

LÁ BỐI

GIỚI TIẾP HIỆN

Thế Đứng Lý Tưởng
Của Người Thanh Niên

NHẤT HẠNH
chủ giải

Mục lục

Chương Một: Dòng Tiếp Hiện	4
1. Ý nghĩa của hai chữ Tiếp Hiện	4
2. Mười bốn giới.....	8
3. Bối cảnh xã hội	8
4. Giáo chế của dòng Tiếp Hiện.....	10
5. Cộng đồng của người Tiếp Hiện	13
6. Sự thực tập chánh niệm của dòng tu Tiếp Hiện	13
7. Cách thức tụng giới.....	14
Chương Hai: Giới Tướng	17
Giới thứ nhất: Tinh thần cởi mở và bao dung.....	17
Giới thứ hai: Cởi bỏ kiến chấp.....	19
Giới thứ ba: Tự do tư tưởng.....	22
Giới thứ tư: Ý thức về sự có mặt của khổ đau	23
Giới thứ năm: Sống đơn giản, lành mạnh	26
Giới thứ sáu: Đối trị cơn giận	27
Giới thứ bảy: Hiện pháp lạc trú.....	29
Giới thứ tám: Ái ngữ và hòa giải.....	32
Giới thứ chín: Thực tập chánh ngữ	34
Giới thứ mười: Phòng hộ giáo đoàn	36
Giới thứ mười một: Thực tập chánh mệnh	37
Giới thứ mười hai: Tôn trọng và bảo vệ sự sống.....	40
Giới thứ mười ba: Chí nguyện lợi tha.....	42
Giới thứ mười bốn: Bảo hộ thân tâm	43
Chương Ba: Nghi Thức Tụng Giới và Truyền Giới	51
1. Ba sự quay về và hai lời hứa dành cho thiếu nhi.....	51
2. Tụng năm giới	59
3. Tụng mười bốn giới Tiếp Hiện.....	66
4. Truyền thọ mười bốn giới Tiếp Hiện.....	81
Chương Bốn: Giáo Chế Dòng Tu Tiếp Hiện	96
Chương I: Danh xưng, Tôn chỉ, Cơ sở truyền thừa.....	96
Chương II: Kinh điển y cứ, Giáo lý căn bản, Quan điểm hành đạo ...	96
Chương III: Giáo quyền, Đoàn viên, Cơ cấu và hệ thống tổ chức	98

Chương IV: Giới luật Tiếp Hiện, Điều kiện thọ giới	99
Chương V: Điều hành, Tài sản giáo đoàn, Đại Hội Tiếp Hiện.....	101
Chương VI: Tu chỉnh giáo chế.....	103

Chương Một: Dòng Tiếp Hiện

1. Ý nghĩa của hai chữ Tiếp Hiện

Giới tức là giới luật. Giới Tiếp Hiện là giới luật của dòng tu Tiếp Hiện, một môn phái của đạo Bụt được chính thức thành lập ở Việt Nam vào đầu năm 1964. Hai chữ Tiếp Hiện có nhiều nghĩa. *Tiếp* có nghĩa là tiếp xúc và tiếp nối. *Hiện* có nghĩa là thể hiện ra trong hiện tại. Để hiểu thêm về ý chỉ của dòng tu Tiếp Hiện, ta hãy xét qua bốn danh từ *tiếp xúc*, *tiếp nối*, *thể hiện* và *hiện tại*.

Tiếp xúc ở đây có nghĩa là tiếp xúc với thực tại, thực tại nội tâm cũng như thực tại ngoại cảnh. *Tiếp xúc với nội tâm* không phải chỉ có nghĩa là trở về quán sát những hiện tượng tâm lý của chính mình mà còn có nghĩa là trở về liên lạc được với cả chân tâm, tức là nguồn suối của nhận thức, của hiểu biết và của lòng yêu thương. Trở về được với chân tâm thì cũng như thợ đào giếng đào tới được mạch nước ngọt. Đào tới được mạch nước ngọt thì nước ngọt tuôn lên, và giếng đầy nước ngon. Trở về được với chân tâm thì ta được tiếp xúc với nguồn suối hiểu biết (trí tuệ) và thương yêu (từ bi). Chất liệu hiểu biết và thương yêu đó không những nuôi dưỡng được cho ta mà còn nuôi dưỡng được cho những người chung quanh ta nữa.

Tiếp xúc được với chân tâm cũng là tiếp xúc được với chư Bụt và chư bồ tát, tức là những người đã giác ngộ chân tâm và đang đem ánh sáng giác ngộ ấy để soi đường chỉ lối cho cuộc sống.

Tiếp xúc với ngoại cảnh tức là tiếp xúc với thế giới, trong đó có các loài khoáng vật, thực vật và động vật. Con người là động vật cao nhất trong các loài động vật. Muốn thực sự tiếp xúc với mọi loài, ta phải đi ra khỏi cái vỏ cứng bản ngã của ta. Phải thấy được tất cả những nhiệm màu của hiện hữu cũng như những đau khổ của mọi loài. Tiếp xúc được với thế giới ngoại cảnh, không những ta có thể rung động trước những nhiệm màu của vũ trụ như tuyết rơi, hoa nở, trăng chiếu, chim ca, mà ta còn nghe và thấy được tất cả những đau thương của mọi loài, trước hết là những cảnh huống và tiếng kêu thương của

đồng loại. Với chất liệu hiểu biết và thương yêu, ta sẽ đi vào trong cuộc đời để làm voi nhẹ bớt những đau thương ấy.

Trong khi phân biệt thực tại thành hai phần *nội tâm* và *ngoại cảnh*, ta có thể đã đi vào sự lầm lẫn đầu tiên, nghĩ rằng nội tâm và ngoại cảnh là hai thực tại riêng biệt. Thực ra thì đó chỉ là hai mặt của cùng một thực tại. Hai ý niệm *trong* và *ngoài* có tính cách thực dụng trong đời sống hàng ngày nhưng lại có thể là những hàng rào ngăn cản cái thấy của ta về thực tại toàn vẹn. Sự thực là nội tâm và ngoại cảnh là một. Thấy sâu được vào thực tại nội tâm cũng là thấy sâu được vào thực tại ngoại cảnh. Thấy sâu được vào chiều sâu ngoại cảnh tức cũng là thấy được bản chất của nội tâm. Đó là nguyên lý *tâm cảnh nhất như* của đạo Bụt.

Cơ Đốc giáo hiện thời có quan niệm về chiều cao và chiều ngang của thần học. Chiều cao là sinh hoạt tâm linh, tức là sự tiếp xúc với Thượng Đế. Chiều ngang là sinh hoạt xã hội, tức là sự xúc tiếp với con người. Trong đạo Bụt cũng đã từng có người suy nghĩ theo chiều hướng đó, mà thành ngữ tiêu biểu là câu *thượng hành Phật đạo, hạ hóa chúng sanh*, "trên thì thực hiện con đường giác ngộ của Bụt và dưới là hóa độ chúng sanh". Trên là chiều cao và dưới là chiều ngang vậy. Quan điểm này chưa hoàn toàn phù hợp với đạo Bụt. Đạo Bụt chỉ cho ta thấy Phật tính (tức là chiều sâu của giác ngộ) nằm trong lòng mọi loài và mọi vật chứ không phải là một thực tại cao vời và cách biệt. Vì vậy trong đạo Bụt, chiều cao và chiều ngang là một. Đi sâu vào chiều ngang thì sẽ gặp chiều cao. Đó là ý nghĩa của chữ *tiếp xúc*.

Bây giờ ta đi sang ý niệm *tiếp nối*. Tiếp nối là buộc hai mối giây lại để nối cho dài ra. Tiếp nối ở đây là tiếp nối công trình giác ngộ của các bậc tiền nhân, tức là của các vị bồ tát đi trước. Ở đây ta nên nhớ rằng chữ Bụt (buddha) có nghĩa là người tỉnh thức (hoặc người giác ngộ), và chữ bồ tát (bodhisattva) cũng có nghĩa là người tỉnh thức hoặc người giác ngộ. Cả hai chữ *bụt* (buddha) và *bồ đề* (bohdi) đều lấy động từ *budh* (tỉnh thức, biết) làm gốc rễ. Chữ *sattva*, thường được dịch là *hữu tình*, nghĩa là *kẻ có tri giác*; kẻ có tri giác tức là người vậy. Nếu ta

tỉnh thức, ta cũng là một người tỉnh thức, tức là một *bodhisattva*, một "giác hữu tình".

Sự nghiệp giác ngộ đã được Bụt khai sáng và các thế hệ bồ tát phát triển và tiếp nối. Tất cả những ai tự nhận là đang đi trên con đường giác ngộ (đạo Bụt) đều có trách nhiệm tiếp nối và bảo tồn sự nghiệp ấy nơi bản thân và nơi thế giới. Hạt giống giác ngộ phải được gieo rắc, cây giác ngộ phải được vun bón và săn sóc. Đó là ý nghĩa của danh từ tiếp nối.

Danh từ thứ ba là *thể hiện*. Thể hiện tức là không an trú quanh quẩn trong thế giới ý niệm mà phải thoát hình và biểu hiện thành sự sống cụ thể. Trí tuệ và từ bi không phải là *những ý niệm* về trí tuệ và từ bi, mà phải là những chất liệu có thực trong cuộc đời, có thể thấy được, sờ mó được, chứng nghiệm được. Sự có mặt của hiểu biết và thương yêu đem tới sự vui đi niềm thống khổ và sự xuất hiện của niềm an lạc, của nụ cười.

Thể hiện không phải chỉ là hành động. Thể hiện trước hết là sự chuyển hóa bản thân, sự chuyển hóa này tạo thành một hòa điệu giữa bản thân và thiên nhiên, giữa sự an vui của chính mình và sự an vui của muôn loài. Sự chuyển hóa này được thực hiện nhờ sự tiếp xúc giữa bản thân với nguồn suối hiểu biết và thương yêu. Có sự chuyển hóa này rồi thì mọi hành động sẽ cùng mang một tính chất: tính chất xây dựng cho sự sống, cho cuộc đời trên đường hướng hiểu biết và thương yêu. Phải có an lạc mới chia sẻ được an lạc. Phải có bình tĩnh mới chia sẻ được bình tĩnh. Thiếu nền tảng đời sống an lạc, hành động có thể chỉ gây thêm xáo động và đổ vỡ trong cuộc đời.

Danh từ cuối là danh từ *hiện tại*. Trong tinh thần Tiếp Hiện, hiện tại là vĩnh cửu, và chỉ có hiện tại là thực sự có mặt. An lạc mà chúng ta nhắm đến không phải là an lạc cho tương lai mà an lạc cho hiện tại. Tu học và hành đạo không phải là những công phu và những cực hình mà ta phải chịu đựng trong hiện tại để mua lấy một trạng thái an lạc hay giải thoát trong tương lai. Mục đích của sự tu học không phải là để được lên thiên đường sau khi chết hoặc sinh vào nước Bụt trong

đòi sau. Mục đích của sự tu học là để đạt tới an lạc cho mình và cho muôn loài ngay trong giờ phút hiện tại. Thở một hơi thở có ý thức, đó là thực hiện an lạc cho chính mình và cho muôn loài, ngay trong giây phút đang thở. Phương tiện và cứu cánh là một. "Bồ tát sợ nhân, chúng sanh sợ quả", đó là vì bồ tát thấy được rằng nhân chính là quả, phương tiện chính là cứu cánh. Người tỉnh thức không bao giờ nói: "Đó chỉ là phương tiện thôi". Người tỉnh thức sợ nhất câu nói này: "Bất cứ phương tiện nào giúp tôi đạt được mục đích đều là tốt cả".

Trên nhận thức "phương tiện và cứu cánh là một", mọi tu tập và hành đạo đều được thể hiện trong tỉnh thức và an lạc. Trong lúc thiền tọa, thiền hành, lau nhà, tắm giặt, cho đến lúc hoạt động lao tác là phụng sự, người tu học phải cảm thấy an lạc trong thân tâm. Ngồi thiền là để được an lạc trong khi ngồi thiền. Lao tác để giúp người đói khát và bệnh tật là để được an lạc trong khi lao tác để giúp người đói khát và bệnh tật. Người tu học không chờ đợi một *phần thưởng* của công phu tu học ở tương lai, dù phần thưởng ấy là Niết Bàn, Cực Lạc, giải thoát hay quả vị Bụt. Bụt là sự tỉnh thức trong hiện tại chứ không phải trong tương lai. Bí quyết của đạo Bụt là sống tỉnh thức trong hiện tại và ngay tại nơi này.

Ta đã thoáng thấy được ý nghĩa của hai chữ *Tiếp* và *Hiện*. Các bạn thiền sinh Tây phương, trong đó có những vị đã thọ giới Tiếp Hiện, từng tìm kiếm những danh từ trong tiếng Anh và tiếng Pháp, cố dịch hai chữ này, nhưng chưa ai tìm ra được. Hiện thời họ đang tạm dùng danh từ *The Order of Interbeing* (tiếng Anh) để gọi dòng Tiếp Hiện. Danh từ *Interbeing* đã được tác giả cuốn *Trái Tim Mặt Trời* đề nghị để dịch từ ngữ *Tương Tức* trong giáo nghĩa Hoa Nghiêm. Đó là một tiếng mới chưa có trong từ điển, nhưng chắc là sẽ được chấp nhận. Từ ngữ tương đương trong tiếng Pháp là *inter-être*, vừa là danh từ vừa là động từ. Quý vị chưa quen với từ ngữ tương tức và tương nhập xin tham cứu cuốn *Trái Tim Mặt Trời*, từ trang 85 trở đi.

2. Mười bốn giới

Người Tiếp Hiện tâm nguyện hành trì mười bốn giới Tiếp Hiện. Chữ *giới* ở đây không có nghĩa là những điều cấm đoán. Giới ở đây có nghĩa là đường hướng của sự sống; không phải chỉ là đường hướng tổng quát để ta hướng về mà còn là đường hướng cho từng giây, từng phút của sự sống hàng ngày. Trong kinh, Bụt thường dùng chữ giới (sila) để mô tả các phương pháp hành trì và thực tập. Tuy nhiên, cũng có khi Ngài dùng danh từ siksha (thực tập) để nói về đường hướng tu tập. *Giới* phải được hiểu trong văn mạch tam học là *giới, định* và *tuệ*. Giới (sila), định (samadhi) và tuệ (prajna): giới sinh định và định phát tuệ. Tuy nhiên trong giới có định và tuệ, trong định có giới và tuệ, trong tuệ có giới và định; do đó ba yếu tố của cái thấy không rời nhau; ba yếu tố giúp cho nhau. Định nghĩa đầy đủ nhất của giới là ý thức tỉnh táo (chánh niệm) trong mọi động tác, mọi ngôn từ, mọi cảm giác và mọi ý nghĩ. Chỉ có ý thức ấy mới có năng lực làm phát sinh định và tuệ, nếu người trì giới thực sự sống đời sống hàng ngày trong tinh thần giới luật Tiếp Hiện.

Như vậy chánh niệm đưa tới định và định sinh ra tuệ. Mười bốn giới Tiếp Hiện là biểu hiện cụ thể nhất của chánh niệm trong đời sống hàng ngày.

3. Bối cảnh xã hội

Dòng Tiếp Hiện được chính thức thành lập năm 1965 với lễ thọ giới của sáu người Tiếp Hiện đầu tiên. Lễ thọ giới được cử hành vào ngày Phật đản tại chùa Pháp Vân trong khuôn viên trường Thanh Niên Phụng Sự Xã Hội. Những giới tử đầu tiên đều thuộc về giới trẻ, từ 22 đến 28 tuổi, tất cả đều là thành phần của ban điều hành trường Thanh Niên Phụng Sự Xã Hội. Năm 1965 là năm mà cuộc chiến tại Việt Nam đã chuyển sang giai đoạn quyết liệt. Dòng tu Tiếp Hiện chỉ là một trong những biểu hiện của quyết tâm đem đạo Bụt vào lĩnh vực hành động trong lúc xã hội đòi hỏi một ý thức phụng sự mới không dựa trên chia rẽ, căm thù và bạo lực.

Ý thức về một đạo Bụt đứng trong lòng cuộc đời để xây dựng cho cuộc đời ngày xưa đã từng có mặt, nhất là trong các triều đại Lý và Trần. Từ khi người Việt bắt chước người Tống lấy Khổng giáo làm công giáo và loại bỏ Phật học cùng Lão học ra khỏi nền học vấn quốc gia, đạo Bụt đã mất dần tính cách nhập thế của nó. Trong nửa đầu thế kỷ thứ hai mươi, trong ý hướng đi tìm căn bản cho một cá tính dân tộc để chống lại sự đồng hóa của Tây phương, người Việt đã có ý hướng khôi phục lại nền Phật học đã lu mờ. Vào khoảng 1925, có manh nha một phong trào phục hưng đạo Bụt. Năm năm sau, các hội Phật học được thành lập khắp nơi ở Trung, Nam và Bắc. Tạp chí Viên Âm ở Huế cũng như tạp chí Đuốc Tuệ ở Hà Nội đều có nói tới đạo Bụt như một viên đá nền tảng của nền văn học dân tộc. Nguyễn Trọng Thuật đã viết một loạt bài về "Nhân Gian Phật Giáo" trong tạp chí Đuốc Tuệ. Nhân Gian Phật Giáo tức là một nền đạo Bụt xây dựng xã hội. Tư tưởng đạo Bụt nhập thế được bồi đắp và phát triển song song với những hoạt động của Phật tử trong phạm vi văn hóa, giáo dục và xã hội. Các tổ chức giáo dục thanh thiếu niên như sinh viên Phật tử, gia đình Phật tử, trường tư thục tiểu học, trung học và đại học Phật giáo, các cơ sở xã hội như cô nhi viện, phòng chẩn bệnh, phòng phát thuốc, trường đào tạo cán bộ xã hội để chuyên lo phát triển kinh tế và giáo dục nông thôn v.v... là những biểu hiện cụ thể cho ý thức đem đạo Bụt đi vào cuộc đời. Các tác phẩm *Đạo Phật Hiện Đại Hóa* và *Đạo Phật Đi Vào Cuộc Đời* ra đời trước Dòng Tu Tiếp Hiện chỉ một vài năm đã phản ánh được những tìm tòi hiện đại nhất về một nền đạo Bụt mới của dân tộc.

Dòng Tiếp Hiện ra đời không phải để phủ nhận những hình thức tu học cổ điển mà là đề nghị *thêm* một hình thức tu học mới trong đó người thanh niên trí thức có thể tìm thấy một thế đứng và những pháp môn tu học thích hợp hơn, và cũng có thể có cơ hội đem tài năng và chí nguyện của mình để phụng sự cho lý tưởng từ bi và hiểu biết. Giá trị của một dòng tu là ở bản chất của giới luật làm chất liệu sinh hoạt tâm linh cho dòng tu ấy. Giới luật Tiếp Hiện cần được học hiểu một cách chín chắn và sâu sắc trước khi ta có được một cái nhìn chân thật về dòng tu này.

4. Giáo chế của dòng Tiếp Hiện

Theo giáo chế của dòng tu Tiếp Hiện, tôn chỉ của dòng là "hiện đại hóa đạo Bụt bằng cách học hỏi, thực nghiệm và áp dụng đạo Bụt một cách linh động và hữu hiệu vào đời sống mới, của bản thân cũng như của xã hội". Ta hãy để ý đến danh từ "*thực nghiệm*". Thực nghiệm tức là không bằng lòng với sự nghiên cứu trên phương diện lý thuyết và bằng trí năng; thực nghiệm là đem sự sống của mình để thử nghiệm những nguyên lý và phương pháp hoặc được trao truyền, hoặc được tìm thấy. Chỉ sau khi thử nghiệm, những nguyên lý và những phương pháp này mới được chấp nhận là thích hợp và hữu hiệu. Sự áp dụng đạo Bụt vào đời sống phải được thực hiện một cách thông minh và linh động để có thể đem lại những kết quả có thể kiểm chứng được. Những pháp môn không nuôi dưỡng được sự hiểu biết và tình thương đều không phải là những pháp môn đích thực của đạo Bụt.

Giáo chế của dòng tu Tiếp Hiện nói đến tinh thần *phá chấp, khế cơ, thực chứng* và *phương tiện* của truyền thống giáo lý đại thừa. Dòng đã được thành lập trên cơ sở tinh thần ấy. Ta hãy xét qua bốn đặc tính căn bản này.

- 1) *Phá chấp* là vượt thoát ra ngoài mọi thành kiến, mọi cố chấp và giáo điều. Chấp có nghĩa là nắm chặt, bị kẹt vào, bị ràng buộc vào. Có khi cũng gọi là *thủ*, hoặc là *chấp thủ*. Phạm ngữ là *Upādāna*, hoặc *graha*. Có nhiều loại chấp thủ cần được diệt trừ, trong đó kiến thủ (sự nô lệ, mắt kẹt vào một quan điểm) được xem là loại chấp thủ căn bản nhất. Đây là một điểm đặc biệt nhất của đạo Bụt. Đặc điểm này được thể hiện trong ba giới đầu của giới luật Tiếp Hiện.
- 2) *Thực chứng* là có tính cách thực nghiệm. Cái biết thực chứng không phải là cái biết có tính cách luận lý của trí năng mà là cái biết đã được thực nghiệm bằng sự sống bản thân. Khi ta uống một ly nước rau má, ta biết ngay đó là nước rau má mà không cần phải suy nghĩ, lý luận. Đó là cái biết thực chứng.

- 3) *Khế cơ* là phù hợp với hoàn cảnh tâm lý và xã hội. Để có được tính cách hữu hiệu, để thực sự tạo nên sự chuyển biến thuận lợi cho từ bi và sự hiểu biết, các pháp môn phải có tính cách khế cơ. Khế cơ là một danh từ bổ túc cho danh từ khế lý. *Khế lý* là phù hợp với tinh thần đạo Bụt. Các pháp môn phải vừa khế lý vừa khế cơ. Nếu thực sự khế lý thì phải khế cơ. Nếu không khế cơ thì cũng không khế lý. Một pháp môn mà không hữu hiệu thì không còn là một pháp môn nữa. Dòng tu Tiếp Hiện và giới luật Tiếp Hiện là một pháp môn thích hợp với hoàn cảnh tâm lý xã hội hiện tại, do đó có tính cách khế cơ. Khế cơ nên càng khế lý.
- 4) *Phương tiện* là những cách thức và những pháp môn mà người hành đạo thông minh sáng tạo ra để có thể chỉ bày, hướng dẫn và áp dụng đạo Bụt được một cách hữu hiệu trong những tình thế, hoàn cảnh mới. Phương tiện đây không phải là phương tiện đối với cứu cánh. Phương tiện ở đây (tiếng Phạn là *upāya*) là những sáng tạo thông minh nhằm mục đích khế cơ hóa đạo Bụt. Phương tiện ở đây cũng là pháp môn, vì vậy có khi ta nói là pháp môn phương tiện. Phương tiện được sáng tạo ra đều phải khéo léo và mang tính chất khế lý cũng như khế cơ. Phương tiện trí đưa tới sự sáng tạo liên tục những pháp môn mới để tạo nên sinh lực mới cho đạo Bụt.

Dựa trên bốn đặc tính căn bản trên, giáo chế có câu: "Tinh thần phá chấp và thực chứng đưa tới thái độ khách quan, bao dung và từ bi trong nhận thức cũng như trong sự giao tiếp giữa con người với con người. Tinh thần khế cơ và phương tiện đưa tới thái độ sáng tạo và khả năng dung hợp cần thiết cho sự tiến hóa và sự thành đạt hữu hiệu chí nguyện lợi sinh".

Vì những đặc tính trên kia nên ta thấy dòng Tiếp Hiện có một thái độ thật cởi mở với tất cả các hệ phái đạo Bụt có mặt. Giáo chế nói về kinh điển như sau:

Dòng Tiếp Hiện không căn cứ đơn phương vào một kinh điển nào trong kinh tạng đạo Bụt, mà tìm tới tinh hoa của giáo lý đạo Bụt hàm chứa trong tất cả

các kinh điển của đại tạng. Dòng Tiếp Hiện không chấp nhận quan điểm phân giáo của bất cứ một hệ phái nào. Dòng Tiếp Hiện tìm thể hiện tinh thần đạo Bụt trong giáo lý nguyên thủy và qua quá trình phát triển của tinh thần ấy trong lịch sử giáo đoàn, giáo lý và tu chứng của mọi truyền thống đạo Bụt.

Dòng Tiếp Hiện quan niệm tất cả các kinh điển trong đại tạng, dù là do Bụt thuyết hay do Phật tử biên soạn theo tinh thần đạo Bụt dưới hình thái Bụt thuyết, đều là kinh điển đạo Bụt. Dòng Tiếp Hiện chủ trương rằng sự khai triển tư tưởng đạo Bụt nguyên thủy và sự thành lập các hệ phái giáo lý mới căn cứ trên cơ bản giáo lý nguyên thủy ấy để kế thừa hóa việc hành đạo là những thực hiện cần thiết và chân chính. Dòng Tiếp Hiện cho rằng chỉ có hành đạo như thế mới làm cho Phật chúng không đoạn tuyệt và cho sinh khí đạo Bụt được lưu nhuận trong cuộc đời.

Ngoài ra, giáo chế cho ta thấy thái độ cầu tiến và cởi mở của dòng Tiếp Hiện:

Dòng Tiếp Hiện bác bỏ thái độ giáo điều trong nhận thức và trong hành động. Dòng Tiếp Hiện chấp nhận một thái độ hành đạo linh động để có thể phản ánh tinh thần cầu tiến và kế thừa của đạo Bụt và làm cho trí giác, từ bi và bao dung của đạo Bụt được thực sự có mặt trong cuộc đời. Dòng Tiếp Hiện coi trọng sự sinh tồn của tinh thần và sinh khí đạo Bụt hơn sự sinh tồn của những hình thái và tập tục đạo Bụt.

