

VĂN HÓA PHẬT GIÁO
TRUYỀN THỐNG



Sách này chỉ kính biếu, không bán!

Quý bạn đọc có thể thỉnh sách tại TU
VIỆN CHƠN NHƯ. Ấn bản điện tử được đăng tải
tại trang web:

<https://www.nguyenthuychonnhu.net>

<http://www.thuvienthaythonglac.net>

TRƯỞNG LÃO THÍCH THÔNG LẠC

VĂN HÓA PHẬT GIÁO
TRUYỀN THỐNG

TẬP III



NHÀ XUẤT BẢN TÔN GIÁO

Lời nói đầu

Bộ sách Văn Hóa Truyền Thống tập 3 đến tay quý vị hơi chậm một chút, vì chúng tôi quá nhiều công việc để giải quyết, xin quý vị cảm thông cho.

Tập Văn Hóa Truyền Thống này chúng tôi dự định cho ra đời những oai nghi tế hạnh về cách thức lạy lễ theo tinh thần Phật giáo cho đúng oai nghi tế hạnh và đầy đủ ý nghĩa đạo đức truyền thống trong sáng

của dân tộc Việt Nam như: Cách thức xưng hô đúng nghĩa của Phật giáo mà không bị vay mượn những danh từ nước ngoài. Chỉ dùng những danh từ đã được thông dụng Việt hóa hoàn toàn, để khi xưng hô với nhau có một tinh thần bình đẳng, yêu thương, ngọt ngào, nhẹ nhàng, êm dịu đến tai người nghe có đầy đủ thiện cảm tình thương thấm thía. Trong tập sách này chúng tôi cũng cố gắng nêu lên về việc ma chay, ngày giỗ chạp, ngày tu, ngày Tết, ngày lễ, ngày vía các đấng tiên hiền, những anh hùng dân tộc để mọi người biết cách thực hiện đúng tinh thần đạo đức hiếu nghĩa, biết ơn thờ cúng ông bà, tổ tiên của dân tộc Việt Nam mà không bị ảnh hưởng mê tín, lạc hậu, dị đoan của các tôn giáo ngoại đạo đem vào. Thường các tôn giáo lợi dụng lòng tin ngưỡng của mọi

người để tiếm vào những tư tưởng thế giới siêu hình ảo tưởng thần, thánh, ma, quỷ, linh hồn gây sự mê tín, dị đoan, lạc hậu cho cả dân tộc một nước.

Đối với người đã chết như ông bà, tổ tiên, cha mẹ, v.v.. khi cúng tế phải cúng tế như thế nào không mê tín và cúng tế như thế nào là mê tín. Sách này sẽ dạy quý vị cúng tế với tinh thần ăn nghĩa, thấm tình sâu sắc thương kính đối với những người đã khuất mà không bị ảnh hưởng mê tín, dị đoan xen vào tư tưởng truyền thừa lại những thế hệ mai sau.

Dự định của chúng tôi như vậy, nhưng bắt tay vào làm việc thì chúng tôi phải dựa vào hai bài kinh Phạm Võng và Sa Môn

Quả trong kinh Trường Bộ tập 1 thuộc tạng kinh Pali để biên soạn viết ra.

Cho nên, những oai nghi tế hạnh ấy chúng tôi xin hẹn lại với quý vị ở tập sau. Chúng tôi sẽ cố gắng dựng lại một nền văn hóa truyền thống Việt Nam tốt đẹp hơn, không còn bị những văn hóa ảo tưởng, mê tín, lạc hậu của các tôn giáo nước ngoài đã truyền vào quê hương thân yêu của chúng ta hơn 2000 năm. Vì thế, những văn hóa hư ảo này nó đã trở thành những phong tục hủ lậu ăn sâu vào tư tưởng của mọi người dân thành một dấu ấn rất khó bỏ, khiến cho mọi người vì lòng tin ngưỡng hiểu kính thương yêu những người thân đã khuất mà tiền mất tật mang. Thường những văn hóa ảo tưởng này đã làm cho mọi người hao tiền, tổn của,

tốn công, tốn sức quá nhiều, tiêu pha một cách nhảm nhí. Từ những người dân trí thức có trình độ học thức cao, đến những người dân tay lấm chân bùn ít học cũng đều bị ảnh hưởng những văn hóa hư ảo này, nên đốt tiền vàng mã, xem xăm, bói quẻ, lên đồng, nhập cốt, cúng bái, tế lễ, cầu an, cầu siêu, cầu tài, cầu lợi, xem ngày giờ tốt xấu dựng vợ gã chồng, xây mồ mã, xem phương hướng cất nhà cửa, cúng sao giải hạn, v.v.. Nhìn chung hầu hết những người dân Việt Nam khó có một người nào không chịu ảnh hưởng của nền văn hóa ảo tưởng mê tín, lạc hậu này.

