Tự Điển Làng Mai - M (179-196)

Tự Điển Làng Mai

M

Mai Hoa Thôn Cam Lộ Tự (chữ viết) Mai Nghiêm

Tên chữ của chùa Cam Lộ, Xóm Hạ. (tên gọi) Một vị xuất gia nữ của Làng Mai.

Người Pháp, quốc tịch

Pháp, sinh năm 1984, tập sự xuất gia năm 2002

thiền đường cam lộ thiền đường nến hồng vườn rau và văn phòng thiền đường hội ngàn sao

đồi mận

nhà hoa anh đào

cổng chùa

tháp chuông – nhà ăn - bếp hòa ái

tuổi ngọc thất mây tím quán sách hồ sen

180 - Từ Điển Làng Mai _____

(18 tuổi), thọ giới Sa Di Ni ngày 26 Mặc Nghiêm (tên gọi) Một tháng 5 năm 2002 (18 tuổi) tại chùa vị xuất gia nữ của Làng Mai. Từ Nghiêm – Làng Mai, pháp danh Người Việt Nam, quốc tịch Tâm Hỷ Hướng, pháp tự Chân Mai Việt Nam, sinh năm 1983, Nghiêm. Sư cô thuộc gia đình xuất tập sự xuất gia năm 2004 gia Cây Xoan. Thọ giới Thức Xoa Ma (21 tuổi), thọ giới Sa Di Na năm 2004 trong đại giới đàn Đoàn Ni ngày 1 tháng 2 năm 2005 (22 tuổi) Tụ. Thọ giới lớn ngày 14 tháng 1 năm tại chùa Hoằng Pháp, Việt Nam, pháp 2006 trong đại giới đàn Cổ Pháp. Là danh Tâm Nguyên Hiếu, pháp tự Chân đệ tử thứ 160 của Sư Ông Làng Mai. Mặc Nghiêm. Sư cô thuộc gia đình Sư cô Mai Nghiêm thuộc thế hệ thứ xuất gia Cây Vú Sữa. Thọ giới Thức 43 của tông Lâm Tế và thế hệ thứ 9 Xoa Ma Na năm 2007 trong đại giới của phái Liễu Quán. Sư cô có năng đàn Phương Bối. Thọ giới lớn ngày 5 khiếu về âm nhạc và đã phổ nhạc cho tháng 1 năm 2008 tại tu viện Bát Nhã bài tụng Quy Nguyện bằng tiếng Pháp trong đại giới đàn Thanh Lương Địa. (Chant du Refuge). Là đệ tử thứ 226 của Sư Ông Làng Mai Thôn Đạo Tràng Mai. Sư cô Mặc Nghiêm thuộc thế hệ (chữ viết) Tên chữ của thứ 43 của tông Lâm Tế và thế hệ thứ Làng Mai. (xem Làng 9 của phái Liễu Quán. Mai). Mắt tăng (thuật ngữ) Con mắt của Mãn Nghiêm (tên gọi) tăng thân, của đoàn thể tu học. Một Một vị xuất gia nữ của danh từ được Làng Mai chế tác. Trước Làng Mai. Người Việt đó chỉ có ngũ nhãn là mắt thịt (nhục Nam, quốc tịch Việt Nam, nhãn), mắt trời (thiên nhãn), mắt tuệ sinh năm 1962, tập sự (tuệ nhãn), mắt pháp (pháp nhãn), và xuất gia năm 2005 (43 mắt Bụt (Phật nhãn). Mắt tăng (tăng nhãn – có thể dịch ra tiếng Phạn là tuổi), thọ giới Sa Di Ni ngày 7 tháng 8 sangha-caksus) là cái thấy của tăng năm 2005 (43 tuổi) tại Chùa Pháp Vân thân, bao giờ cũng sáng suốt hơn là – Làng Mai, pháp danh Tâm Nhuận cái thấy của một cá nhân. Ở Làng Mai, Thiện, pháp tự Chân Mãn Nghiêm. Sư hành giả được tăng thân soi

sáng và cô thuộc gia đình xuất gia Cây Hướng dìu dắt trên con đường thực tập. Hành Dương. Thọ giới Thức Xoa Ma Na động soi sáng và dìu dắt này được căn năm 2008 tại Làng Mai trong đại giới cứ trên cái thấy của tăng thân về mình. đàn Thanh Lương Địa. Là đệ tử thứ Cái thấy ấy là tăng nhãn. Hành giả nên 241 của Sư Ông Làng Mai. Sư cô Mãn tập sử dụng tăng nhãn để nhìn tự thân Nghiêm thuộc thế hệ thứ 43 của tông và nhìn sự việc. Lâm Tế và thế hệ thứ 9 của phái Liễu Mắt thương (thuật ngữ) Con mắt Quán. từ bi, dịch chữ từ nhãn ("từ nhãn thị chúng sinh," lấy con mắt thương nhìn

mọi loài) trong phẩm Phổ Môn, kinh Mật Nghiêm (tên gọi) Pháp Hoa. Nhìn người khác bằng con Một vị xuất gia nữ của mắt từ bi, hành giả sẽ không bao giờ Làng Mai. Người Việt đau khổ và người được nhìn cũng cảm Nam, quốc tịch Canada, thấy được chấp nhận và thương yêu. sinh năm 1985, tập sự Thực tập bài kệ Thức dậy sẽ giúp nuôi xuất gia năm 2001 (16 dưỡng tinh thần ấy mỗi ngày: Thức tuổi), thọ giới Sa Di Ni ngày 28 tháng dậy miệng mỉm cười. Hăm bốn giờ 6 năm 2001 (16 tuổi) tại chùa Từ tinh khôi. Xin nguyện sống trọn vẹn. Nghiêm – Làng Mai, pháp danh Tâm Mắt thương nhìn cuộc đời. Hiền Thiện, pháp tự Chân Mật Nghiêm. Mẫn Nghiêm (tên gọi) Sư cô thuộc gia đình xuất gia Cây Dâu Một vị giáo thọ xuất gia Tây. Thọ giới Thức Xoa Ma Na năm nữ của Làng Mai. Người 2004 trong đại giới đàn Lâm Tế. Thọ Việt-Hoa, quốc tịch Mỹ, giới lớn ngày 10 tháng 11 năm 2004 sinh năm 1986, tập sự trong đại giới đàn Đoàn Tụ. Là đệ tử xuất gia năm 1999 (12 thứ 127 của Sư Ông Làng Mai. Sư cô tuổi), thọ giới Sa Di Ni ngày 04 tháng Mật Nghiêm thuộc thế hệ thứ 43 của 12 năm 1999 (13 tuổi) tại chùa Từ tông Lâm Tế và thế hệ thứ 9 của phái Nghiêm – Làng Mai, pháp danh Đức Liễu Quán. Là một trong những đệ tử Luân, pháp tự Chân Mẫn Nghiêm. Sư trẻ tuổi của Sư Ông Làng Mai được Sư cô thuộc gia đình xuất gia Cây Anh Ông Làng Mai đặt danh hiệu Đào. Thọ giới Thức Xoa Ma Na năm Baby Nun. 2004 trong đại giới đàn Lâm Tế. Thọ Mây Đầu Núi (cơ sở) Một xóm dành giới lớn ngày 14 tháng 01 năm 2006 cho các sư cô thuộc tu viện Bát Nhã. trong đại giới đàn Cổ Pháp. Nhận truyền đăng năm 2008 trong đại giới đàn Thanh Lương Địa với bài kệ truyền đăng: Đóa sen linh Mẫn ngát hương thiền. Trang điểm trần gian cõi Mây Hồng (cơ tịnh Nghiêm. Tám gió kêu gào tâm sở) Một cư xá chẳng động. Trái tim hồng ngọc chiếu dành cho cư sĩ tây thiên. Là đệ tử thứ 101 của Sư Ông nam tại tu viện Bích Nham. Làng Mai. Sư cô Mẫn Nghiêm thuộc Mây Thong Dong (điện thế hệ thứ 43 của tông Lâm Tế và thế đường, cơ sở) hệ thứ 9 của phái Liễu Quán. Sư cô là 1. Một thiền đường thuộc một trong những đệ tử trẻ tuổi của Sư chùa Từ Nghiêm, Xóm Mới. 2. Một cư Ông Làng Mai, được Sư Ông Làng xá dành cho các sư cô ở Xóm Mới. Mai đặt danh hiệu Baby Nun và còn Mây Tím (cơ sở) Một được biết tới với biệt danh Sư bé 101. cư xá thuộc Xóm Hạ.

