

NHẤT HẠNH

Sám pháp  
Địa Xúc

(Bhūmisparsha)

# Mục lục

Lời tựa sách Sám Pháp Địa Xúc.....	4
Dâng hương và khai kinh .....	6
Tiếp xúc với Bụt Thích Ca.....	11
Cái bẫy của hình thức.....	13
Hạnh phúc chân thật .....	14
Tuệ giác vô thường.....	15
Cửa vô sinh mở rồi .....	17
Tịnh Độ đang có mặt .....	18
Xử lý hiện tại .....	20
Nhận diện đơn thuần .....	22
Mây bạc vẫn thông dong.....	23
Nuôi dưỡng tổ tiên và con cháu.....	24
Tuệ giác vô thường - trân quý người thương .....	26
Vọng tưởng là nền tảng khổ đau.....	28
Lắng nghe và ái ngữ hóa giải được nội kết.....	30
Bước chân tỉnh thức làm biểu hiện cõi tịnh độ hiện tiền .....	31
Đi trên hành tinh này như một con người tự do .....	35
Ngồi yên thì hòa bình và hạnh phúc sẽ đến với trái đất.....	37
Im lặng hùng tráng .....	39
Lắng nghe với trái tim từ bi.....	42
Thực tập chánh ngữ.....	44
Đến để hóa giải nội kết.....	46
Mẹ ơi, mẹ có biết là... ..	47
Con rất hạnh phúc khi được ăn chay .....	49
Nông nghiệp lành mạnh, tôn trọng sinh môi .....	51
Ăn cơm trong bản môn .....	52
Che lấp sự trống trải.....	54
Đức Thế Tôn đang lái xe cho con .....	56

Nấu ăn trong chánh niệm .....	58
Không tìm cách sinh sống bằng những phương tiện có hại cho lòng từ bi ..	60
Không tưới tẩm hạt giống dục tình.....	62
Chuyển hóa năng lượng ái dục .....	64
Trạng huống đen tối gây bởi tà dục.....	65
Đòi sống phạm hạnh .....	66
Năng lượng của niềm tin .....	68
Học để chuyển hóa phiền não .....	70
Quy y Tam Bảo trong từng giây phút.....	71
Ở nhà Như Lai.....	73
Cùng tăng thân xin nguyện ở lại.....	75
Nương tựa nơi đất mẹ .....	76
Học hạnh của đất .....	77
Ấn địa xúc.....	79
Con duy trì địa xúc .....	81
Dòng tâm linh và huyết thống.....	84
Mọi người và mọi loài đang có mặt với con giờ này trong sự sống .....	86
Buông bỏ ý niệm về hình hài, thọ mạng.....	88
Cưỡi sóng sinh tử.....	89

## Lời tựa sách Sám Pháp Địa Xúc

"Son hạ hữu tuyền trạc chi tắc dĩ" (Dưới chân núi có dòng suối, lấy nước ấy mà rửa thì sẽ lành bệnh). Nước suối này là nước từ bi, có công năng tiêu diệt tội chướng trong quá khứ để làm cho niềm vui sống có cơ hội trở về. Đó là nguyên ủy của một sám pháp do thầy Tri Huyền tức Quốc sư Ngô Đạt đời Đường sáng tác, thường gọi là Thủy Sám, hoặc Từ Bi Sám, hay Từ Bi Tam Muội Thủy Sám Pháp.

Ý niệm chính của Sám Pháp là nước từ bi. Từ bi cũng là phép quán. Đó là Từ quán và Bi quán đã được nhắc tới trong phẩm Phổ Môn của Kinh Pháp Hoa. Để tâm chuyên chú vào Từ và vào Bi làm cho năng lượng của từ bi được chế tác và lớn mạnh, đó là phép quán, đó là niệm lực và định lực. Niệm lực và Định lực ấy là tam muội. Cho nên gọi là Từ Bi Tam Muội Thủy Sám Pháp. Sự thực tập niệm định về Từ Bi làm lưu lộ ra dòng nước Từ Bi có khả năng tiêu trừ mọi tội chướng. Phép sám của Quốc sư Ngô Đạt là phép sám sử dụng nước tam muội từ bi, gọi tắt là Thủy Sám.

Sám pháp mà quý vị đang có trong tay không phải là Thủy Sám mà là Địa Sám. Địa là đất. Tiếp xúc với đất, nương tựa vào đất, tiếp nhận năng lượng vững chãi và sâu dày của đất để cho đất ôm lấy mình và giúp mình chuyển hóa vô minh, khổ đau và tuyệt vọng, đó là phương pháp Địa Sám. Ở đâu cũng có Đất, ở đâu ta cũng có thể tiếp xúc với Đất, ở đâu ta cũng lay xuống để tiếp nhận năng lượng vững chãi và vô úy của Đất. Ta có thể nói: "Xứ xứ hữu địa, xúc chi tắc an" nghĩa là đâu đâu cũng có đất, tiếp xúc được với đất thì sẽ an lành.

Sám pháp này được gọi tắt là Địa Sám, nói cho đủ là Sám Pháp Địa Xúc hoặc Kiên Hậu Tam Muội Địa Xúc Sám Pháp. Kiên (vững chãi) và hậu (dày đặc) là hai đặc tính của đất. Bài tựa kinh Địa Tạng có câu ca ngợi Bồ Tát Địa Tạng như sau: "Địa ngôn kiên hậu quảng hàm tàng" (địa có nghĩa là vững chãi, dày dặn và có tác dụng ôm ấp rất rộng lớn). Năng lượng của Niệm và của Định được chế tác trong khi tiếp xúc với Đất có khả năng thức tỉnh, chuyển hóa, thanh lọc, đem lại

nguồn vui sống cho ta ngay trong khi thực tập sám hối, và cố nhiên là sau buổi thực tập.

Ta có thể một mình thực tập Sám Pháp Địa Xúc hoặc thực tập chung với nhiều người. Vị nào có giọng truyền cảm và có nhiều năng lượng niệm và định sẽ được chỉ định để đọc tụng, còn những vị khác lắng nghe. Sau mỗi đoạn kinh, mọi người thực tập lạy xuống. Mỗi lần lạy ta chỉ nên lạy hai hoặc ba lạy, và nằm yên trong tư thế phủ phục ít nhất là trong thời gian ba hơi thở vào ra để có đủ thì giờ quán chiếu. Trong khi lạy, ta hoàn toàn phó thác thân mạng ta cho Đất, để đất có thể ôm lấy ta và giúp ta chuyển hóa những khổ đau và bế tắc trong ta. Nếu có nhu yếu thì ta đọc tụng lại phần kinh văn vừa đọc và lạy xuống một lần thứ hai. Thực tập như thế, hành giả sẽ thấy được rằng trong khi thực tập, niềm vui được sinh khởi, phiền não được chuyển hóa, và thân tâm càng lúc càng nhẹ nhàng. Các bạn hành giả ưa thích sám pháp này có thể thực tập ba tháng một lần, ít nhất là trong năm phải thực tập hai lần. Công phu sẽ được đền bù một cách xứng đáng, ngay trong thời gian thực tập.

# Dâng hương và khai kinh

## Dâng hương

Nguyện khói hương thơm này  
Cung thỉnh đợc Thế Tôn  
Có mặt với chúng con  
Nơi đạo tràng ở đây  
Trong giây phút hiện tại  
Nguyện khói hương thơm này  
Tỏa ngát cả mười phương  
Thanh tịnh chốn đạo tràng  
Giúp chúng con duy trì  
Chánh kiến chánh tư duy  
Nguyện khói hương thơm này  
Bảo hộ cho chúng con  
Vững chãi và thành thoi  
Hiểu nhau và thương nhau  
Bây giờ và mãi mãi  
Hương giới, định và tuệ  
Là tâm hương nhiệm mầu  
Chúng con kính dâng lên  
Chư Bụt và Bồ Tát  
Trong thế giới mười phương  
Nguyện mọi loài chúng sanh  
Thấy đợc ánh đạo vàng  
Ly khai nẻo sanh tử  
Hướng về nẻo bồ đề  
Thường trú trong an lạc

Nam mô Bồ Tát Cúng Dường Hương (C)

## Quán tưởng

*Sen quý nở đài giác ngộ  
Hào quang chiếu rạng mười phương  
Trí tuệ vượt tâm pháp giới  
Tỳ Bi thấm nhuần non sông  
Vừa thấy dung nhan Điều Ngự  
Trăm ngàn phiền não sạch không  
Hương về tán dương công đức  
Tinh chuyên đạo nghiệp vun trồng*

Nam mô đức Bốn Sư Bụt Thích Ca Mâu Ni (C)

## Địa xúc

Nhất tâm kính lễ Bụt, Pháp, Tăng thường trụ trong mười phương (C)

Nhất tâm kính lễ đức Bốn Sư Bụt Thích Ca Mâu Ni (C)

Nhất tâm kính lễ đức Bồ Tát Đại Trí Văn Thù Sư Lợi (C)

Nhất tâm kính lễ đức Bồ Tát Đại Hạnh Phổ Hiền (C)

Nhất tâm kính lễ đức Bồ Tát Đại Bi Quan Thế Âm (C)

Nhất tâm kính lễ đức Bồ Tát Đại Nguyên Địa Tạng Vương (C)

Nhất tâm kính lễ Tôn Giả Thượng Thủ Ma Ha Ca Diếp (C)

Nhất tâm kính lễ Tôn Giả Đại Trí Trưởng Lão Xá Lợi Phất (C)

Nhất tâm kính lễ Tôn Giả Đại Hiếu Ma Ha Mục Kiền Liên (C)

Nhất tâm kính lễ Tôn Giả Luật Sư Ưu Ba Ly (C)

Nhất tâm kính lễ Tôn Giả Khải Giáo A Nan Đà (C)

Nhất tâm kính lễ Tôn Giả Ni Trưởng Kiều Đàm Di (C)

Nhất tâm kính lễ liệt vị Tổ Sư qua các thời đại, từ Thiên Trúc đến Việt Nam (C)

## Khai kinh

Nam mô đức Bổn Sư Bụt Thích Ca Mâu Ni (3 lần) (C)

*Pháp Bụt cao siêu màu nhiệm  
Cơ duyên may được thọ trì  
Xin nguyện đi vào biển tuệ  
Tinh thông giáo nghĩa huyền vi (C)*

## Kinh Tinh Yếu Bát Nhã Ba La Mật Đa (C)

Bồ Tát Quán Tụ Tại  
Khi quán chiếu thâm sâu  
Bát nhã Ba La Mật  
Tức diệu pháp trí độ  
Bỗng soi thấy năm uẩn  
Đều không có tự tánh  
Thực chứng điều ấy xong  
Ngài vượt thoát tất cả  
Mọi khổ đau ách nạn (C)

"Nghe đây, Xá Lợi Tử:  
Sắc chẳng khác gì không  
Không chẳng khác gì sắc  
Sắc chính thực là không  
Không chính thực là sắc  
Còn lại bốn uẩn kia  
Cũng đều như vậy cả. (C)

Xá Lợi Tử, nghe đây:  
Thế mọi pháp đều không  
Không sanh cũng không diệt  
Không nhơ cũng không sạch  
Không thêm cũng không bớt  
Cho nên trong tánh không  
Không có sắc, thọ, tưởng  
Cũng không có hành, thức



Không có nhãn, nhĩ, tý  
Thiệt, thân, ý - sáu căn  
Không có sắc, thanh, hương  
Vị, xúc, pháp - sáu trần  
Không có mười tám giới  
Từ nhãn đến ý thức  
Không hề có vô minh  
Không có hết vô minh  
Cho đến không lão tử  
Cũng không hết lão tử  
Không khổ, tập, diệt, đạo  
Không trí cũng không đắc. (C)

Vì không có sở đắc  
Nên khi vị Bồ Tát  
Nương diệu pháp Trí Độ  
Bát Nhã Ba La Mật  
Thì tâm không chướng ngại  
Vì tâm không chướng ngại  
Nên không có sợ hãi  
Xa lìa mọi vọng tưởng  
Xa lìa mọi điên đảo  
Đạt Niết Bàn tuyệt đối. (C)

Chư Bụt trong ba đời  
Y diệu pháp Trí Độ  
Bát Nhã Ba La Mật  
Nên đắc vô thượng giác  
Vậy nên phải biết rằng  
Bát Nhã Ba La Mật  
Là linh chú đại thần  
Là linh chú đại minh  
Là linh chú vô thượng  
Là linh chú tuyệt đỉnh  
Là chân lý bất vọng  
Có năng lực tiêu trừ

Tất cả mọi khổ nạn  
Cho nên tôi muốn thuyết  
Câu thần chú Trí Độ  
Bát Nhã Ba La Mật"

Nói xong đức Bồ Tát  
Liên đọc thần chú rằng:

**Gate**

**Gate**

**Paragate**

**Parasamgate**

**Bodhi**

**Svaha (3 lần) (CC)**

# Tiếp xúc với Bụt Thích Ca

## Khải Bạch A

Kính lạy đức Thế Tôn, con đang tập tiếp xúc với Ngài. Con thấy được Ngài qua hình ảnh của người con trai thành Ca Tỳ La Vệ. Con thấy được Ngài nơi người hành giả đang tu khổ hạnh chốn núi rừng hoặc đang ngồi thiền định vững chãi dưới gốc Bồ Đề. Con thấy được Ngài qua hình ảnh bậc đạo sư trên núi Linh Thứu và giữa vườn Cấp Cô Độc. Con thấy được Ngài qua hình ảnh của bậc du hóa mà bước chân còn ghi dấu lại trên những vương quốc nằm trên lưu vực sông Hằng. Con cũng thấy được Ngài qua hình ảnh của một bậc thầy già 80 tuổi, đang nằm thị tịch giữa hai cây Sa La. Xin cho con đem hết lòng thành kính lạy xuống, năm vóc sát đất trước hóa thân Thích Ca Mâu Ni của Ngài và cũng xin kính lạy xuống trước đức vua Tịnh Phạn và hoàng hậu Ma-gia. Con rất biết ơn hai vị đã sinh ra Thế Tôn, cống hiến cho đời một bậc thầy siêu việt. Con biết thể chất đức Thế Tôn rất là khương kiện, Ngài sống tới 80 tuổi, trong khi vào thời đại Ngài chưa có những loại y dược có công năng trị liệu như trong thời đại chúng con.

## Địa Xúc A

Một lòng kính lạy đức Bốn Sư Bụt Thích Ca Mâu Ni (C)

Một lòng kính lạy đức Thánh Vương Tịnh Phạn và đức Thánh Mẫu Ma Gia (C)

## **Khải Bạch B**

Kính bạch đức Thế Tôn, con cũng thấy được Ngài nơi tầng đoàn nguyên thủy. Cũng như vua Ba Tư Nặc, mỗi khi thấy được tầng đoàn xuất gia của Ngài thì càng thấy được tầm vĩ đại của Ngài, càng có niềm tin tưởng nơi Ngài và niềm mến phục đối với Ngài, con thấy được sự có mặt của Ngài nơi tầng đoàn nguyên thủy. Ngài đã trao truyền tuệ giác và từ bi cho không biết bao nhiêu người, xuất gia cũng như tại gia, và những vị đệ tử này một phần nào đó đều là sự tiếp nối của Ngài, đều là Ngài. Con thấy được Thế Tôn trong giây phút hiện tại qua bốn chúng của tầng đoàn. Con thấy được Thế Tôn qua những pháp môn hành trì thông minh đang mang tới sự chuyển hóa. Con nhận diện được đức Thế Tôn nơi năng lượng trí tuệ và từ bi không những nơi con người mà còn nơi văn học, thi ca, kiến trúc, âm nhạc và những biểu hiện văn hóa và nghệ thuật khác nữa. Con nhận diện được Thế Tôn trong con, trong những hạt giống tuệ giác và tình thương, trong những lúc con hành xử theo tuệ giác và từ bi ấy. Xin cho con lay xuống một lay để tiếp xúc với đức Thế Tôn trong con, trong tầng thân con, trong giáo pháp và pháp môn đang được lưu hành trong nhân gian, và trong cả những cái đẹp cái hay mà Thế Tôn đã tạo dựng được trong nếp phong hóa của con người.

## **Địa Xúc B**

Một lòng tiếp xúc với Bụt Thích Ca Mâu Ni, thầy gốc của con, trong con và chung quanh con (C)

Một lòng kính lay Bụt Nhiên Đăng, Người đã thọ ký cho đức Bổn Sư của con (C)

# Cái bầy của hình thức

## Khải Bạch

Bạch đức Thế Tôn, con lấy làm hổ thẹn vì nhiều lúc con đã thực tập đầy đủ trong hình thức mà thiếu kém về nội dung. Trong khi thắp hương, lạy Bụt, ngồi thiền, đi thiền, đọc kinh, nhiều lúc con đã để cho tâm con rong ruổi đi về quá khứ, đi về tương lai hoặc kẹt vào những lo toan, hoặc suy nghĩ miên man về những chuyện không đâu trong hiện tại. Con biết thực tập hình thức như thế thì không có ích lợi gì cho bản thân con và cho tăng thân con. Tuy con không nghĩ đó là một sự giả dối, nhưng con biết trong cách thực tập ấy con đã đánh mất rất nhiều cơ hội. Thắp một cây hương, bước một bước chân, hoặc thở vào một hơi thở đều là một cơ hội cho con làm phát khởi năng lượng chánh niệm và chánh định. Con biết có chánh niệm và chánh định thì thế nào cũng sẽ có tuệ giác, vậy mà con đã không tập trung tâm ý vào trong khi thắp hương, trong khi bước một bước chân hoặc trong khi thở vào một hơi thở. Người không tu thì trong khi đứng, ngồi hoặc cười nói không thực tập chánh niệm để biết là mình đang đứng ngồi hoặc cười nói. Còn con là người tu mà có nhiều khi con cũng làm như họ, đi, đứng, và nói cười không chánh niệm. Con xin hứa với đức Thế Tôn là từ giờ phút này đây, con sẽ cố gắng làm hay hơn, để trong mỗi giây phút của đời sống hàng ngày con có thể chế tác thêm chất liệu chánh niệm và chánh định. Con biết chất liệu chánh niệm và chánh định mà con chế tác ra không những sẽ giúp con trị liệu và chuyển hóa thân tâm mà còn yểm trợ rất nhiều cho những thành phần khác của tăng thân con và nâng cao phẩm chất tu học của tăng thân ấy. Xin đức Thế Tôn cho con lạy xuống để con có thể ghi nhớ điều này.

## Địa Xúc

Một lòng kính lạy đức Thế Tôn, bậc đã qua tới một cách nhiệm màu, bậc thầy chỉ đạo của tất cả chúng con (C)

Một lòng kính lạy đức Bụt Tỳ Bà Thi (C)

# Hạnh phúc chân thật

## Khải Bạch

Bạch đức Thế Tôn, đức Thế Tôn đã sinh ra con trong đời sống tâm linh, cũng như thầy của con và tăng thân của con đã sinh ra con trong đời sống tâm linh và tiếp tục nuôi dưỡng con trong đời sống này. Con là đệ tử của đức Thế Tôn, con là em và là con của Ngài, và con ý thức là con phải là một sự tiếp nối xứng đáng của Ngài. Đức Thế Tôn không đi tìm hạnh phúc nơi danh vọng, tiền tài, sắc dục, quyền bính và của ngon vật lạ. Hạnh phúc của Thế Tôn là tự do lớn, là tình thương lớn, là hiểu biết lớn. Nhờ có hiểu biết lớn mà Thế Tôn không bị bế tắc tâm linh và hoàn cảnh, không bị kẹt vào những tư duy sai lầm, không nghĩ, không nói và không làm những gì có thể tạo nên khổ đau cho bản thân và cho kẻ khác. Nhờ có hiểu biết lớn nên Thế Tôn có tình thương lớn, bao trùm được mọi loài. Tình thương lớn ấy đem tới an ủi, giải thoát và an lạc cho bao nhiêu người. Trí tuệ lớn và tình thương lớn của Thế Tôn đem tới cho Thế Tôn tự do lớn và hạnh phúc lớn. Con ước ao bước theo đức Thế Tôn, nguyện không đi tìm hạnh phúc ở hưởng ngũ dục, không nghĩ rằng tiền tài, danh vọng, sắc dục và quyền bính có thể đem lại hạnh phúc chân thực cho con. Con biết chạy theo những đối tượng thèm khát ấy sẽ chuốc lấy rất nhiều khổ đau và hệ lụy. Con nguyện không chạy theo địa vị, bằng cấp, quyền bính, tiền bạc và sắc dục. Con nguyện mỗi ngày tu tập để chế tác chất liệu hiểu biết, thương yêu và tự do, những chất liệu có công năng làm nên hạnh phúc cho con và cho tăng thân con, bây giờ và trong tương lai.