Văn Hóa Truyền Thống tập 3 chúng tôi dựa theo lời dạy giới luật trong hai bộ kinh Sa Môn Quả và kinh Phạm Võng,

chú giải làm sáng tỏ nền đạo đức nhân bản - nhân quả của Phật giáo. Nền đạo đức nhân bản - nhân quả của Phật giáo là một nền văn hóa đạo đức tốt đẹp của loài người, giúp cho mọi người có một cuộc sống không làm khổ mình, khổ người, khổ cả hai. Đó là một nền văn hóa thoát ra khỏi bản chất của loài thú vật; thoát ra khỏi những hệ tư tưởng ảo tưởng, mơ hồ, lạc hậu, mê tín của các hệ tư tưởng triết học, kiến giải, tưởng giải, giáo điều, cơ bút và Thánh khải của các tôn giáo, v.v..

Chúng tôi cố gắng chú thích làm sáng tỏ giới luật đức hạnh của Phật giáo để mọi người thấy rõ người tu theo Phật giáo đang sống không đúng Phạm hạnh người tu sĩ Phật giáo, họ đang sống xa cách Phật

giáo, nhưng Phật giáo chỉ còn là danh từ trên mỗi danh xưng của họ mà thôi. Họ đã sống chà đạp giới luật, xem giới luật như cỏ rác, như vật bỏ, như vật lỗi thời. Bởi vậy, "Giới luật còn là Phật giáo còn, giới luật mất là Phật giáo mất".

Tiếp tục soạn thảo bộ giới luật này, chúng tôi mong sao tất cả tu sĩ đang tu, sẽ lấy bộ giới luật này làm đời sống của mình, xem giới luật như sinh mạng của mình. Nguyên một đời tu hành sống chết đều nêu cao ngọn đuốc giới luật. Giới luật với người tu sĩ như hình với bóng. Bóng không lìa hình, hình không lìa bóng, tu sĩ Phật giáo sống được như vậy mới tìm thấy được sự giải thoát; mới tìm thấy đâu là chánh pháp của Phật; đâu là tà pháp của ma; mới thấy được thiên định nào đúng và thiên định nào

sai; mới thấy được quả A La Hán từ nơi đầu sinh ra.

Thưa các bạn! Quả A La Hán từ giới luật sinh ra, nếu các bạn bỏ giới luật mà đi tìm quả A La Hán thì cũng giống như các bạn đi tìm lông rùa sừng thỏ.

Chúng tôi mong rằng bộ giới luật Văn Hóa Truyền Thống này sẽ đem lại sự lợi ích cho mọi người. Nhất là nó xác định được những tu sĩ chân chánh và những tu sĩ lừa đảo trong đại gia đình Phật giáo. Và nó cũng chỉ thẳng cho mọi người biết những tu sĩ phạm giới, bẻ vụn giới là những tu sĩ ngoại đạo.

Đến đây chúng tôi xin các bậc tôn túc Hòa Thượng, Thượng Tọa, Đại Đức Tăng Ni và Phật tử bốn phương khi đọc

xong tập sách này, có những điều chi không bằng lòng xin quý vị vui lòng tha thứ cho. Vì chánh pháp của Phật chúng tôi phải nói thẳng, nói thật, không xu hướng, không a dua, không nịnh hót, không vị tình một ai cả. Đó là để dựng lại những gì của Phật giáo đã bị các Tổ ném bỏ, mong quý vị thông cảm và hiểu cho.

Kính ghi,
Trưởng lão Thích Thông Lạc

CHƯƠNG VIII

NHÓM SỞ THIÊN THỨ BẢY

**NHÓM SỞ THIÊN THỨ BẢY GỒM CÓ
BỐN GIỚI DẠY VỀ ĐỜI SỐNG ĂN UỐNG CỦA
TỖ KHEO TĂNG VÀ TỖ KHEO NI**

GIỚI THIỆU TỔNG QUÁT BỐN GIỚI LUẬT TỖ KHEO TĂNG, TỖ KHEO NI NHÓM THỨ BẢY

Kính thưa các bạn! Những ai muốn tu theo Phật giáo để trở thành những bậc Thánh Tăng, Thánh Ni và Thánh cư sĩ tâm vô lậu đều phải chấp nhận bốn giới luật này. Bốn giới luật này làm thay đổi sự ăn uống của đời sống thế gian, nó không còn ăn uống như người thế gian nữa. Nhìn đời sống ăn uống của những người đệ tử chân chánh đạo Phật thì người ta biết ngay là những bậc ly dục ly ác pháp; là những bậc xuất thế gian ly trần tục. Vì đời sống xuất thế gian là một đời sống đạo đức không làm khổ mình, khổ người và khổ cả hai nên qua hành động ăn uống gồm có bốn giới:

- 1) Dùng ngày một bữa.
- 2) Không ăn ban đêm.
- 3) Từ bỏ ăn ban đêm.
- 4) Từ bỏ không ăn phi thời.

