

*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 38

Chủ giảng: Pháp sư Định Hoàng

Thời gian: 15/03/2017

Địa điểm: Chùa Giác Nguyên, Thành phố Sán Vĩ

Viết dịch: Ban biên dịch Pháp Âm Tuyên Lưu

Kính chào chư vị đại đức từ-kheo, chư vị sa-di, cư sĩ và các bậc thiện tri thức đang xem trực tiếp tôn kính, chúc mọi người buổi sáng tốt lành! Mời để tay xuống.

Chúng ta tiếp tục học tập môn oai nghi của sa-di, mời xem “thứ 11: làm việc”, môn thứ 11 làm việc trong quyển kinh này, chúng ta bắt đầu xem từ câu thứ 10:

“Giặt đồ lót phải bắt trứng rận ra trước.”

Ở đây nói chúng ta lao động làm việc như thế nào. Người xuất gia, trước đây đại sư Hoàng Nhất đề ra bốn điều hy vọng cho thanh niên học Phật, một điều trong đó chính là làm việc, phải làm việc nhiều. Đặc biệt làm các công việc cho tăng đoàn thì phải tỉ mỉ, nghiêm túc làm cho tốt, còn việc của mình đương nhiên càng không được tùy tiện qua loa. Ở đây nói đến việc “giặt đồ lót”, nếu chúng ta không tắm hàng ngày, ví dụ ở trong tông lâm thông thường nửa tháng tắm một lần, nếu có cáu bẩn thì rất dễ sinh ra “trứng rận”. “Trứng” là trứng của con rận, việc này đặc biệt xảy ra ở phương Bắc. Nếu tương đối chăm tắm rửa, thân thể khá sạch sẽ, hơn nữa thường xuyên thay đồ lót thì sẽ không đến nỗi sanh ra trứng rận.

Nếu sanh ra trứng rận thì đương nhiên phải kiểm tra kỹ xem đồ lót có những chúng sanh này không. Mặc dù chúng là những sanh mạng nhỏ bé nhưng cũng không được làm tổn hại, mà phải bắt chúng ra, thả chúng vào nơi thích hợp để chúng có thể sống được. Ví dụ dùng một số loại như bông gòn để nuôi chúng ở bên ngoài, nhưng đừng để ở ngoài trời, tránh mùa đông chúng sẽ chết rét. Đây đều là thể hiện tâm từ của chúng ta. Thứ 11 là:

“Tháng mùa hạ dùng chậu đựng nước xong thì phải úp xuống cho khô ráo, nếu để ngửa lên sẽ sanh ra trùng.”

Mùa hạ thời tiết nóng nực, nếu dùng “chậu đựng nước” xong rồi thì phải úp xuống, nếu ngửa lên thì bên trong có tích nước sẽ sanh ra trùng. Sanh ra trùng có thể sẽ dẫn đến sát sanh, do đó phải úp chậu xuống để nước chảy ra cho khô chậu, hơn nữa như vậy cũng không dễ sanh vi khuẩn.

Những việc này chúng ta thấy đều rất vi tế, dường như không cần nói, đều biết cả rồi nhưng vẫn phải viết ra tỉ mỉ như vậy. Vì sao phải như vậy? Bởi vì tu hành là phải tu từ những chỗ nhỏ này, mỗi một việc đều phải cung kính, nghiêm túc làm cho tốt. Nếu qua loa, tùy tiện chẳng những hại vật tổn tâm từ, hơn nữa bản thân sẽ dưỡng thành thói quen qua loa, làm việc gì cũng đều qua loa, tùy tiện. Thậm chí bạn trì giới cũng trì một cách tùy tiện cầu thả, niệm Phật cũng niệm hời hợt đại khái, đến cuối cùng cả đời chính là sống một cách qua loa đại khái, tùy tiện cầu thả như vậy. Cuối cùng chẳng làm nên trò trống gì, tức là sau cùng không thể thành tựu đạo nghiệp. Tiếp theo câu cuối cùng:

“Không được đổ nước nóng lên đất.”

“Nước nóng” chính là nước sôi, đặc biệt là nước sôi sùng sục. Nếu tùy tiện đổ nước nóng này lên mặt đất, hoặc vào cống rãnh, nơi đó có những trùng nhỏ vi khuẩn, nếu bị nước nóng làm bỏng thì sẽ chết hết, cho nên những việc này đều là tu dưỡng tâm từ bi của chúng ta. Động tác nhỏ chúng ta cũng phải lưu ý, đều nghĩ đến hậu quả của nó. Vì nếu chúng ta không chú ý, mặc dù nói không có tâm giết nhưng không lưu ý thì đã coi thường sanh mạng rồi, tâm từ bi không đủ. Hơn nữa tuy không phải cố ý giết nhưng vẫn thiếu nợ mạng của người khác, tương lai cũng vẫn phải đền trả. Thiếu mạng phải đền mạng, chúng ta nói ngộ sát người khác thì tương lai người khác cũng sẽ ngộ sát chúng ta.

Cổ đức từng nói: “Giơ tay cao hắt nước dơ, gội nước nóng lên đất, những côn trùng nhỏ bé tránh né vào đâu được? Nước nóng lửa dữ độc hại thân chúng sanh, như vào vạc dầu sôi, dùng cực hình tàn khốc vô lý này đổ lên thân chúng sanh. Phước mình không tăng lên, tâm oán hận mãi khắc sâu, nên nói đồ từ từ, thì sẽ thanh mát hợp ý.” Ở đây nói nếu dùng nước dơ, nước dơ chính là nước rất không sạch sẽ, thậm chí nước có độc, ví dụ những nước có tính axit cao, giơ tay cao, giơ tay cao hắt nước đi; hoặc gội nước nóng, nước sôi lên đất như thế thì những côn trùng nhỏ bé làm sao có thể tránh né được? Giống như ở trong nước sôi sùng sục, còn cả trong lửa dữ độc

hại thân thể chúng sanh. Nếu bản thân rơi vào vạc nước nóng như vậy, định chính là vạc dầu, trong địa ngục chính là bỏ chúng sanh vào trong vạc dầu sôi sùng sục, dùng hình phạt khủng khiếp tàn khốc như vậy để giết hại chúng sanh, việc này không có bất cứ đạo lý nào hết. Chúng ta làm như vậy thì những chúng sanh vô tội đều bị hại, phước của chúng ta không tăng thêm, chẳng những không tăng thêm mà ngược lại là tổn phước. Mà tâm oán hận mãi khắc sâu, tâm oán hận của chúng sanh bị bạn sát hại, tức là sẽ vĩnh viễn ghi nhớ tâm báo thù này, cho nên phải đổ nước từ từ. Ví dụ nước sôi thì bạn phải làm thế nào? Tốt nhất để nó nguội rồi hãy đổ, đừng đổ ngay, hoặc cho thêm nước lạnh vào rồi đổ. Như vậy sẽ thanh mát như ý, đôi bên đều có thể an ổn tự tại, tôi không tạo nghiệp sát mà chúng cũng không ôm hận. Được rồi, chúng ta xem môn tiếp theo, môn thứ 12:

“Thứ 12: vào nhà tắm.”

Đây là nói ở trong tông lâm, “vào nhà tắm”, trường hợp vào trong nhà tắm tắm rửa. Bởi vì tông lâm là cuộc sống tập thể nên nhất định phải chú ý suy nghĩ đến người khác, không được làm theo ý mình, không quan tâm đến người khác, cho nên ở đây ngay đến tắm rửa cũng đều phải đặc biệt nêu riêng ra một môn oai nghi, bạn xem tỉ mỉ biết bao. Tỳ-kheo có 3.000 oai nghi, sa-di cũng học theo 3.000 oai nghi, các cư sĩ cũng nên học tập. Bởi vì người xuất gia gọi là thầy mô phạm của trời người, tức là người và trời đều phải học theo người xuất gia, đây mới gọi là thầy mô phạm của trời người cho nên cư sĩ chúng ta cũng nên học tập. Người tại gia cũng có thể xem giới luật, oai nghi của sa-di.

