

THÍCH QUẢNG HƯƠNG

# UY NGHI DÀNH CHO NGƯỜI PHẬT TỬ TẠI GIA



NHÀ XUẤT BẢN PHƯƠNG ĐÔNG

## Lời ngỏ

*“Mái chùa che chở hồn dân tộc  
Nếp sống muôn đời của tổ tông”.*

Thật vậy, mái chùa là tổ ấm và linh hồn của dân tộc, là nơi nuôi dưỡng tâm linh làm nền tảng đạo đức cho con cháu của chúng ta khôn lớn. Người xưa đã có nếp sống cao đẹp như vậy từ bao đời, ngày nay chúng ta cũng phải biết tiếp nối sự nghiệp cao đẹp đó và gìn giữ những gì mà chư vị tiền bối đã gầy dựng.

Để bồi đắp và khai mở tuệ giác vốn có ở nơi mỗi con người thì chúng ta cần phải thực hành theo những gì mà đức Thế Tôn đã dạy, và đó chính là giới học, định học và tuệ học. Trong ba môn học này thì giới luật đóng vai trò căn bản cho những ai đang còn chập chững trên bước đường tu nhân học Phật. Bởi tâm ý của chúng ta vẫn thường xuyên buông lung phóng túng, nói năng và hành động còn nhiều vụng về, thô tháo nên dễ dàng tạo ra phiền não và làm tổn hại đến cho mọi người xung quanh. Vì thế, chúng ta cần phải tìm hiểu, học hỏi về những luật nghi mà đức Thế Tôn đã giảng dạy.

Trong phạm vi tập sách này, chúng tôi chỉ rút ra vài ý căn bản ở chương Uy nghi, trong luật *Sa-dì và Sa-dì Ni*, do Hòa Thượng Thích Trí Quang biên dịch và tham khảo thêm một số ý khác trong sách *Bước Tới Thành Thoi*, do Đạo Tràng Mai Thôn biên soạn. Đồng thời, chúng tôi căn cứ vào hiện trạng sinh hoạt của các Phật tử khi đến chùa, rồi biên soạn lại thành tập sách Uy nghi này, với mục đích giúp cho người Phật tử tại gia dễ dàng nắm bắt và ứng dụng vào trong đời sống hàng ngày thêm được nhiều lợi lạc!

Thiết nghĩ, cho dù chúng ta tu tập pháp môn gì đi nữa, giới luật vẫn là nền tảng căn bản của toàn bộ giáo lý đạo Phật. Vì thế, là người học trò của đức Thế Tôn thì chúng ta cần phải học hỏi và thực hành theo lời dạy của Ngài, nhằm phòng hộ và chuyển hóa những tập khí tham, sân, chấp ngã của tự thân, xây dựng nếp sống thanh lương, cao đẹp cho bản thân và cộng đồng xã hội.

Chúng con thành kính tri ân Hòa Thượng Thích Minh Thông, đã quan tâm giảng dạy cận kề về môn Luật học, giúp cho hàng hậu học chúng con được am hiểu để ứng dụng vào trong đời sống hàng ngày được nhiều lợi lạc! Mặt khác, Hòa Thượng còn từ bi hoan hỷ dành thì giờ để chỉ dẫn và chỉnh sửa tập sách Uy nghi này, tạo thêm phần chuẩn xác và lợi ích đến cho người đọc.

Tập sách này được biên soạn với sự cẩn mẫn và suy nghiệm của tự thân, nhưng không sao tránh khỏi những vụng về, thiếu sót. Do đó, con kính xin chư tôn đức từ bi chỉ dạy và quý thiện hữu tri thức hoan hỷ bỏ khuyết cho, để tập sách được hoàn chỉnh và tăng thêm phần lợi lạc!

Biên soạn

**Thích Quảng Hương**

## **Mục lục**

Chương I: Đến chùa.....

Chương II: Tiếp xúc với quý Tăng Ni.....

Chương III: Thỉnh quý Thầy về nhà

Chương IV: Làm công quả.....

Chương V: Ăn cơm.....

Chương VI: Vào nhà vệ sinh.....

Chương VII: Quan hệ với các bạn đồng tu...

Chương VIII: Nghe pháp thoại....

Chương IX: Học hỏi đạo lý.....

Chương X: Thờ Phật và lạy Phật

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

Chương XII: Bảo vệ môi trường...

Chương XIII: Năm Giới

## Chương I - ĐẾN CHÙA

Khi vào cổng chùa thì phải xuống xe, tắt máy dẫn bộ và để đúng nơi quy định. Đến chùa nên mặc áo Tràng, nếu không có thì mặc áo quần dài ống, nhằm thể hiện sự kín đáo, trang nghiêm và lịch sự. Không nên mặc áo ngắn tay để hở nách, quần cụt v.v.. Vì ăn mặc cũng chính là thể hiện tư cách của một con người có đạo đức, văn minh và tiến bộ.

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

Đến chùa hay đi bất cứ ở đâu, dép guốc phải để ngay ngắn, không dẫm lên dép của người khác. Khi đi, không kéo lê dép hoặc giẫm mạnh xuống nền gạch tạo ra tiếng kêu ồn ào, làm động niệm và ảnh hưởng tới sự tu học của người khác. Không chạy nhảy, cười cợt, huýt gió, ca hát, nói lớn tiếng, 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 công việc khác.



