

# Bước tới Thánh Đời

Sách gối đầu  
của Sa di và Sa di ni



Ấm bản tặng bố' 2008

Hội Đồng Giáo Thọ Đạo Tràng Mai Thôn Biên soạn

Lá Bối

# Mục lục

Lời nói đầu.....	8
<b>Thi kê thực tập chánh niệm .....</b>	<b>10</b>
Thức Dậy.....	10
Quơ Dép.....	10
Xuống Giường.....	10
Bật Đèn.....	11
Xếp Mền.....	11
Mở Cửa Sổ.....	11
Vặn Nước.....	11
Đánh Răng.....	11
Súc Miệng.....	12
Rửa Mặt.....	12
Vào Nhà Cầu.....	12
Đi Tiểu.....	12
Rửa Tay.....	12
Tắm.....	13
Cạo Tóc.....	13
Rửa Chân.....	13
Soi Gương.....	13
Mặc Áo.....	13
Mặc Áo Nhật Bình.....	14
Khoác Áo Ca Sa.....	14
Lên Xuống Cầu Thang.....	14
Kệ Chuông (1).....	14
Kệ Chuông (2).....	14
Kệ Chuông (3).....	15
Nghe Chuông (1).....	15
Nghe Chuông (2).....	15
Nghe Chuông (3).....	15
Xếp Giày Dép.....	16
Vào Thiên Đường.....	16
Đốt Lò.....	16
Đốt Nến.....	16
Quán Tượng Trước Khi Lễ Bụt.....	16

Xưng Tán Bụt .....	17
Xưng Tán Pháp .....	17
Xưng Tán Tăng.....	17
Ngồi Thiền Sáng .....	18
Ngồi Thiền Tối .....	18
Ngồi Xuống .....	18
Điều Thân .....	18
Điều Chỉnh Hơi Thở.....	19
Thở (1) .....	19
Thở (2) .....	19
Thở (3) .....	20
Ngồi Thiền (1) .....	20
Ngồi Thiền (2) .....	20
Tê Chân Đổi Cách Ngồi.....	21
Thiền Hành.....	21
Chấp Tay Chào .....	21
Nâng Bình Bát (1).....	21
Nâng Bình Bát (2).....	21
Nâng Bát Không.....	22
Nâng Bát Đầy .....	22
Chú Nguyện.....	22
Xuất Sanh.....	22
Quán Niệm Trước Khi Ăn.....	22
Trước Khi Ăn.....	23
Bốn Đũa Đầu .....	23
Ăn Cơm (1) .....	23
Ăn Cơm (2) .....	24
Nhìn Bát Cơm Đã Sạch Thức Ăn.....	24
Nâng Chén Trà Lên.....	24
Rửa Bát (1) .....	24
Rửa Bát (2) .....	24
Rửa Bát (3) .....	25
Quét Tước.....	25
Quét Lá (1) .....	25
Quét Lá (2) .....	25
Tưới Cây Trong Chậu .....	25
Dọn Thiền Đường.....	25

Cắt Hoa .....	26
Cắm Hoa .....	26
Thay Nước Bình Hoa .....	26
Tắm Bụt.....	26
Chùi Cầu Tiêu .....	26
Đổ Rác (1).....	26
Đổ Rác (2).....	27
Làm Vườn.....	27
Trồng Cây .....	27
Nhổ Cỏ (1).....	27
Nhổ Cỏ (2).....	27
Nhổ Cỏ (3).....	28
Nhổ Cỏ (4).....	28
Tưới Cây (1).....	28
Tưới Cây (2).....	28
Tưới Cây (3).....	28
Lặt Rau .....	29
Mở Máy Vi Tính.....	29
Nhắc Điện Thoại .....	29
Gắn Dây An Toàn .....	29
Chít Khăn.....	29
Đi Xe Đạp.....	30
Trước Khi Rồ Máy Xe.....	30
Giận (1).....	30
Giận (2).....	30
Giận (3).....	30
Nhìn Bàn Tay .....	31
Khâu Áo .....	31
Kệ Vô Thường.....	31
<b>Mười giới Sadi</b> .....	32
Giới thứ nhất là bảo vệ sinh mạng .....	32
Giới thứ hai là tôn trọng quyền tư hữu .....	32
Giới thứ ba là bảo vệ tiết hạnh.....	33
Giới thứ tư là thực tập chánh ngữ và lắng nghe .....	33
Giới thứ năm là bảo vệ và nuôi dưỡng thân tâm, không sử dụng rượu, các chất ma túy và tiêu thụ những sản phẩm có độc tố .....	34
Giới thứ sáu là không sử dụng mỹ phẩm và đồ trang sức .....	34

Giới thứ bảy là không vương mắc vào các lối tiêu khiển trần tục.....	35
Giới thứ tám là không sống đời sống vật chất sang trọng và xa hoa ..	36
Giới thứ chín là không ăn mặn và không ăn ngoài những bữa ăn của đại chúng .....	36
Giới thứ mười là không tích lũy tiền bạc và của cải .....	36
<b>Các thiên uy nghi .....</b>	<b>38</b>
Chương 1 - Tôn kính Thầy và các vị có hạ lạc cao.....	38
Chương 2 - Hầu Thầy.....	39
Chương 3 - Đi theo Thầy .....	42
Chương 4 - Tiếp nhận lời dạy của Thầy .....	43
Chương 5 - Nương tựa y chỉ sư .....	43
Chương 6 - Nương tựa tăng thân.....	44
Chương 7 - Sinh hoạt với chúng.....	46
Chương 8 - Làm việc với tăng thân.....	47
Chương 9 - Bảo vệ sinh môi .....	50
Chương 10 - Đi, Đứng, Nằm và Ngồi.....	52
Chương 11 - Vào chùa, tháp, chánh điện, thiền đường.....	53
Chương 12 - Lễ lạy, tụng kinh .....	54
Chương 13 - Ngồi thiền .....	55
Chương 14 - Đi thiền.....	57
Chương 15 - Nghe pháp thoại .....	58
Chương 16 - Học kinh và đọc sách.....	59
Chương 17 - Y, bát, tọa cụ và vật dùng cá nhân.....	60
Chương 18 - Ăn cơm .....	61
Chương 19 - Vào nhà tắm.....	63
Chương 20 - Vào cầu tiêu .....	63
Chương 21 - Giặt áo, phơi áo .....	64
Chương 22 - Ở trong phòng, ngủ nghỉ .....	64
Chương 23- Thân Thứ Hai .....	66
Chương 24 - Thỉnh chuông và nghe chuông .....	67
Chương 25 - Dự pháp đàm.....	68
Chương 26 - Dự thiền trà.....	69
Chương 27 – Bẽ gãy thế tam giác .....	70
Chương 28 - Đối trị cơn giận.....	71
Chương 29- Nghe và nói điện thoại.....	73
Chương 30 - Sử dụng máy vi tính .....	73
Chương 31 - Làm việc trong bếp .....	74

Chương 32 - Đi ra ngoài.....	75
Chương 33 - Lái xe, đi xe hoặc đi bộ.....	76
Chương 34 - Tiếp xử với người cư sĩ.....	78
Chương 35 - Đến nhà đàn việt.....	79
Chương 36 - Hướng dẫn các khóa tu.....	80
Chương 37 - Du phương cầu học.....	81
Chương 38 - Thể dục thể thao.....	82
Chương 39 - Thiền Buông Thư và thanh lọc cơ thể.....	83
Chương 40 - Làm mới.....	84
Chương 41 - Soi sáng.....	87
<b>Lời cảnh giác và khích lệ của thiền sư Quy Sơn.....</b>	<b>89</b>
Ý thức Vô thường.....	89
Tránh lễ thói hưởng thụ.....	89
Giới là căn bản.....	90
Sơ tâm cần nuôi dưỡng.....	90
Phải nên liệu trước.....	91
Nỗ lực tinh tiến.....	92
Gần gũi bạn lành.....	93
Khẩn thiết dụng tâm.....	93
Trai giới tinh chuyên.....	94
Nuôi hoài bão lớn.....	95
Nắm quyền tự chủ.....	95
Cùng đi với nhau.....	96
<b>Nói với người xuất gia trẻ.....</b>	<b>98</b>
Tâm thương yêu.....	98
Môi trường tốt.....	100
Sự nghiệp giác ngộ.....	102
Hạnh phúc bây giờ.....	105
Kiến thức không phải là tuệ giác.....	106
Tu cho mọi người.....	108
Hạnh phúc và chánh niệm.....	110
Sơ tâm là hảo tâm.....	112
<b>Viết thêm cho người xuất gia trẻ.....</b>	<b>115</b>
Những khó khăn.....	115
Con đường thoát.....	116
Ăn cơm có canh.....	118

Gia tài của Bụt.....	119
Bạn đồng hành của bồ tát.....	121
Phẩm vật hiến tặng.....	122
Tay trong tay .....	124
<b>Nguồn gốc và nội dung sách Bước Tới Thánh Thơi.....</b>	<b>126</b>
<b>Nghi thức tụng 10 Giới .....</b>	<b>132</b>
1- Dâng Hương .....	132
2- Tán Dương .....	132
3- Lạy Bụt và Bồ Tát .....	133
4- Trì Tụng.....	133
5- Tác Pháp Yết Ma.....	136
6- Khai Thị .....	137
7- Niệm Bụt.....	141
8- Quy Nguyện.....	141
9- Quay Về Nương Tựa.....	143
10- Hồi Hướng .....	143

## Lời nói đầu

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

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

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

Sách *Sa Di Luật Nghi Yếu Lược* của thầy Châu Hoằng (trú trì chùa Vân Khê, 1535-1615) viết vào cuối thế kỷ thứ mười sáu, đến nay đã tròn bốn trăm năm. Sách này không còn đáp ứng được một cách đầy đủ những nhu yếu hiện thời của các vị Sa di, cho nên các vị Giáo thọ của đạo tràng Mai Thôn đã quyết định biên soạn cuốn *Bước Tới Thánh Thoi* này. Ta biết rằng trong lãnh vực sách giáo khoa, khoa học cũng



như văn chương, mỗi năm đều có nhiều tác phẩm mới ra đời để cung ứng cho nhu cầu học hỏi và thực tập. Bốn trăm năm là một thời gian quá lâu. Các vị Sa di không thể chờ đợi lâu hơn nữa.

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

# Thi kệ thực tập chánh niệm

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

## Thức Dậy

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

## Quo Dép

Đặt chân trên mặt đất  
Là thể hiện thần thông  
Từng bước chân tinh thức  
Làm hiển lộ pháp thân

## Xuống Giường

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

*Nam mô Bồ Tát Siêu Lạc Địa*

## **Bật Đèn**

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

## **Xếp Mền**

Xếp mền cho niềm vui  
Sống ngăn nắp cuộc đời  
Thân và tâm thức liêm  
Phiền não phải rụng rơi

## **Mở Cửa Sổ**

Mở cửa nhìn pháp thân  
Đòi màu nhiệm không cùng  
Lòng dạn lòng tỉnh thức  
Dòng nước tâm trong ngần

## **Vặn Nước**

Nước từ nguồn suối cao  
Nước từ lòng đất sâu  
Nước màu nhiệm tuôn chảy  
Ồn nước luôn tràn đầy

## **Đánh Răng**

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

## **Súc Miệng**

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

## **Rửa Mặt**

Rửa mặt là rửa tâm  
Sạch hết mọi cấu trần  
Để cho nguồn an lạc  
Đi vào cả châu thân

## **Vào Nhà Cầu**

Không nơ cũng không sạch  
Không bớt cũng không thêm  
Trí tuệ Ba La Mật  
Không có pháp nào trên

## **Đi Tiếu**

Đi tiếu trong bản môn  
Đổi trao nào kỳ diệu  
Ta và người không hai  
Không dư mà không thiếu

## **Rửa Tay**

Mức nước để rửa tay  
Xin nguyện cho mọi người  
Có đôi bàn tay khéo  
Gìn giữ trái đất này

## **Tắm**

Không sinh cũng không diệt  
Không trước cũng không sau  
Trao truyền và tiếp thọ  
Pháp giới tính nhiệm màu

## **Cạo Tóc**

Cạo sạch mái tóc  
Nguyện cho mọi người  
Dứt hết phiền não  
Độ thoát cho đời

## **Rửa Chân**

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

## **Soi Gương**

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

## **Mặc Áo**

Mặc áo trong tích môn  
Trang nghiêm y chánh báo  
Tịnh độ trong tầm tay  
Nước non cùng sáng tạo

## **Mặc Áo Nhật Bình**

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

## **Khoác Áo Ca Sa**

*(nâng ngang trán)*

Đẹp thay áo giải thoát  
Áo ruộng phước nhiệm màu  
Con cúi đầu tiếp nhận  
Đòi đòi nguyện mang theo

## **Lên Xuống Cầu Thang**

Lên hay xuống cầu thang  
Bước chân thường nhẹ nhàng  
Nếu nghe tiếng lộp cộp  
Là biết lòng chưa an

## **Kệ Chuông (1)**

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

## **Kệ Chuông (2)**

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

*Nam mô đức bốn sư Bụt Thích Ca Mâu Ni*

### **Kệ Chuông (3)**

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

*Nam mô đức bốn sư Bụt Thích Ca Mâu Ni*

### **Nghe Chuông (1)**

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

### **Nghe Chuông (2)**

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

*Nam mô đức bốn sư Bụt Thích Ca Mâu Ni*

### **Nghe Chuông (3)**

Nghe tiếng chuông  
Lòng nhẹ buông  
Tâm tĩnh lặng  
Hết sầu thương  
Tập buông thả  
Thôi vấn vương  
Lắng nghe thấu  
Tận nguồn cơn  
Học nhìn lại  
Hiếu và thương

## **Xếp Giày Dép**

Đặt dép giày ngay ngắn  
Xin nguyện cho mọi người  
Đôi chân thường chánh niệm  
Vào ra luôn thành thời

## **Vào Thiền Đường**

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

## **Đốt Lò**

Đốt lò trong bản môn  
Gửi mây về mùa Hạ  
Cất mặt trời để dành  
Cho những ngày Đông giá

## **Đốt Nến**

Thắp lên một ngọn đèn  
Cúng dường vô lượng Bụt  
Một tâm niệm an lành  
Làm rạng ngời mặt đất

## **Quán Tượng Trước Khi Lễ Bụt**

Trong thể tính chân như  
Không chủ thể đối tượng  
Đệ tử kính lạy Bụt  
Trong tương cảm nhiệm màu  
Biểu hiện khắp mười phương  
Như Đế châu ảnh chiếu  
Nơi nào cũng có Bụt



Và có con kính lạy

### **Xưng Tán Bụt**

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

### **Xưng Tán Pháp**

Pháp bảo đẹp vô cùng  
Lời vàng do chính Bụt tuyên dương  
Chư thiên trời nhạc tán hoa hương  
Pháp màu nhiệm tỏ tường  
Ghi chép rõ ràng thành ba Tạng  
Lưu truyền hậu thế mười phương  
Chúng con nay thấy được con đường  
Nguyện hết sức tuyên dương  
Xin quy y thường trú Đạt ma gia!

### **Xưng Tán Tăng**

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

Xin quy y thường trú Tăng già gia!

### **Ngòi Thiên Sáng**

Pháp thân tỏa sáng buổi ban mai  
Tĩnh tọa lòng an miệng mỉm cười  
Ngày mới nguyện đi trong tỉnh thức  
Mặt trời trí tuệ rạng muôn nơi  
Ngưỡng mong đại chúng tinh tiến nhiếp tâm thiền tập

*Nam mô Bụt Thích Ca Mâu Ni (3 lần)*

### **Ngòi Thiên Tối**

Vững thân ngòi dưới cội bồ đề  
Ba nghiệp lắng rồi hết thị phi  
Thu nhiếp thân tâm vào chánh niệm  
Rõ soi diện mục thoát bờ mê  
Ngưỡng mong đại chúng tinh tiến nhiếp tâm thiền tập

*Nam mô Bụt Thích Ca Mâu Ni (3 lần)*

### **Ngòi Xuống**

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

### **Điều Thân**

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

## **Điều Chỉnh Hơi Thở**

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

### **Thở (1)**

Quay về nương tựa  
Hải đảo tự thân  
Chánh niệm là Bụt  
Soi sáng xa gần  
Hơi thở là Pháp  
Bảo hộ thân tâm  
Năm uẩn là Tăng  
Phối hợp tinh cần  
Thở vào thở ra  
Là hoa tươi mát  
Là núi vững vàng  
Nước tĩnh lặng chiếu  
Không gian thanh thang

### **Thở (2)**

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

### **Thở (3)**

Đã về

Đã tới

Bây giờ

Ở đây

Vững chãi

Thảnh thơi

Quay về

Nương tựa

Nay tôi đã về

Nay tôi đã tới

An trú bây giờ

An trú ở đây

Vững chãi như núi xanh

Thảnh thơi dường mây trắng

Cửa vô sinh mở rồi

Trạm nhiên và bất động

### **Ngồi Thiền (1)**

Ngồi thiền trong tích môn

Nơi nào không thành đạo?

Sinh tử trải bao lần

Phút giây nào độc đáo

### **Ngồi Thiền (2)**

Ngồi thiền trong bản môn

Giây nào cũng thành đạo

Cội nào cũng bồ đề

Tòa nào cũng Đa bảo

## **Tê Chân Đồi Cách Ngồi**

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

## **Thiền Hành**

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

## **Chấp Tay Chào**

Sen búp xin tặng người  
Một vị Bụt tương lai

## **Nâng Bình Bát (1)**

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

## **Nâng Bình Bát (2)**

Bình bát của Như Lai  
Dùng làm ứng lượng khí  
Xin giữ để nuôi thân  
Và nuôi lớn chánh trí

## **Nâng Bát Không**

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

## **Nâng Bát Đầy**

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

## **Chú Nguyện**

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

*Án độ lợi ích tóa ha (3 lần)*

## **Xuất Sanh**

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

*Án mục đế tóa ha (3 lần)*

## **Quán Niệm Trước Khi Ăn**

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

1. Thức ăn này là tặng phẩm của đất trời, của muôn loài và công phu lao tác.
2. Xin nguyện ăn trong chánh niệm và với lòng biết ơn để xứng đáng thọ nhận thức ăn này.
3. Xin nhớ nhận diện và chuyển hóa những tật xấu, nhất là tật ăn uống không có chừng mực.
4. Chỉ xin ăn những thức có tác dụng nuôi dưỡng và ngăn ngừa tật bệnh.
5. Vì muốn nuôi dưỡng tình huynh đệ, xây dựng tăng thân, và chí nguyện độ đời nên thọ nhận thức ăn này.

### **Trước Khi Ăn**

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

### **Bốn Đũa Đầu**

Đũa thứ nhất, học hiến tặng niềm vui  
Đũa thứ hai, học làm voi nổi khổ  
Đũa thứ ba, học giữ lòng hoan hỷ  
Đũa thứ tư, học thực tập xả buông

### **Ăn Cơm (1)**

Ăn cơm nơi tích môn  
Nuôi sống cả tổ tiên  
Mở đường cho con cháu  
Cùng tìm hướng đi lên

## **Ăn Cơm (2)**

Ăn cơm nơi tích môn  
Nhai đều như nhịp thở  
Nhiệm màu ta nuôi nhau  
Tù bi nguyên cứu độ

## **Nhìn Bát Cơm Đã Sạch Thức Ăn**

Bát cơm đã vơi  
Bụng đã no rồi  
Bổn ơn xin nhớ  
Nguyện sẽ đền bồi

## **Nâng Chén Trà Lên**

Chén trà trong hai tay  
Chánh niệm nâng tròn đầy  
Thân và tâm an trú  
Nơi này và ở đây

## **Rửa Bát (1)**

Rửa bát trong tích môn  
Ta rửa bát ngàn đời  
Bát dơ rồi bát sạch  
Đều trên đường rong chơi

## **Rửa Bát (2)**

Rửa bát trong tích môn  
Ta nhìn ta mỉm cười  
Ta làm chi đó vậy  
Kìa nụ hồng đang tươi



### **Rửa Bát (3)**

Rửa bát nơi tích môn  
Chồng lên ba vạn cái  
Nhìn qua cửa bản môn  
Bát rửa hoài không ngại

### **Quét Tước**

Siêng năng quét đất Bụt  
Cây tuệ nảy mầm xanh

### **Quét Lá (1)**

Quét lá nơi bản môn  
Lá nào cũng thị hiện  
Chơi đi trốn đi tìm  
Chẳng đi mà chẳng đến

### **Quét Lá (2)**

Quét lá nơi bản môn  
Ta cùng Người thị hiện  
Đi về phía mặt trời  
Hẹn nhau cùng lên tiếng

### **Tươi Cây Trong Chậu**

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

### **Dọn Thiền Đường**

Nơi thiền đường im mát  
Quét dọn không thấy mệt

## **Cắt Hoa**

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

## **Cắm Hoa**

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

## **Thay Nước Bình Hoa**

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

## **Tắm Bụt**

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

## **Chùi Cầu Tiêu**

Đẹp thay sự quét dọn  
Tịnh nghiệp ngày thêm lớn

## **Đổ Rác (1)**

Một thùng rác bẩn  
Một bông hồng thơm

Muôn vật chuyển hóa  
Thường trong vô thường

### **Đổ Rác (2)**

Đổ rác chôn bản môn  
Nhìn cái nhìn bất nhị  
Gửi gắm về tương lai  
Bông hoa đầu thế kỷ

### **Làm Vườn**

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

### **Trồng Cây**

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

### **Nhổ Cỏ (1)**

Nhổ cỏ nơi tích môn  
Nhớ đến Lý Huệ Tông  
Ta nhổ cỏ dùm vua  
Hiến tặng đời sự sống

### **Nhổ Cỏ (2)**

Nhổ cỏ nơi tích môn  
Nhớ đến Trần Thái Tông  
Nhổ cỏ dùm Chiêu Hoàng  
Cho sông dài biển rộng

### **Nhổ Cỏ (3)**

Nhổ cỏ nơi tích môn  
Nhớ nhìn bản môn cười  
Bản môn không che mặt  
Tích môn liền thành thoi

### **Nhổ Cỏ (4)**

Nhổ cỏ nơi bản môn  
Ta nhớ chú điệu xưa  
Bụi che chở ngàn đời  
Cho muôn ngàn cậu bé

### **Tưới Cây (1)**

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

### **Tưới Cây (2)**

Tưới cây trong bản môn  
Tham dự vào sự sống  
Mây tuyết cùng một dòng  
Núi cao về biển rộng

### **Tưới Cây (3)**

Tưới cây trong tích môn  
Tham dự vào sự sống  
Mây tuyết cùng một dòng  
Núi cao về biển rộng

## **Lặt Rau**

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

## **Mở Máy Vi Tính**

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

## **Nhắc Điện Thoại**

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

## **Gắn Dây An Toàn**

Hai phần ba tai nạn  
Xảy ra tại gần nhà  
Biết vậy tôi cần trọng  
Dù không đi đâu xa

## **Chít Khăn**

Mái tóc đẹp ngày nào  
Nay thành chiếc khăn nâu  
Giúp tôi luôn ý thức  
Tự do là người tu

## **Đi Xe Đạp**

Ngồi thẳng trên xe đạp  
Vững chãi giữ thăng bằng  
Phúc xin tu cùng Tuệ  
Hành và Giải song song

## **Trước Khi Rồ Máy Xe**

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

## **Giận (1)**

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

## **Giận (2)**

Giận nhau trong tích môn  
Thở nhìn bản môn cười  
Trò ghét thương đả đôi  
Sông nước cứ đầy voi

## **Giận (3)**

Giận nhau trong tích môn  
Nhắm mắt nhìn mai sau  
Trong ba trăm năm nữa  
Người đâu và ta đâu?

## **Nhìn Bàn Tay**

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

## **Khâu Áo**

Khâu áo chốn tích môn  
Cho đời lành lặn lại  
Mũi kim sợi chỉ này  
Là công phu gặt hái

## **Kệ Vô Thường**

Ngày nay đã qua  
Đời sống ngăn lại  
Hãy nhìn cho kỹ  
Ta đã làm gì?

Đại chúng hãy cùng tinh tấn  
Thiền tập hết lòng  
Sống cho sâu sắc và thanh thoi  
Đừng để tháng ngày trôi đi oan uổng

# Mười giới Sa di

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

## **Giới thứ nhất là bảo vệ sinh mạng**

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

*Thực tập giới này vị Sa di phải học nhìn mọi loài bằng con mắt biết xót thương để nuôi dưỡng chất liệu từ bi và để chuyển hóa chất liệu bạo động và hận thù trong con người của mình. Thế giới hiện tại đây đầy bạo động và hận thù, và phần lớn khổ đau phát xuất từ những chất liệu ấy. Mỗi ngày trong khi đi, đứng, nằm, ngồi, làm việc, tiếp xúc, ăn uống, vị Sa di phải thấy được nỗi khổ đau và sợ hãi của mọi loài. Bảo vệ sự sống là phận sự đâu của một người có lý tưởng Bồ Tát.*

## **Giới thứ hai là tôn trọng quyền tư hữu**

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



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

### **Giới thứ ba là bảo vệ tiết hạnh**

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

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

### **Giới thứ tư là thực tập chánh ngữ và lắng nghe**

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

hòa trong đoàn thể tu học của con, những điều có thể gây nên chia rẽ và làm tan vỡ đoàn thể tu học của con. Con nguyện không nói những lời lầm của bất cứ một vị xuất gia nào và bất cứ về một đạo tràng nào, dù có khi con nghĩ là những lời lầm này có thật, trừ khi con được yêu cầu làm việc này trong những buổi thực tập soi sáng có mặt đương sự.

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

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

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

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

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

Ý thức được cái đẹp đích thực của người xuất gia là tính chất vững chãi và thanh thoi, con nguyện mỗi ngày làm đẹp cho con và cho tăng thân con bằng sự thực tập chánh niệm, cụ thể qua sự hành trì giới luật và các uy nghi trong đời sống hằng ngày. Con biết các loại mỹ phẩm

và trang sức mà người đời sử dụng chỉ có thể đem lại sự hào nhoáng giả tạo bên ngoài, và chỉ có tác dụng gây ra sự chìm đắm và vương mắc, cho nên con nguyện sống giản dị, gọn gàng và sạch sẽ trong cách ăn mặc của con. Con nguyện không sử dụng các loại nước hoa, phấn, sáp, các loại mỹ phẩm và các thức trang sức khác.

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

### **Giới thứ bảy là không vương mắc vào các lối tiêu khiển trần tục**

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

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

## **Giới thứ tám là không sống đòi sống vật chất sang trọng và xa hoa**

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

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

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

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

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

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

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

*Thực tập giới này, vị Sa di biết là bảo trì cơ sở và tài vật của thường trú là hành động kính yêu và phụng sự Tam Bảo chứ không phải là ước muốn làm*

*giàu cho cá nhân mình. Tuy nhiên, vị Sa di cũng cần biết rằng mục đích của người xuất gia là tu học để được giải thoát và để độ đời, cho nên quá bận bịu lo cho tài chánh của chùa mà không có thì giờ tu học cũng là một tai nạn cần tránh.*

# Các thiên uy nghi

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

## Chương 1 - Tôn kính Thầy và các vị có hạ lạp cao

Không gọi thẳng tên của Thầy. Nếu cần nói đến tên Thầy thì nói: pháp hiệu của Thầy chữ trước là \_\_\_ và chữ Sau là \_\_\_. Có ai chê bai Thầy thì tìm cách giải tỏa những hiểu lầm của họ về Thầy. Nếu không đủ sức thì nói: “Người mà quý vị đang nói xấu là Thầy tôi (hoặc ngang hàng với Thầy tôi). Tôi không muốn nghe nói xấu Thầy tôi.” Rồi tìm cách xin lỗi và bỏ đi nơi khác.

Đang ngồi mà Thầy đến thì đứng dậy, trừ những lúc đang tụng kinh, cạo tóc, thọ trai, chấp tác hay bệnh. Trước khi đi đâu phải xin phép Thầy. Mỗi khi đi về cũng trình Thầy. Nếu bắt buộc phải sống xa Thầy, hoặc khi Thầy sắp tịch, thì phải lập tức thỉnh ý Thầy là nên nương tựa vào vị nào và cư trú ở đâu.