Tắm rửa có chỗ nào tốt? Trong luật nói rằng, có một lần đức Phật chế giới nửa tháng mới được tắm một lần, vì sao như vậy? Bởi vì nếu tắm liên tục thì người thế gian sẽ chê cười, anh xem những tỳ-kheo này việc chính không làm mà suốt ngày ở đó tắm rửa lãng phí thời gian, còn lãng phí nước nữa, cho nên Phật nói nửa tháng tắm một lần. Kết quả đồng tử Kỳ-bà, là bậc đại y vương bậc nhất thời Phật tại thế, giống như Hoa Đà của Trung Quốc vậy, ông là một vị thần y. Ông nói với Phật rằng, nếu tỳ-kheo ăn nhiều mà không tắm gội thì không tốt, ăn nhiều cũng là một loại bệnh. Phật nghe xong rồi nói, được rồi, vậy thì chế thêm, tăng thêm một điều khai duyên, “khi bị bệnh”, khi bị bệnh có thể không cần nửa tháng mới tắm, có thể tắm trước. Cho nên bệnh này cũng không gọi là bệnh nặng, bạn ăn nhiều cũng là một loại bệnh.

Sau đó là thời tiết nóng nực, bởi vì tỳ-kheo ở Ấn Độ, chúng ta đi rồi thì biết ở đó rất nóng, đặc biệt là mùa hè. Nửa tháng mới tắm một lần thì toàn thân bốc mùi

hôi hám, cho nên “thời tiết nóng” cũng khai duyên. Thời tiết nóng khai duyên, tức là bạn đổ mồ hôi thì tính là nóng rồi, thậm chí hiện nay mùa đông hoặc mùa xuân kỳ thực thời tiết cũng rất mát mẻ, nhưng bạn thật sự ra mồ hôi thì cũng tính là nóng. Còn cả khi làm việc cũng có thể khai duyên, ví dụ bạn đi làm việc lao động, đương nhiên thân thể cũng sẽ có cái ghét, cũng có thể tắm rửa. Trong luật nói, thậm chí bạn cầm chổi quét đất một chút thì cũng tính là làm việc rồi, cho nên ví dụ hôm nay bạn muốn đi tắm thì làm thế nào? Cầm chổi đi quét đất như vậy thì được khai duyên rồi, nếu không thì sẽ phạm giới. Còn cả “khi trời gió, trời mưa”, ví dụ nếu gió thổi làm một số bụi đất bay vào người bạn thì bạn cũng có thể tắm; còn cả mưa, thậm chí có một giọt nước mưa rơi vào đầu bạn thì bạn cũng có thể tắm. Thậm chí đi đường xa, bạn đi quãng đường tương đối xa, đây đều có thể khai duyên, cho nên Phật chế giới thông thường nói nửa tháng tắm một lần, nhưng nó có rất nhiều chỗ khai duyên, nó là thông tình đạt lý, không phải không xét đến tình lý.

Trong Thập Tụng Luật nói tắm rửa có thể đạt được 5 loại lợi ích, thứ nhất “trừ bỏ trần cấu”, có thể loại bỏ được cái ghét trên người chúng ta. Thứ hai “giúp da trên thân cùng một màu”, tức là sau khi chúng ta tắm rửa xong, đặc biệt tắm bằng nước nóng thì máu huyết toàn thân sẽ tuần hoàn rất thông suốt, như thế da trên toàn thân sẽ cùng một màu, chứ không phải chỗ này màu trắng chỗ kia màu tím, không phải như vậy. Khí huyết không thông thì màu da của bạn sẽ không đẹp. Thứ ba “phá bỏ sự lạnh giá và nóng nực”, tức là có thể phá trừ được sự lạnh giá hoặc nóng bức. Cho nên, ví dụ mùa đông tắm một lần nước nóng có thể giúp chúng ta phá sự lạnh giá, mùa hạ rất nóng tắm một cái thì rất mát mẻ. Thứ tư “xì hơi được điều hòa”, tức là xì hơi, xì hơi nghĩa là phía dưới bài tiết khí sẽ tương đối điều hòa. Bởi vì khí huyết của bạn lưu thông tốt, bạn ăn uống rồi thông qua tắm rửa, các phương diện lỗ chân lông được sạch sẽ, lỗ chân lông trên da đều thông thoáng, da cũng hô hấp, da hô hấp cũng rất bình thường, thì bạn xì hơi sẽ rất ít. Nếu không bạn ăn nhiều, tiêu hóa không tốt, sau đó da cũng không thông thoáng, khí huyết lại không lưu thông, sẽ tích tụ ở đó. Thứ năm “ít đau bệnh”, tắm rửa cũng có thể giảm bớt rất nhiều bệnh tật cho chúng ta, đặc biệt là bệnh da liễu, thường đều là không thích sạch sẽ lười tắm rửa mới tạo thành bệnh da liễu. Tiếp theo dạy chúng ta tắm rửa như thế nào, thứ nhất:

“Dùng nước ấm rửa mặt trước rồi từ từ tắm rửa từ trên xuống dưới.”

“Thang” chính là nước ấm dùng để tắm rửa, thông thường chúng ta vẫn dùng nước ấm để tắm rửa. Đặc biệt là thời tiết lạnh, trừ khi thể chất thân thể bạn rất tốt thì

bạn tắm nước lạnh đều không vấn đề gì, nhưng khi có tuổi rồi, sức đề kháng kém hơn, nếu tắm nước lạnh có khi sẽ không chịu nổi. Như trước đây lúc tôi còn trẻ, 4 năm học đại học mỗi năm đều đi bơi mùa đông, lúc ấy thì có thể chịu được, còn hiện nay thì không được. Bắt đầu rửa phần mặt trước, rửa mặt trước rồi tắm rửa từ trên xuống dưới, đầu mặt đều gội rửa sạch sẽ, sau đó kì cọ từng chút xuống phía dưới. “Từ từ tắm”, tắm rửa không được vội vàng, nghiêm túc tắm rửa, làm việc gì cũng phải tập thành thói quen nghiêm túc, bởi vì trên người đều có cáu ghét, nếu không nghiêm túc tắm rửa, chỉ gội nước qua cho xong chuyện, cáu ghét tích lại dần dần thì sẽ làm bí tắc lỗ chân lông của bạn, vậy sẽ dẫn đến bệnh tật.

Trong luật có nói khi tắm rửa phải tắm cho thân thể sạch sẽ trước, rồi sau đó mới vào trong bồn tắm, bởi vì bồn tắm là mọi người cùng tắm chung, nếu thân thể bạn rất dơ bẩn, vừa nhảy vào bồn tắm thì mọi người đều không dám tắm nữa. Ví dụ như hiện nay phương Bắc thông thường đều có nhà tắm, hoặc nhà tắm chung, tốt nhất bạn dùng vòi hoa sen tắm người trước, thậm chí dùng xà bông tắm rửa thân thể sạch sẽ, sau đó bạn hãy vào bồn tắm ngâm mình, nó cũng giúp cho lưu thông máu huyết, như vậy tương đối tốt.

