



Kiểm Tra Bài Cũ

KIỂM TRA BÀI CŨ

- Phạt dạy người xuất gia ngồi nằm giường tòa theo những tiêu chuẩn như thế nào?



*** Căn cứ theo Kinh và Luật, Phật dạy người xuất gia nên nằm ngồi giường tòa theo các tiêu chuẩn sau:**

❖ KÍCH THƯỚC:

- Chiều cao: Từ 48cm – 60cm.
- Chiều rộng: Từ 80cm – 1m20.
- Chiều dài: Từ 1m80 – 2m50.

❖ CHẤT LIỆU:

- Có thể làm bằng dây hoặc bằng cây, nhưng chỉ là đơn giản, mộc mạc; không sang trọng.
- Không sơn vẽ, chạm trổ.
- Cho đến những loại màn nệm bằng hàng lụa cũng không nên dùng.

KIỂM TRA BÀI CŨ

- Vỡng bằng sợi thô, mắc cao 40cm. Nếu nằm vỡng, có phạm giới hay tác hại gì không?



- Không cao, không sang → Không sai tiêu chuẩn Phật chế → Không phạm.
- Nhưng nằm vỡng, tâm ý buông lung và không sáng suốt bằng ngồi nghiêm túc.
- Chưa kể đến nằm vỡng có các bệnh lý kéo theo (*Tây phương không nằm vỡng*).
- Nếu không phải bệnh duyên hoặc già yếu → Không nên nằm vỡng.

KIỂM TRA BÀI CŨ

- Nếu người xuất gia ngồi nằm giường tòa cao lớn sang trọng thì có tác hại gì?



- ❖ Trái lời Phật dạy.
- ❖ Tôn đức của mình.
- ❖ Dễ buông lung và phóng túng tâm ý, dẫn đến phạm phải những lỗi lầm khác.

KIỂM TRA BÀI CŨ

- Tứ Thánh Chủng là gì?



- ❖ Tứ Thánh Chủng là bốn món mà người tu hành còn phải nhờ nó để tu hành thành Thánh Đạo: Âm thực, Y phục, Ngọa cụ, Y dược.
- ❖ Ngày nay chúng ta thường nghe nói là tứ sự cúng dường.

KIỂM TRA BÀI CŨ

- Một việc sâu sát thực tế để không phạm giới “*Không nằm ngòai giường tòa cao to rộng lớn sang trọng*”. Việc ấy là gì?



❖ **SỐNG ĐỜI GIẢN DỊ - HỢP ĐẠO.**

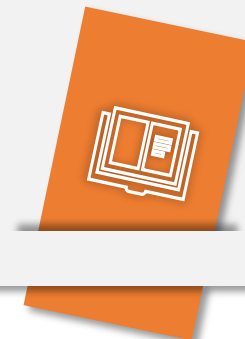
❖ **KHÔNG CHẤP NHẬN THỤ HƯỞNG XA HOA.**



Câu Hỏi Trắc Nghiệm

CÂU HỎI TRẮC NGHIỆM 1

- Điểm chính yếu qua giới thứ 8 – “Không nằm ngồi giường tòa cao lớn sang trọng” là gì?



- a. Không đề thân tâm phóng túng, buông lung.
- b. Khiêm nhường, kiệm đức.
- c. Cuộc sống giản dị hợp đạo.
- d. Tất cả đáp án trên.**

CÂU HỎI TRẮC NGHIỆM 2

- Khi xét về tính đơn giản, đằm đượ mà thanh thiết cao nhân tạo nên vẻ đẹp của người tu, thì giới thứ 8 – “Không nằm ngời giường tòa cao lớn sang trọng” gần với giới nào nhất trong các giới đã học (*Từ giới thứ nhất đến giới thứ tám*)?