Không được nghe lén những buổi thuyết giới hay các buổi họp riêng của các vị thọ giới lớn. Không nói và kể về những khuyết điểm của các vị với bất cứ ai. Lỡ có khi đang ở một nơi mà có các vị thọ giới lớn lớn tiếng với nhau thì im lặng tìm cách rút lui khỏi nơi ấy. Khi các vị lớn hạ lạp hơn mình bị Thầy quở trách thì mình cũng im lặng tìm cách rời khỏi chỗ đó.

Lần đầu tiên trong ngày gặp các vị có hạ lạp cao thì nên chấp tay xá chào. Nên chào hỏi khi các vị đi đâu xa về hoặc sắp đi đâu xa. Thấy

các vị xách gì hoặc đang làm gì thì cũng nên xách phụ hoặc làm phụ. Thấy các vị đi ngang, nên đứng sang một bên chấp tay để nhường bước. Nếu có phải đi ngang qua các vị, nên cúi đầu và chấp tay. Chỗ ngồi, chỗ ở, vật dụng và mọi thứ nên để ưu tiên cho các vị trước. Khi xếp hàng, thấy các vị tới nên để chỗ của mình cho các vị đứng trước. Không tự tiện vào phòng các vị, trừ trường hợp: được phái tới, được mời tới, được đến giúp việc, đến để báo tin và đến để tham vấn. Trong khi thưa chuyện với các vị, phải đứng ngay ngắn, chấp tay. Không được cùng đùa giỡn với các vị. Không được nạn vấn để gây lúng túng cho các vị, cũng như không nên để ý và tìm kiếm những sơ sót của các vị. Không được nhái giọng nói và điệu bộ của các vị. Khi được các vị nhắc nhở đến những sơ sót trong sự tu học thì chấp tay tạ ơn mà không được biểu lộ sự bực mình hay hờn giận. Địa vị của những người thọ giới lớn sau năm năm là địa vị của giáo thọ (A xà lê), sau mười năm là địa vị của thân giáo sư (hòa thượng), vị Sa di nên biết điều đó để tỏ lộ sự tôn kính, như tôn kính Thầy của mình. Đối với người có hạ lạp cao, nên xưng con thật lễ phép, dù đó là người đồng sư với mình.

Lúc gia đình đến thăm và kể cả lúc rời tự viện, nên đưa thân nhân đến chào các vị lớn.

## **Chương 2 - Hầu Thầy**

Làm thị giả cho Thầy là một cơ hội quý báu để được gần gũi và học hỏi trực tiếp với Thầy. Trong thời gian làm thị giả, thầy trò có cơ hội để hiểu nhau hơn và do đó Thầy có thể ban cho ta những giáo huấn thích hợp với căn cơ ta. Nếu Thầy có răn dạy điều gì phải chấp tay lắng nghe cung kính và tạ ơn Thầy, đừng nên tìm cách nói lời minh oan và chống trả. Học với Thầy không phải chỉ là học những điều Thầy giảng dạy và căn dặn; học với Thầy còn là học cách Thầy đi, đứng, nằm, ngồi, nói năng, tiếp xử và độ người. Vì vậy phải biết đem hết tâm ý mà học hỏi trong thời gian được làm thị giả.

Phải thức dậy trước Thầy để pha trà, xếp mền và dọn giường khi Thầy thức giấc. Trước khi vào phòng Thầy, phải theo dõi hơi thở và

gõ cửa ba tiếng khoan thai. Đem đồ ống nhỏ hay chậu nước tiêu, nên giữ nụ cười tươi, đừng tỏ vẻ khó chịu. Mỗi ngày, đổ thùng rác trong phòng và trong buồng tắm Thầy, dù là thùng chưa đầy. Khi pha trà không được đổ nước nóng xuống đất, làm tổn hại sinh vật. Rót trà cho nhẹ nhàng, đừng để gây ra tiếng. Lễ lạy Thầy, phải xin phép trước; không nên lễ lạy khi Thầy đang ngồi thiền, đi kinh hành, thọ trai, nói pháp thoại, chải răng, tắm rửa, nghỉ ngơi... Thầy mặc áo, hay đắp y, giúp sửa y áo Thầy cho thẳng thắn. Giày dép của Thầy phải luôn lau chùi sạch sẽ và đặt ngay ngắn trước cửa. Phải chuẩn bị đầy đủ mọi thứ Thầy cần khi ra ngoài.

Trước khi dọn thức ăn, tất cả vật dụng phải rửa và lau chùi sạch sẽ, tránh dùng những chén, tô và đĩa đã bị sứt mẻ. Dâng thực phẩm lên Thầy, phải nâng bằng hai tay và không đặt ngón tay lên thành chén hoặc thành ly. Thầy thọ trai xong, nên thu dọn từ tốn, lau rửa sạch sẽ và để vào nơi quy định. Hầu Thầy không đứng hoặc ngồi đối diện, ngang hàng, chỗ cao hơn hay quá xa. Đứng hay ngồi ở vị trí nào mà dù Thầy nói nhỏ mình cũng vẫn nghe được, để Thầy khỏi phí sức. Đang quỳ mà cần di chuyển, nên đứng dậy mà đi, đừng lết. Trời nực, quạt gió cho Thầy, nên quạt ngang, chậm rãi và nhẹ nhàng. Khi thưa hỏi, phải chắp tay lại một cách cung kính. Không hiểu điều gì thì sau đó chắp tay để xin Thầy lặp lại. Thầy lớn tuổi, nên học cách bấm huyệt và xoa bóp cho Thầy. Khi xoa bóp và bấm huyệt, không được bước ngang qua thân Thầy. Khi Thầy bệnh, phải hết lòng chăm sóc, chuẩn bị thuốc men, túi nước nóng, bình nước nóng, lò sưởi và chỗ nằm của Thầy cho chu đáo. Làm thế nào để khi Thầy cần đến mình là mình có mặt ngay. Làm bất cứ điều gì mình có thể làm, đừng đợi Thầy sai bảo. Nếu đang làm việc khác cho Thầy thì phải nhờ một vị khác thay thế. Chỉ nên rời Thầy khi Thầy cho phép.

Thầy tiếp khách, để ý xem Thầy có cần gì không. Khi Thầy khai thị cho khách về đạo pháp, nên lắng nghe để học hỏi. Đừng để khách đi vào khi Thầy cần nghỉ ngơi. Nếu nhận thấy Thầy mệt và cần nghỉ ngơi thì tìm cách khéo léo để những người khách ấy chấm dứt cuộc hội kiến sớm.



Khi có vị lớn trình lên Thầy chuyện chúng hay có ai thưa chuyện riêng với Thầy, nên im lặng rời khỏi chỗ đó. Nếu có lỡ nghe được chuyện gì, không nên đi kể lại cho người khác. Thư từ của Thầy gửi đi hay nhận tới không được xem lén, cũng không đưa người khác xem. Đi công việc cho Thầy, không ghé đâu cả, việc xong thì trở về ngay, nếu có việc bất thường xảy ra, phải nhắn hoặc gọi điện thoại về, đừng để Thầy trông.

Thầy có hỏi thăm về tăng thân, phải thực lòng thưa cho Thầy biết về những gì mình đã trực tiếp thấy và nghe. Đừng sợ mang tiếng nói xấu ai, nếu mình thực sự vì cung kính và vì tình thương mà nói. Với thái độ khiêm cung, thành thật, mình thưa với Thầy rằng đó là cái thấy riêng của mình, đó không chắc là sự thật. Thầy hỏi về tình trạng học hỏi và tu tập của mình, đừng cố ý che giấu. Phải nói hết những khó khăn và những thành công của mình cho Thầy nghe và cầu Thầy chỉ dạy. Những thư từ có liên hệ tới đời sống lý tưởng và tình cảm của mình thì trình lên và chia sẻ với Thầy trước khi gửi đi hoặc sau khi nhận. Nếu thấy mình đã vì thất niệm hoặc đại đột phạm vào những lỗi lầm thì phải đến phát lộ với Thầy, cầu xin sám hối và hứa với Thầy sẽ không lặp lại những lỗi lầm ấy trong tương lai.

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

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

Trước khi vào phòng Thầy, dù Thầy vắng mặt, cũng nên gõ cửa và xá. Vào xong, đóng cửa rồi cũng nên chắp tay xá chỗ Thầy ngồi. Mỗi khi đi ngang nơi Thầy ngồi đều nên cúi đầu, dù không có sự hiện diện của Thầy. Không ngồi vào chỗ Thầy ngồi, nằm vào chỗ Thầy nằm hoặc sử dụng áo, nón hay dép guốc... của Thầy. Khi Thầy vắng mặt, chỉ vào phòng Thầy để dọn dẹp, không ở lại ngồi chơi hoặc ăn uống trong phòng Thầy. Trước khi thu dọn hoặc vứt bỏ vật gì của Thầy cũng phải xin phép trước.

Khi dùng bếp riêng để nấu ăn cho Thầy, không nên tụ tập nói chuyện, đùa giỡn trong bếp. Không nên ăn uống trong bếp của Thầy. Không nên dùng vật dụng nấu nướng cho Thầy để xài riêng. Thức ăn dư của Thầy, nên đem ra cúng dường đại chúng.

Cùng làm thị giả với người khác, phải hết lòng nâng đỡ nhau và giữ hòa khí.

### **Chương 3 - Đi theo Thầy**

Trước khi đi phải chuẩn bị tất cả những gì Thầy có thể cần đến trong chuyến đi như y, áo, thuốc men, túi nước nóng, tọa cụ, tài liệu, kính sách, pháp khí... Không để Thầy xách nặng. Nếu Thầy muốn tự xách một cái túi thì phải vâng lời Thầy. Luôn đi gần phía sau Thầy, bước thật thành thoi, có chánh niệm, không nhìn ngang ngửa, không dừng lại và không nói chuyện với người khác. Lái xe cho Thầy phải để ý xem Thầy có bị nắng chiếu vào mặt hay bị gió thổi vào người không.

Đến tự viện khác, khi Thầy lạy Bụt và lạy Tổ, đừng tự ý sử dụng chuông khánh. Trong khi Thầy ngồi, nên đứng hầu sau lưng Thầy, Thầy cho phép ngồi mới được ngồi. Khi vượt suối khe, phải đi trước cầm gậy dò thử chiều sâu. Khi lên dốc hoặc xuống dốc, phải đi sát Thầy để giúp Thầy vượt qua những chỗ khó bước. Nếu có hẹn với Thầy ở một nơi nào thì phải có mặt ở nơi ấy trước khi Thầy đến. Nếu cùng với các vị Sa di khác đi theo Thầy, thì anh em phải điều hợp với nhau để tạo thành một tăng thân có hòa hợp, có thương yêu và hạnh

phúc, làm đối tượng tin cậy cho những ai được tiếp xúc với Thầy và với tăng thân.

## **Chương 4 - Tiếp nhận lời dạy của Thầy**

Khi Thầy dạy, lắng lòng nghe mà đừng vội đem tâm phê phán hay kết luận đúng sai, dù có những điều Thầy nói không phù hợp với nhận thức của mình. Nếu nghe với thái độ phê phán và phản ứng ngay trong giờ phút nghe thì có thể ta không hiểu và không tiếp nhận được ý Thầy. Phải học nghe với tâm không thành kiến. Sau vài ba hôm chiêm nghiệm, có thể ta sẽ hiểu được ý Thầy và thấy được những điều Thầy nói là quan trọng và đã phát xuất từ kinh nghiệm và tuệ giác của Thầy. Nếu có những điều gì để thưa trình giúp Thầy có đủ dữ kiện phán xét thì hãy đợi vài ba hôm sau và tìm cách xin gặp Thầy. Trong khi thưa trình, phải giữ thái độ khiêm cung, tĩnh lặng và sử dụng ngôn ngữ hòa kính. Nếu đang có cảm xúc thì không nên mở lời. Phải đợi cho cảm xúc lắng xuống mới nên thưa. Thầy dạy chưa hết câu không được mở lời. Thầy bảo lui thì lui, không nên nấn ná. Đối với các vị có giới phẩm và hạ lạc cao hơn, nên tiếp xử như thế đã đành, mà đối với các vị tuổi tu và kinh nghiệm ít ỏi hơn mình, cũng nên học xử sự như thế để hai bên đều có lợi lạc. Bình tĩnh lắng nghe không thành kiến là một phép thực tập rất quan trọng. Thầy và các bậc trưởng thượng khác không đòi hỏi mình vâng lời không điều kiện, vì vậy mình vẫn có cơ hội để thưa trình, tham vấn và đóng góp ý kiến. Những gì Thầy dạy mà mình chưa hiểu rõ thì phải hỏi lại cho đến khi biết chắc rằng mình đã hiểu rõ, mới chấp tay bái lĩnh và lui ra. Khi muốn hỏi Thầy, phải lựa đúng lúc, đúng chỗ và hỏi những điều có liên quan đến sự tu học của mình và hạnh phúc của tăng thân, tránh nói với mục đích để phô bày sự am tường và kiến thức của mình.

## **Chương 5 - Nương tựa y chỉ sư**

Khi mới vào tu, ta được đại chúng cho nương tựa nơi một vị y chỉ sư. Vị này thường là một vị giáo thọ ở trong chúng. Vị y chỉ sư là người

trực tiếp hướng dẫn sự tu tập của ta, có thể trong suốt thời gian ta làm Sa di hoặc cả thời gian ta làm tân tỳ kheo. Ta tu tập có thành công, có hạnh phúc hay không là tùy thuộc rất nhiều vào liên hệ giữa ta và y chỉ sư. Nếu liên hệ giữa ta và vị y chỉ sư tốt đẹp, thì cũng có nghĩa là ta có cơ hội cắm rễ dễ dàng vào đại chúng. Vị y chỉ sư thường chăm sóc nhiều y chỉ đệ. Mỗi tuần, thường có một giờ ngồi chơi chung giữa y chỉ sư với các y chỉ đệ. Trong giờ họp mặt đó, ta thực tập lắng nghe những lời hướng dẫn của vị y chỉ sư, đồng thời có cơ hội cho ta chia sẻ về sự tu tập của mình với vị y chỉ sư với mục đích là để được hướng dẫn thêm. Ngoài buổi họp mặt hằng tuần, ta nên tìm cơ hội gần gũi vị y chỉ sư để học hỏi. thỉnh thoảng ta nên viết thư trình bày cho y chỉ sư rõ tình trạng thực tập của mình hoặc cho y chỉ sư xem sổ công phu của ta. Lúc có khó khăn hay những gút mắc trong sự thực tập, ta nên trình bày với vị y chỉ sư để được hướng dẫn cặn kẽ ngay lúc đó mà đừng chờ đợi đến đúng ngày họp mặt trong tuần.

Nếu có cuốn sách nào muốn đọc, ta cần hỏi ý kiến y chỉ sư. Nếu phải viết thư hay tặng quà cho một người khác phái, ta phải trình trước lên y chỉ sư. Khi được một vị khác phái cho quà, ta cũng thưa lên y chỉ sư. Nếu có ý kiến nào muốn trình lên đại chúng, ta cũng nên thưa trước với y chỉ sư. Nếu ta có việc cần rời tu viện, phải đến xin phép và trình cho vị y chỉ sư rõ lý do. Trước khi phải vắng mặt trong một sinh hoạt với đại chúng, ta cũng cần xin phép y chỉ sư. Nếu có ai muốn xin phép đại chúng cùng ta đi hướng dẫn khóa tu, ta nên hỏi ý vị y chỉ sư trước khi xin chúng. Nếu đại chúng đề cử ta sang một tu viện khác để tu tập một thời gian lâu, ta nên hỏi ý kiến vị y chỉ sư rằng nên nương tựa nơi vị giáo thọ nào một khi đến chỗ mới.

## **Chương 6 - Nương tựa tăng thân**

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

Tăng nghĩa là nương tựa nơi đoàn thể tu học của mình, trong đó có Thầy, có các sư anh, sư chị, sư em mình và mình. Đừng vì giận hờn một vài cá nhân trong tăng thân mà thốt ra những lời bất kính đối với Tăng, một trong ba ngôi của Tam bảo.

Phải nguyện hết lòng thực tập nương tựa Tăng. Cái gì xảy ra cho tăng thân cũng là xảy ra cho ta. Ta hãy tập sống hòa hợp trong tăng thân, chia sẻ thì giờ, công việc và sự thực tập với tăng thân. Hãy tập hành xử như một tăng thân mà đừng hành xử như một cá nhân. Cần phải tin tưởng ở tuệ giác của tăng thân, bởi vì cái biết và cái thấy của tăng thân lớn hơn cái biết và cái thấy của mỗi người trong đại chúng. Nên biết rằng Thầy và đại chúng cũng cần đến cái thấy của mình và mình cũng rất cần đến tuệ giác của đại chúng. Chính Thầy mình cũng nương tựa vào cái thấy của tăng thân để quyết định những gì cần quyết định. Phải tin tưởng vào sự giáo huấn và soi sáng của tăng thân và phải vui lòng nhận chịu tất cả những quyết định của tăng thân về ngày giờ xuất gia, ngày giờ thọ giới lớn, ngày truyền đăng đắc pháp, và những quyết định khác về cư trú, thực tập và hành đạo của mình. Ta có quyền và có bốn phận trình bày cho Thầy và cho tăng thân biết những gì ta biết và thấy về ta và về những thành phần khác của tăng thân, nhưng ta cũng nguyện sẽ chấp nhận mọi quyết định của tăng thân mà không oán trách và giận hờn. Luôn lắng nghe những lời cảnh sách và giáo giới của tăng thân. Mỗi khi được ai nhắc nhở thì đều chấp tay tiếp nhận mà không tìm cách minh oan, oán trách hoặc giận hờn.

Phải nguyện đi theo tăng thân với tinh thần của một dòng sông, không bao giờ chịu làm hạt nước nhỏ. Ý thức rất rõ, chỉ có dòng sông mới có thể vượt qua những trở ngại trên đường đi để thành thoi về tới đại dương mênh mêng. Đừng ham đi lập am cốc hay chùa riêng để sống một mình một cõi. Không được có sở hữu riêng: trương mục ngân hàng, xe hơi, xe máy, máy vi tính cầm tay, điện thoại di động, địa chỉ điện thư (e-mail) v.v... Không buôn bán, làm lụng để kiếm tiền riêng. Càng cắm rễ sâu vào tăng thân chừng nào thì nền tảng của sự thực tập của mình càng vững chắc chừng ấy.

## Chương 7 - Sinh hoạt với chúng

Nghe chuông tập chúng, nên khởi sự đến nơi hẹn ngay, không được chần chừ. Sử dụng phép thiền hành trong khi đi. Phải tôn trọng thời khóa và tham dự vào tất cả những sinh hoạt của đại chúng. Trong trường hợp phải vắng mặt, nên xin phép.

Trong những buổi sinh hoạt như pháp đàm, thiền trà, làm mới, v.v... tuy không cần ngồi theo thứ tự tuổi đạo, nhưng theo nguyên tắc vào trước ngồi hàng trước, để không làm cản trở người đến sau và không làm tản mát năng lượng buổi sinh hoạt. Không nên dành chỗ ngồi mà cũng không nên ngồi tách riêng ra một nơi. Ngồi xuống rồi, nên lập tức nhiếp tâm theo dõi hơi thở, giữ thân cho ngay thẳng. Không được nói cười lớn tiếng, đùa bỡn qua lại, nhái giọng điệu của người khác, chế nhạo hoặc nói chuyện đay đũa. Chỉ khi nào cần nói thì mới nói, khi nói không khoa chân, múa tay hay chỉ tay vào mặt người kia. Trước khi nói, cung kính chắp tay xá. Tránh dùng chữ tôi, nên xưng con. Nên nói ra những điểm tốt đẹp, đừng nói đến những điểm tiêu cực của người khác. Tập nói năng nhỏ nhẹ, khoan thai. Đừng bỏ lửng nửa chừng câu nói. Trong khi nói chuyện, không liếc mắt nhìn quanh, chớp mắt lia lịa hay le lưỡi liếm môi. Không thề thốt, dọa nạt, hù nhát hay giấu đồ đạc của người khác. Không tụ năm họp ba nói những chuyện không có ích lợi hoặc nhắc tới chuyện thị phi của người khác. Không nói chuyện xì xào trong giờ thực tập im lặng làm giảm năng lượng tu tập của tăng thân. Không khạc nhổ, hỉ mũi, nôn ọe lớn tiếng ở bất cứ nơi nào. Phải sử dụng khăn túi và phải hướng vào góc tường nếu cần làm những việc ấy. Khi ngáp hoặc ho phải đưa tay che miệng. Không xướng tán kinh kệ hoặc ca hát không đúng lúc đúng chỗ để tránh làm động chúng. Được mời nước, bánh hay trao cho vật gì, trước phải chắp tay xá rồi mới nhận. Phải giữ bình tĩnh khi gặp chuyện không vừa ý. Đừng nuôi súc vật với mục đích tiêu khiển hoặc bán buôn.

Trong các buổi họp chúng, luôn luôn giữ thái độ khiêm cung. Chỉ sử dụng ái ngữ và lắng nghe để buổi họp đưa lại kết quả tốt đẹp nhất trong tinh thần ý hòa đồng duyệt và kiến hòa đồng giải. Lắng nghe ý

kiến của mọi người. Trong khi lắng nghe, nên nhìn người đang chia sẻ mà đừng nhắm mắt lim dim. Phát biểu ý kiến một cách từ hòa, nhã nhặn và không mở lời nếu nhận thấy trong lòng có tâm hành bực bội. Tránh tạo ra thế tam giác, nghĩa là đừng theo phe một người để chống lại một người khác. Phải tìm mọi cách để đưa hai người lại với nhau. Nếu có lỡ tạo ra sự căng thẳng trong buổi họp, phải lập tức sám hối tại chỗ để trả lại cho đại chúng không khí ý hòa đồng duyệt. Hết lòng chia sẻ ý kiến của mình và sau khi rời buổi họp, không tụm năm họp ba để phê bình và chỉ trích.

Phải học nhìn những người xuất gia đệ tử của Thầy mình là sư anh, sư chị và sư em của mình, và phải thiết lập liên hệ anh em một cách chân thành với những vị ấy. Dù người sư anh hay sư chị của mình có thể còn có những yếu kém, người ấy vẫn đích thực là sư anh hay sư chị của mình. Không được tự bảo: “Người ấy có hơn gì tôi đâu mà làm sư anh hay sư chị của tôi” hoặc “Người ấy đáng tuổi con tôi, kinh nghiệm có là bao mà dạy tôi”. Nếu mình có may mắn thành công hơn các vị ấy trên đường tu học thì phải tìm cách giúp đỡ các vị ấy một cách khiêm cung và khéo léo. Mình có quyền chơi thân với một người bạn tu, nhưng phải biết bắt đầu từ liên hệ ấy để phát triển sự thân tình rộng ra với các vị khác, bắt đầu từ các vị dễ thương rồi tiến dần đến các vị khó tính hơn, cho đến khi mình có thể sống hài hòa với tất cả mọi người trong đại chúng. Chơi thân với một người bạn đồng tu không có nghĩa là vướng mắc vào nhau và đi tới luyến ái không lành mạnh, dù đó là trường hợp nam với nam, nữ với nữ. Tình thương đích thực trong đạo Phật được làm bằng chất liệu Từ, Bi, Hỷ và Xả. Xả có nghĩa là bình đẳng và không vướng mắc, không kỳ thị. Đây là công trình xây dựng tăng thân rất cần thiết cho hạnh phúc và sự thành đạt của một đời tu.

## **Chương 8 - Làm việc với tăng thân**

Phải vâng theo sự sắp đặt của vị trị sự. Nhận việc xong phải làm với tất cả tâm ý và khả năng mình. Nên thực tập chánh niệm trong khi chấp tác. Nên duy trì sự thanh thoi và an lạc trong khi làm việc, đừng

để công việc hay những suy nghĩ miên man kéo đi. Sắp xếp thế nào để có thể làm xong những công việc đó một cách thoải mái, không cần gấp gáp. Và khi đầu óc bắt đầu lo lắng về những công việc phải làm sau đó, thì nên lập tức quay trở về sống trong hiện tại. Không được chạy hay đi gấp gáp. Luôn luôn đi theo lối thiên hành, tỏ lộ sự vững chãi và thanh thoi, dù khoảng cách chỉ là vài ba thước. Phải bảo quản dụng cụ làm việc, và sử dụng đúng chức năng của chúng. Lấy dụng cụ từ đâu thì phải trả về đó, không vứt bỏ ở nơi chấp tác. Nghe gọi tên mình, phải niệm Bụt đáp lại, hoặc trả lời: thưa có con đây.

Nên xem công việc là một cơ hội để tu tạo phước đức và phụng sự tăng bảo, nhờ đó mà ta chấp tác với một niềm vui. Không được ngồi không trong khi đại chúng làm việc. Không lánh công việc nặng tìm công việc nhẹ, không sanh nạnh hay so đo công việc. Hãy nhận lãnh công việc tùy theo sức lực và tài năng mình. Nhận một trách nhiệm đại chúng giao phó, như tri xa, tri viên, tri khố... hãy đảm trách công việc hết lòng và đừng cho đó là một quyền hành. Phải thấy rằng mình chỉ đang đại diện tăng thân để đảm trách công việc, vì vậy phải tuân theo ý chúng mà không tự tiện làm theo ý riêng. Không lấy vật thường trụ làm của riêng. Không sử dụng vật liệu của chúng tăng cho riêng mình hoặc đem cho người khác mượn mà không xin phép. Không sử dụng tài vật của thường trụ một cách phung phí hoặc trái với ý nguyện của chúng tăng. Nếu chưa có kinh nghiệm, nên tìm học thêm từ những vị đã đảm trách công việc đó trước mình.

Làm việc chung với tăng thân cũng là một cơ hội để hòa mình trong tăng thân, học hỏi với tăng thân và tạo thêm những mối thiện cảm giữa mình với những thành phần khác của tăng thân. Nên phối hợp công tác với những vị khác trong tinh thần tương thân tương trợ, tránh làm việc một mình hoặc để bạn đồng tu làm việc một mình. Mỗi người có kinh nghiệm và cách thức làm việc riêng, đừng ép người khác phải làm theo giống hệt cách mình làm, tuy nhiên có thể chia sẻ với nhau cách thức làm việc để cùng được học hỏi từ kinh nghiệm của nhau.



Đừng đánh giá người khác qua công việc. Phẩm chất tu học của người tu phải được xem quan trọng hơn là số lượng công tác người ấy có thể làm. Đóng góp quan trọng nhất cho tăng thân là uy nghi, đức độ, an lạc và sự chuyển hóa của mình. Được Thầy hoặc tăng thân giao cho một công tác đặc biệt, đừng nên cho công việc mình quan trọng hơn công việc của người khác. Nên biết tất cả các loại công việc được làm để phục vụ tăng thân đều quan trọng như nhau. Nên nhớ rằng, nhờ những thành phần khác của tăng thân đang phụ trách những công việc khác cho nên mình mới có thể làm thành tựu được công tác mình đang làm, và như vậy công tác đặc biệt của mình cũng đang do tăng thân thành tựu. Trong những giờ rảnh rỗi hoặc khi công việc của mình đã sớm hoàn tất, nên nghĩ đến những bạn đồng tu khác bằng cách giúp đỡ hoặc chia sẻ kinh nghiệm. Đây là phép thực tập đồng sự. Đặt mình vào vị trí cũng như công việc mà người kia đang gánh vác, mình sẽ hiểu và dễ cảm thông với những thuận lợi và khó khăn mà người kia đang gặp phải. Người thực tập đồng sự sẽ có nhiều truyền thông tốt trong chúng. Sự thực tập này cũng giúp ta xả bỏ các mặc cảm tự ti hay tự tôn. Đây cũng là sự thực tập tùy hỷ công đức của Bồ Tát Phổ Hiền.

