

CHƯƠNG TRÌNH TU HỌC
THIẾU NIÊN

Bậc Hướng Thiện



Tự viện Linh-Son
Gia Đình Phật Tử Linh-Son
9 av. Jean Jaurès
94340 Joinville Le Pont (France)
Tél: 01 48 83 75 47
Web: <http://gdpt-linhson.vnparis.net/>
E-mail: gdpt-linhson@vnparis.net

2007-2008

Bài thứ 1

Lịch Sử Đức Phật Thích Ca

(Từ sơ sanh đến xuất gia)

EM NGHE

Vào khoảng thế kỷ thứ 6 trước Tây lịch, dân tộc A-ly-an (Aryen) thâm phục nước Ấn Độ và chia dân chúng ra thành bốn giai cấp như sau :

- Bà-la-môn:** Gồm các đạo sĩ học hành uyên thâm, giới hạnh đôn nghiêm. Văn hóa của dân tộc đều nằm trong sự điều khiển của các bậc này.
- Sát-đế-ly:** Dòng dõi vua chúa.
- Phệ-xá:** Hạng buôn bán.
- Thủ-đà-la:** Dân tôi tớ lao động.

Ngoài ra còn có chủng tộc Ba-ly-a, là dân tộc mọi rợ.

Chỉ có ba giai cấp trên được quyền học đạo. Hai giai cấp sau cùng không có quyền đọc kinh sách, ngược lại chỉ làm tôi tớ cho ba giai cấp trên.

I. Sự ra đời của Thái tử:

Vào năm 623 Trước Tây Lịch, Vua Tịnh Phạn được 50 tuổi, và Hoàng Hậu Ma Gia được 45 tuổi, một hôm trong giấc ngủ an lành, hoàng hậu mộng thấy một con voi trắng sáu ngà chui vào hông bên phải của bà và sau đó thì hoàng hậu thọ thai. Thái tử sanh vào ngày trăng tròn tháng hai Ấn độ, tức nhằm ngày rằm tháng tư âm lịch năm 624 trước Tây lịch, dưới cây Vô ưu, vườn Lâm Tỳ Ni, nước Ca Tỳ La Vệ. Ngài được đặt tên Tất Đạt Đa, họ Thích Ca, vì Thích Ca là chi nhánh của dòng dõi Kiều Tất La nên ngài được gọi là Kiều Tất La Thích Ca Tất Đạt Đa.

II. Tướng mạo Thái tử:

Thái tử có 32 tướng tốt và tám mươi vẻ đẹp. Tướng số A -Tur-Đà nhìn thái tử và nói rằng : "Nếu thái tử làm vua thì sẽ làm vị chuyển luân thánh vương, nếu xuất gia thì sẽ thành Phật." Ông A-Tur-Đà vừa vui vừa buồn. Vui là thái tử sẽ thành Phật, và buồn vì khi thái tử thành Phật thì ông không còn sống nữa.

III. Cuộc sống của Thái tử:

Thái tử chào đời được bảy ngày thì hoàng hậu Ma Gia qua đời. Thái tử được dì Ma Ha Ba Xà Ba Đề nuôi dưỡng. Thái tử nổi tiếng thông minh, văn võ song toàn, lại luôn luôn khiêm tốn, lễ độ nên được mọi người yêu chuộng. Đến năm 17 tuổi, sau khi chiến thắng được tất cả các cuộc thi đua, Thái tử cưới công chúa Da-Du-Đà-La làm vợ và sanh được đứa con trai tên La-Hầu-La.

IV. Thái tử tiếp xúc với đời:

Thái tử xin cha đi du ngoạn để biết cuộc sống ở ngoài hoàng cung. Lần thứ nhất ở cửa thành phía Đông ngài gặp một cụ già da nhăn, lưng còm, tai điếc. Lần thứ hai ở cửa thành phía Tây gặp một người bệnh rên la thảm thiết. Lần thứ ba ở cửa thành phía Nam ngài chứng kiến một đám tang, thân nhân khóc la sầu thảm. Bấy giờ thái tử mới thực sự biết rõ thực trạng đau khổ của kiếp người. Lần thứ tư ở cửa thành phía Bắc gặp một vị sa môn. Nhìn hình ảnh thanh thoát của vị sa môn làm thái tử nảy sanh ý chí tìm đạo. Ngài hiểu rằng chỉ có phương pháp xuất gia, tìm đạo giải thoát, mới mong cứu được hết thấy chúng sanh khỏi khổ đau.

V. Thái tử xuất gia:

Một đêm kia, sau buổi yến tiệc linh đình, thừa lúc mọi người đang ngủ say, thái tử nhìn vợ con lần cuối rồi cùng Xa-Nặc phi ngựa Kiên-trắc theo hướng Đông Nam. Đến dòng sông A-Nô-Ma, ngài cởi hoàng bào, cắt tóc, và trao gươm báu cho Xa-Nặc đem về cho vua cha để bày tỏ ý chí cương quyết xuất gia của Thái tử. Ngài xuất gia vào lúc trăng tròn tháng 2 Ấn độ lúc ngài được 19 tuổi.

SUY NGHĨ

Ngài luôn luôn nghĩ đến sự khổ đau của chúng sanh và tìm cách cứu giúp.

Thái tử xem nhẹ danh lợi, tài sắc, giã từ hạnh phúc gia đình để đi tìm hạnh phúc chân thật.

Ý chí dũng mạnh, cương quyết của Ngài đã giúp ngài vượt qua mọi gian khổ trên bước đường xuất gia.

Sự có mặt của Ngài không phải là huyền ảo. Chính lịch sử nhân loại đã chứng minh ngài là một nhân vật lịch sử, một nhân vật có thật.

TU TẬP

Không đua đòi theo thế gian.

Không ăn chơi quá độ.

Không ngủ quá mức.

Luôn nghĩ đến khổ đau của người khác.

Thương mọi người như thương chính bản thân mình.

Không hơn thua ganh tị.

Giúp đỡ mọi người.

Không hèn nhát trong lễ phải.

Đừng sợ hãi khi đối diện với sự thật.

Tinh tấn trong việc học hành cũng như công việc làm.

Bài thứ 2

Ý nghĩa bài Sám Hối

- | | |
|---------------------------|------------------------------------|
| 1- Đệ tử kính lạy | 16- Ngửa trông ơn Phật |
| 2- Đức Phật Thích-Ca | 17- Từ bi gia hộ |
| 3- Phật A-Di-Đà | 18- Thân không tật bệnh |
| 4- Mười phương chư Phật | 19- Tâm không phiền não |
| 5- Vô lượng Phật Pháp | 20- Hằng ngày an vui tu tập |
| 6- Cùng Thánh Hiền Tăng. | 21- Phép Phật nhiệm mầu |
| 7- Đệ tử lâu đời lâu kiếp | 22- Để mau ra khỏi luân hồi, |
| 8- Nghiệp chướng nặng nề | 23- Minh tâm kiến tánh |
| 9- Tham giận kiêu căng | 24- Trí tuệ sáng suốt |
| 10- Si mê lầm lạc. | 25- Thần thông tự tại |
| 11- Ngày nay nhờ Phật | 26- Đặng cứu độ các bậc Tôn Trưởng |
| 12- Biết sự lỗi lầm | 27- Cha mẹ anh em |
| 13- Thành tâm sám hối. | 28- Thân bằng quyến thuộc |
| 14- Thề tránh điều dữ | 29- Cùng tất cả chúng sanh |
| 15- Nguyện làm việc lành. | 30- Đồng thành Phật Đạo. |

I. Định Nghĩa:

Sám là thú nhận lỗi lầm ; **Hối** là hứa từ nay không tái phạm.

