

BƯỚC TỚI THANH THỜI

Giới luật và uy nghi của các vị Sa di

Thiên Sư Nhất Hạnh

Mục Lục

Lời nói đầu

Phần 1: Thi Kệ Thực Tập Chánh Niệm

Phần 2: Mười Giới Sa Di

Phần 3: Ba mươi chín thiên Uy nghi

Phần 4: Lời cảnh giác và khích lệ của Thiên

Sư Quy Sơn

Phần 5: Nói với người xuất gia trẻ.

Nguồn gốc và nội dung sách Bước Tới

Thành Thoi

Phụ Lục: Nghi thức tụng mười giới

Năm cái lay

Ba cái lay

Lời nói đầu

Sa di nam, tiếng Phạn là Sramanera, và Sa di ni là Sramanerika. Sa di thường được dịch là tức từ. Tức là chấm dứt, quyết tâm chấm dứt nếp sống hệ lụy và khổ đau. Từ là thương yêu, học hỏi thương yêu mọi người và mọi loài bằng trái tim của một vị bồ tát, không vướng mắc, không phân biệt. Sa di cũng có nghĩa là cần sách, nghĩa là chuyên cần và luôn luôn được nhắc nhở. Sa di cũng có nghĩa là cầu tịch, nghĩa là mong cầu đạt đến quả vị niết bàn, chấm dứt mọi vọng tưởng, vọng động, phiền não và khổ đau.

Bản chất của đời sống một vị Sa di là sự thực tập mười giới và các uy nghi. Mười giới và các uy nghi đều là những biểu hiện cụ thể của sự thực tập chánh niệm, bởi vì chánh niệm là bản chất của tất cả các giới và các uy nghi, và vì vậy giới và uy nghi cũng là chánh niệm. Nhờ có giới mà ta có Định và có Tuệ. Sự thực tập Giới, Định và Tuệ đưa ta vào con đường Thánh, giúp ta thực hiện an lạc, vững chãi và thanh thoi. Thực tập mười giới và các uy nghi đưa người Sa di tới sự tiếp nhận giới Lớn và giới Bồ Tát.

Giới luật và uy nghi không phải là những yếu tố hạn chế và bó buộc, trái lại đó là những phương tiện bảo vệ tự do cá nhân và tạo nên sự hòa hợp và an lạc cho đoàn thể tu học mình. Bụt dạy trong năm năm đầu của đời sống xuất gia, ai cũng phải chú tâm đặc biệt tới sự học hỏi và hành trì giới luật và uy nghi. Năm năm ấy là nền tảng cho sự thành công của cả đời sống một người xuất gia. Thực tập mười giới và các uy nghi, người xuất gia trẻ sẽ nuôi dưỡng hàng ngày được tâm Bồ đề và sẽ không bao giờ cô phụ chí hướng xuất gia cao cả của mình.

Sách Sa Di Luật Nghi Yếu Lược của thầy Châu Hoằng (trú trì chùa Vén Thê, 1535-1615) viết vào cuối thế kỷ thứ mười sáu, đến nay đã tròn bốn trăm năm.

Sách này không còn đáp ứng được một cách đầy đủ những nhu yếu hiện thời của các vị Sa di, cho nên các vị Giáo thọ của đạo tràng Mai Thôn đã quyết định biên soạn cuốn Bước Tới Thánh Thơi này. Ta biết rằng trong lãnh vực sách giáo khoa, khoa học cũng như văn chương, mỗi năm đều có nhiều tác phẩm mới ra đời để cung ứng cho nhu cầu học hỏi và thực tập. Bốn trăm năm là một thời gian quá lâu. Các vị Sa di không thể chờ đợi lâu hơn nữa.

Trong cuốn này, tất cả những châu báu của các sách Tỳ Ni Nhật Dụng Thiết Yếu (của thiền sư Độc Thê), Sa Di Luật Nghi Yếu Lược (của thiền sư Châu Hoằng) và Quy Sơn Đại Viên Thiền Sư Cảnh Sách (của thiền sư Quy Sơn), vẫn còn được trân quý và bảo tồn. Tuy nhiên, thêm vào đó, rất nhiều châu báu mới, hoa trái của kinh nghiệm hành trì trong năm mươi năm qua đã được đưa vào sách. Chúng tôi tin tưởng sách này sẽ được các vị Sa di nam và nữ sử dụng, học hỏi và hành trì với rất nhiều hân hoan, vì sách đã được hình thành ngay trong hoàn cảnh của sự thực tập, mà không phải là đã được nghiên cứu và biên chép từ các tài liệu khác. Mong rằng sách Bước Tới Thánh Thơi sẽ đóng góp được một phần tích cực vào công trình đào tạo ra một thế hệ người xuất gia trẻ có khả năng làm mới đạo

Bụt và đáp ứng được những nhu yếu học hỏi tu tập của xã hội ngày nay.

Thi kệ thực tập chánh niệm

Những bài thi kệ này cần được học thuộc lòng để thực tập hàng ngày. Mỗi câu của bài thi kệ đi theo một hơi thở, câu đầu đi với hơi thở vào, câu hai đi với hơi thở ra, vân vân. Mục đích của sự thực tập là duy trì chánh niệm để an trú trong giờ phút hiện tại. Ví dụ khi đánh răng, ta nên thực tập bài thi kệ “Đánh răng và súc miệng, cho sạch nghiệp nói năng, miệng thơm lời chánh ngữ, hoa nở tự vườn tâm” trong suốt thời gian đánh răng. Ta đứng yên một chỗ để thực tập mà không đi qua đi lại, nói chuyện, hoặc suy nghĩ tới việc gì khác. Đó là thực tập uy nghi và chánh niệm.

Thức dậy

Thức dậy mỉm miệng cười
Hăm bốn giờ tinh khôi
Xin nguyện sống trọn vẹn
Mắt thương nhìn cuộc đời

Quơ dế

Đặt chân trên mặt đất
Là thể hiện thần thông

Từng bước chân tỉnh thức
Làm hiển lộ pháp thân

Xuống giường

Sáng, trưa, chiều và tối
Mọi loài hãy giữ gìn
Nếu dưới chân lữ đạ
Xin nguyện chóng siêu sinh

Nam mô bồ tát Siêu Lạc Địa

Mở cửa sổ

Mở cửa nhìn pháp thân
Đời mầu nhiệm không cùng
Lòng dạn lòng tỉnh thức
Giòng nước tâm trong ngần

Vặn nước

Nước từ nguồn suối cao
Nước từ lòng đất sâu
Nước mầu nhiệm tuôn chảy
Ổn nước luôn tràn đầy

Rửa tay

Mức nước để rửa tay

Xin nguyện cho mọi người
Có đôi bàn tay khéo
Gìn giữ trái đất này

Đánh răng

Đánh răng và súc miệng
Cho sạch nghiệp nói năng
Miệng thơm lời chánh ngữ
Hoa nở tự vườn tâm

Súc miệng

Súc miệng lòng cũng sạch
Vũ trụ ngát hoa hương
Ba nghiệp thường thanh tịnh
Cùng Bụt chơi Tây Phương

Vào nhà cầu

Không nhơ cũng không sạch
Không bớt cũng không thêm
Trí tuệ Ba La Mạt
Không có pháp nào trên

Tắm

Không sinh cũng không diệt
Không trước cũng không sau

Trao truyền và tiếp thọ
Pháp giới tính nhiệm màu

Soi gương

Chánh niệm là đài gương
Gương soi hình tứ đại
Đẹp nhất là tình thương
Và cái nhìn rộng rãi

Rửa chân

Sự an lạc
Của ngón chân
Niềm an lạc
Của thân tâm

Mặc áo nhật bình

Mang áo của người tu
Tâm tư thường khỏe nhẹ
Nguyện sống đời thanh thoi
Đem vui cho trần thế

Khoác áo ca sa

(nâng ngang trán)

Đẹp thay áo giải thoát
Áo ruộng phước nhiệm màu

Con cúi đầu tiếp nhận
Đời đời nguyện mang theo

Vào thiên đường

Vào thiên đường
Thấy chân tâm
Một ngòi xuống
Dứt trầm luân

Ngòi xuống

Ngòi đây ngòi cội Bồ Đề
Vững thân chánh niệm không hề lãng xao

Điều thân

Trong tư thế kiết già
Đóa hoa nhân phẩm nở
Ưu Đàm Hoa muôn thuở
Vẫn tỏa ngát hương thơm

Điều chỉnh hơi thở

Thở vào tâm tĩnh lặng
Thở ra miệng mỉm cười
An trú trong hiện tại
Giờ phút đẹp tuyệt vời

Tê chân đổi cách ngồi

Khổ thọ và lạc thọ
Như mây trời theo gió
Hơi thở là giây neo
Thuyền về nơi bến cũ

Chấp tay chào

Sen búp xin tặng người
Một vị Bụt tương lai

Nâng bình bát

Bình bát của Như Lai
Nay được nâng trên tay
Nguyện hết lòng thực tập
Pháp tam luân không tịch

Chú nguyện

Pháp Bụt thật phi thường
Bảy hạt đầy mười phương
Cúng dường khắp pháp giới
Từ bi không biên cương

Án độ lợi ích tóa ha (3 lần)

Xuất sanh

Đại bàng Garuda
Quý thần nơi khoáng dã
Mẹ con quý La Sát
Cam lồ đều no đủ

Án mục để tóa ha (3 lần)

Quán niệm trước khi ăn

Bụt dạy ta khi ăn
Nên duy trì chánh niệm
Đại chúng khi nghe chuông
Xin thực hành năm quán:

1. Thức ăn này là tặng phẩm của đất trời và công phu lao tác
2. Xin nguyện sống xứng đáng để thọ nhận thức ăn này
3. Xin nhớ ngăn ngừa những tật xấu, nhất là tật tham lam
4. Chỉ xin ăn những thức có tác dụng nuôi dưỡng và ngăn ngừa tật bệnh
5. Vì muốn thành tựu đạo nghiệp nên thọ nhận thức ăn này

Nâng bát không

Tay nâng chiếc bát không
Tôi biết rằng trưa nay
Tôi có đủ may mắn
Để có bát cơm đầy

Nâng bát đầy

Tay nâng bát cơm đầy
Tôi thấy rõ vạn vật
Đang dang tay góp mặt
Để cùng nuôi dưỡng tôi

Trước khi ăn

Vạn vật tranh sống
Trên quả đất này
Nguyện cho tất cả
Có bát cơm đầy

Bốn đũa đầu

Đũa thứ nhất, học hiến tặng niềm vui
Đũa thứ hai, học làm vơi nỗi khổ
Đũa thứ ba, học giữ lòng hoan hỷ
Đũa thứ tư, học thực tập thả buông

Nhìn bát cơm đã sạch thức ăn

Bát cơm đã vơi

Bụng đã no rồi
Bốn ơn xin nhớ
Nguyện sẽ đền bồi

Tắm Bụt

Hôm nay được tắm cho Như Lai
Trí tuệ quang minh công đức lớn
Chúng sanh ba cõi đang chìm ấđm
Được thấy trần gian hiện pháp thân

Kệ chuông (1)

Ba nghiệp lắng thanh tịnh
Gửi lòng theo tiếng chuông
Nguyện người nghe tỉnh thức
Vượt thoát nẻo đau buồn

Kệ chuông (2)

Nguyện tiếng chuông này vang pháp giới
Xa xôi tâm tối cũng đều nghe
Những ai lạc bước mau dừng lại
Tỉnh giấc hôn mê thấy nẻo về

Nam mô đức bốn sư Bụt Thích Ca Mâu Ni

Kệ chuông (3)

Nguyện tiếng chuông này vang pháp giới
Khắp nơi u tối mọi loài nghe
Siêu nhiên vượt thoát vòng sinh tử
Giác ngộ tâm tư một hướng về

Nam mô đức bốn sư Bụt Thích Ca Mâu Ni

Nghe chuông (1)

Lắng lòng nghe, lắng lòng nghe
Tiếng chuông huyền diệu đưa về nhất tâm

Nghe chuông (2)

Nghe chuông phiền não tan mây khói
Ý lặng, thân an, miệng mỉm cười
Hơi thở nương chuông về chánh niệm
Vườn tâm hoa tuệ nở muôn nơi

Nam mô đức bốn sư Bụt Thích Ca Mâu Ni

Nghe chuông (3)

Nghe tiếng chuông
Lòng nhẹ buông
Tâm tĩnh lặng
Hết sầu thương
Tập buông thả

Thôi vẩn vương
Lắng nghe thấu
Tận nguồn cơn
Học nhìn lại
Hiếu và thương

Ngôi thiền sáng

Pháp thân tỏa sáng buổi ban mai
Tĩnh tọa lòng an miệng mỉm cười
Ngày mới nguyện đi trong tỉnh thức
Mặt trời trí tuệ rạng muôn nơi.

Ngưỡng mong đại chúng tinh tiến nhiếp tâm thiền
tập

Nam mô Bụt Thích Ca Mâu Ni (3 lần)

Ngôi thiền tối

Vững thân ngồi dưới cội bồ đề
Ba nghiệp lắng rồi hết thị phi
Thu nhiếp thân tâm vào chánh niệm
Rõ soi diện mục thoát bờ mê.

Ngưỡng mong đại chúng tinh tiến nhiếp tâm thiền
tập

Nam mô Bụt Thích Ca Mâu Ni (3 lần)

Kệ vô thường

Ngày nay đã qua
Đời sống ngăn lại
Hãy nhìn cho kỹ
Ta đã làm gì?
Đại chúng hãy cùng tinh tấn
Thiền tập hết lòng
Sống cho sâu sắc và thanh thoi
Đừng để tháng ngày trôi đi oan uổng.

Xưng tán Bụt

Phật bảo sáng vô cùng
Đã từng vô lượng kiếp thành công
Đoan nghiêm thiên tọa giữa non sông
Sáng rực đỉnh Linh Phong
Trên trán phóng hào quang rực rỡ
Chiếu soi sáu nẻo hôn mê
Long Hoa hội lớn nguyện tương phùng
Tiếp nối Pháp chánh tông
Xin quy y thường trú Phật đà gia !

Xưng tán Pháp

Pháp bảo đẹp vô cùng
Lời vàng do chính Bụt tuyên dương

Chư thiên trỗi nhạc tán hoa hương
Pháp mầu nhiệm tỏ tường
Ghi chép rõ ràng thành ba Tạng
Lưu truyền hậu thế mười phương
Chúng con nay thấy được con đường
Nguyện hết sức tuyên dương
Xin quy y thường trú Đạt ma gia !

Xưng tán Tăng

Tăng bảo quý vô cùng
Phước điền hạt tốt đã đơm bông
Ba y một bát bước thông dong
Giới định tuệ dung thông
An trú đêm ngày trong chánh niệm
Thiền cơ chứng đạt nên công
Chúng con tất cả nguyện một lòng
Trở lại với tăng thân
Xin quy y thường trú Tăng già gia !

Thở (1)

Quay về nương tâ
Hải đảo tự thân
Chánh niệm là Bụt
Soi sáng xa gần
Hơi thở là Pháp

Bảo hộ thân tâm
Năm uẩn là Tăng
Phối hợp tinh cần
Thở vào thở ra
Là hoa tươi mát
Là núi vững vàng
Nước tĩnh lặng chiếu
Không gian thanh thang

Thở (2)

Thở vào biết thở vào
Thở ra biết thở ra
Hơi thở vào đã sâu
Hơi thở ra đã chậm
Thở vào tôi thấy khỏe
Thở ra tôi thấy nhẹ
Thở vào tâm tĩnh lặng
Thở ra miệng mỉm cười
An trú trong hiện tại
Giây phút đẹp tuyệt vời

Thở (3)

Đã về
Đã tới
Bây giờ

Ở đây
Vững chãi
Thảnh thơi
Quay về
Nương tựa
Nay tôi đã về
Nay tôi đã tới
An trú bây giờ
An trú ở đây
Vững chãi như núi xanh
Thảnh thơi dường mây trắng
Cửa vô sinh mở rồi
Trạm nhiên và bất động

Giận

Cái giận làm tôi xấu
Biết vậy tôi mỉm cười
Quay về thủ hộ ý
Từ quán không buông lời

Mở máy điện toán

Thắp lên máy điện toán
Ý tiếp xúc với Tàng
Tập khí nguyện chuyển hóa
Nuôi lớn Hiếu và Thương

Trước khi rồ máy xe
Trước khi cho máy nổ
Tôi biết tôi đi đâu
Xe với tôi là một
Xe mau tôi cũng mau

Gắn giây lưng an toàn
Hai phần ba tai nạn
Xảy ra tại gần nhà
Biết vậy tôi cẩn trọng
Dù không đi đâu xa

Quán tưởng trước khi lễ Bụt
Trong thể tính chân như
không chủ thể đối tượng
Đệ tử kính lạy Bụt
Trong tương cảm nhiệm màu
Biểu hiện khắp mười phương
Như Đế châu ảnh chiếu
Nơi nào cũng có Bụt
Và có con kính lạy

Nâng chén trà lên
Chén trà trong hai tay

Chánh niệm nâng tròn đầy
Thân và tâm an trú
Nơi này và ở đây

Ngồi xuống

Ngồi đây ngồi cội Bồ Đề
Vững thân chánh niệm không hề lãng xao

Tưới cây trong chậu

Đừng thấy mình riêng lẻ cây ơi
Nước này tuôn chảy từ mạch đất trời
Nước này là đại địa
Ta có nhau tự muôn đời

Nhìn bàn tay

Bàn tay là của ai
Chưa từng một lần chết
Ai ngày qua đã sinh
Ai ngày mai sẽ diệt

Nhắc điện thoại

Tiếng đi ngoài ngàn dặm
Xây dựng niềm tin yêu
Mỗi lời là châu ngọc
Mỗi lời là gấm thêu

Tưới cây

Nước mát và mặt trời
Cùng làm nên màu xanh
Cam lộ của Bồ Tát
Rưới xuống nơi sa mạc
Thành biển xanh
Mông mênh

Thiền hành

Ý về muôn vạn nẻo
Thiền lộ tâm an nhiên
Từng bước gió mát dậy
Từng bước nở hoa sen

Bật đèn

Thất niệm là bóng đêm
Chánh niệm là ánh sáng
Đưa tỉnh thức trở về
Cho thế gian tỏa rạng

Lặt rau

Mặt trời xanh ròn một rổ rau tươi
Vạn pháp nương nhau làm nên cuộc đời

Làm vườn

Đất đưa ta ra đời
Rồi đất ôm ấp ta
Sinh diệt trong hơi thở
Sinh diệt như hằng sa

Trồng cây

Tôi gửi tôi cho đất
Đất gửi đất cho tôi
Tôi gửi tôi nơi Bụt
Bụt gửi Bụt nơi tôi

Chùi cầu tiêu

Đẹp thay sự quét dọn
Tịnh nghiệp ngày thêm lớn

Quét tước

Siêng năng quét đất Bụt
Cây tuệ nảy mầm xanh

Dọn thiên đường

Nơi thiên đường im mát
Quét dọn không thấy mệt

đổ rác

Một thùng rác bần
Một bông hồng thơm
Muôn vật chuyển hóa
Thường trong vô thường

Cắt hoa

Xin cắt một cành hoa
Tặng phẩm của đất trời
Hoa là vị Bồ Tát
Làm đẹp cho cuộc đời

Cắm hoa

Trang nghiêm Tịnh Độ
Nơi cõi ta bà
Đất tâm thanh tịnh
Hiên lộ ngàn hoa

Thay nước bình hoa

Nước giữ hoa tươi
Hoa nở cho người
Hoa thở tôi thở
Hoa cười tôi cười

đốt nến

Thắp lên một ngọn đèn

Cúng dường vô lượng Bụt
Một tâm niệm an lành
Làm rạng ngời mặt đất

Mười Giới SA DI

Mười giới Sa di là bản chất đích thực của một vị Sa di. Sống đúng theo mười giới này, vị Sa di chứng tỏ mình đã ly khai con đường trần lụy của thế gian và đang bước trên con đường thương yêu của các vị Bụt và Bồ Tát. mười giới Sa di là biểu hiện cụ thể của nếp sống giải thoát và thương yêu ấy.

Giới thứ nhất là bảo vệ sinh mạng

Ý thức được những khổ đau do sự sát hại gây ra, con xin học theo hạnh đại bi để bảo vệ sự sống của mọi người và mọi loài. Con nguyện không giết hại sinh mạng, không tán thành sự giết chóc và không để kẻ khác giết hại, dù là trong tâm tưởng hay trong cách sống hàng ngày của con.

Thực tập giới này vị Sa di phải học nhìn mọi loài bằng con mắt biết xót thương để nuôi dưỡng chất liệu từ bi và để chuyển hóa chất liệu bạo động và hận thù trong con người của mình. Thế giới hiện tại đầy dẫy bạo động và hận thù, và phần lớn khổ đau phát xuất từ

những chất liệu ấy. Mỗi ngày trong khi đi, đứng, nằm, ngồi, làm việc, tiếp xử, ăn uống, vị Sa di phải thấy được nỗi khổ đau và sợ hãi của mọi loài. Bảo vệ sự sống là phận sự đầu của một người có lý tưởng Bồ Tát.

Giới thứ hai là tôn trọng quyền tư hữu

Ý thức được những khổ đau do lòng gạt, trộm cướp và bất công xã hội gây ra, con xin học theo hạnh đại từ để đem niềm vui sống và an lạc cho mọi người và mọi loài, để chia xẻ thì giờ và năng lực của con với những kẻ thiếu thốn. Con nguyện không lấy làm của riêng bất cứ một tài vật nào của thường trú hoặc của bất cứ ai. Con nguyện tôn trọng quyền tư hữu của kẻ khác, và cũng nguyện ngăn ngừa kẻ khác không cho họ tích trữ và làm giàu một cách bất lương trên sự đau khổ của con người và của muôn loài.

Thực tập giới này, vị Sa di nuôi dưỡng chất liệu công bằng và liêm khiết trong lòng mình. Cái đẹp của nếp sống xuất gia một phần được nhận thấy trong nếp sống giản dị, ít ham muốn, ít tiêu thụ. Sống giản dị, người xuất gia sẽ có nhiều thì giờ và năng lượng hơn để có thể cứu giúp và đem lại niềm vui cho kẻ khác.

Giới thứ ba là bảo vệ tiết hạnh

Ý thức được rằng lý tưởng của người xuất gia chỉ có thể thực hiện được với sự cắt bỏ hoàn toàn những ràng buộc đối với ái dục, con nguyện giữ mình thật tinh khiết, tự bảo vệ nếp sống phạm hạnh của con và hết lòng bảo vệ tiết hạnh của kẻ khác. Con biết hành động dâm dục sẽ làm tan vỡ cuộc đời xuất gia của con, làm hại đến cuộc đời của kẻ khác, và không cho con thực hiện được lý tưởng cứu độ chúng sanh của mình.

Thực tập giới này, vị Sa di bảo trì được tính cách tự do và thanh thoi của đời mình. Động cơ giúp người xuất gia hành trì được giới này không phải là ý chí dòn ép hay đè nén mà là tình thương và lý tưởng của mình. Vì trân quý lý tưởng và vì thương yêu mọi người mà mình không nỡ phá hoại lý tưởng của mình và quyết tâm bảo vệ tiết hạnh của những người khác.

Giới thứ tư là thực tập chánh ngữ và lắng nghe

Ý thức được những khổ đau do lời nói thiếu chánh niệm gây ra, con xin học theo các hạnh chánh ngữ và lắng nghe để có thể dâng tặng niềm vui cho người và làm vơi bớt khổ đau của người. Biết rằng lời nói có thể đem lại hạnh phúc hoặc khổ đau cho người, con nguyện chỉ nói những lời có thể gây thêm niềm tự tin,

an vui và hy vọng, những lời chân thật có giá trị xây dựng hiểu biết và hòa giải. Con nguyện không nói những điều sai với sự thật, những lời gây chia rẽ và căm thù. Con nguyện không loan truyền những tin mà con không biết chắc là có thật, không phê bình và lên án những điều con không biết rõ. Con nguyện thực tập lắng nghe với tâm từ bi, để có thể hiểu được những khổ đau và khó khăn của kẻ khác và để làm vơi đi những khổ đau của họ. Con nguyện không nói những điều có thể tạo nên sự bất hòa trong đoàn thể tu học của con, những điều có thể gây nên chia rẽ và làm tan vỡ đoàn thể tu học của con. Con nguyện không nói những lỗi lầm của bất cứ một vị xuất gia nào ngoài tăng thân con và bất cứ về một đạo tràng nào khác, dù có khi con nghĩ là những lỗi lầm này có thật.

Thực tập giới này, vị Sa di thực hiện được những phép khẩu hòa vô tránh, kiến hòa đồng giải và ý hòa đồng duyệt, ba trong sáu phép lục hòa, nuôi dưỡng được từ và bi, và hiến tặng cho người chung quanh được rất nhiều hạnh phúc .

Giới thứ năm là bảo vệ và nuôi dưỡng thân tâm, không sử dụng rượu, các chất ma túy và tiêu thụ những sản phẩm có độc tố

Ý thức được những khổ đau do sự sử dụng rượu, các chất ma túy và các độc tố gây ra, con nguyện chỉ tiêu thụ những thức ăn thức uống không có độc tố và không có tác dụng gây nên sự say sưa, tình trạng mất tự chủ của thân tâm và tình trạng nặng nề và ốm đau của thân thể cũng như của tâm hồn. Con nguyện thực tập chánh niệm trong việc ăn uống và tiêu thụ. Con nguyện chỉ tiêu thụ những gì có thể đem lại an lạc cho thân tâm con. Con nguyện không uống rượu, không sử dụng các chất ma túy, không ăn uống và tiêu thụ những sản phẩm có độc tố trong đó có cả những sản phẩm sách báo và phim ảnh có chứa đựng bạo động, sợ hãi, thèm khát và hận thù.

Thực tập giới này, vị Sa di sống một đời sống an lành, tươi tắn, mạnh khỏe, về thân cũng như về tâm, và có nhiều điều kiện thuận lợi để hành đạo và độ đời. Theo tinh thần giới này, Sa di cũng không hút thuốc, không uống rượu vang và rượu bia.

Giới thứ sáu là không sử dụng mỹ phẩm và đồ trang sức

Ý thức được cái đẹp đích thực của người xuất gia là tính chất vững chãi và thanh thoi, con nguyện mỗi ngày làm đẹp cho con và cho tăng thân con bằng sự

thực tập chánh niệm, cụ thể qua sự hành trì giới luật và các uy nghi trong đời sống hàng ngày. Con biết các loại mỹ phẩm và trang sức mà người đời sử dụng chỉ có thể đem lại sự hào nhoáng giả tạo bên ngoài, và chỉ có tác dụng gây ra sự chìm đắm và vướng mắc, cho nên con nguyện sống giản dị, gọn gàng và sạch sẽ trong cách ăn mặc của con. Con nguyện không sử dụng các loại nước hoa, phấn, sáp, các loại mỹ phẩm và các thức trang sức khác.

Thực tập giới này, vị Sa di biết rằng chất liệu vững chãi và thanh thoi có thể được chế tác hàng ngày bằng sự thực tập chánh niệm trong lúc đi, đứng, nằm, ngồi, ăn uống, làm việc, nói năng và hành xử. Đó là những chất liệu có thể làm đẹp cho cuộc đời và trang nghiêm Phật địa. Nhìn vào một người xuất gia được trang điểm bằng mỹ phẩm và các đồ trang sức, người đời không thấy được cái đẹp ấy nữa và sẽ mất niềm tin. Áp dụng các bài thi kệ chánh niệm trong đời sống hàng ngày, thực tập chín chắn mười giới và các uy nghi, ăn mặc đơn giản, gọn gàng và sạch sẽ, người xuất gia trẻ biểu hiện một cái đẹp tinh khiết và nhẹ nhàng, và sẽ gây được niềm tin và nguồn cảm hứng cho rất nhiều người.

Giới thứ bảy là không vướng mắc vào các lối tiêu khiển trần tục

Ý thức được những ca khúc, phim truyện, sách báo và các trò giải trí của thế gian có thể có tác dụng độc hại cho thân tâm người xuất gia và làm mất thì giờ cho công phu tu học của mình, con nguyện không để bị chìm đắm theo những sản phẩm ấy. Con nguyện không đọc tiểu thuyết, xem phim ảnh và sách báo trần tục, không tìm sự tiêu khiển bằng cách ca hát và thưởng thức những bài hát tình sầu, kích động và đút ruột, và không đánh mất thì giờ tu học của con bằng những trò chơi điện tử và bài bạc.

Thực tập giới này, vị Sa di biết rằng những bài xướng tán, thi kệ và những khúc đạo ca có công dụng chuyên chở đạo pháp giải thoát đều có thể là những phương tiện thực tập chánh niệm và vun trồng đạo tâm. Ngoài ra, tất cả những sản phẩm văn nghệ nào có tác dụng tưới tẩm những hạt giống sầu đau, bi lụy, nhớ thương, hận thù hoặc thèm khát đều được xem là độc tố, người xuất gia không nên động tới.

Giới thứ tám là không sống đời sống vật chất sang trọng và xa hoa

Ý thức được rằng sống trong những điều kiện vật chất sang trọng và xa hoa, người xuất gia sẽ khởi tâm ái dục và tự hào, con nguyện suốt đời chỉ sống một nếp sống giản dị, thiếu dục và tri túc. Con nguyện không ngồi và không nằm trên những chiếc ghế và chiếc giường lộng lẫy, không sử dụng lụa là, gấm vóc, xe cộ bóng loáng và nhà cửa cao sang.

Thực tập giới này vị Sa di bảo vệ được cái đẹp đích thực của người xuất gia, cũng như sự thanh thoi của mình.

Giới thứ chín là không ăn mặn và không ăn ngoài những bữa ăn của đại chúng

Ý thức được nhu yếu giữ gìn sức khỏe, sống hòa hợp với tăng thân và nuôi dưỡng lòng từ bi, con nguyện suốt đời ăn chay và không ăn ngoài những bữa ăn của đại chúng, trừ trường hợp có bệnh.

Thực tập giới này, vị Sa di biểu hiện một cách cụ thể lòng thương của mình đối với các loài chúng sanh. Bằng cách quyết định chỉ ăn những thức ăn chay tịnh, người xuất gia góp phần làm giảm bớt sự sát hại các loài sinh vật. Bằng cách ăn đúng giờ giấc và không ăn vặt, không ăn quá nặng và quá trễ vào buổi chiều, người xuất gia giữ được sự nhẹ nhàng trong thân thể

để dễ dàng thực tập tu học và cũng để cho thân và tâm được nhẹ nhàng trong giấc ngủ.

Giới thứ mười là không tích lũy tiền bạc và của cải

Ý thức được rằng hạnh phúc của người xuất gia được làm bằng các chất liệu vững chãi và thanh thoi, con nguyện không để cho tiền bạc và của cải làm vướng bận đường tu của con. Con nguyện không tích lũy tiền bạc và của cải, không đi tìm hạnh phúc trong sự chất chứa tiền bạc và của cải, không nghĩ rằng tiền bạc, châu báu và của cải có thể bảo đảm cho sự an ninh của con.

Thực tập giới này, vị Sa di biết là bảo trì cơ sở và tài vật của thường trú là hành động kính yêu và phụng sự Tam Bảo chứ không phải là ước muốn làm giàu cho cá nhân mình. Tuy nhiên, vị Sa di cũng cần biết rằng mục đích của người xuất gia là tu học để được giải thoát và để độ đời, cho nên quá bận bịu lo cho tài chánh của chùa mà không có thì giờ tu học cũng là một tai nạn cần tránh.

Ba mươi chín thiên uy nghi

Uy nghi là vẻ đẹp biểu hiện ra trong những tư thế, động tác, ngôn từ và cách tiếp xử của hành giả trong đời sống hàng ngày. Sống trong chánh niệm, từ từ ta có thêm chất liệu của sự vững chãi, thanh thoi và an lạc. Uy nghi là dấu hiệu của sự có mặt của những chất liệu ấy. Có những chất liệu này, uy nghi mới thực sự là uy nghi, nếu không thì đó chỉ là những nguy trang mà ta gọi là giả trang thiên tướng. Có ba mươi chín chương uy nghi mà ta cần học hỏi và rèn luyện. Để thực tập các uy nghi này, ta cũng cần học thuộc lòng những bài thi kệ trong phần I (Thi Kệ Thực Tập Chánh Niệm) của sách.

Chương I - Tôn kính Thầy và các bậc Thầy lớn.

không nên gọi thẳng tên của Thầy. Nếu cần nói đến tên Thầy thì nói: pháp hiệu của Thầy chữ trước là — và chữ sau là —. Không được nghe lén những buổi thuyết giới của các vị khát sĩ. Không nên nói và kể về những khuyết điểm của các Thầy. Đang khi ngồi mà Thầy đến thì đứng dậy, trừ những lúc đang tụng kinh, cạo tóc, thọ trai, chấp tác hay bệnh. Địa vị của những người thọ giới lớn sau năm năm là địa vị của giáo thọ

(A xà lê), sau mười năm là địa vị của thân giáo sư (hòa thượng), vị sa di nên biết điều đó để tự lộ sự tôn kính, tôn kính như tôn kính thầy của mình. Đối với người có hạ lap cao, nên xưng hô thầy con thật lễ phép, dù đó là người đồng sư với mình.

