỳ-kheo chúng ta thì căn cứ theo thứ tự giới lập, xếp từ thượng tọa xuống, sa-di căn cứ theo thứ tự tuổi tác. Nếu trai đường còn có vị trí trống, sa-di xếp xong rồi thì tịnh nhân cũng có thể xếp vào, không được ngồi tùy tiện, lộn xộn bừa bãi là không như pháp. Việc này trong giới Bồ-tát là phạm giới khinh điều thứ 38, điều giới “ngồi không đúng thứ tự như pháp”, “giới trái thứ tự cao thấp”. Điều thứ hai:

“Sắp ăn, khi chú nguyện đều phải cung kính”.

Khi sắp ăn uống phải chú nguyện trước. Khi chú nguyện phải giữ tâm cung kính. Trong luật điển nói, khi Phật tại thế, tỳ-kheo được người khác mời ăn sẽ lạng lẽ đi đến, sau đó ăn xong lại lạng lẽ rời đi. Cư sĩ chê cười là các vị sư phụ này khi ăn thì lạng lẽ đến, ăn xong rồi lại lạng lẽ rời đi, chúng ta chuẩn bị những thức ăn này không biết là ngon hay không ngon, ngay đến một câu cũng không có. Kết quả tỳ-kheo nghe được việc này liền bạch với Phật, vậy là đức Phật liền chế giới rằng: từ nay về sau khi ăn, khi ăn cơm phải “bày tỏ tâm ý nhận bố thí”, nghĩa là tỏ lòng thọ sự cúng dường với thí chủ, cho nên chúng xuất gia chúng ta trước khi ăn cơm đều phải niệm cúng dường. Như chúng ta đều rất chính thống, niệm “cúng dường thanh tịnh pháp thân Tỳ-lô-giá-na Phật”..., cúng dường tam bảo, sau đó còn phải xướng tăng bạt. Bình thường tăng bạt là xướng trước khi ăn, thông thường là “Phật chế tỳ-kheo, khi ăn quán tưởng năm điều, nếu tán tâm nói chuyện, của tín thí khó tiêu, đại chúng nghe tiếng khánh, thấy đều giữ chánh niệm”, sau đó mọi người niệm “A-di-đà Phật”. Chúng ta ở đây còn thêm 10 câu A-di-đà Phật, không phải chỉ niệm một câu, mà là 10 câu.

Trong Phật Quang Đại Từ Điển nói, tăng bạt Phạn ngữ gọi là sampragata. Trước khi đại chúng tăng ăn cơm, sư phụ duy-na phải xướng bài này, xướng lên. Ý nghĩa của nó dịch thành tiếng Trung là “thời chí”, hoặc “chánh chí”, hoặc “thiện chí”. Nó có hai ý nghĩa, thứ nhất là thí chủ đối trước đại chúng tăng bày tỏ tâm ý bố thí bình đẳng của họ, là phổ đồng cúng dường đại chúng tăng, không phải là thỉnh riêng. Thứ hai là chỉ đồ mà đại chúng tăng ăn đều cùng một vị, mọi người không ăn thức ăn khác với chúng. Căn cứ theo “Căn Bản Thuyết Nhất Thiết Hữu Bộ Luật - Mục

Đắc Ca quyển 8” và “Nam Hải Kí Quy Nội Pháp Truyền quyển 1” ghi chép phương pháp hành thực, tức là tỳ-kheo trước khi thọ thực thì đem tất cả vật cúng dường, tức là đem thức ăn để ở trước đại chúng tăng, trước tiên sai một người cầm thức ăn, chấp tay quỳ thẳng trước thượng tọa, cúi mình cung kính xướng sampragata. Sau khi xướng xong mới có thể thọ thực, thọ thực chính là bắt đầu ăn. Nếu chưa xướng mà đã ăn thì trong giới luật nói là phạm tội ác tác. Tỳ-kheo thuộc về tội ở chương thứ năm.

Từ tăng bạt (sampragata) này còn có ý nghĩa là tiêu trừ chất độc trong thức ăn, tức là độc ở trong đồ ăn, ý nghĩa của câu thần chú bí mật là như vậy. Cho nên, niệm câu Phạm ngữ này thì giống như niệm một câu thần chú bí mật vậy, có oai lực lớn có thể khiến tất cả độc dược đều biến thành mỹ vị. Cho nên, nếu không niệm câu này, bạn xem hiện nay trong thực phẩm vừa có thuốc trừ sâu vừa có chất hóa học, có thể đều sẽ trúng độc, cho nên trước khi ăn nhất định phải niệm.

Phật chế định tỳ-kheo trước khi ăn cơm niệm câu cúng dường này, xướng tăng bạt, và sau khi ăn xong phải tụng kệ chú nguyện, như chúng ta đều xướng “câu chi nam, đát điệt tha, án, chiết lệ, chủ lệ, chuẩn đề, ta bà ha”. Đây là chú Chuẩn Đề, sau đó còn phải xướng: “Những người bố thí tất được lợi ích, nếu vui vẻ bố thí sau ắt được an lạc, ăn cơm đã xong, nguyện cho chúng sanh đều tu cúng dường, đầy đủ hết thảy Phật pháp”. Những câu này đều thuộc về chú nguyện. Khi chúng ta xướng những câu chú nguyện này đều phải giữ tâm cung kính, không được dùng tâm tán loạn, giống như mỗi ngày đều làm theo hình thức ứng phó cho qua thì không được, như vậy sẽ có tội lỗi. Nói cách khác, căn cứ theo giới pháp để nói thì đây đều thuộc về tội ác tác, cho nên xướng những câu kệ chú này, chúng ta đều phải tâm khẩu tương ưng, miệng phải xướng, tâm phải thuận theo lời văn để quán. Ví dụ nói “cúng dường thanh tịnh pháp thân Tỳ-lô-giá-na Phật”..., xướng mỗi một câu danh hiệu Phật, chúng ta phải quán, hoặc quán Phật đến xoa đánh, hoặc Phật phóng quang chú chiếu, đều có công đức tiêu nghiệp chướng, tăng phước tuệ.

“Phật chế tỳ-kheo khi ăn quán tưởng năm điều, tán tâm nói chuyện, của tín thí khó tiêu”. Chúng ta không được dùng tâm tán loạn để thọ thực, trong tâm đều phải duyên niệm tam bảo, duyên niệm Di-đà, nếu không thì đồ của đàn việt tín thí, đồ thí chủ cúng dường, bạn sẽ rất khó hưởng thọ, cho nên nghe tiếng khánh thảy đều giữ chánh niệm. Tiếng khánh vang lên thì mọi người liền bắt đầu ăn cơm, đều phải giữ chánh niệm. Sau khi ăn xong, xướng bài chúc phúc này cũng là chúc phúc người bố

thí nhất định đạt được lợi ích, họ bỏ thí với tâm vui vẻ thì sau nhất định được an lạc. Dương nhiên thông thường, nếu thí chủ chỉ vì phước báo mà bỏ thí, vậy chúng ta chúc phúc họ đạt được phước báo, mà phước báo chân thật thù thắng nhất chính là ở thế giới Cực Lạc. Chúng ta cũng chúc phúc tất cả thí chủ tương lai đều nương nhờ công đức cúng dường này, công đức cúng tăng thù thắng hạnh, đều có thể vãng sanh Tây Phương, đều khởi thiện niệm, chú nguyện như vậy mới có thể xứng đáng với tâm chân thành cúng dường của thí chủ, nếu không chính là tổn đức tạo tội.