Sám Hối là thú nhận lỗi lầm, và hứa không tái phạm.

Cũng có thể hiểu là: Vô cùng hối hận và ăn năn những điều sai trái đã gây ra. Xin tự mình nghiêm khắc kiểm điểm, tự phê phán, tự hứa không còn tái phạm.

II. Giải thích từ ngữ:

Đệ tử: Là học trò, là con. **Đệ tử** là danh từ mà Phật Tử xưng hô với Chư Phật.

Kính lạy: Kính là tôn trọng, cung kính. Lạy là một hành động mà trán, hai tay và hai chân sát mặt đất. Kính lạy là cử chỉ tôn kính Tam Bảo.

Đức Phật Thích Ca: Đức Phật hiệu Thích Ca, vị đã sáng lập ra Đạo Phật, Giáo Chủ cõi Ta-Bà.

Phật A Di Đà: Vị Phật làm Giáo Chủ cõi Tịnh Độ.

Mười phương chư Phật: Mười phương các Đức Phật. (Đông, Tây, Nam, Bắc, Đông Nam, Tây Nam, Đông Bắc, Tây Bắc, trên, dưới).

Thánh Hiền Tăng: Các vị Bồ Tát, A La Hán, các vị Tăng Già tu hành chân chính.

Nghiệp chướng: Ý nghĩ, lời nói, hành động xấu ác.

Minh tâm kiến tánh: Sáng rõ chân tâm, thấy rõ thể tánh. Nghĩa là đã Giác ngộ.

Thần thông: Phép bí mật, chỉ các bậc Giác ngộ mới hiểu và làm được.

Tự tại: Không bị ràng buộc, chi phối bởi các hoàn cảnh chướng ngại chung quanh.

III. Phân đoạn:

Bài Sám Hối có thể chia làm ba đoạn:

Đoạn 1: Từ "Đệ tử kính lạy ..." đến "Thánh Hiền Tăng": Đệ tử xin kính lạy trước Tam Bảo.

Đoạn 2: Từ "Đệ tử lâu đời ..." đến "Thần thông tự tại": Xin thú nhận lỗi lầm đã tạo nhiều kiếp trước, nguyện làm việc lành và cầu xin Chư Phật gia hộ; nguyện tinh tấn tu hành, mau thành đạo quả.

Đoạn 3: Từ "Đặng cứu độ..." đến "Đồng thành Phật Đạo": Nguyện hồi hướng công đức cho các bậc tiền nhân, cha mẹ, anh, chị, em, bạn hữu và tất cả mọi người, mọi loài đều thành Phật.

IV. Đại ý của Bài Sám Hối:

Bài Sám Hối có các ý chính như sau:

- Xin kính lạy Tam Bảo và thú nhận lỗi lầm đã làm từ nhiều kiếp trước đến nay.
- Xin theo lời Phật dạy để tu tập, bỏ ác làm lành, cầu Phật gia hộ.
- Xin hồi hướng cho các bậc tiền nhân, cha mẹ, anh, chị, em, bạn bè và tất cả chúng sanh đều thành Phật Đạo.

Sám Hối là bài kinh có ý nghĩa dễ hiểu. Gia Đình Phật tử lấy bài kinh này làm bài kinh tụng chính trong nghi thức tụng niệm của mình. Đọc tụng bài kinh này thì phải cố gắng thực hiện ý kinh, làm lành lánh dữ. Như vậy sự đọc tụng mới có ý nghĩa.

CÂU HỎI

Bài Sám Hối được đọc tụng vào những lúc nào?

Sám Hối là gì?

Chúng ta sám hối với ai?

Tại sao chúng ta xưng với Đức Phật là đệ tử?

Đại ý bài Sám Hối nói gì?

Sám hối phải có thái độ thế nào?

Em sẽ làm gì để chứng tỏ em thực hành khi đã đọc tụng bài Sám Hối?

Bài thứ 3

Ba Ngôi Báu

Định Nghĩa: Phật, Pháp, Tăng là 3 ngôi quý báu nhất không gì sánh bằng.

I. Phật Bảo:

Tiếng Phạn gọi là Phật-Đà, gồm có 3 nghĩa:

- Tự giác: Là tự mình giác ngộ.
- Giác tha: Là giác ngộ cho mọi loài cùng giác ngộ như mình.
- Giác hạnh viên mãn: Hai công hạnh ấy hoàn toàn viên mãn.

Đức Phật Thích Ca Mâu Ni là người giác ngộ hoàn toàn đem giáo pháp dạy chúng ta. Chúng ta gọi Ngài là Đức Bồ-Đề-Sư Thích-Ca Mâu-Ni Phật. Do công hạnh tu tập Ngài có 32 tướng tốt :

- Trên đầu có nhục kế: Là biểu hiện trí huệ hoàn toàn.
- Trên đầu có hào quang: Là biểu hiện trí huệ sáng suốt.
- Hai tai dài: là thọ mạng lâu dài
- Mắt tròn như trăng rằm, khác với gương mặt chúng sanh.
- Hai mắt trong xanh, giữa hai chân mày có sợi dài trắng, giữa ngực có chữ Vạn, chân tay tròn dầy, da mịn bao bọc, dưới chân có 1.000 xoáy tròn v.v...

Đức Phật có đầy đủ năm hạnh - **Tinh Tấn, Hỷ Xả, Thanh Tịnh, Trí Tuệ và Từ Bi** :

- **Tinh Tấn:** Sự cương quyết tìm đạo giáo hóa chúng sanh mặc dù trải qua nhiều gian lao cực khổ. (Tu khổ hạnh 6 năm, ngồi thiền định 49 ngày dưới cây Bồ-Đề, giáo hóa hơn 49 năm).
- **Hỷ Xả:** Hy sinh tìm đạo cứu chúng sanh mà không một niệm luyến tiếc.
- **Thanh Tịnh:** Sự chân thành không nói lời độc ác, và không tham, sân, si.
- **Trí Huệ:** Sự hiểu biết hoàn toàn.
- **Từ Bi:** Đức Phật có lòng từ-bi vô lượng, thương xót cứu độ cho tất cả chúng sanh, từ loài người cho đến loài vật.

II. Pháp Bảo:

Pháp là lời dạy của đức Phật hoặc các vị Bồ Tát vâng theo lời Phật mà nói là những bảo vật quý báu nhất trên đời, đúng sự thật, đúng chân lý. Nhờ Pháp bảo, chúng sanh mới chứng được chân lý, trừ khổ, được vui và được giải thoát.

Pháp bảo gồm có 3 món: Kinh, Luật và Luận.

- **Kinh:** Là lời dạy của đức Phật, của các vị Bồ Tát vâng theo lời Phật dạy mà nói. Như Kinh Lăng Nghiêm, Kinh 49 chương v.v...
- **Luật:** Là những giới luật do đức Phật đặt ra cho các hàng xuất gia và tại gia tu hành.
- **Luận:** Là lời luận bàn về Kinh điển của các vị Tổ sư để nói rộng các ý chính trong Kinh luật cho dễ hiểu.