Không được cố ý lên nghe những gì các thầy lớn nói trong những buổi họp của các vị. Không được nhái giọng nói và điệu bộ của các vị. Thấy các vị đi ngang, nên đứng sang một bên chấp tay để nhường bước. Đi ngang qua các vị, nên cúi đầu và chấp tay. Không nói những khuyết điểm của Thầy với bất cứ ai. Có ai chê bai Thầy thì tìm cách giải tựa những hiểu lầm của họ về thầy. Nếu không đủ sức thì nên nói: Người mà quý vị đang nói xấu là thầy tôi (hoặc ngang hàng thầy tôi). Tôi không muốn nghe nói xấu thầy tôi. Rồi tìm cách xin lỗi và bỏ đi nơi khác.

Lỡ có khi đang ở một nơi mà có các thầy lớn tiếng với nhau thì tìm cách im lặng rút lui khỏi nơi ấy. Khi các vị lớn hạ lap hơn mình bị thầy quở trách thì cũng tìm cách im lặng rút lui.

Nếu bắt buộc phải sống xa thầy, hoặc thầy sắp tịch, thì phải lập tức thỉnh ý thầy là nên nương tựa vào thầy nào và cư trú ở đâu.

Chương II - Hầu thầy.

Làm thị giả cho thầy là một cơ hội quý báu để được gần gũi và học hỏi trực tiếp với thầy. Trong thời gian làm thị giả, thầy trò có cơ hội để hiểu nhau hơn và do đó thầy có thể ban cho ta những giáo huấn thích hợp với căn cơ ta. Học với thầy không phải chỉ là học những điều thầy giảng dạy và căn dặn; học với thầy còn là học cách thầy đi, đứng, nằm, ngồi, nói năng, tiếp xử và động. Vì vậy phải biết đem hết tâm ý mà học hỏi trong thời gian được làm thị giả.

Nếu thầy có răn dạy điều gì phải chấp tay lắng nghe cung kính và tạ ơn thầy, đừng nên tìm cách nói lời minh oan và chống trả. Trước khi vào phòng thầy, phải thở và gõ cửa ba tiếng khoan thai. Đem đồ ống nhổ và chậu nước tiểu, nên giữ nụ cười tươi, đừng tự vẻ khó chịu. Lễ lạy thầy, phải xin phép trước; không nên lễ lạy khi thầy đang ngồi thiền, đi kinh hành, thọ trai, nói pháp thoại, chải răng, tắm rửa, nghỉ ngơi... Dâng thực phẩm lên thầy, phải nâng bằng hai tay. Thầy thọ trai xong, nên thu dọn từ tốn. Hầu thầy không nên đứng đối diện, ngồi chỗ cao hay đứng quá xa. Đứng hay ngồi nơi nào mà dù thầy nói nhỏ mình cũng vẫn nghe được, để thầy khỏi phí sức. Khi thầy bệnh, nên hết lòng chăm sóc, chuẩn bị thuốc men, túi

nước nóng, bình nước nóng, lò sưởi và chỗ nằm của thầy cho chu đáo. Làm thế nào để khi thầy cần đến mình là mình có thể có mặt. Dù không phải là thị giả mà nếu thấy thầy cần gì mình cũng nên tìm cách giúp thầy. Nếu thị giả đang bận lo việc khác cho thầy thì mình nên thay thế thị giả làm việc ấy. Nếu không có thì giờ thì phải đi tìm một vị khác.

Đừng để khách khứa đi vào khi thầy cần nghỉ ngơi. Nếu nhận thấy thầy mệt và cần nghỉ ngơi thì tìm cách khéo léo để những người khách ấy chấm dứt cuộc hội kiến sớm.

Được thầy cho ăn cơm chung với thầy thì đợi thầy cầm đũa ăn rồi mình mới cầm đũa. Ăn cơm như thế nào để khi thầy ăn xong thì mình cũng ăn xong, như thế để có thể dọn dẹp và đem trà cho thầy. Đừng nhai để lắng nghe mỗi khi thầy có dạy bảo điều gì.

Thầy lớn tuổi, nên học cách bấm huyệt và xoa bóp cho thầy.

Thầy mặc áo, hay đắp y, nên giúp sửa y áo thầy cho thẳng thắn.

Làm bất cứ điều gì mình có thể làm mà đừng đợi thầy sai bảo.

Mỗi ngày, đổ thùng rác trong phòng thầy và trong buồng tắm thầy dù là thùng không đầy.

Mỗi khi đi ngang nơi thầy ngồi, dù nơi ấy không có mặt thầy, đều nên cúi đầu. Trước khi vào phòng thầy, dù thầy vắng mặt, cũng nên gõ cửa và xá. Vào xong, đóng cửa rồi cũng nên chấp tay xá chỗ thầy ngồi.

Khi thưa hỏi, phải chấp tay lại một cách cung kính. Không hiểu điều gì thì sau đó chấp tay để xin thầy lặp lại. Thầy bảo lui thì lui, không nên nấn ná. Thầy nói chưa hết câu không nên mở lời. Không nên ngồi vào chỗ thầy ngồi, nằm vào chỗ thầy nằm hoặc sử dụng áo nón của thầy. Thư từ của thầy gửi đi hay nhận tới không nên xem lén, cũng không đưa người khác xem. Đi công việc cho thầy, không nên ghé đầu cả, việc xong thì trở về ngay, đừng để thầy trông. Nếu có việc bất thường xảy ra, phải nhắn hoặc gọi điện thoại về. Thầy tiếp khách, nên để ý xem thầy có cần gì không. Khi thầy khai thị cho khách về đạo pháp, nên lắng nghe để được học hỏi. Thầy có hỏi thăm về tăng thân, phải thực lòng thưa cho thầy biết về những gì mình đã trực tiếp thấy và nghe. Đừng sợ mang tiếng nói xấu ai, nếu mình thực sự vì cung kính và vì tình thương mà nói. Thầy hỏi về tình trạng học hỏi và tu tập của mình, đừng cố ý che dấu. Phải nói hết những khó khăn và

những thành công của mình cho thầy nghe và cầu thầy soi sáng. Những thư từ có liên hệ tới đời sống lý tưởng và tình cảm của mình thì nên trình lên và chia sẻ với thầy trước khi gửi đi hoặc sau khi nhận. Nếu thấy mình đã vì thất niệm hoặc đại dột mà phạm vào những lỗi lầm thì phải đến phát lộ với thầy, cầu xin sám hối và hứa với thầy sẽ không lặp lại những lỗi lầm ấy trong tương lai.

Chương III - Đi theo thầy.

Trước khi đi phải chuẩn bị tất cả những gì thầy có thể cần đến trong chuyến đi, như y, áo, thuốc men, túi nước nóng, tọa cụ, tài liệu, kinh sách, pháp khí ... Đừng để thầy khiêng nặng. Nếu thầy muốn tự xách chuyển hóa một cái túi thì phải vâng lời thầy. Nên đi phía sau thầy một chút, bước rất thanh thoi, có chánh niệm, không nhìn ngang ngửa. Đi theo sau thầy, không dừng lại và không nói chuyện với người khác. Lái xe cho thầy phải để ý xem thầy có bị nắng chiếu vào mặt hay bị gió thổi vào người không. Đến nơi, trong khi thầy ngồi, nên đứng hầu sau lưng thầy, thầy bảo ngồi xuống mới ngồi. Đến tự viện khác, khi thầy lạy Bụt và lạy tổ, hoặc khi mình lạy, đừng tự ý sử dụng chuông khánh. Khi vượt suối khe, phải cầm gậy dò thử chiều sâu. Phải đi sát thầy để giúp thầy vượt

qua những nơi khó bước. Nếu có hẹn với thầy ở một nơi nào thì phải cố gắng có mặt ở nơi ấy trước khi thầy đến. Nếu cùng với các vị sa di khác đi theo thầy, thì anh em phải điều hợp với nhau để tạo thành một tăng thân có hòa hợp, có thương yêu và hạnh phúc, làm đối tượng tin cậy cho những ai được tiếp xúc với thầy và với mình.

Chương IV - Tiếp nhận lời dạy của thầy.

Khi thầy dạy nên lắng lòng nghe mà đừng vội đem tâm phê phán và kết luận đúng sai, dù có những điều thầy nói không phù hợp với nhận thức mình. Nếu nghe với thái độ phê phán và phản ứng ngay trong giờ phút nghe thì có thể ta không hiểu và không tiếp nhận được ý thầy. Phải học nghe với tâm không thành kiến. Sau vài ba hôm chiêm nghiệm, có thể ta sẽ hiểu được ý thầy và thấy được những điều thầy nói là quan trọng và đã phát xuất từ kinh nghiệm và tuệ giác của thầy. Nếu có những điều gì thưa trình lại để giúp cho thầy có đủ dữ kiện phán xét thì hãy đợi vài ba hôm sau và tìm cách xin gặp mặt thầy. Trong khi thưa trình, phải giữ thái độ khiêm cung, tĩnh lặng và sử dụng ngôn ngữ hòa kính. Nếu đang có cảm xúc thì không nên mở lời. Phải đợi cho cảm xúc lắng xuống mới nên nói. Đối với các vị có giới phẩm và hạ lạp cao hơn, nên tiếp xử

như thế đã đành, mà đối với các vị tuổi tu và kinh nghiệm ít ỏi hơn mình, cũng nên học xử sự như thế để hai bên đều có lợi lạc. Bình tĩnh lắng nghe không thành kiến là một phép thực tập rất quan trọng. Thầy và các bậc trưởng thượng khác không đòi hỏi mình vâng lời không điều kiện, vì vậy mình vẫn có cơ hội để thưa trình, tham vấn và đóng góp ý kiến. Những gì thầy dạy mà mình chưa hiểu rõ thì phải hỏi lại cho đến khi biết chắc rằng mình đã hiểu rõ, mới chấp tay bái lĩnh và lui ra.

Chương V - Ngồi uống trà với thầy.

Ngồi uống trà với thầy có thể là một trong những giây phút hạnh phúc nhất của người xuất gia. Nên trân quý những giờ phút này. Có dịp nên tìm cách trình lên thầy những tiến bộ và những hạnh phúc của mình trong quá trình tu học. Nên trình lên thầy những thành quả tu học của các anh em đồng tu, điều này sẽ làm cho thầy vui và có tác dụng nuôi dưỡng thầy. Nếu hoàn cảnh cho phép, nên xin thầy cho các anh em đồng tu khác cùng được ngồi tham dự. Tránh nói về những khó khăn trong chúng, hãy đợi những dịp khác để thưa trình và để thỉnh ý thầy. Nên chấp tay lại mỗi khi có điều gì muốn thưa trình, và trước khi nhận chén trà hoặc cái bánh.

Chương VI- Sinh hoạt với chúng.

Nghe chuông tập chúng, nên khởi sự đến nơi hẹn ngay, không được chần chừ. Sử dụng phép thiền hành trong khi đi. Không nên dành chỗ ngồi. Ngồi xuống rồi, nên nhiếp tâm theo dõi hơi thở, giữ thân cho ngay thẳng. Không được nói cười lớn tiếng. Nên thường nói ra những điểm tốt đẹp mà đừng nói đến những điểm tiêu cực của cá nhân. Phải tôn trọng thời khóa. Phải tham dự vào tất cả những sinh hoạt của tăng thân (đại chúng) trừ những lúc có bệnh hoặc được giao phó một công tác đặc biệt phải làm cho xong trước thời hạn. Không nên khạc nhổ, hỉ mũi và nôn oè lớn tiếng, bất cứ nơi nào. Phải sử dụng khăn túi và phải hướng vào góc tường nếu cần làm những việc ấy. Khi đánh răng, không nên đi qua đi lại và nói chuyện. Đứng yên một chỗ, thực tập chánh niệm theo bài kệ đánh răng và an trú thanh thoi trong việc đánh răng. Làm việc gì cũng làm theo tinh thần ấy. Uống nước nên nâng bằng cả hai tay, không nên vừa uống vừa xá chào người. Được mời nước bánh hay trao cho vật gì, trước phải chấp tay xá rồi mới nhận.

không nên cười to làm động chúng. Muốn ngáp phải đưa tay che miệng. Không nên chạy hay đi gấp gáp. Luôn luôn đi theo lối thiền hành, tự lộ sự vững chãi và

thành thoi, dù khoảng cách chỉ là vài ba thước. Nếu làm trách vụ hương đăng, dâng hoa cúng Bụt chỉ nên dâng hoa thật tươi đã nở tròn hoặc còn hàm tiếu. Đừng cắt bông búp. Hoa héo thay ra phải để vào nơi đã được quy định, không nên vứt bỏ bđay bạ. Chân nhang cũng thỐế. Chỉ để lại một cây chân nhang ngay giữa bát nhang. Cắm nhang nên cầm cây nhang bằng hai tay, hoặc nếu cầm một tay thì bàn tay kia phải đặt trên cánh tay của bàn tay này. ẤY nghĩa là đặt hết toàn diện thân, khẩu và ý vào động tác cắm nhang. Mở cửa thiền đường và chánh điện cũng phải như thế. Cầm chổi quét thiền đường hay Phật đường không nên hát chổi để bụi bay lên. Cuối mỗi lát chổi, giữ chổi cao hơn mặt đất một chút và rảy nhẹ cho bụi rơi xuống. Nghe gọi tên mình, phải niệm Bụt đáp lại, hoặc nói: có tôi đây. Thay tiếng tôi bằng pháp danh mình. Nhật được của rơi, nên đem đến cho vị tri sự.

Dùng điện nước phải hết sức tiết kiệm. Đừng bao giờ rời phòng xá trước khi tắt đèn và lò sưởi. Không nên lấy vật thưỠng trú làm của riêng. Không nên ngồi không trong khi đại chúng làm việc. Hãy nhận lãnh công việc tùy theo sức lực và tài năng mình. Nhận một trách nhiệm đại chúng giao phó, như tri xa,

tri viên, tri khố ... đừng cho đó là một quyền hành mà chỉ là một cơ hội để phụng sự tăng thân.

Trong các buổi họp chúng, luôn luôn giữ thái độ khiêm cung, phát biểu ý kiến một cách từ hòa, nhã nhặn. Tránh tạo ra thế tam giác, nghĩa là đừng theo phe một người để chống lại một người khác. Phải tìm mọi cách để đưa hai người lại với nhau. Không nên tụ năm họp ba nói những chuyện không có ích lợi hoặc nhắc tới những chuyện thị phi của người cư sĩ. Tránh dùng chữ tôi, nên tự xưng bằng pháp danh mình. Phải giữ bình tĩnh khi gặp chuyện không vừa ý.

Phải học nhìn những người xuất gia đệ tử của thầy mình là sư anh, sư chị và sư em của mình, và phải thiết lập liên hệ anh em một cách chân thành với những vị ấy. Dù người sư anh hay sư chị của mình có thể còn có những yếu kém, người ấy vẫn đích thực là sư anh hay sư chị của mình. Không được tự bảo: người ấy có hơn gì tôi đâu mà làm sư anh hay sư chị của tôi. Nếu mình có may mắn thành công hơn các vị ấy trên đường tu học thì phải tìm cách giúp đỡ các vị ấy một cách khiêm cung và khéo léo. Mình có quyền chơi thân với một người bạn tu, nhưng phải biết căn cứ trên liên hệ ấy để phát triển sự thân tình rộng ra với các vị khác, bắt đầu từ các vị dễ dãi rồi tiến dần đến

các vị khó tính hơn, cho đến khi mình có thể sống hài hòa với tất cả mọi người trong đại chúng. Đây là công trình xây dựng tăng thân rất cần thiết cho hạnh phúc và sự thành đạt của một đời tu. Chơi thân với một người bạn đồng tu không có nghĩa là vướng mắc vào nhau và đi tới luyến ái không lành mạnh, dù đó là trường hợp nam với nam, nữ với nữ. Tình thương đời chuyển hóa thực trong đạo Bụt được làm bằng chất liệu Từ, Bi, Hỷ và Xả. Xả có nghĩa là bình đẳng và không vướng mắc, không kỳ thị.

Chương VII - Ăn cơm.

Nghe chuông báo giờ thọ thực, hãy buông bỏ mọi việc để mang bát đến thực đường, sắp hàng lấy thức ăn. Đừng lấy có là hàng sắp còn dài, mình có thể đến sau. Sự có mặt của mình ngay từ đầu trong đại chúng sẽ mang lại năng lượng cần thiết cho mỗi người trong đại chúng. Theo dõi hơi thở, mỉm cười và tiếp xúc với tăng thân bằng chánh niệm, không nên nói chuyện, dù là thì thầm. Thực tập chánh niệm khi để thức ăn vào bát, cũng không khác gì khi khát thực. Chỉ nên lấy thức ăn vừa đủ, hoặc ít hơn một chút. Từ nơi lấy thức ăn, ôm bát đi đến chỗ ngồi của mình, thực tập đi thiền hành cho vững chãi và thanh thoi. Ngồi xuống trên chỗ ngồi của mình, đặt bát ngay ngắn phía trước mặt,

ngồi giữ lưng thẳng và lập tức thực tập phép quán niệm hơi thở, đừng để mất thì giờ tu tập trong khi chờ đợi những người khác. Trước khi ăn nên thực tập năm quán tưởng. Trong khi ăn không nói chuyện, không suy nghĩ việc quá khứ, tương lai, chỉ nhiếp tâm tiếp xúc sâu sắc với thức ăn và với tạng thân quanh mình. Ngồi ăn như thế nào để có thể nuôi dưỡng sự hân hoan và hạnh phúc trong suốt bữa ăn, như đang được với Bụt và tăng đoàn nguyên thi ngồi ở tịnh xá Kỳ Hoàn cùng thọ trai. Trân quý mỗi hạt cơm, mỗi lát thức ăn, không để động tâm về chuyện ngon dở. Nhai thật kỹ thức ăn, từ ba mươi tới năm mươi lần. Không nên chép miệng và nhai nhóp nhép thành tiếng. Ngđam miệng lại mà nhai. Đừng ăn miếng quá lớn. Tránh khua bát đĩa. Không được đứng dậy giữa bữa ăn. ấ xong chưa nên đặt bát xuống nếu những người lớn tuổi tu hơn mình chưa ăn xong. Không nên ăn xong đứng dậy trước. Không được ngồi ăn riêng một mình xa tạng thân, và ngoài những bữa ăn của đại chúng, trừ trường hợp ốm đau. Buổi chiều nên ăn thức ăn nhẹ và ăn ít.

Chương VIII - Lễ lạy.

không nên đứng ở khoảng giữa trước bàn thờ mà lễ lạy, vì đó là chỗ của vị thủ tọa. Khi có người đang lạy,

không nên đi ngang qua trước mặt người ấy. Chắp tay phải ngay ngắn, các ngón tay không so le. Nếu quán tưởng hai bàn tay là búp sen, thì có thể có chỗ trống giữa lòng hai bàn tay. Không nên đung các ngón tay vào cằm hoặc vào lỗ mũi. Thở nhẹ và sâu ba hơi rồi quán tưởng trước khi lạy. Khi lạy, đưa búp sen hai tay lên ngang trán, rồi hạ xuống ngang ngực trước khi xòe hai tay sang hai bên để lạy xuống. Đưa tay lên ngang trán và đi ngang qua bình diện trái tim ngụ ý đem cả tim và óc mình mà lễ lạy. Khi lạy xuống, năm vóc phải thực sự sát đất. Trong tư thế năm vóc sát đất, ngửa hai bàn tay ra hai bên đầu, tự ý trình bày hết con người thật của mình lên Bụt, không dám dấu diếm một điều gì. Lạy xuống, phải buông bỏ hoàn toàn cái ý niệm về ngã của mình. Mình không là gì cả, mình không có gì cả, tất cả cơ thể, sức khỏe, tài năng, thông minh, kiến thức của mình đều là những gì của tổ tiên tâm linh và huyết thống trao truyền lại. Lạy như thế nào mà hòa nhập được vào dòng sống của tổ tiên và các thế hệ hậu lai, để không thấy mình còn một cái ta riêng rẽ và khổ đau. Trong tư thế năm vóc sát đất, nên thở thật thoải mái ba lần, để cảm thấy thanh thoi, nhẹ nhàng và không lo lắng gì trong giờ phút ấy. Đây là một hình thức thực tập quay về nương tựa nơi dòng sống bất diệt của tổ tiên.

Nếu Phật đường đông người quá thì có thể chọn những lúc vắng người để lễ lạy. Nên thực tập năm cái lạy hoặc ba cái lạy mỗi ngày, vì lạy như thế giúp ta chuyển hóa khổ đau và trị liệu tâm lý cô đơn và mặc cảm.

Chương IX - Nghe pháp thoại.

Nghe pháp thoại là một phép thực tập quan trọng. Nghe chuông báo giờ pháp thoại phải đến pháp đường ngay, đừng bao giờ vào pháp đường sau vị pháp sư. Ngồi thẳng và thoải mái cũng như trong giờ thiền tọa. Đừng viết giấy chuyển tay cho người khác, trừ khi đó là việc cấp tốc có liên hệ tới sự an vui của đại chúng. Tránh việc nửa chừng pháp thoại bỏ ra ngoài để đi tiểu; nên đi nhà vệ sinh trước khi vào pháp đường. Không được nói chuyện với người ngồi bên cạnh. Nghe pháp thoại không nên chỉ nghe với trí năng mà phải biết sử dụng tâm không so sánh để nghe. Nghe pháp thoại không phải là để chứa chất thêm kiến thức về phật pháp mà là để có cơ hội cho những lời thầy nói đi thẳng vào chiều sâu của tâm thức, đánh động được những hạt giống trí tuệ và từ bi chôn vùi trong chiều sâu ấy; cũng như mưa xuân thấm được vào lòng đất và làm cho các hạt giống có dịp nảy mầm. Nếu nghe pháp thoại mà chỉ dùng trí năng so sánh những

điều đang nghe với những điều đã học thì mưa pháp không thấm sâu được vào đất tâm. Nên học nghe với tâm không so sánh và với tâm không thành kiến. Có những người giác ngộ trong khi nghe pháp, đó là nhờ họ đã nghe với phương pháp ấy. Nếu đã có máy thu thanh đang ghi mà ta còn cố gắng ghi chép, thì ta có thể đánh mất ít nhiều định lực của ta và mất cơ hội tiếp nhận trực tiếp những lời khai thị quan trọng khác của vị pháp sư. Nếu cần ghi chép thì chỉ nên ghi chép rất ít, vài từ ngữ và vài ý tứ quan trọng mà thôi.

Chương X - Học kinh và đọc sách.

Ngoài những kinh được học chung với chúng, nếu muốn học thêm kinh nào cũng nên hỏi ý kiến của thầy. Vấn đề không phải là học cho thật nhiều kinh mà là được học những kinh căn bản có liên hệ trực tiếp đến sự thực tập giới Định Tuệ trong đời sống hàng ngày. Các kinh căn bản như Kinh Quán Niệm Hơi Thở, Kinh Niệm Xứ, Kinh Người Bb Sống Một Mình, Kinh Người Bất Rắn ... cần được học cho thật thấu đáo làm căn bản cho sự tu học. Những kinh lớn như Kim Cương, Bát Nhã, Bảo Tích, Hoa Nghiêm, Pháp Hoa, Duy Ma, Viên Giác ... đều có liên hệ mật thiết đến các kinh căn bản Ấy. Khi học kinh nên luôn luôn tự hỏi: những tư tưởng siêu việt trong các kinh

này có liên hệ gì đến sự thực tập trong đời sống hàng ngày ? làm sao áp dụng được giáo lý các kinh này vào đời sống hàng ngày để chuyển hóa khổ đau và đạt tới giải thoát? Học kinh không phải chỉ để thưởng thức tư tưởng uyên áo của kinh và để diễn bày lại những tư tưởng ấy cho kẻ khác nghe mà là để soi sáng cho sự thực tập của mình.

Về các bộ luận cũng như về các trước tác hiện đại của đạo Phật, nên tham vấn ý kiến của thầy trước khi đọc. Đừng nên chứa chát quá nhiều sách, đừng làm con mọt sách.

Phải có thái độ cung kính đối với kinh điển và băng giảng. Cầm kinh luôn luôn phải cầm hai tay. Chỉ đặt kinh nơi chỗ sạch sẽ và tôn nghiêm. Nếu có bụi bám trên kinh, không nên dùng miệng thổi, mà phải dùng khăn sạch để phủi bụi. Trên bàn kinh không nên để vật tạp. Khi bìa kinh hư hỏng nên tu bổ liền, đừng để hư hoại thêm. Nghe pháp thoại từ băng giảng không được nằm hoặc ngồi không chỉnh đốn. Phải ngồi nghiêm trang trong tư thế nghe pháp với tất cả sự cung kính. Không được vừa làm việc vừa nghe pháp thoại từ băng giảng.

Đọc sách không được đọc tiểu thuyết, truyện kiếm hiệp, truyện trinh thám, truyện hải hùng, truyện tình và sách báo khiêu dâm. Nên tham vấn thầy và các thiện tri thức về những sách có thể đọc. Nếu có thì giờ ngoài việc học hỏi kinh luận, chỉ nên đọc những sách về lợi chuyển hóa sử các nền văn minh trên thế giới, về đại cương lợi chuyển hóa sử và giáo lý các tôn giáo, về đại cương tâm lý học áp dụng và về đại cương những khám phá hiện đại nhất trong lĩnh vực khoa học. Những sách này có thể giúp ta so sánh và quán chiếu về những điều ta học trong kinh điển và giúp ta sau này trong sự diễn bày giáo lý cho đời một cách khéo cơ hơn.

Chương XI - Vào chùa, tháp.

Vào chùa nên đi vào cửa trái hoặc phải, tránh đi vào cửa giữa. Theo dõi hơi thở, bước đi chánh niệm, không nói chuyện. Guốc dép cần được xếp thật ngay ngắn trước khi vào chánh điện. Trong chánh điện hay trong tháp miếu, nên đi vòng từ trái sang phải. Tránh việc hỉ mũi, ho, ợ và nhổ nước bọt, dù là trong khăn, trong thời gian ở chánh điện hoặc ở trong tháp. Chiêm ngưỡng tôn tượng và tham khảo câu đối hoặc văn bia một cách im lặng. Không nên đối thoại ồn ào hoặc

khoe khoang kiến thức của mình về lợi chuyển hóa sử tự viện, tôn tượng, tổ sư và pháp khí.

Chương XII - Vào thiền đường.

Nên để nón, khăn quàng cổ, áo khoác ngoài và dày giép ở chỗ đã được quy định. bước vào thiền đường, chấp tay hướng về bàn thờ Bụt và tổ để xá, rồi mới thong thả bước từng bước chánh niệm tới chỗ ngồi của mình. Đến chỗ ngồi, nên đứng ngay thẳng trước tọa cụ, chấp tay xá trước khi ngồi xuống. Ngồi xuống rồi, lập tức khởi sự điều chỉnh thế ngồi và hơi thở, đừng đợi người khác, cũng đừng đợi tiếng chuông. Hết sức tránh sự đến trễ sau tiếng chuông khởi đầu buổi thiền tọa.

Ngồi lưng thật thẳng, nhưng buông thư tất cả các bắp thịt, từ các bắp thịt trên mặt xuống đến các bắp thịt trên vai, lưng, cánh tay, bụng và chân. Ngồi cho vững trong tư thế hoa sen hay nửa hoa sen, thật thoải mái, thật buông thư. Mắt có thể mở hé nhìn xuống chừng một thước phía trước mặt, đầu và sống lưng làm thành một đường thẳng. Thực tập những bài có công hiệu nuôi dưỡng an lạc thân tâm trước khi đi vào những đề tài quán chiếu đã định trước. Nếu có đau nhức thì cũng có quyền thay chân, miễn là động tác được đặt

trong chánh niệm và đừng tạo ra tiếng động có thể làm động tâm người ngồi bên cạnh. Tuyđet đối tuân theo hiệu lệnh của chuông khánh.

Nếu đến phiên mình làm duy na, duyệt chúng hay hướng dẫn thiền tọa, phải tới sớm để chuẩn bị. Làm thiền hướng dẫn, phải xướng các công thức thiền tập một cách rõ ràng rành mạch, và đừng để cho tiếng chuông nhỏ quá hoặc chát quá. Nên nhớ hạnh phúc và sự thành công của buổi thiền tập tùy thuộc rất nhiều ở người hướng dẫn thiền tập.

Xả thiền không nên thô tháo. Trước tiên, điều động thân hình về phía trái rồi sang phía phải. Từ từ tháo chân ra và xoa bóp nhẹ nhàng cho máu huyết lưu thông. Đừng bẻ đốt xương ngón tay kêu răng rắc. Nhòe đưa hai bàn tay áp lên hai mắt cho có sức ấm. Đừng xát hai tay lại thành tiếng. Dùng tay này xoa bóp tay kia trước khi dùng cả hai tay xoa bóp các bắp thịt trên mặt, vai và bắp chân. Luôn luôn thực tập hơi thở ý thức trong khi làm các việc này. Muốn sửa bỏ đoàn và tọa cụ lại cho ngay ngắn thì cúi xuống dùng tay, đừng bao giờ dùng chân.

Tụng kinh, nên để tâm ý vào lời kinh, đừng nên chỉ chú trọng vào kỹ thuật tán tụng và âm điệu. Niđem

Bụt dùng niệm suông bằng miệng, phải tiếp xúc với nội dung đại từ, đại bi, đại trí và đại nguyện của Bụt. Nên biết sử dụng mười danh hiệu Bụt để làm sống dậy trong tâm những chất liệu ấy của Bụt. Khi thực tập kinh hành, chú tâm tới sự xúc chạm giữa bàn chân và sàn chánh điện, đi an lạc thanh thoi như bước trên Tịnh độ không khác. Mỗi bước chân phải đem lại thêm chất liệu chánh niệm, vững chãi và thanh thoi vào cơ thể và vào tâm thức.

Chương XIII - Làm việc với tăng thân.

Nên vâng theo ý của vị tri sự. Nhận việc xong phải làm với tất cả tâm ý và khả năng mình. Phải thực tập chánh niệm trong khi chấp tác. Làm việc chung với tăng thân cũng là một cơ hội để hòa mình trong tăng thân, học hỏi với tăng thân và tạo thêm những mối thiện cảm giữa mình với những thành phần khác của tăng thân. Nên biết bảo quản dụng cụ làm việc, dụng cụ từ đâu thì sẽ trả về ở đó, không nên vứt bỏ ở nơi chấp tác. Nên xem công việc là một cơ hội để tu tạo phước đức và phụng sự tăng bảo, nhờ đó mà ta chấp tác với một niềm vui. Nên phối hợp công tác với những vị khác, đừng lui cui làm việc một mình trong một xó. Nên duy trì sự thanh thoi và an lạc trong khi làm việc, đừng hấp tấp muốn làm cho mau xong. Mỗi

người có kinh nghiệm và cách thức làm việc riêng, đừng ép người khác phải làm theo giống hệt cách mình làm, tuy nhiên có thể chia sẻ với nhau cách thức làm việc để cùng được học hỏi từ kinh nghiệm của nhau. Đừng đánh giá người khác qua công việc. Phẩm chất tu học của người tu phải được xem quan trọng hơn là số lượng công tác người ấy có thể làm. Đóng góp quan trọng nhất cho tăng thân là uy nghi, đức độ, an lạc và sự chuyên hóa của mình. Dù được thầy hoặc tăng thân giao cho một công tác đặc biệt, cũng đừng nên cho công việc mình quan trọng hơn công việc của người khác. Nên biết tất cả các loại công việc được làm để phục vụ tăng thân đều quan trọng như nhau. Nên nhớ rằng nhờ những thành phần khác của tăng thân đang phụ trách những công việc khác cho nên mình mới có thể làm thành tựu được công tác mình đang làm, và như vậy công tác đặc biệt của mình cũng đang do tăng thân thành tựu. Mỗi khi một công tác đặc biệt được giao phó, không được lấy cớ vì công tác đó mà bỏ những giờ sinh hoạt với đại chúng. Nếu công tác có tính cách cấp bách, phải thưa trình với đại chúng để xin một hoặc hai ngày được vắng mặt trong những sinh hoạt khác để có thể hoàn tất cho kịp thời. Thời gian này không được kéo dài quá ba hôm. Nếu công tác không có tính cách cấp bách chuyên hóa thì nên

xin chỉ được làm mỗi ngày một hai giờ để mình còn có thể tham dự những sinh hoạt khác với tăng thân như thiền tọa, thiền hành, thọ trai, pháp đàm, pháp thoại ... Nếu được giao công tác nhiều hơn sức mình có thể cáng đáng thì phải biết thưa trình lại để công tác ấy cũng được phân phối cho một người thứ hai, người mà mình đề nghị. Nên biết sử dụng việc chấp tác như những phương tiện tu tập. Đừng say mê công việc đến mức tự đánh mất mình trong công việc. Đừng tìm sự trú ẩn và quên lãng trong công việc. Đừng vì công việc mà đánh mất liên lạc tốt giữa mình và các thành phần khác trong tăng thân.