MCorp Global (tên gọi) Tên của một xuất gia của Làng Mai trong đại giới công ty do tiến sĩ Bhupendra Kumar đàn Mùa Sen Mới. Modi làm giám đốc. Công ty này đã Minh Châu (tên gọi) quyết định bỏ ra 120 triệu Mỹ kim để Một vị xuất gia nữ tu học thực hiện phim Buddha căn cứ vào theo pháp môn Làng Mai, tác phẩm Đường Xưa Mây Trắng

của được Thầy Làng Mai đặt Thầy Làng Mai. pháp tự là Chân Vân Michel Shane (tên gọi) Tên nhà sản Nghiêm. Người Việt, xuất xuất phim tại Hollywood có phận sự gia năm 1991 tại Việt Nam. Đến Làng thực hiện cuốn phim Buddha dựa trên Mai năm 2004. Sư cô Minh Châu tác phẩm Đường Xưa Mây Trắng của thuộc thế hệ thứ 47 của tông Lâm Tế. Thầy Làng Mai. Cuốn phim được tài Minh Đức (tên gọi) Một vị giáo thọ trợ bởi công ty M Corp Global do tiến xuất gia nam, được Thầy Làng Mai sĩ Bhupendra Kumar Modi làm giám truyền đăng năm 1996 trong đại giới đốc. đàn Nến Ngọc với bài kệ truyền đăng Mindfulness Bell (tạp chí) như sau: Minh nguyệt sơ đăng truyền Tờ tạp chí về nghệ thuật pháp nhũ. Đức sơn bất động phá sống chánh niệm theo truyền trầm luân. Thụy khởi thanh thiên vân thống Làng Mai. Sư cô Chân tận khứ. Đương chiêm tuệ nhật nhất Đức là cố vấn biên tập. Cô phương hồng. (Trăng sáng vừa lên Janelle Combelic là chủ biên, và một cho sữa pháp. Núi cao ngồi vững phá ban cố vấn gồm một số các vị giáo thọ tâm trần. Thức dậy trời xanh mây quét xuất sĩ và cư sĩ Làng Mai. Địa chỉ sạch. Hồng hào tuệ nhật chiếu phương Mindful Movements Minh Hương (tên gọi) (sách) Một cuốn sách Một vị xuất gia nữ tu học nguyên bản tiếng Anh theo pháp môn Làng Mai, giới thiệu về Mười được Thầy Làng Mai đặt động tác chánh niệm, pháp tự là Chân Thạch có hình minh hoạ và Nghiêm. Người Việt kèm theo DVD. Nhà xuất bản Parallax Nam, xuất gia năm 1999 tại Việt Nam, Press ấn hành năm 2008. Thọ giới lớn ngày 9 tháng 2 năm 2004 Minh Cảnh (tên gọi) trong đại giới đàn Lâm Tế. Tới Làng Hòa thượng Minh Cảnh, Mai năm 2003. Sư cô Minh Hương trú trì tu viện Huệ thuộc thế hệ thứ 47 của tông Lâm Tế. Quang, Tp HCM, chủ Minh Hy (tên gọi) Một biên bộ từ điển Phật vị xuất gia nam tu học Học Huệ Quang. Hòa theo pháp môn Làng Mai. thượng đã tới viếng thăm Làng Mai, Người Việt Nam, xuất gia chia sẻ kinh nghiệm tu học cho chúng năm 2001 tại Việt Nam.

Từ Điển Làng Mai - 183 _____

Đến Làng Mai năm 2009. Thầy Minh Nghiêm. Người Việt Nam, sinh năm Hy thuộc thế hệ thứ 43 của tông Lâm 1983, Thọ giới lớn ngày 10 tháng 11 Tế và thế hệ thứ 9 của phái Liễu năm 2004 trong đại giới đàn Đoàn Tụ. Quán. Tới Làng Mai năm 2003. Sư cô Minh Minh Mẫn (tên gọi) Một Phương thuộc thế hệ thứ 47 của tông vị giáo thọ xuất gia nam Lâm Tế. tu học theo pháp môn Minh Tánh (tên gọi) 1. Thượng tọa Làng Mai. Người Việt Thích Minh Tánh. Một vị giáo thọ Nam, xuất gia năm 1995 xuất gia nam, trụ trì chùa Thiên Đức, tại Việt Nam. Được Thầy TPHCM. Được Thầy Làng Mai truyền Làng Mai truyền đăng năm 2006 trong đăng năm 1996 trong đại giới đàn Nến đại giới đàn Cổ Pháp với bài kệ truyền Ngọc với bài kệ truyền đăng như sau: đăng như sau: Không trung vầng nhật Minh thấy vô minh nở nụ cười. Tánh chiếu quang Minh. Mẫn tiệp tâm khai soi vô tánh sạch trần ai. Trượng phu chuyển khí tình. Xuất thế công phu một quyết lên đường lớn. Gươm báu dòng thật quán. Chân thừa pháp lực trao truyền hãy vững tay. 2. Ni sư Chân độ quần sinh. Minh Tánh. Một vị giáo thọ xuất gia Minh Nghiêm (tên gọi) nữ. Được Thầy Làng Mai truyền đăng Một vị xuất gia nữ của năm 2004 trong đại giới đàn Lâm Tế Làng Mai. Người Việt với bài kệ truyền đăng như sau: Minh Nam, quốc tịch Việt Nam, tâm kiến tánh quyết lên đường. Tám sinh năm 1978, tập sự vạn trần lao nguyện thả buông. Cơ xuất gia năm 2006 (28 nghiệp tổ tiên gây

dựng lại. Xuân về tuổi), thọ giới Sa Di Ni ngày 3 tháng 3 đâu chẳng một mùa xuân. năm 2007 (29 tuổi) tại Tu viện Bát Minh Tuấn (tên gọi) Nhã, pháp danh Tâm Niệm Phương, Thượng tọa Minh Tuấn. pháp tự Chân Minh Nghiêm. Sư cô Một vị giáo thọ xuất gia thuộc gia đình xuất gia Cây Trầm nam tu học theo pháp môn Làng Mai. Người Hương. Thọ giới Thức xoa ma na năm Việt Nam, sinh năm 1951, 2009 tại chùa Từ Hiếu trong đại giới xuất gia tại Việt Nam. Được Thầy đàn Mùa Sen Mới. Là đệ tử thứ 406 Làng Mai truyền đăng năm 2006 trong của Sư Ông Làng Mai. Sư cô Minh đại giới đàn Cổ Pháp với bài kệ truyền Nghiêm thuộc thế hệ thứ 43 của tông đăng: Thông Minh Tuấn tú bậc anh Lâm Tế và thế hệ thứ 9 của phái Liễu tài. Nương thuyền Tăng bảo vượt trần Quán. ai. Sương thu cành huệ xòe hoa trắng. Minh Phương (tên gọi) Một hướng ngàn năm vững bảo đài. Một vị xuất gia nữ tu học Đến Làng Mai từ năm 2001. Thượng theo pháp môn Làng Mai, tọa Minh Tuấn thuộc thế hệ thứ 42 được Thầy Làng Mai đặt tông Lâm Tế chánh tông Chúc Thánh pháp tự là Chân Thủy Quảng Nam.