Dòng Tiếp Hiện chủ trương người Tiếp Hiện mang tuệ giác đạo Bụt, và đứng vào hàng ngũ những người đi tiên phong trong việc tìm giải quyết những vấn đề của sự sống bản thân và xã hội. Theo nguyên tắc tùy duyên bất biến, dòng Tiếp Hiện chủ trương thích ứng với điều kiện xã hội để cải tiến xã hội mà vẫn giữ được sự vẹn toàn của lý tưởng tuệ giác mình.

Mang trong lòng ước nguyện của một vị bồ tát, người Tiếp Hiện hướng tới việc thực tập để chuyển hóa tự thân, sống đời sống chánh niệm, an lạc và lấy đó làm nền tảng cho sự chuyển hóa xã hội hướng đến con đường của tình thương và sự hiểu biết.

5. Cộng đồng của người Tiếp Hiện

Dòng Tiếp Hiện được tổ chức thành hai chúng: *chúng Chủ Trì* và *chúng Đồng Sự*. Chúng có nghĩa là đoàn thể. Chúng Chủ Trì là đoàn thể của những người đã chính thức thọ giới Tiếp Hiện, trong đó có các vị xuất gia được gọi là các Thầy, các Sư cô, và các vị tại gia được gọi là các Anh và các Chị. Chúng Đồng sự là đoàn thể của những người hành trì theo các pháp môn Tiếp Hiện, nhưng không hoặc chưa thọ giới Tiếp Hiện. Những người trong chúng Đồng Sự thân cận và cộng tác với chúng Chủ Trì trong mọi sinh hoạt tu tập và hành đạo. Họ cũng tham dự vào các buổi tụng giới Tiếp Hiện chung với các Anh và các Chị trong chúng Chủ Trì. Những người muốn thọ giới Tiếp Hiện để gia nhập vào chúng Chủ Trì phải trải qua một thời gian thực tập ít nhất là một năm và sinh hoạt trong chúng Đồng Sự. Sau khi gia nhập chúng Chủ Trì, họ phải có một số ngày tĩnh tu trong năm, tối thiểu là 60 ngày.

6. Sự thực tập chánh niệm của dòng tu Tiếp Hiện

Như ta đã biết, giáo chế Tiếp Hiện không phải chỉ là một số những điều răn cấm mà là một đường hướng và một ý thức soi sáng mọi giây phút của sự sống hàng ngày. Các giới luật khác thường bắt đầu bằng sự kiểm soát và điều phục thân nghiệp, vì vậy luôn luôn được bắt đầu bằng các giới bất sát, bất đạo, bất dâm. Giới luật Tiếp Hiện bắt đầu bằng sự soi sáng tâm ý, do đó giới đầu được dành ra cho tâm ý. Điểm này không những không làm cho giới Tiếp Hiện đi xa đạo Bụt mà trái lại, còn làm cho giới Tiếp Hiện đi vào cốt tủy của đạo Bụt. Trong các pháp, tâm là chủ. Tâm là Vua. Tâm là họa sĩ vẽ ra tất cả các pháp. Vì vậy, tâm là căn bản. Dành những giới đầu cho tâm, đó là một điểm đặc biệt của giới Tiếp Hiện, mười bốn pháp tu tập chánh niệm. Điều này làm cho giới Tiếp Hiện gần gũi nhất với Bát Chánh Đạo, giáo lý căn bản của đạo Bụt, nguyên thủy cũng như đại thừa. Bát chánh đạo đã được gọi là giới luật đích thực, là *tự tính giới* (tiếng Pali là *pakati-sila*), khác với những giới luật được sáng chế cho ưu bà tắc, sa di, tỳ khuru và bồ tát, được gọi là *chế giới* (*pannatti-sila*). Bát chánh đạo

cũng bắt đầu bằng chánh kiến (kiến giải chân thực) và chánh tư duy (tư duy chân thực) tức là những nguyên tắc chỉ đạo tâm ý.

Ta có thể tạm chia mười bốn giới Tiếp Hiện thành ba nhóm: bảy giới đầu về *ý*, hai giới giữa về *ngữ*, và năm giới cuối cùng về *thân*. Tuy nhiên, đó chỉ là một lối phân tích tạm thời. Trong suốt cả mười bốn giới, Ý luôn luôn có mặt như một ngọn đèn soi sáng. Các vị từng tụng giới Tiếp Hiện chuyên cần, chắc đã thấy rõ được điều đó.

7. Cách thức tụng giới

Giới Tiếp Hiện được trì tụng ít ra là hai tuần một lần. Người thuyết giới thường thường được mời từ chúng Chủ Trì. Tuy nhiên các đoàn viên của chúng Đồng Sự cũng có thể được mời làm người thuyết giới. Giờ thuyết giới tốt nhất là vào giờ thiền tọa buổi sáng. Ta có thể uống trà trước giờ tụng giới nhưng chỉ nên ăn sáng sau khi tụng giới xong. Người tụng giới ngồi thành hai dãy đối diện nhau, với giới bản đặt trên bàn, trước mặt mọi người.

Nên sử dụng giới bản cùng một ấn kỳ để mỗi khi lật trang, tất cả mọi người đều lật một lần, tránh sự gây tiếng động.

Ngồi đầu dãy bên phải là vị Duy Na, phụ trách về chuông. Ngồi đầu dãy bên trái là vị Duyệt Chúng, phụ trách về mõ (hoặc linh, nếu không có mõ). Người thuyết giới có thể ngồi trước một chiếc bàn nhỏ, nơi mọi người có thể nhìn thấy.

Thường thường vị Duy Na làm chủ lễ, dâng hương và hướng dẫn mọi người lạy. Vào đầu buổi tụng giới, đại chúng sắp hàng đứng trước bàn Bụt, chắp tay và theo dõi hơi thở. Vị chủ lễ đứng trước. Người ấy nhận lấy cây hương do một vị phụ tá trao cho, hai tay đưa hương lên và xướng bài dâng hương. Bài dâng hương xướng xong, người ấy cúi đầu và trao cây hương cho người phụ tá cắm xuống bình hương. Đợi người phụ tá cắm xong hương và đến an tọa xong trước chuông gia trì, người chủ lễ bắt đầu xướng các bài kệ quán tưởng và khen ngợi Bụt, và sau đó xướng từng danh hiệu để mọi người lạy xuống theo nhịp chuông. Người chủ lễ có thể tùy tiện giảm bớt các bài kệ quán

tưởng hay khen ngợi Bụt, nếu muốn. Lạy Bụt xong, mọi người về an tọa trước giới bản của mình.

Chỉ sau khi mọi người an tọa vững chãi và yên lặng hoàn toàn thì người Duy Na mới nhập chuông và các vị Duy Na và Duyệt Chúng mới bắt đầu khai chuông mõ. Sau khi niệm danh hiệu Bụt Thích Ca và tụng bài kệ khai kinh, đại chúng giữ im lặng hoàn toàn để cho người thuyết giới lên tiếng tụng giới.

Từ lúc mới vào Phật đường, mọi người phải nhiếp giữ tâm ý, sử dụng việc theo dõi hơi thở và những bài thi kệ, trong những động tác như chấp tay, bước chân, ngồi xuống, điều thân, v.v...

Cố nhiên là trong lúc tụng giới mọi người phải để hết tâm ý vào nội dung của giới. Tai theo dõi tiếng tụng giới mà mắt theo dõi giới bản. Thị giác và thính giác hợp nhất với ý thức tạo nên một định lực vững chãi không để cho những tạp niệm có cơ hội xen vào. Người thuyết giới cần có giọng đọc trôi chảy, rõ ràng, chuyên chở được nội dung giới luật. Sự thanh tịnh của đại chúng trong giờ tụng giới tùy thuộc rất nhiều ở người thuyết giới.

Khi người thuyết giới hỏi: "Các vị đã sẵn sàng chưa?", mọi người có thể trả lời "sẵn sàng" trong tâm mình, không nhất thiết phải nói ra bằng lời. Người thuyết giới sau khi đọc xong một giới nên ngừng lại trong một thời gian khoảng ba hơi thở vào và ba hơi thở ra trước khi hỏi câu hỏi: "Đó là giới thứ ... của dòng tu Tiếp Hiện. Quý vị có học tập và giữ gìn giới ấy hay không?" Ngừng như vậy để mọi người có cơ hội nắm vững được giới tướng. Phương pháp dễ nhất để nắm vững giới tướng là lấy mắt đọc lại giới vừa tụng và lần này chú tâm vào nội dung của giới, thay vì vào chữ nghĩa. Thời gian ba hơi thở đủ để ta làm việc ấy.

Sau đó, người thuyết giới mới bắt đầu lên tiếng: "Đó là giới thứ ... của dòng tu Tiếp Hiện. Quý vị có học tập và giữ gìn giới ấy hay không?" Hỏi xong, người thuyết giới cũng phải giữ im lặng trong khoảng ba hơi thở, ra và vào. Trong thời gian đó, mọi người tự trả lời câu hỏi trong tâm mình. Thường thường câu trả lời ít khi rơi vào hai thái cực

không và *có*. Người tu học theo Tiếp Hiện không ít thì nhiều trong tuần qua cũng đã có thực tập chánh niệm và sống trong ý thức. Trả lời *không* thì không đúng. Mà trả lời *có* thì trả lời không được mạnh dạn lắm, nhất là vào những tuần ít tinh tiến. Vì vậy câu trả lời thường là: "đã có, nhưng chưa đủ, xin sẽ cố gắng thêm". Thời gian ba hơi thở này là thời gian quý báu nhất trong buổi tụng giới. Phải để cho câu hỏi đi sâu vào tâm hồn mình, và tác động trong tâm hồn mình. Câu trả lời có khi không cần thiết bằng sự cởi mở tâm hồn để cho câu hỏi đi vào. Tác động của câu hỏi sẽ rất lớn, nếu ta biết sử dụng thời gian ba hơi thở ấy. Ta phải theo dõi hơi thở trong thời gian này trong khi để cho câu hỏi đi vào lòng ta. Người thuyết giới phải rất ý thức điều đó. Và cả người Duy Na nữa. Người Duy Na phải thở ra thở vào cho đầy ba hơi thở trước khi thỉnh một tiếng chuông. Mọi người chấp tay thành búp sen khi nghe tiếng chuông ấy. Lúc bấy giờ, người thuyết giới mới đi sang giới điều kế tiếp.

Điều cấm kỵ nhất là đưa tay để lật trang hoặc để dự tính lật trang trong thời gian ba hơi thở. Ta chỉ có quyền đưa tay ra lật trang sau khi tiếng chuông ngân lên, và mọi người đã chấp tay búp sen xong. Để cho những buổi thuyết giới được thanh tịnh, những người tham dự tụng giới lần đầu cần phải được chỉ dẫn cận kề trước giờ tụng giới.

Chương Hai: Giới Tướng

Giới thứ nhất: Tinh thần cởi mở và bao dung

Ý thức được những khổ đau do thái độ cuồng tín và thiếu bao dung gây ra, con xin nguyện thực tập để đừng bị vướng mắc vào bất cứ một chủ nghĩa nào, một lý thuyết nào, một ý thức hệ nào, kể cả những chủ thuyết Phật giáo. Những giáo nghĩa Phật dạy phải được nhận thức như những pháp môn hướng dẫn thực tập để phát khởi tuệ giác và từ bi mà không phải là những chân lý để thờ phụng và bảo vệ, nhất là bảo vệ bằng những phương tiện bạo động.

Trong kinh có danh từ "đại sư tử hống âm", nghĩa là *tiếng gầm của sư tử lớn*. Giới thứ nhất chính là tiếng gầm ấy. Chỉ có đạo Phật mới nói tới giáo lý của mình như một chiếc bè qua sông chứ không phải như một chân lý tuyệt đối để bảo vệ và thờ phụng. Đây là đòn công phá lớn nhất của Phật đánh vào thái độ cố chấp và giáo điều, nguyên do của bao nhiêu cuồng tín, tranh chấp và bạo lực. Biết bao nhiêu kinh điển, từ kinh *Kalama* của đạo Phật nguyên thủy đến kinh *Vajracchedikā prajñāpāramitā* (Kim Cương Bát Nhã) của đạo Phật đại thừa dạy rằng kiến thức là trở ngại cho kiến thức, và kiến thức là trở ngại cho tuệ giác. Biết một điều gì và chấp chặt vào điều ấy, như vậy là đánh mất cơ hội để đi tới một cái biết sâu sắc và chân thật hơn. Kiến thức của ta, đạo Phật gọi là *sở tri*. Vì kiến thức là chướng ngại cho sự tiến bộ trên con đường hiểu biết cho nên mọi kiến thức đều được gọi là *sở tri chướng* (*Jñeyāvaraṇa*).

Giới này hé mở cho ta thấy tầm vóc lớn lao của đạo Phật: đó là tinh thần cởi mở và bao dung tuyệt đối của nguồn tuệ giác này. Cởi mở và bao dung ở đây không phải chỉ là những phong cách tiếp xử trong đời sống mà còn là phương pháp tu chứng căn bản để đạt đạo. Theo đạo Phật, nếu ta không phá tung được biên giới của kiến thức thì ta vẫn còn bị giam giữ bởi kiến thức và vì vậy ta không thể đạt đạo được.

Kinh Bách Dụ kể chuyện người lái buôn góa vợ vì đại đột mà đánh mất đứa con trai yêu quý. Đứa con trai ấy còn nhỏ tuổi, một hôm

trong khi cha đi vắng bị kẻ cướp đến bắt cóc. Trước khi rút lui, kẻ cướp đốt nhà và đốt xóm. Khi người lái buôn về tới, ông ta thấy một tử thi thiếu nhi cháy đen ở đồng tro tàn. Trong cơn hoảng hốt, ông ta cho đó là tử thi con ông. Ông khóc kể và làm lễ hỏa táng tử thi, rồi vì thương con quá, ông cất tro xương vào trong một cái túi gấm và đi đâu cũng mang theo mình. Mấy tháng sau, vào lúc nửa đêm, đứa con trai thoát được tay kẻ cướp và tìm về gõ cửa đòi vào. Người cha lúc ấy đang âu sầu ôm chiếc túi gấm đựng tro, không chịu đứng dậy mở cửa. Ông ta tin chắc rằng con mình đã chết, và đứa trẻ đang gõ cửa xung con ngoài kia là một đứa trẻ hàng xóm nào đó đang cố tình trêu ghẹo ông. Vì vậy đứa con phải thất thểu ra đi, và người lái buôn vĩnh viễn mất con.

Bụt dạy: ôm lấy một kiến thức và cho đó là chân lý tuyệt đối tức là bít lấp tiến trình học hỏi và giác ngộ. Cuồng tín và cố chấp vào một lý thuyết không những bít lấp tiến trình hiểu biết và giác ngộ mà còn tạo ra biết bao cuộc tranh chấp đẫm máu. Chiến tranh tôn giáo và chiến tranh ý thức hệ bắt nguồn từ sự cố chấp của con người. Cuộc chiến tranh dai dẳng ở Việt Nam từng làm tiêu hao hàng triệu sinh mệnh và phá đổ bao nhiêu giá trị tinh thần và tài sản của quốc gia cũng bắt nguồn từ thái độ cố chấp và cuồng tín. Trong bối cảnh khổ đau cùng cực của cuộc chiến tranh này, dòng Tiếp Hiện được mọc lên như một hoa sen nở trong biển lửa. Giới thứ nhất của dòng Tiếp Hiện là tiếng nói của Bụt giữa biển hận thù và cố chấp. Ta phải nhìn giới này trong bối cảnh thảm khốc của đất nước mới dễ thấy được chân tướng của nó.

Trong ba nghiệp *thân* (hành động), *khẩu* (ngôn ngữ) và *ý* (nhận thức), giới này thuộc về nghiệp thứ ba tức là *ý nghiệp*. Trong các giới luật cổ điển ta thường thấy, giới *bất sát* (không giết hại sinh mệnh) được đứng hàng đầu, và giới này thuộc về *thân nghiệp*. Giới Tiếp Hiện đưa các giới điều thuộc về *ý nghiệp* lên hàng đầu, điều này khiến cho giới Tiếp Hiện đi về cội nguồn của tuệ giác đạo Bụt. Bụt đã dạy tâm ý là căn bản và là chủ chốt cho tất cả mọi pháp, vì vậy trong ba nghiệp thân, khẩu và ý thì ý nghiệp đứng đầu. Ta thường nghĩ phải có thân thể mới có thể cầm dao hay cầm súng để giết người. Nhưng thái độ cố

chấp và cuồng tín cũng có thể đưa lại sự tàn sát nhân mạng, không phải là một hay hai nhân mạng mà là hàng triệu nhân mạng. Nếu tất cả chúng ta đều hành trì giới thứ nhất của dòng Tiếp Hiện thì chúng ta *trì* được giới bất sát.

Bụt đã ví giáo lý của người như một chiếc bè để giúp ta qua sông; do đó giáo lý là những phương tiện độ người. Ta phải biết sử dụng giáo lý để tự độ và độ người chứ không nên xem giáo lý là cứu cánh, là chân lý tuyệt đối để bảo vệ và thờ phụng, nhất là bảo vệ và thờ phụng bằng cách tiêu diệt sinh mạng. Điều kiêng kỵ nhất trong đạo Bụt là cố chấp và cuồng tín. Phật tử không nhân danh đạo Bụt mà tạo ra một cuộc thánh chiến, lấy có là để bảo vệ chánh pháp, bởi vì hủy diệt sinh mạng là hủy diệt chánh pháp. Chánh pháp không phải là một lý thuyết; chánh pháp là sự hành trì bảo vệ sinh mạng.

Nếu y khoa có muôn ngàn phương dược khác nhau để đối trị muôn ngàn chứng bệnh khác nhau thì đạo Bụt cũng có nhiều pháp môn khác nhau để đối trị nhiều căn cơ khác nhau. Pháp môn là cánh cửa đi vào sự hiểu biết thực tại. Kinh giáo thường nói tới tám vạn bốn ngàn pháp môn. Thuốc trị bón và thuốc trị tiêu chảy tuy khác nhau về dược tính nhưng cả hai đều là thuốc. Các pháp môn hướng dẫn sự tu tập có khi rất khác nhau về tính chất và phương pháp, nhưng tất cả đều hướng đến mục đích thực hiện giải thoát. Bụt đã từng nói: "Nước bốn biển đều có một vị là vị mặn, đạo pháp của tôi cũng chỉ có một vị, đó là vị giải thoát". Người học Bụt phải nhìn các pháp môn trong đạo Bụt với con mắt rộng rãi như thế để có thể đừng bị kẹt vào thái độ cố chấp hẹp hòi. Thái độ cởi mở và phá chấp đó là căn bản của mọi công cuộc hòa giải, của mọi công tác xây dựng hòa bình. Thực tập thái độ cởi mở và phá chấp tức là mở rộng cánh cửa nhận thức để thâm nhập được vào thực tại chân như và đạt tới giác ngộ.

Giới thứ hai: Cởi bỏ kiến chấp

Ý thức được những khổ đau do kiến chấp và vọng tưởng gây ra, con xin nguyện thực tập để phá bỏ thái độ hẹp hòi và cố chấp, để có thể cởi mở và đón nhận tuệ giác và kinh nghiệm của người khác. Con biết

rằng những kiến thức hiện giờ con đang có không phải là những chân lý bất di bất dịch, và tuệ giác chân thực chỉ có thể đạt được do sự thực tập quán chiếu và lắng nghe, bằng sự buông bỏ tất cả mọi ý niệm mà không phải bằng sự chứa chấp kiến thức khái niệm. Con nguyện suốt đời là một người đi tìm học và thường trực sử dụng chánh niệm để quán chiếu sự sống trong con và xung quanh con trong từng giây phút.

Giới thứ hai phát xuất từ giới thứ nhất và cũng nằm trên bình diện nhận thức. Giới này nhắc nhở ta đừng kẹt vào *kiến thủ*, tức là sự cố chấp vào những kiến thức mà ta đã thu lượm được trong khi học hỏi. Những kiến thức này tuy có thể giúp ta được trong đường lối suy tư và trong sự sống thực tiễn, nhưng chúng không phải hoặc là chưa phải chân lý tuyệt đối. Khi ta nhìn mặt trời đang lặn ở phương tây, ta *biết* rằng mặt trời chưa lặn sau dãy núi vì hình bóng mặt trời còn nguyên vẹn trên dãy núi và mọi người có thể đồng ý với ta về điểm đó. Nhưng nhà khoa học có thể cho ta biết rằng bản thân mặt trời đã lặn sau dãy núi trước đó tám phút rồi, và hình ảnh mặt trời ta đang thấy là hình ảnh của mặt trời trong quá khứ chứ không phải là hình ảnh của mặt trời trong hiện tại. Ta không bao giờ thấy được mặt trời hiện tại cả, mà chỉ có thể thấy được mặt trời của tám phút về trước, nghĩa là mặt trời của quá khứ. Ví dụ này cho ta thấy giác quan và nhận thức của ta còn chất chứa rất nhiều cái biết sai lầm về thực tại, do đó cố chấp vào những kiến thức hiện có là một thái độ cần phải tránh để có thể đi xa trên con đường hiểu biết.

Những kiến thức của chúng ta được đạo Bụt gọi là *sở tri*. Ôm lấy *sở tri* thì ta bị kẹt vào *sở tri*, và *sở tri* trở thành chướng ngại cho sự học hỏi. Vì vậy có danh từ *sở tri chướng*. Tu học là để vượt *sở tri chướng*.

Những nhà khoa học nào biết nghi ngờ kiến thức hiện có của mình là người có khả năng khám phá khoa học nhiều nhất. Một chân lý khoa học hôm nay sẽ là một sai lầm khoa học của ngày mai. Mọi ngành khoa học đều đang đi trên con đường khám phá, do đó thái độ phá chấp thường xuyên để vượt thoát tri kiến là thái độ khôn ngoan của người học hỏi. Cái thấy của ta được quy định bằng quan điểm của ta.

Quan điểm tức là cái nhìn từ vị trí của ta. Ví dụ đứng từ mặt đất ta chỉ thấy được một mặt của mặt trăng. Mặt kia, mặt trăng không bao giờ chịu xoay lại cho ta thấy. Ta phải dùng một phi thuyền đi quanh mặt trăng mới nhìn thấy được cái mặt che dấu đó. Quan điểm của ta được bổ túc bằng quan điểm của kẻ khác sẽ giúp cho ta thấy được nhiều mặt của thực tại hơn. Nhiều khi cái đúng hay cái sai chỉ được quy định bằng vị trí của người nhìn. Cái đúng bên này dãy núi Pyrénées có thể là cái sai bên kia dãy núi Pyrénées.

Phật học gọi quan điểm là *kiến (drsti)*; kiến là cái thấy. Ôm khư khư một quan điểm đó là *kiến thủ*. Thủ là nắm chặt, là ghì lấy, là bị kẹt vào. Biết xét lại tri kiến của mình, biết đặt nghi vấn trên tri kiến của mình, ta có thể đi tới trên đường khám phá thực tại; cũng như khi leo thang, ta biết bỏ nấc thấp để bước lên nấc cao. Quá trình nhận thức chính là quá trình của sự *đoạn kiến* (vượt bỏ tri kiến) vậy.

Trong đạo Bụt, cái biết cao nhất là nhận thức duyên sinh, trong đó ta thấy được liên hệ nhân duyên giữa mọi hiện tượng và ta vượt được thế giới khái niệm trong đó mỗi sự vật được xem như là có cá thể riêng biệt. Cái biết đó được gọi là cái biết *vô phân biệt* (vô phân biệt trí - *Nirvikalpa-jnāna*). Cái biết này không thể diễn tả được bằng khái niệm và bằng ngôn ngữ, vì vậy nó siêu việt mọi cái thấy (*drsti*), mọi quan điểm. Để nói về sự bất lực của khái niệm và ngôn ngữ trong việc diễn tả cái thấy của vô phân biệt trí, các thiền giả thường dùng câu *ngôn ngữ đạo đoạn, tâm hành xứ diệt*. Câu này có nghĩa là: con đường ngôn ngữ đã bị cắt đứt, và nẻo đi của khái niệm không còn.

"*Chân lý chỉ có thể thực chứng trong sự sống mà không thể tìm kiếm trong kiến thức và khái niệm*". Thực chứng như thế nào? "*Phải thường trực quán sát sự sống nơi chính mình và nơi cuộc đời*". Đó là câu trả lời của đạo Bụt. *Thường trực quán sát sự sống* tức là thực tập quán niệm theo phương pháp của kinh *Tứ Niệm Xứ (Satipatthāna sutta)*. Theo kinh này, ta phải thường trực quán sát, tức là có ý thức về những gì đang xảy ra nơi thân thể, nơi cảm giác, nơi nhận thức và nơi đối tượng nhận thức. Xin đọc lại kinh *Tứ Niệm Xứ* và cuốn *Phép Lạ Của Sự Tỉnh*

Thức. Công phu quán sát này sẽ tăng trưởng định, tuệ và đưa ta tới sự nhận thức chân tướng của thực tại.

Giới thứ ba: Tự do tư tưởng

Ý thức được những khổ đau do sự cưỡng bức kẻ khác vâng theo ý kiến của mình, con nguyện không ép buộc người khác, kể cả trẻ em, theo quan điểm của con, bằng bất cứ cách nào: uy quyền, sự mua chuộc, sự dọa nạt, sự tuyên truyền và giáo dục nhồi sọ. Con nguyện tôn trọng sự khác biệt của kẻ khác và sự tự do nhận thức của họ. Tuy nhiên con biết con phải dùng những phương tiện đối thoại từ bi và ái ngữ để giúp người khác cởi bỏ cuồng tín và cố chấp.