Chương XIV - Vào nhà tắm.

Tắm rửa và giặt giũ nên biết tiết kiệm nước và điện. Nên duy trì sự nhẹ nhàng và chánh niệm trong khi tắm. Đừng vắn nước quá mạnh khiến nước gương sen văng ra ngoài phòng tắm. Không nên nói cười trong khi tắm. Không nên tiêu tiện trong nhà tắm. Tắm rửa là một cơ hội để quán chiếu hình hài mình, để tiếp xúc được với tổ tiên và con cháu, để thấy mình là sự tiếp nối của dòng sinh mạng và để ý thức được vai trò của mình trong sự nuôi dưỡng thân tâm của tổ tiên và của con cháu mình nơi mình. Không nên chiếm phòng tắm quá lâu, sợ người tới sau phải chờ đợi. Xà phòng tắm

và ọgi đầu phải được sử dụng vừa phải, sử dụng xong phải để vào chỗ được quy định; nếu hết thì sau khi tắm phải đi lấy sẵn cho người kế tiếp. Các chậu thau sau khi được sử dụng cũng cần được rửa sạch và úp lại. Nên có bình hoa nhỏ trong nhà tắm để nhắc nhở rằng phòng tắm cũng là nơi thực tập chánh niệm và thiền quán.

Chương XV - Vào cầu tiêu.

Muốn đi đại tiện hay tiểu tiện thì nên đi ngay, đừng chần chờ, đừng đợi đến lúc bị thúc bá chuyển hóa mới đi. Trước khi vào phải gõ cửa ba lần. Không nên thúc dục người trong cầu ra nhanh. Trong thời gian ở cầu tiêu cũng phải thực tập chánh niệm, và giờ phút ở đây cũng quan trọng không kém giờ phút ở pháp đường hay thiền đường. Phải có vững chãi, thanh thoi và an lạc trong nhà cầu. Không nên khạc, nhổ. Dùng cầu xong, dội nước cẩn thận và đầy đủ. Giấy vệ sinh dùng xong bỏ vào thùng cẩn thận, không được vứt bừa bãi, không được bỏ vào cầu, sợ làm nghẹt cầu. Không nên nói chuyện và cười giỡn với người ở cầu bên. Không nên rạn ra tiếng. Đại tiểu tiện xong phải rửa tay bằng xà phòng cho sạch. Nếu giấy vệ sinh hết thì đi lấy cuộn mới lắp vào cho người đến sau. Đến phiên mình lau chùi cầu tiêu, nên hết lòng lau chùi cho cầu tiêu trở

nên thơm tho. Nên cắm một bình hoa nhỏ trong cầu để nhắc nhở rằng cầu tiêu cũng là nơi thực tập chánh niệm và thiền quán.

Chương XVI - Giặt áo, phơi áo.

Giặt áo nên sử dụng những cái chậu chỉ dùng để giặt áo, đừng bao giờ dùng những chậu dùng để rửa thức ăn. Đừng đổ nước xà phòng vào những nơi có thể làm ô nhiễm và ứ đọng. Dùng máy giặt, nên chọn những thứ bột giặt không làm ô nhiễm sinh môi. Hãy biết tiết kiệm điện và nước. Đừng giặt bằng máy nếu số lượng áo quần cần giặt quá ít. Chọn giờ điện rẻ, và chọn giờ không làm náo động sự yên tĩnh cần có của đại chúng.

Phơi áo nhớ dùng kẹp để áo khỏi bay. Phơi cho gọn và khéo. Không nên phơi áo quần nơi có nhiều người đi ngang. Phơi quần nên kéo hai ống lại gần nhau. Không nên phơi quần cao quá đầu người

Chương XVII - Ngủ nghỉ.

Nằm nghiêng bên hông phải mà ngủ, đó là thế nằm an lành nhất. Bụi thường nằm như thế. Không được ngủ cùng giường với bạn đồng tu. Trong trường hợp đặc biệt thiếu giường thì cũng có thể tạm ngủ

chung, nhưng không nên cùng đắp một chăn. Nếu bắt đắ dĩ phải đắp chăn chung thì phải mặc áo đầy đủ. Nên đi ngủ đúng giờ và dậy đúng giờ. Đừng thức khuya đọc sách hoặc nghe băng. Đừng tìm cách dỗ giấc ngủ bằng cách đọc sách hoặc nghe băng. Đừng chong đèn vì như thế làm cho người kia khó ngủ. Mở đèn hoặc tắt đèn, nên hỏi ý hoặc báo tin cho người cùng phòng biết. Nằm vào giường, có thể bắt đầu thực tập phép buông thư toàn thân. Sau đó có thể thực tập các bài thi kệ như Vào, ra, sâu, chậm hay Quay về nương tựa hải đảo tự thân. Không nên suy tưởng về những dự tính tương lai. Đừng cời trần khi ngủ. Không nên thấp nển trên bàn ngủ, sợ ngủ quên dễ gây ra hỏa hoạn. Nếu có ác mộng, đừng ngủ lại ngay. Nên ngòi dậy, xoa bóp cho máu chảy đều hoặc bước ra ngoài đi thiền hành năm hoặc mười phút trước khi nằm xuống ngủ lại. Nếu có chất hữu cơ tiết ra trong giấc ngủ, nên dậy sớm để tắm và thay quần áo để kịp giờ đi công phu. Nhớ ăn chiều ít và nhẹ. Khi đã thức giấc, rủ người bạn tu cùng thức dậy, cùng đi rửa mặt đánh răng và đi công phu.

Chương XVIII - Đốt lò sưởi.

Tránh sử dụng lò điện, trừ khi hết củi hoặc hết khí đốt. Nên sử dụng nhiên liệu có chừng mực, không nên

để phòng quá nóng, tối đa là hai mươi độ. Đi ra khỏi phòng nên hạ thấp độ sưởi, nếu cần vắng mặt nửa ngày trở lên thì nên tắt lò. Chất củi cho gọn gàng sạch sẽ, đốt lò đừng để khói xông vào phòng. Tránh dùng củi mục vì sẽ tàn hại nhiều loại côn trùng. Đừng nên phơi bít tất, bao tay, khăn và áo quần trên lò sưởi.

Chương XIX - Ở trong phòng .

Nên ở chung với ít nhất là một bạn đồng tu. Thường hỏi thăm nhau bằng ngôn ngữ từ ái. Nên cùng nhau chịu trách nhiệm về sự ngăn nắp và sạch sẽ của căn phòng. Được ở chung phòng với một vị đã có kinh nghiệm tu học lâu hơn mình là một sự may mắn lớn, vì mình có thể học hỏi thêm rất nhiều từ người ấy, nhất là về uy nghi và cách tiếp xử với các bạn đồng tu. Tuy nhiên trong thời hạn sáu tháng nên xin ở với một vị khác. Điều này là để tránh sự thân thiết quá đáng hay là sự vướng mắc với một người và làm mình xa cách với những người khác trong tăng thân. Nếu ở với một người mà kinh nghiệm tu học còn ít, nên làm sao để người ấy có thể học hỏi được từ mình về chánh niệm, uy nghi và cách tiếp xử. Nếu thấy người kia thiếu uy nghi thì tìm cách nhắc nhở một cách khéo léo và đầy khiêm cung. Nếu người ấy có tập khí nặng, chưa có khả năng tiếp nhận sự soi sáng và nhắc nhở

của mình thì đừng vội thất vọng, phải học kiên nhẫn thêm. Nếu được ai chỉ bảo cho mình những chỗ sơ sót trong sự hành trì uy nghi thì nên chấp tay tạ ơn, đừng tìm cách bào chữa loanh quanh hoặc so sánh phân bì với những người khác.

Có việc vắng mặt hơi lâu nên báo cho người bạn cùng phòng biết. Thay áo quần hoặc treo phơi áo quần nên kín đáo và có ý tứ. Nên đi ngủ đúng vào giờ đã được quy định. Nếu thật sự cần học hoặc làm việc thêm, nên đi tìm một nơi khác như thư viện, và tắt đèn riêng.

Chương XX - Đi đến chùa khác phái.

Sa di nam đến ni viện hoặc sa di nữ đến tăng viện, ít nhất là phải hai người cùng đi. Đi bên nhau trong uy nghi, giữ gìn chánh niệm, không được nói cười tíu tít. Tất cả những trao đổi phải nằm trong phạm vi tu học và lý tưởng xuất gia. Đừng ở lại lâu quá, xong việc phải trở về. Thư từ qua lại, nếu cần, chỉ được nói về đề tài tu học và lý tưởng xuất gia, không nên trao đổi thư từ về phương diện tình cảm. Tránh hiến tặng quà cáp có tính cách riêng tư và kỷ niệm. Không nên than phiền túng thiếu để được cúng dường. Lúc trở về viện,

mình không nên nói những chuyện thị phi về nơi mình đã thăm viếng.

Chương XXI - Đến nhà đàn việt.

Luôn luôn cùng đi ít nhất là hai người Đến nơi chỉ ngồi vào đúng chỗ đã được chuẩn bị cho mình. Nếu cần nói pháp, thì nói cho đúng thời, đúng căn cơ, và đừng nói dài quá. Tránh sự phô bày kiến thức để cầu sự khâm phục của người. Bài pháp phải có tính cách thực tiễn, giúp người đương sự vượt thoát những khó khăn hiện thời của họ bằng phương pháp thực tập. Chỉ nói pháp khi người nghe pháp ngồi nghiêm chỉnh và ăn mặc chỉnh đốn. Không nên cười lớn, cười khúc khích với nhau. Ngồi thọ trai phải giữ uy nghi, như ăn cơm trong đại chúng. Không nên đến nhà đàn việt vào buổi tối, không nên tìm cách ở lại đêm. Không nên cùng người khác phái ngồi riêng ở chỗ không có người thứ ba. Phải nhìn thẳng phía trước, mắt không được lảo liêng. Nói chuyện với người khác phái, không nên nói nhỏ hoặc thầm thì. Không được ngồi vào một bàn ăn có rượu và các thức ăn mặn. Không nên khen những vật dụng trong nhà khiến người ta có thể nghĩ đến việc cúng dường những vật ấy cho mình.

Về thăm gia đình cũng nên mời một vài bạn đồng tu cùng đi. Vào nhà trước tiên là lạy Bụt rồi lễ bàn thờ tổ tiên, sau đó mới thăm hỏi cha mẹ, anh em và bà con. Không nên nói về những khó khăn gặp phải trong đời sống xuất gia, sợ gia đình lo cho mình. Nên biểu lộ tính cách tươi mát, vững chãi, thanh thoi và an lạc của mình để gia đình cùng được lợi lạc và tăng tiến niềm tin nơi nếp sống giải thoát. Nên nhớ người xuất gia có bốn phận độ cho được gia đình mình. Trong thời gian thăm viếng, giữ gìn đầy đủ phong độ xuất gia, chánh niệm trong mọi câu nói, động tác và cách hành xử. Ngồi trong tư thế hoa sen để trình bày cái thấy của mình về tình trạng gia đình và đề nghị những pháp môn và những giải pháp giải quyết các tình trạng ấy. Sắp đặt để cả gia đình cùng được thực tập ăn cơm chánh niệm, thiền tọa, thiền hành, tụng giới và pháp đàm với mình trong thời gian thăm viếng. Giữ công khóa giống hệt như ở thiền viện. Về thăm gia đình, không nên hết xin cái này đến xin cái khác. Được gia đình hiến tặng gì cũng nên đem về chia đều cho tăng thân. Nên viết thư đều về gia đình để có thể chia sẻ hạnh phúc và thành quả tu học của mình để gia đình có thêm đức tin và hạnh phúc .

Chương XXII - Vào thành phố .

Nếu không có lý do chánh đáng, không nên vào. Dù đi bộ, đi xe đạp, xe gắn máy hay xe hơi, cũng phải có uy nghi và nhớ luôn luôn an trú trong chánh niệm. Không nên đánh đồng xa trong khi đi. Không nên liếc nhìn hai bên phải trái. Không nên cười giỡn. Không nên đi gần người say và người điên. Gặp những đám đánh nhau, cãi nhau, múa võ hoặc trò chơi ảo thuật, không nên dừng lại xem. Gặp một vị tôn túc, phải dừng lại, chấp tay thăm hỏi. Gặp người xuất gia, dù là đạo khác, cũng làm như thế. Đừng để bị những hào nhoáng bên ngoài của thành phố cám dỗ. Sự có mặt chánh niệm của người xuất gia giữa đám đông phải là một bài thuyết pháp không lời về nếp sống thanh thoi, vững chãi của người có giải thoát. Phải thấy được sự may mắn của mình được sống trong thiền viện an tĩnh, tươi mát, có không khí trong lành và có tầng thân che chở và yểm trợ. Xong việc, phải lập tức rời thành phố trở về tu viện.

Chương XXIII - Đi chợ.

Trước khi đi chợ phải biết trước mình cần mua những gì và số lượng thực phẩm cần mua. Phải mặc áo nhật bình chỉnh tề; không nên mặc áo ngắn vào chợ. Luôn luôn hộ trì sáu căn. Cẩn thận về việc cất giữ tiền bạc. Không nên kỳ kèo trả giá. Đừng bủi môi chê

bai phẩm chất hàng hóa và chề dất. Có thể nhẹ nhàng xin người bán tính một giá đặc biệt cho chùa. Nên nhẹ nhàng trong khi chọn hàng, đừng làm đổ xuống và bầm dập hoa quả, hư vỡ hàng hóa. Nên dành ưu tiên cho những hóa phẩm hữu cơ và dễ dàng chuyển hóa trở lại. Tránh sử dụng chai, hộp và bọc làm bằng chất ni-lông. Đã hứa mua cho người này rồi thì không được vì bên kia rẻ hơn mà không mua. Không được mua chịu. Không nên vì quảng cáo hay mà mua những phẩm vật không cần thiết. Không nên nói đùa với các cô bán hàng. Nên dành ưu tiên cho những hàng rau trái trồng bằng phương pháp tự nhiên, nghĩa là không sử dụng thuốc độc trừ sâu và phân bón hóa học có thể làm ô nhiễm trái đất.

Chương XXIV- Làm việc trong bếp.

Phải xem bếp như một đạo tràng. Đi đứng khoan thai, duy trì uy nghi và chánh niệm. Tuyệt đối không nói chuyện trong khi làm việc. Nếu cần hỏi hay nói gì về công việc với người anh em đồng tu, nên sử dụng những câu ngắn. Phải làm việc với tình thương, nhớ rằng mình đang phụng sự cho tăng thân của mình. Xay đậu, gọt khoai, nấu súp, xào bắp cải... tất cả các việc như thế cần được làm khoan thai và nhẹ nhàng. Phải theo dõi hơi thở và mỉm cười trong khi làm việc. Phải

tính toán thì giờ cho rộng rãi để có thể hoàn tất công việc một cách khoan thai, không phải hấp tấp. Làm việc chung với người anh em đồng tu trong bếp cũng là một dịp để hiểu nhau hơn và thương nhau hơn. Nên luôn luôn hội ý với nhau để công việc được điều hợp tốt đẹp. Các dụng cụ làm bếp sau khi sử dụng phải được lau chùi sạch sẽ và để lại chỗ cũ. Rửa rau nên rửa ba nước, và chỉ sử dụng những chiếc chậu dùng để rửa rau. Đừng sử dụng chén bát của đại chúng để đựng thức ăn của các con vật được nuôi trong chùa. Không gãi đầu, ho và khạc nhổ trong nhà bếp. Luôn luôn giữ hai tay cho sạch. Đi vệ sinh xong, phải rửa tay trước khi tiếp tục công việc.

Chương XXV- Nghe và nói điện thoại.

Nghe chuông điện thoại nên phát khởi chánh niệm, thở ra và thở vào và mỉm cười có ý thức như khi nghe chuông báo chúng hoặc gia trì. Trong khi thở, ngưng mọi suy nghĩ và nói năng. Khi chuông điện thoại reo lần thứ ba, từ từ đi tới máy nói với từng bước chánh niệm, trong khi vẫn duy trì hơi thở và nụ cười. Nhắc ống nghe lên, lập tức xưng danh tu viện, nói lời đón chào và hỏi xem mình giúp được gì không. Nếu cần năm phút để đi gọi một người, thì xin người ở đầu giây gọi lại trong vòng mười lăm phút. Duy trì chánh

niệm trong khi nói điện thoại. Trả lời gọn gàng và chỉ nói những điều cần thiết.

Sử dụng bài kệ điện thoại trước khi bấm số gọi. Khi nghe chuông điện thoại reo bên đầu giây kia, thực tập thở vào thở ra có chánh niệm theo bài kệ nghe chuông. Sử dụng ngôn ngữ từ ái khi nói. Không được nói những chuyện không cần thiết. Đứng hoặc ngồi nghiêm chỉnh trong khi nói. Nếu người ở đầu giây kia nói những câu chuyện không cần thiết thì kiếm cách xin lỗi trước khi gác ống nói.

Chương XXVI - Đối trị cơn giận.

Người xuất gia phải biết đối trị cái giận của mình. Cái giận là ngọn lửa có thể thiêu rụi tất cả mọi công trình xây dựng, là cái búa có thể đập cho vỡ tan tình thân hữu. Khi thấy cái giận bắt đầu phát khởi, phải dừng lại tất cả mọi nói năng và hành động, để quay về với hơi thở.

Nên sử dụng bài tập “Thở vào tôi biết tôi đang giận, thở ra tôi biết việc quan trọng nhất tôi cần làm bây giờ là điều phục cơn giận của tôi” hoặc bài kệ “Cái giận làm tôi xấu, biết vậy tôi mỉm cười, quay về thủ hộ ý, từ quán không buông lời”, mỗi câu đi theo một hơi thở. Đừng tiếp tục nghe và chú ý tới người mà mình

cho là nguyên do của cơn giận mình. Nếu có thể thì đi ra ngoài để thực tập thiền hành. Đi thiền hành một hồi, tâm sẽ lắng lại. Lúc ấy mới quán chiếu để thấy rằng người làm ta giận cũng có khổ đau và vụng về, giống hệt như ta vậy. Người ấy cần được giúp đỡ chứ không cần được trách phạt. Thấy như thế thì lòng ta sẽ dịu lại, và ta sẽ thấy tâm từ bi phát hiện. Lại quán chiếu để thấy rằng hạt giống của sự giận hờn trong ta còn lớn quá, và đó là nguyên do căn bản của nỗi khổ ta. Ta phải thực tập hàng ngày để chuyển hóa gốc rễ của cái giận trong ta thì ta mới thật sự có an lạc .

Ngọc kia chẳng giữa chẳng mài

Cũng thành vô dụng, cũng hoài ngọc đi

Con người tu có khác gì

Sống cho tươi mát, sân si hư đời

Hiếu thương chẳng trách móc người

Hiện thân bồ tát giữa nơi đạo tràng

Chương XXVII - Làm mới.

Sám hối tức là làm mới trở lại, hoặc bắt đầu trở lại. Ngoài những buổi sám hối thực tập với đại chúng, nên biết thực tập làm mới mỗi ngày. Nếu đã vì thiếu chánh

niệm mà nói hay làm một điều gì gây khổ đau và đổ vỡ trong ta và nơi người thì phải biết thực tập làm mới trở lại, để xóa bỏ những đổ vỡ cũ và làm lành vết thương đã gây ra. Phải cam kết với thầy và với tăng thân là khi mình có vấn đề với một sư anh, sư chòi hay sư em của mình, mình sẽ cố tâm hóa giải vấn đề ấy trong vòng ba ngày, nhiều lắm là bảy ngày. Phải tìm cơ hội gặp gỡ và giải tựa với người ấy. Nếu bảy ngày đã đi qua mà mình chưa hóa giải được và làm mới được thì phải đi tìm một sư anh hoặc một sư chị lớn mà cả hai đều tin cậy để cầu xin sự giúp đỡ. Nếu không tìm ra thì phải cùng nhau đến với thầy để nhờ thầy. Không nên tìm cách giấu thầy và giấu tăng thân về những khó khăn của mình với người anh em đồng tu. Phải biết sức khỏe và hạnh phúc của thầy cũng như của tăng thân tùy thuộc nơi sự hòa thuận và an vui của mình với những thành phần khác của đại chúng. Phải học và nắm cho vững phương pháp ái ngữ và lắng nghe để có thể thành công dễ dàng trong công việc làm mới. Phải tập nói và tập nghe với tâm từ bi. Đừng bao giờ cắt lời người khác. Để cho họ có cơ hội nói ra những điều đau khổ trong lòng họ. Đừng vội phản ứng và phán xét.

Chương XXVIII - Nương tựa tăng thân.

Ngoài sắc thân, tức là hình hài của mình, ta còn Phật thân, Pháp thân và Tngthàng ngày của ta. Nhờ công đức tu tập mà ba thân ấy từ từ hiển lộ. Tngthàng ngày là đoàn thể tu học của ta, đó cũng là thân thể của ta. Tngthàng ngày của ta có mặt trong mười phương, nhưng đoàn thể các vị xuất gia đang tu học với ta tức là tăng thân gần gũi nhất. Quy y Tăng nghĩa là nương tựa nơi đoàn thể tu học của mình, trong đó có thầy, có các sư anh, sư chọi, sư em mình và có mình.

Phải nguyện hết lòng thực tập nương tựa Tăng. Cần phải tin tưởng ở tuệ giác của tăng thân, bởi vì cái biết và cái thấy của tăng thân lớn hơn cái biết và cái thấy của mỗi người trong đại chúng. Nên biết rằng thầy và đại chúng cũng cần đến tuệ giác của mình và mình cũng rất cần đến tuệ giác của đại chúng. Chính thầy mình cũng nương tựa vào cái thấy của tăng thân để quyết định những gì cần quyết định. Phải tin tưởng vào sự giáo huấn và soi sáng của tăng thân và phải vui lòng nhận chịu tất cả những quyết định của tăng thân về ngày giờ xuất gia của mình, ngày giờ thọ giới lớn của mình, về ngày truyền đăng đặc pháp của mình, và về những quyết định khác về cư trú, thực tập và đi hành đạo của mình. Ta có quyền và có bổn phận trình bày cho thầy và cho tăng thân biết những gì ta biết và

thấy về ta và về những thành phần khác của tạng thân, nhưng ta cũng nguyện sẽ chấp nhận mọi quyết định của tạng thân mà không oán trách và giận hờn.

Chương XXIX - Tỉnh chuông và nghe chuông.

Phải nghe chuông như nghe tiếng của đức Thế Tôn gọi mình về với chánh niệm. Mỗi khi có tiếng chuông, nên dừng lại mọi câu nói, mọi động tác và mọi suy tư, trở về hơi thở và thực tập bài kệ nghe chuông. Thở nhẹ, sâu và mỉm cười và trở về có mặt nơi giây phút hiện tại trong trạng thái thân tâm nhất như. Nếu đây là đại hồng chung tiếng này nối tiếp tiếng khác trong một thời gian lâu thì có thể tiếp tục công việc chấp tác, nhưng phải đồng thời theo dõi hơi thở và thực tập chánh niệm trong khi làm việc. Nghe tiếng chuông không được duy trì tư thế nằm, phải ngồi dậy hoặc đứng dậy, trừ khi mình đau ốm.

Nếu là tri chung thì phải thực tập thở theo bài kệ tỉnh chuông trước khi khai chung. Thân tâm có hợp nhất và niệm định có mặt, ta mới có quyền tỉnh chuông. Trong thời gian tỉnh đại hồng chung buổi sáng và buổi tối, ta có thể xướng kệ lớn tiếng, nhưng sau mỗi tiếng chuông ta cũng phải thở chánh niệm, đợi cho cường độ âm thanh dịu bớt thì mới nên xướng kệ.

Trước khi thỉnh chuông, nên xá chuông và thực tập hơi thở, bởi vì chuông đóng vai trò của vị bồ tát đi đến thức tỉnh mỗi người trong chúng ta.

Chương XXX - Đi, Đứng, Nằm và Ngồi.

Trong bốn tư thế đi, đứng, nằm và ngồi, chánh niệm của người sa di phải được hiển lộ. Khi đi, mỗi bước chân đều phải có chánh niệm. Nên học phối hợp hơi thở với bước chân. Đi như thế gọi là thực tập thiền đi, mỗi bước chân có thể đem lại cho ta sự an lạc, vững chãi và thanh thoi. Đừng đi hấp tấp như bị ma đuổi. Đừng chạy, trừ khi có nguy hiểm. Đi như thế nào để ta có cảm giác là mỗi bước chân ta đều như bước ở tịnh độ. Đi ở đâu mà có vững chãi, thanh thoi và an lạc tức là đang đi trong tịnh độ, bởi vì kinh dạy tịnh độ nằm trong tâm người. Khi đi, không đánh đồng xa, không lết guốc, không dẫm lên nền đất thành tiếng lộp cộp. Khi đứng, nên đứng thẳng, đừng nghiêng mình dựa vào tường hoặc thân cây, dù là đang đứng sắp hàng chờ mua vé hoặc lên xe. Đừng chấp tay sau lưng mà đứng. Đừng đứng ở những cảnh tượng ồn ào, rối loạn hoặc phi lễ. Khi ngồi, dù là ngồi chơi, cũng phải giữ lưng cho thẳng. Ngồi đâu, dù là trên cỏ, trên một phiến đá, trên một chiếc rễ cây, cũng phải ngồi thanh thản như ngồi dưới cội bồ đề. Đừng ngồi chò hỏ.

Đừng ngồi giữa một đám người đang chửi mắng, cợt nhả hay nói xấu kẻ khác. Đừng ngồi giữa một đám người đang uống rượu, ăn thịt hoặc cờ bạc. Đừng ngồi nghe những câu chuyện tục tĩu và phi lễ. Ngồi trên ghế hoặc trong tư thế hoa sen, nhớ phủ tà áo nhật bình lên cho thẳng thắn và kín đáo.

Chỉ nên nằm trong phòng dành riêng cho mình. Chỉ nên nằm khi thật sự cần nghỉ ngơi hay buồn thư. Đừng nằm chỗ có người qua lại. Nên tập nằm nghiêng bên hông phải. Đừng nằm chung với người khác, nhất là người cư sĩ. Đừng ngủ trong phòng riêng của người cư sĩ khác phái, trừ trường hợp bệnh nặng và được tăng thân cho phép.

Chương XXXI- Dự pháp đàm.

Nghe chuông báo giờ pháp đàm, nên đến ngay nơi chốn đã được quy định, không nên chậm trễ. Nên lắng nghe để thấy được quan điểm của kẻ khác mà học hỏi. Nếu có những kiến giải có thể đóng góp vào kinh nghiệm tu tập của người khác thì nên chia sẻ, nhưng không nên nói chỉ vì muốn phô bày kiến thức của mình, hoặc để chê bai quan điểm của kẻ khác. Mục đích của pháp đàm là học hỏi từ kinh nghiệm tu học và từ cái thấy của tăng thân, cũng như chia sẻ kinh

nghiệm tu học và cái thấy của mình. Nếu có khó khăn gì trong cái hiểu hoặc sự tu tập thì phải đưa ra đề nhờ tăng thân soi sáng. Phải chấp tay mỗi lần được có người soi sáng cho mình. Không nên tìm cách bắt bí kẻ khác để chứng tỏ mình đa văn hoặc thông minh hơn. Nếu làm phận sự chủ tọa pháp đàm, nên khéo léo đưa đại chúng về với đề tài pháp đàm, đừng đề đi xa. Đừng để sự đàm luận trở nên lý thuyết suông không lợi ích cho sự thực tập. Phải biết sử dụng chuông chánh niệm để nâng cao phẩm chất của buổi pháp đàm. Nên nói lời cảm tạ trước khi kết thúc.

Chương XXXII - Y, bát và tọa cụ.

Y và bát thân thiết với người xuất gia như hai cánh chim thân thiết với con chim, người xuất gia đi đâu cũng cần đem theo y và bát.

Ngày xưa y có ba thứ: Thứ nhất là y tăng già lê (sanghati), có khi gọi là đại y, có chín điều, hoặc hai mươi lăm điều, do đó cũng được gọi là y chín điều, hoặc y lớn. Y này được sử dụng khi được mời vào cung vua, trong các lễ lớn hoặc khi đăng đàn thuyết pháp. Thứ hai là y uất đa la tăng (uttarasanga) đó là y bảy điều, hoặc là y trung. Y này được sử dụng trong lúc lễ tụng, bố tát, sám hối, nghe pháp. Thứ ba là y an

đà hội (antarvasa) là y năm điều, hoặc gọi là y hạ. Y này được sử dụng trong sinh hoạt hàng ngày như chấp tác hoặc đi chợ.

Ngày nay người xuất gia có thường phục, tương đương với y an đà hội, giáo phục, tương đương với y uất đa la tăng và lễ phục, tương ứng với y tăng già lê. Thường phục là áo năm thân hoặc áo nhật bình ngắn, giáo phục là áo tràng hay áo nhật bình dài, và lễ phục là y và áo hậu. Y của các vị sa di là man y, là y trơn chưa có điều. Trước khi đắp y, vị sa di phải nâng y ngang trán và quán niệm theo bài kệ khoác y.

Bát hay bình bát là vật dụng chứa đựng thức ăn của người xuất gia. Bình bát thường được gọi là ứng lượng khí, nghĩa là vật dụng mà màu sắc, chất liệu và dung lượng thích ứng với chánh pháp. Chất liệu thì bằng đất, bằng sành, bằng nhôm hay bằng nhựa, không bao giờ bằng vàng hay bằng ngọc, màu sắc là màu nâu, màu lam, không bao giờ là màu tươi chói, dung lượng thì biểu trưng cho sự biết đủ, không ham hố tham lam. Nâng bát, vị Sa di sử dụng tay trái đỡ bát phía dưới và tay phải đỡ phía ngoài với ngón tay cái đè lên nắp bình. Cầm bình bát đi thành hàng, vị Sa di nhìn thẳng xuống phía trước mặt, và phải chừa khoảng trống chừng một thước cách người đi trước, đừng liên tiếp

nhìn sang phải và sang trái, giữ gìn chánh niệm trong từng bước chân.

Tọa cụ là vật dụng để trải ngồi. Tiếng phạn là ni sư đàn (nisadana). Người xuất gia trải tọa cụ để phòng ngừa gai góc, các loài côn trùng, và những gì có thể bám vào y và thân thể. Sắc màu của tọa cụ cũng cần đi đôi với y phục. Không nên dùng màu tươi, phải dùng các màu như xanh đằm, nâu, hoặc khói hương. Tọa cụ cũng không được quá lớn, chỉ nên khoảng trên dưới một thước vuông.

Chương XXXIII - Du phương cầu học.

Chỉ nên xin thầy và chúng đi học khi thấy trong hoàn cảnh tu học hiện tại mình không có đủ điều kiện tu tiến. Đi học chỉ đi với mục đích tìm cầu pháp môn tu học chứ không đi với mục đích có bằng cấp hoặc có kiến thức, nhất là kiến thức không phải Phật học. Nên chọn học viện trong đó có tăng thân tu học hài hòa và hạnh phúc. Đừng nên xin đi du học ở các nơi trong đó mình không được ở và tu học với tăng thân. Không được ở nhà người cư sĩ mà đi học. Không được học ngành kỹ sư, nha sĩ, y sĩ và các ngành chuyên môn khác của thế học, bởi vì đó không phải là mục đích của người xuất gia. Môn học chính phải là Phật học,

nhưng kiến thức Phật học phải có tác dụng soi sáng cho sự tu học của mình chứ không phải để giúp mình trở thành một nhà học giả. Ngoài môn Phật học, có thể học thêm một trong những cổ ngữ có liên hệ tới Phật học như Nam Phạn (Pali), Bắc Phạn (Sanskrit), chữ Hán hay chữ Tây Tạng. Cũng có thể học thêm căn bản các môn tâm lý học áp dụng, lợi chuyển hóa sử các nền văn minh thế giới và lợi chuyển hóa sử tôn giáo. Các môn này có thể giúp ta hiểu thêm về Phật học và giúp ta sau này trong việc giảng dạy Phật pháp cho kẻ cơ.

Chương XXXIV - Dự thiên trà .