184 - Từ Điển Làng Mai _____

Mì gói Giáng Kiều (thuật ngữ) Câu xúc với tịnh độ, đi đâu hành giả cũng chuyện Tú Uyên và Giáng Kiều trong mang tịnh độ theo, vì vậy tịnh độ còn Bích Câu Kỳ Ngộ của Đặng Trần Côn được gọi là tịnh độ cầm tay (tiếng Anh được Thầy Làng Mai hiện đại hóa để là the portable pure land). Nắm tay nói về nghệ thuật tái lập truyền thông. Bụt để đi trong tịnh độ mỗi ngày, đó Tú Uyên thông minh, đẹp trai, nhưng là phép thực tập thiền đi, có khả năng không giữ năm giới, không có khả nuôi dưỡng và trị liệu. năng truyền thông. Nhờ thực tập đốt Một Bó Hoa Đồng (sách) hương Giới, hương Định và hương Một tập truyện ngắn nhiều Tuệ mà được đoàn tụ lại với Giáng tác giả do nhà Lá Bối, Paris Kiều. (Trích bài Pháp thoại Tìm Lại xuất bản năm 1977. Các Giáng Kiều, sách Leo Đồi Thế Kỷ, Lá truyện của Thầy ký bút hiệu Bối xuất bản, từ trang 74 đến trang Nhất Hạnh. 89). Một lá ngô đồng rơi - người vẫn cùng Moon Bamboo (sách) Tập ta leo đồi thế kỷ. Ngàn hoa thủy tiên truyện ngắn tiếng Anh dịch hé - đất cứ theo trời hát khúc vô từ nguyên tác tiếng Việt các sinh (chữ viết) Câu đối do Thầy Làng chuyện Tố, Hồng, Bưởi và Mai tặng thầy Giác Thanh - đệ nhất trụ Thiều do nhà Parallax xuất trì tu viện Lộc Uyển, được khắc trên bản năm 1989 tại Hoa Kỳ. Được dịch tháp Phù Vân, núi Yên Tử, tu viện Lộc và xuất bản ở nhiều nước trên thế Uyển. giới. Mở Thêm Rộng Lớn Con Đường Mỗi bước chân đi vào tịnh độ (thuật (bài hát) Một bài hát, lời của Thầy ngữ) Mỗi bước chân của hành giả khi Làng Mai, viết tặng sư cô Chân Không thực tập thiền đi đều đưa hành giả vào nhân ngày sư cô xuất gia. Tịnh Thủy tịnh độ. Khi tâm hành giả có năng (sư cô Quy Nghiêm) phổ nhạc. Mái lượng của niệm và định, hành giả thực tóc vốn màu gỗ quý. Nay dâng thành sự có mặt trong giây phút hiện tại, khối trầm thơm. Nét đẹp đi về vĩnh cửu. không bị quá khứ và tương lai lôi kéo, Vi diệu thay ý vô thường. Đã thấy đời và hành giả tiếp xúc được với những cơn huyễn mộng. Chân tâm một quyết mầu nhiệm của sự sống ngay trong lên đường. Nghe hải triều lên mấy giây phút hiện tại, những mầu nhiệm độ. Nguyện phát túc về siêu phương. của cõi Tịnh Độ được nói đến trong Gió reo trên triền núi Thứu. Lòng này kinh A Di Đà bỗng nhiên có mặt và thôi hết vấn vương. Bài ca sáng ngời vì vậy hành giả tiếp xúc được với tịnh diệu lý. Bao la ngát đạo chân thường. độ trong lúc thực tập đi thiền. Tịnh độ Ngày xưa nước bồ kết

gội. Chiều về không phải ở phương Tây hay ở tương buông xõa tóc hương. Sáng nay cam lai, mà là tịnh độ bây giờ và ở đây. Đó lồ tịnh thủy. Tâm bồ đề lộ kiên cường. gọi là hiện pháp tịnh độ, hay tịnh độ Bàn tay tập bài từ ái. Chia vui nếp hiện tiền. Đi đâu hành giả cũng tiếp sống tịnh thường. Mấy mươi năm trời

cần mẫn. Thủy chung vẫn một niềm phu. Không kẹt vào lý giải. 10. Niết thương. Sáng nay cạo sạch mái tóc. Bàn là vô đắc. Đốn, tiệm không phải Mở thêm rộng lớn con đường. Phiền hai. Chứng đạt sống thảnh thơi. Ngay não vô biên nguyện đoạn. Một tâm mà trong giờ hiện tại. 11. Các thiền kinh động mười phương. căn bản. Như An Ban, Niệm Xứ. Chỉ Mùa Sen Mới (lễ lược) Tên một đại đường đi nước bước. Chuyển hóa thân giới đàn diễn ra từ ngày 10 đến ngày và tâm. 12. Các kinh luận đại thừa. 16 tháng 1 năm 2009 tại Làng Mai Mở thêm nhiều cửa lớn. Giúp ta thấy trong khóa An Cư Kiết Đông 2008 – chiều sâu. Của dòng thiền Nguyên Thỉ. 2009 và từ ngày 10 đến 12 tháng 1 năm 13. Như Lai và Tổ Sư. Thiền chẳng 2009 tại chùa Từ Hiếu. Các lễ truyền nên cách biệt. Bốn đế phải nương giới Thức xoa ma na, Tỳ kheo và Tỳ nhau. Làm nền tảng truyền thừa. 14. kheo ni được truyền từ Làng Mai về Có Tăng thân yểm trợ. Thực tập dễ Việt Nam qua mạng Internet. thành công. Chí nguyện lớn độ sinh. Mười bốn bài kệ Chỉ Quán (thi kệ) Lên đường mau thành tựu. Những bài thi kệ do Thầy Làng Mai Mười bốn giới tiếp hiện (pháp số, sáng tác để giúp hành giả thực tập chỉ giới điều) Những giới điều làm căn và quán. 1. Như chim có hai cánh. bản cho Dòng Tu Tiếp Hiện, một dòng Thiền tập có chỉ, quán. Hai cánh chim tu do Thầy Làng Mai đề xướng và nương nhau. Chỉ và Quán song hành. sáng lập tại chùa Pháp Vân Sài Gòn 2. Chỉ là tập dừng lại. Để nhận diện, vào tháng 02 năm 1966. Mười bốn tiếp xúc. Nuôi dưỡng và trị liệu. Lắng điều làm đường hướng, làm ý thức soi dịu và chú tâm. 3. Quán là tập nhìn sáng cho từng giây từng phút của sự sâu. Vào bản chất năm uẩn. Làm phát sống hàng ngày của những thành viên khởi tuệ giác. Chuyển hóa mọi sầu dòng tu Tiếp Hiện. Vì tôn chỉ của dòng đau. 4. Hơi thở và bước chân. Chế tác Tiếp Hiện là hiện đại hóa đạo Bụt bằng nguồn chánh niệm. Để nhận diện, tiếp cách nghiên cứu, thực nghiệm và áp xúc. Với sự sống màu nhiệm. 5. Làm dụng đạo Bụt một cách linh động và lắng dịu thân, tâm. Nuôi dưỡng và trị hữu hiệu vào đời sống mới của bản liệu. Hộ trì được sáu căn. Và duy trì thân cũng như của xã hội, nên mười chánh định. 6. Nhìn sâu vào thực tại. bốn giới Tiếp Hiện thể hiện rõ ràng Thấy tự tính các pháp. Quán giúp ta tinh thần đó. Theo đạo Bụt, tâm là chủ, buông bỏ. Mọi tìm cầu sợ hãi. 7. An là họa sĩ vẽ ra tất cả các pháp, vì vậy trú trong hiện tại. Chuyển hóa các tập giới Tiếp Hiện được bắt đầu bằng bảy khí. Làm phát sinh tuệ giác. Giải thoát giới về tâm ý. Hai giới tiếp theo dành mọi não phiền. 8. Vô thường là vô cho lời nói (ngữ) và năm giới cuối ngã. Vô ngã là duyên sinh. Là không, cùng điều chỉnh thân. Giới Tiếp Hiện là giả danh. Là trung đạo, tương tức. cũng phản ánh được bốn đặc tính quan 9. Không, vô tướng, vô tác. Giải tỏa trọng nhất của tư tưởng đạo Bụt Đại mọi sầu đau. Trong nhật dụng công Thừa là tính phá chấp (vượt thoát ra