Tắm rửa, thông thường vào bồn tắm còn phải niệm thầm kệ chú, bài này phải niệm bốn câu kệ là: *“Tắm rửa thân thể, nguyện cho chúng sanh, thân tâm không dơ, trong ngoài sạch sẽ.”* Đây là kinh văn trong phẩm Tịnh Hạnh của kinh Hoa Nghiêm, tức là nơi đâu bạn cũng nghĩ đến chúng sanh, bạn tắm rửa đều là một cơ hội rất tốt để tu dưỡng tâm Bồ-đề. Tắm rửa thân thể chính là rửa sạch cáu ghét, nguyện cho thân tâm của chúng sanh đều không có cáu ghét, trong ngoài đều có thể sạch sẽ. Thân có cáu bẩn thì có thể dùng nước rửa sạch sẽ; tâm có cáu bẩn, cáu bẩn đó chính là phiền não, phiền não khiến chúng sanh rất khổ, bản thân họ không có cách gì thoát ra được, phải làm sao? Dùng Phật pháp, khéo léo hướng dẫn khiến họ có thể nghe được Phật pháp, có thể diệt trừ tâm phiền não của mình.

Không có Phật pháp thì con người thật sự không bình thường, giống như bị bệnh thần kinh vậy, rất đáng thương. Cho nên người học Phật thì có phước báo, có thể tin Phật, có thể kính Phật, trong kinh Vô Lượng Thọ nói “người cung kính Phật là bậc đại thiện”. Nói cách khác, người không cung kính Phật là kẻ đại ác, quả báo của đại ác rất không tốt, đây chính là cáu bẩn của họ rất dày, cần phải khéo léo giúp họ tẩy trừ. Cho nên, người sơ học chúng ta quan trọng nhất chính là bồi dưỡng tâm tín ngưỡng cung kính đối với tam bảo. Chúng ta nhìn thấy Phật phải cung kính, thấy

pháp bảo cũng phải cung kính, gặp người xuất gia cũng phải cung kính, cung kính tam bảo. Bản thân tu học thì trước tiên phải tôn trọng giới pháp, chúng ta phải tôn trọng phụng hành giáo chế của Như Lai, đây mới là đệ tử Phật chân thật. Không tôn trọng giới pháp thì chính là không tôn kính Phật, không tôn kính tam bảo, tương lai quả báo chắc chắn đều không tốt. Thứ hai:

“Không được thô tháo làm nước nóng bắn vào người khác.”

Đây là lúc cùng tắm, “thô tháo” chính là câu thả, nóng vội, nóng nảy, thậm chí hành vi thô tháo cáu kỉnh, dùng nước nóng, tức là lấy nước nóng để tắm tạt lên, giội lên chỗ người bên cạnh, vậy sẽ khiến đối phương sanh phiền não, bạn khiến chúng sanh sanh phiền não là tổn phước đức của mình rồi. Đặc biệt nếu bạn khiến đại chúng tăng sanh phiền não là tổn giảm phước đức nhanh nhất, tăng thêm tội nghiệp. Cho nên trong giới luật đặc biệt quy định không được làm chúng tăng phiền não, bạn hơi khiến đại chúng tăng có chút bất tiện, hoặc không vui vẻ thì bản thân đã tổn phước lớn. Thứ ba:

“Không được tiểu tiện trong nhà tắm.”

“Tiểu di” chính là tiểu tiện, đi tiểu. Chúng ta đều không được tùy tiện tiểu tiện trên mặt đất sạch sẽ, điều này rất mất lịch sự, đây là hành vi rất dung tục, rất thô lậu, càng huống hồ trong nhà tắm, thậm chí ở trong bồn tắm, vậy thì thật sự rất thiếu đạo đức. Bởi vì nhà tắm chính là nơi dùng để làm sạch thân thể, mà trái lại bạn khiến nơi này rất dơ bẩn, chẳng những dơ bẩn bản thân mình mà cũng sẽ làm dơ bẩn đại chúng. Như vậy bất luận bạn lễ Phật hay tụng kinh v.v., tất cả đều không thanh tịnh, điều này có tội lỗi rất lớn.

Trong kinh Tăng Hộ nói: “Tỳ-kheo đại tiểu tiện ở nơi đất sạch, không chọn lựa nơi chốn, vì nhân duyên này mà đọa vào địa ngục, làm nhà xí thịt, bị lửa thiêu đốt chịu khổ không ngừng nghỉ.” Ví dụ người xuất gia ở chỗ đất tịnh, nơi sạch sẽ, ví dụ trong tăng-già-lam, bản thân nơi đó không phải là nhà vệ sinh mà bạn tùy tiện đại tiểu tiện ở khắp nơi, do nhân duyên làm dơ bẩn nơi đất tịnh như vậy nên tương lai sẽ đọa địa ngục. Ở trong địa ngục sẽ biến thành nhà xí bằng thịt, tức là dùng thịt làm nhà vệ sinh, nhà xí đó chính là bản thân bạn, nhà xí đó chính là thân thể của bạn, bạn biến thành thân thể nhà xí. Sau đó bị lửa thiêu đốt, thống khổ không thể tả xiết, không dừng nghỉ. Cho nên nhân quả vô cùng nghiêm trọng, đặc biệt ở trong cửa tam bảo, nếu buông thả, không cung kính, phóng túng làm bậy thì quả báo vô cùng thâm trọng. Đợi đến lúc quả báo hiện tiền thì thật là hối hận đã muộn. Thứ tư:

“Không được nói cười với người. Sách Nhân Thiên Bảo Giám nói: một sa-di cười đùa khi đi tắm bèn cảm quả báo địa ngục nước sôi.”

Đây là lúc tắm rửa, không được nói cười với người bên cạnh. Trong đạo tràng hiện nay chúng ta tắm rửa thông thường đều tắm một mình. Bởi vì đạo tràng trước đây không có điều kiện tốt như vậy, trong tông lâm mấy trăm người ở cùng nhau đều chia thành từng nhóm để tắm, đều là tắm cùng nhau, nếu bạn tùy tiện nói chuyện cười đùa với người bên cạnh thì rất không trang nghiêm. Sách Thiên Nhân Bảo Giám là do pháp sư Đàm Tú thời Nam Tống trước tác, ghi chép có một vị sa-di vào phòng tắm tùy tiện cười đùa với người khác, việc này đã phạm oai nghi, kết quả chiêu cảm quả báo ở địa ngục nước sôi. Bạn xem quá đáng sợ, hơi bất cẩn một chút là quả báo liền rất nghiêm trọng. Bởi vì khi chúng ta tắm rửa, phía trước nói phải tác quán, bản thân và chúng sanh đều phải thân tâm không cầu uế, trong ngoài sạch sẽ, đây chính là chánh niệm. Nếu khi tắm rửa mà tùy tiện cười đùa, đây là phóng dật. Phóng dật chính là tăng trưởng niệm ác, tăng trưởng tâm khinh mạn, thậm chí một số ý niệm không tốt, ý niệm dâm dục đều sẽ dễ khởi lên, trường hợp này sẽ dẫn đến quả báo ở địa ngục.

Trong “lời nhắc nhở ở trong nhà tắm” có nói “không được lấy nước té nhau”. Ví dụ tắm chung đôi bên không được giống như nghịch nước vậy, bạn giúp tôi rửa, tôi giúp bạn rửa, hơn nữa nếu ở trong nhà tắm, ví dụ có tâm nghịch nước thì phạm giới rồi, giới tỳ-kheo là phạm tội “nghịch nước” ở chương thứ ba.

“Cũng không được dùng nước quá lãng phí”, đặc biệt chúng ta hiện nay đều dùng nước máy, chúng ta tắm rửa cũng phải biết quý tiếc nước. Bởi vì đây là vật của thường trụ, chúng ta quý tiếc vật của thường trụ chính là quý tiếc phước báo của mình. Nếu lãng phí không quý tiếc vật của thường trụ là đã tổn phước lớn. “Không giặt y phục ở trong nhà tắm” là sợ ảnh hưởng người khác, cho nên như chúng ta giặt quần áo là có khu riêng để giặt quần áo. “Không được vào tắm trước thầy, cũng không được tắm trước thượng tọa”, đây là phải cung kính sư trưởng và thượng tọa, vào nhà tắm bạn phải nhường sư trưởng trước, nhường thượng tọa trước, chứ không phải bản thân vội vàng vào tắm, ngược lại đều là không cung kính đối với sư trưởng, thượng tọa. Xem câu tiếp theo:

“Nếu có mụn nhọt ghẻ lở thì nên tắm sau. Hoặc có mụn nhọt đáng sợ thì đặc biệt nên tránh đi.”