Sau đó, sau khi chúng ta niệm cúng dường chú nguyện xong, trước khi thọ thực còn phải có “ba muống quán pháp”. Chúng ta cầm bát cầm muống phải làm thế nào? Xúc ba muống cơm trước, đây là căn cứ theo Đại Trí Độ Luận nói, người hành đạo khi chính thức tiếp nhận thức ăn nhất định phải phát ba nguyện. Cho nên đầu tiên đặt muống xuống, xúc một miếng cơm lên đưa vào miệng thì phải phát nguyện, “nguyện đoạn tất cả ác, không ác nào không đoạn”. Ăn muống thứ hai, không cần lấy quá nhiều, mấy hạt cơm cũng được, sau khi ăn vào thì “nguyện tu tất cả thiện, chẳng thiện nào không tu”. Sau đó muống thứ ba đưa vào miệng thì phát nguyện “thề nguyện độ tất cả chúng sanh, không chúng sanh nào không độ, nguyện tất cả chúng sanh đều thành Phật”. Thông thường khi chúng ta đi thọ giới, quy y hay yết-ma cũng vậy, khi lạy xuống phải tác quán, phải phát tâm Bồ-đề, cho nên ăn cơm cũng đều là đang tu tâm Bồ-đề của chúng ta. Tiếp theo, chúng ta xem điều thứ ba:

“Phàm khi xuất sanh, để trong lòng bàn tay trái, niệm thầm bài kệ: chúng quỷ thần các vị, nay tôi cúng thí cho, thức ăn biến mười phương, hết thảy quỷ thần cùng hưởng thụ”.

Xuất sanh chính là xuất thực, trước khi chúng ta ăn cơm đều phải xuất thực trước. Nếu chúng xuất gia không xuất thực trước cũng đều có tội lỗi, đều phạm tội ác tác. Khi xuất sanh “để trong lòng bàn tay trái”, đây là căn cứ theo Đại Trí Độ Luận nói, trước tiên chúng ta phải cúng dường tam bảo, sau đó cúng dường đại chúng, cho đến bốn loài chúng sanh: thai, noãn, thấp, hóa. Cơm này thông thường chúng ta lấy cơm để xuất thực, để trong lòng bàn tay trái, tay phải thì gạt nó lên một vật sạch, hiện nay chúng ta thông thường đều dùng dao và tay, vậy thì càng trang trọng hơn. Nếu ở bên ngoài không tiện, ví dụ khi đi du lịch thì chúng ta cũng có thể lấy muống và đĩa của mình, lúc sạch sẽ thì xuất thực. Nếu ở tự viện, thông thường có một số đĩa nhỏ chuyên để xuất thực, sẽ để đồ lên đó, ví dụ khi ra ngoài du lịch cũng có thể lấy vải tờ giấy vệ sinh sạch để làm một vật sạch, rồi đặt cơm này lên để xuất thực.

Đặt lên vật sạch, sau đó phải niệm thầm bài kệ, tâm niệm miệng đọc, không nhất định phải phát ra âm thanh, niệm là “*chúng quý thần các vị, nay tôi cúng thí cho, thức ăn biến mười phương, hết thấy quý thần cùng hưởng thụ*”. Đây là nhờ vào sức mạnh thần chú của Phật mà gọi tên tất cả quý thần đến để bố thí pháp thực này cho họ. Loại pháp thực này sẽ biến khắp mười phương, tất cả quý thần ở mười phương đều có thể thọ dụng pháp vị như vậy, đều nhờ vào pháp lực của Phật mà được no đủ. Điều này cũng thể hiện tâm bình đẳng của Phật. Niệm xong bài kệ này còn phải niệm chú ngữ ba lần, chính là “án, mục lực lãng, sa ha” ba lần, sau đó búng ngón tay ba lần, búng ngón tay ba lần như vậy. Chú ngữ cũng có thể niệm bảy lần, thông thường là niệm số lẻ.

Hiện nay, bài kệ và chú ngữ mà chúng ta thường dùng có khác với chỗ này nói, cho nên lúc ăn sáng chúng ta xuất sanh thì niệm là: “Pháp lực chẳng nghĩ bàn, từ bi không chướng ngại, bảy hạt biến mười phương, thí khắp vô lượng cõi”. Kỳ thực ý nghĩa của những bài này đều gần giống nhau, đều thông qua một loại niệm lực đem những thức ăn này rải đến mười phương pháp giới cúng dường hết thấy quý thần, hết thấy chúng sanh. Ở đây nói “bảy hạt biến mười phương”, đương nhiên không nhất định vừa đúng bảy hạt gạo, đại khái thôi, nhiều hơn bảy hạt cũng được. Sau khi niệm xong bài kệ này thì chúng ta lại niệm chú “án, độ lợi ích sa ha; án, độ lợi ích sa ha; án, độ lợi ích sa ha”, niệm ba lần hoặc bảy lần.

Bài kệ chú cho bữa trưa, thông thường khi xuất sanh niệm là: “Chim đại bàng cánh vàng, quý thần chôn hoang vu, mẹ con quý la-sát, cam lồ tất no đủ”. Sau đó niệm chú là “án, mục đế sa ha”, cũng niệm bảy lần. Bài kệ thì niệm một lần, chú thì niệm bảy lần.

Nghĩa của bài này là nói chim đại bàng cánh vàng, quý thần chôn hoang vu, còn có mẹ con quý la-sát. Trước kia mẹ con quý la-sát này hằng ngày đi bắt trộm trẻ con nhà người ta để ăn thịt, sau đó đức Phật đã ngăn cấm họ, vậy họ không có gì ăn thì phải làm sao? Vậy là Phật liền lệnh cho tất cả chúng xuất gia ở tại nơi cư ngụ, khi ăn cơm trưa đều phải xuất sanh, lấy bảy hạt cơm dùng pháp lực biến hiện khắp mười phương, như vậy sẽ khiến tất cả quý thần đều được no đủ, cho nên họ không cần ăn trẻ nhỏ của người ta nữa. Đây đều là việc bổn phận của chúng xuất gia chúng ta, đều là hành vi từ bi lợi ích giúp đỡ chúng sanh, cho nên nếu xuất gia mà có thể nghiêm túc như pháp, căn cứ theo những cách này mà làm, chính là bạn hằng ngày đều đang tu đại công đức. Bạn hằng ngày cúng dường chúng sanh ở mười phương pháp giới,

bạn nghĩ xem công đức ấy bao lớn. Nếu bạn không dùng tâm cung kính, mà tùy tiện lười biếng giải đãi thì bạn không có được bất cứ công đức nào, hơn nữa còn có họa hoạn. Được rồi, điều tiếp theo:

“Khi sắp ăn cơm, trước làm ngũ quán: một, nghĩ đến bao công lao làm ra thức ăn này, thức ăn này từ đâu mà có; hai, xét đức hạnh của mình đủ hay thiếu mà nhận cúng dường; ba, phòng ngừa tâm phạm lỗi, nhất là tâm tham lam v.v.; bốn, là thuốc hay chính yếu, để chữa bệnh gây ốm; năm, vì thành đạo nên mới thọ nhận thức ăn này”.

