

*Trì giới là gốc
Tịnh độ là nơi quay về
Quán tâm là trọng yếu
Bàn lành là chốn nương tựa*

SA-DI THẬP GIỚI OAI NGHI LỤC YẾU

Tập 39

Chủ giảng: Pháp sư Định Hoàng

Thời gian: 22/03/2017

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 chiều tốt lành! Mời để tay xuống.

Chúng tôi tiếp tục giảng môn oai nghi, môn 13: “vào nhà xí”. Buổi giảng trước chúng tôi giảng đến:

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

Đây là nói nhất định phải “rửa sạch”, buổi trước đã giới thiệu tỉ mỉ cách rửa sạch cho mọi người rồi. Ở trang 19, quyển 15 trong Trùng Trị Tỳ-ni Sự Nghĩa Tập Yếu của đại sư Ngẫu Ích có nói tường tận về cách rửa sạch, đây là trích dẫn lời văn ở “bách nhất yết-ma” trong luật tạng. Đây là phương pháp rửa sạch thời xưa, cũng khá phức tạp, bởi vì trước đây không có xà bông, nước cũng không thuận tiện, phải cầm bình tẩy tịnh, còn phải lấy đất tro, chính là loại dùng để rửa sạch, nó có công dụng gần giống xà bông, phải chia thành 15 phần để rửa. 7 phần rửa tay trái, 7 phần lại rửa tay phải, phần cuối cùng là rửa bình. Hơn nữa khi rửa phải ngồi như thế nào, bình phải để trên đùi trái, phải dùng khuỷu tay đè bình lại, sau đó rửa tay trái trước, rồi hai tay cùng rửa, rửa xong còn phải rửa chân. Rửa chân xong mặc y lại, sau đó vào trong phòng còn phải súc miệng v.v., giới thiệu rất tỉ mỉ.

Phương pháp rửa sạch này chính là cách rửa của tôn giả Xá-lợi-phất. Trong luật nói một lần có một vị Bà-la-môn, đó là một phái ngoại đạo, hiện nay chúng ta gọi là Ấn Độ giáo, một lần ông nhìn thấy ngài Xá-lợi-phất đi vệ sinh nên ông rất hiếu

kỳ, muốn xem xem sa-môn đi vệ sinh như thế nào. Kết quả thấy ngài Xá-lợi-phất đi có thứ tự đâu ra đấy, từng bước theo trật tự, rửa sạch rất trang nghiêm. Sau khi ông thấy rồi thì bội phục đến năm vóc sát đất, thế là theo ngài Xá-lợi-phất xuất gia. Cho nên bạn xem, ngay đến việc rửa sạch cũng có thể độ người.

Điều này chứng tỏ bất cứ hành vi nào của người xuất gia đều có khuôn mẫu, không phải lộn xộn, mà đều có thứ lớp đâu ra đấy, làm theo thứ tự, oai nghi nghiêm đậm. Nơi nơi đều dưỡng thành thói quen này, thói quen có trật tự đâu ra đấy, hơn nữa biểu pháp ưa thích thanh tịnh, quả thực đều có thể thành tựu việc lợi mình lợi người. Như chúng ta rửa sạch thì sẽ cảm thấy thân tâm đều khoan khoái mát mẻ, khi không rửa sạch thì cảm thấy thân thể dường như đều có chút dơ bẩn, kỳ thực thật sự là dơ bẩn. Lâu ngày thì hậu môn trên thân sẽ phát sinh bệnh tật, có vi khuẩn v.v.. Rất nhiều người hiện nay bị bệnh trĩ, kỳ thực đều là do không sạch sẽ. Được rồi chúng ta xem câu tiếp theo, có lẽ là câu 13 rồi:

“Chưa rửa sạch và rửa tay mà gặp người thì không được hành lễ, phải nghiêng người tránh đi.”

Nếu chưa “rửa sạch”, sau khi đại tiểu tiện cũng chưa “rửa tay”, vậy gặp người thì không được hành lễ, hành lễ là chỉ cho việc lễ bái, đương nhiên càng không được nhận người lễ bái, đây là lễ nghi cơ bản. Thân thể chúng ta hề có một chút dơ bẩn thì không được nhận sự lễ kính của người. Do đó sau khi rửa sạch, sau khi đại tiểu tiện xong đều phải rửa tay. Đề Tử Quy đều nói “vệ sinh xong, rửa tay sạch”, người thế gian đều chú trọng vệ sinh, người xuất gia chúng ta càng phải làm tấm gương tốt. Bậc thầy mô phạm của trời người chẳng những hiểu rõ pháp hơn người thế gian, mà quan trọng hơn là oai nghi và sự hành trì của chúng ta nơi nơi đều có thể làm tấm gương tốt.

Trong Tỳ-ni Nhật Dụng có nói đi đứng nằm ngồi, mặc áo ăn cơm trong cuộc sống thường ngày của chúng ta, thậm chí đi đại tiểu tiện gần như đều phải niệm kệ chú. Điều này mọi người có thể xem, nếu học được đương nhiên là tốt nhất rồi. Ví dụ khi chúng ta sắp đi đại tiểu tiện thì trong tâm niệm thầm, những kinh văn này đều là kinh văn trong phẩm Tịnh Hạnh của kinh Hoa Nghiêm, Bồ-tát niệm niệm phải nghĩ đến độ mình độ người, cho nên niệm thầm: “khi đại tiểu tiện, nguyện cho chúng sanh, bỏ tham sân si, dứt trừ tội lỗi”. Đây là 4 câu kệ, sau đó có thể niệm chú ngữ 3 lần: “án, ngạn lỗ đà da, sa ha”, 3 lần, sau đó mới bắt đầu đi đại tiểu tiện. Sau khi đại tiểu tiện xong, khi rửa sạch cũng phải niệm kệ chú, ở trong nhà vệ sinh cũng đừng

niệm ra tiếng, nên niệm: “đi xong rửa nước, nguyện cho chúng sanh, nhanh chóng thâm nhập, vào pháp xuất thế”, sau đó chú ngữ là: “án, thất lợi bà hê sa ha”, niệm 3 lần. Sau đó khi rửa cầu uế, tức là khi rửa sạch cũng phải niệm: “gột rửa thân dơ, nguyện cho chúng sanh, thanh tịnh nhu hòa, rốt ráo không nhờ”.

Đây là mượn sự để hiển lộ pháp. Rửa sạch, đại tiểu tiện chính là thải cặn bã ra ngoài, thải cặn bã ra ngoài thì phải nghĩ đến việc trừ bỏ những ô nhiễm tham sân si trong tâm, “dứt trừ tội lỗi”, trừ bỏ tội lỗi. Chuẩn bị sắp rửa tay thì cần đến nước, phải nghĩ đến việc chúng ta cần nhanh chóng vào trong pháp xuất thế, ra khỏi tam giới, ưa thích thanh tịnh, chính là ý nghĩa của dùng nước. Khi rửa sạch chính là “gột rửa thân dơ”, cầu uế trên thân thể, nguyện cho chúng sanh, bản thân và chúng sanh đều thanh tịnh nhu hòa, rốt ráo không nhờ, tức là không còn cầu uế nữa. Do đó, đây đều là nương theo sự tướng để tư duy đạo lý của pháp, đề khởi chánh niệm. Khi rửa sạch cũng có thể niệm 3 lần câu chú, chính là: “án, hạ nang mật lật đế sa ha”. Rửa sạch xong, sau đó lại rửa tay, cũng có kệ chú: “lấy nước rửa tay, nguyện cho chúng sanh, được tay thanh tịnh, thọ trì Phật pháp”, “án, chủ ca ra da sa ha”, 3 lần. Dùng nước để rửa tay phải nghĩ đến việc mình và người đều có thể được tay thanh tịnh để thọ trì Phật pháp. Trên sự tướng, đương nhiên sau khi bạn đại tiểu tiện thì tay sẽ không sạch, vậy phải rửa sạch sẽ rồi mới có thể cầm giữ kinh sách v.v., những thứ như áo cà-sa của chúng ta. Nếu từ trên pháp mà nói thì đây chính là thể hiện chúng ta dùng tâm thanh tịnh để thọ trì Phật pháp.

Do đó bạn xem, đi đại tiểu tiện một chút mà cũng rất bận, vừa phải niệm kệ, lại phải niệm chú, cho nên không có thời gian khởi vọng tưởng. Đây là hoàn toàn dùng chánh niệm để trừ bỏ vọng tưởng, là một cách tu hành rất tốt. Đương nhiên nếu bạn cảm thấy như vậy quá nhiều, quả thực không học nổi, vốn dĩ sách Tỳ-ni Nhật Dụng này có lẽ là giới lúc đầu, thậm chí sa-di đều nên học tập. Nếu tuổi tác hơi lớn rồi, cảm thấy không cách gì thọ trì nhiều như vậy thì cũng nên niệm Phật, trong tâm có thể niệm thầm Phật hiệu. Nếu muốn niệm kệ cũng được, tốt nhất có thể niệm bài kệ “nguyện sanh Tây Phương Tịnh độ trung”, sau đó niệm 10 câu Phật hiệu, niệm 10 câu 10 câu. Khi đại tiểu tiện thì đừng niệm ra tiếng, niệm ra tiếng là không cung kính, có thể niệm thầm trong tâm. Điều này trong Ấn Quang Đại Sư Văn Sao có nói đến, khi đại tiểu tiện đều phải niệm thầm Phật hiệu trong tâm, đừng để mất câu Phật hiệu này, có thể niệm niệm thường không quên thì đây chính là công phu.

