

UY NGHI NGƯỜI PHẬT TỬ TẠI GIA

Tham khảo tư liệu từ :

- *Chương Uy nghi, trong luật Sa-di và Sa-di Ni, do Hòa Thượng Thích Trí Quang biên dịch.*
- *“Uy nghi dành cho người Phật tử tại gia” – Thượng tọa Thích Quảng Hương.*
- *“Oai nghi của hàng Phật tử tại gia” - Thượng tọa Thích Minh Chánh.*
- *“Oai nghi của một người Phật tử” – Thượng tọa Thích Minh Hoàng.*
- *Và vài nguồn tư liệu khác.*

MỤC LỤC

Chương I: Đến chùa

Chương II: Thờ Phật và lạy Phật

Chương III: Tiếp xúc chư Tăng Ni

Chương IV: Cung thỉnh chư Tăng Ni về nhà

Chương V: Làm công quả

Chương VI: Thọ trai

Chương VII: Vào nhà vệ sinh

Chương VIII: Giao tiếp với bạn đồng tu

Chương IX: Nghe pháp thoại

Chương X: Học hỏi đạo lý

Chương XI: Ngồi thiền, kinh hành, tụng kinh, niệm Phật, ăn chay.

Chương XII: Bảo vệ môi trường

Uy nghi của người Phật tử là phong thái tốt đẹp cần có của một người tu tập. Nó không chỉ là biểu hiện bên ngoài, mà chính là từ một tâm tỉnh giác, chánh niệm, thẳng bằng.

Khi tâm được nuôi dưỡng bằng chánh niệm, tỉnh giác, các hoạt động của thân tự đầy đủ uy nghi, lời nói tự hòa nhã, ý nghĩ tự lành thiện. Nhà thiền tu tập từ gốc tâm tỉnh giác.

Uy nghi không chỉ là dáng vẻ. Uy nghi còn là năng lượng tâm.

Uy nghi không phải là sự kiềm chế, giả tạo, mà là sự đoan nghiêm từ một tâm thư thả và giản dị.

Bài học Uy nghi dường như là bài học sơ cơ của người Phật tử, nhưng nó được ứng dụng xuyên suốt đoạn đường tu tập.

Chương I : ĐẾN CHÙA

Khi đến chùa, oai nghi tế hạnh của người Phật tử được thể hiện trong những hành động như: xá chào, lạy Phật, đi, đứng, ngồi, nằm, ăn, uống, ngủ nghỉ v.v...

Người Phật tử nên có hành vi cử chỉ đúng đắn, nghiêm chỉnh, tính hạnh nét na hiền hòa, vui vẻ, nhã nhặn và lễ độ.

Trong mọi lúc thường nên gìn giữ chánh niệm, tỉnh giác.

Vào đến chùa nên xuống xe, tắt máy dẫn bộ và để đúng nơi quy định.

Khi đến chùa, giới nữ phải trang phục kín đáo, không mặc quần áo quá mỏng, màu sắc lòe loẹt, không mặc áo sát nách, hở cổ, hở bụng, váy ngắn. Nam không mặc áo thun, quần ngắn. Cần có áo tràng để khi đến chùa mặc cho trang nghiêm.

Áo tràng (áo lễ) không nên để nhăn nheo, vo cục, kẹp nách, không vứt bỏ bừa bãi, lung tung, đung đầu nhét đó. Không nên vừa đi, vừa mặc hay cởi áo tràng mà phải đứng yên thong thả mặc áo xong rồi mới đi.

Khi chấp tay không được bọng giữa, các ngón tay không so le, không để ngang miệng, hai bàn tay không sà xuống. Trước khi xá chào hai tay chấp trước ngực, trong khi xá toàn thân trên cúi xuống.

Không đứng xa quá 3 mét. Không đứng trên cao xá xuống, không ngồi xá, không vừa đi vừa xá, không xá một tay, không cầm vật trên tay xá, đang làm việc hoặc tay dơ bản không được xá, không xá theo kiểu mổ mổ.

Người Phật tử khi đến chùa và lúc ra về nên chào Thầy Trụ trì.

Không được một mình đi đến phòng của Tăng để hỏi nghĩa kinh.

Không đem chuyện thế tục vào chùa.

Trong Chánh Điện không bình phẩm tượng Phật có trang nghiêm hay không. Không khạc nhổ, hạ phong... , cần lẩm thì nên đi ra ngoài. Ở ngáp nên lấy tay áo che miệng. Khi đã ở trong chánh điện, không nên ra ra vào vào làm ảnh hưởng đại chúng.

Khi đến chùa, trong bốn oai nghi: đi, đứng, ngồi, nằm chúng ta luôn ý tứ, giữ gìn nghiêm chỉnh, khoan thai, nhẹ nhàng.

- Khi đi:

Đến chùa hay bất cứ ở đâu, Người Phật tử đi đứng khoan thai nhẹ nhàng, đàng hoàng chững chạc, nhưng không mất vẻ tự nhiên. Không được vừa đi vừa nháy. Không liếc ngó hai bên hoặc hát nghêu ngao. Không đi ưỡn ẹo, không đi nhón gót, không vừa đi vừa đưa tay lên xuống quá cao. Không nên cười giỡn lớn tiếng, huýt gió, kêu gọi từ xa trong khuôn viên chùa. Khi đã uống bia, rượu thì không nên đi đến chùa. Không viện cớ nói dối người nhà là mình đi chùa, nhưng lại đi làm việc khác.

Phải nhường bước cho người lớn đi trước.

Giày dép nên để ngay ngắn, không dẫm lên dép của người khác. Khi đi, không kéo lê dép hoặc giẫm mạnh xuống nền nhà tạo ra tiếng ồn, làm động niệm và ảnh hưởng tới sự tu học của người khác.

- Khi đứng:

Không đứng dựa tường, dựa ghế, dựa cột, không đứng khúm núm, không đứng chống nạnh ra oai. Khi thưa chuyện với chư Tăng Ni nên đứng nghiêm chỉnh, hai tay chắp hoặc buông xuống. Khi làm lễ, tụng kinh phải đứng ngay thẳng nghiêm chỉnh, hai tay chắp trước ngực. Không day qua day lại liếc ngó, không đi tới lui làm mất trật tự.

- Khi ngồi:

Khi ngồi nên giữ lưng thẳng, không lác chân, rung đùi. Không ngồi chồm hổm hoặc chống chân hay gác chân lên ghế, lên bàn, không ngồi gác chân chữ ngũ, không ngồi xoạc 2 chân.

Khi ngồi không ngoẹo đầu, ngoẹo cổ, không khom lưng, không dựa ngửa dựa nghiêng, không ngồi úp mặt trên bàn.

Khi tụng kinh, tọa thiền phải ngồi ngay ngắn, lưng thẳng, vững vàng nghiêm chỉnh.

- Khi nằm:

Khi ngủ hay nghỉ ngơi, nằm theo thế cát tường tức là nằm nghiêng bên phải, chân tay duỗi thẳng (giống tư thế Đức Phật nhập Niết bàn). Đây là cách nằm an lành tốt đẹp, vừa có lợi cho sức khỏe.

Không nên nằm nghiêng bên trái, vì trái tim nằm về phía trái của lồng ngực, tim sẽ bị đè nén, máu không lưu thông được, dễ dẫn đến ác mộng.

Khi nói chuyện nên nói nhỏ nhẹ. Không nên nói cười lớn tiếng nhất là lúc lên chánh điện hoặc nơi giảng pháp. Nơi trai đường, nơi ngủ nghỉ chúng ta cần giữ yên lặng.

Khi đi dự lễ, đi chiêm bái các Thánh tích, người Phật tử nên giữ gìn oai nghi, không nên ồn ào chen lấn, không ăn uống thô tháo, xả rác bừa bãi, không nên đùa giỡn nói cười lớn tiếng.

Đi nhiễu Phật theo chiều kim đồng hồ từ trái sang phải.

Lúc lên chánh điện lễ Phật, nếu trên bàn thờ, lư hương đã có nhang rồi, chúng ta không nên thắp thêm, tâm thành Phật chứng không nhất thiết phải thắp nhang. Không được tự tay đánh chuông,

mỡ, trống, nếu chưa được phép của quý thầy. Khi cúng dường tiền hoặc phẩm vật đến chư Tăng, chúng ta nên đặt trên đĩa để trên bàn, không nên trao tay hoặc nhét vào túi.

Đó là một số oai nghi mà người Phật tử nên biết. Hằng ngày, chúng ta giữ gìn oai nghi là chúng ta sống có chánh niệm, tỉnh giác. Thực hành thường xuyên thì đạo đức, nhân cách chúng ta sẽ hoàn thiện, cao thượng, xứng đáng là đệ tử Phật, noi theo gương hạnh Phật.

Chương II : THỜ PHẬT VÀ LỄ PHẬT

1. THỜ PHẬT

Là người Phật tử, trong nhà cần nên có một bàn thờ Phật để hằng ngày chiêm ngưỡng, quán tưởng và lễ bái. Nhìn tượng Phật, chúng ta nghĩ tưởng như Ngài đang hiện diện, nguyện noi gương Ngài để tinh tấn tu học.

Bàn thờ Phật nên bố trí nơi trang trọng, thanh tịnh. Nếu nhà rộng nên dành riêng một phòng làm nơi thờ Phật. Trên bàn thờ tôn trí hình tượng đức Phật, không nên thờ quá nhiều hình tượng làm giảm sự trang nghiêm.

Nếu muốn thỉnh hình tượng Phật, Bồ-tát về nhà để thờ thì không nên chọn hình tượng có sơn phết lòe loẹt nhiều màu, như tô môi đỏ, tô móng tay và móng chân... Bởi vì nếp sống của đức Phật rất giản dị, không bao giờ Đức Thế Tôn ăn mặc lòe loẹt như vậy cả. Do một số người làm tượng chưa hiểu rõ, đã họa vẽ, tạc tượng sai lệch, làm mất đi tính giản dị và uy nghiêm của Ngài. Nếu Phật tử muốn thỉnh tượng Phật về nhà thờ thì nên thưa trước cho quý Thầy biết, để quý Thầy hướng dẫn và làm lễ An vị.

Bàn thờ Phật và bàn thờ ông bà nên đặt riêng. Bàn thờ Phật và Bồ-tát tại nhà bao giờ cũng phải tôn trí phía trước bàn thờ Tổ Tiên, hoặc ở vị trí chính.

Trường hợp nhà không có chỗ, có thể đặt bàn thờ Phật phía trên, bàn thờ ông bà phía dưới.

Bố trí bàn thờ không cao hơn đầu người đứng. Nếu quá cao sẽ khó khăn cho việc thắp hương và không thấy rõ bụi bặm để quét dọn lau chùi, cũng như khá nguy hiểm cho những người lớn tuổi khi leo lên, leo xuống. Mặt khác, thờ Phật quá cao thì ta ít khi để ý tới hình ảnh của Ngài. Nếu tôn trí hình tượng đức Phật ở những nơi mà hàng ngày ta dễ dàng tiếp xúc thì khi nhìn thấy hình ảnh Ngài, những phiền muộn và lo âu trong ta sẽ dễ dàng rơi rụng. Do vậy, việc thiết kế và thờ phụng rất là quan trọng.

