

Thích Nhật Hạnh

Đây là Giỏ i Thỏ Nhỏ t:

Đây là Gi 1 Th 1 Hai:

Đây là Gi 1 Th 3 Ba:

1 / 6

Đây là Giới Thiệu Thứ :

Ý thức rằng tiếp xúc và quán chiếu với bản chất của khổ đau có thể giúp con phát khởi tâm từ bi và thấy được con đường thoát khổ, con nguyện không trốn tránh thực tại khi khổ đau, nhấm nháp từng cơn khổ đau và đánh mất ý thức về khổ đau của cuộc sống. Con nguyện tìm tòi và hiểu những cơn khổ đau để hiểu biết được tình trạng của họ và để giúp đỡ họ. Bằng những phương tiện tiếp xúc, tiếp xúc thu hút, hình ảnh, âm thanh, con nguyện thông qua xuyên thấu đánh thức mình và đánh thức những người xung quanh về sự có mặt của những cơn khổ đau hiện thực khắp nơi trên thế giới. Con biết rằng sự thật thật là đau đớn cho đến khi nào con quán chiếu và thấy được tính chất của sự thật thật là khổ đau, và con sẽ luôn luôn nhớ rằng mục đích của sự tu tập là chuyển hóa khổ đau trở thành an lạc.

Đây là Giới Thiệu Năm:

Ý thức rằng hạnh phúc chân thực không thể đạt được bằng tiền tài và danh vọng mà chỉ thật sự có mặt khi nào các yếu tố an lạc, vắng chướng, thanh tịnh và từ bi có mặt, con nguyện không tích lũy tiền bạc và của cải trong khi nhiều người đang đói khổ thiếu thốn, không đạt danh vọng, quý nhân hành và sự hạnh phúc được làm mục tiêu của đời mình. Con nguyện tiếp sống giới đức và học chia sẻ thì giờ, khả năng và tài vật của mình với những người thiếu thốn.

Đây là Giới Thiệu Sáu:

Ý thức được rằng sân hận và oán thù có tác động rất tiêu cực đến thông điệp mà người và người và tạo ra đau khổ cho cả hai phía, con nguyện học hỏi phương pháp chăm sóc và đối xử với năng lượng sân hận và oán thù khi chúng phát khởi trên ý thức con và phương pháp quán chiếu để nhận diện và chuyển hóa hạt giống của sân hận và oán thù trong chiều sâu tâm thức con. Con nguyện tiếp luyện để mỗi khi cơn giận hoặc sự bất mãn phát khởi, con sẽ không nói gì và làm gì cả mà chỉ thực tập hỏi thật chánh niệm hoặc đi thiền hành ngoài trời để chăm sóc tâm niệm sân hận và oán thù của con bằng năng lượng chánh niệm và để nhìn sâu vào bản chất của các tâm niệm sân hận và oán thù này. Con cũng nguyện sẽ học hỏi nhìn sâu vào tính chất của người mà con nghĩ đã gây nên tâm niệm sân hận và oán thù của con và để có thể nhìn được người này bằng con mắt từ bi.

Đây là Giới Thiệu Bộ y:

Ý thức được rằng sự sống chỉ có thể tồn tại trong giây phút hiện tại, và ta chỉ có thể sống an lạc ngay trong giây phút này, con người nên tập luyện để có thể sống sâu sắc từng giây phút trong cuộc sống hàng ngày của con. Con người không để cho những ham muốn quá khứ, những lo lắng về tương lai và những tham vọng, ghen ghét và ganh đua đi với những gì đang xảy ra trong hiện tại lôi kéo con và làm cho con đánh mất sự sống mà u nhĩm. Con người nên tập giáo lý hiện pháp lạc trú, sống hạnh phúc và nên có chánh niệm để tập xúc với những gì mà u nhĩm, tập mát và lành mạnh trong con và chung quanh con, để liên tục gieo trồng và tưới tắm những hạt giống an lành, hiểu biết và thanh tịnh yêu trong con, làm để ngả chuyển hóa chi u sâu tâm thức và đi tới trên đường thành tựu đạo nghiệp.

Đây là Giới Thiệu Tám:

Ý thức được rằng những khó khăn trong việc truy cập thông tin và giao tiếp với người luôn luôn đưa tới ngăn cách và khổ đau, con người nên tập lắng nghe bằng tâm từ bi và nói năng bằng lời ái ngữ. Con người nên học hỏi lắng nghe chăm chú mà không phán xét và chỉ trích và không nói ra bất cứ một lời nào có thể tổn thương đến sự hòa hợp trong đoàn thể và có thể làm tan vỡ đoàn thể. Con người nên tập để tái lập sự truy cập thông tin và mọi người khác, và để giúp người quy tụ mọi sự hòa hợp, dù lớn dù nhỏ.