## Địa Xúc

Con xin một lòng kính lạy xuống ba lạy để chiêm nghiệm và để làm vững bền thêm lời nguyện ấy. (C)

# Tuệ giác vô thường

## Khải Bạch

Thế Tôn, con xin sám hối với Thế Tôn về những lỗi lầm của con về lẽ lối tư duy. Tuy con đã được dạy về tính cách vô thường của vạn vật, và tuy chính con cũng đã từng giảng giải một cách hùng biện về tính vô thường của vạn vật, con vẫn có thói tật hành xử như sự vật là thường. Có những lúc con biết là hình hài con vô thường, các tế bào trong cơ thể con sinh diệt không ngừng, nhưng con vẫn tưởng con là con, con hôm nay vẫn còn là con hôm qua. Đứng về phương diện cảm thọ, tri giác, tâm hành và nhận thức cũng thế; trong khi chúng biến chuyển không ngừng con lại có cảm tưởng chúng vẫn là chúng, ngày hôm nay chúng cũng còn y hệt như ngày hôm qua. Trí năng của con có khả năng nhận diện tính vô thường của vạn vật, có thể thấy được rằng năm dòng sông hình hài, cảm thọ, tri giác, tâm hành và nhận thức đem ngày tuôn chảy và chuyển biến, và con không bao giờ có thể xuống tắm hai lần trong một dòng sông, vậy mà con cứ có tật khí hành xử như hình hài con vẫn là hình hài con mười năm trước đây và trong con có một cái ta trường cửu, một linh hồn bất diệt. Con biết tin rằng có một linh hồn bất diệt là một tà kiến căn bản, nền tảng của bao nhiêu nhận thức sai lầm và khổ đau, mà tại vì tập quán quá sâu dày, con cứ có khuynh hướng hành xử như con là một linh hồn bất tử. Con biết cái ngã chấp âm thầm ngủ yên ấy trong chiều sâu tâm thức con rất là sâu nặng, mà bởi vì trong đời sống hàng ngày con không chuyên cần thực tập để nhận diện nó trong từng phút từng giây cho nên con mới dễ bị nó lôi kéo đi. Con rất hổ thẹn. Con xin hứa với đức Thế Tôn là từ nay trở đi, hàng ngày khi con tiếp xúc với tự thân hoặc sự vật quanh mình, con sẽ thấp sáng ý thức vô thường và nuôi dưỡng cho tuệ giác vô thường được sống mãi trong con trong từng giây từng phút. Con biết cái kiến thức về vô thường không đủ để chuyển hóa khuynh hướng ngã chấp trong con; chỉ có tam muội vô thường duy trì vững chãi trong mỗi giây phút của đời sống hàng ngày mới đủ sức chuyển hóa được tùy miên chấp ngã ấy.

*Ngày nay đã qua  
Đời sống ngăn lại  
Ta đã làm gì?  
Đại chúng hãy cùng tinh tấn thiên tập hết lòng  
Sống cho sâu sắc và thành thoi  
Hãy nhớ vô thường  
Đừng để tháng ngày trôi đi oan uổng.*

(Kệ Vô Thường)

## **Địa Xúc**

Con xin Thế Tôn cho con lạy xuống ba lạy để quán chiếu thêm về lời phát nguyện này. (C)



# Cửa vô sinh mở rồi

## Khải Bạch

Bạch đức Thế Tôn, như đức Thế Tôn từng dạy, người đời thường kẹt vào các ý niệm có và không, thường và đoạn. Con biết là ý niệm về một linh hồn bất diệt là một tà kiến, cho nên con đang thực tập quán chiếu để thấy được rằng ý niệm đoạn diệt cũng là một tà kiến khác. Con đã được Thế Tôn dạy rằng không nên để vướng vào một trong hai biên kiến ấy, một bên là thường, một bên là đoạn, cho nên con tự nhủ lòng là trong công phu tu tập hàng ngày con phải dụng công nhìn thấy cho rõ tính cách không thường không đoạn của chính năm uẩn con và của sự vật quanh con. Tuệ giác vô thường cho con thấy không có gì được thật sự gọi là tồn tại đích thực, không có gì được thật sự gọi là có, tất cả đều là những biểu hiện tuy màu nhiệm nhưng không có thực thể riêng biệt, không có tự tính riêng biệt, cái này do cái kia mà biểu hiện, cái kia do cái này mà biểu hiện, cái này có mặt trong cái kia và cái kia đang có mặt trong cái này. Con sẽ vâng lời đức Thế Tôn thực tập quán vô thường, quán duyên khởi, quán không, quán tương tức để chứng nghiệm được sâu sắc tính cách vô sinh bất diệt, không tới không đi, không có không không, không thường không đoạn của các pháp. Cửa vô sinh đã được Thế Tôn mở rộng, con chỉ cần theo lời chỉ dạy của Thế Tôn để đi vào. Con biết mục đích tối hậu của người tu là chứng nhập được vô sinh, thoát được vòng sinh tử để đạt tới tự do lớn. Đức Thế Tôn đã dày công chỉ bảo, đã nhắc nhở chúng con nhiều lần rằng sự nghiệp cao cả nhất của cuộc đời người tu là sự nghiệp giác ngộ, vậy mà con đã phí bỏ bao nhiêu thì giờ quý hóa của con để theo đuổi những sự nghiệp có tính cách thế gian, đi tìm tiếng khen, đi tìm lợi dưỡng, đi tìm địa vị. Con cảm thấy hổ thẹn vô cùng.

## Địa Xúc

Con xin cung kính lạy xuống trước đức Thế Tôn, bậc có trí giác chân thực và toàn diện, để sám hối những vụng về và lỗi lầm ấy. (C)

# Tịnh Độ đang có mặt

## Khải Bạch

Kính bạch đức Thế Tôn, con nhận diện được trong con tập khí sâu dày của thất niệm. Con hay để tâm suy nghĩ về quá khứ, chìm đắm trong những đau buồn hoặc tiếc nuối liên hệ tới quá khứ, do đó con đã đánh mất rất nhiều cơ hội tiếp xúc với những màu nhiệm của cuộc sống có mặt trong giờ phút hiện tại. Con đã từng thấy những người không có khả năng sống cuộc đời họ trong giây phút hiện tại: quá khứ đã trở thành một cái nhà tù giam hãm họ, họ chỉ để thì giờ của họ để khóc than hoặc tiếc nuối về quá khứ, cho nên họ không còn cơ hội nữa để được tiếp xúc với những gì tươi mát, đẹp đẽ, màu nhiệm có tính cách nuôi dưỡng và chuyển hóa đang có mặt trong hiện tại. Họ không tiếp xúc được với trời xanh, mây bạc, liễu biếc, hoa vàng, tiếng thông reo, tiếng suối chảy, tiếng chim hót hay tiếng cười đùa của trẻ thơ trong nắng sớm. Họ cũng không tiếp xúc được với những màu nhiệm trong bản thân họ. Họ không thấy được hai mắt họ là những hạt minh châu: mở mắt ra là họ có thể tiếp xúc ngay với thế giới của muôn màu và muôn vẻ. Họ không thấy được hai tai họ là hai cảm quan kỳ diệu: lắng tai chú ý là họ nghe được tiếng gió rủ rủ qua cành thông, tiếng ca hát líu lo của chim oanh vàng hay tiếng hải triều đang tấu khúc nhạc trầm hùng buổi sáng. Trái tim, buồng phổi, não bộ cũng như khả năng cảm nhận, tư duy, quán tưởng của họ cũng là những nhiệm màu của sự sống. Ly nước trong hay trái cam vàng trên tay họ cũng là những nhiệm màu của sự sống. Vậy mà họ đã không có khả năng tiếp xúc với những biểu hiện ấy của sự sống, cũng chỉ vì họ đã không biết sử dụng hơi thở và bước chân chánh niệm để tập trở về với giây phút hiện tại.

Xin đức Thế Tôn chứng minh cho con. Con xin hứa với Ngài là con sẽ tập không hành xử như những người ấy. Con biết rằng tịnh độ không phải là một ý niệm mơ hồ hoặc một hứa hẹn hảo huyền về tương lai. Con biết tịnh độ đang thực sự có mặt cho con với những màu nhiệm của nó. Con đường đất đỏ với hai bờ cỏ xanh là tịnh độ. Những đóa

hoa vàng tím bé nhỏ kia cũng là tịnh độ. Dòng suối róc rách kia và những hòn cuội nằm yên trong lòng suối cũng là tịnh độ. Tịnh độ của con không phải chỉ là những đóa sen, những chồi cúc, mà còn là đất bùn nuôi dưỡng các rễ sen, là phân xanh để nuôi dưỡng những cành cúc. Tịnh độ của con bề ngoài dường như có sinh có diệt, nhưng nhìn kỹ thì diệt sinh nương nhau mà biểu hiện, và nếu nhìn sâu hơn nữa thì không hề có diệt có sinh. Con biết là nếu hàng ngày thực tập chuyên cần, con có thể chế tác năng lượng niệm định và tuệ, và với năng lượng ấy con có thể luôn luôn trở về giây phút hiện tại để tiếp xúc với tịnh độ trong giây phút ấy. Con biết con không cần đợi cho hình hài này tan rã mới bắt đầu đi vào tịnh độ. Con biết con có thể đi vào tịnh độ ngay bây giờ và ở đây, nếu con có được một ít năng lượng chánh niệm và chánh định. Mà các năng lượng này, con có thể chế tác được bằng bước chân, hơi thở và cái nhìn của con.

## **Địa Xúc**

Con xin lạy xuống hai lạy để tiếp xúc sâu sắc với đức Thế Tôn và cũng để tiếp xúc sâu sắc với tịnh độ của giây phút hiện tại. (C)

# Xử lý hiện tại

## Khải Bạch

Kính lạy đức Thế Tôn, con nhớ đức Thế Tôn đã từng dạy là chúng con không nên tiếc nuối quá khứ mà cũng không nên tự đánh mất mình trong những lo lắng và sợ hãi đối với tương lai. Con thấy chung quanh con có rất nhiều người đang tự đánh mất mình trong những lo lắng và sợ hãi về tương lai. Những lo lắng và sợ hãi đó khiến cho họ không có khả năng an trú và sống sâu sắc những phút giây hiện tại. Con nghĩ rằng chúng con có quyền và có thể lập những dự án cho tương lai và đặt nền tảng xây dựng tương lai mà không cần tự đánh mất mình trong những lo lắng và sợ hãi về tương lai. Thật ra, chúng con biết chất liệu làm ra tương lai là hiện tại. Nếu chúng con biết xử lý hiện tại, nếu chúng con biết sống sâu sắc những giây phút hiện tại, tránh không nghĩ, không nói và không làm những gì tiêu cực trong các giây phút ấy mà chỉ nghĩ, nói và làm những gì có thể đem lại hiểu biết, thương yêu, an lạc, hòa điệu và thanh thoi cho hiện tại, thì đó là ta đã làm tất cả những gì ta có thể làm để xây dựng một tương lai tươi sáng rồi. Con biết nếu con đang xử lý hiện tại với tất cả tuệ giác và trái tim của con, thì con không cần phải lo lắng gì cho tương lai nữa, vì con đang làm tất cả những gì con có thể làm cho tương lai rồi. Lo lắng và sợ hãi là những năng lượng tiêu cực làm chướng ngại cho sự xây dựng hạnh phúc trong hiện tại và trong tương lai, vì vậy con biết rằng tập sống chánh niệm trong giờ phút hiện tại, sống cho vững chãi, thanh thoi, chế tác thêm năng lượng hiểu biết và thương yêu là con không còn phải lo lắng gì nữa cả. Thế giới ngày mai sẽ đi về đâu và con cháu của chúng con sẽ có một cơ hội sống hạnh phúc và thanh thoi hay không, điều này tùy thuộc vào cách thức chúng con xử lý hiện tại. Nếu chúng con không tập sống đơn giản, không cảm thấy hạnh phúc và mãn nguyện trong một nếp sống đơn giản mà có tình huynh đệ, thì chúng con và con cháu chúng con sẽ không có một tương lai. Nếu chúng con tiếp tục chạy theo quyền hành, danh vọng, giàu sang và thế lực, chúng con sẽ một mặt không có thì giờ sống an

lạc và thành thoi, một mặt chúng con tiếp tục khai thác quá mức những tài nguyên của trái đất, tàn hoại sinh môi và tạo ra quá nhiều tranh chấp và hận thù trên thế giới, và như thế cả y báo lẫn chánh báo của chúng con cũng sẽ không có một tương lai. Lạy đức Thế Tôn, con nguyện sống như thế nào để ý thức sáng tỏ này được thắp sáng trong mỗi giây phút của đời sống hàng ngày của con và để ý thức sáng tỏ ấy cũng được thắp sáng nơi tâm thức của mỗi người đồng loại. Con nghĩ đó là nếp sống cao quý nhất giúp cho chúng con tiếp nối được tuệ giác và hạnh nguyện của đức Thế Tôn.

## **Địa Xúc**

Con kính xin lạy xuống trước đức Thế Tôn, bậc đầy đủ công hạnh và tuệ giác, và con xin hứa nuôi dưỡng ý thức này. (C)

# Nhận diện đơn thuần

## Khải Bạch

Lạy đức Thế Tôn, theo Thế Tôn dạy, trở về hiện tại không có nghĩa là đã có thể an trú trong hiện tại. Những gì đang xảy ra trong hiện tại cũng có thể có tác dụng lôi kéo, và con cũng có thể tự đánh mất con trong giây phút hiện tại. Vì vậy cho nên con nghe lời Thế Tôn thực tập chánh niệm để nhận diện những gì đang xảy ra trong giây phút hiện tại. Chánh niệm không những giúp con nhận diện cái gì đang xảy ra, chánh niệm còn cho con biết nếu con để cho cái ấy lôi cuốn thì con đánh mất tự do của con. Cái đang xảy ra có thể làm cho con hoặc ghét bỏ hoặc chạy theo. Con không muốn ghét bỏ cũng không muốn chạy theo, bởi vì cả hai lối hành xử đều làm cho con đánh mất con. Con biết chánh niệm trước hết là khả năng nhận diện đơn thuần, nhận diện mà không chạy theo hoặc ghét bỏ. Phép nhận diện đơn thuần này giúp cho con chế tác và bảo trì được năng lượng vững chãi và thanh thoi, đó là bất động và tự tại. Con đã được Thế Tôn dạy rằng bất động và tự tại là hai đặc tính căn bản của vô sinh, của niết bàn, và vì vậy cho nên con xin hứa với đức Thế Tôn là trong đời sống hàng ngày con sẽ tinh chuyên hơn trong việc thực tập nhận diện đơn thuần bằng chánh niệm. Rửa tay thì con biết là con đang rửa tay, cầm bát thì con biết là con đang cầm bát, tâm hành bực bội phát hiện thì con biết là tâm hành bực bội phát hiện, tâm hành vương mắc phát hiện thì con biết là tâm hành vương mắc phát hiện. Con sẽ tập mỉm cười và nhận diện tất cả những gì xảy ra mà không lo lắng, không có mặc cảm, dù là mặc cảm tự tôn, tự ty hay ngang bằng.

## Địa Xúc

Bạch đức Thế Tôn, con xin lạy xuống trước đức Thế Tôn, trước đức Bụt Ca Diếp và trước đức Bụt Di Lặc (C)

# Mây bạc vẫn thông dong

## Khải Bạch

Lạy đức Thế Tôn, quá khứ còn lưu lại những vết thương trong thân tâm con, và thiết lập thân tâm trong giây phút hiện tại con vẫn có thể tiếp xúc với quá khứ trong giây phút ấy. Những lỗi lầm, những khổ đau con đã từng gây ra trong quá khứ vẫn còn ghi dấu ấn trong con. Con có thể nhận diện chúng, mỉm cười với chúng. Và con phát nguyện là từ nay về sau, con sẽ khôn khéo không tư duy, nói năng và hành xử như con đã từng tư duy, nói năng và hành xử để không còn gây ra những lỗi lầm như trong quá khứ con đã gây ra. Đức Thế Tôn đã dạy là tất cả đều do tâm, lỗi lầm do tâm tạo ra mà lỗi lầm cũng do tâm chuyển hóa. Một khi tâm con nhận diện được những dấu ấn của khổ đau của lỗi lầm quá khứ đang có mặt trong hiện tại, mỗi khi tâm con phát nguyện không lập lại những khổ đau những lỗi lầm ấy thì các vết thương trong con bắt đầu được chữa lành.

*Bao nhiêu lầm lỗi cũng do tâm  
Tâm tịnh còn đâu dấu lỗi lầm  
Sám hối xong rồi, lòng nhẹ nhõm  
Ngàn xưa mây bạc vẫn thông dong*

## Địa Xúc

Con xin được lạy xuống trước Bạc Được Tôn Sùng và Quý Trọng Nhất Trên Đồi và trước đức Bồ Tát Quan Thế Âm (C)

# Nuôi dưỡng tổ tiên và con cháu

## Khải Bạch

Bạch đức Thế Tôn, trong kinh Hoa Nghiêm Ngài dạy cái một chứa được cái tất cả, và con thấy hiện tại không những chứa đựng quá khứ mà còn chứa đựng cả tương lai. Nhìn sâu vào hiện tại, con có thể thấy được tương lai và con có thể sống được và tiếp xúc được với tương lai trong giây phút hiện tại. Con thấy được thế hệ con cháu tương lai của con, và con đã có thể tiếp xúc với các thế hệ ấy trong con ngay trong giờ phút hiện tại. Con thấy giữ gìn cho con là giữ gìn cho họ, thương yêu con là thương yêu họ, hiến tặng cho con là hiến tặng cho họ... Những bước chân bước đi trong chánh niệm, có vững chãi, có an lạc, có thanh thoi, là những cái mà con có thể hiến tặng cho con nhiều lần trong ngày. Mỗi bước chân như thế có tác dụng nuôi dưỡng con, nuôi dưỡng tổ tiên trong con và cũng nuôi dưỡng các thế hệ con cháu đã có mặt trong con đang chờ đợi để biểu hiện. Mỗi hơi thở chánh niệm có an lạc và thanh thoi ấy là một phẩm vật hiến tặng. Sự hiến tặng này đem niềm vui và sức sống cho con, cho tổ tiên con và cho con cháu con ngay trong giờ phút hiện tại. Con ăn cơm cũng là để nuôi dưỡng tổ tiên và con cháu; con ngồi thiền cũng là để nuôi dưỡng tổ tiên và con cháu, và con ao ước mỗi giây phút thực tập của con cũng đều là để nuôi dưỡng tổ tiên và con cháu con. Con thấy mỗi bước chân, mỗi hơi thở, mỗi nụ cười, mỗi cái nhìn... đều là một hành động của tình thương chân thực. Con không muốn nuôi dưỡng con bằng những thức ăn có độc tố, từ đoàn thực qua xúc thực, tư niệm thực và thức thực. Những gì con đưa vào thân tâm con phải có chất liệu lành mạnh, từ thức ăn vật chất đến thức ăn tinh thần. Con nguyện không tiêu thụ các sản phẩm có độc tố, từ thức ăn thức uống cho đến sách báo, phim ảnh, ca khúc và đàm thoại. Con không muốn nuôi tổ tiên và con cháu con bằng những sản phẩm có những độc tố như thèm khát, hận thù, bạo động và tuyệt vọng. Con chỉ muốn nuôi dưỡng và hiến tặng cho tổ tiên và con cháu con những thực phẩm lành mạnh, có tác dụng nuôi dưỡng, thanh lọc và chuyên hóa. Con biết sự thực tập



chánh niệm trong lúc tiêu thụ là phương thức bảo hộ hữu hiệu nhất cho con, cho tổ tiên và cho con cháu con, và con nhận diện rằng sự thực tập này là sự thực tập thương yêu đích thực.

