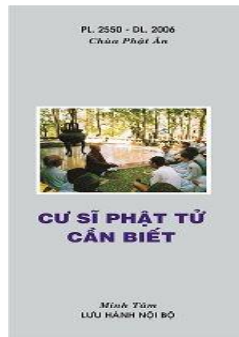


Cư Sĩ Phật Tử Cần Biết



HT Minh Tâm (Khinh An)

---o0o---

Nguồn

<http://www.tuvienquangduc.com.au/>

Chuyển sang ebook 11-07-2015

Người thực hiện :

Nguyễn Ngọc Thảo - thao_ksd@yahoo.com.vn

Nam Thiên - namthien@gmail.com

[Link Audio Tại Website http://www.phapthihoi.org](http://www.phapthihoi.org)

Mục Lục

LỜI GIỚI THIỆU
LỜI GIỚI THIỆU
ĐỨC TIN
ĐỨC TIN PHẬT GIÁO
THỰC HIỆN ĐỨC TIN
THỜ PHẬT
THỰC HÀNH LỄ TỤNG
LỄ PHẬT
CÁCH TỤNG KINH
CÁCH ĐÁNH CHUÔNG MŨ
KHAİ CHUÔNG MŨ(*)

---o0o---

LỜI GIỚI THIỆU

Trong cuộc sống đa đoan hằng ngày hiện nay, đa số Phật tử ít có thời gian học hỏi, nghiên cứu kinh sách trong cả núi “Tam tạng” đồ sộ của Phật giáo. Nay chỉ cần 15, 20 phút đọc quyển sách nhỏ này bạn có thể nhận được một số nét căn bản cho người Phật tử và từ đó làm cơ sở ban đầu cho những bước tiếp theo của niềm tin Phật pháp. Tôi trân trọng giới thiệu để chúng ta cùng nhau “Văn Tư Tu” trong tình đồng đạo.

Xin cảm ơn Tùng Sơn (Minh Tâm) đã cho xem trước.

Sài Gòn, Mùa Báo Hiếu 2546
VÔ TƯỞNG CƯ SĨ

---o0o---

LỜI GIỚI THIỆU

Tôi đọc kinh sách, nghe giảng và học hỏi, đồng thời rút kinh nghiệm trong những năm qua cùng các pháp hữu nghiên cứu và hoằng truyền chánh pháp, đặc biệt với đạo hữu Nguyên Phước.

Thấy cần, rút ra một số nét cơ bản để chia sẻ cùng quý Phật tử thật dễ đọc, dễ hiểu, dễ thực hành trong niềm tin Phật pháp.

Chỉ là một việc bình thường với tâm ý phụng sự.

Mong được các bậc cao minh chỉ giáo;

Xin quý thiện hữu cảm thông;

Cầu xin Tam Bảo chứng giám.

Mùa An cư 2546

TÙNG SƠN

---000---

ĐỨC TIN

Đức tin là một thứ tình cảm tôn giáo đóng vai trò trung gian nối kết giữa tín đồ và các đấng thiêng liêng của tôn giáo.

Đức tin còn là nền tảng cho mọi sinh hoạt của tôn giáo, thể hiện một tình cảm toàn diện (Phật giáo thường gọi là đạo tâm) tạo một sự hòa hợp quân bình giữa lý trí, ý chí và sự rung cảm rạo rào của tình cảm siêu nhiên.

Đức tin còn là khởi điểm của con đường vào đạo, là nguồn cội của mọi hành động chí chơn, chí thiện, chí mỹ, khi đặt đức tin ấy theo đúng hướng không mơ hồ với lý trí. Nhưng khi đức tin mà mê tín cố chấp, người tín đồ sẽ lao đầu vào con đường tà kiến, kiến thủ, nó trở thành cuồng tín, bạo hành gây mọi đổ vỡ, loạn ly. Vì cuồng tín là biểu hiện tâm trạng thiếu quân bình, sinh tâm ích kỷ, nhỏ nhen, đánh mất khả năng cảm nhận “*sự tương giao nhân loại tâm hồn*” và sự tương sinh trong cuộc sống.

Những cuộc thánh chiến (đã Thánh thì còn chiến cái gì !) những thù hận giữa các tín đồ khác tôn giáo đều phát sinh từ vọng tâm cuồng tín này. Ngay trong thời đại được gọi là văn minh tiến bộ hiện nay, mà hằng ngày các tôn giáo tàn sát lẫn nhau, tìm cách tiêu diệt nhau làm cho nhân loại vô cùng điêu đứng !

Cuồng tín và mê tín đứng chung một bình diện, nghĩa là khởi phát từ thứ tâm thức vô minh, hẹp hòi chưa được khai mở, một tâm hồn bệnh hoạn, hắc ám. Tuy thế, mê tín mang tính chất thụ động, chạy theo ngoại vật, thiếu khả năng tự chủ, tự giác để tự độ. Nhưng ở người mê tín còn có sự “*giao cảm tâm linh*” có lúc còn nhận lấy được vài cảm ứng để gia tăng niềm tin nơi lòng họ. Còn cuồng tín mang tính chất bạo động, manh động, hoàn toàn bị ngoại vật sai sử, năng lực trong tâm hồn được huy động tối đa để bảo vệ lấy cuồng tín mà họ cho là niềm tin. Chính tín ngưỡng biến thành tín điều, biến thành chân lý tuyệt đối một cách mù quáng. Đối với kẻ cuồng tín chất người cần cỗi, tình cảm cạn kiệt, ai nghịch ý đều là kẻ thù. Thay vì dùng tín ngưỡng để thăng hoa con người, diêu hóa đời sống, thì, trong trường hợp này tín ngưỡng biến thành pháo đài với một nhóm cuồng binh tử thủ đưa đến tâm trạng kiêu căng, hiếu sát, tiến vào con đường tham vọng, bá chủ, độc tôn...

---o0o---

ĐỨC TIN PHẬT GIÁO

Người Phật tử tin không phải chỉ cúi đầu chấp nhận, không phải hiểu rõ đối tượng tín ngưỡng của mình là đủ, Phật giáo cũng không chấp nhận thái độ thụ động, y lại vào đảng tối cao nào, dù đảng ấy là đức Phật. Nhưng vẫn chí thành, chí kính, tin vào luật nhân quả, vào thuyết duyên sinh vô ngã của Ngài.

Đức tin là một tác động có tính cách toàn diện, là đắm mình trong lý tưởng đang tôn thờ, sống trọn vẹn với lý tưởng ấy.

Người có đức tin chân chánh (chánh tín) là người đang bơi lội trong dòng sông trong mát chứ không phải là kẻ đứng ngắm vẻ đẹp để khen ngợi dòng sông. Đó là con đường tâm linh thể nghiệm. Bởi vì, **TIN** là một đức tính cần

thiết mang lại hạnh phúc cho con người. Đó là quyền lợi, một thứ quyền lợi thiêng liêng cần thiết cho đời sống.

Một niềm tin chân chánh là một nguồn năng lực nuôi dưỡng tâm hồn, người không có niềm tin là kẻ bất hạnh, một tâm hồn cần cỗi, chai đá, không bình thường, mất định hướng. Đức tin có khả năng chuyển hóa giúp con người thoát khỏi những trở ngại, rủi ro, đôi lúc còn tỏa ra chung quanh một cách linh diệu và hiệu nghiệm mà chỉ người có đức tin mới cảm nhận được.

Có hai đối tượng cần thiết để người Phật tử đặt niềm tin:

1. Tha lực :

Đây chính là huyền lực tâm linh giải thoát mà chư Phật, Bồ Tát đã chứng nhập. Huyền lực ấy được diễn tả qua kho tàng giáo điển Kinh, Luật, Luận (Thánh giáo lượng), lời cuốn và nuôi dưỡng nhiều thế hệ nối tiếp nhau đóng vai trò truyền bá làm lợi ích cho nhân sinh, đó là những bậc chơn tu được tôn xưng là Hiền Thánh Tăng. Tha lực gia hộ cho người tin đạo vững tiến trên đường thể nhập. Đó là diệu dụng của tâm linh giải thoát. Điều này tự cổ chí kim không những có mà còn có nhiều biểu hiện minh xác tích cực cho những ai đặt đúng niềm tin.

2. Tự lực (phần chính yếu) :

Phật tử đặt niềm tin vào chính mình, vào năng lực đang tiềm tàng sẵn trong tâm hồn mình đã được đức Phật tuyên thuyết : *“Nhất thiết chúng sanh giai hữu Phật tánh”* đây là một chân lý tuyệt đối *“Con người là một cá thể toàn vẹn, tự nó có giá trị tuyệt đối mà khỏi cần phải nhờ một ngoại lực nào gắn nhãn hiệu cho nó”*.