Tượng Phật bị hư hỏng hoặc không sạch, nên tận tâm chỉnh sửa. Nếu không còn sửa chữa được thì nên có tâm cung kính đốt, rồi đem tro rải nơi sạch sẽ. Tượng bằng đá, bằng kim loại bị hư hoại có thể đem gởi ở tháp của chùa.

Nếu thấy tượng Phật hoặc Kinh sách để ở chỗ không sạch, nên mang để ở chỗ sạch sẽ. Nếu thấy người không cung kính đối với tượng Phật, nên khéo dùng lời khuyên họ.

Trên bàn thờ không nên để đồ vật khác ngoài hoa, quả, đèn, lư hương, ly nước. Nên giữ gìn bàn thờ Phật trang nghiêm sạch sẽ, thường xuyên lau chùi bụi bặm và rút chân nhang trên bàn thờ. Chúng ta quan tâm đến bàn thờ Phật chính là quan tâm đến việc tu tập của mình. Mỗi khi thắp nhang, chúng ta chiêm ngưỡng Phật, nguyện noi gương Ngài để tu sửa thân tâm, không phải để cầu tài cầu lộc.

Người đã quy y Tam bảo phải biết tôn kính tượng Phật. Khi đi chùa hoặc khi vào nhà người, thấy có thờ Phật, Bồ-tát, chư vị Tổ sư thì nên chắp tay cung kính xá chào, lễ bái, xem hình tượng Phật như là Ngài đang còn tại thế.

Phật tử đã quy y Tam bảo rồi thì không quy y ngoại đạo tà giáo. Không tin nghe các học thuyết hoặc những hướng dẫn huyền bí nào đó loan truyền một cách vu vơ. Những tác phẩm hoặc băng đĩa v.v.. không có ghi tên tác giả và chưa biết rõ nguồn gốc như thế nào thì không nên xem. Các vị nên thưa hỏi với quý Thầy về những ấn phẩm ấy, để cho việc tu học đúng với chánh pháp. Đức Thế Tôn đã từng dạy rằng, tất cả những việc tốt và xấu xảy đến với chúng ta ngày hôm nay, là do cái nhân ta đã gieo trồng từ trước mà có. Do vậy, người Phật tử chân chính luôn tin nhân quả nghiệp báo, gieo nhân tốt tất gặp quả tốt, chứ không tin vu vơ rồi đi cầu xin ông này, bà nọ.

Là bạn đạo Phật tử với nhau nên cùng nhau khích lệ và sách tấn các bạn đồng tu siêng năng đi chùa học đạo.

2. LỄ PHẬT:

Lễ Phật không nhất thiết phải đứng chính giữa hoặc đứng đối diện với tượng Phật, Bồ tát, chỉ cần thành kính lễ bái là được, chư Phật không điều gì mà không biết, cho nên chỉ cần phát khởi tâm chí thành, cung kính thì đứng dù ở vị trí nào đều là chỗ tốt.

Khi lễ Phật, y phục nên chỉnh tề, trang nghiêm, sạch sẽ. Chắp tay ngang ngực, các ngón tay không so le, tay không cầm vật gì. Không đụng các ngón tay vào cằm hoặc vào lỗ mũi.

Khi lạy Phật, đầu, hai tay, hai chân (năm vóc) phải sát đất. Hai bàn chân duỗi thẳng ra, mông áp sát xuống chạm vào hai lòng bàn chân.

Khi nghe tiếng chuông thì lạy xuống, nghe đập chuông thì đứng dậy. Không đứng chính giữa chánh điện làm lễ. Không đi ngang qua đầu người đang lễ. Không lên chỗ bực của chư Tăng hành lễ.

Không tùy tiện đánh chuông, trống hay bất cứ pháp khí nào ở trong chùa. Khi đi ngang qua bàn thờ Phật nên cúi đầu. Không chắp tay sau lưng đứng trước tượng Phật và chư vị Bồ-tát.

Thông thường vào điện lễ Phật, bất luận là trên bàn thờ Phật có bao nhiêu tôn tượng, chỉ ba lạy là được. Nếu tu hành lễ bái một mình thì làm theo ý mình, còn khi vào chánh điện cùng với đại chúng, thì phải theo đại chúng mà đứng, không được riêng một mình lễ lạy, để khỏi ảnh hưởng trật tự của đại chúng.

Hàm nghĩa của ba lạy lễ Phật:

- Tư thế chắp tay: Tỏ lòng kính trọng. Chiết phục tâm kiêu mạn.
- Kính lễ chư Phật và Bồ tát: nguyện mong tu tập để thành tựu được như vậy.

- Sám trừ nghiệp chướng: tiêu trừ nghiệp chướng sâu dày, phước đức ngày càng tăng trưởng. Cho nên nói “Lễ Phật một lễ, diệt hà sa tội”.

Không dùng miệng thổi nhang hay đèn bàn thờ Phật. Không cầm nhang vừa đi vừa đánh xa (vẩy tay).

Khi dâng hương dùng ngón tay cái và ngón trỏ giữ cho cây hương đứng, ba ngón tay còn lại xếp xuống kẹp phần chân hương, 2 tay cầm hương đưa ngang trán, thành tâm hướng về chư Phật Bồ tát. Nếu chỗ đông người nên cầm hương thẳng để khỏi đụng vào người khác.

Mỗi lư hương chỉ cắm một cây nhang, nếu thấy trên lư hương đã có nhang rồi thì chỉ tới lễ lạy thôi, không nên đốt thêm nhang.

Trong chánh điện không đội mũ nón hoặc mang dép vào. Không cười giỡn, nói lớn tiếng, huýt gió, ca hát, gọi điện thoại. Mũ nón, áo ấm, túi xách v.v.. nên để đúng nơi quy định. Nếu đem hoa quả, hương đèn, các lễ phẩm đến chùa cúng Phật thì nên trao cho quý Thầy tùy nghi chưng cúng cho phù hợp, không nên tùy tiện đặt để.

Nếu muốn cúng dường tiền bạc thì hãy bỏ vào thùng công đức hoặc đến vị Trụ trì dâng cúng. Không nên để lung tung trên các bàn thờ Phật hoặc nhét tiền lên hình tượng đức Phật, Bồ-tát và chư vị A-la-hán.

Không nên lấy tay xoa vuốt trên hình tượng đức Phật, Bồ-tát, rồi bôi xoa lên thân thể mình. Do thiếu sự hiểu biết và mê lầm, một số người xem đức Phật như một vị thần linh có quyền năng ban phúc giáng họa, nên mới có hành động đó. Người Phật tử chân chính, hiểu rõ giáo pháp và đạo lý nhân quả không làm như vậy.

Phải hiểu rằng, đức Phật là cha lành của nhân loại, là bậc Thầy đầy đủ từ bi và trí tuệ, chỉ đường cho chúng sinh tu tập thoát khỏi luân hồi sinh tử. Vì cảm niệm công ơn sâu dày ấy, nên chúng ta thành tâm cúng dường và lễ lạy.

Người Phật tử không lễ lạy để cầu xin mua may bán đắt, xem xăm bói quẻ, nhảy đồng bóng, đốt giấy tiền vàng mã, tin ông này, bà nọ linh thiêng. Người Phật tử chân chính luôn tin nhân quả nghiệp báo.

Chương III : TIẾP XÚC CHƯ TẶNG NI

Phật tử khi chào quý Thầy (gồm luôn chư Ni) nên chấp tay ngang ngực xá chào, cúi đầu và cung kính. Không nên vừa đi vừa xá chào Thầy. Khi Phật tử đứng chỗ cao còn Thầy ở dưới thấp, nên bước xuống chỗ Thầy rồi mới xá chào. Không đội mũ nón, đeo kính đen, mặc quần ống cao, ống thấp lòi thối mà chào Thầy.

Không mặc áo quần hở hang đứng ngồi nói chuyện với Thầy. Không ngồi ngả nghiêng hoặc dựa tường vách. Không ngồi lắc lư, rung đùi, đong đưa hai chân hay nhịp chân. Nên ngồi trong tư thế ngay thẳng, an ổn, mắt hướng về Thầy. Khi rời khỏi chỗ ngồi, nhớ sắp xếp bàn ghế lại cho ngay ngắn và nhẹ nhàng.

Tránh đi trước mặt Thầy hoặc đi ngang vai với Thầy, nên đi sau Thầy. Không nên đi, đứng hoặc ngồi xoay lưng trước mặt Thầy, trừ khi ở những lễ hội đông người hay không còn chỗ ngồi nào

khác. Khi nói chuyện với Thầy không chấp tay sau lưng, hút thuốc, đứng đối diện, chống nạnh hoặc cách Thầy quá xa, nên đứng dịch qua một bên và gần Thầy để thưa chuyện.

Khi Thầy đang ăn cơm, tụng kinh, ngồi thiền, làm lễ, cạo tóc... thì không đến làm lễ hay thưa hỏi mà chỉ lặng lẽ xá chào và lui ra chờ đợi.

Khi tiếp xúc với Thầy, thỉnh Thầy ngồi trước rồi mình mới ngồi, không tự ý ngồi trước.

Khi thưa chuyện với Thầy phải giữ lễ độ, đứng chấp tay hoặc đứng trang nghiêm, không nên cười giỡn hoặc nói lớn tiếng.

Khi thấy Thầy đi đến chỗ mình thì đứng dậy chấp tay cung kính xá chào, không nên vẫn cứ ngồi mà nói chuyện cùng Thầy khi Thầy đang đứng.

Thầy đang nói chuyện với ai thì không xen vào ngắt lời. Khi gặp Thầy chỉ hỏi những vấn đề liên quan đến sự tu học hoặc việc quan trọng khác, không nên hỏi những chuyện vu vơ, linh tinh.

Thầy có dạy bảo điều gì, nên chấp tay trang nghiêm lắng lòng nghe và vâng làm.

Khi tự thấy mình phạm lỗi, nên đến sám hối với Thầy để được nghe lời chỉ dạy.

Như có bị quở trách thì phải biết lắng nghe, hối lỗi, tự trách, không che giấu chỗ lỗi lầm. Có thể trình bày vấn đề nhưng không nên cố cãi lý theo ý mình. Không được nhìn thầy bằng ánh mắt ác cảm.

Nếu đến thăm Thầy khi có bệnh, nên có hai ba người cùng đi, quỳ mà hỏi thăm sức khỏe thầy. Thăm hỏi xong nên về ngay, không bàn luận chuyện gì khác.