Trong Thập Tụng Luật nói tỳ-kheo nếu bị “mụn nhọt, ghẻ lở”, đây đều thuộc về bệnh da liễu, vậy thì nên vào nhà tắm tắm sau cùng. Bởi vì mọi người tắm cùng nhau đều sẽ cởi quần áo ra, nên sẽ nhìn thấy mụn nhọt ghẻ lở của bạn, khiến mọi người sanh tâm sợ hãi thì không tốt.

Trong luật có một công án như vậy: có một tỳ-kheo bị bệnh hủi, tức là bệnh da liễu, thầy thuốc Kỳ-bà nói với ông rằng, thầy có thể phục hồi lại bằng cách tắm rửa. Chúng ta có thể tưởng tượng được, bởi vì bên Ấn Độ nóng như vậy, nếu không tắm rửa sạch sẽ thì rất dễ mắc bệnh ngoài da. Vị tỳ-kheo này nói, Phật không cho phép chúng tôi tắm rửa, bởi vì nửa tháng mới được tắm một lần, cho nên sau đó Phật cũng khai duyên. Hơn nữa trên người thầy tỳ-kheo này mắc bệnh hủi nên Phật nói: “Cho phép ông đến tắm sau khi đại chúng tăng tắm xong”, là cho phép ông đến tắm sau khi đại chúng tăng đã tắm rửa xong. Chính là tránh việc nếu có mụn nhọt đáng sợ, khiến người khác nhìn thấy sẽ có cảm giác sợ hãi, tức là làm người kinh sợ, những bệnh da liễu, mụn lở loét khiến người rất sợ hãi thì “đặc biệt nên tránh đi”, đặc biệt phải lánh đi, đừng để lộ ra ngoài cho mọi người thấy, làm gai mắt người, cho nên phải tắm sau cùng.

Bạn xem những động tác này đều là lưu tâm cung kính tôn trọng đại chúng tăng ở mọi nơi. Chúng ta sống trong đoàn thể thì ý thức về đoàn thể là điều vô cùng quan trọng, tất cả lấy đoàn thể làm trọng, đặt người khác lên trước, chăm sóc cho người. Ví dụ những việc khiến mọi người sanh phiền não thì chúng ta nhất định phải tránh né, nếu không sẽ tổn phước của mình, chiêu cảm lấy tội lỗi. Tiếp theo điều thứ sáu:

“Không được tùy ý tắm lâu, gây trở ngại cho người sau.”

“Tùy ý” chính là phóng túng theo tâm ý của bản thân muốn làm thế nào thì làm thế đó, không hiểu quy củ, không thông đạt sự lý. Bản thân ở trong nhà tắm tùy thích tắm rửa, tắm rất lâu rất thoải mái nhưng bạn sẽ gây trở ngại cho người sau, người khác người sau đợi bạn tắm xong rồi họ mới tắm được, vậy bạn đã làm ảnh hưởng đến người khác rồi. Những việc này là lấy tắm rửa làm ví dụ, hiện nay chúng ta đều tắm một mình ở trong nhà tắm. Nếu giống như sa-di, chúng ta có nhiều người ở trong một phòng lớn mà chỉ có một nhà vệ sinh, chúng ta muốn tắm rửa thì phải đặc biệt chú ý đến điểm này. Bạn vừa vào bên trong là nửa tiếng, 40 phút, vậy người bên ngoài đều xếp thành hàng dài để đợi bạn. Hơn nữa sau đó chúng ta còn có khóa trình, sắp phải lên khóa toilet rồi mà bạn kéo dài thời gian thì mọi người đều không tắm

được. Bất luận là tắm rửa hay dùng tịnh phòng, phàm là những thiết bị mà mọi người dùng chung thì chúng ta đều phải có ý thức đoàn thể, phải nghĩ đến người khác. Dù bản thân có chút không thuận tiện thì cũng nên giúp đỡ mọi người, để người được thuận tiện. Tiếp theo nói:

“Cởi áo mặc áo an tường tự tại.”

Bạn tắm rửa đương nhiên phải cởi quần áo ra rồi, tắm xong phải mặc quần áo vào, phải lau khô thân thể trước. Việc lau khô này cũng rất quan trọng, nếu bạn không lau khô người thì hơi ẩm này cũng dễ đi vào trong cơ thể, lâu ngày sẽ dẫn đến bệnh tật. Do đó đều phải an tường tự tại, đừng vội vàng hấp tấp, quần áo cũng không chỉnh tề, khi cởi quần áo rất vội vàng khiến cúc áo hoặc quần áo đều bị rách. Khi mặc quần áo cũng mặc từng cái từng cái theo thứ lớp. Đây đều là bồi dưỡng sức định của chúng ta, làm việc gì cũng đều phải oai nghi điềm tĩnh. Thứ tám:

“Cần nước lạnh, nóng thì theo lệ mà đánh mõ, không được gọi to.”

Thông thường nhà tắm trong tông lâm sẽ làm một cái mõ nhỏ hoặc một tấm bảng nhỏ, bạn ở trong muốn tắm nước ấm, nếu nước hơi lạnh cần thêm nước nóng thì làm thế nào? Bạn gõ hai tiếng mõ là cần thêm một chút nước nóng, nếu nước quá nóng thì bạn gõ ba tiếng, đây là quy định của tông lâm. Gõ ba tiếng nghĩa là “đừng nóng nữa”, “đừng nóng nữa”, là ý này, ba chữ, gõ hai tiếng chính là hai chữ “nước lạnh”, là hai chữ này do đó những việc này đều không cần nói. Đặc biệt tông lâm thời xưa từ sáng đến tối bạn đều không cần nói một câu nào, việc gì cũng đều có quy củ, bạn làm theo quy củ thì có thể nhất tâm nghiên cứu dụng công.

“Không được gọi to”, không được nói “nước quá lạnh, quá lạnh, mau đến thêm nước đi”, bạn một câu tôi một câu thì nhà tắm này giống như họp chợ rồi, cho nên đều phải an tĩnh.

Tự viện đạo tràng của chúng ta quan trọng nhất chính là an tĩnh, bản thân chúng ta cũng phải điều phục vọng niệm, an tĩnh lại, toàn bộ từ trường liền có thể an tĩnh, bởi vì từ trường là do chúng ta cùng nhau tạo ra. Mọi người ở đây trì giới tu hành, tương đối mà nói là thật sự khá tốt, cho nên tôi đã nghe rất nhiều người tán thán với tôi rằng vào đạo tràng này cảm thấy rất thanh tịnh, cảm thấy từ trường này rất an định, nguyên nhân là gì vậy? Bởi vì mọi người đều có thể điều phục được sự nóng vội trong nội tâm, cho nên từ trường này liền có thể, chúng ta nói sóng tâm đó

tương đối ôn hòa. Nếu bạn đến chợ rau chắc chắn bạn sẽ cảm thấy từ trường ở đó rất ồn ào, quả thực không giống nhau.