Thiên trà là một cơ hội rất tốt để có mặt với tăng thân trong một bầu không khí vừa trang nghiêm vừa thân mật. Thiên trà có hai phần: phần đầu là nghi lễ, phần thứ hai là trao đổi. Phần nghi lễ gồm có đón tiếp, dâng hương, lễ bái, pha trà, chuyễn trà, chuyễn bánh và uống trà: tất cả đều được diễn ra trong sự trang trọng của nghi lễ và chánh niệm. Trong phần này mọi người theo dõi hơi thở, thực tập có mặt thật sự trong tăng thân và nhận diện sự có mặt của mỗi người trong tăng thân. Hơi thở, ánh mắt, nụ cười và mọi động tác được đi theo với chánh niệm: đây đích thực là thiên tập. Phần thứ hai gồm có trao đổi những lời thăm hỏi kỉnh

ái, những kinh nghiệm tu tập và có khi có cả những bài thơ, bài hát hay câu chuyện. Phần này tuy ít có tính cách nghi lễ hơn, nhưng vẫn được đặt trong chánh niệm. Nội dung phần này có thể bồi đắp tuệ giác, niềm vui, sòu hiểu biết lẫn nhau và sự tương thân tương kính. Nếu là trà chủ hay người pha trà hoặc người phụ tá, thì nên thực tập trước để khỏi vấp vấp. Mm động tác phải từ tốn, khoan thai, đi theo chánh niệm. Vị trà chủ nên nói những lời chào hỏi và chúc tụng trân trọng, lúc bắt đầu và kết thúc phần hai. Phát biểu hoặc chia sẻ, chỉ nên vắn tắt năm phút là nhiều nhất, để những người khác có cơ hội. Không nên đưa những câu chuyện không lợi lạc để nói trong thiền trà. Trà vị phải đi đôi với thiền vị.

Thiền trà đừng nên đông quá. Theo truyền thống số người đông nhất tối đa là mười sáu vị, như thế để duy trì sự thân mật và để mọi người có cơ hội đóng góp. Bất đắc dĩ mới có những thiền trà đông người, gọi là đại thiền trà. Thơ mời, số tọa cụ và số chén trà, người tổ chức phải nắm vững, tránh việc đợi đến lúc cần thiết mới đứng dậy đi lấy thêm. Nên sử dụng khăn vải hoặc những chiếc lá để đặt bánh. Tránh dùng khăn giấy để giúp bảo vệ sinh môi. Trà chủ và các vị phụ tá

nên đứng chấp tay tại cửa để vái chào từng vị thiên khách, khi đón khách vào cũng như khi đưa khách ra.

Chương XXXV - Lái xe.

Nên nhớ luôn luôn mang theo bằng lái và giấy tờ xe. Kiểm tra các bộ phận, biết chắc là có đủ an toàn, trước khi cho máy nổ. Quán niệm theo bài thi kệ lái xe trước khi rồ máy. Không lái quá tốc độ đã được ấn định trên xa lộ, không phóng nhanh, vượt ẩu; chỉ qua mặt xe khác khi không thể không qua mặt, nhưng phải biết chắc là qua mặt sẽ không có nguy hiểm. Sử dụng hộp số cẩn thận, không nên sang số bừa. Lái vào phố chợ hoặc qua nơi đông người nên đi chậm lại và rất cẩn thận không nên nói chuyện để đừng bị phân tâm. Nếu đi đường dài thì cũng có thể nói chuyện để tránh hôn trầm đưa đến ngủ gục. Trời mưa, nhất là khi đường có đóng băng, nên đi chậm để được an toàn. Không nên vừa xem bản đồ vừa lái xe. Nên kiểm chỗ dụng lại để nghiên cứu bản đồ, thấy đường rồi mới lái xe đi. Đường xa, nếu thấy hơi mệt thì hãy đổi tay lái. Nếu không có người lái thế thì dụng lại để ngủ cho đến khi hồi phục được sự tỉnh táo. Nên nhớ sinh mạng người ngồi trên xe nằm trong sự thận trọng của mình. Không nên bực bội hoặc tức giận nếu có xe khác đi ẩu. Không được bóp còi để trách móc xe kia. Duy trì

chánh niệm, sự tươi mát và an lạc trong suốt thời gian lái xe. Đạp xe phải đạp thật ngay ngắn và đúng phép. Nếu dùng xe của người khác, nên kiểm lại xăng, dầu, nhớt, nước và các bộ phận xe để xem có đủ an toàn không trước khi lái xe đi. Trước khi trả xe cũng thế. Đi xe đạp hoặc xe gắn máy cũng phải mặc áo nhật bình và nhất là phải thực tập uy nghi. Đừng đạp xe quá mau, đừng phóng. Đừng đi song song với người khác, như vậy chiếm đường quá nhiều. Tránh sự đèo theo một người khác sau xe.

Chương XXXVI - Sử dụng máy điện toán.

Nên học cho thông cách sử dụng và chăm sóc máy. Không biết sử dụng thì không nên động tới máy. Không để tự đánh mất mình trong sự ham mê sử dụng máy. Gài bộ phận cảnh tỉnh mỗi mười lăm phút để có cơ hội dụng lại, thở và mỉm cười trong thời gian làm việc. Ngồi lưng phải thẳng, hai bàn chân đặt vững trên mặt đất, máy đánh chữ phải ngang tầm bụng. Khi sử dụng, nếu thấy hơi mệt thì nên dụng lại, hoặc để đi thiền hành hoặc để tập các động tác chánh niệm ngoài trời khoảng mười phút trước khi làm tiếp công việc. Dùng máy xong, cho máy vào vị trí shut down trước khi tắt điện. Nên tắt toàn bộ hệ thống điện của máy để bảo trì máy. Khi rời máy, nhớ dọn dẹp nơi làm việc

cho gọn và sạch. Không nên cho công việc của mình là quan trọng hơn các công việc khác.

Chương XXXVII - Hướng dẫn các khóa tu.

Ít nhất cũng phải được thực tập ba năm tại tu viện, mới nên nhận lời đi hướng dẫn một khóa tu. Trong thời gian thực tập tại tu viện, phải học và nắm cho được kỹ thuật tổ chức những khóa tu, khóa bảy ngày, khóa năm ngày, khóa cuối tuần, khóa một ngày. Khóa một ngày được gọi là Ngày Quán Niệm. Các pháp môn thiền ngồi, thiền đi, thiền nằm, thiền trà, thiền lay, pháp đàm, ăn cơm chánh niệm, hơi thở ý thức, phải nắm cho thật vững và phải có kinh nghiệm. Không được chỉ dạy lý thuyết, phải đem kinh nghiệm tu chứng của mình ra để hướng dẫn người

Đi hướng dẫn khóa tu không nên đi một mình, trừ trường hợp bất khả kháng. Nên đi với ít ra là ba bạn đồng tu khác. Trong thời gian đi mở các khóa tu, mình và các vị cộng tác mỗi ngày phải gặp gỡ nhau ít nhất một lần để trao đổi và cùng quyết định về cách thức tổ chức và hướng dẫn. Không nên tự ý một mình quyết định, dù mình là giáo thọ hoặc có hạ lạp lớn nhất. Tinh thần hòa hợp và hạnh phúc của tăng thân là bài pháp thoại hùng hồn nhất. Nên sắp đặt để mọi người trong

ban hướng dẫn đều có cơ hội chia sẻ kinh nghiệm tu tập.

Phải lắng nghe và tìm hiểu những khó khăn, khổ đau và ước vọng của những người ghi tên trong khóa tu để có thể công hiến những bài pháp thoại và những pháp môn thực tập thích hợp. Trong các buổi pháp đàm và vấn đáp, khuyến khích thiền sinh chỉ nên nêu ra những câu hỏi có tính cách thực tập, và đừng để cuộc đàm luận đi vào lãnh vực thuần lý thuyết. Nếu có thời gian để cho thiền sinh tham vấn, nên dành cơ hội cho những người có nhu yếu lớn nhất.

Chương XXXVIII - Tiếp xử với người cư sĩ.

Các vị cư sĩ nam và nữ đến chùa không phải chỉ để lễ bái và cúng dường mà cũng là để được hưởng không khí thanh tịnh và an lạc của chùa và cũng để có cơ hội học hỏi các pháp môn có thể đem về thực tập ở gia đình họ. Nên tìm mọi cách để tạo cơ duyên cho các vị ấy được thừa hưởng những tặng phẩm quý giá ấy mà chùa có thể cung cấp. Đừng tham dự vào những câu chuyện thị phi ngoài đời và đừng khuyến khích họ nói những câu chuyện như thế. Chỉ nói chuyện với họ về những vấn đề tu tập, những pháp môn có thể áp dụng được trong đời sống hàng ngày mà đừng để thì giờ

vào việc đàm luận những đề tài có tính cách thuần lý thuyết, dù là giáo lý. Tạo cho họ cơ hội được tụng kinh, nghe pháp, đi thiền, ngồi thiền, tập thở, tđđáp ăn cơm im lặng và làm công quả trong chánh niệm. Nếu có người chưa biết quy luật thiền môn mà nói năng và có những cử chỉ thô tháo thì từ tốn nhẹ nhàng chỉ bày cho họ, đừng nóng nảy khiến trách họ. Phải học tiếp xử với mọi người một cách đồng đẳng, không phân biệt giàu và nghèo, trí thức hoặc ít học.

Mục đích của người xuất gia là tạo hạnh phúc cho thế gian, vì vậy người xuất gia trẻ phải học ngồi lắng nghe những nỗi khổ niềm đau của người cư sĩ để có thể hiểu được nguồn gốc của những nỗi khổ niềm đau ấy và căn cứ trên kinh nghiệm thực tập mình mà cống hiến cho họ những phương pháp tu tập để họ có thể chuyển hóa và có thể tự hòa giải được trong bản tâm cũng như giữa gia đình và ngoài xã hội. Những kinh nghiệm này sẽ rất bổ ích cho người xuất gia sau này khi đi ra diễn giảng Phật pháp và mở những khóa tu học cho người cư sĩ. Nếu có người ưa nói tới những khuyết điểm của các thầy và các đạo tràng khác thì nên nhẹ nhàng khuyên nhủ họ đừng làm như thế và cương quyết từ chối không lắng tai nghe những câu chuyện họ nói.

Đừng quá thân với một vài người và dành cho họ quá nhiều thì giờ trong khi lơ là với những người khác. Không vì lý do được cúng dường mà có sự tiếp xử đặc biệt. Nên khuyến khích cúng dường cho tăng thân hơn là cúng dường cho cá nhân. Là người xuất gia trẻ, nên đặc biệt chiếu cố đến thiếu nhi, giúp cho các em bớt bỡ ngỡ, dạy cho các em biết tham dự các sinh hoạt thiền đi, thiền trà, thiền ngồi, thiền lay, ăn cơm im lặng ...

Chương XXXIX - Thanh lọc cơ thể.

Mỗi năm nên thực tập nhịn ăn để thanh lọc cơ thể và bộ máy tiêu hóa, ít nhất là một lần, mỗi lần mười ngày. Trong thời gian này, mỗi ngày nên uống chừng ba lít nước lọc, tốt hơn là nước ấm. Ngày đầu có thể dùng thuốc xổ, và trong những ngày kế tiếp cũng có thể dùng thuốc xổ liều lượng rất nhẹ, chừng một thìa cà phê muối ma-gnê-si-um ngâm sẵn trong một ly nước lọc đầy từ tối hôm trước, uống vào buổi sáng khi thức dậy.

Thực tập như thế sẽ thanh lọc được cơ thể, đưa ra ngoài cơ thể các độc tố không những bám trong ruột non và ruột già mà còn chứa chất khắp nơi trong cơ thể. Vào ngày thứ ba của thời kỳ thanh lọc, độc tố rả

ra từ thành ruột có thể thấm vào máu ít nhiều khiến cho cơ thể rã rời, và ta có cảm tưởng là ta yếu đi vì đang nhịn ăn. Kỳ thực không phải như vậy. Cơ thể ta có thể nhịn ăn nhiều tuần lễ trong khi ta vẫn có thể sinh hoạt bình thường. Khi cảm thấy cơ thể rã rời như vậy, phương pháp hay nhất là uống thêm thật nhiều nước để độc tố có thể bài tiết ra bằng đường nước tiểu. Đồng thời nên tắm rửa kỹ cọ cơ thể mỗi ngày, vì độc tố cũng sẽ đi ra bằng lỗ chân lông. Độc tố cũng đi ra dưới hình thức hơi, vì vậy ta cần phải thực tập hô hấp sâu và dài để giúp hai lá phổi bài tiết thêm khí độc. Nếu thận, gan và tim yếu thì nên tham vấn bác sĩ trước khi thanh lọc cơ thể bởi vì trong thời gian thanh lọc thì tim, gan và thận phải làm việc rất nhiều. Thuốc giọt dùng để trợ tim, trợ gan và trợ thận rất bổ ích trong thời gian thanh lọc cơ thể. Trong mười ngày thực tập, những cấu uế chất chứa trong ruột có thể được tiết ra hàng kí lô; có những cặn bã đã nằm trong thành ruột lâu hơn sáu tháng hoặc một năm. Sau thời gian rửa ruột, nước da của ta sẽ sáng, thần sắc ta sẽ tươi tỉnh gấp bội, ta sẽ ngủ ngon lên rất nhiều và tinh thần ta rất phấn chấn. Trong thời gian mười ngày, ta có thể vẫn tham dự vào thời khóa một cách đầy đủ; ta sẽ không hề yếu đi vì nhịn ăn. Nếu có thể thì nên cùng thanh lọc cơ thể với nhiều vị đồng tu để có thể nâng đỡ nhau.

Khi bắt đầu ăn uống trở lại thì ngày đầu chỉ được ăn nước cháo, ngày thứ nhì ăn cháo. Ngày thứ ba ta đã có thể ăn cơm nhưng ăn ít thôi và nhai thật nhỏ cho đến khi cơm biến thành cháo mới nuốt. Ngày thứ tư ta có thể ăn uống bình thường. Nếu muốn biết rõ thêm, nên tham vấn những vị đã từng thực tập.

Lời cảnh giác và khích lệ của thiền sư quy sơn

Ý thức Vô thường

Vì nghiệp duyên còn đó nên mới có hình hài, mà đã có hình hài thì tránh sao khỏi được hệ lụy? Tập hợp do di thể của cha mẹ, nương vào các điều kiện khác mà hình thành, thân thể này tuy được bốn yếu tố là đất, nước, không khí và sức nóng hộ trì, nhưng vì những yếu tố này lại lăm khi xung khắc với nhau cho nên trong chúng ta không ai thoát khỏi được cái vô thường, cái già và cái bệnh. Sự vật sớm còn tối mất, có thể chỉ một giây phút sau là đời này đã chuyển sang đời khác, khác gì hạt sương xuân, khác gì tia nắng sớm? Cây mọc bờ nước, giây leo miệng giếng, thân này cũng thế, đâu có thể có mặt lâu dài? Ngày tháng đi mau, mỗi giây phút chỉ ngắn như một sát na, đời trước cách đời sau chỉ là một hơi thở, vậy thì tại sao ta lại

ngồi yên để cho cuộc đời trôi qua một cách oan uổng đáng tiếc như thế?

Tránh lễ thói hưởng thụ

Xuống tóc, theo thầy học đạo, là đã không còn cơ hội được phụng dưỡng mẹ cha, gần gũi thân quyến, tiếp nối nghiệp nhà và góp công bình trị đất nước, thì đáng lý một mặt ta phải chuyên cần tu niệm, một mặt ta phải từ khước việc tranh đua, quyết tâm buông bỏ những thói đời phàm tục để thực hiện cho được việc xuất ly sanh tử. Vậy thì tại sao vừa được thọ giới đã vội vàng tự xưng là đại đức cao tăng? Khi tiếp nhận thức cúng dường của đàn việt và sử dụng vật liệu của thường trú, tại sao ta không quán chiếu những thức ấy từ đâu đến, mà cứ nói ngang rằng mình là thầy tu thì có quyền nhận của cúng dường? Ăn xong lại tùm năm tùm ba nói chuyện ồn ào, câu chuyện lại toàn là những câu chuyện phiếm ngoài đời. Những kẻ ấy không biết rằng vui chơi cách đó chỉ là để chuốc lấy cái khổ về sau. Những người như thế có thể đã từng nhiều kiếp chạy theo trần cảnh mà chưa từng có cơ hội quán chiếu trở lại. Thời gian thấm thoát, vướng vào sự thọ hưởng tín thí, bao nhiêu năm tháng đã qua rồi mà

những vị ấy vẫn chưa có khả năng từ bỏ, cứ tiếp tục chất chứa của tiền để bảo trì cái hình hài huyễn mộng mà thôi.

Đức Thế Tôn đã từng khuyên bảo các vị xuất gia là muốn đi tới trên đường đạo nghiệp và trang nghiêm pháp thân thì phải biết sống một cuộc sống tam thường bất tức, nghĩa là trong ba cái ăn, mặc và ở đừng bao giờ đầy đủ quá. Phần đông cứ bị đam mê trong lẽ thói hưởng thụ ấy mà không để ý đến chuyện ngày tháng qua mau, khi giật mình tỉnh dậy thì đầu mình đã bạc. Kẻ mới học chưa có cơ hội tìm thầy hướng đi thì phải hết lòng học hỏi rộng rãi với các bậc đi trước có nhiều kinh nghiệm, đừng làm như thể đi xuất gia là chỉ vì miếng cơm manh áo.

giới là căn bản

giới và luật đã được Bụt sáng chế để soi sáng cho tình trạng mê muội của trí óc con người. Các giới tướng và uy nghi rõ ràng và trong sạch như băng tuyết. Ta hãy ghi nhớ nguyên tắc chỉ trì tác phạm. Dừng lại được mà không làm điều sai quấy tức là trì giới. Không kèm chế được, cứ đi tới để làm gãy đổ tất cả tức là phạm giới. Cái tâm đẹp đẽ ban đầu của người

xuất gia phải được trân quý giữ gìn. Những chương nói về giới tướng và uy nghi rất rõ ràng và đầy đủ chi tiết, nếu thực tập theo ta sẽ chấm dứt được mọi tình trạng bê bối. Nếu không học hỏi và hành trì giới luật thì làm sao mong hiểu được giáo nghĩa thượng thừa?

Sơ tâm cần nuôi dưỡng

Để cho đời mình trôi qua oan uổng, đó là một điều đáng tiếc, sau này có hối cũng không thể nào còn kịp. Giáo pháp chưa từng để vào lòng, thì chánh đạo nhiệm màu do đâu mà khế ngộ được? Có nhiều vị tuổi đời đã cao, tuổi đạo cũng lớn, mà kiến giải thì rộng không, trong khi tâm ý lại đầy tự phụ. Vì không biết nương nhờ vào các bậc thiện tri thức nên người ta cứ tưởng rằng mình là người giỏi, và từ từ sinh ra xác láo và ngạo ngược. Trong khi đó, nếu giáo pháp không tinh tường và giới luật không rành rẽ thì những người này làm sao biết được cách thức điều phục thân và tâm của họ? không có cơ hội tiếp xúc và cung kính các bậc cao đức, người ta chỉ thích tụ họp với nhau để ăn chơi và nói chuyện phiếm như những kẻ phạm phu tục tử ngoài đời. Khua bát lớn tiếng, ăn rồi bỏ dĩa trước, các vị ấy quả không có phong thái của thầy tu. Đứng ngồi

vụt chạc, họ làm động niệm những vị xuất gia khác. Phép tắc tối thiểu cũng không theo, uy nghi tối thiểu cũng không hành, thì làm sao mà họ có thể đào tạo được một thế hệ tương lai? Những kẻ mới tu sống gần họ không biết nhìn vào đâu để làm mẫu mực. Vậy mà khi được nhắc nhở thì liền trả lời: tôi là vị tăng sĩ cư trú ở núi rừng. Chưa từng thực sự được học hỏi về những pháp môn hành trì của Phật chỉ bày nên họ vẫn còn y nguyên thô tháo. Sở dĩ những vị ấy có những cái nhìn sai lạc như thế cũng vì từ buổi ban đầu, sơ tâm của họ không được đặt vào nơi có thể nuôi dưỡng. Người xuất gia nếu cứ để cho tập khí tham nhiễm lôi kéo đi theo thói đời thì dần dà phong thái sẽ trở nên quê kệch, và cũng sẽ mau chóng trở nên già cỗi và hủ lậu. Có ai tìm tới để cầu được hướng dẫn thì mình ù ù cạc cạc như đang đối diện với một bức tường. Các thế hệ hậu lai có muốn tới tham vấn thì cũng không có khả năng tiếp dẫn họ. Nếu có mở lời đàm thuyết thì cũng không phù hợp với kinh điển giáo pháp. Và khi bị giới trẻ từ khước không nghe theo thì các vị lại lên án họ là hậu sinh vô lễ, rồi nổi giận đùng đùng mà la ách người ta.

Phải nên liệu trước

Một sáng mai nào đó nằm hấp hối trên giường bệnh, trong khi đủ các thứ đau khổ xúm lại bao vây, ràng buộc và bức bách, tâm tư tràn đầy lo lắng và hoảng sợ, những kẻ ấy sẽ thấy con đường trước mặt họ hoàn toàn mờ mịt và họ không biết mình sẽ đi về đâu. Giờ đây mới biết hối hận, nhưng đến lúc chết khát mới có ý đào giếng thì làm sao cho kịp? Hận rằng mình đã không biết tu tập từ những ngày trước, tuổi đã già mà lỗi lầm trong quá khứ đã chất chứa quá nhiều, trong giờ phút lâm chung khi năm uẩn và tứ đại đang tan rã mau chóng, họ thấy trong lòng dâng đầy những nỗi khiếp sợ hãi hùng. Rồi lưới thủng chim bay, tâm thức bị nghiệp lực kéo đi, như con nợ bị những người chủ nợ tới đòi, nghiệp nào nặng thì mình bị lôi theo nghiệp ấy. Lưới hái vô thường không chịu trì hoãn một giây lát nào, mạng sống không thể kéo dài thêm một khoảnh khắc, thời gian nhất định không thể chờ ta. Ba cõi luân hồi chưa thoát, chẳng biết còn phải ra vào sanh tử đến bao nhiêu vạ lần.

Nỗ lực tinh tiến

Nghĩ đến đây tôi cảm thấy quá thương tâm, nên không thể nín thinh mà không mở lời nhắc nhở.

Chúng ta đã không may sinh vào cuối thời tượng pháp, cách Bụt lâu đời; cái học hiểu về Phật pháp thì sơ sài mà người tu đạo phần nhiều lại lười biếng. Cũng vì thấy thế cho nên tôi không ngại cái thấy còn nhỏ bé của tôi mà can đảm lên tiếng để khuyên nhủ các thế hệ tương lai. Nếu chúng ta không bỏ được cái thói kiêu căng thì làm sao có cơ hội cho thân tâm ta chuyển hóa ?

Mục đích của người xuất gia là cất bước bước lên cho được bến bờ giải thoát, vì vậy mà cả về hai phương diện tâm ý và hình dung, người xuất gia không giống với người trần tục. Người xuất gia phải nói tiếp và làm rạn rĩ cho được giọng giống của thánh tăng, nhiếp phục được quần ma, báo đền được bốn ân và cứu độ cho ba cõi. Nếu không sống được theo chí nguyện ấy thì ta chỉ là những kẻ lạm xen vào tăng đoàn, hành động và ngôn ngữ đều hoang sơ, hoàn toàn cô phụ tấm lòng của đàn na thí chủ. Nhìn lại nơi điểm khởi hành năm cũ, thì ta đã bước thêm được bước nào đâu? Nếu sống cho qua ngày thì hoảng hốt một đời, còn lấy gì để trông mong và nương tựa?

Tuy nhiên, nhìn lại, ta thấy ta vẫn còn hình tướng đẹp đẽ của người xuất gia; chắc chắn là trong quá khứ ta đã gieo rắc nhân lành cho nên hôm nay mới có được

quả báo tốt đẹp ấy. Vậy thì tại sao ta còn ngồi yên khoanh tay, không biết trân quý thì giờ để cho tháng năm trôi qua như vậy? Nếu không nỗ lực tinh tiến trên đường tu học thì làm sao một ngày kia đạo quả có thể viên thành? Nếu kiếp này mà trôi qua oan uổng thì kiếp sau sẽ được thừa hưởng gì?

Gần gũi bạn lành

Từ bỏ người thân, quyết lòng mặc áo tu, chủ ý của ta là vượt lên một chân trời cao rộng nào đó. Nếu biết tâm niệm điều này mỗi giây mỗi phút thì làm sao ta có thể để cho ngày tháng trôi qua? Kỳ vọng sẽ làm trụ cột cho Phật pháp, làm gương mẫu cho thế hệ mai sau, nuôi dưỡng tâm ý ấy hàng ngày mà chưa chắc đã thực hiện được một phần nào chí nguyện của mình. Nói ra lời nào thì lời ấy cũng phải phù hợp với kinh giáo, đàm luận chuyện gì cũng phải dựa vào sự nghiên cứu và kinh nghiệm của cổ nhân. Phong thái ta phải đĩnh đạc, chí khí ta phải cao siêu. Cần đi đâu xa thì phải nương tựa vào bạn hiền, để có thể luôn luôn thanh lọc những điều ta nghe ta thấy. Khi cư trú cũng phải nương tựa vào bạn tốt để ngày nào cũng được học hỏi thêm những điều chưa được am tường. Người ta nói

rằng cha mẹ tuy sinh ra ta nhưng chính bạn hữu lại là kẻ tác thành cho ta. Sống gần gũi với các bậc thiện tri thức thì cũng như đi trong sương, tuy áo không ướt nhưng cũng có nhuận thấm. Còn nếu chơi với kẻ xấu thì cái thấy càng ngày càng sai lạc, sớm chiều vì vậy cứ tiếp tục tạo ra nghiệp xấu. Kết quả có cần chờ lâu đâu. Nó đến ngay trước mắt. Sau này một khi đã mất thân người thì muôn kiếp sẽ khó mà lấy lại.

Khẩn thiết dụng tâm

Lời nói ngay thẳng thường không êm tai, sao ta không có khả năng khắc ghi vào tâm khảm? Nếu tiếp nhận được chánh kiến, ta sẽ có thể rửa tâm, vun đức, ản tích, mai danh, rèn luyện tinh thần, chấm dứt mọi huyên não vô ích. Nếu có chủ tâm tham thiền học đạo để hạ thủ công phu, thì phải vượt lên khỏi những pháp môn phương tiện để tâm tư có thể khế hợp với những tông chỉ thâm huyền. Nếu muốn tham cứu những tinh yếu của thoại đầu, phăng tìm chỗ thâm áo, tự ngộ chỗ chân nguyên, thì phải tham học rộng rãi với các bậc đi trước nhiều kinh nghiệm, và sống gần gũi với các bậc thiện tri thức. Những tông chỉ huyền diệu của Thiền tông rất khó nắm bắt, muốn đạt cho được thì phải khẩn

thiết dụng tâm. Khẩn thiết dụng tâm mới mong đốn ngộ được cốt tủy bên trong và từ từ bước lên nấc thang khai ngộ. Đây là con đường phá hủy được cả hai mươi lăm lãnh vực hiện hữu hàm chứa trong ba cõi và đưa tới cái thấy là tất cả các pháp trong ta và ngoài ta đều không có bản chất chân thực, tất cả đều là giả danh, do tâm biến hiện. Khi ấy ta sẽ không còn đem tâm chạy theo với cảnh. Tâm không theo cảnh thì cảnh làm sao có thể ràng buộc được tâm? Ta cứ để cho các pháp tự nhiên diễn biến trong tự tánh chân thực của chúng mà không còn bị kẹt vào các ý niệm thường tại và đoạn diệt. Lúc ấy tai ta tuy còn nghe, mắt ta tuy còn thấy, tuy thanh sắc vẫn xảy ra mà đứng về cả hai phía tích môn và bản môn tâm ta vẫn thản nhiên và bình thường, ứng dụng đầy đủ. Có được cái thấy ấy rồi thì dù ngồi yên hay là hành động ta cũng thông dong. Có như thế thì mới bỏ công khoác áo người tu, vì bây giờ ta đã có khả năng bắt đầu đèn đáp được bốn ân và cứu độ được ba cõi. Nếu kiếp này như vậy mà kiếp khác cũng tiếp tục được như vậy, không bị thối chuyển, thì quả vị toàn giác là cái nhất định có thể mong cầu. Lúc bấy giờ ta sẽ đóng vai người khách quý lui tới trong ba cõi, khi vào khi ra đều có thể làm khuôn phép cho tất cả mọi người phép tu thiền rất là huyền diệu. Nếu tâm chí quyết liệt, chắc chắn ta sẽ thành công.

Trai giới tinh chuyên

Nhưng nếu căn cơ của ta chưa cho phép ta vượt thoát sinh tử theo con đường đốn ngộ như thế thì ta phải đề tâm học hỏi giáo pháp, nghiên tâm kinh điển, nắm cho được tinh yếu của giáo điển để có thể giảng dạy truyền bá cho các thế hệ tương lai mà báo đáp một phần ơn đức của Phật. Đừng đề thì giờ uổng phí, mà phải lấy công hạnh nghiên cứu và truyền dạy làm lẽ sống của đời mình. Một khi đã biết hành xử và đi đứng trong uy nghi thì ta đã có thể xứng đáng được gọi là pháp khí của tăng thân rồi. Hãy nhìn thử những dây sắn và dây bìm quần theo thân cây từng cây bá chuyên hóa mà leo lên: có khi chúng leo lên cao được cả ngàn sải. Phải nương vào lý tưởng cao đẹp và các bậc đại nhân thì ta mới có thể trở nên người hữu dụng mà làm lợi ích cho thế gian. Phải hết lòng thực tập việc trì trai giữ giới, đừng khinh thường một chi tiết nào của giới luật và uy nghi mà phạm vào những lầm lỗi và thiếu sót. Nếu thực tập nghiêm chỉnh được phép trì trai giữ giới thì từ đời này sang đời khác nhân quả tốt lành sẽ được tiếp nối một cách nhiệm mầu.

Nuôi hoài bão lớn

Ta không có quyền để tháng ngày đi qua luống uổng: phải trân quý thời gian và phải hết lòng mong mỗi tiến lên trên con đường của sự nghiệp giác ngộ. Đừng lạm dụng của tín thí, đừng cô phụ bốn ơn, đừng tích lũy cho nhiều để cho tâm tư bị tài lợi bít lấp. Nếu không thì đời ta sẽ u trde, và nhìn ta kẻ khác sẽ chê cười. Người xưa đã khích lệ: “kẻ kia đã là đáng trọng phu thì tại sao ta lại không ?” Đừng nên có mặc cảm tự ti mà chùn bước và chịu thua. Nếu ta không có thái độ của bậc trượng phu thì thật uổng phí cho cuộc đời của một kẻ xuất gia, rốt cuộc một kiếp đi qua mà không có ích lợi gì cho ai cả.

Tôi rất mong các bạn phát tâm cho dũng mãnh, ôm hoài bão thật cao xa, khi hành xử thì mô phỏng các bậc cao nhân, đừng đi theo lẽ thói của những kẻ hư hèn. Ngay trong đời này, bạn phải tự nắm lấy vận mệnh của bạn, đừng giao phó vận mệnh của mình cho ai hết. Hãy học chấm dứt tà ý, an định tâm tư, đừng chạy theo trần cảnh. Tâm ta vốn là tự tại, đối tượng đích thực của chân tâm là niết bàn, chỉ vì lâu ngày bế tắc cho nên ta không thấy rõ được đó thôi.

Nắm quyền tự chủ

Xin các bạn hãy đọc lại kỹ những lời tôi đang nói đây để thường ngày cùng nhau nhắc nhở. Phải nắm lấy quyền tự chủ, ta đừng nên để cho tập khí kéo lôi. Đừng đợi đến lúc nghiệp lực đến lôi kéo ta đi, vì lúc ấy ta sẽ không thể trốn tránh và chống cự lại nó. Âm mà hòa thì thanh sẽ thuận, hình mà thẳng thì bóng sẽ ngay; nhân quả rõ ràng, ta không thể không lo xa. Kinh dạy: nghiệp đã tạo ra thì sẽ còn đó, dù trăm ngàn kiếp vẫn còn. Nếu ta không biết chuyển hóa thì đến khi nó đã chín muồi ta phải nhận lãnh quả báo. Nên nhớ rằng khổ đau trong ba cõi là những hình phạt có công dụng ràng buộc và sát hại ta, vì vậy ta phải tu tập cho siêng năng, nhất định đừng để tháng ngày trôi qua oan uổng.

Cùng đi với nhau

Các bạn ơi, chỉ vì thấy quá rõ những tai ương và hoạn nạn do hướng đi lỗi lầm đưa tới, cho nên tôi mới nói lên những lời khuyến khích hành trì này. Xin nguyện trăm kiếp ngàn đời về sau, bất cứ ở đâu tôi cũng sẽ được cùng quý vị làm người bạn đồng hành

trên con đường hành trì Phật pháp. Có bài Minh sau đây để cùng nhau nhắc nhở:

Thân huyễn, nhà mộng,
hư hao bóng sắc
quá khứ không cùng
tương lai không chắc
hiện đây ản kia
ra vào cực nhọc
chưa khỏi ba vòng
chùng nào chắm dứt?
Tham luyến thế gian
âm, duyên là chất
từ sinh tới chết
có gì nắm bắt?
Chỉ vì vô minh
nên bị mê hoặc
hãy quý tháng ngày
vô thường bất trắc
đời này luống qua
đời sau bế tắc
từ mê sang mê
cũng vì sáu giác
qua lại sáu đường
ba cõi lăn lóc.

Sớm tìm minh sư
gần bậc cao đức
quán chiếu thân tâm
diệt trừ gai góc
Thế gian hư huyễn
trần lao áp bức
quán chiếu các pháp
vượt lên cho được
tâm cảnh đều quên
chẳng còn thao thức
Sáu căn an nhiên
nằm ngồi tĩnh mặc
tâm đã không sinh
muôn pháp đều dứt !

