

Những Chặng Đường Tu Học Của Người Cư Sĩ (Phần cuối)

ISSN: 2734-9195 22:10 15/02/2024

Một ngày, một đêm mà tu học tu tập như vậy, quý phật tử sẽ ước nguyện cho gia đình được bình an, và bệnh tật sẽ được chuyển đổi đem đến sự yên vui, hạnh phúc.

Những Chặng Đường Tu Học Của Người Cư Sĩ

Pháp tu tập thứ IV: ĐỊNH SÁNG SUỐT

Sau thời gian tu tập quá mệt nhọc (vì đã ra sức dụng công), cơ thể và tinh thần của quý vị đã mỏi mệt, thì hãy tu tập Định Sáng Suốt, tức là phương pháp thư giãn. Muốn tu tập phương pháp này, thì quý phật tử buông xả các pháp ra, có nghĩa là quý vị không còn tu tập pháp nào cả, tìm một nơi an tịnh, ngồi buông thả tay chân ra và tác ý: “*Các cơ và tinh thần buông xuống! Buông xuống hết!*”. Quý vị nhắc như vậy để rồi toàn thân sẽ thư giãn, và tinh thần sẽ thấy thoải mái, an lạc và dễ chịu.

Tập luyện các pháp môn Chánh Niệm Tỉnh Giác và Định Niệm Hơi Thở, là để quý phật tử định tỉnh và ngăn ác, diệt ác pháp trên thân tâm. Nhưng tập luyện kéo dài sẽ bị ức chế. Vậy thì phải có giờ nghỉ. Chính giờ nghỉ là giờ quan trọng. Điểm quan trọng nhất là pháp xả tâm trong giờ nghỉ.

Trong giờ nghỉ, tâm quý phật tử khởi lên niệm gì, thí dụ muốn nói chuyện, muốn làm cái này cái kia, thì nhất định không làm theo nó. Đó là pháp THƯ GIÃN XẢ TÂM.

Thật sự ra không cần phải tập luyện pháp gì khác, mà tối ngày giữ mình là người vô sự, không làm gì hết, cứ ngồi mà xả tâm thôi, niệm gì khởi lên cũng xả hết, rớt rồi mình có cái lực khiến cho đủ cả 7 Giác Chi xuất hiện. Cái tâm lúc đầu khởi lên sai bảo mình vậy, sau đó nó không sai bảo được nữa, là mình đã phá sạch các dục, tức là THƯ GIÃN XẢ TÂM.

Tâm sạch hết các dục, các lậu hoặc thì tâm thanh tịnh. Đó là điều quan trọng nhất của đời người tu tập. Thầy gọi là “*xả tâm*”. Còn đức Phật nói là “*đẩy lui chướng ngại pháp*”. Thời nào cũng đẩy lui chướng ngại pháp. Tất cả các thời khóa biểu mà đức Phật đã để lại đều nhắc nhở, dạy phải “*đẩy lui các chướng ngại pháp*”. Cái tâm suy nghĩ, sai sử chính là chướng ngại pháp. Nó làm cho mình không vô sự. Cho nên phải nhớ giờ thư giãn chính là giờ xả tâm. Quý Phật tử cứ làm lật vật, làm cho khuây khoả thì đó là phóng dật.

Cách giữ tâm vô sự, thư giãn thì điểm quan trọng cần biết, là mỗi niệm khởi lên đều mang theo tính chất sai bảo mình làm, hoặc không có tính chất sai bảo làm. Quý vị phải nhớ, là khi niệm nào sai bảo mình làm gì, thì nhất định không làm. Không làm theo niệm tức là ly dục. Khi niệm muốn quý vị làm, tức là có niệm dục, thì nhất định không làm là ly dục. Không làm là không bị phóng dật.

Quý vị cần phân biệt niệm dục và niệm “*tào lao*”. Niệm tào lao là niệm không sai bảo mình làm gì hết. Thí dụ quý vị nhớ bạn bè, hay những tư tưởng này kia, thì điều đó không quan trọng; chỉ có niệm sai bảo quý vị làm gì thì đó mới là niệm dục.