Mỗi khi được giao phó một công tác đặc biệt, không được lấy có vì công tác đó mà bỏ những giờ sinh hoạt với đại chúng. Nếu công tác có tính cách cấp bách, phải thưa trình với đại chúng, xin một hoặc hai ngày được vắng mặt trong những sinh hoạt khác để có thể hoàn tất cho kịp thời. Thời gian này không được kéo dài quá ba hôm. Nếu công tác không có tính cách cấp bách thì nên xin chỉ được làm mỗi ngày một hai giờ để mình còn có thể tham dự những sinh hoạt khác với tăng thân như thiền tọa, thiền hành, thọ trai, pháp đàm, pháp thoại... Nếu được giao công tác nhiều hơn sức mình có thể gánh vác, thì phải biết thưa trình lại để công tác ấy cũng được đại chúng giao bớt cho một người thứ hai, đừng vì sợ phiền lòng mà lãnh lấy hết công việc để rồi lo âu, mệt mỏi và chán nản. Nên biết sử dụng việc chấp tác như những phương tiện tu tập và cúng dường tăng để bồi dưỡng phước đức. Đừng tìm sự trú ẩn và quên lãng trong công việc. Đừng vì say mê công việc mà đánh mất liên hệ tốt giữa mình và các

thành phần khác trong tăng thân. Đừng đánh mất mình trong công việc mà mình tưởng là Phật sự, nhưng bản chất là sự tìm kiếm tiếng khen, địa vị và lợi lộc, dù đó là việc xây chùa, đúc tượng, tổ chức, lễ lược hay tổ chức khóa tu.

Làm trách vụ hương đăng, dâng hoa cúng Bụt, chỉ nên dâng hoa thật tươi đã nở tròn hoặc còn hàm tiếu. Đừng cắt bông búp. Hoa héo thay ra phải để vào nơi đã được quy định, không nên vứt bỏ bừa bãi. Chân nhang cũng thế, chỉ để lại một cây chân nhang ngay giữa bát nhang. Cắm nhang nên cầm bằng hai tay, hoặc nếu cầm một tay thì bàn tay kia phải đặt trên cánh tay của bàn tay này. Ý nghĩa là đặt hết toàn diện thân, khẩu và ý vào động tác cắm nhang. Mở cửa thiền đường và chánh điện cũng phải như thế. Cầm chổi quét thiền đường hay Phật đường không nên hất chổi để bụi bay lên. Cuối mỗi lát chổi, giữ chổi cao hơn mặt đất một chút và rảy nhẹ cho bụi rơi xuống. Nếu cần đốt lò vào mùa lạnh, nên sử dụng nhiên liệu có chừng mực, không nên để phòng quá nóng, tối đa là hai mươi độ. Chất củi cho gọn gàng và sạch sẽ. Đốt lò đừng để khói xông vào phòng. Tránh dùng củi mục vì sẽ tàn hại nhiều loại côn trùng.

Nhật được của roi, nên đem đến cho vị trị sự.

## **Chương 9 - Bảo vệ sinh môi**

Tình trạng *trái đất bị hâm nóng* đang đưa đến những nguy cơ ngập lụt tất cả các thành phố ven biển, làm chết hàng trăm triệu người và làm phát sinh nhiều bệnh tật mới và những thiên tai khủng khiếp khác. Vì vậy vị Sa di phải sống chánh niệm và luôn mở lòng học hỏi để biết cách bảo vệ sinh môi trong đời sống hằng ngày. Bảo vệ sinh môi là bảo vệ sự sống của mọi người và mọi loài. Đây chính thật là sự thực tập từ bi.

Không đốt phá cây rừng. Dùng điện nước phải hết sức tiết kiệm. Chỉ nên dùng đèn khi học hoặc lúc trời nhá nhem. Hạn chế dùng máy giặt tối đa. Bất đắc dĩ phải dùng máy thì nên giặt khi quần áo đầy cối. Nhớ tắt máy vi tính hoặc các máy khác sau khi sử dụng. Nên dùng loại

bóng đèn tiết kiệm năng lượng. Rời phòng xá phải nhớ tắt đèn. Nếu là đèn nê-ông hay những bóng đèn tiết kiệm năng lượng thì chỉ nên tắt nếu không dùng trong vòng ít nhất là 45 phút. Khi phòng mở máy sưởi, không mở cửa sổ để không phí điện hoặc hơi đốt. Nếu đi vắng, nên hạ sưởi. Chỉ nên tắt sưởi nếu không dùng trên 24 giờ đồng hồ. Nếu đã có nước sôi trong nhà ăn cho đại chúng, đừng nấu nước riêng với bình nấu cá nhân. Hạn chế việc đi lại bằng xe hơi, dồn nhiều chuyến vào một chuyến đi để tiết kiệm xăng. Nên ưu tiên dùng xe hơi chạy bằng điện, bằng dầu hữu cơ hoặc bằng máy nửa điện nửa xăng (hybrid) để giảm bớt sự phun ra quá nhiều chất CO<sub>2</sub>. Mỗi tuần, cùng với toàn thể đại chúng, nên có một ngày không dùng xe máy hay xe hơi, một ngày không dùng điện và một ngày không dùng nước máy. Thuốc lau chùi, xà phòng giặt, giấy vệ sinh, giấy viết thư, v.v... nên dùng loại hữu cơ để các thứ này có thể dễ dàng chuyển hóa trở lại. Trong vườn chùa, nên trồng rau trái theo phương thức hữu cơ, nghĩa là không sử dụng thuốc độc trừ sâu và phân bón hóa học. Ra chợ, nên mua hàng để yểm trợ cho những nông dân hoặc những người bán hàng địa phương sản xuất thực phẩm theo đường hướng này. Nên tìm hiểu để biết rõ về các doanh nghiệp để tránh làm giàu cho những nhóm người đang làm nhiệm vụ ô nhiễm môi trường. Tránh sử dụng chai, hộp và bọc làm bằng chất ni-lông.

Trước tình trạng trái đất đang bị tràn ngập bởi rác, ta không bỏ rác bừa bãi. Tránh mua các hàng hóa trong hộp hoặc bọc nhỏ để không xả rác nhiều. Chuyển hóa tất cả những thứ rác nào có thể chuyển hóa được như giấy, nhựa, hộp thiếc, thủy tinh, dầu ăn đã chiên nhiều lần, dầu từ máy móc, pin, gỗ cũ, cành lá, v.v... Trước khi đem đến trung tâm chuyển hóa, ta phải phân loại kỹ lưỡng. Giấy màu, giấy dầu, giấy báo, giấy có chất nhôm và bìa cứng, mỗi loại đều phải để riêng và cột lại thành từng bó. Các chai nhựa phải được súc sạch, tháo nắp để riêng và đập dẹp để không chiếm chỗ. Các hộp bằng kim loại cũng phải được rửa sạch thì mới chuyển hóa được.

Sau khi xắt gọt và lật rau, các loại vỏ trái cây, củ, cuống rau và lá hư đều được cắt nhỏ để dùng làm phân xanh. Trong trường hợp chưa làm kịp, nên đậy lại để tránh ruồi muỗi. Cỏ, lá của các loại rau từ

vườn rau là một loại rác thanh, nhẹ và dễ thối, vì vậy ta có thể để riêng một chỗ, trộn thêm với rom cho nóng để rác mau rục và thành phân xanh. Các cành và lá khô rục lâu hơn, vì vậy nên để riêng. Khi đem rác rau cải ra thùng đựng phân xanh, đổ vào thùng một cách nhẹ nhàng, cào cho bằng phẳng rồi lấy cỏ khô, rom khô hay mặt cưa đổ lên khoảng 3-5 phân để tránh ruồi muỗi. Đậy nắp thùng nhẹ nhàng và thật kỹ để gió mưa không lọt vào được. Không nên dùng trúc, tre và nhánh sen để làm phân xanh vì những thứ này cần nhiều năm tháng mới rục. Cũng không nên dùng các thức ăn chín để tránh làm phát sinh thêm chuột và rắn. Nơi làm phân xanh phải được quét dọn sạch sẽ mỗi ngày. Thau đựng rau làm phân xanh phải được rửa sạch và úp xuống sau khi dùng.

## **Chương 10 - Đi, Đứng, Nằm và Ngồi**

Trong bốn tư thế đi, đứng, nằm và ngồi, chánh niệm của người Sa di phải được hiển lộ. Khi đi, mỗi bước chân đều phải có chánh niệm. Nên học phối hợp hơi thở với bước chân. Đi như thế gọi là thực tập thiền đi, mỗi bước chân có thể đem lại cho ta sự an lạc, vững chãi và thanh thoi. Đừng đi hấp tấp như bị ma đuổi. Đừng chen lấn hoặc chạy, trừ khi có nguy hiểm. Đi như thế nào để ta có cảm giác là mỗi bước chân ta đều như bước ở Tịnh độ. Đi ở đâu mà có vững chãi, thanh thoi và an lạc tức là đang đi trong Tịnh độ, bởi vì kinh dạy Tịnh độ nằm trong tâm người. Không được vừa đi vừa nói chuyện, cười giỡn, huýt gió, ca hát, gọi từ xa. Không choàng cổ hoặc choàng ngang hông mà đi. Không được vừa đi vừa nhai thức ăn, xỉa răng hoặc nói chuyện điện thoại. Đừng vừa đi vừa xá chào, búng tay, gõ, đánh đồng xa, lắc lư chạy nhảy, ngẩng đầu lên trời. Đừng vừa đi vừa chỉnh sửa pháp phục. Phải nhìn thẳng mà không lảo liên. Không lết dép gó, bước chân quá dài hoặc nện gót xuống nền. Không vát y áo trên vai mà đi. Không bước qua thức ăn thức uống hoặc kinh sách. Không đi, đứng hoặc ngồi một mình với một người khác phái ở chỗ khuất. Đừng đi, đứng hay ngồi với một đám người đang uống rượu, ăn thịt, cờ bạc, chửi mắng, cợt nhả, nói xấu kẻ khác hay kể những câu chuyện tục tĩu hoặc phi lễ.

Khi đứng, phải đứng thẳng, đừng chống tay hay gác tay lên bàn, đừng uõn người hoặc chồm ra phía trước. Đừng nghiêng mình dựa vào tường hoặc thân cây, dù là đang đứng sắp hàng chờ mua vé hoặc chờ lên xe. Đừng chấp tay sau lưng hoặc chống nạnh. Muốn lượm vật gì, ngồi thấp xuống lượm, đừng đứng và gập người xuống. Không vươn vai hoặc vắn người nơi có người qua lại. Đừng đứng ở nơi có những cảnh tượng ồn ào, rối loạn hoặc phi lễ.

Ngồi đâu, dù là trên cỏ, trên một phiến đá, trên một chiếc rế cây cũng phải ngồi thanh thản như ngồi dưới cội bồ đề. Dù là ngồi chơi, cũng phải giữ lưng cho thẳng và hai chân khép lại, trừ khi ngồi theo tư thế hoa sen. Trước khi ngồi xuống, kéo vạt áo dài lên một cách nhẹ nhàng, không quá cao mà cũng không quá chặt. Ngồi trên ghế, đừng để tà áo sau phết sàn nhà. Trong tư thế hoa sen, nhớ phủ tà áo lên cho thẳng thắn và kín đáo. Đừng ngồi duỗi chân, gác chân lên cao hoặc tréo chân lên nhau. Không ngồi ngả nghiêng hoặc dựa vào tường. Không ngồi lắc lư, rung đùi, đong đưa hai chân hay nhịp chân. Không nên gõ nhịp trên đùi hay trên bàn với các ngón tay. Tránh ngồi chống hai tay hay hai cùi chỏ lên bàn. Đừng ngồi chò hổ (xồm). Không vào ngồi trong nhà hàng, quán rượu hoặc quán cà phê. Trước khi rời chỗ ngồi, nhớ xếp ghế hoặc bồ đoàn lại cho ngay ngắn.

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

## **Chương 11 - Vào chùa, tháp, chánh điện, thiền đường**

Vào chùa phải đi vào cửa trái hoặc cửa phải, tránh đi vào cửa giữa. Theo dõi hơi thở, bước đi chánh niệm, không nói chuyện. Để nón, dù, khăn quàng cổ, áo khoác ngoài và giày dép ở chỗ đã được quy định. Guốc dép cần được xếp thật nhẹ nhàng và ngay ngắn trước khi đi vào chánh điện. Không nên đạp lên giày dép của người khác, dầu là đi chân không. Bước vào tháp miếu, chánh điện hoặc thiền đường, chấp

tay hướng về tháp hoặc bàn thờ Bụt và Tổ để xá. Không nên đội mũ hoặc trùm khăn. Phải đi vòng từ trái sang phải. Tránh việc hỉ mũi, ho, ợ và nhổ nước bọt, dù là trong khăn. Dùng ngòi duỗi chân hoặc quay lưng về phía bàn thờ. Chiêm ngưỡng tôn tượng và tham khảo câu đối hoặc văn bia một cách im lặng. Không đối thoại ồn ào hoặc khoe khoang kiến thức của mình về lịch sử tự viện, tôn tượng, tổ sư và pháp khí. Trong thiền đường, đến chỗ ngòi nên đứng ngay thẳng trước tọa cụ, chấp tay xá trước khi ngòi xuống. Dùng bồ đoàn và tọa cụ xong rồi nên sửa lại cho ngay ngắn trước khi rời chỗ. Nên quỳ xuống và dùng tay sửa bồ đoàn và tọa cụ, đừng bao giờ dùng chân. Tuyệt đối không tự tiện xê dịch hoặc lấy đi những pháp khí. Không được tự tiện đem bồ đoàn hoặc kinh sách ra khỏi thiền đường hoặc chánh điện.

## **Chương 12 - Lễ lạy, tụng kinh**

Không nên đứng ở khoảng giữa trước bàn thờ mà lễ lạy, vì đó là chỗ của vị thủ tọa. Khi có người đang lạy, không đi ngang qua trước mặt người ấy. Khi muốn thực tập lễ lạy, nên vào sớm trước khi có chuông báo giờ tọa thiền của chúng, hoặc sau khi đại chúng đã xong buổi công phu để tránh gây trở ngại cho những người khác đang đi lại trong thiền đường. Chấp tay phải ngay ngắn, các ngón tay không so le, tay không cầm vật gì. Nếu quán tướng hai bàn tay là búp sen, thì có thể có chỗ trống giữa lòng hai bàn tay. Không đụng các ngón tay vào cằm hoặc vào lỗ mũi. Thở nhẹ và sâu ba hơi rồi quán tướng trước khi lạy. Khi lạy, đưa búp sen hai tay lên ngang trán, rồi hạ xuống ngang ngực trước khi xòe hai tay sang hai bên để lạy xuống. Đưa tay lên ngang trán và đi ngang qua bình diện trái tim ngụ ý đem cả tim và óc mình mà lễ lạy. Khi lạy xuống, năm vóc phải thực sự sát đất. Trong tư thế năm vóc sát đất, ngửa hai bàn tay ra hai bên đầu, tỏ ý trình bày hết con người thật của mình lên Bụt, không dám dấu diếm một điều gì. Lạy xuống, phải buông bỏ hoàn toàn ý niệm về ngã. Mình không là gì cả, mình không có gì cả, tất cả cơ thể, sức khỏe, tài năng, thông minh, kiến thức của mình đều là những gì của tổ tiên tâm linh và huyết thống trao truyền lại. Lạy như thế nào mà hòa nhập

được vào dòng sống của tổ tiên và các thế hệ hậu lai, để không thấy mình còn một cái ta riêng rẽ và khổ đau. Trong tư thế nằm vóc sát đất, nên thở thật thoải mái ba lần, để cảm thấy thành thơi, nhẹ nhàng và không lo lắng gì trong giờ phút ấy. Đây là một phép thực tập quay về nương tựa nơi dòng sống bất diệt của tổ tiên.

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

Tụng kinh, nên để tâm ý vào lời kinh, đừng nên chỉ chú trọng vào kỹ thuật tán tụng và âm điệu. Niệm Bụt đừng niệm suông bằng miệng, phải tiếp xúc với nội dung đại từ, đại bi, đại trí và đại nguyện của Bụt. Nên biết sử dụng mười danh hiệu Bụt để làm sống dậy trong tâm những chất liệu ấy của Bụt. Xướng tụng không nên bắt giọng quá cao hay quá thấp.

Không nên sử dụng bùa phép, xem tướng, bói quẻ, chủ trương đốt vàng mã và tiền giấy, không cúng giải trừ sao hạn, thực tập đồng bóng, trừ tà yếm quý. Không nên biến sự thực tập hộ niệm thành nghề cúng bái, đưa ra giá cả cho những đám tang hoặc những buổi cầu siêu.

## **Chương 13 - Ngồi thiền**

Nghe chuông báo giờ ngồi thiền, phải lập tức ngưng mọi công việc và xem như giờ thiền tập bắt đầu ngay từ lúc ấy. Theo dõi hơi thở chánh niệm trong từng cử chỉ và bước chân trong khi đi đến thiền đường. Ngồi thiền là cơ hội để thu nhiếp thân tâm, chế tác chất liệu an lạc, vững chãi, thành thơi và nuôi lớn niệm, định và tuệ. Ngồi thiền với đại chúng, ta có thể thừa hưởng năng lượng tập thể và ta sẽ thực tập dễ dàng hơn.

Chọn cho mình một bồ đoàn phù hợp với cơ thể mình. Trước khi ngồi xuống, chấp tay xá và quán tưởng theo bài kệ ngồi thiền: *Ngồi đây ngồi cội Bồ Đề. Vững thân chánh niệm không hề lãng xao.* Ngồi xuống rồi, lập

tức khởi sự điều chỉnh thế ngồi và hơi thở, đừng đợi người khác, cũng đừng đợi tiếng chuông. Ngồi lưng thật thẳng mà không cứng. Đầu ngay ngắn, không cúi xuống mà cũng không ngửa ra. Đầu và sống lưng làm thành một đường thẳng. Bàn tay phải đặt nhẹ lên bàn tay trái. Buông thư tất cả các bắp thịt, từ các bắp thịt trên mặt xuống đến các bắp thịt trên vai, lưng, cánh tay, bụng và chân. Ngồi thật thoải mái, thật buông thư, đừng gò bó, đừng gồng mình. Thế ngồi dù hoa sen hay nửa hoa sen thì hai đầu gối cũng phải sát đất, để giúp thế ngồi vững vàng. Mắt có thể hoặc nhắm hoặc mở hé, nhìn xuống chừng một thước phía trước mặt. Ta nắm lấy hơi thở vào và hơi thở ra để điều phục thân và tâm. Trong suốt buổi ngồi thiền, sử dụng hơi thở chánh niệm, ta đưa tâm về lại với thân, tạo ra trạng thái *thân tâm nhất như*, duy trì sự tĩnh lặng, sáng suốt và tinh táo. Với hơi thở chánh niệm, ta nhận diện, làm lắng dịu lại những cảm thọ hoặc cảm xúc trong ta và làm phát sinh cảm thọ hỷ lạc. Thực tập những bài có công hiệu nuôi dưỡng an lạc thân tâm trước; khi thân và tâm đã an tịnh, ta có thể sử dụng những đề mục thích hợp để quán chiếu. Quán chiếu là nhìn sâu vào thực tại để thấy. Cái thấy này có tác dụng cởi mở và trị liệu cho thân và tâm. Có rất nhiều phép quán chiếu, nhưng những chìa khoá căn bản để mở cửa thực tại vẫn là vô thường, vô ngã, tương tức, duyên sinh và niết bàn. Nếu có đau nhức thì cũng có quyền sửa lại thế ngồi, miễn là động tác được đặt trong chánh niệm và đừng tạo ra tiếng động để không làm động tâm người ngồi bên cạnh. Tuyệt đối tuân theo hiệu lệnh của chuông khánh. Nếu đến thiền đường trễ, sau tiếng chuông khởi đầu buổi thiền tọa thì đừng vào. Hãy thực tập thiền đi ngoài trời, đợi cho đến khi có chuông xả thiền thì mới nên vào.

Nếu mình làm duy na, duyệt chúng hay hướng dẫn thiền ngồi, phải nắm vững kỹ thuật hướng dẫn và tới sớm để chuẩn bị. Làm thiền hướng dẫn, phải hướng dẫn những bài thiền tập một cách rõ ràng, rành mạch, và đừng để cho tiếng chuông nhỏ quá hoặc chát quá. Nên nhớ hạnh phúc và sự thành công của buổi thiền tập tùy thuộc rất nhiều ở người hướng dẫn.



Xả thiền cần nhẹ nhàng, không nên thô tháo. Trước tiên, điều động thân về phía trái rồi sang phía phải. Từ từ tháo chân ra và xoa bóp nhẹ nhàng cho máu huyết lưu thông. Đừng bẻ đốt xương ngón tay hoặc bẻ người kêu răng rắc. Xát nhẹ hai bàn tay rồi áp lên hai mắt cho có sức ấm. Dùng tay này xoa bóp tay kia trước khi dùng cả hai tay xoa bóp các bắp thịt trên mặt, vai và bắp chân. Luôn luôn thực tập hơi thở ý thức trong khi làm các việc này.

Sau giờ ngồi thiền, ta thực tập đi kinh hành hoặc tụng kinh. Kinh hành là đi chậm, mỗi bước chân phối hợp với một hơi thở vào hay một hơi thở ra. Ta đi thật tự nhiên và duy trì được khoảng cách giữa ta và người đi trước như lúc ban đầu. Đừng nhìn qua nhìn lại. Chú tâm tới sự xúc chạm giữa bàn chân và sàn chánh điện, đi an lạc, thanh thoi như bước trên Tịnh độ không khác. Mỗi bước chân phải đem lại thêm chất liệu chánh niệm, vững chãi và thanh thoi vào cơ thể và vào tâm thức.

## **Chương 14 - Đi thiền**

Là người xuất gia, mỗi khi cần cất bước chân đi, ta nên thực tập thiền đi. Ta phối hợp hơi thở với bước chân. Thở vào, có thể bước hai hoặc ba bước, tùy theo nhu yếu của hai lá phổi. Thở ra cũng thế. Để tâm ý xuống lòng bàn chân, đi từng bước vững chãi, thực sự tiếp xúc với mặt đất. Ta đi thật tự nhiên; chánh niệm giúp ta đi an lạc và thanh thoi như đi trong Tịnh độ. Ta có thể đi thiền nhiều lần trong một ngày, với tăng thân hay đi một mình.

Hễ cần di chuyển, dù chỉ vài ba thước, ta cũng sử dụng phép đi thiền. Thiền đi tập cho ta sống sâu sắc từng giây phút của đời sống hằng ngày. Khi đi, ta không nói. Nếu cần nói gì, ta hãy dừng lại. Khi đi, ta đầu tư một trăm phần trăm thân tâm vào bước chân đi, khi nói cũng vậy. Như thế ta mới chế tác được niệm và định. Đi thiền, ta có thể sử dụng bài kệ “Đã về, đã tới, bây giờ, ở đây”. Nếu khi thở vào ta bước hai bước thì ta thầm niệm: “Đã về, đã về”. Nếu khi thở ra ta bước ba bước thì ta thầm niệm: “Đã tới, đã tới, đã tới,” v.v... Bài kệ sẽ giúp ta an trú trong chánh niệm. Mỗi khi ta có buồn phiền, lo lắng hoặc hờn

túi, đi thiền giúp ta buông bỏ những năng lượng tiêu cực đó và ta sẽ cảm thấy nhẹ nhàng và an vui hơn sau vài mươi phút thực tập. Khi vô sự, đi thiền giúp ta nuôi dưỡng niềm vui cũng như năng lực của niệm, định và tuệ rất cần thiết để ta đạt tới vững chãi và thanh thoi.

## **Chương 15 - Nghe pháp thoại**

Nghe chuông báo giờ pháp thoại phải đến pháp đường ngay, đừng bao giờ vào pháp đường sau vị pháp sư. Giáo pháp của đức Thế Tôn được ví như một cơn mưa, có thể giúp cho những hạt giống tuệ giác và từ bi nằm trong đất tâm của ta thấm nhuần, nảy mầm và lớn lên. Vì vậy trong khi nghe giảng pháp, ta phải ngồi cho thẳng với tất cả sự cung kính, giống như khi ta lễ Bụt, tụng kinh hoặc ngồi thiền. Không được ăn uống trong lúc nghe pháp thoại. Không được nói chuyện với người ngồi bên cạnh và cũng đừng viết giấy chuyề tay cho người khác, trừ khi đó là việc cấp tốc có liên hệ tới sự an vui của đại chúng. Ta chớ nên đứng dậy, di chuyển hoặc gây ra những tiếng động. Tránh việc nửa chừng pháp thoại bỏ ra ngoài; nên đi nhà vệ sinh trước khi vào pháp đường.

Nghe pháp thoại không nên chỉ nghe với trí năng mà phải biết sử dụng tâm không so sánh để nghe. Nghe pháp thoại không phải là để chứa chất thêm kiến thức về Phật pháp, mà là để có cơ hội cho những lời giảng dạy đi thẳng vào chiều sâu của tâm thức, đánh động được những hạt giống trí tuệ và từ bi chôn vùi trong chiều sâu ấy; cũng như mưa xuân thấm được vào lòng đất và làm cho các hạt giống có sẵn có dịp nảy mầm. Nếu nghe pháp thoại mà chỉ dùng trí năng so sánh những điều đang nghe với những điều đã học thì mưa pháp không thấm sâu được vào đất tâm. Nên học nghe với tâm không so sánh, không phán xét và với tâm không thành kiến. Có những người giác ngộ trong khi nghe pháp, đó là nhờ họ đã nghe với phương pháp ấy. Nếu đã có máy thu thanh đang ghi mà còn cố gắng ghi chép, thì ta sẽ đánh mất ít nhiều định lực của ta và mất cơ hội tiếp nhận trực tiếp những lời khai thị quan trọng khác của vị pháp sư. Nếu cần ghi chép thì chỉ nên ghi chép rất ít, vài từ ngữ và vài ý tứ quan trọng mà thôi.

## Chương 16 - Học kinh và đọc sách

Ngoài những kinh được học chung với chúng, nếu muốn học thêm kinh nào cũng hỏi ý kiến của Thầy hay vị y chỉ sự. Vấn đề không phải là học cho thật nhiều kinh, mà là được học những kinh căn bản có liên hệ trực tiếp đến sự thực tập giới định tuệ trong đời sống hàng ngày. Các kinh căn bản như Kinh Quán Niệm Hơi Thở, Kinh Niệm Xứ, Kinh Người Biết Sống Một Mình, Kinh Người Bất Rắn... cần được học cho thật thấu đáo làm nền tảng cho sự tu học. Những kinh lớn như Kim Cương, Bát Nhã, Bảo Tích, Hoa Nghiêm, Pháp Hoa, Duy Ma, Viên Giác... đều có liên hệ mật thiết đến các kinh căn bản ấy. Khi học kinh nên luôn luôn tự hỏi: những tư tưởng siêu việt trong các kinh này có liên hệ gì đến sự thực tập trong đời sống hằng ngày? Làm sao áp dụng được giáo lý các kinh này vào đời sống hằng ngày để chuyển hóa khổ đau và đạt tới giải thoát? Học kinh không phải chỉ để thưởng thức tư tưởng uyên áo của kinh và để diễn bày lại những tư tưởng ấy cho kẻ khác nghe mà là để soi sáng cho sự thực tập của mình.

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

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

Phải tham vấn Thầy hoặc y chỉ sự về những sách có thể đọc. Chỉ khi nào đã nắm vững được nội minh rồi thì mới bắt đầu học thêm về lịch sử tư tưởng con người và các nền văn minh trên thế giới, về đại

cương lịch sử, giáo lý các tôn giáo, về đại cương tâm lý học áp dụng và về đại cương những khám phá hiện đại nhất trong lĩnh vực khoa học. Những sách này có thể giúp ta so sánh và quán chiếu về những điều ta học trong kinh điển và giúp ta sau này trong sự diễn bày giáo lý cho đời một cách khéo hơn.