Liên quan đến việc “rửa sạch”, ở đây xin kể với mọi người một công án. Trong sách Khê Đường Tập Lục có ghi chép: Trong những năm Nguyên Hựu thời Bắc Tống, ở Tứ Xuyên có một vị tăng gọi là pháp sư Trí Siêu, ông lấy việc tụng kinh Hoa Nghiêm làm thời khóa thường ngày, tụng 30 năm vô cùng thành tâm, cũng rất tinh tấn. Kết quả một lần đột nhiên thấy có một đồng tử xuất hiện trước mặt ông, đồng tử này phong thái tướng mạo tươi vui, tướng mạo rất tuấn tú tươi trẻ, hơn nữa rất có oai nghi. Vậy là đồng tử này liền chấp tay hành lễ với pháp sư Trí Siêu, pháp sư Trí Siêu cũng rất khách sáo hỏi đồng tử rằng: “Người đến đây có duyên cớ gì không?” Đồng tử trả lời rằng: “Tôi có chút chuyện muốn khuyên nhắc thầy”, tôi có một chút chuyện nhỏ muốn đến khuyên nhắc thầy. Pháp sư Trí Siêu liền hỏi: “Xin được lắng nghe”, là chuyện gì vậy? Đồng tử nói rằng: “Thầy tụng kinh đương nhiên là việc đáng khen ngợi, nhưng lỗi là khi đi nhà xí, lúc rửa sạch, thầy để nước dơ dính vào mu bàn tay nhưng lại không lấy tro đất thường dùng để rửa sạch; dùng tro đất, trong luật chế định 7 lần, nay thầy chỉ dùng 2, 3 lần, do nước dơ này vẫn còn nên lễ Phật tụng kinh đều mắc tội.”

Nghĩa là gì vậy? Đồng tử nói: Pháp sư à, thầy tụng kinh Hoa Nghiêm lâu như vậy tất nhiên là việc đáng khen ngợi, đây là điều đáng khen, nhưng lỗi của thầy ở chỗ khi thầy đi vệ sinh, thầy rửa sạch là dùng nước dơ, nước dơ tức là nước không sạch sẽ lắm, nước bắn vào mu bàn tay của thầy mà thầy cũng không rửa tay kỹ, thầy không lấy tro đất thường dùng để rửa tay. Trước đây tro đất giống như xà bông vậy, có thể rửa sạch đồ vật. Trong luật chế định phải dùng tro đất 7 lần, rửa tay 7 lần, rửa 7 lần mà thầy chỉ rửa 2, 3 lần, do tay của thầy vẫn chưa rửa sạch hoàn toàn, vẫn còn dơ, cho nên thầy đi lễ Phật tụng kinh đều sẽ mắc tội. Bạn xem, đồng tử này quan sát ông rất kỹ, nói ông chỉ rửa tay 2, 3 lần, chưa thật sự rửa sạch sẽ, do đó nói thầy tụng kinh Hoa Nghiêm lâu như vậy nhưng đều không có hiệu nghiệm. Sau khi nói xong thì không thấy đồng tử đâu nữa. Kết quả sau đó người có kiến thức nói với ông rằng đồng tử này chắc chắn là Bồ-tát Văn-thù-sư-lợi hóa hiện để cảnh tỉnh pháp sư Trí Siêu.

Cho nên, từ công án này chúng ta hiểu được sau khi đại tiểu tiện phải rửa sạch, rửa tay kỹ, điều này rất quan trọng. Thông qua việc rửa sạch, rửa tay sẽ rửa sạch tâm của mình, khiến bản thân sanh khởi tâm cung kính. Bạn lễ Phật tụng kinh đều cần tâm cung kính, tâm thanh tịnh. Cái tâm này nhất định phải dùng biểu pháp, chính là dùng việc bạn rửa tay.

Ví dụ chúng ta lạy Chiêm Sát sám, trong phần lời nói đầu đại sư Ngẫu Ích nói rằng mỗi ngày nhất định đều phải thay đồ lót, chính là thay nội y, phải tắm gội thân thể. Hình thức này không phải không quan trọng, mà nó chính là thể hiện tâm cung kính của bạn, cho nên những việc này đều phải nghiêm túc thực hành. Không được làm cầu thả qua loa, nói rằng: Không quan trọng, tâm tôi thanh tịnh là được rồi, anh xem trên người ngài Tề công đều có thể kì ra ghét, tôi không rửa thì có vấn đề gì đâu? Người ta là Pháp thân đại sĩ tái lai thì được, thật sự là không dơ không sạch, dơ sạch không hai, vậy thì được. Chúng ta là phàm phu nhất định phải “chán dơ thích tịnh”, chán ghét dơ bẩn mà ưa thích thanh tịnh, đây chính là tâm nguyện vãng sanh Tịnh độ. Bạn nhất định phải chán lìa Ta-bà, vui cầu Cực Lạc, cho nên vãng sanh Tịnh độ nhất định phải ưa thích thanh tịnh. Từ lúc bình thường bạn nuôi dưỡng được tâm ưa thích thanh tịnh, chán ghét dơ bẩn thì từ từ bạn có thể tương ưng với Tịnh độ.

Ví dụ chúng ta phạm giới, không rửa sạch cũng là phạm giới. Trong Sa-di Thập Giới Oai Nghi Lục Yếu này nói bất luận bạn là tỳ-kheo hay là sa-di, bạn phạm giới thì đều phải sám hối, phải *đối thú sám hối*, sám hối tội ở chương thứ năm, như môn oai nghi phần lớn tội đều ở chương thứ năm, sa-di đều căn cứ theo tội nhỏ để sám hối. Mỗi ngày bạn đều có thể phản tỉnh kiểm điểm, đem những tội lỗi này, dù là lỗi nhỏ đều có thể sám hối để giới thể được thanh tịnh, vậy chúng ta bạn ưa thích thanh tịnh; tệ nhất, tối thiểu nhất cũng đều phải mỗi nửa tháng sám hối thanh tịnh một lần. Bao gồm cả cư sĩ cũng vậy, bạn đã thọ ngũ giới, hoặc Bồ-tát giới, hoặc đã thọ bát quan trai giới, nếu có vi phạm thì chỉ ít mỗi nửa tháng trước khi tụng giới đều phải nhớ ra những tội đã phạm, phải sám hối thanh tịnh những việc nhớ ra ấy, như vậy mới có thể tham gia tụng giới bố tát.

Ở đây nói “gặp người không được hành lễ, mà phải nghiêng người tránh đi”, đối phương đến thì bạn phải nghiêng người tránh đi một chút, bởi vì mình còn chưa sạch sẽ lắm, sợ mùi hôi này lại ô nhiễm sang người khác. Nếu bạn chưa rửa sạch, chưa rửa tay mà làm lễ với người khác, điều này chẳng những không cung kính, mà ngược lại là thất lễ, không có lễ nghi. Ở đây cũng có thể mở rộng ra, tức là khi chúng ta hành lễ cũng phải xem tình hình, không phải cứ thấy người bèn hành lễ mới gọi là cung kính, không nhất định, mà phải quan sát xem có thích hợp hay không. Ví dụ đối phương mặc đồ lót, tức là nội y thì bạn không nên làm lễ với họ. Làm lễ với họ, kỳ thực họ cũng không muốn, không thích nhận lễ của bạn, bạn đã khiến họ không hài lòng thì đây cũng là không cung kính với họ. Cho nên thông thường chúng ta

hành lễ với người, người xuất gia tốt nhất đều phải đắp y thì mới có thể nhận lễ của người. Nếu bản thân chúng ta là người xuất gia thì tốt nhất cũng đắp y rồi hãy lễ bái người, long trọng, cung kính mà hành lễ, đừng tùy tiện cầu thả. Được rồi, tiếp theo điều thứ 14:

“Không được ven đường vừa đi vừa buộc áo.”

Đây là nói đã rửa sạch, rửa tay xong, đi vệ sinh xong rồi, lúc này phải mặc y phục. Phía trước nói y phục thông thường là treo trên sào trúc, ví dụ bên ngoài nhà vệ sinh cũng có thể có móc thì móc lên, treo lên móc. Áo trường sam, cà-sa của chúng ta đều không được mặc vào trong nhà vệ sinh, cho nên bạn ra ngoài rửa tay sạch sẽ rồi thì mới mặc áo, chưa mặc xong thì không được vừa đi vừa mặc.