Không nên bàn tán việc tốt xấu, đúng hay sai của quý Thầy khiến cho người khác mất tín tâm đối với Tam Bảo. Nếu trông thấy một vị xuất gia nào đó không giữ gìn uy nghi giới luật thì nên đi đến vị ấy, chấp tay xá chào và thưa chuyện với thái độ cung kính, chân tình để biết rõ ràng về sự việc. Không nên vội vàng phê phán và đi loan truyền cho những người khác trong khi mình chưa hiểu rõ được vấn đề. Nếu vị xuất gia ấy thực sự sai phạm luật nghi thì cũng nhờ vào ngôn từ nhã nhặn và thái độ cung kính của mình mà có thể giúp cho vị ấy điều chỉnh lại hành vi sai trái.

Đừng bao giờ trước mặt quý Thầy thì vui vẻ bằng lòng, nhưng sau lưng lại đem ra bàn luận chuyện phải trái, đúng sai về Thầy. Nếu ta chưa thấu hiểu điều gì thì cứ thật lòng trình bày với Thầy, không nên biết rồi mà còn hỏi thử.

Người Phật tử đi ra đường gặp các vị tu sĩ xuất gia thì nên chấp tay cung kính xá chào. Khi trông thấy các vị tu sĩ ôm bình bát đi khát thực thì nên đem thực phẩm đến dâng cúng. Chỉ nên rót bát cúng dường thức ăn, chứ không nên cúng dường tiền bạc. Nếu thấy các vị đi khát thực sau mười hai giờ trưa thì phải biết rằng họ là những người giả dạng. Bởi người xuất gia chỉ đi khát thực từ sáng sớm cho đến gần trưa là trở về chùa để thọ trai, chứ không bao giờ đi sau giờ Ngọ.

Phật tử đã phát tâm cúng dường, không nên yêu cầu quý Thầy phải làm theo ý của mình, vì như vậy sẽ suy giảm phước đức của sự cúng dường và tăng thêm lòng ngã mạn.

Nếu muốn mua vật dụng cá nhân để cúng dường cho quý Thầy thì nên thưa hỏi trước, để thuận tiện và phù hợp với quý Thầy. Nếu muốn cúng dường tịnh tài, tịnh vật cho quý Thầy thì nên để vào phong bì, cúng dường với tâm thành kính.

Không nên cùng quý Thầy Cô kết nghĩa làm cha mẹ, anh, chị, em nuôi. Người xuất gia đã ra khỏi nhà thế tục, cắt bỏ những ân ái buộc ràng để gia nhập vào Tăng đoàn xuất thế và là những người đại diện cho Tăng bảo. Vì vậy, không thể nhận người cư sĩ tại gia làm cha mẹ hay anh, chị, em nuôi.

Trong các buổi lễ hay giờ học giáo lý, bao giờ Phật tử cũng phải vào trước để ổn định trang nghiêm và chấp tay xá chào khi Thầy bước vào. Thầy giảng giải có điều gì chưa hiểu thì hãy suy nghiệm kỹ càng, nếu vẫn không hiểu thì nên đến thưa hỏi, chứ không cho rằng Thầy nói dở hoặc kinh nói sai. Nên tự xét mình cũng còn là phàm phu, trí lực hạn hẹp chưa thể hiểu tới, do đó không nên tùy tiện nói năng bừa bãi mà tạo tội lỗi. Nếu Thầy có nói thiếu sót điều gì thì hãy đến gặp Thầy và trình bày với tâm thành chân thật.

Nếu muốn tham vấn, thưa hỏi những gì bế tắc đang gặp phải trong đời sống hằng ngày thì nên thưa trước với Thầy, để Thầy tiện sắp xếp công việc và thời gian, chứ không nên tùy tiện lúc nào cũng hỏi. Nếu Thầy đã hoan hỷ đồng ý chỉ dạy và hẹn giờ gặp thì phải đến đúng giờ. Nếu có công việc đột xuất thì nên gọi điện thoại thưa cho Thầy biết. Tránh gọi điện thoại tới chùa vào những giờ chỉ tịnh (giờ nghỉ ngơi, tịnh niệm), giờ công phu, trừ khi có công việc quan trọng.

Nếu muốn đọc tụng kinh sách thì nên thưa thỉnh quý Thầy chỉ dẫn cho mình biết cần phải đọc tụng những kinh sách gì cho phù hợp với căn cơ tu tập. Phải biết trân quý kinh sách như tôn kính đức Phật và nên giữ gìn cẩn thận, không tùy tiện vất bỏ đây kia. Nếu thấy kinh sách dính bụi bặm thì lấy khăn lau chùi sạch sẽ, chứ không nên dùng miệng để thổi.

Muốn thưa hỏi việc gì với Thầy, trước tiên nên nói câu: “*Mô Phật bạch Thầy*”. Khi Thầy hỏi hay dạy bảo điều gì cũng dùng câu “*Mô Phật*” để trả lời, chứ không gật đầu hay làm thinh. Xưng hô với Thầy lúc nào cũng cung kính, thưa Thầy, xưng con, cho dù Phật tử lớn đến 100 tuổi. Không nên gọi *Thầy ơi*, hoặc gọi lớn tên của Thầy giữa khoảng cách xa, mà phải đến gần bên Thầy rồi thưa hỏi. Quý Thầy là đại diện cho Tăng bảo, nên kính trọng quý Thầy như nhau, đừng quá phân biệt tuổi tác, hạ lạp.

Là người Phật tử thì khi đến chùa nên xưng hô bằng pháp danh, chấp tay búp sen xá chào nhau.

Phật tử tại gia không nên tùy tiện cạo tóc như người xuất gia. Nếu xuất gia gieo duyên cần có quý Thầy chứng minh làm lễ cho. Nếu do bệnh mà cạo tóc thì không nên mặc y phục thể hiện hình tướng như người xuất gia, vì như thế khiến cho mọi người lầm tưởng là tu sĩ. Khi họ cung kính xá chào thì phước đức mình sẽ bị tổn giảm.

Chương IV : CUNG THỈNH CHƯ TĂNG NI VỀ NHÀ.

Phép cung thỉnh hoặc cúng dường chư Tăng ngày nay đã được giản lược khá nhiều cho thích hợp với thời đại. Phật tử chỉ cần thành tâm, cung kính chấp tay thưa thỉnh hoặc dâng cúng phẩm vật đến quý Thầy.

Tuy nhiên, người Phật tử cũng nên biết rõ những phép tắc nghi lễ đúng pháp trong nhà chùa:

Khi có duyên sự muốn cúng thỉnh chư Tăng hoặc muốn cúng dường, Phật tử nên thành tâm, mặc áo tràng, tay bưng khay lễ, tác bạch thỉnh Tăng hoặc cúng dường. Sau khi chư Tăng đã nạp thọ, kính lễ ba lạy rồi lui ra.¹

Nếu muốn thỉnh quý Thầy về nhà làm lễ (An vị Phật, Cầu siêu...) thì nên chuẩn bị trước mọi thứ cần thiết cho chu đáo, để buổi lễ được trang nghiêm và thanh tịnh. Nếu không biết cần phải chuẩn bị gì thì nên thưa hỏi trước để quý Thầy chỉ dạy cho đúng pháp. Cần lau dọn sạch sẽ trên bàn thờ Phật và bàn thờ Tổ tiên v.v.. trước khi quý Thầy đến nhà làm lễ.

Theo truyền thống Bắc tông thì chỉ nên dâng cúng quý Thầy hoặc sắp cúng trên bàn thờ Tổ tiên, Ông Bà ... các món ăn chay, tức là làm bằng rau, củ, quả thực vật. Không nên dâng cúng thức ăn mặn, là những thức nấu từ các loài động vật. Chén bát đựng thức ăn dâng cúng nên tẩy rửa sạch sẽ.

Ngoài ra, phải biết bố trí chỗ ngồi nghỉ, khăn lau mặt, nước uống và các tiện nghi vệ sinh khác thuận tiện cho quý Thầy sử dụng.

Nước uống, hạn chế dùng những loại có hóa chất. Nên mời quý Thầy dùng nước ép trái cây, nước rau củ quả, nước mía, sữa đậu nành, sữa chua hoặc nước lọc...

Khi quý Thầy làm lễ thì mọi người trong gia đình nên quy tụ đầy đủ và cùng chấp tay trì niệm theo sự hướng dẫn của quý Thầy.

Khi biết người thân sắp qua đời, nên đặt tượng Phật trên cao đối diện trước người bệnh, sao cho mắt người bệnh có thể thường trông thấy Phật, đồng thời mở máy niệm Phật hoặc con cháu trong gia đình cùng nhau niệm Phật, để trợ giúp cho người bệnh được nương theo tiếng niệm Phật mà tâm tư bình ổn, ra đi nhẹ nhàng. Không than khóc, kêu réo, vì làm như vậy chỉ tạo thêm sự quyến luyến, tiếc nuối, đau buồn, làm dao động rối loạn tâm tư người sắp lâm chung. Nên êm thấm sắp xếp việc nhà, không cãi cọ lớn tiếng. Không khí bất hòa trong gia đình sẽ ảnh hưởng nhiều đến người bệnh. Có thể thay phiên tụng niệm hoặc ngồi thiền trợ niệm cho người thân trong giờ phút lâm chung.

Khi người thân qua đời nên đến trình bày cho Thầy biết sự việc, để Thầy hướng dẫn và giúp sắp xếp tang sự. Không nên lo sợ hoặc đi tìm các thầy bùa chú, thầy pháp thuật để xem ngày giờ, tốt xấu... Không nên giết hại các loài động vật để cúng tế, đãi đãi khi người thân lâm chung, việc làm này chỉ tạo thêm ác nghiệp cho bản thân mình và gây ảnh hưởng không tốt đối với vong linh.

Trong những buổi lễ tại gia đình, Phật tử nên thỉnh quý Thầy thuyết giảng Phật pháp, cho mọi người có được cơ duyên thấm nhuần đạo lý, để ứng dụng vào cuộc sống hằng ngày được an vui và hạnh phúc.

¹ - Đứng thưa : Kính bạch Thầy, con pháp danh là..... , có duyên sự xin đầu thành đánh lễ tác bạch. (Lạy 1 lạy)

- Quỳ xuống tác bạch: Kính bạch Thầy, hôm nay (thưa rõ duyên sự)

Kính xin Thầy từ bi hoan hỷ hứa khả cho chúng con được thấm nhuần ân đức.

- Quỳ chờ Thầy trả lời xong, thưa tiếp : Kính bạch Thầy, chúng con đã được Thầy từ bi hứa khả cho rồi, chúng con xin đầu thành đánh lễ cúng dường. (Lạy ba lạy)

Chương V : LÀM CÔNG QUẢ

Công : việc làm ; Quả: quả trái.

Công quả là ra công sức và gặt hái kết quả.

Làm công quả cho chùa là một trong những pháp môn tu tạo phước đức. Người phật tử đến chùa ngoài việc tu học, còn góp sức hộ trì ngôi Tam Bảo, chung tay xây dựng đạo tràng ngày càng vững mạnh, làm nơi chốn tu tập cho nhiều người.