III. Tăng Bảo:

Tăng Bảo là một đoàn thể xuất gia tu hành theo đạo Phật, gồm ít nhất 4 người trở lên, sống theo sáu phép hòa kính, đúng như lời Phật dạy; giữ gìn giới luật, làm gương mẫu cho mọi người, chỉ dạy cho mọi người phương pháp thoát khổ, được vui.

Các hàng Tăng chúng:

- Sa-Di: hàng Nam giới xuất gia giữ 10 giới.
- Sa-Di-Ni: hàng Nữ giới xuất gia giữ 10 giới.
- Tỳ Kheo: hàng Nam giới xuất gia giữ 250 giới.
- Tỳ Kheo-Ni: hàng Nữ giới xuất gia giữ 350 giới.

Kết Luận: Phật, Pháp, Tăng là ba món quý báu nhất trên đời đối với người Phật tử, là gương mẫu chơn chánh cho Phật tử noi theo, là phước đức cho tất cả chúng sanh gieo hạt giống tốt lành.

Bài thứ 4

Ba pháp Quy-Y

Định Nghĩa: Quy: là trở về. Y: là nương tựa.

Quy-y Tam Bảo: Là trở về và nương tựa Phật, Pháp và Tăng.

I. Quy-y Phật:

Là trở về với Đức Phật không theo thượng đế tà sư, ma quỷ thiên thần, chỉ nương tựa theo Đức Phật mà sống, từ lời nói, ý-nghĩ cho đến việc làm.

II. Quy-y Pháp:

Là trở về với Pháp Phật, không theo những ngoại đạo tà giáo, nương tựa theo những lời dạy của Đức Phật.

III. Quy-y Tăng:

Là trở về với Tăng bảo, một đoàn thể Tăng già xuất gia tu-hành, không theo các bạn bè độc-ác có hại từ lời nói, ý-nghĩ cho đến việc làm.

IV. Lễ Quy-y:

"Trước Tam Bảo con xin mở rộng lòng thương và tìm cách bảo vệ sự sống của mọi người và mọi loài. Con xin mở rộng tâm hiểu biết, để có thể thương yêu và chung sống với mọi người và mọi loài."

Những lời này được phát nguyện dưới sự chứng minh của một vị sư truyền giới. Vị sư này sẽ đặt pháp danh và là bổn sư của người phát nguyện. Sau đó người phát nguyện được chính thức gọi là Phật-tử.

Kết Luận:

Quy-y Phật-Pháp-Tăng là một việc làm rất quan trọng, là cải tạo hẳn đời sống của mình, là bước trên con đường mới mẻ luôn luôn được Phật-Pháp-Tăng soi sáng chỉ đường và che chở.

Bài thứ 5

Ý Nghĩa ăn Chay

I. Ý Nghĩa Ăn Chay:

Ăn chay là tránh sự sát sanh, ăn các món không có mạng sống, như rau, đậu, trái cây, sữa v.v...

II. Vì sao Đức Phật dạy các em ăn chay:

Đức Phật là một vị có lòng thương mọi loài. Vậy em ăn chay để tăng trưởng lòng từ-bi khỏi giết hại súc vật, bỏ dần tánh độc ác.

III. Lợi ích của sự ăn chay:

1. Thân thể được khỏe mạnh, tránh được bệnh tật và làm việc được dai sức: Trong hoa quả, rau, sữa có nhiều chất bổ rất cần cho sức khỏe của thân thể. Khác với các món thịt có rất nhiều chất độc, nhất là thịt của các loài chim hay thịt dê lâu ngày. Các món ăn chay sạch sẽ nhẹ nhàng, dễ tiêu hóa nên trong người được khỏe.
2. Trí não em được sáng suốt, tánh tình được thuần hậu: Khi các em ăn nhiều thịt, trí não nặng nề mệt nhọc, khó nhớ, vì các món thịt cá khó tiêu và kích thích tâm trí, tánh tình gắt gỏng khó chịu, nhiều lòng tham, dễ nhiễm tánh ác. Trái lại ăn chay trí não được nhẹ nhàng, điềm tĩnh, sáng suốt, tánh tình thuần hậu, vui vẻ, biết thương yêu người và vật.
3. Em đi dần trên đường đạo, em được mọi người thương kính: Em ăn chay là em vâng lời Phật dạy, là tưởng nhớ đến hạnh từ-bi cao cả của Đức Phật và em sẽ gần Đức Phật. Đức Phật tưởng nhớ tới em, an ủi và hộ trì cho em.
4. Em ăn chay tức là em tập sống giản-dị, thể hiện đúng với hạnh thanh bạch của một Phật-tử.

IV. Cách thức ăn chay:

Có nhiều cách ăn chay:

- Ăn chay trường: Tức là ăn chay trọn đời, không bao giờ ăn mặn.
- Ăn chay kỳ: Tức là trong một năm nguyện ăn vài ba tháng hay trong một tháng nguyện ăn vài ngày.
- Ăn chay thông thường: (nhị trai) Ăn chay hai ngày: Mồng một và rằm mỗi tháng.
- Khi đã phát nguyện ăn chay em phải nhớ những điều sau đây:
 - o Đã phát nguyện ăn chay thì trọn đời giữ theo không vì trường hợp gì mà bỏ qua, trừ khi đau bệnh có thể khỏi giữ.
 - o Dùng các món ăn chay đạm bạc, đừng có quá sang trọng.
 - o Những ngày Vía và những ngày đi trại nên ăn chay.

VI. Kết luận:

Ăn chay là một phương pháp Phật dạy cho các em thực hành.

Các em là Phật-tử, làm theo lời Phật dạy, tức là các em tiến tới gần Đức Phật, theo đúng mục đích của Đoàn.

Bài thứ 6

Châm Ngôn của ngành Thanh, Thiếu và Huynh Trưởng

Bi - Trí - Dũng

Từ Bi: Nghĩa là đem vui cứu khổ. Người Phật tử sống theo châm ngôn Bi không thể thân nhiên trước nỗi khổ của kẻ khác kể cả loài vật. Cho dù với hành động nhỏ nhặt tầm thường mà diệt trừ được khổ đau, đem an vui cho người và vật thì người Phật tử quyết không chối từ.

Trí Tuệ: Nghĩa là hiểu biết rõ ràng cùng khắp, nhận rõ được chân lý và sự thật. Người Phật tử không cam tâm chịu đốt và u mê mà phải tìm tòi học hỏi đúng chánh pháp và chân lý. Ngoài ra phải giúp đỡ khai sáng cho mọi người cùng học hỏi hiểu biết như mình.

Dũng Mãnh: Nghĩa là can đảm tinh tấn, không yếu đuối sợ sệt, uơ hèn, thối chí. Là đoàn sinh Gia Đình Phật Tử em phải vượt qua mọi chướng ngại để tiến đến giác ngộ. Phải luôn luôn cố gắng kiên trì để thắng mọi thử thách gian lao từ bên trong đến bên ngoài, mỉm cười trước nguy hiểm, tự tại trước thất bại để vững chí tiến bước trên đường tu học và hành đạo.

Ba đức tính **Bi - Trí - Dũng** phải song song phối hợp, hỗ trợ nương tựa nhau, không thể thiếu một. Nếu có Bi (tình thương) mà thiếu Trí (lý trí) xét đoán thì Bi ấy sẽ bị sai lầm, mù quáng. Nếu có Trí mà không có Bi thì Trí ấy nguy hiểm. Khi có Bi và Trí mà thiếu Dũng thì Bi và Trí cũng vô dụng, vì không vượt thắng khó khăn, trở ngại để thực hiện Bi, Trí đạt tới thành công. Có Dũng mà thiếu Bi và Trí thì Dũng ấy dễ sai lạc bởi hành động thiếu suy nghĩ và có khi trở thành độc ác, rơi vào con đường trụy lạc.