Có khi tôi cũng nhìn thấy có cư sĩ trẻ lúc lên khóa sáng tối vội vàng hấp tấp chạy lên, vừa mặc áo hải thanh vừa chạy, cực kỳ không trang nghiêm. Điều này phải tránh, phải mặc y phục chỉnh tề, áo hải thanh hay áo trường sam đều có dây buộc, đều có khuy cài, đều phải buộc xong, cài xong, y phục giày dép đều phải chỉnh tề, lúc này mới bắt đầu cất bước đi, như thế tương đối trang nghiêm. Câu tiếp theo:

“Khi tiểu tiện cũng phải vén tay áo lên.”

Vừa rồi nói trường hợp rửa sạch chủ yếu là chỉ việc đại tiện, khi “tiểu giải” chính là đi tiểu tiện, cũng phải vén tay áo lên. Trong luật nói nam chúng tỳ-kheo “không được đứng đại tiểu tiện”, dù sao trong giới bổn nói như vậy thì chúng ta cũng nghiêm túc làm theo. Điều này có lợi ích gì? Ví dụ nói bạn vào nhà vệ sinh công cộng, thông thường bạn có thể vào chỗ dùng để đi đại tiện, có thể đóng cửa lại. Người xuất gia chúng ta ở bên trong đại tiểu tiện như vậy cũng tương đối tốt một chút, không đi cùng người thế tục.

Ở đây nói “phải vén tay áo lên”, sợ điều gì vậy? Ống tay này, dù bạn mặc áo lam đi vào, ống tay dài cũng có thể rút xuống, thậm chí bị bẩn, cho nên đều phải vén lên. Tiếp theo câu 16:

“Đi tiểu xong liền rửa tay sạch, chưa rửa tay không được cầm đồ vật, không được làm lễ.”

Câu này nói sau khi tiểu tiện xong, đều giống như câu phía trước, tức là đi đại tiện xong thì cũng phải rửa tay sạch sẽ. Rửa sạch sẽ rồi mới có thể cầm đồ vật, chưa rửa tay thì không được cầm đồ, cầm đồ vật hoặc làm lễ với người khác, như vậy đều

không được. Đoạn oai nghi “vào nhà xí” này giảng xong rồi. Tiếp theo chúng ta xem môn thứ 14:

“Thứ 14: Nằm ngủ”

Chúng sanh dục giới chúng ta nhất định phải có việc ngủ nghỉ này, nhưng nếu ngủ quá nhiều thì nhất định sẽ chướng đạo. Có câu “tài sắc danh thực thù là năm cái rễ của địa ngục”, người thích ngủ nhiều thì đều có một cái rễ ở trong địa ngục.

Trong kinh Pháp Cú Thí Dụ nói, có một vị tỳ-kheo suốt ngày ăn no rồi về phòng mình đóng cửa lại yên tĩnh nằm ngủ, họ gọi là bế quan, kỳ thực chính là đóng cửa lại để ngủ. Đức Phật nhìn thấy vị tỳ-kheo này nên nói với ông rằng: Đời quá khứ thời Phật Duy Vệ, ông cũng từng xuất gia, nhưng khi ấy ông ham thích lợi dưỡng của thân thể, tham ái lợi dưỡng của thân thể, tức là thích những thứ tài sắc danh thực thù này, đặc biệt là ngủ và ăn uống, đương nhiên còn có những hoàn cảnh đời sống thoải mái khác, khiến ông rất giải đãi, cho nên không niệm kinh giáo, bình thường không suy nghĩ, tư duy kinh điển giới pháp. Sau khi ăn no rồi thì đi ngủ, cũng không nghĩ đến vô thường, kết quả sau khi mạng chung thân hồn, tức là thân thức sanh vào trong loài trùng vo ve. Trùng vo ve chính là loài ong vo ve, có khi chúng ta nhìn thấy loài ong, ong mật kêu vo ve. Ở trong loài ấy bao lâu vậy? 50.000 năm. Đương nhiên không phải con ong mật này có thọ mạng 50.000 năm, sau khi nó chết lại tiếp tục đầu thai làm ong mật, luân hồi nhiều lần như vậy. Cuối cùng sau 50.000 năm lại biến thành trùng trong loài trai ốc, sau đó lại biến thành loài mọt trong cây, tức là loài sâu mọt trong cây v.v.. Tổng cộng lại 3 lần nữa, làm 3 loài trùng, mỗi loài 500 năm, sau đó mới thoát ra được, ở trong này thọ tội, đương nhiên không thể nghĩ đến việc muốn thoát khỏi. Hiện tại tội của ông cuối cùng đã thọ xong, được làm sa-môn, ông lại làm người, lại xuất gia rồi, đời trước có thiện căn từng xuất gia, hiện nay lại xuất gia nữa. Thế nhưng ông lại giống như đời trước, lại thích nằm ngủ, vĩnh viễn đều không biết hài lòng.

Phật đã trách mắng ông như thế. Cho nên có thể thấy, nếu không tinh tấn dụng công, thì dù đời này bạn có nhân duyên tốt xuất gia, xuất gia cũng không phạm giới trọng gì, nương theo một tăng đoàn trì giới thì cũng có thể sống tốt, cũng có thể ăn được no, mặc được ấm, ngủ được ngon, đến cuối cùng thì giống như vị tỳ-kheo đó, có thể phải đọa trong loài trùng.

Trước đây có một vị tôn giả, ngài chính là tôn giả thiên nhãn nửa đầu. Các vị có nhớ tên của ngài không? Là ngài A-nậu-lâu-đà, ngài rất hay ngủ gật, khi nghe

kinh nghe pháp, đầu của ngài liền gục xuống. Đức Phật liền trách mắng ngài rằng: Tương lai ông sẽ đọa vào loài ốc trai sò, hễ ngủ là cả ngàn năm. Kết quả tỳ-kheo này nghe rồi rất hổ thẹn, vậy là phát tâm dũng mãnh tinh tấn không ngủ nghỉ. Đương nhiên điều này cũng quyết liệt quá mức, kết quả không ngủ và cũng không nhắm mắt, như vậy sau này đã khiến đôi mắt bị mù. Đức Phật thương xót ngài, đã dạy ngài một phương pháp tu thiên nhãn nửa đầu, kết quả về sau ngài chứng đắc A-la-hán, thiên nhãn mà ngài đắc được đều nhìn xa hơn bất kỳ vị A-la-hán nào.

Cho nên phải tinh tấn để phá bỏ chướng ngại ngủ nghỉ, biết rằng ưa thích ngủ nghỉ thì tinh thần luôn không đề khởi được, đây chính là nghiệp chướng của bản thân. Điều này khác với việc bạn muốn đi ngủ khi rất mệt mỏi, có người không phải mệt mỏi, họ một ngày có thể ngủ 6 đến 7 tiếng nhưng họ vẫn rất muốn ngủ, đây chính là nghiệp chướng của họ. Làm sao để phá trừ ngủ nghỉ? Trong kinh Phật cũng có phương pháp, có một bộ kinh tên là kinh Xa Lìa Ngủ Nghỉ, người thích ngủ tốt nhất có thể tham khảo qua. Trong kinh Xa Lìa Ngủ Nghỉ nói như vậy: Phật ở vườn Lộc Dã, chúng ta đều đã đi tham quan vườn Lộc Dã rồi. Khi ấy Phật đã nói kinh Xa Lìa Ngủ Nghỉ cho tôn giả Đại-mục-kiền-liên, làm sao để xa lìa ngủ nghỉ, ngủ là một trong ngũ cái. Phật nói: *“Tại sao lại muốn ngủ, đừng hành tướng, đừng khởi tướng phân biệt, nếu khi muốn ngủ thì phải lìa xa nó. Nếu không lìa được buồn ngủ, thì như pháp được nghe, như pháp được tụng mà tuyên thuyết rộng khắp cho người, thậm chí đi kinh hành. Dùng nước lạnh rửa mắt và tắm người, dùng hai tay kéo hai tai, đứng dậy ra khỏi giảng đường, nhìn những vì sao ở bốn phương, hộ trì các căn.”*

Đoạn kinh văn này Phật đã khai thị cho chúng ta tổng cộng mười phương pháp làm sao để có thể xa lìa ngủ nghỉ. Cách nào hữu dụng thì dùng cách ấy, bản thân các bạn hãy thử xem. Điều thứ nhất nói “tại sao lại muốn ngủ”, tức là tại sao bạn luôn muốn ngủ? Đặc biệt lúc giảng kinh, lúc giảng giới thì luôn buồn ngủ. Phật liền trách mắng, tiếp theo nói với bạn làm sao để tu hành.

Thứ nhất “đừng hành tướng”. “Hành” chính là tạo tác, “tướng” chính là trong tâm rất nhiều vọng tưởng, khởi vọng tưởng, bình thường bạn đừng luôn khởi vọng tưởng, đừng nghĩ quá nhiều việc. Suy nghĩ, nhiều ý niệm thì sẽ tổn hại thân, thân không đủ thì bạn thường muốn ngủ gật. Do đó bình thường phải dưỡng thói quen không khởi vọng tưởng, việc chưa đến thì không nghĩ về nó, không nghĩ trước, việc qua rồi không nhớ lại nó nữa. Hiện tại, cố gắng an trụ trong hiện tại, làm tốt việc hiện tại, cũng không khởi nhiều vọng tưởng, luyện tập như vậy, an trụ ở hiện tại.