## Chương 17 - Y, bát, tọa cụ và vật dùng cá nhân

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

Ngày xưa y có ba thứ: Thứ nhất là y *tăng già lê* (sanghati), có chín điều (cho đến hai mươi lăm điều), do đó cũng được gọi là y chín điều, còn gọi là đại y (y thượng) hoặc y lớn. Y này được sử dụng khi được mời vào cung vua, trong các lễ lớn hoặc khi đăng đàn thuyết pháp. Thứ hai là y *uất đa la tăng* (uttarasanga), đó là y bảy điều, còn gọi là y trung. Y này được sử dụng trong lúc lễ tụng, bố tát, sám hối, nghe pháp. Thứ ba là y *an đà hội* (antaravasa) là y năm điều, hoặc gọi là y hạ. Y này được sử dụng trong sinh hoạt hằng ngày như chấp tác hoặc đi chợ.

Ngày nay người xuất gia có *thường phục*, tương đương với y an đà hội, *giáo phục*, tương đương với y uất đa la tăng và *lễ phục*, tương ứng với y tăng già lê. Y của các vị Sa di là man y, là y tron chưa có điều. Trước khi đắp y, vị Sa di phải nâng y ngang trán và quán niệm theo bài kệ khoác y. Khi đắp y, không đội mũ hoặc trùm khăn; không để y phủ che bàn tay, luôn nắm hai tay lại và đặt ở vị trí dưới ngực khi đi.

Thường phục là áo vạt hò hoặc áo nhật bình ngắn, giáo phục là áo tràng hay áo nhật bình dài, và lễ phục là y và áo hậu. Về thường phục và giáo phục, vị Sa di chỉ cần ba bộ cho mỗi loại, trừ y phục lao động, áo quần lót bên trong và áo ấm cần thiết cho xứ lạnh. Không được sử dụng các loại vải mỏng, bóng loáng, tron mượt, sặc sỡ, chế ra những kiểu quần áo theo thời trang của thế tục hay bắt chước ăn mặc theo kiểu dáng của kẻ giàu sang quyền quý. Không nên dùng nước thơm ngâm y phục. Nếu có vải dư thì nên đem cúng dường đại chúng.

Không nên đùa giỡn hay nói chuyện khi mặc y phục. Nên thông thả cột hoặc tháo từng nút một trong khi thực tập thi kệ mặc áo.

Bát hay bình bát là vật dụng chứa đựng thức ăn của người xuất gia. Bình bát thường được gọi là *ứng lượng khí*, nghĩa là vật dụng mà màu sắc, chất liệu và dung lượng thích ứng với chánh pháp. Chất liệu thì bằng đất, bằng sành, bằng nhôm hay bằng nhựa, không bao giờ bằng vàng, bạc hay bằng ngọc; màu sắc là màu nâu, màu lam, không bao giờ là màu tươi chói; dung lượng thì biểu trưng cho sự biết đủ, không ham hố tham lam. Nâng bát, vị Sa di sử dụng tay trái đỡ bát phía dưới và tay phải đỡ phía ngoài với ngón tay cái đè lên nắp bình. cầm bình bát đi thành hàng, vị Sa di nhìn thẳng xuống phía trước mặt, và phải chừa khoảng trống chừng một thước cách người đi trước, giữ gìn chánh niệm trong từng bước chân. Giữ gìn bình bát một cách trân quý như giữ gìn y và kinh sách. Cất giữ nơi cao ráo, sạch sẽ. Luôn luôn cầm với hai tay.

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

Không nên sử dụng những loại giày cao gót, túi xách sang trọng hoặc kiểu dáng thời trang. Không đeo các thứ vàng bạc, đá quý hoặc tròng hay bít răng bằng vàng bạc. Không sử dụng các loại chuỗi hoặc tràng hạt bằng ngọc đất tiền, màu sắc sặc sỡ. Không cất giữ những vật dụng mà người xuất gia không cần đến như nước hoa, mỹ phẩm, v.v... Không chất chứa quá nhiều vật dụng cá nhân như dầu gội đầu, kem đánh răng, v.v...

## **Chương 18 - Ăn cơm**

Nghe chuông báo giờ thọ thực thì lập tức dừng lại mọi việc để mang bát đến thực đường, sắp hàng lấy thức ăn. Đừng lấy có là hàng sắp

còn dài, mình có thể đến sau. Sự có mặt của mình ngay từ đầu sẽ mang lại năng lượng cần thiết cho mỗi người trong đại chúng. Theo dõi hơi thở, mỉm cười và tiếp xúc với tầng thân bằng chánh niệm, không nói chuyện, dù là thì thầm. Trong khi xếp hàng xới cơm và lấy thức ăn, ta cũng nhiếp tâm thực tập các bài thi kệ và *năm phép quán*. Thực tập chánh niệm khi để thức ăn vào bát, cũng không khác gì khi khát thực. Nên lấy thức ăn nhẹ nhàng, gọn, đẹp, không nên bới và chỉ chọn thức ăn ngon. Không nên đưa thức ăn lên mũi hoặc cúi xuống ngửi trước khi để thức ăn vào bát. Lấy vừa đủ, hoặc ít hơn một chút. Từ nơi lấy thức ăn, ôm bát đi đến chỗ ngồi của mình, thực tập đi thiền hành cho vững chãi và thanh thoi. Ngồi đúng vị trí của mình, đặt bát ngay ngắn phía trước mặt, ngồi giữ lưng thẳng và lập tức khởi sự thực tập phép quán niệm hơi thở, đừng đánh mất thì giờ tu tập trong khi chờ đợi những người khác. Trước khi ăn, ta thực tập *năm phép quán*. Trong khi ăn không nói chuyện, không suy nghĩ việc quá khứ, tương lai, chỉ nhiếp tâm tiếp xúc sâu sắc với thức ăn và với tầng thân quanh mình. Ngồi ăn như thế nào để có thể nuôi dưỡng sự hân hoan và niềm biết ơn trong suốt bữa ăn, như đang được cùng với Bụt và tầng đoàn nguyên thi ngồi ở tịnh xá Kỳ Hoàn cùng thọ trai. Trân quý mỗi hạt cơm, mỗi lát thức ăn, không để động tâm về chuyện ngon dở. Nhai thật kỹ thức ăn, từ ba mươi tới năm mươi lần. Khi đưa thức ăn vào miệng, nâng cao bát khoảng trước ngực, đưa muống (thìa) lên tới miệng để giữ lưng và đầu thẳng. Khi nhai nên ngậm miệng lại; không nên chép miệng, nhai nhóp nhép hoặc lua húp thành tiếng. Đừng ăn miếng quá lớn. Tránh khua bát đũa. Uống nước nên nâng ly hay chén bằng cả hai tay, không nên vừa uống vừa xá chào người. Không nên vừa uống vừa nhai thức ăn. Xỉa răng nên che miệng lại. Không được đứng dậy giữa bữa ăn. Lâu lâu, ta ngừng lại để tiếp xúc với sự có mặt của tầng thân, để thực sự thấy mình may mắn đang được thực tập chánh pháp với tầng thân. Không nên bỏ thừa thức ăn. Ăn xong, không nên đặt bát xuống liền nếu những người lớn tuổi tu hơn mình chưa ăn xong. Không nên ăn xong đứng dậy trước. Không được ngồi ăn riêng một mình xa tầng thân, trừ trường hợp ốm đau. Không nên tụ tập ăn uống trong nhà bếp. Buổi chiều nên ăn thức ăn nhẹ và ăn ít. Ăn, uống, luôn luôn ngồi xuống đàng hoàng.

## Chương 19 - Vào nhà tắm

Vị Sa di phải giữ cơ thể sạch sẽ, móng tay cắt ngắn. Tắm rửa cũng là một cơ hội để quán chiếu hình hài mình, tiếp xúc được với tổ tiên và con cháu, thấy mình là sự tiếp nối của dòng sinh mạng và để ý thức được vai trò của mình trong sự nuôi dưỡng thân tâm của tổ tiên và của con cháu nơi mình. Nên duy trì sự nhẹ nhàng và chánh niệm trong khi tắm. Đừng vắn nước quá mạnh khiến nước gương sen văng ra ngoài phòng tắm. Tắm rửa và giặt giũ phải biết tiết kiệm nước và điện. Không nói cười, ca hát, xướng tán kinh kệ trong khi tắm. Đừng chiếm phòng tắm quá lâu, để người tới sau không phải chờ đợi. Không tiểu tiện trong nhà tắm. Không nên treo khăn hoặc quần áo của mình chồng lên vật của người khác. Không để vật cá nhân trong phòng tắm để tránh làm cản trở người đến sau. Xà phòng tắm và gội đầu phải được sử dụng vừa phải, sử dụng xong phải để vào chỗ được quy định. Các chậu thau sau khi được sử dụng cũng cần được rửa sạch và úp lại. Nên có bình hoa nhỏ trong nhà tắm để nhắc nhở rằng phòng tắm cũng là nơi thực tập chánh niệm và thiền quán.

Khi chải răng, không đi qua đi lại, nói chuyện và cười giỡn. Đứng yên một chỗ, thực tập chánh niệm theo bài kệ đánh răng và an trú thành thoi trong việc chải răng. Cúi thấp người xuống bồn khi chải răng, xia răng, để tránh làm dơ kiếng soi gương hay làm nước văng tung tóe xung quanh.

## Chương 20 - Vào cầu tiêu

Muốn đi đại tiện hay tiểu tiện thì nên đi ngay, đừng chần chờ, đừng đợi đến lúc bị thúc bách mới đi. Trước khi vào phải gõ cửa ba lần đầu biết trong ấy không có người. Không nên thúc dục người trong cầu ra nhanh. Trong thời gian ở cầu tiêu cũng phải thực tập chánh niệm, và giờ phút ở đây cũng quan trọng không kém giờ phút ở pháp đường hay thiền đường. Phải có vững chãi, thành thoi và an lạc trong nhà cầu. Không được đem kinh sách vào đọc. Không khạc, nhổ hoặc rặn ra tiếng. Không nói chuyện và cười giỡn với người ở cầu bên. Dùng cầu xong, dội nước sạch sẽ. Giấy vệ sinh dùng xong bỏ vào thùng cần

thận, không được vớt bừa bãi, không được bỏ vào cầu, sợ làm nghẹt cầu. Nếu giấy vệ sinh hết thì đi lấy cuộn mới lắp vào cho người đến sau. Đại tiểu tiện xong phải rửa tay bằng xà phòng cho sạch. Đến phiên mình lau chùi cầu tiêu, nên hết lòng lau chùi cho cầu tiêu trở nên thơm tho. Nên cắm một bình hoa nhỏ trong cầu để nhắc nhở rằng cầu tiêu cũng là nơi thực tập chánh niệm và thiền quán.

Người nữ khi tới chu kỳ, phải bọc kín rác trước khi bỏ vào thùng.

## **Chương 21 - Giặt áo, phơi áo**

Không nên ngâm quần áo lâu ngày. Giặt áo phải sử dụng những thau chậu chỉ dành để giặt áo quần, đừng bao giờ lẫn lộn với những chậu để rửa rau cải, chén bát. Đừng đổ nước xà phòng vào những nơi có thể làm ô nhiễm và ứ đọng. Dùng máy giặt, nên chọn những thứ bột giặt không làm ô nhiễm sinh môi. Làm mọi cách để tiết kiệm điện và nước. Đừng giặt bằng máy nếu số lượng áo quần cần giặt quá ít. Chọn giờ điện rẻ, và chọn giờ không làm náo động sự yên tĩnh cần có của đại chúng. Canh giờ để khi máy vừa giặt xong thì đem đi phơi. Tránh dùng máy sấy hoặc bàn ủi để làm khô quần áo.

Phơi áo nhớ dùng kẹp để áo khỏi bay. Khi phơi phải giăng cho gọn, ngay ngắn và khéo. Không nên phơi áo quần nơi có nhiều người đi lại. Phơi quần phải kéo hai ống lại gần nhau. Không phơi quần và tất ở hàng dây ngang hay cao quá đầu người mà phải ở trên hàng giây thấp hơn. Áo quần lót phải phơi kín đáo, đúng nơi quy định. Tránh phơi và để nước giọt lên áo quần của người khác. Áo quần vừa khô liền đem đi cất.

## **Chương 22 - Ở trong phòng, ngủ nghỉ**

Phải ở chung với ít nhất là một bạn đồng tu. Thường hỏi thăm nhau bằng ngôn ngữ từ ái. Được ở chung phòng với một vị đã có kinh nghiệm tu học lâu hơn mình là một sự may mắn lớn, vì mình có thể học hỏi thêm rất nhiều từ người ấy, nhất là về uy nghi và cách tiếp xử với các bạn đồng tu. Tuy nhiên, sau thời hạn một năm nên xin ở với



một vị khác. Điều này là để tránh sự thân thiết chỉ với một người và làm mình xa cách với những người khác trong tăng thân. Nếu ở với một người mà kinh nghiệm tu học còn ít, nên làm sao để người ấy có thể học hỏi được từ mình về chánh niệm, uy nghi và cách tiếp xử. Nếu thấy người kia thiếu uy nghi thì tìm cách nhắc nhở một cách khéo léo và có tình thương. Nếu người ấy có tập khí nặng, chưa có khả năng tiếp nhận sự soi sáng và nhắc nhở của mình thì đừng vội thất vọng, phải học kiên nhẫn. Khi thấy bạn đồng tu xuất gia sắp phạm giới luật hoặc cố tình che giấu những lầm lỗi gây ra, phải lên tiếng can ngăn và khuyên vị đó đi sám hối. Nếu không thành công, phải nhờ một người khác để tìm cách giúp vị đó. Nếu được ai chỉ bảo cho mình những chỗ sơ sót trong sự hành trì uy nghi thì chấp tay tạ ơn, đừng tìm cách bào chữa loanh quanh hoặc so sánh phân bì với những người khác. Có việc phải vắng mặt hơi lâu nên báo cho người bạn cùng phòng biết.

Buổi sáng, nên thức nhau dậy và cùng đi công phu. Ra khỏi giường nên xếp mền ngay. Thay áo quần hoặc treo phơi áo quần nên kín đáo và có ý tứ. Đừng nên phơi bít tất, bao tay, khăn và áo quần trên lò sưởi. Đừng trang trí phòng ốc sang trọng và đầy tiện nghi như nhà thế tục. Không lấy xương, sừng hay da thú vật để trang trí phòng ốc. Không lấy vật dụng của chúng để đem về dùng trong phòng riêng. Không chất chứa thức ăn, thức uống trong phòng. Nên cùng nhau chịu trách nhiệm về sự ngăn nắp và sạch sẽ của căn phòng. Sự hòa hợp với bạn đồng tu chung phòng là điều quan trọng nhất. Nên giữ ý tứ để không làm phiền ai. Nên hỏi ý nhau trước khi bật đèn, mở cửa sổ, vắn sưởi hoặc tắt sưởi. Tôn trọng vật dụng của nhau, nếu muốn dùng chung, nên hỏi mượn trước. Đi đứng, mở và đóng cửa nhẹ nhàng để tránh gây tiếng động. Không nói chuyện ồn ào, cười giỡn khi phòng kế bên có người cần nghỉ ngơi. Không nói chuyện rì rào hoặc dùng máy vi tính cầm tay trong phòng khi có người cần nghỉ ngơi. Trước khi vào phòng, đầu là vào phòng mình, nên gõ cửa nhẹ.

Tôn trọng giờ chỉ tịnh hoặc giờ Im Lặng Hùng Tráng theo qui định. Im lặng này không phải là một thứ im lặng tẻ nhạt hoặc nặng nề mà là một thứ im lặng linh động đầy sức sống, rất cần thiết cho khung cảnh

thực tập và tạo ra năng lượng chuyên hóa và trị liệu. Nên đi ngủ, tắt đèn phòng và đèn cá nhân đúng giờ quy định. Nếu thật sự cần học hoặc làm việc thêm, nên đi tìm một nơi khác như thư viện và thắp đèn riêng.

Mặc quần áo vạt hò khi ngủ. Nằm nghiêng bên hông phải mà ngủ, đó là thế nằm an lành nhất. Bụi thường nằm như thế. Không ngủ chung với chó mèo. Không được ngủ cùng giường với người khác. Trong trường hợp đặc biệt thiếu giường thì cũng có thể tạm ngủ chung, nhưng không cùng đắp một chăn. Nếu bất đắc dĩ phải đắp chăn chung thì phải mặc áo quần đầy đủ. Đừng tìm cách dỗ giấc ngủ bằng cách đọc sách hoặc nghe băng. Không nên thắp nến trên bàn ngủ, vì ngủ quên có thể gây ra hỏa hoạn. Nằm vào giường, có thể bắt đầu thực tập phép buông thư toàn thân. Sau đó có thể thực tập các bài thi kệ như “*Vào, ra, sâu, chậm*” hay “*Quay về nương tựa hải đảo tự thân*”. Không nên nhớ nghĩ chuyện quá khứ hoặc suy tưởng về những dự tính tương lai. Nếu có ác mộng, đừng ngủ lại ngay. Nên ngồi dậy, xoa bóp cho máu chảy đều hoặc bước ra ngoài đi thiền hành năm hoặc mười phút trước khi nằm xuống ngủ lại. Nếu có chất hữu cơ tiết ra trong giấc ngủ, nên dậy sớm để tắm và thay quần áo để kịp giờ đi công phu.

## **Chương 23- Thân Thứ Hai**

Đây là một pháp môn giúp người Sa di xây dựng tình huynh đệ và cắm rễ vào tầng thân của mình. Theo pháp môn này, mỗi người trong tầng thân cũng đều có thân thứ hai để chăm sóc. Cố nhiên ta không thể chăm sóc và gần gũi tất cả mọi người trong tầng thân. Vì vậy mỗi người được chọn một thân thứ hai để chăm sóc. Theo thể thức này, ai trong tầng thân cũng có người để chăm sóc và vì vậy ai cũng được chăm sóc. Nếu mỗi người chăm sóc cho thân thứ hai của mình thật đàng hoàng thì cả tầng thân cũng đều được chăm sóc đàng hoàng.

Mình và thân thứ hai của mình cần được xem là một. Bất cứ lúc nào, mỗi người trong tầng thân đều có bốn phận lo chăm sóc và có trách nhiệm về tình trạng sức khỏe, hạnh phúc, sự thực tập cũng như sự

hành trì giới luật và uy nghi của thân thứ hai mình. Đến giờ ngồi thiền, đi thiền, thọ trai, v.v... mình phải biết người ấy có mặt hay không, nếu không, mình phải biết lý do và khi được hỏi phải trình ra cho đại chúng rõ lý do vắng mặt của thân thứ hai mình. Người ấy bệnh thì mình báo tin cho vị tri bệnh biết, và giúp vị tri bệnh cung cấp thuốc men và cơm cháo cho người ấy. Lên máy bay, xe buýt hoặc xe lửa, mình phải biết là người ấy đã có mặt trên máy bay hoặc trên xe chưa. Nếu phẩm chất tu tập của người ấy thấp thì mình nâng đỡ người ấy, nếu cần thì mình cầu một vị khác trong tăng thân yểm trợ mình để làm việc này. Nên gần gũi tiếp xúc để biết được những khó khăn và những ước vọng của người ấy để có thể giúp đỡ.

## **Chương 24 - Thỉnh chuông và nghe chuông**

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

Nếu là tri chung thì phải thực tập thở theo bài kệ thỉnh chuông trước khi khai chung. Thân tâm có hợp nhất và niệm định có mặt, ta mới có quyền thỉnh chuông. Trong thời gian thỉnh đại hồng chung buổi sáng và buổi tối, ta có thể xướng kệ lớn tiếng, nhưng sau mỗi tiếng chuông ta cũng phải thở chánh niệm, đợi cho cường độ âm thanh dịu bớt thì mới nên xướng kệ. Trước khi thỉnh chuông, phải thực tập xá chuông và thực tập hơi thở chánh niệm, bởi vì chuông đóng vai trò của vị bồ tát đi đến để thức tỉnh mỗi người trong chúng ta. Nhấp chuông hay thức chuông trước khi thỉnh tiếng đầu để đại chúng không giật mình. Mỗi tiếng chuông cách nhau ít nhất ba hơi thở đều đặn để đại chúng được thở thông thả. Trong giờ pháp thoại, khoảng chừng mỗi hai

mười phút, nên thỉnh một tiếng chuông để thỉnh chúng có cơ hội buông thư và theo dõi hơi thở. Không thỉnh chuông ngắt lời vị giảng sư hoặc làm gián đoạn những gì vị giảng sư đang làm. Nếu có trách nhiệm cho buổi tụng kinh hoặc tụng giới, nên đến sớm để sắp xếp chuông khánh và kinh sách cho sẵn sàng.

## **Chương 25 - Dự pháp đàm**

Pháp đàm là cơ hội đàm luận và trao đổi về Phật Pháp, nhất là những buổi pháp đàm về pháp thoại vừa được nghe, để hiểu sâu hơn nội dung bài pháp thoại và khai triển thêm về phương diện nhận thức cũng như phương diện tu tập. Mục đích của pháp đàm là học hỏi từ kinh nghiệm tu học và từ cái thấy của tăng thân, cũng như chia sẻ kinh nghiệm tu học và cái thấy của chính mình. Nếu có khó khăn gì trong việc hiểu hoặc thực tập thì phải đưa ra để nhờ tăng thân soi sáng. Nếu có những kiến giải có thể đóng góp vào kinh nghiệm tu tập của người khác thì nên chia sẻ, nhưng không nên nói chỉ vì muốn phô bày kiến thức của mình, hoặc để chê bai quan điểm của kẻ khác. Chắp tay xá trước khi xin chia sẻ. Sau khi chia sẻ xong, chắp tay xá để mọi người biết rằng mình đã chia sẻ xong. Không ngắt lời người đang chia sẻ, không tìm cách bắt bí kẻ khác để chứng tỏ mình đa văn hoặc thông minh hơn. Thực tập lắng nghe sâu để thấy được quan điểm của người khác mà học hỏi. Làm sao để sau một buổi pháp đàm, ta có cảm tưởng đã học hỏi được thêm và có thể thực tập được hiệu quả hơn về giới, định và tuệ.

Người chủ tọa pháp đàm phải có kinh nghiệm và khả năng đúc kết lại những ý chính của bài pháp thoại để đưa ra những đề tài thảo luận phù hợp với sự thực tập và đời sống tăng thân. Phải biết khéo léo đưa đại chúng về với đề tài pháp đàm, đừng để đi lạc đề. Đừng để sự đàm luận trở nên lý thuyết suông không lợi ích cho sự thực tập. Sự tươi mát và tình thương của vị chủ tọa sẽ đem đến không khí thân mật và hòa điều cho buổi pháp đàm, giúp mọi người có thể chia sẻ hết lòng. Tránh tạo không khí chỉ có hát ca hay kể chuyện đời tư của một người, hay đùa giỡn và nói qua lại trong những buổi pháp đàm. Phải

biết sử dụng chuông chánh niệm để nâng cao phẩm chất của buổi pháp đàm. Trước khi chấm dứt buổi pháp đàm, vị chủ tọa nên trả lời những thắc mắc chưa được giải đáp và đúc kết lại một cách khéo léo để buổi pháp đàm có nhiều lợi lạc. Cuối cùng, nên nói lời cảm tạ về sự đóng góp cũng như việc cống hiến sự có mặt của mọi người cho buổi pháp đàm.

## **Chương 26 - Dự thiền trà**

Thiền trà là một cơ hội để trân quý sự có mặt của nhau trong đạo tình và trong tinh thần hòa hợp. Thiền trà có hai phần: phần đầu là nghi lễ, phần thứ hai là trao đổi. Phần nghi lễ gồm có đón tiếp, dâng hương, lễ Bụt, pha trà, chuyễn trà, chuyễn bánh và uống trà: tất cả đều được diễn ra trong sự trang trọng của nghi lễ và chánh niệm. Sau phần đón chào, dâng hương và lạy Bụt, mọi người ngồi xuống thành một vòng tròn, theo dõi hơi thở chánh niệm, giống như trong một buổi thiền ngồi. Ta theo dõi những động tác của người trà giả (người pha trà) và thở trong chánh niệm, an trú trong giờ phút hiện tại. Khay trà bánh của Bụt sẽ được người trà giả mang tới cho người trà chủ. Sau khi người trà chủ dâng trà bánh lên Bụt, người trà giả và vị trà chủ đồng trở về chỗ của mình. Sau đó, khay bánh và trà sẽ được chuyễn tới đại chúng trong chánh niệm: mỗi vị trong chúng chấp tay xá trước khi nhận bánh hoặc trà, sau đó nhận khay trà bánh bằng hai tay và chuyễn tiếp đến người bên cạnh với nụ cười tươi. Mọi động tác đều phải biểu lộ chánh niệm, tỏa chiếu sự an lạc và thanh thoi. Nếu cần thêm trà hoặc bánh, chỉ cần làm dấu cho vị trà giả thì khay trà bánh sẽ được chuyễn đến. Tránh không sử dụng lời nói nhiều hay đứng lên ngồi xuống trong phần nghi lễ. Sau khi mọi người đều có trà và có bánh, vị trà chủ sẽ nâng ly trà lên và chờ đại chúng cùng nâng trà lên, rồi mời mọi người thưởng thức hương vị của trà và bánh bằng chính hành động chánh niệm của mình mà không phải bằng lời nói. Đó là thời điểm im lặng hùng tráng để mọi người đích thực có mặt cho nhau, có mặt cho những màu nhiệm của vũ trụ trong tách trà hay miếng bánh. Trong phần này, trà chủ, trà khách và trà giả, ai cũng theo dõi hơi thở, thực tập có mặt thật sự trong từng thân và nhận diện

sự có mặt của mỗi người trong tăng thân. Hơi thở, ánh mắt, nụ cười và mọi động tác đều được đi theo với chánh niệm trong từng giây phút: đây đích thực là thiền tập.

Sau lời mời của vị trà chủ, mọi người nâng chén trà lên, vị trà chủ đọc bài kệ uống trà rồi cùng uống trà và ăn bánh trong chánh niệm. Sau mười phút uống trà và ăn bánh im lặng, vị trà chủ sẽ mời mọi người chia sẻ niềm vui và kinh nghiệm tu học. Phần thứ hai gồm có trao đổi những lời thăm hỏi kính ái, những kinh nghiệm tu tập và có khi có cả những bài thơ, bài hát hay câu chuyện. Phần này tuy có tính cách thân mật và ít nghi lễ hơn, nhưng vẫn được đặt trong chánh niệm. Nội dung phần này có thể bồi đắp tuệ giác, niềm vui, sự hiểu biết lẫn nhau và sự tương thân tương kính. Chắp tay xá trước và sau khi chia sẻ. Phát biểu hoặc chia sẻ, chỉ nên vắn tắt năm phút là nhiều nhất, để những người khác cũng có cơ hội. Không nên đưa những câu chuyện không lợi lạc để nói trong thiền trà. Trà vị phải đi đôi với thiền vị.

Nếu là trà chủ hay trà giả, thì nên thực tập trước để khỏi vấp vấp. Mọi động tác phải từ tốn, khoan thai, đi theo chánh niệm. Vị trà chủ nên nói những lời chào hỏi và chúc tụng trân trọng, lúc bắt đầu và kết thúc phần hai.

Thiền trà đừng nên đông người quá. Theo truyền thống, con số tối đa là mười sáu vị, như thế để duy trì sự thân mật và để mọi người có cơ hội đóng góp. Bất đắc dĩ mới có những thiền trà đông người, gọi là đại thiền trà. Thư mời, số tọa cụ và số chén trà, người trà giả phải nắm vững, tránh việc đợi đến lúc cần thiết mới đứng dậy đi lấy thêm. Nên sử dụng khăn vải hoặc những chiếc lá để đặt bánh. Tránh dùng khăn giấy để giúp bảo vệ sinh môi. Khung cảnh chánh niệm được duy trì cho đến phút chót khi vị trà chủ và các vị trà giả đứng chắp tay tại cửa để xá chào tiễn đưa và cảm ơn từng vị trà khách.