- a. Giới thứ 2- Không được trộm cướp.
- b. Giới thứ 3- Không được dâm dục.
- c. Giới thứ 4- Không được nói dối.
- d. Giới thứ 5- Không được uống rượu.
- e. Không có giới nào trong các giới đã học thỏa mãn điều kiện câu hỏi.
- f. Đáp án khác.**



GIỚI SA-DI

GIỚI THỨ CHÍN

KHÔNG ĂN PHI THỜI



Nhân Duyên

福

Đức Phật

Chế Giới

九曰不非時食。

解曰：非時者，過日午，非僧食之時分也。諸天早食，佛午食，畜生午後食，鬼夜食。僧宜學佛，不
過午食。餓鬼聞碗鉢聲，則咽中火起，故午食尚宜
寂靜，況過午乎？昔有高僧，聞鄰房僧，午後舉
爨，不覺涕泣，悲佛法之衰殘也。今人體弱多病，
欲數數食者，或不能持此戒，故古人稱晚食為藥
石，取療病之意也。必也知違佛制，生大慚愧，念
餓鬼苦，常行悲濟。不多食，不美食，不安意食，
庶幾可耳！如或不然，得罪彌重。噫，可不戒歟！

福

Giảng Giải

1

Phi thời

❖ **Trong Đại Luật nói:**

Phi thời có chia ra hai phần:

- 1. Quá giữa ngày.*
- 2. Mặt trời chưa mọc.*

2 Chư Thiên tảo thực, Phật ngộ thực, súc sanh ngộ hậu thực, quỷ dạ thực

- ❖ Kinh TỶ LA TAM MUỘI nói: "Ăn nhật ngộ là ăn đúng phép."
- ❖ Vua Bình Sa Vương hỏi Phật: "Vì sao Phật ăn nhật trung?". Phật nói: "Ăn có bốn thời kỳ:
 1. Sớm mai Chư Thiên ăn.
 2. Nhật trung thì ba đời chư Phật ăn.
 3. Mặt nhật qua phía Tây thì súc sanh ăn.
 4. Mặt nhật lặn thì Quỷ thần ăn.
- ❖ Đức Như Lai muốn đoạn nhọn trong sáu thú, được vào lý trung đạo cho nên chế dạy các đệ tử đồng ăn theo các đức Phật ba đời. Đó là lý do đức Như Lai hằng giữ lý trung đạo. Từ khi sanh ra trong cung vua cho đến lúc nhập Niết bàn, chẳng giữa chưa từng ăn uống phi thời.

3

Nga quý vẫn oản bát tịnh, tắc yết trung hỏa khởi. Cổ ngọc thực thượng nghi tịch tĩnh, hướng quá ngọc hồ?

4

Tích hữu cao Tăng vẫn lân phòng Tăng ngọc hậu cử thoán bất giác thế khắp, ...suy tàn dã

- ❖ Xưa kia Thiên sư Pháp Huệ ở Chùa tại ấp Nghiệp, nhân nghe Thầy Tỳ kheo phòng bên cạnh sau giờ ngọc mà còn nổi lửa nấu đồ ăn. Ngài tự nghĩ, cách Thánh (Phật) ngày càng xa, phần nhiều mọi người chẳng chịu giữ gìn Giới Luật. Nhân thương cho sự suy tàn của Phật pháp, bất chợt Ngài búi ngài rơi lệ ướt áo.
- ❖ **Luật giải:** - Người thời nay đã không có tâm giữ gìn Chánh pháp như các vị Cổ Hiền mà còn trở lại đành lòng sanh tâm phỉ báng, không hổ thẹn hay sao?

5 Kim nơn thể nhược đa bệnh, ... đắc tội di trọng.

- ❖ Vì biết ăn phi thời là trái với pháp của Phật cho nên sanh tâm rất hổ thẹn.
- ❖ Do rất hổ thẹn nên không nỡ đành để ăn.
- ❖ Vì thương cho cái khổ của ngạ quỷ cho nên thường làm việc từ bi cứu giúp.
- ❖ Do vì những lý do trên cho nên không ăn nhiều, không mong ăn đồ ngon, không đành lòng mà ăn thì họa may mới được.
- ❖ **Kinh XÚ XÚ** nói: Phật dạy sau nhật trung, không ăn có năm việc phước:
 1. Ít dâm.
 2. Ít ngủ.
 3. Được nhất tâm.
 4. Ít hạ phong.
 5. Thân được yên ổn, Không sanh bệnh.