Đương nhiên bình thường cũng phải hiểu một chút về trí tuệ bát-nhã, hiểu rõ đạo lý vạn pháp đều là không, đều là một giấc mộng ảo, nghĩ cũng uổng công. Điều này tiên sinh Liễu Phàm hiểu rõ, ông biết, khi ông gặp thiền sư Vân Cốc ở núi Thê Hà - Nam Kinh, ngài Vân Cốc hỏi ông: “Vì sao ông có thể tĩnh tọa được 3 ngày mà cũng không thấy bị ngủ gật, cũng không thấy khởi vọng tưởng?” Công phu rất cao. Bởi vì ông không có vọng tưởng, cho nên tinh thần liền tốt, ông cũng không bị ngủ gật, bạn luôn khởi vọng tưởng thì nhất định phải ngủ để bổ sung lại. Cho nên tiên sinh Liễu Phàm nói: “Mạng của tôi được người đoán hết rồi, khởi vọng tưởng cũng vô dụng.” Bạn xem, ông tin sâu nhân quả, tin sâu vận mệnh nên ông cũng có thể không khởi vọng tưởng. Người thế gian còn có thể làm được, huống hồ chúng ta có thể hiểu rõ chân tướng của vũ trụ nhân sinh, biết được “hết thấy pháp hữu vi như mộng huyễn bọt bóng”, chính là một giấc mộng, vậy thì tại sao phải nghĩ nhiều? Tất cả đều có duyên khởi nhân quả của nó, việc phải đến thì sẽ đến, việc không cần đến thì dầu muốn nó cũng không đến, thế nên buông bỏ vọng tưởng. Điều này thuộc về pháp tu căn bản, bạn muốn đoạn trừ ngũ nhiễm thì trên căn bản là phải đoạn vọng tưởng.

Sau đó thứ hai là “đừng khởi tưởng phân biệt”, phân biệt này chính là phân biệt hư vọng. Chữ “tưởng” phía trước là nói gồm hết thấy vọng tưởng, vậy là tốt nhất, việc gì cũng không khởi vọng tưởng. Hiện nay mặc dù có vọng tưởng nhưng đừng có phân biệt, cố gắng hết sức đừng phân biệt. Ví dụ nói bạn muốn nghe giảng thì bạn nhất định phải tư duy, việc này cũng là nghĩ, vẫn chưa làm được không cần nghĩ, giống như đại viên bảo kính vậy, vừa soi là liền hiện rõ, vẫn chưa làm đến trình độ ấy thì nhất định phải dùng tâm tư duy, đó là tư duy chân chánh. Không cần phải động ý niệm về những tưởng phân biệt hư vọng đó, đặc biệt là đừng nghĩ những việc đúng sai ta người, đừng nghĩ những việc được mất thành bại, so đo những việc ấy thì thật sự gọi là vọng tưởng, là chướng đạo. “Nếu khi muốn ngủ thì phải lìa xa nó”, nếu như vậy, bạn muốn ngủ thì sẽ lìa xa được. Nghĩa là bạn có thể buông bỏ vọng tưởng phân biệt thì bạn có thể lìa xa được buồn ngủ.

Song chúng ta vẫn không làm được thì phía sau sẽ có những phương pháp đơn giản hơn một chút. Cho nên, bạn dùng phương pháp niệm Phật phía trước là được, một câu Phật hiệu niệm từ sáng đến tối, vừa không khởi vọng tưởng lại không phân biệt, như vậy bạn niệm 90 ngày thật sự đều có thể không cần ngủ, đây là thật sự tinh tấn. Lùi xuống thấp hơn, nếu “không lìa xa được ngủ”, tức là bạn không lìa xa được

buồn ngủ thì làm sao? Bạn vẫn muốn ngủ thì “hãy như pháp được nghe, như pháp được tụng mà tuyên thuyết rộng khắp cho người”. Đây là một phương pháp hay, bạn đem Phật pháp mà bạn nghe được, đem Phật pháp mà bạn đọc được nên tuyên thuyết rộng khắp cho chúng sanh. Trước đây tôi nghe trong lúc giảng kinh lão hòa thượng nói, có người khuyên ngài: “Thầy đừng giảng kinh nữa, giảng nhiều như vậy làm gì chứ?” Lão hòa thượng nói với họ rằng: “Tôi chưa biết giảng cho nên tôi phải giảng, đợi khi nào tôi biết giảng rồi thì tôi sẽ không giảng nữa”, cho nên giảng kinh chính là một cách tu hành. Ngài dùng cách giảng kinh để tu hành, hằng ngày tinh tấn không nghỉ, bạn xem hơn 60 năm đều không thoái chuyển. Đây là gì vậy? Vì muốn lợi ích chúng sanh, chúng sanh cần nghe Phật pháp, vậy thì tinh tấn nỗ lực để giảng giải. Lúc đỉnh điểm một ngày ngài giảng 9 tiếng đồng hồ, bạn nghe đều thấy mệt, nhưng ngài giảng đều không mệt cho nên sức tinh tấn đó của ngài, hậu học chúng ta thật sự kém rất xa.

Ngài nói như thế nên tôi cũng ném thử phương pháp đó, quả thực rất tốt. Hóa ra bạn muốn lìa xa buồn ngủ, Phật cũng dạy bạn dùng phương pháp này, bạn đem cái bạn học, cái bạn nghe để tuyên thuyết rộng khắp cho người. Bạn giảng kinh thuyết pháp, bạn chắc chắn sẽ không ngủ gật, người nghe sẽ ngủ gật còn người giảng thì không thể ngủ gật được, làm sao có thể ngủ ở trên bục giảng được? Điều này là không thể. Cho nên dù bạn rất mệt mỏi, lên bục giảng rồi cũng nhất định phải đề khởi tinh thần, đây chính là tinh tấn, chẳng những lên bục giảng có tinh thần, mà bạn xuống bục giảng còn phải chuẩn bị khóa trình. Bạn lên bục giảng một tiếng, xuống bục giảng có thể bạn phải chuẩn bị 3, 4 tiếng đồng hồ, vậy xuống bục bạn vẫn phải tinh tấn, công phu này phải thành phiên thì mới được. Bạn xuống bục giảng mà không chuẩn bị bài, vậy bạn lên bục sẽ bị bế mặt, cho nên phương pháp này quả thực rất hay. Nếu thật sự phát tâm như thế, tương lai muốn hoằng pháp lợi sanh, vậy thì bạn không được sợ vất vả.

Con đường này rất vất vả, đặc biệt vừa mới bắt đầu. Tôi đều trải qua như vậy, tôi giảng kinh đến nay là mười mấy năm rồi. Khi mới bắt đầu, việc chuẩn bị bài phải rất nghiêm túc, sợ giảng sai, giảng sót, giảng không ăn khớp nhau, phải tự viết bản thảo, viết từng chữ từng chữ ra, sau đó còn phải duyệt lại mấy lần, muốn chuẩn bị bài giảng một tiếng đồng hồ thì phải mất gần 40 tiếng để chuẩn bị. Việc này nếu bạn không tinh tấn thì bạn không thể làm được, đương nhiên tự nhiên sẽ đoạn được buồn ngủ, thật sự phải thức khuya dậy sớm để làm. Đại khái có thể giảng được 5 năm thì

bạn tương đối thành thạo một chút; giảng được 10 năm có thể nói có một chút thông thạo như lòng bàn tay, không cần thời gian chuẩn bị lâu như vậy nữa. Nếu bạn vừa mới bắt đầu thì phải nỗ lực vất vả, bạn tìm ra cách thức chuẩn bị bài rồi, tìm ra kỹ thuật giảng kinh rồi, thứ này rất khó dạy, không dạy được, chỉ có thể tự mình thể hội trong lúc hạ công phu thôi. Giống như luyện võ thuật vậy, bạn nói người đánh võ, họ làm sao dạy bạn kỹ thuật đó đây? Dạy bạn rồi chưa chắc bạn đã học được, bạn nhất định phải luyện tập vài năm thì bạn mới có thể thể hội được, “ồ hóa ra là như vậy”. Bên trong đó đều có kỹ thuật, làm sao để nhiếp thọ đại chúng, làm sao có thể giảng ra được vị đạo, không phải giảng rất nhạt nhẽo vô vị, đó quả thực là một môn học vấn.

Việc này phải hạ công phu, phải rèn luyện, gọi là thuần thực sanh khéo léo. Bạn chưa thuần thực thì sẽ không sanh ra khéo léo được. Trước đây tôi cũng rất thích ngủ, từ khi giảng kinh đến nay, hơn mười năm nay, quả thực việc ngủ nghỉ giảm đi rất nhiều. Trước đây một ngày thật sự phải ngủ 7-8 tiếng, hiện nay khoảng 4-5 tiếng gần như cũng đủ rồi. Cho nên đoạn vọng tưởng, đoạn phân biệt ở câu phía trước chính là cao nhất. Bạn niệm Phật có thể niệm đến không khởi vọng tưởng như vậy thì không cần ngủ nữa; kể đến chính là thuyết pháp, thuyết pháp lợi sanh. Tiếp theo, phương pháp thứ tư là “đương hành”, chính là phải đi kinh hành. Khi buồn ngủ thì làm thế nào? Đứng dậy đi kinh hành. Ví dụ bạn đọc sách thấy mệt mỏi rồi thì đứng dậy đi nhiều Phật, hoặc vừa đi vừa tụng giới, hoặc tụng kinh Vô Lượng Thọ đều được. Vừa kinh hành, thân thể vừa động thì cơn buồn ngủ liền tiêu mất do đó thật sự muốn dụng công cầu “một ngày một đêm được nhất tâm bất loạn” thì phương pháp tốt nhất vẫn là đi kinh hành.