## Chương II - TIẾP XÚC VỚI QUÝ TĂNG NI

Khi chào quý Thầy (quý Sư cô) thì phải chắp tay ngang ngực cúi đầu và cung kính. Không nên vừa đi vừa xá chào Thầy hoặc đứng trên cao còn Thầy ở dưới thấp. Không đội mũ nón, đeo kính đen, mặc quần ống cao, ống thấp lòi thoi mà chào Thầy. Không mặc áo quần hở hang đứng ngồi nói chuyện với Thầy. Không ngồi ngả nghiêng hoặc dựa vào tường vách. Không ngồi lắc lư, rung đùi,

đồng đưa hai chân hay nhịp chân. Nên ngồi trong tư thế ngay thẳng, an ổn và mắt hướng về Thầy. Khi rời khỏi chỗ ngồi, nhớ sắp xếp bàn ghế lại cho ngay ngắn và thật nhẹ nhàng.

Không nên đi ngang qua gần trước mặt Thầy, trừ khi không còn lối đi nào khác. Không nên đi, đứng hoặc ngồi xoay lưng trước mặt Thầy, trừ khi có những lễ hội đông người và 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.

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.

Khi Thầy đang ăn cơm, tụng kinh, ngồi thiền, làm lễ... thì không đến thưa hỏi mà chỉ lặng lẽ xá chào và lui ra chờ đợi. Khi thấy Thầy đi đến chỗ mình thì nên đứng dậy chấp tay cung kính xá chào.

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 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 biết, trong khi đó mình chưa hiểu rõ được vấn đề. Nếu lỡ vị xuất gia ấy thực sự sai phạm luật nghi thì cũng nhờ vào ngôn từ ái ngữ và thái độ cung kính của mình mà có thể giúp cho vị ấy điều chỉnh lại hành vi sai trái.

Người Phật tử đi ra đường gặp các vị xuất gia thì nên chấp tay cung kính xá chào. Khi trông thấy người xuất gia ôm bình bát đi khát thực thì nên đem thực phẩm đến dâng cúng và chỉ bỏ vào bình bát vị ấy những loại thức ăn, chứ không nên cúng dường tiền bạc hoặc những vật quý giá khác vào bình bát. 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 trưa là trở về chùa để thọ trai, chứ không bao giờ đi sau giờ Ngọ.

Đừng bao giờ trước mặt quý Thầy thì tỏ vẻ bằng lòng, nhưng sau lưng lại đem ra bàn luận chuyện phải trái, đúng sai. Nếu ta chưa thấu hiểu điều gì thì cứ thật lòng trình bày với Thầy, không nên biết rồi mà còn hỏi thử. Thầy có dạy bảo điều gì, nên chấp tay trang nghiêm và lắng lòng nghe.

Phật tử đã phát tâm cúng dường cho chùa thì không yêu cầu hoặc đề nghị quý Thầy phải làm theo ý của mình. Vì yêu cầu quý Thầy làm theo ý mình thì 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 cho sự tu học và phù hợp với sức khỏe của quý Thầy. Nếu muốn cúng dường tịnh tài, tịnh vật cho quý Thầy thì nên bỏ vào phong bì kín đáo, trang trọng và với tâm thành kính.

Nếu muốn cúng dường riêng cho một Thầy thì không nên 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 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 nghĩ cho kỹ càng chứ không cho rằng, Thầy nói dở hoặc kinh nói sai. Bởi mình 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 cái tâm chân thật.

Nếu muốn tham vấn những gì bế tắc đang gặp phải trong đời sống hàng ngày thì nên thưa trước với Thầy, để Thầy tiện sắp xếp công việc và thời gian mà giảng dạy, chứ không nên tùy tiện lúc nào cũng hỏi. Nếu Thầy đã hoan hỷ đồng ý giảng giải 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), 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 bạ đâu để đó. 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 thì nên dùng câu **“Mô Phật”** để trả lời, chứ không gật đầu hay làm thỉnh. Xưng hô với Thầy lúc nào cũng xưng Thầy với con, cho dù Phật tử lớn đến 100 tuổi. Không nên gọi **Thầy ơi** và 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, cho nên phải biết kính trọng quý Thầy như nhau, chứ không nên phân biệt tuổi tác, hạ lạp.

Là người Phật tử khi đi đến chùa hoặc gặp mặt nhau ở những nơi khác cũng nên xưng hô bằng pháp danh, hạn chế sử dụng tên đời và chấp tay búp sen cung kính xá chào nhau.

Phật tử tại gia không nên tùy tiện cạo tóc như người xuất gia. Nếu vì bị bệnh thì có thể cạo tóc, nhưng không nên mặc y phục thể hiện hình tướng như người xuất gia. Vì ăn mặc như thế khiến cho mọi người lầm tưởng là tu sĩ, nên họ cung kính xá chào thì phước đức của mình sẽ bị suy giảm và nghiệp chướng nặng nề thêm lên.



### **Chương III - CUNG THỈNH TẶNG NI VỀ NHÀ.**

Nếu có việc gì cần thỉnh quý Thầy thì y phục trang nghiêm và tác bạch tại phòng khách, trừ khi Thầy miễn lễ. Nếu muốn thỉnh quý Thầy về nhà làm lễ thì nên chuẩn bị trước mọi thứ cần thiết cho buổi lễ, để tạo thêm phần trang nghiêm và thanh tịnh. Trong các buổi lễ chỉ nên nấu nướng các món ăn chay, tức là làm bằng rau, củ quả thực vật để dâng cúng cho tổ tiên, ông bà và các loại cô hồn khác... Không nên dâng cúng thức ăn mặn, tức là làm bằng các loài động vật. Phải quét dọn, lau chùi sạch sẽ trên bàn thờ Phật và bàn thờ tổ tiên, v.v... trước khi quý Thầy đến nhà làm lễ. Mặt khác, phải biết bố trí chỗ ngồi nghỉ, khăn lau mặt, nước uống và các tiện nghi vệ sinh khác để khi quý Thầy cần sử dụng.