Vì thế, người Phật tử phải nuôi dưỡng và duy trì đức tin thật kiên cố, với khả năng tự giác ngộ của chính mình; phải phát huy được năng lực tự nội (Phật tánh) để chiếu tỏa rực rỡ lên và hòa đồng với vũ trụ như chư Phật quá khứ đã phát huy, chư Phật hiện tại đang phát huy và chư Phật vị lai sẽ phát huy.

Tự lực nắm phần chủ đạo.

Tha lực hỗ trợ cho phần chủ đạo như gió trợ lực cho thuyền buồm và người lái thuyền mới là người định hướng.

---o0o---

THỰC HIỆN ĐỨC TIN

Khi đã có đức tin, người Phật tử phải thực hiện đức tin ấy mới gọi là tin, chứ không thể tin suông, chưa thể gọi là tin được. Vì tin chưa chắc đã hiểu, hiểu chưa chắc đã làm và làm chưa chắc đã đúng.

Ở đây, trong phạm vi nhỏ, giản lược: **Tín Phật**. Tín đồ đạo Phật, đức Phật chia làm bốn chúng : Hai chúng xuất gia là Tăng già, Tỳ Kheo (nam) và Tỳ Kheo ni (nữ); hai chúng tại gia là : Ưu Bà Tắc (nam) và Ưu Bà Di (nữ).

Ưu Bà Tắc cũng gọi là cận sự nam, hay nam cư sĩ (Thiện nam). Ưu Bà Di cũng gọi là cận sự nữ, hay nữ cư sĩ (Tín nữ).

Cư sĩ là những tín đồ Phật giáo đã Quy y Tam Bảo (quy y Phật, quy y Pháp, quy y Tăng) có pháp danh và thọ trì năm giới cấm (không sát sanh, không trộm cướp, không tà dâm, không nói dối và không uống rượu).

Sách Pháp Hoa Huyền Tán dịch nghĩa chữ “*cư sĩ*” là :

- Giữ đạo
- Điềm đạm
- Chứa đức
- Tri túc (*ít ham muốn*)

Tàu dịch âm của chữ Phạn “*Kulapati*” có nghĩa bao quát là :

- Có tiền của tài đức mà không tham gia thế sự.
- Ân dật không muốn làm quan.
- Có xu hướng tin và thực hành theo Phật.

Dịch nghĩa và quan niệm trên tuy không còn thích hợp với trào lưu mới nhưng chúng ta phải biết để thấy vị thế của mình khi tin và thực hành giáo lý đạo Phật trong đời sống của người cư sĩ.

Thông thường, Phật giáo Việt Nam định rằng : Bất cứ ai hễ có **TÍN, TÂM, NGUYỆN** tu theo những hạnh sơ đẳng của Phật giáo đều gọi là Cư sĩ.

Trong phạm vi bài này chúng tôi muốn đề cập người cư sĩ Phật giáo phải tu như thế nào để có lợi ích thiết thực.

Trước hết phải có một quan niệm đúng đắn về chữ **TU**.

Các vị xuất gia phát khởi đại nguyện cứu độ chúng sanh, cắt ái từ thân, gia nhập Tăng đoàn, làm trưởng tử của Phật là những bậc thầy, dẫn dắt chúng sanh trên đường giác ngộ giải thoát.

Người cư sĩ còn thế duyên ràng buộc nên tu chỉ với nghĩa thông thường :

- Cái gì trái đạo lý sửa cho hợp đạo lý.
- Những phiền não trong gia đình sửa đổi cho được êm ấm hạnh phúc.

- Những gì tạo duyên tham đắm (sắc, tài, danh, lợi...) sửa đổi cho cuộc sống “*Lạc đạo tri túc*”.

Thấm nhuần đạo lý ấy tổ tiên ta thường dạy :

Thứ nhất là tu tại gia,

Thứ nhì tu chợ, thứ ba tu chùa.

Lấy câu trên làm chuẩn, người cư sĩ đặt định một lối sống cho hợp thời, hợp cảnh, áp dụng giáo lý đức Phật ngay trong cuộc sống hằng ngày.

Tu tại gia tức là sửa đổi ngay trong gia đình, phải biết Phật hóa gia đình, có đại gia đình là bà con giòng họ nội ngoại xa gần, có tiểu gia đình là gồm vợ con, cha mẹ đang sống trong một nhà.

Gia đình là nền tảng của người cư sĩ mà trước hết, mỗi một chúng ta phải biết “*Tu Thân, Tu Tâm*” lấy ba pháp qui y và năm cấm giới làm căn bản mà đức Phật đã thương tưởng, thông cảm cho nghiệp dĩ và hoàn cảnh của người Phật tử tại gia mà chế định.

Phật dạy “*Bể khổ mênh mộng phải nương về Tam bảo, muốn thoát khỏi biển sanh tử luân hồi không thể bỏ qua sự thọ trì giới pháp*”. Vì :

- Giới là thuyền từ đưa người qua biển khổ.
- Giới là đất bằng muôn vật từ đó phát sinh.
- Giới là ngọn đèn sáng chiếu phá mọi tối tăm.
- Giới là con đường tắt đưa đến cõi nhơn thiên.
- Giới là cửa ngõ đưa đến cảnh Niết Bàn an lạc.

Chúng sanh muốn dứt trừ khổ não, hưởng hạnh phúc an vui vô thượng thì phải thọ Tam Quy và trì Ngũ Giới.

Trước khi thọ giới phải thành tâm sám hối cho thân tâm được thanh tịnh, như muốn chứa vị cam lồ phải súc bình cho sạch sẽ.

Sám hối nghĩa là ăn năn, tự thú tội lỗi đã làm, nguyện chừa bỏ không tái phạm, biết chế ngự không cho tội lỗi phát sinh, ví như cái áo dơ đã được giặt sạch phải cố gắng giữ gìn đừng để dính dơ lần nữa. Khi thân tâm đã thanh tịnh mới thọ Tam Quy.

Con đường sanh tử luân hồi đã nhận chìm chúng ta trong nhiều kiếp, si mê lầm lạc trong nhiều đời, nay gặp được đạo vàng nên phát nguyện trở về, y cứ, nương tựa vào Tam bảo. Gọi là Quy y Tam bảo.

Tam Bảo là ba ngôi báu :

1. *Phật bảo* : Tiếng Phạn là Bouddha, tàu dịch âm là Phật Đà, dịch nghĩa là Giác Giả, là đấng giác ngộ hoàn toàn, là vị đạo sư của mười phương pháp giới. Phật là một bảo hiệu cho tất cả các bậc đã tu hành giác ngộ.

2. *Pháp bảo* : Là khuôn phép, là những lời Phật dạy trong tam tạng kinh điển (Kinh, Luật, Luận), y theo giáo pháp tu hành thì quyết định thoát ly sanh tử, chứng thành đạo quả, như kinh có dạy “*Pháp là mẹ sinh ra chư Phật*”.

3. *Tăng bảo* : Là Tăng già, một tập thể sống, tu, học, thực hành pháp Phật, thay Phật hoằng truyền chánh pháp, hướng dẫn chúng sanh tu theo pháp Phật, phải có từ bốn (4) vị Tỳ Kheo trở lên, phải sống theo phép Lục Hòa, mới gọi là Tăng, thiếu các yếu tố trên thì không thể gọi là Tăng được.

Người cư sĩ nương tựa vào Phật, Pháp, Tăng như bệnh nhân nương tựa vào thuốc hay, thầy giỏi để giải trừ căn bệnh của thân tâm.

Tam Bảo có :

1. Tối sơ Tam bảo :

1. *Tối sơ Phật bảo* : Khi đức Thích Ca mới thành Phật.
2. *Tối sơ Pháp bảo* : Khi đức Thích Ca thuyết pháp tứ đế đầu tiên tại vườn Lộc Uyển.
3. *Tối sơ Tăng bảo* : Khi đức Thích Ca nhận năm (5) vị đệ tử xuất gia đầu tiên là các ông Kiều Trần Như, Thập Lịch, Ca Diếp...

2. Trú trì Tam bảo :

4. *Trú trì Phật bảo* : Là những ảnh tượng, xá lợi đang tôn thờ ở các chùa, tháp.
5. *Trú trì Pháp bảo* : Là những kinh sách, luật bộ, luận giải mà tứ chúng của Phật đang thọ trì.
6. *Trú trì Tăng bảo* : Là các bậc xuất gia, tu hành chơn chánh hiện đang sinh hoạt trong các Tăng đoàn, Giáo hội, Tăng già... trên thế giới.

3. Đồng thể Tam bảo :

Tất cả chúng sanh đều có Phật tánh, có khả năng thành Phật, có khả năng nói pháp, học và hành theo chánh pháp, sống phạm hạnh như Tăng già.

Người cư sĩ Phật tử khi đã tự nguyện Quy y Tam bảo thì không được quy y thiên thần quỷ vật, không theo ngoại đạo tà giáo, không theo bạn bè xấu ác.