Tâm của chúng ta có thể an tịnh thì toàn bộ hoàn cảnh bầu không khí sẽ rất an tịnh, người khác bước vào họ cũng không dám quá tùy tiện, dù tùy tiện thì họ cũng có mức độ. Ví dụ chúng ta nói giả sử có người nữ đến quấy rối, vậy chúng ta nhắc nhở họ rằng chỗ chúng tôi đây là đạo tràng trì giới, xin hãy chú ý một chút. Họ bước vào cũng không dám quá thô lỗ, dù muốn khóc muốn ồn ào đều phải đến lúc minh tướng xuất hiện, trời sáng, rồi theo quy định vào trong đại giới, nếu không thì không được tùy tiện vào, đây chính là một loại uy thế của tăng đoàn. Chúng ta cũng không cần nói lời đe dọa nào với họ, mà từ trường an tịnh đó chính là một loại nhiếp trì đối với bản thân họ rồi.

Nếu không có mõ, tức là không có bảng đề gỗ thì “cũng nói nhỏ nhẹ”. Nhẹ nhàng ôn hòa nói với người đem nước rằng: phiền thầy cho con thêm chút nước nóng, thêm chút nước lạnh, như vậy là được. Chúng ta hành đường đều như vậy, đều có quy củ nhất định, đều không cần nói. Tiếp theo xem tiếp môn thứ 13:

“Thứ 13: vào nhà xí.”

Phía trước nói tắm rửa, ở đây nói vào nhà vệ sinh, bạn xem những oai nghi này quả thực đều phải tường tận tỉ mỉ. Cho nên Sa-di Thập Giới Oai Nghi Lục Yếu chính là Đề Tử Quy của người xuất gia, hơn nữa còn nói tỉ mỉ hơn cả Đề Tử Quy, Đề Tử Quy nói vào nhà vệ sinh có hai câu là “vệ sinh xong, rửa tay sạch”, hai câu này. Nhưng bạn xem ở đây toàn bộ môn này là nói vào nhà vệ sinh như thế nào, cho nên quy củ của người xuất gia càng phải tỉ mỉ hơn. Tỉ mỉ có lợi ích gì vậy? Khiến tâm của bạn có thể rất tinh tế, tinh tế thì dễ được định, tâm rất thô tháo thì không thể được định, tâm rất tinh tế dần dần bạn có thể cảm giác được những ý niệm vi tế của mình, có thể hàng phục được những vọng niệm vi tế đó thì bạn liền có thể được thiền định. Cho nên trì giới phải trì càng tỉ mỉ càng tốt, sáng sạch như băng, mây trần không nhiễm thì nhờ giới mà được định.

Vì sao đặc biệt đưa ra môn “vào nhà xí” này? Trong Truy Môn Cảnh Huấn nói: “Trong luật chế định quy tắc vào nhà xí rất tỉ mỉ, bởi vì muốn giúp người tu trang nghiêm thanh tịnh thân thể để tiện bề thân cận bậc thánh hiền.” Cho nên vì sao trong giới luật Phật nói tỉ mỉ như vậy, nói quy củ, quy tắc vào nhà xí, chính là vì hy vọng người tu hành có thể trang nghiêm thanh tịnh “thân thể” của mình. Thân thể chúng ta là vật để truyền tải đạo, không có thân thể thì làm sao tu đạo? Cho nên thân

thể này cũng phải giữ gìn sạch sẽ, như vậy có thể tiện bề thân cận bậc thánh hiền nhân. Phật pháp nói thánh hiền, thánh chính là Phật, hiền chính là Bồ-tát. Trong Viên giáo nói “Tam hiền Thập địa”, Tam hiền vị là Bồ-tát, Thập địa trở lên chính là thánh nhân. Nếu thân thể chúng ta không sạch sẽ, vậy bạn lễ Phật, tụng kinh, cảm kinh sách, kỳ thực như vậy đều có tội lỗi. Bởi vì chẳng khác nào dùng thân dơ bẩn để làm những pháp sự này, như vậy sẽ mắc tội. Cho nên phía trước nói tắm rửa, ở đây nói vào nhà xí, vào nhà xí là thải cặn bã ra ngoài, thải cặn bã cũng phải thải cho sạch sẽ, hơn nữa còn phải rửa sạch. Được rồi, tiếp theo điều thứ nhất:

“Muốn đại tiểu tiện thì đi ngay, đừng để trong người bức bách rồi mới vội vàng đi.”

Con người chúng ta đương nhiên không thể rời khỏi việc ăn uống, có ăn uống thì đương nhiên sẽ có việc thải cặn bã ra ngoài, hàng ngày đều sẽ “đại tiểu tiện”. Khi muốn đi đại tiểu tiện thì nên đi, đừng nói nhịn đi nhịn đi, nhịn đến lúc không thể nhịn được nữa, lúc này “trong người bức bách rồi mới vội vàng đi”, trong tâm bạn sẽ rất khó chịu, bởi vì thân ngũ uẩn có tính bức bách, lúc này bạn rất vội vàng, rất gấp gáp thì rất mất oai nghi. Việc này chúng ta cũng phải hiểu được mọi lúc đều đề khởi chánh niệm, tức là bản thân bạn có thể quán chiếu được sự thay đổi trong thân thể của mình, cảm thấy có thể thật sự cần phải đi rồi thì nên đi. Có lúc bạn nói chúng tôi đang nghe giảng, hoặc đang cộng tu, hoặc đang trong pháp hội, tôi không tiện ra ngoài thì làm thế nào? Cho nên bản thân bạn lúc này, trước khi tham gia pháp hội phải nghĩ đến trước, pháp hội này khoảng hai giờ đồng hồ, vậy tôi không được uống quá nhiều nước, nếu không bạn tự gây phiền phức cho mình rồi.

Những việc này tôi có rất nhiều thể nghiệm, vì sao vậy? Bởi vì tôi không giống các vị, tôi phải lên bục giảng kinh, tôi không thể nói “bây giờ trong người tôi bức bách phải nhanh chóng đi vệ sinh, tôi phải xuống bục giảng đây”, giảng được một nửa rồi xuống, vậy thì thật không tốt. Cho nên lúc này, thật sự bản thân phải mọi lúc đều đề khởi quán chiếu, không thể biến thành vô ký được. Vô ký là vô minh, bạn cũng không biết tiếp theo nên làm gì, mơ mơ hồ hồ, lộn xộn bừa bãi, như vậy bạn sẽ gây ra rất nhiều trò cười. Tiếp theo thứ hai:

“Gấp áo tràng ngay ngắn treo lên sào trúc, lấy khăn tay hoặc dây thắt lưng buộc lại, một là để nhận biết, hai là phòng áo rơi xuống đất.”

“Trục chuyết” là chỉ áo hải thanh. Thông thường chúng ta tham gia cộng tu, pháp hội, nếu muốn trang nghiêm thì đều phải mặc áo hải thanh, đắp y. Ở Trung

Quốc gọi trực chuyết là áo hải thanh, kỳ thực ở Ấn Độ cổ có một loại gọi là áo hở vai, áo hở vai và váy dưới sẽ may gộp lại, đây cũng gọi là trực chuyết.

Khi muốn vào tịnh phòng thì phải treo áo hải thanh lên sào trúc. Trước khi treo phải “gấp ngay ngắn” trước, gấp áo lại, gấp theo cách gấp của áo hải thanh, nếu không biết thì phải học gấp, còn cả áo cà-sa của chúng ta gấp như thế nào, nó đều có cách gấp, đều phải học tập. Sau đó dù muốn vào tịnh phòng, cũng phải rất an tường gấp gọn gàng những áo này lại treo lên sào trúc, hoặc nếu bên cạnh có giá chuyên để treo áo hải thanh, cà-sa thì treo vào chỗ đó. Không được vứt tùy tiện, như thế không trang nghiêm, không cung kính pháp phục, đương nhiên càng không được trực tiếp mặc cả áo vào trong nhà vệ sinh, vậy càng không còn lời gì để nói. Pháp phục đó chỉ có thể mặc khi lên đại điện, thậm chí như áo dài của người xuất gia chúng ta cũng không được mặc vào trong nhà vệ sinh, bên trong phải mặc áo lam. Cho nên ví dụ nói bạn ở nơi công cộng muốn đi vệ sinh thì bạn phải cởi áo dài ra; hoặc nếu có bạn đi cùng thì nhờ bạn cầm giúp trước, sau đó mặc áo lam vào trong nhà vệ sinh. Nếu bạn không mặc áo lam, mà trực tiếp là áo lót rồi mặc áo dài, vậy bạn cởi ra sẽ thành mặc áo lót, thế thì không hay.