Con nguyện chỉ trao truyền cho con cháu con, trong con và ngoài con, những hoa trái của sự thực tập hàng ngày của con, những năng lượng của hiểu biết, của thương yêu, những ngôn từ và hành động phát xuất từ chánh kiến, chánh tư duy và chánh ngữ. Con nguyện sống giây phút hiện tại như thế nào để có thể bảo đảm được một tương lai trong sáng cho con cháu con, và con biết rằng nếu các con cháu con đang có mặt trong con trong giây phút hiện tại thì con cũng sẽ có mặt trong các con cháu con trong giây phút tương lai, và hai giây phút ấy cũng đang có mặt trong nhau.

## **Địa Xúc**

Con xin lạy xuống trước bậc Tỉnh Thức Toàn Vẹn, đức Bồ Tát đại trí Văn Thù và đức Bồ Tát đại hạnh Phổ Hiền (C)

# Tuệ giác vô thường - trân quý người thương

## Khải Bạch

Kính lạy đức Thế Tôn, nuôi dưỡng tuệ giác vô thường trong con, con hiểu rõ được những gì Thế Tôn từng dạy chúng con quán niệm hàng ngày:

- Tôi thế nào cũng phải già, tôi không thể nào tránh khỏi cái già
- Tôi thế nào cũng phải bệnh, tôi không thể nào tránh khỏi cái bệnh
- Tôi thế nào cũng chết, tôi không thể nào tránh khỏi cái chết
- Những gì tôi trân quý hôm nay, ngày mai tôi cũng phải xa lìa...

Nhờ nuôi dưỡng tuệ giác vô thường con thấy con phải trân quý ngày tháng của con, tuổi trẻ của con, sức lực của con và vì vậy con không còn muốn lãng phí tháng ngày, tuổi trẻ và sức lực của con. Con nguyện sống cho sâu sắc, con nguyện trân quý ngày tháng, sức lực và tuổi trẻ của con. Thế Tôn đã biết sử dụng ngày tháng, sức lực và tuổi trẻ của Ngài để làm nên sự nghiệp giải thoát và giác ngộ, và để trao truyền sự nghiệp ấy lại cho chúng con. Chúng con cũng muốn được như Thế Tôn, biết sử dụng thì giờ, tuổi trẻ và sức lực của chúng con không phải để chạy theo quyền hành, chức vị, danh vọng và tài lợi, mà để tu tập chuyển hóa phiền não, phát khởi tuệ giác, chế tác thương yêu. Là con cháu của đức Thế Tôn, là sự tiếp nối của đức Thế Tôn, chúng con nguyện sẽ thừa đương sự nghiệp của Ngài vì các thế hệ tương lai.

Nuôi dưỡng tuệ giác vô thường, con thấy sự có mặt quý giá của những người con thương, từ cha, mẹ, thầy, bạn, anh em, chị em của con trong đời và trong đạo. Con biết người thương của con cũng vô thường như con, thành ra con trân quý sự có mặt của người ấy. Có những lúc con thất niệm và u mê cứ ngỡ rằng người ấy sẽ có mặt bên con suốt đời, và cứ có mặt như thế mãi, sẽ không bao giờ già, sẽ

không bao giờ bệnh và sẽ không bao giờ vắng mặt trong cuộc đời của con. Vì vậy cho nên con đã không trân quý sự có mặt của người ấy, đã không tìm thấy niềm vui và hạnh phúc nơi sự có mặt của người ấy mà còn nói năng và hành xử không dễ thương với người ấy, thậm chí còn muốn người ấy đừng có mặt trong những lúc con bực mình. Con đã từng làm cho người ấy khổ đau, chán nản, buồn tủi và giận hờn vì thái độ không biết trân quý của con. Người ấy có thể là cha, là mẹ, là anh, là chị, là em, là thầy, là sư anh, sư chị, sư em của con, hay là người mà con đã cam kết làm bạn đồng hành. Con đã đối xử lạnh nhạt và tệ bạc với người ấy. Con xin thành tâm sám hối tội lỗi ấy của con với đức Thế Tôn. Con xin hứa với đức Thế Tôn là con sẽ không làm như thế nữa. Con sẽ học nói những câu như: có cha còn sống bên con, con sung sướng quá, có anh (chị) vững chãi bên em, em rất vui mừng, có mẹ còn sống bên con, con thật có phúc đức lớn, có em tươi mát bên anh (chị), anh (chị) thấy cuộc đời đẹp ra v.v... Con xin nguyện sẽ tập nói lời ái ngữ, trước nhất với những người con thương và sau đó với tất cả mọi người.

## **Địa Xúc**

Xin bậc Thầy Của Cả Hai Giới Thiên Và Nhân chứng minh cho con.  
(C)

Xin Tôn Giả Đại Hiếu Mục Kiền Liên chứng minh cho con (C)

Xin Tôn Giả Mật Hạnh La Hầu La chứng minh cho con (C)

# Vọng tưởng là nền tảng khổ đau

## Khải Bạch

Kính bạch đức Thế Tôn, nhờ thực tập hơi thở và bước chân chánh niệm, con nhận diện được những gì đang xảy ra chung quanh con và con cũng nhận diện được những tâm hành đang biểu hiện trong con. Con biết con còn mang trong chiều sâu tâm thức con những vết thương của tổ tiên và của cha mẹ con để lại, và những vết thương đã được gây ra từ những năm con còn thơ ấu cho đến bây giờ. Có lúc những cảm thọ và những cảm xúc đau buồn nổi dậy trong con, và nếu con không biết cách nhận diện, ôm ấp và làm cho chúng lắng dịu xuống thì con có thể nói những lời và làm những điều gây đổ vỡ trong gia đình hay trong đoàn thể con, và như vậy là con lại gây thêm đổ vỡ trong chính bản thân con nữa. Con xin nhớ lời đức Thế Tôn chỉ dạy, thực tập hơi thở và bước chân chánh niệm để chế tác thêm năng lượng trong đời sống hàng ngày. Với năng lượng đó con có thể nhận diện các cảm thọ và cảm xúc đau buồn trong con và giúp cho chúng lắng dịu xuống. Con biết là con không nên đè nén và đàn áp những cảm thọ và cảm xúc ấy khi chúng trào lên, bởi vì làm như thế chỉ làm cho tình trạng càng khó. Nhờ đức Thế Tôn chỉ dạy, con biết các cảm thọ và cảm xúc ấy một phần lớn đều phát sinh từ tri giác và nhận thức hạn hẹp của con. Con có những ý niệm sai lầm về con và về người khác, con có những ý niệm về hạnh phúc và về khổ đau mà con không buông bỏ được cho nên con khổ. Con đã tự làm khổ con rất nhiều vì những ý niệm ấy, ví dụ ý niệm cho rằng hạnh phúc và đau khổ là do tự bên ngoài đi vào chứ không phải là do tâm con tạo dựng. Cách nhìn, cách nghe, cách hiểu và cách phán xét của con đã làm cho con đau khổ và cũng đã làm cho những người thương của con đau khổ. Con biết rằng buông bỏ các ý niệm ấy đi thì con có nhiều cơ hội có hạnh phúc hơn. Một khi buông bỏ được ý niệm chật hẹp và tri giác sai lầm thì các cảm thọ và cảm xúc đón đau sẽ không còn cơ sở để phát hiện nữa. Thế Tôn, con xin hứa với Ngài là từ nay trở đi con sẽ tập quán chiếu để thấy rằng phần lớn những khổ đau mà con gánh

chịu đều phát xuất từ cách nhìn, cách thấy, cách hiểu của con, từ ý niệm và tri giác của con. Con sẽ không oán trách người khác nữa khi con khổ đau, mà con sẽ trở lại bản thân để nhận diện cội nguồn của những khổ đau ấy trong phạm vi ý niệm và tri giác của con. Con biết con còn rất nhiều vô minh, vì vậy cho nên nhận thức của con thường sai lầm. Thế Tôn gọi những tri giác sai lầm ấy là vọng tưởng. Vọng tưởng là nền tảng khổ đau. Con sẽ tập quán chiếu để buông bỏ vọng tưởng, và con sẽ quán chiếu để giúp người khác buông bỏ vọng tưởng của họ để cho họ có thể vượt thoát khổ đau của họ.

## **Địa Xúc**

Nam mô Bồ Tát Đại Trí Văn Thù Sư Lợi. (C)

Nam mô Tôn Giả Đại Trí Xá Lợi Phất (C)

Nam mô Tôn Giả Khải Giáo A Nan Đà (C)

# Lắng nghe và ái ngữ hóa giải được nội kết

## Khải Bạch

Lạy đức Thế Tôn, nhờ trở về bản thân để lắng nghe những khổ đau của mình và nhận diện nguồn gốc của chúng nơi lĩnh vực tri giác, con không còn oán trời trách người về những đau khổ của con nữa. Và con có thể lắng nghe khổ đau của người khác để giúp họ nhận diện nguồn gốc của những khổ đau của họ, trong lĩnh vực tri giác của họ. Con sẽ sử dụng phép lắng nghe với tâm từ bi, để có thể hiểu và thương được họ mà không còn trách móc họ. Con biết rằng một khi con đã hiểu được họ thì con có thể chấp nhận được họ và thương được họ. Rồi con cũng có thể sử dụng những phương tiện khéo léo như lời nói ái ngữ để giúp cho họ thấy những khổ đau của họ đã phát sinh từ cách họ nhìn, họ thấy, họ hiểu dựa vào những ý niệm và tri giác của họ. Và khi họ thấy được như thế, họ cũng sẽ không còn trách móc và oán hờn kẻ khác, trái lại họ cũng sẽ thấy được rằng buông bỏ những tri giác sai lầm trong họ thì họ sẽ có hạnh phúc và thanh thoi. Bạch đức Thế Tôn, con đã thấy nhiều người nhờ sử dụng các pháp lắng nghe và ái ngữ mà hóa giải được nội kết, buông bỏ được hiểu lầm, tái lập được truyền thông và tìm lại được hạnh phúc.

Xin đức Thế Tôn cho phép con lạy xuống ba lạy để phát nguyện rằng từ nay về sau, thay vì trách móc và đổ lỗi cho người khác, con sẽ hết sức thực tập hai phép ái ngữ và lắng nghe để thiết lập lại truyền thông.

## Địa Xúc

Nam mô Bụt Câu Na Hàm Mâu Ni (C)

Nam mô Bồ Tát Lắng Nghe Quan Thế Âm (C)

Nam mô Tôn Giả Đại Hiếu Ma ha Mục Kiền Liên (C)

# Bước chân tinh thức làm biểu hiện cõi tịnh độ hiện tiền

## Khải Bạch

Bạch đức Thế Tôn, trong quá khứ con có tập khí đi như bị ma đuổi, đi chỉ biết mong cho mau tới, vì vậy cho nên con không có cơ hội nhiều để được sống ung dung và tự tại. Từ ngày con học được phép thiền đi, con đã được chuyển hóa nhiều. Nhưng sự thực tập thiền đi của con vẫn chưa được vững chãi như con muốn, và không phải bước chân nào của con cũng được bước trong chánh niệm. Con thấy bao nhiêu người quanh con không có khả năng sống trong giây phút hiện tại vì họ chưa có cơ hội thực tập thiền đi. Con được đức Thế Tôn chỉ dạy là sự sống chỉ có mặt trong giây phút hiện tại, vì vậy con muốn mỗi bước chân của con đều mang con trở về với giây phút hiện tại. Con nguyện bước chân nào của con cũng mang lại thêm cho con năng lượng vững chãi và thanh thoi, bước chân nào của con cũng giúp con tiếp xúc được sâu sắc với sự sống và những màu nhiệm của sự sống. Con biết rằng còn sống, còn có đủ cả hai chân khỏe mạnh và đang bước đi thanh thoi trên mặt đất là một phép lạ, là địa hành thần thông. Ngày xưa đức Thế Tôn đã thanh thân rong chơi trong bao nhiêu quốc gia vùng lưu vực sông Hằng, đến đâu Ngài cũng lưu lại dấu chân an lạc và thanh thoi của Ngài, nơi nào Ngài bước qua đều trở nên thánh địa. Chúng con cũng muốn sử dụng hai bàn chân của Ngài để bước đi những bước chân như thế trên khắp năm châu. Giờ đây tăng thân của đức Thế Tôn đã có mặt trên hầu hết mọi quốc gia, không những ở châu Á mà ở các châu Âu, Phi, Mỹ và Úc. Chúng con đang có mặt khắp nơi và chúng con nguyện ngày nào cũng thực tập thiền đi để cho tất cả trái đất này trở nên thánh địa. Ngày xưa Ngài đã nhận trái đất này làm Phật độ của Ngài, chúng con xin tiếp nối hạnh nguyện của Ngài, đem giáo lý và pháp môn Ngài truyền bá khắp năm châu và long trọng hứa với Thế Tôn là sẽ cùng nhau chăm sóc Phật địa mà Thế Tôn đã chọn. Chúng con biết rằng những bước chân tinh thức và an lạc sẽ làm biểu hiện cõi tịnh độ ngay trong giờ phút hiện

tại. Những màu nhiệm của sự sống có mặt ngay trong giờ phút này, từ nụ hoa, hạt sỏi, dòng suối, con sóc, tiếng chim cho đến gió trăng và tinh tú. Chỉ vì chúng con tâm ý không an trú được trong hiện tại, chỉ vì chúng con đã đi như bị ma đuổi, cho nên chúng con không có cơ hội tiếp xúc với những màu nhiệm ấy mà thôi. Nhìn kỹ, chúng con thấy không có hiện tượng nào là không màu nhiệm, từ một hạt sương, một cọng cỏ, một tia nắng, một đám mây cho đến một tinh hà. Chúng con trong quá khứ đã từng đi lang thang như một bầy cùng tử, ruồng bỏ hiện tại tìm kiếm ảo giác hạnh phúc trong tương lai. Giờ đây nhờ giáo lý hiện pháp lạc trú của đức Như Lai, chúng con đã bắt đầu bừng tỉnh. Hơi thở và bước chân chánh niệm đưa chúng con về với phút giây hiện tại, và trong phút giây ấy chúng con nhận diện được tịnh độ của Ngài đang có mặt đó cho chúng con. Chúng con biết rằng chừng nào chúng con còn biết thực tập thiền đi và thiền thở thì chúng con còn có cơ duyên tiếp xúc được với những màu nhiệm của sự sống, của cõi tịnh độ hiện tiền. Chúng con xin hứa là từ đây, chúng con sẽ thực tập để bước chân nào cũng đưa chúng con về được với giây phút hiện tại, về được với sự sống, về được với quê hương đích thực của chúng con. Chúng con nguyện là mỗi khi bước đi, chúng con sẽ chú tâm vào hơi thở, vào sự tiếp xúc giữa bàn chân với mặt đất màu nhiệm. Chúng con sẽ không nói chuyện trong khi đi. Nếu cần nói gì thì chúng con sẽ ngừng lại, đem hết tâm ý vào câu nói hoặc vào sự lắng nghe. Và nói xong hoặc nghe xong, chúng con mới lại tiếp tục cất bước. Nếu người đang đi với chúng con chưa hiểu được sự thực tập này thì chúng con sẽ dừng lại và chia sẻ với họ sự thực tập ấy, để trong khi bước đi chúng con có thể để trọn tâm ý vào từng bước chân, tạo nên pháp lạc mà nuôi dưỡng thân tâm.

*Châu báu chắt đây thế giới  
Tôi đem tặng bạn sáng nay  
Một vốc kim cương sáng chói  
Long lanh suốt cả đêm ngày  
Mỗi phút một viên ngọc quý  
Tóm thâu đất nước trời mây  
Chỉ cần một hơi thở nhẹ*



Là bao phép lạ hiển bày  
Chim hót thông reo hoa nở  
Trời xanh mây trắng là đây  
Ánh mắt thương yêu sáng tỏ  
Nụ cười ý thức đong đầy  
Này người giàu sang bậc nhất  
Tha phương cầu thực xưa nay  
Hãy thôi làm thân cùng tử  
Về đi, tiếp nhận gia tài  
Hãy dâng cho nhau hạnh phúc  
Và an trú phút giây này  
Hãy buông thả dòng sầu khổ  
Về nâng sự sống trên tay.

Con xin hứa với Thế Tôn là con sẽ tổ chức đời sống của con như thế nào để mỗi khi con cần di chuyển bằng hai chân là con có thể áp dụng pháp môn thiền đi, dù quãng đường di chuyển ngắn hay dài. Từ phòng ngủ đi ra phòng tắm, từ nhà bếp đi xuống nhà vệ sinh, từ tầng dưới leo lên tầng trên, từ cổng nhà đi ra bến xe, mỗi khi bước đi là con sẽ áp dụng pháp môn thiền đi. Trong công viên, ngoài bờ sông, tại phi trường hay nơi siêu thị, ở đâu con cũng sẽ áp dụng pháp môn thiền đi. Con nguyện chế tác và làm tỏa chiếu năng lượng ung dung, thanh thoi, vững chãi và an lạc bất cứ nơi nào con đi qua. Con biết chỉ cần làm được như thế con cũng đã có thể tiếp nối được sự nghiệp của Bụt và của tăng đoàn nguyên thủy tới một mức độ tốt đẹp rồi. Con nhớ vua Ba Tư Nặc đã từng bạch với đức Thế Tôn là mỗi khi thấy tăng đoàn của đức Thế Tôn di chuyển trong chánh niệm, vững chãi và thanh thoi là vua lại có niềm tin lớn nơi đức Thế Tôn. Chúng con nguyện cũng sẽ làm được như tăng đoàn nguyên thủy, để những người nào trông thấy được chúng con đang di chuyển cũng phát sinh được niềm kính ngưỡng đối với Ngài.

## Địa Xúc

Xin Thế Tôn cho con lạy xuống để tiếp xúc với Thế Tôn và với các vị Bồ Tát Trì Địa và Địa Tạng. (C)

# Đi trên hành tinh này như một con người tự do

## Khải Bạch

Lạy đức Thế Tôn, con cảm thấy trái tim con rất ấm áp mỗi lần con được thừa chuyện và tâm sự với đức Thế Tôn. Con cảm nhận được sự có mặt của Ngài trong mỗi tế bào cơ thể của con, và con biết rằng Ngài đang nghe tất cả những gì con đang nói với rất nhiều từ bí.

Thế Tôn đã từng bước đi trên hành tinh này như một con người tự do, con cũng muốn bước đi trên hành tinh này như một con người tự do. Con biết là nếu con mong muốn, với tất cả trái tim con, con cũng có thể làm được như Ngài. Chung quanh con có những người không bước đi được như thế. Họ chỉ biết chạy. Chạy về tương lai, bởi vì họ nghĩ hạnh phúc không thể có trong giây phút hiện tại. Họ đi trên đất nhưng tâm họ để trên mây. Họ đi như những người mộng du, không biết là họ đi đâu. Con nguyện noi gương đức Thế Tôn luôn luôn bước đi như một người tỉnh thức, như một con người tự do. Con nguyện trong bước chân nào, bàn chân con cũng chấm được vào mặt đất, và con ý thức được là con đang bước trên thật địa chứ không phải đang đi trong một giấc mơ. Đi như thế con có thể tiếp xúc được với tất cả những nhiệm màu của vũ trụ. Con nguyện bước đi như thế nào mà bàn chân con có thể in lên mặt đất dấu ấn của thánh thời và của an lạc. Con biết những bước chân như thế sẽ có công năng trị liệu cho thân tâm con và cho cả trái đất. Trong khi đi thiền ngoài trời với tăng thân con, con nguyện sẽ ý thức được rằng con đang có hạnh phúc được đi với tăng thân, con sẽ tập đi không phải như một giọt nước mà như một dòng sông. Với hơi thở và bước chân, con chế tác năng lượng chánh niệm và chánh định để góp phần vào năng lượng chánh niệm hùng hậu của tăng thân. Con sẽ mở thân tâm con ra để năng lượng tập thể này đi vào trong con, bảo hộ con và đưa con đi như một dòng sông. Con biết trao gởi thân tâm của con và những niềm đau của con cho tăng thân ôm ấp và trị liệu, như vậy trong khi đi thiền tập con sẽ được nuôi dưỡng và chuyển hóa rất nhiều. Trong thiền đường mỗi

khi đi thiền hành, con cũng sẽ đi như thế, mỗi bước chân được phối hợp với một hơi thở vào hay với một hơi thở ra. Con nguyện đi như thế nào để mỗi bước chân có thể nuôi dưỡng được con và tăng thân con bằng năng lượng thanh thoi và vững chãi của nó.