Đây là Giới Thiệu Chính:

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

Đây là Giới Thiệu Mười:

Ý thức rằng mục đích và bản chất của một đoàn thể tu học là sự thức hiên tu giác và tu bi, con người không bao giờ lìa đời đi vào Bụt và các đoàn thể giáo hội vào mục tiêu quyên bính, không biến các giáo đoàn thành những tổ chức hoạt động chính trị. Tuy nhiên, con người thức rằng các đoàn thể tu học phải có ý thức và thái độ rõ rệt với những tình trạng áp bức và bất công xã hội và có thể sẵn sàng hy sinh những mình để chuyển đổi các tình trạng này mà không cần và không nên dồn thân vào những cuộc tranh chấp phe phái.

Đây là Giới Thể Mới I Mục:

Ý thức rằng thiên nhiên và xã hội con người đã bị tàn phá trầm trọng vì bạo động và bất công, con người thức tiếp chánh mạng, quy tụ tâm không sinh sống bằng những nghề nghiệp có thể gây tàn hại cho con người và thiên nhiên, không đầu tư vào những doanh nghiệp chuyên làm lợi cho một nhóm người trong khi tạo ra môi trường và cơ hội sinh sống cho những nhóm người khác. Con người nhận một nghề có thể giúp con thức hiên được lý tưởng tu bi và cứu khổ cứu đời Bụt.

Đây là Giới Thể Mới II Hai:

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

Đây là Giới Thể Mới III Ba:

Ý thức được sự khổ đau do lòng tham, trộm cắp và bất công xã hội gây ra, con xin học theo hạnh đời đời đem niềm vui sống và an lạc cho mọi người và mọi loài, để chia sẻ thì giờ, năng lực và tài vật cho con với những kẻ đang thiếu thốn. Con người không lấy làm tự hào bất cứ một cái gì nào không phải do mình tạo ra. Con người tôn trọng quy luật của kẻ khác, nhưng cũng người ngăn ngừa kẻ khác không cho họ tích trữ và làm giàu một cách bất công trên sự đau khổ của con người và của muôn loài.

Đây là Giới Thiệu Mẫu của Bạn:

(Dành cho Tập Hôn Nhân Gia)

Ý thức được rằng sự tìm tòi và phải hợp gia hai cơ thể do sự thúc đẩy của dục tình không những đã không thể giải thích được nỗi cô đơn của con người mà còn tạo thêm nỗi u khổ đau, chua cay và xa cách, con người không ăn nằm với những người không phải là vợ hay chồng của con. Con ý thức được rằng hành động tà dâm sẽ gây ra khổ đau cho kẻ khác và cho chính con trong hiện tại và trong tương lai. Con biết muốn báo vợ hạnh phúc của mình và kẻ khác thì phải biết tôn trọng những người khác mà mình và kẻ khác đã cam kết. Con người nên làm mọi cách có thể để báo vợ trẻ em, không cho nỗi tà dâm tiếp tục gây nên sự đau khổ của các gia đình và của đời sống đôi lứa. Con ý thức được rằng trách nhiệm của con với sự cho ra đời những sinh mạng mới và thế hệ xuyên quá khứ và môi trường sinh hoạt trong tương lai của những sinh mạng này.

(Tập Hôn Nhân xuất gia)

Ý thức được rằng lý tưởng xuất gia chỉ có thể thực hiện được với sự cắt bỏ hoàn toàn những ràng buộc đời sống ái dục, con người giữ mình thanh tịnh khiếm, tạo báo vợ nên sự phạm hạnh của con và hết lòng báo vợ tiết hạnh của kẻ khác. Con biết cô đơn và khổ đau không thể nào được giải thích bằng đức tình mà chỉ có thể được chuyển hóa bằng sự thực tập hiếu biết và thế giới yêu đích thực. Con biết hành động dâm dục sẽ làm tan vỡ cuộc đời xuất gia của con, làm hại đến cuộc đời của kẻ khác và không cho con thực hiện được lý tưởng cứu độ chúng sanh của mình. Con người không ép buộc thân thể con, không đời sống khổ hạnh con một cách báo đời sống và kinh xuất, không xem thân thể chỉ như là một đồ vật. Con người nên báo trọng thân thể con, xem thân thể mình là đấng thể của tâm linh, là chiếc thuyền vượt biển, và thế giới xuyên hết báo tạo nên tinh, khí và thần để có đủ năng lực hành đạo.

***Chú thích riêng của Ban Biên Tập Thư Viện Hoa Sen:**

Trên đây là 14 Giới Tập Hôn Nhân do Hoà Thượng Thích Nhật Hạnh sáng tác vào đầu thập niên 1960 tại Sài Gòn Việt Nam. Văn bản này đã được Thay thế bởi giới thiệu. (Giới này

không phải là một luật lệ của Phật giáo)

BTV