Đây là nói phàm khi sắp ăn uống, trước tiên đều phải làm năm phép quán tưởng. Đây thuộc về tư duy chánh niệm, năm phép quán tưởng này đều có dán trên tường ở trai đường của chúng ta. Tôi tin rằng mỗi ngày mọi người đều có thể quán tưởng như vậy. Đương nhiên, muốn quán tưởng có hiệu quả thì nhất định phải hiểu rõ ý nghĩa bên trong năm phép quán này, nếu không thì bạn không quán ra được. Tâm giữ năm phép quán này, trong Hành Sự Sao Tư Trì Ký của Tam Đại Bộ, “thiên 20: Đối thí hưng trị” trong Hành Sự Sao có giải thích tường tận, trong Sao Ký quyển 35 trang 32. Ở đây chúng tôi căn cứ theo ý nghĩa của Hành Sự Sao giải thích đơn giản qua một chút.

Thứ nhất, *“nghĩ đến bao công lao làm ra thức ăn này, thức ăn này từ đâu mà có”*. Đây là phép quán thứ nhất, bạn phải nghĩ chúng ta có được bát cơm rau này là đổi lại bằng sự cực khổ mồ hôi và máu của biết bao nhiêu người, gọi là công sức của đàn việt, mồ hôi nước mắt của hành nhân. Trong Đại Trí Độ Luận nói, chúng ta phải tư duy thức ăn trong bát này là do người nông dân khai khẩn ruộng đất, trồng trọt, làm cỏ, làm ruộng, sau đó thông qua thời vụ, ví dụ mùa xuân gieo hạt, mùa hè cây phát triển, cuối cùng mùa thu mới có thể thu hoạch. Thu hoạch những ngũ cốc này về còn phải thông qua sơ chế, bóc bỏ vỏ hạt, sau đó lại xay giã, xay giã cuối cùng, ví dụ lúa mạch thì phải xay giã thành bột mì, sau đó còn phải nhặt sạn cát ở trong ra, cuối cùng đến chỗ chúng ta vẫn phải thông qua nhà bếp nấu nướng, cho nên rất nhiều công đoạn mới có một bát thức ăn này ở trước mặt chúng ta, cho nên ở đây bỏ ra rất nhiều công phu. Một bát thức ăn, chúng ta tính toán thử xem bao nhiêu người đổ mồ hôi vì nó, thậm chí là đổ máu.

Chúng ta ăn vào chóp mắt đã biến thành đồ bất tịnh, cho nên nếu chúng ta có tâm tham, dùng tâm phiền não để ăn những thức ăn này thì tương lai sẽ đọa địa ngục, phải nuốt viên sắt nóng đỏ. Từ địa ngục ra vẫn phải biến thành súc sanh để trả những

món nợ còn thiếu trước đây. Gọi là “một hạt gạo của thí chủ, lớn như núi Tu-di, đời này không liểu đạo, mang lông đội sừng trả”. Những súc sanh này, ví dụ làm heo chó, làm trâu, làm ngựa chính là đền trả. Làm heo chó đi ăn phân, hoặc những thứ dơ bẩn mà người khác vứt bỏ, cho nên chúng ta đối diện với những thức ăn này nên sanh khởi tư tưởng chán ghét, chán ghét những quả báo không tốt này, cũng phải buông bỏ tâm sở phiền não.

Trong Tăng Kỳ Luật nói, tỳ-kheo phải tính toán một chút, mỗi một hạt gạo là dùng cả trăm loại công sức mới tạo thành được, hơn nữa thí chủ đã đoạt phần lương thực của vợ con họ để cúng dường những người xuất gia chúng ta, vậy chúng ta làm sao có thể lãng phí đồ của tín thí cho được? Cho nên chúng ta ăn cơm đều phải ăn sạch sẽ, không được để lại một hạt gạo, một hạt cơm. Cổ thi Trung Quốc cũng nói: “Cày đồng giữa buổi ban trưa, Mồ hôi thánh thót như mưa ruộng cày, Ai ơi bưng bát cơm đầy, Dẻo thơm một hạt đắng cay muôn phần”. Những câu này khi chúng tôi học tiểu học thì mẹ đều đã dạy rồi. Bác nông dân trồng những lương thực này đã đổ biết bao nhiêu mồ hôi, chúng ta ngồi thọ thực có nghĩ đến những hạt cơm này, từng hạt đều là được đổi lại từ sự vất vả không? Cho nên, bạn xem người xưa đều có một quan niệm tiếc phước như vậy. Người xuất gia chúng ta càng phải trân quý phần nhân duyên tu đạo của mình. Nếu không cố gắng tu hành, vậy thật sự là “của tín thí khó tiêu”, cho nên nghĩ xem bao công lao làm ra thức ăn này, phải suy ngẫm nguồn gốc có được lương thực không dễ dàng.

Thứ hai là quán “*xét đức hạnh của mình đủ hay thiếu mà nhận cúng dường*”. Chữ “xét” này nghĩa là suy xét, đo lường, phải suy nghĩ cân nhắc xem đức hạnh của mình có thể đủ ứng cúng hay là thiếu ứng cúng. Nếu chúng ta có thể tinh cần tu học giới định tuệ, đồng thời còn có thể giáo hóa dẫn dắt chúng sanh tu đạo xuất thế, tương lai có thể xuất ly tam giới thì cái đức tự lợi lợi tha này mới được gọi là đạo hạnh không khuyết thiếu, đây mới gọi là “đủ”. Nếu đức hạnh của chúng ta khuyết thiếu, không thể tự lợi cũng không thể lợi tha thì đây chính là “thiếu ứng cúng”, không nên nhận cúng dường.