ngoài mọi thành kiến, mọi cố chấp và đời là một người đi tìm học và thường giáo điều), tính khế cơ (có tính thực trực sử dụng chánh niệm để quán dụng và hữu hiệu, phù hợp với hoàn chiếu sự sống trong con và xung quanh cảnh tâm lý và xã hội), tính thực chứng con trong từng giây phút. 3. Giới thứ (tôn trọng thực nghiệm, không vướng ba: Tự do nhận thức: Ý thức được vào các vấn đề siêu hình) và tính những khổ đau do sự cưỡng bức kẻ phương tiện (những pháp môn mới khác vâng theo ý kiến của mình, con được sáng tạo ra để phù hợp với căn nguyện không ép buộc người khác, kể cơ mới, thời đại mới). Giới Tiếp hiện cả trẻ em, theo quan điểm của con, dành cho cả người xuất gia và tại gia. bằng bất cứ cách nào: uy quyền, sự Bản chất và cách thức hành trì giới mua chuộc, sự dọa nạt, sự tuyên truyền Tiếp Hiện gần với bản chất và cách và giáo dục nhồi sọ. Con nguyện tôn hành trì của giới Bồ Tát. 1. Giới thứ trọng sự khác biệt của kẻ khác và sự tự nhất: Cởi mở và bao dung: Ý thức do nhận thức của họ. Tuy nhiên con được những khổ đau do thái độ cuồng biết con phải dùng những phương tiện tín và thiếu bao dung gây ra, con xin đối thoại từ bi và ái ngữ để giúp người nguyện thực tập để đừng bị vướng mắc khác cởi bỏ cuồng tín và cố chấp. 4. vào bất cứ một chủ nghĩa nào, một lý Giới thứ tư: Ý thức về khổ đau: Ý thuyết nào, một ý thức hệ nào, kể cả thức rằng tiếp xúc và quán chiếu về những chủ thuyết Phật giáo. Những bản chất của khổ đau có thể giúp con giáo nghĩa Bụt dạy phải được nhận phát khởi tâm từ bi và thấy được con thức như những pháp môn hướng dẫn đường thoát khổ, con nguyện không thực tập để phát khởi tuệ giác và từ bi trốn tránh thực tại khổ đau, nhắm mắt mà không phải là những chân lý để trước khổ đau và đánh mất ý thức về thờ phụng và bảo vệ, nhất là bảo vệ khổ đau của cuộc sống. Con nguyện bằng những phương tiện bạo động. 2. tìm tới với những kẻ khổ đau để hiểu Giới thứ hai: Cởi bỏ kiến chấp: Ý biết được tình trạng của họ và để giúp thức được những khổ đau do kiến chấp đỡ họ. Bằng những phương tiện tiếp và vọng tưởng gây ra, con xin nguyện xúc, tường thuật, hình ảnh, âm thanh, thực tập để phá bỏ thái độ hẹp hòi và con nguyện thường xuyên tự đánh thức cố chấp, để có thể cởi mở và đón nhận mình và đánh thức những người xung tuệ giác và kinh nghiệm của người quanh về sự có mặt của những đau khác. Con biết rằng những kiến thức khổ hiện thực khắp nơi trên thế giới. hiện giờ con đang có không phải là Con biết rằng sự thật thứ tư là Đạo đế những chân lý bất di bất dịch, và tuệ chỉ hiển lộ khi nào con quán chiếu và giác chân thực chỉ có thể đạt được do thấy được tự tánh của sự thật thứ nhất sự thực tập quán chiếu và lắng nghe, là Khổ đế, và con sẽ luôn luôn nhớ bằng sự buông bỏ tất cả mọi ý niệm rằng mục đích của sự tu tập là chuyển mà không phải bằng sự chứa chấp hóa khổ đau trở thành an lạc. 5. Giới kiến thức khái niệm. Con nguyện suốt thứ năm: Sống lành mạnh và giản

Từ Điển Làng Mai - 187 _____

dị: Ý thức rằng hạnh phúc chân thực hiện tại, và ta chỉ có thể sống an lạc không thể đạt tới được bằng tiền tài và ngay trong giây phút ấy, con nguyện danh vọng mà chỉ thật sự có mặt khi tập luyện để có thể sống sâu sắc từng nào các yếu tố an ổn, vững chãi, thảnh giây phút trong cuộc sống hàng ngày thơi và từ bi có mặt, con nguyện không của con. Con nguyện không để cho tích lũy tiền bạc và của cải trong khi những hối tiếc về quá khứ, những lo nhiều người đang đói khổ, thiếu thốn, lắng về tương lai và những tham