Nước uống, hạn chế dùng những loại có hóa chất. Nên mời quý Thầy dùng nước ép trái cây, nước mía, nước rau má, sữa đậu nành, sữa chua hoặc nước lọc. Chén bát, ly tách... đựng thức ăn, thức uống thì nên để dành riêng khi quý Thầy cần sử dụng.

Khi quý Thầy làm lễ thì mọi người trong gia đình phải quy tụ đầy đủ và cùng nhau chấp tay trì niệm theo sự hướng dẫn của quý Thầy. Khi có người thân qua đời thì đến trình bày cho Thầy biết sự việc, để Thầy hướng dẫn và sắp xếp tang sự. Không nên lo sợ và 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 khi người thân lâm chung. Bởi việc làm này chỉ tạo thêm ác nghiệp cho bản thân mình và gây ảnh hưởng xấu đối với vong linh.

Khi biết người thân sắp sửa qua đời thì nên đặt tượng Phật để đối diện trước người bệnh, đồng thời mở máy niệm Phật hoặc những người thân trong gia đình cùng nhau niệm Phật, để trợ giúp cho người bệnh được ra đi nhẹ nhàng. Không nên than khóc, kêu réo. Bởi làm như vậy chỉ tạo thêm sự quuyền luyến, tiếc nuối và sẽ hại đến cho người sắp lâm chung.

Những buổi lễ diễn ra tại gia đình, các Phật tử nên thỉnh quý Thầy đến thuyết giảng Phật pháp cho mọi người có cơ duyên thấm nhuần đạo lý, để ứng dụng vào trong cuộc sống hàng ngày được an vui và hạnh phúc!



## **Chương IV - LÀM CÔNG QUẢ**

Làm công quả cho chùa là một trong những pháp môn tu tạo phước đức. Do vậy, nếu Phật tử tại gia có thời gian và sức khỏe tốt thì hãy đến chùa để yểm trợ cho quý Thầy. Tuy nhiên, làm đến chiều ăn uống xong thì ra về, chứ không nên ở lại qua đêm, trừ khi được chư Tăng trong chùa chấp thuận.

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

Nếu vào nhà bếp phụ giúp nấu ăn thì làm với tất cả tinh thương và tài năng vốn có của mình. Nên ý thức rằng, làm việc ở trong bếp với tất cả sự chú tâm và hoan hỷ là một trong những pháp môn tu tạo phước đức cho tự thân, và cũng là phẩm vật cao quý để cúng dường cho đại chúng.

Phải sắp xếp thời gian cho rộng rãi, đừng làm trong trạng thái hối hả và hấp tấp. Đi đứng, nấu cơm, nấu canh, cắt gọt, xào rau, v.v... tất cả mọi hành động cần phải làm nhẹ nhàng và uy nghi. 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 chung với các bạn đồng tu trong bếp cũng là dịp để hiểu và thương nhau hơn. Nên luôn luôn hội ý với nhau để công việc được điều hợp một cách tốt đẹp.



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

Rửa rau thì nên rửa cho thật kỹ càng; bởi khi trồng rau, người ta phun thuốc trừ sâu rất nhiều. Vì vậy, khi rửa rau nên thay nước ít nhất là ba lần, và 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 cần trộn thức ăn bằng hai tay cần phải đeo găng tay vào. Khi gấp thức ăn, phải dùng đĩa hoặc thìa. Không gãi đầu, ho hen hoặc khạc nhổ trong nhà bếp. Luôn luôn giữ hai tay cho sạch. Đi vệ sinh xong, phải rửa tay sạch sẽ trước khi tiếp tục công việc. Tránh đổ nước sôi vào bồn nước, ống cống hoặc đổ ra đất. Vì ta làm như thế, sẽ giết chết rất nhiều côn trùng. Các dụng cụ làm bếp sau khi sử dụng phải được lau rửa sạch sẽ và để lại vị trí cũ.

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. Không lấy bất cứ thứ gì ở chùa để đem về nhà dùng, trừ khi được quý Thầy cho phép.



## **Chương V - ĂN CƠM**

Nghe chuông báo giờ thọ thực thì dừng lại mọi việc và tuân tự thứ lớp đi đến Trai đường. Nên kéo ghế nhẹ nhàng và thông thả ngồi xuống. Ngồi ngay thẳng và chờ quý Thầy hướng dẫn tụng kinh trước khi ăn. Trong khi ăn không nên nói chuyện, không suy nghĩ việc quá khứ, tương lai chỉ nhiếp tâm tiếp xúc sâu sắc với thức ăn và mọi người quanh mình.

Ngồi ăn như thế nào để có thể nuôi dưỡng sự hân hoan và niềm biết ơn trong suốt bữa ăn. 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. 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 đĩa ra tiếng. 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. Buổi chiều nên dùng thức ăn nhẹ và ăn ít. Khi ngáp hoặc xỉa răng phải lấy tay che miệng lại.

## **Chương VI - VÀO NHÀ VỆ SINH**

Ở chùa lúc nào cũng có nhà vệ sinh dành cho khách. Vì vậy, Phật tử không tùy tiện đi vào khu vực nhà vệ sinh của chư Tăng.