Tóm lại, sự cứu khổ, đem vui, an lành cho mọi loài cần có sự hiểu biết sáng suốt, nhận thức đúng đắn và can đảm trước mọi nguy hiểm, bền chí trước mọi khó khăn trở ngại để tiến bước không ngừng trên con đường ban vui cứu khổ.

Là Đoàn viên Gia Đình Phật Tử chúng ta hãy sống đúng châm ngôn Bi - Trí - Dũng trong sinh hoạt hàng ngày.

CÂU HỎI :

- 1- Châm Ngôn của Gia Đình Phật Tử là gì ?
- 2- Thế nào gọi là Bi, Trí và Dũng?
- 3- Thực hành châm ngôn Bi em phải làm gì?
- 4- Từ Bi và nhu nhược khác nhau thế nào?
- 5- Thế nào mới gọi là Trí chơn chánh?
- 6- Thế nào là Dũng chơn chánh?
- 7- Châm ngôn Bi, Trí, Dũng phải liên hệ thế nào với nhau?
- 8- Em phải làm gì để thực hành Bi, Trí, Dũng?

Bài thứ 7

Ý nghĩa niệm Phật

I. Định Nghĩa:

Niệm Phật là một phương pháp Phật dạy các em thực hành để các em được gần Phật, và được như đức Phật.

Niệm Phật là tụng các kinh Phật, những lời Phật dạy, những danh hiệu chư Phật và các vị Bồ-tát.

Niệm Phật là suy tưởng đến đức Phật, cúng dường các đức Phật.

Niệm Phật là sám-hối những lỗi lầm, là nguyện làm các việc lành, nguyện theo lời Phật dạy.

Niệm Phật là quán tưởng đến tướng tốt đẹp của chư Phật.

Niệm Phật là cầu đức Phật gia hộ cho em thoát khỏi bệnh tật.

II. Vì sao Phật khuyên em niệm Phật:

Đức Phật dạy các em niệm Phật để sửa đổi tánh tình, đỡ được đau khổ, tránh được tai nạn, luôn luôn vui vẻ, được nhiều phước đức. Các em nhiều khi mê-mờ không rõ đường đi, niệm Phật tức các em được đức Phật chỉ rõ hướng đi chơn chánh cho em.

III. Em niệm Phật được những lợi ích gì:

- Thành tâm niệm Phật em sẽ thấy rất nhiều lợi ích đến với các em.
- Em sẽ được gần Phật và được đức Phật che chở hộ-trì.
- Em sẽ thấy tánh tình thay đổi. Em niệm Phật là em niệm những đức tánh tinh-tấn, hỷ-xả, thanh tịnh, trí-huệ, từ-bi, tức là em tập được các hạnh ấy.
- Em được mọi người kính yêu. Phật là một vị ai cũng tôn kính, một hình ảnh trung thành của đạo từ-bi.
- Em sẽ được che chở những nỗi đau khổ và luôn luôn vui-vẻ.

IV. Em niệm Phật như thế nào:

- 1- **Tụng niệm:** Nghĩa là đứng trước bàn Phật, niệm lớn tiếng có chuông có mõ.
- 2- **Mật niệm:** Là niệm nhỏ tiếng, niệm thầm. Như trước khi đi ngủ, khi sáng thức dậy em niệm thầm vừa đủ nghe là được.
- 3- **Khẩn niệm:** Là khi em gặp những sự đau khổ hoặc tai nạn, em niệm đức Quán-Thế-Âm một cách khẩn thiết, chí thành. Khi em đau ốm em niệm đức Dược-Sư; khi có người sắp lìa đời em niệm danh hiệu đức Phật A-Di-Đà.
- 4- **Quán niệm:** Là đứng trước hình ảnh của đức Phật, em chiêm ngưỡng tướng tốt của đức Phật hay tưởng tượng đức Phật ở trước mặt.
- 5- **Chuyên niệm:** Là bất cứ làm việc gì em đều luôn luôn nhớ đến Phật và lúc nào cũng niệm Phật.

Đối với năm cách niệm Phật, em có thể niệm cách nào cũng được, nhưng cần thiết nhất là cách chuyên niệm. Em luôn luôn niệm Phật và nhớ những lời Phật dạy sau đây:

- Khi chán nản biếng nhác, em niệm hạnh tinh-tấn của đức Phật Thích-Ca Mâu-Ni.
- Lúc giận buồn, em niệm hạnh hỷ-xả của đức Phật Di-Lặc.
- Khi nhiều lòng tham, em niệm hạnh thanh-tịnh của đức Phật A-Di-Đà.
- Khi không hiểu hay si-mê, em niệm hạnh trí-tuệ của đức Văn-Thù.
- Khi có ý hại người, em niệm hạnh từ-bi của đức Quán Thế-Âm.

Mỗi ngày trước khi đi ngủ em hãy tự kiểm lại em đã làm những gì trong năm hạnh của Phật-tử, nếu có lỗi em hãy sám hối và niệm danh hiệu các đức Phật. Nếu trong nhà có bàn thờ Phật, em hãy niệm ít nhất một ngày một lần đó mới chính là người con Phật.

V. Kết luận:

Niệm Phật là một việc làm đưa chúng ta đến gần đức Phật. Trong cảm ứng giao hòa giữa ta và Phật đã đưa tâm hồn ta đến chỗ thanh tịnh, an vui- từ bi và hỷ xả - yêu thương và độ lượng với tất cả mọi người.

Bài thứ 8

Năm Điều Luật

I. Mở Đầu:

Trong bản Nội Quy của Gia Đình Phật Tử Việt Nam có ghi 5 điều luật của Ngành Thiếu trở lên là:

1. Phật Tử quy y Phật Pháp Tăng và giữ giới đã phát nguyện.
2. Phật Tử mở rộng lòng thương, tôn trọng sự sống.
3. Phật Tử trau dồi trí tuệ, tôn trọng sự thật.
4. Phật Tử trong sạch từ thể chất đến tinh thần, từ lời nói đến việc làm.
5. Phật Tử sống hỷ xả để dũng tiến trên đường đạo.

Đó là những điều lệ, quy luật được đặt ra để cho Đoàn sinh tuân theo hành động, ngăn ngừa mọi lỗi lầm, phát triển điều thiện, hầu đạt mục đích của Gia Đình Phật Tử.

II. Định Nghĩa:

1- Quy y Phật Pháp Tăng: là quay về nương tựa Tam Bảo. Là Phật tử em phải tôn Phật Pháp Tăng làm thầy, trọn đời quy ngưỡng, hướng về Tam Bảo, không theo Thượng-Đế, tà sư, không theo ngoại đạo tà giáo, không theo bè đảng độc ác.

Giữ giới đã phát nguyện: Giới là những giới luật của Đức Phật đặt ra. Người Phật tử tại gia thực hành và duy trì năm giới, tùy nguyện tùy sức đã phát nguyện thọ lãnh giới nào thì triệt để giữ giới ấy, không lúc nào trái phạm. Nếu trái phạm thì phải làm lễ sám hối rồi cầu xin giữ lại.