Trong giờ tập luyện thư giãn, không có niệm gì hết là tốt. Cứ để cho nó không niệm. Còn khi có niệm thì quý vị phải suy xét coi, để phân biệt niệm nào là niệm dục. Phải nắm cho vững điều này, thì quý Phật tử mới tập luyện Định Thư Giãn được.

Vừa tập luyện xong Định Niệm Hơi Thở thì qua tập luyện Định Thư Giãn, tức là Định Sáng Suốt để có thời gian nghỉ ngơi, tiếp tục tập luyện Chánh Niệm Tĩnh Giác, rồi Định Sáng Suốt lại. Như vậy là tập luyện liên tục, không có nghỉ. Nghỉ là tập luyện Định Sáng Suốt, giữa hai pháp tập luyện kia cần xen Định Sáng Suốt (Thư Giãn) vào giữa. Cách thức thư giãn không phải để thực hành đâu, coi chừng bị ức chế mà không hay.

Thư giãn là nghỉ ngơi, phải để thân và tâm hoàn toàn nghỉ ngơi. Phải tác ý cho nó xả chứ không thì làm như tập luyện mà không có thời gian nghỉ ngơi, sẽ đi đến chỗ ức chế tâm. Cứ tác ý thư giãn theo Định Sáng Suốt để không bị kẹt vào các pháp tập luyện khác, mà tập cho nó lìa ra khỏi các pháp để nghỉ ngơi. Nghỉ thì ra nghỉ; tập luyện thì ra tập luyện. Thư giãn cũng là tập luyện, không phải nói thư giãn là thư giãn được liền đâu; phải tập luyện.

Định Thư Giãn (hay Định Vô Sự, cũng là Định Sáng Suốt) hơi khó, vì khi yên lặng thì tâm thường gom vào hơi thở khi ngồi, còn nếu đang đi thì nó lại gom vào bước đi. Làm sao để nó không gom về hai cái đó. Thư giãn thì phải làm như mình không biết tập luyện là gì hết, phải xả ra.

Khi đi thư giãn thì phải nhắc tâm đừng tập trung tâm dưới bước chân, mà nhìn cái này cái kia nếu đi trong thất, còn đi ngoài trời thì nhìn cây cối, trời mây. Đừng lưu ý bước chân, đừng lưu ý hơi thở, đi như người vô sự. Thư giãn thì trở về trạng thái như khi không tập luyện gì hết. Tác ý để cơ bắp, thần kinh lơ ra, thư giãn ra. Nói chung thư giãn thì không tập trung trong pháp, phải trở về cái bình thường, không được ở trong ác pháp. Nó sai bảo mình làm gì thì không làm theo. Đó là ly dục. Chỉ có vậy thôi.

Tóm lại, giai đoạn đầu tiên tập luyện Định Sáng Suốt, hay Định Thư Giãn thì quý Phật tử tập như thế cho biết, để sau này tu tập tới giai đoạn hai là Bốn Niệm Xứ trên Bốn Niệm Xứ (Tứ Niệm Xứ) mới dễ. Khi bước qua tu Bốn Niệm Xứ, tức là tập luyện tỉnh thức, có nghĩa là *“Trên thân quán thân để khắc phục tham ưu”*, thì quý Phật tử ở trên đó mà quét sạch chướng ngại pháp trên bốn chỗ: thân, thọ, tâm, pháp.

Một ngày, một đêm mà tu học tu tập như vậy, quý Phật tử sẽ ước nguyện cho gia đình được bình an, và bệnh tật sẽ được chuyển đổi, khiến cho gia đình được thay đổi, đem đến sự yên vui, hạnh phúc.

Với một lòng tin vững chắc không gì thay đổi; với một tâm tha thiết tìm cầu sự giải thoát chân thật trong pháp môn của Phật giáo, thì quý Phật tử sẽ thấy kết quả giải thoát ngay liền, khiến cho thân tâm vô sự và an lạc. Cuộc sống không còn biết lo lắng, sợ hãi và bận rộn về mọi việc.