## **Địa Xúc**

Con xin được lạy xuống trước đức Thế Tôn, trước đức Bồ Tát Trì Địa và trước đức Bồ Tát Thường Bất Khinh (C)

# Ngồi yên thì hòa bình và hạnh phúc sẽ đến với trái đất

## Khải Bạch

Bạch đức Thế Tôn! Con rất ao ước được ngồi yên trong một tư thế vững chãi và hùng tráng như tư thế ngồi của đức Thế Tôn. Là đệ tử của đức Thế Tôn, con cũng muốn có phong độ và dáng dấp của Ngài. Con đã được dạy ngồi thiền, lưng thật thẳng mà không cứng, đầu ngay ngắn không cúi xuống cũng không ngửa ra, hai vai buông thư và hai tay đặt nhẹ nhàng lên nhau. Con cảm thấy vừa vững chãi vừa buông thư trong tư thế ấy. Con biết trong thời đại mà con đang sống, phần lớn người ta đều bận rộn, ít ai có cơ hội ngồi yên một cách thanh thoi. Con nguyện sẽ thực tập thiền ngồi như thế nào để có hạnh phúc và tự do ngay trong khi ngồi. Dù trong tư thế kết già, bán già hay ngồi trên ghế với hai bàn chân đặt thẳng trên nền đất, con cũng sẽ tập ngồi như một con người tự do, tập ngồi làm sao để thân tâm lắng đọng và an tĩnh. Với hơi thở chánh niệm, con điều chỉnh thế ngồi giúp cho cơ thể con lắng dịu và an tịnh. Với hơi thở chánh niệm, con nhận diện và làm lắng dịu lại những cảm thọ hoặc cảm xúc trong con. Với hơi thở chánh niệm, con thấp sáng ý thức là con đang có cơ duyên đem thân và tâm về một mối, và làm phát sinh cảm thọ hỷ lạc. Với hơi thở chánh niệm, con quán chiếu tri giác và những tâm hành khác khi chúng biểu hiện và nhìn sâu vào bản chất của chúng để có thể thấy được những nguồn gốc phát sinh của chúng.

Bạch đức Thế Tôn, con sẽ không xem sự thực tập ngồi thiền là một nỗ lực gò bó thân tâm có tính cách cưỡng ép, là một thứ lao động nhọc nhằn để đi tới một kết quả hạnh phúc nào đó trong tương lai. Con nguyện tập ngồi như thế nào mà có thể có an lạc và được nuôi dưỡng trong khi ngồi. Trong các thế hệ tổ tiên huyết thống con, có những vị chưa bao giờ nếm được pháp lạc của sự ngồi thiền, con xin nguyện cũng ngồi cho các vị ấy. Con xin ngồi cho cha, cho mẹ, cho anh, cho chị và cho các em của con. Nếu con được nuôi dưỡng bằng sự thực tập thiền ngồi thì các vị ấy trong con cũng được nuôi dưỡng. Mỗi hơi

thở, mỗi giây phút quán chiếu, mỗi nụ cười trong giờ thiền ngồi đều có thể trở nên một tặng phẩm cho họ và cho con, có công năng nuôi dưỡng con và nuôi dưỡng họ cùng một lúc. Con xin nhớ đi ngủ sớm để buổi khuya thức dậy ngồi thiền con không buồn ngủ. Nếu có buồn ngủ con sẽ xin phép tăng thân con ngồi lên trong tư thế quỳ để đưa thân tâm trở về trạng thái tỉnh táo, để không lãng phí giờ ngồi thiền của con bằng cách ngủ gục.

Trong giờ ăn cơm, uống trà, nghe pháp thoại, dự pháp đàm, con cũng sẽ tập ngồi vững chãi và ung dung như khi con ngồi thiền. Con sẽ không ngồi ngả nghiêng hoặc dựa vào tường như trong quá khứ. Trên đồi cao, ngoài bãi biển, dưới gốc cây, trên tảng đá, trong phòng khách, trên xe buýt, trong một cuộc biểu tình chống chiến tranh hay trong một cuộc tuyệt thực cho nhân quyền, con cũng sẽ tập ngồi như thế. Con nguyện sẽ không tới ngồi trong quán rượu, nơi đâm phòng, chốn bài bạc, nơi người ta đang nói điều thị phi, trừ khi con có đại nguyện đi tới những nơi ấy để độ người. Con nguyện sẽ ngồi như đức Thế Tôn và ngồi cho đức Thế Tôn, người đã sinh ra con trong đời sống tâm linh này. Con ý thức được rằng nếu mọi người trên thế gian đều có khả năng ngồi yên thì hòa bình và hạnh phúc sẽ chắc chắn đến với trái đất.

## **Địa Xúc**

Con xin lạy xuống trước đức Thế Tôn và trước hai vị anh cả của giáo đoàn Thế Tôn là thầy Xá Lợi Phất và thầy Mục Kiền Liên (C)

# Im lặng hùng tráng

## Khải Bạch

Bạch đức Thế Tôn, con biết đức Thế Tôn đã để thì giờ nhiều để giảng dạy giáo pháp cho bốn chúng đệ tử. Những lời Thế Tôn nói có công năng khai mở tâm trí của người nghe, giúp họ buông bỏ những tri giác sai lầm, chỉ cho họ thấy con đường đi lên, úy lạo, vỗ về và gây cho họ thêm niềm tin và năng lượng để đi tới. Có những lúc Thế Tôn ngồi yên mỉm cười không nói, và không trả lời cả những câu người ta hỏi, bởi vì Thế Tôn thấy rằng trong những lúc ấy im lặng hùng tráng và im lặng sấm sét còn hùng biện hơn lời nói. Ước ao gì con cũng được như đức Thế Tôn, khi nào cần nói thì mới nói, khi nào cần im lặng thì im lặng. Bạch đức Thế Tôn, con xin hứa với đức Thế Tôn là từ nay về sau, con sẽ xin tập nói ít lại. Con biết trong quá khứ con đã nói quá nhiều, con đã nói những điều không ích lợi gì cho con và cho những người nghe con, con lại đã nói những điều gây khổ đau cho người khác và cho cả con nữa. Trong bài pháp thoại đầu mà đức Thế Tôn giảng cho năm thầy ở vườn Lộc Uyển, Thế Tôn có nói tới sự thực tập chánh ngữ, một trong tám phép thực tập gọi là Bát Chánh Đạo. Sự thực tập chánh ngữ của con còn đang yếu kém. Vì tri giác sai lầm, vì tư duy không chín chắn, và vì giận hờn, tự ái hay ganh tỵ, con đã nói những lời gây nên đổ vỡ, làm cho sự truyền thông giữa con và người khác trở nên khó khăn. Con biết khi sự truyền thông trở nên khó khăn hoặc bế tắc thì hạnh phúc không còn và khổ đau có mặt. Con nguyện từ đây mỗi khi trong con có tâm hành bực bội, tự ái và ganh tỵ, con sẽ trở về với hơi thở chánh niệm để nhận diện những tâm hành bực bội, tự ái và ganh tỵ ấy mà không mở miệng nói năng. Khi được hỏi tại sao con không nói, con sẽ thành thật thú rằng vì trong tâm con có sự bực bội, buồn chán hay ganh tỵ cho nên con sợ rằng nói năng sẽ gây ra đổ vỡ, và con xin sẽ được phát biểu trong một dịp khác, khi tâm con an tĩnh hơn. Con biết làm như thế là con bảo hộ được cho cả con và cho cả người kia. Con biết con không nên đè nén những cảm xúc của con, và vì vậy con sẽ sử dụng hơi thở chánh niệm để nhận diện và

chăm sóc những cảm xúc ấy và tập nhìn sâu vào cội nguồn của chúng. Thực tập như thế, con có thể làm lắng dịu và chuyển hóa được những niềm đau nỗi khổ trong con. Con biết là con có quyền và có bốn phận nói cho người thân của con nghe về những khó khăn và khổ đau của con, nhưng con phải chọn nơi chọn lúc cho đúng rồi con mới nói, và khi nói con phải sử dụng phép ái ngữ. Con không dùng ngôn ngữ của sự trách móc, buộc tội và lên án. Con chỉ nói đến những khó khăn và đau khổ của con thôi và mong rằng người kia hiểu được những đau khổ và khó khăn ấy của con mà thôi. Trong khi nói, con có thể giúp người kia buông bỏ những tri giác sai lầm của người ấy về con, điều này giúp được cho cả hai phía. Trong khi nói, con cũng ý thức được rằng có thể trong những lời con nói có những điều đã phát sinh từ nhận thức sai lầm của con về con và về người ấy, và cầu mong nếu người ấy thấy được những yếu tố của nhận thức sai lầm ấy thì xin vui lòng chỉ bảo và soi sáng cho con. Con xin hứa với đức Thế Tôn là trong khi nói, con sẽ nhớ rằng những lời con nói phải có tác dụng giúp người kia hiểu thêm về con và về người ấy, và những lời con nói không mang tính cách trách móc, phê phán, chê bai và hờn giận. Trong khi con nói, có thể là những vết thương trong con bị chạm tới, và tâm hành buồn giận trong con sẽ được phát khởi. Con xin hứa là mỗi khi tâm hành buồn giận và bực bội ấy phát khởi, con sẽ ngừng nói và trở về theo dõi hơi thở để nhận diện và mỉm cười với nó. Con sẽ xin phép người đang ngồi nghe con cho con ngưng lại một vài phút. Chừng nào nhận thấy tâm con bình an trở lại, con mới tiếp tục thực tập nói ra những cảm nghĩ và nhận xét của con. Rồi khi người ấy nói thì con sẽ lắng nghe bình tĩnh và với tâm không thành kiến. Trong khi nghe, nếu con nhận thấy có những điều người ấy nói không phù hợp với sự thực, con cũng sẽ không cắt lời người ấy, mà vẫn hết lòng lắng nghe để tìm hiểu những lý do nào đã đưa tới tri giác sai lầm của người kia, để thấy con đã làm gì nói gì để người ấy hiểu lầm con như vậy, và con sẽ hành xử như thế nào trong những ngày tới để giúp người ấy điều chỉnh nhận thức của họ. Và khi nghe người ấy nói xong, con sẽ chấp tay cảm ơn người ấy đã soi sáng cho con, và hứa sẽ chiêm nghiệm lại cho sâu sắc về những điều người ấy nói, lòng dặn lòng rằng trong tương lai sau khi đã quán chiếu kỹ lưỡng con sẽ giúp



người ấy buông bỏ những nhận thức sai lầm của người ấy về con và về chính người ấy.

## **Địa Xúc**

Xin đức Thế Tôn cho con lạy xuống trước Thế Tôn và trước đức Bồ Tát lắng nghe Quan Thế Âm. (C)

# Lắng nghe với trái tim từ bi

## Khải Bạch

Bạch đức Thế Tôn, con biết là con phải có thời gian để thực tập lắng nghe theo hạnh đức Bồ Tát Quan Thế Âm. Con đã nhận thấy là dù thiện chí lắng nghe của con có lớn cách mấy đi nữa, mà nếu trong khi lắng nghe, những tâm hành hờn tủi được đánh động, thì sự lắng nghe sẽ trở thành khó khăn. Có thể người kia chưa biết thực tập ái ngữ. Lời nói của người kia có thể còn mang chất liệu trách móc, phán xét và buộc tội, và vì vậy trong khi người kia nói, những hạt giống buồn giận, ganh tỵ và bực bội trong con được tưới tẩm và khi những tâm hành buồn giận, ganh tỵ và bực bội ấy phát khởi thì con sẽ đánh mất khả năng lắng nghe của con. Con biết trong trường hợp ấy, con sẽ không còn tiếp tục lắng nghe được nữa, cánh cửa trái tim của con sẽ khép lại và dù con không nói gì, người kia cũng sẽ có cảm giác là đang nói với một bức tường. Vì vậy cho nên nghe lời đức Thế Tôn, mỗi khi tâm hành bực bội và buồn giận nổi lên, con phải trở về hơi thở, thở thật nhẹ, để ôm lấy chúng và để tự nhắc nhở: **"Mình lắng nghe đây là để cho người kia có dịp nói lên những đau khổ của họ, để giúp cho họ giải tỏa bớt năng lượng của sầu khổ, và sự thực tập lắng nghe của mình là một sự thực tập từ bi. Nếu mình không có từ bi trong trái tim mình trong lúc này thì mình đang không thực tập lắng nghe thực sự"**. Thực tập như thế giúp năng lượng từ bi phát hiện trở lại trong trái tim con, và con có thể tiếp tục thực tập lắng nghe. Nếu con không thành công thì con phải xin lỗi người đang nói. Con sẽ nói: "Em xin lỗi anh, chị xin lỗi em, con xin lỗi mẹ, hôm nay con không được khỏe; con sẽ xin tiếp tục lắng nghe anh, lắng nghe chị, lắng nghe mẹ vào ngày mai". Con xin hứa là con sẽ không để cho con rơi vào cái bẫy của sự thực tập hình thức. Con xin sám hối với đức Thế Tôn về những lần thực tập lắng nghe thất bại trong quá khứ, và nguyện sẽ làm hay hơn trong những dịp lắng nghe tương lai.

## **Địa Xúc**

Xin Thế Tôn cho phép con lạy xuống ba lạy để ghi nhớ thật kỹ càng những điều con vừa phát nguyện (C)

# Thực tập chánh ngữ

## Khải Bạch

Bạch đức Thế Tôn, trong quá khứ có nhiều khi con đã đại dốt nói ra những điều hoàn toàn không đúng với sự thực. Có thể con đã nói dối như vậy để che dấu những yếu kém của con, hoặc để tô điểm vào hình ảnh của con những cái đẹp mà chính con không có hoặc chưa có. Có khi con nói những điều ấy vì con sợ người ta chê bai hay phê phán con. Có khi con nói những điều ấy vì mục đích có thêm lợi lộc. Có khi con nói những điều ấy vì muốn chạy tội, vì tự hào, vì ganh tỵ, hay vì muốn người nghe con cũng ghét bỏ người mà con đang ghét bỏ hay ganh tỵ. Nhớ lại những giờ phút ấy con cảm thấy hổ thẹn, và con xin sám hối với đức Thế Tôn, nguyện từ nay về sau con không còn đại dốt như thế.

Con xin hứa với đức Thế Tôn là từ nay về sau con sẽ tập nói những lời có công năng hóa giải tranh chấp giữa con và người đối diện, giữa những thành phần của một gia đình hay một tăng thân, giữa những thành phần của một giống nòi, giữa những giống nòi của một dân tộc, và giữa những dân tộc trong cộng đồng quốc tế. Con sẽ không nói những lời có tính cách kỳ thị chủng tộc, kỳ thị tôn giáo, kỳ thị quốc gia. Con xin thực tập nói lên được những cái hay, cái đẹp, cái dễ thương và cái tích cực, và những khó khăn khổ đau của các thành phần trong một cuộc tranh chấp để giúp cho cả hai bên hiểu nhau hơn và có thể tới với nhau gần hơn để thực tập hòa giải và chấp nhận nhau. Con xin nguyện sẽ không bao giờ nói lưỡi hai chiều để cho hai bên thù hận và xa cách nhau thêm. Nếu có một người đến với con để than thở về những khổ đau của mình, nghĩ rằng những khổ đau ấy do một người khác gây ra, con sẽ xin tập ngồi lắng nghe để cho người ấy bớt khổ. Nếu con nhận thấy có những tri giác sai lầm trong những điều người ấy nói, con sẽ dùng những phương tiện khéo léo để giúp người ấy điều chỉnh được tri giác mình và để cho người ấy bớt khổ ngay trong lúc đó. Và con sẽ nói cho người ấy nghe những khó khăn, những đau khổ và những điểm tích cực và dễ thương của người kia

để người ấy hoặc nhớ lại hoặc nhìn nhận đó là những sự thực. Con cũng sẽ khuyên người ấy đi tới với người kia để ngồi lại với nhau, mà thiết lập lại truyền thông. Nếu cần, con sẽ tình nguyện đi với người ấy, để yểm trợ cho người ấy có khả năng nói hết những gì mà người ấy chưa thể hoặc không thể nói ra được với người kia. Con sẽ tránh không liên minh với một người để chống lại một người thứ ba, để tạo thành một thế tam giác của sự tranh chấp, một hành động rất tai hại đe dọa hạnh phúc của gia đình hoặc của tăng thân con.

## **Địa Xúc**

Con xin lạy xuống trước đức Thế Tôn, trước Bụt Đa Bảo, và trước Bồ Tát Địa Tạng Vương (C)

# Đến để hóa giải nội kết

## Khải Bạch

Bạch đức Thế Tôn, con xin hứa là con sẽ cẩn thận để không nói ra một lời nào có thể tạo nên sự bất hòa trong đoàn thể tu học của con, những lời có thể đưa đến sự rạn nứt và tan vỡ đoàn thể tu học của con. Mỗi khi con có khó khăn với một thành phần khác của tăng thân hoặc gia đình, con sẽ tìm mọi cách để đi đến sự thực hiện hóa giải nội kết. Con sẽ không đi than phiền về người đó với các thành phần khác của tăng thân hay gia đình, con không muốn năng lượng buồn đau tiêu cực của con ảnh hưởng tới những thành phần khác của tăng thân, và làm cho năng lượng vui sống và tu học của họ đi xuống. Cũng bởi vì trong quá khứ con đã có khi vụng dại làm như thế cho nên hôm nay con xin nhận diện những lỗi lầm đó, và xin lạy xuống trước tam bảo để cầu xin sám hối, nguyện từ nay trở đi sẽ không còn lập lại những vụng dại và lầm lỗi của ngày qua.

## Địa Xúc

Con xin đem đầu lạy xuống trước đức Thế Tôn, trước Tôn Giả Mục Kiền Liên và trước Tôn Giả Ma ha Ca Chiên Diên (C)

# Mẹ ơi, mẹ có biết là...

## Khải Bạch

Kính bạch đức Thế Tôn, con nguyện học nói những câu mà trong quá khứ vì thói quen, vì u mê, vì vụng về mà con chưa nói được. Con sẽ tập nói những câu như: Được nghe giọng nói quen thuộc của anh qua giây điện thoại, em rất hạnh phúc. Thấy thầy còn có mặt và còn bước đi được những bước chân vững chãi bên con, con thấy mình may mắn không cùng. Có sư em thông minh và tu học tinh tiến và có nhiều hạnh phúc như sư em, chị rất có niềm tin nơi tương lai đạo pháp. Mẹ ơi, mẹ có biết là mẹ đã trao truyền cho con bao nhiêu là đức hạnh, tài năng và từ ái của mẹ hay không? Con ơi, ba đã từng vụng về, đã từng có lúc không hiểu được những khó khăn và khổ đau của con cho nên đã nói và đã làm những điều khiến cho con đau khổ. Ba hối hận lắm, ba xin lỗi con, và hứa là sẽ không còn lặp lại những vụng về về ấy. Con hãy thương ba và hãy giúp cho ba thực hiện được lời hứa này, nghe con. Con rất trân quý những giờ phút được sống gần thầy, gần cha, gần mẹ, như trong giờ phút này. Con rất may mắn nên đến giờ này mà vẫn còn hưởng được điểm phúc ấy.