2- Mở rộng lòng thương, tôn trọng sự sống: Phật tử thực hành hạnh Từ-Bi, mở rộng lòng thương bản thân mình, gia đình mình và tất cả mọi người, mọi loài là tôn trọng sự sống của tất cả chúng sanh. Phật tử tôn trọng sự sống nghĩa là không những không giết hại mạng sống của bất cứ người nào, sinh vật nào, mà còn phải bảo tồn, tôn trọng tất cả sự sống, kể cả sự sống của những sinh vật nhỏ. Phật tử ăn chay và không sát hại là giữ được điều luật này.

3- Trau dồi trí tuệ: Trí tuệ là lý trí là sự hiểu biết. Phật tử dùng trí tuệ để tìm hiểu, học hỏi, dùng lý trí để xét đoán, không mê tín dị đoan. Phải dùng trí phán đoán vô tư để tìm hiểu, nếu phải thì công nhận, nếu trái thì không tin. Đối với Phật Pháp, Phật tử hết sức tìm hiểu giáo pháp của Phật, dùng lý trí phân tích, thực nghiệm để thực hành, để sống như lời Phật dạy, vì Phật tử nhận rõ rằng chỉ có sự thực hành mới phát sinh trí tuệ con người.

Tôn trọng sự thật: nghĩa là biết sống đúng với lẽ phải và sự thật. Phật tử sẽ không nói láo vì nói láo là trái với sự thật. Phật tử không xuyên tạc sự thật để mưu cầu danh lợi hay để bênh vực lòng tự ái của mình.

4- Trong sạch từ thể chất đến tinh thần, từ lời nói đến việc làm: Phật tử thực hành hạnh Thanh Tịnh (hạnh hoa sen trong trắng) để giữ gìn thân thể, lời nói, ý nghĩ, việc làm cho trong sạch. Phật tử chỉ nói lời chân thật, hòa nhã; Phật tử không nghĩ, không làm các điều ác, chỉ nghĩ, chỉ làm các điều thiện có lợi cho mình và người khác.

5- Sống hỷ xả để dũng tiến trên đường đạo: Phật tử thực hành hạnh Hỷ Xả và Tinh Tấn. Hỷ Xả nghĩa là luôn luôn hoan hỷ, vui vẻ, dầu gặp những nghịch cảnh, trở ngại. Phật tử vui vẻ hy sinh để giúp đỡ cứu khổ cho mọi người mọi loài, không để tâm ganh ghét thù hận một ai. Tinh Tấn nghĩa là chuyên cần trên mọi công việc. Phật tử luôn luôn tinh tấn trên đường tu tập, và làm việc gì cũng

phải quyết chí làm cho đến khi thành tựu mới thôi. Dù gặp thất bại, Phật tử không có quyền lùi bước, và luôn gắng sức mỗi khi gặp nghịch cảnh, trở ngại.

III. Thực Hành:

Là Đoàn sinh Gia Đình Phật Tử em luôn ghi nhớ:

- Không được săn bắn, câu cá, sát sinh, giam giữ sinh vật, vì như thế là gây đau khổ cho loài vật, phạm giới, phạm luật. (Điều luật 1 và 2)
- Luôn luôn cố gắng trau dồi trí tuệ và tôn trọng sự thật. (Điều 3)
- Không tức giận, chửi mắng, không dùng lời lẽ xấu ác. (Điều 4)
- Chuyên cần học tập, thường xuyên đi sinh hoạt, không gián đoạn trên mọi công việc. (Điều 5)

Trong cuộc sống hằng ngày từ suy nghĩ, đến lời nói và việc làm, mỗi hành động cần luôn luôn nhớ 5 điều luật dẫn dắt bằng cách cố gắng hết mình tuân theo. Đó mới là Đoàn sinh gương mẫu của Gia Đình Phật Tử.

CÂU HỎI :

Năm điều luật có tác dụng gì?

Thế nào là giữ giới và đã phát nguyện?

Tại sao em phải tôn trọng sự sống?

Trau dồi trí tuệ có lợi ích gì?

Sống hỷ xả để dừng tiến trên đường đạo là thế nào?

Tự xét lại hành vi, suy nghĩ và việc làm của em hằng ngày có ích gì?

Bài thứ 9

Ý nghĩa màu Lam

Để tạo sự đồng nhất của một tổ chức, người ta thường đòi hỏi các thành viên phải mặc áo quần đồng phục. Tùy theo mục đích của tổ chức, đồng phục cũng được chọn lựa để biểu lộ tinh thần của tổ chức đó. Gia Đình Phật Tử Việt Nam cũng không ngoại lệ, và màu lam được chọn lựa cho màu áo của tổ chức.

Màu Lam của Gia Đình Phật Tử với những ý nghĩa sau:

- **Bình đẳng:** Tổ chức GDPT gồm đủ mọi thành phần, từ một em bé lên năm đến một cụ già bảy tám mươi tuổi; từ một người lao động tay chân đến những người học rộng tài cao; từ một em học sinh vỡ lòng đến một vị giáo sư kinh nghiệm. Tất cả đều đến với nhau trong tinh thần bình đẳng, san sẻ từ cái vui đến cái khổ mà không bao giờ phân bì hơn thua cao thấp.
- **Hòa đồng:** Màu lam là màu hòa hợp với thiên nhiên và màu sắc. Màu lam có thể đứng chung với bất cứ màu nào mà không quá nổi bật hoặc chìm đắm. Nếu một màu sắc sỡ như đen hoặc đỏ, thì màu lam là một màu nhu hòa. Nếu một buổi trời nắng chang chang, màu lam là một màu dịu mát. Nếu một buổi sáng mùa đông lạnh lẽo, thì màu lam là màu mang theo hơi ấm. Tất cả đó là mục đích của Tổ Chức là luôn đem vui cứu khổ đến cho muôn loài.
- **Tinh tấn và nhẫn nhục:** Màu lam là một màu dễ cảm mến. Người mặc áo màu lam vào mình cũng không thể nóng nảy, hoặc u buồn mà phải luôn luôn nhẫn nhục và tinh tấn trên đường tu học và giúp ích mọi loài.

Màu lam là một màu dễ dơ nhưng khó thấy, biểu lộ cho một tinh thần của Phật Giáo. Phật tánh hay ma tánh cũng tại tâm ta. Nếu chúng ta vẫn mãi chạy theo tham dục thì Phật tánh cứ mãi che khuất. Nếu chúng ta biết xa dần dục vọng thì Phật tánh lại càng ngày càng tăng trưởng trong tâm chúng ta.

Chiếc áo Lam của tổ chức mang một ý nghĩa thật cao quý. Chúng ta nên cố gắng giữ gìn chiếc áo cũng như giữ gìn thân tâm của chúng ta phải luôn trong sạch. Không làm hoen ố nó. Có như vậy mới xứng đáng là một đoàn sinh của Tổ Chức.

Bài thứ 10

Huy hiệu hoa Sen

Huy hiệu của Gia Đình Phật Tử là dấu hiệu tròn, Hoa sen trắng, có tám cánh nằm trên nền màu xanh lá mạ.

I. Hình tròn:

tượng trưng cho đạo Phật viên dung, hoàn toàn, vô ngại.