BIỆT CHỨNG THỰC

* **Trước giờ Ngọ, có 7 nhân duyên được ăn riêng chúng:**

- 1) Khi bệnh.
- 2) Khi may y.
- 3) Khi cúng dường y.
- 4) Khi đi đường.
- 5) Khi đi ghe thuyền.
- 6) Khi đại chúng nhóm họp.
- 7) Khi Sa môn thí cho ăn.

* **“Biệt chứng thực”** là ăn trước giờ Ngọ (*trước 12 giờ trưa và lúc mặt trời đã mọc*) ⇔ Chứ không phải “được ăn phi thời”.

福

Tóm Kết

1 THẤY ĐÚNG VỀ VIỆC UỐNG ĂN

- * **Bản chất việc ăn uống:**
 - Nuôi sống cơ thể: *Vừa phải. Không tham nhiễm – Không mất thời gian.*
- * **Bậc chân tu, đạm bạc.**
- * **Người tu hành điều hòa ăn uống.**

2 TÔN TRỌNG GIỚI LUẬT

- * **Trì giới và Không trì giới.**
- * **Thánh Tăng trì giới rất kỹ.**
- * **Thánh Tăng vận dụng giới luật.**

* THẢO LUẬN

- Ngài Công Đức Khải bảo Vua: “*Đâu phải ở chỗ ngày ăn một bữa... mới gọi là giúp đỡ rộng rãi u*”. So với giới không ăn phi thời, thấy ra gì?

- ❖ **Không phải phá giới “Không ăn phi thời”.**
- ❖ **Khéo vận dụng nội dung trong giới này dạy.**



1 THẤY ĐÚNG VỀ VIỆC UỐNG ĂN

2 TÔN TRỌNG GIỚI LUẬT

3 KHÉO DỤNG TÂM NGAY TRONG ĂN UỐNG

★ CÂU ĐỐI:

- Nhất liệp bát triêm – Tam thiên thôn tận.
- Nhất liệp bát triêm thần – Tam thiên hàm thôn tận.

- Một hạt chẳng chạm đến,
- Ba cõi nuốt trọn rồi.

★ BẰNG CÁCH NÀO?

- Sanh lòng rất hồ thẹn → Thấu suốt trong ngoài như huyễn → Tâm quang hiện tiền → Liên vào biển Phật.
- Nếu không như thế → Lâm chung không an tường.

THẢO LUẬN

- Vắt chanh chua, nếu không chảy nước bọt thì bị hư thần kinh vị giác. Nếu có chảy nước bọt là vẫn còn thềm ăn. Phải làm sao?



- ❖ Cái gì biết đó là chanh, rất chua và đang chảy nước bọt?
- ❖ Không nằm trong chỗ nước bọt để tìm hiểu, lý luận.
- ❖ Khéo nhận thẳng “Tánh sáng biết này” → Vượt thoát tất cả, giới tự tròn.

THẢO LUẬN

- Một việc sâu sát thực tế để không phạm giới “*Không ăn phi thời*”. Việc ấy là gì?



❖ **ĂN ĐỂ SỐNG.**

❖ **KHÔNG PHẢI SỐNG ĐỂ ĂN.**

KIỂM TRA BÀI CŨ

- Phật dạy người xuất gia không được ăn phi thời.
Vậy, thế nào là ăn phi thời?



- ❖ Ăn không phải thời thì được gọi là phi thời.
 - Mặt trời chéch qua hướng Tây một mảy tơ, sợi tóc thì gọi là phi thời.
Tức là từ sau 12 giờ trưa.
 - Ăn nhật trung gọi là phải thời. Trước 12 giờ trưa.
- ❖ Trong Đại Luật nói, Phi thời có chia ra hai phần:
 - Quá giữa ngày.
 - Mặt trời chưa mọc.

KIỂM TRA BÀI CŨ

- Phạt dạy sau nhật trung không ăn có mấy việc phước?



- ❖ Phạt dạy sau nhật trung không ăn có 5 việc phước:
 - Ít dâm.
 - Ít ngủ.
 - Được nhất tâm.
 - Ít hạ phong.
 - Thân được yên ổn, không sanh bệnh.

KIỂM TRA BÀI CŨ

- Trong Pháp Biệt Chúng Thực, có 7 nhân duyên được ăn riêng chúng. Vậy được phép ăn trước giờ Ngọ hay sau giờ Ngọ?