Giới thứ ba thuộc về tự do tư tưởng cho nên nó cũng là một tâm giới như hai giới đầu. Chúng ta, nhất là những bậc phụ huynh, thường hay vi phạm giới này mà không biết. Tôn trọng sự khác biệt của kẻ khác và sự tự do nhận thức của kẻ khác, đó là một trong những đặc điểm căn bản của đạo Phật. Trong kinh tạng Pali, có kinh *Kalāma sutta* thường được nhận thức như một bản hiến chương có sớm nhất trong lịch sử về tự do nhận thức.

Trong kinh này, Phật trả lời cho một số thanh niên ở thị trấn Kesaputta về vấn đề nên tin theo ai, bởi vì ai cũng nói rằng giáo thuyết của họ hay hơn hết. Phật nói: "Các bạn nghi ngờ là phải. Nay các bạn, đừng vội tin một cái gì dù cái đó là cái người ta thường nói tới, dù cái đó đã thành truyền thống, dù cái đó được nói tới trong kinh sử... Các bạn phải xét xem cái ấy có đúng với kinh nghiệm của các bạn không, có gây tác hại gì không, có bị các bậc hiền nhân chê trách không, và khi đưa ra áp dụng, có đem lại đổ vỡ và khổ đau không. Nếu có, các bạn phải từ bỏ nó. Trái lại, cái gì mà các bạn thấy là đẹp đẽ, không chê trách được, lại được các bậc hiền nhân mến chuộng và nếu đưa ra áp dụng thì sẽ đưa lại hạnh phúc và an lạc, cái ấy các bạn nên chấp nhận và hành trì theo."

Giới thứ ba này theo sát giới thứ hai như bóng theo hình, bởi vì sự thực tập phá chấp và cởi mở trong giới thứ hai chắc chắn đưa tới thái

độ tôn trọng tự do nhận thức của kẻ khác. Tự do là một trong những quyền căn bản của con người, của *tất cả* mọi con người chứ không phải của một số người, vì vậy tự do cũng có nghĩa là tôn trọng tự do của kẻ khác. Vì thế, tôn trọng tự do là phải cởi bỏ cuồng tín và cố chấp nơi mình và giúp kẻ khác cởi bỏ cuồng tín và cố chấp nơi kẻ khác, bởi vì cuồng tín và cố chấp đưa tới sự tước đoạt tự do của kẻ khác.

Làm thế nào để giúp kẻ khác cởi bỏ cuồng tín và cố chấp? Bằng những phương tiện đối thoại ái ngữ và bất bạo động. Phương tiện đối thoại ái ngữ là những phương tiện đầu. Phương tiện bất bạo động là những phương tiện mạnh mẽ có chủ ý gây áp lực tinh thần và xã hội để buộc kẻ kia phải thay đổi. Cũng như trong trường hợp đối thoại ái ngữ, căn bản của hành động gây áp lực vẫn là ý hướng xây dựng trên thương yêu và hiểu biết. Một hành động xuất phát từ giận dữ và thù ghét không được gọi là một phương tiện bất bạo động. Bất bạo động là danh từ để dịch từ ngữ *ahimsa*, một trong những trạng thái tốt lành trong số mười một tâm sở thiện của Duy Thức Học. *Ahimsa* được dịch là *bất hại*, có nghĩa là ý hướng tránh đả thương và gây chết chóc cho kẻ khác.

Làm cha mẹ, ta nên học tôn trọng tự do nhận thức của con ta, dù chúng còn nhỏ bé. Thái độ cởi mở, hiểu biết của ta đối với con cái sẽ mở rộng tầm nhận thức của ta, và ta có thể học được từ con cái ta nhiều điều. Mỗi con người có cá tính, sở thích, năng khiếu và ý hướng riêng biệt. Ta hãy mở lòng để thấy được những cá tính, sở thích, năng khiếu và ý hướng ấy. Ta đừng gò bó và ép buộc con cái ta vào những khuôn khổ mà ta ưa thích. Hoa tuy thuộc về cây nhưng cũng không phải là rễ, là lá, là cành. Phải để cho hoa là hoa, lá là lá, cành là cành. Nếu ta thấy được điều đó thì con cái ta có thể tự do phát triển theo tài năng và cá tính của chúng, và do đó công tác nuôi dạy của ta mới gọi được là thành công.

Giới thứ tư: Ý thức về sự có mặt của khổ đau

Ý thức rằng tiếp xúc và quán chiếu về bản chất của khổ đau có thể giúp con phát khởi tâm từ bi và thấy được con đường thoát khổ, con

nguyện không trốn tránh thực tại khổ đau, nhắm mắt trước khổ đau và đánh mất ý thức về khổ đau của chúng sanh. Con nguyện tìm tới với những kẻ khổ đau để hiểu biết được tình trạng của họ và để giúp đỡ họ. Bằng những phương tiện tiếp xúc, tường thuật, hình ảnh, âm thanh, con nguyện thường xuyên tự đánh thức mình và đánh thức những người xung quanh về sự có mặt của những khổ đau hiện thực khắp nơi trên thế giới. Con biết rằng sự thật thứ tư là đạo để chỉ hiển lộ khi nào con quán chiếu và thấy được tự tánh của sự thật thứ nhất là khổ đế, và con sẽ luôn luôn nhớ rằng mục đích của sự tu tập là chuyển hóa khổ đau trở thành an lạc.

Pháp thoại đầu tiên của Bụt nói về Tứ Diệu Đế, tức là về bốn sự thật. Sự thật thứ nhất là *dukkha*, sự có mặt của khổ đau. Nhận thức này là nhận thức đầu tiên và căn bản của đạo Bụt. Nếu ta bị bệnh mà ta không biết là ta có bệnh thì ta sẽ không tìm cách chữa bệnh và do đó ta sẽ không thể thoát khỏi bệnh. Bốn sự thật là sự có mặt của khổ đau, những nguyên nhân sinh ra khổ đau, sự vượt thoát khổ đau và con đường đưa tới sự vượt thoát khổ đau. Vượt thoát tức là giải thoát. Bốn sự thật này là bốn sự thật về vấn đề giải thoát. Nếu ta không đồng ý với Bụt về sự thật thứ nhất, tức là về sự có mặt của khổ đau thì ta không thể đồng ý với Bụt về ba sự thật kế tiếp. Khổ đau có tính cách trị liệu. Khổ đau mở mắt được cho chúng ta rất nhiều. Có thấy được khổ đau, ta mới đi tìm nguyên nhân của khổ đau và do đó tìm được con đường giải thoát, nghĩa là con đường dứt bỏ nguyên nhân của khổ đau.

Phép quán Tứ Niệm Xứ (quán về thân thể, cảm thọ, tâm ý và đối tượng tâm ý) cho ta biết những gì đang xảy ra trong ta và trong xã hội ta, những đau khổ và những mâu nhiệm của cuộc đời. Thấy được đau khổ để tìm cách làm vui bớt khổ đau. Thấy được mâu nhiệm để vươn tới an lạc. Vui bớt khổ đau đã là bước đầu hướng về an lạc. Sự thật thứ nhất là sự có mặt của khổ đau. Sự thật thứ ba là sự có mặt của an lạc và của những nhiệm mâu nơi hiện hữu. Có người nghĩ đạo Bụt yếm thế chỉ nói tới khổ đau, đó là vì họ chỉ nhìn sự thật thứ nhất mà không nhìn sự thật thứ ba. Đạo Bụt đại thừa khai mở về sự thật thứ ba, đã nói tới liễu lạc hoa vàng và pháp thân mâu nhiệm.

Giữa ta và mọi loài có những liên hệ nhân duyên mật thiết; khi ta an lạc thì ta sẽ không tạo thêm khổ đau phiền não cho kẻ khác, khi ta làm vui bớt nỗi khổ của người khác thì ta lại có thêm niềm vui. Vì vậy, hành đạo không phải chỉ là hành đạo nơi bản thân mà còn là hành đạo nơi xã hội. Đó là ý nghĩa của đạo Phật đại thừa: tự độ, độ tha, tự giác, giác tha.

Có những vị giáo thọ khuyên ta chỉ nên lo thiền tọa và đừng để ý vấn đề ngoài đời như đói khổ, chiến tranh, tù đày, áp bức. Các vị đó chưa thấy được chân nghĩa của đạo Phật đại thừa. Cố nhiên là người tu không thể xao lãng việc tu tập, thiền tọa và quán niệm. Nhưng tu tập, thiền tọa và quán niệm để làm gì? Để thấy được những gì đang xảy ra nơi bản thân, nơi tâm ý và nơi cuộc đời. Một khi đã *thấy* thì không thể nào không có thái độ và không hành động. Khi một làng mạc bị dội bom tan tành, và người lớn cũng như trẻ em đang quằn quại, rên xiết vì thương tích do bom đạn gây nên, nhà tu hành có thể ngồi thiền an lạc trong ngôi chùa của mình được không? Người ấy có khả năng vừa cứu người vừa thiền tập không? Tại sao người ấy không vừa thiền tập vừa cứu người? Thiền tập là để thấy được *tự tánh* của mình (kiến tánh thành Phật). Không thấy được những gì đang xảy ra trước mắt mình và xung quanh mình thì làm sao mong thấy được tự tánh? Và tự tánh của mình có dính líu gì với tự tánh của khổ đau, bất công và chiến tranh không? Một trái bom nguyên tử có tự tánh không? Thấy được tự tánh của trái bom tức là thấy được tự tánh của chính mình vậy.

Tiếp xúc với khổ đau tức là nuôi dưỡng sự hiểu biết (trí) và tình thương (bi), tức là đào luyện ý chí hành đạo. Lời nguyện "*Chúng sanh vô biên thế nguyện độ*" sẽ không có nghĩa lý gì nếu ta xa rời thực tại khổ đế. Lời nguyện đó chỉ có sức mạnh khi ta nuôi dưỡng ý thức về khổ đau và ý chí làm vui bớt khổ đau nơi mình và nơi cuộc đời. Tập cho thiếu nhi thấy và hiểu được những khổ đau của con người và của các loài động vật khác tức cũng là nuôi dưỡng và bồi đắp sự hiểu biết và lòng từ bi nơi những con người còn thơ ấu ấy. Nên thực tập trong đời sống hàng ngày. Nâng một bát cơm lên là cơ hội để thực tập tỉnh thức. Hành đạo là như thế, trong mỗi giờ phút của cuộc sống, chứ không phải chỉ trước một cuốn kinh hoặc trong một thiền đường.

Giới thứ năm: Sống đơn giản, lành mạnh

Ý thức rằng hạnh phúc chân thực không thể đạt tới được bằng tiền tài và danh vọng mà chỉ thật sự có mặt khi nào các yếu tố an ổn, vững chãi, thanh thoi và từ bi có mặt, con nguyện không tích lũy tiền bạc và của cải trong khi nhiều người đang đói khổ thiếu thốn, không đặt danh vọng, quyền hành và sự hưởng thụ dục lạc làm mục tiêu của đời mình. Con nguyện tập sống giản dị và học chia sẻ thì giờ, khả năng và tài vật của mình với những kẻ thiếu thốn.

Giới thứ năm phát sinh ra từ giới thứ tư, như cành cây đi ra từ thân cây. Sự nghiệp của người tu là sự nghiệp đạt đạo (trí tuệ) và giúp đời (từ bi), chứ không phải là giàu sang, danh vọng và quyền hành. Nhắm đến lợi, danh và quyền thế thì không còn thì giờ mà hành đạo. Đời sống không giản dị thì phải tiêu pha nhiều, do đó, thì giờ và tâm lực cũng không còn để mà hành đạo. Kinh Bát Đại Nhân Giác dạy: "*Vì tâm ta rong ruổi chạy theo danh lợi, không bao giờ biết chán, cho nên tội lỗi ta cũng theo đó mà càng ngày càng lớn. Các bậc bồ tát thì khác hẳn: họ luôn luôn nhớ nghĩ đến phép tri túc, an vui sống với đời đạm bạc để hành đạo và xem sự nghiệp duy nhất của mình là thực hiện trí tuệ giác ngộ*".

Tri túc là bằng lòng với những điều kiện sinh hoạt vật chất tối thiểu đủ để đảm bảo sức khỏe của mình. Trong đời sống mới của xã hội tiêu thụ, sống đạm bạc để có thì giờ hành đạo còn có công dụng giúp ta thoát khỏi những chứng bệnh thời đại như bệnh huyết áp cao, bệnh tâm thần, bệnh huyết quản bế tắc, bệnh tim v.v... Cách thức ăn uống và làm việc của con người thời bây giờ thường đưa tới những chứng bệnh như thế.

Ta phải có can đảm đối kháng lại nếp sống bận rộn và lo lắng thái quá của phần đông con người của xã hội bây giờ. Muốn thoát khỏi guồng máy để đừng bị nó nghiền nát, muốn ra khỏi áp lực thường xuyên của nếp sống bận rộn, ta chỉ có một con đường. Sống giản dị, sống tri túc, giảm tối đa sự tiêu thụ. Nhiều giới tuổi trẻ bây giờ, tuy không phải là Phật tử cũng đã tìm thấy con đường đó. Nếu một mình

đi thì thấy khó khăn, ta hãy chia sẻ với các bạn ta những phương cách để xây dựng cuộc sống giản dị và an lạc

Một khi ta nếm được sự an lạc của nếp sống giản dị rồi thì ta lại có cơ hội nhiều hơn để giúp bạn và giúp người. Tài vật của ta tuy không bao lăm, ta vẫn có thể chia sẻ với kẻ khác. Ngạn ngữ Việt Nam có câu "chật bụng chứ chật chi nhà", nói về sự chia sẻ ấy. Khả năng và thì giờ của ta bây giờ dồi dào hơn, ta sẽ có thể chia sẻ dễ dàng với những kẻ khác. Những người giàu có là những người khó chia sẻ (bố thí) nhất. Những bậc đại thí chủ lại là những người biết sống tri túc. Họ bố thí bằng thì giờ và khả năng của họ.

Giới thứ sáu: Đối trị cơn giận

Ý thức được rằng sân hận và oán thù có tác dụng cắt đứt truyền thông giữa người với người và tạo ra đau khổ cho cả hai phía, con nguyện học hỏi phương pháp chăm sóc và đối xử với năng lượng sân hận và oán thù khi chúng phát khởi trên ý thức con và phương pháp quán chiếu để nhận diện và chuyển hóa hạt giống của sân hận và oán thù trong chiều sâu tâm thức con. Con nguyện tập luyện để mỗi khi cơn giận hoặc sự bực tức phát khởi, con sẽ không nói gì và làm gì cả mà chỉ thực tập hơi thở chánh niệm hoặc đi thiền hành ngoài trời để chăm sóc tâm niệm sân hận và oán thù của con bằng năng lượng chánh niệm và để nhìn sâu vào bản chất của các tâm niệm sân hận và oán thù ấy. Con cũng nguyện sẽ học hỏi nhìn sâu vào tự tánh của người mà con nghĩ đã gây nên tâm niệm sân hận và oán thù của con và để có thể nhìn được người ấy bằng con mắt từ bi.

Một khi sự bực bội hay giận dữ đã phát sinh rồi, ta hãy án binh bất động, đừng để cho cái giận ấy tác hại thêm. Ta ngưng lại mọi suy nghĩ, lời nói và hành động. Thở những hơi thở dài và nhẹ; theo dõi hơi thở và khởi sự quán sát về những nguyên nhân đã đưa đến hành động và ngôn ngữ làm ta bực bội hay giận dữ. Kế đến, nhờ năng lượng chánh niệm, ta có thể nhìn sâu để thấy rằng người đang làm ta giận có thể trong quá khứ đã có lần giúp ta; hoặc ta hiểu được rằng người đó đã khổ đau trong quá khứ. Cũng có khi ta tìm thấy sự bực

bội hay giận dữ của ta đã phát sinh ra từ một sự hiểu lầm của chính ta mà thôi.

Có khi chỉ cần một chốc lát là ta thấy được những điều này, cũng có khi phải cần đến nhiều ngày. Cho đến lúc chúng ta đạt được cái thấy đó, tốt nhất là nên tạm ngưng không nói điều gì đối đáp lại với người đã làm cho mình giận mà chỉ thực tập thiền hành và hơi thở chánh niệm.

Nên lấy con mắt từ bi để nhìn mọi người. Đó là lấy nguyên văn trong kinh Pháp Hoa: *từ nhĩn thị chúng sanh*. Con mắt từ bi là con mắt hiểu biết. Từ bi là nước ngọt chảy từ nguồn hiểu biết. Không có hiểu biết thì không có từ bi, và hễ có từ bi tức là đã có hiểu biết. Giới thứ sáu là phương thức đối trị hận thù.

Từ bi quán không thể tách rời *nhân duyên quán*. Nếu tôi đã được sinh ra trong hoàn cảnh của một kẻ cướp biển, thì rất có thể bây giờ tôi đang là một kẻ cướp biển. Con người của một kẻ hải tặc đã được đúc kết nên bởi nhiều nhân duyên thuận lợi cho việc trở thành hải tặc. Trách nhiệm ấy là trách nhiệm chung của xã hội loài người. Khuya hôm nay, hàng trăm trẻ em đã chào đời bên Vịnh Xiêm La. Những em bé sơ sinh khuya nay, mấy mươi năm sau có thể trở nên hải tặc, nếu những nhà giáo dục, những nhà chính trị, những nhà kinh tế và những kẻ có lòng ngay hôm nay không làm một cái gì hết để ngăn ngừa. Tất cả chúng ta đều có trách nhiệm ít nhiều trong sự có mặt của những người hải tặc. *Quán nhân duyên* để có thể nhìn bằng con mắt từ bi, và để thấy được bốn phận và trách nhiệm của mình trong công cuộc ngăn chặn khổ đau. Bồ tát Quán Thế Âm vì thấy cho nên mới thương, và vì thương cho nên mới hành động. Quán là để thấy, để nghe. Tên của vị bồ tát này bắt đầu bằng chữ Quán. Quán Thế Âm hay Quán Tự Tại cũng là một người ấy.

Khi ta nuôi dưỡng một cây chanh, ta muốn cho cây chanh sồn sồn khỏe mạnh và xanh tươi. Ta quán sát và tìm biết những nguyên nhân đã làm cho cây chanh yếu ớt, trong đó có sự vụng về và thiếu chăm bón của ta. Ta biết trách cứ cây chanh không có ích lợi gì hết. Thế nhưng

đối với con người, ta lại có khuynh hướng muốn trách cứ họ, vì ta nghĩ đã là con người có ý thức thì phải biết sống cho lành mạnh, cho dễ chịu đối với những người khác. Thật ra, con người cũng chịu những điều kiện nuôi dưỡng và chăm bón như cây chanh về phần thể chất cũng như về phần trách nhiệm tinh thần. Đối với những người đang chung sống với ta, kể cả cha mẹ, anh em, bạn hữu và con cháu, ta biết rằng hành động trách cứ không đưa tới đâu hết, chỉ có tình thương và sự hiểu biết của ta mới giúp họ thay đổi. Họ cũng như những cây chanh; ta chỉ có thể chăm bón mà không thể trách cứ. Những lời khuyên bảo hay dạy dỗ phát xuất từ tình thương và sự hiểu biết không phải là trách cứ. Ta chăm bón họ thì ta được hưởng sự có mặt dễ chịu của họ, giống như khi ta chăm bón cây chanh thì ta được sự có mặt sồn sò của cây chanh.

Sự bực bội và sự giận dữ phát sinh vì chúng ta thiếu hiểu biết. Một đứa bé nói năng thô lỗ là vì nó đã được thân cận với giới trẻ thô lỗ; trách mắng không thể chữa lại tình trạng mà có thể gây thêm sự cách biệt giữa ta với nó. Nếu ta hiểu biết thì ta sẽ hành động thế nào để đứa bé khỏi bị ảnh hưởng bởi những hoàn cảnh thô lỗ.

Từ nhân thị chúng sanh, chỉ một câu kinh ấy thôi cũng đủ cho chúng ta thực tập suốt đời. Hãy tập nhìn bằng con mắt từ bi, nghĩa là con mắt hiểu biết.

Giới thứ bảy: Hiện pháp lạc trú

Ý thức được rằng sự sống chỉ có thể thực sự có mặt trong giây phút hiện tại, và ta chỉ có thể sống an lạc ngay trong giây phút ấy, con nguyện tập luyện để có thể sống sâu sắc từng giây phút trong cuộc sống hàng ngày của con. Con nguyện không để cho những hối tiếc về quá khứ, những lo lắng về tương lai và những tham dục, giận hờn và ganh tỵ đối với những gì đang xảy ra trong hiện tại lôi kéo con và làm cho con đánh mất sự sống màu nhiệm. Con nguyện thực tập giáo lý hiện pháp lạc trú, sử dụng hơi thở và nụ cười chánh niệm để tiếp xúc với những gì màu nhiệm, tươi mát và lành mạnh trong con và chung quanh con, để liên tục gieo trồng và tưới tắm những hạt giống an

lành, hiểu biết và thương yêu trong con, làm động lực chuyển hóa chiều sâu tâm thức và đi tới trên đường thành tựu đạo nghiệp.

Người Tiếp Hiện thực tập không để cho tâm trí trôi lăn theo loạn tưởng và lôi kéo bởi hoàn cảnh, nuối tiếc quá khứ hoặc lo lắng về tương lai. Để cho hoàn cảnh lôi kéo tức là tự đánh mất mình. Tự đánh mất mình là mất tỉnh thức. Mất tỉnh thức là thụ động, là trôi lăn, là làm tán thất pháp thân.

Bụt dạy thực tập chánh niệm là để trở về với những gì đang xảy ra trong giây phút hiện tại. Nhờ có chánh niệm, chúng ta tiếp xúc được với những gì mẫu nhiệm, tươi mát có khả năng trị liệu trong ta và chung quanh ta để nuôi dưỡng, vun trồng những hạt giống hạnh phúc, an lạc, thương yêu và hiểu biết trong ta.

Giống như hạt của trái anh đào, sự thực tập chánh niệm là trái tim của đời sống Tiếp Hiện.

Dù là sống trong thiền viện, khi làm việc, sống với gia đình hay ở học đường, thực tập chánh niệm là điều thiết yếu. Chữ chánh niệm, theo tiếng Hán gồm có hai phần: phần trên là chữ "tâm", phần dưới là chữ "hiện tại", tức là đưa tâm về trong giây phút hiện tại. Công phu thực tập chánh niệm phải được thể hiện trong đời sống hàng ngày; khi đi, đứng, nằm, ngồi, nghỉ ngơi, làm việc v.v... đều là những cơ hội để thực tập. Hơi thở chánh niệm là cỗ xe đưa chúng ta trở về với giây phút hiện tại và an trú ở đó.

Kinh An Ban Thủ Ý (Anapana-sati sutra) dạy về phép nhiếp tâm theo hơi thở. Quán niệm hơi thở là một phép tu mà người mới học cũng như người đã thực tập lâu ngày đều phải áp dụng. Kinh Quán Niệm (Tứ Niệm Xứ Kinh) dạy ta phép quán chiếu thân thể, cảm thọ, nhận thức và đối tượng của nhận thức trong khi đi, đứng, nằm, ngồi, làm việc và nghỉ ngơi. Kinh Quán Niệm hơi thở và Kinh An Ban Thủ Ý là những cuốn kinh gối đầu giường của người thiền tập kể từ khi Bụt còn tại thế.

Thực tập chánh niệm đưa đến định và tuệ. Chúng ta phát triển định, tuệ cùng với một niềm an lạc sâu sắc bởi vì ta có khả năng thấy được sự màu nhiệm của vũ trụ và muôn loài cầm thú, thảo mộc, đất đá... Không có chánh niệm, ta không thực sự tiếp xúc được với sự màu nhiệm của một đóa hoa, của một vầng trăng huyền diệu, của trẻ thơ, người thân và bạn bè của ta. Tất cả đều là thành phần của thực tại tương tức.

Nhờ chánh niệm đời sống trở nên thực sự có mặt. Chánh niệm giúp ta thực sự sống, có mặt ở đây và bây giờ. Chánh niệm cũng giúp ta tiếp xúc được với những gì tươi mát và màu nhiệm trong ta và chung quanh ta. Thực tập như vậy, chúng ta tưới tẩm hạt giống an lạc, hiểu biết trong ta. Những hạt giống này có năng lực chuyển hóa các khổ đau trong ta. Khổ đau được chuyển hóa do sự có mặt của những hạt giống an lành mà ta đã vun trồng và tưới tẩm trong đời sống hàng ngày bằng sự thực tập sống chánh niệm.

Trong kinh tạng Pali, danh từ *dittha dhamma sukha vihari* thường được dùng, nó có nghĩa là an trú trong giây phút hiện tại. Nếu không có hỷ lạc trong sự thực tập thì chúng ta sẽ yếu. Hỷ lạc nuôi dưỡng ta, nhờ đó ta có nhiều năng lượng hơn. Có người tụng kinh, niệm Bụt, ngồi thiền khá nhiều nhưng cách nhìn của họ về cuộc đời không thay đổi, cũng như nhân cách và hành động của họ không thay đổi. Đó là vì họ chỉ hành trì theo sự tướng mà không thực sự thực tập quán chiếu trong đời sống hàng ngày. Nếu sự thực tập của chúng ta không chuyển hóa được đời sống của chính chúng ta và đem tới hỷ lạc cho ta thì ta sẽ không có khả năng đem an lạc tới cho người khác, và như vậy là ta đã thực tập không đúng cách.