Lạy đức Thế Tôn, con cũng nhân cơ hội này để dâng lên Thế Tôn một vài lời. Nếu không có Thế Tôn, nếu không có diệu pháp của Thế Tôn giảng dạy, nếu không có tăng đoàn hành trì và bảo trì diệu pháp ấy, làm sao con có được ngày hôm nay? Chắc chắn trong những kiếp trước, con và tổ tiên con đã từng gieo trồng những hạt giống tốt nên kiếp này con mới được hạnh ngộ Thế Tôn và đất tâm của con mới được tiếp nhận những hạt giống chánh pháp nhiệm màu của Thế Tôn gieo rắc. Tuệ giác của đức Thế Tôn đã phá tan được bao nhiêu niềm lo sợ, bao nhiêu khối si mê trong con. Ôn đức của tuệ giác ấy đầu con có sống bao nhiêu vạn kiếp để đền bù con cũng không thể nào đền bù nổi.

## **Địa Xúc**

Con xin lạy xuống ba lạy để dâng lên Thế Tôn niềm biết ơn sâu xa của con (của chúng con) (C)



# Con rất hạnh phúc khi được ăn chay

## Khải Bạch

Bạch đức Thế Tôn, con rất hạnh phúc khi được ăn chay, vì nhờ ăn chay con nuôi dưỡng được tâm từ bi, và tâm từ bi là nền tảng của hạnh phúc đời con. Nhìn ra, con thấy nhiều loài phải ăn nhau mà sống. Con nhện phải ăn con ruồi hay con bướm, con rắn phải ăn con ếch, con chim phải ăn con sâu hay con cá, con mèo phải ăn con chuột, con cọp phải ăn con nai... Con cảm thấy rất biết ơn khi con không phải ăn thịt các loài chúng sanh để sống. Con biết các loài thảo mộc cũng có cảm thọ, cũng ham sống sợ chết, nhưng những cảm thọ và sợ hãi đó rất bé nhỏ so với những cảm thọ và sợ hãi của loài người và các loài cầm thú. Con biết các vị bồ tát không bao giờ nỡ ăn thịt các loài chúng sanh, và con cũng muốn sống như một vị bồ tát. Trong kinh Tứ Nhục, đức Thế Tôn dạy chúng con phải ăn trong chánh niệm, ăn như thế nào mà duy trì và phát triển được tâm từ bi của mình, và khi ăn thịt chúng sanh phải thấy như mình đang ăn thịt những đứa con bé bỏng của mình không khác. Con được biết là ở các nước phát triển, người ta ăn thịt và uống rượu nhiều quá. Ăn thịt và uống rượu có ảnh hưởng tai hại đến thân tâm, và cũng có ảnh hưởng tai hại đến dân chúng các nước còn nghèo đói. Con được biết là mỗi ngày trên bốn mươi ngàn trẻ em chết trên thế giới vì đói và vì thiếu dinh dưỡng, trong khi đó thì một khối lượng vĩ đại của lúa, gạo, bắp, bo bo đang được sử dụng để làm rượu và để nuôi súc vật mà cung cấp thịt trên thị trường. Con biết ý của đức Thế Tôn là nếu uống rượu và ăn thịt như vậy là không có chánh niệm, là không nuôi dưỡng tâm từ bi, là đang ăn thịt những đứa con bé bỏng của mình. Bốn chục ngàn trẻ em chết đói mỗi ngày trên thế giới nếu không phải là con cháu của chúng ta thì là con cháu của ai nữa? Vì vậy cho nên, bạch đức Thế Tôn, con đã phát nguyện ăn chay, và con cảm thấy an ổn và hạnh phúc khi được ăn chay. Con biết cơm chay có thể rất ngon, và có thể ngon hơn cơm mặn nữa, nếu khi nấu và khi ăn ta ý thức được rằng ta đang nuôi dưỡng tâm từ bi. Con rất phấn khởi khi thấy ngày nay, số lượng

người ăn chay càng lúc càng đông, nhất là ở châu Âu và châu Mỹ, và ở thành phố lớn nào cũng có tiệm cơm chay. Có nhiều người Tây phương ăn chay vì ý thức được rằng ăn chay thì có lợi cho sức khỏe tinh thần và thể chất của họ, có vị thì ăn chay cũng vì muốn nuôi dưỡng lòng từ bi. Con cũng rất hạnh phúc khi thấy ở Tây phương có những hiệp hội vận động tranh đấu và bảo vệ cho các loài muông thú, ngăn ngừa không để cho con người lạm dụng sinh mạng của các loài khác và gây khổ đau cho các loài này như trong trường hợp sát hại thú vật quá nhiều trong các công cuộc thử nghiệm. Nhưng con cũng còn lo lắng khi thấy sự tiêu thụ rượu và các chất ma túy vẫn còn chưa được giảm thiểu.

## **Địa Xúc**

Con xin đức Thế Tôn cho con lay xuống ba lay để nuôi dưỡng ý thức về những khổ đau của mọi loài trên thế giới, và để con có thể nuôi lớn thêm tâm từ bi của con (C)

# Nông nghiệp lành mạnh, tôn trọng sinh môi

## Khải Bạch

Bạch đức Thế Tôn, trong nửa sau thế kỷ trước và trong những năm đầu của đầu thế kỷ này con đã thấy ý thức về sinh môi trở thành sáng tỏ. Nhiều người trong chúng con đang vận động để trong khi chăn nuôi và gieo trồng chúng con không gây tàn hại cho sinh môi như trong thế kỷ trước. Bao nhiêu rừng cây đã được đốn xuống để làm đồng cỏ nuôi súc vật. Phân rác do công nghiệp chăn nuôi tạo ra đã làm ô nhiễm đất đai và các nguồn nước rất trầm trọng. Sự sử dụng chất độc hóa học trong ngành canh nông cũng đã gây tàn hại trầm trọng cho các loài chúng sanh, cho đất, nước và khí trời. Cũng chỉ vì loài người chúng con tham ăn mà trái đất này phải gánh chịu bao nhiêu thảm hại. Chúng con xin nguyện sẽ ăn uống cho có chánh niệm, không ăn thịt, không uống rượu, và nỗ lực khuyến khích và yểm trợ cho một nền nông nghiệp lành mạnh, biết tôn trọng mạng sống chúng sinh và sinh môi. Trong vườn nhà, vườn chùa, chúng con sẽ tập trồng rau trái theo phương thức hữu cơ, ra chợ chúng con cố gắng mua các thứ rau trái trồng theo lối hữu cơ, để yểm trợ cho những nông dân sản xuất thực phẩm theo đường hướng này. Chúng con sẽ tập ăn ít lại để có đủ tiền mua các thức rau đậu và cây trái trồng theo lối hữu cơ.

## Địa Xúc

Con xin lạy xuống ba lạy để sám hối với đất Mẹ, đất Mẹ đã chở che nuôi dưỡng và ôm ấp chúng con bao nhiêu đời mà chúng con đã không ý thức được điều đó và đã gây tàn hại quá nhiều cho đất Mẹ. Xin đức Thế Tôn và các vị tổ sư chứng minh cho con khi con lạy xuống (C)

# Ăn cơm trong bản môn

## Khải Bạch

Bạch đức Thế Tôn, mỗi khi ngồi xuống ăn cơm, con xin nguyện làm phát khởi niềm biết ơn trong con. Con biết giờ ăn cơm cũng là giờ thiên quán, và trong khi ăn cơm không những con nuôi dưỡng hình hài con mà còn nuôi dưỡng tâm thức con. Trong khi chấp tay, con theo dõi hơi thở để đưa thân tâm về một mối, và trong trạng thái thanh thản và chú tâm ấy, con sẽ nhìn vào các thức ăn trên bàn hoặc trong bát con. Con quán niệm thức ăn này là tặng phẩm của đất trời và công phu lao tác. Dù con là người cư sĩ, mỗi ngày đi làm để có lương tiền mua gạo và thức ăn cho con và cho gia đình, thì con cũng không nghĩ rằng cơm này là của con, do con làm ra. Con nhìn vào bát cơm, và thấy rất rõ đó là tặng phẩm của đất trời. Ruộng lúa, vườn rau, nắng, mưa, phân bón và sức lao động của người nông dân là những gì con thấy khi con nhìn vào thức ăn. Con có thể nhìn thấy đồng lúa xanh, người thợ gặt, người xay lúa, người nấu cơm. Con có thể thấy những hạt đậu gieo xuống đất để trở thành cây đậu. Con có thể thấy được vườn táo, vườn mận, vườn cà chua và những người thợ đang làm việc trong ấy. Con có thể thấy những con ong con bướm đi từ chiếc hoa này tới chiếc hoa khác. Con thấy muôn loài trong vũ trụ đã góp sức để làm ra trái táo hoặc trái mận con đang cầm trong tay, hoặc đọt rau luộc mà con đang chấm vào chén nước tương. Lòng con tràn đầy sự biết ơn, và cũng tràn đầy hạnh phúc. Trong khi nhai cơm và thức ăn con nuôi dưỡng ý thức và hạnh phúc ấy mà không để tâm vướng bận vào chuyện quá khứ, chuyện tương lai hay vào những lo toan dự tính. Mỗi miếng cơm con ăn nuôi dưỡng con, tổ tiên con đang có mặt trong con và con cháu con đã có mặt trong con.

*Ăn cơm trong bản môn*

*Nuôi sống cả tổ tiên*

*Mở đường cho con cháu*

*Cùng tìm hướng đi lên*

Con nuôi dưỡng con bằng đoàn thực và bằng xúc thực. Đoàn thực là cơm và thức ăn đem cho cơ thể con chất dinh dưỡng, xúc thực là niềm vui và lòng từ bi mà con tiếp xúc được trong khi ăn.

Ăn trong chánh niệm, chế tác được lòng từ bi, sự thanh thoi và niềm vui như thế, con nuôi dưỡng được cả tăng thân con và gia đình con, đó là điều quán niệm thứ hai: con xin ăn cho có chánh niệm để xứng đáng thọ nhận thức ăn này.

Điều quán niệm thứ ba: con xin ngăn ngừa không cho các tâm hành xấu phát hiện, nhất là tâm hành tham lam, ngăn không cho con ăn uống có chùng mực. Ăn uống không có chùng mực, ăn quá nhiều thì có hại cho sức khỏe và cho sự tu tập của con. Khi sắp hàng lấy thức ăn hoặc khi xớt thức ăn vào bát, con xin nhớ thực tập điều này. Là người xuất gia, con biết cái bình bát của con là ứng lượng khí, và con tập chỉ lấy thức ăn vừa đủ cho con thôi mà không vì thấy thức ăn ngon mà lấy nhiều hơn...

Là người xuất gia, nhìn vào thức ăn, con cũng thấy thức ăn là tặng phẩm của cả đất trời, là công phu lao tác, là phẩm vật cúng dường của người áo trắng và cũng là cơm của Bụt cho con ăn. Ngày con xuất gia, Bụt cho con một chiếc bình bát và Bụt dạy có bình bát này thì con không còn sợ đói nữa, nếu con tu tập cho nghiêm chỉnh. Vì vậy mỗi khi ăn cơm xong cầm bình bát hướng về Ngài con cũng dâng lời cảm tạ: Cảm ơn Bụt đã cho con ăn cơm. Khi con nói câu này lòng con tràn đầy niềm biết ơn; biết ơn Bụt tức là biết ơn trời đất, vạn vật và công phu lao tác của nhiều người, trong đó có người sáng nay đã nấu cơm cho con ăn.

## **Địa Xúc**

Cho con xin lạy xuống ba lạy trước đức Thế Tôn, bậc xứng đáng được cúng dường, để cảm tạ đất trời, vạn vật, và mọi loài chúng sanh và để con nuôi lớn được hạnh phúc trong con. (C)

# Che lấp sự trống trải

## Khải Bạch

Bạch đức Thế Tôn, trong khi ăn con còn tự căn dặn mình là chỉ nên ăn những thức có tác dụng nuôi dưỡng và ngăn ngừa tật bệnh. Con đã có kinh nghiệm về sự thật bệnh từng khẩu nhập, vì vậy khi đi chợ, khi nấu và khi ăn con biết con phải phát khởi chánh niệm để đừng đưa vào cơ thể những thức ăn có thể tạo ra sự nặng nề và bệnh tật trong cơ thể, dù những thức ăn ấy rất hấp dẫn đối với chúng con. Dù chúng có ngon mấy mà chúng không lành thì chúng con cũng sẽ không ăn. Ăn những thức ăn ấy vào, chúng con sẽ đầy đọa cơ thể chúng con và làm cho tổ tiên và con cháu trong con nặng nề và bị đầy đọa.

Bạch đức Thế Tôn, trong khi ăn cơm con cũng quán chiếu rằng đời sống của con có một mục đích, đó là tu học để chuyển hóa phiền não và độ thoát cho đời. Rồi con tiếp nhận thức ăn với ý thức ấy. Vì muốn đi tới trên con đường thực tập hiểu và thương, nên con tiếp nhận thức ăn này với lòng biết ơn. Thế Tôn, được ngồi ăn cơm trong tăng thân để nuôi dưỡng hạnh phúc và từ bi như thế, con rất trân quý giờ phút của những bữa ăn. Con ngồi rất thẳng, rất thoải mái, và con tập ăn như thế nào để có hạnh phúc và thanh thoi trong khi ăn. Con ăn chậm rãi, con biết con đang ăn gì, và con nhai kỹ thức ăn, thường là con nhai tới ba mươi lần đến khi thức ăn trở thành chất đề hồ thật ngon ngọt con mới nuốt. Thỉnh thoảng con dừng lại và tiếp xúc với gia đình tâm linh hay gia đình huyết thống có mặt quanh con. Năng lượng chánh niệm và chánh định hùng hậu của tăng thân đang bảo hộ và nâng đỡ con, trong khi ăn con cũng chế tác năng lượng niệm và định để nuôi dưỡng tăng thân. Con biết đức Thế Tôn đã ngồi ăn như thế với tăng đoàn nguyên thủy, và chắc chắn là các vị xuất gia ngày xưa đã có rất nhiều hạnh phúc đã được ngồi ăn cơm với Thế Tôn, dù ở trên núi Thuru, trong vườn Trúc Lâm, ở tu viện Cấp Cô Độc hay tại rừng Đại Lâm gần thành phố Vaisali. Con biết ngày hôm nay trong khi ngồi ăn cơm với đại chúng, nếu con có đủ niệm và định thì con cũng thấy được là con đang được ngồi ăn cơm với đức Thế Tôn, và

con thấy đức Thế Tôn đang nhìn con mỉm cười. Con xin hứa với Thế Tôn là con sẽ chỉ ăn cơm với đại chúng để sự thực tập của con được vững chãi, con nguyện sẽ tránh việc ăn riêng trong phòng và ngoài những bữa ăn của đại chúng, trừ trường hợp con có bệnh hoặc có công tác đi xa không về kịp để ăn cơm với tăng thân. Con xin hứa với đức Thế Tôn là sẽ bỏ thói ăn vặt, mỗi khi thấy có phiền não như cô đơn hay lo lắng trôi dạt, con sẽ thực tập hơi thở chánh niệm để nhận diện và ôm ấp chúng mà không tìm tới tủ lạnh, lấy thức ăn để ăn mà che lấp sự trống trải hoặc lo lắng trong con.

## **Địa Xúc**

Con xin phép đức Thế Tôn cho con lạy xuống ba lạy để sám hối những lỗi lầm về ăn uống mà con đã phạm, và phát nguyện rằng con sẽ ăn uống theo lời đức Thế Tôn chỉ dạy để làm gương cho đàn con cháu của chúng con. (C)

# Đức Thế Tôn đang lái xe cho con

## Khải Bạch

Bạch đức Thế Tôn, trong thời gian hóa thân Thích Ca Mâu Ni của Ngài còn tại thế, đức Thế Tôn đã để hết cuộc đời để làm việc độ sinh. Hồi ấy không có máy bay, tàu thủy, xe lửa hay xe buýt. Vậy mà đức Thế Tôn đã có mặt nhiều lần trong bao nhiêu quốc gia miền lưu vực sông Hằng. Đức Thế Tôn đã chỉ đi bộ. Mà bước chân nào Ngài cũng đi trong chánh niệm. Ngài đem tới mọi nơi năng lượng vững chãi và thanh thoi của Ngài. Ngài đã thực tập phép hiện pháp lạc trú trong bốn mươi lăm năm hành đạo và hóa độ. Ngài đã độ từ vua quan, tướng lãnh, đạo sĩ, thương gia, trí thức, phú hộ, nông dân cho đến tướng cướp, gái làng chơi và người đồ tù. Sự nghiệp của Ngài rất vĩ đại và đã được tiếp nối lâu dài trong tương lai. Chúng con đệ tử của Ngài, chúng con nguyện hết lòng thực tập để tham dự vào sự nghiệp ấy. Chúng con nguyện học theo phép hiện pháp lạc trú, không những có hạnh phúc trong lúc thực tập thiền ngồi, thiền đi, nói năng, lắng nghe, ăn cơm trong chánh niệm mà còn trong lúc làm việc nữa. Chúng con nguyện thực tập chánh niệm trong lúc nấu cơm, giặt áo, quét sân, trồng rau, lái xe, đi chợ, đi làm, sản xuất và tiêu thụ.

Bạch đức Thế Tôn, có những người trong chúng con phải lái xe hoặc đi tàu điện một giờ mới tới sở làm và làm việc xong phải tốn thêm một giờ đồng hồ nữa mới về tới nhà. Về tới thì đã mệt mà còn phải nấu cơm, ăn cơm và dọn dẹp nữa. Ngày này sang ngày khác chúng con sống như thế, luôn luôn bận rộn, lại phải lo trả tiền nhà, tiền điện, tiền nước, tiền điện thoại và tiền thuế má. Ngoài ra còn có các vấn đề như đau ốm, thuốc men, thất nghiệp, tai nạn dọc đường... khiến cho chúng con phải sống một cuộc sống có nhiều áp lực, một cuộc sống nhiều lo âu và sợ hãi. Nhiều người trong chúng con lúc nào cũng sống gấp gáp, đang làm công việc này thì muốn làm cho mau xong để làm việc khác. Mà công việc thì cứ hiện ra tới tấp, việc này chưa xong thì việc khác đã tới. Rồi chúng con lại bị ràng buộc vào thói quen: không làm việc thì không chịu nổi, do đó mà cả cuộc đời trở nên bận rộn,



một trăm năm đi vèo qua như một giấc mơ. Chúng con không muốn sống một cuộc sống như thế. Chúng con muốn sống thanh thoi và sống sâu sắc mỗi giây phút của sự sống hàng ngày. Chúng con muốn thực tập hiện pháp lạc trú. Chúng con muốn làm việc ít lại, và làm việc như thế nào để mỗi giây phút đều đem tới niềm vui.

Trong khi lái xe, con sẽ không để tâm suy nghĩ đến chuyện quá khứ và tương lai hoặc để những dự án hay những niềm lo lắng kéo con đi. Con theo dõi hơi thở để thấy rằng ông nội con cũng đang lái xe với con, dù ngày xưa ông nội chưa từng biết lái xe. Con thấy ông nội con trong con một cách rõ ràng và con có thể nhìn với mắt của ông nội con để quán sát. Con cũng có thể thấy đức Thế Tôn đang lái xe cho con, và Thế Tôn lái xe rất chánh niệm. Mỗi khi dừng lại ở đèn đỏ, con nhìn đèn đỏ mỉm cười, dựa lưng vào ghế, buông thư và trở về với hơi thở. Đèn đỏ như một tiếng chuông chánh niệm nhắc con trở về với giây phút hiện tại. Con mỉm cười và biết ơn đèn đỏ như một người bạn tu nhắc con trở về chánh niệm. Khi đường kẹt xe, con sẽ biết thở và mỉm cười, thực tập đã về, đã tới. Sự sống có mặt trong giây phút hiện tại, mỗi hơi thở của con đưa con về giây phút hiện tại để tiếp xúc với sự sống. Con biết lái xe như vậy con không bị căng thẳng mà lại có niềm vui và cơ hội quán chiếu. Khi có người khác lái xe cho con đi thì ngồi trên xe con cũng thực tập như thế. Con theo dõi hơi thở và có cơ hội tiếp xúc với đồng ruộng, đồi nương hay sông biển bên ngoài. Con sẽ tìm cách khéo léo nhắc người lái xe và những người khác ngồi trong xe thực tập với con, để cho trong suốt chuyến đi chúng con có dịp chế tác được chánh niệm, chánh định và niềm vui.