Muốn đi đại tiện hay tiểu tiện thì nên đi ngay, đừng chần chờ hoặc đợi đến lúc bị thúc bách mới đi. Trước khi vào phải gõ cửa ba lần, dù biết trong ấy không có người. Không nên thúc dục người trong nhà vệ sinh ra nhanh. Không nên đem kính sách vào đọc. Không nên mặc áo Tràng vào nhà vệ sinh. Không khạc nhổ hoặc rặn ra tiếng. Vệ sinh xong, phải dội nước sạch sẽ. Giấy vệ sinh dùng xong bỏ vào thùng cẩn thận, không nên vứt bừa bãi. Nếu giấy hết thì đi lấy cuộn mới lắp vào cho người đến sau dùng.

Tắm rửa và giặt giũ phải biết tiết kiệm nước và điện. Không nói cười, ca hát hoặc đọc kinh trong khi tắm. Đừng chiếm phòng tắm quá lâu để người tới sau 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 dầu gội đầu phải được sử dụng vừa phải, khi dùng xong nên để vào chỗ được quy định. Các chậu, thau khi sử dụng xong, cũng cần được rửa sạch và úp lại.

Khi chải răng, không đi qua đi lại, nói chuyện và cười giỡn. Cúi thấp người xuống bồn khi chải răng, để tránh làm văng nước tung tóe xung quanh.

Không hút thuốc, khạc nhổ nơi có người đi qua lại. Nếu cần thiết thì phải tìm chỗ kín đáo và cúi thấp người xuống để khạc nhổ.

## **Chương VII - QUAN HỆ VỚI BẠN ĐỒNG TU**

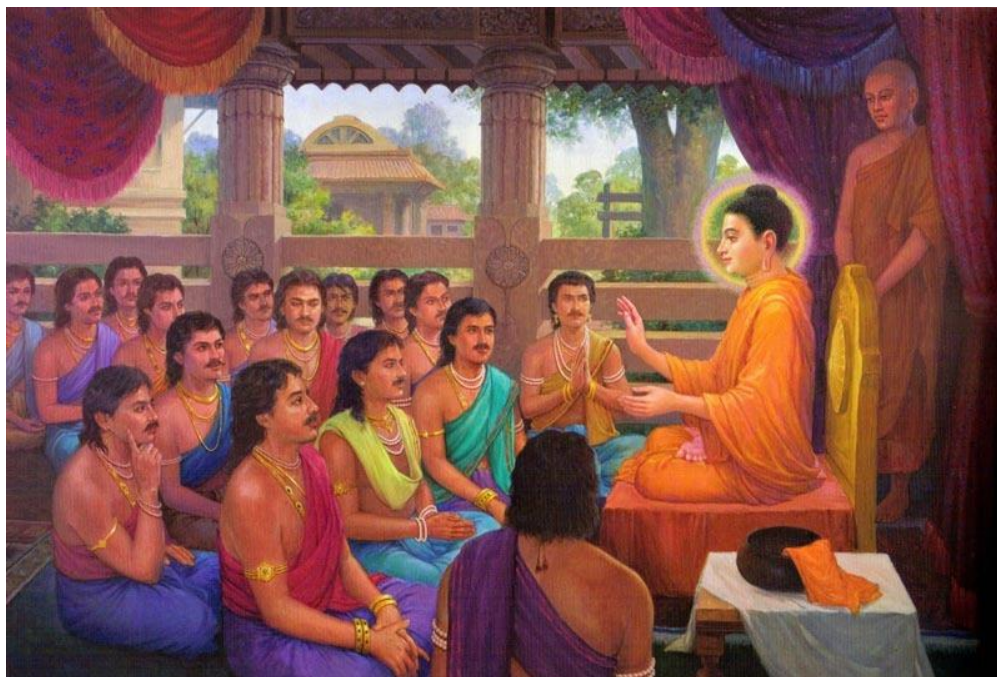
Các Phật tử sinh hoạt chung trong một đạo tràng thì đôi lúc vẫn có sự hiểu lầm, nghi kỵ lẫn nhau. Do vậy, mỗi khi ta có khó khăn với một người nào đó thì phải tìm mọi cách để hóa giải khúc mắc ấy. Không đi than phiền về người đó với những người khác, nhất là đi tìm đồng minh để chống lại người đó. Đây là mầm mống của sự chia rẽ và xáo trộn. Vì vậy, bất cứ ai sinh hoạt trong đạo tràng cũng phải có bổn phận tìm cách hóa giải ngay từ buổi ban đầu. Luôn ý thức rằng, mỗi cử động, lời nói của ta rồi ai cũng sẽ biết và ta phải chịu trách nhiệm hoàn toàn về những gì ta đã làm và đã nói. Khi nói ra điều gì về một người nào đó thì nên nói trực tiếp với họ, đừng qua trung gian với người thứ hai.

Nếu có người đến để 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 và từ bi để thấu rõ cho hết cội nguồn. Căn cứ trên nhận thức độc lập của ta, và hãy nhìn sâu để hiểu được cả hai phía. Ta cũng 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. Ta cũng khuyên người ấy đi tới với người kia để thiết lập lại sự truyền thông. Nếu cần, ta tình nguyện đi với người ấy và yểm trợ cho họ có khả năng nói ra hết sự thật. Ta 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 thì chỉ lo việc học hỏi đạo lý và làm công quả để vun bồi phước đức, chứ không nên xen vào bàn luận việc sinh hoạt hoặc thời khóa tu tập của chư Tăng.

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

Là người đi chùa trước thì phải có bổn phận chia sẻ cho những người đến sau hiểu rõ về việc sinh hoạt tu tập ở chùa.