Pháp môn Tiếp Hiện đưa thiền quán từ thiền đường ra đến mọi động tác của đời sống hàng ngày. Công trình này phải đưa tới định, tuệ và sự chuyển hóa trong đời sống hàng ngày của ta. Chúng ta phải thấy rằng nếu khả năng hiểu biết, thương yêu, an lạc và hạnh phúc của ta tăng triển thì ta mới thực là đang đi trên con đường hành đạo.

Những màu nhiệm của vũ trụ được phô bày ra nhờ sự tập thiền quán về tính tương tức của vạn pháp: "cái này có vì cái kia có". Ta thấy được rằng để cho một vật có thể hiện hữu, các vật khác cũng phải cần có mặt.

Giới thứ năm nhằm đối trị tham, giới thứ sáu nhằm đối trị sân, giới thứ bảy nhằm đối trị si; tức là sự mê mờ, thất niệm. Các giới Tiếp Hiện bổ túc cho nhau và theo nhau như một chuỗi hạt minh châu vậy.

Giới thứ tám: Ái ngữ và hòa giải

Ý thức được rằng những khó khăn trong việc truyền thông giữa người với người luôn luôn đưa tới ngăn cách và khổ đau, con nguyện thực tập lắng nghe bằng tâm từ bi và nói năng bằng lời ái ngữ. Con nguyện học hạnh lắng nghe chăm chú mà không phán xét và chỉ trích và không nói ra bất cứ một lời nào có thể tạo nên sự bất hòa trong đoàn thể và có thể làm tan vỡ đoàn thể. Con nguyện tu tập để tái lập sự truyền thông giữa con và mọi người khác, và để giúp giải quyết mọi vụ bất hòa, dù lớn dù nhỏ.

Giới thứ tám và giới thứ chín thuộc về nghiệp nói năng, tức là khẩu nghiệp. Trọng tâm của giới thứ tám là ý niệm *hòa*. Hòa là bản chất của đời sống tập thể. Chữ *sangha* mà ta phiên âm là *tăng già* chỉ có nghĩa là đoàn thể, hoặc cộng đồng, chứ không phải là tiếng để chỉ riêng những người xuất gia. Ta có danh từ *chúng* và danh từ *đại chúng* là những từ ngữ tương đương với *sangha*. Tiếng Pháp là *communauté*. Ngày xưa đoàn thể của những vị xuất gia lấy *lục hòa* làm căn bản: cư trú chung (thân hòa đồng trú), sử dụng chung những tài vật hiện có (lợi hòa đồng quân), cùng hành trì chung một giới luật (giới hòa đồng tu), cùng chia sẻ với nhau những kiến thức về Phật pháp và kinh nghiệm tu tập (kiến hòa đồng giải), cùng dung hợp những ý kiến khác biệt nhau để sự sống chung được vui vẻ (ý hòa đồng duyệt) và nói năng ôn hòa để tránh việc cãi cọ (khẩu hòa vô tránh).

Sáu nguyên tắc sống chung hòa hợp này đã có từ ngày Bụt còn tại thế, và cho đến nay vẫn còn giữ được tính cách hợp thời của chúng. Giới

thứ tám tuy nói về *ngũ nghiệp*, tức là nguyên tắc *khẩu hòa vô tránh*, nhưng kỳ thực có liên hệ mật thiết tới năm nguyên tắc sống chung khác trong lục hòa. Nếu thực hiện được năm nguyên tắc, thì sự thực hiện nguyên tắc "khẩu hòa vô tránh" sẽ trở thành dễ dàng gấp bội. Khi mọi người biết dung hòa ý kiến, biết cùng tuân theo những quy giới và luật lệ, cùng hưởng thụ đồng đều những điều kiện vật chất ; nói tóm lại, khi không có sự xung đột về ý kiến, địa vị và quyền lợi thì những lời nói năng có thể gây nứt rạn và tan vỡ đoàn thể sẽ ít xảy ra.

Ái ngữ, lời nói ôn hòa, phát xuất từ sự hiểu biết và nhẫn nại. Thực tập giới thứ sáu, ta đã thấy sự trách cứ không đưa lại kết quả nào mà còn gây thêm hố chia cách. Ở giới thứ tám, ta thấy chỉ có lời nói ôn hòa và thái độ lân mẫn phát xuất từ sự hiểu biết mới có thể đóng góp vào công cuộc hòa giải để giải quyết những vụ bất hòa.

Hòa giải là một nghệ thuật lớn mà căn bản là khả năng hiểu biết của ta về cả hai phía chống đối. Thiên hản về một phía thì không thể gọi là hòa giải. Thường thường trong lẽ phải có cả người lẫn ta, như thi sĩ Nguyễn Du đã nói ("Mà trong lẽ phải có người có ta" - Truyện Kiều). Không những cả hai bên chống đối đều chịu một phần trách nhiệm, mà chính ta, những kẻ đứng bên ngoài cũng phải chịu trách nhiệm một phần nào về những gì đang xảy ra. Nếu chúng ta sống ý thức, thực tập chánh niệm, thì chắc đã thấy được vấn đề từ lúc manh nha rồi. Nếu ta biết giải quyết vấn đề khi nó còn chưa trở nên trầm trọng thì công tác hòa giải sẽ dễ dàng hơn nhiều. Người đứng ra hòa giải không phải là một người xét xử, một vị quan tòa, mà trái lại là một người *trong cuộc*, biết nhận phần trách nhiệm của mình. Phần trách nhiệm ấy là đã thiếu ý thức chánh niệm trong quá khứ. Người ấy phải biết vượt lên trên sự tranh chấp, và trong những cuộc tiếp xúc riêng với mỗi phía, phải tìm cách cho biết nỗi khổ của phía bên kia.

Giải pháp được đề nghị ra phải được hình thành bởi chất liệu lý tưởng mà cả hai phía đều cùng chấp nhận: mục đích của chúng ta không phải là đạt tới danh lợi mà là để xây dựng sự nghiệp trí tuệ và từ bi. Người đứng ra hòa giải, do đó, ngoài khả năng sử dụng ngôn ngữ hòa ái, còn phải là một người biểu trưng được cho tinh thần cõi

mở, hiểu biết và từ bi. Trong trường hợp chính mình là một trong hai phía tranh chấp, con người hòa giải là phần tỉnh thức và hiểu biết của chính bản thân mình. Công tác hòa giải này có phần khó khăn hơn, nhưng cũng đẹp đẽ hơn gấp bội. Ý thức về nhu cầu và trách nhiệm trong công việc hòa giải đem đến cho chúng ta năng lượng để hành động và sự thành công ở đây chính là sự thành công của từ bi và trí tuệ; từ bi và trí tuệ không những đối với kẻ kia mà còn là đối với chính mình.

Mỗi đoàn thể là một *hòa hợp tăng*. Đoàn thể là gia tộc thì đó là gia tộc tăng, là học đường thì đó là học đường tăng, là quốc dân thì đó là một quốc dân tăng, một thiền viện thì đó là một thiền môn tăng, một hiệp hội thì là một hội đoàn tăng. Hòa hợp là bí quyết của thành công. Trong thiền môn, mỗi khi bắt đầu một cuộc hội họp, vị chủ tọa luôn luôn bắt đầu bằng hai câu hỏi:

- Đại chúng đã tập họp đủ chưa?

Trả lời: "Đại chúng đã tập họp đầy đủ".

- Có sự hòa hợp không?

Trả lời: "Có sự hòa hợp".

Hai câu hỏi ấy được trả lời thỏa đáng, buổi họp mới được bắt đầu. Nếu câu trả lời là "không" thì buổi họp sẽ không được tiến hành. Phải hòa giải cho xong trước khi triệu tập một buổi họp mới. Đó là nghi thức Tác Pháp Yết Ma có từ thời Phật còn tại thế và cộng đồng của các vị xuất gia đã tiếp tục hành trì như vậy trong 25 thế kỷ qua.

Giới thứ chín: Thực tập chánh ngữ

Ý thức được rằng lời nói có thể tạo ra khổ đau hay hạnh phúc, con xin nguyện luyện tập để chỉ nói những lời nói chân thật có tác dụng hòa giải, gây niềm tin tưởng và hy vọng. Con nguyện không nói dối để mưu cầu tài lợi và sự kính phục, không nói những lời gây chia rẽ và căm thù, không loan truyền những tin mà con không biết chắc là có thật, không phê bình và lên án những gì con không biết rõ. Con

nguyện can đảm nói ra sự thật về những tình trạng bất công, dù hành động này có thể đem lại những đe dọa cho sự an thân của mình.

Đây là giới thứ hai về ngữ nghiệp. Giới tướng rất rõ ràng, không có gì là khó hiểu.

Lời nói có thể xây dựng một thế giới tin yêu và hạnh phúc mà cũng có thể tạo thành địa ngục trần gian. Ta phải hết sức cẩn thận khi nói năng. Nếu ta có thói quen nói nhiều thì ta phải tập nói ít trở lại, và tập ý thức về những lời mình nói và hậu quả của chúng.

Chúng ta nói chuyện thị phi nhiều quá, cho đến nỗi đến chùa hay đến nhà thờ rồi mà vẫn tiếp tục chuyện thị phi. Chúng ta đã từng sống trong địa ngục trần gian tạo ra vì lời nói thị phi. Chúng ta loan truyền những tin mà chính chúng ta không hề thấy và biết, chúng ta nói những lời gây chia rẽ và căm thù, hoặc phê bình, lên án.

Trong những ngày quán niệm hay tĩnh tu, nếu ta không thực tập tịnh khẩu, thì cũng nên bớt sự nói năng lại còn một phần mười. Sự thực tập này có ích lợi vô cùng. Không những ta có thể chủ động được ngữ nghiệp của ta dễ dàng hơn mà còn có thêm cơ hội để nhìn lại ta, nhìn lại tâm ta, nhìn lại người khác và sự sống quanh ta. Trong lúc thực tập tịnh khẩu ta có dịp mỉm cười với cây cỏ, với hoa lá, với chim chóc và với người đồng loại. Nếu ta chưa từng tập tịnh khẩu thì ta chưa thấy được ảnh hưởng tốt đẹp lớn lao của sự im lặng.

Ta hãy lấy sự im lặng, lấy nụ cười và lấy lời chính ngữ để xây dựng an lạc trong ta và quanh ta. *Chính ngữ* là lời nói tránh được các lỗi sau đây:

- trái với sự thực (vọng ngôn)
- đi quá sự thực, thêm dệt vẽ vời thêm (ỹ ngữ)
- sử dụng hai lưỡi, với người này thì nói thế này, với người kia thì nói thế kia (luỡng thiệt)
- có tính cách thô bạo, nguyên rủa, chửi mắng (ác khẩu)

Chính ngữ một mặt tránh được những lỗi vừa kể trên, một mặt có tác dụng xây dựng sự hiểu biết và hòa giải. Giới thứ chín này đòi hỏi ta không những sự cương trực mà còn sự can đảm nữa. Trong chúng ta, mấy ai đã có đủ can đảm để nói ra sự thực về những tình trạng bất công, khi hành động này có thể làm cho mình bị chống đối và cũng có thể làm mất đi sự an thân của mình?

Giới thứ mười: Phòng hộ giáo đoàn

Ý thức rằng mục đích và bản chất của một đoàn thể tu học là sự thực hiện tuệ giác và từ bi, con nguyện không bao giờ lợi dụng đạo Bụt và các đoàn thể giáo hội vào mục tiêu quyền bính, không biến các giáo đoàn thành những tổ chức hoạt động chính trị. Tuy nhiên, con nhận thức rằng các đoàn thể tu học phải có ý thức và thái độ rõ rệt về những tình trạng áp bức và bất công xã hội và có thể sử dụng ảnh hưởng mình để chuyển đổi các tình trạng ấy mà không cần và không nên dấn thân vào những cuộc tranh chấp phe phái.

Các nhà chính trị thường có khuynh hướng muốn lợi dụng những đoàn thể tôn giáo để có thêm sức mạnh. Mục đích của những tổ chức chính trị là nắm chính quyền để thực hiện chương trình trị quốc của mình. Mục đích của các giáo đoàn tôn giáo là để hướng dẫn quốc dân về đường tinh thần đạo đức. Vì vậy, biến các giáo đoàn thành những đảng hoạt động chính trị là làm cho các giáo đoàn ấy đánh mất sứ mạng thực sự của mình. Những người lãnh đạo tôn giáo có khuynh hướng ủng hộ một thế lực chính trị để mưu cầu quyền lợi của tôn giáo mình, đó là việc đã từng xảy ra nhiều lần trong lịch sử. Để chính quyền liên tục ủng hộ giáo đoàn, những vị lãnh đạo tôn giáo đã không dám nói lên tiếng nói của lương tri tôn giáo về những sai lầm của chính quyền. Để cho chính quyền lợi dụng đoàn thể tôn giáo mình trong việc củng cố quyền bính, đó cũng là đánh mất sứ mạng lãnh đạo tinh thần của tôn giáo mình.

Tuy nhiên, giáo đoàn của mình không thể làm lơ trước những tình trạng áp bức và bất công xã hội. Giáo đoàn mình phải có can đảm nói ra sự thật về tình trạng đó. Tiếng nói phải rõ rệt, phải khúc chiết,

trong tinh thần tứ diệu đế. Phải trình bày mặt thật của tình trạng (khổ đế), nguyên do của tình trạng (tập đế) và đề nghị những phương pháp có thể chuyển đổi tình trạng (đạo đế). Tuy không phải là một thế lực chính trị, nhưng giáo đoàn có thể sử dụng ảnh hưởng mình để chuyển đổi tình trạng. Nói lên là công việc đầu tiên. Ủng hộ những biện pháp cải tiến là công việc tiếp nối. Điều cần yếu nhất là giáo đoàn không đi theo phe phái và phải đứng lên trên mọi tranh chấp phe phái. Có như thế tiếng nói của trí tuệ và tình thương mới được phân biệt với tiếng nói của tham vọng và quyền lợi.

Giới thứ mười một: Thực tập chánh mệnh

Ý thức rằng thiên nhiên và xã hội con người đã bị tàn phá trầm trọng vì bạo động và bất công, con nguyện thực tập chánh mạng, quyết tâm không sinh sống bằng những nghề nghiệp có thể gây tàn hại cho con người và thiên nhiên, không đầu tư vào những doanh nghiệp chuyên làm lợi cho một nhóm người trong khi tước đoạt môi trường và cơ hội sinh sống của những nhóm người khác. Con nguyện chọn một nghề có thể giúp con thực hiện được lý tưởng từ bi và cứu khổ của đạo Phật.

Chánh mệnh là một trong tám ngành thực tập của *bát chánh đạo*. Chính mệnh có nghĩa là theo đuổi một nghề nghiệp an lành, chân chính, không phương hại đến con người và thiên nhiên, về phương diện vật chất cũng như tinh thần. Trái với chính mệnh tức là tà

Hành nghề với chánh niệm giúp ta quán chiếu những liên hệ nhân duyên xa gần đối với nghề nghiệp mình, thấy được bản chất của nó và biết rõ được đó là chánh mạng hay tà mạng. Sống trong một giai đoạn mà nạn thất nghiệp lan tràn, sự chọn lựa nghề nghiệp trở nên khó khăn. Nếu rủi ro mà nghề nghiệp ta đang theo đuổi không có mức độ chánh mạng cần thiết thì ta phải lập tâm tìm một nghề khác, đừng để cho thói quen chìm ta vào quên lãng. Nghề nghiệp ta có thể nuôi dưỡng sự hiểu biết và lòng từ bi của ta, vì vậy phương tiện sinh sống có liên hệ mật thiết tới sự hành đạo.

Các ngành kỹ nghệ hiện nay, kể cả kỹ nghệ biến chế thực phẩm và cung cấp chất hóa học cho nông dân, ít nhiều có tác hại đến con người và thiên nhiên. Nghề nông trong thời đại này chưa hẳn đã là một chánh mạng, bởi vì những chất hóa học được sử dụng trong nông nghiệp hiện đại tàn hại thiên nhiên và con người không ít. Một người nông dân không dùng thuốc trừ sâu bọ thì sẽ không theo kịp đồng nghiệp trong sự sản xuất, vì vậy theo chánh nghiệp (mệnh) không phải là chuyện dễ; và chánh nghiệp (mệnh) không hoàn toàn còn là một vấn đề chọn lựa cá nhân (biệt nghiệp), mà đã mang tính chất cộng nghiệp mệnh.

Ta hãy quán sát thêm về hướng này. Giả dụ ta là một giáo chức. Ta nghĩ rằng khai mở trí tuệ và tình thương của thiếu nhi là một nghề nghiệp rất đẹp, và ta yên trí rằng nghề nghiệp ta là chánh mạng. Nếu ai bắt ta đổi nghề, thay vì làm thầy giáo ta phải làm nghề đồ tể, thì ta sẽ dấy nẩy lên, cho rằng nghề này là một tà mạng mà ta ghê tởm. Tuy nhiên, quán chiếu cho rõ ta biết người đồ tể kia giết thú vật là vì ta, vì chúng ta, những người thường đi mua những miếng thịt gói trong các bao giấy rất sạch sẽ ở ngoài siêu thị. Trong vô minh, ta tách rời ta ra khỏi trách vụ và nghề nghiệp của người đồ tể; ta quy trách nhiệm sát sinh cho ông ta, và ta nghĩ rằng chính ông ta đang theo đuổi một tà mệnh trong khi nghề nghiệp ta hoàn toàn là một chánh mạng. Chúng ta biết rằng nếu chúng ta không tiêu thụ thì người đồ tể kia sẽ không sát sinh, và nếu ta tiêu thụ ít thì giới đồ tể kia sẽ sát sinh ít. Cộng nghiệp là như thế. Chánh mạng của mỗi cá nhân có liên hệ và ảnh hưởng tới mọi người khác. Con cái của người đồ tể cũng có thể hấp thụ được ảnh hưởng tốt của *chánh mạng* gõ đầu trẻ của ta; và *tà mạng* sát sinh của người đồ tể được nuôi dưỡng hoặc tăng tiến theo nhịp điệu tiêu thụ những miếng thịt của chúng ta.

Hiện có tới hàng triệu người đang sinh sống trong kỹ nghệ sản xuất vũ khí chiến tranh, gọi là vũ khí của "chiến tranh ước lệ", đừng nói tới vũ khí hạch tâm. Những vũ khí này được bán ra cho các nước Á Phi và Trung-Đông, phần lớn là các nước kém phát triển về kinh tế. Dân các nước này cần cơm gạo chứ không cần súng đạn, bom mìn, xe tăng và máy bay chiến đấu để đánh giết nhau. Hoa Kỳ, Nga Sô, Anh và

Pháp là những nước dẫn đầu trong kỹ nghệ vũ khí. Đó là những nước "phát triển". Sản xuất vũ khí để thiên hạ giết nhau cố nhiên là tà mạng, nhưng không phải chỉ có những người đang hành nghề chịu trách nhiệm. Mọi người trong chúng ta, trong đó kể cả giới lãnh đạo chính quyền, giới lãnh đạo kinh tế, giới tiêu thụ, v.v... đều có phần trách nhiệm, không nhiều thì ít, trong những chết chóc tàn phá do vũ khí gây ra. Chúng ta đã không thấy rõ, không tìm cách nói lên, không tạo được dư luận trong dân chúng về vấn đề lương tâm to lớn này. Nếu những khối óc lớn của nhân loại họp lại cùng nhau, họ sẽ tìm ra được những công ăn việc làm thay thế cho các nghề nghiệp không phù hợp với chánh mạng đó.

Ta hãy quán sát thêm về hướng này. Giả dụ ta là một giáo chức. Ta nghĩ rằng khai mở trí tuệ và tình thương của thiếu nhi là một nghề nghiệp rất đẹp, và ta yên trí rằng nghề nghiệp ta là chính mệnh. Nếu ai bắt ta đổi nghề, thay vì làm thầy giáo ta phải làm nghề đồ tể, thì ta sẽ dấy nẩy lên, cho rằng nghề này là một tà mệnh mà ta ghê tởm. Tuy nhiên, quán chiếu cho rõ ta biết người đồ tể kia giết thú vật là vì ta, vì chúng ta, những người thường đi mua những miếng thịt gói trong các bao giấy rất sạch sẽ ở ngoài siêu thị. Trong vô minh, ta tách rời ta ra khỏi trách vụ và nghề nghiệp của người đồ tể; ta quy trách nhiệm sát sinh cho ông ta, và ta nghĩ rằng chính ông ta đang theo đuổi một tà mệnh trong khi nghề nghiệp ta hoàn toàn là một chánh mệnh. Chúng ta biết rằng nếu chúng ta không tiêu thụ thì người đồ tể kia sẽ không sát sinh, và nếu ta tiêu thụ ít thì giới đồ tể kia sẽ sát sinh ít. Cộng nghiệp là như thế. Chính mệnh của mỗi cá nhân có liên hệ và ảnh hưởng tới mọi người khác. Con cái của người đồ tể cũng có thể hấp thụ được ảnh hưởng tốt của *chính mệnh* gõ đầu trẻ của ta; và *tà mệnh* sát sinh của người đồ tể được nuôi dưỡng hoặc tăng tiến theo nhịp điệu tiêu thụ những miếng thịt của chúng ta.

Hiện có tới hàng triệu người đang sinh sống trong kỹ nghệ sản xuất vũ khí chiến tranh, gọi là vũ khí của "chiến tranh ước lệ", đừng nói tới vũ khí hạch tâm. Những vũ khí này được bán ra cho các nước Á Phi và Trung-Đông, phần lớn là các nước kém phát triển về kinh tế. Dân các nước này cần cơm gạo chứ không cần súng đạn, bom mìn, xe tăng

và máy bay chiến đấu để đánh giết nhau. Hoa Kỳ, Nga Sô, Anh và Pháp là những nước dẫn đầu trong kỹ nghệ vũ khí. Đó là những nước "phát triển". Sản xuất vũ khí để thiên hạ giết nhau cố nhiên là tà mệnh, nhưng không phải chỉ có những người đang hành nghề chịu trách nhiệm. Mọi người trong chúng ta, trong đó kể cả giới lãnh đạo chính quyền, giới lãnh đạo kinh tế, giới tiêu thụ, v.v... đều có phần trách nhiệm, không nhiều thì ít, trong những chết chóc tàn phá do vũ khí gây ra. Chúng ta đã không thấy rõ, không tìm cách nói lên, không tạo được dư luận trong dân chúng về vấn đề lương tâm to lớn này. Nếu những khối óc lớn của nhân loại họp lại cùng nhau, họ sẽ tìm ra được những công ăn việc làm thay thế cho các nghề nghiệp không phù hợp với chánh mệnh đó.

Nếu ta có được một nghề mà ta yêu mến, một nghề có thể giúp ta hàng ngày thực hiện lý tưởng từ bi cứu khổ của đạo Phật, thì đó là ta có may mắn lớn. Trên nền tảng đó, ta phải quán chiếu về cộng nghiệp để thấy rằng ta vẫn còn chịu trách nhiệm không nhỏ đối với những tà mệnh xa gần. Ta phải góp sức hành động trên nguyên tắc tự giác giác tha, giúp mình và giúp người khác giác ngộ. Đó là ý nghĩa của đạo Phật đại thừa. Biệt nghiệp không thể tách rời ra khỏi cộng nghiệp. Có may mắn ở biệt nghiệp, ta hãy đem tâm lực lo cho cộng nghiệp. Đó là thực hiện lời đầu của bốn lời nguyện ước.

Giới thứ mười hai: Tôn trọng và bảo vệ sự sống

Ý thức được những khổ đau do chiến tranh và các cuộc xung đột tạo ra, con nguyện thực tập sống đời sống hàng ngày của con theo tinh thần bất hại, hiểu biết và thương yêu. Con nguyện góp phần vào công việc giáo dục hòa bình và thực tập hòa giải trong phạm vi gia đình, cộng đồng, quốc gia và quốc tế. Con nguyện không giết hại sinh mạng, không tán thành sự chém giết, và thường xuyên quán chiếu với tăng thân con để tìm ra những biện pháp hữu hiệu nhằm bảo vệ sinh mạng, ngăn chặn chiến tranh và xây dựng hòa bình.

Sát nhân là một tội ác mà tất cả mọi đạo luật của tất cả mọi quốc gia cấm đoán. Giới bất sát của đạo Phật bao trùm cả mọi loài chúng sanh

trong đó có con người. Không ai có thể hành trì giới bất sát một cách tuyệt đối: uống một cốc nước hay bước một bước chân đều có thể làm tổn hại đến các sinh mạng nhỏ bé. Tuy nhiên, thể tính của giới này là ý nguyện tôn trọng và bảo vệ sự sống, và sự hành trì của giới này là đem hết cả khả năng mình để bảo vệ sự sống tới mức tối đa mà mình có thể làm được.

Giới này có liên hệ mật thiết tới nguyên tắc chính mệnh của giới thứ mười một. Sinh kế của ta và sự tiêu thụ hàng ngày của ta có liên hệ tới sinh mạng của những con người và những sinh vật khác. Nguyên do của chiến tranh có thể là cuồng tín và cố chấp vào một chủ nghĩa; nguyên do của chiến tranh có thể là sự nghèo đói và bất công; nguyên do của chiến tranh có thể là sự tranh dành ảnh hưởng chính trị và quyền lợi kinh tế; nguyên do của chiến tranh có thể là sự khai thác bóc lột của những xã hội tiêu thụ dư dả đối với những xã hội yếu kém về kỹ thuật và tổ chức. Thường thường chúng ta chỉ biết chống đối chiến tranh mà ít biết ngăn chặn chiến tranh. Ngăn chặn chiến tranh tức là xây dựng hòa bình: đó là tìm cách công phá trong đời sống hàng ngày những cố chấp và cuồng tín, những tham vọng chính trị và kinh tế, những chủ tâm khai thác và bóc lột. Nếu những vấn đề lớn như thế mà không được quốc dân làm áp lực, đưa ra thảo luận và biểu quyết trong các quốc hội thì làm sao ta có thể ngăn chặn được chiến tranh?