Tôi đang nghĩ chúng ta sắp an cư rồi, lần an cư này ngoài “giải môn” ra đều nên tăng cường thêm “hành môn” nữa. Do đó, tuần an cư đầu tiên nếu không ngại thì chúng tôi có thể cho mọi người làm một lần Phật thất tinh tấn. Tôi đang nghĩ có nên làm như vậy không, Phật thất tinh tấn thì tôi không giảng kinh, mà toàn bộ là niệm Phật. Một năm ít nhất làm một lần, 24 tiếng mọi người tự dụng công, niệm mệt rồi thì nghỉ ngơi một chút; nghỉ khỏe rồi bạn lại tiếp tục nỗ lực kinh hành. Trước đây khi tôi bế quan, tức là dùng 10 ngày 10 đêm chủ yếu là kinh hành, trên cơ bản là đi 10 ngày, thật sự đi mệt rồi, đi không nổi nữa thì ngồi một chút, cố gắng không nằm xuống, bởi vì vừa nằm xuống là ngủ khò ngay. Bạn giữ gìn sự tỉnh táo của bạn như vậy “10 ngày 10 đêm cho đến một ngày một đêm không gián đoạn thì mạng chung

đều được vãng sanh về cõi nước kia”, đây là lời văn rõ ràng giấy trắng mực đen trong kinh Vô Lượng Thọ. Nếu mọi người thật sự muốn dụng công, vậy có thể dùng 7 ngày 7 đêm, 7 ngày 7 đêm là trong kinh A-di-đà nói, “hoặc một ngày cho đến 7 ngày”, 7 ngày này đều không ngủ, gọi là “nhất tâm bất loạn”.

Đương nhiên vừa bắt đầu có thể sẽ rất khó, nhất định có vọng tưởng, nhưng nếu bạn tinh tấn dụng công khoảng đến ngày thứ ba, thứ tư đột nhiên vọng tưởng giảm đi rất nhiều, có thể chịu đựng được thì công phu của bạn sẽ tiến bộ rất nhiều. Đương nhiên điều này là tự nguyện, không thể miễn cưỡng được, nếu thân thể bạn thật sự không chịu nổi thì bạn đừng ép. Bình thường phải huấn luyện như vậy, cho nên bản thân bạn có thể thử xem, một tuần hoặc hai tuần bản thân có thể tự dụng công niệm một ngày một đêm không gián đoạn. Buổi tối bạn có thể đi suốt đêm ở khoảng sân lớn bên ngoài của chúng ta, tức là đi kinh hành. Nếu 7 ngày thật sự Phật hiệu không gián đoạn, thì niệm khoảng một triệu câu Phật hiệu sẽ không có vấn đề gì. Một ngày đại khái niệm 130, 140 nghìn Phật hiệu, một tuần là một triệu câu Phật hiệu. Mọi người xem có muốn phát tâm thử không.

Phương pháp thứ năm là “lấy nước lạnh rửa mắt”, việc này rất nhiều người chúng ta đều biết, đặc biệt là mùa đông lấy nước lạnh rửa mắt thì lập tức hết ngủ gật. Hoặc “tắm người”, cứ tắm nước lạnh một cái thì bạn căn bản hoàn toàn hết buồn ngủ ngay. Thứ bảy là “dùng hai tay kéo hai tai”, tức là khi bạn buồn ngủ thì dùng hai tay véo tai, kéo xuống để máu huyết tuần hoàn một chút, véo một chút, cầu một chút, phải dùng chút lực, đặc biệt là dùng sức véo chỗ dái tai sẽ khiến bạn tỉnh táo một chút. Tôi thấy phương pháp này có thể rất thích hợp khi chúng ta nghe giảng, bản thân các bạn không ngại thì kéo thử xem.

Thứ tám là “đứng dậy ra ngoài giảng đường”, thật sự bạn ngồi xuống là ngủ gật thì làm thế nào? Vậy thì đứng dậy đừng ngồi mãi, ngồi cũng không được, có người dứt khoát quỳ xuống, quỳ xuống vẫn ngủ gật vậy thì đứng dậy, đứng dậy còn tốt một chút, đứng dậy mà vẫn ngủ gật thì ra khỏi giảng đường; hoặc lạy Phật. Cho nên khi chúng tôi làm Phật thất, tôi giảng kinh có người cảm thấy buồn ngủ, họ đứng dậy vừa lạy vừa nghe, họ hỏi tôi có được hay không? Tôi nói như vậy cũng được, vẫn tốt hơn bạn ngồi đó ngủ gật một chút. Việc này là bản thân tự điều chỉnh tư thế của thân thể. Còn có “nhìn những vì sao ở bốn phương”, đi ra bên ngoài giảng đường, đây là chỉ buổi tối nhìn sao trên trời, ngẩng đầu lên cũng có thể giúp đề khởi tinh thần.

Còn thứ 10 là “hộ trì các căn”, tức là phải hộ trì 6 căn của bạn. Bởi vì bình thường chúng ta không khéo hộ trì 6 căn, 6 căn này thích phan duyên ra cảnh giới bên ngoài, như vậy quả thực tinh thần của bạn sẽ chạy ra bên ngoài, không thể thu về được, tinh khí thần của bạn nhất định sẽ bị tiêu hao. Cho nên phải thu nhiếp 6 căn, thường thu nhiếp 6 căn, đây chính là lý do tại sao chúng ta nhấn mạnh giới luật oai nghi. Bình thường bạn cố gắng trì giới thì đây chính là khéo hộ trì các căn, bình thường có thể chú trọng oai nghi thì đây chính là thu nhiếp, thu nhiếp thân tâm lại. Mất đừng phan duyên ra sắc trần bên ngoài, tai đừng phan duyên ra thanh trần bên ngoài, 6 căn đối trước cảnh giới 6 trần đều có thể quay lại, thu nhiếp về, an trụ trong chánh niệm.

Bản thân bạn tu pháp gì thì an trụ trong pháp đó, ví dụ niệm Phật hoặc tụng kinh, tụng giới đều được, bạn chính là an trụ trong chánh pháp, dưỡng thành thói quen rồi thì sức tập trung của bạn sẽ rất mạnh, không dễ bị ngủ gật. Khi bạn nghe pháp, khi bạn tập trung tinh thần lại, dù buồn ngủ thì bạn cũng đều có thể đánh tan cơn buồn ngủ. Bạn vẫn chưa thể đánh tan cơn buồn ngủ thì chứng tỏ 6 căn của bạn không cách gì thu nhiếp được, tức là lực thu nhiếp 6 căn của bạn vẫn chưa đủ, 6 căn vẫn bị phân tán. Chúng ta nói là định lực không đủ, định lực không đủ thì sẽ ngủ gật; khi định lực đủ, nếu ngủ gật thì đều có thể dùng định lực của mình, dùng năng lực thu nhiếp 6 căn để đánh tan cơn buồn ngủ đó. Những cách này đều là phương pháp được dạy trong kinh Xa Lìa Ngủ Nghi, không ngại thì có thể ứng dụng một chút.

Trong Pháp Uyển Châu Lâm cũng nói đến một công án. Ở nước Ma-thâu-la có một người đàn ông, ông xuất gia với tôn giả Ưu-bà-cúc-đa. Bởi vì ông ham thích ngủ, tôn giả là một vị A-la-hán, vì để điều phục phiền não cho ông nên đã biến thành một con quỷ. Con quỷ này có 7 cái cổ, 7 cái đầu, sau đó tay nắm vào cành cây, treo mình trong không trung cho tỳ-kheo này nhìn thấy. Kết quả tỳ-kheo này vừa thấy thì sợ đến toàn thân toát mồ hôi lạnh, lập tức chạy đến chỗ sư phụ của ông là tôn giả Ưu-bà-cúc-đa báo cáo rằng: “Con thấy trong rừng cây có một con quỷ rất đáng sợ, có 7 cái đầu, tay còn nắm vào cành cây, treo mình trong không trung.” Tôn giả Ưu-bà-cúc-đa liền nói với ông: “Con quỷ này không đáng sợ, ưa thích ngủ mới đáng sợ nhất. Nếu ông bị con quỷ này giết thì ông vẫn sẽ tái lai, vẫn sẽ tu hành được, nhưng nếu ông bị ngủ nghỉ giết hại thì ông sẽ đọa lạc, tương lai sẽ luân hồi không cùng tận.” Tỳ-kheo này sau khi nghe rồi rất hổ thẹn, vậy là tỉnh tấn ngòi thiền, nhưng vẫn nhìn

thấy con quỷ này, bởi vì rất sợ cho nên không dám ngủ, sau đó tinh tấn tư duy, tu thiền định, kết quả chứng được quả A-la-hán.