Vì thế quý Phật tử phải cố gắng tu tập, như lời Thầy đã dạy Thọ Bát Quan Trai. Thọ Bát Quan Trai là tu thiện pháp, luôn luôn lúc nào cũng ngăn ác và diệt ác pháp, để cho cuộc sống lúc nào cũng sanh thiện và tăng trưởng thiện pháp. Cho nên không cần phải tụng niệm, cúng lễ và sám hối niệm hồng danh chư Phật theo các nghi thức ngày xưa, của kinh sách phát triển.

Nếu quý vị chuyên cần tu tập và sống đúng giới hạnh, thì trong một ngày, một đêm, quý vị sẽ thấy kết quả giải thoát đau khổ của kiếp người rất rõ ràng và cụ thể.

Nếu biết giới luật Phật có lợi ích không lường, thì quý vị nên phát khởi thiện tâm, tu tập rất ráo, liền được thiện giới thanh tịnh.

Khi tu tập và trau dồi thân tâm như vậy, là quý vị đã thực hiện GIỚI THỂ theo pháp môn BỐN ĐỊNH như Thầy đã dạy ở trên, thì chứng quả giải thoát đâu còn xa, chỉ ở trong tầm tay của quý Phật tử. Phải cố gắng lên, tu tập để không phí uổng một kiếp làm người.



LỜI NHẮC NHỞ SAU CÙNG

Những Chặng Đường Tu Học Của Người Cư Sĩ

Thưa quý vị phật tử! Trong một ngày, một đêm vừa qua, quý vị đã cố gắng thực hiện đúng đời sống của một bậc chân tu. Đó là sự gieo duyên để sau này có đủ duyên trở thành bậc chân tu giải thoát của Phật giáo, làm gương sáng cho mọi người soi, làm gương hạnh giải thoát cho mọi người tu. Ngày nay quý vị mới gieo duyên, ngày mai quý vị sẽ là những bậc Thánh tăng. Phải cố gắng một tháng chọn lấy một ngày, tu tập sống làm Phật, thì mới mong có ngày làm Phật thật sự, tức là giải thoát hoàn toàn, tâm bất động hoàn toàn.

Một ngày, một đêm, quý vị có thấy khổ sở không?

Quý vị có thích sống như vậy không?

Đời sống giải thoát là phải như vậy. Nếu không sống như vậy thì làm sao giải thoát được? Vì chỉ có lối sống này mới tìm được sự giải thoát của kiếp người. Phải nỗ lực, kiên trì, vì cuộc sống con người toàn là khổ đau, toàn là trôi buột, không lối thoát.

Một đêm, một ngày quý vị đã sống đúng, sống được, và tìm được nguồn an lạc trong cuộc sống này là một điều đáng khích lệ.

Quý vị đã bắt đầu thực tập sống một cuộc sống mới, cuộc sống giải thoát khỏi bao nhiêu sợi dây triền phược của thế gian. Bây giờ có lẽ quý vị cũng ước nguyện cho mọi người được an lạc khi Thọ Bát Quan Trai như quý vị. Xin hãy chia sẻ pháp lạc này với các huynh đệ của mình.

Chúc quý vị đạt kết quả tốt trên đường tu tập.

Tu Viện Chơn Như

Mùa An Cư năm 2004



LỜI TÁC BẠCH Cuối Ngày Thọ Bát Quan Trai Tại Tu Viện Chơn Như

Những Chặng Đường Tu Học Của Người Cư Sĩ

Nam mô Bốn sư Thích Ca Mâu Ni Phật. Kính bạch Thầy, vị Minh sư của chúng con.

Kính thưa Thầy! Hôm nay, qua một ngày đêm thọ tám giới và tu tập theo giáo pháp của đức Phật. Giờ đây chúng con được Thầy xả tám giới Bát Quan Trai, chúng con, toàn thể đại chúng hiện có mặt xin thành tâm dâng lễ tác bạch:

Chúng con là những phật tử từ mọi miền đất nước và ngoài nước. Sau bao năm tháng đã thọ Tam Quy, Ngũ Giới để tập sống năm đức hạnh (ngũ giới cấm) làm người theo lời Phật dạy, và tiếp tục Thọ Bát Quan Trai Giới, nhưng mãi đến hôm nay mới hội đủ duyên lành, chúng con tề tựu về Tu Viện Chơn Như để được tham dự khóa tu học THỌ BÁT QUAN TRAI GIỚI một ngày, một đêm, do Tu Viện tổ chức.