## **Chương VIII - NGHE PHÁP THOẠI**

Khi tham dự các khóa tu Phật Thất, Bát Quan Trai, khóa tu Một Ngày An Lạc, v.v... đều phải tắt nguồn điện thoại di động, hoặc cài đặt chế độ im lặng, để giữ gìn sự trang nghiêm và thanh tịnh.

Nghe chuông báo giờ pháp thoại thì phải đi ngay, đừng bao giờ vào Giảng đường sau giảng sư. Trong khi nghe Thầy thuyết giảng thì phải ngồi ngay thẳng, mắt hướng về vị giảng sư và chăm chú

lắng nghe. 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 dành chỗ ngồi, mà phải 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 thấm nhuần, nảy mầm và sinh trưởng. Vì vậy, trong khi nghe Thầy thuyết pháp, ta phải ngồi cho ngay thẳng với tất cả sự chú tâm và cung kính. Trong quá khứ đã có những người nhờ lắng tâm nghe pháp như thế mà giác ngộ đạo lý giải thoát. Khi Thầy thuyết giảng, nên chuẩn bị trước một quyển sổ nhỏ để ghi chép và chỉ nên ghi lại một số ý chính quan trọng.

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

Các thời khóa tu tập, đều phải đi đúng giờ quy định. Không nên lè mè, trễ nải đi vào sau, để đại chúng chờ đợi.



## **Chương IX - HỌC HỎI ĐẠO LÝ**

Mục đích của con người sống trên cuộc đời này là đạt đến sự an lạc và hạnh phúc. Nhưng muốn có hạnh phúc thực sự thì đòi hỏi con người ấy phải có từ bi và trí tuệ. Để sống trọn vẹn với hai chất liệu cao quý này thì chúng ta cần phải học hỏi đạo lý. Do vậy, người Phật tử nên tìm hiểu, tiếp cận và học hỏi đạo lý với chư Tăng Ni, để tuệ giác vốn có trong ta được thắp sáng.

Nếu là người không có điều kiện để đến chùa học đạo thì nên tìm hiểu, học hỏi qua những phương thức như sau: thỉnh băng đĩa, kinh sách tại các nhà phát hành kinh sách Phật giáo về nghe và đọc hoặc vào các website như là:

<http://www.giacngo.vn>

<http://www.daophatngaynay.com>

<http://www.phattuvietnam.net>

<http://www.trungtamhotong.org>

<http://www.nghethuatphatgiao.com>

<http://www.chuahoangphap.com.vn>

<http://www.thuongchieu.net>

<http://www.thuvienhoasen.org>

<http://www.matthuongnhindoi.com>

<http://www.langmai.org>

<http://www.phapam.com>

<http://www.phoquang.org>

<http://www.buddhanet.net/budsas>

<http://www.langnghehoitho.net>

Những người đã phát nguyện quy y Tam bảo và thọ trì Ngũ giới rồi thì phải dành thì giờ để đi chùa học hỏi đạo lý, chứ không nên chỉ đến chùa cúng dường lễ lạy rồi ra về.

Người Phật tử tại gia mỗi khi đã tiếp nhận Ngũ giới, Bát Quan Trai giới hay là Bồ-tát giới thì ít nhất trong mỗi nửa tháng phải 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.

Các Phật tử không nên bình luận đúng sai, tốt xấu về các đạo giáo khác. Không cho rằng pháp môn của mình đang tu tập 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. Vì thế cho nên, các pháp môn tu tập cũng cần phải có sự uyển chuyển, linh động và thêm phần sáng tạo, nhằm đáp ứng cho đời một cách khéo léo.

## **Chương X - THỜ PHẬT VÀ LẠY PHẬT**

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

Thiết kế bàn thờ Phật và Bồ-tát tại tư gia bao giờ cũng để trước hoặc trên bàn thờ tổ tiên. Bố trí bàn thờ không cao hơn đầu người đứng. Vì nếu quá cao thì khó khăn cho việc thắp hương và không thấy rõ bụi bặm để quét dọn lau chùi, cũng như leo lên, leo xuống khá nguy hiểm cho những người lớn tuổi. Mặt khác, thờ Phật quá cao thì ta ít khi để ý tới hình ảnh của Ngài hơn so với ngang tầm mắt. Nếu để hình tượng đức Phật ở những nơi mà hàng ngày ta dễ dàng tiếp xúc thì khi nhìn thấy hình ảnh của Ngài sẽ giúp ta rơi rụng những phiền muộn và lo âu. Do vậy, việc thiết kế và thờ phụng Tam bảo rất là quan trọng.

Nên thường xuyên lau chùi bụi bặm và rút chân nhang trên bàn thờ mỗi ngày. Khi vào nhà ai thấy có thờ Phật, Bồ-tát, chư vị Tổ sư thì nên chắp tay cung kính xá chào và chờ người chủ nhà mời thì mới ngồi xuống.

Khi đi vào chánh điện thì 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... phải 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 dọn cho phù hợp, chứ không nên tùy tiện đặt để.

Nếu muốn cúng dường tiền bạc thì hãy bỏ vào thùng công đức. 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 và rồi bôi xoa lên thân thể của mình. Bởi vì hành động này, chỉ dành riêng cho những người thiếu sự hiểu biết và mê mờ, họ xem đức Phật như một vị thần linh có quyền năng ban phúc giáng họa, nên mới thể hiện hành động đó. Còn người Phật tử chân chính, hiểu rõ đạo lý nhân quả thì không bao giờ làm như vậy.