Trong Tỳ-Ni-Mẫu Luận nói: “Nếu không ngồi thiền, tụng kinh, làm việc cho tam bảo mà nhận đồ của tín thí thì sẽ vì sự bố thí này mà đọa lạc”. Nếu chúng xuất gia chúng ta không cố gắng tu hành, ở đây nêu ra hai ví dụ, một là ngồi thiền, một là tụng kinh. Ngồi thiền là tu định, tụng kinh là tu tuệ, phía trước chắc chắn còn có tu trì giới, tam vô lậu học giới - định - tuệ. Người niệm Phật chúng ta thì niệm Phật,

dùng niệm Phật để tu thiền định. Nếu không thể làm như vậy, không tu tốt giới định tuệ là không thể tự lợi, lại không thể “làm việc cho tam bảo”, chính là làm sự nghiệp của Phật pháp tăng. Chúng ta nói sự nghiệp hoằng pháp lợi sanh, đây là hạnh lợi tha. Đương nhiên muốn lợi tha thì trước tiên vẫn phải tự lợi, tự lợi còn không làm được thì bạn làm sao có thể lợi tha đây? Tự lợi dư sức rồi thì bạn mới có thể đi lợi tha. Nếu tự lợi lợi tha không làm được mà tiếp nhận sự bố thí của cư sĩ tín tâm, họ có tín ngưỡng kiên thành với tam bảo mà cung kính chúng ta, bản thân chúng ta không có công đức mà tiếp nhận sự bố thí này thì “sẽ vì sự bố thí này mà đọa lạc”, bởi vì sự bố thí này mà chúng ta sẽ đọa lạc, gọi là dưới áo cà-sa mất thân người.

Lại nói “nếu không tu tập ba nghiệp, biết rõ mà vẫn nhận bố thí thì đều bị đọa”. Nếu chúng ta không có ba nghiệp như vừa rồi nói là “ngồi thiền, tụng kinh, làm việc cho tam bảo”, chúng ta biết không có ba nghiệp này nhưng vẫn tiếp nhận sự bố thí của người ta, đây đều là vì bố thí mà đọa lạc. Thí chủ cúng dường chúng ta, họ có công đức của họ, chúng ta không thể tiêu đồ của tín thí, vậy chúng ta có tội nghiệp rồi. Nếu tỳ-kheo đã ăn no rồi, thấy còn có đồ ăn ngon lại ăn tiếp, mang tâm tham mà ăn, đây gọi là “no rồi còn cố ăn thêm”, hoặc có tâm ngạo mạn cho rằng đồ ăn của mình thì mình ăn, dù sao cũng là đồ ăn của tôi, tôi ăn đồ của mình. Chúng ta xuất gia rồi, đều là nhận đồ cúng dường của người khác, dù bạn tự lấy tiền đi mua đồ ăn, vậy tiền của bạn chẳng phải cũng là của thí chủ cúng dường bạn sao? Làm sao có thể nói bản thân không cần người cúng dường mà có thể thọ nhận thức ăn cho được? Những việc này đều là quan niệm sai lầm, đều sẽ vì được bố thí mà đọa lạc. Cho nên ăn rất no, thậm chí có những ý niệm nghĩ rằng không nợ thí chủ thì, đây đều là ý niệm không chính xác.

Do đó, đức Phật dạy chúng ta đừng ăn quá no, ăn no 7-8 phần là được rồi, phải ít muốn biết đủ. Lại nói, nếu thí chủ bố thí người trì giới, người trì giới này mới có thể hưởng thụ sự bố thí của thí chủ. Thí chủ cũng vì bố thí cho người trì giới này mà đạt được quả báo tương đối tốt. Nếu bố thí cho một người phá giới, người không trì giới thì quả báo mà họ đạt được sẽ tương đối ít. Lại nói, nếu chúng ta ăn no rồi mà vẫn miễn cưỡng ăn tiếp, hoặc ham muốn mỹ vị của thức ăn, như vậy chẳng những không thể tăng thêm sức lực hoặc sức khỏe cho thân thể của bạn, mà ngược lại sẽ tăng thêm bệnh tật cho bạn, cho nên ăn quá no thì ngược lại sẽ sinh bệnh, thậm chí đoan mạng. Bởi vì phước báo của con người là có hạn lượng nhất định, bạn đáng ăn bao nhiêu cơm thì đã có lượng nhất định rồi. Bạn nói tôi ra sức ăn, ra sức ăn, vậy sẽ

sớm tiêu hết phước báo, tiêu hết rồi thì người phải đi thôi, gọi là lộc hết người chết, phước báo hết thì người này phải chết thôi, cho nên nếu chúng ta bớt ăn một chút, mỗi ngày đều giữ một chút thì phước báo sẽ lâu dài, bạn có thể trường thọ.

Như nếu chúng ta ở đây trì ngô, mọi người sợ hãi nói, buổi tối tôi sẽ đói, cho nên buổi trưa ra sức ăn, ăn quá no chẳng những không thể tăng trưởng sức lực, mà ngược lại sẽ ảnh hưởng đến sức khỏe của bạn, đến lúc đó ăn thành bệnh giãn dạ dày, sa dạ dày, vậy thì bạn tự tìm phiền phức rồi, cho nên phải ăn có chừng mực. Bạn xem, trong Đệ Tử Quy đều nói: “Vớí ăn uống, chớ kén chọn, ăn vừa đủ, chớ quá no”. Ăn cơm, chúng ta đừng kén ăn, cho cái gì thì ăn cái đó, đặc biệt là người xuất gia chúng ta. Phía sau nói không được “chê đồ ăn ngon dở”, không được phê bình, món này của tôi sao khó ăn như vậy, vậy là sai rồi. Bất luận là ăn ngon hay dở thì đều phải biết chừng mực, không được ăn quá mức.

Tiếp theo ở đây tiện thể nhắc qua một chút, tỳ-kheo nếu đã ăn no, rời khỏi chỗ rồi thì là đã xả oai nghi, vậy thì không được ngồi xuống ăn nữa. Buổi trưa đã ăn chánh thực rồi, chánh thực bao gồm các thứ như cơm. Nếu đã ăn no đứng dậy rồi, lúc này bạn thấy người hành đường lại bung đồ ngon đến, mà bạn lại tiếp tục ngồi xuống ăn, vậy thì phạm “giới túc thực”. Cho nên, Phật chế định chúng ta phải ít muốn biết đủ, thậm chí là gì vậy? Chúng ta ăn no tương đối rồi mà vẫn có người hành đường bung chánh thực đến, chánh thực như là cơm, sau khi bạn thấy rồi mà bạn xua tay lắc đầu, hoặc thu bát lại biểu thị bạn không cần nữa, vừa làm động tác này xong mà bạn vẫn tiếp tục ăn thì cũng đều sẽ phạm “giới túc thực”.

Bản thân chúng ta thường suy xét đức hạnh của mình, đức chính là giới định tuệ, đặc biệt là trì giới, chúng ta có trì giới được mấy trăm không nhiễm, trong trắng như băng hay không? Có thể thọ hưởng sự cúng dường của tín chúng hay không? Người thế nào mới có thể thật sự thọ nhận sự cúng dường? Là người phải đoạn được kiến tư hoặc của tam giới, cũng tức là người đã chứng A-la-hán, người này mới có thể gọi là “đủ ứng cúng”. Nếu bạn chỉ chứng sơ quả Tu-đà-hoàn, hoặc nhị quả Tu-đà-hàm, hoặc tam quả A-na-hàm thì đều gọi là “thiếu ứng cúng”, còn khuyết thiếu. Càng hưởng hồ chúng ta còn quá dở, đừng nói gì đến sơ quả, mà hoàn toàn là phàm phu thấp kém, cho nên chúng ta càng phải cố gắng tu hành, nếu không thì nợ cao như núi, trả không nổi.