Trong bầu không khí trang nghiêm, thanh tịnh, chúng con vô cùng xúc động và lấy làm vinh hạnh được dự vào khóa tu học Thọ Bát Quan Trai Giới do chính vị minh sư tu chứng GIỚI, ĐỊNH, TUỆ trực tiếp truyền Bát Quan Trai Giới, hướng dẫn oai nghi tế hạnh và các pháp tu hành đúng chánh pháp nguyên thủy của Phật, mà từ xưa cho đến nay chưa từng thấy trong các chùa.

Trong pháp hội đông người mà thật là trang nghiêm, thanh tịnh, không một tiếng ho hay một tiếng thở mạnh... tưởng chừng như pháp hội thời đức Phật còn tại thế!!! Thầy khai thị! Từng pháp âm vang lên như ánh sáng phá tan bóng tối... Từng lời dạy rõ ràng cặn kẽ, nhắc nhở khuyên lơn, dặn dò, vạch đường chỉ lối, hướng dẫn rõ từng oai nghi, tế hạnh, nhất là giới luật ngày Thọ Bát phải giữ cho tròn.

Lời Thầy dạy chúng con ghi nhớ mãi, những ý nghĩa đạo đức là tầm quan trọng của giới luật: *“Giới luật là nền tảng Đạo đức, là cội gốc của Thiền định, là bông trái của Trí tuệ”*. Cho nên, với những phật tử tại gia như chúng con, lấy NĂM GIỚI làm đức hạnh sống, lấy BỐN HÒA giao tiếp với mọi người, lấy BA ĐỨC làm nòng cốt cho sự hòa hợp đoàn kết với nhau trong cuộc sống, lấy TÁM GIỚI làm con đường đi đến đích giải thoát.

Nhờ sự hướng dẫn tận tâm của Thầy, chúng con trong một ngày, một đêm đã nỗ lực giữ gìn trọn vẹn tám giới Bát Quan Trai không hề vi phạm một lỗi nhỏ nhặt nào.

Nhờ tập trung về đây tu tập, chúng con giữ gìn trọn vẹn BỐN GIỚI HÒA HỢP như:

1- Khẩu hòa không tranh cãi.

2- Ý hòa cùng vui.

3- Có những ý kiến hay cùng giảng giải cho nhau nghe.

4- Giới hòa đồng tu.

Đây là nền tảng đoàn kết vững chắc cho toàn thể phật tử gắn chặt lâu bền với nhau để cùng tu, cùng sống trong ngôi nhà Chánh pháp.

Trong ngày Thọ Bát Quan Trai Giới, chúng con còn giữ gìn BA ĐỨC:

1- Đức nhẫn nhục

2- Đức tùy thuận

3- Đức bằng lòng (275)

Ba đức này mang lại cho chúng con một năng lực buông xả rất cao, khi áp dụng vào đời sống hằng ngày thì thân tâm chúng con luôn luôn được thanh thản, an lạc và vô sự. Thật là hạnh phúc và tuyệt vời thay.

Cũng trong ngày Thọ Bát Quan Trai Giới, chúng con được thực hành sống với BA HẠNH:

1- Hạnh ăn

2- Hạnh ngủ

3- Hạnh độc cư

Chúng con tập ăn ngày một bữa, không ăn, uống phi thời; tập ngủ đúng giờ qui định, không ngủ phi thời; tập sống một mình trong sự phòng hộ mắt, tai, mũi, miệng, thân, ý. Nhờ sống đúng như vậy, tâm chúng con không phóng dật, không tán loạn; nhờ sống đúng như vậy, chúng con nhiếp tâm và an trú tâm trong hơi thở rất dễ dàng.