Chữ “**TỰ**” ở đây còn có nghĩa là “**chính mình**”, tức là trở về y cứ vào Phật, Pháp, Tăng trong chính mình. Quy y vào Tam bảo ở ngoài là tin vào tha lực,

quy y vào Tam bảo chính mình là tin vào tự lực. Tự lực là điều rất quan trọng, như lời Phật dạy “*Hãy tự mình thấp đuốc lên mà đi*”, “*Nhất thiết chúng sanh giai hữu Phật tánh*”, “*Ta là Phật đã thành, chúng sanh là Phật sẽ thành*”...

Người Phật tử khi thành tâm sám hối, là đám đất tốt được dọn sạch cỏ rác, cuốc xới đàng hoàng. Khi đã thọ Tam Quy là gieo trồng hạt giống tốt. Nhưng muốn hạt giống tốt phát triển thì phải rào giậu, vun quén, bảo quản tức là phải thọ trì giới cấm. Người Phật tử tại gia vì gia duyên ràng buộc, vì thế sự đa đoan nên khó thực hiện nhiều giới cấm như hàng xuất gia nên Phật chế ra năm điều răn cấm căn bản gọi là Ngũ Giới :

1. Không được giết hại chúng sanh (*chủ yếu con người*).
2. Không được trộm cắp, cướp giựt.
3. Không được tà hạnh.
4. Không được nói dối.
5. Không được uống rượu và dùng các chất độc hại làm băng hoại thể xác và tinh thần.

Năm điều răn cấm trên đây người cư sĩ Phật tử phải thọ trì tu tập. Giữ trọn được năm cấm giới thì có nhân cách, khỏi sa đọa vào ác đạo. Năm giới cấm này cũng là căn bản cho Sa Di giới, Tỳ Kheo giới và Bồ Tát giới để đạt đến vô thượng Bồ Đề. Ví như muốn xây nhà nhiều tầng thì năm giới này là nền móng đầu tiên, quan trọng nhất, cần yếu nhất cho việc xây tiếp các tầng trên.

Người cư sĩ Phật tử khi đã thọ Tam Quy, trì Ngũ Giới do một lễ Quy y mà vị thầy (Bổn sư) đã thay mặt Tam bảo truyền trao giới pháp và đặt cho một cái tên gọi là pháp danh, chữ đầu của pháp danh theo dòng kệ của tông phái có một ý nghĩa thâm huyền, một tình cảm thiêng liêng, một thiện duyên liên hệ từ quá khứ, hiện tại và cả vị lai (mà người cư sĩ cần tìm hiểu để biết), khi ấy người cư sĩ mới chính thức dự vào một trong bốn chúng đệ tử của Phật và để xứng đáng là con Phật, người cư sĩ phải biết ăn chay, tụng kinh, niệm Phật, thiền quán và nhất là học, hành hoằng dương và bảo vệ chánh pháp (lý tưởng mà mình tôn thờ).

---o0o---

A. Ăn chay :

Ăn chay là chỉ ăn rau trái, không ăn thịt cá hay các loại động vật khác (thọ trì giới bất sát), mục đích và lợi ích của ăn chay, lược giảng có :

- Huân tập và thực hiện hạnh Từ bi.

- Không vay nợ máu thịt chúng sanh.
- Thiểu dục trong cuộc sống.
- Thanh tịnh thân tâm.
- Hợp vệ sinh.
- Giảm thiểu phiền não, tiết kiệm kinh tế.
- Phát triển được trí tuệ.
- Thiện thần ủng hộ.

Người cư sĩ Phật tử khi chưa trường trai được thì ăn trai kỳ :

- Nhị trai, 1 tháng 2 ngày mùng 1 và 15.
- Tứ trai, 1 tháng 4 ngày, 1, 15, 30 và 14.
- Thập trai, 1 tháng 10 ngày, 1, 8, 14, 15, 18, 23, 24, 28, 29, 30.

Khi ăn chay phải cử ngũ vị tân : Hành, hẹ, nén, tỏi, tỏi tây, vì những thứ này ăn vào kích thích tham dục, nóng nảy, tiết ra mùi hôi hám.

---o0o---

B. Niệm Phật :

Niệm là nhớ nghĩ, nhớ nghĩ đến chư Phật, Phật chính là chân tâm, không nhớ Phật là xa Phật, xa Phật tức tự tâm bị vô minh dẫn dắt, chạy theo trần cảnh, nhớ nghĩ đến Phật tức là hồi tâm hướng thượng, tức là gần Phật. Pháp môn niệm Phật không luận kẻ trí người ngu, không phân Tăng hay tục, không kể sang hèn, giàu nghèo, già trẻ, trai gái, tất cả đều có thể hành trì và thành tựu được cả. Ngài Văn Thù Bồ Tát nói : *“Pháp môn niệm Phật là vua trong tất cả các pháp môn”*. Ngài Mã Minh Đại Sĩ nói : *“Chuyên tâm niệm Phật là phương tiện siêu thắng của Như Lai”*. Diệu Hạnh Bồ Tát nói : *“Pháp môn niệm Phật là tâm tông của chư Phật, là con đường tắt để giải thoát của mọi loài”*.

Niệm Phật có nhiều cách nhưng tựu trung có ba (3) phương pháp chính yếu :

1. Luân quán hay niệm châu.
2. Sổ tức (điều hòa hơi thở).
3. Quán tưởng.

Cả ba cách đều làm cho vọng tâm trong lắng khiến linh giác hiển lộ và hòa nhập vào cảnh giới an lạc, người hành trì tùy căn cơ mà tu tập (trạch pháp).

1. Luân quán : Là môn niệm Phật lần tràng giản dị mà cũng lắm công phu vì mục đích niệm Phật là để đoạn trừ phiền não, thức liễm thân tâm. Trong khi tâm chúng sanh thường là “*tâm viên ý mã*”, phiền não từng sát na dấy khởi biến động không ngừng, nếu muốn có hiệu quả phải nhất tâm bất loạn. Tràng hạt ngoài sự tính đếm còn biểu hiện cho công phu dứt trừ phiền não.

Đại để, phiền não có 108 món khác nhau nên tràng hạt có 108 hạt, về hình thức không nhất thiết phải đẹp, phải sang, phải quý mới có công đức mà cốt ở tâm ý lắng trong, đoạn tận phiền não. Phiền não do 6 căn nhiễm trực với 6 trần rồi phân duyên với 3 cảnh thành 36 cảnh tác động liên tục trong 3 thời = 108 phiền não.

Căn	Trần	Cảnh	Thời
Mắt	Sắc	Xanh, đỏ...	
Tai	Thanh	Hay, dở...	Quá khứ
Mũi	Hương	Thơm, hôi...	
Lưỡi	Vị	Ngon, dở...	Hiện tại
Thân	Xúc	Mềm, cứng...	
Ý	Pháp	Cảm giác chung của 5 căn (cảm thọ)	Vị lai

Sáu (6) căn + sáu (6) trần = 12 căn trần x 3 (ba) cảnh = 36 cảnh x 3 thời = 108.

108 phiền não còn được gọi là 108 kết tập hay 108 kết nghiệp. Kinh lần tràng còn nói tới 108 tôn vị.

Sự phân hiệu 108 tôn vị và 108 kết tập, kết nghiệp rất khó nhớ. Người cư sĩ Phật tử chú tâm niệm Phật chủ yếu là diệt trừ 108 phiền não do lục căn hiệp với lục trần tạo tác.

Chú tâm niệm danh hiệu Phật ứng hợp vào lục căn không cho căn thức nhiễm trực, không còn phân biệt ba cảnh, ba thời mới đoạn được phiền não.

2. Sở tức (đếm hơi thở) :

Là phép niệm Phật để điều hòa hơi thở. Thực dụng phương pháp này để thanh lọc trực khí trong người cho tâm thân thanh thản. Phương pháp niệm

Phật này ích lợi vượt qua lãnh vực y lý, bảo vệ sức khỏe và loại trừ nhiều thân bệnh cũng như tâm bệnh.

3. Quán tưởng :

Niệm Phật quán tưởng phải có định lực vững vàng, phải hết sức kiên nhẫn, tập trung tư tưởng vào hình tượng chư Phật, tưởng nhớ đến hạnh nguyện các ngài, khóa sáu căn không cho sáu trần xâm nhập. Quán tưởng đến lúc nào đại định chứng được lục thông :

- 1/. *Thiên nhãn thông* : Thấy suốt mọi vật.
- 2/. *Thiên nhĩ thông* : Nghe và phân biệt rõ mọi âm thanh.
- 3/. *Tha tâm thông* : Giao cảm được với mọi người mọi vật.
- 4/. *Túc mạng thông* : Biết được quá khứ của mình và người.
- 5/. *Thần túc thông* : Đi bất cứ đâu theo ý.
- 6/. *Lậu tận thông* : Tâm trí hoàn toàn sáng suốt.

Tổ Thảo Đường dạy “*Quán tâm vi tế như vô bất bản chi tuệ, hãn năng giai chứng*”. Do đó, luyện pháp môn này tuy khó khăn nhưng khi được thuần thục rất dễ chứng đạo.