## **Địa Xúc**

Con xin lạy xuống trước Bụt Thi Khí, Bụt Tỳ Xá Phù và Bụt Câu Lưu Tôn (C)

# Nấu ăn trong chánh niệm

## Khải Bạch

Bạch đức Thế Tôn, trong khi nấu cơm cho đại chúng hay cho gia đình, con cũng có thể thực tập chánh niệm, và nhà bếp cũng trở thành một thiên đường ấm áp của con. Cho nước chảy vào chậu rửa rau, con quán chiếu về nước để thấy được tính nhiệm màu của nước. Con thấy được nước từ nguồn suối cao hay từ lòng đất sâu đã chảy về tới tận nhà bếp của con. Con biết trên trái đất có những vùng thiếu nước và dân chúng phải đi nhiều cây số dưới nắng nung người mới gánh được một gánh nước đem về. Ở đây, nước có mặt bất cứ lúc nào con vịn vòi nước. Khi nước bị cắt trong vài giờ đồng hồ con đã thấy lúng túng. Cho nên con biết trân quý nước. Con cũng biết trân quý điện, điện để thắp đèn hoặc để đun nước. Con chỉ cần ý thức là đang có nước, đang có điện là niềm vui của con được phát hiện ngay. Xắt gọt, xào nấu, con cũng có thể làm trong chánh niệm và với tình thương. Con biết nếu con làm việc trong tình thương thì con sẽ không mệt mỏi. Còn nếu con nghĩ rằng mình đang bị bắt buộc nấu bếp cho người khác thì con sẽ mất hết niềm vui. Nhìn trái cà chua, nhìn củ cà rốt, nhìn miếng đậu hũ con cũng có thể quán chiếu để thấy được sự nhiệm màu của chúng và cội nguồn của chúng. Pha trà, con có thể quán chiếu để thấy được những đồi trà trên cao nguyên miền Bắc hoặc những dãy đồi mù sương ở miền Trung. Con có thể làm việc im lặng với những người khác nhưng mỗi chúng con đều có thể làm trong chánh niệm, tình thương và niềm vui. Được nấu cơm nuôi sống tăng thân hay gia đình, đó là một hạnh phúc. Con đã thấy trong nhà bếp có hình sứ giả Giám Trai, và mỗi khi bắt đầu làm bếp con có thể đốt một cây hương để khởi đầu cho một buổi thực tập nấu cơm trong chánh niệm. Bạch đức Thế Tôn con sẽ sắp đặt để con có thể có đủ thì giờ mà nấu cơm trong sự ung dung, không cần hấp tấp. Con hứa sẽ không nói chuyện trong nhà bếp, nhất là không nói những chuyện thị phi không dính líu gì hết tới việc làm hạnh phúc cho tăng thân.

## **Địa Xúc**

Con xin lạy xuống ba lạy trước Bồ Tát Sư Giả Giám Trai để Bồ Tát chứng minh cho con trong sự phát nguyện thực tập này (C)

# Không tìm cách sinh sống bằng những phương tiện có hại cho lòng từ bi

## Khải Bạch

Bạch đức Thế Tôn, con xin thực tập chánh mạng, nguyện không tìm cách sinh sống bằng những phương tiện có hại cho lòng từ bi. Thực tập giới thứ nhất trong năm giới, con nguyện không sinh sống bằng những nghề nghiệp bắt buộc phải sát hại các loài chúng sinh, tàn phá và nhiễm ô môi trường sinh sống của các loài ấy. Con nguyện không đầu tư vào những doanh nghiệp chỉ chuyên làm lợi cho một nhóm người nhưng lại tước đoạt cơ hội sinh sống của những nhóm người khác, những doanh nghiệp đang làm nhiễm ô môi trường. Con nguyện không gieo rắc mê tín, sử dụng bùa phép, xem tướng, bói quẻ, chủ trương đốt vàng mã và tiền giấy, không cúng giải trừ sao hạn, thực tập đồng bóng, trừ tà yếm quý, không biến sự thực tập hộ niệm thành nghề cúng cấp, đưa ra giá cả cho những đám tang hoặc những buổi cầu siêu. Con xin hứa với đức Thế Tôn là nếu con đang lỡ hoặc bị hoàn cảnh ép buộc làm những việc như thế thì con sẽ tìm cách thoát ra từ từ để tìm được một phương tiện sinh sống đúng theo tinh thần chánh mệnh. Con biết nếu con có được một nghề nghiệp trong đó con có thể hàng ngày nuôi dưỡng được đức từ bi và thực hiện được sự cứu khổ thì hạnh phúc con sẽ rất lớn. Làm giáo viên, làm y tá, làm bác sĩ, làm người bảo vệ sinh môi, làm nhà khoa học nghiên cứu, làm cán sự y tế và xã hội, làm nhà tâm lý trị liệu, con có cơ hội thực tập hiếu và thương để làm thỏa mãn nhu yếu độ đời giúp người của con. Con biết còn nhiều nghề nghiệp khác nữa cũng có thể giúp con đi trên con đường ấy. Con nguyện tập sống đơn giản để khỏi phải tiêu thụ nhiều, để khỏi phải để quá nhiều thì giờ vào việc mưu sống, để có thì giờ sống sâu sắc và thanh thoi trong khi làm việc cũng như trong khi chăm sóc và phụng sự. Con nguyện sẽ không ham hố kiếm nhiều sở làm, làm việc phụ trội, lấy có là để có đồng ra đồng vào. Con nguyện không đi tìm hạnh phúc ở phía bận rộn và tiêu thụ, mà chỉ đi tìm hạnh phúc về phía thanh thoi và thương yêu. Là người xuất gia

con cũng nguyện không phải đánh mất con trong những công việc mà con tưởng là Phật sự, nhưng bản chất là sự tìm kiếm tiếng khen, địa vị và lợi lộc, dù đó là việc xây chùa, đúc tượng, tổ chức, lễ lược hay tổ chức khóa tu. Trong khi làm các công việc ấy, con hứa sẽ thực tập làm chung với tăng thân con trong tinh thần kiến hòa đồng giải và ý hòa đồng duyệt. Công việc xây dựng hay tổ chức là một cơ hội để chúng con có thể làm việc chung với nhau, tập buông bỏ lễ thói chỉ muốn cho ý kiến của mình là hay và không thấy được giá trị của ý kiến người khác. Con nguyện sẽ lắng nghe ý kiến của mọi người trong tăng thân để đi đến một ý kiến tổng hợp, một tuệ giác cộng đồng làm nền tảng cho mọi quyết định. Làm như vậy, chúng con sẽ xây dựng thêm được tình huynh đệ, buông bỏ tự ái, ngã chấp và đi tới trên con đường chuyển hóa phiền não. Chúng con biết được làm trong tinh thần kiến hòa đồng giải và ý hòa đồng duyệt thì công việc mới được gọi là Phật sự, pháp sự hay tăng sự, sẽ có khả năng độ đời và giúp người. Là người xuất gia, con nguyện không đi lập am cốc hay chùa riêng để sống một mình một cõi, xa lìa tăng thân, sống như một con hổ lìa rừng. Con chỉ làm những công việc nào được tăng thân giao phó và sẽ nguyện làm chung với các bạn đồng tu trong bốn chúng. Bạch đức Thế Tôn, trong quá khứ con đã làm nhiều lầm lỗi, đã đánh mất con trong công việc, đã vô tình đi vào con đường tìm kiếm tiếng khen, quyền hành và lợi lộc mà con không biết, cứ tưởng đó là Phật sự. Nay được đức Thế Tôn khai thị, con xin thành tâm sám hối.

## **Địa Xúc**

Con xin kính cẩn lạy xuống ba lạy trước đức Thế Tôn, bậc nhân sĩ cao tột có khả năng điều phục con người, bậc tinh thức toàn vẹn, bậc được tôn sùng và quý trọng nhất trên đời (C)

# Không tưới tẩm hạt giống dục tình

## Khải Bạch

Kính bạch đức Thế Tôn, trong quá khứ con đã không biết cách xử lý năng lượng tình dục của con, cho nên con đã tạo ra nhiều lầm lỗi. Con biết con người đã là một loài động vật, thì năng lượng tình dục có mặt trong con là một điều tự nhiên, nhưng tại vì trong quá khứ con chưa biết sống chưa biết thực tập nên con đã để cho hạt giống của tình dục được tưới tẩm quá nhiều, cho đến nỗi có lúc con đã lao đao và mất hết bình an vì sự phát hiện của năng lượng ấy. Con đã đọc những sách báo, xem những phim ảnh có nhiều hình ảnh khêu gợi và kích thích dục tình. Con biết trên thị trường, người ta làm giàu bằng cách bán dâm rất nhiều, không phải chỉ bằng thân xác mà còn bằng âm thanh, hình ảnh và dụng cụ. Hình ảnh khêu gợi dục tình đâu đâu cũng có mặt, trên sách báo, trên màn ảnh vô tuyến, nơi rạp chiếu bóng, nơi các hình quảng cáo, trong những cuốn băng và các đĩa hình và trong mạng lưới internet. Tuổi trẻ bây giờ đang là nạn nhân của thị trường ấy. Hạt giống tình dục được tưới tẩm hàng ngày, nhiều lần, và số lượng thanh niên thiếu nữ từ mười ba tuổi trở đi sa vào lưới cám dỗ của dục tình đã vượt quá mức báo động. Con biết đây là một thảm họa cho người trẻ tuổi, biết dục tình mà chưa biết thương yêu. Những thiếu niên thiếu nữ này khi lớn lên sẽ không có cơ hội thấy được thế nào là tình yêu đích thực. Sự thực tập thủ dâm đưa tới những kết quả tương tự, chỉ làm cạn khô nguồn suối thân tâm mà không cho con người cơ hội biết thế nào là thương yêu. Bạch đức Thế Tôn, con đã được dạy về sự thực thân tâm nhất như, và con biết rằng những gì xảy ra cho thân mình cũng là xảy ra cho tâm mình, cho nên con đã phát nguyện giữ gìn thân tâm con, không để cho những hạt giống dục tình được tưới tẩm và không để bị lôi kéo vào thói quen của sự thủ dâm. Con nguyện từ nay trở đi không đọc sách báo và xem phim ảnh kích động dâm tính, không nghe và không nói những câu chuyện về dâm dục, không sử dụng điện thoại và máy vi tính để tiếp xúc với những âm thanh và hình ảnh kích động dâm tính. Con cũng nguyện

góp sức để vận động thấp sáng ý thức về những tai hại của sự kích động dân tính, nguyện làm được tất cả những gì con có thể làm để tạo ra môi trường sinh sống lành mạnh cho các giới trong xã hội, nhất là cho các thế hệ trẻ. Con cầu xin đức Thế Tôn soi sáng thêm cho chúng con sự thực tập này.

## **Địa Xúc**

Con xin kính lạy trước Tôn Giả Ưu Ba Ly, trước Tôn Giả Phú Lô Na và trước Tôn Giả Kiều Đàm Di (C)

# Chuyển hóa năng lượng ái dục

## Khải Bạch

Bạch đức Thế Tôn, từ bao nhiêu đời bao nhiêu kiếp, chúng con đã vì vô minh che lấp tâm trí mà không thấy được rằng năng lượng ái dục nếu không được nhận diện và bảo hộ có thể gây ra tàn hại trong thân tâm, trong gia đình và xã hội chúng con. Vì vô minh, vì không biết phép thực tập bảo hộ thân tâm, vì không tạo được môi trường văn hóa và xã hội lành mạnh, chúng con đã phạm giới tà dâm, đã hiệp đáp, đã lạm dụng trẻ em và ngay con cháu của chúng con trong vấn đề tình dục, đã gây đổ vỡ và khổ đau kéo dài từ thế hệ này sang thế hệ khác. Chúng con hôm nay đã giác ngộ lỗi lầm, nguyện xin sám hối, nguyện học hỏi và thực tập những pháp môn mà đức Thế Tôn đã chỉ dạy để nhiếp phục thân tâm, làm cho hoàn cảnh trở nên lành mạnh, đưa năng lượng thân tâm đi về hướng mở mang trí tuệ và từ bi, sử dụng năng lượng ấy để làm việc độ sinh giúp đời. Chúng con biết rằng nếu tâm bồ đề và chí nguyện độ sinh của chúng con lớn mạnh thì hầu hết năng lượng của chúng con sẽ được dồn về hướng ấy, và năng lượng tình dục của chúng con không còn đủ sức mạnh để gây tác hại trong chúng con và trong hoàn cảnh sinh hoạt của chúng con.

## Địa Xúc

Con xin thành tâm lạy xuống ba lạy trước đức Thế Tôn và trước các vị thánh tăng qua các triều đại (C)



# Trạng huống đen tối gây bởi tà dục

## Khải Bạch

Bạch đức Thế Tôn, xin đức Thế Tôn và chư vị Bồ tát mở lòng thương xót và hộ niệm cho chúng con để chúng con có thể có đủ sức chuyển hóa được những trạng huống đen tối của xã hội hiện tại gây nên bởi năng lượng tà dục. Chúng con ý thức rằng nếu chúng con không thực tập chánh niệm vững vàng trong lĩnh vực tiếp thọ xúc thực, thì hạt giống dục tình trong chúng con sẽ bị tưới tẩm hàng ngày và mỗi khi hạt giống ấy được tưới tẩm và năng lượng tà dục phát khởi thì thân và tâm chúng con không còn được an ổn, và chúng con sẽ bị năng lượng ấy thúc đẩy đi tìm sự thỏa mãn tà dục. Tai họa SIDA đang làm tiêu hao hàng triệu sinh mạng mỗi năm, và bất cứ ai trong chúng con nếu không thực tập chánh niệm cũng có thể rơi vào hiểm họa ấy ngay trong chốc lát. Lưỡi hái của thần chết Sida làm rơi rụng hàng trăm ngàn sinh mạng con người trong từng giờ, còn khốc hại hơn những trái bom nguyên tử. Thế giới của chúng con đang bị ngọn lửa của tà dục làm cho bốc cháy, cúi xin đức Thế Tôn và đức Bồ Tát Quan Thế Âm xót thương rải xuống trên hành tinh chúng con những giọt nước thanh lương của tình thương lớn. Chúng con biết chỉ có tình thương và ý thức trách nhiệm mới cứu được cho thế giới chúng con.

## Địa Xúc

Chúng con xin kính cẩn lạy xuống ba lạy trước đức Bồ Tát Quan Thế Âm, cầu xin năng lượng từ bi của Ngài chuyển hóa và tiêu trừ nghiệp chướng tà dục trong chúng con (C)

# Đời sống phạm hạnh

## Khải Bạch

Bạch đức Thế Tôn, là người xuất gia, chúng con may mắn được thực tập sống đời sống phạm hạnh; giới luật và uy nghi bảo hộ cho chúng con, không để cho chúng con sa lầy trong vũng bùn tà dục. Là người tại gia, chúng con không có may mắn được sống hăm bốn giờ một ngày trong môi trường thực tập miên mật của tăng thân xuất gia, chúng con biết chúng con phải thực tập giới thứ ba cho thật vững chãi và nhất quyết không để cho những hình ảnh và những âm thanh phi lễ tưới tẩm hạt giống tà dục nơi chúng con. Chúng con nguyện sử dụng thì giờ rỗi rảnh của chúng con để học hỏi giáo pháp, nghe kinh, tụng kinh, tham dự pháp đàm và tổ chức cho nhau tu học hoặc tham gia các công tác văn hóa và xã hội có công dụng giúp người và độ đời. Hễ có cơ hội là chúng con sẽ lên chùa tham dự các khóa tu, các thời pháp thoại và pháp đàm. Chúng con nguyện sẽ tham dự đều đặn những ngày bố tát tụng giới. Và chúng con nguyện nuôi dưỡng tâm bồ đề trong chúng con càng ngày càng lớn, bởi vì chúng con biết rằng khi năng lượng hiểu biết và thương yêu đã hùng hậu chúng con sẽ không còn bị quân binh của tà dục lôi cuốn nữa.

Bạch đức Thế Tôn, là người xuất gia con biết rõ rằng lý tưởng của người xuất gia chỉ có thể thực hiện được với sự cắt bỏ hoàn toàn những ràng buộc đối với ái dục, cho nên con nguyện thực tập tất cả mọi giới điều và uy nghi trong giới bản để có thể tự bảo hộ cho con và bảo hộ cho kẻ khác. Con biết hành động dâm dục của con sẽ làm tan vỡ cuộc đời xuất gia của con và làm hại đến cuộc đời của kẻ khác và không cho con thực hiện được lý tưởng cứu độ chúng sinh của mình. Con nguyện không xem thường những uy nghi đã được chế tác ra để giúp con bảo vệ tự do, không bao giờ dám cho đó là những giới điều nhỏ nhặt. Con sẽ không dám tự cho là mình đã đủ tự tại, đã đủ hùng lực, và không cần đến sự thực tập những uy nghi mà Bụt đã chế tác. Con biết ái sẽ đưa đến dục, và hình tướng của ái rất vi tế, nếu con

không tự bảo hộ bằng các uy nghi thì chất liệu của ái sẽ có cơ hội cắm rễ vào thân tâm con.

Con biết hạt giống của ái đang có mặt trong con và chỉ chờ được tưới tẩm để cắm rễ, đâm chồi và nảy lộc. Một khi năng lượng ái nhiễm đã phát hiện, con sẽ mất bình an trong thân tâm, và ái nhiễm sẽ thiết lập những chướng ngại lớn trên con đường tu tập của con. Con nguyện không tìm cơ hội để có mặt một mình bên cạnh người khác phái mà con có cảm tình, để nói lên những câu nói hay làm những cử chỉ có thể tưới tẩm hạt giống ái nhiễm nơi con và nơi người ấy, dù người ấy là người xuất gia hay tại gia. Con biết cùng là đệ tử của đức Thế Tôn, chúng con phải xem nhau như anh em hay anh chị em trong một nhà, và tình huynh đệ có thể nuôi dưỡng và bảo hộ chúng con trên con đường thực tập và hoằng hóa. Chúng con xin hứa với đức Thế Tôn là trên phương diện tình cảm, chúng con sẽ không đi xa hơn tình huynh đệ, và giới luật uy nghi và sự bảo hộ giáo giới của các bạn đồng tu trong tứ chúng là những phương tiện thiết yếu để giúp chúng con xây dựng tình huynh đệ và ngăn ngừa chúng con không để chúng con đi vào đường ái nhiễm. Chúng con nguyện luôn luôn lắng nghe những lời cảnh sách và giáo giới của tăng thân, và mỗi khi được một phần tử của tăng thân nhắc nhở rằng chúng con đã bắt đầu có những triệu chứng vướng mắc tình cảm thì chúng con sẽ chấp tay tiếp nhận lời nhắc nhở mà không tìm cách minh oan, oán trách hoặc hờn giận người đã nhắc nhở mình.