Cho nên người xuất gia chúng ta mặc y phục đều phải mặc áo lam ở bên trong, bên ngoài mặc áo dài. Nếu thời tiết rất nóng, tôi vừa mặc áo lót, vừa mặc áo lam, lại mặc áo dài, mùa hè thật sự không chịu nổi, vậy thì tốt nhất bỏ bớt áo lót đi, áo lam vẫn phải mặc, xem áo lam giống như y phục luôn mặc trên người vậy. Thậm chí đi ngủ cũng cố gắng mặc áo lam đi ngủ, không được giống như người thế tục ở thế gian, họ không học giới thì không có gì đáng trách cả. Người xuất gia chúng ta mà cũng mặc áo ba lỗ như vậy, thậm chí để hở hết cánh tay mà ngủ, vậy thì đều rất không nho nhã.

“Dùng khăn tay hoặc thắt lưng”, thắt lưng chính là dây thắt lưng buộc pháp phục lại. Có hai tác dụng, một là “để nhận biết”, bởi vì nếu trong pháp hội có rất nhiều người, mà áo hải thanh đều cùng một màu, cà-sa cũng cùng một kiểu, áo của người này người kia đến lúc ấy sẽ bị lẫn lộn. Cho nên bạn dùng thắt lưng hoặc khăn tay, màu sắc đó khá đặc biệt, nó là của bạn nên sẽ được nhận ra. Thứ hai là phòng áo rơi xuống đất, bởi vì áo treo trên sào trúc, có khi áo trên sào trúc bị gió thổi, có thể bị rơi xuống đất không? Cũng có thể. Cho nên bạn lấy thắt lưng buộc nó lại, buộc trên sào trúc, những việc này đều thể hiện tâm tỉ mỉ. Dưỡng thành thói quen tỉ mỉ, như vậy bạn tu hành sẽ có tiến bộ rất lớn. Tiếp theo:

“Phải cởi đôi giày dép, không được mang giày dép sạch vào nhà xí.”

Tức là chúng ta nhất định phải đổi giày đi ở bên ngoài, giày chúng ta đi ở bên ngoài không được đi trực tiếp vào trong nhà vệ sinh, phải mang xúc lữ, xúc hài, tức là giày dép chuyên đi ở trong nhà vệ sinh. Như hiện nay đạo tràng của chúng ta trên cơ bản đều có thể làm được, ngay đến nhà vệ sinh công cộng bên ngoài đều có dép đi trong nhà vệ sinh. Bởi vì dép bên ngoài của bạn là đi trên đất của tăng-già-lam, đó là đất sạch, nhà vệ sinh là thuộc về đất dơ, bạn không phân biệt thì chứng tỏ bạn không cung kính. Đặc biệt đi dép ở bên ngoài vào trong nhà vệ sinh trước, vào nhà vệ sinh xong lại lên chánh điện, như vậy thì rất không cung kính. Cho nên hiện nay đại điện của chúng ta, giày dép đi bên ngoài đều phải thay ra.

Ấn Độ cổ là đi chân đất, chính là đi chân trần vào đại điện, đây là một loại lễ tiết ở Ấn Độ thể hiện bạn cung kính tam bảo. Bạn đi giày dép vào đại điện đều biểu thị bạn không cung kính, bạn thấy Phật đều đi chân trần, vậy mà bạn vẫn đi giày dép thì thật bất kính. Chúng ta hiện nay do thời tiết lạnh, đi chân trần trên đất quả thực cũng sẽ dẫn đến bệnh tật, cho nên chúng ta khai duyên mang dép hoặc giày sạch chuyên dùng trong đại điện, như vậy cũng xem như rất cung kính rồi.

Thậm chí người xưa còn nói, khi chúng ta đi vệ sinh thì phải mặc áo lót, áo lót là thuộc về nội y. Tôi vừa nói áo lam là thuộc về áo lót, áo lót của người xuất gia chính là áo lam, chứ không phải thật sự giống như thế gian mặc áo ba lỗ, không phải như vậy. “Leo núi dạo chơi”, đi ra ngoài dạo chơi thì mang giày cỏ. Hiện nay chúng ta đều không dùng giày cỏ nữa, giày cỏ không bền, cho nên hiện nay chúng ta dùng loại giày chính thức, thông thường như người xuất gia chúng ta đều đi giày la-hán. Song giày la-hán thì cũng “không được đi vào pháp đường”, tức là không được giẫm vào trong pháp đường, bao gồm cả đại điện. Nói cách khác, vẫn phải thay sang giày chuyên đi trong đại điện hoặc trực tiếp bỏ giày ra đi chân trần vào trong. Đương nhiên chân của bạn cũng phải sạch sẽ một chút, đừng để chân có mùi hôi, sau đó bạn vào đại điện thì cũng là không cung kính.

Cho nên, bạn xem hành trì hàng ngày của Phật, ngài đi ra ngoài khát thực trở về vẫn phải rửa chân, sau đó mới ngồi xếp bằng thuyết pháp. Điều thứ tư:

“Đến nhà xí phải búng ngón tay hoặc đằng hắng để người bên trong và phi nhân biết.”

Đây là nói trước khi sắp vào nhà vệ sinh, ở trước cửa nhà vệ sinh, ở bên ngoài cửa thì phải “búng ngón tay”. Đương nhiên ý nghĩa của búng ngón tay chính là để người và cả phi nhân bên trong biết, phi nhân chính là quỷ thần. Bạn chuẩn bị vào nhà vệ sinh thì đừng để người khác sợ hãi, hoặc nếu bên trong có người thì bạn cũng đừng đột nhiên xông vào.

Nếu nhà vệ sinh có cửa thì chúng ta cũng có thể gõ cửa 3 cái, gõ nhẹ vào cửa nhà vệ sinh. Hoặc ở đây nói “đăng hăng”, đăng hăng tức là ho nhẹ 3 tiếng. Ho nhẹ ra tiếng để người bên trong biết, đây cũng là một cách cung kính. Nếu bên trong có người, họ ở bên trong cũng phải phát ra chút âm thanh, hoặc búng ngón tay, hoặc cũng có thể ho nhẹ. Người bên ngoài biết bên trong có người, bạn đương nhiên cũng không được xông vào trong, cũng không được đứng đợi mãi ở bên ngoài, cứ ở đấy ho mãi sẽ khiến người ở bên trong rất bất an, khiến người ta phiền não. Cho nên bạn có thể ở bên ngoài, tìm một nơi khác tránh đi một chút, khiến người, còn cả quỷ thần bên trong cũng biết. Nhà vệ sinh cũng sẽ có quỷ thần, bạn đi vệ sinh như pháp như luật thì quỷ thần đều sẽ tôn kính bạn. Thứ năm:

“Không được hồi thúc cho người trong nhà xí ra mau.”

Điều này vừa nói rồi. Mặc dù có thể bạn cũng rất gấp, nhưng người khác cũng chưa đi xong, mà bạn ở bên ngoài ra sức đập cửa, sau đó thậm chí nói “ra đi, ra đi”. Đây chính là “hồi thúc”, khiến người ta rất bất an, như vậy cũng không có oai nghi, hơn nữa sẽ làm chúng sanh phiền não.

“Vào trong rồi, lại phải búng ngón tay ra tiếng để phi nhân trong nhà xí biết.”