---o0o---

C. Tụng kinh :

Đành rằng, hiểu sâu giáo lý, thông đạt kinh kệ, không lẽ Phật cũng là lẽ, không tụng kinh cũng đã hiểu kinh. Lý thì vậy mà sự thì được mấy ai ? Hơn nữa, tụng kinh là đọc lại những lời mà chư Phật Tổ đã dày công tu tập, chứng ngộ, di giáo lại cho chúng ta tu theo để mà trừ mê khai ngộ.

Người cư sĩ nhất là kẻ sơ cơ học đạo không nên vì một vài lý lẽ đơn điệu chưa thấu đáo mà có ý tưởng xem thường việc tụng kinh, niệm Phật, hay bài bác với lý lẽ không mấy thuyết phục như : “Thích Ca là chủ nhà, Di Đà là hàng xóm” hoặc “Độ sanh không độ tử” hay “Người còn sống không lo, lo gì cho kẻ đã chết”... Thật ra chư Phật ba đời, thiên bách ức hóa thân, niệm Thích Ca, niệm Di Đà có gì khác ? Ai là chủ ai là hàng xóm ! Cũng như “Độ sanh tức độ tử, độ tử tức độ sanh, không sanh làm gì có tử, không tử làm gì có sanh?” Vậy thì đặt vấn đề làm gì cho hoang mang rắc rối !

Khi tụng kinh, muốn có hiệu quả chúng ta phải nhớ :

- Miệng tụng tâm suy để phát huy trí tuệ.
- Phải thanh tịnh thân, miệng, ý nghiệp.

- Phải thành tâm kính ngưỡng.

Tùy căn cơ chúng sanh mà đức Phật giáo huấn, nên mỗi thứ kinh đều có ý nghĩa riêng nhưng cùng chung một mục đích “*giải thoát sanh tử, chứng nhập Niết Bàn*”.

Kinh điển của chư Phật rộng rãi bao la, người cư sĩ Phật tử ít có thời gian, điều kiện để đọc tụng các kinh như Hoa Nghiêm, Đại Bát Nhã, Đại Bảo Tích... vừa có ý nghĩa thâm huyền, vừa dài nên đa số đọc tụng các thứ kinh thông dụng đại để sau đây :

---o0o---

KINH DI ĐÀ

Kinh Di Đà có công năng siêu độ cho người quá cố muốn được sanh về cảnh giới Cực Lạc ở phương Tây. Cảnh giới này do đức Phật Di Đà làm giáo chủ, Ngài phát 48 đại nguyện, lời đại nguyện 19 là nguyện độ cho những chúng sanh nào phát tâm muốn sanh về nước ngài thì niệm Phật A Di Đà từ 1 cho đến 10 niệm mà được “*nhất tâm bất loạn*” thì chắc chắn sẽ được vãng sanh.

---o0o---

KINH PHỔ MÔN

Phổ Môn là phẩm thứ 25 trong kinh Diệu Pháp Liên Hoa nói đến danh xưng và hạnh nguyện của Bồ Tát Quán Thế Âm. Do hạnh nguyện tâm thanh cứu khổ của Ngài. Nên, nếu ai bị tai nạn, thành tâm niệm danh hiệu của Ngài, Ngài liền tùy duyên thị hiện để độ thoát. Có cảm mới có ứng, nên rất nhiều trường hợp được Ngài cứu độ mà sách vở kim cổ đông tây đã ghi chép. Điều quan trọng là khi tụng kinh ngoài sự thành tâm còn phải phát tâm đại từ bi theo hạnh nguyện như Ngài thì rất có hiệu quả.

---o0o---

KINH DƯỢC SƯ

Kinh Dược Sư do đức Thích Ca giới thiệu một thế giới khác ở phương Đông do đức Phật Dược Sư làm giáo chủ. Công hạnh và 12 đại nguyện của Ngài là những phương thức tối diệu để chúng ta tự tạo lấy một cảnh giới huy hoàng, tự tìm được một niềm vui bất diệt. Vì pháp tạng có dạy “*Tam giới duy tâm, vạn pháp duy thức*” nghĩa là ba cõi đều do tâm tạo ra, muôn pháp đều do thức biến hiện mà có. Do vậy, kinh Dược Sư có công năng làm tăng trưởng chánh tín, tự tin để tiêu trừ bệnh tật, oan nghiệp, vì tâm trí lắng đọng không dấy khởi phiền não, dục vọng, lo sợ, buồn rầu... nhờ đó mà bệnh tật cũng bớt phát sinh và không có môi trường để phát triển. Các phương thức

cầu đảo trong kinh dạy mục đích để chúng ta vận hết tâm thành và từ sự chí thành đó mới giao cảm với từ tâm của chư Phật như mẹ tìm con, con phải tìm mẹ. Chứ mẹ muốn tìm con mà con cứ chạy trốn thì làm sao gặp nhau cho được !

---000---

KINH THỦY SÁM

Ngộ Đạt Quốc Sư do một chút vọng tâm mà phải nhận lấy tai nạn do oán đối cách 10 kiếp trước. Nhờ sư Tri Huyền chỉ cách lấy nước Tam Muội mới gội rửa được oan khiên. Nhờ đó Ngài Ngộ Đạt mới trước thuật ra kinh Thủy Sám nói rõ tội chướng và báo chướng của chúng sanh và chỉ cách diệt trừ tội báo.

Nước thế gian có khả năng rửa sạch mọi nhơ bẩn thế gian, nước Tam Muội có công năng rửa trừ oan nghiệp.

Người cư sĩ Phật tử hành trì kinh Thủy Sám đều cốt yếu là phải can đảm chí thành sám hối, quyết tâm dứt bỏ lỗi lầm nhất là phải diệt trừ ác niệm và phát huy mạnh mẽ thiện tâm và cũng chỉ có như vậy mới chuyển hóa được đời sống tối tăm trong gia đình và xã hội quanh mình.

---o0o---

KINH ĐỊA TẠNG

Không những đức Thích Ca mà cả tam thế chư Phật đều ca ngợi đại nguyện của Bồ Tát Địa Tạng : “*Còn một chúng sanh trong địa ngục Ngài nguyện chưa thành Phật*”. Do nguyện lực đó nên Ngài thường cứu độ chúng sanh trong cảnh ngục tù tăm tối. Nên kinh Địa Tạng có công năng siêu độ vong nhân khổ ách.

Yếu lý của kinh Địa Tạng là người trì tụng phải phát tâm vô thượng Bồ Đề, dùng nguyện lực để thần giao cách cảm linh ứng với vong linh người quá cố để nhờ uy đức trì tụng và thần lực của Bồ Tát Địa Tạng người chết sẽ được siêu thăng.

---o0o---

KINH BÁO ÂN

Tức là kinh “**Đại Báo Phụ Mẫu Trọng Ân**”. Với đề kinh như vậy, người cư sĩ Phật tử phải cảm nhận trọn ý của Phật đề cao hạnh “**HIẾU**”.

Kinh này trì tụng vào các dịp hiếu sự, giỗ chạp, ma chay và nhất là vào mùa Vu Lan Báo Hiếu để đền đáp công ơn sinh thành dưỡng dục của cha mẹ.

---o0o---

KINH LƯƠNG HOÀNG

Lương Hoàng Sâm còn gọi là Từ Bi Đạo Tràng Sâm Pháp, được viết vào đời Lương Vũ Đế, do các Pháp sư đời Lương hợp soạn và có nhiều liên hệ với ông nên thông thường gọi là Lương Hoàng Sâm.

Lại có tương truyền rằng, thuở còn hàn vi vợ Lương Vũ Đế là Hi Thị vì ghen tương mà trầm mình xuống giếng. Khi Lương Vũ Đế lên ngôi, oan hồn của Hi Thị hóa làm rắn mãng xà báo oán. Các thuật sĩ trừ yểm không hiệu nghiệm, sau nhờ Tể Công Trưởng Lão dạy phải thiết đàn tràng sám nguyện, giải trừ oan kết, gột rửa tội khiên tam độc, nhờ đó Hi Thị mới được thoát kiếp mãng xà.

Trì tụng kinh này có công năng tiêu trừ tội chướng, giải oán đối nhiều đời. Dĩ nhiên, người trì tụng phải nhất tâm thành khẩn mới có nhiều kết quả, nhất là phải chí thành đánh lễ các danh hiệu Phật và Bồ Tát chứ không nên tụng suông.

---o0o---

KINH PHÁP HOA

Tức kinh Diệu Pháp Liên Hoa, một bộ kinh tối thượng thừa Phật giáo. Nên khi đức Phật thuyết kinh này những vị thiếu căn cơ đều tự động rút lui khỏi pháp hội.