## **Chương 27 – Bẽ gãy thế tam giác**

Mỗi khi có khó khăn với một người trong tăng thân, phải tìm mọi cách để hóa giải nội kết. Không đi than phiền về người đó với những

người khác trong chúng, nhất là để tìm đồng minh chống lại người đó. Đây là thế tam giác, mằm mống của sự chia rẽ và xáo trộn mà bất cứ ai cũng có bốn phận phải bẻ gãy ngay từ ban đầu. Luôn ý thức rằng mỗi cử động, mỗi lời nói của ta, ai rồi cũng sẽ biết và ta chịu trách nhiệm hoàn toàn về những gì ta đã làm và đã nói. Nói ra một điều gì về một người nào, tốt hơn là ta nên nói thẳng ra với người đó, đừng qua trung gian một người thứ hai. Có điều gì nghi ngờ, ta cũng nên hỏi thẳng.

Nếu có một người đến với ta để than thở về những vấn đề của họ với một người khác, ta sẽ tập ngồi lắng nghe để cho người ấy bớt khổ. Lắng nghe với tâm rộng rang và từ bi để hiểu cho hết cội nguồn. Căn cứ trên nhận thức độc lập của ta, ta nhìn sâu để hiểu được cả hai phía. Nếu nhận thấy có những tri giác sai lầm trong những điều người ấy nói, ta giúp người ấy điều chỉnh lại những tri giác ấy để người ấy bớt khổ ngay trong lúc đó. Ta cũng nói cho người ấy nghe những khó khăn, những đau khổ, những điểm tích cực và dễ thương của người kia để người ấy hoặc nhớ lại hoặc nhìn nhận đó là những sự thực. Ta cũng khuyên người ấy đi tới với người kia để ngồi lại với nhau, mà thiết lập lại truyền thông. Nếu cần, ta tình nguyện đi với người ấy, để yểm trợ cho người ấy có khả năng nói hết được những gì mà người ấy chưa thể hoặc không thể nói ra được với người kia. Ta tránh không liên minh với một người để chống lại một người thứ ba, để tạo thành một thế tam giác của sự tranh chấp. Nếu không bẻ gãy được thế tam giác trong vòng một hay hai ngày, ta nên cầu cứu một người khéo léo hơn trong tăng thân hoặc cầu cứu Thầy mình.

## **Chương 28 - Đối trị cơn giận**

Người xuất gia phải biết đối trị cái giận của mình. Cái giận là ngọn lửa có thể thiêu rụi tất cả mọi công trình xây dựng, là cái búa có thể đập cho vỡ tan tình huynh đệ. Ta không nên đè nén cơn giận. Khi thấy cái giận bắt đầu phát khởi, phải dừng lại tất cả mọi nói năng và hành động, quay về với hơi thở chánh niệm, để chế tác năng lượng

chánh niệm, nhận diện và ôm ấp năng lượng giận bằng năng lượng chánh niệm ấy.

Nên sử dụng bài tập *‘Thở vào tôi biết tôi đang giận, thở ra tôi biết việc quan trọng nhất tôi cần làm bây giờ là điều phục cơn giận của tôi’* hoặc bài kệ *‘Cái giận làm tôi xấu, biết vậy tôi mỉm cười, quay về thủ hộ ý, từ quán không buông lơi’*, mỗi câu đi theo một hơi thở. Đừng tiếp tục nghe và chú ý tới người mà mình cho là nguyên do của cơn giận, nên khéo léo để có thể đi ra ngoài để thực tập thiền đi, thiền chạy, thiền ngồi hoặc thiền chấp tác. Luôn luôn nắm lấy hơi thở để có đủ năng lượng chánh niệm mà ôm ấp cơn giận. Ta cứ thở tự nhiên trong bất cứ tư thế nào của thân thể, và chỉ cần để hết tâm ý vào hơi thở. Thở như thế chỉ trong vài phút là hơi thở trở nên êm dịu, sâu lắng. Ta sẽ có cảm giác dễ chịu hơn. Năng lượng chánh niệm do hơi thở chế tác tiếp tục bảo hộ ta, giúp ta nhận diện và ôm ấp cơn giận. Sau khi tâm đã lắng xuống, ta quán chiếu để thấy rằng người làm ta giận cũng có khổ đau và vụng về, giống hệt như ta vậy. Người ấy cần được giúp đỡ chứ không cần bị trách phạt. Trừng phạt không phải là giải pháp. Khuynh hướng muốn trừng phạt người kia, làm cho người kia đau khổ để cho mình bớt khổ là khuynh hướng bạo động trong ta, ta phải thấy được điều này trong khi thực tập hơi thở chánh niệm và bước chân ý thức. Lại quán chiếu để thấy rằng hạt giống giận hờn và tập khí hay nổi nóng trong ta còn lớn quá, và đó là nguyên do căn bản của nỗi khổ ta. Thấy như thế thì lòng ta sẽ dịu lại. Ta thấy rằng chỉ có sự thực tập hiểu và thương mới giúp được cho ta và cho cả người ấy và ta sẽ thấy tâm từ bi phát hiện. Ta phải thực tập hằng ngày để chuyển hóa gốc rễ của cái giận trong ta thì ta mới thật sự có an lạc.

*Ngọc kia chẳng giữa chẳng mài  
Cũng thành vô dụng, cũng hoài ngọc đi  
Con người tu có khác gì  
Sống cho tươi mát, sân si hư đời  
Hiếu thương chẳng trách móc người  
Hiện thân bồ tát giữa nơi đạo tràng.*



## **Chương 29- Nghe và nói điện thoại**

Nghe chuông điện thoại nên phát khởi chánh niệm, theo dõi hơi thở và mỉm cười có ý thức như khi nghe chuông báo chúng hoặc chuông gia trì. Trong khi thở, ngưng mọi suy nghĩ và nói năng, thực tập hơi thở chánh niệm theo bài kệ nghe chuông. Khi chuông điện thoại reo lần thứ ba, từ từ đi tới máy nói với từng bước chánh niệm, trong khi vẫn duy trì hơi thở và nụ cười. Nhấc ống nghe lên, lập tức xưng danh tu viện, nói lời đón chào và hỏi xem mình giúp được gì không. Đôi khi có những người rất đau khổ tuyệt vọng tìm gọi đến tu viện, ta hãy thực tập lắng nghe với tâm từ bi và tìm cách làm vui đi nỗi khổ của họ. Nên duy trì chánh niệm trong khi nói điện thoại. Trả lời gọn gàng và chỉ nói những điều cần thiết. Nếu cần năm phút để đi gọi một người, thì xin người ở đầu giây gọi lại trong vòng mười lăm phút.

Không được sử dụng điện thoại di động trong giờ ngồi thiền, tụng kinh, họp chúng hay trong lớp học. Không gọi điện thoại cho người khác phái vào ban đêm. Sử dụng bài kệ điện thoại trước khi bấm số gọi. Khi nghe chuông điện thoại reo bên đầu giây kia, ta cũng thực tập hơi thở chánh niệm theo bài kệ nghe chuông. Sử dụng ngôn ngữ từ ái khi nói, không nói quá lớn tiếng hoặc cười giỡn trong điện thoại. Đứng hoặc ngồi nghiêm chỉnh trong khi nói, không múa tay để diễn đạt ý tứ. Chỉ nên dùng điện thoại để nói những điều cần thiết. Nếu người ở đầu giây bên kia nói những câu chuyện không cần thiết thì dùng lời nhã nhặn xin lỗi trước khi gác ống nói.

## **Chương 30 - Sử dụng máy vi tính**

Nên học cho thông cách sử dụng và chăm sóc máy. Không biết sử dụng thì không nên động tới máy. Không để tự đánh mất mình trong sự ham mê sử dụng máy. Gài bộ phận cảnh tỉnh mỗi mười lăm phút để có cơ hội dừng lại, thở và mỉm cười trong thời gian làm việc. Ngồi lưng phải thẳng, hai bàn chân đặt vững trên mặt đất, máy đánh chữ phải ngang tầm bụng. Khi sử dụng máy xách tay cũng phải đặt máy trên bàn và ngồi cho có uy nghi. Trong khi làm việc, nếu thấy hơi mệt thì nên dừng lại, xoa bóp hai mắt, hoặc đi thiền hành, hoặc tập các

động tác chánh niệm ngoài trời khoảng mười phút trước khi làm tiếp công việc. Nếu còn quay lại sử dụng máy tiếp tục, thì cho máy vào vị trí “stand by” để tiết kiệm điện đồng thời khi sử dụng lại không bị mất dấu tích. Dùng máy xong, nên cho vào vị trí “shut down” trước khi tắt điện. Nên tắt toàn bộ hệ thống điện của máy để bảo trì máy. Khi rời máy, nhớ dọn dẹp nơi làm việc cho gọn và sạch. Không nên nghĩ rằng làm việc trên máy vi tính là quan trọng hơn các công việc khác.

Nếu không có phép của tăng thân thì không được có địa chỉ điện thư riêng. Khi muốn lên mạng, phải trình lý do chính đáng với y chỉ sư và phải có một người bạn đồng tu bên cạnh để giúp bảo hộ mình khỏi lạc vào những chương trình độc hại.

## **Chương 31 - Làm việc trong bếp**

Phải xem bếp như một đạo tràng. Trước khi khởi sự làm bếp, ta dâng hương trên bàn thờ Sứ Giả Giám Trai. Sau đó, rửa tay và giữ gìn sạch sẽ trong suốt thời gian làm việc. Nấu ăn cho đại chúng, ta không chỉ chú ý đến khẩu vị. Điều quan trọng hơn cả là yếu tố lành, sự tinh khiết và năng lượng chánh niệm của ta trong những món ăn đó. Ta làm việc với tất cả tình thương, ý thức rằng đây là một phép thực tập cúng dường. Phải tính toán thì giờ cho rộng rãi để có thể hoàn tất công việc một cách khoan thai, không phải hấp tấp. Đi đứng, xay đậu, gọt khoai, nấu canh, xào rau, v.v... tất cả mọi hành động cần được làm nhẹ nhàng trong uy nghi. Phải theo dõi hơi thở và mỉm cười trong khi làm việc. Đừng ca, ngâm hoặc xướng tán kinh kệ. Không nên nói chuyện, nhất là những chuyện thị phi không dính líu gì đến việc tu học. Nếu cần hỏi hay nói gì về công việc với người anh em đồng tu, nên nói ngắn, nhỏ đủ nghe. Làm việc chung với người anh em đồng tu trong bếp cũng là một dịp để hiểu và thương nhau hơn. Nên luôn luôn hội ý với nhau để công việc được điều hợp tốt đẹp. Nên để mắt nhìn xem người bạn đồng tu có cần sự giúp đỡ nào hay không. Đừng để ai phải nâng vác quá nặng.

Rửa rau nên rửa ba nước, và chỉ sử dụng những chiếc chậu dùng riêng cho rửa rau. Khi nấu nướng, luôn có những cái thìa riêng dùng để nêm nếm. Khi cần trộn thức ăn bằng hai tay, phải đeo găng tay. Khi sắp thức ăn, phải dùng đũa hoặc thìa. Không gãi đầu, ho hay khạc nhổ trong nhà bếp. Luôn luôn giữ hai tay cho sạch, không liếm hoặc mút tay. Đi vệ sinh xong, phải rửa tay trước khi tiếp tục công việc. Tránh đổ nước sôi vào bồn nước, ống cống hoặc đổ ra đất. Các dụng cụ làm bếp sau khi sử dụng, phải được lau rửa sạch sẽ và để lại chỗ cũ.

Tránh vào nhà bếp nếu không có phận sự trong ấy. Tránh tùm ba tùm năm ăn uống, đùa giỡn trong bếp. Nên ra ngoài ăn với đại chúng khi phận sự trị nhật đã xong. Không nên nấu nướng riêng cho mình. Không sử dụng chén bát của đại chúng để đựng thức ăn của các con vật được nuôi trong chùa. Không nên nấu thức ăn mặn cho chó mèo.

## **Chương 32 - Đi ra ngoài**

Nếu không có lý do chánh đáng, không nên đi đâu. Không nên ra khỏi tự viện vào ban đêm. Trước khi đi đâu đều phải xin phép vị y chỉ sư, vị trụ trì và Thầy. Bước ra khỏi tự viện, phải luôn đi chung ít nhất với một người xuất gia. Nên mặc áo nhật bình chỉnh tề và mặc áo lót qua khỏi lưng quần. Mặc áo quần kín đáo, không để thấy áo lót bên trong. Vị Sa di nữ nên nhớ chít khăn. Dù đi bộ, đi xe đạp, xe gắn máy hay xe hơi, cũng phải có uy nghi và nhớ luôn luôn an trú trong chánh niệm để hộ trì sáu căn. Đừng để những hào nhoáng bên ngoài của thành phố cám dỗ. Gặp những đám đánh nhau, cãi nhau, múa võ hoặc trò chơi ảo thuật, những nơi trưng bày tranh ảnh quảng cáo độc hại thì không dừng lại xem. Không đi gần người say và người điên. Gặp một vị tôn túc, phải dừng lại, chắp tay thăm hỏi. Gặp người xuất gia đạo khác, cũng làm như thế. Sự có mặt chánh niệm của người xuất gia giữa đám đông phải là một bài thuyết pháp không lời về nếp sống thanh thoi, vững chãi của người có giải thoát. Phải thấy được sự may mắn của mình được sống trong thiền viện an tĩnh, tươi mát, có không khí trong lành và có tăng thân che chở và yểm trợ. Xong việc, phải lập

tức trở về tu viện. Chỉ được đến những nơi nào đã được tăng thân cho phép. Không tùy hứng ghé hết chỗ này đến chỗ kia. Về lại tự viện, nhớ đến chào Thầy.

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

Trước khi đi chợ, phải biết trước mình cần mua những gì và số lượng thực phẩm cần mua. Luôn luôn hộ trì sáu căn. Không vào chỗ bán sách báo hoặc tranh ảnh độc hại. Không nên mua sắm những vật dụng cá nhân loại thượng hạng. Không nên vì quảng cáo hay mà mua những phẩm vật không cần thiết. Cẩn thận về việc cất giữ tiền bạc. Không nên kỳ kèo trả giá. Đừng bĩu môi chê bai phẩm chất hàng hóa và chê đắt. Có thể nhẹ nhàng xin người bán tính một giá đặc biệt cho chùa. Nên thận trọng trong khi chọn hàng, đừng làm đổ xuống và bầm dập hoa quả, hư vỡ hàng hóa. Đã hứa mua cho người này rồi thì không được vì bên kia rẻ hơn mà không mua. Không được mua chịu. Không nên nói đùa với người bán hàng.

### **Chương 33 - Lái xe, đi xe hoặc đi bộ**

Nên nhớ luôn luôn mang theo bằng lái xe và giấy tờ xe. Kiểm tra các bộ phận xe, biết chắc là có đủ an toàn, trước khi cho máy nổ. Nhớ vén gọn tà áo và cài dây an toàn. Quán niệm theo bài thi kệ lái xe trước khi rồ máy. Theo dõi hơi thở và duy trì chánh niệm, sự tươi mát và an lạc trong suốt thời gian lái xe. Mỗi khi dừng lại ở đèn đỏ, mỉm cười, dựa lưng vào ghế, buông thư và trở về với hơi thở chánh niệm. Không

vừa lái xe vừa sử dụng điện thoại, nói chuyện huyền thuyên, đùa giỡn hoặc ăn uống. Sử dụng hộp số cẩn thận, không nên sang số bừa. Không lái quá tốc độ đã được ấn định, không phóng nhanh, vượt ẩu; chỉ qua mặt xe khác khi không thể không qua mặt, nhưng phải biết chắc là qua mặt sẽ không có nguy hiểm. Lái vào phố chợ hoặc qua nơi đông người nên đi chậm lại và rất cẩn thận, không nên nói chuyện để đừng bị phân tâm. Khi đường kẹt xe, theo dõi hơi thở chánh niệm, mỉm cười và thực tập 'đã về, đã tới'. Nếu đi đường dài thì cũng có thể nói chuyện để tránh hôn trầm đưa đến ngủ gục. Trời mưa, nhất là khi đường có đóng băng, nên đi chậm để được an toàn, và tránh sử dụng bàn thắng. Khi lái xe vào lúc trời còn khuya hay tối, không nên bật đèn pha khi có xe ở phía trước mình, dù khoảng cách giữa hai xe là trên mười thước. Không nên vừa xem bản đồ vừa lái xe. Nên kiểm tra chỗ dừng lại để nghiên cứu bản đồ, biết rõ đường đi rồi mới lái xe đi. Đường xa, nếu thấy hơi mệt thì hãy đổi cho người khác lái xe. Nếu không có người lái thế thì dừng lại để ngủ cho đến khi hồi phục được sự tỉnh táo. Nên nhớ sinh mạng người ngồi trên xe nằm trong sự thận trọng của mình. Không nên bực bội hoặc tức giận nếu có xe khác đi ẩu. Không được bóp còi để trách móc xe kia. Đạp xe phải đạp thật ngay ngắn và đúng phép. Nếu dùng xe của người khác, nên kiểm tra xăng, dầu, nhớt, nước và các bộ phận xe để xem có đủ an toàn không trước khi lái xe đi. Trước khi trả xe cũng thế.

Khi ngồi trong xe người khác lái ta cũng thực tập như thế. Tìm cách khéo léo nhắc người lái xe và những người khác ngồi trong xe thực tập chung, để trong suốt chuyến đi có dịp chế tác được chánh niệm, chánh định và niềm vui. Trước khi rời xe, nhớ đóng kín các cửa sổ. Vào mùa đông, nên che mặt kính xe để tránh tuyết phủ đầy.

Đi xe đạp hoặc xe gắn máy phải đội mũ an toàn, mặc áo nhật bình và nhất là phải thực tập uy nghi. Đừng phóng hoặc đạp xe quá mau. Đừng đi song song với người khác để nói chuyện. Tránh sự đèo theo một người khác trên xe.

Đi bộ luôn đi lề bên trái. Chỉ băng qua đường khi đèn xanh, chỗ dành riêng cho người đi bộ. Vào ban đêm, phải mang áo dạ quang và dùng đèn pin để người lái xe dễ nhận ra mình và tránh đường.

## **Chương 34 - Tiếp xử với người cư sĩ**

Trước sự cung kính lễ lạy của người cư sĩ, người xuất gia phải luôn nhớ rằng ta đang đại diện Tăng, một trong ba ngôi của Tam bảo, vì vậy người cư sĩ đang lễ lạy Tăng chớ không phải lễ lạy cá nhân ta. Với ý thức sáng tỏ này, ta sẽ không trở thành nạn nhân của sự cống cao ngã mạn.

Các vị cư sĩ nam và nữ đến chùa không phải chỉ để lễ bái, cúng dường mà cũng là để được hưởng không khí thanh tịnh, an lạc của chùa và cũng để có cơ hội học hỏi các pháp môn có thể đem về thực tập trong gia đình họ. Nên tìm mọi cách để tạo cơ duyên cho các vị ấy được thừa hưởng những tặng phẩm quý giá ấy mà chùa có thể cung cấp. Tạo cho họ cơ hội được tụng kinh, nghe pháp, đi thiền, ngồi thiền, tập thở, tập ăn cơm im lặng và làm công quả trong chánh niệm. Chỉ nói chuyện với họ về những vấn đề tu tập, những pháp môn có thể áp dụng được trong đời sống hằng ngày mà đừng để thì giờ vào việc đàm luận những đề tài có tính cách thuần lý thuyết, dù là giáo lý. Đừng tham dự vào những câu chuyện thị phi ngoài đời và đừng khuyến khích họ nói những câu chuyện như thế. Nếu có người ưa nói tới những khuyết điểm của các thầy và các đạo tràng khác, thì nên nhẹ nhàng khuyên nhủ họ đừng làm như thế và cương quyết từ chối không lắng tai nghe những câu chuyện họ nói. Nếu có người chưa biết quy luật thiền môn mà nói năng và có những cử chỉ thô tháo thì từ tốn nhẹ nhàng chỉ bày cho họ, đừng nóng nảy khiển trách họ.

Mục đích của người xuất gia là tạo hạnh phúc cho thế gian, vì vậy người xuất gia trẻ phải học ngồi lắng nghe những nỗi khổ niềm đau của người cư sĩ để có thể hiểu được nguồn gốc của những nỗi khổ niềm đau ấy. Căn cứ trên kinh nghiệm thực tập của mình mà cống hiến cho họ những phương pháp tu tập để họ có thể chuyển hóa và tự hòa giải được trong bản tâm, cũng như giữa gia đình và ngoài xã hội.

Những kinh nghiệm này sẽ rất bổ ích cho người xuất gia sau này, khi đi ra diễn giảng Phật pháp và mở những khóa tu học cho người cư sĩ. Là người xuất gia trẻ, nên đặc biệt chiếu cố đến thiếu nhi, giúp cho các em bớt bỏ ngỡ, dạy cho các em biết tham dự các sinh hoạt thiền đi, thiền trà, thiền ngồi, thiền lạ, ăn cơm im lặng, v.v...

Đừng sống cầu thả, bê bối, làm mất tín tâm của người cư sĩ đối với Tam bảo. Không làm mai mối cho người cư sĩ. Không làm do thám và lấy tin tức của tăng thân cung cấp cho bất cứ ai. Không được kết nghĩa cha, mẹ, anh, chị, em hoặc con cháu với họ. Đừng quá thân với một vài người và dành cho họ quá nhiều thì giờ trong khi lơ là với những người khác. Phải học tiếp xử với mọi người một cách đồng đều và bình đẳng, không phân biệt giàu, nghèo, trí thức hoặc ít học. Nên khuyến khích họ cúng dường cho tăng thân hơn là cúng dường cho cá nhân. Không quyên góp tài vật làm của riêng. Nếu có ai muốn cúng dường cho cá nhân mình, khuyên họ nên cúng dường cho tăng thân. Trong trường hợp họ vẫn khăng khăng muốn cúng dường mình thì nên trao vật cúng dường ấy lại cho đại chúng. Không vì lý do được cúng dường mà có sự tiếp xử đặc biệt hoặc để cho người thế tục sai khiến. Không mở lời chê bai phẩm vật của tín thí dâng cúng. Không cất giữ tiền bạc hoặc nữ trang dùm người khác. Không gửi tiền đầu tư, cho vay, hùn vốn kinh doanh, chơi hụi, chơi xổ số hoặc số đề.

## **Chương 35 - Đến nhà đàn việt**

Đến nhà đàn việt chỉ ngồi vào đúng chỗ dành cho mình. Nếu cần nói pháp, thì nói cho đúng thời, đúng căn cơ và đừng nói dài quá. Tránh sự phô bày kiến thức để cầu sự khâm phục của người. Bài pháp phải có tính cách thực tiễn, giúp người đương sự vượt thoát những khó khăn hiện thời của họ bằng phương pháp thực tập. Chỉ nói pháp khi người nghe pháp ngồi nghiêm chỉnh và ăn mặc chỉnh đốn. Không nên cười lớn, cười khúc khích với nhau. Ngồi thọ trai phải giữ uy nghi, như ăn cơm trong đại chúng. Không nên đến nhà đàn việt vào buổi tối, dự tiệc tùng hoặc tìm cách ở lại đêm. Không nên cùng người khác pháoi ngồi riêng ở chỗ không có người thứ ba. Phải nhìn thẳng phía

trước, mắt không được láo liên. Nói chuyện với người khác phải, không nên nói nhỏ hoặc thầm thì. Không được ngồi vào một bàn ăn có rượu và các thức ăn mặn. Không nên khen những vật dụng trong nhà khiến người ta có thể nghĩ đến việc cúng dường những vật ấy cho mình. Không được nói gần nói xa hay than vãn tưng thiếu để mưu cầu sự cúng dường tài vật. Không nên kể về tình trạng tu học khó khăn của mình hay của các vị khác trong tự viện làm thối thất đạo tâm của người đàn việt. Không nên la cà nơi nhà cư sĩ hay phố thị để nói chuyện phiếm hay ăn quà bánh.

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

## **Chương 36 - Hướng dẫn các khóa tu**

Ít nhất cũng phải được thực tập ba năm tại tu viện, mới được tăng thân cử đi hướng dẫn một khóa tu. Trong thời gian thực tập tại tu viện, phải học và nắm cho được kỹ thuật tổ chức những khóa tu, khóa bảy ngày, khóa năm ngày, khóa cuối tuần, khóa một ngày. Khóa một



ngày được gọi là Ngày Quán Niệm. Các pháp môn thiền ngồi, thiền đi, thiền nằm, thiền trà, thiền lạ, pháp đàm, ăn cơm chánh niệm, hơi thở ý thức, phải nắm cho thật vững và phải có kinh nghiệm. Không được chỉ dạy lý thuyết, phải đem kinh nghiệm tu chứng của mình ra để hướng dẫn người.

Đi hướng dẫn khóa tu không được đi một mình, trừ trường hợp bất khả kháng. Nên đi với ít ra là ba bạn đồng tu khác. Trong thời gian đi mở các khóa tu, mình và các vị cộng sự mỗi ngày phải họp nhau ít nhất một lần để trao đổi và cùng quyết định về cách thức tổ chức và hướng dẫn. Không nên tự ý một mình quyết định, dù mình có hạ lap lớn nhất trong đoàn. Tinh thần hòa hợp và hạnh phúc của tăng thân là bài pháp thoại hùng hồn nhất. Nên sắp đặt để mọi người trong ban hướng dẫn đều có cơ hội chia sẻ kinh nghiệm tu tập.

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

## **Chương 37 - Du phương cầu học**

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

chỉ để giúp mình trở thành một nhà học giả. Ngoài môn Phật học, có thể học thêm một trong những cổ ngữ có liên hệ tới Phật học như Nam Phạn (Pali), Bắc Phạn (Sanskrit), chữ Hán hay chữ Tây Tạng. Cũng có thể học thêm căn bản các môn tâm lý học áp dụng, lịch sử các nền văn minh thế giới và lịch sử tôn giáo. Các môn này có thể giúp ta hiểu thêm về Phật học và giúp ta sau này trong việc giảng dạy Phật pháp cho kẻ cơ.

## Chương 38 - Thể dục thể thao

Theo Bụt dạy, thân và tâm là một. Để có thể đi xa trên con đường tu tập, người xuất gia phải biết cách chăm sóc thân. Thể dục thể thao giúp cho thân thể được cường tráng mạnh khỏe. Thể dục thể thao cũng giúp cho người Sa di trẻ kiểm soát được năng lượng tình dục, vốn là một năng lượng tự nhiên. Nếu không vận động, không thể thao, năng lượng dư thừa không được sử dụng sẽ có khuynh hướng làm năng lượng tình dục tăng trưởng và trở nên khó kiểm soát, gây trở ngại cho sự tu tập. Vì nguyện sống độc thân để dành hết năng lượng dẫn thân giúp đời, người xuất gia cần biết bảo tồn  *tinh, khí và thần*. Thể dục thể thao sẽ giúp tăng cường  *khí lực*, làm nhẹ nhàng  *tinh thần*, tiết chế năng lượng tình dục (bảo tồn  *tinh*). Vì vậy nên tập thể dục mỗi ngày. Tốt nhất là nên tập khi vừa thức giấc để các động tác làm máu huyết lưu thông cùng khắp thân thể trước khi đi ra ngoài. Trong ngày nên có 30 phút thể dục, thể thao hoặc tập khí công hay du già. Nếu yếu sức, ta có thể bắt đầu với phương pháp đi bộ mỗi ngày. Nên tập cách bữa ăn ít nhất hai tiếng đồng hồ, vì khi đói sự vận động giúp ta tăng cường khả năng chịu đựng cái đói và giúp cho sự tiêu hóa tốt hơn. Nên tập đều đặn. Không nên tập quá sức để tránh bị mệt mỏi cả ngày sau đó. Nhưng cũng nên tập vừa đủ thời gian để toàn thân ấm lên (nếu ở xứ lạnh) hoặc đến khi đổ mồ hôi trong khi vận động hoặc ngay sau khi vận động. Nên theo dõi hơi thở và nhịp tim để điều hòa chúng bằng phương pháp thư giãn. Nên có tinh thần cầu tiến bằng cách thực tập chung với những người bạn đồng tu.

Có thể mặc áo vật hò trong khi tập thể thao nhưng phải kín đáo. Tập thể dục ở nơi quy định, cũng nên giữ ý tứ và uy nghi.