Nói với người xuất gia trẻ

Pháp thoại nói hôm 2.5.1996 tại Làng Mai

Tâm thương yêu

Kính thưa đại chúng, hôm nay là ngày mùng 2 tháng 5 năm 1996, chúng ta đang ở tại Xóm Thượng. Cách đây hơn một năm, tôi có hứa sẽ viết một cuốn sách nhỏ cho người xuất gia trẻ, nhưng trong suốt năm qua tôi đã không viết được. Mới ngày hôm kia đây, sư cô Đoan Nghiêm nói: “Tại sao Thầy không nói những điều Thầy muốn viết vào một bài giảng? Chúng con có thể đánh máy ra và chúng ta sẽ có một cuốn sách, rất mau.” Vì vậy hôm nay đề tài của bài pháp thoại là Nói Chuyện Với Người Xuất Gia Trẻ. Nói là trẻ, nhưng có những người bảy mươi tuổi như tôi cũng cảm thấy có liên hệ. Tôi thấy có những thầy tuổi chưa tới ba mươi mà đã có dáng dấp một ông cụ non, hai mắt lim dim như đang muốn đóng vai trò của một bậc hòa thượng đạo cao đức trọng. Tôi không nghĩ những người như thế là những người trẻ. Những người trẻ, theo tôi, là những sư chú và sư cô ăn mặc giản dị, sạch

sẽ, mắt sáng, miệng sẵn sàng mỉm cười, có khả năng lắng nghe và học hỏi. Người nghe tôi có thể là một sư chú hay một sư cô đang hành trì giới sa di, hoặc vừa mới thọ giới lớn, hoặc tuy thọ giới lớn đã lâu nhưng vẫn còn khao khát học hỏi và sẵn sàng thay đổi để đi tới. Khi một người đi xuất gia, ta biết rằng có một động lực nào đó đã thúc đẩy người ấy đi xuất gia. Động lực ấy trong đạo Bụt gọi là Bồ Đề Tâm, bodhicitta. Bồ Đề Tâm là một thứ năng lượng rất mạnh - chính nó đã đẩy chúng ta đi xuất gia. Không xuất gia thì ta chịu không nổi. Nó mạnh đến mức đó. Bồ Đề Tâm là một ước vọng. Và khi ước vọng đó quá lớn thì chúng ta không thể nào chịu đựng nó được và ta phải xuất gia. Trong suốt thời gian sống đời sống của người xuất gia, năng lượng ấy tiếp tục giúp chúng ta có sự tinh tấn, có sự cần mẫn. Nó là một thứ năng lượng giúp chúng ta có đủ nghị lực để vượt thắng được tất cả mọi khó khăn và giúp cho chúng ta có hạnh phúc. Vì vậy nuôi dưỡng Bồ Đề Tâm là một công trình thực tập rất quan trọng. Nếu Bồ Đề Tâm bị tiếp tục soi mòn bởi đời sống hàng ngày thì chúng ta sẽ chết - chết với tư cách của một người xuất gia. Cái ước muốn lớn của chúng ta, như thế, là không được thành tựu.

Chúng ta đã biết là trong đạo Bụt hiểu biết với thương yêu là một. Nếu không hiểu được người kia thì chúng ta không thể thương được người kia. Bi là thương, trí là biết. Bi và trí đi đôi với nhau. Không hiểu mà thương thì mình có thể làm cho người đau khổ. Tâm Bồ Đề là tâm hiểu biết mà cũng là tâm thương yêu. Vì vậy Bồ Đề Tâm có thể được dịch là tâm hiểu biết hay tâm thương yêu. Vì muốn thương yêu cho nên ta đã đi xuất gia. Ta đã thấy được những khổ đau trong cuộc đời. Chứng kiến những khổ đau đó, ta thấy trong tâm phát sinh tình thương. Ta muốn làm một cái gì, muốn sống như thế nào để có thể cứu độ được những người đang đau khổ quanh ta, cho nên ta đã đi xuất gia. Độ người lực xuất gia, như vậy, là tâm thương yêu. Tâm thương yêu buổi ban đầu rất hùng tráng, và vì thế chúng ta có cái cảm giác rõ ràng là nếu không đi tu thì chúng ta chịu không nổi. Tại vì cái năng lượng gọi là Bồ Đề Tâm đó hùng hậu vô cùng. Năng lượng ấy muốn chúng ta sống cuộc đời ta như thế nào để ta có thì giờ và khả năng làm vơi bớt những nỗi khổ quanh ta. Vì vậy cho nên Tâm Bồ Đề là một ước muốn lớn. Ước muốn đó cần được nuôi dưỡng. Còn nếu chỉ vì muốn trốn tránh những đau khổ trong cuộc đời mà đi tu thì động lực thúc đẩy ta đi tu không phải là nguồn năng lượng của Bồ Đề Tâm, vì

tuy đã xuất gia, đã mặc áo người tu, nhưng ta không có cái năng lượng cần có của một người xuất gia.

Bồ Đề Tâm phải được nuôi dưỡng trong đời sống hàng ngày. Nếu không, nó sẽ bị soi mòn. Vì vậy sống đời xuất gia trong một môi trường không thuận lợi có thể là một nguy hiểm lớn. Nếu không có môi trường thuận tiện, không có tăng thân giỏi, không có thầy hay, không có pháp môn thực tập hữu hiệu, hoặc có vấn đề với thầy, giận sư anh, giận sư chọi, giận sư em, ngày nào cũng khổ đau, cũng khóc, thì chỉ trong một thời gian nào đó thôi, ta sẽ thấy Bồ Đề Tâm của ta bị soi mòn và ta sẽ ra đời. Do đó cho nên vấn đề môi trường tu học là vấn đề rất quan trọng. Ta phải tìm ra được một môi trường trong đó Bồ Đề Tâm của ta được nuôi dưỡng hàng ngày. Trong suốt 54 năm qua, từ ngày tôi xuất gia, Bồ Đề Tâm của tôi chưa bao giờ bị lung lay cả. Vì vậy cho nên tôi tự cho là một ông thầy tu có hạnh phúc. Hạnh phúc căn bản nằm ở chỗ Tâm Bồ Đề chưa bao giờ bị lay chuyển. Tâm Bồ Đề của tôi chưa bao giờ bị lay chuyển, điều đó không có nghĩa là trên con đường học đạo và hành đạo tôi chưa bao giờ gặp những khó khăn hoặc những sự kiện có thể làm cho mình nản chí, bi quan mà mất đức tin. Nhờ tôi biết cách nuôi dưỡng Bồ Đề Tâm mà tất cả những trở ngại

và tiêu cực ấy đã không đủ sức làm cho Tâm Bồ Đề của tôi lay chuyển. Khi Tâm Bồ Đề đã bị soi mòn hay lay chuyển rồi thì những đục lạt của cuộc đời bắt đầu có thể làm lung lay chí nguyện tu học của ta, và ta có thể bỏ tu ra đời. Chúng ta đã chứng kiến việc những người xuất gia ra đời, trong nước cũng như ngoài nước. Nếu quán sát kỹ lưỡng, ta sẽ thấy rằng sở dĩ họ ra đời là tại vì họ đã không được sống trong một môi trường thích hợp cho sự tiến tu. Trong số các thầy trẻ đi qua Hoa Kỳ, sống tại tiểu bang California để đi học, số lượng những vị bị rơi rụng rất nhiều. Chúng ta đổ lỗi cho ai? Chúng ta chỉ có thể nói rằng vì hoàn cảnh không thuận lợi. Một ông thầy còn trẻ không sống với tăng thân, chỉ muốn đi học ngoài đời với mục đích là kiếm một cái bằng cấp, mỗi ngày không có vị thân giáo sư nhắc nhở, mỗi ngày phải tiếp xúc với những hiện tượng tiêu thụ và hành lạc trong cuộc đời, môi trường đó quả thật là một môi trường rất xấu. Ở trong nước cũng có những thầy và những sư cô trẻ cứ nghĩ rằng phải có một cái bằng cấp nào đó thì khi nói khi làm người ta mới nghe, người ta mới tin. Nghĩ như vậy cho nên họ mới đổ dồn năng lượng vào chuyện đi học để có một cái bằng cấp. Có khi họ không ở chùa, có khi họ ra ở nhà thế gian để đi học. Rơi rụng, trong trường hợp này, là chuyện dĩ nhiên.

Môi trường tốt

Nếu ta chưa xuất gia mà đã có ý định muốn xuất gia thì chúng ta phải rất cẩn thận về điểm này. Môi trường nơi đó ta sẽ sống đời sống của một người xuất gia sẽ quyết định sự thành công hay thất bại của ta. Cho nên ta đừng vội vã quyết định. Phải tới với môi trường đó; phải đi thăm những môi trường khác. Và khi đã tìm ra được môi trường thích hợp, ta phải ở lại đó trong một thời gian, ví dụ ba tháng, và tập sống y hệt như những người xuất gia để xem thử trong thời gian ấy Tâm Bồ Đề của ta có được nuôi dưỡng hay không. Suốt trong ba tháng ấy, ta phải thấy mỗi ngày ta có được nuôi dưỡng bởi niềm vui của đời sống xuất gia hay không. Ta có cảm thấy yếu tố của vững chãi, của an lạc và của thanh thoi được tăng tiến mỗi ngày hay không. Nếu ta thấy trong thời gian ấy mà Bồ Đề Tâm của ta được nuôi dưỡng thì ta biết rằng môi trường này là môi trường thích hợp cho sự xuất gia của ta. Còn không thì ta đừng hy vọng hảo huyền. Nếu trong môi trường ấy mà Bồ Đề Tâm của ta không được nuôi dưỡng thì ta biết chắc chắn rằng xuất gia ở đây sẽ thất bại. Ở ngoài đời, khi đi cưới vợ hay lấy chồng, người ta không có cái cơ hội đó - không có cái cơ hội sống

“thử” với người kia ba tháng để xem có hạnh phúc hay không, tại vì cái luật ở ngoài đời là phải làm đám cưới xong thì mới được sống chung. Ở tu viện thì trái lại, ta có cơ hội đem hết trí tuệ với trái tim của ta để kinh nghiệm, để xét đoán, để xem thử là tăng thân này (nghĩa là đoàn thể tu học này) có phải là môi trường thuận lợi cho đời sống xuất gia của mình hay không. Ta đến chùa và xin ở như là một người tập sự xuất gia. Ta làm tất cả mọi công việc, ta thực tập hầu hết những gì mà một người xuất gia đang thực tập, và cố nhiên trong thời gian đó ta sẽ có một cái thấy trực tiếp về sự thực của môi trường.

Ta không nên nghĩ rằng ta chỉ cần ở tại chùa một thời gian để học những phương pháp thực tập, và sau đó ta có thể rút lui về một cái am hay là một cái chùa riêng, nghĩ rằng một khi mình đã có pháp môn rồi thì mình có thể tu tập một mình. Nghĩ như vậy là sai lầm. Tu tập không phải là vấn đề cá nhân. Trong khi ở với tăng thân, ta được tăng thân hướng dẫn, dìu dắt, và năng lượng của tăng thân luôn luôn yểm trợ ta trong sự tu học. Quý vị nào đã từng ở với tăng thân trong ba tháng, sáu tháng hoặc một năm thì đã biết điều đó. Nếu không có tăng thân thì dù những cái ta đã biết, ta cũng khó làm được. Ta tin ta có thể làm được, nhưng

ta sẽ không làm, tại vì không có tăng thân thì không có sự nâng đỡ, không có sự khuyến khích, không có sự soi sáng. Tu học mà nương nhờ vào tăng thân là thực tập quy y tăng bảo, nghĩa là quay về nương tựa Tăng. Ta thường nói tăng ly chúng tăng tàn, hổ ly sơn hổ bại, nghĩa là nếu người xuất gia mà xa lìa tăng thân thì sớm muộn gì cũng bỏ tu, cũng như con cọp lìa núi rừng thì sẽ bị con người bắt giết và lột da. Cho nên điều cấm kỵ nhất của người xuất gia là sống tách rời ra khỏi tăng thân của mình. Không có tăng thân, ta sẽ từ từ đánh mất Phật thân và pháp thân của ta.

Sự nghiệp giác ngộ

Người đời ai cũng theo đuổi một sự nghiệp. Người xuất gia cũng có sự nghiệp của mình, nhưng sự nghiệp của người xuất gia rất khác với sự nghiệp ở ngoài đời. Ở ngoài đời, người ta cần có một bằng cấp, một địa vị, một danh tiếng để có thể gọi là thành công. Sống trong chùa với tư cách một người xuất gia, chúng ta không cần một cái bằng cấp, dầu là bằng cấp Cao Đẳng Phật Học, chứ đừng nói là bằng cấp cử nhân hay tiến sĩ. Có nhiều nhà tu cho sự nghiệp của họ là ngôi chùa của họ, là địa vị của họ trong giáo hội và trong xã hội. Có

những nhà tu có bằng cấp tiến sĩ và rất bằng lòng với cái bằng cấp đó. Có người cho rằng sự thành công của họ là một ngôi chùa lộng lẫy, có nhiều môn đạo lui tới. Họ làm hội trưởng hội Phật Giáo, họ làm viện chủ, họ làm hòa thượng, và có khi họ làm học giả. Họ cho xuất bản những cuốn sách rất có tính cách bác học, để chứng tỏ rằng họ có khả năng nghiên cứu thâm uyên. Hạnh phúc của họ nằm ở trong những thành tựu đó. Họ có thể được ca ngợi là một nhà học giả thâm uyên, như là một người đậu bằng cấp cao, như là viện chủ một ngôi chùa lớn có nhiều môn đạo, nhưng những thành tựu đó không phải là mục đích của người xuất gia. Người xuất gia trẻ có nên ao ước địa vị của những người ấy không ? Chúng ta phải chiêm nghiệm về vấn đề này rất kỹ, bởi vì trong giới những người xuất gia trẻ có rất nhiều người hiện đang hướng theo con đường này, dùng thời giờ và năng lượng của đời mình để chạy theo những cái bả danh lợi, dù là những bả danh lợi trong phạm vi nhà chùa. Cái năng lượng của sự ao ước đó thúc đẩy chúng ta đi học, đi nghiên cứu, đi vận động. Cái năng lượng đó không phải là Bồ Đề Tâm; cái năng lượng đó chỉ là tâm Danh Lợi được trá hình dưới Bồ Đề Tâm. Ước muốn làm nhà học giả Phật Học, ước muốn làm một giáo sư Phật Học nổi tiếng, ước muốn thi đậu một bằng cấp lớn, ước muốn

làm viện chủ một thiền viện hoặc một tu viện lớn, ước muốn được người ta cung kính, trọng vọng và cúng dường, ước vọng ấy quyết không phải là Bồ Đề Tâm. Hiện bây giờ, có biết bao nhiêu người tu trẻ đang bị kẹt vào cái thế đó mà không tự biết, cứ nghĩ rằng mình đang thực sự tu đạo và phục vụ cho đạo. Trong khi đó, sự nghiệp của người xuất gia cao cả hơn một triệu lần. Đi xuất gia là để chuyển hóa những khổ đau của mình, để đạt tới hiểu biết lớn, tức là Đại Giác Ngộ, để đạt tới tình thương lớn, tức là Đại Từ Bi, để đạt tới cái tự do lớn, tức là Đại Tự Tại. Đây không phải là những danh từ, đây là những cái ta có thể thực hiện được bằng sự tu tập. Nhìn cho kỹ, ta thấy có những người có hiểu biết lớn, tình thương lớn và tự do lớn. Những người có hiểu biết, thương yêu và tự do là những người có hạnh phúc và khả năng ban phát hạnh phúc. Có những người có bằng cấp lớn, làm học giả nổi tiếng, làm viện chủ những ngôi chùa lớn nhưng không có những yếu tố đó. Họ không có hạnh phúc chân thực.

Khi ta thấy ta đã có thêm hiểu biết, thương yêu và tự do là ta đã có chuyển hóa. Sự chuyển hóa ấy là do công trình tu học của ta và nhờ đó ta biết là ta đã có khả năng độ người. Người khác đến học với ta không phải vì ta là viện chủ một ngôi chùa lớn, không phải vì

ta có một hoặc hai, ba hay bốn cái bằng tiến sĩ, mà là vì ta có một cái gì mà người ấy không có, cái đó là đức độ của ta, tự do của ta, những pháp môn tu tập và chuyên hóa của ta, những pháp môn mà chính ta đã thực tập. Tại Làng Mai, mỗi mùa hè, mỗi mùa thu, người tới tu tập rất đông, trong số đó có rất nhiều người có bằng tiến sĩ. Những người ấy tới quyết nhiên không phải vì ta có bằng cấp tiến sĩ, mà vì ta có vững chãi, thanh thoi, an lạc và giải thoát. Mục đích cao cả nhất của người tu là đem lại chất liệu của vững chãi, thanh thoi và an lạc vào cơ thể và tâm hồn của mình, và nhờ vậy mà mình có khả năng độ người. Ta có thể giúp cho những người tới với ta vượt thoát những hố sâu của phiền muộn và khổ đau của họ. Mục đích của người xuất gia là để làm một vị thầy có khả năng đưa người ra khỏi nẻo khổ đau tăm tối của họ - đưa bằng đức độ mình, bằng trí tuệ mình, bằng giải thoát mình, bằng đạo đức mình, chứ không phải bằng tiền bạc và quyền thế. Đọc ở trong kinh Bát Đại Nhân Giác, dạy về tám điều giác ngộ của các bậc đại nhân, ta thấy câu “duy tuệ thị nghiệp”, có nghĩa là chỉ có sự hiểu biết lớn mới là sự nghiệp duy nhất của người xuất gia. Sự nghiệp của người tu là sự hiểu biết lớn, mà như ta đã biết, hiểu biết lớn là thương yêu lớn. Hiểu biết ở đây là Bồ Đề, không phải là kiến thức có thể chất chứa

trong khi học hỏi. Khi ta chắt chũa những học hỏi ở nhà trường, hoặc ở Viện Cao Đẳng Phật Học, thì dầu những kiến thức đó là những kiến thức Phật học, chúng cũng chỉ là những kiến thức mà thôi. Người ta có thể nói thao thao bất tuyệt về kinh điển Tam Tạng, nhưng những điều người ta nói có thể không dính líu gì đến sự sống hàng ngày của người ta cả - người ta vẫn hẹp hòi, vẫn ganh tỵ, vẫn nhỏ nhen, vẫn sân si như thường - thì kiến thức, dầu là kiến thức Phật Học, cũng có ích lợi gì cho người ta và cho chúng ta đâu? Kiến thức không phải là hiểu biết. Chính cái hiểu biết gọi là Bồ Đề mới giải phóng được cho ta khỏi những u mê, những khổ đau và giúp ta trở nên thanh thoi, nhẹ nhàng và an lạc, giúp ta có khả năng tự độ và độ người. Đó là mục tiêu đích thực của người tu. Cho nên mỗi khi thấy các cô các chú đang lao đầu vào chuyện đi học đòi để có thể giựt được một bằng cấp, chúng ta rất lấy làm thương cảm. Chúng ta biết rằng họ đang không đi đúng đường và sau này họ sẽ đau khổ và hối hận.

Có những trường Phật học trong đó người học tăng học hỏi hã, cố nhét vào đầu càng nhiều kiến thức càng tốt, mà không có cơ hội đem những gì mình học áp dụng vào đời sống hàng ngày. Những kiến thức này

không được tiêu hóa. Người dạy nói rất nhiều, người nghe ghi chép rất nhiều, nhưng những điều được nói được nghe hình như không có ảnh hưởng gì đến những đau khổ, khó khăn và xung đột trong tâm tư và trong đời sống hàng ngày của họ. Viện Phật học tốt là nơi người học tăng có cơ hội dự pháp đàm, tiếp nhận những pháp môn thực tập và cùng thực tập với tăng thân của họ. Pháp môn phải chứng tỏ là có hiệu quả và có khả năng chuyên hóa thì đời tu học mới có hạnh phúc. Cũng như ở các trường y khoa, khoa học, mỹ thuật, sinh viên phải thực tập và thực tập phải thành công, viện Phật học cũng là một tu viện trong đó người học tăng phải thực tập cho thành công, nghĩa là chuyên hóa được khổ đau nội tâm và thiết lập được liên hệ tốt đẹp với các thành phần khác của tăng thân. Từ ba tháng đến sáu tháng mà không thấy có chuyên hóa gì trong thân tâm thì ta biết là pháp môn ta thực tập chỉ có giá trị hình thức. Ta phải lập tức đi cầu cứu với thầy và với bạn.

Hạnh phúc bây giờ

Khi có Bồ Đề Tâm, nghĩa là có cái ước muốn lớn thương người và độ đời, là chúng ta đã bắt đầu có

hạnh phúc. Dầu ngoài trời có lạnh, dầu hoàn cảnh có khó khăn, dầu khổ đau còn đầy dẫy, nhưng nếu đã có năng lượng Bồ Đề Tâm trong ta thì ta đã có sức ấm và nghị lực để có thể đương đầu với mọi thứ khó khăn và đó đã là một cái hạnh phúc rồi. Ta có một con đường đi, và ta quyết tâm đi trên con đường ấy, điều này đã là hạnh phúc. Có những người không thấy đường đi, không biết mình phải đi về đâu. Những người ấy sống rất bơ vơ và trống lạnh. Đó là những người đau khổ. Có Bồ Đề Tâm là đã có một điều kiện căn bản của hạnh phúc.

Con đường Bụt dạy là con đường có thể đem lại hạnh phúc cho ta ngay vào giờ phút đầu của sự tu học. Chúng ta không cần phải đợi năm năm hay mười năm sau mới có hạnh phúc. Giáo pháp của Bụt rất mau nhiệm ; đó không phải là một hứa hẹn hão huyền về tương lai, đó không phải là cái mà ta chỉ có quyền tin ; trái lại đó là điều ta có thể thực chứng. Giáo pháp của Bụt có tính cách “hiện thân thọ chứng”, nghĩa là với cái thân thể của mình đây, mình có thể sờ mó được, kinh nghiệm được nó một cách trực tiếp. Tiếng Pali là sanditthika. Ditthi là thấy, thấy bằng chính con mắt của mình. Có khi ta dịch là “U hiện pháp trung”, nằm ngay ở trong giây phút hiện tại. Ta không phải đợi

năm hay mười năm, vì khi ta bắt đầu nắm lấy giáo pháp ấy để tu tập, giáo pháp ấy có hiệu quả ngay lập tức. Ta thấy được cái an lạc ngay trong khi ta thực tập. Giáo pháp của đức Thế Tôn lại có tính cách vượt thoát thời gian, akan lācika. Có thể dịch là bất quán thời nhật. Tiếng Anh là it's not a matter of time. Ngay lúc sư chú nắm lấy hơi thở và thở trong chánh niệm thì sư chú đã thấy được cái giá trị của hơi thở chánh niệm, đã thấy được cái hiệu năng của hơi thở chánh niệm. Sự thực tập có hiệu lực trên thân và tâm của sư chú liền lập tức, và sư chú có thể có hạnh phúc ngay trong giờ phút đó. Nếu đã tu ba năm hay năm năm mà ta vẫn không thấy có hạnh phúc gì, thì điều đó chứng tỏ rằng ta đã không được học và tu trong một môi trường thích hợp. Ta không có một vị thầy có thể chỉ cho ta những pháp môn tu học để ta có thể có hạnh phúc ngay từ thuở ban đầu. Ta không có tạng thân để soi sáng và nâng đỡ cho ta trong sự thực tập hàng ngày và ta cũng không có pháp môn tu học. Không có thầy và không có tạng thân thì ta rất khó thành công. Khi ta không cảm thấy có hạnh phúc trong đời tu học và nếu đời sống cứ kéo dài như thế thì Tâm Bồ Đề của ta sẽ bị soi mòn. Đó là sự lỗ lã lớn nhất trong cuộc đời người tu. Nếu một người tu đánh mất Bồ Đề Tâm của mình thì người tu đó được coi như là đã chết. Dầu

người đó còn đi, còn đứng, còn ăn, còn ngồi, còn tụng kinh, nhưng thật sự người đó đã chết.

Kiến thức không phải là tuệ giác

Tuệ giác không phải là cái mà ta có thể thu thập được từ sách vở hay kinh điển mà là hoa trái của công phu thực tập. Thiền sư Huệ Năng là một người không có bằng cấp. Nhưng tại sao người ta đã tới nườm nượp với thiền sư để tu học? Đó là vì thiền sư có trí tuệ lớn, có hiểu biết lớn. Hiểu biết lớn này không phải do một trường đại học trao truyền, cũng không phải là do một Viện Phật Học đào tạo un đúc. Đó là hoa trái của sự tu tập và quán chiếu. Sư anh Nguyệt Hải của nhiều vị ở đây cũng không có bằng cấp. Quý vị đã từng sống với sư anh ở đạo tràng Mai Thôn và đã thấy sư anh phát tuệ chỉ nhờ phép thực tập chánh niệm. Sư anh đã có thể làm những điều mà các sư em có bằng cấp tiến sĩ hay là cử nhân vẫn chưa làm được. Tuệ là cái được phát sinh ra do công trình tu học chứ không phải do công trình nghiên cứu. Khi có tuệ thì nhìn vào bất cứ một khổ đau nào, một vấn đề nào hay là một kinh điển nào, ta cũng có thể thấy được những điều mà những người khác không thấy. Cái này không do học hỏi.

Tinh ba của đời tu học là nếp sống nội quán, nếp sống nội tĩnh, luôn luôn chiếu ánh sáng chánh niệm của mình vào bên trong. Khi đi, đứng, nằm, ngồi, nghe, nhìn, ăn, uống, ta phải lấy ánh sáng của chánh niệm để chiếu vào đối tượng thì tự nhiên trong mỗi giờ mỗi phút của đời sống hàng ngày ta có thể sống sâu sắc và ta bắt đầu thấy được những điều mà người khác không thấy. Đó là phép lạ của ánh sáng chánh niệm. Ta thực tập được phép gọi là ảhiện pháp lạc trú, sống an lạc và hạnh phúc ngay trong giây phút hiện tại. Nếu sư chú tu cho đúng phép, thì ngay trong tuần lễ đầu sư chú đã có hạnh phúc trong đời sống hàng ngày rồi. Đây là hiện pháp lạc trú. Đi vào nhà bếp, mỗi bước chân của sư chú đều có thể đem lại hạnh phúc cho sư chú. Trong khi lau nhà cầu, sư chú an trú trong chánh niệm, sư chú thấy lau nhà cầu cũng màu nhiệm như ngồi thiền và sư chú có hạnh phúc. Mỗi động tác, mỗi ngôn ngữ, mỗi lời nói, mỗi cái nhìn, mỗi bước chân của người tu cần được đi theo chánh niệm. Đây không phải là lao tác mệt nhọc. Ta không đày ải ta hoặc bắt buộc ta làm một cái gì mà ta không thích. Mỗi bước chân chánh niệm là do ta tự ý bước với hơi thở chánh niệm của ta. Một bước chân như thế sẽ đem lại cho ta rất nhiều an lạc. Ta bước như bước trên Tịnh Độ. Ngay trong tuần lễ đầu ta đã biết bồi đắp và vun bón

sự vững chãi và thanh thoi của ta. Một sư chú hay một sư cô trong khi đi, đứng và làm việc mà có sự vững chãi và thanh thoi thì đã chứng tỏ là có hạnh phúc rồi, dầu các vị chưa thọ giới lớn, chưa được làm giáo thọ. Không cần phải đợi thọ giới lớn, không cần phải đợi làm Hòa Thượng, chỉ cần làm một sa di là đã có thể có hạnh phúc. Đó là thực tập theo nguyên tắc hiện pháp lạc trú mà Bụt đã chỉ dạy. Nội cái chuyện ta giữ được niềm tin của ta là ta đã có hạnh phúc rồi. Có những người không có niềm tin. Có những người không có đức tin nơi thầy, nơi sư anh, sư chị và sư em của mình. Có những người không có đức tin nơi con đường của mình đi. Đi trên con đường tu học, nếu mỗi ngày ta có thể bồi đắp thêm được một chút thanh thoi, vững chãi và an lạc thì càng ngày niềm tin của ta càng lớn và chính cái đó làm cho ta có hạnh phúc, dầu cho ta có ăn thiếu một chút hoặc mặc thiếu một chút. Còn nếu không có niềm tin ấy và hạnh phúc ấy thì dù có dư dả tài vật, chùa to, Phật lớn, bốn đạo ra vào nườm nượp, mình vẫn không có hạnh phúc như thường.

Tu cho mọi người

Còn gia đình? Còn xã hội? Người xuất gia không lẽ chỉ lo cho một mình thôi sao? Sự kiện ta đang sống với tư cách của một người xuất gia trong tăng thân và sự kiện mỗi giây phút ta đang thực tập vững chãi, thanh thoi và hạnh phúc đã bắt đầu có tác dụng lập tức trên đời sống của gia đình ta và của xã hội ta rồi. Quý vị nào đã xuất gia, đã tu tập thì cũng đã chứng thực được điều đó. Trong chiếc áo của một người xuất gia, nếu ta đi được từng bước chân thanh thoi, nếu ta ngồi được vững chãi, nếu ta tu học có hạnh phúc với tăng thân, thì dầu gia đình ta có đang bị rối rắm hay lung lay đến mấy cũng sẽ bắt đầu an định trở lại, tuy ta chưa trực tiếp làm gì cho gia đình ta cả. Cái quý nhất mà người xuất gia có thể hiến tặng cho gia đình là sự an lạc, vững chãi và thanh thoi của mình, là tuệ giác và đạo đức của mình, chứ không phải là đi làm, đi bán thời gian để gởi tiền về mà gọi là giúp được gia đình. Những người xuất gia có hạnh phúc luôn luôn trở thành vị lãnh đạo tinh thần của gia đình mình; các vị có uy tín tinh thần, các vị có khả năng giải quyết được những hiện tượng rối rắm, chia rẽ, xung đột hay lung lay của gia đình các vị. Điều đó đã được chứng tỏ liên tiếp từ trường hợp này đến trường hợp khác. Ta ngồi yên đó, có vững chãi và thanh thoi thì gia đình ta sớm muộn gì cũng sẽ được chuyển hóa, hướng hồ là ta trực

tiếp can thiệp vào bằng những pháp môn tu học. Còn nếu ta ăn không yên, ngồi không vững trong chiếc áo tu của ta thì gia đình ta sẽ còn tiếp tục lộn xộn. Khi trông thấy một người tu, một sư chú, một sư cô, vững chãi, thanh thoi, đi đứng nhẹ nhàng, khoan thai và an lạc, những người ngoài xã hội đã bắt đầu cảm thấy âm lòng, trong trái tim của họ bắt đầu có tin tưởng và hạnh phúc. Trong buổi nói chuyện công cộng tại nhà Mutualité ở Paris tuần trước, khi tôi nói pháp thoại thì trên bục có khoảng bốn chục các thầy và các sư cô ngồi rất vững chãi, thanh thoi và tự tại. Quý vị ấy tuy không nói pháp thoại, nhưng quý vị cũng đang nói pháp thoại bằng cách thức có mặt của mình. Trong số một ngàn hai trăm người ngồi nghe, có khoảng mười phần trăm là người gốc Việt, và có vị đã kể lại rằng khi nhìn thấy các sư chú và sư cô ngồi thanh thoi và an lạc như vậy nhiều người đã khóc, đã cảm động, đã hạnh phúc. Những điều các vị ấy chưa làm được thì nay các sư chú, sư cô đã và đang làm được cho họ. Đó là một niềm an ủi rất lớn cho các vị ấy. Chúng ta tu không phải là để cho riêng chúng ta, chúng ta tu là tu luôn cho tổ tiên, gia đình và con em chúng ta. Chúng ta cũng tu cho mọi người trong xã hội. Xã hội có thêm một người tu hạnh phúc thì phẩm chất đời sống của xã hội đã được nâng cao thêm. Vì vậy cho nên môi

trường thuận lợi của người tu là môi trường trong đó ta có thể thực tập được chánh niệm. Có nhiều chùa chỉ biết sử dụng tài năng của người xuất gia để làm cho chùa có chân đứng vững vàng trong thành phố, nhất là những người xuất gia này đã có một ít học thức và tài năng ngoài đời. Khi các người này xuất gia, thầy trụ trì thường hay sử dụng tài năng của người ấy để lo điều hành việc chùa như làm thư ký, sử dụng máy điện toán, làm thủ quỹ, làm tri khách. Chùa nào cũng cần một người tri khách giỏi, có tài ngoại giao, một người có tài quản lý và tính toán. Vào chùa mà có những tài năng như thế thì ta thường được vị sư trưởng sử dụng, do đó ta trở thành rất quan trọng. Mình trở thành cánh tay phải của thầy và có khi không có mình thì thầy sẽ cảm thấy như bị bó tay và không làm gì được. Đó là một tai nạn lớn cho người xuất gia. Cứ sống và phục vụ cho chùa như thế, mình sẽ có thể trở thành một vị quản lý giỏi, một vị viện chủ giỏi đấy. Mình có thể thành công như là một người lãnh đạo tổ chức, nhưng mình sẽ thất bại với tư cách một người xuất gia. Mình không trở thành một vị đạo sư có thể độ mình và độ người. Đó là một sự oan uổng cho chính mình, cho gia đình mình, cho cả thầy mình và cho cả tăng thân nữa. Vì vậy cho nên khi đi xuất gia ta phải nhớ rằng cái tài năng phục vụ tổ chức của ta là thứ yếu. Ta phải để hết

tâm lực của ta vào chuyện thực tập. Ta phải tập đi, tập đứng, tập nói, tập cười, tập ăn, tập thở; ta phải thực sự đi vào pháp môn hiện pháp lạc trú. Ta phải bồi đắp và vun bón cái vững chãi, cái thanh thoi và cái an lạc của ta ngay từ những ngày đầu của cuộc đời tu học. Sử dụng tài năng của ta để làm việc cho chùa, điều đó tuy là cần thiết, có thể đem lại cho mình cái cảm tưởng là mình quan trọng, mình đang đóng vai trò của một bậc hộ pháp, nhưng điều đó cũng là một điều rất nguy hiểm. Mình có thể đang cô phụ cái chí lớn xuất gia của mình, đang cô phụ Bồ Đề Tâm của mình. Cho nên các vị mới xuất gia cần được khuyến khích là phải để hết cái tinh lực của mình vào trong việc thực tập hành trì chánh niệm. Trong khi chấp tác để phục vụ tăng thân và cơ sở tu học, phải xem chấp tác là sự thực tập, mỗi động tác và mỗi bước chân đều phải được soi sáng bởi chánh niệm. Đừng bao giờ ta để công việc lôi kéo ta đi vào thế giới của thất niệm.