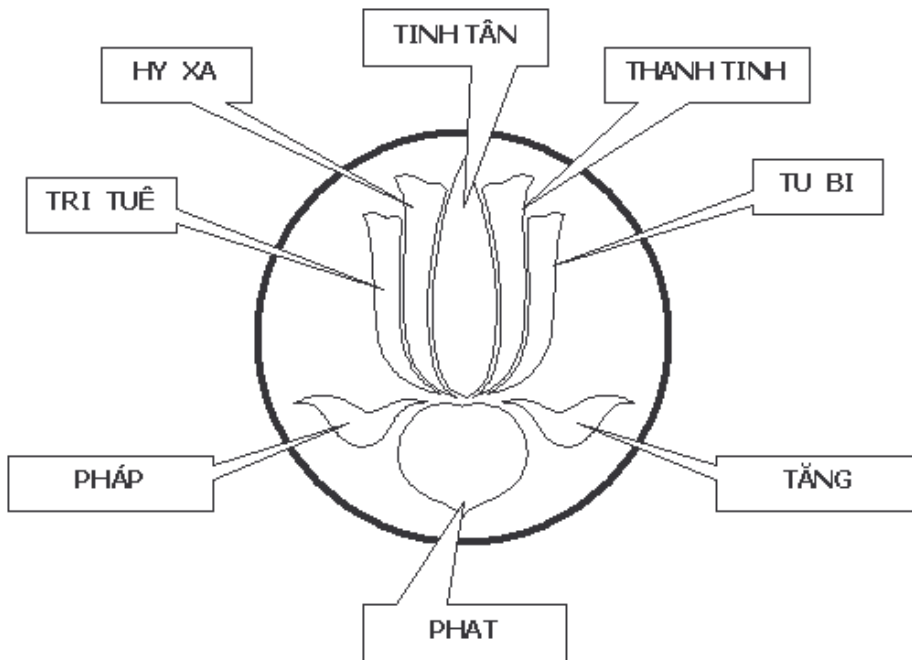
II. Sen Trắng :

tượng trưng cho ánh sáng của Trí huệ hoàn toàn (giác ngộ), và cho ánh sáng của hạnh Thanh tịnh hoàn toàn (giải thoát).

Hoa sen là loại hoa mọc trong bùn dơ nhưng vẫn tỏa ngát hương thơm tượng trưng cho sự không bị sa đọa của người Phật Tử dù sống với xã hội độc ác dơ bẩn.

III. Tám cánh sen:

chỉ rõ mục đích Gia Đình Phật Tử:



A- Năm cánh trên của Hoa sen tượng trưng cho năm hạnh của người Phật Tử, từ ngoài nhìn vào:

- **Cánh giữa : hạnh Tinh Tấn.** Tinh Tấn nghĩa là luôn luôn tiến trên con đường trong sạch, trên con đường đến mục đích của Đoàn, trên con đường Đạo. Tượng trưng cho hạnh Tinh Tấn là đức Phật Thích Ca, người đã rời bỏ hạnh phúc gia đình, ngôi báu, vợ con, danh lợi, để dẫn thân trên đường Đạo, tu khổ hạnh trong sáu năm, ngồi thuyền định 49 ngày để đạt đến giác ngộ, rồi lại đi thuyết pháp giáo hóa chúng sanh hơn bốn mươi chín năm. Một thiếu niên, thiếu nữ sống theo hạnh tinh tấn là luôn luôn tinh tấn thực hành các hạnh Hỷ xả, Thanh tịnh, Trí huệ và Từ bi. Trái với hạnh Tinh Tấn là lười biếng trên đường Đạo, trong bốn phận của mình.
- **Bên trái cánh giữa: hạnh Hỷ Xả,** có nghĩa là luôn luôn vui vẻ hoan hỷ, làm mọi người vui vẻ hoan hỷ, sống phóng xả hy sinh. Gặp việc buồn, dữ, hoặc bệnh tật không than khóc, không quá lo buồn, không sợ hãi. Thấy người làm việc lành hoặc được may mắn thì vui vẻ, tán thành, không ganh ghét, bực tức. Thấy người gặp việc buồn khổ thì khuyên giải, giúp đỡ. Gặp người xúc phạm đến mình không tức giận. Biết hy sinh cho mọi người, mọi loài. Hỷ Xả không có nghĩa là vui vẻ trề trung, cười nói ồn ào. Hỷ Xả là hạnh của một tâm hồn trong sạch, yêu đời, thương mọi loài, điềm tĩnh và biết hy sinh.

Người sống theo hạnh Hỷ Xả luôn có gương mặt tươi trẻ, cặp mắt trong sáng, nụ cười hiền hòa, và trong thân tỏa ra sức mạnh khiến mọi người hoan hỷ hy sinh theo mình. Tượng trưng cho hạnh Hỷ Xả là đức Phật Di Lặc, một đức Phật có một lòng thương rộng lớn cao cả, một gương mặt luôn luôn tươi cười.

- **Bên phải cánh giữa: hạnh Thanh Tịnh**, có nghĩa là trong sạch trong thân thể, trong sạch trong lời nói, ý nghĩ, việc làm và sống một cuộc đời giản dị, thanh bạch. Trong sạch trong thân thể, là lúc nào thân hình cũng sạch sẽ, tóc tai gọn gàng, quần áo chỉnh tề. Trong sạch trong lời nói, là không nói lời giả dối, độc ác, thù dết, chửi chưởi, nói hai lưỡi; chỉ nói lời thành thật, hòa nhã giản dị, và trung trực. Trong sạch trong ý nghĩ, là từ bỏ tánh tham, sân, si, tư tưởng cần trong sạch chơn chánh. Trong sạch trong việc làm là cử chỉ, việc làm chơn chánh. Sống giản dị là sống thanh bạch, đạm bạc, không xa hoa, phù phiếm. Một người sống theo hạnh Thanh Tịnh là thân thể áo quần luôn luôn sạch sẽ, tề chỉnh, lời nói, ý nghĩ, việc làm luôn luôn trong sạch, và sống cuộc đời giản dị thanh bạch. Tượng trưng hạnh Thanh Tịnh là đức Phật A Di Đà, một đức Phật có hào quang vô lượng, thọ mạng vô lượng, hai quả đức do nhơn hạnh hoàn toàn thanh tịnh; và cảnh giới của đức Phật A Di Đà hóa độ chúng sanh là cảnh Tịnh Độ, một cõi hoàn toàn trong sạch đẹp đẽ.
- **Bên trái của Hỷ Xả: hạnh Trí Huệ**, có nghĩa là hiểu biết đúng đắn, cùng khắp, tất cả. Hiểu biết đúng đắn là sự thật cảnh vật như thế nào, thì hiểu biết đúng như vậy không sai lầm. Hiểu biết cùng khắp là hiểu biết rộng rãi. Một người sống theo hạnh Trí Huệ là phải học hiểu những điều phải học đúng theo chương trình, phải học hiểu Phật Pháp đúng theo thứ bậc của mình. Tượng trưng cho hạnh Trí Huệ là đức Văn Thù Sư Lợi Bồ Tát, vị Bồ Tát có trí huệ bậc nhất, tiêu biểu cho sự hiểu biết, và thường thay thế đức Phật Thích Ca khai sáng trí huệ cho mọi loài.
- **Bên phải của Thanh Tịnh: hạnh Từ Bi**, có nghĩa là đem vui cứu khổ cho mọi loài. Đem vui là gieo sự vui vẻ như người thích đọc sách, đem sách tặng khiến cho người đó vui vẻ, hoặc dùng lời nói hòa nhã giảng giải Phật Pháp khiến cho người nghe vui vẻ. Cứu khổ là trừ những nỗi đau khổ cho mọi loài, như đối với người khổ vì đói khát thì bố thí các món ăn uống cho hết khổ... Một người sống theo hạnh Từ Bi là luôn luôn cứu giúp mọi loài, mọi người sống hạnh phúc. Tượng trưng cho hạnh Từ Bi là đức Quán Thế Âm Bồ Tát, một vị Bồ Tát hiện thân cứu khổ cứu nạn cho mọi loài, luôn luôn thương tưởng, cứu giúp cho tất cả chúng sanh.