Ngày Thọ Bát Quan Trai Giới chúng con được Thầy truyền dạy kĩ càng từng oai nghi, tế hạnh của người cư sĩ, đúng tư cách là đệ tử chân chánh của đạo Phật về những hành động đi, đứng, nằm, ngồi, ăn, mặc, nói, nín... Điều này mang lại nhiều lợi ích trong việc ý tứ tỉnh giác, rèn luyện nhân cách của mình; ý tứ tỉnh giác rèn luyện về việc diệt ngã, xả tâm, ly dục, ly ác pháp ngày càng tiến bộ hơn.

Lời truyền giới và giảng dạy cách thức thực hành các pháp quá cụ thể, rõ ràng của Thầy đã từ bi dẫn dắt chúng con. Chúng con hết sức tâm đắc, khắc ghi kỹ những điều này, không những thực hành trong những ngày Thọ Bát Quan Trai Giới mà chúng con xin nguyện rằng: Từ đây về sau chúng con sẽ cố gắng thực hành giữ gìn TÁM GIỚI này, để thực hiện CHÍN ĐỨC HẠNH làm người; để xứng đáng làm con của Phật.

Song song với việc học tập, rèn luyện GIỚI ĐỨC, GIỚI HẠNH, chúng con còn được Thầy truyền dạy cách thức tu tập các PHÁP HÀNH trong ngày Thọ Bát Quan Trai. Các pháp hành gồm có:

1- Định Chánh Niệm Tĩnh Giác

2- Định Niệm Hơi Thở

3- Định Vô Lậu

4- Định Sáng Suốt

Thầy vừa ngôn giáo, vừa hạnh giáo và vừa hành giáo, chỉ dạy tỉ mỉ, rành mạch từng động tác một, như mẹ hiền dìu dắt con thơ từng bước, từng bước.

Những lời dạy cặn kẽ, những pháp âm vi diệu, những hành động thực hành, đó là hành trang, là sự trân trọng nhất, nó sẽ theo chúng con mãi mãi, đời đời, kiếp kiếp những thời pháp trong ngày Thọ Bát Quan Trai Giới thẩm nhuần đạo đức nhân bản - nhân quả.

Thầy còn giảng dạy cho chúng con biết đâu là giải thoát, đâu là luân hồi sinh tử, tháo gỡ cho chúng con những xiềng xích mê tín... cúng bái, tụng kinh, bói toán, xem ngày giờ tốt, xấu, đã trói buộc nhiều đời, nhiều kiếp, nay được tỉnh ngộ. Từ đây, chúng con quyết tâm từ bỏ những vô minh lầm lạc, đi theo ánh sáng chân lý của Phật Đạo Sư hướng dẫn.

Pháp Phật thật là thực tế, dễ hiểu, dễ thực hành. Thầy đã mớm cho chúng con từng câu, từng lời, Thầy đã dẫn dắt chúng con biết cách DẪN TÂM VÀO ĐẠO qua từng hành động đi kinh hành, qua từng hành động lao tác hằng ngày trong cuộc sống. Từ công việc quét sân, lật rau, nấu cơm... đều có thể áp dụng tu tập Chánh Niệm Tĩnh Giác, Định Niệm Hơi Thở và Định Vô Lậu được cả.

Một ngày, một đêm nương vào bốn pháp trên, chúng con được quay vào sống với chính mình, sửa đổi cho chính mình để ly dục, ly ác pháp; để diệt dần tâm tham, sân, si. Bốn pháp hành trên đã giúp cho chúng con được một ngày, một đêm sống nhịp nhàng giữa hơi thở và việc làm, với những câu pháp hướng tâm cụ thể để đối trị tâm mình. Nhất là những câu: “*Quán thân tâm như đất, tôi biết tôi đang... (làm việc gì)*”, hay: “*Quán thân tâm vô thường...*”, “*Quán thân tâm vô ngã...*” rất là thiết thực, đã giúp cho chúng con luôn tỉnh thức trong việc làm và đồng thời xả tâm sạch dần, để thân tâm chúng con có sự thanh thản, an lạc và vô sự hơn.