Hạnh phúc và chánh niệm

Bản chất của giới luật là chánh niệm. Nếu đã từng học hỏi và thực tập năm giới quý báu thì quý vị đã biết rằng tất cả năm giới đều phát xuất từ chánh niệm, tức

là từ cái thấy và cái nhận biết của mình. Vì có chánh niệm về những khổ đau gây ra do việc không giữ giới cho nên ta đã phát nguyện giữ giới. giới là sự biểu hiện cụ thể của chánh niệm. Ví dụ ta biết rằng ăn uống không cẩn thận sẽ gây ra khổ đau trong cơ thể. Nhờ chánh niệm ấy mà ta bắt đầu ăn uống trở lại cho đàng hoàng. Cái đó gọi là giới. tất cả các giới, dầu là năm giới hay mười giới hay hai trăm năm mươi giới, đều phát sinh từ chánh niệm cả. Kinh dạy người xuất gia trong năm năm đầu nên chuyên môn học hỏi và thực tập giới luật. Điều này có nghĩa là người mới tu phải biết thực tập chánh niệm cho thật vững chãi. giới luật không phải là những gò bó có tính cách hình thức; giới luật phải có chánh niệm làm nội dung. Chánh niệm nghĩa là ý thức được những gì đang xảy ra bây giờ trong giờ phút hiện tại. Đi thì biết là đi, ngồi thì biết là ngồi, nói thì biết là nói, nghe thì biết là nghe. Chánh niệm là Bụt, là năng lượng soi sáng cho từng giây phút của cuộc sống hàng ngày. Trong nếp sống chánh niệm ta có hạnh phúc. Trong những giây phút thực tập chánh niệm, Tâm Bồ Đề của ta được vận hành và nuôi dưỡng. Tâm Bồ Đề không phải là một khối năng lượng nằm yên trong ta. Một chiếc đồng hồ khi đã được lên giây thì liên tiếp chạy đều cả đêm ngày. Chánh niệm cũng thế. Nó là một thứ năng lượng điều

khiến đời sống hàng ngày của ta. Nếu ta không phạm giới thì đó không phải là do ta cực nhọc tranh đấu để giữ giới, mà tại vì trong ta có Bồ Đề Tâm. Tại vì ta biết rằng nếu ta phạm giới thì tất cả sẽ tan nát hết. Cái ước vọng lớn của ta sẽ không thành. Nếu một chú sa di không phạm giới thứ ba, không phải vì sư chú ấy đã cực nhọc tự đè nén mình để giữ giới, mà tại vì trong chú có tình thương. Cái tình thương ấy, cái chí nguyện ấy lớn quá nên sư chú biết rõ rằng nếu sư chú đi ngủ với một người phụ nữ thì cuộc đời tu hành của sư chú sẽ bị tan nát hết và cái chí nguyện lớn của sư chú cũng không bao giờ thành tựu được. Không những trong khi phạm giới, sư chú phá hoại đời tu của mình mà sư chú cũng phá hoại cuộc đời của người kia và gây thiệt hại cho gia đình và cho tăng thân của sư chú. Sở dĩ ta giữ giới được là nhờ ta có cái tâm thương yêu. Ta thương ta, ta thương gia đình ta, thương xã hội ta, thương thầy ta, thương tăng thân ta, thương nếp sống giải thoát của ta cho nên ta không phạm giới. Phạm giới là chết, nghĩa là chấm dứt đời sống và chí nguyện của một người xuất gia. Sở dĩ sư chú có cái biết đó là tại vì sư chú có chánh niệm. Chánh niệm ấy phát xuất từ tâm thương yêu. Nó là một nguồn năng lượng vĩ đại đã thúc đẩy ta trở thành một người xuất gia. Nguồn năng lượng này quan trọng vô cùng. Ta đừng để nó bị soi

mòn trong cuộc sống hàng ngày. Thất niệm (lãng quên) là yếu tố làm soi mòn Tâm Bồ Đề của ta.

Ngay từ buổi đầu, người xuất gia trẻ đã được chỉ dẫn thực tập uy nghi trong sinh hoạt thiền môn; phải học đi, đứng, nằm, ngồi, mặc áo, quơ dép, rửa tay, làm thị giả, v.v..., như thế nào để mỗi cử động và tư thế đều phản chiếu được nếp sống vững chãi, thanh thoi và ung dung. Nhưng uy nghi mà không phát xuất từ chánh niệm thì uy nghi chỉ là giả trang thiền tướng, nghĩa là chỉ có hình thức bên ngoài. Chánh niệm là bản chất của uy nghi. Không những chánh niệm là bản chất của uy nghi, chánh niệm còn là bản chất của giới luật và của cảnh sách. Bốn cuốn luật gọi là luật tiêu của các vị sa di và sa di ni đều là những hình thái thực tập chánh niệm.

Nếu trong đời sống hàng ngày người xuất gia có hạnh phúc, nếu môi trường xuất gia thuận tiện thì ngày nào người xuất gia cũng nuôi lớn Bồ Đề Tâm của mình. Nếu tu mà có hạnh phúc, an ổn và thanh thoi, thì những dục lạc của thế gian không có đủ sức để làm cho người xuất gia xiêu đổ. Không có một thứ dục lạc nào ở ngoài thế gian có đủ sức mạnh hấp dẫn mình và kéo mình ra khỏi đời tu. Còn nếu ta đang thất bại trong chùa, nếu ta đang khổ đau với thầy và với

anh chị em trong tăng thân, nếu ta đang nghi ngờ và giận hờn anh chị em trong tăng thân, thì đó quả là một tình trạng cực kỳ nguy hiểm. Người xuất gia trong trường hợp ấy sớm muộn gì cũng sẽ chấm dứt đời sống xuất gia của mình. Ta đã biết môi trường rất quan trọng. Người tu không thể ở một mình. Người tu không có thể tu học mà không có thầy, không có bạn. Người tu không thể chạy theo một cái ước muốn riêng, như đi học ở ngoài đời để cố thi đậu một cái bằng cấp. Nếu tôi không muốn các sư chú và các sư cô đi công tác Phật sự một mình, đó không phải là vì tôi nghi ngờ khả năng của sư chú hay của sư cô, cũng không có nghĩa là vì tôi không tin vào học trò của tôi, nhưng vì tôi biết rất rõ là khi được cùng đi với tăng thân thì sư cô hoặc sư chú sẽ vững mạnh hơn nhiều lắm.

Sơ tâm là hảo tâm

Hủy hình phi pháp phục

Cát ái, từ sở thân

Xuất gia hành Phật đạo

Nguyện độ nhất thiết nhân

Đó là bốn câu thơ rất đẹp ca ngợi chí hướng người xuất gia. Hủy hình có nghĩa là hủy bỏ cái vẻ đẹp trần tục bên ngoài. Tóc mình xanh mượt như vậy, nhưng mình đã cạo sạch. Phấn son và vòng xuyên, tất cả những thứ ấy mình đã gạt bỏ. Đó là một hành động rất cách mạng. Chỉ khi nào có một năng lượng rất lớn trong lòng thì người ta mới làm được chuyện ấy. Phi pháp phục tức là khoác lên chiếc áo pháp, nghĩa là áo của người tu. Cát ái tức là cắt đứt mọi ân ái buộc ràng. Ái ân lưới nợ dang tay xé. Đó là một câu trong bài kệ truyền đăng tôi đã trao cho sư chị Chân Viên Quang. Ta thấy đời sống lứa đôi không phải là cái họai bão lớn của ta. Ta muốn làm hạnh phúc không phải cho một người mà cho rất nhiều người. Vì vậy ta không muốn bị vướng kẹt vào lưới tình ái. Vì vậy cho nên ta nói với người kia rằng anh muốn đi trên con đường của một vị Bồ Tát để có thể thương được tất cả mọi người, trong đó có em. Hoặc là ta nói với người kia rằng em muốn đi trên con đường của một vị Bồ Tát, em muốn hiến tặng trái tim này cho tất cả mọi người, trong đó chắc chắn là có anh. Đó gọi là cát ái, để không còn bị sợi giây ái ân ràng buộc. Mình chỉ cần một lát kéo và sợi giây ấy đứt. Đó là ý nghĩa của hành động cạo sạch mái tóc. Đó là ý nghĩa của hai chữ hủy hình. Từ sở thân là từ giã những người thân của mình,

trong đó có cha mẹ, anh chị và em mình. Tại sao mình phải xa cha, xa mẹ, xa anh, xa em mà đi tu? Đó là tại vì mình có chí nguyện lớn. Những người đi làm cách mạng cũng chỉ làm như vậy mà thôi, nghĩa là cũng phải cắt ái từ sở thân. Người đi tu đích thực là một nhà cách mạng. Người đi tu có một hoài bão lớn. Vì vậy cho nên người ấy có đủ năng lượng để chặt đứt sợi giây tình ái. Xuất gia hành Phật đạo là ra khỏi cái nếp sống gia đình để đi trên con đường của Bụt. Nguyện độ nhất thiết nhân là thể nguyên thương yêu và độ thoát cho tất cả mọi người, chứ không phải chỉ lo cho hạnh phúc một người. Khi đi lấy chồng hay là đi cưới vợ, người ta chỉ nguyện làm hạnh phúc cho một người, và mai này cho ba bốn người là nhiều, nhưng chưa chắc gì người ta đã làm được. Trong cuộc nhân sinh này, lắm khi sống với nhau chỉ có hai ba người mà người ta cũng tạo ra địa ngục cho nhau. Người xuất gia phải hết lòng trân quý tự do của mình. Nếu vướng vào vòng tình lụy, nếu đánh mất tự do của mình rồi thì người xuất gia đâu còn làm hạnh phúc cho ai được? Biết bao là hệ lụy, chìm đắm và khổ đau. Vì thấy được điều đó nên ta xót thương. Vì muốn có khả năng cứu vớt họ cho nên ta đã đi xuất gia. Ta thấy cái khổ tràn ngập quanh ta. Ta không muốn đi vào trong những nẻo đường tăm tối đó. Ta muốn đi tìm

một con đường sáng, muốn tìm cách cỡi trời cho ta và sau đó đi vào trong nhân gian để cứu giúp độ thoát cho người. Ước muốn này là Tâm Bồ Đề, là nguồn năng lượng lớn, hay tâm thương yêu lớn. Không phải là mình hết thương người mình thương. Không phải là mình bỏ người mình thương. Chỉ là vì mình không muốn thương bằng thứ tình thương chiếm hữu, hệ lụy, sâu đau. Thương như thế chỉ là để làm khổ cho nhau. Mình muốn tiếp tục thương, nhưng với một thứ tình thương mà trong đó cả người thương và người được thương đều bảo trì được toàn vẹn tự do của nhau, tự do cho nhau; một thứ tình thương có khả năng hiến tặng niềm vui và chuyển hóa đau khổ. Đây là thứ tình thương Bụt dạy. Hiến tặng niềm vui mà không gây khổ lụy là Từ. Chuyển hóa khổ đau là Bi. Tình thương mà không hệ lụy, tình thương mà trong đó tự do còn được bảo trì nguyên vẹn là Xả. Trong tình thương này, những người thương chỉ hiến tặng cho nhau niềm vui, mà không bao giờ kéo nhau vào vòng bi lụy. Đó là Hỷ. Chính vì muốn thương với tình thương mẫu nhiệm ấy mà ta đã phát nguyện sống đời xuất gia.

Tôi có dịch tạm bài thơ trên, nhưng vì dịch thành bốn câu hơi khó nên tôi đã dùng tới sáu câu:

Bỏ cái đẹp trần thế

Cắt đứt dây ái ân

Xuất gia mặc áo pháp

Từ giã những người thân

Đi trên đường của Bụt

Nguyên độ hết xa gần

Bài dịch này tuy nói được hết ý của nguyên văn nhưng không có được cái hùng tráng của nguyên văn. Bài thơ này cũng là đề ca ngợi Bồ Đề Tâm. Bồ Đề Tâm là nguồn năng lượng căn bản cho người xuất gia. Nuôi dưỡng được nguồn năng lượng ấy thì dầu ở bên ta đang có bão tố, có sấm chớp, có muôn vạn khó khăn, ta vẫn còn có thể đứng vững được. Người xuất gia phải làm hết tất cả những gì mình có thể làm để bảo vệ Bồ Đề Tâm. Như ta đã biết, động lực thúc đẩy ta đi xuất gia là Bồ Đề Tâm, tức là tâm thương yêu. Nguồn năng lượng đẹp đẽ này có khi cũng được gọi là Sơ Tâm, nghĩa là Tâm Buổi Ban Đầu. Tâm buổi ban đầu là một trái tim tốt lành còn nguyên vẹn, còn lành lặn, còn nóng hổi, còn đẹp đẽ. Ta phải giữ gìn trái tim ấy cho mẹ, cho cha, cho tất cả mọi người, mọi loài, cho Bụt, cho Pháp và cho Tăng. Mà phương thức hay nhất để giữ gìn nó là sống và thực tập trong một

môi trường thuận lợi. Tôi có phước duyên gìn giữ được sơ tâm. Tôi cầu mong quý vị cũng sẽ giữ được trái tim đẹp đẽ ấy mãi mãi, ngàn đời.

Viết thêm cho người xuất gia trẻ

Đọc lại bài giảng hôm 2.5.1996, tôi thấy tôi còn muốn nói với người xuất gia trẻ nhiều chuyện nữa. Sau đây là những dòng tôi viết vào ngày tâm 22.5.1996 tại Xóm Mới Làng Mai.

Này người xuất gia trẻ, các em hãy lắng nghe tôi nói đây. Tôi biết có những người xuất gia trẻ hiện đang được sống trong một môi trường tu học thích ứng, được thầy thương yêu và tin cậy, được anh chị em đồng tu khuyến khích và nâng đỡ, được có cơ hội học hỏi và thực tập hàng ngày. Tuy nhiên số lượng những người may mắn ấy còn rất hiếm. Có thể đọc đến dòng chữ này em đang khóc. Tôi biết có rất nhiều người học tăng trẻ đang gặp nhiều khó khăn, kể cả những khó khăn về cơm áo. Tôi đã đi ngang qua những chặng đường như thế rồi, nên tôi hiểu họ.

Những khó khăn

Xuất gia, sống trong chùa hay trong học viện, chúng ta cũng có thể có những khó khăn như sống trong gia đình. Nếu trong đời sống gia đình, ta có thể có vấn đề với cha mẹ hay anh chị em, thì sống trong chùa cũng

thế. Em có thể đang có khó khăn với thầy em, và hai thầy trò đang khổ. Có thể em đang có cảm giác thầy em không thương em, không hiểu em, và có thể thầy em cũng đang nghĩ là em không có đủ tinh thần trách nhiệm, không chịu nghe lời thầy. Việc truyền thông giữa hai thầy trò đã trở nên khó khăn, và cả hai thầy trò đang không có hạnh phúc. Em nghĩ là đời sống ở chùa bận rộn quá, em phải làm nhiều việc quá, em không có thời giờ để học hỏi và tu tập, mà chính thầy em cũng không có thì giờ học hỏi và tu tập. Em rất muốn được thầy em gửi em vào nội trú một viện Phật học để em có thể để hết thì giờ vào việc tu học, nhưng vì chùa neo người, thầy em chưa cho em đi. Các vị thân sinh ra em có thể đã không muốn em đi tu. Họ nói gia đình đang cần em chống đỡ mà em lại bỏ đi tu. Các vị nghĩ rằng đi tu là bỏ bê gia đình, và em rất lầy làm khổ tâm. Người khác đi xuất gia thì được gia đình yểm trợ tinh thần, còn em thì không. Em có thể đang có vấn đề với sư anh, sư chị hay sư em của em. Em trách họ không hiểu em, nặng lời với em, kỳ thị em, mách những khuyết điểm của em với thầy để thầy không thương em... Những vấn đề như thế có bản chất giống hệt như những vấn đề ngoài đời. Em khổ. Và sự kiện em đang khổ là một thua thiệt lớn cho em, cho tôi, cho tất cả tăng thân. Em khổ mà không chuyên

hóa được cái khổ của em thì làm sao em đi trọn con đường tu học?

Có khi em bực mình nghĩ rằng hay là em nên ly khai tăng thân, ra lập một cái am nhỏ, kiếm vài bà bổn đạo yểm trợ tài chánh cho em, đủ để trả tiền nhà, tiền ăn và tiền đi xe buýt, để em có thể đi học. Em tự bảo: học Phật pháp và sinh hoạt với tăng đoàn là chuyện ta sẽ làm suốt đời, cần gì phải gấp gáp; bây giờ mình hãy lo học để đạt tới một trình độ văn hóa khá cao của thế học đã, rồi nghiên cứu Phật học sau cũng không muộn. Hơn nữa nếu có một cái bằng cấp tốt nghiệp đại học thì không những học Phật mau thành mà nói gì người ta cũng tin, tại vì mình đã đđau cử nhân, phó tiến sĩ hay tiến sĩ... Những tư tưởng như vậy làm em bất an, không an trú được trong nếp sống thường nhật. Những tư tưởng ấy lại rất tai hại, bởi vì chúng đang có thể kéo em ra khỏi con đường tu mà em không biết.

Con đường thoát

Nếu em đang ở vào một hoàn cảnh có nhiều khó khăn, tôi muốn em đừng vội ly khai môi trường hiện tại, bỏ thầy bỏ chùa bỏ chúng mà đi tìm nơi khác. Đừng đi vào dấu chân của những người đứng núi này

trông núi nọ. Có thể em đang mơ ước được vào nội trú viện Phật học, nhưng cũng có thể một người khác đang nội trú trong viện Phật học lại mơ ước được ra ở chùa ngoài như em. Nếu em chưa tìm ra một giải pháp thỏa đáng thích hợp với những điều tôi căn dặn trong bài pháp thoại ngày 2.5.96 thì em phải tìm tới tham vấn một vị thiện tri thức mà em tin cậy. Vị thiện tri thức này có thể là một thầy hay một sư cô có tuệ giác, có đức độ, có an lạc. Em hãy trình bày lên vị ấy tất cả những nỗi lòng của em và những sự thực về hoàn cảnh em. Vị ấy sẽ chỉ cho em đường đi nước bước em cần phải theo. Nếu tôi được em tham vấn, tôi sẽ nói rằng em cần thực tập để thiết lập ngay lại sự truyền thông với thầy em và với huynh đệ em càng sớm càng tốt. Em phải học hạnh đế thính (lắng nghe) và ái ngữ (ngôn từ hòa ái). Phải biết ngồi nghe một cách chăm chú, tĩnh lặng, phải học nghe với tâm không thành kiến, đừng tự vẻ nóng nảy, đừng có khuynh hướng phán xét và phản ứng; những năng lượng này một khi biểu hiện ra nét mặt, đôi mắt, hơi thở hay ra cử chỉ sẽ làm cho người nói không còn cảm hứng nói ra những điều người ấy muốn nói. Phải tập theo dõi hơi thở để giữ sự bình tĩnh trong lúc nghe, để tiếp thu được những điều mình nghe, dù những điều đang nghe không phù hợp với nhận thức sẵn có của em về sự

thật. Em phải tập nghe thầy và nghe huynh đệ em theo cách ấy, và khoảng một tháng sau, sự truyền thông (communication) sẽ được tái lập giữa em và những người ấy. Và khi em nói, em phải tập nói với ngôn từ hòa ái. Phải nói như thế nào để chứng tỏ mình đang bình tĩnh trình bày cho người kia thấy sự thật chứ không phải là mình đang nói để tự lộ sự bực dọc hay bất bình của mình. Tuyệt đối không trách móc. Em chỉ nói về những khó khăn những đau khổ của em thôi, và cầu xin sự giúp đỡ của người kia. Đế thính và ái ngữ là nội dung của giới thứ tư trong năm giới quý báu. Thực tập giới này em sẽ chuyển đổi được tình trạng và em có thể thuyết phục thầy và huynh đệ của em cùng góp sức chuyển hóa môi trường hiện thời thành một môi trường thích hợp hơn cho sự tu học, nghĩa là cho sự thực hiện lý tưởng cao đẹp của người xuất gia hảo tâm. Trong một viện Phật học, có thể cũng có những hiện tượng chống báng, phe phái, chia rẽ và kỳ thị. Nếu em là tăng sinh trong viện Phật học, hoặc giả nếu em là một vị giáo thọ trẻ của viện Phật học, em cũng phải thực tập như thế để dần dần chuyển hóa viện Phật học thành một môi trường thật sự thuận lợi cho sự thực hiện lý tưởng của người xuất gia. Tôi biết những lời tôi đang viết đây cũng sẽ được các vị sư trưởng của các chùa và các vị giáo thọ trong các viện

Phật học đọc, và tôi tin chắc quý vị cũng đang thao thức như tôi và như em trong vấn đề chuyển hóa môi trường tu học cho môi trường ấy trở thành thuận lợi, và như thế mọi người trong ban giám hiệu, ban giáo thọ cũng như tất cả các tăng sinh sẽ có hạnh phúc nhiều hơn trong đời sống tu học hàng ngày. Hạnh phúc của em rất cần thiết cho tôi và cho tất cả mọi người, vì vậy em không có quyền tiếp tục đau khổ. Nếu em tiếp tục đau khổ, chúng tôi sẽ mất em. Đau khổ cần thiết cho tuệ giác nếu ta biết quán chiếu nó, nhìn sâu vào bản chất nó, để tìm lối ra. Vì vậy đau khổ là một thánh đế, nghĩa là một sự thật linh thiêng. Nhưng nếu ta tự để đắm chìm trong khổ đau mà không thấy được bản chất và con đường thoát khổ, thì đau khổ không còn là một thánh đế nữa.

Ăn cơm có canh

Nhà sử học Anh Arnold Toynbee có tiên đoán rằng sự gặp gỡ giữa đạo Bụt và văn minh Tây phương sẽ là một biến cố quan trọng nhất của thế kỷ tới. Tôi tin rằng từ cuộc gặp gỡ đó một nền văn hóa mới cho nhân loại sẽ được khai sáng. Em phải chuẩn bị để đóng góp phần em vào biến chuyển lịch sử. Em phải áp dụng

cho được giáo pháp của đức Thế tôn trong đời sống hàng ngày để chuyển hóa khổ đau của em và của tăng thân em. Tăng thân là đoàn thể tu học của mình, gồm có thầy và các sư anh, sư chọi, sư em của mình. Tăng thân cũng là một thứ thân thể của mình. Nếu mỗi người đều có Phật thân và Pháp thân của mình thì đoàn thể tu học của mình cũng tức là tăng thân của mình. Phải hết lòng thực tập hơi thở và bước chân chánh niệm. Phải sống cho sâu sắc mỗi giây phút của đời sống hàng ngày. Phải biết tiếp xúc với những nhiệm màu của sự sống trong em và chung quanh em trong từng giây từng phút. Phải tỉnh thức lại, phải thấy được trúc tím, hoa vàng, trăng trong và mây trắng là biểu hiện của Pháp thân màu nhiệm. Phải sống cho được giáo lý hiện pháp lạc trú như thầy Tam Di Đề (Sammidhi), một vị xuất gia trẻ hồi thời của Bụt, rất được Bụt và tăng đoàn thương mến. Thầy La Hầu La (Rahula) là người trẻ đầu tiên được gia nhập vào giáo đoàn xuất gia, và đã được thầy Xá Lợi Phất trao truyền mười giới sa di. Thầy La Hầu La sau này đã thành công như một trong mười vị đệ tử lớn của Bụt. Thầy A Nan (Ananuôi dưỡng) cũng là một người xuất gia trẻ sống hạnh phúc đời sống xuất gia với một trái tim thương yêu trinh nguyên. Nhờ thông minh và trí nhớ phi thường của thầy mà biết bao nhiêu kinh

điển của Bụt đã được lưu truyền lại. Thầy Ly Bà Đa (Revata) em út của thầy Xá Lợi Phất vì thấy được lẽ vô thường và biến hoại của mọi nhan sắc, nên đã xin đi xuất gia từ hồi còn niên thiếu. Thầy sống rất thoải mái và hạnh phúc nơi những vùng núi rừng thanh tịnh. Thầy Tu Bồ Đề (Subhuti) em trai của trưởng giả Cấp Cô Độc cũng là người niên thiếu xuất gia, được Bụt khen ngợi là thông suốt phép Từ quán và Bi quán. Cả hai đều nhìn vào gương tu tập của người anh. Thầy Tu Na Ka (Sonaka) phát tâm Bồ đề ngay sau khi được nghe bài thuyết pháp ở tu viện Trúc Lâm, đã phải nhịn ăn nhiều tuần lễ, thân thể ốm mòn, mới được phép cha mẹ cho đi xuất gia. Các thầy Bà Đề (Bhaddiya) và A Nđau Lôu Đà (Anurudha) đều là con trai dòng quý tộc, đã bỏ quyền hành và giàu sang để xuất gia theo Bụt, sống đời giải thoát. Sư cô Liên Hoa Sắc (Uppalavana) và sư cô Thu Ba (Subha) đều là những thiếu nữ nổi tiếng là sắc nước hương trời nhưng đã cắt bỏ mọi ân ái buộc ràng để trở nên người xuất gia, sống tu đạo với một quyết tâm ít ai bì kịp. Sư cô Tôn Đà Lợi Nan Đà (Sundarinanda) em cùng cha khác mẹ của Bụt, cũng đã đi xuất gia lúc chưa đầy hai mươi tuổi, và đã được Bụt khen là rất thành công trong công phu thiền tập... Các vị đều là những tấm gương sáng cho em.

Chúng ta không tu một mình. Chúng ta chỉ có thể tu với tăng thân. Không sống, không tu học và làm việc với tăng thân thì ta sẽ yếu lắm. Sống và tu học với tăng thân ta được tăng thân soi sáng và yểm trợ; đó thực sự là quy y tăng. Quy y tăng không phải chỉ là một đức tin mà là một sự thực tập hàng ngày. Nếu không quay về nương tựa tăng, em sẽ đánh mất lý tưởng xuất gia đẹp đẽ của em trong một tương lai rất gần. Người Việt chúng ta đã có kinh nghiệm sâu sắc về tuệ giác này, cho nên chúng ta ai cũng biết câu ăn cơm có canh, tu hành có bạn.

Gia tài của Bụt

Là người xuất gia, là những người con gần gũi nhất của Bụt, em phải biết thừa hưởng gia tài của Bụt. Phải thực tập cho được những pháp môn căn bản để có hạnh phúc. Phải nắm vững các pháp môn thiền tọa, thiền hành, quán niệm hơi thở, ăn cơm chánh niệm, quán chiếu vô thường, quán chiếu vô ngã, quán Từ, quán Bi, nhận diện và chuyển hóa khổ đau, xây dựng tăng thân và làm hạnh phúc cho đời. Khi học kinh, nên luôn luôn tự hỏi: những tư tưởng này của kinh có dính líu gì tới đời sống hàng ngày của ta không, có giúp ta

chuyển hóa khổ đau và tạo thành an lạc không ? Có
nhiên là các kinh lớn như Kim Cương, Pháp Hoa, Hoa
Nghiêm, Bảo Tích... chứa đựng nhiều tư tưởng siêu
việt, nhưng mục đích học kinh không phải là để
thường thức triết lý thâm uyên, lặp lại những tư tưởng
ấy và đi tìm sự thỏa thích trong khi giải bày những tư
tưởng ấy. Phật pháp là chiếc bè đưa ta qua sông; em
phải sử dụng được chiếc bè để qua tới bến bờ của
chuyển hóa và an lạc. Mục đích của người xuất gia
không phải là để trở thành nhà Phật học hay nhà triết
học, mà là trở thành một người an lạc, giải thoát, một
vị đạo sư đích thực có khả năng độ đời. Cho nên em
phải tránh con đường chắt chửa kiến thức. Phải theo
nguyên tắc thực học, thực tu, thực chứng. Em phải
thấy được vô thường, vô ngã, từ, bi... là những dụng
cụ quán chiếu để chuyển hóa khổ đau chứ không phải
là những lý thuyết. Nếu em biết cách quán chiếu vô
thường, vô ngã, từ và bi, em sẽ phá được những nhận
thức sai lầm (vọng tưởng) của em trong đời sống hàng
ngày, sẽ trở nên hiểu biết và bao dung hơn, và tình
thương trong em càng ngày càng lớn. Có tình thương
thì cuộc đời ta mới có hạnh phúc. Những người chỉ có
trách móc và hận thù trong tâm là những người đau
khổ. Chừng nào em thấy chất liệu của Từ và Bi lớn lên
trong em, chừng nào em nhận thấy em đã bắt đầu biết

nhìn người khác bằng con mắt từ bi (từ nhãn thị chúng sinh) không còn khắt khe, không còn oán trách, thì em biết lúc đó em đã bắt đầu có nhiều hạnh phúc. Đây là một chuyển hóa lớn của người tu. Tôi đã từng đi trên 30 quốc gia trên thế giới, tổ chức những khóa tu học cho người bản xứ. Có những khóa tu kéo dài được ba tuần, nhưng cũng có những khóa tu rất ngắn, chỉ kéo dài có bốn hôm. Ấy vậy mà có những thiên sinh và gia đình họ sau bốn ngày tu đã được chuyển hóa và đã tìm lại được sự tha thứ, thương yêu và hài hòa trong lòng họ và trong gia đình họ. Người xuất gia không nên quên rằng mình có cái may mắn là được thường trú trong khung cảnh tu học: nếu để tháng ngày đi qua mà không hạ thủ công phu thì uổng phí cuộc đời xuất gia của mình. Người nông phu sau khi thí nghiệm một loại hạt giống, một loại phân bón hoặc một phương pháp canh tác mới mà không thành công thì chắc chắn sẽ thay đổi hạt giống, phân bón hoặc phương pháp canh tác ấy. Chúng ta cũng vậy. Nếu tu tập từ ba tới sáu tháng mà không thấy hoặc chưa thấy có chuyển hóa gì, ta phải biết là có một cái gì không đúng trong phương pháp tu học. Ta phải lập tức tìm thầy và bạn để tham vấn, tìm ra những pháp môn thích hợp và hữu hiệu cho ta. Tôi thấy có những người tu suốt mấy mươi năm mà nhận thức, cách sống và tập khí khổ đau

vẫn không hề thay đổi. Thật là uổng phí cho họ và cho chính ta.

Bạn đồng hành của bồ tát

Thực tập Từ và Bi cho đúng phép, một ngày nào đó em sẽ thấy năng lượng từ bi trong em đòi em phải thể hiện qua hành động. Từ và Bi không phải là những nguyên tắc sống, đó là những năng lượng đòi hỏi được biểu hiện cụ thể bằng sự sống. Có thể em là một người xuất gia muốn biểu lộ từ bi qua công tác cứu trợ người nghèo đói, chăm sóc cô nhi, người khuyết tật, hoặc phục vụ tại các nhà thương và nhà tù. Những công tác này là những bài thuyết pháp đích thực, nếu quả thực công tác của em được thúc đẩy bởi động lực thương yêu. Mỗi cử chỉ săn sóc người ốm đau, người tàn tật hay người nghèo khó có thể là một lời pháp ngữ hùng hồn. Dù vị pháp sư thuyết pháp hay nhưng nếu những lời vị ấy nói ra không phải là do năng lượng từ bi thúc đẩy thì bài pháp cũng chỉ là một công tác danh lợi, không phải là một bài thuyết pháp đích thực. Tôi rất không muốn sư cô và sư chú mãi mê làm công tác xã hội mà quên mất mục đích thật sự của người xuất gia là tu tập để diệt trừ phiền não, chuyển hóa khổ đau.