Bốn giới này là những hành động đạo đức Thánh hạnh thuộc về ăn uống của những người

tu tập làm Thánh, nó chỉ rõ lối sống ăn uống của những vị Thánh Tăng, Thánh Ni và Thánh cư sĩ như trên đã nói, mà người thế gian không thể nào sống theo những hạnh ăn uống này được.

Bốn giới luật này mọi người cũng cần phải học hiểu để xét lại những tu sĩ Phật giáo. Người nào sống không đúng Phạm hạnh, phạm vào bốn giới ăn uống phi thời này, là người đó không phải là đệ tử của Phật, là người phạm mượn chiếc áo Phật giáo, để lừa đảo những Phật tử nhẹ dạ, làm danh, làm lợi để xây cất chùa to Phật lớn như cung điện vua chúa thời phong kiến.

Còn tăng, ni phải thấy trách nhiệm của mình là làm gương sống thiếu dục tri túc, trong ăn uống vì mình không tự làm khổ mình, khổ người, và khổ cả hai thì phải giữ gìn giới luật nghiêm túc.

Thưa các bạn, những giới luật của Phật thường mang lại ích lợi rất lớn cho đời sống tu hành của các bạn. Vì sự sống an vui hạnh phúc của các bạn và mọi người trên hành tinh này, mà hãy chấp nhận sống đúng giới luật không làm khổ mình, khổ người và khổ cả hai. Vì thế,

giới luật không được vi phạm, dù một giới nhỏ nhất nào.

Bốn giới đức hạnh này thể hiện sự ăn uống tiết độ vừa đỡ hao tổn của đàn na thí chủ vừa đỡ mất thì giờ ăn uống nhai nuốt.

Bốn giới luật này giữ gìn cơ thể của các bạn ít bệnh tật, thường mạnh khỏe sống lâu, vì thế ít dục, nhất là sắc dục được giảm và đi đến diệt trừ. Nếu các bạn ăn uống như người thế gian thì thân tâm của các bạn sẽ sinh dục. Và như thế các bạn không thể nào giữ được “Giới Bất Tịnh Hạnh”. Tức là giới cấm dâm dục. Phạm vào giới cấm dâm dục thì thân tâm của các bạn không còn thanh tịnh và nam nữ sẽ sinh ra bệnh tật như sau:

- 1) Thủ dâm bằng tay hoặc bằng tưởng.
- 2) Mộng tinh thăng bố, đàng dưới.
- 3) Đột biến xuất âm dương tinh ngoài ý muốn.
- 4) Di tinh huyết trắng.
- 5) Hoạt tinh.
- 6) Những bệnh thận và bệnh phụ khoa khác.

Giới về ăn uống rất là quan trọng xin các bạn lưu ý.

Các bạn giữ gìn được bốn giới này sẽ mang lại lợi ích cơ thể bạn sẽ cường tráng và tinh thần các bạn sáng suốt minh mẫn.

Vì thế, các bạn hãy chấp hành giới luật nghiêm túc đừng để vi phạm những lỗi lầm này mà đem đến tai cho cuộc sống của các bạn, nhất là đời sống tu hành của các, sự tu hành của các bạn hoài công vô ích, chỉ sống cho một đời tu mà chẳng nếm được mùi vị giải thoát.

Cho nên, bốn giới về ăn uống này rất quan trọng, các bạn nên cẩn thận. Khi nào thấy tâm các bạn muốn ăn thì các bạn tác ý ngăn chặn liền, và phải siêng năng quán thực phẩm bất tịnh thì may ra các bạn sẽ đẩy được Ma Đăng Già trong tâm các bạn.



Văn hóa giới đức điều độ ăn uống thứ nhất.

ĂN NGÀY MỘT BỮA

Ăn ngày một bữa là một hành động đạo đức điều độ ăn uống làm Người, làm Thánh, nó không phải phân biệt giai cấp nào trong xã hội, có tôn giáo hay không tôn giáo, mọi người biết sống là phải điều độ trong ăn uống để tránh đi nhiều bệnh tật khổ đau và diệt trừ những mầm mống tham đắm sắc dục.