Sự dìu dắt ân cần của Thầy đã giúp cho chúng con thực hành đúng chánh pháp của Phật. Thầy đã dạy cho chúng con thực hành sự tự lực bằng ý thức tu tập điều khiển thân tâm mình, không phải cầu tha lực nữa. Quả đúng như lời Phật đã dạy: *“Pháp Ta không có thời gian, đến để mà thấy”*. Khi thân và tâm chúng con khởi lên một điều gì, chúng con liền nhớ lời Thầy dạy: *“như lý tác ý”* ngay đối tượng ấy, thì thân tâm sớm phục hồi lại trạng thái bình thường, không bị các ác pháp cuốn trôi.

Từ những kết quả trên, niềm tin đối với chánh Phật pháp trong chúng con ngày càng sôi sục, ngày càng nung nấu trong lòng, và mong rằng gia duyên chúng con ngày càng gọn nhẹ và êm thấm. Mọi người trong gia đình đều thấy kết quả tu tập của chúng con mà hòa theo, cùng thực hiện. Và ý thức của mọi người ngày càng hiểu Phật pháp thâm sâu hơn, thì ý nguyện xuất gia của chúng con sẽ được toại nguyện.

Từ nền tảng tu tập Thọ Bát Quan Trai Giới một ngày, một đêm sống đúng Thánh hạnh này, chúng con sẽ mãi mãi tập sống như Phật, như Thầy, để làm gương sáng, thân giáo giới luật, đức hạnh độ sanh; để không phụ công ơn của Phật, của Thầy - người sáng lập và người dựng lại Chánh pháp. Chúng con phải nỗ lực tu hành không dám biếng trễ; để đền đáp công ơn cô Diệu Quang quá khổ cực bao năm tháng tạo dựng cơ sở vật chất nơi ăn, chốn ở. Ngày nay mới có nơi câu hội chúng con về tu tập Thọ Bát Quan Trai.

Ơn cô chúng con không bao giờ quên. Về tinh thần, cô đã giúp chúng con xả tâm, diệt ngã rất nhiều. Chính trong những ngày Thọ Bát Quan Trai tu tập như thế này là cơ hội tốt, giúp chúng con đền đáp công ơn sinh thành dưỡng dục của mẹ cha; giúp chúng con đền đáp công ơn đàn na thí chủ, đã không bỏ công, phí sức ủng hộ người chuyên tu đúng chánh Phật pháp.

Nhờ được Thầy chỉ dạy cho cách thức tu tập Thọ Bát Quan Trai Giới, và qua sự hướng dẫn thực hành giới luật đạo đức (giới đức, giới hạnh, giới hành). Do tu tập và giữ giới như vậy, nên thân, khẩu, ý của chúng con luôn được rèn luyện trong sự tỉnh giác, để ngăn ác, diệt ác pháp; để sinh thiện, tăng trưởng thiện pháp. Dần dần chúng con được thấm nhuần đạo đức nhân bản - nhân quả không làm khổ mình, khổ người và khổ chúng (280) sanh. Nhờ đó tâm hồn chúng con được an vui, hân hoan như đã làm một việc lớn lao lắm vậy.

Đạt được kết quả như vậy, chúng con muốn chia sẻ pháp lạc này với các huynh đệ, bè bạn của mình. Và mong sao chánh Phật pháp được trường tồn mãi mãi, được mở rộng hơn, không còn hạn hẹp chỉ học tập phổ biến trong các chùa, trong những ngày Thọ Bát Quan Trai Giới.

Đạt được kết quả như vậy, chúng con muốn muôn người, vạn triệu người trên thế gian này thấm nhuần nền đạo đức nhân bản - nhân quả.

Những kết quả thu được trong một ngày, một đêm Thọ Bát Quan Trai Giới, chúng con càng thấy rõ hơn giá trị của việc giữ gìn giới luật. Nhất là càng thấy rõ hơn giá trị của giới hạnh độc cư. Vì có độc cư đúng, tâm chúng con không muốn nhìn và để ý đến người khác, không bị phân tán vì phải nghe ngóng những cái đúng, cái sai của người, để khỏi phải khởi tâm ganh tỵ phiền chương, hoặc phải góp ý ít nhiều gì nữa cả.