Thứ ba là “*phòng ngừa tâm phạm lỗi, nhất là tâm tham lam v.v..*”. Tất cả phiền não đều từ tham sân si mà sanh khởi. Chúng ta đối trước thức ăn phải đề khởi

chánh niệm, phải đối trị những phiền não này, cho nên gọi là phòng ngừa tâm phạm lỗi, chính là phòng ngừa cái tâm này, tâm này là gì? Chính là tâm phiền não tham sân si, phải rời khỏi những lỗi lầm này. Ở đây nói “nhất là tâm tham lam”, tham chính là gốc rễ của tất cả phiền não, phía sau thêm một chữ “v.v..”, đó là bao gồm rất nhiều, thông thường chúng ta nói là tham sân si mạn nghi, đây đều thuộc về tư hoặc. Chúng ta đối trước thức ăn thì phải đối trị, xem xem ý niệm này của chúng ta có phải là đã khởi tham sân si rồi không? Nếu nhìn thấy đồ ăn ngon mà chúng ta liền có tâm tham ái; đồ ăn không ngon thì trong tâm chúng ta liền cảm thấy bất bình, tức giận, những tâm này đều là phiền não, đều phải bỏ đi, buông xuống.

Trong Minh Liễu Luận Sớ nói, trong luật điển có nói, người xuất gia chúng ta tiếp nhận thức ăn, đầu tiên đều phải tác ngữ quán, sau đó mới có thể nuốt xuống. Phạm là thức ăn đều có ba loại, đối với thức ăn thượng phẩm, nếu chúng ta khởi tâm tham thì phải liả bỏ bốn loại lỗi lầm. Thứ nhất là “lỗi ưa thích”, nhìn thấy thức ăn: “ồ thật thơm, thật ngon”, vậy là chúng ta liền buông thả tâm ý, ham thích hưởng thọ những mỹ vị này, trong tâm liền sanh ra vui mừng. Đây chính là một loại phóng dật, buông thả tâm ham muốn của mình, cho nên phải “liả khỏi lỗi ưa thích” này, liả xa lỗi này. Loại thứ hai là “liả lỗi mê lầm về thức ăn”, mê lầm nghĩa là mê muội, khi chúng ta ăn xong thức ăn, liền cảm thấy thân tâm được tăng thêm sức lực, đã sinh ra ý nghĩ mê lầm, tức là cảm thấy mình rất có năng lượng nên không xem người khác ra gì. Hạng người này gọi là “lỗi mê lầm về thức ăn”, điều này thuộc về lỗi cống cao ngã mạn.

Thứ ba là “liả lỗi ham cầu nhan sắc”, ăn xong thức ăn, đương nhiên trong thức ăn này có dinh dưỡng, có thể bảo dưỡng nhan sắc, có thể khiến sắc mặt vốn hóc hác tiêu tụy của chúng ta bây giờ liền biến thành rạng rỡ hồng hào. Chúng ta liền nghĩ, “phải ăn nhiều một chút, như vậy nhan sắc của chúng ta mới dễ nhìn”. Đây là ham muốn tham trước cái sắc này, chúng ta cũng phải liả bỏ nó.

Thứ tư là “liả lỗi trang nghiêm thân thể”. Đây là một loại tâm ngu si, tức là hy vọng ăn xong những thức ăn này thì thân thể chúng ta có thể rất sung mãn, thậm chí rất béo khỏe, như vậy là sanh khởi tâm tham muốn rồi. Thông thường mà nói, chúng ta dùng những loại thức ăn nào đó để thân thể khỏe mạnh, người xuất gia đều không nên nghĩ đến những việc đó, mà điều nên nghĩ chính là dụng công tu đạo, đừng nghĩ thân thể bạn phải thật khỏe đẹp, phải thật tráng kiện, những điều đó đều không cần nghĩ đến, nó sẽ làm tăng thêm thân kiến của mình.

Đối với thức ăn hạ đẳng, thông thường chúng ta dễ sanh khởi tâm chán ghét tức giận, chán ghét nó, sân giận, hôm nay ai nấu ăn mà sao dở vậy nhỉ? Tâm sân giận vừa khởi lên là đọa lạc rồi. Bạn xem, trước kia đại sư An Thế Cao, đời trước ngài có một bạn đồng học trì giới tu hành, lại còn tinh thông tam tạng. Có một lần khi đi ứng cúng, thí chủ cúng dường thức ăn không ngon lắm, trong tâm ông liền bất bình: tôi có nhiều công đức như vậy, tại sao người ta cúng dường thức ăn dở như thế? Sanh khởi ý niệm chán ghét sân giận này, kết quả sau khi mạng chung liền biến thành rồng, tức là một con mãng xà lớn. Rồng chính là loài rắn, là đường súc sanh. Trên thân thường bị những con trùng nhỏ cắn, vô cùng đau khổ. Sau đó gặp ngài An Thế Cao, ngài An Thế Cao quy y nói pháp cho nó, mới độ nó sanh lên trời. Cho nên, bạn xem người trì giới tu hành nếu tâm không thanh tịnh, ý niệm tham sân si không buông xuống được, dù bạn trì giới rất tốt, cũng tu phước rất lớn, nhưng đời sau chưa chắc bạn có thể hưởng phước ở cõi người, mà biến thành rồng, biến thành a-tu-la. A-tu-la đều là do nội tâm ngạo mạn, sân giận, so đo, hiếu thắng, không buông bỏ được những ý niệm này, nhân nhỏ quả lớn, không thể không thận trọng.

Thức ăn bậc trung, chúng ta nói là loại bình thường, cũng không xem là rất ngon, mà cũng chẳng phải rất tệ, vậy sẽ sanh khởi loại tâm thế nào? Không để tâm đến nó, gọi là si xả, là một loại xả thọ ngu si. Rất nhiều người đều như vậy, ví dụ: “Thức ăn hôm nay có ngon không?” “Đều bình thường, ngon hay dở đều được”. Ý niệm này là gì vậy? Không hề có chút cung kính, không hề có chút cảm ơn nào, là một loại xả thọ sinh ra do tâm ngu si. Người xuất gia đều không được có tâm này, đây là một loại lỗi lầm, đều phải nghĩ rằng, người ta cúng dường chúng ta không dễ dàng, nên chúng ta phải giữ tâm cảm ơn. Chúng ta dụng công tu đạo, dùng công đức tu hành của mình để báo đáp thí chủ, đây mới là chánh niệm.

Cho nên chúng ta đều phải đối trị với ba loại thức ăn thượng trung hạ. Bất luận đối với loại thức ăn thượng đẳng gì cũng đều phải sanh khởi chánh niệm để đối trị phiền não. Đối trị được tam độc tham sân si thì tam thiện căn sẽ sanh khởi, gọi là không tham, không sân, không si. Nếu không vãng sanh thì ít nhất bạn cũng không đọa ba đường ác. Đương nhiên, chúng ta đem công đức này hồi hướng cầu sanh thế giới Cực Lạc thì tương lai đều là phước đức tư lương để chúng ta vãng sanh Tịnh độ.