Đây là tôn giả khéo léo độ người, ngài dùng thần thông để biến hóa, để cảnh báo ông. Đương nhiên chúng ta nói không gặp được tôn giả, không có tôn giả biến thành một con quỷ cho chúng ta, vậy chúng ta cũng đừng cảm thấy đáng tiếc, vì sao vậy? Kỳ thực nếu bạn thật sự biết rằng ngủ còn đáng sợ hơn con quỷ đó thì chúng ta sẽ muốn tinh tấn dụng công, đừng nhất định phải đợi gặp quỷ mới có thể trừ bỏ ngủ nghỉ. Được rồi, tiếp theo chúng ta xem lời văn này, đoạn thứ nhất:

“Phải nằm nghiêng bên phải, gọi là thế nằm cát tường, không được nằm ngửa, nằm sấp và nằm nghiêng bên trái.”

Khi chúng ta nằm trên giường ngủ nhất định phải nằm bên tay phải, tức là nghiêng bên phải. “Hiếp” chính là xương bả vai của chúng ta, xương bả vai này kê sát trên vật giường. Đức Phật ngài nằm ngủ đều nằm nghiêng bên phải, đây gọi là “thế nằm cát tường”. Ngủ như vậy rất cát tường, cũng không dễ gặp ác mộng, không dễ đánh mất chánh niệm, đây giống như phương pháp ngủ của sư tử chúa. Sư tử chúa là vua của các loài thú, bạn xem chúng ngủ đều nằm bên phải, gọi là “nằm trên giường nghiêng bên phải, chân gác lên nhau, miệng ngậm lại”. Ngủ ở trên giường nằm nghiêng về bên phải, “chân gác lên nhau” tức là hai chân chồng lên nhau, để cùng nhau, miệng cũng ngậm lại, đừng mở miệng, nước miếng sẽ chảy ra; sau đó đầu gối lên tay phải, như thế duỗi tay trái dọc theo thân thể, phương pháp ngủ như vậy chính là cách ngủ của sa-môn.

Tư thế này, ví dụ tay phải để ở dưới đầu thì lòng bàn tay sẽ đối diện với tai, trong Đông y cũng gọi là thủy hỏa hỗ trợ cho nhau, là việc rất tốt. Bởi vì tai liên thông với thận, thận thuộc thủy, lòng bàn tay, lòng bàn tay liên thông với tim, tim thuộc hỏa. Lòng bàn tay đối diện với tai thì đây là thủy hỏa liên thông với nhau, có thể giúp bạn điều hòa khí huyết mạch đập trên thân tứ đại của bạn, là một tư thế nằm rất tốt. Hơn nữa quan trọng nhất là chúng ta sẽ không bỏ mất chánh niệm, lúc ngủ cũng phải có chánh tư duy, tức là phải cố gắng niệm tam bảo, đừng loạn ý mà ngủ. Trước khi ngủ đều phải niệm Phật hoặc quán tưởng thế giới Cực Lạc, quán tưởng A-di-đà Phật đến tiếp dẫn mình v.v., như vậy mà ngủ, một ngày nào đó khi bạn sắp vắng sanh e rằng cũng phải như vậy. Bạn tập thành thói quen này trước, hằng ngày đều như vậy, ngủ rồi thì giống như tắt thở vậy, hằng ngày bạn rèn luyện như thế, đợi

đến một ngày thật sự sắp mạng chung thì hơi thở cuối cùng cũng là chánh niệm, như vậy mà ra đi, như thế rất thù thắng.

“Không được nằm ngửa”, nằm ngửa gọi là nằm như thi thể, xác chết chính là nằm ngửa, không đẹp mắt, hơn nữa là cách nằm của tu-la. Nằm ngửa là một tướng trạng ngạo mạn, tu-la chính là quả báo do nhân ngạo mạn chiêu cảm. Không được “nằm sấp”, tức là mặt úp xuống, ngủ sấp, đây là cách nằm của nga quý, chúng ta cũng không được nằm như vậy. “Nằm nghiêng bên trái”, nằm bên tay trái là cách nằm của người tham dục. Nếu bình thường thích nằm nghiêng bên trái, buổi tối nằm mộng đều sẽ gặp những cảnh không tốt, do đó nên dưỡng thành thói quen nằm nghiêng bên phải. Được rồi câu tiếp theo:

“Không được ở cùng phòng với đại tỳ-kheo quá 3 đêm, nếu ở cùng phòng có tấm ngăn che thì ở quá 3 đêm không phạm.”

Sa-di đương nhiên cũng bao gồm người tại gia, không được ở cùng một phòng với đại tỳ-kheo quá 3 đêm. Nếu khi có nhân duyên, đương nhiên một đêm, hai đêm, thậm chí đêm thứ ba, tốt nhất trước khi minh tướng của đêm thứ ba xuất hiện thì phải kết thúc rồi, phải rời khỏi, không được quá 3 đêm. Minh tướng vừa xuất hiện mà vẫn nằm ngủ thì sẽ phạm, chẳng những sa-di chúng ta phạm giới mà tỳ-kheo cũng sẽ phạm giới, cho nên chúng ta không được làm như vậy.

Nếu ở cùng phòng, trong cùng một phòng “có tấm ngăn che”, tức là có tấm ngăn che lẫn nhau, không nhìn thấy nhau, như có tấm vải vây quanh v.v., có thể che chắn họ. Tiêu chuẩn trong luật chính là “trên là cao đến vai, dưới cách đất hai, ba tấc”, cao bằng vai cũng có thể tính là ngăn che rồi, dưới cách đất hai, ba tấc. Nếu quá cao, cách đất quá cao thì không được, phía dưới cũng có thể nhìn thấy nhau, độ cao hai, ba tấc ngăn che như vậy thì được. Cho nên ở quá 3 đêm như vậy cũng không tính là phạm. Được rồi thứ ba:

“Không được ngủ cùng giường với đại tỳ-kheo, hoặc có nạn duyên thì được ngủ đến đêm thứ hai, đến đêm thứ ba thì phải thay phiên nhau ngồi dậy. Trừ khi chăm sóc người bệnh nặng, hoặc mình có bệnh nặng.”

Điều này cũng giống với giới tỳ-kheo, giới tỳ-kheo cũng quy định như vậy, tỳ-kheo chúng ta không được ngủ cùng giường với người chưa thọ giới cụ túc. Đương nhiên ngủ cùng, ngủ cùng phòng cũng không được quá 3 đêm, đây là chỉ với nam chúng, với nữ chúng thì một đêm cũng không được, nằm xuống là đã không được

rồi, đây là trường hợp nam chúng ngủ cùng nhau. Cho nên sa-di cũng không nên như vậy, vừa giữ gìn giới tỳ-kheo mà giới pháp của mình cũng là như vậy, nếu ngủ cùng giường, tức là ngủ cùng một giường, đây là lý do gì? Tỳ-kheo thuộc vị trí sư trưởng, sa-di là đệ tử, sư trưởng khác biệt với đệ tử, nếu tùy tiện ở phương diện này là không cung kính sư trưởng.

“Hoặc có nạn duyên”, tức là trong trường hợp có tai nạn, cấp nạn không có nơi ở thì có thể miễn cưỡng ở qua hai đêm, hai tối, cho đến đêm thứ ba, đêm thứ ba ở đây nói phải “thay phiên nhau ngồi dậy”, nghĩa là nói bạn tĩnh tọa thì tỳ-kheo có thể nằm ngủ; sau đó đến lượt bạn nằm ngủ thì tỳ-kheo dậy ngồi tĩnh tọa, luân phiên nhau, hai người không được cùng ngủ, như vậy thì không tính là phạm giới. Đương nhiên cũng có khai duyên, khai duyên tức là chăm sóc người bệnh nặng, ví dụ tỳ-kheo bị bệnh nặng nằm ở trên giường, đương nhiên sa-di có thể vì chăm sóc họ thì cũng có thể nằm ngủ, đây là trường hợp có người bệnh nặng. Hoặc “mình bị bệnh nặng”, cũng không có phòng khác, chỉ có thể ngủ cùng một phòng với tỳ-kheo, thậm chí cùng một giường, đây là trường hợp khai duyên. Được rồi tiếp theo:

“Không được nằm chung giường với sa-di đồng sự, nếu không có giường khác thì không được đắp cùng chăn, nếu không có chăn khác thì mỗi người mặc nội y của mình, hai thân không được chạm nhau.”