Đây là một giới luật dạy về đức hạnh tiết độ trong ăn uống, để không làm khổ mình, khổ người. Đó là một đức hạnh của một người tu hành theo Phật giáo không thể thiếu được. Các bạn cần phải học hiểu và phải sống đúng những đức hạnh ăn uống này để đem lại sự sống yên vui và hạnh phúc cho bản thân của mọi người, có sống được như vậy các bạn mới thấy cuộc sống của các bạn mang đầy đủ ý nghĩa sống. Còn ngược lại những giới luật này các bạn không giữ gìn trọn vẹn thì cơ thể của các bạn sẽ trở thành địa ngục và hành hạ các bạn những cực hình khổ đau không lường được.

--o0o--

GIỚI ĐỨC ĂN NGÀY MỘT BỮA

Gới đức về ăn ngày một bữa là một giới đức dạy về ăn uống điều độ, cho nên muốn làm người tu sĩ tốt, các bạn đang tu hành theo Phật giáo thì phải cố gắng giữ gìn giới luật này. Thứ nhất là để cho mọi người thấy rằng các bạn là những người tu hành thực sự, tu hành chân thật, chứ không phải tu ăn tu ngủ, tu danh tu lợi, v.v..

Giới đức ăn uống điều độ này sẽ giúp cơ thể các bạn ít bệnh tật nếu bạn giữ gìn đúng cách không bị ức chế thân tâm bạn thì bạn sẽ được cơ thể khỏe mạnh. Vì, GIỚI ĐỨC ĂN NGÀY MỘT BỮA là đức ly tham, như các bạn ai cũng biết, gốc khổ của con người là tham dục, tức là “Tập đề”, đó là một chân lý trong trong bốn lý của đạo Phật.

Mục đích của đạo Phật ra đời là dạy con người làm chủ bốn sự khổ đau: sinh, già, bệnh, chết. Do đâu mà con người có sinh, già, bệnh, chết? Do tham dục đấy các bạn ạ! Nó là gốc khổ của con người từ nơi đó sinh ra muôn ngàn sự khổ đau, gồm chung lại có bốn hiện tượng khổ: sinh, già, bệnh, chết như trên đã nói.

Con người “ăn để sống” chứ không phải “sống để ăn”, thế mà họ đã lầm “sống để ăn”, vì thế tăng trưởng tâm tham dục, chạy theo ăn uống, do tâm chạy theo ăn uống phi thời nên phạm vào giới đức ly tham về ăn uống.

Đức ăn ngày một bữa mà người tu hành không giữ gìn trọn vẹn thì đừng nên tu theo Phật giáo. Vì có tu theo Phật giáo cũng chỉ hoài công vô ích mà thôi. Như các bạn đã biết gốc khổ của con người là tham dục. Vậy mà, tham dục ăn các bạn không làm chủ được, thì làm sao các bạn dứt được sự khổ đau làm chủ được sinh, già, bệnh, chết, phải không các bạn?

Đức ăn ngày một bữa rất lợi ích cho các bạn trên đường tu tập đi đến giải thoát cứu cánh hoàn toàn. Vì nó khởi sự cho bước căn bản đầu tiên của các bạn để các bạn ngăn và diệt tất cả dục và ác pháp.

Các bạn đừng nghĩ ăn ngày một bữa là khổ hạnh là ép xác. Ăn ngày một bữa là thể hiện đức ly tham đức ly tham đẹp lắm các bạn ạ! Nó nói lên được sự giải thoát thân tâm ra khỏi dục. Tuy dục ăn không thấy lớn, nhưng nó lớn lắm các bạn. Nó sai khiến con người làm tất cả những điều ác đấy bạn ạ! Con người chà đạp lên nhau cũng vì ăn đấy bạn ạ! Con người

giết con người cũng vì tham ăn đấy các bạn! Cha mẹ, anh em ruột thịt chia lìa cũng vì tham ăn, tham danh đấy các bạn. Gia đình này với gia đình kia, không hòa hợp, tranh chấp đều là tham ăn tham danh mà ra. Thế giới không hòa bình, chiến tranh liên tục là tham ăn, tham danh mà ra các bạn ạ!

Người ta sống vì ăn, chết cũng vì ăn. Cho nên, tham ăn là lớn nhất trong tất cả mọi tâm tham. Vì thế, một người ăn nhiều bữa ăn, ăn phi thời là người tham dục nhiều, tham dục nhiều là đau khổ nhiều.