Nhận thức và sự hành trì về giới bất sát trong đời sống hàng ngày của từng cá nhân là khởi điểm để tạo ra được dư luận của quốc dân về vấn đề chiến tranh và hòa bình. nếp sống quên lãng và sự im lặng của ta với các vấn đề liên hệ tới hòa bình đã khiến cho ta trở nên đồng lõa không nhiều thì ít với cơ cấu của chiến tranh. Ta biết rằng số lượng ngũ cốc mà các nước Tây phương sử dụng để làm ra miếng thịt và ly rượu là những số lượng khổng lồ. Giáo sư François Perroux, Giám Đốc Viện Toán Học và Kinh Tế Học tại Pháp có cho biết rằng các nước Tây phương chỉ cần giảm bớt 50% sự tiêu thụ rượu và thịt thì đã có thể thay đổi cục diện của thế giới: ngũ cốc đó sẽ được sử dụng để giải quyết nạn đói và nạn thiếu dinh dưỡng tại các nước chậm tiến ở Á Phi và châu Mỹ La-Tinh. Tai nạn xe cộ và những bệnh

thuộc tim và mạch máu ở Tây phương cũng sẽ vì vậy mà giảm bớt. Đó là một trong những cách thực hành trì giới bất sát của thời đại chúng ta.

Ngân sách quốc phòng của các nước Tây phương là những ngân sách khổng lồ, dư dả để giúp các nước chậm tiến đối phó với đói kém, bệnh tật và nạn thất học. Những bản thống kê còn đó, ai cũng có thể tìm đọc. Trong đời sống bận rộn hàng ngày, chúng ta có đủ thì giờ và tâm lực để quán chiếu sâu sắc về giới bất sát hay không? Mấy ai trong chúng ta có thể nói rằng mình đang hành trì giới bất sát với tất cả khả năng mình?

Giới thứ mười ba: Chí nguyện lợi tha

Ý thức được sự 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, năng lực và tài vật của con với những kẻ đang thật sự thiếu thốn. Con nguyện không lấy làm tư hữu bất cứ một của cải nào không phải do mình tạo ra. Con nguyện tôn trọng quyền tư hữu của kẻ khác, nhưng 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.

Giới mười ba lưu ý ta tới những bất công xã hội và khuyến khích ta hành động trong phương hướng xây dựng một xã hội công bình hơn. Giới này cũng có liên hệ mật thiết với giới thứ tư (ý thức về khổ đế), giới thứ năm (tri túc), giới thứ mười một (chính mệnh) và giới thứ mười hai (bất sát). Để hiểu được chiều sâu của giới thể, ta phải chiêm nghiệm lại về nội dung của bốn giới này.

Tìm ra những phương pháp ngăn ngừa những kẻ tích trữ và làm giàu bất lương, đó là phận sự của những nhà luật pháp, những nhà chính trị và những nhà làm cách mạng xã hội! Tuy nhiên mỗi người trong chúng ta đều có thể quán chiếu và hành động để góp một phần trong chiều hướng xây dựng này. Gần gũi những kẻ bị áp bức và thua thiệt để giúp họ tổ chức lại những phương tiện sinh sống và những biện

pháp tự vệ đối với kẻ bóc lột và áp bức. Việc đó tất cả chúng ta ai cũng có thể thực hiện được không nhiều thì ít. Giả dụ như chúng ta muốn giúp những người đang sống đau khổ dưới một chế độ độc tài; chúng ta biết rằng đưa quân đội tới để lật đổ chính quyền sẽ gây ra chết chóc cho những người vô tội. Nhờ quán chiếu sâu sắc và với tâm từ, chúng ta nhận ra được rằng thời gian tốt nhất để ta có thể giúp những người đau khổ này là giai đoạn trước khi dân tộc họ bị rơi vào bàn tay của kẻ độc tài: giúp cho giới trẻ của quốc gia đó có cơ hội học hỏi về cách thức điều hành chính phủ theo đường lối dân chủ là một đầu tư tốt đẹp nhất cho hòa bình trong tương lai. Còn nếu như chúng ta đợi đến khi tình thế trở nên cùng cực, có thể là đã muộn. Thực tập cùng với chính trị gia, binh sĩ, thương gia, nghệ sĩ, nhà giáo dục, luật sư và người làm ra luật pháp, chúng ta có thể tìm thấy đường hướng tốt đẹp nhất để thể hiện lòng từ bi và hiểu biết.

Có tâm quảng đại chưa đủ, chúng ta cần thực tập sống theo chí nguyện lợi tha và điều này cần có thời gian. Chúng ta muốn giúp người khác được an lạc nhưng chúng ta bị kẹt vào những vấn đề của đời sống hàng ngày của chúng ta. Đôi khi một viên thuốc, một ít thực phẩm có thể cứu được mạng sống của một người bệnh hay một đứa trẻ ở xứ nghèo đói. Nhưng chúng ta có thể nghĩ rằng chúng ta không có thì giờ để giúp họ. Một bữa ăn trưa và tối cho một đứa trẻ ở các xứ nghèo chỉ tốn 20 xu, có biết bao nhiêu điều giản dị như thế mà chúng ta có thể làm để giúp người khác, nhưng sở dĩ chúng ta không làm gì hết đó cũng chỉ vì chúng ta không tự giải thoát được mình ra khỏi nếp sống quá bận rộn.

Đại nguyện của bồ tát rộng như biển cả, ai trong chúng ta cũng có thể phát nguyện ngời vào chiếc thuyền cứu độ.

Giới thứ mười bốn: Bảo hộ thân tâm

(Dành cho Tiếp Hiện Tại Gia)

Ý thức được rằng sự tìm tới và phối hợp giữa hai cơ thể do sự thúc đẩy của dục tình không những đã không thể giải tỏa được nỗi cô đơn của con người mà còn tạo thêm nhiều khổ đau, chua cay và xa cách,

con nguyện không ăn nằm với những người không phải là vợ hay chồng của con. Con ý thức được rằng hành động tà dâm sẽ gây ra khổ đau cho kẻ khác và cho chính con trong hiện tại và trong tương lai. Con biết muốn bảo vệ hạnh phúc của mình và của kẻ khác thì phải biết tôn trọng những điều mà mình và kẻ khác đã cam kết. Con nguyện sẽ làm mọi cách có thể để bảo vệ trẻ em, không cho nạn tà dâm tiếp tục gây nên sự đổ vỡ của các gia đình và của đời sống đôi lứa. Con nguyện bảo trọng thân thể con, xem thân thể mình là đền thờ của tâm linh, là chiếc thuyền vượt biển, và thường xuyên học hỏi bảo tồn tinh, khí và thần để có đủ năng lực hành đạo. Con ý thức được trọn vẹn trách nhiệm của con về sự cho ra đời những sinh mạng mới và thường xuyên quán chiếu về môi trường sinh hoạt trong tương lai của những sinh mạng này.

(Tiếp Hiện xuất gia)

Ý thức được rằng lý tưởng 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 cô đơn và khổ đau không thể nào được giải tỏa bằng dục tình mà chỉ có thể được chuyển hóa bằng sự thực tập hiểu biết và thương yêu đích thực. 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. Con nguyện không ép uổng thân thể con, không đối xử với thân thể con một cách bạo động và khinh xuất, không xem thân thể chỉ như là một dụng cụ. Con nguyện bảo trọng thân thể con, xem thân thể mình là đền thờ của tâm linh, là chiếc thuyền vượt biển, và thường xuyên học hỏi bảo tồn tinh, khí và thần để có đủ năng lực hành đạo.

Trong xã hội đã có nhiều cặp vợ chồng, con cái và gia đình đau khổ vì những hành động tà dâm. Thực tập giới thứ mười bốn giúp cho ta tránh được đau khổ, tránh được sự gây ra thương tích; gia đình, xã hội và cộng đồng nhờ vậy cũng được vững chãi. Thực tập giới này sẽ

chữa lành được những vết thương trong ta và ngoài xã hội. Đó cũng gọi là sống có chánh niệm.

Đạo Bụt thấy con người là một hợp thể ngũ uẩn, tức là một tập hợp của sinh lý (sắc), cảm giác (thọ), tri giác (tưởng), tâm tư (hành) và nhận thức (thức). Sự phân biệt ra năm *uẩn* chỉ là một phương tiện chỉ bày; sự thật là năm uẩn nương tựa vào nhau mà có mặt và hiện hành, cái này có thì cái kia có, cái này không thì cái kia không. Vì vậy ta không thể chia con người ra hai phần: phần vật chất và phần tâm hồn. Thiền học có quan niệm *thân tâm nhất như*, nghĩa là thân và tâm là một. Sự thanh tịnh của thân cũng là sự thanh tịnh của tâm. Sự kết hợp của hai cơ thể chỉ có giá trị thật khi có mặt của yếu tố hiểu biết và cảm thông giữa hai tâm hồn. Nó chỉ nên xảy ra khi có tình thương chân thật và niềm bảo trọng và tương kính. Trong truyền thống Việt Nam, vợ chồng được dạy trong đời sống hàng ngày nên đối xử với nhau như thể đối với khách đến nhà. Thực tập được như vậy hạnh phúc của ta sẽ lâu dài.

Tình thương chân thật thường đi đôi với ý thức trách nhiệm và khả năng chấp nhận người kia với tất cả cái hay cũng như chỗ yếu kém của người đó. Sự cam kết sống lâu dài với nhau giữa hai người chỉ là một sự bắt đầu. Ví như thân cây muốn được vững mạnh thì cần có nhiều rễ đâm sâu vào lòng đất, nếu như cây chỉ có một rễ duy nhất thì có thể bị ngã vì gió. Cuộc sống của một đôi vợ chồng cần có sự nâng đỡ của gia đình, bạn bè, lý tưởng phụng sự, sự tu tập và tăng thân. Sự thực tập giới này phải được hiểu trong bối cảnh của cộng đồng.

Trách nhiệm là điều thiết yếu, nhưng chúng ta cần có chánh niệm để thấy được trách nhiệm về các hành động của mình. Trong một cộng đồng tu tập, nếu mọi người thực tập chánh niệm và trì giới thì cộng đồng đó sẽ có an lạc và vững chãi. Chúng ta học tôn trọng, nâng đỡ và bảo vệ lẫn nhau như là anh em một nhà. Thực tập được như vậy thì tăng thân sẽ rất đẹp. Còn như thiếu trách nhiệm, chúng ta sẽ có thể làm tan vỡ tất cả.

Chúng ta cũng nên thường thảo luận với nhau về những vấn đề có liên hệ đến sự thực tập giới này. Ví dụ như sự cô đơn trong tâm hồn. Cảm giác cô đơn là một hiện tượng phổ thông trong xã hội hiện đại. Nghĩ rằng sự tìm tới của hai cơ thể giúp ta hết cô đơn là một sự tin tưởng giả tạo, thật ra nó có thể khiến cho ta cảm thấy cô đơn hơn sau đó. Cô đơn có mặt khi sự cảm thông giữa ta và người khác vắng mặt. Thiếu sự hợp nhất giữa hai tâm hồn, sự tìm tới của hai cơ thể chỉ làm cho hố ngăn cách sâu thêm, tiêu hủy chúng ta và gây đau khổ cho cả hai bên.

Chúng ta cũng nên thực tập nhìn sâu vào bản chất của tình yêu đích thực mà không bị cuốn theo những cảm giác nhất thời. Có lúc chúng ta nghĩ rằng ta thương yêu người đó, nhưng có thể đó chỉ là nhu yếu để thỏa mãn cái ngã mà thôi, và chưa lần nào ta quán chiếu sâu sắc để thấy được niềm hy vọng và ước muốn đích thực của người kia.

Có chánh niệm, chúng ta ý thức được tính cách thương mại và giả tạo của những quảng cáo thời đại. Kỹ nghệ mãi dâm lan tràn trong xã hội. Chúng ta hãy tập nhìn mình và người như là một con người thực sự, có khả năng trở thành một vị Bụt tương lai.

Sau những năm tu khổ hạnh trong rừng, Bụt Thích Ca đã thấy được rằng đày đọa thân thể là một lối lầm và ngài đã từ bỏ con đường khổ hạnh. Ngài thấy rằng đam mê dục lạc và đày đọa thân thể là hai thái cực cần phải tránh, bởi vì cả hai lối sống đều đưa đến sự tàn hại của cơ thể và sự sa sút của tâm linh. Sau đó ngài đã dạy con đường trung đạo.

Giới thứ mười bốn phản chiếu không những tinh thần đạo học Phật giáo mà cả tinh thần đạo học và y học Đông phương. Các truyền thống đạo học và y học Đông phương đều dạy ta bảo trọng thân thể và bảo tồn ba nguồn năng lượng căn bản của cơ thể là *thinh*, *khí* và *thần*. *Thinh* là năng lượng mà ta tiêu phí khi ta có giao hợp sinh lý. *Khí* là năng lượng ta tiêu phí khi ta nói nhiều mà thở ít. *Thần* là năng lượng ta tiêu phí khi ta lo lắng ưu tư quá độ.

Theo y học và đạo học Đông phương, ba nguồn năng lượng này nếu bị tiêu xài phung phí thì thân thể sẽ bạc nhược, bệnh tật sẽ sinh khởi và con người không còn khả năng để hành đạo. Đạo giáo gọi ba nguồn năng lực này là tam nguyên, và người tu đạo cần "bế tinh, dưỡng khí, tồn thần". Chính võ học Đông phương cũng dạy giữ gìn tam nguyên. Những ai có chút kiến thức về đạo học và y học Đông phương đều có thể thấy được điều này. Người tu thiền nhắm tới sự đạt đạo cũng cần phải giữ gìn tam nguyên. Trong lúc thiền tọa, hành giả thực tập *sổ tức* (đếm hơi thở) và *tùy tức* (theo dõi hơi thở), không những không làm hao tổn khí mà còn hấp thụ thêm khí lực. Thực tập thiền định không những không làm tổn *thần* mà còn có tác dụng dưỡng thần. Chúng ta có thể học cách chuyển hóa năng lượng của sinh lý vào các công trình nghệ thuật và thiền tập.

Hình ảnh của người xuất gia trong thời Bụt tại thế là hình ảnh một người lặng lẽ, ít nói, thực tập thiền tọa và thiền hành cả ban ngày lẫn ban đêm, chỉ tiếp xúc với người dân xóm làng mỗi ngày một lần vào buổi sáng khi đi khất thực. Hoàn cảnh này rất thuận lợi cho sự dưỡng khí và dưỡng thần. Còn về phương diện dưỡng tinh thì người xuất gia đã có giới *bất dâm* trong khi người tại gia có giới *bất tà dâm*. Lý do đầu để người xuất gia trì giới không dâm dục hẳn là để bảo tồn tinh lực của cơ thể: đây là điểm đồng giữa đạo Bụt với các truyền thống đạo học và y học Đông phương khác. Trong những giai đoạn tranh đấu bất bạo động căng thẳng nhất, thánh Gandhi cũng tự mình thực hiện việc bảo trì tinh lực và khuyên các anh em đồng chí giữ gìn tinh lực để có đủ sức mạnh tinh thần mà đối phó với những tình trạng cấp bách và khó khăn. Chúng ta vừa sử dụng từ ngữ *tinh thần*, vốn phát xuất từ các tiếng tinh, khí và thần. Thể chất và tinh thần liên hệ với nhau mật thiết cho đến nỗi ta đã gọi cái này bằng tên cái kia. Những ai đã từng tuyệt thực trong các cuộc tranh đấu bất bạo động đều biết rằng nếu không bảo tồn tinh, khí và thần thì cuộc tuyệt thực sẽ không kéo dài được như mình mong muốn. Tuyệt thực mà có giao hoạt sinh lý thì người tuyệt thực sẽ chết sớm. Năm 1966, thầy Trí Quang tuyệt thực tới một trăm ngày đúng, bởi vì ông đã biết giữ gìn ba nguồn năng lượng của ông.

Lý do thứ hai để người xuất gia trì giới không dâm dục là chính cuộc đời xuất gia của người ấy. Xuất gia là để "phát túc siêu phương", bước chân vượt xa ba cõi; nếu còn phải lo chăm sóc cho một gia đình thì thời giờ và tâm lực không còn lại bao nhiêu để thực hiện chí nguyện đạt đạo và độ sinh. Nguyên tắc thì như thế, nhưng trong thực tế có nhiều vị xuất gia, nam cũng như nữ, lại bận rộn không kém gì người cư sĩ. Họ phải lo những công việc xây cất, quản lý, chăm sóc, an ủi, hộ niệm; bận rộn còn hơn một người y sĩ. Chính thiền sư Đại Sán cũng đã từng than phiền với một thi sĩ quen biết là ông bận rộn quá với công việc ở chùa Trường Thọ, khiến cho thi sĩ này đã nói đùa với ông một câu: "Nếu bận rộn quá thì sao hòa thượng không xuất gia đi". Trì giới mà không thấy được bản chất của giới thì không khác gì không trì giới vậy.

Lý do thứ ba để người xuất gia không dâm dục là để "cắt đứt dòng sinh tử luân hồi". Luân hồi trước hết là luân hồi thành con cháu và trong con cháu. Vào thời đại của Bụt, nghèo khổ và bệnh tật còn là những gánh nặng khủng khiếp cho đa số trong xã hội, khủng khiếp hơn trong thời đại chúng ta nhiều. Sự thực này được phản chiếu trong nhận thức đời là khổ. Ta hãy nghĩ đến một gia đình đông con, nheo nhóc ốm đau, không có thực phẩm cũng không có thuốc men, không có phương tiện ngừa thai, và mỗi năm lại một đứa bé ra đời. Những cảnh tượng như thế hiện giờ vẫn còn in bóng ở các xóm ngoại ô ở Calcutta, Ấn Độ. Sinh con ra như thế thì mình khổ mà con cũng khổ. Luân hồi phải được hiểu trên bối cảnh đó. Sinh ra một đứa con, đối với người đã nghèo đói, là một tai họa chứ không phải là một niềm vui. Sinh con là nối tiếp vòng đời khổ bệnh tật; sinh con là tiếp tục cuộc luân hồi. Giới bất dâm cũng nhắm đến sự ngăn ngừa sinh đẻ, giống như những phương pháp ngừa thai ghen trong thời đại chúng ta.

Giới bất dâm có ảnh hưởng tới vấn đề dân số. Sự có mặt của người xuất gia trong các nước Phật giáo như Tích Lan, Ấn Độ, Miến Điện, Thái Lan, Tây Tạng, Lào, Kambhujaya, Cao Ly, Trung Hoa, Nhật Bản, Việt Nam v.v... trong hơn hai mươi thế kỷ đã góp phần rất lớn trong việc giảm bớt dân số tại các nước này. Nhờ vậy có thể đã có hàng

trăm triệu nhân số được giảm đi. Ngày nay nạn nhân mãn là một đe dọa lớn cho nhân loại: đói kém sẽ đưa tới chiến tranh, mà chiến tranh lần này sẽ vô cùng thảm khốc. Những quốc gia nào không kiểm soát được dân số cũng sẽ không thể đi tới được trên đà phát triển. Tình trạng thế giới hiện nay cực kỳ nguy hiểm: nếu nhân loại không chặn đứng được cuộc thi đua sản xuất vũ khí hạch tâm và thành công trong việc tài giảm vũ khí thì trái đất và mọi loài sẽ không thể nào tránh được sự tàn hoại thảm thương. Làm cha mẹ phải có ý thức rằng mình đang gửi con cháu mình về một tương lai thiếu sáng sủa và phải biết làm gì và sống như thế nào cho con cháu mình có một tương lai.

Phải ý thức về trách nhiệm mình về việc cho ra đời những sinh mạng mới. Không ai cấm ta sinh con đẻ cháu, nhưng ta phải quán niệm về môi trường sinh hoạt trong tương lai của con cháu mình. Tương lai của trái đất ta và của con cháu ta tùy thuộc vào cách sống của chúng ta ngày hôm nay. Nếu ta tiếp tục khai thác và hủy hoại môi trường thiên nhiên của sự sống, nếu ta tiếp tục để cho cuộc chạy đua vũ trang đi tới, nếu ta không tìm cách ngăn chặn bớt sự gia tăng dân số thế giới, thì trái đất và loài người sẽ không có một tương lai. Cách sống của mỗi người do đó phải là một viên gạch xây dựng tương lai, xây dựng hòa bình. Giới tướng của giới thứ mười bốn này rất rộng rãi và sự hành trì của giới này có liên hệ tới tất cả các giới khác. Để hiểu và hành trì giới này một cách chín chắn, ta phải thấy được sự liên hệ của giới với công phu thiên quán, đạo lý Tứ Diệu Đế và quan niệm của đạo Bụt về sinh tử luân hồi.

Từ lâu, đạo Bụt đã thiết chế giới Sa Di và giới Cụ Túc cho người xuất gia và giới Ưu Bà Tắc cho người tại gia. Đạo Bụt lại có thiết chế giới Bồ Tát cho cả hai giới xuất gia và tại gia. Bản chất giới Tiếp Hiện gần với bản chất giới Bồ Tát và cách hành trì cũng giống với cách hành trì của giới Bồ Tát. Giáo chế Tiếp Hiện là một pháp môn kế cơ dành cho giới trẻ tuổi hiện tại. Tuy vậy, những vị xuất gia và tại gia nào nhận thấy giới Tiếp Hiện thích hợp với mình thì vẫn có thể phát nguyện thọ trì, không có gì trở ngại, trong khi vẫn hành trì những giới và luật xưa nay của mình.

Giới Tiếp Hiện là trái tim của Bụt, là chánh niệm trong đời sống hàng ngày chứ không phải là sự giảng dạy về các ý niệm. Nếu thực tập giới sâu sắc, chúng ta nhận ra rằng mỗi giới Tiếp Hiện bao trùm tất cả các giới khác.

Học hỏi và thực tập giới Tiếp Hiện giúp cho chúng ta nhận ra được bản chất tương tức của sự vật. Chúng ta không là một hiện hữu đơn độc, chúng ta chỉ có thể hiện hữu cùng với mọi người và mọi loài. Thực tập giới Tiếp Hiện là trở nên có ý thức về những gì đang xảy ra trong cơ thể, tâm hồn cũng như thế giới quanh ta. Tỉnh thức giúp chúng ta sống hạnh phúc, thực sự có mặt trong mỗi giây phút của đời sống, nghĩa là chúng ta thực sự sống và biết tìm kiếm những giải pháp thông minh cho những vấn đề mà chúng ta phải đối phó, cũng như xây dựng an lạc bằng muôn ngàn phương khác nhau.

Thực tập năm giới quý báu một cách sâu sắc là chúng ta đã thực tập mười bốn giới. Nếu quý vị muốn được chính thức thọ giới Tiếp Hiện và đứng vào hàng ngũ của chúng chủ trì thì điều đó có nghĩa là quý vị đã muốn tham dự vào công việc hướng dẫn và xây dựng tăng thân. Chỉ khi nào quý vị cảm thấy rằng quý vị có đủ thì giờ, năng lượng và có tâm nguyện chăm sóc cho đại chúng thì quý vị mới nên xin thọ giới chính thức. Khi đó quý vị sẽ cùng làm việc với các Thầy, các Sư cô và các anh, chị Tiếp Hiện khác. Còn không thì thọ trì năm giới cũng đã đầy đủ cho quý vị. Hơn nữa, quý vị cũng có thể thực tập mười bốn giới mà không cần phải chính thức thọ giới và trở nên một thành viên chúng chủ trì của dòng tu Tiếp Hiện.

Có nhiều người thuộc các truyền thống tôn giáo khác đã có lòng yêu mến giới Tiếp Hiện. Quý vị đó cũng có thể sửa đổi vài danh từ trong giới bản cho thích hợp với tôn giáo của họ. Đã có các bạn trong các truyền thống Cơ Đốc và Do Thái đã thành lập những nhóm thực tập tụng đọc và hành trì giới Tiếp Hiện. Ai thực tập cũng được bảo hộ và nuôi dưỡng trong nếp sống tâm linh và xã hội của mình.

Chương Ba: Nghi Thức Tụng Giới và Truyền Giới

1. Ba sự quay về và hai lời hứa dành cho thiếu nhi

Nghi thức tụng giới cho thiếu nhi gồm có Ba Phép Quay Về Nương Tựa và Hai Lời Hứa, có thể cử hành trước nghi thức tụng Năm Giới. Thiếu nhi từ mười tuổi trở lên, nếu muốn, có thể ở lại để tham dự lễ tụng Năm Giới.

01. Thiên Hành

(30 phút, sau khi được hướng dẫn)

02. Thiên Tọa

(12 phút, sau khi được hướng dẫn)

03. Dâng Hương

Đại chúng đứng chấp tay trước bàn thờ. Vị chủ lễ nâng hương lên và xướng kệ Dâng Hương sau ba tiếng chuông bắt đầu, 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)

04. Tán Dương

Hương đã cắm vào bình, vị chủ lễ xuống, 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
Tù bi thấm nhuần non sông
Vừa thấy dung nhan Điều ngự
Trăm ngàn phiền não sạch không
Hướng về tán dương công đức
Tinh chuyên đạo nghiệp vun trồng.