Không tùy tiện đánh chuông, trống hay bất cứ pháp khí nào ở trong chùa. Khi có người đang lễ lạy thì không nên đi ngang qua trước mặt. Khi đi ngang qua bàn thờ Phật thì phải cúi đầu thấp xuống. Không chắp tay sau lưng đứng trước tượng Phật và chư vị Bồ-tát.

Không dùng miệng thổi nhang hay đèn khi thờ Phật. Không cầm nhang vừa đi vừa đánh xa (vẫy tay). Mỗi lư hương chỉ cắm một cây nhang, nếu thấy trên lư hương đã có nhang rồi thì chỉ tới lễ lạy thôi chứ không nên đốt thêm nhang.

Khi lễ Phật thì áo quần phải chỉnh tề, trang nghiêm và thanh tịnh. Chắp tay ngang ngực, các ngón tay không so le, tay không cầm vật gì. Không đung các ngón tay vào cằm hoặc vào lỗ mũi. Khi lạy, đưa hai tay lên ngang trán, rồi hạ xuống ngang ngực trước khi xòe hai tay sang hai bên và lạy xuống. Lạy Phật, năm vóc (đầu, hai tay, hai chân) phải sát đất. Hai bàn chân duỗi thẳng ra, mông áp

sát xuống chạm vào hai lòng bàn chân. Tâm thành kính và đọc thầm danh hiệu của Ngài. Khi vừa mới ăn cơm no, thì không nên lễ lạy, vì không tốt cho hệ tiêu hóa.

Không nên xem đức Phật như một vị thần linh có công năng ban phúc giáng họa. Phải hiểu rằng, đức Phật là người cha lành của nhân loại, là bậc Thầy có đầy đủ từ bi và trí tuệ để cứu giúp cho chúng sinh thoát khỏi luân hồi sinh tử. Vì cảm niệm công ơn sâu dày ấy, nên chúng ta thành tâm cúng dường và lễ lạy. Mặt khác, lạy Phật giúp ta diệt trừ tham sân si, cống cao ngã mạn và tiêu trừ nghiệp chướng sâu dày, phước đức ngày càng tăng trưởng.

Là người Phật tử thì không lễ lạy 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. Những hình thức như thế, chỉ là phương tiện ban đầu để dẫn dắt cho những người mê mờ đến với đạo, còn đối với người Phật tử chân chính thì phải tin sâu nhân quả nghiệp báo.

Người Phật tử đã quy Tam bảo rồi thì không quy y ngoại đạo tà giáo. Không nghe các học thuyết hoặc những 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 cần phải 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 thì tin hiểu nhân quả nghiệp báo, gieo nhân tốt thì gặp quả tốt, chứ không tin vu vơ rồi đi cầu xin ông này, bà nọ.

Là người Phật tử với nhau thì phải có bổn phận khích lệ và sách tấn các bạn đồng tu cùng nhau siêng năng đi chùa học đạo.



## **Chương XI - NGÔI THIÊN, KINH HÀNH, TỤNG KINH VÀ NIỆM PHẬT**

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 có ý thức trong mỗi bước chân đi đến thiền đường. Ngồi thiền là cơ hội để thu nhiếp thân tâm, chế tác chất liệu an lạc và thanh thoi. Ngồi thiền với đại chúng, ta có thể thừa hưởng năng lượng tập thể và giúp cho ta thực tập dễ dàng hơn.

Nên mặc áo quần mỏng nhẹ và rộng rãi trong khi tọa thiền. Ngồi xuống rồi, lập tức khởi sự điều chỉnh tư thế ngồi và hơi thở. Ngồi lưng thật thẳng mà không cứng. Đầu ngay ngắn, không cúi xuống và 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 và buông thư, đừng gò bó, đừng gồng mình. Mắt có thể nhắm hoặc mở hé, nhìn xuống khoảng 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 có ý thức, đưa tâm về lại với thân, tạo ra trạng thái thân tâm nhất như, duy trì sự tĩnh lặng và sáng suốt.

Nếu thân thể bị đau nhức thì nên sửa lại thế ngồi, miễn là mỗi động tác được đặt trong chánh niệm tỉnh thức và tránh tạo ra tiếng động, làm ảnh hưởng đến người ngồi bên cạnh.

Xả thiền cần phải nhẹ nhàng, không nên thô tháo. Trước tiên, lay động nhẹ đầu về phía trái rồi sang phía phải. Sau đó, xát nhẹ hai bàn tay rồi áp lên hai mắt cho có sức ấm. Dùng tay xoa bóp từ trên đỉnh đầu xuống toàn thân. Xoa bóp các bắp thịt trên mặt, vai, lưng, ngực, bụng, hai cánh tay và bắp chân. Mỗi nơi xoa bóp khoảng chừng hai mươi lần. Và luôn luôn rõ biết từng hoạt động của cơ thể trong khi xả thiền.

Sau giờ ngồi thiền, ta thực tập đi kinh hành hoặc tụng kinh. Kinh hành là đi chậm rãi khoan thai, mỗi bước chân phối hợp với hơi thở vào hay một hơi thở ra. Ta đi thật tự nhiên, nhẹ nhàng và duy trì khoảng cách giữa ta và người đi trước ít nhất là một mét. Đừng nhìn qua, nhìn lại mà hãy chú tâm tới sự xúc chạm giữa bàn chân và mặt đất. Buông lỏng toàn thân, trên khuôn mặt điểm nhẹ nụ cười hàm tiếu, mỗi bước đi đều có khả năng tỏa chiếu sự thanh thoi và tự tại như đi trong thế giới của Tịnh độ không khác.