Khi bước chân theo Phật giáo tu hành, thì giới đức ăn ngày một bữa xin các bạn hãy giữ gìn cho trọn vẹn thì mới xứng đáng là đệ tử của Phật. Nếu các bạn không giữ gìn trọn vẹn thì các bạn không xứng đáng là đệ tử của Phật, mà sáng ăn chiều ăn thì rất xấu hổ, vì đức Phật sống đến 80 tuổi mà vẫn ngày một bữa. Trong những ngày đau ốm đức Phật vẫn không ăn phi thời.

Một hôm, đức Phật bị cảm ăn uống không được, ông A Nan đi xin cháo về cho Phật ăn nhưng lại quá giờ ăn nên đức Phật dạy: *“Ta sao lại ăn phi thời”*.

Thế mới biết người tu theo Phật giáo thà chết trong giới luật chứ không thể sống mà phạm giới.

Thưa các bạn, người theo đạo Phật không phải cố chấp giới luật mà vì giới luật là đức hạnh của người tu sĩ. Người tu sĩ mà giới luật vi phạm, tức là thiếu đức hạnh thì không xứng đáng là người tu sĩ nữa. Phải không các bạn?

Người tu sĩ Phật giáo không có đức hạnh về ăn uống thì mọi người đều nhận ra dễ dàng, và như vậy mọi người sẽ không còn quý trọng các bạn nữa khi người ta thông giới luật đức hạnh của người tu sĩ.

--o0o--

GIỚI HẠNH ĂN NGÀY MỘT BỮA

Hành động sáng, chiều ngồi uống một ly sữa hay ăn tô mì, ăn một ổ bánh mì hoặc ngồi ăn uống một thực phẩm gì khác nữa, đối với đạo Phật ăn uống như vậy là thiếu hạnh của người tu. Người tu sĩ Phật giáo chỉ có quyền ăn uống ngày một bữa, đó là đúng hạnh ăn, còn ăn uống nhiều bữa, lật vật phi thời làm oai nghi tế hạnh không có.

Oai nghi tế hạnh của người tu sĩ Phật giáo về ăn uống là một hành động tuyệt đẹp của bậc Thánh, họ đã lìa xa tham đắm ăn uống như người thế gian.

Oai nghi tế hạnh về ăn uống đã nói lên được sự giải thoát thân tâm của người tu sĩ. Nếu người nào không giữ được oai nghi tế hạnh này thì họ là người mượn áo đạo tạo sự sống theo đời sống, cho nên từ đó chùa to Phật lớn ra.

Oai nghi tế hạnh về ăn uống để xác định đức hạnh giải thoát của họ. Người ăn uống nhiều bữa là người không giải thoát, là người không ly dục.

Cho nên, kẻ nào còn ăn uống nhiều bữa mà nói tu giải thoát là nói vọng ngữ. Dù người đó có nhập định thì định đó cũng là tà định chứ không phải chánh định của đạo Phật.

Hạnh ăn uống một bữa là hạnh giải thoát, còn người ở đời ngày ăn một bữa là giữ được hạnh tiết kiệm, khiến cho đời sống dễ ổn định. Không đòi hỏi kinh tế nhiều. Ăn như Tiết Nhân Quý đời nhà Đường bên Trung Quốc, bán cả nhà cửa ruộng vườn mà không đủ ăn.

Hạnh ngày ăn một bữa là hạnh giải thoát, cho nên người ăn một bữa là đã có giải thoát ngay liền, nghĩa là sáng chiều không bận tâm ăn uống, không phải cực nhọc về ăn uống, phải nấu nướng, nhai nuốt, rửa ly chén bát đĩa. Đó là một sự giải thoát cụ thể rõ ràng, nhất là ăn ngày một bữa ít hao tốn về công sức cũng như tiền bạc.

Hạnh ăn ngày một bữa là oai nghi tế hạnh đứng đầu trong sự sống của người tu sĩ Phật giáo. Nếu người tu sĩ không giữ hạnh ăn uống nghiêm túc thì không khác gì người phạm phu tục tử người đời. Cho nên, tu sĩ ăn uống phi thời để người Phật tử xét thấy rõ ràng phạm giới thì họ không còn quý trọng và tôn kính vì những người tu sĩ như vậy là tu sĩ Bà La Môn, tu sĩ ngoại đạo, sống vì ăn uống dục lạc.