dục, không đặt danh vọng, quyền hành và giận hờn và ganh tỵ đối với những gì sự hưởng thụ dục lạc làm mục tiêu của đang xảy ra trong hiện tại lôi kéo con đời mình. Con nguyện tập sống giản dị và làm cho con đánh mất sự sống mầu và học chia sẻ thì giờ, khả năng và tài nhiệm. Con nguyện thực tập giáo lý vật của mình với những kẻ thiếu thốn. hiện pháp lạc trú, sử dụng hơi thở và 6. Giới thứ sáu: Đối xử với năng nụ cười chánh niệm để tiếp xúc với lượng sân hận: Ý thức được rằng sân những gì mầu nhiệm, tươi mát và lành hận và oán thù có tác dụng cắt đứt mạnh trong con và chung quanh con, truyền thông giữa người với người và để liên tục gieo trồng và tưới tẩm tạo ra nhiều đau khổ cho cả hai phía, những hạt giống an lành, hiểu biết và con nguyện học hỏi phương pháp thương yêu trong con, làm động lực chăm sóc và đối xử với năng lượng chuyển hóa chiều sâu tâm thức và đi sân hận và oán thù khi chúng phát tới trên đường thành tựu đạo nghiệp. khởi trên ý thức con và phương pháp 8. Giới thứ tám: Truyền thông và quán chiếu để nhận diện và chuyển hòa giải: Ý thức được rằng những khó hóa hạt giống của sân hận và oán thù khăn trong việc truyền thông giữa trong chiều sâu tâm thức con. Con người với người luôn luôn đưa tới nguyện tập luyện để mỗi khi cơn giận ngăn cách và khổ đau, con nguyện hoặc sự bực tức phát khởi, con sẽ thực tập lắng nghe bằng tâm từ bi và không nói gì và làm gì cả mà chỉ thực nói năng bằng lời ái ngữ. Con nguyện tập hơi thở chánh niệm hoặc đi thiền học hạnh lắng nghe chăm chú mà hành ngoài trời để chăm sóc tâm niệm không phán xét và chỉ trích và không sân hận và oán thù của con bằng năng nói ra bất cứ một lời nào có thể tạo lượng chánh niệm và để nhìn sâu vào nên sự bất hòa trong đoàn thể và có bản chất của các tâm niệm sân hận và thể làm tan vỡ đoàn thể. Con nguyện oán thù ấy. Con cũng nguyện sẽ học tu tập để tái lập lại sự truyền thông hỏi nhìn sâu vào tự tánh của người mà giữa con và mọi người khác, và để con nghĩ đã gây nên tâm niệm sân hận giúp giải quyết mọi vụ bất hòa, dù lớn và oán thù của con và để có thể nhìn dù nhỏ. 9. Giới thứ chín: Lời nói chân được người ấy bằng con mắt từ bi. 7. thật và ái ngữ: Ý thức được rằng lời Giới thứ bảy: An trú trong giây phút nói có thể tạo ra khổ đau hay hạnh hiện tại: Ý thức được rằng sự sống chỉ phúc, con xin nguyện luyện tập để chỉ có thể thực sự có mặt trong giây phút nói những lời nói chân thật có tác

dụng hòa giải, gây niềm tin tưởng và 12. Giới thứ mười hai: Tôn trọng và hy vọng. Con nguyện không nói dối để bảo vệ sự sống: Ý thức được những mưu cầu tài lợi và sự kính phục, không khổ đau do chiến tranh và các cuộc nói những lời gây chia rẽ và căm thù, xung đột tạo ra, con nguyện thực tập không loan truyền những tin mà con sống đời sống hàng ngày của con theo không biết chắc là có thật, không phê tinh thần bất hại, hiểu biết và thương bình và lên án những gì con không biết yêu. Con nguyện góp phần vào công rõ. Con nguyện can đảm nói ra sự thật việc giáo dục hòa bình và thực tập hòa về những tình trạng bất công, dù hành giải trong phạm vi gia đình, cộng động này có thể mang lại những đe đồng, quốc gia và quốc tế. Con nguyện dọa cho sự an thân của mình. 10. Giới không giết hại sinh mạng, không tán thứ mười: Phòng hộ giáo đoàn: Ý thành sự chém giết, và thường xuyên thức rằng mục đích và bản chất của quán chiếu với tăng thân con để tìm ra một đoàn thể tu học là sự thực hiện tuệ những biện pháp

hữu hiệu nhằm bảo giác và từ bi, con nguyện không bao vệ sinh mạng, ngăn chặn chiến tranh giờ lợi dụng đạo Bụt và các đoàn thể và xây dựng hòa bình. 13. Giới thứ giáo hội vào mục tiêu quyền bính, mười ba: Chí nguyện lợi tha: Ý thức không biến các giáo đoàn thành những được những khổ đau do lường gạt, tổ chức hoạt động chính trị. Tuy nhiên, trộm cướp và bất công xã hội gây ra, con nhận thức rằng các đoàn thể tu con xin học theo hạnh đại từ để đem học phải có ý thức và thái độ rõ rệt về niềm vui sống và an lạc cho mọi người những tình trạng áp bức và bất công và mọi loài, để chia xẻ thì giờ, năng xã hội và có thể sử dụng ảnh hưởng lực và tài vật của con với những kẻ của mình để chuyển đổi các tình trạng đang thật sự thiếu thốn. Con nguyện ấy mà không cần và không nên dấn không lấy làm tư hữu bất cứ một của thân vào những cuộc tranh chấp phe cải nào không phải do mình tạo ra. phái. 11. Giới thứ mười một: Chánh Con nguyện tôn trọng quyền tư hữu mạng: Ý thức rằng thiên nhiên và xã của kẻ khác, nhưng cũng nguyện ngăn hội con người đã bị tàn phá trầm trọng ngừa kẻ khác không cho họ tích trữ và vì bạo động và bất công, con nguyện làm giàu một cách bất lương trên sự thực tập chánh mạng, quyết tâm không đau khổ của con người và của muôn sinh sống bằng những nghề nghiệp có loài. 14. Giới thứ mười bốn: Bảo tồn thể gây tàn hại cho con người và thiên năng lượng Tinh-Khí-Thần. Dành nhiên, không đầu tư vào những doanh cho Tiếp Hiện tại gia: Ý thức được nghiệp chuyên làm lợi cho một nhóm rằng sự tìm tới và phối hợp giữa hai người trong khi tước đoạt môi trường cơ thể do sự thúc đẩy của dục tình và cơ hội sinh sống của những nhóm không những đã không thể giải tỏa người khác. Con nguyện chọn một được nỗi cô đơn của con người mà nghề có thể giúp con thực hiện được lý còn tạo thêm nhiều khổ đau, chua cay tưởng từ bi và cứu khổ của đạo Bụt. và xa cách, con nguyện không ăn nằm

với những người không phải là vợ hay bảo tồn tinh, khí và thần để có đủ năng chồng của con. Con ý thức được rằng lực hành đạo. hành động tà dâm sẽ gây ra khổ đau Mười động tác chánh niệm (thuật cho kẻ khác và cho chính con trong ngữ) Mười động tác thể thao thường hiện tại và trong tương lai. Con biết được sử dụng ở Làng Mai để giúp làm muốn bảo vệ hạnh phúc của mình và thư giãn gân cốt sau những buổi sinh của kẻ khác thì phải biết tôn trọng hoạt ngồi, hoặc giữa những buổi thiền những điều mà mình và kẻ khác đã đi. Những động tác này giúp cho tất cả cam kết. Con nguyện sẽ làm mọi cách các bộ phận của cơ thể được dịp vận có thể để bảo vệ trẻ em, không cho nạn động, mỗi động tác làm ba lần và làm tà dâm tiếp tục gây nên sự đổ vỡ của trong chánh niệm, thường được thực các gia đình và của đời sống đôi lứa. tập chung toàn chúng. Trong mười Con ý thức được trọn vẹn trách nhiệm động tác chánh niệm, ta thực tập phối của con về sự cho ra đời những sinh hợp hơi thở vào hoặc hơi thở ra với mạng mới và thường xuyên quán chiếu từng động tác của thân thể. Trước tiên về môi trường sinh hoạt trong tương ta hãy đứng cho thoải mái, hai tay lai của những sinh mạng này. Dành buông xuôi và để hết tâm ý ta vào hơi cho Tiếp Hiện xuất gia: Ý thức được thở đang đi vào, đi ra ở nơi chóp mũi. rằng lý tưởng xuất gia chỉ có thể thực Ta cũng có thể đặt tay ta trên bụng hiện được với sự cắt bỏ hoàn toàn để ý thức về hơi thở vào, hơi thở ra những ràng buộc đối với ái dục, con đang làm cho bụng ta phồng lên và nguyện giữ