Do vậy, nếu Phật tử tại gia có thời gian và sức khỏe cũng nên đến chùa để yểm trợ cho quý Thầy Cô, tạo dựng, sửa sang cảnh chùa, chăm sóc cây kiểng, trồng cây, tưới nước, lau chùi chánh điện, quét dọn, giúp bảo trì máy móc, các chỗ hư hao, hoặc làm giúp các việc chuyên môn mà quý Thầy Cô không biết làm ...

Đặc biệt trong các Khóa tu, các phật tử cùng chung làm công quả cho khóa tu như dựng lều rạp, nấu nướng, hành đường (dọn ăn), vệ sinh ...

Sau khi làm việc, nên cất dọn các dụng cụ gọn gàng, đúng nơi chỗ.

Nếu Phật tử muốn phụ giúp việc gì cho chùa cần thưa trước cho quý Thầy biết, không nên tự ý làm. Nên làm việc trong sự hoan hỷ và hết lòng. Phải tùy vào sức khỏe và thì giờ cho phép, không nên cố gắng làm quá để rồi bê trễ công việc ở nhà. Không nên đòi hỏi bất cứ điều kiện gì khi làm công quả. Không nên tính kể công lao.

Nếu có việc bất đồng ý kiến trong khi làm việc, mỗi người nên tự phản tỉnh, nhường nhịn, khéo tìm một giải pháp dung hòa. Không nên vì làm công quả mà buồn giận quý Thầy và bạn đạo. Không phê phán chỉ trích theo quan điểm của mình rồi thối thất tâm bồ đề. Không nên vì thường gần gũi giúp đỡ quý Thầy mà sanh tâm khinh lờn, ngạo mạn.

Điều quan trọng người Phật tử cần nhớ là khi bỏ công sức ra làm bất cứ điều gì, nên khéo cẩn trọng giữ gìn ba nghiệp, nhất là khẩu nghiệp và ý nghiệp. Không nên làm việc với tâm cố chấp, nóng nảy... để tạo nghiệp bất thiện.

- Công quả nhà bếp:

Nếu vào nhà bếp phụ giúp nấu ăn thì nấu nướng với tâm từ ái, hoan hỷ, mát mẻ; làm các việc một cách nhẹ nhàng, yên lặng và chu đáo. Nên ý thức rằng, làm việc trong bếp với tất cả sự chú tâm và hoan hỷ là một trong những pháp tu tạo phước đức cho tự thân, là pháp thực hành chánh niệm, tỉnh giác, cũng là phẩm vật cao quý để cúng dường cho đại chúng.

Nên sắp xếp thời gian rộng rãi, đừng để phải làm trong trạng thái hối hả, hấp tấp. Đi đứng, cất gọt, nấu nướng, kho xào thức ăn v.v.. nên làm nhẹ nhàng với tâm an ổn. Không nên nói chuyện, nhất là những chuyện thị phi không dính líu gì đến sự tu học. Nếu cần hỏi hay nói gì về công việc với người bạn đồng tu thì nên nói ngắn gọn, nhỏ nhẹ vừa đủ nghe. Làm việc cùng nhau trong bếp cũng là dịp để hiểu và thương quý nhau hơn. Nên hội ý với nhau để công việc được điều hợp tốt đẹp.

Trong lúc nấu ăn không nên có tâm trạng bực bội hoặc giận hờn, trách móc. Khi tâm ý tiêu cực ấy biểu hiện thì sẽ tác động vào thức ăn uống, tạo thành độc tố gây ảnh hưởng xấu đến sức khỏe của đại chúng. Vì vậy khi nấu ăn, nên gìn giữ tâm an vui và tươi mát.

Rửa rau thì nên rửa kỹ càng, nên thay nước ít nhất ba lần; bởi khi trồng rau, người trồng thường phun thuốc trừ sâu. Chỉ sử dụng những chiếc thau chậu riêng cho việc rửa rau. Khi nấu nướng, luôn có những cái thìa riêng dùng để nêm nếm. Khi trộn thức ăn, cần mang găng tay. Dùng đũa, muổng hoặc kẹp gấp khi sắp dọn thức ăn. Các dụng cụ làm bếp sau khi sử dụng phải được lau rửa sạch sẽ và để lại vị trí cũ.

Không gãi đầu, ho hen hoặc khạc nhổ trong nhà bếp. Thường giữ hai tay sạch. Đi vệ sinh xong, phải rửa tay sạch sẽ trước khi tiếp tục công việc. Không đổ nước sôi vào bồn nước, ống cống hoặc đổ ra đất, vì sẽ giết chết rất nhiều côn trùng. Nên chứa trong thau chậu cho đến khi nguội rồi hãy đổ, hoặc pha cùng nước lạnh khi đổ.

Tránh vào nhà bếp nếu không có phận sự trong đó. Tránh tùm ba, tùm năm ăn uống, đùa giỡn trong bếp. Không sử dụng chén bát của đại chúng để đựng thức ăn cho các con vật được nuôi trong chùa. Không nên nấu thức ăn mặn cho chó hoặc mèo trong chùa. Không lấy vật dụng ở chùa đem về nhà dùng, trừ khi được quý Thầy cho phép.

Làm công quả cũng chính là lúc tu tập. Người phật tử biết vừa làm vừa tu thì tròn đủ phước và tuệ. Nếu chỉ phụ giúp công việc cho chùa mà thiếu sự tu tập, có thể càng làm càng tăng trưởng bản ngã, dễ đưa đến thị phi, phiền não, tranh chấp, tạo các nghiệp thân, khẩu, ý chẳng lành. Do vậy, người phật tử ngoài việc công quả giúp chùa, nên để thì giờ cùng tọa thiền, nghe pháp với đại chúng, hoặc thưa hỏi đạo lý tu tập.

Làm phước, làm công quả chính là hướng tâm đến tha nhân, nghĩ đến sự lợi ích của người mà quên đi nhọc mệt bản thân, đó là bước đầu của sự xa lìa bản ngã ích kỷ. Từ đây tâm vui vẻ nhẹ nhàng, giúp cho trí tuệ sáng suốt. Đây gọi là phước tuệ cùng tu.

Nếu nói rất ráo thì khi làm công quả không nghĩ cầu phước báu và công đức, chỉ công quả thôi là đủ rồi. Trọn vẹn làm công quả với tâm hồn nhiên trong sáng thì chẳng có gì sánh được.

Người xuất gia lo tu tập và hoằng pháp. Phật tử tại gia cũng lo tu tập và hộ pháp. Như vậy, ngôi nhà Phật Pháp được vững vàng, hưng thịnh.

Chương VI : THỌ TRAI

Tặng chúng trong tự viện vào Trai đường dùng cơm là một trong những thời khóa tu tập. Khi dùng cơm (thọ thực) có cúng Quá đường. Phật tử đến chùa nên cùng dự nghi thức Quá đường.

Quá: đi qua; Đường: nhà.

Tặng chúng từ các liêu phòng vào Trai đường thọ thực mà không khởi tâm tham trước, nên gọi là Quá đường.¹

¹ Theo Từ điển Phật học Huệ Quang

Thời gian thọ thực cũng là lúc tu, giữ gìn tâm không tham, không sân, lắng lòng thở nhẹ mà tiếp thọ vật thực cúng dường.

Theo chúng Quá đường, có tám điều lợi ích:

1. Không giải đãi, không buông lung.
2. Phẩm vật có sẵn, không phải khó nhọc.
3. Bình đẳng vô ngã. Mọi người đều có cơm rau như nhau, Hòa thượng, Sa di đều không có sự cúng dường khác biệt.
4. Không ăn riêng, cùng ăn với chúng nên không bị nghi ngờ, phiền trách.
5. Thức ăn ngon dở đều dùng, không chọn lựa lấy bỏ.
6. Gìn giữ chánh niệm, không nói chuyện tạp. Dừng các ngoại duyên vọng động, quán tưởng sự bố thí của đàn na.
7. Như pháp mà quán tưởng, vì thâm nhập được lý sâu màu.
8. Đứng ngồi đầy đủ uy nghi, tâm không buông lung, phóng chạy theo duyên cảnh.

CÁCH THỨC CÚNG QUÁ ĐƯỜNG

Khi nghe chuông báo giờ ăn thì dừng lại mọi việc và tuần tự thứ lớp đi đến Trai đường. Đại chúng mặc áo tràng. Sau khi vào trong trai đường, nghe Thầy Duy Na nhịp ba tiếng chuông (hoặc xá một hồi khánh), tất cả chấp tay xá một xá và ngồi xuống. Nên kéo ghế nhẹ nhàng và thông thả ngồi. Khi ngồi nhớ vén vạt áo tràng phía sau cho gọn gàng, lưu ý tay áo rộng đừng để chạm vào thức ăn.

- Ngồi ngay thẳng, tay phải kiết ấn Cát tường¹, tay trái bắt ấn Tam Sơn², đặt chén vào giữa. Tay trái nâng bát đưa lên ngang trán, tay phải kiết ấn đặt ngang miệng chén. Tụng theo quý Thầy bài Cúng Dường:

Cúng dường Phật Pháp thân thanh tịnh Tỳ Lô Giá Na,

Phật Báo thân viên mãn Lô Xá Na.

Phật Hóa thân ngàn muôn ức Thích Ca Mâu Ni.

Vị lai giáng sanh Phật Di Lặc Tôn,

Thế giới cực lạc Phật A Di Đà.

Mười phương ba đời tất cả chư Phật.

Bồ Tát Đại Trí Văn Thù Sư Lợi, Bồ Tát Đại Hạnh Phổ Hiền, Bồ Tát Đại Bi Quán Thế Âm, Bồ Tát Đại Lực Đại Thế Chí, chư Bồ Tát lớn thường hộ pháp. Đại Bát Nhã cứu cánh.

¹ Ngón tay cái đặt lên ngón áp út co sát vào trong lòng bàn tay, ba ngón tay còn lại duỗi thẳng.

² Ngón giữa và ngón áp út co lại, ba ngón còn lại vươn thẳng, tạo thành thế kiềng ba chân, như ba ngọn núi, tượng trưng cho Giới, Định và Tuệ.

Ba đức, sáu vị, cúng Phật và Tăng, thấy đều cúng dường chúng hữu tình khắp pháp giới. Nếu khi thọ thực, lấy vui thiền định và pháp hỷ đầy đủ làm thức ăn.¹

- Quý Thầy chú nguyện cho phần cúng thí Đại bàng và vị Thị giả đem cúng :

*Chim đại bàng cánh vàng,
Chúng quý thần rừng núi,
Mẹ con quý La sát,
Cơm bảy hạt no đầy.
Án mục đế tóa ha (7 lần)*

- Lắng nghe Thầy Duy Na xướng:

Phật răn chúng Tăng, khi ăn phải nhớ năm pháp quán. Tán tâm nói chuyện của tín thí khó tiêu. Đại chúng nghe tiếng khánh, mỗi người phải nhất tâm chánh niệm.

