

*Kính thưa Thầy và các Thầy Cô!*

*Chúng con xin phép chia sẻ một số nội dung chính mà chúng con ghi chép trong bài Thầy Vọng Tây giảng từ 4h50' đến 6h00', sáng Chủ nhật, ngày 17/12/2023*

\*\*\*\*\*

## **PHÁP SƯ TỊNH KHÔNG GIA NGÔN LỤC**

### **Phần 3 Chương 12**

### **GIẢI ĐÁP PHẬT HỌC NGHI VẤN**

#### **BÀI 14: ĐẠO DƯỠNG SINH**

Hòa Thượng nói: ***“Cổ Thánh Tiên Hiền buổi sáng ăn được ngon, buổi trưa ăn được no, buổi tối ăn ít. Cho nên nhà Phật nửa ngày ăn một bữa là rất có đạo lý. Hiện tại, nhiều người buổi tối không ăn nên sức khỏe của họ không tốt nguyên nhân do họ có quá nhiều vọng tưởng”***. Ban ngày chúng ta hoạt động nên chúng ta rất cần năng lượng. Chúng ta thường tiêu hao 90% năng lượng bởi vọng tưởng, phiền não. Khi chúng ta ngủ các cơ quan đều hoạt động chậm lại, hệ thống tiêu hoá nghỉ ngơi nên cơ thể không cần tiêu thụ nhiều năng lượng. Khi chúng ta có tuổi chúng ta sẽ có cảm nhận rõ ràng, nếu chúng ta ăn no quá chúng ta sẽ cảm thấy khó tiêu, mệt, khó ngủ.

Hòa Thượng nói: ***“Ăn uống là bổ sung bằng lượng, mỗi người có tình trạng tiêu hao năng lượng khác nhau, chúng ta tiêu hao từ 90% đến 95% năng lượng bởi vọng tưởng”***. Chúng ta tiêu hao năng lượng chủ yếu do vọng tưởng nên những vị tu hành có sức định có thể ngồi thiền đến 20 ngày mà không cần ăn. Nếu chúng ta nhiều vọng tưởng mà chúng ta không ăn chiều thì thân thể của chúng ta sẽ ngày càng yếu. Nhiều người không ăn chiều nhưng họ cố ăn nhiều vào buổi trưa, cách làm này trái ngược với đạo dưỡng sinh. Buổi tối, chúng ta ăn ít, không ăn quá no là được. Hơn 10 năm nay, tôi chỉ ăn đến 80 phần no.

Một vị Tổ sư của Thiên Tông cũng từng nói: ***“Đói ăn, khát uống, mệt ngủ khi”***. Đây là trạng thái tự tại không bị sai khiến bởi tập khí, phiền não. Chúng ta nên ăn lượng thức ăn phù hợp tình trạng cơ thể, ăn trong sự chủ động, không để bị sai khiến bởi dục vọng. Chúng ta kiểm soát được dục vọng thì chúng ta sẽ không bị béo phì, mệt mỏi. Chúng ta chỉ nên ngủ vừa đủ, chúng ta thường ngủ li bì, không ngủ trong trạng thái an tịnh nên chúng ta ngủ nhiều vẫn mệt. Nhiều người chỉ cần ngủ 15 phút là khoẻ mạnh, tinh táo.

Hòa Thượng nói: ***“Ngày xưa, người tu hành có ít vọng niệm nên họ không muốn ăn, tâm họ không khởi tham muốn. Tâm địa của họ thanh tịnh nên mỗi ngày chỉ cần một chút thức ăn là đủ bổ sung nhu cầu của cơ thể. Người có quá nhiều vọng tưởng thì không thể làm được điều này, nếu họ không cung cấp đủ năng lượng thì sức khỏe của họ sẽ có vấn đề”***. Người tâm lý bị loạn động thì cơ thể của họ cần bổ sung

nhiều năng lượng. Người tâm địa thanh tịnh thì cần ít năng lượng. Những người tu hành chúng đạo thì họ có thể ngồi thiền trong 7 ngày, 21 ngày mà không cần ăn.