Em không nên để hết thì giờ vào việc xã hội. Phận sự của em không phải là bác sĩ, y tá hay cán sự xã hội. Em có thể phát nguyện làm việc mỗi tuần vài ba buổi tại các bệnh viện, trại giam hoặc nhà cô nhi, nhưng trong khi làm việc em phải làm cho thật có chánh niệm, luôn luôn trầm tĩnh, có đủ phong độ, uy nghi và không bao giờ đánh mất mình trong thất niệm. Nếu em biết theo dõi hơi thở và thực tập an trú trong giây phút hiện tại thì công tác giúp người của em cũng đồng thời là công phu tu tập, cũng quan trọng như thực tập ngồi thiền hoặc tụng kinh.

Tại các nước phát triển ở Âu và Bắc Mỹ Châu, rất nhiều bệnh viện có thánh đường và thiền đường để cho bệnh nhân và những người thân nhân của họ thực tập.

Có những giây phút bệnh nhân hoặc thân nhân của họ cần phải tĩnh tâm để cầu nhiều, như những lúc trước giờ giải phẫu, những lúc giải phẫu hay cấp cứu, những lúc chờ đợi hồi sinh... Thánh đường, niệm Phật đường hay thiền đường vì vậy rất cần thiết. Có những người xuất gia nguyện phục vụ trong ấy. Họ phải được học hỏi cách thức để có thể giúp người bệnh và thân nhân của họ đạt tới sự an tâm. Trong các nhà giam cũng vậy. Có những người tu được đào tạo để có thể

phục vụ những người đang bị giam giữ. Căn bản tâm lý học và phương pháp an ủi và giải tỏa tâm lý rất cần thiết. Vào những nơi này để phục vụ, em sẽ có cảm tưởng là bồ tát Địa Tạng cũng cùng đang đi bên em để đem lại sự bình yên cho tâm hồn những người trong ấy. Em phải làm công tác với tất cả trái tim em, vì em đang là một vị bồ tát bạn đồng hành của bồ tát Địa Tạng. Mà đã là bồ tát thì giây phút nào cũng tập luyện tỉnh thức, đừng để công việc kéo đi, lọt vào thế giới của thất niệm. Chúng ta nói chúng ta thực tập từ bi mà nếu chúng ta không có mặt tại những nơi có khổ đau như nhà thương và trại giam thì đó là một điều khó hiểu. Tại nhiều nước Tây Phương như Anh và Mỹ, sách của tôi viết được gửi vào các trại giam nhiều lắm, thỉnh thoảng những thành phần của chúng chủ trì dòng tu Tiếp hiện cũng vào thăm viếng các tù nhân để ủy lạo và hướng dẫn thiền tập cho họ. Tôi đã nhận được rất nhiều thư cảm ơn của các độc giả trong tù. Nhiều vị nói trong tù họ thực tập tinh chuyên lắm, và tin tưởng nơi những phương pháp thực tập ấy, vì tâm hồn họ được an tĩnh và niềm tin của họ được hồi sinh. Các vị lãnh đạo giáo hội, các bậc sư trưởng của em thế nào cũng phải can thiệp với các cấp chính quyền để tại mỗi bệnh viện và nhà giam sẽ được thiết lập một thiền đường, và can thiệp với các viện Phật học để chuẩn bị

huân luyện một số tăng sinh sau này có thể phục vụ tại những nơi như thế.

Phẩm vật hiến tặng

Hiến tặng là hành động cao đẹp nhất của người tu. Phẩm vật hiến tặng có ba thứ: tài vật, pháp môn tu học và sự an vững của tâm hồn (tài thí, pháp thí và vô úy thí). Người xuất gia đâu có tài vật gì nhiều để hiến tặng? Chính nhờ đức độ và tình thương của ta mà thiên hạ đã tin cậy và giao phó cho ta một ít tài vật của họ để ta làm công việc cứu trợ và ủy lạo. Pháp môn tu học mà ta đã từng thực tập và gặt hái kết quả là tặng phẩm rất quý của ta. Vì vậy nếu em có làm công tác xã hội thì đừng làm công tác xã hội suông, nghĩa là chỉ đóng vai trò của một tác viên xã hội. Vai trò của em là nhà tu. Vậy trong khi làm việc cứu tế em hãy tìm cách trao truyền cho người kia những phương pháp thực tập giúp họ vượt thoát khổ đau của họ. Em đừng nghĩ họ chỉ khổ đau vì thiếu cơm, thiếu áo, thiếu nhà ở, thiếu thuốc men. Họ đau khổ nhiều trong liên hệ giữa họ và những người quanh họ, họ đau khổ vì giận hờn, thất vọng, mặc cảm, ganh ghét, xung đột, vân vân. Em đừng sợ bị mang tiếng là lợi dụng công tác xã hội để

truyền đạo. Em có thể dùng ngôn ngữ không tôn giáo để giúp cho họ tháo gỡ những cái kẹt của họ. Phép thở, phép buông thư, phép lắng nghe, phép ái ngữ ... ngoài đời người ta cũng dạy, cũng học, trong các tôn giáo khác cũng vậy. Pháp thí là bảo vật rất quý của người tu, đem hiến tặng hoài mà không bao giờ hao hụt. Vô úy thí là tặng phẩm thứ ba, đó là sự vững chãi, sự thanh thoi và tuệ giác của em. Nếu em tu tập thành công thì càng ngày em càng vững chãi, càng ngày em càng có tự do nhiều hơn. Tự do đây không phải là tự do chính trị mà là tự do tâm linh. Em không bị sai sử và ràng buộc bởi bất cứ một tâm hành bất thiện nào: sự lo lắng, sự sợ hãi, sự hận thù, sự thèm khát, sự ganh ghét... Quán chiếu về vô sinh, em không còn sợ hãi, dù là cái chết. Ngồi bên giường người hấp hối, sự vững chãi và thanh thoi của em giúp cho người đang hấp hối an tâm trở lại và thực tập chánh niệm cho đến giờ phút qua đời. Sự có mặt của em gây niềm tự tin và sự không sợ hãi. Đó là tại vì em đã có chất liệu vô úy, vững chãi và thanh thoi nơi em. Tôi có những người học trò rất giỏi về việc thực tập nâng đỡ người hấp hối. Ví dụ như giáo thọ Chân Tiếp. Chị Chân Tiếp (Joan Halifax) là một nhà nhân chủng học nổi tiếng của Hoa Kỳ, nghiên cứu về văn minh người da đỏ. Chị là thành viên chúng chủ trì dòng tu Tiếp Hiện.

Chơi đã huấn luyện cho nhiều người trong việc hướng dẫn những người hấp hối. Các vị đều là những người có khả năng hiến tặng vô úy. Ta phải có khả năng hiến tặng vô úy cho người đời, trong những khúc quanh khó khăn nhất của đời họ, và khi họ hấp hối. Tôi có làm một bài hát lấy ý từ Tương Ứng Bộ với nhan đề là Ru Người Hấp Hối, một bài có thể đọc, tụng hay hát cho người hấp hối nghe, dù người đó đang tỉnh hay đã mê.

Thành thoi, tự do, đó là bảo vật quý giá nhất của người xuất gia, em đừng bao giờ đánh mất nó. Phải thực tập chánh niệm và nghiêm trì giới luật em mới bảo vệ được tự do mình. Những cám dỗ như danh vọng, quyền hành, sắc dục và tiền bạc chỉ là những con mồi bằng nhựa trong đó có móc một chiếc lưỡi câu sắc bén. Con cá tưởng con mồi nhả là con mồi thật nên đớp lấy và bị lưỡi câu móc vào cổ họng.

Hạnh phúc của em không phải do những tài, sắc, danh, lợi ấy đem tới. Vướng vào chúng, em sẽ mất tự do. Hạnh phúc của em là chất liệu vững chãi, thành thoi, vô úy và tình thương. Mỗi ngày em phải bồi đắp và phát triển những yếu tố đó trong em.

Tay trong tay

Này người xuất gia trẻ, tôi đã có thể nhận ra em từ lúc em còn chưa xuất gia. Nhìn em tôi biết trong em có hạt giống tốt của người xuất gia. Và tôi thường tâm tâm niệm niệm để em có đủ nhân duyên đi xuất gia sớm. Em đã xuất gia rồi, tôi mừng biết mấy. Tôi làm đủ những gì có thể làm để tạo điều kiện cho em được học, được tu, được nuôi dưỡng chí hướng của em. Tôi xót xa khi thấy em buồn khổ. Tôi vui mừng hạnh phúc khi thấy em hạnh phúc. Tôi hãnh diện khi thấy em độ được gia đình, giúp thầy em xây dựng nên tăng thân, và bắt đầu có thể tạo dựng hạnh phúc cho người. Tôi lo lắng cho em, mong ước nuôi dưỡng được em như những chiếc lá đầu của cây chuối nuôi dưỡng những cuộn lá kế tiếp nằm trong lòng cây chuối. Em là niềm tin cậy của tôi. Em là con Bụt. Em là em tôi, là học trò tôi, là con tôi, là cháu tôi. Cho dù em chưa sinh ra, tôi cũng đã nhìn thấy em rồi. Mới thọ giới sa di, sa di ni hay đã thọ giới lớn, em là người xuất gia trẻ mang theo em chí hướng của Bụt. Em là sự nối tiếp của Bụt, là bảo bối của Pháp, là tinh hoa của Tăng. Là gái hay là trai, em cũng có thể mang lý tưởng Bồ Tát đi vào đời. Nói chuyện tâm sự được với em hôm nay, tôi thấy lòng nhẹ nhõm. Tôi không bi quan, không lo lắng, bởi

vì tôi có đức tin nơi em. Tôi sẽ có mặt bên em mãi.
Tay em trong tay tôi, tay tôi trong tay Bụt, chúng ta
hãy vững chãi đi về tương lai.

Nguồn gốc và nội dung

Sách

Bước tới thành thoi

Trong truyền thống Phật giáo Việt nam, người mới xuất gia được cho học và thực tập ngay giới luật và uy nghi của Sa di.

Giới luật và uy nghi này được in trong một tập sách thường được gọi là Luật Tiểu, để phân biệt với Luật Giải, một tác phẩm chú giải tinh tường về những điều nói vắn tắt trong Luật Tiểu.

Luật Tiểu gồm có ba phần: phần đầu là Tỳ Ni Nhật Dụng Thiết Yếu, do thiền sư Độc Thể biên tập, phần thứ hai là Sa Di Luật Nghi Yếu Lược do thiền sư Châu Hoằng biên soạn, và phần thứ ba là Quy Sơn Đại Viên Thiền Sư Cảnh Sách của thiền sư Quy Sơn.

1- Tỳ Ni Nhật Dụng Thiết Yếu. Đây là một tác phẩm tập hợp các bài thi kệ dùng để thực tập chánh niệm trong đời sống hàng ngày của một người xuất gia. truyền thống sử dụng thi kệ để thực tập thiền quán bắt

đầu ngay từ hồi đức Thế Tôn còn tại thế, và ta nhận diện những bài thi kệ này rải rác trong các kinh điển, nguyên thủy cũng như đại thừa. Vào đời Minh có thiền sư Tính Kỳ tập hợp nhiều bài thi kệ như thế trong phẩm Tịnh Hạnh của kinh Hoa Nghiêm với một số các bài thi kệ và đà la ni khác rải rác trong các kinh điển mật giáo và biên soạn thành sách Tỳ Ni Nhật Dụng. Đến đời Thanh, thiền sư Độc Thế (1601-1679) căn cứ trên sách ấy để soạn ra tập Tỳ Ni Nhật Dụng Thiết Yếu này. Sau đó không lâu, cũng trong đời nhà Thanh, thiền sư Thư Ngọc thích giải tác phẩm của thiền sư Độc Thế và làm ra sách Tỳ Ni Nhật Dụng Thiết Yếu Hương Nhũ.

Tỳ Ni, hoặc Tỳ Nại Gia, là phiên âm tiếng Phạn Vinaya, có nghĩa là luật, hoặc giới luật. Thực tập chánh niệm trong đời sống hàng ngày là bản chất của giới luật. Tác phẩm Tỳ Ni Nhật Dụng Thiết Yếu không phải chỉ để cho các vị Sa di sử dụng; tất cả các vị xuất gia dù hạ lạp cao đến mấy cũng cần sử dụng thi kệ để duy trì chánh niệm trong đời sống hàng ngày.

Thiền sư Độc Thế là người tỉnh Vân Nam, hồi còn bé đã có tài hội họa, mười bốn tuổi cha mẹ mất, được người chú đem về nuôi dạy. Thiền sư xuất gia năm

mười bảy tuổi, làm đệ tử của thiền sư Luân Sơn ở núi Bảo Hồng, sau theo học với thiền sư Tịch Quang, một vị luật sư, và đã thọ giới lớn với thầy này. Kiến thức về luật tạng của thiền sư rất vững vàng; tuy còn trẻ mà có khi thầy đờ đã được thay bốn sư lên pháp tòa giảng kinh Phạm Võng và luật Tứ Phần. Đến khi bốn sư tịch, thầy tiếp tục nghiên tâm và giảng dạy, rồi trở nên một vị luật sư nổi tiếng. Người đương thời xưng tán thầy là hậu thân của luật sư Đạo Tuyên ngày trước. Thiền sư Độc Thê mất năm bảy mươi tám tuổi, đã sáng tác Tỳ Ni Chỉ Trì Hội Tập, Tỳ Ni Chỉ Trì Tục Thích, Truyền Giới Chánh Phạm, Đại Thừa Huyền Nghĩa. Sách Tỳ Ni Nhật Dụng Thiết Yếu của thầy đã được các vị Sa di ở nước ta học và thực tập trên ba trăm năm nay.

Phần thi kệ thực tập Chánh niệm trong sách Bước Tới Thánh Thoi này cũng được biên tập theo tinh thần và phương pháp của các sách Tỳ Ni Nhật Dụng của thiền sư Tính Kỳ và Tỳ Ni Nhật Dụng Thiết Yếu của thiền sư Độc Thê. Tuy nhiên những bài thi kệ mới có tính cách thiết thực hơn, ít trừu tượng hơn, giàu có chất thi ca và đáp ứng được đầy đủ hơn những nhu yếu của người xuất gia sống trong thời đại mới. Phần lớn các bài trong phần này đã được lấy từ sách Tùng

bước Nở Hoa Sen của Thiên sư Nhất Hạnh. Các bài thi kệ trong phần này cần phải được học thuộc lòng để thực tập.

2- Sa Di Luật Nghi Yếu Lược. Sách này gồm có hai phần, phần một nói về mười giới Sa di, và phần hai nói về uy nghi của Sa di.

giới luật và uy nghi có liên hệ mật thiết với nhau. Tuy phân biệt ra giới luật và uy nghi nhưng quán chiếu cho kỹ thì ta thấy giới nào cũng là uy nghi và uy nghi nào cũng là giới. Xét trong mười giới thì ta thấy cả mười giới đều là uy nghi, và nhất là năm giới sau. Về giới Lớn ta cũng thấy như thế, hầu hết các giới đều có thể nhận thức là uy nghi. Ta có thể nói uy nghi cũng là giới, nhưng thuộc về giới nhẹ. Phạm giới nặng là mất ngay tư cách của người Sa di, còn phạm giới nhẹ thì có thể sám hối và làm mới lại được. Mười giới trong sách này được giảng bày một cách sơ lược. Các bậc sư trưởng và các hành giả sẽ thấy rằng giới tướng của mười giới Sa di trong sách Bước Tới Thánh Thới rất tự tường và thích hợp với nhu yếu hành trì trong xã hội hiện đại và cũng đáp ứng được với khát vọng của tâm bồ đề nơi người xuất gia mới. Về phần uy nghi, có

những thiên được đặc biệt sáng chế cho Sa di, nhưng phần lớn những uy nghi trong sách này chính các vị đã thọ giới lớn cũng còn phải thực tập. Nhiều uy nghi trong sách này cũng đã được trích ra từ những uy nghi của các vị có giới lớn.

Uy nghi là uy đức và nghi tắc biểu lộ cái đẹp của nếp sống tâm linh người xuất gia. Các vị khất sĩ (tỳ kheo) hành trì 250 giới, phối hợp với bốn tư thế đi, đứng, nằm, ngồi thành ra một nghìn uy nghi, phối hợp với ba mặt thân, khẩu, ý làm thành ba ngàn uy nghi, gọi là tam thiên uy nghi. Uy nghi của Sa di được trích ra từ các giới kinh, giới bản và các bộ luật có từ thời đạo Phật nguyên thủy.

Thiền sư Châu Hoàng (1535-1615) trong khi biên tập hai mươi bốn thiên uy nghi của Sa di đã sử dụng các tài liệu ấy, trong đó có Đại Tỳ Khưu Tam Thiên Uy Nghi Kinh (Đ.C. 1470) do thầy An Thế Cao đời Hán (thế kỷ thứ hai) dịch, Sa Di Thập Giới Pháp Tinh Uy Nghi (Đ.C. 1471) do một vị thiền sư mà ta không còn biết tên dịch vào đời Đông Tấn (317- 430) và Phật Thuyết Sa Di Thập giới Nghi Tắc Kinh (Đ.C. 1473) do thầy Thi Hộ đời Tống dịch năm 980. Thiền sư Độc Thế, tác giả Tỳ Ni Nhật Dụng Thiết Yếu, khoảng bốn mươi năm sau, đã viết sách Sa Di Ni Luật Nghi Yếu

Lược căn cứ trên Đại Ái Đạo Tỳ Khuru Ni Kinh (Đ.C. 1478), Sa Di Ni Giới Kinh (Đ.C. 1474) và mô phỏng theo sách Sa Di Luật Nghi Yếu Lược của thầy Châu Hoàng. Sau đó, đến đời Minh, thiền sư Trí Húc (1599 - 1655) lại viết thêm Sa Di Thập Giới Uy Nghi Lục Yếu cũng căn cứ trên đường lối của sách Sa Di Luật Nghi Yếu Lược của thầy Vân Thê.

Các Sa di nam nữ ở Trung Hoa, Cao Ly, Nhật Bản và Việt Nam trong gần bốn trăm năm nay đã sử dụng ba cuốn sách ấy để tập luyện, một của thầy Châu Hoàng, một của thầy Độc Thê, và một của thầy Trí Húc.

Sách Bước Tới Thành Thoi mà chúng ta đang cầm trong tay là một cuốn sách được biên soạn trên nền tảng của ba cuốn ấy và có thể được xem như là sự tiếp nối của ba cuốn ấy. Thay vì chỉ có hai mươi bốn thiên uy nghi cho Sa di nam và hai mươi hai thiên uy nghi cho Sa di nữ, chúng ta hiện có tới ba mươi chín thiên uy nghi dùng chung cho cả hai giới. Những thiên uy nghi này phản ánh được nếp sống của xã hội thời nay và những nhu cầu thực tập của các vị Sa di trong xã hội mới. Một điều mà quý vị hành giả có thể nhận thấy rõ ràng là những thiên uy nghi này không những chỉ nhằm tới sự ngăn ngừa phạm giới, sự đưa người hành giả vào khuôn phép mà còn cống hiến cho người

hành giả những phương pháp thực tập chánh niệm thực tiễn có thể nuôi lớn định và tuệ mỗi ngày. Để thực tập những uy nghi này, các vị Sa di phải thực sự có chánh niệm, nếu không thì đó có thể chỉ là những hình tướng giả trang. Hành giả cũng sẽ nhận ra rằng các bài thi kệ thực tập chánh niệm rất cần được học thuộc lòng để đóng vai trò hướng dẫn những thực tập về uy nghi. Thi kệ chánh niệm với các uy nghi phải đi theo nhau như bóng với hình. Phần lớn các bài thi kệ trong sách này đã được bình giải trong sách *Tùng Bước Nở Hoa Sen* của thiền sư Nhất Hạnh.

Thiền sư Châu Hoằng sinh ở Hàng Châu, còn có tên là Liên Trì và Vân Thê, xuất gia năm ba mươi ba tuổi ở Ngũ Đài Sơn với thiền sư Tính Thiên. Sau khi thọ giới lớn với thiền sư Vô Trần ở chùa Chiêu Khánh. Thầy đã từng học với các thiền sư Biện Dung và Tiểu Nham. Từ năm ba mươi bảy tuổi, thầy trú trì chùa Vân Thê, chuyên tu, trước thuật và dạy học. Thầy đã chú giải các kinh Lăng Nghiêm, Di Đà, Di Giáo và Phạm Võng, và sáng tác trên ba mươi tác phẩm khác về tông Luật và tông Tịnh Độ; các tác phẩm tùy bút và tạp lục khác đều có khuynh hướng tổng hợp Thiền với Tịnh Độ và các tông phái khác. Trúc Song Tùng Bút và

Thiền Quan Sách Tiến là hai trong những sáng tác nổi tiếng của thiền sư.

3- Quy Sơn Đại Viên Thiền Sư Cảnh Sách. Đây là một bài văn nổi tiếng của thiền sư Quy Sơn, có công dụng thức tỉnh người xuất gia, đánh thức tâm hồ thẹn của mỗi người để họ lại phát tâm tu học chuyên cần. Bài văn này nổi tiếng cho đến nỗi trong giới thiền giả người ta đã cho nó tầm quan trọng ngang hàng với hai kinh Di Giáo và Tứ Thập Nhị Chương, và gọi chung ba cuốn bằng danh từ Phật Tổ Tam Kinh. Các học giả thường phân bài cảnh sách này ra làm năm tiết: một là nói về hoạn nạn của sắc thân, hai là nói về những điều lưu tệ xảy ra trong giới những người xuất gia, ba là nêu lên mục đích chính của người xuất gia, bốn là chỉ bày con đường tu đạo, năm là lời ân cần khuyến nhủ. Kết thúc là một bài văn vần gọi là minh, có ba mươi sáu câu, mỗi câu bốn chữ, tóm tắt lại các ý trong năm đoạn trước.

Trong sách Bước Tới Thành Thới, chúng ta được đọc bản dịch của thiền sư Nhất Hạnh, văn rất mới, vừa dễ đọc vừa lột được hết ý của tác giả và đánh động được sơ tâm của người xuất gia.

Thiền sư Quy Sơn (771-853) là một vị thiền sư lớn đời Đường. Thầy là tổ sư của phái thiền Quy Ngưỡng. Pháp danh thầy là Linh Hựu. Xuất gia năm mười lăm tuổi với thầy Pháp Thường, rồi thọ giới lớn với thầy này tại chùa Long Hưng ở Hàng Châu, thầy đã từng gặp gỡ và giao du với các vị nhân sĩ Hàn Sơn và Thập Đắc. Năm hai mươi ba tuổi, thầy đã đi tham yết thiền sư Bách Trượng và trở thành đệ tử lớn của thiền sư này. Sau thầy về ở núi Đại Quy, được dân chúng mến mộ, xây dựng chùa Đồng Khánh, thiền sinh quy tụ để tu học rất đông. Tướng quốc Bùi Hưu cũng từng đến tham vấn thầy. Thiền sư hành đạo ở đây trên bốn mươi năm, và tịch năm tám mươi ba tuổi.

4- Nói Với Người Xuất Gia Trẻ. Đây là một bài pháp thoại của thiền sư Nhất Hạnh nói tại đạo tràng Mai Thôn cho những người xuất gia trẻ ngày 2 tháng 5 năm 1996. Tiếp theo bài pháp thoại là một bài thầy viết thêm, cũng cho những người xuất gia trẻ. Bài này không phải là một bài cảnh sách, nhưng cũng có tác dụng giúp người xuất gia trẻ nhìn lại tình trạng của mình để có thể định hướng cho đúng, hầu mong đáp ứng lại được sơ tâm đẹp đẽ của mình. Bài này bổ túc được một cách khéo léo cho bài của thiền sư Quy Sơn.

Thiền sư Nhất Hạnh không nói lời khuyên nhủ và nhắc nhở nhưng lại chỉ bày cặn kẽ cho người xuất gia trẻ để họ thấy được hướng đi và phương pháp cụ thể giúp họ thoát ra khỏi tình trạng trì trệ, khó khăn trong đó họ có thể đang bị kẹt. Những lời của thiền sư có thể được nghe như những lời tâm sự vô về, an ủi và hướng dẫn của một bà mẹ đối với một đứa con hay một người anh lớn nói với một đứa em nhỏ.

Sách này tuy vậy vẫn còn là một cuốn sách nhỏ có tính cách cương yếu. Chúng ta còn cần một bộ sách lớn hơn để chú giải sách này, theo thể thức của sách Sa Di Luật Nghi Yếu Lược Tăng Chú (Luật Giải) của thầy Hoàng Tấn.

Nghi thức tụng mười giới

Mười giới Sa di là bản chất đích thực của một vị Sa di. Sống đúng theo mười giới này, vị Sa di chứng tỏ mình đã ly khai con đường trần lụy của thế gian và đang bước trên con đường thương yêu của các vị Bụt và Bồ Tát. mười giới Sa di là biểu hiện cụ thể của nếp sống giải thoát và thương yêu ấy.

1- Dâng Hương

Đại chúng đứng chắp tay trước bàn thờ. Vị chủ lễ nâng hương lên và xướng kệ Dâng hương, trong khi mọi người quán tưởng theo lời kệ:

Hương đốt, khói trầm xông ngát
Kết thành một đóa tường vân
Đệ tử đem lòng thành kính
Cúng dường chư Bụt mười phương
Giới luật chuyên trì nghiêm mật
Công phu thiền định tinh cần
Tuệ giác hiện dần quả báu
Dâng thành một nén tâm hương

Chúng con kính dâng hương lên Bụt và chư vị Bồ Tát. (C)

2- Tán Dương

Hương đã cắm vào bình, vị chủ lễ xướng, đại chúng chấp tay quán tưởng theo:

Xinh tốt như hoa sen
Rạng ngời như Bắc Đẩu
Xin quay về nương náu
Bậc thầy của nhân thiên

Sen quý nở đài giác ngộ
Hào quang chiếu rạng mười phương
Trí tuệ vượt tầm pháp giới
Từ bi thấm nhuần non sông
Vừa thấy dung nhan Điều ngự
Trăm ngàn phiền não sạch không
Hương về tán dương công đức
Tinh chuyên đạo nghiệp vun trồng

Nam mô đức Bổn Sư Bụt Thích Ca Mâu Ni. (C)

3- Lạy Bụt

Vị chủ lễ xưng các danh hiệu sau đây, và đại chúng lạy xuống một lạy theo tiếng chuông gia trì sau mỗi danh hiệu:

Nhất tâm kính lễ Bụt, Pháp và Tăng thường trụ trong mười phương (C)

Nhất tâm kính lễ đức Bốn Sư Bụt Thích Ca Mâu Ni (C)

Nhất tâm kính lễ đức Bồ Tát Đại Trí Văn Thù Sư Lợi (C)

Nhất tâm kính lễ đức Bồ Tát Đại Hạnh Phổ Hiền (C)

Nhất tâm kính lễ đức Bồ Tát Đại Bi Quan Thế Âm (C)

Nhất tâm kính lễ đức Bồ Tát Đại Nguyên Địa Tạng Vương (C)

Nhất tâm kính lễ Tôn Giả Thượng Thủ Ma Ha Ca Diếp (C)

Nhất tâm kính lễ Tôn Giả Đại Trí Trưởng Lão Xá Lợi Phất (C)

Nhất tâm kính lễ Tôn Giả Đại Hiếu Ma Ha Mục Kiền Liên (C)

Nhất tâm kính lễ Tôn Giả Luật Sư Ưu Ba Ly (C)

Nhất tâm kính lễ Tôn Giả Khái Giáo A Nan Đà (C)

Nhất tâm kính lễ Tôn Giả Ni Trưởng Kiều Đàm Di
(C)

Nhất tâm kính lễ liệt vị Tổ Sư qua các thời đại từ
Thiên Trúc đến Việt Nam (CC)

4- Trì tụng

Đại chúng an tọa trên tọa cụ thành hai hàng đối diện
nhau. Duy Na và Duydet Chúng khai chuông mõ. Vị
chủ lễ xướng kệ khai kinh và Tâm Kinh:

Nam Mô đức Bốn Sư Bụt Thích Ca Mâu Ni (ba lần)

Giới luật cao siêu mầu nhiệm
Cơ duyên may được thọ trì
Xin nguyện đi vào biển tuệ
Tinh thông giáo nghĩa huyền vi. (C)

Kinh tinh yếu bát nhã ba la mật đa

Bồ Tát Quán Tự Tại
Khi quán chiếu thâm sâu
Bát Nhã Ba La Mật
(Tức diệu pháp Trí Độ)
Bồ đề soi thấy năm uẩn

Đều không có tự tánh.
Thực chứng điều ấy xong
Ngài vượt thoát tất cả
Mọi khổ đau ách nạn. (C)

Nghe đây Xá Lợi Tử:
Sắc chẳng khác gì không
không chẳng khác gì sắc
Sắc chính thực là không
Không chính thực là sắc
Còn lại bốn uẩn kia
Cũng đều như vậy cả. (C)
Xá Lợi Tử, nghe đây:
Thê mọi pháp đều không
Không sanh cũng không diệt
Không nhớ cũng không sạch
Không thêm cũng không bớt.
Cho nên trong tánh không
Không có sắc, thọ, tưởng
Cũng không có hành thức
Không có nhãn, nhơ, tử
Thiệt, thân, ý (sáu căn)
Không có sắc, thanh, hương
Vị, xúc, pháp (sáu trần)
không có mười tám giới

(Từ nhãn đến ý thức)
không hề có vô minh
không có hết vô minh
Cho đến không lão tử
Cũng không hết lão tử
Không khổ, tập, diệt, đạo
Không trí cũng không đắc
Vì không có sở đắc. (C)

Khi một vị Bồ Tát
Nương diệu pháp Trí Độ
(Bát Nhã Ba La Mật)
Thì tâm không chướng ngại
Vì tâm không chướng ngại
Nên không có sợ hãi
Xa lìa mọi mộng tưởng
Xa lìa mọi điên đảo
Đạt Niết bàn tuyệt đối. (C)

Chư Bụt trong ba đời
Y diệu pháp Trí Độ
(Bát Nhã Ba La Mật)
Nên đắc vô thượng giác.
Vậy nên phải biết rằng
Bát Nhã Ba La Mật

Là linh chú đại thần
Là linh chú đại minh
Là linh chú vô thượng
Là linh chú tuyệt đỉnh
Là chân lý bất vọng
Có năng lực tiêu trừ
Tất cả mọi khổ nạn
Cho nên tôi muốn thuyết
Câu thần chú trí độ
Bát Nhã Ba La Mật ì.
Nói xong Đức Bồ Tát
Liên đọc thần chú rằng:

Gate

Gate

Paragate

Parasamgate

Bodhi

Svaha. (ba lần) (CC)

5- Tác Pháp Yết Ma

Vị Yết Ma: Đại chúng đã tập hợp đầy đủ chưa?

Vị Thủ Chúng: Đại chúng đã tập hợp đầy đủ.

Vị Yết Ma: Có sự hòa hợp không ?

Vị Thủ Chúng: Có sự hòa hợp.

Vị Yết Ma: Có vị nào vắng mặt đã yêu cầu được đại diện và gửi theo sự thanh tịnh không ?

Vị Thủ Chúng: không có. (Trong trường hợp có thì nói (ví dụ): “Có Sa di ... vì lý do sức khỏe không đến tụng giới được, đã yêu cầu Sa di ... đại diện và gửi theo sự thanh tịnh.”)

Vị Yết Ma: Đại chúng hôm nay tập họp để làm gì?

Vị Thủ Chúng: Để thực hiện yết ma tụng mười giới.

Vị Yết Ma: Xin đại chúng các vị Sa di lắng nghe ! Hôm nay, ngày (.../.../...), ngày được chọn để thuyết tụng giới luật, chúng ta đã tập họp đúng giờ giấc, đại chúng đồng ý sẵn sàng nghe thuyết đọc giới luật trong tinh thần hòa hợp, như vậy, việc tụng giới là hợp pháp. Bạch như thế, thì phép tác bạch có thành hay không ?

(Đại chúng đáp: Thành.)

(Lặp lại ba lần)

6- Khai Thị

Đây là lúc chúng ta tuyên thuyết mười giới Sa di. Xin các vị Sa di xuất ban, chấp tay trước Tam Bảo. Nghe tiếng chuông xin lạy xuống ba lạy để tự lòng tôn kính Bụt, Pháp và Tăng. (C)

Xin các vị Sa di lắng nghe ! mười giới Sa di là cửa ngõ lớn đưa vào đại chúng những người xuất gia, làm nền tảng của giới Lớn Ba La Đề Mộc Xoa sau này. Các vị hãy lắng nghe từng giới một với tâm hồn thanh tịnh, lấy giới luật làm tấm gương trong vắt để soi chiếu nội tâm mình, và xin im lặng trả lời ắcòì mỗi khi thấy mình trong hai tuần qua có cố gắng học hỏi và hành trì giới luật được tuyên đọc. Các vị Sa di, các vị đã sẵn sàng chưa? Đây tôi xin tuyên đọc nội dung của mười giới.

giới thứ nhất là bảo vệ sinh mạng

Ý thức được những khổ đau do sự sát hại gây ra, con xin học theo hạnh đại bi để bảo vệ sự sống của mọi người và mọi loài. Con nguyện không giết hại sinh mạng, không tán thành sự giết chóc và không để kẻ khác giết hại, dù là trong tâm tưởng hay trong cách sống hàng ngày của con.