--o0o--

GIỚI HÀNH ĂN NGÀY MỘT BỮA

Người tu sĩ muốn giữ đức hạnh của giới này nghiêm túc thì phải tu tập Định vô lậu “Quán thực phẩm bất tịnh”. Quán thực phẩm bất tịnh một lần chưa thấm nhuần, cần phải

quán nhiều lần. Quán nhiều lần tức là mưa dai thấm đất. Càng quán thực phẩm bất tịnh tâm các bạn sẽ sinh ra nhàm chán và ăn uống. Nhờ tâm nhàm chán về ăn uống thì chúng ta mới giữ giới ăn ngày một bữa nghiêm túc.

Giới hành ăn ngày một bữa trên đây là pháp quán thực phẩm bất tịnh do Định vô lậu. Còn giới hành ăn ngày một bữa dưới đây là pháp môn Như Lý Tác Ý. Hằng ngày chúng ta nên chuyển tâm nhờ thỉnh thoảng tác ý: *“Thực phẩm là những chất bất tịnh, ta phải lìa tâm tham ăn uống”* hoặc tác ý: *“Người tu sĩ Phật giáo phải giữ gìn nghiêm túc đức hạnh về ăn uống, không được ăn phi thời”* hoặc *“Người tu sĩ Phật giáo phải thà chết chứ không sống phạm giới ăn uống phi thời”*.

Nếu các bạn hằng ngày tác ý như vậy thì giới luật của các bạn thanh tịnh.

Khi bệnh tật đau ốm, bạn không nên ăn uống phi thời mà phải tác ý lời dạy như trên. Người tu sĩ Phật giáo thà chết chứ không hề vi phạm giới ăn ngày một bữa.

Tác ý như vậy khiến cho tâm chúng ta không còn thèm ăn, thân không còn đói khát.



Văn hóa giới đức điều độ ăn uống thứ hai:

KHÔNG ĂN BAN ĐÊM

Không ăn ban đêm là một hành động đạo đức điều độ trong ăn uống làm Người, làm Thánh. Phần nhiều những loài động vật thường đi ăn ban đêm, nếu làm con người ăn đêm thì cũng giống như loài động vật. Cho nên, muốn làm người thì nên tránh ăn ban đêm. Phải không các bạn?

Giới đức không ăn ban đêm là một đức hạnh không phân biệt mọi người trong xã hội, có giai cấp hay không giai cấp, có tôn giáo hay không tôn giáo, mọi người biết sống đều phải biết điều độ trong ăn uống để tránh đi nhiều bệnh tật khổ đau xảy ra cho cơ thể. Không ăn ban đêm sẽ giảm trừ những mầm mống tham đắm sắc dục. Vì ăn đêm dễ sinh sắc dục.

--o0o--

GIỚI ĐỨC KHÔNG ĂN BAN ĐÊM

Người ăn đêm là người thiếu đạo đức với mình. Họ bắt thân họ phải làm việc, phải nhai

nuốt, phải thức đêm, phải tiêu hóa những thực phẩm.

Đây là một giới luật dạy về đức hạnh tiết độ trong ăn uống, để không làm khổ mình, khổ người. Đó là một đức hạnh của một người tu hành theo Phật giáo không thể thiếu được. Các bạn cần phải học hiểu và phải sống đúng những đức hạnh ăn uống này để đem lại sự sống yên vui và hạnh phúc cho bản thân của mọi người, có sống được như vậy các bạn mới thấy cuộc sống của các bạn mang đầy đủ ý nghĩa cuộc sống. Còn ngược lại những giới luật này các bạn không giữ gìn trọn vẹn thì cơ thể của các bạn sẽ trở thành địa ngục và hành hạ các bạn những cực hình khổ đau không lường được.



Văn hóa giới đức điều độ ăn uống thứ ba.

TỪ BỎ ĂN BAN ĐÊM

7 ừ bỏ ăn ban đêm là một hành động đạo đức điều độ ăn uống làm Người, làm Thánh, nó không phân biệt giai cấp nào trong xã hội, có tôn giáo hay không tôn giáo, mọi người biết sống là phải điều độ trong ăn uống để tránh đi nhiều bệnh tật khổ đau và diệt trừ những mầm mống tham đắm sắc dục.

Đây là một giới luật dạy về đức hạnh tiết độ trong ăn uống, để không làm khổ mình, khổ người. Đó là một đức hạnh của một người tu hành theo Phật giáo không thể thiếu được. Các bạn cần phải học hiểu và phải sống đúng những đức hạnh ăn uống này để đem lại sự sống yên vui và hạnh phúc cho bản thân của mọi người, có sống được như vậy các bạn mới thấy cuộc sống của các bạn mang đầy đủ ý nghĩa sống. Còn ngược lại những giới luật này các bạn không giữ gìn trọn vẹn thì cơ thể của các bạn sẽ trở thành địa ngục và hành hạ các bạn những cực hình khổ đau không lường được.