Đại chúng đồng niệm : *Nam mô Phật Bốn Sư Thích Ca Mâu Ni.*

- Bưng bát ngang trán, thầm đọc:

Tay bưng bát cơm, nguyện cho chúng sanh. Pháp khí thành tựu, nhận người trời cúng dường.

- Ăn ba miếng cơm :

- 1. Nguyện dứt tất cả các điều ác.*
- 2. Nguyện làm tất cả các điều lành.*
- 3. Nguyện độ tất cả chúng sanh.*

- Bưng bát ngang ngực, thầm quán tưởng năm phép quán:

- 1/ Quán thức ăn này từ đâu đem đến, công của người nhiều hay ít.*
- 2/ Quán công đức của mình đủ hay thiếu, mà nhận thức ăn này.*
- 3/ Quán thức ăn này cốt dẹp tham sân si.*
- 4/ Quán thức ăn này như uống thuốc trị bệnh ốm gầy.*
- 5/ Quán vì thành đạo nghiệp, mới thọ nhận thức ăn này.²*

¹ Nếu dự quá đường ở các chùa, dùng bình bát khi thọ trai, khi nghe một tiếng khánh, mở nắp bình bát ra, cầm chiếc muống quay ra phía ngoài vào cơm in sẵn. Sau đó nghe chuông nâng bát cúng dường. Cúng dường xong để bát xuống, xoay hướng muống vào bên trong, với ý nghĩa là phần cơm dành cho mình, còn trước khi cúng, quay muống ra ngoài là để dâng cúng mười phương Tam Bảo.

² Làng Mai:

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

Ăn xong tụng bài Bát Nhã Tâm Kinh. Kế tiếp tụng:

Thọ trai đã xong, nguyện cho chúng sanh, việc làm đều được đầy đủ Phật pháp.

- Lắng nghe Thầy Duy Na phục nguyện:

Cơm ngày hai bữa, thường nhớ công khó khổ của kẻ nông phu. Thân mặc ba y, hằng xét nghĩ sự nhọc nhằn của người may dệt.

Thuốc thang giường chõng bởi do sự nhín ăn bớt mặc của đàn na. Học đạo tiến tu nhờ lòng từ dạy răn của Thầy Tổ.

Nguyện cho thí chủ : Ruộng phước thêm nhiều, đạo tâm thêm lớn, cùng chúng sanh khắp trong pháp giới, kẻ mất người còn đồng thành Phật đạo.

Toàn chúng niệm: *Nam Mô Phật Bốn Sư Thích Ca Mâu Ni.*

Ngồi ăn như thế nào để có thể nuôi dưỡng sự an vui và niềm biết ơn trong suốt bữa ăn. Không suy nghĩ việc quá khứ, tương lai. Nên nhiếp tâm, chánh niệm, thật sự có mặt với thức ăn và mọi người quanh mình. Trân quý mỗi hạt cơm, mỗi miếng thức ăn, không để động tâm về chuyện ngon dở. Nhai thật kỹ thức ăn để tạo thành chất bổ dưỡng, và đồng thời giúp cho bao tử được dễ dàng tiêu hóa tốt.

Trong khi ăn không nói chuyện, không ngậm cơm mà nói. Không gãi đầu làm bụi bay qua người khác, hay rơi vào thức ăn. Khi nháy mũi hoặc ho phải quay ra phía sau, lấy tay áo che miệng. Chẳng nên ợ ngáp ra tiếng.

Khi nhai thức ăn nên ngậm miệng lại; không nên chép miệng, nhai nhóp nhép hoặc lua húp thành tiếng. Đừng ăn miếng quá lớn và tránh khua bát đũa hoặc vét thức ăn ra tiếng.

Trong cơm có sâu kiến ... nên kín đáo gấp bỏ đi, chớ để người ngồi gần thấy sanh nghi ngại. Trong cơm có lúa thì bỏ vỏ mà ăn. Trên bàn ăn có món ngon món không ngon, đừng sinh tâm tham, gấp món ngon nhiều, lấn phần người khác mà chê món dở. Không được la rầy đồ ăn tốt xấu. Khi ăn không hít hà chắt lưỡi khen ngon chê dở, nên quán thức ăn để chữa bệnh ốm gầy.

Cần món gì ngoài tầm tay, ra hiệu nhờ người khác chuyển giùm, chẳng nên gọi to nói lớn hoặc đứng dậy lấy thức ăn. Người đi thêm đồ ăn chưa đến, không được sanh phiền não. Người đến thêm đồ ăn, nếu không dùng thì lấy tay che bát, không nên trả lời gây tiếng ồn.

Không nên ăn quá mau hay quá chậm. Lúc rửa răng nên khéo kín đáo che miệng.

Không nên đứng dậy giữa bữa ăn, không nên ăn xong đứng dậy trước, trừ khi có công việc quan trọng. Không nên bỏ thừa thức ăn.

Khi nghe Thầy Duy Na nhịp một tiếng chuông, đại chúng cùng uống nước, rồi tụng kinh kết thúc buổi quá đường:

Sau cùng, nghe tiếng khánh, cùng đứng dậy đồng xá chào.

Buổi chiều nên dùng thức ăn nhẹ và ăn ít.

Trong lúc chúng ta đang có đầy đủ cơm ăn thức uống, thì số người bị thiếu ăn trên toàn thế giới hiện đã lên tới hơn 1 tỷ, tương đương 1/6 dân số thế giới, một con số cao nhất trong lịch sử loài người, do tác động của sự khủng hoảng tài chính toàn cầu trong hơn một năm qua¹. Chúng ta nên ý thức được phước duyên của mình, thương tưởng đến người thiếu ăn mà tập ăn trong chánh niệm, từ đây phát sinh một năng lượng lành, góp phần an vui cho thế gian.

Chương VII : VÀO NHÀ VỆ SINH

Ở chùa hay thiền viện thường có nhà vệ sinh dành cho khách. Vì vậy, Phật tử tránh đi vào khu vực nhà vệ sinh của chư Tăng Ni.

Không mặc áo tràng vào nhà vệ sinh.

Khi cần đi vệ sinh thì nên đi ngay, đừng chần chờ hoặc đợi đến lúc bức bách mới đi. Tránh đem điện thoại vào dùng trong nhà vệ sinh.² Không hút thuốc trong phòng vệ sinh.

Trước khi vào nên gõ cửa. Không nên thúc giục người trong nhà vệ sinh ra nhanh. Không được cách vách cùng người nói chuyện. Trong Tỳ-ni Nhật Dụng có các câu kệ để người tu tập thầm nhớ khi vào nhà vệ sinh.³

Không khạc nhổ hoặc rán hơi ra tiếng, không vứt giấy vệ sinh bừa bãi. Vệ sinh xong, phải dội nước sạch sẽ. Nếu giấy hết thì đi lấy cuộn mới lắp vào cho người đến sau dùng. Việc vệ sinh hoàn tất, phải rửa tay thật sạch. chưa rửa thì không nên cầm nắm đồ vật.⁴ Không được vừa đi ra vừa mặc áo tràng.

Khi chải răng, không đi qua đi lại, nói chuyện và cười giỡn. Nên cúi thấp người xuống bồn rửa để tránh làm văng nước tung tóe chung quanh. Dùng xong bồn rửa tay, nên lau khô sạch mặt bàn và tay vịn vòi nước ... để lại sự sạch sẽ cho người sau.⁵

Không khạc nhổ nơi có nhiều người đi qua lại. Nếu cần thiết khạc nhổ thì nhẹ nhàng kín đáo nhổ vào khăn giấy rồi bỏ vào thùng rác.

¹ Đây là thống kê mới nhất của tổ chức Lương Nông Thế Giới, FAO, <http://www.fao.org/>

² - Điện thoại có thể truyền và lây lan vi trùng rất nhanh. Chúng có thể chuyển vi trùng từ bên ngoài sang cơ thể bạn khi lau rửa. Chúng cũng có thể lấy vi trùng từ bề mặt nhà vệ sinh khi bạn đang rửa tay hoặc xả nước, có thể làm bạn nhiễm bệnh. Các nghiên cứu đã chỉ ra rằng điện thoại là một trong những nguyên nhân phát tán siêu vi khuẩn MRSA (tụ cầu khuẩn kháng kháng sinh). Điều này có nghĩa là một bệnh nhân ngẫu nhiên có thể bị nhiễm bệnh vì chiếc điện thoại.

- Theo các bác sĩ, 15 phút là thời gian tiêu chuẩn tối đa để ngồi trên bồn cầu. Dành nhiều thời gian hơn nữa sẽ gây áp lực không cần thiết lên trực tràng của bạn. Bệnh trĩ và sa trực tràng là những triệu chứng nghiêm trọng.

³ Tỳ Ni: Đại tiện tiện, nên nguyện chúng sanh, xả tham sân si, trừ bỏ tội lỗi.

⁴ Tỳ Ni: Lấy nước rửa tay, nên nguyện chúng sanh, được tay thanh tịnh, nhận giữ Phật pháp.

⁵ Tỳ Ni : Đánh Răng Và Súc Miệng, Cho Sạch Nghiệp Nói Năng, Miệng Thơm Lời Chính Ngữ, Hoa Nở Tựa Vườn Tâm

Tắm rửa và giặt giũ phải biết tiết kiệm nước và điện. Không nói cười, ca hát hoặc đọc kinh trong khi tắm.¹

Đừng chiếm phòng tắm quá lâu để người tới sau chờ đợi. Không nên treo khăn hoặc quần áo của mình chồng lên vật của người khác. Không để lại vật cá nhân trong phòng tắm để tránh làm cản trở người đến sau. Xà phòng tắm và dầu gội đầu nên được sử dụng vừa phải, khi dùng xong nên để vào chỗ được quy định. Nếu có dùng thau, chậu, khi sử dụng xong, nên rửa sạch và úp lại.

Nhà vệ sinh là nơi giúp mọi người có được sự tiện nghi sạch sẽ. Mỗi người chúng ta đều có bốn phận gìn giữ sự sạch sẽ trong nhà vệ sinh, cũng là gìn giữ cho sức khỏe chính mình. Người phát tâm lau dọn nhà vệ sinh có phước báo lớn, do tâm cúng dường sự sạch sẽ đến cho mọi người, cũng là một cách dụng tâm tu tập:

Vào nhà cầu :
Không Nhơ Cũng Không Sạch
Không Bớt Cũng Không Thêm
Trí Tuệ Ba La Mật
Không Có Pháp Nào Trên
(Thầy Làng Mai)

Sự tu tập không chỉ riêng nơi thiền đường, tăng xá ... mà trong tất cả các oai nghi đi đứng nằm ngồi. Tâm chúng ta thường dễ buông lung, nên lưu ý gìn giữ sự chánh niệm trong mọi lúc.

Chương VIII : GIAO TIẾP VỚI BẠN ĐỒNG TU

Khi giao tiếp nên giữ thái độ điềm đạm hoan hỷ, không nên quá niềm nở hoặc đùa giỡn quá trớn. Đối tiếp nhau cần thành thật ngay thẳng, nhu hòa khiêm tốn. Không nên nói hót, không giành nói, không đùa dai. Không nên to lời lớn tiếng.