Nhờ giữ hạnh độc cư mà mọi thời gian đều dành cho sự tu tập sửa đổi thân tâm mình; nhờ giữ hạnh độc cư mà sự tỉnh giác cao hơn, sớm phát hiện thân có chương ngại gì để điều phục, và tâm đang có phóng lên một ý niệm gì để cần xử lý khắc phục, nên thực hiện tăng trưởng, hay nên gạt bỏ hoặc xử lý theo Quán Vô Lậu, hoặc xử lý theo pháp Tác Ý, hoặc xử lý theo Định Niệm Hơi Thở, hoặc xử lý theo pháp Thân Hành Niệm. Từ đó chúng con mới dẫn tâm về trạng thái tâm thanh thản, an lạc và vô sự hơn.

Nhờ giữ hạnh độc cư, chúng con có thời gian, tâm trí để nhớ và thấy như thật các pháp là vô thường, thân là vô ngã. Do đó, khi đứng trước mọi nghịch cảnh, tâm chúng con được an vui, bằng lòng và bình thản hơn.

Những Chặng Đường Tu Học Của Người Cư Sĩ

Theo đà tu tập này, chúng con hy vọng thân tâm ngày càng được bất động trước các ác pháp và các cảm thọ.

Mặc dù là những phật tử, cư sĩ tại gia, nhưng với những kết quả thu được trong những ngày Thọ Bát Quan Trai Giới. Chúng con sẽ cố gắng duy trì và nỗ lực sắp xếp tập luyện số ngày tăng dần lên, để khi gia duyên chấm dứt sự ràng buộc, chúng con quyết thực hiện đời sống xuất gia, trở thành những người tu sĩ trọn vẹn đầu trần chân đất, để được tập trung rèn luyện, mới mong sớm đạt được mục đích của đạo Phật là làm chủ sự sống chết, chấm dứt tái sinh luân hồi.

Hôm nay tuy là những kết quả nhỏ, chúng con thu nhận được chỉ trong một ngày, một đêm Thọ Bát Quan Trai. Nhưng chúng con hết sức cảm động trước đại phước duyên của chúng sinh ở thế kỷ này, lại được chính thân Thầy truyền dạy đúng chánh pháp của Phật, có giới luật đức hạnh, có pháp hành thực tế cụ thể, và kết quả thiết thực rõ ràng trong khuôn khổ Tam Vô Lậu Học: “GIỚI, ĐỊNH, TUỆ”. Nhờ giới luật mà chúng con đạt được ước nguyện tâm mình trên quan điểm thiện pháp: Không làm khổ mình, tức thân tâm luôn thanh thản, an lạc và vô sự; và không làm khổ người, tức là luôn ảnh hưởng tốt đến mọi người

xung quanh.

Từ những kết quả ấy, chúng con càng ngậm ngùi hơn khi nghĩ đến lời di chúc của đức phật: *“Giới luật còn là Phật pháp còn, giới luật mất là Phật pháp mất”*.

Từ những tư duy này, chúng con thiết tha ước nguyện rằng: Pháp thể của Thầy luôn được an lạc, trụ thế dài lâu để hướng dẫn chúng con thực hành và duy trì giới luật Phật, khiến cho mạng mạch của Phật giáo được trường tồn, nền đạo đức nhân bản - nhân quả của Phật giáo được dựng lại, để biến cảnh khổ của thế gian này thành cảnh giới an vui Cực Lạc, Thiên Đàng.

Và rồi cái gì sẽ đến đã đến. Hai ngày nay, toàn thể cư sĩ phật tử chúng con đang sum vầy nơi Tổ Đường Nguyên Thủy tại Tu Viện Chơn Như, bên đấng cha lành rộng vòng tay ban bố Thánh Pháp của Thích Ca Như Lai cho chúng con, khắp trong nước cũng như tận phương trời xa hải ngoại về đây tu tập.