TỪ BỎ KHÔNG ĂN PHI THỜI

7ừ bỏ không ăn phi thời là một hành động đạo đức điều độ ăn uống làm Người, làm Thánh, nó không phải phân biệt giai cấp nào trong xã hội, có tôn giáo hay không tôn giáo, mọi người biết sống là phải điều độ trong ăn uống để tránh đi nhiều bệnh tật khổ đau và diệt trừ những mầm mống tham đắm sắc dục.

Đây là một giới luật dạy về đức hạnh tiết độ trong ăn uống, để không làm khổ mình, khổ người. Đó là một đức hạnh của một người tu hành theo Phật giáo không thể thiếu được. Các bạn cần phải học hiểu và phải sống đúng những đức hạnh ăn uống này để đem lại sự sống yên vui và hạnh phúc cho bản thân của mình. Có sống được như vậy, các bạn mới thấy cuộc sống của các bạn mang đầy đủ ý nghĩa sống. Còn ngược lại những giới luật này các bạn không giữ gìn trọn vẹn thì cơ thể của các bạn sẽ trở thành địa ngục và hành hạ các bạn những cực hình khổ đau không lường được.



CHƯƠNG IX

NHÓM SƠ THIÊN THỦ TÂM

**TỪ BỎ LÀM HẠI ĐẾN CÁC
HẠT GIỐNG VÀ CÁC LOẠI CÂY CỎ**

CHƯƠNG X

NHÓM SƠ THIÊN THỦ CHÍN

**TỪ BỎ LÀM HẠI ĐẾN CÁC
HẠT GIỐNG VÀ CÁC LOẠI CÂY CỎ**

CHƯƠNG XI

**NHÓM SƠ THIÊN
THỦ MƯỜI**

**TỪ BỎ LÀM HẠI ĐẾN CÁC
HẠT GIỐNG VÀ CÁC LOẠI CÂY CỎ**

CHƯƠNG XII

**NHÓM SƠ THIÊN
THỨ MƯỜI MỘT**

**TỪ BỎ LÀM HẠI ĐẾN CÁC
HẠT GIỐNG VÀ CÁC LOẠI CÂY CỎ**

CHƯƠNG XIII

**NHÓM SƠ THIÊN
THỦ MƯỜI HAI**

**TỪ BỎ LÀM HẠI ĐẾN CÁC
HẠT GIỐNG VÀ CÁC LOẠI CÂY CỎ**

CHƯƠNG XIV

**NHÓM SƠ THIÊN
THỨ MƯỜI BA**

**TỪ BỎ LÀM HẠI ĐẾN CÁC
HẠT GIỐNG VÀ CÁC LOẠI CÂY CỎ**

CHƯƠNG XV

**NHÓM SƠ THIÊN
THỦ MƯỜI BỐN**

**TỪ BỎ LÀM HẠI ĐẾN CÁC
HẠT GIỐNG VÀ CÁC LOẠI CÂY CỎ**

MỤC LỤC

Lời nói đầu	5
Chương VIII: Nhóm sơ thiện thứ bảy	14
Giới thiệu tổng quát bốn giới luật Tỳ kheo tăng, Tỳ kheo ni nhóm thứ bảy	16
Văn hóa giới đức điều độ ăn uống thứ nhất: Ăn ngày một bữa	20
Văn hóa giới đức điều độ ăn uống thứ hai: Không ăn ban đêm	28
Văn hóa giới đức điều độ ăn uống thứ ba: Từ bỏ ăn ban đêm	30
Văn hóa giới đức điều độ ăn uống thứ tư: Từ bỏ không ăn phi thời	31
Chương X.....	34
Chương XI.....	36
Chương XII.....	38
Chương XIII.....	40
Chương XIV.....	42
Chương XV.....	44
Mục lục.....	46