Yếu chỉ của kinh Pháp Hoa : “Khai thị chúng sanh ngộ nhập Phật tri kiến” qui hướng vào nhất thừa vô thượng. Phật dùng nhiều dẫn dụ để khuyến hóa chúng sanh. Người cư sĩ Phật tử trì tụng kinh này phải phát tâm đại thừa, cầu Bồ Tát đạo để đạt đến quả vị Phật thừa.

Trên đây chỉ là khái niệm một vài bộ kinh thường tụng, mỗi chữ mỗi câu trong các kinh đều có ý nghĩa cao siêu, thậm thâm vi diệu, muốn thông hiểu phải gia tâm tìm học và học để mà hành trì chứ không phải để khoe khoang, lòe đời, cống cao ngã mạn, hoặc giả không thành tâm mà chỉ muốn tỏ ra mình đã tụng kinh, niệm Phật mà đời sống phạm hạnh không có, thua cả kẻ thế gian thường tình thì chỉ phỉ báng Phật Pháp mà thôi.

---o0o---

THỜ PHẬT

Sám hối, niệm Phật, tụng kinh muốn có hiệu quả hơn phải đối trước bàn Phật. Ngoài thời gian đi chùa, khi ở nhà, người cư sĩ Phật tử rất nên thiết trí một bàn thờ Phật.

Phong tục tập quán người Việt Nam nhà nào cũng có bàn thờ gia tiên nên khi Phật giáo du nhập vào đã dễ dàng hòa nhập vào lòng quần chúng trong lãnh vực thờ tự. Niềm tin tưởng của đa số quần chúng dù họ chưa chính thức là Phật tử cũng thỉnh Phật về thờ. Hình ảnh đức Phật đối với họ có một uy lực vô biên khi hữu sự. Huống nữa là một cư sĩ Phật tử chân chánh.

Khi muốn trang thiết bàn Phật cần lưu ý :

- Phải bàn bạc, nhất trí với người trong nhà (cha mẹ, chồng vợ, con cháu...).
- Chọn chỗ trang trọng nhất trong nhà.
- Tìm lựa tượng ảnh trang nghiêm, vừa ý, có hảo tướng, không lòe loẹt.
- Vật dụng thờ tự phải sạch sẽ, tương xứng, mỹ thuật, giản tiện.
- Thiết trí đơn giản, trang nghiêm không rườm rà, cầu kỳ (cần thoáng).
- Nên thỉnh chư Thiên đức (nếu chưa có Bồ Tát) đến cử hành lễ an vị, trước khi cử hành lễ an vị phải chay tịnh sám hối trước vài ngày.
- Phải thường bao sái, quét dọn.
- Nếu thờ chung với gia tiên, luôn nhớ nguyên tắc : thượng Phật hạ linh, tiền Phật hậu linh. Không nên thờ chung hoặc thờ ngang hàng Phật với Quan Thánh Đế Quân, Bà Bản Mạng, Cửu Thiên Huyền Nữ, Lê Sơ Thánh Mẫu...
- Thờ Phật tùy theo tâm nguyện của mình, thích ứng hạnh nguyện của các Ngài, nét chung thì có :

“ **Thiền tông** Thờ đức Thích Ca

“ **Tịnh Độ tông** Thờ đức Di Đà

“ **Mật tông** Thờ đức Chuẩn Đề

“ **Cầu An** Thờ đức Quán Thế Âm

“ **Cầu Siêu** Thờ đức Di Đà hay Địa Tạng

“ **Đào bệnh** Thờ đức Dược Sư

“ **Cầu Pháp tương lai** Thờ đức Di Lặc

Tất cả chư Phật, Bồ Tát tròn đủ hạnh nguyện và các Ngài tùy tâm nguyện chúng sanh mà thị hiện để độ thoát, nên thờ 1 vị cũng như thờ cả tam thế chư Phật. Do đó, người cư sĩ Phật tử phải hiểu rõ yếu chỉ này để loại bỏ tâm phân biệt khi thiết trí thờ tự, tránh sự rườm rà, lồi thối, sai chánh pháp, nhất là không nên nghe những lời giải thích sai lạc như : Tuổi trẻ không nên thờ Di Đà, thờ tượng ngồi Ngài mới ở trong nhà, thờ tượng đứng Ngài đi luôn, tụng kinh nhiều thì hay đồ nghiệp...

Trường hợp nhà cửa rộng rãi, phương tiện dồi dào thì mua sắm pháp khí (ảnh tượng, chuông mõ) và vật dụng thờ tự tương xứng để thể hiện tâm thành. Trừ trường hợp nhà cửa chật hẹp, phương tiện thiếu thốn thì nên đơn giản vì bất cứ hoàn cảnh nào chúng ta cũng có thể thiết trí bàn thờ Phật trong nhà được cả, không nên quá cầu nệ, cố chấp mà cũng đừng quá thờ ơ, miễn có tâm ý chí thành thì chư Phật ứng cảm.

Nhiều Phật tử thuần thành thiết trí bàn Phật trang nghiêm và thực hành lễ tụng hàng ngày. Các Phật tử nào không đủ điều kiện, thời gian khi thiết trí bàn Phật rồi thì nên và rất nên thỉnh một cái chuông nhỏ, hằng ngày mỗi tối và sáng mặc áo chỉnh tề, thắp 3 cây nhang đối trước tượng Phật thỉnh 3 hồi chuông tâm nguyện rằng : *“Con đã theo Phật, con xin nguyện bỏ tất cả các điều ác, nguyện làm tất cả các việc lành, nguyện độ tất cả chúng sanh”*, không quá 2 phút đồng hồ là xong. Thiết nghĩ, nhà nhà như vậy, người người như vậy thì cõi Ta Bà này sẽ thành nhân gian tịnh độ và từ đó mà cuộc sống rất có ý nghĩa, rất an lạc hạnh phúc.

---o0o---

THỰC HÀNH LỄ TỤNG

Đã thờ Phật phải biết lễ Phật, muốn hiểu pháp phải biết tụng kinh, tu theo Phật phải hành trì theo pháp Phật.

---o0o---

LỄ PHẬT

Lễ Phật có công năng giảm tính tự kiêu, ngã mạn, nép mình trước một tin tưởng tuyệt đối, biểu lộ sự chí thành, chí kính trước chư Phật và chính ngay với mình.

Lễ Phật có 4 cách :

- Ngũ thể đầu địa.
- Đầu diện tiếp túc.
- Tam khấu đầu lễ.
- Lễ đứng.

Ngũ thể đầu địa là chỉ vào hai chân, hai tay và đầu gọi là năm vóc gieo xuống đất. Khi lễ theo cách này nên phát nguyện lớn như kinh Hoa Nghiêm Tùy Sở diễn nghĩa chỉ dạy :

Khi gôỉ phải con quỳ xuống đất nguyện cho chúng sanh theo Chánh giáo Phật.

Khi gối trái con quỳ xuống đất nguyện cho ngoại đạo bỏ tà kiến theo chánh đạo.

Khi tay phải con chống xuống đất nguyện được vững chắc như Phật ngồi tòa Kim Cang chứng đạo Bồ Đề.

Khi tay trái con áp xuống đất nguyện cho chúng sanh khó điều phục xa lìa ác đạo (dùng tứ nhiếp pháp) mà dắt dẫn nhau vào bể chánh pháp.

Khi đầu con sát đất nguyện cho chúng sanh bỏ tâm kiêu mạn thành tựu đạo vô thượng Bồ Đề.

Xem như vậy, người Phật tử mỗi hành động đều nên phát khởi nguyện lớn cầu cho mình và chúng sanh (kể cả kẻ theo tà giáo) cũng cầu được thành tựu chánh giác.

Đầu diện tiếp túc quy mạng lễ là lễ ôm chân Phật tỏ lòng chí thành vô tận.

Khi thực hiện lễ này phải chú tâm vào “*chánh trí tương ưng*” nghĩa là khi lễ Phật thân phải nghiêm chỉnh, ý phục chỉnh tề, tâm tưởng ý suy, khởi lên chánh niệm, phát nguyện rộng sâu, nhất trí tiên tu, không cầu không chứng. Lễ như vậy, tức là chánh pháp, cùng với trí hướng tương quan ứng hợp mới gọi là chính lễ.

Khi lễ Phật tránh hai điều :

1. **Khinh mạn tương ưng** : là thiếu sự thành khẩn vì thân không nghiêm chỉnh, ý không thanh tịnh, tâm tán loạn, khẩn vái lung tung, kêu cầu loạn xạ, vì cả thân tâm ý đều không thanh tịnh và như vậy tức là có lỗi với Tam Bảo.
2. **Tạp giác tương ưng** : là lễ Phật bất đắc dĩ, sượng sùng, miễn cưỡng, e thẹn, khiến giác quan thấu nhiệm cảnh trần phức tạp đó là điều không nên, có người làm bộ làm tịch cũng không đúng.