## **Địa Xúc**

Con xin thành kính lạy xuống ba lạy trước đức Thế Tôn và đức Tôn Giả luật sư Ưu Ba Ly. (C)

# Năng lượng của niềm tin

## Khải Bạch

Bạch đức Thế Tôn, con có niềm tin lớn nơi Ngài, nơi giáo pháp của Ngài và nơi tăng đoàn của Ngài. Mỗi khi con đem giáo lý của đức Thế Tôn áp dụng vào đời sống, con thấy có sự lắng dịu và chuyển hóa. Con thấy năng lực của niệ, của định và của tuệ tăng tiến nơi con, giúp cho con vượt thoát bế tắc và sầu khổ. Do đó con biết rằng niềm tin của con được xây dựng trên kinh nghiệm sống của chính con chứ không phải trên một lời hứa hẹn. Con biết đức tin nơi con là một năng lượng sáng suốt chứ không phải một niềm mê tín. Càng học hỏi và thực tập theo giáo pháp của đức Thế Tôn, con thấy niềm tin ấy càng vững chãi hơn mỗi ngày. Năng lượng của niềm Tin đem đến cho con nhiều hạnh phúc. Đức Thế Tôn đã từng dạy làm thân con lừa hay con lạc đã phải chuyên chở nặng chưa hẳn đã là khổ; ngu si không biết hướng đi, đó mới thật là khổ. Con đã có niềm tin, đã có hướng đi, con không cần phải hoang mang lo sợ, đó là hạnh phúc lớn của con. Con thấy ngoài kia có rất nhiều người đang khổ đau, đang tàn phá thân tâm của họ, chỉ vì họ chưa có một niềm tin, một con đường.

Bạch đức Thế Tôn, có năng lượng của niềm Tin, con xin phát nguyện tu tập và hành động để mỗi ngày có thể đi tới một cách dững mãnh trên con đường chuyển hóa và độ đời. Con nguyện thực tập chánh tinh tấn. Những hạt giống tiêu cực trong tâm thức con như hạt giống của đam mê, của bạo động, của hận thù, v.v... con nguyện không tưới tẩm chúng bằng cách tiếp xúc và tiêu thụ những gì có công năng tưới tẩm. Con không muốn để cho những hạt giống đam mê, hận thù và bạo động ấy có cơ hội được tưới tẩm, phát hiện và lớn mạnh thêm. Con xin tu tập phép như lý tác ý, chỉ lưu ý tới những ý tưởng, hình ảnh và âm thanh có thể tưới tẩm những hạt giống trong lành nơi con mà thôi. Nếu lỡ những hạt giống tiêu cực được tưới tẩm và phát hiện thành tâm hành, con sẽ tìm đủ cách để những tâm hành ấy trở về dưới chiều sâu tâm thức dưới hình thức hạt giống của chúng. Con biết là nếu chúng được thường xuyên phát hiện thì chúng sẽ lớn lên rất

mau chóng, còn nếu chúng được nằm yên lâu ngày dưới đáy sâu tâm thức thì chúng sẽ yếu dần đi. Nghe lời đức Thế Tôn con sẽ thực tập như lý tác ý để đưa những tâm hành trong sáng đẹp để trở về và để cho những tâm hành bất thiện được thay thế.

Bằng sự học hỏi, trì tụng, bằng cách thân cận các bậc thiện tri thức, con giúp cho những tâm hành trong sáng và đẹp để trong con được phát hiện thường xuyên, và con sẽ tìm mọi cách để cho những tâm hành này ở lại lâu dài trong tâm ý, bởi vì con biết nếu những tâm hành tích cực như từ, bi, hỷ, xả được phát hiện và duy trì, chúng sẽ có cơ hội lớn lên và thực hiện được nhiều chuyên hóa, đem tới cho con và cho những người xung quanh rất nhiều hạnh phúc. Bạch đức Thế Tôn, Ngài đã dạy chúng con cách thức chế tác ra năm nguồn năng lượng là tín, tấn, niệm, định và tuệ. Năng lượng của niềm tin đưa tới năng lượng của sự tinh chuyên, và theo đó các năng lượng niệm, định và tuệ sẽ được chế tác và làm lớn thêm niềm tin. Con xin lạy xuống trước đức Thế Tôn và các vị thánh tăng để phát nguyện mỗi ngày sẽ thực tập để chế tác và làm hùng hậu thêm những nguồn năng lượng quý giá ấy.

## **Địa Xúc**

Nam mô đức Bốn Sư Bụt Thích Ca Mâu Ni (C)

Nam mô Tôn Giả Đại Trí Xá Lợi Phất (C)

Nam mô Tôn Giả Đại Biện Tài Phú Lô Na (C)

# Học để chuyển hóa phiền não

## Khải Bạch

Bạch đức Thế Tôn chúng con là những người ham học, nhưng nhiều khi chỉ lo học để tìm danh kiếm lợi, mong đạt tới những địa vị trong xã hội chứ không phải để khai thông tâm trí và tìm kiếm những pháp môn tu tập có thể chuyển hóa những nỗi khổ niềm đau trong tự thân và ngoài xã hội. Có những người trong chúng con chỉ học vì bằng cấp, có những người chỉ học để có khả năng đàm thuyết và tự chứng tỏ mình là người học rộng biết nhiều. Chúng con đã từng thấy nhiều vị nói thao thao bất tuyệt về những giáo lý thâm thâm trong kinh điển, về những hệ phái tư tưởng trong Phật giáo, về vô ngã, vô thường, từ bi, giải thoát, nhưng những vị này vẫn sống trong cố chấp, trong giận hờn, trong tự hào, trong ganh tỵ, không có khả năng lắng nghe và sử dụng ái ngữ, không có khả năng chuyển hóa những phiền não trong tự tâm và lại còn gây ra nhiều khổ đau cho kẻ khác. Bạch đức Thế Tôn con không muốn học như họ. Con muốn nghe lời Thế Tôn, học giáo lý của Ngài chỉ vì mục đích là thực hiện giải thoát, chuyển hóa phiền não, và chế tác hiểu biết và thương yêu, như Ngài đã dạy trong nhiều kinh văn. Trong kinh Người Bất Rắn, Ngài đã dạy rằng không nên học giáo lý với chủ ý tranh luận hơn thua mà phải học với mục đích tu tập giải thoát. Con nguyện mỗi khi học hỏi kinh điển, nhất là các kinh luận đại thừa, con sẽ luôn luôn đặt câu hỏi: Những giáo lý thâm thâm trong này có liên hệ gì tới những khổ đau đang có mặt trong con và trong cuộc đời không? Con phải học như thế nào để có thể đem áp dụng những lời dạy trong này vào sự thực tập chuyển hóa các phiền não và khó khăn trong hiện tại?

## Địa Xúc

Con xin lạy xuống ba lạy trước các vị Tôn Giả Tu Bồ Đề, A Nan Đà và La Hầu La (C)

# Quy y Tam Bảo trong từng giây phút

## Khải Bạch

Bạch đức Thế Tôn, là người hành trì năm giới, con xin học và nắm vững pháp thực tập tam quy, nghĩa là ba phép quay về nương tựa. Quy y tam bảo là một sự thực tập đòi hỏi nhiều học hiểu và quán chiếu, bởi vì con biết cái thấy và cái hiểu về Bụt, Pháp và Tăng của con còn đang yếu kém. Con biết nếu cái thấy và cái hiểu về Bụt, Pháp và Tăng của con càng ngày càng sâu thì sự thực tập quay về nương tựa sẽ đem lại cho con càng ngày càng nhiều vững chãi, bình an và hạnh phúc. Quy y tam bảo không phải chỉ là một tín ngưỡng hoặc một nghi lễ mà là sự thực tập hàng ngày. Con biết mỗi giây phút của đời sống hàng ngày đều có thể là một giây phút thực tập quy y tam bảo. Giờ phút nào mà con đặt được bản thân con dưới sự che chở của tam bảo là giờ phút ấy con cảm thấy được bảo hộ, được vững vàng, thanh thoi và hạnh phúc. Con biết các vị xuất gia cũng phải thực tập quy y tam bảo trong từng giây phút và trong khi năng lượng của tam bảo có mặt trong con thì sự hành trì năm giới trở thành dễ dàng, không khó khăn gì. Đức Thế Tôn đã dạy trong kinh Người Áo Trắng là sự thực tập ba quy và năm giới có thể đem lại hạnh phúc ngay trong giây phút hiện tại. Con có niềm tin vững chãi và kinh nghiệm bản thân về lời dạy ấy, con xin nguyện thực tập sâu sắc và giúp những người thân của con thực tập như con. Con biết là có nhiều kinh Bụt dạy cho người tại gia, và con sẽ để thì giờ học những kinh ấy. Và con biết là con cũng có thể tham học những kinh Bụt dạy cho người xuất gia và hiểu được một cách thâm sâu các giáo lý bốn sự thực, con đường của tám sự hành trì chân chính, năm căn, năm lực, bảy yếu tố của giác ngộ, sáu phép ba la mật và con đường trung đạo nhân duyên. Bụt đã dạy người tại gia cũng có thể tu tập để giải thoát sinh tử, đạt tới vô sinh, nếu người tại gia biết sắp xếp đời sống hàng ngày để có thời giờ tu tập. Con nguyện trong những buổi pháp đàm, con sẽ cố gắng lắng nghe những kinh nghiệm của người khác và khi lên tiếng chia sẻ, con sẽ không tìm cách phô trương kiến thức của mình,

không bị vướng vào các cuộc tranh luận, mà chỉ trình bày kinh nghiệm tu học bản thân của con dưới ánh sáng của những giáo lý mà con đã được học được nghe.

Bạch đức Thế Tôn, là người xuất gia, con nguyện học hỏi và thực tập để trở thành một vị đạo sư đích thực có khả năng độ đời và giúp người. Con biết có nhiều người đã học xong chương trình cao cấp Phật học hoặc tiến sĩ Phật học, nhưng những kiến thức của họ về Phật giáo đã không giúp họ được gì trong sự chuyên hóa phiền não và kiến tạo an lạc. Con nguyện học hỏi những gì có thể áp dụng vào việc tu tập hàng ngày trước, và những gì con học hỏi sau đó cũng sẽ có công năng soi sáng cho sự thực tập hành đạo của con. Con không muốn học để chỉ trở thành một nhà học giả thâm uyên. Con muốn học để chuyên hóa phiền não cho con, và để có kinh nghiệm mà giúp người khác chuyên hóa phiền não của họ. Con biết có như thế thì con mới tiếp nối được sự nghiệp của đức Thế Tôn. Chỉ khi nào con nắm vững được nội minh thì con mới bắt đầu học thêm về tâm lý học, khoa học và lịch sử tư tưởng con người và các nền văn minh trên thế giới, biết rằng học những môn này có thể giúp con trình bày giảng dạy Phật học một cách khế cơ và hữu hiệu hơn trong thế giới ngày nay.

## **Địa Xúc**

Trong quá khứ có khi con đã đi lầm hướng trong bước đường học hỏi. Giờ đây để phát nguyện trở lại đúng con đường mà đức Thế Tôn đã chỉ bày, con xin lạy xuống trước đức Thế Tôn, bậc hiểu thấu thế gian, đức Bồ Tát Văn Thù Sư Lợi, và Đại Đức A Nan Đà (C)



# Ở nhà Như Lai

## Khải Bạch

Bạch đức Thế Tôn, con không biết nhờ phước duyên nào mà kiếp này con đã được may mắn làm đệ tử đức Thế Tôn và tham dự vào sự nghiệp của Ngài. Con biết gia đình tâm linh của con rất lớn, có các vị bồ tát, các vị thánh tăng và biết bao nhiêu thế hệ Phật tử xuất gia cũng như tại gia đang có mặt trên khắp thế giới. Con biết được sinh ra trong đạo pháp của đức Như Lai thì con được ở nhà Như Lai, mặc áo Như Lai, ăn cơm Như Lai và làm những công việc mà Như Lai đang làm. Con xin nguyện sống như thế nào mà trong mỗi giây phút của đời sống hàng ngày con thấy được rằng là con đang được ở nhà Như Lai, mặc áo Như Lai, ăn cơm Như Lai và làm công việc của Như Lai giao phó. Mỗi khi ngồi mà con biết ngồi cho có chánh niệm, lưng thẳng, thân và tâm thoải mái, có nụ cười tinh thức trên môi là con biết là con đang ngồi trong nhà Như Lai. Không những khi ngồi trong thiền đường con mới ngồi trong nhà Như Lai. Khi ngồi ở lớp học, công viên, sân ga, trong một buổi họp, trong lúc sử dụng máy vi tính hay lái xe, con cũng có thể ngồi trong nhà Như Lai. Nếu con biết cách ngồi thì ngồi ở đâu con cũng ngồi trong nhà Như Lai. Mỗi khi con trở về với hơi thở, chế tác được niệm và định trong khi thở thì con được nuôi dưỡng bởi năng lượng an lạc, khi ấy là con đang ở trong nhà Như Lai. Đi đâu mà bước những bước chân vững chãi, thành thoi và an lạc là con cũng đang đi qua lại trong nhà Như Lai. Làm bếp, giặt áo, dọn dẹp, con cũng không ra khỏi nhà Như Lai. Là người tại gia hay người xuất gia con cũng có quyền sống hai mươi bốn giờ một ngày trong nhà Như Lai. Áo của con, dù không phải áo tăng già lê hay áo tràng, cũng là áo của Như Lai. Con mặc áo chánh niệm, con mặc áo trì giới, con mặc áo tam quy, con mặc áo của nếp sống đơn giản và khiêm cung, đó là con mặc áo Như Lai. Không có thứ áo nào mặc đẹp và ấm bằng áo của Như Lai. Mỗi khi con ăn cơm, con làm phát hiện tâm hành của sự biết ơn, con nuôi dưỡng được đức Thế Tôn trong con, con nuôi dưỡng được thầy và tăng thân con trong con, con

nuôi dưỡng được tổ tiên cha mẹ con trong con, đó là con đang ăn cơm Như Lai. Ăn cơm Như Lai con nuôi dưỡng được cả thân và cả tâm cho con và cho các thế hệ đi trước cũng như cho các thế hệ sau con. Ngồi thành thoi, và ăn trong chánh niệm là con được Thế Tôn nuôi dưỡng và con cũng đang nuôi dưỡng Thế Tôn và cả gia đình tâm linh và huyết thống của con. Là người xuất gia, con biết rằng từ giờ phút con tiếp nhận ba y và một chiếc bình bát là con sẽ không còn sợ đói, sợ lạnh và sợ không có nhà để ở, tại vì con đã được chấp nhận vào ở nhà Như Lai, để được mặc áo Như Lai và ăn cơm Như Lai. Con biết nếu con chấp trì giới luật và uy nghi, thì tứ chúng sẽ nuôi con, cho con cơm ăn, cho con áo mặc, tại vì con đã được chấp nhận là con của đức Như Lai, và con không còn lo sợ đói, sợ rét và tứ cố vô thân.

Con biết chừng nào con còn biết ơn thì chừng đó con còn có hạnh phúc. Con biết ơn vì con đã được hạnh ngộ tam bảo và được tam bảo cứu vớt, nuôi dưỡng và che chở. Con biết ơn cha mẹ, ơn thầy, ơn bè bạn, ơn chúng sinh. Con biết ơn tất cả những ai đã tạo cho con khung cảnh và điều kiện để con có thể tu tập, chuyển hóa, độ người và giúp đời. Con nguyện sống tinh cần và tinh thức để luôn luôn nhớ rằng con là kẻ may mắn và con đang có rất nhiều điều kiện thuận lợi để tu tập và để có hạnh phúc. Con xin thực tập để ý thức biết ơn được thấp sáng trong con, để con đừng bao giờ trở nên kẻ vô ơn, bạc bẽo, chỉ biết bắt măn và chê trách mà không thấy được những điều kiện của hạnh phúc mà con đang có. Con nguyện không bao giờ dám quên công ơn cha mẹ, công ơn thầy tổ, công ơn bằng hữu và mọi loài chúng sanh. Chánh niệm giúp cho con biết ơn, giúp cho con nhớ rằng con không phải là người vô ơn bất nghĩa, và giúp cho con tiếp tục sống hạnh phúc trong từng giây phút của đời sống hàng ngày.

## **Địa Xúc**

Xin đức Thế Tôn, bậc hiệu thấu thế gian, các vị thánh tăng và tổ tiên chứng minh cho con trong khi con lạy xuống ba lạy (C)

# Cùng tăng thân xin nguyện ở lại

## Khải Bạch

Bạch đức Thế Tôn, Ngài là một đứa con của trái đất và Ngài đã chọn trái đất để làm đạo tràng hành đạo của Ngài. Trong quá trình tu tập và giáo hóa, đức Thế Tôn đã đào tạo nên biết bao nhiêu vị bồ tát có khả năng bảo hộ hành tinh xinh đẹp này. Con nhớ trong hội Pháp Hoa, vào lúc Tùng Địa Dũng Xuất, đức Thế Tôn đã gọi các vị bồ tát ấy ra trình diện, và hàng trăm ngàn vị đã xuất hiện từ dưới mặt đất. Các vị ấy đã hứa với đức Thế Tôn là sẽ ở lại chăm sóc mãi mãi cho hành tinh này và cũng để nối tiếp sự nghiệp của đức Như Lai.

Bạch đức Thế Tôn, con cũng là một đứa con của trái đất, và con cũng muốn góp phần vào việc bảo hộ hành tinh xinh đẹp của chúng ta. Con cũng muốn làm một vị bồ tát nhỏ trong số vô lượng những vị bồ tát tùng địa dũng xuất. Con xin nguyện cùng ở lại với tăng thân của đức Thế Tôn để tiếp tục sự nghiệp độ sinh của Ngài.

*Cùng tăng thân xin nguyện ở lại trong cõi đời làm việc độ sinh,  
Giờ phút này sông núi chứng minh, cúi xin đức Từ Bi nhiếp thọ.*

Con đã được biểu hiện từ đất mẹ, con sẽ trở về đất mẹ để tiếp tục được biểu hiện hàng triệu lần nữa, để cùng với tăng thân con làm công việc chuyển rác thành hoa, bảo hộ sự sống và xây dựng một tịnh độ ngay trên mặt đất này. Chúng con biết chất liệu hiểu biết và thương yêu là chất liệu căn bản để xây dựng nên tịnh độ, cho nên chúng con nguyện là trong mỗi giây phút của cuộc sống hàng ngày chúng con sẽ nỗ lực chế tác chất liệu hiểu biết và thương yêu.

## Địa Xúc

Xin đức Thế Tôn cho con lạy xuống ba lạy làm bền vững thêm lòng cam kết của con đối với đất Mẹ, đối với hành tinh xanh (C)

# Nương tựa nơi đất mẹ

## Khải Bạch

Bạch đức Thế Tôn, nhìn sâu vào lòng Đất con thấy có sự có mặt của vàng thái dương, của hơi ấm, có khả năng làm cho vạn vật được sinh sôi nảy nở. Hành tinh này sở dĩ xinh đẹp vì có hơi ấm của vàng thái dương. Con cũng thấy được những dòng nước mát lưu nhuận và cất giữ trong lòng đất. Nếu không có nước, làm sao hành tinh này có được sự sống? Con cũng thấy được sự có mặt của gió nghĩa là của các chất khí trong không gian như dưỡng khí, thán khí, khinh khí... nếu không có những chất khí ấy thì cũng không có sự sống của mọi loài và cũng không có những nét điểm lệ trên mặt đất như liễu xanh, trúc tím, hoa vàng. Con thấy khắp nơi bốn đại: địa, thủy, hỏa và phong đang tương giao và tương tức, và con cũng nhận thấy bốn đại màu nhiệm ấy đang tương giao và tương tức nơi con. Con xin lạy xuống, năm vóc sát đất để thấy con là một với đất mẹ, là một với vàng thái dương, là một với sông hồ biển cả và mây trời bao la... Bốn đại trong cơ thể con và bốn đại trong cơ thể của hành tinh không phải là hai thực thể cách biệt. Con xin trở về nương tựa nơi đất mẹ để thấy được tính vững chãi và bất hoại của con.