Tiếp theo, điều thứ tư: “là thuốc hay chính yếu để chữa bệnh gây ốm”. Chữ “sự” này nghĩa là dụng, “chánh sự lương được” chính là thuốc hay chính yếu, phải chính thức xem những thức ăn như vậy là thuốc. Thuốc là để trị bệnh, hiện nay thân

thể chúng ta có bệnh, bệnh gì vậy? Bệnh đói khát gây ốm, đây chính là bệnh. Mỗi ngày đều bị bệnh một lần, cho nên mỗi ngày đều phải uống thuốc, phải xem những thức ăn này là các vị thuốc tốt để trị bệnh gây ốm của thân thể chúng ta. Bởi vì chúng ta phải dụng công tu đạo, nếu khí lực suy yếu thì muốn tu cũng tu không được, cho nên cần có thức ăn. Đây là pháp quán chính xác, không phải tham cầu vị ngon của đồ ăn. Uống thuốc thì uống tương đối là được rồi, đừng uống quá no. Làm sao có thể nói uống thuốc uống tới no cho được? Đối với việc trị bệnh, trị khỏi bệnh là được. Khi bạn uống thuốc quá liều, chẳng những không trị được bệnh, mà trái lại còn thêm bệnh nữa, cho nên chúng ta ăn thức ăn cũng vậy, nếu ăn quá no thì trên thực tế lại sinh ra bệnh rồi.

Ngoài ra lại có hai ví dụ, một là “như tra dầu cho xe”, đây đều là ở trong Hành Sự Sao nói. “Như tra dầu cho xe”, chữ “cao” này, dầu “cao” đọc thành âm “cáo”, làm động từ, nghĩa là tra dầu. Thức ăn nuôi dưỡng thân thể chúng ta, giống như dùng dầu để bôi trơn xe, khiến nó có thể tiếp tục chạy. Dầu chỉ cần có thể bôi trơn xe là được rồi, không cần so đo sự tốt xấu của nó. Cùng đạo lý ấy, thức ăn chỉ cần có thể lấp đầy bụng của chúng ta, giúp chúng ta tu hành, có thể có khí lực là được rồi, không cần so đo thức ăn ngon hay dở.

Ví dụ thứ hai là “tưởng như ăn thịt con”. Câu này trích từ kinh Niết-bàn, là nói như cha mẹ dẫn theo con trai đi qua con đường nguy hiểm, nhưng sau đó đưa con trai bị chết, cha mẹ đói đến cực độ, không còn cách nào khác, vì sinh tồn đành phải ăn thịt con trai mình. Cha mẹ biết rõ là thịt con trai mình, vậy khi ăn có cảm thấy mùi vị thật thơm ngon, ăn thêm một chút không? Có nghĩ như vậy không? Đương nhiên là không rồi, trong tâm đều vô cùng khó chịu, vô cùng đau khổ, nước mắt giàn giụa mà ăn thứ thịt này. Chúng ta ăn thức ăn của đàn việt thí chủ cúng dường cũng đều phải có ý niệm này. Bạn phải biết bây giờ bạn ăn vào, nếu bạn tu đạo không thành tựu thì tương lai bạn trả không nổi, cho nên đều nên rơi nước mắt mà ăn, vậy thì đúng rồi, nghĩ giống như ăn thịt con trai mình vậy.

Thứ năm là “*vì thành đạo nên mới thọ nhận thức ăn này*”. Vì sao chúng ta phải ăn cơm? Là vì thành tựu thánh đạo tam thừa. Người niệm Phật chúng ta là vì muốn xả bỏ báo duyên này vãng sanh Tịnh độ, cho nên hằng ngày phải tích lũy tư lương tịnh nghiệp. Hiện nay tư lương vẫn chưa đầy đủ, chúng ta chỉ đành tiếp tục sống, cho nên phải tiếp nhận thức ăn này.

Trong Hành Sự Sao nói có ba phép quán tưởng để thành tựu đạo nghiệp, lý do thứ nhất là khiến thân thể chúng ta ở lâu dài, tức là hiện nay thọ mạng vẫn chưa hết, nhất định phải sống tiếp, bạn muốn đi sớm cũng không được, vậy thì để thân thể sống lâu dài ở thế gian vậy. Đặc biệt hiện nay chúng ta hiểu được pháp môn Tịnh độ rồi, tu một ngày ở đời ác năm trước này là bằng tu 100 năm ở thế giới Cực Lạc, cho nên sống ở thế gian này chính là phải tu hành, không phải hưởng lạc. Sống lâu ở thế gian chẳng những có thể nâng cao việc tu hành, hơn nữa cũng có thể làm nhân duyên độ chúng sanh. Bởi vì bạn cố gắng tu hành, làm tấm gương tốt cho chúng sanh, vậy chúng sanh sẽ học tập nơi bạn, noi theo bạn, cũng đến tu hành ra khỏi tam giới, như vậy thì chúng ta cũng xem như đã thành tựu nhân duyên độ chúng sanh ở thế gian này.

Lý do thứ hai là để thọ mạng chúng ta được tiếp tục. Cái báo thân này là một thể giả hợp, có thể dùng mạng căn giả hợp này để tu pháp thân huệ mạng của chúng ta, cho nên gọi là lấy giả tu chân. Thân thể này gọi là công cụ để chở đạo, có thể dùng nó để tu đạo, không ngại thì có thể sử dụng nó.

Cách thứ ba là cái duyên để tu học giới định tuệ, phục diệt phiền não. Ở đây nói có thể dùng thân thể này của chúng ta để đoạn phiền não. Đây là một công cụ, công cụ tu hành. Trong kinh Trì Thế, quyển này thuộc về kinh Đại thừa, trong kinh nói, nếu không diệt trừ được ngã đảo, chính là ngã chấp điên đảo, có bốn loại kiến giải điên đảo, gọi là “vô thường xem là thường”, vạn vật đều có sanh già bệnh chết, thành trụ hoại không, là vô thường mà bạn lầm lẫn cho rằng nó là trường cửu, đây là kiến giải điên đảo; còn có “không vui mà cho là vui”, chúng ta ở thế gian này không thể có niềm vui chân thật, cái gọi là vui đều là hoại khổ, không có niềm vui chân thật. Tam khổ bát khổ mới là cái khổ mà chúng ta thật sự thọ nhận, bạn xem những cái khổ này thành vui, đây cũng là điên đảo. Còn có “vô ngã xem là ngã”, vạn vật vốn dĩ đều không có cái ta, không có một chủ thể, mà đều là nhân duyên giả hợp, nhưng bạn cứ khăng khăng so đo cho rằng có một cái ta. Còn có “bất tịnh xem là tịnh”, ví dụ thân thể chúng ta bạn cho rằng nó rất sạch sẽ, trên thực tế đều là hôi thối không chịu được, tất cả mọi thứ đều không sạch sẽ, chúng ta thì coi những thứ này rất sạch sẽ. Những việc này đều thuộc về kiến giải điên đảo. Nếu không phải vì diệt trừ những “chấp ngã điên đảo” này, những tà kiến này thì trong kinh nói: “Không cho phép chúng ta tiếp nhận một cốc nước của người khác”, trong kinh Phật Tạng cũng nói như vậy.