Khi tụng kinh, phải để hết tâm ý vào lời kinh. Nên chú ý từng nhịp mõ để tụng theo với đại chúng cho đều đặn. Không nên bắt giọng quá cao hay quá thấp, mà mỗi âm điệu phải hòa vào với đại chúng.

Khi niệm danh hiệu Phật hoặc chư vị Bồ-tát thì tâm ý phải bám sát vào danh hiệu của các Ngài. Tâm luôn luôn rõ biết từng chữ một; từ chữ đầu tiên cho đến chữ cuối cùng không để kể hờ. Nghĩa là, không có những ý niệm khác xen lẫn vào, tâm chỉ thuần túy và trọn vẹn với câu niệm Phật.

## Chương XII - BẢO VỆ MÔI TRƯỜNG

Người Phật tử phải 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 không tùy tiện xả rác bừa bãi. Bởi tình trạng **trái đất bị hâm nóng** đã đưa đến nguy cơ động đất, sóng thần, bão lụt... làm phát sinh nhiều bệnh tật và giết chết hàng trăm triệu người trên thế giới. Là học trò của đức Thế Tôn thì phải 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, nhằm đem lại sự mát mẻ, an bình cho tự thân và cho cộng đồng xã hội.

Ở trong gia đình chúng ta cần phải biết sử dụng các tiện nghi vừa đủ, không nên tiêu sài quá phung phí. Khi dùng điện nước phải hết sức tiết kiệm. Nhớ tắt máy vi tính hoặc các loại máy móc khác sau khi đã sử dụng. Nên dùng loại bóng đèn có thể tiết kiệm được năng lượng. Đi ra khỏi phòng phải nhớ tắt đèn. Nếu không có việc gì cần thiết thì hạn chế việc đi lại, nhằm tiết kiệm xăng dầu và giảm thiểu chất CO<sub>2</sub> 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 không nên 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... Trước khi đem bỏ thùng rác, ta nên 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. Sau khi vắt gọt và lột 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.



### **Chương XIII - NĂM GIỚI**

*Năm Giới tức là năm phép thực tập chánh niệm, biểu hiện được một cách cụ thể giáo lý Tứ Đế và Bát Chánh Đạo, con đường của Phật, con đường của hiểu biết và thương yêu đích thực có khả năng*

đưa tới trí tuệ, chuyển hóa và hạnh phúc cho bản thân và cho thế giới. Năm Giới mang theo tuệ giác Tương Tác, tức là Chánh Kiến, có khả năng tháo bỏ mọi cuồng tín, cố chấp, kỳ thị, sợ hãi, hận thù và tuyệt vọng. Sống và thực tập theo Năm Giới là chúng ta đã đi vào con đường mà các vị Bồ Tát đang đi. Năm Giới này đại diện cho cái thấy của đạo Phật về một nền Tâm Linh và Đạo Đức Toàn Cầu. Biết rằng đang được đi trên con đường của Phật, chúng ta không còn lý do gì để lo lắng cho hiện tại và sợ hãi cho tương lai.

### **Giới thứ nhất: Bảo vệ sự sống**

Ý thức được những khổ đau do sự giết chóc gây ra, con xin nguyện thực tập nuôi dưỡng tuệ giác Tương Tác và lòng Từ Bi để có thể bảo vệ sinh mạng của con người, của các loài động vật, thực vật và môi trường của sự sống. Con nguyện không sát hại, không để kẻ khác sát hại và không yểm trợ cho bất cứ một hành động sát hại nào trên thế giới, trong tư duy cũng như trong đời sống hằng ngày của con. Thấy được rằng tất cả những bạo động do sự sợ hãi, hận thù, tham vọng và cuồng tín gây ra đều bắt nguồn từ cách tư duy lưỡng nguyên và kỳ thị, con nguyện học hỏi thái độ cởi mở, không kỳ thị và không cố chấp vào bất cứ một quan điểm, một chủ thuyết hay một ý thức hệ nào để có thể chuyển hóa hạt giống cuồng tín, giáo điều và thiếu bao dung trong con và trong thế giới.

### **Giới thứ hai: Hạnh phúc chân thực**

Ý thức được những khổ đau do lường gạt, trộm cắp, áp bức và bất công xã hội gây ra, con nguyện thực tập san sẻ thì giờ, năng lực và tài vật của con với những kẻ thiếu thốn, trong cả ba lĩnh vực tư duy, nói năng, và hành động của đời sống hằng ngày. Con nguyện không lấy làm tư hữu bất cứ một của cải nào không phải do tự mình tạo ra. Con nguyện thực tập nhìn sâu để thấy rằng hạnh phúc và khổ đau của người kia có liên hệ mật thiết đến hạnh phúc và khổ đau của chính con, rằng hạnh phúc chân thực không thể nào có được nếu không có hiểu biết và thương yêu, và đi tìm hạnh phúc bằng cách chạy theo quyền lực, danh vọng, giàu sang và sắc dục có thể đem lại nhiều hệ lụy và tuyệt vọng. Con đã ý thức được rằng hạnh phúc chân thực phát sinh từ chính tự tâm và cách nhìn của con chứ không đến từ bên ngoài, rằng thực tập phép tri túc con có thể sống hạnh phúc được ngay trong giây phút hiện tại nếu con có khả năng trở về giây phút ấy để nhận diện những điều kiện hạnh phúc mà con đã có sẵn. Con nguyện thực tập theo Chánh Mạng để có thể làm giảm thiểu khổ đau của mọi loài trên trái đất và để chuyển ngược lại quá trình hâm nóng địa cầu.