mình thật tinh khiết, tự bảo xẹp xuống. Ta thở một hồi, cho đến vệ nếp sống phạm hạnh của con và hết khi ta thấy tâm mình đã hoàn toàn trở lòng bảo vệ tiết hạnh của kẻ khác. Con về được với thân thì mới bắt đầu bằng biết cô đơn và khổ đau không thể nào động tác thứ nhất. Nên nhớ hơi thở của được giải tỏa bằng dục tình mà chỉ có ta phải tự nhiên và động tác của ta cần thể được chuyển hóa bằng sự thực tập chậm rãi, khoan thai. Sau mỗi động hiểu biết và thương yêu đích thực. Con tác, ta có thể đứng yên, quay trở về biết hành động dâm dục sẽ làm tan vỡ với hơi thở trước khi thực tập động tác cuộc đời xuất gia của con, làm hại đến kế tiếp. Trong khi tập, ta nhớ giữ một cuộc đời của kẻ khác và không cho nụ cười hàm tiếu trên môi. Sau khi con thực hiện được lý tưởng cứu độ tập xong mười động tác chánh niệm, chúng sanh của mình. Con nguyện ta lại đứng yên, theo dõi hơi thở vài không ép uổng thân thể con, không đối lần trước khi xá chào, chấm dứt. (xem xử với thân thể con một cách bạo động hình minh họa ở phần cuối mục M) và khinh xuất, không xem thân thể chỉ Mười giới sa di (pháp số, giới điều) như là một dụng cụ. Con nguyện bảo Mười giới dành cho các vị xuất gia trọng thân thể con, xem thân thể mình nam và nữ trong những năm đầu của là đền thờ của tâm linh, là chiếc thuyền cuộc sống xuất gia và là nền tảng của vượt biển, và thường xuyên học hỏi giới lớn Ba La Đề Mộc Xoa sau này.

190 - Từ Điển Làng Mai _____

Có trong sách Bước Tới Thảnh Thơi, tài vật nào của thường trú hoặc của là kim chỉ nam thực tập cho các vị sa bất cứ ai. Con nguyện tôn trọng quyền di và sa di ni. Hành tướng mười giới tư hữu của kẻ khác, và cũng nguyện được trình bày rất cụ thể, rõ ràng và rất ngăn ngừa kẻ khác không cho họ tích hiện đại. Mười giới sa di đúng là tiêu trữ và làm giàu một cách bất lương chuẩn của đời sống một người xuất gia, trên sự đau khổ của con người và của dù vị xuất gia này đã thọ giới lớn. Chỉ muôn loại. 3. Giới thứ ba là bảo vệ cần đọc mười giới này cũng đủ thấy tiết hạnh: Ý thức được rằng lý tưởng đời sống và lý tưởng của người xuất của người xuất gia chỉ có thể thực hiện gia là cao viễn, thảnh thơi và đẹp đẽ. được với sự cắt bỏ hoàn toàn những Sống đúng theo mười giới này, vị sa di ràng buộc đối với ái dục, con nguyện chứng tỏ mình đã ly khai con đường giữ mình thật tinh khiết, tự bảo vệ nếp trần lụy của thế gian và đang bước sống phạm hạnh của con và hết lòng trên con đường thương yêu của các bảo vệ tiết hạnh của kẻ khác. Con biết vị Bụt và Bồ Tát. Bảo tồn nguyên vẹn hành động dâm dục sẽ làm tan vỡ cuộc tinh thần của các giới luật Nguyên thỉ, đời xuất gia của con, làm hại đến cuộc Hội đồng Giáo thọ của đạo tràng Mai đời của kẻ khác, và không cho con Thôn đã biên soạn lại để mười giới sa thực hiện được lý tưởng cứu độ chúng di phản ánh được bản chất chánh niệm sanh của mình. 4. Giới thứ tư là thực của giới, đồng thời cũng thỏa mãn tập chánh ngữ và lắng nghe: Ý thức được nhu yếu về lý tưởng thương yêu được những khổ đau do lời nói thiếu và hiểu biết của những người xuất gia chánh niệm gây ra, con xin học theo trong thời đại mới. 1. Giới thứ nhất các hạnh chánh ngữ và lắng nghe để là bảo vệ sinh mạng: Ý thức được có thể dâng tặng niềm vui cho người những khổ đau do sự sát hại gây ra, và làm vơi bớt khổ đau của người. Biết con xin học theo hạnh đại bi để bảo rằng lời nói có thể đem lại hạnh phúc vệ sự sống của mọi người và mọi loài. hoặc khổ đau cho người, con nguyện Con nguyện không giết hại sinh mạng, chỉ nói những lời có

thể gây thêm niềm không tán thành sự giết chóc và không tự tin, an vui và hy vọng, những lời để kẻ khác giết hại, dù là trong tâm chân thật có giá trị xây dựng hiểu biết tưởng hay trong cách sống hàng ngày và hòa giải. Con nguyện không nói của con. 2. Giới thứ hai là tôn trọng những điều sai với sự thật, những lời quyền tư hữu: Ý thức được những khổ gây chia rẽ và căm thù. Con nguyện đau do lường gạt, trộm cướp và bất không loan truyền những tin mà con công xã hội gây ra, con xin học theo không biết chắc là có thật, không phê hạnh đại từ để đem niềm vui sống và bình và lên án những điều con không an lạc cho mọi người và mọi loài, để biết rõ. Con nguyện thực tập lắng chia sẻ thì giờ và năng lực của con nghe với tâm từ bi, để có thể hiểu được với những kẻ thiếu thốn. Con nguyện những khổ đau và khó khăn của kẻ không lấy làm của riêng bất cứ một khác và để làm vơi đi những khổ đau

Từ Điển Làng Mai - 191 _____

của họ. Con nguyện không nói những uy nghi trong đời sống hàng ngày. Con điều có thể tạo nên sự bất hòa trong biết các loại mỹ phẩm và trang sức mà đoàn thể tu học của con, những điều có người đời sử dụng chỉ có thể đem lại thể gây nên chia rẽ và làm tan vỡ đoàn sự hào nhoáng giả tạo bên ngoài, và thể tu học của con. Con nguyện không chỉ có tác dụng gây ra sự chìm đắm và nói những lỗi lầm của bất cứ một vị vướng mắc, cho nên con nguyện sống xuất gia nào ngoài tăng thân con và giản dị, gọn gàng và sạch sẽ trong bất cứ về một đạo tràng nào, dù có khi cách ăn mặc của con. Con nguyện con nghĩ là những lỗi lầm này có thật, không sử dụng các loại nước hoa, trừ khi con được yêu cầu làm việc này phấn, sáp, các loại mỹ phẩm và các trong những buổi thực tập soi sáng có thức trang sức khác. 7. Giới thứ bảy mặt đương sự. 5. Giới thứ năm là bảo là không vướng mắc vào các lối tiêu vệ và nuôi dưỡng thân tâm, không sử khiển trần tục: Ý thức được những ca dụng rượu, các chất ma túy và tiêu khúc, phim truyện, sách báo và các thụ những sản phẩm có độc tố: Ý thức trò giải trí của thế gian có thể có tác được những khổ đau do sự sử dụng dụng độc hại cho thân tâm người xuất rượu, các chất ma túy và các độc tố gia và làm mất thì giờ cho công phu gây ra, con nguyện chỉ tiêu thụ những tu học của mình, con nguyện không thức ăn thức uống không có độc tố và để bị chìm đắm theo những sản phẩm không có tác dụng gây nên sự say sưa, ấy. Con nguyện không đọc tiểu thuyết, tình trạng mất tự chủ của thân tâm xem phim ảnh và sách báo trần tục, và tình trạng nặng nề và ốm đau của không tìm sự tiêu khiển bằng cách ca thân thể cũng như của tâm hồn. Con hát và thưởng thức những bài hát tình nguyện thực tập chánh niệm trong sầu, kích động và đứt ruột, và không việc ăn uống và tiêu thụ. Con nguyện đánh mất thì giờ tu học của con bằng chỉ tiêu thụ những gì có thể đem lại những trò chơi điện tử và bài bạc. 8. an lạc cho thân tâm con. Con nguyện Giới thứ tám là không sống đời sống không uống rượu, không sử dụng các vật chất sang trọng và xa hoa: Ý thức chất ma túy, không ăn uống và tiêu được rằng sống trong những điều kiện thụ những sản phẩm có độc tố trong vật chất sang trọng và xa hoa, người đó có cả những sản phẩm sách báo và xuất gia sẽ khởi tâm ái dục và tự hào, phim ảnh có chứa đựng bạo động, sợ con nguyện suốt đời chỉ sống một nếp hãi, thèm khát và hận thù. 6. Giới thứ sống giản dị, thiểu dục và tri túc. Con sáu là không sử dụng mỹ phẩm và đồ nguyện không ngồi và không nằm trên trang sức: Ý thức được cái đẹp đích những chiếc