Ngoài ra, cách chấp tay cũng phải nghiêm chỉnh, phải hiệp chưởng lẫn hiệp chỉ (bàn tay áp sát vào nhau, các ngón tay không xò ra như cánh quạt mà phải sát khít vào nhau giống như búp sen) đưa tay vừa tầm, mắt nhìn thẳng thấy đầu mút ngón tay là được.

Tam khấu đầu lễ : đó là một cách lễ thông thường, là nhất tâm đánh lễ, ba lần rập trán sát đất chứng tỏ lòng thành khẩn vô cùng và tôn kính tuyệt đối với Tam Bảo.

---000---

CÁCH TỤNG KINH

Tụng kinh là phương pháp hay nhất để thực hiện sự huân tập và sự cầu nguyện.

- **Huân tập** : Tụng kinh có công năng phát sanh trí tuệ và huân tập sự bình tĩnh. Trí tuệ luyện tập cho ta sự sáng suốt (tuệ). Bình tĩnh tập cho ta sức cương nghị (định), đó là hai điều cần cho sự sống theo giáo lý Phật dạy.

- **Cầu nguyện** : Khi tụng kinh tâm trí được tập trung tạo thành một năng lực mạnh mẽ, năng lực ấy có khả năng diệt trừ tội lỗi nơi tâm ý mình và tâm ý kẻ khác. những tội lỗi này ở trong trường hợp người tụng kinh quyết chí nỗ lực diệt trừ thì tội lỗi mới tiêu trừ được những kết quả bất như ý dần dần tiêu diệt. Đồng thời, sự giao cảm của chư Phật, những điều nguyện cầu hợp lý sẽ được thực hiện.

Vì vậy, chúng ta phải tập, phải tụng kinh tối thiểu mỗi ngày một lần có thể rất đơn giản dù chỉ trong mười, mười lăm phút.

Khi tụng kinh lưu ý các điểm sau đây:

- Tụng tiếng vừa phải, không quá lớn hay quá nhỏ.
- Cần rõ ràng, thiên vị, mạch lạc dễ nghe.
- Miệng tụng tâm suy, tập trung tư tưởng.
- Tụng hết bài, hết đoạn không bỏ dở.
- Ngồi, đứng hay quỳ phải nghiêm chỉnh.
- Gặp nghịch duyên thì nghỉ, không gượng ép.
- Phải thành khẩn, tự nhiên, không uốn éo giọng lưỡi.

Nhân đây xin chép mấy vấn đề để cùng tham cứu :

1. Lễ Phật giả kính Phật chi đức.
2. Niệm Phật giả cảm Phật chi ân.
3. Trì giới giả hành Phật chi hạnh.
4. Khán kinh giả minh Phật chi lý.
5. Tọa thiền giả đặng Phật chi cảnh.
6. Đắc ngộ giả chứng Phật chi đạo.
7. Thuyết pháp giả mãn Phật chi nguyện.
8. Tham thiền giả ngộ Phật chi tâm.

---o0o---

CÁCH ĐÁNH CHUÔNG MỖ

Chuông mõ là hai thứ pháp khí trợ duyên cho sự tụng kinh.

- Đánh chuông để điểm câu, dứt đoạn, biểu lộ sự hiểu biết mạch lạc đoạn kinh, báo hiệu cho đại chúng lễ Phật.

- Đánh mõ để giữ nhịp tụng cho đều, bộc lộ âm thanh hòa điệu, dẫn chúng tụng đều.

- Chuông là biểu hiện của trí lực vắng lặng mà người tụng nương theo.
- Mõ là biểu hiện sự rung động của cảnh giới tâm thức mà người tụng hòa theo.

Âm thanh chuông mõ thể hiện tâm tánh người đang sử dụng, vui vẻ hay khắc bạc, hòa nhã hay nóng nảy, hiểu kinh hay không. Ta phải tập sao cho câu kinh, tiếng chuông, hồi mõ hòa cảm với nhau, dẫn hồn người vào cảnh giới thanh tịnh giải thoát mới đạt được ý nghĩa tụng kinh. Muốn vậy, ta phải để hết tâm trí vào việc tụng kinh, thư thả rõ ràng mà không rời rạc, cao thanh mà không thô kệch, chuông điểm đúng câu, mõ dẫn nhịp đều, biểu lộ tâm cảnh và thức quan hòa hợp với nhau mới tạo được pháp âm vi diệu của chư Phật lưu chuyển trong nhân gian, cảm hóa mọi người hướng theo con đường giải thoát.

---o0o---

KHAI CHUÔNG MÕ(*)

Tiên khởi tam trước đánh 3 tiếng chuông

Thứ lôl thất tiếp nhịp 7 tiếng mõ

Tịnh đả tam và đánh 3 tiếng chuông

Trung đả thập giữa đánh 10 tiếng mõ

Hậu diệt trừ sau dứt 4 tiếng chuông

Ý NGHĨA

- **Trước đánh ba tiếng chuông** : Chúng sanh đều do 3 nghiệp (thân, miệng, ý) tạo tác sau đọa 3 đường khổ (địa ngục, ngạ quỷ, súc sanh) và phải trừ tam độc (tham, sân, si) để chứng tam đức (pháp thân, bát nhã, giải thoát).

- **Thứ lôl thất (bảy tiếng mõ)** : Tiêu biểu cho thất chi tội (thân tam: sát, đạo, dâm; khẩu tứ : vọng ngôn, ý ngữ, lưỡng thiệt, ác khẩu) để chứng thất giác chi (trạch pháp, tinh tấn, hỷ, trừ, xả, định, niệm).

- **Tịnh đả tam (ba tiếng chuông)** : Là chuyên tu tam học (giới, định, huệ) để chứng tam thừa (Thanh Văn, Duyên Giác, Bồ Tát).

- **Trung đả thập (giữa đánh 10 tiếng mõ)** : Là để tiêu trừ 10 điều ác : thất chi tội cộng thêm thân ý có ba (tham, sân, si) thành 10 điều ác để chứng 10 thân (Bồ Đề thân, nguyện thân, hóa thân, lực thân, trang nghiêm thân, oai thể thân, ý sanh thân, phước thân, pháp thân, trí huệ thân).

- **Hậu diệt tứ (sau dứt 4 tiếng chuông)** : Là tiêu trừ 4 tướng (sanh, lão, bệnh, tử) để chuyển thành tứ trí : Thành sở tác trí (tiền ngũ thức), Diệu quang sát trí (đệ lục ý thức), Bình đẳng tánh trí (đệ thất mật na thức), Đại viên cảnh trí (đệ bát A lai gia thức).

Đánh chuông phải tìm điểm có âm thanh thiên vị, vì trong quả chuông có tiếng thanh, tiếng thô, tiếng gắt, tiếng dịu. Phải chọn chỗ nào có âm thanh thanh thoát mà đánh. Cách đánh cũng phải nhẹ nhàng để khỏi tức tiếng, gắt gỏng, chói tai, cũng đừng đánh quá khỏe không thành tiếng.

Đánh mõ cũng phải tìm huyết vì trong mõ có chỗ tiếng vang thanh (đó là huyết) còn những nơi khác tiếng rè, gắt, thô kệch thì nên tránh. Có nhiều chùa vị trú trì cẩn thận làm dấu ở nơi chuông mõ là lý do đó.

Cách đánh cũng phải vừa nghe để dẫn chúng, đừng lớn quá át tiếng kinh hay nhỏ quá chúng không nghe được mà thời kinh trở thành lộn xộn, kẻ tụng trước người tụng sau nghe rất khó chịu, đồng thời, cũng nên tránh lối đánh mõ không đều, lúc nhanh, lúc chậm, lúc quá lớn ồn ào như sấm, lúc nhỏ quá chẳng nghe được âm thanh.

Bây giờ, có một vài nơi cư sĩ cũng biết tán tụng, cũng ứng phú đạo tràng, cũng sử dụng tang, linh nhuần nhuyễn, điều này nếu để phụ giúp các Thầy đỡ mệt nhọc, làm cho sinh hoạt Phật giáo tại các địa phương có sinh khí nhất là các vùng sâu, vùng xa, vùng kinh tế mới, Phật tử khi hữu sự không có thầy, mời quý thầy khó vì xa xôi trở ngại nên các cư sĩ phải làm, phải thay thế nhưng chỉ nên trong mức độ cho phép, không nên lạm dụng, lại càng không nên tự cao, tự mãn, vẽ rắn thêm chân. Bỏn phận và tư cách người cư sĩ trong lãnh vực này không cho phép Tây tịnh, võ thủ xích, thuyết linh, chứng minh trong số điệp... không những chẳng ích lợi gì mà còn tổn đức tổn phước làm cho sinh hoạt Phật giáo rối loạn.