## **Chương 39 - Thiên Buông Thư và thanh lọc cơ thể**

Thiên Buông Thư có thể giúp ta giải tỏa sự căng thẳng của hệ thần kinh và của các bắp thịt, tránh được sự bức bối, cau có, tình trạng đánh mất chủ quyền của thân tâm, và cuối cùng là tật bệnh. Đôi khi chỉ cần buông thư mười phút cũng đủ để làm mới thân tâm. Vì vậy ta cần tự bảo vệ và nuôi dưỡng mình bằng sự thực tập buông thư mỗi ngày. Trong tư thế nằm ngửa, hai tay buông xuôi, chân thả thẳng, trước hết ta theo dõi hơi thở và sự phồng lên, xẹp xuống của bụng. Rồi từ từ, ta chú ý chăm sóc, gửi năng lượng thương yêu, niềm biết ơn và nụ cười tới với từng bộ phận của cơ thể để buông thư, làm lắng dịu những căng thẳng và đau nhức của thân, tâm. Như máy tảo miên (scanner), với chánh niệm, ta buông thư từ tinh đầu, mắt, mũi, miệng, gương mặt, cổ, v.v... cho đến gót chân, không sót một bộ phận nào. Ta có thể ưu tiên dành nhiều thì giờ hơn cho những bộ phận mệt mỏi hoặc đau nhức.

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

Thực tập như thế sẽ thanh lọc được cơ thể, đưa ra ngoài cơ thể các độc tố không những bám trong ruột non và ruột già mà còn chứa chất khắp nơi trong cơ thể. Vào ngày thứ ba của thời gian thanh lọc, độc tố rã ra từ thành ruột có thể thấm vào máu ít nhiều khiến cho cơ thể rã rời, và ta có cảm tưởng là ta yếu đi vì đang nhịn ăn. Kỳ thực không phải như vậy. Cơ thể ta có thể nhịn ăn nhiều tuần lễ trong khi ta vẫn có thể sinh hoạt bình thường. Khi cảm thấy cơ thể rã rời như vậy, phương pháp hay nhất là uống thêm thật nhiều nước để độc tố có thể

bài tiết ra bằng đường nước tiêu. Đồng thời nên tắm rửa kỹ cơ thể mỗi ngày, vì độc tố cũng sẽ đi ra bằng lỗ chân lông. Độc tố cũng đi ra dưới hình thức hơi, vì vậy ta cần phải thực tập hô hấp sâu và dài để giúp hai lá phổi bài tiết thêm khí độc. Nếu thận, gan và tim yếu thì nên tham vấn bác sĩ trước khi thanh lọc cơ thể bởi vì trong thời gian thanh lọc thì tim, gan và thận phải làm việc rất nhiều. Thuốc giọt dùng để trợ tim, trợ gan và trợ thận rất bổ ích trong thời gian thanh lọc cơ thể. Trong mười ngày thực tập, những cấu uế chất chứa trong ruột có thể được tiết ra hàng kí lô; có những cặn bã đã nằm trong thành ruột lâu hơn sáu tháng hoặc một năm. Sau thời gian rửa ruột, nước da của ta sẽ sáng, thần sắc ta sẽ tươi tỉnh gấp bội, ta sẽ ngủ ngon lên rất nhiều và tinh thần ta rất phấn chấn. Trong thời gian mười ngày, ta có thể vẫn tham dự vào thời khóa một cách đầy đủ; ta sẽ không hề yếu đi vì nhịn ăn. Nếu có thể thì nên cùng thanh lọc cơ thể với nhiều vị đồng tu để có thể nâng đỡ nhau. Khi bắt đầu ăn uống trở lại thì ngày đầu chỉ được ăn nước cháo, ngày thứ nhì ăn cháo. Ngày thứ ba ta đã có thể ăn cơm nhưng ăn ít thôi và nhai thật nhỏ cho đến khi cơm biến thành cháo mới nuốt. Ngày thứ tư ta có thể ăn uống bình thường. Nếu muốn biết rõ thêm, nên tham vấn những vị đã từng thực tập. Có nhiều phương pháp thanh lọc cơ thể, nên tìm hiểu và tham vấn kỹ lưỡng trước khi làm.

## **Chương 40 - Làm mới**

Làm mới tức là bắt đầu trở lại. Đây là phép thực tập nhìn lại tình trạng và mối liên hệ giữa mình với người khác để có thể hóa giải những hiểu lầm, buồn giận, ganh tỵ và khổ đau, đem sự truyền thông và hạnh phúc lại cho nhau. Người mà ta có thể cần làm mới là Thầy ta, sư anh, sư chị, sư em hay người bạn đồng tu của ta. Làm mới cũng là một hình thức của sự thực tập sám hối, cần đến tâm thành khẩn và ý chí thực tập để thay đổi tình trạng. Ngoài những buổi thực tập sám hối hay làm mới với đại chúng, nên biết tự thực tập làm mới với chính mình bằng hơi thở ý thức và bước chân chánh niệm trong đời sống hằng ngày. Nếu đã vì thiếu chánh niệm mà nói hay làm một điều gì gây khổ đau và đổ vỡ trong ta và nơi người thì phải biết thực tập làm

mới liền, đừng đợi đến ngày làm mới với đại chúng. Phải biết lợi dụng sức mạnh của tăng thân mà phát lời nguyện quyết tâm sửa đổi những thói quen không tốt của mình. Phải cam kết với Thầy và với tăng thân là khi mình có vấn đề với một sư anh, sư chị hay sư em của mình, mình sẽ cố tìm cách nói ra cho người kia hoặc cho tăng thân biết để hóa giải. Không nên giữ kín trong lòng và tìm cách giấu Thầy và giấu tăng thân về những khó khăn của mình với người anh em đồng tu, rồi đi nói với một hai người để kiếm đồng minh. Phải tìm cơ hội gặp gỡ và giải tỏa với người ấy hoặc bằng lời hoặc bằng lá thư trong vòng ba ngày, nhiều lắm là bảy ngày. Nếu bảy ngày đã đi qua mà mình chưa hóa giải và làm mới được thì phải đi tìm một sư anh, một sư chị hay một sư em mà cả hai đều thương kính và tin cậy để cầu xin sự giúp đỡ. Nếu không tìm ra thì phải đến với Thầy để nhờ Thầy. Phải biết sức khỏe và hạnh phúc của Thầy cũng như của tăng thân tùy thuộc nơi sự hòa thuận và an vui của mình với những thành phần khác trong đại chúng. Phải học và nắm cho vững phương pháp ái ngữ và lắng nghe để có thể thành công dễ dàng trong sự thực tập làm mới. Phải tập nói và tập nghe với tâm từ bi.

Khi nghe người kia nói lên niềm đau, ta có thể nghĩ rằng người ấy có tri giác sai lầm và đã tự làm khổ họ, chứ ta không hề có ý làm cho người kia khổ. Tuy nhiên ta không cắt lời, phản ứng, đấm chính ngay trong lúc ấy để đừng biến giờ làm mới thành một cuộc tranh luận. Đừng vội phản ứng và phán xét. Ta chỉ nên lắng nghe với tâm từ bi và tâm tha thứ. Nghe xong, ta chấp tay cảm ơn người ấy, cho người ấy biết rằng ta đã lắng nghe, ghi nhận những điều người ấy nói và ta sẽ chiêm nghiệm lại cho sâu sắc về những gì đã xảy ra. Ta tìm hiểu những lý do nào đã đưa tới tri giác sai lầm của người kia, để thấy ta đã làm gì hay nói gì để làm người ấy hiểu lầm như vậy, và ta sẽ hành xử như thế nào trong những ngày tới để giúp người ấy điều chỉnh nhận thức của họ. Nếu ta thấy được sự vụng về hoặc lầm lẫn của ta thì ta phải tìm cách xin lỗi và hứa sẽ thực tập hay hơn trong những ngày tới.

Phép làm mới cũng có thể thực hiện giữa mình với người thứ hai, thứ ba hay trong một nhóm tăng thân nhiều người. Mọi người ngồi thành

vòng tròn. Chính giữa vòng tròn có một bình hoa nhỏ, tượng trưng cho sự tươi mát và chánh niệm. Sau khi vị chủ tọa thỉnh ba tiếng chuông và nói lời khai thị thì người muốn làm mới có thể chấp tay xá, đứng lên và thông thả đi đến thỉnh bình hoa về để trước mặt mình. Chỉ người có bình hoa trước mặt mới có quyền nói, những người khác thì ngồi thực tập theo dõi hơi thở, nhìn người kia nói và lắng nghe với tâm từ bi. Khi nói ta phải sử dụng ái ngữ, nghĩa là lời nói dịu dàng, trầm tĩnh, không lên án, không chỉ trích, không trách móc. Trong khi nói, có thể là những vết thương trong ta bị chạm tới. Nếu tâm hành buồn giận phát khởi thì ngừng nói và trở về theo dõi hơi thở. Vị chủ tọa nên thỉnh một tiếng chuông để yểm trợ cho sự thực tập của vị này. Chừng nào nhận thấy tâm bình an trở lại, ta mới tiếp tục nói. Đây là quá trình thực tập:

1. **Tươi hoa:** Trong phần này, ta nhắc đến những điểm tích cực, công nhận những cái hay và những cái dễ thương của người kia. Đây không phải là nói nịnh, làm lớn sự tự hào, tự phụ của người kia, mà để giúp người kia có thêm tự tin nơi chính bản thân họ, và do đó người ấy sẽ cố gắng phát triển những điểm tích cực ấy, những điểm có thể tạo dựng hạnh phúc cho tự thân và cho người khác. Đây cũng là để tự nhắc ta có một cái nhìn đầy đủ hơn về người kia.
2. **Tự tỉnh:** Trong phần này, ta tự nói về những thiếu sót của chính ta, những lúc ta thiếu chánh niệm và vì vậy đã vụng về nói những lời hoặc có những cử chỉ đã có thể làm buồn lòng người khác. Và ta hứa sẽ thực tập khá hơn trong những ngày sắp tới để không lặp lại những vụng dại vừa qua.
3. **Nói lên niềm đau:** Trong phần này, ta có thể nói lên niềm đau của ta, niềm đau mà ta ngỡ rằng đã được phát sinh do một lời nói hay một cử chỉ của người kia. Chỉ nói với mục đích để người kia hiểu mình. Trong khi nói, ta ý thức được rằng có thể ta cũng có những tri giác sai lầm và ta cầu mong người kia vui lòng chỉ bảo và soi sáng cho ta. Ta có thể thêm rằng vì sự thực tập của ta còn yếu kém nên còn dễ buồn, dễ giận như vậy và

mong người kia yểm trợ ta trong sự thực tập, lần sau xin đừng nói và đừng làm như thế.

## Chương 41 - Soi sáng

Muốn cho sự thực tập của mình đem lại thành quả mau chóng, vị Sa di phải biết cầu tăng thân soi sáng cho mình. Đây là một pháp môn thực tập để xây dựng tăng thân, căn cứ trên truyền thống lễ Tự tứ của Tăng đoàn xuất gia tổ chức để soi sáng cho nhau. Ta phải lạy xuống, thành khẩn thỉnh cầu toàn thể tăng thân chỉ cho ta thấy những ưu điểm và những khuyết điểm của ta và bày cho ta những phép tu tập cụ thể mà ta đang thực sự cần đến. Con mắt của tăng thân bao giờ cũng sáng hơn con mắt của cá nhân, vì vậy cầu tăng soi sáng đích thực là một hành động quy y Tăng.

Thực tập soi sáng gồm có hai phần:

### 1) *Đối tượng soi sáng tự soi sáng:*

Ta trình bày ra cho đại chúng thấy những ưu, khuyết điểm, những thành quả tu học và những chuyển hóa của mình trong sự thực tập uy nghi và những khía cạnh khác trong đời sống tăng thân. Khi đã tự soi sáng cho chính mình rồi, ta phải tha thiết cầu xin đại chúng soi sáng để giúp ta thấy rõ hơn những gì hay, những gì đẹp và những gì vụng về trong cách hành xử và nói năng, kể cả những thiếu sót trong sự thực tập của mình. Ta phải lắng nghe đại chúng soi sáng với tất cả lòng biết ơn.

### 2) *Đại chúng soi sáng cho đối tượng được soi sáng:*

Khi thực tập soi sáng, ta phải biết rằng ta và mỗi người trong đại chúng đều là những thành phần của một tăng thân, đều là xương thịt của một tăng thân, vì vậy ta cũng ý thức rằng soi sáng cho bất cứ ai trong tăng thân cũng là tự soi sáng cho chính mình. Ta nguyện đem hết tình thương và sự hiểu biết của ta để thực tập công việc soi sáng. Ta nguyện tất cả những gì ta nói ra đều phát sinh từ thiện ý muốn đi tới một cái thấy chính xác về đối tượng soi sáng và cống hiến những đề nghị thực tập thực tế có thể đưa tới những chuyển hóa tốt đẹp cho

đối tượng soi sáng. Ta nguyện cố gắng không để cho sự buồn giận và những thành kiến làm sai lệch cái thấy của ta. Ta phải nguyện bất cứ một lời nói nào của ta cũng đều phát xuất từ tình thương và quyết tâm xây dựng phẩm chất tu học của tăng thân. Sử dụng ngôn ngữ hòa ái mà không phán xét hoặc lên án. Ta biết trong khi soi sáng cho một thành phần của tăng thân, ta cũng đang soi sáng cho chính bản thân ta, vì vậy việc thực tập soi sáng cũng đem lại rất nhiều lợi lạc cho bản thân và cho tăng thân.

Những gì đã được chia sẻ trong buổi soi sáng sẽ được ghi chép lại thành một lá thư. Lá thư soi sáng bao giờ cũng nói tới những điểm tích cực của đương sự để giúp người ấy thấy được và làm giàu thêm những hạt giống lành sẵn có. Sau đó mới nói tới những điểm tiêu cực và sau hết là những lời chỉ bày giúp cho đương sự thực tập để chuyển hóa và đi tới.

Để tiếp nhận lá thư soi sáng, ta phải ra trước đại chúng, im lặng phát nguyện nương tựa vào cái thấy của tăng thân và lạy tạ trước sự chứng minh của Bụt, Pháp và Tăng.



# Lời cảnh giác và khích lệ của thiền sư Quy Sơn

## Ý thức Vô thường

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

## Tránh lẽ thói hưởng thụ

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

thọ hưởng tín thí, bao nhiêu năm tháng đã qua rồi mà những vị ấy vẫn chưa có khả năng từ bỏ, cứ tiếp tục chất chứa của tiền để bảo trì cái hình hài huyễn mộng mà thôi.

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

## Giới là căn bản

Giới và luật đã được Bụt sáng chế để soi sáng cho tình trạng mê muội của trí óc con người. Các giới tướng và uy nghi rõ ràng và trong sạch như băng tuyết. Ta hãy ghi nhớ nguyên tắc *chỉ trì tác phạm*. Dừng lại được mà không làm điều sai quấy tức là *trì giới*. Không kèm chế được, cứ đi tới để làm gãy đổ tất cả tức là *phạm giới*. Cái tâm đẹp đẽ ban đầu của người xuất gia phải được trân quý giữ gìn. Những chương nói về giới tướng và uy nghi rất rõ ràng và đầy đủ chi tiết, nếu thực tập theo ta sẽ chấm dứt được mọi tình trạng bê bối. Nếu không học hỏi và hành trì giới luật thì làm sao mong hiểu được giáo nghĩa thượng thừa?

## Sơ tâm cần nuôi dưỡng

Để cho đời mình trôi qua oan uổng, đó là một điều đáng tiếc, sau này có hối cũng không thể nào còn kịp. Giáo pháp chưa từng để vào lòng, thì chánh đạo nhiệm màu do đâu mà kế ngộ được? Có nhiều vị tuổi đời đã cao, tuổi đạo cũng lớn, mà kiến giải thì rộng không, trong khi tâm ý lại đầy tự phụ. Vì không biết nương nhờ vào các bậc thiện tri thức nên người ta cứ tưởng rằng mình là người giỏi, và từ từ sinh ra xác láo và ngạo ngược. Trong khi đó, nếu giáo pháp không tinh tường

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

## **Phải nên liệu trước**

Một sáng mai nào đó nằm hấp hối trên giường bệnh, trong khi đủ các thứ đau khổ xúm lại bao vây, ràng buộc và bức bách, tâm tư tràn đầy lo lắng và hoảng sợ, những kẻ ấy sẽ thấy con đường trước mặt họ hoàn toàn mờ mịt và họ không biết mình sẽ đi về đâu. Giờ đây mới biết hối hận, nhưng đến lúc chết khát mới có ý đào giếng thì làm sao cho kịp? Hận rằng mình đã không biết tu tập từ những ngày trước, tuổi đã già mà lỗi lầm trong quá khứ đã chất chứa quá nhiều, trong giờ phút lâm chung khi năm uẩn và tứ đại đang tan rã mau chóng, họ thấy trong lòng dâng đầy những nỗi khiếp sợ hãi hùng. Rồi lưới thủng chim bay, tâm thức bị nghiệp lực kéo đi, như con nợ bị những

người chủ nợ tới đòi, nghiệp nào nặng thì mình bị lôi theo nghiệp ấy. Lưỡi hái vô thường không chịu trì hoãn một giây lát nào, mạng sống không thể kéo dài thêm một khoảnh khắc, thời gian nhất định không thể chờ ta. Ba cõi luân hồi chưa thoát, chẳng biết còn phải ra vào sanh tử đến bao nhiêu vạn lần.

## **Nỗ lực tinh tiến**

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

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

Tuy nhiên, nhìn lại, ta thấy ta vẫn còn hình tướng đẹp đẽ của người xuất gia; chắc chắn là trong quá khứ ta đã gieo rắc nhân lành cho nên hôm nay mới có được quả báo tốt đẹp ấy. Vậy thì tại sao ta còn ngồi yên khoanh tay, không biết trân quý thì giờ để cho tháng năm trôi qua như vậy? Nếu không nỗ lực tinh tiến trên đường tu học thì làm sao một ngày kia đạo quả có thể viên thành? Nếu kiếp này mà trôi qua oan uổng thì kiếp sau sẽ được thừa hưởng gì?

## Gần gũi bạn lành

Từ bỏ người thân, quyết lòng mặc áo tu, chủ ý của ta là vượt lên một chân trời cao rộng nào đó. Nếu biết tâm niệm điều này mỗi giây mỗi phút thì làm sao ta có thể để cho ngày tháng trôi qua? Kỳ vọng sẽ làm trụ cột cho Phật pháp, làm gương mẫu cho thế hệ mai sau, nuôi dưỡng tâm ý ấy hàng ngày mà chưa chắc đã thực hiện được một phần nào chí nguyện của mình. Nói ra lời nào thì lời ấy cũng phải phù hợp với kinh giáo, đàm luận chuyện gì cũng phải dựa vào sự nghiên cứu và kinh nghiệm của cổ nhân. Phong thái ta phải đĩnh đạc, chí khí ta phải cao siêu. Cần đi đâu xa thì phải nương tựa vào bạn hiền, để có thể luôn luôn thanh lọc những điều ta nghe, ta thấy. Khi cư trú cũng phải nương tựa vào bạn tốt để ngày nào cũng được học hỏi thêm những điều chưa được am tường. Người ta nói rằng cha mẹ tuy sinh ra ta nhưng chính bạn hữu lại là kẻ tác thành cho ta. Sống gần gũi với các bậc thiện tri thức thì cũng như đi trong sương, tuy áo không ướt nhưng cũng có nhuận thấm. Còn nếu chơi với kẻ xấu thì cái thấy càng ngày càng sai lạc, sớm chiều vì vậy cứ tiếp tục tạo ra nghiệp xấu. Kết quả có cần chờ lâu đâu. Nó đến ngay trước mắt. Sau này một khi đã mất thân người thì muôn kiếp sẽ khó mà lấy lại.

## Khẩn thiết dụng tâm

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

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

## **Trai giới tinh chuyên**

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

đời này sang đời khác nhân quả tốt lành sẽ được tiếp nối một cách nhiệm mầu.

## **Nuôi hoài bão lớn**

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

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

## **Nắm quyền tự chủ**

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

## Cùng đi với nhau

Các bạn ơi, chỉ vì thấy quá rõ những tai ương và hoạn nạn do hướng đi lỗi lầm đưa tới, cho nên tôi mới nói lên những lời khuyên khích hành trì này. Xin nguyện trăm kiếp ngàn đời về sau, bất cứ ở đâu tôi cũng sẽ được cùng quý vị làm người bạn đồng hành trên con đường hành trì Phật pháp. Có bài Minh sau đây để cùng nhau nhắc nhở:

*Thân huyễn, nhà mộng,  
hư hao bóng sắc  
quá khứ không cùng  
tương lai không chắc  
hiện đây ẩn kia  
ra vào cực nhọc  
chưa khỏi ba vòng  
chiền nào chấm dứt?*

*Tham luyến thế gian  
âm, duyên là chât  
từ sinh tới chết  
có gì nắm bắt?*

*Chỉ vì vô minh  
nên bị mê hoặc  
hãy quý tháng ngày  
vô thường bất trắc  
đời này luống qua  
đời sau bế tắc  
từ mê sang mê  
cũng vì sáu giác  
qua lại sáu đường  
ba cõi lăn lóc.*

*Sớm tìm minh sư  
gần bậc cao đức  
quán chiếu thân tâm  
diệt trừ gai góc*



Thế gian hư huyễn  
trần lao áp bức  
quán chiếu các pháp  
vượt lên cho được  
tâm cảnh đều quên  
chẳng còn thao thức  
Sáu căn an nhiên  
nằm ngồi tĩnh mặc  
tâm đã không sinh  
muôn pháp đều dứt!

# Nói với người xuất gia trẻ

(Pháp thoại nói ngày 2 tháng 5 năm 1996 tại Làng Mai)

## Tâm thương yêu

Kính thưa đại chúng, hôm nay là ngày mùng 2 tháng 5 năm 1996, chúng ta đang ở tại Xóm Thượng. Cách đây hơn một năm, tôi có hứa sẽ viết một cuốn sách nhỏ cho người xuất gia trẻ, nhưng trong suốt năm qua tôi đã không viết được. Mới ngày hôm kia đây, sư cô Đoan Nghiêm nói: “Tại sao Thầy không nói những điều Thầy muốn viết vào một bài giảng? Chúng con có thể đánh máy ra và chúng ta sẽ có một cuốn sách, rất mau.” Vì vậy hôm nay đề tài của bài pháp thoại là Nói Chuyện Với Người Xuất Gia Trẻ. Nói là trẻ, nhưng có những người bảy mươi tuổi như tôi cũng cảm thấy có liên hệ. Tôi thấy có những thầy tuổi chưa tới ba mươi mà đã có dáng dấp một ông cụ non, hai mắt lim dim như đang muốn đóng vai trò của một bậc hòa thượng đạo cao đức trọng. Tôi không nghĩ những người như thế là những người trẻ. Những người trẻ, theo tôi, là những sư chú và sư cô ăn mặc giản dị, sạch sẽ, mắt sáng, miệng sẵn sàng mỉm cười, có khả năng lắng nghe và học hỏi. Người nghe tôi có thể là một sư chú hay một sư cô đang hành trì giới Sa di, hoặc vừa mới thọ giới lớn, hoặc tuy thọ giới lớn đã lâu nhưng vẫn còn khao khát học hỏi và sẵn sàng thay đổi để đi tới. Khi một người đi xuất gia, ta biết rằng có một động lực nào đó đã thúc đẩy người ấy đi xuất gia. Động lực ấy trong đạo Bụt gọi là Bồ Đề Tâm, bodhicitta. Bồ Đề Tâm là một thứ năng lượng rất mạnh - chính nó đã đẩy chúng ta đi xuất gia. Không xuất gia thì ta chịu không nổi. Nó mạnh đến mức đó. Bồ Đề Tâm là một ước vọng. Và khi ước vọng đó quá lớn thì chúng ta không thể nào chịu đựng nó được và ta phải xuất gia. Trong suốt thời gian sống đời sống của người xuất gia, năng lượng ấy tiếp tục giúp chúng ta có sự tinh tấn, có sự cần mẫn. Nó là một thứ năng lượng giúp chúng ta có đủ nghị lực để vượt thắng được tất cả mọi khó khăn và giúp cho chúng ta có hạnh phúc. Vì vậy nuôi dưỡng Bồ Đề Tâm là một công trình thực tập rất quan trọng. Nếu Bồ Đề Tâm bị tiếp tục soi mòn bởi đời sống hàng ngày thì

chúng ta sẽ chết - chết với tư cách của một người xuất gia. Cái ước muốn lớn của chúng ta, như thế, là không được thành tựu.

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

Bồ Đề Tâm phải được nuôi dưỡng trong đời sống hàng ngày. Nếu không, nó sẽ bị soi mòn. Vì vậy sống đời xuất gia trong một môi trường không thuận lợi có thể là một nguy hiểm lớn. Nếu không có môi trường thuận tiện, không có tăng thân giỏi, không có thầy hay, không có pháp môn thực tập hữu hiệu, hoặc có vấn đề với thầy, giận sư anh, giận sư chi, giận sư em, ngày nào cũng khổ đau, cũng khóc, thì chỉ trong một thời gian nào đó thôi, ta sẽ thấy Bồ Đề Tâm của ta bị soi mòn và ta sẽ ra đời. Do đó cho nên vấn đề môi trường tu học là vấn đề rất quan trọng. Ta phải tìm ra được một môi trường trong đó Bồ Đề Tâm của ta được nuôi dưỡng hàng ngày. Trong suốt 54 năm qua, từ ngày tôi xuất gia, Bồ Đề Tâm của tôi chưa bao giờ bị lung lay

cả. Vì vậy cho nên tôi tự cho là một ông thầy tu có hạnh phúc. Hạnh phúc căn bản nằm ở chỗ Tâm Bồ Đề chưa bao giờ bị lay chuyển. Tâm Bồ Đề của tôi chưa bao giờ bị lay chuyển, điều đó không có nghĩa là trên con đường học đạo và hành đạo, tôi chưa bao giờ gặp những khó khăn hoặc những sự kiện có thể làm cho mình nản chí, bi quan mà mất đức tin. Nhờ tôi biết cách nuôi dưỡng Bồ Đề Tâm mà tất cả những trở ngại và tiêu cực ấy đã không đủ sức làm cho Tâm Bồ Đề của tôi lay chuyển. Khi Tâm Bồ Đề đã bị soi mòn hay lay chuyển rồi thì những dục lạc của cuộc đời bắt đầu có thể làm lung lay chí nguyện tu học của ta, và ta có thể bỏ tu ra đời. Chúng ta đã chứng kiến việc những người xuất gia ra đời, trong nước cũng như ngoài nước. Nếu quán sát kỹ lưỡng, ta sẽ thấy rằng sở dĩ họ ra đời là tại vì họ đã không được sống trong một môi trường thích hợp cho sự tiến tu. Trong số các thầy trẻ đi qua Hoa Kỳ, sống tại tiểu bang California để đi học, số lượng những vị bị rơi rụng rất nhiều. Chúng ta đổ lỗi cho ai? Chúng ta chỉ có thể nói rằng vì hoàn cảnh không thuận lợi. Một ông thầy còn trẻ không sống với tăng thân, chỉ muốn đi học ngoài đời với mục đích là kiếm một cái bằng cấp, mỗi ngày không có vị thân giáo sư nhắc nhở, mỗi ngày phải tiếp xúc với những hiện tượng tiêu thụ và hành lạc trong cuộc đời, môi trường đó quả thật là một môi trường rất xấu. Ở trong nước cũng có những thầy và những sư cô trẻ cứ nghĩ rằng phải có một cái bằng cấp nào đó thì khi nói, khi làm người ta mới nghe, người ta mới tin. Nghĩ như vậy cho nên họ mới đổ dồn năng lượng vào chuyện đi học để có một cái bằng cấp. Có khi họ không ở chùa, có khi họ ra ở nhà thế gian để đi học. Rơi rụng, trong trường hợp này, là chuyện dĩ nhiên.