Khi gặp việc gì dù khó khăn rắc rối cũng cần khéo giữ bình tĩnh ôn hòa, tránh tỏ vẻ cau có bực bội.

Cần giữ uy tín của mình bằng cách không nói càn, hứa ẩu.

Đừng nói mập mờ khiến người ngộ nhận, rất có hại.

Cần biết lắng nghe và nói đúng lúc, đúng lý. Không nói quá nhiều, nói không phải lúc. Không lớn lối khoe khoang. Không nói lời chê bai, bình phẩm. khích bác.

Các Phật tử sinh hoạt chung trong một đạo tràng đôi lúc cũng có sự hiểu lầm hoặc nghi kỵ lẫn nhau. Do vậy, mỗi khi ta có khó khăn với một người nào đó thì nên tìm mọi cách để hóa giải khúc mắc ấy. Không nên đi than phiền về người đó với những người khác, nhất là đi tìm đồng minh để chống lại người đó. Những điều này dễ đưa đến bất hòa, mất đoàn kết, phương hại đến đạo tràng. Vì vậy, chúng ta nên tìm cách hóa giải các mối bất hòa, bất ổn ngay từ buổi đầu.

¹ Tỳ Ni : Tẩy rửa mình bẩn, nên nguyện chúng sanh, trong sạch thuần hòa, rốt ráo không dơ.

Luôn ý thức rằng, mỗi cử động, lời nói của mình đều có ảnh hưởng, tác động đến cả đạo tràng. Chúng ta chỉ nên nói và làm những điều đem lại an vui, hòa hợp và lợi lạc cho mình và mọi người. Khi cần nói điều gì với một người nào đó trong đạo tràng thì nên nói trực tiếp với họ, không nên qua trung gian người thứ hai.

Không nói những lời giễu cợt có ác ý. Không nên nóng giận nói ra những lời oán rủa. Nếu bị người xúc phạm thì nên tạm tránh đi, để chính mình không bị cơn giận lôi kéo tự tạo khẩu nghiệp. Về sau, nếu cần cũng có thể cùng họ bàn luận khi cả hai bên tâm tư bình ổn. Nếu thấy không có gì quan trọng thì hãy bỏ qua.

Nếu có huynh đệ đến than thở về những vấn đề của họ đối với người khác, ta hãy tập ngồi lắng nghe để có thể giúp cho người ấy bớt khổ. Lắng nghe với tâm rộng rang, thông cảm và thương mến thì mới có thể phần nào thấu rõ được nguồn cơn câu chuyện. Nên nhìn xét vấn đề một cách khách quan và thấu đáo thì mới có thể hiểu được cả hai phía. Người phật tử luôn tâm niệm tạo sự hòa hợp, hóa giải. Có thể nói cho người ấy nghe về những khó khăn, đau khổ cũng như điểm tích cực và dễ thương của người kia, để người ấy nhớ lại hoặc nhìn nhận đó là sự thực. Tùy trường hợp mà giúp huynh đệ mình vượt qua sự giận hờn, tạo lại mối tương giao tốt đẹp.

Tuyệt đối tránh không liên minh với một người để chống lại người khác, tạo thành thế tam giác của sự tranh chấp. Nếu cảm thấy mình không có khả năng để hóa giải cho cả hai phía, thì nên trình bày sự việc một cách trung thực cho Thầy biết.

Người phật tử đến chùa chỉ một lòng tu tập, học hỏi giáo lý và làm công quả để vun bồi phước huệ. Không nên xen vào bàn luận việc sinh hoạt của chư Tăng, hoặc việc gia đình các bạn đạo khác.

Không nói chuyện thị phi, tốt xấu, đúng sai. Không đem những chuyện ở bên ngoài vào chùa bàn tán. Không đi loan truyền những tin tức mà mình không biết chắc chắn là có thật.

Là người đi chùa trước thì nên chia sẻ, hướng dẫn cho những bạn đạo đến sau hiểu rõ về việc sinh hoạt tu tập ở chùa, giúp họ khỏi bỡ ngỡ và tránh những sơ suất.

Trong trường hợp cùng đến chùa hay thiền viện ở lại qua đêm, cùng ở chung một liêu phòng, để tu tập, làm công quả hoặc tham dự khóa tu, người phật tử nên khéo giữ gìn những điều sau đây, để không làm phiền các bạn đạo khác :

Lưu ý nhẹ tay khi khép cửa, thả sáo cuốn màn. Không kéo lê giày dép ra tiếng. Không ho, ngáp lớn tiếng.

Trên đơn, tránh rủ áo chắn ra tiếng, phát gió, làm người trên đơn bên cạnh động niệm. Lên đơn xuống đơn đều nên nhẹ nhàng.

Không cùng người ở đơn bên cạnh chụm đầu, kê tai, bàn tán thế sự hoặc cười nói lớn tiếng.

Không được trên đơn xúm nhau bày trà, ngồi đêm, nói chuyện tạp.

Nếu có bạn đạo thân tình đến thăm, thì trong liêu phòng không nên nói chuyện lâu; hãy mời đến phòng khách hoặc ra vườn cây trò chuyện. Nếu xem kinh, nên yên lặng nghiền ngẫm, không đọc ra tiếng.

Phàm treo giày, vớ, áo nhỏ ... không được treo cao quá đầu và mặt người.

Muốn bật đèn, nên báo trước cho người trong phòng biết; khi tắt đèn nên hỏi trước người cùng phòng còn dùng nữa không. Nếu có người đang ngủ nghỉ thì tránh làm ồn, không đung đồ đạc ra tiếng hoặc lớn tiếng nói cười. Không nên vô cớ vào các liêu phòng khác.

Nếu có người bệnh, nên từ tâm coi sóc.

Khi ra về, không bàn nói việc tốt xấu của bạn đạo chung phòng.

Giao tiếp với bạn đồng tu chính là cơ hội cho mình thấy ra mình và rèn luyện mình. Chúng ta học được nhiều điều hay từ bạn đạo, đồng thời cũng học được những điều nên tránh. Huynh đệ trong đạo tràng kết thành tăng thân, tạo năng lượng lớn tiếp sức cho chúng ta trên con đường tu Phật.

Chương IX : NGHE PHÁP THOẠI

Các phật tử khi tham dự các Khóa Tu, Phật Thất, Bát Quan Trai v.v.. nên tắt nguồn điện thoại di động, hoặc cài đặt chế độ im lặng, để giữ gìn sự trang nghiêm và thanh tịnh cho đạo tràng.

Nghe chuông báo giờ pháp thoại thì nên đi ngay, không nên vào giảng đường sau giảng sư. Y phục cần chỉnh đốn, tốt nhất là mặc áo tràng khi nghe pháp. Khi vị giảng sư vào, tất cả đứng dậy chấp tay xá chào.

Trong khi nghe Thầy thuyết giảng nên ngồi ngay thẳng, mắt hướng về vị giảng sư và lắng lòng nghe. Khi ho hoặc hỷ mũi, phải khéo che tay áo, nén tiếng, không làm ồn động đại chúng. Không tùy tiện đứng dậy đi ra đi vào, làm ảnh hưởng đến thính chúng. Nên đi nhà vệ sinh hoặc sắp xếp mọi công việc ổn định trước khi vào giảng đường nghe pháp.

Khi nghe pháp, tụng kinh, tọa thiền, niệm Phật, ăn cơm v.v.. không nên giành chỗ ngồi, nên tuân tự thứ lớp, ai vào trước thì ngồi trước và ngồi trong tư thế ngay ngắn, trang nghiêm.

Giáo pháp của đức Thế Tôn được ví như một cơn mưa, có khả năng giúp cho những hạt giống tuệ giác và từ bi nằm trong đất tâm của ta được tưới tắm, nảy mầm và sinh trưởng. Vì vậy, trong khi nghe Thầy thuyết pháp, ta nên chú tâm, đem lòng cung kính lắng nghe. Trong quá khứ đã có những người nhờ lắng tâm nghe pháp thoại mà giác ngộ đạo lý giải thoát.

Phàm nghe pháp, nên khéo nghe rồi tự chiêm nghiệm, để ứng dụng tu hành. Không nên chuyên nhớ các câu và lời để cung cấp cho việc đàm luận, vào tai ra miệng. Không được chưa lãnh hội xưng là lãnh hội.

Khi Thầy thuyết giảng, có thể chuẩn bị trước một cuốn sổ nhỏ để ghi chép và chỉ nên ghi chép lại một số ý chính quan trọng.

Không nên ăn uống trong lúc nghe pháp thoại, nói chuyện hoặc bàn tán với người ngồi bên cạnh.

Ngoài ra, các thời khóa tu tập, đều nên đi đúng giờ.

Chương X : HỌC HỎI ĐẠO LÝ

Người Phật tử quy y Tam bảo mà không học giáo pháp của Phật thì không biết được con đường mình đi. Như người đi đến một nơi nào đó, nếu không nắm rõ địa chỉ sẽ đi lạc.

Nếu quy y Tam bảo để có được pháp danh thôi thì chưa đủ. Theo đúng nghĩa quy y Tam bảo là nương tựa vào Phật, Pháp, Tăng để tu học, đi theo con đường giác ngộ, giải thoát Đức Phật đã đi, chứ không phải chỉ để cầu xin được gia hộ.

Sau khi quy y Tam bảo, Phật tử nam gọi là Ưu-bà-tắc (S: Upāsaka) dịch nghĩa là cận sự nam; Phật tử nữ gọi là Ưu-bà-di (S: Upāsikā): cận sự nữ. Cận sự nghĩa là người thân cận Tam bảo để học pháp, tu hành và phụng sự Tam Bảo.

Người Phật tử tại gia một khi đã tiếp nhận Ngũ giới, Bát Quan Trai giới hay là Bồ-tát giới thì ít nhất trong mỗi tháng ít nhất là một lần, nên đến chùa đọc tụng hoặc thỉnh quý Thầy giảng dạy về ý nghĩa và nội dung những luật nghi mà mình đã thọ. Mặt khác, các Phật tử cũng nên chia sẻ, trao đổi với nhau để cho việc hành trì giới luật đạt được nhiều kết quả tốt đẹp.

Nếu đủ điều kiện, nên thường đến chùa hoặc thiền viện, đọc tụng kinh điển hoặc nghe quý thầy giảng pháp, hoặc dự học các lớp giáo lý do chùa, thiền viện tổ chức, chứ không nên chỉ đến chùa cúng dường lễ lạy rồi ra về.

Điều đầu tiên cần lưu ý, người Phật tử phải biết cuộc đời của đức Phật, cũng như con phải biết tên cha, biết cuộc đời của cha, nếu không biết là một thiếu sót lớn.