Thích Ca Mâu Ni Phật một ngày ăn một hạt mè. Tâm địa của Ngài thanh tịnh nên Ngài chỉ cần một năng lượng rất nhỏ để kích năng lượng. Trong ngày, nếu chúng ta chỉ ăn một bữa nhưng khi chúng ta chuẩn bị đi ngủ mà chúng ta bị cơn đói bức bách thì đây do tâm chúng ta chưa thanh tịnh. Chúng ta ăn không phải để thỏa mãn tâm tham cầu mà để trị bệnh đói. Chúng ta ngủ vừa đủ để các cơ quan được nghỉ ngơi. Có những người hôn trầm rất nghiêm trọng, đây là do nghiệp chướng nên họ phải tích cực lạy sám hối.

Hòa Thượng nói: **“Một số người ăn một bữa nhưng họ ăn lượng thức ăn của ba bữa ăn trong một bữa. Chúng ta ăn như vậy thì chúng ta nhất định bị đau bao tử!”**. Trên mặt hình thức, chúng ta tưởng chúng ta làm như vậy là chúng ta đã làm được nửa ngày ăn một bữa. Đây là chúng ta đã rơi vào tâm hư danh. Có những trưởng tràng muốn làm ra biểu pháp nên họ một ngày ăn một bữa nhưng họ không cảm thấy tự tại.

Khi chúng ta quá đói hay chúng ta quá no thì chúng ta đều vọng tưởng. Chúng ta quá đói thì chúng ta nghĩ đến thức ăn, chúng ta quá no thì chúng ta bị hôn trầm. Người xưa nói: **“Căng da bụng chùng da mắt”**. Chúng ta không cần ăn quá no. Chúng ta không ăn chiều nhưng chúng ta vẫn khởi lên mong muốn được ăn thì điều này chứng tỏ cơ thể của chúng ta đang rất cần năng lượng. Mỗi bữa chúng ta ăn một bát cơm kèm rau, canh thì chúng ta đã no đến 80 phần, chúng ta ăn như vậy thì chúng ta sẽ không phải đói trị cơn đói. Cơ thể của chúng ta không cần quá nhiều tinh bột. Điều quan trọng là chúng ta đói trị tâm tham chứ không phải chúng ta thay đổi hình thức tham. Chúng ta phải đói trị tâm tham ăn, tham ngủ, tham danh lợi.

Khi Hòa Thượng nhìn thấy Ngài Lý Bình Nam không ăn chiều thì Ngài đã học theo, mỗi ngày Hoà Thượng chỉ ăn một bữa, sau khi ăn được ba tháng thì Ngài báo cáo việc này với Lão cư sĩ Lý Bình Nam. Lão cư sĩ Lý Bình Nam hỏi Hòa Thượng cảm thấy như thế nào, Hòa Thượng nói trạng thái sức khỏe của Ngài rất tốt. Hằng ngày, chúng ta không nên nhịn ăn mà chúng ta ăn ít, chúng ta ăn thành ba bữa.

Hòa Thượng nói: **“Dưỡng sanh là một đại học vấn. Phật pháp đã nói được điều này một cách viên mãn nhất. Việc chúng ta không ăn chiều sẽ giúp tâm chúng ta thanh tịnh, tiêu trừ được tâm tham cầu, vọng niệm”**. Hằng ngày, chúng ta không ăn chiều nhưng chúng ta vẫn khởi tâm tham ăn, tham ngủ thì tâm chúng ta không thể thanh tịnh. Nhiều người ăn chay nhưng vẫn tham cầu được ăn ngon. Có người kinh doanh đã trộn thịt vào trong xúc xích chay, tôi ăn thử loại xúc xích này một lần, tôi cảm thấy có mùi vị lạ nên tôi không bao giờ ăn nữa.

Chúng ta ăn chay nhưng chúng ta có tâm tham cầu, có những người không ăn chay nhưng họ không có tâm tham cầu. Tôi nhìn thấy một người không ăn chay, ông chỉ ăn một chút thức ăn với muối vừng, tương mặn, tâm của ông không có tham cầu, ham muốn đối với việc ăn uống. Tất cả những việc làm của chúng ta là để đối trị tâm tham, giúp tâm của chúng ta thanh tịnh. Tham là chủ thể, cội nguồn của mọi điều ác. Bất cứ thứ gì cũng do tâm tham, ý niệm tham dẫn đến.