B. Ba cánh dưới tượng trưng cho ba ngôi báu, từ ngoài nhìn vào:

- **Cánh giữa: Phật Bảo.** Phật Đà có ba nghĩa: Tự Giác, là tự mình giác ngộ. Giác Tha, có nghĩa là giác ngộ cho mọi loài cũng đồng giác ngộ như mình. Giác Hạnh Viên Mãn, có nghĩa là hai công hạnh kể trên hoàn toàn viên mãn. Từ trước tới nay có nhiều vị đã chứng quả Phật, như Đức Phật Thích Ca, Đức Phật A Di Đà, Đức Phật Dược Sư, Đức Phật Di Lặc v.v...
- **Cánh trái: Pháp Bảo.** Pháp là lời dạy của Đức Phật hoặc các vị Bồ Tát vâng theo lời Phật mà nói, hoặc các vị Tổ Sư làm ra. Lời dạy tuyên dương chơn lý, có thể đưa mọi loài thoát khổ được vui.
- **Cánh phải: Tăng Bảo.** Tăng Bảo là đoàn thể xuất gia tu hành theo Đạo Phật, gồm bốn người trở lên, và sống theo sáu phép hòa kính.

IV. Màu xanh lá mạ:

là màu tương lai - chỉ tuổi trẻ đang vươn lên đầy hy vọng ở tương lai, màu của Thanh, Thiệu, Nhi Phật Tử.

Bài thứ 11

Mục đích của GIA ĐÌNH PHẬT TỬ

Qua gần nửa thế kỷ đầy biến chuyển của đất nước, Gia Đình Phật Tử Việt Nam được thoát thai từ Đoàn Thanh Niên Phật Học Đức Dục trong mục đích, lý tưởng, hoài bão và sứ mệnh bảo vệ Đạo Pháp, bảo vệ Dân Tộc và Hòa Bình.

Gia Đình Phật Tử không phải là một tổ chức hoàn toàn biệt lập với các tổ chức khác của Phật Giáo, mà là một tổ chức giáo dục nằm trong Tổng Vụ Thanh Niên của Viện Hóa Đạo. Đó là phương diện pháp lý của Gia Đình. Tuy nằm trong Tổng Vụ Thanh Niên, nhưng chúng ta có một lễ lối tổ chức biệt lập; một phương pháp thuận lợi cho tuổi Thanh Thiếu Nhi; một kỷ cương truyền thống nội bộ mà không ai xâm phạm được. Tất cả những cái riêng biệt ấy nhằm thực hiện mục đích Gia Đình Phật Tử như sau: Đào tạo Thanh, Thiếu, Nhi thành những Phật Tử chân chánh và góp phần xây dựng xã hội theo tinh thần Phật Giáo, dân tộc Việt.

Mục Đích Gia Đình Phật Tử gồm có hai phần: Phần xây dựng cá nhân và phần xây dựng xã hội.

I. Xây Dựng Cá Nhân:

Gia Đình Phật Tử cố gắng đào tạo những con người có đủ ba đức tính căn bản: BI, TRÍ, DŨNG, những con người lấy tình thương làm động lực (Bi), lấy trí tuệ làm ngọn đèn hướng dẫn (Trí), lấy dũng lực làm đà tiến lên (Dũng); những con người biết yêu thương đồng bào, đồng loại như thương yêu chính mình, biết khoan hòa tha thứ, biết nhận rõ đâu là trái, đâu là phải, đâu là ánh sáng, đâu là bóng tối cuộc đời; những con người không nề gian khổ, không sợ gian nguy trong khi làm nhiệm vụ của mình. Để trau dồi những đức tính ấy người Phật Tử cần thực hành năm hạnh: TINH TẤN, HỖ XẢ, THANH TỊNH, TRÍ TUỆ, và TỪ BI trong đời sống hằng ngày.

- **Tinh Tấn:** Luôn luôn tiến trên con đường đến mục đích của Đoàn, trên con đường đạo.
- **Hỷ Xả:** Luôn luôn vui vẻ hoan hỷ, làm mọi người mọi loài vui vẻ hoan hỷ, biết sống hy sinh cho kẻ khác.
- **Thanh Tịnh:** Là trong sạch từ thân thể đến lời nói, ý nghĩ và việc làm. Biết sống giản dị.
- **Trí Tuệ:** Là hiểu biết đúng đắn và rộng rãi.
- **Từ Bi:** Là đem vui và cứu khổ cho mọi loài; biết dùng lời nói hòa nhã cho mọi người an vui; biết thực hành hạnh bố thí để giúp đỡ mọi loài.

II. Xây Dựng Xã Hội:

Trong xã hội, chúng ta là một phần tử của Cộng Đồng Việt Nam, Gia Đình Phật Tử cố gắng góp sức với các đoàn thể khác, xây dựng một xã hội cộng đồng người Việt yên vui, lành mạnh, lấy tình thương làm chất liệu keo sơn giữa người với người, lấy chính nghĩa làm tiêu chuẩn kết giao, lấy cần lao làm chất men để tiến bộ.

Sống ở đất nước này, Gia Đình Phật Tử cần phải xây dựng con người mới trong xã hội mới. Biết hội nhập và hòa đồng. Hội nhập không có nghĩa là đánh rơi con người Việt Nam cố hữu của chúng ta. Hội nhập bằng cách tìm hiểu học hỏi nhưng vẫn nêu cao sắc thái dân tộc mình. Hòa đồng nhưng vẫn trình bày cùng mọi người đặc trưng của một con người Việt, hoàn toàn Việt mà không có một sự pha loãng nào. Đừng để mình phải thua kém người dân bản xứ, nhưng như vậy không phải nhất thiết chạy theo bước chân của họ để không còn thấy lại cội nguồn.

Nhìn về quá khứ, chúng ta vững tin vào tổ chức của chúng ta trong tương lai. Với một mục đích rõ ràng, thích hợp với tuổi trẻ và dân Việt, yêu đạo, yêu nước. Gia Đình Phật Tử sẽ đào tạo Thanh, Thiếu, Nhi thành những Phật Tử chân chính và góp phần xây dựng xã hội theo tinh thần Phật Giáo.

Bài thứ 12**Ba thứ độc : THAM, SÂN, SI****I. Em nghe:**

Á Châu có một loại bẫy khí đặc biệt. Người ta cột một trái dưa đã được khoét lỗ vào một gốc cây hay nọc chặt xuống đất. Bên trong trái dưa được để một ít thức ăn có mùi thơm. Chiếc lỗ trên trái dưa chỉ nhỏ vừa đủ cho khí dùm tay đùn vào. Nếu khi nắm tay lại thì không thể rút tay ra được. Khi ngửi thấy mùi thơm của thức ăn bèn đến gần rồi dút tay vào trái dưa nắm lấy thức ăn, nhưng không làm sao rút tay ra được. Thấy người thợ săn đến gần, khí sợ hãi cuống quýt nhưng đành chịu.