Đó là giới thứ nhất của mười giới Sa di. Trong hai tuần qua quý vị có cố gắng học hỏi và hành trì giới ấy hay không ? (ba hơi thở, chuông)

giới thứ hai là tôn trọng quyền tư hữu

Ý thức được những khổ đau do lòng gặt, trộm cướp và bất công xã hội gây ra, con xin học theo hạnh đại từ để đem niềm vui sống và an lạc cho mọi người và mọi loài, để chia xẻ thì giờ và năng lực của con với những kẻ thiếu thốn. Con nguyện không lấy làm của riêng bất cứ một tài vật nào của thường trú hoặc của bất cứ ai. Con nguyện tôn trọng quyền tư hữu của kẻ khác, và cũng nguyện ngăn ngừa kẻ khác không cho họ tích trữ và làm giàu một cách bất lương trên sự đau khổ của con người và của muôn loài.

Đó là giới thứ hai của mười giới Sa di. Trong hai tuần qua quý vị có cố gắng học hỏi và hành trì giới ấy hay không ? (ba hơi thở, chuông)

giới thứ ba là bảo vệ tiết hạnh

Ý thức được rằng lý tưởng của người xuất gia chỉ có thể thực hiện được với sự cắt bỏ hoàn toàn những ràng buộc đối với ái dục, con nguyện giữ mình thật tinh khiết, tự bảo vệ nếp sống phạm hạnh của con và hết lòng bảo vệ tiết hạnh của kẻ khác. Con biết hành động dâm dục sẽ làm tan vỡ cuộc đời xuất gia của con, làm

hại đến cuộc đời của kẻ khác, và không cho con thực hiện được lý tưởng cứu độ chúng sanh của mình.

Đó là giới thứ ba của mười giới Sa di. Trong hai tuần qua quý vị có cố gắng học hỏi và hành trì giới ấy hay không ? (ba hơi thở, chuông)

giới thứ tư là thực tập chánh ngữ và lắng nghe

Ý thức được những khổ đau do lời nói thiếu chánh niệm gây ra, con xin học theo các hạnh chánh ngữ và lắng nghe để có thể dâng tặng niềm vui cho người và làm vơi bớt khổ đau của người. Biết rằng lời nói có thể đem lại hạnh phúc hoặc khổ đau cho người, con nguyện chỉ nói những lời có thể gây thêm niềm tự tin, an vui và hy vọng, những lời chân thật có giá trị xây dựng hiểu biết và hòa giải. Con nguyện không nói những điều sai với sự thật, những lời gây chia rẽ và căm thù. Con nguyện không loan truyền những tin mà con không biết chắc là có thật, không phê bình và lên án những điều con không biết rõ. Con nguyện thực tập lắng nghe với tâm từ bi, để có thể hiểu được những khổ đau và khó khăn của kẻ khác và để làm vơi đi những khổ đau của họ. Con nguyện không nói những điều có thể tạo nên sự bất hòa trong đoàn thể tu học

của con, những điều có thể gây nên chia rẽ và làm tan vỡ đoàn thể tu học của con. Con nguyện không nói những lỗi lầm của bất cứ một vị xuất gia nào ngoài tăng thân con và bất cứ về một đạo tràng nào khác, dù có khi con nghĩ là những lỗi lầm này có thật.

Đó là giới thứ tư của mười giới Sa di. Trong hai tuần qua quý vị có cố gắng học hỏi và hành trì giới ấy hay không ? (ba hơi thở, chuông)

giới thứ năm là bảo vệ và nuôi dưỡng thân tâm, không sử dụng rượu, các chất ma túy và tiêu thụ những sản phẩm có độc tố

Ý thức được những khổ đau do sự sử dụng rượu, các chất ma túy và các độc tố gây ra, con nguyện chỉ tiêu thụ những thức ăn thức uống không có độc tố và không có tác dụng gây nên sự say sưa, tình trạng mất tự chủ của thân tâm và tình trạng nặng nề và ốm đau của thân thể cũng như của tâm hồn. Con nguyện thực tập chánh niệm trong việc ăn uống và tiêu thụ. Con nguyện chỉ tiêu thụ những gì có thể đem lại an lạc cho thân tâm con. Con nguyện không uống rượu, không sử dụng các chất ma túy, không ăn uống và tiêu thụ những sản phẩm có độc tố trong đó có cả những sản

phẩm sách báo và phim ảnh có chứa đựng bạo động, sợ hãi, thèm khát và hận thù.

Đó là giới thứ năm của mười giới Sa di. Trong hai tuần qua quý vị có cố gắng học hỏi và hành trì giới ấy hay không ? (ba hơi thở, chuông)

Giới thứ sáu là không sử dụng mỹ phẩm và đồ trang sức

Ý thức được cái đẹp đích thực của người xuất gia là tính chất vững chãi và thanh thoi, con nguyện mỗi ngày làm đẹp cho con và cho tăng thân con bằng sự thực tập chánh niệm, cụ thể qua sự hành trì giới luật và các uy nghi trong đời sống hàng ngày. Con biết các loại mỹ phẩm và trang sức mà người đời sử dụng chỉ có thể đem lại sự hào nhoáng giả tạo bên ngoài, và chỉ có tác dụng gây ra sự chìm đắm và vướng mắc, cho nên con nguyện sống giản dị, gọn gàng và sạch sẽ trong cách ăn mặc của con. Con nguyện không sử dụng các loại nước hoa, phấn, sáp, các loại mỹ phẩm và các thức trang sức khác.

Đó là giới thứ sáu của mười giới Sa di. Trong hai tuần qua quý vị có cố gắng học hỏi và hành trì giới ấy hay không ? (ba hơi thở, chuông)

Giới thứ bảy là không vướng mắc vào các lỗi tiêu khiển trần tục

Ý thức được những ca khúc, phim truyện, sách báo và các trò giải trí của thế gian có thể có tác dụng độc hại cho thân tâm người xuất gia và làm mất thì giờ cho công phu tu học của mình, con nguyện không để bị chìm đắm theo những sản phẩm ấy. Con nguyện không đọc tiểu thuyết, xem phim ảnh và sách báo trần tục, không tìm sự tiêu khiển bằng cách ca hát và thưởng thức những bài hát tình sâu, kích động và đút ruột, và không đánh mất thì giờ tu học của con bằng những trò chơi điện tử và bài bạc.

Đó là giới thứ bảy của mười giới Sa di. Trong hai tuần qua quý vị có cố gắng học hỏi và hành trì giới ấy hay không ? (ba hơi thở, chuông)

Giới thứ tám là không sống đời sống vật chất sang trọng và xa hoa

Ý thức được rằng sống trong những điều kiện vật chất sang trọng và xa hoa, người xuất gia sẽ khởi tâm ái dục và tự hào, con nguyện suốt đời chỉ sống một nếp sống giản dị, thiếu dục và tri túc. Con nguyện không ngồi và không nằm trên những chiếc ghế và chiếc giường lộng lẫy, không sử dụng lụa là, gấm vóc xe cộ bóng loáng và nhà cửa cao sang.

Đó là giới thứ tám của mười giới Sa di. Trong hai tuần qua quý vị có cố gắng học hỏi và hành trì giới ấy hay không ? (ba hơi thở, chuông)

Giới thứ chín là không ăn mặn và không ăn ngoài những bữa ăn của đại chúng

Ý thức được nhu yếu giữ gìn sức khỏe, sống hòa hợp với tăng thân và nuôi dưỡng lòng từ bi, con nguyện suốt đời ăn chay và không ăn ngoài những bữa ăn của đại chúng, trừ trường hợp có bệnh.

Đó là giới thứ chín của mười giới Sa di. Trong hai tuần qua quý vị có cố gắng học hỏi và hành trì giới ấy hay không ? (ba hơi thở, chuông)

Giới thứ mười là không tích lũy tiền bạc và của cải

Ý thức được rằng hạnh phúc của người xuất gia được làm bằng các chất liệu vững chãi và thanh thoi, con nguyện không để cho tiền bạc và của cải làm vướng bận đường tu của con. Con nguyện không tích lũy tiền bạc và của cải, không đi tìm hạnh phúc trong sự chất chứa tiền bạc và của cải, không nghĩ rằng tiền bạc, châu báu và của cải có thể bảo đảm cho sự an ninh của con.

Đó là giới thứ mười của mười giới Sa di. Trong hai tuần qua quý vị có cố gắng học hỏi và hành trì giới ấy hay không ? (ba hơi thở, chuông)

Các vị Sa di nam và nữ, được sinh làm người, được gặp Bụt, Pháp và được tham dự vào sự sống của các đại tăng là một sự may mắn cho chính bản thân, cho gia đình và cho dòng họ. Thì giờ thấm thoát như tên bay, quý vị phải chuyên cần tu học, đừng bỏ phí thì giờ và tuổi trẻ. Nghe chuông, xin lạy xuống ba lạy để tự lòng tôn kính Tam Bảo trước khi về chỗ.

7- Niệm Bụt

Xin đại chúng nhiếp tâm trì niệm hồng danh chư Bụt và chư vị Bồ Tát theo phương pháp trì danh nhất tâm bất loạn. (mỗi danh hiệu ba lần)

Nam mô đức Bồn Sư Bụt Thích Ca Mâu Ni
Nam mô đức Bồ Tát Đại Trí Văn Thù Sư Lợi
Nam mô đức Bồ Tát Đại Hạnh Phổ Hiền Vương
Nam mô đức Bồ Tát Đại Bi Quan Thế Âm (CC)

8- Quy Nguyện

Trầm hương xông ngát điện
Sen nở Bụt hiện thân
Pháp giới thành thanh tịnh
Chúng sanh lắng nghiệp 16. (C)

Đệ tử tâm thành
Hương về Tam Bảo
Bụt là thầy chỉ đạo
Bậc tỉnh thức vẹn toàn
Tướng tốt đoan trang
Trí và bi viên mãn. (C)
Pháp là con đường sáng
Dẫn người thoát cõi mê
Đưa con trở về

Sống cuộc đời tỉnh thức. (C)

Tăng là đoàn thể đẹp
Cùng đi trên đường vui
Tu tập giải thoát
Làm an lạc cuộc đời. (C)

Đệ tử nương nhờ Tam Bảo
Trên con đường học đạo
Biết Tam Bảo của tự tâm
Nguyện xin chuyên cần
Làm sáng lòng ba viên ngọc quý. (C)

Nguyện theo hơi thở
Nở nụ cười tươi
Nguyện học nhìn cuộc đời
Bằng con mắt quán chiếu
Nguyện xin tìm hiểu
Nỗi khổ của mọi loài
Tập từ bi
Hành hỷ xả
Sáng cho người thêm niềm vui
Chiều giúp người bớt khổ
Đệ tử nguyện sống cuộc đời thiếu dục
Nếp sống lành mạnh an hòa

Cho thân thể kiện khương
Nguyện rũ bỏ âu lo
Học tha thứ bao dung
Cho tâm tư nhẹ nhõm
Đệ tử xin nguyện ơn sâu đền báo
Ơn cha mẹ ơn thầy
Ơn bè bạn chúng sanh
Nguyện tu học tinh chuyên
Cho cây bi trí nở hoa
Mong một ngày kia
Có khả năng cứu độ mọi loài
Vượt ra ngoài cõi khổ. (C)

Xin nguyện Bụt Pháp Tăng chứng minh
Gia hộ cho đệ tử chúng con
Viên thành đại nhiều. (CC)

9- Quay Về Nương Tựa

Con về nương tựa Bụt, người đưa đường chỉ lối cho
con trong cuộc đời. (C)

Con về nương tựa Pháp, con đường của tình thương
và sự hiểu biết. (C)

Con về nương tựa Tăng, đoàn thể của những người
nguyện sống cuộc đời tỉnh thức. (CC)

10- Hồi Hướng

Tụng giới pháp thâm diệu
Tạo công đức vô biên
Đệ tử xin hồi hướng
Cho chúng sanh mọi miền. (C)

Pháp môn xin nguyện học
Ân nghĩa xin nguyện đền
Phiền não xin nguyện đoạn
Quả Bụt xin chứng nên. (CCC)

Bị chú:

Để cho câu hỏi được đi sâu vào tâm thức, các vị Sa di thay vì trả lời “có”, cần im lặng thở vào và thở ra ba lần, sâu và chậm. Giây phút này là giây phút quan trọng nhất của buổi tụng giới. Sau ba hơi thở là một tiếng chuông. Đợi tiếng chuông chấm dứt, vị thuyết giới mới đọc đến giới kế tiếp. Ký hiệu (C) là tiếng chuông.

NĂM CÁI LẠY

Lạy thứ nhất

Trở về kính lạy, liệt vị tiên nhân, dòng họ tổ tiên, gia đình huyết thống, hai bên nội ngoại.

Con thấy cha mẹ mà xương thịt và sự sống đang có mặt và lưu nhuận trong từng tế bào và mạch máu của con. Qua cha con và mẹ con, con thấy ông bà, bên nội cũng như bên ngoại, đã và đang đi vào con với tất cả mọi năng lượng, mọi công đức, mọi ước mơ, cũng như tất cả trí tuệ và kinh nghiệm của tổ tiên trải qua bao nhiêu thế hệ. Con mang trong con sự sống, dòng máu, kinh nghiệm, tuệ giác, hạnh phúc và khổ đau của các thế hệ tổ tiên. Những yếu kém, những tồn tại và những khổ đau truyền đạt lại, con đang tu tập để chuyển hóa. Những năng lượng của trí tuệ, của kinh nghiệm và của thương yêu mà liệt vị truyền đạt lại, con đang mở rộng trái tim con và xương thịt con để tiếp nhận. Con có gốc rễ nơi cha, nơi mẹ, nơi ông bà, tổ tiên. Con chỉ là sự nối tiếp của tổ tiên và dòng họ. Xin cha mẹ, ông bà và tổ tiên hỗ trợ cho con, che

chở cho con, truyền thêm năng lượng cho con. Con biết rằng con cháu ở đâu thì tổ tiên ở đó; con biết cha mẹ nào, ông bà nào cũng thương yêu, đùm bọc và hộ trì cho con cho cháu, dù khi sinh tiền có lúc gặp phải khó khăn hay rủi ro mà không bọc lộ được niềm thương yêu và sự đùm bọc đó. Con thấy cha ông của con, từ Lạc Long Quân qua các vua Hùng và biết bao nhiêu thế hệ những người khai sáng đất nước, mở rộng cõi bờ, gìn giữ núi sông và un đúc nên nếp sống Việt Nam có thi, có chung, có nhân, có hậu. Con là sự tiếp nối của liệt vị. Con cúi rạp mình xuống để đón nhận năng lượng của dòng họ và tổ tiên của gia đình huyết thống con. Xin tổ tiên phù hộ độ trì cho con.

Lạy thứ hai

Trở về kính lạy, Bụt và tổ sư, truyền đăng tục diệm, gia đình tâm linh, qua nhiều thế hệ.

Con thấy thầy con, con thấy sư ông của con, người đã dạy cho con biết hiếu, biết thương, biết thờ, biết cười, biết tha thứ, biết sống trong giây phút hiện tại. Con thấy, qua thầy của con, qua sư ông của con, con tiếp xúc được với các thế hệ thánh tăng qua các thời đại: các vị tổ sư Tăng Hội, Tỳ Ni Đa Lưu Chi, Vô

Ngôn Thông, Vạn Hạnh, Đại Đăng, Tuệ Trung, Trúc Lâm, Pháp Loa, Huyền Quang, Nguyên Thiều, Liễu Quán; con tiếp xúc được với các vị bồ tát và với Bụt Thích Ca Mâu Ni, người đã khai sáng gia đình tâm linh của con, đã có từ 2600 năm nay. Con biết Bụt là thầy con mà cũng là tổ tiên tâm linh của con. Con thấy trong con có chất liệu nuôi dưỡng của Bụt, của tổ, của các thể hệ cao tầng và năng lượng của liệt vị đã và đang đi vào trong con, đã và đang làm ra sự bình yên, an lạc, hiểu biết và thương yêu trong con. Con biết Bụt đã giáo hóa cho gia đình huyết thống của con, đã làm đẹp, làm lành nếp sống đất nước của con và của dân tộc con. Bụt đã làm cho dân tộc con trở nên một dân tộc thuần từ và văn minh, điều này con thấy rõ trong nền văn minh Lý Trần. Con biết nếu không có Bụt, có tổ, có thầy thì con không biết tu tỉnh và thực tập an lạc cho con và cho gia đình con. Con mở rộng trái tim và xương thịt con để tiếp nhận kinh nghiệm, tuệ giác, tình thương, sự che chở và năng lượng từ bi của Bụt và của các thể hệ thánh tăng, gia đình tâm linh của con. Con là sự tiếp nối của Bụt và của các thể hệ tổ tiên tâm linh của con. Xin Bụt và chư tổ, xin sư ông và thầy truyền cho con nguồn năng lượng thương yêu, an lạc và sự vững chãi của liệt vị. Con nguyện tu tập

để chuyển hóa và để truyền về cho thế hệ tương lai năng lượng của Bụt, của tổ và của thầy.

Lạy thứ ba

Trở về kính lạy, liệt vị tiên nhân, khai sáng đất này, sông núi khí thiêng, hàng ngày che chở.

Con thấy con đang đứng trên đất nước này và tiếp nhận công ơn khai sáng của tiên nhân đất nước này, trước hết là các vua Hùng, rồi các vị lãnh đạo các triều Tiên Lê, Tiên Lý, Ngô, Đinh, Lý, Trần, Hậu Lê, Nguyễn cùng với các thế hệ tổ tiên và biết bao nhiêu người có tên tuổi và không có tên tuổi đã đem tài trí, kiên nhẫn và chịu đựng để làm cho đất nước này trở nên nơi nung nấu của bao nhiêu giống dân đủ các màu da; đã lập nên trường học, nhà thương, xây dựng cầu cống, đường sá, chợ búa, đã thiết lập nhân quyền, luật pháp, phát minh khoa học làm cho mức sống được nâng cao. Con tiếp xúc được với những thế hệ tổ tiên ngày xưa đã sinh sống trên đất nước này và đã biết sống an lành với mọi loài và với thiên nhiên. Con sống ở đây, học hòa hợp với thiên nhiên, với con người, và con cảm thấy năng lượng của đất nước này đi vào trong con, yểm trợ con, chấp nhận con. Con xin

nguyện tiếp tục giữ gìn và làm tiếp nối những dòng năng lượng ấy. Con xin nguyện góp phần chuyển hóa những bạo động căm thù và vô minh còn tồn tại trong xã hội này. Xin phù hộ độ trì cho chúng con.

Lạy thứ tư

Trở về kính lạy, gia đình huyết thống, gia đình tâm linh, gia hộ độ trì, cho người con thương.

Những nguồn năng lượng vô biên mà con vừa tiếp nhận được, con xin truyền đạt cho cha con, cho mẹ con, cho những người con thương yêu: những người đã từng khổ đau, đã từng lo lắng, đã từng buồn khổ vì con, vì những vụng về và đại dột của con trong quá khứ, và cũng đã từng lo lắng buồn khổ vì hoàn cảnh khó khăn và không may của các vị. Con xin truyền đạt nguồn năng lượng ấy để nguyện cầu và tiếp sức cho cha con, cho mẹ con, cho anh chị em của con, cho tâm hồn họ lắng dịu lại, cho khổ đau trong lòng (những) người ấy được chuyển hóa, cho (những) người ấy nở được nụ cười, cho (những) người ấy cảm nhận được niềm vui sống, cho (những) người ấy được nhẹ nhàng trong thân thể và an lạc trong tâm hồn. Con hết lòng cầu mong cho (những) người ấy có hạnh phúc và an

lạc. Con biết nếu những người ấy có an lạc thì con cũng có an lạc. Con cảm thấy trong lòng con không có oán hận trách móc những người ấy một mảy may nào. Con lạy tổ tiên, ông bà trong gia đình huyết thống và trong gia đình tâm linh của con phù hộ độ trì cho người con thương, cho những người mà con đã nguyện thương yêu và chăm sóc. Con thấy con không còn là một cái ta riêng biệt mà con đã trở thành một với những người con thương.

Lạy thứ năm

Trở về kính lạy, gia đình huyết thống, gia đình tâm linh, gia hộ độ trì, người làm khổ con.

Con mở rộng lòng ra để truyền đi năng lượng hiểu biết và lòng xót thương của con tới những người đã làm con khổ đau và điêu đứng. Con biết người ấy cũng đã đi qua nhiều khổ đau, đã chứa chấp quá nhiều cay đắng và bực bội trong trái tim nên đã làm vung vãi những khổ đau và bực bội của người ấy lên con. Con biết những người ấy không được may mắn, có thể là từ hồi còn bé thơ đã thiếu sự chăm sóc và thương yêu, đã bị cuộc đời dằn vặt và ngược đãi bao nhiêu lần. Con biết những người như người ấy chưa được may

mắn được học, được tu, đã chứa chấp những tri giác sai lầm về cuộc đời và về con, nên đã làm khổ con và làm khổ những người con thương. Con xin gia đình huyết thống và gia đình tâm linh của con truyền năng lượng cho người ấy, (cho những người ấy) để trái tim của họ được tiếp nhận giọt nước cam lộ mà nở ra được như một bông hoa. Con chỉ cầu mong cho người ấy được chuyển hóa để người ấy tìm ra được niềm vui sống, để không còn giữ tâm thù hận mà tự làm khổ mình và làm khổ người. Con biết vì những người ấy khổ mà không tự chủ được nên đã làm khổ con và làm khổ những người con thương. Con cũng cầu mong cho tất cả những ai đã làm cho gia đình con khổ, dân tộc con điêu đứng, kể cả những kẻ xâm lăng, cướp nước, những người hải tặc, những kẻ ích kỷ, dối trá và tàn bạo được nhờ ơn Phật, ơn tổ, ơn tiên nhân mà cải hóa. Con thấy họ khổ và nỗi khổ ấy đang kéo dài qua nhiều thế hệ và con không muốn giữ tâm niệm sân hận, oán thù. Con không muốn cho họ khổ. Con có gốc rễ nơi tổ tiên, nơi giòng họ huyết thống và giòng họ tâm linh ; trái tim con đã nở ra như một đóa hoa, con xin buông bỏ tất cả mọi hiềm hận, một lòng cầu nguyện cho kẻ đã làm khổ con, làm khổ gia đình và dân tộc con được thoát khỏi vòng tai nạn và đón đau, để họ có thể thấy được ánh sáng của niềm vui sống và an lạc như con.

Tâm con không còn mang một mảy may trách móc và oán thù. Con xin truyền đạt năng lượng của con cho tất cả những người ấy. Lạy Bụt, lạy tổ, lạy ông bà chứng minh cho con.

Bị chú:

Những dòng chữ nghiêng là để xướng trước khi lạy xuống. Những dòng chữ thẳng là để quán niệm trong tư thế phủ phục. Những dòng này có thể do vị duy na đọc lên để mọi người quán niệm theo trong tư thế năm vóc sát đất.

Ba cái lạy

Lạy thứ nhất

Năm vóc sát đất, con tiếp xúc với tổ tiên và con cháu của con trong hai dòng tâm linh và huyết thống .

Con có tổ tiên tâm linh của con là Bụt, các vị bồ tát, các vị thánh tăng và các vị tổ sư qua các thời đại, trong đó có các bậc sư trưởng của con đã qua đời hay còn tại thế. Các vị đang có mặt trong con, các vị đã truyền trao cho con những hạt giống bình an, trí tuệ, tình thương và hạnh phúc. Nhờ liệt vị mà con có được một ít vốn liếng của an lạc, tuệ giác và từ bi. Trong dòng tổ tiên tâm linh của con, có những vị mà giới hạnh, trí tuệ và từ bi viên mãn, nhưng cũng có những vị mà giới hạnh, trí tuệ và từ bi còn khiếm khuyết. Tuy nhiên con cúi đầu nhận chịu tất cả là tổ tiên tâm linh của con, vì chính trong con cũng có những yếu đuối, những khiếm khuyết về giới hạnh, trí tuệ và từ bi. Và cũng vì con biết con còn có những yếu đuối và khiếm khuyết ấy cho nên con mở lòng chấp nhận tất cả các con cháu của con, trong đó có những người mà giới

hạnh, trí tuệ và từ bi đáng cho con kính ngưỡng nhưng cũng có những người còn đang chật vật, khó khăn và trôi sụp không ngừng trên con đường tu đạo. Điều này cũng đúng về phương diện huyết thống. Con chấp nhận tất cả các vị tổ tiên huyết thống của con về cả hai phía nội ngoại với tất cả những đức độ, công hạnh và khiếm khuyết của các vị, cũng như con mở lòng chấp nhận tất cả các con cháu của con với những đức độ, tài năng và khiếm khuyết của từng người. tổ tiên tâm linh và tổ tiên huyết thống của con, cũng như con cháu tâm linh và huyết thống của con, đều đang có mặt trong con. Con là họ, họ là con, con không có một cái ta riêng biệt; tất cả đều có mặt trong một dòng sinh mệnh đang diễn biến mầu nhiệm .

Lạy thứ hai

Năm vóc sát đất, con tiếp xúc với mọi người và mọi loài đang có mặt với con giờ này trong sự sống .

Con thấy con là sự sống mầu nhiệm đang dàn trải trong không gian. Con thấy con liên hệ mật thiết tới mọi người và mọi loài; tất cả những hạnh phúc và khổ đau của mọi người và mọi loài là những hạnh phúc và khổ đau của chính con. Con là một với những người

sinh ra đã có khuyết tật, hoặc vì chiến tranh, tai nạn hay ốm đau mà trở thành khuyết tật. Con là một với những người đang bị kẹt vào những tình trạng chiến tranh, áp bức và bóc lột. Con là một với những người chưa từng có hạnh phúc trong gia đình, không có gốc rễ, không có bình an trong tâm, đói khát hiểu biết, đói khát thương yêu, đang đi tìm một cái gì đẹp, thật, và lành để bám víu vào mà tin tưởng. Con là một với người đang hấp hối, sợ hãi không biết sẽ đi về đâu. Con là em bé sống trong nghèo khổ, tật bệnh, chân tay gầy ốm như những ống sậy, không có tương lai. Con là kẻ đang chế tạo bom đạn để bán cho các nước nghèo khổ.

Con là con ếch bơi trong hồ mà cũng là con rắn nước cần nuôi thân bằng thân ếch nhái. Con là con sâu con kiến mà cũng là con chim đang đi tìm kiếm con kiến con sâu. Con là cây rừng đang bị đốn ngã, là nước sông và không khí đang bị ô nhiễm, mà cũng là người đốn rừng và làm ô nhiễm không khí và nước sông. Con thấy con trong tất cả mọi loài và tất cả mọi loài trong con .

Con là một với những bậc đại nhân đã chứng được vô sinh, có thể nhìn những hiện tượng diệt sinh, hạnh phúc và khổ đau bằng con mắt trầm tĩnh. Con là một

với những thiện tri thức hiện đang có mặt rải rác khắp nơi trên thế giới, có đủ bình an, hiểu biết và thương yêu, có khả năng tiếp xúc với những gì nhiệm mầu, có khả năng nuôi dưỡng và trị liệu trong sự sống, và cũng có thể ôm trọn thế gian này bằng trái tim thương yêu và hai cánh tay hành động của quý vị. Con là người có đủ an lạc và thanh thoi, có thể hiến tặng sự không sợ hãi và niềm vui sống cho những sinh vật quanh mình. Con thấy con không hề đơn độc. Những bậc đại nhân hiện đang có mặt trên đời; tình thương và niềm vui sống của họ đang nâng đỡ con, không để con đắm chìm trong tuyệt vọng và giúp con sống đời sống của con một cách an vui, trọn vẹn và có ý nghĩa. Con thấy con trong tất cả các vị và tất cả các vị trong con .

Lạy thứ ba

Năm vóc sát đất, con buông bỏ ý niệm về hình hài và thọ mạng .

Con thấy được thân tứ đại này không đích thực là con, con không bị giới hạn trong hình hài này. Con là tất cả dòng sinh mạng tâm linh và huyết thống từ ngàn xưa liên tục diễn biến tới ngàn sau. Con là một với tổ tiên của con, con là một với con cháu của con. Con là

sự sống biểu hiện dưới vô lượng hình thức. Con là một với mọi người và mọi loài, dù an lạc hay khổ đau, vô úy hay lo lắng. Con đang có mặt khắp nơi trong giờ phút này, và từ quá khứ cho tới tương lai. Sự tan rã của hình hài này không động được tới con, như một cánh hoa đào rơi không làm cho sự có mặt của cây hoa đào suy giảm. Con thấy con là một con sóng trên mặt đại dương, bản thể con là nước trong đại dương. Con thấy con trong tất cả các con sóng khác và tất cả các con sóng khác trong con. Sự biểu hiện hay ẩn tàng của hình tướng con sóng không làm suy giảm sự có mặt của đại dương. Pháp thân và tuệ mạng của con không sinh mà cũng không diệt. Con thấy được sự có mặt của con trước khi hình hài này biểu hiện và sau khi hình hài này biến diệt. Con thấy được sự có mặt của con ngoài hình hài này, ngay trong giờ phút hiện tại. Khoảng thời gian tám chín mươi năm không phải là thọ mạng của con. Thọ mạng của con, cũng như của một chiếc lá hay của các vị Bụt, Thế Tôn, là vô lượng. Con thấy con vượt thoát ý niệm con là một hình hài biệt lập với mọi biểu hiện khác của sự sống, trong thời gian cũng như trong không gian .

Bì chú:

Những dòng chữ nghiêng là để xướng trước khi lạy xuống. Những dòng chữ thẳng là để quán niệm trong tư thế phủ phục. Những dòng này có thể do vị duy na đọc lên để mọi người quán niệm theo trong tư thế năm vóc sát đất.

Biên soạn:

Hội Đồng Giáo Thọ Đạo Tràng Mai Thôn

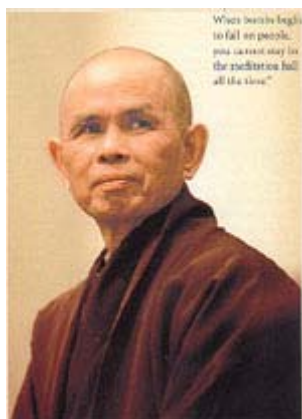
Với sự đóng góp của:

Thích Nhất Hạnh - Thích Chân Thanh Duệ - Thích Chân Giác Thanh - Thích Chân Giác Viên - Thích Chân Đạo Trị - Thích Chân Pháp Bảo - Thích Thiện Phước - Thích Đức Niệm - Thích Từ Nghiêm - Thích Nhuận Hải - Thích Đàm Ánh - Thích Chân Đàm Nguyên - Thích Chân Như Minh - Thích Chân Minh Tánh - Thích Chân Diệu Đạt - Thích Chân Đàm Tiến - Thích Từ Lực - Thích Như Phước - Thích Chân Không Nghiêm - Thích Chân Đức Nghiêm - Thích Chân Minh Huyền - Thích Minh Hiệp - Thích Chân Hạnh Châu - Thích Chân Diệu Nghiêm - Thích Chân Viên Quang - Thích Chân Đoan Nghiêm - Thích Chân Nguyên Hải - Thích Chân Pháp Đăng - Thích Chân Vô Ngại - Thích Chân Bảo Nghiêm - Thích Chân Pháp Ân - Thích Chân Pháp Tạng - Thích Chân Hiếu Nghiêm - Thích Chân Vị Nghiêm - Thích Chân Tịnh Nghiêm - Thích Chân Hoa Nghiêm - Thích Chân Từ

Nghiêm - Thích Chân Hương NghiêM - Thích Chân Pháp Thành - Thích Chân Thoại NghiêM - Thích Chân Pháp Dụng - Thích Chân Pháp Ứng - Thích Chân Định NghiêM - Thích Chân Tuệ NghiêM - Thích Chân Pháp Hương - Thích Chân Bích NghiêM - Thích Chân Pháp NiệM - Thích Chân Giải NghiêM - Thích Chân Pháp Cảnh - Thích Chân Pháp Trú - Thích Chân Pháp Trí - Thích Chân Thuần NghiêM - Thích Chân Thiều NghiêM - Thích Chân Phúc NghiêM - Thích Chân Giới NghiêM - Thích Chân Pháp Hiên - Thích Chân Pháp KiềM - Thích Chân Thục NghiêM - Thích Chân Hà NghiêM - Thích Chân Hỷ NghiêM.

Trở về mục lục

<http://www.quangduc.com/luat/index.html>



<http://www.quangduc.com/tacgia/thichnhathanh.html>