### **Giới thứ ba: Tình thương đích thực**

Ý thức được những khổ đau do thói tà dâm gây ra, con xin học hỏi theo tinh thần trách nhiệm để giúp bảo hộ tiết hạnh và sự an toàn của mọi người, mọi gia đình và trong xã hội. Con biết tình dục và tình yêu là hai cái khác nhau, rằng những liên hệ tình dục do thèm khát gây nên luôn luôn mang tới hệ lụy, đổ vỡ cho con và cho kẻ khác. Con nguyện không có liên hệ tình dục với bất cứ ai nếu không có tình yêu đích thực và những cam kết chính thức và lâu dài. Con sẽ làm mọi cách có thể để bảo vệ trẻ em, không cho nạn tà dâm tiếp tục gây nên sự đổ vỡ của các gia đình và của đời sống đôi lứa. Con nguyện học hỏi những phương pháp thích ứng để chăm sóc năng lượng tình dục trong con, để thấy được sự thật thân tâm nhất như và để nuôi lớn các đức Từ, Bi, Hỷ và Xả, tức là những yếu tố căn bản của một tình yêu thương đích thực để làm tăng trưởng hạnh phúc của con và của

người khác. Con biết thực tập Tứ Vô Lượng Tâm ấy, con sẽ được tiếp tục đẹp đẽ và hạnh phúc trong những kiếp sau.

### ***Giới thứ tư: Lắng nghe và ái ngữ***

Ý thức được những khổ đau do lời nói thiếu chánh niệm và do thiếu khả năng lắng nghe gây ra, con xin nguyện học các hạnh Ái Ngữ và Lắng Nghe để có thể hiến tặng niềm vui cho người, làm vơi bớt nỗi khổ đau của người, giúp đem lại an bình và hòa giải giữa mọi người, giữa các quốc gia, chủng tộc và tôn giáo. Biết rằng lời nói có thể đem lại hạnh phúc hay khổ đau cho người, con nguyện học nói những lời có khả năng gây thêm niềm tự tin, an vui và hi vọng, những lời chân thật có giá trị xây dựng hiểu biết và hòa giải. Con nguyện không nói năng gì khi biết cơn bực tức đang có mặt trong con, nguyện tập thở và đi trong chánh niệm để nhìn sâu vào gốc rễ của những bực tức ấy, nhận diện những tri giác sai lầm trong con và tìm cách hiểu được những khổ đau trong con và trong người mà con đang bực tức. Con nguyện học nói sự thật và lắng nghe như thế nào để có thể giúp người kia thay đổi và thấy được nẻo thoát ra ngoài những khó khăn đang gặp phải. Con nguyện không loan truyền những tin mà con không biết chắc là có thật, không nói những điều có thể tạo nên những sự bất hòa trong gia đình và trong đoàn thể. Con nguyện thực tập Chánh Tinh Tấn để có thể nuôi dưỡng khả năng hiểu, thương, hạnh phúc và không kỳ thị nơi con và cũng để làm yếu dần những hạt giống bạo động, hận thù và sợ hãi mà con đang có trong chiều sâu tâm thức.

### ***Giới thứ năm: Nuôi dưỡng và trị liệu***

Ý thức được những khổ đau do thói tiêu thụ không chánh niệm gây nên, con nguyện học hỏi cách chuyển hóa thân tâm, xây dựng sức khỏe cơ thể và tâm hồn bằng cách thực tập chánh niệm trong việc ăn uống và tiêu thụ. Con nguyện nhìn sâu vào bốn loại thực phẩm là đoàn thực, xúc thực, tư niệm thực và thức thực để tránh tiêu thụ những thực phẩm độc hại. Con nguyện không uống rượu, không sử dụng các chất ma túy, không ăn uống hoặc tiêu thụ bất cứ một sản phẩm nào có độc tố, trong đó có mạng lưới internet, phim ảnh, truyền thanh, truyền hình, sách báo, bài bạc và cả chuyện trò. Con nguyện thực tập thường xuyên trở về với giây phút hiện tại để tiếp xúc với những gì tươi mát, có khả năng nuôi dưỡng và trị liệu trong con và xung quanh con, không để cho tiếc nuối và ưu sầu kéo con trở về quá khứ và không để cho lo lắng và sợ hãi kéo con đi về tương lai. Con nguyện không tiêu thụ chỉ để khóa lấp sự khổ đau, cô đơn và lo lắng trong con. Con nguyện nhìn sâu vào tự tính tương quan tương duyên của vạn vật để học tiêu thụ như thế nào mà duy trì được an vui trong thân tâm con, trong thân tâm của xã hội, và trong môi trường sự sống.

Người Phật tử đến chùa phải nắm vững những uy nghi này, bởi đây là vấn đề căn bản ở bước đầu học Phật, mà Phật tử tại gia cần phải hiểu biết. Nếu chúng ta đến chùa nhưng không hiểu gì về những luật nghi như đã trình bày ở trên thì sẽ dễ tạo ra phiền não, tội lỗi. Do đó, quyển sách Uy nghi này tuy đơn giản, ngắn gọn nhưng rất cần thiết, chúng ta cần phải đọc đi đọc lại nhiều lần để dễ dàng ghi nhớ thực hành, xứng đáng là người Phật tử chân chính, nhằm góp phần xây dựng nếp sống tốt đẹp, văn minh cho gia đình và cho cộng đồng xã hội.



*Thân cận người xuất gia  
Học hỏi và thực tập  
Chuyển hóa nghiệp xấu ác  
Là phước đức lớn nhất.*