Ở đây nói đến sa-di đồng sự, sa-di đồng sự chính là nói sa-di cùng làm việc, tức là sa-di cùng làm pháp sự, sa-di cùng học một thầy. Sa-di đồng sự chính là chỉ mọi người đều thọ giới sa-di, vậy thì tính là sa-di đồng sự, cùng pháp. Ví dụ sa-di muốn sám hối, đối thủ sám hối thì đều phải tìm người đồng sự, sa-di đồng pháp với mình. Nếu sa-di học hỏi với sa-di thì không tính là sa-di đồng sự nữa, đó là vấn đề khác, cho nên người này lại phải tách ra, không được ở cùng. Tỳ-kheo cũng như vậy, đây là người cùng pháp, tức là người cùng làm pháp sự. Nếu giới thể có tổn hại, ví dụ phạm giới trọng, phạm giới ở chương thứ hai thì người này không được ở cùng, có sự phân biệt như vậy. Dù là sa-di đồng sự, mọi người đều đồng pháp cũng không được “cùng giường”, tỳ-kheo cũng như vậy, tức là mọi người ngủ trên cùng một giường. Đương nhiên trong tông lâm thời xưa đều có giường lớn ghép liền, đó là khai duyên khác. Kỳ thực giường lớn ghép liền, thông thường chúng ta cũng phải dùng nệm riêng của mình, một tấm nệm đơn, mọi người chỉ ngủ chung trên một tấm phản mà thôi, nhưng nệm của họ thì khác nhau, không thể giống như ngủ trên giường đôi được, cố gắng không được làm như vậy.

“Nếu không có giường khác”, nếu thật sự không có giường khác, ví dụ chúng ta ra ngoài du lịch, phải ở khách sạn, chiếc giường này, đúng lúc được xếp vào phòng giường đôi, hai người cùng ở không còn cách nào khác thì có thể khai duyên. “Nếu không có giường khác” tức là chỉ có thể ngủ cùng một giường thì cũng “không được đắp cùng chăn”, vậy bạn không được đắp cùng một chiếc chăn, phải chia thành hai chiếc chăn, tôi tin rằng khách sạn có thể cung cấp thêm một chiếc chăn cho bạn, nếu không thì sẽ phạm giới.

“Nếu không có chăn khác”, thật sự nếu ngay đến thêm một chiếc chăn cũng không tìm được, mọi người chỉ có thể ngủ cùng giường cùng chăn, vậy phải làm sao? Thì “mỗi người mặc nội y của mình”, nội y chính là áo lam của chúng ta. Do đó bình thường người xuất gia chúng ta đi ngủ đều phải mặc áo lam để ngủ, áo lam chính là nội y của chúng ta. Dù mùa hè rất nóng thì làm thế nào? Vậy bạn cũng phải mặc, tức là chỉ mặc một áo lam cũng được, đây là trang phục cần thiết của người xuất gia chúng ta. Cho nên, nếu áo lam không đủ thì chúng ta có thể xin đặt mua thêm vài bộ, có thể đặt loại mỏng một chút, mặc trên người lúc nào cũng được. “Hai thân không được chạm nhau”, bởi vì nếu ngủ cùng mà thân thể xúc chạm vào nhau, lại không mặc nội y, sau đó ở trần rồi xúc chạm vào nhau thì sẽ sanh tâm ô nhiễm, như vậy có thể sẽ phạm giới trọng.

Ở đây kể một công án, là công án trong kinh Chánh Pháp Niệm Xứ kể, tỳ-kheo Tăng Hộ nhìn thấy trong địa ngục có hai vị sa-di ôm nhau ngủ bị lửa dữ thiêu đốt thân thể vô cùng đau khổ. Tỳ-kheo Tăng Hộ này đã bạch với đức Phật rằng: “Hai người họ vì sao lại ôm nhau, rồi bị thiêu cháy trong lửa dữ như vậy?” Đức Phật nói: “Vào thời Phật Ca-diếp, hai người họ là sa-di cùng ôm nhau ngủ trong một chiếc chăn, vì nhân duyên ôm nhau ngủ này mà đọa vào địa ngục, lửa đốt cháy chăn, ôm nhau thọ khổ, đến nay chưa dứt.” Bạn xem, từ thời Phật Ca-diếp cho đến nay, tính toán thì có thể hàng chục triệu năm rồi mà vẫn bị giày vò ở trong địa ngục.

Lúc chúng ta ngủ, dù ngủ một mình đều phải cố gắng hết sức giảm bớt thời gian ngủ nghỉ. Buồn ngủ thì đứng dậy đi kinh hành nhiều. Năm xưa đức Phật quy định thời gian ngủ là từ 10 giờ tối đến 2 giờ sáng ngày hôm sau, gọi là ngủ vào giữa đêm, 4 tiếng đồng hồ, đây là tiêu chuẩn tốt nhất. Nếu không đạt được thì bạn có thể ngủ từ 10 giờ đến 3, 4 giờ có lẽ cũng tương đối rồi. 10 giờ đi ngủ, 4 giờ thức dậy, 6 tiếng đồng hồ cũng tương đối rồi. 4 rưỡi chúng ta đánh bản, bạn cũng nên thức dậy rồi, tôi tin 6 tiếng là đủ rồi. Đợi đến buổi trưa thật sự buồn ngủ, tinh thần không đủ

thì chợp mắt một chút, nghỉ ngơi một chút, dưỡng thần nửa tiếng cũng tương đối đủ rồi.

Đừng ngủ quá muộn, đến giữa đêm tinh khí thần của con người cần phải hồi phục, lúc này ngủ có thể làm khí huyết của chúng ta được bổ sung đầy đủ, đồng ý nói lúc này máu chảy về gan, dưỡng gan, dưỡng lục phủ ngũ tạng của mình. Nếu đêm rất khuya rồi mà vẫn không ngủ, thức suốt đêm, đương nhiên trừ niệm Phật ra; niệm Phật là tự nhiên, bạn có công phu rồi thì có thể không cần ngủ, nghiệp chương đều được tiêu trừ rồi, bạn mới bắt đầu thì cũng không dễ dàng. Nếu làm việc khác thì bạn bị tổn hao thần, hao thần thì sẽ thiếu máu; máu ở gan không đủ, máu ở gan không đủ thì mắt sẽ rất mệt mỏi, gan khai khiếu ở mắt, vậy thì thận khí cũng bị thiếu hụt do đó kiến nghị mọi người tốt nhất đi ngủ trước 10 giờ. Nếu bạn nói công việc quá nhiều, công khóa cũng nhiều vẫn chưa làm xong, vậy tốt nhất bạn dậy sớm một chút. Bạn có thể đi ngủ lúc 10 giờ, 2 giờ thức dậy, việc này còn tốt hơn rất nhiều so với việc bạn 12 giờ đi ngủ, 4 giờ thức dậy, cùng là ngủ 4 giờ nhưng sự bổ sung cho cơ thể bạn thì lại khác. Ngủ quá muộn sẽ tổn hao tinh thần thể lực của bạn, để lâu ngày sẽ dẫn đến bệnh tật.

Người xưa ngủ nghỉ cũng không phóng túng, tức là không buông thả ngủ nghỉ, phóng túng tâm ý, tùy tiện ngủ nghỉ. Có người còn lấy khúc gỗ tròn để làm gối đầu, tức là nếu khi ngủ rất buông thả thì khúc gỗ ấy sẽ lăn, vừa lăn thì họ sẽ tỉnh, dùng phương pháp này để giữ chánh niệm, giữ đúng tư thế; thậm chí không cởi y phục, tức là mặc cả quần áo đi ngủ, đây là ngủ không tùy tiện. Đương nhiên làm vậy là thật sự muốn dụng công, bạn có thể làm được, không ngại thì có thể làm, nhưng nếu thật sự cảm thấy rất mệt mỏi thì tôi kiến nghị bạn vẫn nên nghỉ ngơi hợp lý, đừng làm tổn hại thân thể, tổn hại rồi mà bạn muốn tinh tấn nữa thì cũng không tinh tấn được. Nếu thật sự có thể lực, thật sự có đạo tâm này thì có thể mặc cả y phục đi ngủ, thậm chí có thể không nằm xuống. Không nằm xuống không phải là ngủ, không phải ngồi ngủ, mà ngồi đó dụng công, ví dụ niệm Phật gì đó. Nếu bạn thật sự mệt mỏi thì tốt nhất nằm một chút. Được rồi tiếp theo:

“Khi treo giày dép, tắt vó, nội y v.v. không được treo quá đầu mặt người.”

Hễ trước khi đi ngủ muốn treo những thứ như “giày dép, tắt vó, nội y”, tiêu y chính là những thứ như áo lót quần lót thì độ cao không được vượt quá đầu mặt người. Đặc biệt là chúng ta ở ký túc xá tập thể, sa-di đều phải ở chung một liều phòng lớn, sống cuộc sống tập thể nên mọi nơi đều phải nghĩ đến việc hộ niệm cho người

khác, đừng để người khác sanh phiền não. Khi bạn ngủ phải sắp xếp giày vớ của bạn đúng chỗ, ví dụ để dưới gầm giường. Nếu là áo lót quần lót thay ra thì phải nhanh chóng giặt đi, đừng chất đống ở đó, đống này chất lên 10 ngày nửa tháng đều bốc mùi hôi, sau đó sẽ khiến đại chúng sanh phiền não. Y phục giặt sạch rồi thì kịp thời thu lại, bạn đừng treo ở đó 3 tháng cũng không ai nhận lãnh, như vậy cũng không tốt, như vậy vừa hao tổn phước báo của mình mà lại tăng thêm phiền phức cho người khác. Cho nên luôn phải biết cách chăm sóc tốt bản thân, tức là đừng thêm phiền phức cho người khác, sống đời sống tập thể quan trọng nhất chính là điểm này. Khi bạn có thể hộ niệm người khác thì bản thân bạn tu hành đang tiến bộ rồi. Nếu ngay đến ý niệm hộ niệm người khác mà bạn cũng không nghĩ đến thì bạn chính là luôn mơ mơ hồ hồ, ở trạng thái vô minh, vậy bạn tu cái gì? Được rồi câu tiếp theo:

“Không được mang xô tiểu đi ngang qua thánh tượng và pháp đường.”