Để hiểu biết Phật pháp có căn bản từ thấp lên cao, chúng ta nên đọc bộ Phật Học Phổ Thông do Hòa thượng Thiện Hoa biên soạn, hoặc cuốn Đức Phật Và Phật Pháp của Hòa thượng Narada do Phạm Kim Khánh dịch.

Đọc kỹ một trong hai bộ sách này, chúng ta có một số kiến thức Phật học cơ bản, tạm đủ làm hành trang tu tập. Mỗi ngày, chúng ta cố gắng để thời gian đọc kinh sách hoặc nghe băng giảng như một thói quen, đó là thức ăn tinh thần hằng ngày. Nếu không đọc cảm thấy thiếu vắng, như tới bữa cơm không ăn cảm thấy đói vậy.

Người Phật tử cần tìm hiểu, tiếp cận và học hỏi đạo lý với chư Tăng Ni, với bạn đạo, để thấp sáng tuệ giác vốn sẵn có nơi mình.

Con người sống trên cuộc đời này đều mong có được an vui và hạnh phúc. Nhưng muốn có hạnh phúc chân thật, con người cần có từ bi và trí tuệ. Học hỏi đạo lý và tu tập giúp chúng ta thành tựu hai chất liệu cao quý này.

Học Phật pháp giúp chúng ta sáng suốt, nhận hiểu rõ chính mình và thật tướng vũ trụ nhân sinh. Học Phật pháp giúp chúng ta bớt bị cuốn theo ngũ dục, dễ xả bỏ các phiền não, tham sân... Học Phật pháp giúp chúng ta thêm nghị lực để vượt những khó khăn thử thách.

Nếu không có điều kiện để đến chùa học đạo thì nên tìm hiểu, học hỏi qua kinh sách tại các nhà phát hành kinh sách Phật giáo hoặc vào các website như là:

<http://www.thuongchieu.net>

<http://www.thientongvietnam.net/index.php>

<http://www.trungtamhotong.org>

<http://www.thuvienhoasen.org>

<http://www.langmai.org>

.....

Mặt khác, có thể tham vấn với quý Thầy, quý Sư cô qua điện thoại hoặc gửi email... để được giải đáp.

Các Phật tử không nên bình luận đúng sai, tốt xấu về các đạo giáo khác. Trong khi tu tập, chúng ta không nên cho rằng pháp môn của mình đang tu là đúng nhất và xem thường, chê bai những pháp môn, tông phái khác. Bởi các tông phái được hình thành là do đáp ứng nhu cầu cho từng hoàn cảnh, xã hội và căn tánh của mỗi chúng sinh sai khác. Không nên vì quyền lợi cá nhân mà chê bai đả kích lẫn nhau. Như vậy tự mình tạo nghiệp xấu, lại làm cho Phật pháp suy yếu.

- Thực hành Phật pháp

Giáo pháp của Phật dù có tốt đẹp cao siêu đến đâu, nếu chúng ta không thực hành sẽ không được lợi ích thiết thực.

Pháp của Phật vô lượng vô biên, chúng ta cần học hiểu và chọn cho mình một pháp môn thích hợp. Căn tính chúng sinh có nhiều sai khác, Phật pháp cũng có nhiều pháp môn nhằm thích hợp với căn tính của từng người tu tập. Ví như, bệnh có nhiều thì thuốc cũng có nhiều để đối trị.

Tuy nhiên, căn bản vẫn là lời Phật dạy:

Chớ làm các việc ác,

Hãy làm những điều lành,

Giữ tâm ý trong sạch,

Là lời chư Phật dạy.

Chương XI : NGỒI THIỀN, KINH HÀNH, TỤNG KINH, NIỆM PHẬT, ĂN CHAY

Con người chúng ta có hai phần: thân thể và tinh thần. Thân thể cần thức ăn thức uống thì tinh thần cũng cần sự nuôi dưỡng. Tuy kết quả phần tinh thần không dễ thấy như sự bồi dưỡng thân, nhưng các công phu tu tập đều có tác dụng an ổn thăng bằng cần thiết cho đời sống hằng ngày.

Mỗi ngày, sáng hoặc tối nên sắp xếp giờ tụng kinh, niệm Phật hoặc ngồi thiền. Cố gắng giữ thời khóa cho đều đặn. Chính nhờ các phần tu tập này mà tâm tình người phật tử dần được an định sáng suốt, tự thể hiện thành phong cách, uy nghi tĩnh tại.

- **NGỒI THIỀN:**

Ngồi thiền là cơ hội để trả thân tâm về sự thư thái, an ổn của chính nó. Tâm thường có thói quen rong ruổi, trôi nổi, phóng chạy theo các cảnh duyên, ngồi thiền giúp thu nhiếp thân tâm.

Thiền tập là nương hơi thở mà trở về với giây phút hiện tại và rõ biết những gì đang xảy ra nơi thân tâm mình trong giây phút hiện tại.

Biết bao nhiêu người trong chúng ta không có khả năng sống trong hiện tại, nên mãi bị loay hoay, cật trối bởi quá khứ và tương lai.

Ngồi thiền với đại chúng, ở trong năng lượng an tĩnh trong lành và tỉnh giác của đại chúng, giúp mình thực tập dễ dàng hơn.

Nghe chuông báo giờ ngồi thiền, liền ngưng mọi công việc và xem như giờ thiền tập bắt đầu ngay từ lúc ấy. Trở về hơi thở và có ý thức trong mỗi bước chân đi đến thiền đường.

Nên mặc áo quần mỏng nhẹ và rộng rãi trong khi tọa thiền. Điều chỉnh tư thế ngồi và hơi thở. Nên ngồi tư thế hoa sen kiết già hoặc bán già. Cũng có thể ngồi xếp bằng, ngồi kiểu Nhật, hoặc ngồi ghế nếu không xếp chân được. Ngồi lưng thẳng vừa phải, đừng quá ưỡn cũng đừng cong khòm hoặc nghiêng ẹo. Đầu hơi cúi. (Lưng cong và đầu cúi nhiều dễ sanh hôn trầm).

Bàn tay phải đặt nhẹ lên bàn tay trái, hoặc ngược lại. Hai đầu ngón tay cái vừa chạm nhau, nằm ngay chiều rốn. Buông thư tất cả các bắp thịt, từ các bắp thịt trên mặt xuống đến các bắp thịt vai, lưng, cánh tay, bụng và chân. Ngồi thật thoải mái và buông thư, đừng gò bó, đừng gồng mình. Gương mặt bình thản, an vui. Mắt mở 1/3, tầm nhìn không quá xa - nhìn quá gần dễ sanh hôn trầm, quá xa dễ sanh tán loạn. Người nào ít bị hôn trầm có thể ngồi nhắm mắt, sẽ dễ phản quan hơn.

- Ban đầu, chuẩn bị vào thiền, dùng mũi hít vô tới cùng, đừng mạnh cũng đừng gấp, đều đều nhẹ nhẹ, tưởng như không khí trong sạch vào khắp châu thân, làm cho những chỗ không thông theo hơi thở được lưu thông, Rồi hé miệng thở ra sạch, tưởng như phiền não, bệnh hoạn, cấu uế đều theo hơi thở ra ngoài.

Thở như thế ba lần, từ mạnh rồi nhẹ dần.

- Sau đó, ngậm miệng lại, môi và răng vừa khít nhau, lưỡi để lên trên. Từ đây đến lúc xả thiền chỉ hít thở bình thường bằng mũi đều đều, nhẹ nhẹ.

Chúng ta nương nhẹ nơi hơi thở vào và hơi thở ra để điều phục thân và tâm. Trong suốt buổi ngồi thiền, rõ biết hơi thở một cách tự nhiên. Thân tâm hoàn toàn thư giãn. Tâm và thân tự hài hòa, an định, rõ biết sáng suốt.

- Nếu tâm dao động, phóng chạy thì tạm dùng phương pháp đếm hơi thở (sổ tức).

Hít vô thở ra đếm một, hít vô thở ra đếm hai, lần lượt đến mười, rồi bắt đầu trở lại từ một. Cứ đếm như thế suốt thời gian tọa thiền. Nếu trong lúc đếm từ một đến mười, nửa chừng quên hoặc bị lộn số, hành giả bắt đầu trở lại từ một.

- Sau một thời gian tu tập, hành giả đếm thuần thục, không còn bị lộn số nữa thì bỏ sổ tức, bắt đầu hành pháp Tùy tức.

Tùy tức là theo dõi hơi thở. Hít hơi vô tới đâu biết tới đó. Hơi thở ra đến đâu cũng đều biết rõ.

Trong khi theo dõi hơi thở, thấy rõ sự sanh rồi diệt của các vận hành thân tâm.

Cũng có thể dùng trí quán mạng sống trong hơi thở, thở ra mà không hít vào là mạng sống không còn tồn tại. Hơi thở đã vô thường thì mạng sống cũng mỏng manh giả tạm.

- Khi theo hơi thở thuần thục rồi, hành giả thực hành pháp Tri Vọng.

Lúc này, hơi thở đã tự điều hòa nên không cần để ý đến hơi thở. Thân tâm hoàn toàn thư giãn, tự rõ biết. Vừa có ý nghĩ gì sanh khởi liền nhận biết và để cho ý nghĩ hoặc cảm xúc đi qua (vọng khởi không theo).

Cứ thế các ý nghĩ, tâm tình tự trong lặng. Vọng lặng thì tâm thanh tịnh, rỗng rang trong sáng, chân tâm hiện tiền, cái biết hiện bày nơi sáu căn.

- Nếu ngồi thiền mà mơ màng ngủ gục thì mở mắt sáng ra, chấn chỉnh thân tâm phần chấn, trang nghiêm lại.

Trong lúc tọa thiền phải khéo tự điều chỉnh. Nếu thân thể bị đau nhức thì nên sửa lại thế ngồi¹, miễn là mỗi động tác đều trong sự rõ biết chánh niệm. Tránh tạo ra tiếng động, làm ảnh hưởng đến người ngồi bên cạnh.

Khi ngồi thiền, nếu có những tướng lạ hiện ra như: nghe thân nặng nề giống như có vật gì đè nặng, thân nhẹ nhàng muốn bay bổng, hoặc ngứa trên thân, mặt như có con gì bò, cảm giác có luồng điện chạy trong xương sống, thấy phía trước có ánh sáng hoặc các hình ảnh lạ, nghe có người nói bên tai. Tất cả những tướng ấy đều là giả, không nên chấp nhận hay sợ hãi. Phải quán nó hư giả, ngồi yên làm chủ thân tâm, rõ biết hơi thở ra vào. Dù thấy ma hay Phật, hành giả đều biết là cảnh huyễn, không mừng cũng không sợ. Vui mừng hay sợ hãi đều là nhân của điên cuồng. Không chấp trước, không quan tâm, không để ý, huyễn cảnh sẽ tự mất.

- Cuối thời ngồi thiền là phần xả thiền. Xả thiền cần phải nhẹ nhàng, không nên thô tháo.