Đã vào trong nhà xí rồi, chúng ta nói là “đăng xí”. Bởi vì nhà xí thời xưa thông thường rất sơ sài, hoặc thời xưa lúc chúng tôi còn nhỏ, từng sống ở nông thôn đều đã thấy qua. Nhà vệ sinh trên cơ bản, ví dụ đặt mấy phiến đá ở trên ao hồ, sau đó vây lại một chút bằng bức tường rất thấp, vậy là được xem là nhà vệ sinh rồi. Đi lên còn phải rất cẩn thận, sợ rơi xuống hồ mà, đó gọi là vào nhà xí. Chúng ta hiện nay cũng vậy, bởi vì nhà vệ sinh thông thường phải xây cao một chút, vừa xả nước là nó có thể chảy đi, cho nên thông thường đều sẽ cao hơn một bậc, bạn phải bước lên một bậc, do đó vào nhà vệ sinh.

Vào nhà xí rồi, ví dụ hiện nay phần nhiều đều dùng bồn cầu, bạn ngồi lên trên rồi thì phải làm như thế nào? Trước tiên “búng ngón tay ra tiếng”, búng 3 lần. Búng

3 lần này không phải để cho người biết, bởi vì bên trong không có người, mà đây là để “phi nhân biết”, bởi vì có thể khó tránh khỏi trong nhà xí có một số quỷ thần chuyên ăn những phân dơ này. Đây là do nghiệp lực của bản thân họ, đời quá khứ đã tạo ác nghiệp bất tịnh, cho nên họ bị quả báo ăn phân trong nhà xí, quả báo như vậy. Đối với những quỷ thần này chúng ta cũng phải cung kính, cho nên búng ngón tay 3 lần.

Trong kinh Thí Dụ có kể một công án: Có một người xuất gia, đại khái ông cũng đi vệ sinh rất vội vàng mà không búng ngón tay, kết quả phân và nước tiểu đổ hết lên mặt quỷ thần trong nhà xí, đây là một con ác quỷ, do đó nó vô cùng tức giận, liền khởi lên tâm giết, muốn giết người xuất gia này, kết cái oán này, may mà người xuất gia này là một vị pháp sư trì giới, cho nên quỷ thần không hại được. Bạn có thể nghiêm túc trì giới thì có thần hộ giới, những ác quỷ ác thần này muốn gây phiền phức cho bạn cũng không được. Song ở đây cũng giống như nói cho chúng ta biết, chúng ta vào nhà xí cũng phải búng ngón tay 3 lần, cũng là tôn trọng đối với quỷ thần. Thứ bảy:

“Không được cúi đầu nhìn xuống dưới.”

Đây là nói thứ phi lễ thì không nhìn, bởi vì nhìn phía dưới, nếu dùng tâm ô nhiễm để nhìn thì cũng đều phạm tội nhỏ. Chúng ta bảo vệ đôi mắt được thanh tịnh thì đừng cúi đầu nhìn xuống dưới. Trong luật cũng nói, khi vào nhà vệ sinh “tâm như gỗ đá”, đừng khởi vọng tưởng, cũng đừng nhìn lung tung, càng không được tùy tiện nói cười. Thứ tám:

“Không được cầm cỏ vẽ lên đất.”

Đây là nhà xí thời xưa, bởi vì đều thường làm một nhà xí rất sơ sài ở nơi vắng vẻ như vậy. Chúng ta đi Ấn Độ cũng thể hội được văn hóa nhà vệ sinh của họ, thậm chí đến hiện nay rất nhiều nhà vệ sinh của họ đều là ở tự nhiên, căn bản không có nhà vệ sinh. Tức là ở những chỗ hoang vắng ngồi xuống là đi vệ sinh, chỗ tương đối văn minh thì sẽ có một tấm vải gì đó vây quanh một chút, vậy cũng xem là được rồi.

Nếu dùng những cây cỏ hoặc lau sậy trên đất để vẽ hay viết chữ lên đất thì đều là không cung kính. Thậm chí hiện nay chúng ta có khi cũng nhìn thấy trên cửa trên tường của nhà vệ sinh công cộng viết đầy những lời lung tung vớ vẩn, như vậy đều là cực kỳ không văn minh. Nếu trên vách tường, viết chữ lên vách tường nhà vệ sinh đều sẽ bị tạo hóa trách mắng, tạo hóa chính là thiên thần trên trời. Bởi vì đây là không

quý tiếc chữ, chúng ta tốt nhất đừng đem chữ vào trong nhà vệ sinh, đây là quý tiếc chữ. Trân trọng, yêu quý chữ, văn tự là một công cụ để truyền đạt đạo, “dùng văn tự để truyền đạt đạo”, vậy thì chúng ta làm sao có thể tùy tiện ở trong nhà xí mà khinh nhờn văn tự cho được?

Việc này có một công án, nói triều nhà Minh ở Hồ Châu có một vị đạo sĩ Phan, đạo pháp của ông vô cùng cao diệu, kết quả có một hôm ông vẽ phù ở trong nhà xí, nhà Đạo đều thích vẽ phù, ông vẽ ở trong nhà vệ sinh. Kết quả có một vị thiên tướng đột nhiên đến, rồi hỏi đạo sĩ này rằng: “Ông gọi ta đến có việc gì?” Bởi vì ông vẽ phù thì thiên tướng liền đến, đạo sĩ này cũng không biết trả lời thế nào, bèn nói: “Chuyển giúp tôi cái cây ở trước cửa mang trồng ra đằng sau nhà đi.” Thiên tướng liền nói: “Việc còn con thế này tại sao lại tùy tiện mời gọi ta đến?” Thế là dùng bút lửa chấm vào đầu đạo sĩ Phan, sau đó bỏ đi. Kết quả nước mắt trên đầu đạo sĩ Phan không khô, rồi bị mụn lở loét.

Cho nên, từ đây có thể thấy được bạn ở trong nhà vệ sinh không nghiêm túc đi vệ sinh, mà làm những việc vẽ phù, viết chữ đều khiến trời người trách mắng. Thứ chín:

“Không được rặn ra tiếng.”

“Rặn” nghĩa là rất dùng sức phát ra những âm thanh này. Khi đi vệ sinh, nếu bạn rất dùng sức, kỳ thực sẽ tổn hại khí huyết của bạn, cho nên dùng lực mạnh. Đương nhiên bình thường về phương diện ăn cơm, ăn uống chúng ta cũng phải chú ý, đừng ăn những thứ quá nóng, dễ bốc hỏa, vậy sẽ dễ bị táo bón, táo bón thì phân không ra được. Hơn nữa, nếu bạn dùng sức phát ra tiếng, đứng lúc bên cạnh cũng có người, họ nghe thấy âm thanh này của bạn, họ cũng cảm thấy không hay, điều này sẽ khiến đôi phương cũng khởi tâm động niệm, sanh phiền não.

“Không được nói chuyện với người sát vách.”

Đây là nói, bởi vì nhà vệ sinh công cộng thông thường đều là từng bệ từng bệ sát nhau, thậm chí rất nhiều nhà vệ sinh đặc biệt loại hình thức tương đối cũ đều không có cửa, đôi bên đều có thể nhìn thấy nhau. Nếu bạn ở bên trong bắt đầu nói chuyện với người, mọi người đều đi vệ sinh, sau đó bắt đầu tán tâm nói chuyện, như vậy thì không được.

Trong Tiên Chú nói đến một phương pháp ngậm chặt răng, cũng tức là nói khi đi đại tiểu tiện thì mắt, mắt nhìn lên trên, răng phải cắn chặt lại, đương nhiên đừng

cắn quá chặt làm răng cũng đau, tức là miệng khép lại, răng cũng ngậm lại, như vậy thì có thể giữ được khí, không bị thoát khí, tổn khí. Nói chuyện lúc này là để tổn khí nhất.