- ❖ Phải ăn phải thời, không phải phi thời.
- ❖ Được phép ăn khi mặt trời đã mọc và trước 12 giờ trưa

KIỂM TRA BÀI CŨ

- Nếu cơ thể có bệnh hoặc yếu; hoặc do làm các công tác nặng nhọc, cần ăn buổi chiều thì phải ăn như thế nào?



- ❖ Biết ăn phi thời là trái với pháp của Phật cho nên sanh tâm rất hổ thẹn.
- ❖ Ăn trong thanh tịnh, không khua bát đũa thành tiếng khiến cho loài ngựa quỷ bị thống khổ.
- ❖ Vì thương cho cái khổ của ngựa quỷ cho nên thường làm việc từ bi cứu giúp.
- ❖ Không ăn nhiều, không mong ăn đồ ngon, không đành lòng mà ăn.



Câu Hỏi Trắc Nghiệm Giới Thứ 9



CÂU HỎI TRẮC NGHIỆM 1

- Nối chọn nội dung 2 cột sao cho đúng.



CỘT THỨ I

1. Ăn buổi sáng

2. Ăn giờ Ngọ

3. Ăn sau giờ Ngọ

4. Ăn ban đêm

CỘT THỨ II

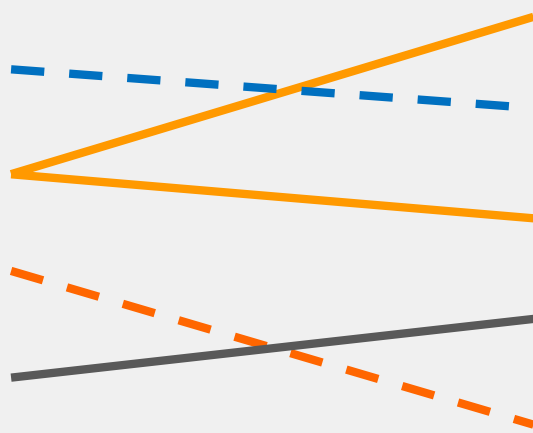
a. Chư Phật.

b. Chư Thiên.

c. Chúng Tăng.

d. Quý.

e. Súc sanh.



CÂU HỎI TRẮC NGHIỆM 2



- Người tu thiền khéo dụng tâm trong ăn uống như thế nào?

- Tranh thủ ăn nhanh để còn làm việc khác.
- Ăn với tâm có hiểu biết cảm nhận – Biết mặn nhạt, ngon dở.
- Khi ăn sanh lòng hổ thẹn – Thấu suốt trong ngoài như huyễn – Tâm quang hiện tiền.**
- Sanh tâm phán xét ngon dở để góp ý cho đội trị nhật nấu ngon và phong phú hơn.

CÂU HỎI TRẮC NGHIỆM 3



• Trường hợp nào dưới đây, người xuất gia cần thấy đúng về việc ăn uống?

- a. Ăn vừa phải, đơn giản, đạm bạc chỉ để nuôi sống cơ thể.
- b. Không tham nhiễm, không mất thời gian.
- c. “Nhất thiết chúng sanh giai y âm thực” cho nên ăn sao no khỏe là được, không giới luật câu thúc.
- d. Xem thức ăn như là vị thuốc để trị bệnh khô gầy.
- e. Ăn đồ ngon, đồ tươi thì mới có sức khỏe để tu tập và làm Phật sự.
- f. Vì thành tựu đạo nghiệp nên mới tạm thọ dụng thức ăn.
- g. Cần bồi bổ thêm các thực phẩm hảo hạng khác mới đủ chất.
- h. Sanh lòng rất hổ thẹn và luôn tự xét lại đức hạnh của mình với công ơn của tín thí.
- i. Tất cả đáp án trên.

CÂU HỎI TRẮC NGHIỆM 4

- Đức Phật dạy thành tựu ba pháp: “**Các căn tịch tĩnh – Ăn uống tiết độ – Thường đi kinh hành**” thì sẽ có lợi ích gì?
 1. Hiện tại được an lạc, hân hoan.
 2. Được đồng mãnh tinh tấn.
 3. Ít hạ phong.
 4. Ít dâm, ít ngủ.
 5. Dứt sạch lậu hoặc.