Nếu có thực hiện, tổ chức đạo tràng tụng kinh Pháp Hoa, Lương Hoàng Sám hay đàn Dược Sư, đàn Thủy Sám, đàn Địa Tạng mà không có quý thầy chủ sám, hướng dẫn thì cư sĩ cũng chỉ nên y kinh mà tụng, theo đúng nghi thức tụng niệm mà làm, trong các bản dịch quý Ngài đã hướng dẫn rõ phần khai kinh, cách tụng và hồi hướng đầy đủ rồi, không nên thêm bớt, đừng vẽ vờ,

đòi hỏi quá đáng, lâu dần thành thói quen, thành tiền lệ, cũng dễ thành “thọ tụng” tuy có danh có lợi nhất thời, nhưng danh lợi này chỉ là bèo bọt mà tổn hại phúc đức nhiều đời, nhiều kiếp. Người cư sĩ có trí nên cố tránh xa.

Đa số cư sĩ Phật tử không có điều kiện, thời gian tụng kinh, niệm Phật... Tôi đã đề nghị và được nhiều cư sĩ thực hành một phương pháp tối đơn giản tu tập sau đây :

Mỗi ngày để ra 6 phút. Chia làm 2 thời, trước lúc ngủ 3 phút, khi mới thức dậy 3 phút, ngồi yên lặng tại chỗ ngủ, phút thứ nhất nhớ mình là Phật tử đã quy y Tam Bảo và thọ trì 5 giới cấm, phút tiếp theo nhớ nghĩ ngày hôm nay mình có nói, làm, nghĩ cái gì sai phạm 5 giới cấm đã thọ, đồng thời đã làm được gì có ích lợi cho bản thân, gia đình và xã hội, nếu có, phút thứ ba xin tự tâm sám hối và xin nguyện đem công đức của ý nghĩ thiện, lời nói thiện, việc làm thiện hồi hướng cho người thân kẻ sơ, người còn kẻ mất được quy hướng Tam Bảo và sống an lạc theo chánh pháp. Hôm sau, khi mới thức dậy cũng vậy và dành phút thứ 3 cho sự tự nguyện : Hôm nay con cố phát huy điều thiện tăng trưởng hơn ngày hôm qua. Thiết nghĩ, không ai mà không tu tập được mỗi ngày chỉ có 6 phút chia làm 2 lần như đề nghị này, ngoại trừ họ không muốn. Nhưng cũng xin các bạn đừng xem thường và cũng đừng chê quá ngắn. Huân tập cho thuần thục nó trở thành thói quen bạn sẽ gạt hái những kết quả rất bất ngờ, nhiều người đã chứng minh như vậy.

Là một tín đồ đạo Phật, là một cư sĩ Phật giáo đúng nghĩa chúng ta nên nhớ:

“ Phải có ý thức tự trọng :

Vì mình là một người theo đạo Phật, mình phải đặc biệt hơn bao kẻ khác. Phải có một cái gì hơn người bình thường không biết gì về Phật giáo, đó là ý thức tự trọng cao.

“ Phải tự hào :

Phải nghĩ rằng mình sống trong một hoàn cảnh đặc biệt, mỗi ý nghĩ hay hành động của mình đều có một ý nghĩa đặc biệt đối với cái đạo của mình đang tôn thờ và phải tự hào đó là phước duyên nhiều đời nhiều kiếp.

“ Phải tự hào hơn nữa :

Phải nghĩ rằng mình đã theo, đã tôn thờ cái đạo mà như đạo Phật là điều đáng hãnh diện vì là cái đạo của Tổ tiên, ông bà, của làng xã, xóm thôn, của dân của nước, của dân tộc và chứa đầy dân tộc tính.

“ Phải hiểu đức Phật :

Phải hiểu rằng, đúng như lịch sử đã ghi, đức Phật, vị Bổn Sư của chúng ta là một nhà đại cách mạng đúng nghĩa và cách mạng triệt để. Người không thừa

nhận những bất công và áp bức, đã đứng dậy và tự giải thoát cho mình và cho bao nhiêu thế hệ bằng sức của chính mình.

“ Phải thấm nhuần tư tưởng của Phật :

Tư tưởng của Phật căn bản là thừa nhận cuộc đời không có gì là chắc chắn, mọi sự mọi vật đều có thể và cần phải thay đổi cho thật hoàn hảo do sức của chính mình.

Chính tư tưởng ấy đã xây dựng nên cái đạo là đạo Phật. Tư tưởng của Phật chính là Phật chất trong mỗi chúng ta, cần được trau dồi và làm cho tỏa sáng, chứ không phải tìm kiếm từ bên ngoài.

“ Phải có đức tin duy nhất :

Tôn thờ đức Phật, tin tưởng vào giáo pháp của Ngài, tin vào các bậc xuất gia chân chính. Đó là một tín ngưỡng duy nhất, kiên định một lập trường dứt khoát vì trước khi đặt niềm tin chúng ta đã gạt đi sự thiên kiến và chủ quan rồi vì không còn con đường xây dựng hạnh phúc chân thật nào khác ngoài Phật giáo.

“ Phải luyện cho chính mình một tư cách cần thiết :

Tư cách hay nhân cách của người Phật tử là mẫu người hành Bồ Tát hạnh – thực hành ngũ giới – tu theo thập thiện, từ bi thương người, hùng lực cứu người.

Một tư cách cần thiết và tương đối là khi đã quy hướng vào Tam Bảo và thọ trì năm cấm giới (sát, đạo, dâm, vọng, tửu). Đã làm một con người, lại là người Phật tử mà thiếu tư cách làm người thì thật đáng chê trách. Nên chúng ta phải tu, phải luyện, phải sống có tư cách hơn người, có bản lĩnh hơn người. Nho gia cũng còn khuyên được “Uy vũ bất năng khuất, tiền tài bất năng phục, phú quý bất năng dâm, bần tiện bất năng di”, huống gì Phật gia vượt trên hơn nữa.

“ Phải xây dựng được đời sống đạo vị và đạo tình thể hiện được đạo tâm và đạo hạnh :

Sống có đạo vị là phải tụng kinh, niệm Phật, lễ sám, tri túc. Một cuộc sống tỏa sáng bởi các đức từ bi, hỷ xả, nhẫn nhục, bố thí, ái ngữ, lợi hành và đồng sự mới thể hiện được các đức tính tiếp theo là đạo tình và đạo hạnh và tất cả muốn có được phải phát xuất từ đạo tâm.

Đạo tâm, diệu dụng của đạo tâm thể hiện bằng hành động. Đó là đạo hạnh. Đạo hạnh sẽ tỏa rộng ra đạo vị, đạo tình, đạo lý... Giống như những vòng sóng tỏa tròn và rộng ra mãi khi ta ném một viên đá xuống hồ nước. Viên đá tác động vào nước là Đạo Tâm. Mọi vòng sóng kia phát xuất từ đạo tâm vậy.

Có các điều căn bản ấy mới nói được đến chữ phục vụ đạo pháp và nguyện độ chúng sanh.

“ **Phải rèn luyện tinh thần :**

Rèn luyện tinh thần phục vụ và kỷ luật tự giác mới tạo cho người cư sĩ Phật tử sống có ý nghĩa đúng tinh thần Phật giáo đó là đời sống Thuần Chánh của một con người biết sống và đáng sống, sống có nghệ thuật sống, nghệ thuật rất cao, rất thoáng, rất chơn, rất thiện, rất mỹ.

Tinh thần phục vụ chính là tinh thần vị tha vô ngã trong giáo lý nhà Phật. Khi bạn thấy được, có được cái nhìn bằng con mắt “**Trung đạo**”, thì giữa mình và tha nhân không phải một nhưng cũng không phải là khác. Từ đó bạn sẽ có tinh thần phục vụ rất cao.

“ **Phải biết Phật hóa gia đình :**

Một điều rất quan trọng mà người cư sĩ phải biết và phải làm, làm với quyết tâm cao, đó là **Phật hóa gia đình**. Phải hướng dẫn, khuyến khích, tìm đủ mọi cách để chuyển hóa tâm thức, của các thành viên trong gia đình, nhất là con cháu dâu rể. Đừng nghĩ một cách đơn giản là kiếm tiền cho con cái ăn học đầy đủ là được, học thức không phải là tri thức, tri thức chưa hẳn đã có nhận thức, nhận thức cũng chưa chắc đã có ý thức, có ý thức chưa hẳn đã chuyển được tâm thức (ở phạm vi tương đối của Tục để mà nói). Báo An Ninh Thế Giới số 45 (279) ra ngày 16/5/2002 đã đăng tin một nhân vật ở Hà Nội có 2 bằng tiến sĩ vẫn tha hóa, thù hận một chuyện không đâu, không đáng mà thuê người tạt axít vào người ! Một biểu hiện của sự có học mà không có hạnh, có học thức mà không có nhận thức đúng đắn, không có đạo đức nên chỉ gây rối loạn cho xã hội, phá hạnh phúc của bản thân và hạnh phúc của kẻ khác.

Người cư sĩ phải đặc biệt quan tâm trách nhiệm Phật hóa gia đình mới có thể có hạnh phúc chân thực được.