Ai đã giữ chú khí trong bẫy?

- Không ai có thể bắt giữ chú khí ngoại trừ sức mạnh của lòng tham.

Muốn thoát khỏi bẫy, khi chỉ cần buông nắm thức ăn ra. Nhưng vì sức mạnh của lòng tham quá mãnh liệt nên hiếm có con khí nào có thể buông tay ra.

Cũng thế, muốn tự do giải thoát, hãy buông tay ra để cho tự ngã và lòng tham muốn ra đi.

Lòng tham không những chỉ có thể giết chết khí mà cũng có thể giết chết con người (chúng ta có thể tìm thấy nhiều ví dụ dẫn chứng trong xã hội, trong thương trường, trong lịch sử nhân loại v..v..)

Vì vậy mà **tham sân si** được gọi là ba thứ độc.

Con người khi tham mà không được toại nguyện thì hay nổi sân và khi tham sân đã chế ngự tâm ta thì trí óc u mê, lú lẫn, làm những điều xằng bậy, nói những lời không nên nói và những tư tưởng đen tối mặc sức khởi lên làm cho tâm não động và hỗn loạn. Con người sống trong sự bất an và phiền não khổ đau nhất định theo sau.

Thiền sư Sogyal Rinpoche nói: con người được huấn luyện một cách thuần thực bởi sinh tử và cho sinh tử; được luyện để nổi ghen ghét đố kỵ, giận dữ; được luyện để bám víu và chấp thủ, được luyện để phiền muộn, thất vọng và thèm khát; được luyện để phản ứng một cách tức giận bất cứ gì khiêu khích ta! Được luyện thuần thực đến nỗi những cảm xúc ấy nổi lên một cách tự nhiên, không cần mời gọi, không cần một chút cố gắng nào cho chúng phát sinh. Như vậy, mọi sự đều do huấn luyện và năng lực của thói quen. Nói cách khác, nếu ta chuyên chú thực tập Vô minh (Tham, Sân, Si), ta sẽ trở thành chuyên viên của Vô minh, nếu ta tỉnh thức nhờ tu tập thiền định ta sẽ mở được những cái gút buộc chặt ta với phiền não khổ đau, đưa ta đến giác ngộ giải thoát.

II. Em suy nghiệm:

Tham sân si quả thật là nguy hiểm, chúng đe dọa đời sống chúng ta, chúng là nguyên nhân của đau khổ phiền não và là mối lo chung của xã hội. Những người phạm tội sát nhân, cướp bóc đều là do lòng tham (tham tiền, tham ái dục, tham danh lợi) xúi giục. Vậy muốn thanh lọc tâm và muốn có sự an lạc chung cho xã hội, mỗi chúng ta phải loại trừ ba thứ độc hại này ra khỏi tâm mình.

Trước hết ta tự đặt câu hỏi: Tại sao tham? Tham để làm gì ?

Tham là vì ta thấy có "cái tôi" (cái ngã). Ta thương cái tôi đó nhất, cái gì cũng "của tôi", "cho tôi", "vì tôi". Bao nhiêu công sức, trí khôn đều tập trung lo cho "cái tôi": tôi phải giàu, tôi phải giỏi, tôi phải hạnh phúc, tôi phải là số 1 v.v... Nghĩ cho kỹ, ngay cả tình mẫu tử có khi cũng chỉ là một dạng đặc biệt của lòng tham, đúng hơn là "chấp ngã" (chấp "có tôi"). Thật vậy, đã có những bà mẹ thương yêu con mình đến nỗi phải giết con người khác để cướp ngôi báu; có những bà mẹ đã hành hạ con người khác không chút thương xót để phục vị con mình tối đa; có những bà mẹ thương con nhưng bất chấp nguyện vọng của con, cứ bắt con phải đi theo con đường của mình v.v...

Tham lam không thỏa mãn thì đưa tới sân hận và "khi một niệm sân nổi lên có thể đốt cháy cả rừng công đức." Khi ngọn lửa tham lam và sân hận đã ngự trị tâm ta thì chúng đốt cháy ta, trí óc không

còn sáng suốt nữa, tâm hồn thì mê muội. Đó là trạng thái si mê. Con người lúc ấy thật không khác gì loài cầm thú vì không còn biết luân lý, đạo đức, phải trái, thiện ác nữa. Đây chính là đầu mối của tất cả mê lầm gây ra mọi thứ tội ác.

III. Em tu tập:

Muốn loại bỏ tham sân si, em cần phải huấn luyện tâm mình. Thật vậy, một cái tâm thiếu huấn luyện luôn luôn phản ứng, dính mắc vào lạc thú, chán ghét khổ đau, nắm giữ cái ưa thích, xua đuổi cái ghét bỏ; phản ứng với chuyện xảy ra qua tham ái và sân hận, đó là một cái tâm "mất quân bình và mỗi mết"

Muốn đưa tâm trở lại quân bình và thanh thoi, ta phải đối diện với những tư tưởng, tình cảm và cảm giác của chính mình. Ta phải quan sát một cách đơn thuần những gì đang xảy ra trong tâm ta và đối diện với nó. Quan sát đơn thuần là chỉ quan sát một cách khách quan khi chúng khởi lên, không chọn lựa, không so sánh, không đánh giá, không kỳ vọng hay tính toán, không can thiệp vào những gì đang xảy ra. Nói cách khác là ta thực tập chánh niệm trong mọi lúc và ở mọi nơi vậy.

Khi việc tu tập về sự quan sát đơn thuần này được phát triển, tiến bộ, chúng ta sẽ đối diện với tư tưởng và cảm giác của mình, với hoàn cảnh và với tha nhân một cách khách quan, không còn bị tham ái và sân hận chi phối. Từng bước, chúng ta sẽ loại dần ba thứ độc Tham, Sân, Si ra khỏi tâm mình để thật sự có an lạc và giải thoát.

CÂU HỎI :

- Tại sao nói: "chính lòng tham đã bắt giữ chú khi lại trong bẫy"?
- Năng lực của thói quen là gì? Cho ví dụ.
- Tại sao nói: Tham là nguyên nhân của đau khổ phiền não? Cho ví dụ.
- Sân có phải là nguyên nhân của đau khổ và phiền não không? Cho ví dụ.
- Giải nghĩa câu: "một niệm sân nổi lên đốt cháy cả một rừng công đức".
- Làm thế nào để huấn luyện tâm mình?

**CHƯƠNG TRÌNH TU HỌC
THIẾU NIÊN****Bậc Hướng Thiện**

Bài thứ 1	Lịch Sử Đức Phật Thích Ca	Trang 02
Bài thứ 2	Ý nghĩa bài Sám Hối	Trang 04
Bài thứ 3	Ba Ngôi Báu	Trang 06
Bài thứ 4	Ba pháp Quy-Y	Trang 07
Bài thứ 5	Ý Nghĩa ăn Chay	Trang 08
Bài thứ 6	Châm Ngôn của ngành	Trang 09
Bài thứ 7	Ý nghĩa niệm phật	Trang 10
Bài thứ 8	Năm Điều Luật	Trang 12
Bài thứ 9	Ý nghĩa màu Lam	Trang 14
Bài thứ 10	Huy hiệu hoa Sen	Trang 15
Bài thứ 11	Mục đích của GIA ĐÌNH PHẬT TỬ	Trang 17
Bài thứ 12	Ba thứ độc : THAM, SÂN, SI	Trang 18