Qua hai ngày Thọ Bát Quan Trai, hành trì giới luật, tập sống như Phật, được tắm mình trong suối từ bi, được ánh sáng chân lý nhiệm mầu chiếu soi làm tan đi bao đau khổ, phiền não ở đời. Tâm được thanh thản, an lạc và nhẹ nhàng. Tuy thời gian ngắn ngủi, mà chúng con hiểu được bao điều lợi ích... Thầy đã khai mở cho chúng con có đôi mắt chánh kiến, để nhìn thấy tất cả mọi hành động đang làm không làm khổ mình, khổ người và khổ tất cả chúng sanh.

Từ đây chúng con nguyện sống và làm theo lời Thầy hướng dẫn chỉ dạy, tinh tấn tu hành, xa lìa ác pháp, siêng hành thập thiện, xả ly tham, sân, si. Nguyện mỗi tháng Thọ Bát Quan Trai hai ngày, huân tập thiện căn, buông bỏ tham dục thế gian, luôn nuôi dưỡng chí nguyện giải thoát, ước mong đủ duyên sẽ xuất gia theo gót Thầy tu hành cho đến ngày viên thành đạo quả.

Chỉ với hai ngày này thôi, nhưng chính là tiền đề cho những ai mới tập sống như Phật thì phải quyết buông xả mọi sự trói buộc, để tiếp tục đi sâu hơn nữa trong sự vi diệu của Phật pháp chân chánh; là động lực, là sức mạnh cho những ai đã từng sống, từng thực hành đúng như lời dạy của Thầy, để giúp mình hoàn thiện hơn nữa trong đạo pháp.

Với mục đích cơ bản của ngày Thọ Bát Quan Trai Giới, nhằm giúp cho thân tâm chúng con mai này sẽ có đầy đủ đạo lực làm chủ bản thân, sanh, già, bệnh, chết, không còn đau đớn, khổ sở. Đồng thời nó cũng giúp cho chúng con sống đúng con người có đầy đủ đức hạnh, không còn làm khổ mình, khổ người, để cho hành tinh này mãi mãi là hành tinh sống với đầy đủ thiện pháp ngọt ngào.

Dù quyền luyến muôn vàn cũng đến giờ chia tay. Từ đây trên vạn nẻo đường trần, lúc nào hình bóng Thầy, cùng những lời động viên sách tấn luôn nhắc nhở

chúng con sớm thấy được các pháp thế gian vô thường mà buông bỏ tất cả, trở về đất Phật... Nơi ấy Thầy đang chờ đợi, dang đôi tay sẵn sàng dắt đưa các con vào bến bờ an vui giải thoát, chấm dứt khổ đau.

Chúng con quyết đoàn kết, tỉnh giác trước ác pháp, ghi lòng tạc dạ những lời dạy thâm nghiêm đầy tâm huyết của bậc Thầy tôn kính của chúng con, luôn luôn không ngừng áp dụng vào trong cuộc sống đời thường, để thân tâm luôn được hạnh phúc, an vui trước phong ba sóng gió của cuộc đời, để cùng nhau tạo nên một môi trường sống đạo đức đầy tình thương yêu lẫn nhau.

Cuối cùng, chúng con là những tu sinh trong ngày Thọ Bát Quan Trai Giới, xin chân thành cảm tạ công ơn của Thầy đã không quản ngại khó khăn, vất vả, cực nhọc suốt một ngày đêm theo dõi, hướng dẫn dạy bảo, giúp chúng con tu tập đạt được kết quả như ý muốn.

Chúng con thành kính đánh lễ Thầy ba lạy.

Chơn Như, ngày 11/4/2004

Toàn thể giới tử Thọ Bát Quan Trai Giới

HẾT

Quyết Tâm Tu Tập

Quyết một đời tu tập không lui

Giữ thân tâm thanh thản, an vui

Nhập Thiền Định xa lìa nhân quả

Đạo quả viên thành độ chúng vui

— *Chơn Như*

Độc Cư

Ai ngồi nằm một mình

Độc hành không buồn chán

Tự điều phục một mình

Sống thoải mái rừng sâu

— *Kinh Pháp Cú*



HẾT

Tác giả: **Trưởng Lão Thích Thông Lạc**

Trích sách: Những Chặng Đường Tu Học Của Người Cư Sĩ - Nhà xuất bản Tôn giáo