ghế và chiếc giường lộng thực của người xuất gia là tính chất lẫy, không sử dụng lụa là, gấm vóc, xe vững chãi và thảnh thơi, con nguyện cộ bóng loáng và nhà cửa cao sang. mỗi ngày làm đẹp cho con và cho tăng 9. Giới thứ chín là không ăn mặn và thân con bằng sự thực tập chánh niệm, không ăn ngoài những bữa ăn của cụ thể qua sự hành trì giới luật và các đại chúng: Ý thức được nhu yếu giữ

gìn sức khỏe, sống hòa hợp với tăng lại hạnh phúc và an lạc cho mình và thân và nuôi dưỡng lòng từ bi, con người khác, gọi là Đại Nguyện hay Bồ nguyện suốt đời ăn chay và không ăn Đề Tâm. 3. Trí. Vô Minh và Hành tạo ngoài những bữa ăn của đại chúng, ra Thức. Chính vì chứa tính sai lầm, trừ trường hợp có bệnh. 10. Giới thứ chứa mầm mống khổ đau, chứa vô mười là không tích lũy tiền bạc và minh nên gọi là Thức, nếu có Minh thì của cải: Ý thức được rằng hạnh phúc ta gọi là Trí. Trí ở đây gồm Đại Viên của người xuất gia được làm bằng các Cảnh Trí – là thức thứ tám hay Tàng chất liệu vững chãi và thảnh thơi, con thức khi xoá được vô minh; Bình Đẳng nguyện không để cho tiền bạc và của Tánh Trí – là thức thứ bảy hay Mạt cải làm vướng bận đường tu của con. Na Thức sau khi được chuyển hoá; Con nguyện không tích lũy tiền bạc Diệu Quan Sát Trí – là thức thứ sáu và của cải, không đi tìm hạnh phúc hay Ý thức chuyển hoá thành; Thành trong sự chất chứa tiền bạc và của cải, Sở Tác Trí – là trí tuệ do sự chuyển không nghĩ rằng tiền bạc, châu báu và hoá các Thức của mắt, tai, mũi, lưỡi, của cải có thể bảo đảm cho sự an ninh thân. 4. Thân Thị Hiện. Nếu Thức của con. duyên Danh Sắc thì Trí duyên Thân Mười hai nhân duyên (pháp số) Mười Thị Hiện. Bụt và các vị Bồ Tát cũng hai nhân duyên được Sư Ông Làng cần có danh sắc, nghĩa là thân và tâm Mai nhìn từ khía cạnh tích cực. Thuyết để làm công việc độ đời. Khi bất cứ Duyên sinh mà cả Bắc Tông và Nam một Danh Sắc nào có tác dụng tạo tác Tông đều nói tới một cách kỹ lưỡng được từ bi, hiểu biết, hạnh phúc đều là gồm 12 nhân duyên, từ Vô Minh cho Thân Thị Hiện của Bụt và các vị Bồ Tát. 5. Thân Thọ Dụng. Bất cứ một tới Lão Tử. Tuy nhiên, dưới ánh sáng cái thân, một tập hợp nào của ngũ uẩn, của tuệ giác tương tức – trong hoa có có Danh Sắc nhưng không còn chất rác, trong rác có hoa – tất cả những liệu của Vô Minh, mà lại có chất liệu Vô Minh, Hành, Thức, Danh Sắc… của Minh, của Bồ Đề Tâm, của tứ Trí, phải được chấp nhận và chuyển hoá thì đều là Thân Thọ Dụng, là phương thành 12 nhân duyên theo hướng tích tiện để hành đạo. 6. Xúc Thanh Tịnh. cực: 1. Minh. Vì Bụt dạy “Vô minh Xúc được phát hiện trong chánh niệm diệt, Minh sinh”. 2. Đại Nguyện hay và tuệ giác nên nó là Xúc Thanh Tịnh. Bồ Đề Tâm. Vô Minh duyên Hành, 7. Thọ Thanh Tịnh. Có Xúc thì cũng nhưng khi hết vô minh, được Minh có Thọ nhưng là Thọ Thanh Tịnh vì chiếu sáng thì ta thấy được khổ đau và không vướng mắc. 8. Từ, Bi và Hỷ. nguồn gốc của khổ đau, thấy được con Vì Thọ thanh tịnh, có chánh niệm và đường dẫn tới sự chuyển hoá khổ đau, không vướng mắc nên không tạo nên dẫn tới an lạc. Tự nhiên cái Minh ấy Ái mà tạo nên ba trong bốn Vô Lượng tạo ra một ước muốn, một ý chí hành Tâm. Khi tiếp xúc, thấy người khổ đau động do tâm từ bi thúc đẩy, để mang ta phát sinh trong tâm năng lượng của

Từ - muốn giúp họ có niềm vui chân thuộc gia đình xuất gia Cây Vú Sữa. thật, năng lượng của Bi - muốn làm Là đệ tử thứ 228 của Sư Ông Làng cho họ tiêu tan nỗi khổ và tâm Hỷ - Mai. Sư cô Mỹ Nghiêm thuộc thế hệ muốn làm cho họ có niềm vui, có hạnh thứ 43 của tông Lâm Tế và thế hệ thứ phúc. 9. Vô Nguyện. Chính là Xả. Xả 9 của phái Liễu Quán. nghĩa là tâm không vướng mắc, không phải là sự dửng dưng mà là khả năng giữ tâm được tự do, không bị cuốn theo bên này hay bên khác. Xả là khả năng thấy được tính tương tức, cài này là cái kia. Xả là bất nhị. Có xả thì ta coi kẻ ghét người thương như nhau, không chạy trốn Vô Minh để đi tìm Minh. 10. Diệu Hữu Chân Không. Trong tinh thần của Vô Nguyện, tự do, không chạy chọt tìm cầu, cõi khổ đau sẽ trở thành Tịnh Độ. Ta thoát được Hữu vì ta đã biến Hữu của Hữu Vô, của thương ghét thành Diệu Hữu. 11. Vô Sinh. Cái nhìn của Bụt và các vị Bồ tát là Lão tử thì lão tử nhưng không có khổ đau, nếu quả thực đã có chất liệu của giác ngộ thì sinh cũng vậy mà tử cũng vậy, đều là thị hiện. Đứng về phương diện hiện tượng thì giống như là có Sinh, có Diệt, có Có, có Không, đứng về phương diện bản thể thì không có Sinh - Diệt, không có Có – Không, tất cả đều là thị hiện. 12. Hiện Pháp Niết Bàn. Niết bàn trong hiện tại. Mỹ Nghiêm (tên gọi) Một vị xuất gia nữ của Làng Mai. Người Việt Nam, quốc tịch Việt Nam, sinh năm 1985 tập sự xuất gia năm 2004 (19 tuổi), thọ giới Sa Di Ni ngày 1 tháng 2 năm 2005 (20 tuổi) tại chùa Hoằng Pháp, Việt Nam, pháp danh Tâm Nguyên An, pháp tự Chân Mỹ Nghiêm. Sư cô