GIỚI THIỆU SÁCH

1. Đường về xứ Phật (Mười tập, bộ mới).
2. Những lời gốc Phật dạy (4 tập, bộ mới - 2011).
3. Văn hóa Phật giáo truyền thống (2 tập, bộ mới - 2011).
4. Đạo đức làm người (Tập I, II...).
5. Cẩm nang tu Phật (Hai tập).
6. Thiền căn bản.
7. Hành thập thiện & Tứ vô lượng tâm.
8. Những chặng đường tu học của người cư sĩ.
9. Thời khóa tu tập trong thời Đức Phật.
10. Dẫn đàn Chơn Như (tức Giáo án tu tập cho người cư sĩ vì chánh Phật pháp) (Tập I - VII).
11. Giáo án rèn nhân cách lớp Ngũ Giới: Đức Hiếu Sinh (Tập I, II, III).
12. Giáo án rèn nhân cách lớp Ngũ Giới: Đức Ly Tham (Tập I...).
13. Giáo án rèn nhân cách lớp Ngũ Giới: Đạo Đức Gia Đình (Tập I...).
14. Mười Đức Thánh Sa Di (Tập I, II).
15. Giới đức Thánh Tăng, Thánh Ni.
16. Định niệm hơi thở.
17. Phật giáo có đường lối riêng biệt.

18. Pháp môn niệm Phật tứ bất hoại tịnh
19. Nghi thức thọ trai.
20. Những lời tâm huyết...
21. Mười hai cửa vào đạo (2009).
22. Tạo duyên giáo hóa chúng sinh (mới 2009).
23. Lòng yêu thương (2009).
24. Linh hồn không có (2010 quý I).
25. Muốn chứng đạo phải tu pháp môn nào? (2010)
26. Ba mươi bảy phẩm trợ đạo (2010).
27. Giới đức làm người - 2 tập (bộ mới - 2010).
28. Lịch sử chùa Am (bộ mới - 2010).
29. Linh hồn không có - tái bản lần I (2010 quý IV).
30. Sống một mình như con Tê Ngưu
31. Lòng yêu thương - tập 2 (2011 quý I)

Ấn bản điện tử cuốn sách này được đăng
tải ở trang web:

<http://www.thuvienthaythonglac.net>

...

Ước mong mọi người sống không làm khổ
mình, khổ người và khổ chúng sinh.

PHẬT TỬ XIN ẮN TỔNG KINH
“VĂN HÓA PHẬT GIÁO TRUYỀN THỐNG - TẬP III”

- Phật tử Hà Nội
- Phật tử Thái Nguyên
- Phật tử Hải Phòng
- Phật tử Bắc Ninh
- Phật tử Hà Nam
- Phật tử Ninh Bình
- Phật tử Nghệ An, Hà Tĩnh
- Phật tử Đồng Hới, Quảng Bình
- Phật tử Phú Yên
- Phật tử Đà Nẵng
- Phật tử Huế Thừa Thiên
- Phật tử Ninh Thuận
- Phật tử Nha Trang, Khánh Hòa
- Phật tử TP Hồ Chí Minh
- Phật tử Đồng Nai
- Phật tử Cần Thơ
- Phật tử Đồng Tháp
- Phật tử Châu Đốc, An Giang
- Phật tử Cái Bè, Cai Lậy

- Phật tử Long An
- Phật tử Tây Ninh
- Phật tử Lâm Đồng, Đà Lạt
- Phật tử Tiền Giang, Mỹ Tho
- Phật tử Sóc Trăng, Bạc Liêu
- Phật tử Cà Mau, Nam Căn
- Phật tử Bà Rịa, Vũng Tàu
- Phật tử Phước Hải, Long Đất
- Phật tử Hóc Môn, Bà Điểm
- Phật tử Củ Chi, Gia Định
- Phật tử Bình Dương
- Phật tử Gò Dầu, Bến Cầu
- Phật tử Tra Võ, Giang Tân
- Phật tử Cẩm Giang
- Phật tử Phước Hiệp
- Phật tử Gia Bình, Bàu Tre
- Phật tử Bình Lái, Lái Thiêu



VĂN HÓA PHẬT GIÁO TRUYỀN THỐNG - TẬP III

Trưởng lão THÍCH THÔNG LẠC

NHÀ XUẤT BẢN TÔN GIÁO

Phường Yên Hòa – Q.Cầu Giấy - Hà Nội

ĐT: (04) 37822845 - Fax: (04) 37822841

Chịu trách nhiệm xuất bản:

Nguyễn Công Oánh

Biên tập: **Trần Xuân Lý**

Bìa & Trình bày: **Thanh Tuệ**

Sửa bản in: **Ngọc Phúc**

Đối tác liên kết:

TU VIỆN CHƠN NHƯ

Điện thoại: 066.3892911

Email: chonnhu.info@gmail.com

Số lượng in: 2.000 bản, khổ: 13 x 20,5 cm

In tại **CTY CỔ PHẦN IN ...**

(Tp.HCM. ĐT: ...)

Số xuất bản: ...

In xong và nộp lưu chiểu quý .. năm ...