

## Tôi thực hành như thế nào khi là người cư sĩ?

Giáo lý của Đức Phật bao gồm vô số phương tiện để đưa vào thực hành một sự chuyển hướng có hệ thống về phía thiện lành và xa rời điều bất thiện, trong khi rút cuộc tiến về phía sự giải thoát không lay chuyển và sự tịch diệt.

Đây thực ra là hai phần khác nhau của con đường. Tuy nhiên, nếu không thiết lập được một nền tảng thiện lành thì sự giải thoát tối hậu không thể có được. Và nếu không có sự giải thoát tối hậu thì nền tảng thiện lành luôn có nguy cơ tan rã và quay trở lại điều bất thiện.

### Những khuyến nghị chung

Điều xác định một người cư sĩ đệ tử của Đấng Giác Ngộ là việc quy y nơi Đấng Giác Ngộ. (SN 55.37)

Ngoài điều đó, Đức Phật khuyến khích những người cư sĩ giữ gìn ngũ giới:

1. Tránh sát hại bất kỳ chúng sinh nào
2. Tránh lấy những gì không được cho
3. Tránh hành vi tà hạnh trong tình dục
4. Tránh nói dối
5. Tránh rượu, men say, và những thứ gây xao lãng hay say sưa

Giới hạnh và sự bố thí nên được hòa nhập càng nhiều càng tốt vào đời sống hằng ngày và vào những ý định trong từng khoảnh khắc. Nếu ta luôn có thể đi qua cuộc đời với những ý định cầu mong điều tốt lành, tâm từ, tình thân ái, lòng bi mẫn, sự vô hại, thì ta sẽ tạo nên nền tảng thiện lành ấy suốt cả ngày, dù ta đang làm việc hay ở nhà, dù với người khác hay một mình.

Cuối cùng, ngài khuyến khích những người cư sĩ phát triển sự nhận biết về bản chất sinh và diệt của vạn pháp càng nhiều càng tốt.

### Những khuyến nghị cho ngày Bố-tát

Để tiến xa hơn về phía những hình thức thiện lành vi tế hơn, Đức Phật khuyến nghị những người cư sĩ dành những ngày trăng tròn, trăng non và ngày thứ tám để gột rửa những cấu uế khỏi tâm mình. (AN 3.70)

Nếu có cơ hội tìm đến các vị xuất gia và nghe giáo pháp của các ngài, thì đây là một cơ hội vô cùng quý giá để tạo nên những phước báu vô biên. Tuy nhiên, dù không thể ở gần các vị xuất gia, ta vẫn được khuyến khích nuôi dưỡng điều thiện lành và giữ gìn tám giới.

Vào những ngày này, như một phương tiện để nuôi dưỡng một cảm giác mãn nguyện thiện lành, Đức Phật khuyến khích mọi người quán niệm về Đấng Giác Ngộ, về Phẩm Chất (Giáo Pháp) ngài đã dạy, và về Tăng đoàn; quán niệm về giới hạnh; và quán niệm về chư thiên cùng niềm tin, giới hạnh, sự học hỏi, sự buông bỏ và sự nhận biết đã đưa họ đến chỗ được sinh vào những cảnh giới ấy. Từ những sự quán niệm đó, ta sinh khởi một cảm giác mãn nguyện. Cảm giác mãn nguyện ấy mang lại cho ta một nền tảng để từ đó từ bỏ cấu uế, gột sạch cấu uế khỏi tâm.

Ngoài điều đó, ngài khuyến khích giữ gìn tám giới trong ngày:

1. Tránh sát hại bất kỳ chúng sinh nào
2. Tránh lấy những gì không được cho
3. Tránh hoạt động tình dục
4. Tránh nói dối
5. Tránh rượu, men say, và những thứ gây xao lãng hay say sưa
6. Tránh ăn ngoài thời gian thích hợp (trước bình minh và sau giữa trưa)
7. Tránh múa hát, chơi nhạc, giải trí, đeo tràng hoa, dùng nước hoa, mỹ phẩm, đồ trang sức và làm đẹp
8. Tránh dùng giường nằm cao sang và xa hoa.

Theo cách này, trong ngày ấy ta sống cuộc đời mình tương tự như cách những bậc đáng kính sống trọn cả đời các ngài.

Ngoài ra, vào những ngày này, ta có cơ hội phát triển trọn vẹn hơn sự liên tục của "sự nhận biết về sinh và diệt, thâm nhập, cao thượng, đúng đắn, và dẫn đến sự chấm dứt khổ." (SN 55.37)