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

05. Lạy Bụt

Vị chủ lễ xuống 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 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 Khải 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)

06. Trì Tụng

Đại chúng an tọa trên tọa cụ thành hai hàng đôi diện nhau. Duy Na và Duyệt 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) (C)

Pháp Bụt cao siêu màu 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 (C)

Bồ Tát Quán Tự Tại
Khi quán chiếu thâm sâu
Bát Nhã Ba La Mật
Tức diệu pháp Trí Độ
Bỗng 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:
Thế mọi pháp đều không

Không sanh cũng không diệt
Không nơ 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, nhĩ, tỷ
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. (C)

Vì không có sở đắc
Nên khi 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
Đại 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".
Nói xong đức Bồ Tát
Liên đọc thần chú rằng:

Gate

Gate

Paragate

Parasamgate

Bodhi

Svaha. (ba lần) (CC)

07. Tác Pháp Yết Ma

Vị Yết Ma: Chúng thiếu nhi đã tập hợp đầy đủ chưa?

Vị Thủ Chúng: Thưa, chúng thiếu nhi đã tập hợp đầy đủ.

Vị Yết Ma: Có sự hòa hợp không?

Vị Thủ Chúng: Thưa, có sự hòa hợp.

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

Vị Thủ Chúng: Không có. (Trong trường hợp có thì nói (ví dụ): "Có thiếu nhi Trần Diễm Trúc pháp danh Tâm Lưu Ly, vì lý do sức khỏe không đến tụng giới được, đã yêu cầu thiếu nhi Nguyễn Văn Nam pháp danh Tâm Hy Mã đại diện và gọi theo sự thanh tịnh.")

Vị Yết Ma: Đại chúng các thiếu nhi hôm nay tập hợp có chủ đích gì?

Vị Thủ Chúng: Thưa, để thực hiện yết ma tụng Ba Sự Quay Về Nương Tựa và Hai Lời Hứa.

Vị Yết Ma: Xin toàn thể chúng thiếu nhi lắng nghe! Hôm nay là ngày (.../ .../ ...), ngày được chọn để thuyết tụng giới luật, chúng ta đã tập hợp đúng giờ giấc, chúng thiếu nhi đồng ý sẵn sàng nghe thuyết đọc quy giới 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.)

Vị chủ lễ nói: "Hôm nay chúng thiếu nhi tập hợp để ôn lại Quy Giới, tức là Ba Sự Quay Về Nương Tựa, Hai Lời Hứa và sau hết là tụng Năm Giới. Trước hết là ôn lại Quy Giới. Xin các thiếu nhi đứng dậy, chấp tay búp sen, trình diện trước Tam Bảo."

(Thiếu nhi ra trình diện, chấp tay)

- Thiếu nhi nghe tiếng chuông kính cẩn lạy xuống ba lạy để tỏ lòng tôn kính Bụt, Pháp và Tăng.

(Chuông, thiếu nhi lạy) (ba lần)

- Thiếu nhi quỳ xuống, chấp tay.

(Thiếu nhi quỳ, chấp tay búp sen)

(Ôn tụng Ba Phép Quay Về Nương Tựa)

Quý vị Phật tử trẻ tuổi! Là học trò của Bụt, quý vị đã phát nguyện quay về nương tựa nơi Bụt, nơi Pháp và nơi Tăng. Bây giờ đây, chúng ta ôn lại Ba Sự Quay Về và Nương Tựa ấy. Xin đại chúng đọc theo đây:

- Con về nương tựa Bụt (*đại chúng lập lại*), người đưa đường chỉ lối cho con trong cuộc đời, (*đại chúng lập lại*). (C)

- Con về nương tựa Pháp (*đại chúng lập lại*), con đường của tình thương và sự hiểu biết (*đại chúng lập lại*). (C)
- Con về nương tựa Tăng (*đại chúng lập lại*), đoàn thể của những người nguyện sống cuộc đời tỉnh thức (*đại chúng lập lại*). (CC)

08. Bài Hát Quay Về Nương Tựa

Con về nương tựa Bụt

Người đưa đường chỉ lối cho con trong cuộc đời.

Namo Buddhaya.

Con về nương tựa Pháp

Con đường của tình thương và sự hiểu biết.

Namo Dharmaya.

Con về nương tựa Tăng

Đoàn thể của những ai nguyện sống cuộc đời tỉnh thức.

Namo Sanghaya.

Buddham Saranam Gacchami.

Dharmam Saranam Gacchami.

Sangham Saranam Gacchami.

09. Ôn Tụng Hai Lời Hứa

Quý vị Phật tử trẻ tuổi! Quý vị vừa ôn lại Ba Phép Quay Về và Nương Tựa. Bây giờ chúng ta ôn lại Hai Lời Hứa tức là hai điều mà quý vị đã hứa là sẽ học tập và giữ gìn.

Đây là Lời Hứa Thứ Nhất, xin quý vị đọc theo:

- Con xin mở rộng lòng thương (*thiếu nhi lập lại*) và tìm cách bảo vệ sự sống (*thiếu nhi lập lại*) của mọi người và môi loài (*thiếu nhi lập lại*).

Đó là Lời Hứa Thứ Nhất mà quý vị đã cam kết với Bụt. Trong hai tuần qua, quý vị có học hỏi và giữ gìn lời hứa đó hay không?

(thiếu nhi đáp trong tâm: "Dạ có." Chuông. Thiếu nhi xá và cúi đầu. Đại chúng chấp tay.)

Đây là Lời Hứa Thứ Hai:

- Con xin mở rộng tâm hiểu biết (*thiếu nhi lập lại*) để có thể thương yêu và chung sống (*thiếu nhi lập lại*) với mọi người và mọi loài (*thiếu nhi lập lại*).

Đó là Lời Hứa Thứ Hai mà quý vị đã cam kết với Bụt. Trong hai tuần qua, quý vị có học hỏi và giữ gìn lời hứa đó hay không?

(thiếu nhi đáp trong tâm: "Dạ có." Chuông. Thiếu nhi xá và cúi đầu. Đại chúng chấp tay.)

10. Bài Hát Hai Lời Hứa

Con xin mở rộng lòng thương để bảo vệ sự sống khắp mười phương.
Nguyện che chở sinh mạng của mọi người và mọi loài.

Con xin tập nhìn tập hiểu thật sâu, để thấy được gốc rễ mọi niềm đau.
Nguyện chung sống an lạc với mọi người và mọi loài.

11. Khai Thị

Quý vị Phật tử! Lòng thương và sự hiểu biết là hai điều quý báu nhất của đạo Bụt và của con người. Nếu không học hỏi mở để hiểu biết những tâm trạng và những hoàn cảnh khổ đau của người khác thì không thể thương yêu và chung sống với họ. Đối với các loài động vật và thực vật, ta cũng phải học thái độ cởi mở và hiểu biết để thương yêu và để bảo vệ như ta thương yêu và bảo vệ con người. Nếu không hiểu biết thì không thể thương yêu. Bụt dạy phải biết nhìn mọi người và mọi loài bằng con mắt hiểu biết và từ bi. Quý vị phải siêng năng học và làm theo lời Bụt dạy. Nghe chuông, xin đứng dậy và lạy xuống ba lạy để tỏ lòng cung kính Bụt, Pháp và Tăng trước khi rút lui.

(*Chuông. Thiếu nhi đứng dậy. Chuông. Thiếu nhi lạy xuống ba lần. Thiếu nhi đi ra. Đợi cho thiếu nhi ra hết, vị chủ lễ xuống lại bài kệ khai kinh để đại chúng trì tụng.*)

12. Kệ Khai Kinh

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)

2. Tụng năm giới

Nghi thức này bắt đầu bằng lễ Dâng Hương, Lạy Bụt và Trì Tụng.

(Tác Pháp Yết Ma Tụng Năm Giới)

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

Vị Thủ Chúng: Thưa, đại chúng đã tập hợp đầy đủ.

Vị Yết Ma: Có sự hòa hợp không?

Vị Thủ Chúng: Thưa, có sự hòa hợp.

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

Vị Thủ Chúng: Không có. (Trong trường hợp có thì nói (ví dụ): "Có cận sự nam, Nguyễn Văn Ý pháp danh Tâm Khai, vì lý do sức khỏe không đến tụng giới được, đã yêu cầu cận sự nữ, Trần Thị Xuyên pháp danh Tâm Quy đại diện và gọi theo sự thanh tịnh.")

Vị Yết Ma: Đại chúng hôm nay tập hợp có chủ đích gì?

Vị Thủ Chúng: Thưa, để thực hiện yết ma tụng Năm Giới.

Vị Yết Ma: Xin đại chúng các vị cận sự nữ và cận sự nam lắng nghe! Hôm nay là ngày (.../ .../ ...), ngày được chọn để thuyết tụng quy giới, chúng ta đã tập hợp đúng giờ giấc, đại chúng đồng ý sẵn sàng nghe

thuyết đọc quy giới 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.)

Đại chúng! Đây là lúc chúng ta tuyên thuyết Năm Giới. Năm Giới là nền tảng cho một cuộc sống có hạnh phúc và có chí hướng vị tha, có năng lực bảo vệ sự sống và làm đẹp cho cuộc đời. Xin các vị đã thọ trì Năm Giới quỳ lên, chấp tay búp sen, hướng về đức Bổn Sư.

Đại chúng! Năm Giới là những nguyên tắc hướng dẫn chúng ta về hướng an lạc, giải thoát và giác ngộ. Năm Giới là nền tảng của hạnh phúc cá nhân, hạnh phúc của gia đình và của xã hội. Học hỏi và hành trì theo Năm Giới, ta sẽ đi đúng con đường chánh pháp, ta sẽ tránh được lỗi lầm, khổ đau, sợ hãi và thất vọng, ta sẽ xây dựng được an lạc hạnh phúc cho ta, cho gia đình ta và đóng góp vào phẩm chất an lạc và hòa bình của xã hội.

Đây là giới tướng của Năm Giới. Chúng ta 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. Xin im lặng thờ và im lặng trả lời "có" mỗi khi thấy mình trong hai tuần qua có cố gắng học hỏi và hành trì những giới luật được tuyên đọc.

Đây là Giới Thứ Nhất:

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 sẽ 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 Năm Giới. Trong hai tuần qua, quý vị có cố gắng học hỏi và hành trì giới ấy hay không? (*ba hơi thở, chuông*).

Đây là Giới Thứ Hai:

Ý thức được sự khổ đau do lường 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, năng lực và tài vật của con với những kẻ đang thật sự thiếu thốn. Con nguyện không lấy làm tư hữu bất cứ một của cải nào không phải do mình tạo ra. Con nguyện tôn trọng quyền tư hữu của kẻ khác, nhưng 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 Năm Giới. Trong hai tuần qua, quý vị có cố gắng học hỏi và hành trì giới ấy hay không? *(ba hơi thở, chuông)*.

Đây là Giới Thứ Ba:

Ý thức được những khổ đau do thói tà dâm gây ra, con xin học theo tinh thần trách nhiệm để giúp bảo vệ tiết hạnh và sự an toàn của mọi người và mọi gia đình trong xã hội. Con nguyện không ăn nằm với những người không phải là vợ hay chồng của con. Con ý thức được rằng những hành động bất chánh sẽ gây ra những đau khổ cho kẻ khác và cho chính con. Con biết muốn bảo vệ hạnh phúc của mình và của kẻ khác thì phải biết tôn trọng những cam kết của mình và của kẻ khác. Con sẽ làm mọi cách có thể để bảo vệ trẻ em, không cho nạn tà dâm tiếp tục gây nên sự đổ vỡ của các gia đình và của đời sống đôi lứa.

Đó là Giới Thứ Ba của Năm Giới. Trong hai tuần qua, quý vị có cố gắng học hỏi và hành trì giới ấy hay không? *(ba hơi thở, chuông)*.

Đây là Giới Thứ Tư:

Ý thức được những khổ đau do lời nói thiếu chánh niệm gây ra, con xin học theo hạnh ái ngữ và lắng nghe để 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 sự hiểu biết và hòa giải. Con nguyện không nói những điều sai với sự thật, không nói 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 chắc. Con nguyện không nói những điều có thể tạo nên sự bất hòa

trong gia đình và đoàn thể, những điều có thể làm tan vỡ gia đình và đoàn thể.

Đó là Giới Thứ Tư của Năm Giới. Trong hai tuần qua, quý vị có cố gắng học hỏi và hành trì giới ấy hay không? (*ba hơi thở, chuông*).

Đây là Giới Thứ Năm:

Ý thức được những khổ đau sự sử dụng ma túy và độc tố gây ra, con xin học cách chuyển hóa thân tâm, xây dựng sức khỏe thân thể và tâm hồn bằng cách 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, và cho thân tâm gia đình và xã hội con. Con nguyện không uống rượu, không sử dụng các chất ma túy, không ăn uống hoặc tiêu thụ những sản phẩm có độc tố trong đó có một số sản phẩm truyền thanh, truyền hình, sách báo, phim ảnh và chuyện trò. Con biết rằng tàn hại thân tâm bằng rượu và các độc tố ấy là phản bội tổ tiên, cha mẹ và cũng là phản bội các thế hệ tương lai. Con nguyện chuyển hóa bạo động, căm thù, sợ hãi và buồn giận bằng cách thực tập phép kiêng cử cho con, cho gia đình con và cho xã hội. Con biết phép kiêng khem này rất thiết yếu để chuyển hóa tự thân, tâm thức cộng đồng và xã hội.

Đó là Giới Thứ Năm của Năm Giới. Trong hai tuần qua, quý vị có cố gắng học hỏi và hành trì giới ấy hay không? (*ba hơi thở, chuông*).

Đại chúng! Chúng ta đã tuyên đọc xong Năm Giới quý báu, nền tảng của hạnh phúc gia đình và chất liệu của chí nguyện lợi tha. Bụt dạy chúng ta phải ôn tụng thường xuyên giới tướng mỗi tháng ít nhất là một lần, để sự học hỏi và hành trì Năm Giới càng ngày càng sâu sắc và lớn rộng. Nghe chuông, xin lạy xuống ba lạy để tỏ lòng tôn kính và biết ơn Tam Bảo trước khi ngồi xuống.

01. 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 Bồ Sư Bụt Thích Ca Mâu Ni (C)
Nam mô đức Bồ Tát Đại Trí Văn Thù Sư Lợi (C)
Nam mô đức Bồ Tát Đại Hạnh Phổ Hiền (C)
Nam mô đức Bồ Tát Đại Bi Quan Thế Âm (C)
Nam mô đức Bồ Tát Đại Nguyên Địa Tạng Vương (CC)

02. Quy Nguyện

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

Đệ tử tâm thành
Hướng 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 bạn bè 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 nguyện. (CC)

03. Quay Về Nương Tựa

Con về nương tựa Bụt, người đưa đường chỉ lối cho con trong cuộc đời.
Con về nương tựa Pháp, con đường của tình thương và sự hiểu biết.
Con về nương tựa Tăng, đoàn thể của những người nguyện sống cuộc đời tỉnh thức. (C)

Đã về nương tựa Bụt, con đang có hướng đi sáng đẹp trong cuộc đời.

Đã về nương tựa Pháp, con đang được học hỏi và tu tập các pháp môn chuyên hóa.

Đã về nương tựa Tăng, con đang được tăng thân soi sáng, dìu dắt và nâng đỡ trên con đường thực tập. (C)

Về nương tựa Bụt trong con, xin nguyện cho mọi người, thể nhận được giác tính, sớm mở lòng Bồ Đề.

Về nương Pháp trong con, xin nguyện cho mọi người, nắm vững các pháp môn, cùng lên đường chuyên hóa.

Về nương Tăng trong con, xin nguyện cho mọi người, xây dựng nên bốn chúng, nhiếp hóa được muôn loài. (CC)

04. Hồi Hương

Trì giới pháp thâm diệu
Tạo công đức vô biên
Đệ tử xin hồi hương
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)

3. Tụng mười bốn giới Tiếp Hiện

01. Thiên Hành

(30 phút, sau khi được hướng dẫn)

02. Thiên Tọa

(12 phút, sau khi được hướng dẫn)

03. Dâng Hương

Đại chúng đứng chấp tay trước bàn thờ. Vị chủ lễ nâng hương lên và xướng kệ Dâng Hương sau ba tiếng chuông bắt đầu, 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)

04. 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
Hướng về tán dương công đức
Tinh chuyên đạo nghiệp vun trồng.

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

05. Lạy Bụt

Vị chủ lễ xướng 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 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 Khải 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)

06. Trì Tụng

Đại chúng an tọa trên tọa cụ thành hai hàng đối diện nhau. Duy Na và Duyệt 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) (C)

Pháp Bụt cao siêu màu 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 (C)

Bồ Tát Quán Tự Tại
Khi quán chiếu thâm sâu
Bát Nhã Ba La Mật
Túc diệu pháp Trí Độ
Bỗng 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:
Thế mọi pháp đều không
Không sanh cũng không diệt
Không nơ 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, nhĩ, tỷ
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. (C)

Vì không có sở đắc
Nên khi 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
Đại 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".
Nói xong đức Bồ Tát
Liên đọc thần chú rằng:

Gate

Gate

Paragate

Parasamgate

Bodhi

Svaha. (ba lần) (CC)

07. Tác Pháp Yết Ma

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

Vị Thủ Chúng: Thưa, đại chúng đã tập hợp đầy đủ.

Vị Yết Ma: Có sự hòa hợp không?

Vị Thủ Chúng: Thưa, có sự hòa hợp.

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

Vị Thủ Chúng: Không có. (Trong trường hợp có thì nói (ví dụ): "Có anh Chân Khai vì lý do sức khỏe không đến tụng giới được, đã yêu cầu chị Chân Nguyệt Quang đại diện và gọi theo sự thanh tịnh.")

Vị Yết Ma: Đại chúng hôm nay tập hợp có chủ đích gì?

Vị Thủ Chúng: Thưa, để thực hiện yết ma tụng Mười Bốn Giới Tiếp Hiện.

Vị Yết Ma: Xin đại chúng lắng nghe! Hôm nay là ngày (.../ .../ ...), ngày được chọn để thuyết tụng giới, chúng ta đã tập hợp 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.)

Xin đại chúng lắng lòng nghe. Giới luật Tiếp Hiện là bó đuốc soi đường, là con thuyền chuyên chở, là bậc thầy chỉ lối của chúng ta. Xin đại chúng 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 "có" mỗi khi thấy mình trong hai tuần qua, có cố gắng học tập và giữ gìn những giới luật được nhắc đến. (Chuông)

Quý vị đã sẵn sàng chưa?

Đây tôi xin tuyên đọc nội dung giới luật:

Đây là Giới thứ nhất:

Ý thức được những khổ đau do thái độ cuồng tín và thiếu bao dung gây ra, con xin nguyện thực tập để đừng bị vướng mắc vào bất cứ một chủ nghĩa nào, một lý thuyết nào, một ý thức hệ nào, kể cả những chủ thuyết Phật giáo. Những giáo nghĩa Bụt dạy phải được nhận thức như những pháp môn hướng dẫn thực tập để phát khởi tuệ giác và từ bi mà không phải là những chân lý để thờ phụng và bảo vệ, nhất là bảo vệ bằng những phương tiện bạo động.

Đó là Giới Thứ Nhất của dòng tu Tiếp Hiện. Trong hai tuần qua, quý vị (chúng ta) có học tập và giữ gìn giới ấy hay không? (ba hơi thở, chuông).

Đây là Giới Thứ Hai:

Ý thức được những khổ đau do kiến chấp và vọng tưởng gây ra, con xin nguyện thực tập để phá bỏ thái độ hẹp hòi và cố chấp, để có thể cởi mở và đón nhận tuệ giác và kinh nghiệm của người khác. Con biết rằng những kiến thức hiện giờ con đang có không phải là những chân lý bất di bất dịch, và tuệ giác chân thực chỉ có thể đạt được do sự thực tập quán chiếu và lắng nghe, bằng sự buông bỏ tất cả mọi ý niệm mà không phải bằng sự chứa chấp kiến thức khái niệm. Con nguyện suốt đời là một người đi tìm học và thường trực sử dụng chánh niệm để quán chiếu sự sống trong con và xung quanh con trong từng giây phút.

Đó là Giới Thứ Hai của dòng tu Tiếp Hiện. Trong hai tuần qua, quý vị (chúng ta) có học tập và giữ gìn giới ấy hay không? *(ba hơi thở, chuông)*.

Đây là Giới thứ Ba:

Ý thức được những khổ đau do sự cưỡng bức kẻ khác vâng theo ý kiến của mình, con nguyện không ép buộc người khác, kể cả trẻ em, theo quan điểm của con, bằng bất cứ cách nào: uy quyền, sự mua chuộc, sự dọa nạt, sự tuyên truyền và giáo dục nhồi sọ. Con nguyện tôn trọng sự khác biệt của kẻ khác và sự tự do nhận thức của họ. Tuy nhiên con biết con phải dùng những phương tiện đối thoại từ bi và ái ngữ để giúp người khác cởi bỏ cuồng tín và cố chấp.

Đó là Giới Thứ Ba của dòng tu Tiếp Hiện. Trong hai tuần qua, quý vị (chúng ta) có học tập và giữ gìn giới ấy hay không? *(ba hơi thở, chuông)*.

Đây là Giới Thứ Tư:

Ý thức rằng tiếp xúc và quán chiếu về bản chất của khổ đau có thể giúp con phát khởi tâm từ bi và thấy được con đường thoát khổ, con nguyện không trốn tránh thực tại khổ đau, nhắm mắt trước khổ đau và đánh mất ý thức về khổ đau của chúng sanh. Con nguyện tìm tới với những kẻ khổ đau để hiểu biết được tình trạng của họ và để giúp đỡ họ. Bằng những phương tiện tiếp xúc, tường thuật, hình ảnh, âm thanh, con nguyện thường xuyên tự đánh thức mình và đánh thức những người xung quanh về sự có mặt của những khổ đau hiện thực khắp nơi trên thế giới. Con biết rằng sự thật thứ tư là đạo để chỉ hiển lộ khi nào con quán chiếu và thấy được tự tánh của sự thật thứ nhất là khổ đế, và con sẽ luôn luôn nhớ rằng mục đích của sự tu tập là chuyển hóa khổ đau trở thành an lạc.

Đó là Giới Thứ Tư của dòng tu Tiếp Hiện. Trong hai tuần qua, quý vị (chúng ta) có học tập và giữ gìn giới ấy hay không? *(ba hơi thở, chuông)*.

Đây là Giới Thứ Năm:

Ý thức rằng hạnh phúc chân thực không thể đạt tới được bằng tiền tài và danh vọng mà chỉ thật sự có mặt khi nào các yếu tố an ổn, vững chắc, thanh thoi và từ bi có mặt, con nguyện không tích lũy tiền bạc và của cải trong khi nhiều người đang đói khổ thiếu thốn, không đặt danh vọng, quyền hành và sự hưởng thụ dục lạc làm mục tiêu của đời mình. Con nguyện tập sống giản dị và học chia sẻ thì giờ, khả năng và tài vật của mình với những kẻ thiếu thốn.

Đó là Giới Thứ Năm của dòng tu Tiếp Hiện. Trong hai tuần qua, quý vị (chúng ta) có học tập và giữ gìn giới ấy hay không? (*ba hơi thở, chuông*).

Đây là Giới Thứ Sáu:

Ý thức được rằng sân hận và oán thù có tác dụng cắt đứt truyền thông giữa người với người và tạo ra đau khổ cho cả hai phía, con nguyện học hỏi phương pháp chăm sóc và đối xử với năng lượng sân hận và oán thù khi chúng phát khởi trên ý thức con và phương pháp quán chiếu để nhận diện và chuyển hóa hạt giống của sân hận và oán thù trong chiều sâu tâm thức con. Con nguyện tập luyện để mỗi khi con giận hoặc sự bức tức phát khởi, con sẽ không nói gì và làm gì cả mà chỉ thực tập hơi thở chánh niệm hoặc đi thiền hành ngoài trời để chăm sóc tâm niệm sân hận và oán thù của con bằng năng lượng chánh niệm và để nhìn sâu vào bản chất của các tâm niệm sân hận và oán thù ấy. Con cũng nguyện sẽ học hỏi nhìn sâu vào tự tánh của người mà con nghĩ đã gây nên tâm niệm sân hận và oán thù của con và để có thể nhìn được người ấy bằng con mắt từ bi.

Đó là Giới Thứ Sáu của dòng tu Tiếp Hiện. Trong hai tuần qua, quý vị (chúng ta) có học tập và giữ gìn giới ấy hay không? (*ba hơi thở, chuông*).

Đây là Giới Thứ Bảy:

Ý thức được rằng sự sống chỉ có thể thực sự có mặt trong giây phút hiện tại, và ta chỉ có thể sống an lạc ngay trong giây phút ấy, con nguyện tập luyện để có thể sống sâu sắc từng giây phút trong cuộc

sống hàng ngày của con. Con nguyện không để cho những hồi tiếc về quá khứ, những lo lắng về tương lai và những tham dục, giận hờn và ganh tỵ đối với những gì đang xảy ra trong hiện tại lôi kéo con và làm cho con đánh mất sự sống màu nhiệm. Con nguyện thực tập giáo lý hiện pháp lạc trú, sử dụng hơi thở và nụ cười chánh niệm để tiếp xúc với những gì màu nhiệm, tươi mát và lành mạnh trong con và chung quanh con, để liên tục gieo trồng và tưới tắm những hạt giống an lành, hiểu biết và thương yêu trong con, làm động lực chuyên hóa chiều sâu tâm thức và đi tới trên đường thành tựu đạo nghiệp.