## **Môi trường tốt**

Nếu ta chưa xuất gia mà đã có ý định muốn xuất gia thì chúng ta phải rất cẩn thận về điểm này. Môi trường nơi đó ta sẽ sống đời sống của một người xuất gia sẽ quyết định sự thành công hay thất bại của ta. Cho nên ta đừng vội vã quyết định. Phải tới với môi trường đó; phải đi thăm những môi trường khác. Và khi đã tìm ra được môi trường thích hợp, ta phải ở lại đó trong một thời gian, ví dụ ba tháng, và tập

sống y hệt như những người xuất gia để xem thử trong thời gian ấy Tâm Bồ Đề của ta có được nuôi dưỡng hay không. Suốt trong ba tháng ấy, ta phải thấy mỗi ngày ta có được nuôi dưỡng bởi niềm vui của đời sống xuất gia hay không. Ta có cảm thấy yếu tố của vững chãi, của an lạc và của thanh thoi được tăng tiến mỗi ngày hay không. Nếu ta thấy trong thời gian ấy mà Bồ Đề Tâm của ta được nuôi dưỡng thì ta biết rằng môi trường này là môi trường thích hợp cho sự xuất gia của ta. Còn không thì ta đừng hy vọng hão huyền. Nếu trong môi trường ấy mà Bồ Đề Tâm của ta không được nuôi dưỡng thì ta biết chắc chắn rằng xuất gia ở đây sẽ thất bại. Ở ngoài đời, khi đi cưới vợ hay lấy chồng, người ta không có cái cơ hội đó - không có cái cơ hội sống “thử” với người kia ba tháng để xem có hạnh phúc hay không, tại vì cái luật ở ngoài đời là phải làm đám cưới xong thì mới được sống chung. Ở tu viện thì trái lại, ta có cơ hội đem hết trí tuệ với trái tim của ta để kinh nghiệm, để xét đoán, để xem thử là tăng thân này (nghĩa là đoàn thể tu học này) có phải là môi trường thuận lợi cho đời sống xuất gia của mình hay không. Ta đến chùa và xin ở như là một người tập sự xuất gia. Ta làm tất cả mọi công việc, ta thực tập hầu hết những gì mà một người xuất gia đang thực tập, và cố nhiên trong thời gian đó ta sẽ có một cái thấy trực tiếp về sự thực của môi trường.

Ta không nên nghĩ rằng ta chỉ cần ở tại chùa một thời gian để học những phương pháp thực tập, và sau đó ta có thể rút lui về một cái am hay là một cái chùa riêng, nghĩ rằng một khi mình đã có pháp môn rồi thì mình có thể tu tập một mình. Nghĩ như vậy là sai lầm. Tu tập không phải là vấn đề cá nhân. Trong khi ở với tăng thân, ta được tăng thân hướng dẫn, dìu dắt, và năng lượng của tăng thân luôn luôn yểm trợ ta trong sự tu học. Quý vị nào đã từng ở với tăng thân trong ba tháng, sáu tháng hoặc một năm thì đã biết điều đó. Nếu không có tăng thân thì dù những cái ta đã biết, ta cũng khó làm được. Ta tin ta có thể làm được, nhưng ta sẽ không làm, tại vì không có tăng thân thì không có sự nâng đỡ, không có sự khuyến khích, không có sự soi sáng. Tu học mà nương nhờ vào tăng thân là thực tập quy y Tăng bảo, nghĩa là quay về nương tựa Tăng. Ta thường nói tăng ly chúng tăng tàn, hổ ly sơn hổ bại, nghĩa là nếu người xuất gia mà xa lìa tăng thân

thì sớm muộn gì cũng bỏ tu, cũng như con cọp lìa núi rừng thì sẽ bị con người bắt giết và lột da. Cho nên điều cấm kỵ nhất của người xuất gia là sống tách rời ra khỏi tầng thân của mình. Không có tầng thân, ta sẽ từ từ đánh mất Phật thân và Pháp thân của ta.

## **Sự nghiệp giác ngộ**

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

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

Khi ta thấy ta đã có thêm hiểu biết, thương yêu và tự do là ta đã có chuyển hóa. Sự chuyển hóa ấy là do công trình tu học của ta và nhờ đó ta biết là ta đã có khả năng độ người. Người khác đến học với ta không phải vì ta là viện chủ một ngôi chùa lớn, không phải vì ta có một hoặc hai, ba hay bốn cái bằng tiến sĩ, mà là vì ta có một cái gì mà người ấy không có, cái đó là đức độ của ta, tự do của ta, những pháp môn tu tập và chuyển hóa của ta, những pháp môn mà chính ta đã thực tập. Tại Làng Mai, mỗi mùa hè, mỗi mùa thu, người tới tu tập rất đông, trong số đó có rất nhiều người có bằng tiến sĩ. Những người ấy tới quyết nhiên không phải vì ta có bằng cấp tiến sĩ, mà vì ta có vững chãi, thanh thoi, an lạc và giải thoát. Mục đích cao cả nhất của người tu là đem lại chất liệu của vững chãi, thanh thoi và an lạc vào cơ thể và tâm hồn của mình, và nhờ vậy mà mình có khả năng độ người. Ta có thể giúp cho những người tới với ta vượt thoát những hố sâu của phiền muộn và khổ đau của họ. Mục đích của người xuất gia là để làm một vị thầy có khả năng đưa người ra khỏi nẻo khổ đau tăm tối của họ - đưa bằng đức độ mình, bằng trí tuệ mình, bằng giải thoát mình, bằng đạo đức mình, chứ không phải bằng tiền bạc và quyền thế. Đọc ở trong kinh Bát Đại Nhân Giác, dạy về tám điều giác ngộ

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

Có những trường Phật Học trong đó người học tăng học hối hả, cố nhét vào đầu càng nhiều kiến thức càng tốt, mà không có cơ hội đem những gì mình học áp dụng vào đời sống hàng ngày. Những kiến thức này không được tiêu hóa. Người dạy nói rất nhiều, người nghe ghi chép rất nhiều, nhưng những điều được nói, được nghe hình như không có ảnh hưởng gì đến những đau khổ, khó khăn và xung đột trong tâm tư và trong đời sống hàng ngày của họ. Viện Phật Học tốt là nơi người học tăng có cơ hội dự pháp đàm, tiếp nhận những pháp môn thực tập và cùng thực tập với tăng thân của họ. Pháp môn phải chứng tỏ là có hiệu quả và có khả năng chuyển hóa thì đời tu học mới có hạnh phúc. Cũng như ở các trường y khoa, khoa học, mỹ thuật, sinh viên phải thực tập và thực tập phải thành công, Viện Phật Học cũng là một tu viện trong đó người học tăng phải thực tập cho thành công, nghĩa là chuyển hóa được khổ đau nội tâm và thiết lập được



liên hệ tốt đẹp với các thành phần khác của tầng thân. Từ ba tháng đến sáu tháng mà không thấy có chuyển hóa gì trong thân tâm thì ta biết là pháp môn ta thực tập chỉ có giá trị hình thức. Ta phải lập tức đi cầu cứu với thầy và với bạn.

## **Hạnh phúc bây giờ**

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

Con đường Bụt dạy là con đường có thể đem lại hạnh phúc cho ta ngay vào giờ phút đầu của sự tu học. Chúng ta không cần phải đợi năm năm hay mười năm sau mới có hạnh phúc. Giáo pháp của Bụt rất mau nhiệm; đó không phải là một hứa hẹn hão huyền về tương lai, đó không phải là cái mà ta chỉ có quyền tin; trái lại đó là điều ta có thể thực chứng. Giáo pháp của Bụt có tính cách “hiện thân thọ chứng”, nghĩa là với cái thân thể của mình đây, mình có thể sờ mó được, kinh nghiệm được nó một cách trực tiếp. Tiếng Pali là sanditthika. Ditthi là thấy, thấy bằng chính con mắt của mình. Có khi ta dịch là “ư hiện pháp trung”, nằm ngay ở trong giây phút hiện tại. Ta không phải đợi năm hay mười năm, vì khi ta bắt đầu nắm lấy giáo pháp ấy để tu tập, giáo pháp ấy có hiệu quả ngay lập tức. Ta thấy được cái an lạc ngay trong khi ta thực tập. Giáo pháp của đức Thế Tôn lại có tính cách vượt thoát thời gian, akalika. Có thể dịch là “bất quán thời nhật”. Tiếng Anh là “it's not a matter of time”. Ngay lúc sư chú nắm lấy hơi thở và thở trong chánh niệm thì sư chú đã thấy được cái giá trị của hơi thở chánh niệm, đã thấy được cái hiệu năng của hơi thở chánh niệm. Sự

thực tập có hiệu lực trên thân và tâm của sư chú liền lập tức, và sư chú có thể có hạnh phúc ngay trong giờ phút đó. Nếu đã tu ba năm hay năm năm mà ta vẫn không thấy có hạnh phúc gì, thì điều đó chứng tỏ rằng ta đã không được học và tu trong một môi trường thích hợp. Ta không có một vị thầy có thể chỉ cho ta những pháp môn tu học để ta có thể có hạnh phúc ngay từ thuở ban đầu. Ta không có tăng thân để soi sáng và nâng đỡ cho ta trong sự thực tập hằng ngày và ta cũng không có pháp môn tu học. Không có thầy và không có tăng thân thì ta rất khó thành công. Khi ta không cảm thấy có hạnh phúc trong đời tu học và nếu đời sống cứ kéo dài như thế thì Tâm Bồ Đề của ta sẽ bị soi mòn. Đó là sự lỗ lã lớn nhất trong cuộc đời người tu. Nếu một người tu đánh mất Bồ Đề Tâm của mình thì người tu đó được coi như là đã chết. Dầu người đó còn đi, còn đứng, còn ăn, còn ngồi, còn tụng kinh, nhưng thật sự người đó đã chết.

## **Kiến thức không phải là tuệ giác**

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

chiếu vào đối tượng thì tự nhiên trong mỗi giờ mỗi phút của đời sống hằng ngày ta có thể sống sâu sắc và ta bắt đầu thấy được những điều mà người khác không thấy. Đó là phép lạ của ánh sáng chánh niệm. Ta thực tập được phép gọi là “hiện pháp lạc trú”, sống an lạc và hạnh phúc ngay trong giây phút hiện tại. Nếu sư chú tu cho đúng phép, thì ngay trong tuần lễ đầu sư chú đã có hạnh phúc trong đời sống hằng ngày rồi. Đây là hiện pháp lạc trú. Đi vào nhà bếp, mỗi bước chân của sư chú đều có thể đem lại hạnh phúc cho sư chú. Trong khi lau nhà cầu, sư chú an trú trong chánh niệm, sư chú thấy lau nhà cầu cũng màu nhiệm như ngồi thiền và sư chú có hạnh phúc. Mỗi động tác, mỗi ngôn ngữ, mỗi lời nói, mỗi cái nhìn, mỗi bước chân của người tu cần được đi theo chánh niệm. Đây không phải là lao tác mệt nhọc. Ta không đày ải ta hoặc bắt buộc ta làm một cái gì mà ta không thích. Mỗi bước chân chánh niệm là do ta tự ý bước với hơi thở chánh niệm của ta. Một bước chân như thế sẽ đem lại cho ta rất nhiều an lạc. Ta bước như bước trên Tịnh độ. Ngay trong tuần lễ đầu ta đã biết bồi đắp và vun bón sự vững chãi và thanh thoi của ta. Một sư chú hay một sư cô trong khi đi, đứng và làm việc mà có sự vững chãi và thanh thoi thì đã chứng tỏ là có hạnh phúc rồi, dầu các vị chưa thọ giới lớn, chưa được làm giáo thọ. Không cần phải đợi thọ giới lớn, không cần phải đợi làm Hòa Thượng, chỉ cần làm một Sa di là đã có thể có hạnh phúc. Đó là thực tập theo nguyên tắc hiện pháp lạc trú mà Bụt đã chỉ dạy. Nội cái chuyện ta giữ được niềm tin của ta là ta đã có hạnh phúc rồi. Có những người không có niềm tin. Có những người không có đức tin nơi thầy, nơi sư anh, sư chị và sư em của mình. Có những người không có đức tin nơi con đường của mình đi. Đi trên con đường tu học, nếu mỗi ngày ta có thể bồi đắp thêm được một chút thanh thoi, vững chãi và an lạc thì càng ngày niềm tin của ta càng lớn và chính cái đó làm cho ta có hạnh phúc, dầu cho ta có ăn thiếu một chút hoặc mặc thiếu một chút. Còn nếu không có niềm tin ấy và hạnh phúc ấy thì dù có dư giả tài vật, chùa to, Phật lớn, bốn đạo ra vào nườm nượp, mình vẫn không có hạnh phúc như thường.

## Tu cho mọi người

Còn gia đình? Còn xã hội? Người xuất gia không lẽ chỉ lo cho một mình thôi sao? Sự kiện ta đang sống với tư cách của một người xuất gia trong tăng thân và sự kiện mỗi giây phút ta đang thực tập vững chãi, thanh thoi và hạnh phúc đã bắt đầu có tác dụng lập tức trên đời sống của gia đình ta và của xã hội ta rồi. Quý vị nào đã xuất gia, đã tu tập thì cũng đã chứng thực được điều đó. Trong chiếc áo của một người xuất gia, nếu ta đi được từng bước chân thanh thoi, nếu ta ngồi được vững chãi, nếu ta tu học có hạnh phúc với tăng thân, thì đâu gia đình ta có đang bị rối rắm hay lung lay đến mấy cũng sẽ bắt đầu an định trở lại, tuy ta chưa trực tiếp làm gì cho gia đình ta cả. Cái quý nhất mà người xuất gia có thể hiến tặng cho gia đình là sự an lạc, vững chãi và thanh thoi của mình, là tuệ giác và đạo đức của mình, chứ không phải là đi làm, đi bán thời gian để gởi tiền về mà gọi là giúp được gia đình. Những người xuất gia có hạnh phúc luôn luôn trở thành vị lãnh đạo tinh thần của gia đình mình; các vị có uy tín tinh thần, các vị có khả năng giải quyết được những hiện tượng rối rắm, chia rẽ, xung đột hay lung lay của gia đình các vị. Điều đó đã được chúng tôi liên tiếp từ trường hợp này đến trường hợp khác. Ta ngồi yên đó, có vững chãi và thanh thoi thì gia đình ta sớm muộn gì cũng sẽ được chuyên hóa, huống hồ là ta trực tiếp can thiệp vào bằng những pháp môn tu học. Còn nếu ta ăn không yên, ngồi không vững trong chiếc áo tu của ta thì gia đình ta sẽ còn tiếp tục lộn xộn. Khi trông thấy một người tu, một sư chú, một sư cô, vững chãi, thanh thoi, đi đứng nhẹ nhàng, khoan thai và an lạc, những người ngoài xã hội đã bắt đầu cảm thấy ấm lòng, trong trái tim của họ bắt đầu có tin tưởng và hạnh phúc. Trong buổi nói chuyện công cộng tại nhà Mutualité ở Paris tuần trước, khi tôi nói pháp thoại thì trên bục có khoảng bốn chục các thầy và các sư cô ngồi rất vững chãi, thanh thoi và tự tại. Quý vị ấy tuy không nói pháp thoại, nhưng quý vị cũng đang nói pháp thoại bằng cách thức có mặt của mình. Trong số một ngàn hai trăm người ngồi nghe, có khoảng mười phần trăm là người gốc Việt, và có vị đã kể lại rằng khi nhìn thấy các sư chú và sư cô ngồi thanh thoi và an lạc như vậy nhiều người đã khóc, đã cảm động, đã

hạnh phúc. Những điều các vị ấy chưa làm được thì nay các sư chú, sư cô đã và đang làm được cho họ. Đó là một niềm an ủi rất lớn cho các vị ấy. Chúng ta tu không phải là để cho riêng chúng ta, chúng ta tu là tu luôn cho tổ tiên, gia đình và con em chúng ta. Chúng ta cũng tu cho mọi người trong xã hội. Xã hội có thêm một người tu hạnh phúc thì phẩm chất đời sống của xã hội đã được nâng cao thêm. Vì vậy cho nên môi trường thuận lợi của người tu là môi trường trong đó ta có thể thực tập được chánh niệm. Có nhiều chùa chỉ biết sử dụng tài năng của người xuất gia để làm cho chùa có chân đứng vững vàng trong thành phố, nhất là những người xuất gia này đã có một ít học thức và tài năng ngoài đời. Khi các người này xuất gia, thầy trụ trì thường hay sử dụng tài năng của người ấy để lo điều hành việc chùa như làm thư ký, sử dụng máy điện toán, làm thủ quỹ, làm tri khách. Chùa nào cũng cần một người tri khách giỏi, có tài ngoại giao, một người có tài quản lý và tính toán. Vào chùa mà có những tài năng như thế thì ta thường được vị sư trưởng sử dụng, do đó ta trở thành rất quan trọng. Ta trở thành cánh tay phải của thầy. Có khi không có mình thì thầy sẽ cảm thấy như bị bó tay và không làm gì được. Đó là một tai nạn lớn cho người xuất gia. Cứ sống và phục vụ cho chùa như thế, mình sẽ có thể trở thành một vị quản lý giỏi, một vị viện chủ giỏi đấy. Mình có thể thành công như là một người lãnh đạo tổ chức, nhưng mình sẽ thất bại với tư cách một người xuất gia. Mình không trở thành một vị đạo sư có thể độ mình và độ người. Đó là một sự oan uổng cho chính mình, cho gia đình mình, cho cả thầy mình và cho cả tăng thân nữa. Vì vậy cho nên khi đi xuất gia, ta phải nhớ rằng cái tài năng phục vụ tổ chức của ta là thứ yếu. Ta phải để hết tâm lực của ta vào chuyện thực tập. Ta phải tập đi, tập đứng, tập nói, tập cười, tập ăn, tập thở; ta phải thực sự đi vào pháp môn hiện pháp lạc trú. Ta phải bồi đắp và vun bón cái vững chãi, cái thanh thoi và cái an lạc của ta ngay từ những ngày đầu của cuộc đời tu học. Sử dụng tài năng của ta để làm việc cho chùa, điều đó tuy là cần thiết, có thể đem lại cho mình cái cảm tưởng là mình quan trọng, mình đang đóng vai trò của một bậc hộ pháp, nhưng điều đó cũng là một điều rất nguy hiểm. Mình có thể đang cô phụ cái chí lớn xuất gia của mình, đang cô phụ Bồ Đề Tâm của mình. Cho nên các vị mới xuất gia cần được khuyến

khích là phải để hết cái tinh lực của mình vào trong việc thực tập hành trì chánh niệm. Trong khi chấp tác để phục vụ tăng thân và cơ sở tu học, phải xem chấp tác là sự thực tập, mỗi động tác và mỗi bước chân đều phải được soi sáng bởi chánh niệm. Đừng bao giờ ta để công việc lôi kéo ta đi vào thế giới của thất niệm.

## **Hạnh phúc và chánh niệm**

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

tại vì trong chú có tình thương. Cái tình thương ấy, cái chí nguyện ấy lớn quá nên sư chú biết rõ rằng nếu sư chú đi ngủ với một người phụ nữ thì cuộc đời tu hành của sư chú sẽ bị tan nát hết và cái chí nguyện lớn của sư chú cũng không bao giờ thành tựu được. Không những trong khi phạm giới, sư chú phá hoại đời tu của mình mà sư chú cũng phá hoại cuộc đời của người kia và gây thiệt hại cho gia đình và cho tăng thân của sư chú. Sở dĩ ta giữ giới được là nhờ ta có cái tâm thương yêu. Ta thương ta, ta thương gia đình ta, thương xã hội ta, thương thầy ta, thương tăng thân ta, thương nếp sống giải thoát của ta cho nên ta không phạm giới. Phạm giới là chết, nghĩa là chấm dứt đời sống và chí nguyện của một người xuất gia. Sở dĩ sư chú có cái biết đó là tại vì sư chú có chánh niệm. Chánh niệm ấy phát xuất từ tâm thương yêu. Nó là một nguồn năng lượng vĩ đại đã thúc đẩy ta trở thành một người xuất gia. Nguồn năng lượng này quan trọng vô cùng. Ta đừng để nó bị soi mòn trong cuộc sống hằng ngày. Thất niệm (lãng quên) là yếu tố làm soi mòn Tâm Bồ Đề của ta.

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

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

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

## Sơ tâm là hảo tâm

*Hủy hình phi pháp phục*

*Cát ái, từ sở thân*

*Xuất gia hành Phật đạo*

*Nguyện độ nhất thiết nhân*

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



*cát ái*, để không còn bị sợi giây ái ân ràng buộc. Mình chỉ cần một lát kéo và sợi dây ấy đứt. Đó là ý nghĩa của hành động cạo sạch mái tóc. Đó là ý nghĩa của hai chữ *hủy hình*. *Từ sở thân* là từ giã những người thân của mình, trong đó có cha mẹ, anh chị và em mình. Tại sao mình phải xa cha, xa mẹ, xa anh, xa em mà đi tu? Đó là tại vì mình có chí nguyện lớn. Những người đi làm cách mạng cũng chỉ làm như vậy mà thôi, nghĩa là cũng phải *cát ái từ sở thân*. Người đi tu đích thực là một nhà cách mạng. Người đi tu có một hoài bão lớn. Vì vậy cho nên người ấy có đủ năng lượng để chặt đứt sợi dây tình ái. *Xuất gia hành Phật đạo* là ra khỏi cái nếp sống gia đình để đi trên con đường của Bụt. *Nguyện độ nhất thiết nhân* là thề nguyện thương yêu và độ thoát cho tất cả mọi người, chứ không phải chỉ lo cho hạnh phúc một người. Khi đi lấy chồng hay là đi cưới vợ, người ta chỉ nguyện làm hạnh phúc cho một người, và mai này cho ba bốn người là nhiều, nhưng chưa chắc gì người ta đã làm được. Trong cuộc nhân sinh này, lắm khi sống với nhau chỉ có hai ba người mà người ta cũng tạo ra địa ngục cho nhau. Người xuất gia phải hết lòng trân quý tự do của mình. Nếu vướng vào vòng tình lụy, nếu đánh mất tự do của mình rồi thì người xuất gia đâu còn làm hạnh phúc cho ai được? Biết bao là hệ lụy, chìm đắm và khổ đau. Vì thấy được điều đó nên ta xót thương. Vì muốn có khả năng cứu vớt họ cho nên ta đã đi xuất gia. Ta thấy cái khổ tràn ngập quanh ta. Ta không muốn đi vào trong những nẻo đường tăm tối đó. Ta muốn đi tìm một con đường sáng, muốn tìm cách cởi trói cho ta và sau đó đi vào trong nhân gian để cứu giúp độ thoát cho người. Ước muốn này là Tâm Bồ Đề, là nguồn năng lượng lớn, hay tâm thương yêu lớn. Không phải là mình hết thương người mình thương. Không phải là mình bỏ người mình thương. Chỉ là vì mình không muốn thương bằng thứ tình thương chiếm hữu, hệ lụy, sâu đau. Thương như thế chỉ là để làm khổ cho nhau. Mình muốn tiếp tục thương, nhưng với một thứ tình thương mà trong đó cả người thương và người được thương đều bảo trì được toàn vẹn tự do của nhau, tự do cho nhau; một thứ tình thương có khả năng hiến tặng niềm vui và chuyển hóa đau khổ. Đây là thứ tình thương Bụt dạy. Hiến tặng niềm vui mà không gây khổ lụy là Từ. Chuyển hóa khổ đau là Bi. Tình thương mà không hệ lụy, tình thương mà trong đó tự do còn được

bảo trì nguyên vẹn là Xả. Trong tình thương này, những người thương chỉ hiến tặng cho nhau niềm vui, mà không bao giờ kéo nhau vào vòng bi lụy. Đó là Hỷ. Chính vì muốn thương với tình thương màu nhiệm ấy mà ta đã phát nguyện sống đời xuất gia.

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

*Bỏ cái đẹp trần thế  
Cắt đứt dây ái ân  
Xuất gia mặc áo pháp  
Từ già những người thân  
Đi trên đường của Bụt  
Nguyện độ hết xa gần*

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

## Viết thêm cho người xuất gia trẻ

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

### Những khó khăn

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

có bản chất giống hệt như những vấn đề ngoài đời. Em khổ. Và sự kiện em đang khổ là một thua thiệt lớn cho em, cho tôi, cho tất cả tăng thân. Em khổ mà không chuyên hóa được cái khổ của em thì làm sao em đi trọn con đường tu học?

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

## **Con đường thoát**

Nếu em đang ở vào một hoàn cảnh có nhiều khó khăn, tôi muốn em đừng vội ly khai môi trường hiện tại, bỏ thầy bỏ chùa bỏ chúng mà đi tìm nơi khác. Đừng đi vào dấu chân của những người đứng núi này trông núi nọ. Có thể em đang mơ ước được vào nội trú Viện Phật Học, nhưng cũng có thể một người khác đang nội trú trong Viện Phật Học lại mơ ước được ra ở chùa ngoài như em. Nếu em chưa tìm ra một giải pháp thỏa đáng thích hợp với những điều tôi căn dặn trong bài pháp thoại ngày 2 tháng 5 năm 1996 thì em phải tìm tới tham vấn một vị thiện tri thức mà em tin cậy. Vị thiện tri thức này có thể là một thầy hay một sư cô có tuệ giác, có đức độ, có an lạc. Em hãy trình bày lên vị ấy tất cả những nỗi lòng của em và những sự thực về hoàn cảnh em. Vị ấy sẽ chỉ cho em đường đi nước bước em cần phải theo. Nếu tôi được em tham vấn, tôi sẽ nói rằng em cần thực tập để thiết lập ngay lại sự truyền thông với thầy em và với huynh đệ em càng sớm càng tốt. Em phải học hạnh để thính (lắng nghe) và ái ngữ (ngôn từ

hòa ái). Phải biết ngồi nghe một cách chăm chú, tĩnh lặng, phải học nghe với tâm không thành kiến, đừng tỏ vẻ nóng nảy, đừng có khuynh hướng phán xét và phản ứng; những năng lượng này một khi biểu hiện ra nét mặt, đôi mắt, hơi thở hay ra cử chỉ sẽ làm cho người nói không còn cảm hứng nói ra những điều người ấy muốn nói. Phải tập theo dõi hơi thở để giữ sự bình tĩnh trong lúc nghe, để tiếp thu được những điều mình nghe, dù những điều đang nghe không phù hợp với nhận thức sẵn có của em về sự thật. Em phải tập nghe thầy, nghe huynh đệ em theo cách ấy, và khoảng một tháng sau, sự truyền thông (communication) sẽ được tái lập giữa em và những người ấy. Khi em nói, em phải tập nói với ngôn từ hòa ái. Phải nói như thế nào để chúng tỏ mình đang bình tĩnh trình bày cho người kia thấy sự thật, chứ không phải là mình đang nói để tỏ lộ sự bức dọc hay bất bình của mình. Tuyệt đối không trách móc. Em chỉ nói về những khó khăn, những đau khổ của em thôi, và cầu xin sự giúp đỡ của người kia. Để thính và ái ngữ là nội dung của giới thứ tư trong năm giới quý báu. Thực tập giới này em sẽ chuyển đổi được tình trạng, em có thể thuyết phục thầy và huynh đệ của em cùng góp sức chuyên hóa môi trường hiện thời thành một môi trường thích hợp hơn cho sự tu học, nghĩa là cho sự thực hiện lý tưởng cao đẹp của người xuất gia hảo tâm. Trong một Viện Phật Học, có thể cũng có những hiện tượng chống báng, phe phái, chia rẽ và kỳ thị. Nếu em là tăng sinh trong Viện Phật Học, hoặc giả nếu em là một vị giáo thọ trẻ của Viện Phật Học, em cũng phải thực tập như thế để dần dần chuyển hóa Viện Phật Học thành một môi trường thật sự thuận lợi cho sự thực hiện lý tưởng của người xuất gia. Tôi biết những lời tôi đang viết đây cũng sẽ được các vị sư trưởng của các chùa, các vị giáo thọ trong các Viện Phật Học đọc, tôi tin chắc quý vị cũng đang thao thức như tôi và như em trong vấn đề chuyên hóa môi trường tu học cho môi trường ấy trở thành thuận lợi, và như thế mọi người trong ban giám hiệu, ban giáo thọ cũng như tất cả các tăng sinh sẽ có hạnh phúc nhiều hơn trong đời sống tu học hằng ngày. Hạnh phúc của em rất cần thiết cho tôi và cho tất cả mọi người, vì vậy em không có quyền tiếp tục đau khổ. Nếu em tiếp tục đau khổ, chúng tôi sẽ mất em. Đau khổ cần thiết cho tuệ giác nếu ta biết quán chiếu nó, nhìn sâu vào bản chất nó, để tìm lối ra. Vì vậy đau khổ là

một thánh đế, nghĩa là một sự thật linh thiêng. Nhưng nếu ta tự để đắm chìm trong khổ đau mà không thấy được bản chất và con đường thoát khổ, thì đau khổ không còn là một thánh đế nữa.

