Gl□l Tl□P Hl□N (*)

Thích Nh□t H□nh

Đ□o Tràng Mai Thôn, Pháp Qu□c

Đây là Gi□i Th□ Nh□t:

Ý th□c đ□□c nh□ng kh□ đau do thái đ□ cu□ng tín và thi□u bao dung gây ra, con xin nguy□n th□c t□p đ□ đ□ng b□ v□□ng m□c vào b□t c□ m□t ch□ nghĩa nào, m□t lý thuy□t nào, m□t ý th□c h□ nào, k□ c□ nh□ng ch□ thuy□t Ph□t giáo. Nh□ng giáo nghĩa B□t d□y ph□i đ□□c nh□n th□c nh□ nh□ng pháp môn h□□ng d□n th□c t□p đ□ phát khⓘi tu□ giác và t□ bi mà không ph□i là nh□ng chân lý đ□ th□ ph□ng và b□o v□, nh□t là b□o v□ b□ng nh□ng ph□□ng ti□n b□o đ□ng.

Đây là Gi□i Th□ Hai:□

Ý th□c đ□□c nh□ng kh□ đau do ki□n ch□p và v□ng t□□ng gây ra, con xin nguy□n th□c t□p đ□ phá b□ thái đ□ h□p hòi và c□ ch□p, đ□ có th□ c□i m□ và đón nh□n tu□ giác và kinh nghi□m c□a ng□□i khác. Con bi□t r□ng nh□ng ki□n th□c hi□n gi□ con đang có không ph□i là nh□ng chân lý b□t di b□t d□ch, và tu□ giác chân th□c ch□ có th□ đ□t đ□□c do s□ th□c t□p quán chi□u và l□ng nghe, b□ng s□ buông b□ t□t c□ m□i ý ni□m mà không ph□i b□ng s□ ch□a ch□p ki□n th□c khái ni□m. Con nguy□n su□t đ□i là m□t ng□□i đi tìm h□c và th□□ng tr□c s□ d□ng chánh ni□m đ□ quán chi□u s□ s□ng trong con và xung quanh con trong t□ng giây phút.

Đây là Gi□i Th□ Ba:□

Ý th□c đ□□c nh□ng kh□ đau do s□ c□□ng b□c k□ khác vâng theo ý ki□n c□a mình, con nguy□n không ép bu□c ng□□i khác, k□ c□ tr□ em, theo quan đi□m c□a con, b□ng b□t c□ cách nào: uy quy□n, s□ mua chu□c, s□ d□a n□t, s□ tuyên truy□n và giáo d□c nh□i s□. Con nguy□n tôn tr□ng s□ khác bi□t c□a k□ khác và s□ t□ do nh□n th□c c□a h□. Tuy nhiên con bi□t con ph□i dùng nh□ng ph□□ng ti□n đ□i tho□i t□ bi và ái ng□ đ□ giúp ng□□i khác c□i b□ cu□ng tín và c□ ch□p.

Đây là Giới Thứ Tư:

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

Đây là Giới Thứ Năm:

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

Đây là Giới Thứ Sáu:

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

Đây là Giới Thứ Bảy:

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

Đây là Giới Thứ Tám:

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

Đây là Giới Thứ Chín:

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

Đây là Giới Thứ Mười:

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

Đây là Giới Thể Mười Một:

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

Đây là Giới Thể Mười Hai:

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

Đây là Giới Thể Mười Ba:

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

Đây là Gi□i Th□ M□□i B□n:□

(Dành cho Ti□p Hi□n T□i Gia)

Ý th□c đ□□c r□ng s□ tìm t□i và ph□i h□p gi□a hai c□ th□ do s□ thúc đ□y c□a d□c tình không nh□ng đã không th□ gi□i t□a đ□□c n□i cô đ□n c□a con ng□□i mà còn t□o thêm nhi□u kh□ đau, chua cay và xa cách, con nguy□n không ăn n□m với nh□ng ng□□i không ph□i là v□ hay ch□ng c□a con. Con ý th□c đ□□c r□ng hành đ□ng tà dâm s□ gây ra kh□ đau cho k□ khác và cho chính con trong hi□n t□i và trong t□□ng lai. Con bi□t mu□n b□o v□ h□nh phúc c□a mình và c□a k□ khác thì ph□i bi□t tôn tr□ng nh□ng đi□u mà mình và k□ khác đã cam k□t. Con nguy□n s□ làm m□i cách có th□ đ□ b□o v□ tr□ em, không cho n□n tà dâm ti□p t□c gây nên s□ đ□ v□ c□a các gia đình và c□a đ□i s□ng đôi l□a. Con ý th□c đ□□c tr□n v□n trách nhi□m c□a con v□ s□ cho ra đ□i nh□ng sinh m□ng m□i và th□□ng xuyên quán chi□u v□ môi tr□□ng sinh ho□t trong t□□ng lai c□a nh□ng sinh m□ng này.

(Ti□p Hi□n xu□t gia)

Ý th□c đ□□c r□ng lý t□□ng xu□t gia ch□ có th□ th□c hi□n đ□□c v□i s□ c□t b□ hoàn toàn nh□ng ràng bu□c đ□i v□i ái d□c, con nguy□n gi□ mình th□t tinh khi□t, t□ b□o v□ n□p s□ng ph□m h□nh c□a con và h□t lòng b□o v□ ti□t h□nh c□a k□ khác. Con bi□t cô đ□n và kh□ đau không th□ nào đ□□c gi□i t□a b□ng d□c tình mà ch□ có th□ đ□□c chuy□n hóa b□ng s□ th□c t□p hi□u bi□t và th□□ng yêu đích th□c. Con bi□t hành đ□ng dâm d□c s□ làm tan v□ cu□c đ□i xu□t gia c□a con, làm h□i đ□n cu□c đ□i c□a k□ khác và không cho con th□c hi□n đ□□c lý t□□ng c□u đ□ chúng sanh c□a mình. Con nguy□n không ép u□ng thân th□ con, không đ□i x□ v□i thân th□ con m□t cách b□o đ□ng và khinh xu□t, không xem thân th□ ch□ nh□ là m□t d□ng c□. Con nguy□n b□o tr□ng thân th□ con, xem thân th□ mình là đ□n th□ c□a tâm linh, là chi□c thuy□n v□□t bi□n, và th□□ng xuyên h□c h□i b□o t□n tinh, khí và th□n đ□ có đ□ năng l□c hành đ□o.

***Chú thích riêng c□a Ban Biên T□p Th□ Vi□n Hoa Sen:**

Trên đây là 14 Gi□i Ti□p Hi□n do Hoà Th□□ng Thích Nh□t H□nh sáng tác vào đ□u th□p niên 1960 t□i Sài Gòn Vi□t Nam. Văn b□n này đã đ□□c Th□y hi□u đính t□i h□i ngo□i. (Gi□i này

không ph□i gi□i lu□t c□a Ph□t đ□t ra)

BTV