10 động tác chánh niệm 4. Chuẩn bị: Hai chân đứng cách nhau, khoảng cách bằng hai vai. Ta chắp hai 1. tay lại, đưa thẳng ra phía trước. Chuẩn bị: Ta để hai bàn tay trên đùi. Thực tập: Hai bàn tay từ từ mở ra hai Thực tập: Thở vào, bên, vẽ thành hai vòng tròn lớn tối đa ta từ từ đưa hai tay lên và chấm dứt khi hai bàn tay chắp lại cho đến ngang tầm của ở vị trí cũ. Nửa vòng đầu thở vào, hai vai. Sau đó, ta duỗi nửa vòng sau thở ra. Lặp lại động tác thẳng mười ngón tay trong một tích nhưng đưa hai tắc rồi thở ra từ từ hạ hai tay xuống. bàn tay vẽ vòng tròn theo 2. hướng ngược Chuẩn bị: Ta để hai bàn tay dọc theo lại và cũng chấm dứt khi trở về vị thân thể. trí cũ. Thực tập: Thở vào ta từ từ đưa hai tay lên trời. Duỗi thẳng mười 5. ngón tay hướng thẳng Chuẩn bị: Hai chân đứng cách nhau, lên trời trong một khoảng cách bằng hai vai. Ta gập tích tắc rồi thở ra và từ từ hạ hai tay phần thân và đầu về phía trước, hai tay xuống. chống hông. Thực tập: Ta chuyển thân và đầu về 3. phía tay phải, dùng đầu vẽ một vòng Chuẩn bị: Hai chân đứng cách nhau, tròn lớn tối đa, dùng eo lưng làm trục khoảng cách bằng hai vai. Ta để hai quay và chấm dứt khi tay trên vai. đầu trở về vị trí cũ. Nửa Thực tập: Thở vào, hai tay nở ra như vòng đầu thở vào, nửa một đoá hoa trong vòng sau thở ra. Lặp lại ngày xuân. Khi động tác nhưng chuyển hai tay đã thẳng thân và đầu về phía thì duỗi căng mười ngược lại, chấm dứt khi đầu trở về vị ngón tay trong một trí cũ. tích tắc rồi thở ra, ta đưa hai cánh tay về vị trí cũ ở trên vai.

Từ Điển Làng Mai - 195 _____

6. Chuẩn bị: Hai tay ta chấm đất, chạm 8. đầu ngón chân trong khi hai chân đứng Chuẩn bị: Hai chân đứng cách nhau, thẳng. khoảng cách bằng hai vai. Hai tay Thực tập: Thở vào, ta từ từ đứng thẳng chống hông. Mắt nhìn về phía trước đưa hai tay lên trời.

chừng một thước. Duỗi thẳng tay trong một tích tắc rồi thở ra và từ từ cúi người đưa hai tay chạm đất trong khi hai chân vẫn đứng thẳng, đầu gối không được co. Thực tập: Thở vào co chân phải lên, 7. nâng đùi song song với mặt đất, bàn chân chuỗi thẳng ngón chân chỉ thẳng Chuẩn bị: Hai bàn chân tạo thành xuống đất. Thở ra, duỗi chân thẳng hình chữ V, hai gót chân chạm ra phía trước, ngón chân chỉ thẳng nhau. về phía trước mặt. Thở vào, co chân Thực tập: Thở vào, ta từ từ nhón phải lại, ngón chân chỉ thẳng xuống gót, hai gót chân đất. Thở ra, đưa chân trở về vị trí đứng không rời nhau, thẳng. Lặp lại với chân trái: thở vào đưa người lên cao co chân trái lên, ngón chân chỉ thẳng và đứng trên đầu xuống đất. Thở ra, duỗi chân thẳng ngón chân. Thở ra phía trước, ngón chân chỉ thẳng về ra, ta từ từ gập phía trước mặt. Thở vào, co chân trái đầu gối, hạ người thấp xuống trong lại, ngón chân chỉ thẳng xuống đất. Thở ra, đưa chân trở về vị trí đứng khi lưng vẫn thẳng và gót vẫn phải thẳng. nhón.

196 - Từ Điển Làng Mai _____

9. Chuẩn bị: Hai chân đứng cách nhau, khoảng cách bằng hai vai. Hai Thực tập 1: Thở vào, ta từ từ đưa tay tay chống hông. Mắt nhìn về phía trái với lên trời trong khi chân trái gập trước chừng một thước. lại và chân phải duỗi thẳng. Toàn thân Thực tập: Duỗi thẳng chân phải và nghiêng về phía trái. Mắt nhìn theo bàn chân, dùng đầu ngón chân vẽ một bàn tay trái. Thở ra, hạ tay trở về vị vòng tròn trong khi ngón chân chỉ trí chuẩn bị. Ta thực tập động tác này thẳng xuống mặt đất, đưa chân phải về ba lần. phía sau gót chân trái. Nửa vòng đầu Chuẩn bị 2: Hai chân đứng cách nhau, khoảng cách bằng hai vai. Bàn chân phải đưa ra, đặt theo hướng song song với hai vai, bàn chân trái nằm ngang chiều vai, hướng vuông góc với

thở vào, nửa vòng sau thở ra. Tiếp theo đưa chân phải vẽ vòng tròn về phía ngược lại, chấm dứt khi chân trở về vị trí cũ. Lặp lại động tác với chân trái: dùng ngón chân trái vẽ một vòng tròn chân phải. Hai bàn chân sẽ tạo thành tối đa trong khi ngón chân chỉ thẳng chữ 'lờ' (L). Chân phải hơi gập, chân xuống mặt đất, đưa chân trái về phía trái duỗi thẳng. Tay phải đặt trên đùi sau gót chân phải. Nửa vòng đầu thở phải. Tay trái chống hông. Đầu và mắt vào, nửa vòng sau thở ra, rồi vẽ vòng hướng về phía phải. tròn về phía ngược lại, chấm dứt khi Thực tập 2: Thở vào, ta từ từ đưa tay chân trở về vị trí cũ. phải với lên trời trong khi chân phải gập lại và chân trái duỗi thẳng. Toàn thân ta nghiêng về phía phải. Mắt nhìn 10. theo bàn tay phải. Thở ra, hạ tay trở Chuẩn bị 1: Hai chân đứng cách về vị trí chuẩn bị. Ta thực tập động tác nhau, khoảng cách vừa phải. Bàn chân này ba lần. trái đưa ra, đặt theo hướng song song với hai vai, bàn chân phải nằm ngang chiều vai, hướng vuông góc với chân trái. Hai bàn chân sẽ tạo thành chữ 'lờ' (L). Chân trái hơi gập, chân phải thẳng. Tay trái đặt trên đùi trái. Tay phải chống hông. Đầu và mắt hướng về phía trái.

Nguồn: Giảng Sư (giangsu.io.vn) — văn bản trích từ kho sách cổ và kinh điển.