## Địa Xúc

Con xin cúi đầu lạy xuống ba lạy trước đức Bồ Tát Trì Địa và đức Bồ Tát Địa Tạng (C)

# Học hạnh của đất

## Khải Bạch

Bạch đức Thế Tôn, con biết rằng một trong những người anh lớn trong giáo pháp của chúng con là Bồ Tát Địa Tạng, một vị bồ tát lớn có hạnh nguyện rất cao thâm: chừng nào địa ngục chưa trống không thì Ngài vẫn chưa dừng nghỉ công việc hóa độ. Bạch đức Thế Tôn, con thấy danh hiệu Địa Tạng rất hay. Danh hiệu ấy có nghĩa là trái đất với tính cách vững chãi và dày dặn của nó có khả năng chứa đựng và ôm ấp được tất cả (Địa ngôn kiên, hậu, quảng hàm tàng). Tuy biết rằng khổ đau và phiền não không có giới hạn, nhưng hạnh nguyện cứu đời của một vị bồ tát cũng không có giới hạn. Chừng nào còn có khổ đau, còn có phiền não, thì vị bồ tát còn chưa dừng tay cứu độ. Trái đất của chúng con cần những con người như Bồ Tát Địa Tạng, và con cũng rất muốn giúp Ngài một tay. Con thấy địa ngục của hiểu lầm, của hận thù và bạo động được dựng lên khắp nơi, nhưng nơi nào cũng có mặt của những vị bồ tát đang hành động để nỗ lực giải tỏa những địa ngục ấy. Có một lần đức Thế Tôn giáo giới cho thầy La Hầu La và Ngài đã dạy thầy La Hầu La nên học hạnh của đất. Đức Thế Tôn dạy: Này La Hầu La, con hãy học theo hạnh của đất. Khi người ta đổ và rải lên đất những thứ thơm tho và tinh sạch như hoa hương và sữa thơm, đất không thấy tự hào, mà khi người ta đổ lên đất những thứ dơ dáy và hôi hám như phân, nước tiểu và máu mủ, hoặc khắc nhổ xuống đất, thì đất cũng không cảm thấy giận hờn, chán ghét hoặc tủi nhục. Đất có khả năng tiếp nhận ôm ấp và chuyển hóa tất cả. Con biết là Bồ Tát Địa Tạng cũng có năng lượng vững chãi và bao dung của đất, vì thế nên Ngài có thể ôm ấp và chuyển hóa tất cả. Con cũng muốn được học hạnh của đất như Bồ Tát Địa Tạng và như thầy La Hầu La. Con có những tủi đau buồn chán và khổ nhục trong con, con xin lay xuống để đất ôm lấy con, ôm lấy tất cả những tủi đau buồn chán và khổ nhục trong con, để đất và con có thể từ từ chuyển hóa được những tủi đau, buồn chán và tủi nhục ấy, và để mai sau hoa trái của tình thương và niềm vui được xuất hiện trên mặt đất cũng như trong trái tim con.

## Địa Xúc

Nam mô đức Bồ Tát Đại Kiên Đại Hậu Đại Lực Địa Tạng Vương và  
Tôn Giả Mật Hạnh La Hâu La (C)

# Ấn địa xúc

## Khải Bạch

Bạch đức Thế Tôn, con nhớ trước ngày Ngài thành đạo dưới cội bồ đề, Ma Vương có xuất hiện và hỏi Ngài những câu hỏi với mục đích là để làm cho Ngài nản chí. Ma vương hỏi: Ngươi là ai mà dám nghĩ rằng mình sẽ đạt đến quả vị vô thượng chánh đẳng chánh giác? Ngươi tu hành đã bao nhiêu kiếp mà bây giờ dám nghĩ là trong vòng hăm bốn tiếng đồng hồ nữa là có thể đạt thành đạo quả? Ai có thể chứng minh được rằng những điều ngươi nói đúng với sự thực? Bạch đức Thế Tôn, khi Ma vương hỏi Ngài những câu ấy thì Ngài đã đưa bàn tay phải của Ngài để xúc chạm vào mặt đất, và Ngài nói với Ma vương: Có Đất này chứng minh rằng những điều ta nói là có thực. Đất đã rung động. Và Ma vương đã rút lui. Bạch đức Thế Tôn, con rất muốn chiêm ngưỡng hình ảnh của Ngài khi Ngài ngồi vững chãi trên mặt đất và tay phải của Ngài đang bắt ấn địa xúc. Mỗi lần thấy hình ảnh ấy là con cảm động. Đất đã chứng minh rằng Ngài đã từng được hiện thân trong vô lượng kiếp và Ngài đã liên tiếp thành công trong mỗi kiếp. Ngài có chỗ nương tựa rất vững chãi để có thể biểu hiện hàng trăm triệu lần trong những hóa thân màu nhiệm để tu tập và độ đời. Bụt Tỳ Bà Thi trong quá khứ cũng đã là Ngài mà Bụt Từ Thị trong tương lai cũng sẽ là Ngài. Và còn trăm triệu hóa thân khác nữa. Chỗ nương tựa vững chãi của Ngài là Đất. Ngài biểu hiện từ Đất và luôn luôn trở về với Đất để rồi Ngài biểu hiện trở lại. Con biết là con cũng có thể nương tựa vào Đất như Ngài và nương tựa vào Đất con cũng sẽ có được năng lượng vững chãi như Ngài.

*Phật bảo sáng vô cùng  
Đã từng vô lượng kiếp thành công  
Doan nghiêm thiên tọa giữa non sông  
Sáng rực đỉnh Linh Phong  
Trên trán phóng hào quang rực rỡ  
Chiếu soi sáu nẻo hôn mê  
Long Hoa hội lớn nguyện tương phùng*

*Tiếp nối Pháp chánh tông  
Xin quy y thường trú Phật đà gia!*

Con biết thực tập địa xúc trong tư thế ngồi, trong tư thế đi hay trong tư thế nằm, con có thể đạt tới năng lượng ấy và con có thể nối tiếp được sự nghiệp của Ngài.

## **Địa Xúc**

Con xin đức Thế Tôn cho con lạy xuống ba lạy để tiếp xúc với Đất một cách sâu sắc và để cảm thấy năng lượng vững chãi vô cùng của Đất (C)



# Con duy trì địa xúc

## Khải Bạch

Bạch đức Thế Tôn, con đang nghe lời đức Thế Tôn khuyên nhủ. Con sẽ tập ngồi vững chãi trên mặt đất và thực tập địa xúc một cách sâu sắc và vững vàng.

*Đây một gốc cây  
Đây một căn phòng trống  
Đây một tọa cụ nhỏ  
Đây xanh mát một bãi cỏ  
Con hãy ngồi xuống đi  
Ngồi cho thẳng  
Ngồi cho vững  
Ngồi cho an  
Đừng để tư duy đưa hồng con lên không gian  
Bàn tọa con hãy chặm chặt vào mặt đất  
Con hãy cùng đất hợp nhất.  
Đã trở về với đất  
Con hãy mỉm cười  
Thì đất sẽ truyền cho con sự vững chãi  
Sự bình yên, sự thanh thoi  
Hơi thở tinh chuyên  
Nụ cười an nhiên  
Con duy trì địa xúc  
Có khi con đã không thành công  
Ngồi trên đất nhưng con như bay bổng trên hư không  
Bởi con đã quen phiêu dạt cõi luân hồi  
Trôi lăn trong biển vọng  
Nhưng đất vẫn kiên nhẫn  
Đất vẫn trông mong  
Đất đã chở che cho con hàng triệu kiếp  
Thì mãi mãi bao lâu đất cũng sẽ bền lòng  
Đất biết rằng con sẽ trở về*

Đất sẽ chào đón con  
Bao giờ cũng tươi mát như lần đầu  
Tình thương không bao giờ nói rằng đây là lần cuối  
Đất là mẹ thương yêu  
Thì có bao giờ hết kiên nhẫn chờ trông?  
Con trở về với đất đi  
Rồi con sẽ thấy  
Như cây kia  
Hoa lá hồn con rồi sẽ tốt tươi  
Một khi con biết đi vào địa xúc. (C)

Bạch đức Thế Tôn, con đang nghe lời đức Thế Tôn khuyên nhủ. Con sẽ đi vững chãi trên mặt đất, thực tập địa xúc thật vững vàng:

Con đường vắng đón con  
Con đường thơm ngát cỏ hoa  
Con đường lúa thơm  
Còn ghi dấu tuổi thơ bàn tay mẹ  
Con hãy đặt những bước chân chậm rãi  
Những bước chân ung dung, nhẹ nhàng  
Chân con hãy thật sự dính vào mặt đất  
Đừng để suy tư làm con bay lên không gian  
Hãy luôn luôn trở về với con đường ấy  
Con đường là bạn con  
Con đường sẽ trao truyền cho con  
Sự bình yên  
Sự vững mạnh  
Hơi thở ý thức tinh chuyên  
Con duy trì địa xúc  
Con hãy đi những bước chân như hôn vào mặt đất  
Hãy đi những bước chân như vỗ về trái đất  
Như dấu ấn son của vị quốc vương  
Truyền lệnh đem hiện tại về ngự nơi đây  
Cho sự sống có mặt  
Cho sinh lực dâng đầy  
Cho nhiệm màu hiển hiện

Cho sắc mặt lên hồng  
Cho não phiền chuyển hóa  
Cho an lạc thân tâm  
Có khi con đã không thành công  
Bước trên con đường vắng  
Nhưng con như bay bổng trên hư không  
Bởi con đã quen phiêu bạt cõi luân hồi  
Trôi lăn trong biển vọng  
Nhưng con đường vẫn kiên nhẫn  
Nhưng con đường vẫn chờ trông  
Con đường thân thuộc trung kiên  
Con đường biết sớm muộn gì rồi con cũng trở lại  
Nẻo về sẽ đón bước chân con  
Bao giờ con đường cũng mát tươi như lần gặp gỡ đầu  
Tình thương không bao giờ nói rằng đây là lần cuối  
Vốn là người bạn cố tri  
Con đường bao giờ cũng kiên nhẫn đợi chờ  
Dù dưới lớp bụi đỏ  
Dù phủ kín lá vàng  
Dù mưa vũng lầy lội  
Dù tuyết phủ ngày đông  
Con hãy trở về đi  
Rồi con sẽ thấy  
Như cây kia  
Hoa lá hờn con rồi sẽ tốt tươi  
Một khi con biết đi vào địa xúc.

## **Địa Xúc**

Xin đức Thế Tôn cho con lạy xuống, năm vóc sát đất, hoàn toàn giao hết thân mạng con cho đất, và nguyện từ nay sẽ thực tập thiền lạy, thiền ngồi và thiền đi như thế nào để thấy được đất là nền tảng vững chãi của con (C)

# Dòng tâm linh và huyết thống

## Khải Bạch

Bạch đức Thế Tôn, con ý thức trong con về sự có mặt của dòng sinh mạng của tổ tiên và của con cháu. Các thế hệ tổ tiên tâm linh và huyết thống của con đang có mặt trong con, con là sự tiếp nối của liệt vị. Con không có một cái ta riêng biệt. Con đang thực tập buông bỏ tất cả những gì con nghĩ là con, là của con, để con có thể hòa nhập vào dòng sinh mạng ấy. Dòng sinh mạng ấy đang luân lưu trong con, con là dòng sinh mạng ấy mà không phải là một cái ta riêng lẻ.

Con có tổ tiên tâm linh của con là Bụt, các vị bồ tát, các vị thánh tăng và các vị tổ sư qua các thời đại, trong đó có các bậc sư trưởng của con đã qua đời hay còn tại thế. Các vị đang có mặt trong con, các vị đã truyền trao cho con những hạt giống bình an, trí tuệ, tình thương và hạnh phúc. Nhờ liệt vị mà con có được một ít vốn liếng của an lạc, tuệ giác và từ bi. Trong dòng tổ tiên tâm linh của con, có những vị mà giới hạnh, trí tuệ và từ bi viên mãn, nhưng cũng có những vị mà giới hạnh, trí tuệ và từ bi còn khiếm khuyết. Tuy nhiên con cúi đầu nhận chịu tất cả là tổ tiên tâm linh của con, vì chính trong con cũng có những yếu đuối, những khiếm khuyết về giới hạnh, trí tuệ và từ bi. Và cũng vì con biết trong con còn có những yếu đuối và khiếm khuyết ấy cho nên con mở lòng chấp nhận tất cả con cháu của con, trong đó có những người mà giới hạnh, trí tuệ và từ bi đáng cho con kính ngưỡng nhưng cũng có những người còn đang chật vật, khó khăn và trôi sụp không ngừng trên con đường tu đạo. Điều này cũng đúng về phương diện huyết thống. Con chấp nhận tất cả các vị tổ tiên huyết thống của con về cả hai phía nội ngoại với tất cả những đức độ, công hạnh và khiếm khuyết của các vị, cũng như con mở lòng chấp nhận tất cả các con cháu của con với những đức độ tài năng và khiếm khuyết của từng người. Tổ tiên tâm linh và tổ tiên huyết thống của con, cũng như con cháu tâm linh và huyết thống của con, đều đang có mặt trong con. Con là họ, họ là con, con không có một cái ta riêng biệt;

tất cả đều có mặt trong một dòng sinh mệnh đang diễn biến màu nhiệm.

## **Địa Xúc**

Bạch đức Thế Tôn, cho con lạy xuống ba lạy để buông bỏ ý niệm rằng con là một thực tại biệt lập với tổ tiên, dòng họ và con cháu và cũng để buông bỏ những đau buồn phiền giận còn sót lại trong con.

# Mọi người và mọi loài đang có mặt với con giờ này trong sự sống

## Khải Bạch

Bạch đức Thế Tôn, con thấy con là sự sống màu nhiệm đang dàn trải trong không gian. Con thấy con liên hệ mật thiết tới mọi người và mọi loài; tất cả những hạnh phúc và khổ đau của mọi người và mọi loài là những hạnh phúc và khổ đau của chính con. Con là một với những người sinh ra đã có khuyết tật, hoặc vì chiến tranh, tai nạn hay ốm đau mà trở thành khuyết tật. Con là một với những người đang bị kẹt vào những tình trạng chiến tranh, áp bức và bóc lột. Con là một với những người chưa từng có hạnh phúc trong gia đình, không có gốc rễ, không có bình an trong tâm, đói khát hiểu biết, đói khát thương yêu, đang đi tìm một cái gì đẹp, thật và lành để bám víu vào mà tin tưởng. Con là một với người đang hấp hối, sợ hãi không biết sẽ đi về đâu. Con là em bé sống trong nghèo khổ, tật bệnh, chân tay gầy ốm như những ống sậy, không có tương lai. Con là kẻ đang chế tạo bom đạn để bán cho các nước nghèo khổ.

Con là con ếch bơi trong hồ mà cũng là con rắn nước cần nuôi thân bằng thân ếch nhái. Con là con sâu con kiến mà cũng là con chim đang đi tìm kiếm con kiến con sâu. Con là cây rừng đang bị đốn ngã, là nước sông và không khí đang bị ô nhiễm, mà cũng là người đốn rừng và làm ô nhiễm không khí và nước sông. Con thấy con trong tất cả mọi loài và tất cả mọi loài trong con.

Con là một với những bậc đại nhân đã chứng được vô sinh, có thể nhìn những hiện tượng diệt sinh, hạnh phúc và khổ đau bằng con mắt trầm tĩnh. Con là một với những thiện tri thức hiện đang có mặt rải rác khắp nơi trên thế giới, có đủ bình an, hiểu biết và thương yêu, có khả năng tiếp xúc với những gì nhiệm màu, có khả năng nuôi dưỡng và trị liệu trong sự sống, và cũng có thể ôm trọn thế gian này bằng trái tim thương yêu và hai cánh tay hành động của quý vị. Con là người có đủ an lạc và thanh thoi, có thể hiến tặng sự không sợ hãi và niềm

vui sống cho những sinh vật quanh mình. Con thấy con không hề đơn độc. Những bậc đại nhân hiện đang có mặt trên đời; tình thương và niềm vui sống của họ đang nâng đỡ con, không để con đắm chìm trong tuyệt vọng và giúp con sống đời sống của con một cách an vui, trọn vẹn và có ý nghĩa. Con thấy con trong tất cả các vị và tất cả các vị trong con.

## **Địa Xúc**

Bạch đức Thế Tôn, con xin được lay xuống ba lay để được hội nhập với tất cả các vị Bồ Tát lớn hiện đang có mặt và để con có thể tiếp nhận năng lượng vĩ đại của quý vị. Và cũng để tiếp xúc với những đau khổ của mọi người mọi loài cho năng lượng từ bi được phát hiện và lớn lên trong con (C)

# Buông bỏ ý niệm về hình hài, thọ mạng

## Khải Bạch

Bạch đức Thế Tôn, con thấy được thân tứ đại này không đích thực là con, con không bị giới hạn trong hình hài này. Con là tất cả dòng sinh mạng tâm linh và huyết thống từ ngàn xưa liên tục diễn biến tới ngàn sau. Con là một với tổ tiên của con, con là một với con cháu của con. Con là sự sống biểu hiện dưới vô lượng hình thức. Con là một với mọi người và mọi loài, dù an lạc hay khổ đau, vô úy hay lo lắng. Con đang có mặt khắp nơi trong giờ phút này, và từ quá khứ cho tới tương lai. Sự tan rã của hình hài này không động được tới con, như một cánh hoa đào rơi không làm cho sự có mặt của cây hoa đào suy giảm. Con thấy con là một con sóng trên mặt đại dương. Con thấy con trong tất cả các con sóng khác và tất cả các con sóng khác trong con. Sự biểu hiện hay ẩn tàng của hình tướng con sóng không làm suy giảm sự có mặt của đại dương. Pháp thân và tuệ mạng của con không sinh mà cũng không diệt. Con thấy được sự có mặt của con trước khi hình hài này biểu hiện và sau khi hình hài này biến diệt. Con thấy được sự có mặt của con ngoài hình hài này, ngay trong giờ phút hiện tại. Khoảng thời gian tám chín mươi năm không phải là thọ mạng của con. Thọ mạng của con, cũng như của một chiếc lá hay của các vị Bụt Thế Tôn, là vô lượng. Con thấy con vượt thoát ý niệm con là một hình hài biệt lập với mọi biểu hiện khác của sự sống, trong thời gian cũng như trong không gian.

## Địa Xúc

Con xin đức Thế Tôn cho con lay xuống ba lay để con thấy được tính vô sinh bất diệt của con, và buông bỏ được ý niệm con là một hình hài biệt lập với những biểu hiện của sự sống (C)



# Cưỡi sóng sinh tử

## Khải Bạch

Bạch đức Thế Tôn, trong những lúc tâm sự với đức Thế Tôn, con thường nghĩ đến hóa thân Thích Ca Mâu Ni của đức Thế Tôn hai ngàn sáu trăm năm về trước. Con biết đức Thế Tôn còn đó, dưới muôn ngàn hóa thân khác, và con cũng biết là đức Thế Tôn đang có mặt trong con, và con là sự tiếp nối của đức Thế Tôn, là một trong những hóa thân nhỏ bé của đức Thế Tôn. Nhờ được đức Thế Tôn mở mắt cho, con biết đức Thế Tôn không bị giới hạn bởi thời gian và không gian, và thọ mạng của đức Thế Tôn là vô lượng. Sinh diệt biến dị không động chạm được đến Thế Tôn, bởi vì Thế Tôn đã chứng đắc vô sinh. Con biết là nếu con tiếp xúc được tự tính vô sinh của con, thì con cũng thấy được rằng thọ mạng của con là vô lượng. Con cũng có thể cưỡi trên sóng sinh tử mà đi như các vị bồ tát lớn, bởi vì khi đạt tới vô sinh thì sinh diệt biến dị cũng không còn động được tới con. Con xin hứa với đức Thế Tôn là con sẽ thực tập tinh chuyên, không vương vào những lo tính và dự án thế gian để có thời gian và cơ hội thực tập. Con xin đức Thế Tôn chứng minh và yểm trợ cho con. Con xin lạy xuống để tạ ơn Ngài đã lắng nghe con, và đã nâng đỡ cho con trong thời gian thực tập.

## Địa Xúc

Con xin lạy xuống ba lạy để tập tiếp xúc với đức Thế Tôn trong thọ mạng vô lượng của Ngài và cũng để tiếp xúc được với thọ mạng vô lượng của con (C)