- a. 1, 2 và 3 đúng
- b. 1, 3 và 4 đúng
- c. 1, 2 và 4 đúng

- d. 1, 2 và 5 đúng
- e. Tất cả đều đúng
- f. Đáp án khác

CÂU HỎI TRẮC NGHIỆM 5



- Có câu nói “Đừng lấy cái nuôi mình mà hại cái mình nuôi”, câu nói này liên hệ đến giới thứ chín – “Không ăn phi thời” như thế nào?

- a. Thức ăn chỉ để duy trì xác thân huyễn hóa, tạm bợ.
- b. Cái người xuất gia cần trường dưỡng là giới thân huệ mạng.
- c. Không để tiêu cực trong ăn uống sinh hoạt dẫn tới sinh bệnh.
- d. Không vì miếng ăn mà ảnh hưởng tới đạo tâm tu tập.
- e. Người có trí tuệ biết cái gì là quan trọng, khéo mượn cái giả để nuôi cái thật.
- f. Tất cả đáp án trên.**
- g. Đáp án khác.

CÂU HỎI TRẮC NGHIỆM 6

- Trong trường hợp quý Thầy đang chờ xe lăn chuyển và đã quá giờ Ngọ để thọ trai, trong tay đái của quý thầy hiện tại không có gì, bụng thì đói miệng thì khát, bên kia đường có quán cơm chay sang trọng. Đối với tình huống này, quý thầy nên làm gì trong các trường hợp sau?



- Nghiêm trì giới luật, đã quá giờ Ngọ nên thà nhịn đói chứ không ăn.**
- Mua phần cơm, nước rồi ra công viên ngồi ăn.
- Vào quán cơm ăn.
- Liên hệ với Thiên Viện để dành phần cơm, về ăn sau.**
- Mua chai nước uống nhưng không ăn.**
- Mua thức ăn nhẹ (bánh, trái,...) chờ lên xe rồi dùng.**

✦ XÁC ĐỊNH ĐỂ XỬ LÝ TÌNH HUỐNG

1 Giữ Giới miên mật – Và sống theo Luật chế

- Nếu phát tâm giữ giới miên mật: *Nhịn đói, uống nước, chứ không ăn.*
- Trường hợp có bệnh, làm việc nặng, không thể giữ giới này → Phải áp dụng đúng tinh thần trong Luật đã dạy: *Sanh tâm rất hồ thẹn, ăn trong im lặng, thường hành từ bi...*
- Trường hợp này, chọn đáp án: *Liên hệ Thiên viện để phân cơm, ăn tạm gì đó.*

2 Trì giới mật hạnh – Đúng hạnh người tu hành

- Xử lý trong hài hòa, nhẹ nhàng, khiêm nhường, hoan hỷ.
 - Không ra vẻ cho mọi người biết mình đang giữ giới nghiêm mật.
-
- Thanh tịnh,
 - Đúng pháp.

3 Tránh sự tranh cãi

- Tôn trọng người lớn nhất (*hiểu biết và tôn trọng giới luật*).
- Tôn trọng ý kiến số đông. ⇔ Khéo léo giữ giới, dấu công phu trong mật hạnh.
- Tuyệt đối không tranh cãi, không lấy giới luật để đấu tranh → Trái phạm hạnh.

CÂU HỎI TRẮC NGHIỆM 7

- Trong trường hợp quý Thầy đi đường bị kẹt xe, và chỉ còn 20 phút nữa là quá giờ Ngọ để thọ trai. Trong tay đái của quý thầy hiện tại có hai hộp xôi được một người Phật tử cúng dường lúc sáng. Đối với trường hợp này quý thầy nên làm gì?



- a. Thà nhịn đói chứ không ăn vì ăn biết chúng là sai pháp.
- b. Hối tài xế tăng tốc độ để có thể tới chùa kịp giờ thọ trai.
- c. An nhiên, linh hoạt dùng hai hộp xôi có sẵn trong tay đái.**
- d. Liên hệ với tự viện gần nhất.