Cho nên nhất định phải chán ghét ngã chấp và các loại điên đảo này, không được sanh khởi tham trước. Người xuất gia là không có ham muốn, không có mong cầu, ít muốn biết đủ, giữ gìn thanh tịnh, hết thấy việc ăn uống đều tùy duyên, có được thức ăn gì là dùng để giúp đỡ cho thân thể thọ mạng của mình, dùng để tu học thánh đạo, chứ đừng so đo vị ngon hoặc dinh dưỡng của thức ăn. Trong Hành Hộ Luật Nghi cũng nói với chúng ta rằng, khi ăn thức ăn thì phải sanh tâm hồ thẹn, tác ngũ quán, như vừa rồi mới nói là giữ năm phép quán khi ăn. Trong luận Ma-đắc-lặc-già nói, nếu có được thức ăn thì mỗi miếng đều phải tác niệm. Ăn một miếng, mỗi một miếng đều phải tác quán như vậy, không phải chỉ quán xong miếng thứ nhất rồi thì thôi, mà từ đầu đến cuối đều phải tác quán, dụng tâm như vậy, nếu không thì của tín thí không tiêu. Được rồi, điều này chúng tôi đã giảng xong rồi. Tiếp theo, điều thứ năm:

“Không chê thức ăn ngon dở”.

Khi tiếp nhận thức ăn thì đừng chê trách thức ăn thơm ngon hay dở tệ, tức là chán ghét đồ ăn đạm bạc, hoặc tán thán thức ăn rất thơm ngon, hai tâm thái này đều không được có. Nếu nói đồ ăn rất đạm bạc không ngon, nói thế đương nhiên không được, không được làm như vậy. Thí chủ người ta có tâm tốt đến cúng dường bạn, bạn nói: “anh nấu khó ăn thế”. Bạn xem, người nấu cơm nghe vậy thì trong tâm rất buồn, hơn nữa sẽ chê cười người xuất gia chúng ta, xuất gia rồi còn chọn đồ ngon, chê đồ dở. Những việc này đều thuộc về ngu si, nghiệp ngu si, bên trong có tham, có sân.

Cũng không cần nói thức ăn này ngon. Thí chủ người ta bung đến cho bạn dù là đồ rất ngon, như vừa rồi nói khi sắp ăn bạn nghiêm túc đọc chú nguyện, làm như pháp là được rồi, không cần làm theo sự khách sáo của thế tục, như ra sức khen: “Anh làm món đậu phụ này thật ngon, thật ngon”. Tôi nhớ trước đây khi chúng tôi thọ giới, pháp sư nói với chúng tôi rằng, nếu bạn phát tâm hoằng pháp lợi sanh, sau khi pháp duyên thù thắng rồi thì tuyệt đối đừng để lộ ra bản thân bạn thích ăn thứ gì, nếu không thì hằng ngày bạn phải ăn món đó. Bạn nói bạn thích ăn đậu phụ, vậy bạn chỉ có thể ăn đậu phụ thôi, những món khác đều không được ăn nữa. Bởi vì người ta đều cho rằng bạn thích ăn đậu phụ nên hằng ngày cúng dường đậu phụ cho bạn, vậy là bạn tự chuốc lấy rắc rối rồi, cho nên đừng ra sức mà tán thán, đương nhiên càng không được lộ ra sự chán ghét. Người xưa đều hạ mức sống vật chất đến mức thấp nhất, gọi là “áo quần thô chống rét, cơm đạm bạc lót lòng”. Cơm đạm bạc chính là

đồ ăn rất dở, đồ ăn rất sơ sài, đói rồi thì ăn những thức ăn đạm bạc này lót dạ, chính là giúp mình có thọ mạng để tu học thánh đạo. Tiếp theo, điều thứ sáu:

“Không được lén đem cho tặng thức ăn, hoặc ném cho chó”.

Chữ “trích” này đọc là chữ “thế”, “bất đắc” nghĩa là không được, lén lấy thức ăn đem cho tặng, ví dụ lén chia một chút thức ăn làm quà tặng cho người, cũng không được dùng tay chia một chút thức ăn đem cho chó ăn. “Thế ư cầu” chính là cho chó ăn, vì sao vậy? Bởi vì thức ăn chúng ta thọ nhận là người ta cúng tặng, cúng thập phương tăng. Bản thân chúng ta không được có tâm tư riêng đối với thức ăn này. Nếu bản thân vì kết giao tình riêng mà đem đồ ăn chia cho người khác. Việc này đều bị nghi là trộm cắp, nghi trộm đồ của thập phương tăng, hơn nữa điều này cũng phá hoại tâm đại công bình đẳng của mình. Cho nên người xuất gia đều không nên kết giao, tặng quà cho người khác giống như người thế gian tạo mối quan hệ.

Nếu vì phan duyên với cư sĩ mà lấy đồ của mình làm lễ vật tặng cho cư sĩ, điều này trong giới tỳ-kheo đều phạm tội ở chương thứ năm, gọi là “tặng tặng vật làm ô nhiễm tâm người tại gia”, đây chính là làm ô nhiễm tâm bình đẳng của đàn việt. Cư sĩ tiếp nhận lễ vật của bạn sẽ cho rằng: anh xem thầy tỳ-kheo này tặng quà cho tôi, tôi nên cúng dường nhiều hơn, hộ trì thầy ấy nhiều hơn, thầy tỳ-kheo kia đều không quan tâm tôi, nên tôi cũng không quan tâm thầy ấy. Tâm của cư sĩ này liền không bình đẳng. Họ không bình đẳng rồi thì chẳng những họ không tu được công đức, mà trái lại có lỗi lầm, phân biệt ở trong tăng chúng thì không tốt. Cho nên, chúng ta không lén đem cho tặng riêng, càng không được cho chó ăn.

Đương nhiên, nếu đại chúng tăng đã ăn xong, thì có thể bố thí đồ thừa cho súc sanh, nhưng cái tâm ý đó của bạn rất quan trọng, không phải vì thích chú chó này, cảm thấy rất thích chú chó này, nó lắc đầu vẫy đuôi đối với tôi rất tốt, nên tôi lấy thức ăn ở trong bát của tôi ra cho chó ăn, làm vậy đều không đúng. Trong luật điển có nói, khi Phật tại thế có đàn việt dùng tâm kiên thành cung kính đến bố thí những thức ăn thơm ngon, cúng cho Phật và tăng. Khi đại chúng tăng ăn cơm thì có một chú chó lắc đầu vẫy đuôi đến xin ăn, rất đáng thương, có một thầy tỳ-kheo rất thương hại nó, liền chia cho nó một chút thức ăn, kết quả sau khi các cư sĩ nhìn thấy thì không vui: tôi vất vả khổ cực thành tâm cung kính nấu thức ăn cúng dường thầy, kết quả thầy lấy đi cúng dường chó. Trong tâm họ có chút bất bình, khó chịu. Sau đó các tỳ-kheo bạch với Phật, báo cáo với Phật, do đó Phật đã chế định giới luật này. Điều này thuộc về oai nghi. Được rồi, tiếp theo điều thứ bảy:

“Người đến thêm đồ ăn, không được nói không dùng. Nếu đã no rồi thì nên dùng tay ra hiệu từ chối”.