## Ăn cơm có canh

Nhà sử học Anh Arnold Toynbee có tiên đoán rằng sự gặp gỡ giữa đạo Bụt và văn minh Tây phương sẽ là một biến cố quan trọng nhất của thế kỷ tới. Tôi tin rằng từ cuộc gặp gỡ đó một nền văn hóa mới cho nhân loại sẽ được khai sáng. Em phải chuẩn bị để đóng góp phần em vào biến chuyển lịch sử. Em phải áp dụng cho được giáo pháp của đức Thế tôn trong đời sống hằng ngày để chuyển hóa khổ đau của em và của tăng thân em. Tăng thân là đoàn thể tu học của mình, gồm có thầy và các sư anh, sư chị, sư em của mình. Tăng thân cũng là một thứ thân thể của mình. Nếu mỗi người đều có Phật thân và Pháp thân của mình thì đoàn thể tu học của mình cũng tức là tăng thân của mình. Phải hết lòng thực tập hơi thở và bước chân chánh niệm. Phải sống cho sâu sắc mỗi giây phút của đời sống hằng ngày. Phải biết tiếp xúc với những nhiệm màu của sự sống trong em và chung quanh em trong từng giây từng phút. Phải tỉnh thức lại, phải thấy được trúc tím, hoa vàng, trăng trong và mây trắng là biểu hiện của Pháp thân màu nhiệm. Phải sống cho được giáo lý hiện pháp lạc trú như thầy Tam Di Đề (Sammidhi), một vị xuất gia trẻ hồi thời của Bụt, rất được Bụt và tăng đoàn thương mến. Thầy La Hầu La (Rahula) là người trẻ đầu tiên được gia nhập vào giáo đoàn xuất gia, và đã được thầy Xá Lợi Phất trao truyền mười giới Sa di. Thầy La Hầu La sau này đã thành công như một trong mười vị đệ tử lớn của Bụt. Thầy A Nan (Ananda) cũng là một người xuất gia trẻ sống hạnh phúc đời sống xuất gia với một trái tim thương yêu trình nguyên. Nhờ thông minh và trí nhớ phi thường của Thầy mà biết bao nhiêu kinh điển của Bụt đã được lưu truyền lại. Thầy Ly Bà Đa (Revata) em út của thầy Xá Lợi Phất vì thấy được lẽ vô thường và biến hoại của mọi nhan sắc, nên đã xin đi xuất gia từ hồi còn niên thiếu. Thầy sống rất thoải mái và hạnh phúc nơi những vùng núi rừng thanh tịnh. Thầy Tu Bồ Đề (Subhuti) em trai của trưởng giả Cấp Cô Độc cũng là người niên thiếu xuất gia, được

Bụt khen ngợi là thông suốt phép Từ quán và Bi quán. Cả hai đều nhìn vào gương tu tập của người anh. Thầy Tu Na Ka (Sonaka) phát tâm Bồ đề ngay sau khi được nghe bài thuyết pháp ở tu viện Trúc Lâm, đã phải nhịn ăn nhiều tuần lễ, thân thể ốm mòn, mới được phép cha mẹ cho đi xuất gia. Các thầy Bà Đề (Bhaddiya) và A Nậu Lô Đà (Anurudha) đều là con trai dòng quý tộc, đã bỏ quyền hành và giàu sang để xuất gia theo Bụt, sống đời giải thoát. Sư cô Liên Hoa Sắc (Uppalavana) và sư cô Thu Ba (Subha) đều là những thiếu nữ nổi tiếng là sắc nước hương trời, nhưng đã cắt bỏ mọi ân ái buộc ràng để trở nên người xuất gia, sống tu đạo với một quyết tâm ít ai bì kịp. Sư cô Tôn Đà Lợi Nan Đà (Sundarinanda) em cùng cha khác mẹ của Bụt, cũng đã đi xuất gia lúc chưa đầy hai mươi tuổi, và đã được Bụt khen là rất thành công trong công phu thiền tập... Các vị đều là những tấm gương sáng cho em.

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

## **Gia tài của Bụt**

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

hóa khổ đau và tạo thành an lạc không? Cố nhiên là các kinh lớn như Kim Cương, Pháp Hoa, Hoa Nghiêm, Bảo Tích... chứa đựng nhiều tư tưởng siêu việt, nhưng mục đích học kinh không phải là để thưởng thức triết lý thâm uyên, lặp lại những tư tưởng ấy và đi tìm sự thỏa thích trong khi giải bày những tư tưởng ấy. Phật pháp là chiếc bè đưa ta qua sông; em phải sử dụng được chiếc bè để qua tới bến bờ của chuyển hóa và an lạc. Mục đích của người xuất gia không phải là để trở thành nhà Phật học hay nhà triết học, mà là trở thành một người an lạc, giải thoát, một vị đạo sư đích thực có khả năng độ đời. Cho nên em phải tránh con đường chất chứa kiến thức. Phải theo nguyên tắc thực học, thực tu, thực chứng. Em phải thấy được vô thường, vô ngã, từ, bi... là những dụng cụ quán chiếu để chuyển hóa khổ đau, chứ không phải là những lý thuyết. Nếu em biết cách quán chiếu vô thường, vô ngã, từ và bi, em sẽ phá được những nhận thức sai lầm (vọng tưởng) của em trong đời sống hằng ngày, sẽ trở nên hiểu biết và bao dung hơn, và tình thương trong em càng ngày càng lớn. Có tình thương thì cuộc đời ta mới có hạnh phúc. Những người chỉ có trách móc và hận thù trong tâm là những người đau khổ. Chừng nào em thấy chất liệu của Từ và Bi lớn lên trong em, chừng nào em nhận thấy em đã bắt đầu biết nhìn người khác bằng con mắt từ bi (từ nhãn thị chúng sinh) không còn khắt khe, không còn oán trách, thì em biết lúc đó em đã bắt đầu có nhiều hạnh phúc. Đây là một chuyển hóa lớn của người tu. Tôi đã từng đi trên 30 quốc gia trên thế giới, tổ chức những khóa tu học cho người bản xứ. Có những khóa tu kéo dài được ba tuần, nhưng cũng có những khóa tu rất ngắn, chỉ kéo dài có bốn hôm. Ấy vậy mà có những thiên sinh và gia đình họ sau bốn ngày tu đã được chuyển hóa, đã tìm lại được sự tha thứ, thương yêu, hài hòa trong lòng họ và trong gia đình họ. Người xuất gia không nên quên rằng mình có cái may mắn là được thường trú trong khung cảnh tu học: nếu để tháng ngày đi qua mà không hạ thủ công phu thì uổng phí cuộc đời xuất gia của mình. Người nông phu sau khi thí nghiệm một loại hạt giống, một loại phân bón hoặc một phương pháp canh tác mới mà không thành công thì chắc chắn sẽ thay đổi hạt giống, phân bón hoặc phương pháp canh tác ấy. Chúng ta cũng vậy. Nếu tu tập từ ba tới sáu tháng mà không thấy hoặc chưa thấy có chuyển hóa



gì, ta phải biết là có một cái gì không đúng trong phương pháp tu học. Ta phải lập tức tìm thầy và bạn để tham vấn, tìm ra những pháp môn thích hợp và hữu hiệu cho ta. Tôi thấy có những người tu suốt mấy mươi năm mà nhận thức, cách sống và tập khí khổ đau vẫn không hề thay đổi. Thật là uổng phí cho họ và cho chính ta.

## **Bạn đồng hành của Bồ Tát**

Thực tập Từ và Bi cho đúng phép, một ngày nào đó em sẽ thấy năng lượng từ bi trong em đòi em phải thể hiện qua hành động. Từ và Bi không phải là những nguyên tắc sống, đó là những năng lượng đòi hỏi được biểu hiện cụ thể bằng sự sống. Có thể em là một người xuất gia muốn biểu lộ từ bi qua công tác cứu trợ người nghèo đói, chăm sóc cô nhi, người khuyết tật, hoặc phục vụ tại các nhà thương và nhà tù. Những công tác này là những bài thuyết pháp đích thực, nếu quá thực công tác của em được thúc đẩy bởi động lực thương yêu. Mỗi cử chỉ săn sóc người ốm đau, người tàn tật hay người nghèo khó có thể là một lời pháp ngữ hùng hồn. Dù vị pháp sư thuyết pháp hay, nhưng nếu những lời vị ấy nói ra không phải là do năng lượng từ bi thúc đẩy thì bài pháp cũng chỉ là một công tác danh lợi, không phải là một bài thuyết pháp đích thực. Tôi rất không muốn sư cô và sư chú mãi mê làm công tác xã hội mà quên mất mục đích thật sự của người xuất gia là tu tập để diệt trừ phiền não, chuyển hóa khổ đau. Em không nên để hết thì giờ vào việc xã hội. Phận sự của em không phải là bác sĩ, y tá hay cán sự xã hội. Em có thể phát nguyện làm việc mỗi tuần vài ba buổi tại các bệnh viện, trại giam hoặc nhà cô nhi, nhưng trong khi làm việc em phải làm cho thật có chánh niệm, luôn luôn trầm tĩnh, có đủ phong độ, uy nghi và không bao giờ đánh mất mình trong thất niệm. Nếu em biết theo dõi hơi thở và thực tập an trú trong giây phút hiện tại thì công tác giúp người của em cũng đồng thời là công phu tu tập, cũng quan trọng như thực tập ngồi thiền hoặc tụng kinh.

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

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

## **Phẩm vật hiến tặng**

Hiến tặng là hành động cao đẹp nhất của người tu. Phẩm vật hiến tặng có ba thứ: tài vật, pháp môn tu học và sự an vững của tâm hồn (tài thí, pháp thí và vô úy thí). Người xuất gia đâu có tài vật gì nhiều để hiến tặng? Chính nhờ đức độ và tình thương của ta mà thiên hạ đã

tin cẩn và giao phó cho ta một ít tài vật của họ để ta làm công việc cứu trợ và ủy lạo. Pháp môn tu học mà ta đã từng thực tập và gặt hái kết quả là tặng phẩm rất quý của ta. Vì vậy nếu em có làm công tác xã hội thì đừng làm công tác xã hội suông, nghĩa là chỉ đóng vai trò của một tác viên xã hội. Vai trò của em là nhà tu. Vậy trong khi làm việc cứu tế em hãy tìm cách trao truyền cho người kia những phương pháp thực tập giúp họ vượt thoát khổ đau của họ. Em đừng nghĩ họ chỉ khổ đau vì thiếu cơm, thiếu áo, thiếu nhà ở, thiếu thuốc men. Họ đau khổ nhiều trong liên hệ giữa họ và những người quanh họ, họ đau khổ vì giận hờn, thất vọng, mặc cảm, ganh ghét, xung đột, v.v... Em đừng sợ bị mang tiếng là lợi dụng công tác xã hội để truyền đạo. Em có thể dùng ngôn ngữ không tôn giáo để giúp cho họ tháo gỡ những cái kẹt của họ. Phép thở, phép buông thư, phép lắng nghe, phép ái ngữ... ngoài đời người ta cũng dạy, cũng học, trong các tôn giáo khác cũng vậy. Pháp thí là bảo vật rất quý của người tu, đem hiến tặng hoài mà không bao giờ hao hụt. Vô úy thí là tặng phẩm thứ ba, đó là sự vững chãi, sự thanh thoi và tuệ giác của em. Nếu em tu tập thành công thì càng ngày em càng vững chãi, càng ngày em càng có tự do nhiều hơn. Tự do đây không phải là tự do chính trị mà là tự do tâm linh. Em không bị sai sử và ràng buộc bởi bất cứ một tâm hành bất thiện nào: sự lo lắng, sự sợ hãi, sự hận thù, sự thèm khát, sự ganh ghét... Quán chiếu về vô sinh, em không còn sợ hãi, dù là cái chết. Ngồi bên giường người hấp hối, sự vững chãi và thanh thoi của em giúp cho người đang hấp hối an tâm trở lại và thực tập chánh niệm cho đến giờ phút qua đời. Sự có mặt của em gây niềm tự tin và sự không sợ hãi. Đó là tại vì em đã có chất liệu vô úy, vững chãi và thanh thoi nơi em. Tôi có những người học trò rất giỏi về việc thực tập nâng đỡ người hấp hối. Ví dụ như giáo thọ Chân Tiếp. Chị Chân Tiếp (Joan Halifax) là một nhà nhân chủng học nổi tiếng của Hoa Kỳ, nghiên cứu về văn minh người da đỏ. Chị là thành viên chúng chủ trì dòng tu Tiếp Hiện. Chị đã huấn luyện cho nhiều người trong việc hướng dẫn những người hấp hối. Các vị đều là những người có khả năng hiến tặng vô úy. Ta phải có khả năng hiến tặng vô úy cho người đời, trong những khúc quanh khó khăn nhất của đời họ, và khi họ hấp hối. Tôi có làm một bài hát lấy ý từ Tương Ứng Bộ với nhan đề là Ru Người Hấp Hối,

một bài có thể đọc, tụng hay hát cho người hấp hối nghe, dù người đó đang tỉnh hay đã mê.

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

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

## **Tay trong tay**

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

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

# Nguồn gốc và nội dung sách Bước Tới Thành Thới

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

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

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

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

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

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

Phần Thi kệ Thực tập Chánh niệm trong sách *Bước Tới Thánh Thơi* này cũng được biên tập theo tinh thần và phương pháp của các sách *Tỳ Ni Nhật Dụng* của thiền sư Tính Kỳ và *Tỳ Ni Nhật Dụng Thiết Yếu* của thiền sư Độc Thế. Tuy nhiên những bài thi kệ mới có tính cách thiết thực hơn, ít trừu tượng hơn, giàu có chất thi ca và đáp ứng được đầy đủ hơn những nhu yếu của người xuất gia sống trong thời đại mới. Phần lớn các bài trong phần này đã được lấy từ sách *Từng Bước Nở Hoa Sen* của Thiền sư Nhất Hạnh. Các bài thi kệ trong phần này cần phải được học thuộc lòng để thực tập.

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

Giới luật và uy nghi có liên hệ mật thiết với nhau. Tuy phân biệt ra giới luật và uy nghi nhưng quán chiếu cho kỹ thì ta thấy giới nào cũng là uy nghi và uy nghi nào cũng là giới. Xét trong mười giới thì ta thấy cả mười giới đều là uy nghi, và nhất là năm giới sau. Về Giới Lớn ta cũng thấy như thế, hầu hết các giới đều có thể nhận thức là uy nghi. Ta có thể nói uy nghi cũng là giới, nhưng thuộc về giới nhẹ. Phạm giới nặng là mất ngay tư cách của người Sa di, còn phạm giới nhẹ thì có thể sám hối và làm mới lại được. Mười giới trong sách này được

giảng bày một cách sơ lược. Các bậc sư trưởng và các hành giả sẽ thấy rằng giới tướng của mười giới Sa di trong sách *Bước Tới Thánh Thoi* rất tỏ tường và thích hợp với nhu yếu hành trì trong xã hội hiện đại và cũng đáp ứng được với khát vọng của tâm bồ đề nơi người xuất gia mới. Về phần uy nghi, có những thiên được đặc biệt sáng chế cho Sa di, nhưng phần lớn những uy nghi trong sách này chính các vị đã thọ giới lớn cũng còn phải thực tập. Nhiều uy nghi trong sách này cũng đã được trích ra từ những uy nghi của các vị có giới lớn.

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

Thiền sư Châu Hoàng (1535-1615) trong khi biên tập hai mươi bốn thiên uy nghi của Sa di đã sử dụng các tài liệu ấy, trong đó có Đại Tỳ Khuru Tam Thiên Uy Nghi Kinh (Đ.C. 1470) do thầy An Thế Cao đời Hán (thế kỷ thứ hai) dịch, Sa Di Thập Giới Pháp Tinh Uy Nghi (Đ.C. 1471) do một vị thiền sư mà ta không còn biết tên dịch vào đời Đông Tấn (317- 430) và Phật Thuyết Sa Di Thập Giới Nghi Tắc Kinh (Đ.C. 1473) do thầy Thi Hộ đời Tống dịch năm 980. Thiền sư Độc Thế, tác giả *Tỳ Ni Nhật Dụng Thiết Yếu*, khoảng bốn mươi năm sau, đã viết sách *Sa Di Ni Luật Nghi Yếu Lược* căn cứ trên Đại Ái Đạo Tỳ Khuru Ni Kinh (Đ.C. 1478), Sa Di Ni Giới Kinh (Đ.C. 1474) và mô phỏng theo sách *Sa Di Luật Nghi Yếu Lược* của thầy Châu Hoàng. Sau đó, đến đời Minh, thiền sư Trí Húc (1599 - 1655) lại viết thêm *Sa Di Thập Giới Uy Nghi Lục Yếu* cũng căn cứ trên đường lối của sách *Sa Di Luật Nghi Yếu Lược* của thầy Vân Thê.

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



Sách *Bước Tới Thánh Thơi* mà chúng ta đang cầm trong tay là một cuốn sách được biên soạn trên nền tảng của ba cuốn ấy và có thể được xem như là sự tiếp nối của ba cuốn ấy. Thay vì chỉ có hai mươi bốn thiên uy nghi cho Sa di nam và hai mươi hai thiên uy nghi cho Sa di nữ, chúng ta hiện có tới bốn mươi một thiên uy nghi dùng chung cho cả hai giới. Những thiên uy nghi này phản ánh được nếp sống của xã hội thời nay và những nhu cầu thực tập của các vị Sa di trong xã hội mới. Một điều mà quý vị hành giả có thể nhận thấy rõ ràng là những thiên uy nghi này không những chỉ nhằm tới sự ngăn ngừa phạm giới, sự đưa người hành giả vào khuôn phép mà còn cố gắng hiến cho người hành giả những phương pháp thực tập chánh niệm thực tiễn có thể nuôi lớn định và tuệ mỗi ngày. Để thực tập những uy nghi này, các vị Sa di phải thực sự có chánh niệm, nếu không thì đó có thể chỉ là những hình tướng giả trang. Hành giả cũng sẽ nhận ra rằng các bài thi kệ thực tập chánh niệm rất cần được học thuộc lòng để đóng vai trò hướng dẫn những thực tập về uy nghi. Thi kệ chánh niệm với các uy nghi phải đi theo nhau như bóng với hình. Phần lớn các bài thi kệ trong sách này đã được bình giải trong sách *Từng Bước Nở Hoa Sen* của thiền sư Nhất Hạnh.

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

3- *Quy Sơn Đại Viên Thiền Sư Cảnh Sách*: Đây là một bài văn nổi tiếng của thiền sư Quy Sơn, có công dụng thức tỉnh người xuất gia, đánh thức tâm hổ thẹn của mỗi người để họ lại phát tâm tu học chuyên cần. Bài văn này nổi tiếng cho đến nỗi trong giới thiền giả người ta đã cho

nó tầm quan trọng ngang hàng với hai kinh Di Giáo và Tứ Thập Nhị Chương, và gọi chung ba cuốn bằng danh từ *Phật Tổ Tam Kinh*. Các học giả thường phân bài cảnh sách này ra làm năm tiết: một là nói về hoạn nạn của sắc thân, hai là nói về những điều lưu tỵ xảy ra trong giới những người xuất gia, ba là nêu lên mục đích chính của người xuất gia, bốn là chỉ bày con đường tu đạo, năm là lời ân cần khuyến nhủ. Kết thúc là một bài văn vần gọi là *minh*, có ba mươi sáu câu, mỗi câu bốn chữ, tóm tắt lại các ý trong năm đoạn trước.

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

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

4- *Nói Với Người Xuất Gia Trẻ*: Đây là một bài pháp thoại của thiền sư Nhất Hạnh nói tại đạo tràng Mai Thôn cho những người xuất gia trẻ ngày 2 tháng 5 năm 1996. Tiếp theo bài pháp thoại là một bài Thầy viết thêm, cũng cho những người xuất gia trẻ. Bài này không phải là một bài cảnh sách, nhưng cũng có tác dụng giúp người xuất gia trẻ nhìn lại tình trạng của mình để có thể định hướng cho đúng, hầu mong đáp ứng lại được sơ tâm đẹp đẽ của mình. Bài này bổ túc được một cách khéo léo cho bài của thiền sư Quy Sơn. Thiền sư Nhất Hạnh không nói lời khuyến nhủ và nhắc nhở nhưng lại chỉ bày cặn kẽ cho người xuất gia trẻ để họ thấy được hướng đi và phương pháp cụ thể giúp họ thoát ra khỏi tình trạng trì trệ, khó khăn trong đó họ có thể đang bị kẹt. Những lời của thiền sư có thể được nghe như những lời

tâm sự vô về, an ủi và hướng dẫn của một bà mẹ đối với một đứa con hay một người anh lớn nói với một đứa em nhỏ.

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

# Nghi thức tụng 10 Giới

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

## 1- Dâng Hương

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

Hương đốt, khói trầm xông ngát  
Kết thành một đóa tường vân  
Đệ tử đem lòng thành kính  
Cúng dường chư Bụt mười phương  
Giới luật chuyên trì nghiêm mật  
Công phu thiền định tinh cần  
Tuệ giác hiện dần quả báu  
Dâng thành một nén tâm hương  
Chúng con kính dâng hương lên Bụt và chư vị Bồ Tát. (C)

## 2- Tán Dương

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

Xinh tốt như hoa sen  
Rạng ngời như Bắc Đẩu  
Xin quay về nương náu  
Bậc thầy của nhân thiên  
  
Sen quý nở đài giác ngộ  
Hào quang chiếu rạng mười phương  
Trí tuệ vượt tầm pháp giới  
Từ bi thấm nhuần non sông

Vừa thấy dung nhan Điều ngự  
Trăm ngàn phiền não sạch không  
Hương về tán dương công đức  
Tinh chuyên đạo nghiệp vun trồng.

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

### 3- Lạy Bụt và Bồ Tát

*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 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 Khai Giáo A Nan Đà (C)

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

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

### 4- Trì Tụng

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

Giới luật cao siêu mầu nhiệm  
Cơ duyên may được thọ trì  
Xin nguyện đi vào biển tuệ

Tinh thông giáo nghĩa huyền vi. (C)

## **Kinh Tinh Yếu Bát Nhã Ba La Mật Đa**

Bồ Tát Quán Tự Tại  
Khi quán chiếu thâm sâu  
Bát Nhã Ba La Mật  
(Tức diệu pháp Trí Độ)  
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  
Vì không có sở đắc. (C)

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

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

Vậy nên phải biết rằng  
Bát Nhã Ba La Mật  
Là linh chú đại thần  
Là linh chú đại minh  
Là linh chú vô thượng  
Là linh chú tuyệt đỉnh  
Là chân lý bất vọng  
Có năng lực tiêu trừ  
Tất cả mọi khổ nạn  
Cho nên tôi muốn thuyết  
Câu thần chú trí độ  
Bát Nhã Ba La Mật.”

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

## 5- Tác Pháp Yết Ma

*Vị Yết Ma:* Đại chúng các vị Sa di (nữ) đã tập hợp đầy đủ chưa?

*Vị Thủ Chúng:* Đại chúng các vị Sa di (nữ) đã tập hợp đầy đủ.

*Vị Yết Ma:* Có sự hòa hợp không?

*Vị Thủ Chúng:* Có sự hòa hợp.

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

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

*Vị Yết Ma:* Đại chúng các vị Sa di (nữ) hôm nay tập hợp để làm gì?

*Vị Thủ Chúng:* Để thực hiện yết ma tụng Mười Giới.

*Vị Yết Ma:* Xin đại chúng các vị Sa di (nữ) lắng nghe! Hôm nay, ngày (.../.../...), ngày được chọn để thuyết tụng giới luật, 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 rõ ràng và đầy đủ hay không?

*Đại chúng đáp:* Rõ ràng và đầy đủ. (C)



## 6- Khai Thị

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

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

### **Giới thứ nhất là bảo vệ sinh mạng**

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

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

### **Giới thứ hai là tôn trọng quyền tư hữu**

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

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

### **Giới thứ ba là bảo vệ tiết hạnh**

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

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

### **Giới thứ tư là thực tập chánh ngữ và lắng nghe**

Ý thức được những khổ đau do lời nói thiếu chánh niệm gây ra, con xin học theo các hạnh chánh ngữ và lắng nghe để có thể dâng tặng niềm vui cho người và làm vơi bớt khổ đau của người. Biết rằng lời nói có thể đem lại hạnh phúc hoặc khổ đau cho người, con nguyện chỉ nói những lời có thể tạo thêm niềm tự tin, an vui và hy vọng, những lời chân thật có giá trị xây dựng hiểu biết và hòa giải. Con nguyện không nói những điều sai với sự thật, những lời gây chia rẽ và căm thù. Con nguyện không loan truyền những tin mà con không biết chắc là có thật, không phê bình và lên án những điều con không biết rõ. Con nguyện thực tập lắng nghe với tâm từ bi, để có thể hiểu được những khổ đau và khó khăn của kẻ khác và để làm vơi đi những khổ đau của họ. Con nguyện không nói những điều có thể tạo nên sự bất hòa trong đoàn thể tu học của con, những điều có thể gây nên chia rẽ và làm tan vỡ đoàn thể tu học của con. Con nguyện không nói những lỗi lầm của bất cứ một vị xuất gia nào và bất cứ về một đạo tràng nào, dù có khi con nghĩ là những lỗi lầm này có thật, trừ khi con được yêu cầu làm việc này trong những buổi thực tập soi sáng có mặt đương sự.

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

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

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

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

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

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

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

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

Ý thức được những ca khúc, phim truyện, sách báo và các trò giải trí của thế gian có thể có tác dụng độc hại cho thân tâm người xuất gia và làm mất thì giờ cho công phu tu học của mình, con nguyện không để bị chìm đắm theo những sản phẩm ấy. Con nguyện không đọc tiểu thuyết, không xem phim ảnh và sách báo trần tục, không tìm sự tiêu

hiển bằng cách ca hát và thưởng thức những bài hát tình sầu, kích động và đút ruột, và không đánh mất thì giờ tu học của con bằng những trò chơi điện tử và bài bạc.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## 7- Niệm Bụt

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

Nam mô đức Bốn Sư Bụt Thích Ca Mâu Ni

Nam mô đức Bồ Tát Đại Trí Văn Thù Sư Lợi

Nam mô đức Bồ Tát Đại Hạnh Phổ Hiền Vương

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

## 8- Quy Nguyện

Trầm hương xông ngát điện  
Sen nở Bụt hiện thân  
Pháp giới thành thanh tịnh  
Chúng sanh lắng nghiệp 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 bè bạn chúng sanh  
Nguyện tu học tinh chuyên  
Cho cây bi trí nở hoa  
Mong một ngày kia  
Có khả năng cứu độ mọi loài  
Vượt ra ngoài cõi khổ. (C)

Xin nguyện Bụt Pháp Tăng chứng minh

Gia hộ cho đệ tử chúng con  
Viên thành đại nguyện. (CC)

## 9- 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 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)

## 10- Hồi Hương

Tụng 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)

---

(Ghi chú: Để cho câu hỏi được đi sâu vào tâm thức, các vị Sa di thay vì trả lời

“có”, cần im lặng thở vào và thở ra ba lần, sâu và chậm. Giây phút này là giây phút quan trọng nhất của buổi tụng giới. Sau ba hơi thở là một tiếng chuông. Đợi tiếng chuông chấm dứt, vị thuyết giới mới đọc đến giới kế tiếp. Ký hiệu (C) là tiếng chuông.)