“Không được nhổ nước miếng lên vách.”

“Nhổ nước miếng lên vách”, tức là nhổ nước bọt lên tường. Một số người có thể có một thói quen là khi đi vệ sinh thì thích nhổ nước miếng, dường như bản thân cảm thấy không sạch sẽ. Bạn nhổ nước miếng lên vách tường nhà vệ sinh, kỳ thực bạn đã tạo nhân càn không sạch rồi, tương lai quả báo của bạn sẽ ngày càng không sạch sẽ, sẽ tổn phước.

Trong Liệt Di Truyện có ghi chép một công án, nói rằng Tống Kinh Bác ở Nam Dương có một lần đang đi bộ vào buổi tối thì gặp một con quỷ, liền hỏi quỷ rằng: “Các người làm quỷ cấm kỵ điều gì?” Tối kỵ nhất là điều gì? Quỷ trả lời rằng: “Điều duy nhất chúng tôi không thích là người ta nhổ đàm.” Do đó, chúng ta cũng không được nhổ nước miếng lên vách tường khiến quỷ sanh tâm sợ hãi. Tiếp theo:

“Vệ sinh xong phải rửa sạch, rồi rửa tay, tay chưa rửa sạch thì không được cầm đồ vật.”

“Vệ sinh xong” tức là đi đại tiện xong, lúc này nếu đi tiểu thì trực tiếp rửa tay là được rồi. “Vệ sinh xong, rửa tay sạch”, Đệ Tử Quy cũng nói như vậy, song nếu là đại tiện, đại tiện thì vẫn phải “rửa sạch”. Nếu không rửa sạch, bởi vì đại tiện thì phân sẽ dơ bẩn, có mùi hôi thối, thậm chí còn sót lại một chút, như vậy thì không sạch sẽ. Nếu bạn ngồi trên giường của tầng trong thường trụ, ngồi trên bồ đoàn, như vậy sẽ khiến bồ đoàn dơ bẩn, như thế sẽ có tội lỗi. Do đó rửa sạch rất quan trọng, hơn nữa rửa sạch thì chúng ta nói sẽ không dễ bị bệnh trĩ.

Rất nhiều người thể gian hiện nay bị bệnh trĩ, đây là do người hiện nay ít vận động, khí huyết không lưu thông, hơn nữa cả ngày ngồi rất nhiều, ngồi ở đó thời gian lâu thì sẽ dễ bị bệnh trĩ. Trong cửa Phật dạy chúng ta sau khi đại tiện phải rửa sạch, đây là giữ gìn sự sạch sẽ, vậy sẽ không dễ bị bệnh trĩ, sẽ không bị lây nhiễm. Cho nên rửa sạch không những là giới luật mà cũng là khỏe mạnh.

Phải rửa sạch như thế nào? Thông thường là dùng một đốt của ngón áp út và ngón út bên tay trái để rửa sạch, không được quá hai đốt, trong giới tỳ-kheo-ni chính là không được quá hai đốt, quá hai đốt cũng phạm giới. Thông thường nếu muốn sạch sẽ, tốt nhất là lấy một số thứ ví dụ như sữa tắm không có mùi hương, trước đây

có một số loại xà bông, tức là những chất tẩy rửa có thể giúp làm sạch. Trước tiên dùng nước gội qua, sau đó dùng ngón tay áp út nhúng một chút sữa tắm rồi trực tiếp rửa sạch hậu môn, sau đó dùng nước gội sạch đi. Mới đầu tôi cũng cảm thấy dùng tay rửa dường như rất không hay, dường như rất dơ bẩn. Kỳ thực khi bạn quen rồi thì cũng không cảm thấy như vậy nữa, bởi vì đây là Phật chế định, chắc chắn có chỗ tốt của nó. Sau khi chúng ta quen rồi thì bạn sẽ cảm thấy rất sạch sẽ mát mẻ, ngược lại không rửa sạch thì bạn luôn cảm thấy rất dơ bẩn, thời gian lâu rồi tập thành thói quen, đây là việc rất tốt, rất văn minh.

Bạn xem 3.000 năm trước, Phật dạy chúng ta đời sống lành mạnh này. Người hiện nay chỉ khi mắc bệnh trĩ rồi, phải dùng thuốc, vẫn phải dùng tay để bôi thuốc, chẳng bằng trực tiếp rửa sạch sẽ tốt hơn, phòng họa trước khi xảy ra. Trong lieu phòng của chúng ta hiện nay, mỗi một lieu phòng đều lắp vòi xịt rửa, tức là vòi xịt nước nhỏ, vòi đó rất thuận tiện, xịt một chút là rất sạch sẽ, đương nhiên cũng cần dùng sữa tắm để rửa.

Ví dụ chúng ta ra ngoài, ví dụ đi chơi ở bên ngoài, hôm nay chúng ta phải ra ngoài, có thể đi đến nơi khác, họ đều không học giới luật, có thể họ không biết phải rửa sạch. Chúng ta cũng thấy trên thế giới có một số sân bay quốc tế, nhà vệ sinh công cộng của họ đều có vòi xịt nước. Vì sao vậy? Đặc biệt là Hồi giáo, Hồi giáo họ cũng yêu cầu rửa sạch, đại khái là cũng có giới luật quy định như vậy, như vậy rất tốt. Nếu không có thiết bị này thì làm thế nào? Trong luật yêu cầu tỳ-kheo chúng ta đều phải mang theo một chiếc bình dự phòng, thông thường phải đem theo hai chiếc chai, một chiếc là chai nước sạch dùng để uống nước; một chiếc là chai dự phòng, tức là dùng để rửa. Bạn đừng dùng lẫn lộn, lẫn lộn mà uống nhầm nước thì phiền phức rồi. Mang theo chai dự phòng, ví dụ chúng ta có thể tìm một chai nước khoáng, bóc giấy bọc bên ngoài chai ra, dùng để giấy bọc bên ngoài chai, giấy có chữ mà dùng để rửa sạch thì cũng là không cung kính giấy có chữ, bóc nó ra, để trần không có bất cứ chữ nào, như thế chúng ta đựng một chai nước. Khi rửa sạch cũng vậy, bạn lấy một chút nước, làm hơi ướt một chút, bình thường pháp sư chúng ta đều đem theo một chút sữa tắm, một ít cho vào lọ nhỏ, rồi chà một chút, sau đó gội nước rửa sạch. Tức là tập thành thói quen này, đây cũng là hộ giới, trong giới pháp quy định như vậy, nếu không cũng phạm tội nhỏ.

Đương nhiên cũng có trường hợp, khi mà ngay đến nước rửa sạch cũng không có, ví dụ bạn đi ra ngoài hành cước, đi về phía trước không thấy làng, phía sau không

có xóm, ở giữa thì phải làm thế nào? Lúc này bản thân cũng phải biết cách khéo léo. Ví dụ lúc này bạn chỉ có thể đại tiện ở chỗ vắng khuất, đại tiện xong bạn có thể..., bạn cũng sẽ mang một chút nước, dùng một số khăn giấy thấm chút nước để làm ướt, sau đó dùng giấy ướt một chút đó để lau, đương nhiên cũng có thể thêm một chút sữa tắm thì lau sẽ càng sạch hơn. Lau xong, dùng giấy có sữa tắm lau xong, dùng thêm một tờ, thậm chí hai tờ, ba tờ, sẽ tốn nhiều giấy hơn một chút, nhưng như vậy sẽ rất sạch. Hiện nay chúng ta càng thuận tiện hơn chính là loại giấy ướt, vậy thì càng thuận tiện hơn rồi.

Hôm nay chúng tôi giảng đến đây trước, cảm ơn mọi người.