Hòa Thượng nói: “**Chúng ta tu hành để tâm được thanh tịnh, tiêu trừ vọng niệm, buông bỏ tâm tham cầu, dục vọng đối với thế gian, buông bỏ tâm mong cầu đối với Phật pháp**”. Hòa Thượng từng nói: “**Việc tốt cần làm, nên làm không công không đức**”. Chúng ta làm không vì công đức, phước báu mà chúng ta làm vì những việc đó tốt cho mọi người. Chúng ta không cần đợi đến dịp nào đó để làm việc tốt mà chúng ta phải làm ngay để chúng sanh đau khổ được giúp đỡ.

Hôm qua, khi con chuột bị rơi xuống bồn cầu, trời rất lạnh, nếu tôi đợi khi trời nắng mới vớt nó ra thì con chuột sẽ bị chết. Chúng ta ăn chay, không ăn chiều đều để đối trị tâm tham, không làm tổn hại tâm từ bi của chính mình. Có những người ăn chay trường nhưng vẫn ăn trứng, con gà nhìn thấy chúng ta ăn trứng thì nó sẽ rất đau khổ. Ngay đến chúng sanh vô tình cũng biết hy sinh vì con của mình. Tôi trồng một cây mít, những trái mít đầu tiên tôi không ăn, năm sau, khi cây ra trái, tôi để một quả chín đến già, quả mít đó nặng đến 20kg, quả mít đó hơi nhạt nhưng vẫn ngon, tuy nhiên sau đó một tháng thì cây mít rụng nhiều lá và chết. Cây mít đã dùng hết cốt tuỷ để nuôi trái, khi hết sức rồi thì cây bị chết.

Ngày trước, tôi chưa ăn chay, khi tôi nghe Hòa Thượng nói: “**Vì thương chúng sanh mà không nỡ ăn thịt chúng sanh!**” thì tôi bắt đầu ăn chay. Khi mới ăn chay, tôi ngại nấu ăn phiền phức nên tôi ăn chay bằng một gói xôi. Hòa Thượng Trí Tịnh nói: “**Về nhà, chúng ta cố ăn chay niệm Phật. Chúng ta miệng nào niệm Phật, miệng nào ăn thịt chúng sanh?**”. Điều quan trọng là chúng ta đối trị tâm tham, nuôi lớn tâm từ bi, thanh tịnh của mình. Các vị Tỳ Kheo không dẫm lên cỏ, người xưa kể câu chuyện, có một vị Tỳ Kheo bị những tên cướp bắt, ông không muốn bứt cỏ non để bỏ trốn, ông không muốn tổn hại chúng sanh.

Chúng ta không ăn chiều, chúng ta ăn chay là để tâm chúng ta thanh tịnh, diệt trừ dục niệm. “**Dục niệm**” là ý muốn, tham cầu. Đối với Phật pháp chúng ta cũng không được có tâm mong cầu. Chúng ta phải buông hết vọng niệm, chúng ta chỉ có một ý niệm là cầu sanh Tịnh Độ, khi chúng ta hết báo thân này thì chúng ta được về thế giới Tây Phương Cực Lạc. Chúng ta tích cực làm việc ở thế gian nhưng chúng ta làm không với tâm mong cầu. Chúng ta làm một cách tùy duyên, việc thành là vì chúng sanh nơi đó có phước, việc chưa thành là do chúng sanh nơi đó chưa đủ phước. Mong cầu là dục vọng, chúng ta mong cầu mà chúng ta không có được thì chúng ta sẽ phiền não. Chúng

ta tu hành nhưng tâm chúng ta không an vì chúng ta có tham cầu. Chúng ta phải bảo dưỡng tâm để tâm chúng ta được an lạc, tự tại.

\*\*\*\*\*

***Nam Mô A Di Đà Phật***

*Chúng con xin tùy hỷ công đức của Thầy và tất cả các Thầy Cô!*

*Nội dung chúng con ghi chép lời giảng của Thầy có thể còn sai lầm và thiếu sót. Kính mong Thầy và các Thầy Cô lượng thứ, chỉ bảo và đóng góp ý kiến để tài liệu học tập mang lại lợi ích cho mọi người!*