“Ích” nghĩa là tăng thêm, đây là ví dụ ở trong trai đường có người hành đường, hành đường thông thường đều là do tịnh nhân làm, nếu không có tịnh nhân thì sa-di làm, nếu không có sa-di thì đương nhiên tỳ-kheo cũng có thể làm. Người hành đường cảm thức ăn đến để thêm thức ăn cho bạn. Nếu bạn cảm thấy không cần nữa, thì không được dùng miệng nói rằng “tôi không cần nữa”, bạn nói một câu “tôi không cần nữa”, người khác nói một câu “tôi dùng, tôi cần”, vậy cả trai đường sẽ giống như cái chợ vậy, rất ồn ào. Cho nên, trong trai đường đều là tịnh khẩu, an tịnh, mọi người đều giữ năm phép quán khi ăn, tâm đều giữ chánh niệm, ăn cơm cũng là đang dụng công, cho nên chúng ta đều phải tịnh khẩu, hơn nữa động tác đều phải thật nhẹ nhàng. Ví dụ kéo ghế, dùng thìa cạo bát đều không được phát ra âm thanh, ăn cơm cũng không được phát ra âm thanh, nhai cơm không được phát ra tiếng, nhai cơm phát ra tiếng cũng là phạm giới.

Nếu bản thân đã no rồi, không cần hành đường thêm thức ăn nữa thì phải “dùng tay ra hiệu từ chối”, hoặc bạn đã ăn no rồi thì thu bát vào trong, đừng để ra mép bàn nữa. Bạn đặt ở mép bàn, thông thường người ta sẽ cho rằng bạn cần, cho nên chúng ta hành đường đều phải có một bộ quy tắc về tư thế tay. Mọi người đều biết tư thế tay thế này là biểu thị cái pháp gì đó, đôi bên nhìn động tác là được rồi, không cần dùng miệng nói: cần đồ khô, cần đồ loãng. Đồ khô thì hơi dựng thìa thẳng lên, đồ loãng thì lắc qua lại một chút. Mọi người đôi bên đều biết, ngầm hiểu trong lòng, không cần dùng miệng để nói. Nếu bạn chỉ cần một chút, lấy một chút thì để ngón tay thế này, như vậy thì không cần dùng cách nói chuyện, ăn không nói chuyện. “Từ chối”, từ chối này không phải là ở đó ra sức xua tay lắc đầu, mà là [ra hiệu nhường cho] người sau, thông thường là hạ tọa bên này. Nếu ngồi ở bên đông thì phải là hạ tọa bên này, nếu ở bên tây thì chính là hạ tọa bên kia, là nhường cho hạ tọa. Hành đường là đi thẳng từ thượng tọa đến hạ tọa. Những việc này đều là một kiểu oai nghi. Được rồi, tiếp theo điều thứ tám:

“Không được gãi đầu khiến gàu bay vào bát người ngồi cạnh”.

Chữ “tì” này đọc thành “tất”, “tất tọa” nghĩa là ngồi cạnh. Khi chúng ta ăn cơm, bởi vì thông thường quá đường ăn cơm, mọi người là một người ngồi sát một người, đều rất gần nhau. Nếu chúng ta gãi đầu, trên đầu đều có gàu, cho nên vừa gãi là gàu đó liền bay lung tung. Bay vào bát của đối phương, thêm thức ăn cho người ta

thì sẽ khiến họ sanh phiền não. Cho nên những động tác này đều phải rất chú ý, lúc này không được gãi đầu, cũng đừng làm những động tác khác, mà hãy an tâm ăn cơm. Nếu thật sự ngứa thì làm thế nào? Nếu ngứa đầu, bạn có thể nhẫn được thì tốt nhất nhẫn một chút, tỳ-kheo đều phải có thể nhẫn được lạnh nóng, có thể nhẫn được độc trùng, những sự nhức ngứa này đều phải có thể nhẫn được. Nếu bạn thật sự không nhẫn được thì bạn phải làm thật nhẹ nhàng, đừng gãi sột soạt, khiến gàu hay những thứ bất tịnh này bay lên.

Căn cứ theo luật điển, nếu chúng ta gãi đầu thì sẽ có ba loại lỗi. Thứ nhất là “động niệm người”, động ý niệm của người khác, người ta đang giữ năm phép quán khi ăn, bạn vừa gãi đầu, có động tác, có tiếng gió, lúc này chánh niệm của người ta sẽ bị phá hoại. Thứ hai là “mất oai nghi”, oai nghi gãi đầu này không đẹp, đặc biệt ở trong chúng. Trong chúng đều phải giữ oai nghi tĩnh lặng và an tường, không loạn động, chính là trang trọng, quân tử không thận trọng ắt mất oai nghi. Lỗi thứ ba là “tay dính dầu làm bẩn bát”. Tay chúng ta sờ lên đầu, trên đầu đều có dầu, sờ vào đầu rồi mà bạn lại không rửa tay, lại không có khăn để bạn lau tay, bạn trực tiếp cầm vào bát sẽ khiến chiếc bát này bị bẩn. Phải biết bát là thứ mà ba đời chư Phật đều dùng, chỉ có người xuất gia có thể dùng bát, cho nên chúng ta bảo vệ bát như bảo vệ mắt vậy, không được tùy tiện làm bát dơ bẩn, cho nên chúng ta ăn đồ đều phải bung bát này lên, lấy thìa để ăn, miệng không được kề vào miệng bát. Có người trực tiếp cầm bát này giống như chén bát [bình thường] vậy, đưa lên miệng rồi uống nước canh ở trong bát đó, đây chính là bát bẩn. Không được để dầu làm bẩn ra bên ngoài, bao gồm người hành đường đưa cơm như chúng ta đều phải rất chú ý, động tác đừng quá tùy tiện, mà đều phải nhẹ nhàng, rất cung kính xúc thức ăn vào trong bát, đừng để cơm rau rơi rớt ra ngoài làm bẩn thành bát, việc đó đều có lỗi. Tay có dầu làm bẩn chiếc bát này, nếu chúng ta là tỳ-kheo thì đều phải sám hối tội ác tác ở chương thứ năm, sa-di cũng cùng phạm. Bao gồm cả ca-sa, phàm là những thứ Như Lai chế định để tỳ-kheo chúng ta chính thức thọ nhận như ba y, bát, dụng cụ, thì đều phải vô cùng tôn trọng, giữ gìn chúng sạch sẽ, phải cố gắng bảo hộ.

Tốt rồi, hôm nay đã hết giờ rồi, chúng tôi giảng đến đây, cảm ơn mọi người!