Đó là Giới Thứ Bảy của dòng tu Tiếp Hiện. Trong hai tuần qua, quý vị (chúng ta) có học tập và giữ gìn giới ấy hay không? (*ba hơi thở, chuông*).

Đây là Giới Thứ Tám:

Ý thức được rằng những khó khăn trong việc truyền thông giữa người với người luôn luôn đưa tới ngăn cách và khổ đau, con nguyện thực tập lắng nghe bằng tâm từ bi và nói năng bằng lời ái ngữ. Con nguyện học hạnh lắng nghe chăm chú mà không phán xét và chỉ trích và không nói ra bất cứ một lời nào có thể tạo nên sự bất hòa trong đoàn thể và có thể làm tan vỡ đoàn thể. Con nguyện tu tập để tái lập sự truyền thông giữa con và mọi người khác, và để giúp giải quyết mọi vụ bất hòa, dù lớn dù nhỏ.

Đó là Giới Thứ Tám của dòng tu Tiếp Hiện. Trong hai tuần qua, quý vị (chúng ta) có học tập và giữ gìn giới ấy hay không? (*ba hơi thở, chuông*).

Đây là Giới Thứ Chín:

Ý thức được rằng lời nói có thể tạo ra khổ đau hay hạnh phúc, con xin nguyện luyện tập để chỉ nói những lời nói chân thật có tác dụng hòa giải, gây niềm tin tưởng và hy vọng. Con nguyện không nói dối để mưu cầu tài lợi và sự kính phục, không nói những lời gây chia rẽ và căm thù, không loan truyền những tin mà con không biết chắc là có thật, không phê bình và lên án những gì con không biết rõ. Con

nguyện can đảm nói ra sự thật về những tình trạng bất công, dù hành động này có thể đem lại sự đe dọa cho sự an thân của mình.

Đó là Giới Thứ Chín của dòng tu Tiếp Hiện. Trong hai tuần qua, quý vị (chúng ta) có học tập và giữ gìn giới ấy hay không? (*ba hơi thở, chuông*).

Đây là Giới Thứ Mười:

Ý thức rằng mục đích và bản chất của một đoàn thể tu học là sự thực hiện tuệ giác và từ bi, con nguyện không bao giờ lợi dụng đạo Bụt và các đoàn thể giáo hội vào mục tiêu quyền bính, không biến các giáo đoàn thành những tổ chức hoạt động chính trị. Tuy nhiên, con nhận thức rằng các đoàn thể tu học phải có ý thức và thái độ rõ rệt về những tình trạng áp bức và bất công xã hội và có thể sử dụng ảnh hưởng mình để chuyển đổi các tình trạng ấy mà không cần và không nên dẫn thân vào những cuộc tranh chấp phe phái.

Đó là Giới Thứ Mười của dòng tu Tiếp Hiện. Trong hai tuần qua, quý vị (chúng ta) có học tập và giữ gìn giới ấy hay không? (*ba hơi thở, chuông*).

Đây là Giới Thứ Mười Một:

Ý thức rằng thiên nhiên và xã hội con người đã bị tàn phá trầm trọng vì bạo động và bất công, con nguyện thực tập chánh mạng, quyết tâm không sinh sống bằng những nghề nghiệp có thể gây tàn hại cho con người và thiên nhiên, không đầu tư vào những doanh nghiệp chuyên làm lợi cho một nhóm người trong khi tước đoạt môi trường và cơ hội sinh sống của những nhóm người khác. Con nguyện chọn một nghề có thể giúp con thực hiện được lý tưởng từ bi và cứu khổ của đạo Bụt.

Đó là Giới Thứ Mười Một của dòng tu Tiếp Hiện. Trong hai tuần qua, quý vị (chúng ta) có học tập và giữ gìn giới ấy hay không? (*ba hơi thở, chuông*).

Đây là Giới Thứ Mười Hai:

Ý thức được những khổ đau do chiến tranh và các cuộc xung đột tạo ra, con nguyện thực tập sống đời sống hàng ngày của con theo tinh thần bất hại, hiểu biết và thương yêu. Con nguyện góp phần vào công việc giáo dục hòa bình và thực tập hòa giải trong phạm vi gia đình, cộng đồng, quốc gia và quốc tế. Con nguyện không giết hại sinh mạng, không tán thành sự chém giết, và thường xuyên quán chiếu với tăng thân con để tìm ra những biện pháp hữu hiệu nhằm bảo vệ sinh mạng, ngăn chặn chiến tranh và xây dựng hòa bình.

Đó là Giới Thứ Mười Hai của dòng tu Tiếp Hiện. Trong hai tuần qua, quý vị (chúng ta) có học tập và giữ gìn giới ấy hay không? *(ba hơi thở, chuông)*.

Đây là Giới Thứ Mười Ba:

Ý thức được sự 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 sẻ thì giờ, năng lực và tài vật của con với những kẻ đang thật sự thiếu thốn. Con nguyện không lấy làm tư hữu bất cứ một của cải nào không phải do mình tạo ra. Con nguyện tôn trọng quyền tư hữu của kẻ khác, nhưng 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 Mười Ba của dòng tu Tiếp Hiện. Trong hai tuần qua, quý vị (chúng ta) có học tập và giữ gìn giới ấy hay không? *(ba hơi thở, chuông)*.

Đây là Giới Thứ Mười Bốn:

(Dành cho Tiếp Hiện Tại Gia)

Ý thức được rằng sự tìm tòi và phối hợp giữa hai cơ thể do sự thúc đẩy của dục tình không những đã không thể giải tỏa được nỗi cô đơn của con người mà còn tạo thêm nhiều khổ đau, chua cay và xa cách, con nguyện không ăn nằm với những người không phải là vợ hay chồng của con. Con ý thức được rằng hành động tà dâm sẽ gây ra khổ đau cho kẻ khác và cho chính con trong hiện tại và trong tương lai.

Con biết muốn bảo vệ hạnh phúc của mình và của kẻ khác thì phải biết tôn trọng những điều mà mình và kẻ khác đã cam kết. Con nguyện sẽ làm mọi cách có thể để bảo vệ trẻ em, không cho nạn tà dâm tiếp tục gây nên sự đổ vỡ của các gia đình và của đời sống đôi lứa. Con nguyện bảo trọng thân thể con, xem thân thể mình là đền thờ của tâm linh, là chiếc thuyền vượt biển, và thường xuyên học hỏi bảo tồn tinh, khí và thần để có đủ năng lực hành đạo. Con ý thức được trọn vẹn trách nhiệm của con về sự cho ra đời những sinh mạng mới và thường xuyên quán chiếu về môi trường sinh hoạt trong tương lai của những sinh mạng này.

(Tiếp Hiện xuất gia)

Ý thức được rằng lý tưởng 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 cô đơn và khổ đau không thể nào được giải tỏa bằng dục tình mà chỉ có thể được chuyển hóa bằng sự thực tập hiểu biết và thương yêu đích thực. 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. Con nguyện không ép uổng thân thể con, không đối xử với thân thể con một cách bạo động và khinh xuất, không xem thân thể chỉ như là một dụng cụ. Con nguyện bảo trọng thân thể con, xem thân thể mình là đền thờ của tâm linh, là chiếc thuyền vượt biển, và thường xuyên học hỏi bảo tồn tinh, khí và thần để có đủ năng lực hành đạo.

Đó là Giới Thứ Mười Bốn của dòng tu Tiếp Hiện. Trong hai tuần qua, quý vị (chúng ta) có học tập và giữ gìn giới ấy hay không? *(ba hơi thở, chuông)*.

Thưa quý vị,

Tôi đã làm xong nhiệm vụ thuyết giới do đại chúng giao phó. Tôi xin cảm ơn tất cả quý vị đã giúp tôi hoàn tất việc thuyết giới một cách thanh tịnh.

08. Niệm Bụt

Xin đại chúng đồng thanh chí tâm niệm Bụt và Bồ Tát (*mỗi danh hiệu ba lần*).

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

Nam mô đức Bồ Tát Đại Trí Văn Thù Sư Lợi (C)

Nam mô đức Bồ Tát Đại Đại Hạnh Phổ Hiền (C)

Nam mô đức Bồ Tát Đại Bi Quan Thế Âm (C)

Nam mô đức Bồ Tát Đại Nguyên Địa Tạng Vương (CC)

09. Quy Nguyện

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

Đệ tử tâm thành
Hướng 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 bạn bè 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 nguyện. (CC)

10. Quay Về Nương Tựa

Con về nương tựa Bụt, người đưa đường chỉ lối cho con trong cuộc đời.
Con về nương tựa Pháp, con đường của tình thương và sự hiểu biết.

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

Đã về nương tựa Bụt, con đang có hướng đi sáng đẹp trong cuộc đời.
Đã về nương tựa Pháp, con đang được học hỏi và tu tập các pháp môn chuyển hóa.

Đã về nương tựa Tăng, con đang được tăng thân soi sáng, dìu dắt và nâng đỡ trên con đường thực tập. (C)

Về nương tựa Bụt trong con, xin nguyện cho mọi người, thể nhận được giác tính, sớm mở lòng Bồ Đề.

Về nương Pháp trong con, xin nguyện cho mọi người, nắm vững các pháp môn, cùng lên đường chuyển hóa.

Về nương Tăng trong con, xin nguyện cho mọi người, xây dựng nên bốn chúng, nhiếp hóa được muôn loài. (CC)

11. Hồi Hương

Trì thuyết giới thâm diệu
Tạo công đức vô biên
Đệ tử xin hồi hương
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)

4. Truyền thọ mười bốn giới Tiếp Hiện

Người truyền giới Tiếp Hiện hướng dẫn nghi thức này ít nhất phải là một vị Giáo Thọ trong giáo đoàn Tiếp Hiện, được phụ tá ít nhất là bởi ba thành viên Tiếp Hiện thuộc chúng Chủ Trì dòng Tiếp Hiện. Các thành viên của chúng Đồng Sự dòng Tiếp Hiện và các bạn hữu đều được mời dự để hộ niệm.

01. Thiên Hành

(30 phút, sau khi được hướng dẫn)

02. Thiên Tọa

(12 phút, sau khi được hướng dẫn)

03. Dâng Hương

Đại chúng đứng chấp tay trước bàn thờ. Vị chủ lễ nâng hương lên và xướng kệ Dâng Hương sau ba tiếng chuông bắt đầu, trong khi mọi người quán tưởng theo lời kệ:

Xin cho khói trầm thơm
Kết thành mây năm sắc
Dâng lên khắp mười phương
Cúng dường vô lượng Bụt
Vô lượng chư Bồ Tát
Cùng các thánh hiền tăng
Nơi pháp giới dung thông
Kết đài sen rực rỡ
Nguyện làm kẻ đồng hành
Trên con đường giác ngộ
Xin mọi loài chúng sanh
Từ bỏ cõi lãng quên
Theo đường giới định tuệ
Quay về trong tỉnh thức.

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

04. 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
Tù bi thấm nhuần non sông
Vừa thấy dung nhan Điều ngự
Trăm ngàn phiền não sạch không
Hướng về tán dương công đức
Tinh chuyên đạo nghiệp vun trồng.

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

05. Lạy Bụt

Vị chủ lễ xướng 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 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 Khải 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)

06. Trì Tụng

Đại chúng an tọa trên tọa cụ thành hai hàng đôi diện nhau. Duy Na và Duyệt 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) (C)

Pháp Bụt cao siêu màu 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 (C)

Bồ Tát Quán Tự Tại
Khi quán chiếu thâm sâu
Bát Nhã Ba La Mật
Tức diệu pháp Trí Độ
Bỗng 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:

Thế mọi pháp đều không
Không sanh cũng không diệt
Không nơ 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, nhĩ, tỷ
Thiệt, thân, ý - sáu căn
Không có sắc, thanh, hương
Vị, xúc, pháp - sáu trần
Không có mùi 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. (C)

Vì không có sở đắc
Nên khi 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
Đại 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".

Nói xong đức Bồ Tát
Liên đọc thần chú rằng:
Gate
Gate
Paragate
Parasamgate
Bodhi
Svaha. (ba lần) (CC)

07. Tác Pháp Yết Ma

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

Vị Thủ Chúng: Thưa, đại chúng đã tập hợp đầy đủ.

Vị Yết Ma: Có sự hòa hợp không?

Vị Thủ Chúng: Thưa, có sự hòa hợp.

Vị Yết Ma: Đại chúng hôm nay tập hợp có chủ đích gì?

Vị Thủ Chúng: Thưa, để thực hiện yết ma truyền Mười Bốn Giới Tiếp Hiện.

Vị Yết Ma: Xin đại chúng lắng nghe! Hôm nay là ngày (.../ .../ ...), ngày được chọn để truyền thọ giới luật Tiếp Hiện, chúng ta đã tập hợp

đúng giờ giấc, đại chúng đồng ý sẵn sàng hộ niệm việc truyền thọ giới luật trong tinh thần hòa hợp, như vậy, việc truyền giới là hợp pháp. Bạch như thế, thì phép tác bạch có thành hay không?

(Đại chúng đáp: Thành.)

08. Lạy Báo Ân

Các vị giới tử có tên sau đây đứng dậy, chắp tay thành búp sen trình diện trước Tam Bảo (đọc tên). Nghe lời xướng và tiếng chuông thì lạy xuống một lạy:

Giới tử mang ơn cha mẹ sinh thành, cúi đầu kính lễ Tam Bảo thường trụ trong mười phương. (C)

Giới tử mang ơn sư trưởng giáo huấn, cúi đầu kính lễ Tam Bảo thường trụ trong mười phương. (C)

Giới tử mang ơn bằng hữu và các bậc thiện tri thức đã tác thành cho, cúi đầu kính lễ Tam Bảo thường trụ trong mười phương. (C)

Giới tử mang ơn mọi loài chúng sanh, cây cỏ và đất đá, cúi đầu kính lễ Tam Bảo thường trụ trong mười phương. (CC)

09. Khai Thị

Hôm nay đại chúng tập hợp để chứng minh và hộ niệm cho các giới tử... trong giờ phút trọng đại của sự phát nguyện thọ trì giới luật Tiếp Hiện để gia nhập vào chúng chủ trì của dòng tu Tiếp Hiện.

Các giới tử, xin nghe đây: Theo gót các bậc Bồ Tát, nhận các bậc Bồ Tát làm thầy và làm bạn đồng hành, khi phát tâm thọ trì giới luật Tiếp Hiện, quý vị long trọng phát tâm bồ đề, lập nguyện bồ đề, lấy sự giác ngộ và giải thoát cho mình và cho người làm sự nghiệp cao cả nhất của đời mình. Xin đại chúng thức tỉnh và đặt hết tâm tư mình trong chánh niệm, theo dõi hơi thở, hộ niệm cho giới thể và tâm bồ đề của các giới tử được kiên cố, dững liệt và bất hoại.

Các vị giới tử, đây là giây phút trọng đại của sự tiếp nhận Mười Bốn Giới Tiếp Hiện. Quý vị hãy lắng nghe từng giới một với tâm hồn thanh tịnh, và hãy trả lời "dạ có" một cách rõ ràng, dững mãnh, mỗi khi thấy mình có chủ tâm và khả năng tiếp nhận học hỏi và hành trì giới điều được tuyên đọc.

Các vị giới tử, quý vị đã sẵn sàng chưa?

Đây tôi xin tuyên đọc nội dung giới luật:

Đây là Giới thứ nhất:

Ý thức được những khổ đau do thái độ cuồng tín và thiếu bao dung gây ra, con xin nguyện thực tập để đừng bị vướng mắc vào bất cứ một chủ nghĩa nào, một lý thuyết nào, một ý thức hệ nào, kể cả những chủ thuyết Phật giáo. Những giáo nghĩa Bụt dạy phải được nhận thức như những pháp môn hướng dẫn thực tập để phát khởi tuệ giác và từ bi mà không phải là những chân lý để thờ phụng và bảo vệ, nhất là bảo vệ bằng những phương tiện bạo động.

Đó là Giới Thứ Nhất của dòng tu Tiếp Hiện. Quý vị có phát nguyện tiếp nhận, học hỏi và hành trì giới đó hay không? ("*dạ có*", *chuông*).

Đây là Giới Thứ Hai:

Ý thức được những khổ đau do kiến chấp và vọng tưởng gây ra, con xin nguyện thực tập để phá bỏ thái độ hẹp hòi và cố chấp, để có thể cởi mở và đón nhận tuệ giác và kinh nghiệm của người khác. Con biết rằng những kiến thức hiện giờ con đang có không phải là những chân lý bất di bất dịch, và tuệ giác chân thực chỉ có thể đạt được do sự thực tập quán chiếu và lắng nghe, bằng sự buông bỏ tất cả mọi ý niệm mà không phải bằng sự chứa chấp kiến thức khái niệm. Con nguyện suốt đời là một người đi tìm học và thường trực sử dụng chánh niệm để quán chiếu sự sống trong con và xung quanh con trong từng giây phút.

Đó là Giới Thứ Hai của dòng tu Tiếp Hiện. Quý vị có phát nguyện tiếp nhận, học hỏi và hành trì giới đó hay không? ("*dạ có*", *chuông*).

Đây là Giới Thứ Ba:

Ý thức được những khổ đau do sự cưỡng bức kẻ khác vâng theo ý kiến của mình, con nguyện không ép buộc người khác, kể cả trẻ em, theo quan điểm của con, bằng bất cứ cách nào: uy quyền, sự mua chuộc, sự dọa nạt, sự tuyên truyền và giáo dục nhồi sọ. Con nguyện tôn trọng sự khác biệt của kẻ khác và sự tự do nhận thức của họ. Tuy nhiên con biết con phải dùng những phương tiện đối thoại từ bi và ái ngữ để giúp người khác cởi bỏ cuồng tín và cố chấp.

Đó là Giới Thứ Ba của dòng tu Tiếp Hiện. Quý vị có phát nguyện tiếp nhận, học hỏi và hành trì giới đó hay không? ("*dạ có*", *chuông*).

Đây là Giới Thứ Tư:

Ý thức rằng tiếp xúc và quán chiếu về bản chất của khổ đau có thể giúp con phát khởi tâm từ bi và thấy được con đường thoát khổ, con nguyện không trốn tránh thực tại khổ đau, nhắm mắt trước khổ đau và đánh mất ý thức về khổ đau của chúng sanh. Con nguyện tìm tới với những kẻ khổ đau để hiểu biết được tình trạng của họ và để giúp đỡ họ. Bằng những phương tiện tiếp xúc, tường thuật, hình ảnh, âm thanh, con nguyện thường xuyên tự đánh thức mình và đánh thức những người xung quanh về sự có mặt của những khổ đau hiện thực khắp nơi trên thế giới. Con biết rằng sự thật thứ tư là đạo để chỉ hiển lộ khi nào con quán chiếu và thấy được tự tánh của sự thật thứ nhất là khổ đế, và con sẽ luôn luôn nhớ rằng mục đích của sự tu tập là chuyển hóa khổ đau trở thành an lạc.

Đó là Giới Thứ Tư của dòng tu Tiếp Hiện. Quý vị có phát nguyện tiếp nhận, học hỏi và hành trì giới đó hay không? ("*dạ có*", *chuông*).

Đây là Giới Thứ Năm:

Ý thức rằng hạnh phúc chân thực không thể đạt tới được bằng tiền tài và danh vọng mà chỉ thật sự có mặt khi nào các yếu tố an ổn, vững chãi, thanh thoi và từ bi có mặt, con nguyện không tích lũy tiền bạc và của cải trong khi nhiều người đang đói khổ thiếu thốn, không đặt danh vọng, quyền hành và sự hưởng thụ dục lạc làm mục tiêu của đời

mình. Con nguyện tập sống giản dị và học chia sẻ thì giờ, khả năng và tài vật của mình với những kẻ thiếu thốn.

Đó là Giới Thứ Năm của dòng tu Tiếp Hiện. Quý vị có phát nguyện tiếp nhận, học hỏi và hành trì giới đó hay không? ("*dạ có*", *chuông*).

Đây là Giới Thứ Sáu:

Ý thức được rằng sân hận và oán thù có tác dụng cắt đứt truyền thông giữa người với người và tạo ra đau khổ cho cả hai phía, con nguyện học hỏi phương pháp chăm sóc và đối xử với năng lượng sân hận và oán thù khi chúng phát khởi trên ý thức con và phương pháp quán chiếu để nhận diện và chuyển hóa hạt giống của sân hận và oán thù trong chiều sâu tâm thức con. Con nguyện tập luyện để mỗi khi con giận hoặc sự bức tức phát khởi, con sẽ không nói gì và làm gì cả mà chỉ thực tập hơi thở chánh niệm hoặc đi thiền hành ngoài trời để chăm sóc tâm niệm sân hận và oán thù của con bằng năng lượng chánh niệm và để nhìn sâu vào bản chất của các tâm niệm sân hận và oán thù ấy. Con cũng nguyện sẽ học hỏi nhìn sâu vào tự tánh của người mà con nghĩ đã gây nên tâm niệm sân hận và oán thù của con và để có thể nhìn được người ấy bằng con mắt từ bi.

Đó là Giới Thứ Sáu của dòng tu Tiếp Hiện. Quý vị có phát nguyện tiếp nhận, học hỏi và hành trì giới đó hay không? ("*dạ có*", *chuông*).

Đây là Giới Thứ Bảy:

Ý thức được rằng sự sống chỉ có thể thực sự có mặt trong giây phút hiện tại, và ta chỉ có thể sống an lạc ngay trong giây phút ấy, con nguyện tập luyện để có thể sống sâu sắc từng giây phút trong cuộc sống hàng ngày của con. Con nguyện không để cho những hối tiếc về quá khứ, những lo lắng về tương lai và những tham dục, giận hờn và ganh tỵ đối với những gì đang xảy ra trong hiện tại lôi kéo con và làm cho con đánh mất sự sống màu nhiệm. Con nguyện thực tập giáo lý hiện pháp lạc trú, sử dụng hơi thở và nụ cười chánh niệm để tiếp xúc với những gì màu nhiệm, tươi mát và lành mạnh trong con và chung quanh con, để liên tục gieo trồng và tưới tẩm những hạt giống an

lành, hiểu biết và thương yêu trong con, làm động lực chuyển hóa chiều sâu tâm thức và đi tới trên đường thành tựu đạo nghiệp.

Đó là Giới Thứ Bảy của dòng tu Tiếp Hiện. Quý vị có phát nguyện tiếp nhận, học hỏi và hành trì giới đó hay không? ("*dạ có*", *chuông*).

Đây là Giới Thứ Tám:

Ý thức được rằng những khó khăn trong việc truyền thông giữa người với người luôn luôn đưa tới ngăn cách và khổ đau, con nguyện thực tập lắng nghe bằng tâm từ bi và nói năng bằng lời ái ngữ. Con nguyện học hạnh lắng nghe chăm chú mà không phán xét và chỉ trích và không nói ra bất cứ một lời nào có thể tạo nên sự bất hòa trong đoàn thể và có thể làm tan vỡ đoàn thể. Con nguyện tu tập để tái lập sự truyền thông giữa con và mọi người khác, và để giúp giải quyết mọi vụ bất hòa, dù lớn dù nhỏ.

Đó là Giới Thứ Tám của dòng tu Tiếp Hiện. Quý vị có phát nguyện tiếp nhận, học hỏi và hành trì giới đó hay không? ("*dạ có*", *chuông*).

Đây là Giới Thứ Chín:

Ý thức được rằng lời nói có thể tạo ra khổ đau hay hạnh phúc, con xin nguyện luyện tập để chỉ nói những lời nói chân thật có tác dụng hòa giải, gây niềm tin tưởng và hy vọng. Con nguyện không nói dối để mưu cầu tài lợi và sự kính phục, không nói những lời gây chia rẽ và căm thù, không loan truyền những tin mà con không biết chắc là có thật, không phê bình và lên án những gì con không biết rõ. Con nguyện can đảm nói ra sự thật về những tình trạng bất công, dù hành động này có thể đem lại sự đe dọa cho sự an thân của mình.

Đó là Giới Thứ Chín của dòng tu Tiếp Hiện. Quý vị có phát nguyện tiếp nhận, học hỏi và hành trì giới đó hay không? ("*dạ có*", *chuông*).

Đây là Giới Thứ Mười:

Ý thức rằng mục đích và bản chất của một đoàn thể tu học là sự thực hiện tuệ giác và từ bi, con nguyện không bao giờ lợi dụng đạo Bụt và các đoàn thể giáo hội vào mục tiêu quyền bính, không biến các giáo

đoàn thành những tổ chức hoạt động chính trị. Tuy nhiên, con nhận thức rằng các đoàn thể tu học phải có ý thức và thái độ rõ rệt về những tình trạng áp bức và bất công xã hội và có thể sử dụng ảnh hưởng mình để chuyển đổi các tình trạng ấy mà không cần và không nên dấn thân vào những cuộc tranh chấp phe phái.

Đó là Giới Thứ Mười của dòng tu Tiếp Hiện. Quý vị có phát nguyện tiếp nhận, học hỏi và hành trì giới đó hay không? ("*dạ có*", *chuông*).

Đây là Giới Thứ Mười Một:

Ý thức rằng thiên nhiên và xã hội con người đã bị tàn phá trầm trọng vì bạo động và bất công, con nguyện thực tập chánh mạng, quyết tâm không sinh sống bằng những nghề nghiệp có thể gây tàn hại cho con người và thiên nhiên, không đầu tư vào những doanh nghiệp chuyên làm lợi cho một nhóm người trong khi tước đoạt môi trường và cơ hội sinh sống của những nhóm người khác. Con nguyện chọn một nghề có thể giúp con thực hiện được lý tưởng từ bi và cứu khổ của đạo Phật.