Khi xả thiền, trước đọc bài nguyện hồi hướng:

"Nguyện đem công đức này
Hương về khắp tất cả
Đệ tử và chúng sanh
Đều trọn thành Phật đạo".

¹ Xin xem thêm phần "tự điều chỉnh" ở sách Phương Pháp Tọa Thiền của HT. Thích Thanh Từ.

Kế đến, dùng mũi hít vô tận cùng, rồi hé miệng thở ra sạch 3 hơi. Hít vô tưởng như máu huyết theo hơi thở lưu thông khắp cơ thể. Thở ra tưởng như phiền não, bệnh hoạn, cấu uế theo hơi thở ra ngoài. Khi xả thiền mọi hơi thở, động tác đều từ nhẹ đến mạnh.

Hành giả động hai bả vai, đầu; rồi xoa mặt, tai, gáy, cổ. Sau đó xoa thân, từ vai đến cánh tay, ngực, bụng, thắt lưng. Chà hai bàn tay cho nóng, áp vào hai mắt vài lần. Sau đó buông chân ra, xoa mạnh từ đùi đến bàn chân.¹

Trong lúc xả thiền, tâm vẫn an định, rõ biết từng hoạt động của cơ thể.

- **THIỀN HÀNH (hay KINH HÀNH)**

Thiền hành hay Kinh hành là một pháp tu được ứng dụng rộng rãi, không phân biệt tông phái, trình độ, căn cơ. Bất kỳ đối tượng nào cũng có thể thực tập và gặt hái được kết quả, lợi ích thiết thực. Thường sau giờ ngồi thiền, hoặc sau giờ thọ trai, chúng ta thực tập đi thiền hành hoặc kinh hành.

Thiền hành là đi trong sự thanh thoi, an lạc với mỗi bước đi của mình. Buông lỏng toàn thân, khuôn mặt thư thái có nét cười, đừng nhìn qua, nhìn lại.. Tâm rõ ràng thường biết: sự xúc chạm giữa bàn chân và mặt đất, cảm giác toàn thân, mắt thấy, tai nghe ...

Thiền hành là đi bộ, đi dạo hoặc tản bộ trong trạng thái thân tâm chánh niệm. Đi nhưng không nhằm mục đích đến mà đi để “trở về”. Trở về với chánh niệm trong phút hiện tại, rũ bỏ những âu lo, phiền muộn của quá khứ đồng thời buông xả những dự định, toan tính cho tương lai.

Đi thiền hành ta cũng duy trì được chánh niệm như khi ta ngồi thiền. Đi như thế giúp máu huyết lưu thông, và ta có thể ngồi thiền trở lại.

Kinh (經行) có nghĩa là đi ngang qua, hoặc xuyên suốt. Cũng giống như sợi dây khâu hạt cườm, sợi dây đi qua tất cả các hạt, không hạt nào rơi rớt ra ngoài. Kinh hành là như thế: duy trì chánh niệm trong từng bước chân, là đi chậm rãi khoan thai trong chánh niệm. Chánh niệm như sợi dây xuyên suốt tất cả bước chân, không có bước chân nào đi ra ngoài chánh niệm.

- **TỤNG KINH:**

Tôn trọng Kinh Tượng, cầm nắm bằng 2 tay, không đặt để tùy tiện hoặc kẹp dưới nách. Không được cuộn tròn quyển Kinh.

Kinh sách không nên để bụi bặm. Trên quyển kinh nếu có bụi bám thì dùng khăn lau, không dùng miệng thổi bụi. Không để đồ vật và các sách vở thế tục lên trên Kinh điển, phải kính Pháp như kính Phật vậy.

Khi tụng đọc Kinh Luật Phật nên thành tâm cung kính ngồi ngay thẳng cũng như đối trước Phật, không ngồi duỗi chân, dựa vách... thiếu sự cung kính.

¹ Xem phần “Xả thiền” ở sách Phương Pháp Tọa Thiền.

Khi tụng đọc Kinh, cần để hết tâm ý vào lời kinh, mỗi chữ mỗi câu cần hiểu nghĩa lý tương ứng với tâm, không đọc qua loa cho xong. Tụng Kinh dừng ở trang nào nên làm dấu để nhớ, không nên bỏ qua trang. Không nên cười nói, đùa cợt, không liếc ngó hai bên. Không vừa tụng kinh vừa ăn uống. Nếu ho nên lấy tay áo che miệng.

Khi tụng đọc trong đại chúng, cần chú ý từng nhịp mõ để tụng theo với đại chúng cho đều đặn, hòa hợp theo nhịp mõ không nhanh không chậm. Không nên bắt giọng quá cao hay quá thấp, mà mỗi âm điệu phải hòa vào với đại chúng, không tụng quá lớn tiếng vượt lên tiếng đại chúng.

Trong lúc tụng kinh, có người tới thăm hoặc hỏi han, nếu phải tiếp liền thì làm dấu ghi nhớ trang kinh, xếp kinh điển lại, lễ Phật rồi mới tiếp khách. Chưa xếp cất kinh điển mà bàn luận chuyện thế gian hoặc cười giỡn ... là thiếu sự tôn kính Pháp bảo.

Tụng Kinh chưa xong không nên sanh tâm phiền não. Nếu có sinh tạp niệm, nên xếp kinh lại, đợi tạp niệm, phiền não tiêu rồi mới tiếp tục tụng đọc. Mục đích của tụng kinh là giúp tâm thanh tịnh, khai mở trí huệ. Mục đích niệm Phật là vì bồi dưỡng tín tâm nguyện lực.

Khi niệm danh hiệu Phật hoặc chư vị Bồ-tát thì tâm ý chân thành, trọn vẹn với câu niệm Phật, không có những ý niệm khác xen lẫn vào.

Niệm Phật còn có nghĩa là hằng nhớ tánh Phật sẵn có nơi mình. (Chữ “niệm” có nghĩa là nhớ nghĩ).

Đối với Kinh sách, Ca Sa, Y Bát, Tích Trượng, Chuỗi, Phất Trần, tất cả những pháp khí đều phải có thái độ cung kính. Kinh sách có hư hoại nên tu bổ sửa sang, nếu như không biết sửa thì có thể đem đốt, rồi mang tro rải ở nơi sạch sẽ, tránh chỗ có người giẫm đạp.

- **ĂN CHAY:**

Người Phật tử nên tập ăn chay để nuôi dưỡng lòng từ bi.

Ăn chay là ăn các loại thực vật như rau, củ, quả, đậu... Người Phật tử vì lòng từ bi không nỡ ăn thịt chúng sinh. Trong vô lượng kiếp đến nay, ta và chúng sinh có mối quan hệ thân thiết với nhau. Ăn thịt chúng sinh cũng có nghĩa là ăn thịt người thân của mình. Các loài thảo mộc cũng có đầy đủ chất dinh dưỡng nuôi sống thân thể chúng ta. Điển hình những vị xuất gia ở chùa (Bắc tông) suốt đời ăn chay mà vẫn khỏe mạnh hồng hào.

Theo luật nhân quả, nếu bạn giết hại chúng sinh, làm chúng đau khổ thì quả báo bạn sẽ bị đau khổ, bệnh tật, giảm thọ và đền mạng. Nhân nào quả nấy rất rõ ràng.

Ăn chay có những lợi ích như:

- Nuôi dưỡng lòng từ bi, xem mạng sống của chúng sinh như mạng sống của mình, cũng có đầy đủ Phật tính. Ăn chay là thực hiện giới sát sinh một cách tốt nhất.
- Gián tiếp khuyên người không sát sinh. Chúng ta ăn thịt thì mới có người giết thịt để bán. Nếu nhiều người ăn chay, sẽ không nhiều người giết thịt bán.
- Tránh nhiễm độc từ thú vật. Hiện tại, thú vật có rất nhiều thứ bệnh, chúng ta ăn vào sẽ hại đến sức khỏe. Hơn nữa, mỗi khi thú vật bị giết chết đều khởi tâm sợ hãi, oán hận, phát sinh độc tố trong máu thịt, chúng ta ăn vào cũng bị ảnh hưởng đến sức khỏe, tâm dễ sân hận.

- Góp phần hòa bình thế giới. Nguyên nhân sâu xa của chiến tranh là do nghiệp sát của chúng sinh từ vô thủy kiếp đến nay. Chúng ta giết thú vật, mỗi hận thù này sẽ còn mãi mãi, khi đủ duyên gặp nhau sẽ chém giết lẫn nhau. Muốn chấm dứt chiến tranh, chúng ta nên bớt sự sát sinh. Ăn chay là cách tốt nhất giúp chúng ta không sát sinh, góp phần hữu hiệu vào nền hòa bình thế giới.

Chúng ta nên tập ăn chay một tháng hai ngày rồi bốn ngày, mười ngày, lâu ngày quen dần ăn chay trường.

Chương XII : BẢO VỆ MÔI TRƯỜNG

Người Phật tử có ý thức về việc bảo vệ môi trường xanh, sạch và đẹp từ trong nhà ra ngoài xã hội. Bất cứ đi đến đâu cũng giữ gìn vệ sinh chung, không tùy tiện xả rác bừa bãi.

Do tình trạng cây rừng bị chặt phá, môi trường ô nhiễm, trái đất bị hâm nóng... đã đưa đến nguy cơ động đất, sóng thần, bão lụt, phát sinh nhiều bệnh tật, làm thiệt mạng hàng trăm triệu người trên thế giới. Người con Phật cần có lòng từ bi thương xót mọi loài chúng sinh. Tích cực tham gia bảo vệ môi trường, chăm sóc và trồng thêm nhiều cây rừng nếu có đủ duyên, nhằm đem lại sự mát mẻ, an bình cho tự thân và cho thế giới.

Trong sinh hoạt gia đình, chúng ta nên sử dụng các tiện nghi vừa đủ, không tiêu xài phung phí. Khi dùng điện nước nên tiết kiệm. Nên dùng loại bóng đèn có thể tiết kiệm được năng lượng. Nhớ tắt đèn và các máy móc khi không dùng đến. Tiết kiệm xăng dầu và giảm thiểu chất CO₂ thải ra làm ô nhiễm môi trường.

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 nhà, nên trồng rau trái theo phương thức “sạch”, nghĩa là tránh sử dụng thuốc trừ sâu và phân bón hóa học.

Bao túi ny-lông rất khó phân hủy, dồn chứa lâu ngày sẽ tạo thành những đồng rác khổng lồ. Vì vậy, khi đi chợ ta nên đem theo giỏ xách để đựng vật dụng, nhằm giảm thiểu sử dụng túi bao ni-lông.

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.. Các chai nhựa cần được súc sạch, tháo nắp để riêng và đập dẹp để không chiếm chỗ. Rác từ các loại trái cây, rau, củ có thể dùng làm phân xanh.

Bảo vệ môi trường là mở rộng tâm ta. Nghĩ đến thế giới, mọi loài chúng sanh mà gìn giữ sự tốt đẹp chung chính là vun bồi tâm bồ đề của người con Phật.