Thánh tượng chính là tượng Phật Bồ-tát, cũng bao gồm pháp tượng của tổ sư đại đức. Còn “pháp đường”, pháp đường là nơi giảng kinh thuyết pháp, cũng bao gồm đại điện, tất cả điện đường, thậm chí phòng giảng của chúng ta, kỳ thực phòng giảng của chúng ta cũng là pháp đường. Những nơi này đều là nơi thanh khiết linh thiêng, chúng ta đều phải bội phần cung kính. Bạn cầm đồ đựng phân nước tiểu, bởi vì thời xưa làm gì có nhà vệ sinh trong phòng? Không có, cho nên thông thường đều để một cái thùng gì đó, buổi tối lúc không ra ngoài đi vệ sinh thì có thể đi ở trong phòng, đương nhiên sáng hôm sau nhất định phải đi đổ. Khi đi đổ bạn phải chú ý, đừng ngông nghênh cầm đồ đựng phân nước tiểu này đi đến trước mặt Phật Bồ-tát thì cúi người một cái, sau đó lại tiếp tục đi, đây không phải là cung kính, cho nên những nơi này đều là nơi cần phải chú ý. Ở trước sư trưởng cũng không được như vậy, nhà Nho nói ở trước cha mẹ cũng không được cầm những đồ đựng phân nước tiểu này bởi vì đó là những thứ dơ bẩn. Bạn cầm nó ngông nghênh đi qua trước sư trưởng, cha mẹ thì chính là bất kính với cha mẹ, sư trưởng. Câu tiếp theo:

“Không được lớn tiếng cười nói ở trên giường.”

Đi ngủ thì phải thật thà, yên tĩnh. Trong nhà Nho đều nói lễ là “ăn không nói chuyện, ngủ không trò chuyện”, ăn cơm đều không nói chuyện, ngủ cũng không nói chuyện, dưỡng thành thói quen tốt này. Ăn cơm nói chuyện, đi ngủ nói chuyện thì sẽ tổn thương khí, thậm chí có nguy hiểm. Ăn cơm mà nói chuyện, nếu bỗng nhiên bị nghẹn thì sẽ có nguy hiểm; khi vừa nằm ngủ vừa nói chuyện thì sẽ tổn thương khí. Đặc biệt mọi người ngủ cùng nhau, nếu bạn “lớn tiếng cười nói”, phát ra tiếng nói

chuyện, còn cười đùa vui vẻ thì người ta không sao ngủ được. Do đó, buổi tối sau khi gõ bản đi ngủ thì chúng ta đều phải giữ gìn sự yên tĩnh, dù bạn vẫn còn việc chưa xử lý xong thì cũng phải nhẹ tay nhẹ chân, đừng tạo thành âm thanh rất lớn, làm ảnh hưởng người khác nghỉ ngơi hoặc dụng công.

“Luật Thiện Kiến nói: khi sắp đi ngủ thì trước tiên nên niệm Phật, niệm pháp, niệm tăng, niệm giới, niệm thiên, niệm vô thường, niệm từng cái theo lục niệm này.”

Luật Thiện Kiến nói với chúng ta về lục niệm khi ngủ, Bát Giới Chánh Phạm cũng giải thích như vậy. Thứ nhất nói “niệm Phật”, niệm Phật là niệm người thầy từ bi của chúng ta, đức Phật lợi ích hết thảy chúng sanh, chúng ta nhớ ngài, nhớ ngài dùng vô duyên đại từ, đồng thể đại bi cứu độ hết thảy chúng sanh trong luân hồi, vượt qua dòng phiền não đến bờ Niết-bàn bên kia. Đương nhiên chúng ta cũng có thể chuyên niệm A-di-đà Phật, niệm A-di-đà Phật phát 48 đại nguyện, chuyên tiếp dẫn những chúng sanh khổ nạn trong luân hồi như chúng ta, như vậy chính là niệm Phật.

Đại sư Thiện Đạo còn dạy chúng ta một bài phát nguyện, mỗi buổi tối trước khi đi ngủ có thể phát nguyện thế này: “Con đệ tử Định Hoằng, hiện là phàm phu trong vòng sanh tử, tội chướng sâu nặng, luân chuyển sáu đường, khổ không nói được. Nay gặp tri thức, được nghe danh hiệu, bản nguyện công đức của Phật Di-đà, nguyện Phật từ bi chẳng bỏ, xót thương nhiếp thọ.” Niệm đoạn này: “Con đệ tử Định Hoằng, tội chướng sâu nặng, không biết thân Phật, nguyện Phật thị hiện, cho con được thấy”, có thể đọc thuộc đoạn văn này, mỗi buổi tối niệm một lần giống như quán tưởng vậy, sau đó thì nằm ngủ, niệm A-di-đà Phật, niệm mãi cho đến lúc ngủ say thì thôi, buổi tối có thể sẽ gặp A-di-đà Phật. Bạn niệm như vậy, chỉ cần buổi tối niệm đến gặp được A-di-đà Phật thì chứng tỏ bạn có tin tức rồi, vãng sanh có lẽ có phần nắm chắc rồi. Cho nên công phu này đều phải luyện lúc bình thường.

“Niệm pháp.” Pháp là mẹ của ba đời chư Phật, chư Phật đều nương theo pháp mà tu hành chứng đắc Phật đạo vô thượng. Chúng ta niệm pháp thì có thể niệm kinh Vô Lượng Thọ, niệm pháp môn Tịnh độ, kinh A-di-đà đều được. Ví dụ nói buổi tối lúc đi ngủ bạn niệm kinh, đọc thuộc học thuộc kinh. Kinh A-di-đà thông thường chúng ta đều có thể đọc thuộc, cứ đọc cứ đọc, đọc đến cuối cùng ngủ say thì thôi.

Thứ ba “niệm tăng”. Tăng chính là ruộng phước của trời người, họ có thể nương theo pháp của Phật nói để tu hành, cho nên có thể làm ruộng phước của trời

người, cúng dường họ cũng được phước báo, cho nên chúng ta niệm tăng, phạm hạnh thanh tịnh.

Thứ tư là “niệm thiên”, trường thọ an lạc. Trời, đương nhiên thông thường nói bao gồm cả trời Dục giới, trời Sắc giới, còn có trời Vô sắc giới, 28 tầng trời, những cõi trời này đều thuộc về trời phàm phu; còn trời chân thật phải là trời đệ nhất nghĩa, chính là chân như bốn tánh của chúng ta. Chúng ta tu học mọi lúc mọi nơi phải niệm, tương lai phải chứng đắc chân như bốn tánh, thành tựu vô thượng Bồ-đề. Đây chính là ý nghĩa của niệm thiên.

Thứ năm là “niệm giới”. Giới là giúp ba nghiệp thân khẩu ý của chúng ta phòng ác ngăn lỗi, có thể ngăn trừ pháp ác, tu tập pháp thiện, có thể đạt được thân tâm thanh tịnh. Hết thấy ác đã tận diệt, hết thấy thiện đã viên mãn thì thành Phật rồi, Phật Lô-xá-na được gọi là “tịnh mãn”, là ý nghĩa này.

Còn có “niệm thí”. Bát Giới Chánh Phạm nói về “niệm thí”, bố thí cho người bạn cùng, cứu giúp rộng khắp chúng sanh bạn cùng. Hễ là chúng sanh là có khổ, dù họ rất có tiền nhưng kỳ thực cũng là người bạn cùng, bởi vì không có pháp, không có trí tuệ nên không có an lạc, phải niệm thí tài, thí pháp, thí vô úy, niệm cái này.

Đương nhiên vừa rồi nói đến luật Thiện Kiến nói “niệm vô thường”, cũng là như vậy. Niệm sanh mạng ở trong khoảng hơi thở, một hơi thở không vào nữa chính là đời sau rồi. Cho nên hiện tại ngày hôm nay qua rồi thì giống như giây phút cuối cùng của cuộc đời vậy, chúng ta phải niệm vô thường, phải nhanh chóng dụng công niệm Phật cầu sanh Tịnh độ. Do đó thường tu tập chánh niệm như vậy không giải đãi, không phóng dật, đi ngủ cũng tinh tấn dụng công như thế.

Được rồi, đoạn môn oai nghi “năm ngũ” này giảng đến đây, cũng hết thời gian rồi. Buổi sau chúng ta sẽ học tập tiếp, cảm ơn mọi người.