Đó là Giới Thứ Mười Một của dòng tu Tiếp Hiện. Quý vị có phát nguyện tiếp nhận, học hỏi và hành trì giới đó hay không? ("*dạ có*", *chuông*).

Đây là Giới Thứ Mười Hai:

Ý thức được những khổ đau do chiến tranh và các cuộc xung đột tạo ra, con nguyện thực tập sống đời sống hàng ngày của con theo tinh thần bất hại, hiểu biết và thương yêu. Con nguyện góp phần vào công việc giáo dục hòa bình và thực tập hòa giải trong phạm vi gia đình, cộng đồng, quốc gia và quốc tế. Con nguyện không giết hại sinh mạng, không tán thành sự chém giết, và thường xuyên quán chiếu với tăng thân con để tìm ra những biện pháp hữu hiệu nhằm bảo vệ sinh mạng, ngăn chặn chiến tranh và xây dựng hòa bình.

Đó là Giới Thứ Mười Hai của dòng tu Tiếp Hiện. Quý vị có phát nguyện tiếp nhận, học hỏi và hành trì giới đó hay không? ("*dạ có*", *chuông*).

Đây là Giới Thứ Mười Ba:

Ý thức được sự 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 sẻ thì giờ, năng lực và tài vật của con với những kẻ đang thật sự thiếu thốn. Con nguyện không lấy làm tư hữu bất cứ một của cải nào không phải do mình tạo ra. Con nguyện tôn trọng quyền tư hữu của kẻ khác, nhưng 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 Mười Ba của dòng tu Tiếp Hiện. Quý vị có phát nguyện tiếp nhận, học hỏi và hành trì giới đó hay không? ("*dạ có*", *chưông*).

Đây là Giới Thứ Mười Bốn:

(Dành cho Tiếp Hiện Tại Gia)

Ý thức được rằng sự tìm tòi và phối hợp giữa hai cơ thể do sự thúc đẩy của dục tình không những đã không thể giải tỏa được nỗi cô đơn của con người mà còn tạo thêm nhiều khổ đau, chua cay và xa cách, con nguyện không ăn nằm với những người không phải là vợ hay chồng của con. Con ý thức được rằng hành động tà dâm sẽ gây ra khổ đau cho kẻ khác và cho chính con trong hiện tại và trong tương lai. Con biết muốn bảo vệ hạnh phúc của mình và của kẻ khác thì phải biết tôn trọng những điều mà mình và kẻ khác đã cam kết. Con nguyện sẽ làm mọi cách có thể để bảo vệ trẻ em, không cho nạn tà dâm tiếp tục gây nên sự đổ vỡ của các gia đình và của đời sống đôi lứa. Con nguyện bảo trọng thân thể con, xem thân thể mình là đền thờ của tâm linh, là chiếc thuyền vượt biển, và thường xuyên học hỏi bảo tồn tinh, khí và thần để có đủ năng lực hành đạo. Con ý thức được trọn vẹn trách nhiệm của con về sự cho ra đời những sinh mạng mới và thường xuyên quán chiếu về môi trường sinh hoạt trong tương lai của những sinh mạng này.

(Tiếp Hiện xuất gia)

Ý thức được rằng lý tưởng 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 cô đơn và khổ đau không thể nào được giải tỏa bằng dục tình mà chỉ có thể được chuyển hóa bằng sự thực tập hiểu biết và thương yêu đích thực. 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. Con nguyện không ép uổng thân thể con, không đối xử với thân thể con một cách bạo động và khinh xuất, không xem thân thể chỉ như là một dụng cụ. Con nguyện bảo trọng thân thể con, xem thân thể mình là đền thờ của tâm linh, là chiếc thuyền vượt biển, và thường xuyên học hỏi bảo tồn tinh, khí và thần để có đủ năng lực hành đạo.

Đó là Giới Thứ Mười Bốn của dòng tu Tiếp Hiện. Quý vị có phát nguyện tiếp nhận, học hỏi và hành trì giới đó hay không? (*"dạ có", chuông*).

Giới tử! Quý vị vừa tiếp nhận Mười Bốn Giới Tiếp Hiện. Quý vị vừa đặt chân bước được bước đầu tiên trên con đường chí hướng của các bậc Bồ Tát, con đường đại trí của Bồ Tát Văn Thù, phá tan mọi lầm lạc, cố chấp, mọi giới hạn của nhận thức; con đường đại bi của Bồ Tát Quan Thế Âm, thương yêu và tôn trọng sự sống của mọi loài, lắng nghe tiếng kêu thương gần xa của mọi loài để ân cần tìm tới; con đường đại hạnh của Bồ Tát Phổ Hiền, không từ nan bất cứ một cơ hội nào để bồi đáp sự thương yêu, đoàn kết và xây dựng sự hiểu biết của nhân loại.

Đại chúng đem hết lòng thành hộ niệm cho quý vị trong giờ phút hiện tại cũng như trong tương lai. Chư Bụt và chư vị Bồ Tát cũng sẽ có mặt trong bước đường hành đạo của quý vị. Nghe chuông, xin đứng dậy và lạy xuống ba lạy để tỏ lòng tôn kính Tam Bảo.

Xin đại chúng nhất tâm niệm Bụt gia hộ cho giới thể của các giới tử được vững liệt và bất hoại.

10. Niệm Bụt

(mỗi danh hiệu ba lần)

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

Nam mô đức Bồ Tát Đại Trí Văn Thù Sư Lợi (C)

Nam mô đức Bồ Tát Đại Đại Hạnh Phổ Hiền (C)

Nam mô đức Bồ Tát Đại Bi Quan Thế Âm (C)

Nam mô đức Bồ Tát Đại Nguyên Địa Tạng Vương (CC)

11. Quay Về Nương Tựa

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

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

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

Đã về nương tựa Bụt, con đang có hướng đi sáng đẹp trong cuộc đời.

Đã về nương tựa Pháp, con đang được học hỏi và tu tập các pháp môn chuyên hóa.

Đã về nương tựa Tăng, con đang được tăng thân soi sáng, dìu dắt và nâng đỡ trên con đường thực tập. (C)

Về nương tựa Bụt trong con, xin nguyện cho mọi người, thể nhận được giác tính, sớm mở lòng Bồ Đề.

Về nương tựa Pháp trong con, xin nguyện cho mọi người, nắm vững các pháp môn, cùng lên đường chuyên hóa.

Về nương tựa Tăng trong con, xin nguyện cho mọi người, xây dựng nên bốn chúng, nhiếp hóa được muôn loài. (CC)

12. Hồi Hương

Truyền trì giới thâm diệu

Tạo công đức vô biên

Đệ tử xin hồi hương

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)

Chương Bốn: Giáo Chế Dòng Tu Tiếp Hiện

Chương I: Danh xưng, Tôn chỉ, Cơ sở truyền thừa

Điều 1: Nay thành lập một giáo đoàn Phật giáo mới lấy tên là *Dòng Tu Tiếp Hiện*, gọi tắt là *Dòng Tiếp Hiện*.

Điều 2: Tôn chỉ của Dòng Tiếp Hiện là hiện đại hóa đạo Bụt bằng cách nghiên cứu, thực nghiệm và áp dụng đạo Bụt một cách linh động, hữu hiệu vào đời sống mới của bản thân và xã hội với chí nguyện bỏ tất lợi sinh.

Điều 3: Dòng Tiếp Hiện được thành lập trong truyền thống của đạo Bụt đại thừa và dựa trên cơ sở tinh thần phá chấp, kế cơ, thực chứng và phương tiện, bốn đặc tính của giáo lý truyền thống.

Chương II: Kinh điển y cứ, Giáo lý căn bản, Quan điểm hành đạo

Điều 4: Dòng Tiếp Hiện không căn cứ đơn phương vào một kinh điển hoặc một nhóm kinh điển nào trong kinh tạng đạo Bụt mà tìm tới tinh hoa của giáo lý đạo Bụt hàm chứa trong tất cả các kinh điển của đại tạng. Dòng Tiếp Hiện không chấp nhận quan điểm phản giáo của bất cứ một hệ phái nào. Dòng Tiếp Hiện tìm thể hiện tinh thần đạo Bụt trong giáo lý nguyên thủy và qua quá trình phát triển của tinh thần ấy trong lịch sử giáo đoàn, giáo lý và tu chứng của mọi truyền thống đạo Bụt.

Điều 5: Dòng Tiếp Hiện quan niệm tất cả các kinh điển trong đại tạng, dù là do Bụt thuyết hay do Phật tử biên soạn theo tinh thần đạo Bụt dưới hình thái Bụt thuyết, đều là kinh điển đạo Bụt. Dòng Tiếp Hiện chủ trương rằng sự khai triển tư tưởng đạo Bụt nguyên thủy và sự thành lập các hệ phái giáo lý mới căn cứ trên cơ bản giáo lý nguyên thủy ấy để kế cơ hóa việc hành đạo là những thực hiện cần thiết và chân chính. Dòng Tiếp Hiện cho rằng chỉ có hành đạo như thế mới

làm cho Phật chúng không đoạn tuyệt và cho sinh khí đạo Bụt được lưu nhuận trong cuộc đời.

Điều 6: Dòng Tiếp Hiện được xây dựng trên cơ sở tuệ giác và từ bi của Bụt, tin tưởng rằng tuệ giác và từ bi ấy có thể đóng góp lớn lao cho hòa bình và hạnh phúc con người. Dòng Tiếp Hiện nhận định phương pháp *Phá Chấp* và *Thực Chứng* là trọng tâm của giáo lý đạo Bụt về mặt nhận thức thực tại. Dòng Tiếp Hiện nhận định phương pháp *Khế Cơ* và *Phương Tiện* là trọng tâm của giáo lý đạo Bụt về mặt hành động lợi sinh. Giáo lý *Phá Chấp*, *Thực Chứng*, *Khế Cơ* và *Phương Tiện* được thể hiện trong tất cả các kinh điển hệ trọng nhất của đại tạng, như *Bát Nhã*, *Pháp Hoa*, *Hoa Nghiêm*, *Niết Bàn*... Tinh thần phá chấp và thực chứng đưa tới thái độ khách quan, bao dung và từ bi trong nhận thức cũng như trong sự giao tiếp giữa con người với con người. Tinh thần khế cơ và phương tiện đưa tới thái độ sáng tạo và khả năng dung hợp cần thiết cho sự tiến hóa và sự thành đạt hữu hiệu chí nguyện lợi sinh. Dòng Tiếp Hiện chủ trương sự tu dưỡng tâm linh là thức ăn cần thiết để phát triển và bảo tồn sự toàn vẹn (intégrité) của mình và của người, cũng như của lý tưởng, trước và trong khi dẫn thân vào các công tác lợi sinh trong xã hội.

Điều 7: Dòng Tiếp Hiện bác bỏ thái độ giáo điều trong nhận thức và trong hành động. Dòng Tiếp Hiện chấp nhận một thái độ hành đạo linh động để có thể phản ánh tinh thần cầu tiến và khế cơ của đạo Bụt và làm cho trí giác, từ bi và bao dung của đạo Bụt được thực sự có mặt trong cuộc đời. Dòng Tiếp Hiện coi trọng sự sinh tồn của tinh thần và sinh khí đạo Bụt hơn sự sinh tồn của những hình thái và tập tục đạo Bụt. Dòng Tiếp Hiện chủ trương Phật tử phải mang tuệ giác đạo Bụt đứng vào hàng ngũ những người đi tiên phong trong việc tìm giải quyết những vấn đề của sự sống bản thân và xã hội. Theo nguyên tắc tùy duyên bất biến, Dòng Tiếp Hiện chủ trương thích ứng với điều kiện xã hội để cải tiến xã hội mà vẫn giữ được sự toàn vẹn của lý tưởng tuệ giác mình. Mang chí nguyện bồ tát, người Tiếp Hiện thực tập chuyên hóa tự thân nhằm đưa tới chuyển hóa xã hội theo con đường thương yêu và hiểu biết.

Chương III: Giáo quyền, Đoàn viên, Cơ cấu và hệ thống tổ chức

Điều 8: Để bảo vệ và tôn trọng tinh thần nhận thức tự do và ý thức trách nhiệm của mỗi cá nhân trong giáo đoàn, Dòng Tiếp Hiện không thiết lập giáo quyền và cũng không công nhận một giáo quyền nào. Các vị tu sĩ cũng như cư sĩ nam và nữ cùng thực tập với nhau trong Dòng Tiếp Hiện. Dòng Tiếp Hiện không có cấp bậc giáo phẩm.

Điều 9: Dòng Tiếp Hiện không công nhận sự cần thiết của một vai trò môi giới thiêng liêng nào giữa con người và Bụt, giữa con người và chân lý. Dòng Tiếp Hiện nhận định rằng, chỉ có sự hướng dẫn và khai thị của những người đi trước căn cứ vào trí tuệ, kinh nghiệm và thực chứng của họ là cần thiết cho người đi sau. Tuy nhiên Dòng Tiếp Hiện chủ trương không ai có quyền đại diện hoặc nhân danh chân lý, nhân danh thực chứng hoặc nhân danh Bụt.

Điều 10: Các đoàn viên của dòng Tiếp Hiện được nhiếp thu làm hai chúng: *Chúng Chủ Trì* và *Chúng Đồng Sự*.

Chúng Chủ Trì gồm có những người đã chính thức phát nguyện hành trì giới luật Tiếp Hiện, được gọi là các *Anh* (viết hoa) hoặc các *Chị* (viết hoa) của Dòng Tiếp Hiện.

Chúng Đồng Sự gồm có những người đang học tập thực hành theo giới luật Tiếp Hiện, nhưng không hoặc chưa làm lễ phát nguyện nhận giới này.

Chúng Chủ Trì có trách nhiệm hỗ trợ cho tăng thân địa phương, tổ chức các lễ tụng giới, ngày quán niệm và các khoá tu.

Chúng Đồng Sự thân cận với Chúng Chủ Trì và cộng tác với Chúng Chủ Trì trong mọi sinh hoạt tu tập và hành đạo. Họ tham dự các buổi tụng giới mỗi hai tuần cùng với các sinh hoạt khác do Chúng Chủ Trì tổ chức. Người nào trong Chúng Đồng Sự đã thực tập thường xuyên với Chúng Chủ Trì trong thời gian một năm, hoặc lâu hơn, nên tìm hiểu và hội ý về việc xin gia nhập Chúng Chủ Trì. Điều nên ghi nhớ là các vị này cần thọ trì năm giới trước.

Điều 12: Giáo thọ (*Dharmacharyas*) gồm các vị trong Chúng Chủ Trì đã được chọn căn cứ trên sự vững chải trong việc tu tập và khả năng sống an lạc. Các giáo thọ có trách vụ khơi mở sự an lạc và vững chải trong tầng thân địa phương. Tầng thân địa phương được khuyến khích đề nghị các giáo thọ cho địa phương của mình.

Chương IV: Giới luật Tiếp Hiện, Điều kiện thọ giới

Điều 13: Giới Tiếp Hiện phản chiếu thực chất của dòng tu, lấy sự tu dưỡng tâm linh làm nền tảng cho mọi công tác xã hội.

Điều 14: Sự thực tập Mười Bốn giới là trái tim của giáo chế Tiếp Hiện. Người Tiếp Hiện được khuyến khích tụng Năm giới và Mười Bốn giới mỗi hai tuần. Nếu không tụng giới trong ba tháng thì lễ truyền giới được xem như là không còn hiệu lực.

Điều 15: Mọi người từ 18 tuổi trở lên, không phân biệt chủng tộc, quốc tịch, màu da, nam nữ và quan điểm về đời sống lứa đôi đều có thể xin gia nhập Chúng Chủ Trì của Dòng Tiếp Hiện. Điều thiết yếu là những vị này có chí nguyện sống đời sống Tiếp Hiện, chứng tỏ có khả năng hiểu về lý tưởng Tiếp Hiện và có khả năng hành đạo như một Tiếp Hiện. Bằng cấp và địa vị xã hội không phải là tiêu chuẩn xét định về khả năng thọ giới của một cá nhân. Bất cứ học giả hay thọ thuyên đều có thể thọ giới Tiếp Hiện.

Điều 16: Người xin thọ giới cần chính thức bày tỏ ước nguyện gia nhập Chúng Chủ Trì của mình. Thờ này được trao cho Chúng Chủ Trì của tầng thân địa phương hoặc một tầng thân ở gần đó, hoặc gửi đến các vị giáo thọ. Người xin thọ giới Tiếp Hiện cần thọ trì Ba Sự Quay Về và Năm giới trước khi thọ giới Tiếp Hiện. Một hoặc vài Anh, Chị trong Chúng Chủ Trì sẽ làm người hướng dẫn tinh thần cho vị này ít nhất là một năm cho đến khi người xin thọ giới có được an lạc và vững chải phần nào trong sự thực tập, cũng như chứng tỏ được là mình có khả năng sống hòa hợp với tầng thân. Những điều kể trên nhằm mục đích giúp người xin thọ giới có cơ hội tìm hiểu về Chúng Chủ Trì, cũng như Chúng Chủ Trì có cơ hội hiểu người xin thọ giới để

có thể hiến tặng cho vị này mọi hướng dẫn và nâng đỡ cần thiết, nhất là trong lãnh vực mà người đó còn yếu kém. Đây cũng là để giúp cho người xin thọ giới có thời gian học tập về vai trò của người Tiếp Hiện.

Khi các điều kiện kể trên đã hội đủ, hồ sơ của giới tử sẽ được Chúng Chủ Trì, giáo thọ phê chuẩn sau hội ý với đại chúng (gồm những người thực tập lâu ngày với tăng thân) về việc giới tử có sẵn sàng hay chưa trong việc tiếp nhận giới Tiếp Hiện.

Công việc của người Tiếp Hiện chủ trì là xây dựng tăng thân, hỗ trợ việc hành đạo và giảng giải về đạo Bụt dựa trên kinh nghiệm tu tập của cá nhân mình. Người Tiếp Hiện nuôi dưỡng Bồ Đề Tâm nơi mình và người khác, cũng như thường xuyên thực tập thiền quán, sống an lạc, hài hòa với gia đình và cộng đồng. Đó đều là những biểu hiện của chí nguyện bồ tát lợi tha.

Các tăng thân địa phương có khi được khuyến khích gia giảm các thể thức gia nhập dòng tu cho thích hợp với văn hóa, địa lý và hoàn cảnh nơi địa phương đó, miễn là mục tiêu và lý tưởng Tiếp Hiện không vì thế mà bị tổn thương.

Thể thức xin thọ giới Tiếp Hiện cũng có thể được gia giảm trong những hoàn cảnh đặc biệt, ví dụ như vì lý do sức khỏe, khi các điều kiện thọ giới khác đã được hội đủ. Trong trường hợp này, nhiếp chúng trưởng và giáo thọ nên được hội ý trước và nếu có thì giờ thì nên hội ý với các vị khác trong Chúng Chủ Trì.

Khi người xin thọ giới đã hội đủ các điều kiện quy định trong việc tiếp nhận giới Tiếp Hiện thì đơn xin thọ giới này sẽ được phê chuẩn và một vị trong Chúng Chủ Trì sẽ được đề cử để thông báo cho người xin thọ giới. Khi cử hành lễ truyền giới, chi tiết về tên tuổi, ngày tháng và địa điểm truyền giới cũng như tên của Thầy truyền giới cần được ghi chép rõ ràng.

Điều 18: Người Tiếp Hiện chủ trì có thể dành phần lớn thì giờ của đời mình trong các cơ sở tinh tu, nhưng nếu có phận sự trong xã hội, người Tiếp Hiện cần duy trì ít nhất 60 ngày tinh tu trong một năm.

Nếu có lúc vì gia cảnh đặc biệt hay vì phận sự khác mà người Tiếp Hiện không hành trì đúng như những điều nói trên thì họ có thể được gia giảm, nhưng cần có sự chấp thuận của tăng thân.

Điều 19: Đối với tất cả chúng chủ trì Tiếp Hiện, dòng tu kỳ vọng và tin cậy các vị này tham gia vào việc tổ chức các sinh hoạt tu học và thực tập cùng với tăng thân địa phương.

Điều 20: Người nào biết sống theo tinh thần của Năm giới quý báu và Mười Bốn giới Tiếp Hiện đều được kể là thích hợp để gia nhập Chúng Chủ Trì, dù độc thân hay có gia đình. Trong trường hợp có gia đình, sự hành trì của vị này sẽ được dễ dàng hơn nếu người bạn lứa đôi của người đó cũng là một thành phần trong Chúng Chủ Trì hay Chúng Đồng Sự, hoặc là một thân hữu của tăng thân, hay ít nhất biết sống hài hòa, nâng đỡ và khích lệ sự tu tập của người bạn lứa đôi của mình.

Chương V: Điều hành, Tài sản giáo đoàn, Đại Hội Tiếp Hiện

Điều 21: Đại hội Chúng Chủ Trì được triệu tập đều đặn để bầu Hội Đồng Tiếp Hiện. Tất cả thanh chúng đều được thông báo trước sáu tháng về thời giờ và địa điểm của đại hội. Nếu vị nào vắng mặt thì có thể đề cử người đại diện cho mình.

Thế thức trưng cầu ý kiến sẽ được trình bày, duyệt xét và sửa đổi mỗi khi đại hội bắt đầu.

Ban chủ tọa đại hội được đề cử theo tính cách luân phiên. Ít nhất phải có một vị phái nam và một vị phái nữ từ hai quốc gia khác nhau làm chủ tọa buổi họp. Biên bản của mỗi buổi họp của đại hội sẽ được lưu trữ thành hồ sơ mang tính chất sống động, phản ánh dòng sinh mệnh của dòng tu. Mọi người trong Chúng Chủ Trì đều có thể đọc các hồ sơ này khi có yêu cầu.

Điều 22: Trong Đại Hội Tiếp Hiện, Chúng Chủ Trì sẽ chọn lựa người đứng vào Hội Đồng Nhiệm Trùng để phụ trách tổ chức và hướng dẫn các công việc của người Tiếp Hiện trong thời gian giữa hai kỳ đại

hội cũng như để bầu các điều hành viên cho Hội Đồng Nhiệm Trường trong số các vị ở trong hội đồng này.

Đại Hội Tiếp Hiện sẽ quyết định về các cơ cấu và tổ chức nhằm hỗ trợ chí nguyện làm voi bớt khổ đau và thể hiện lý tưởng Bồ Tát lợi tha của người Tiếp Hiện cũng như tạo nên sự liên hệ chặt chẽ giữa các Tiếp Hiện. Chúng Chủ Trì sẽ nương tựa nơi sự vững chải trong đời sống và sự tu tập của các Anh Chị lớn trong thanh chúng cũng như được hưởng sự trong sáng và tươi mát của các Tiếp Hiện trẻ có mặt trong các công tác. Như thế, thanh chúng sẽ được lợi lạc nhờ sự hiện diện của Hội Đồng Trưởng Lão (Council of the Elders) và Hội Đồng Tiếp Hiện Trẻ (Council of Youth).

Điều 23: Để giúp cho mối liên hệ giữa các tầng thân trên thế giới được dễ dàng, các tầng thân địa phương được khuyến khích tổ chức thanh chúng theo thể thức phù hợp với tinh thần của giáo chế Tiếp Hiện.

Điều 24: Người Tiếp Hiện trong Chúng Chủ Trì không bắt buộc phải đóng niên liễm, tuy nhiên có thể được khuyến khích đóng góp tùy hỷ dưới hình thức công đức nhằm trợ giúp cho các công việc của dòng tu. Tất cả ngân khoản của dòng tu được bỏ vào một ngân quỹ đặc biệt thuộc "Dòng Tiếp Hiện". Hàng năm, người thủ quỹ soạn thảo và trình bày bản báo cáo tài chánh cho các thành viên của Chúng Chủ Trì.

Sau khi trang trải chi phí về tài chánh, ngân quỹ của dòng tu có thể được sử dụng để giúp tầng thân địa phương cấp học bổng cho Tiếp Hiện về dự các khóa tĩnh tu do dòng tu tổ chức hoặc hỗ trợ cho các công việc của Tiếp Hiện nhằm làm voi bớt khổ đau.

Điều 25: Các bất động sản của dòng tu cần được cất giữ, bảo trì thể theo luật pháp của quốc gia và địa phương.

Để bảo vệ cho những cá nhân đứng ra lãnh trách nhiệm điều hành bất động sản của cộng đồng, tất cả trương mục, ngân quỹ, nhà đất, xe cộ... đều nên được làm kế toán theo quy chế hiện hành.

Nếu tăng thân địa phương có giữ ngân quỹ thuộc dòng Tiếp Hiện quốc tế thì trương mục này nên để riêng và biên bản sẽ gửi đến thủ quỹ của dòng tu hàng năm.

Chương VI: Tu chỉnh giáo chế

Điều 26: Các chữ và câu trong giáo chế Tiếp Hiện đều có thể trở thành đối tượng của sự tu chỉnh. Như vậy là để giúp cho tinh thần của giáo chế được sinh động trong suốt quá trình lịch sử tu tập của dòng tu.

Điều 27: Mười Bốn giới và giáo chế được cứu xét lại trong mỗi kỳ họp đại hội của Chúng Chủ Trì.

Điều 28: Giáo chế này gồm có sáu chương và hai mươi chín điều, được cứu xét và tu chỉnh trong các kỳ đại hội của Chúng Chủ Trì để giáo chế luôn phản ánh được xã hội trong đó người Tiếp Hiện đang sống.

Điều 29: Thể theo truyền thống sinh hoạt trong tăng thân, tất cả mọi tu chỉnh cần thể theo sự trung cầu và đồng ý chung của mọi người (consensus) chứ không phải chỉ dựa trên đa số (simple majority)