Cuộc sống buông thả, tha hóa, thác loạn của một số tuổi trẻ hiện nay đã là mối đe dọa trực tiếp cho nền móng đạo đức của dân tộc. Các cư sĩ, bậc làm cha mẹ phải thấy rõ vấn đề mà tìm phương giáo dục, cứu vãn, trước nhất là cứu mình, cứu con cháu mình và từ đó mà góp phần cứu dân, cứu nước.

Một điều rất rõ là vì không có đạo đức nên mới có cảnh giết người, cướp của, trộm cắp, đàn đĩm, tham nhũng, hối lộ, gian thương, buôn lậu, mánh mung, chưởi cha, mắng mẹ, phản bạn, dối thầy, cờ bạc, rượu chè, say sưa, nghiện ngập...

Nếu tất cả chúng ta, tất cả mọi người đều có đạo đức, có phong cách, sống theo đạo lý làm người, theo giáo lý đạo Phật thì tòa án không có việc làm, nhà tù không có người ở, nhà ngục không cần đóng cửa, xe không cần khóa, cảnh sát khỏi tuần tra... đơn giản như vậy mà xưa nay chỉ là không tưởng ! Vì sao ? Ai cũng cố tìm câu trả lời để thấy, tất cả đều do con người, vì con người **không có đạo đức**.

Không cao xa, chỉ cần 5 giới của Phật chế ra cho người cư sĩ Phật tử tại gia, người người giữ 5 giới, nhà nhà giữ 5 giới, từ già đến trẻ, từ vua đến dân, ai cũng giữ 5 giới thì lo gì mà không có hạnh phúc, không có an lạc, không có hòa bình ? Muốn vậy, phải Phật hóa gia đình, làm căn bản để Phật hóa xã hội, Phật hóa quốc gia và Phật hóa nhân loại thì quả địa cầu sẽ thành nhân gian tịnh độ.

Cũng xin nhắc thêm là vấn đề hôn nhân của con cái, người cư sĩ, bậc làm cha mẹ cũng phải quan tâm, đón một chàng rể, rước một cô dâu về nhà mà chúng thấy Phật không lay, bàn thờ ông bà tổ tiên không vái, cha mẹ đi chùa thì nó bủn môi, thử hỏi sống trong cảnh ấy gia đình có hạnh phúc không ?

Kinh nghiệm trong gia đình tôi, nổi bất hạnh kéo dài đến mấy thế hệ, bây giờ viết mấy giòng này vẫn cảm thấy xót xa, một nỗi đau bất tận khi thấy con cháu của mình không cùng chung một lý tưởng tâm linh. Đừng quân tử “dòm”, anh hùng “rom” mà “tôn trọng tình yêu không biên giới” “tôn trọng tự do tuyệt đối của con cháu trong xây dựng gia đình”, lý thuyết bao giờ cũng đẹp, mà thực tế thì có lắm phủ phàng. Đó cũng là một nhận thức đúng đắn của người cư sĩ.

.. **Tâm lý cầu an phải bỏ :**

Sống đừng thích dễ dãi, đừng ham tài lợi, đừng ưa muốn, mong cầu sự ủng hộ bất chính, nịnh bợ. Nhất là đừng xu phụ quyền thế, đừng biến mình thành con cò, thành đồ chơi của thiên hạ, thành kẻ nô lệ cho nhiều người. Phải biết chịu đựng, hy sinh, khắc phục khó khăn, đương đầu với sóng gió trần đời mà đi lên trong tinh thần hùng lực của Phật giáo.

Tâm lý cầu an đồng nghĩa với hèn nhát, thiếu dũng cảm – “*Kiến nghĩa bất vi vô dũng giả*”. Người Phật tử phải có đức Dũng, đó là một trong ba đức tính quan trọng là Bi, Trí và Dũng mà mỗi Đoàn sinh GDPT Việt Nam đều được huấn tập ngay từ khi còn nhỏ – Lẽ nào chúng ta không làm gương cho con em sao ?

.. **Phải nhìn thấy nhược điểm của chính mình :**

Là con người ai cũng có nhược điểm, nếu không có nhược điểm thì đã thành Phật thành Thánh rồi. Điều quan trọng là thấy được nhược điểm của mình để

khắc phục. Muốn thế phải sống trong tỉnh thức, đừng rơi vào căn bệnh : Tự cao – Tự mãn – Tự đại.

Ai cũng phải công nhận rằng, nhất là Phật tử phải thấy trước hết là đạo Phật cao về trí tuệ, rộng lòng thương, đặc biệt đạo Phật đề cao địa vị con người (nhân bản). Tất cả mọi thành quả chứng ngộ căn bản từ con người chứ không phải trên con người là chư thiên hay dưới con người là a tu la, súc sanh hay ngạ quỷ. Không nên khờ khạo nhìn vào hình thức mà so sánh để rồi mang tâm lý tự ti tôn giáo mình thua điều này, kém điều kia. Sự lẩn thẩn này khá nguy hiểm nên phải trừ bỏ để có cái nhìn chánh kiến, nghiêm túc hơn mới thấy được đạo Phật thậm thâm vi diệu. Khi bạn có cái nhìn chánh kiến, có cái suy nghĩ chánh tư duy, bạn sẽ có cái thấy toàn diện, chứ không như 5 ông thầy bói rờ voi, thật đáng thương. Khi thấy được đạo Phật đúng như đạo Phật có, bạn sẽ tự hào về tôn giáo của mình; từ đó bạn sẽ ngẩng cao đầu mà tiến bước trên đường học đạo và hành đạo. Khi từ bỏ được tâm lý này chúng ta sẽ vươn vai đứng thẳng và làm được nhiều điều như ý đúng theo chánh pháp. Đó là sự thấy biết chân chánh, loại trừ nhược điểm để diệu hóa đời sống cá nhân, gia đình và xã hội mà ta đang chung sống.

“ Phải hiểu rõ :

Đạo Phật cần những người có tâm huyết và những người này là sức mạnh, là hạt nhân tốt chặn đứng tội ác nhất là chặn đứng mọi thế lực vô minh biến chuyển núp dưới chiêu bài lẽ phải mà giả tâm gieo rắc bóng tối và nọc độc vào cuộc đời, mà đứng đầu là bọn chúa ma (ma vương) của tham, sân, si, mạn, nghi và ác kiến...

Thẳng thắn mà nói thì trong hiện tại Phật giáo quả đang bị nhiễm trùng, vi rút “sur tử trùng” đã xâm nhập vào cơ thể. Do đó mà toàn thân đang nhức nhối do vi rút hoành hành, làm cho một số cư sĩ Phật tử bị chao đảo bởi nghe nhiều, biết nhiều mà tín tâm chưa kiên định. Còn một số khác thì lòng dạn lòng “*y pháp bất y nhơn*” cũng là một tâm lý thiếu tích cực mà thiếu tích cực thì thật quả khó mà tự giác và giác tha.

Ước mong của tôi, chân tình góp một lời, một câu, một ý, bằng cả tấm lòng, để cùng các đạo hữu bắt tay nhau mà học, mà tu, mà duy trì và bảo vệ đạo pháp để khỏi hổ thẹn là một cư sĩ Phật tử Việt Nam dạn dày kinh nghiệm, kiên cường bất khuất, được hun đúc bởi tinh thần Bi, Trí, Dũng của đạo Phật với một bề dày lịch sử suốt hơn hai ngàn năm trên bước đường thẳng tắn của đạo pháp và dân tộc.

Trên cơ sở ánh sáng chân lý “*Duyên sanh vô ngã*” cái gì có sinh ắt có diệt, hữu hình tất hữu hoại, có bệnh thì bệnh phải hết khi vi rút bị loại trừ, tôi tin tưởng rằng con thuyền Phật giáo sẽ đưa dân tộc Việt Nam chúng ta cập bến

một cách an toàn. Mặc dù con thuyền đó đang bị chao đảo vì hiện tượng thời tiết (pháp nhược ma cường, ma vương quấy nhiễu) sóng to gió lớn. Chúng ta đồng tâm và thành tâm cầu nguyện Tam Bảo gia hộ cho chúng ta muôn người như một giữ vững tay chèo. Chắc chắn thuyền chúng ta sẽ vượt qua cơn bão táp và cập bến an toàn. Trong hoàn cảnh mà vàng thau khó phân biệt, chơn giả mù mờ như hiện nay đề định cho mình một hướng đi đúng nghĩa.

Nam Mô Thập Phương Thường Trú Tam Bảo – Tác đại chứng minh.

Mùa an cư 2546 – 2002
TÙNG SƠN

---000---

Phật tử bất cứ ở đâu và bất cứ lúc nào, cũng phải phục vụ đất nước Việt Nam theo quan điểm Phật giáo.

T.T.T.Q.

Hồi hướng công đức cầu nguyện cho thân bằng quyến thuộc, pháp giới chúng sanh âm siêu dương thái.

---o0o---

HẾT