

DẤU CHÂN PHẬT 14 (14)

ĐỪNG XEM THƯỜNG GIỚI ĐỨC

Tối nay con mời chúng ta tu học và tìm hiểu theo tinh thần Tám Đứng mà Đức Phật đã chỉ dạy.

Chiều nay con có mời chúng ta xem lại phương pháp Tám Đứng trong quyển *Tóm tắt Ngũ uẩn* và thử kiểm soát xem suy nghĩ, lời nói, hành động của chúng ta có theo Tám Đứng này, chúng ta có thực hành không ạ?.

Thì như vậy, chúng ta thấy Chánh Kiến là sự thành tựu trí tuệ về ngũ uẩn, trí về vô minh, trí về đoạn diệt vô minh hay trí về Tám Chánh Đạo. Đó là những trí về khổ, khổ tập, khổ diệt và khổ diệt đạo.

Chánh tri kiến ở đây có nghĩa là chúng ta phải thành tựu trí tuệ về ngũ uẩn. Điều này là điều mà chúng ta đã được học hiểu trong thời gian vừa qua.

Trong phần Chánh Tư Duy là tư duy về ly dục, tư duy về ly sân, tư duy về bất hại. Trang sau là giải thích theo nghĩa phương pháp Tám Đứng, tức là suy nghĩ về việc ly dục, suy nghĩ về việc ly sân, suy nghĩ về việc không hại mình và không hại người.

Chánh Ngữ là từ bỏ nói dối, từ bỏ nói hai lưỡi, từ bỏ nói lời độc ác, từ bỏ nói lời phù phiếm. Thì đó là lời nói đúng.

Trong Chánh Nghiệp: từ bỏ sát sanh, từ bỏ lấy của không cho, từ bỏ tà hạnh trong các dục.

Chánh Mạng: từ bỏ nghề bán vũ khí, bán người, bán thịt, bán thuốc độc. Đối với người cư sĩ đó là năm nghề từ bỏ. Còn Chánh Mạng đối với các vị xuất gia, nếu muốn tìm hiểu thì tìm hiểu kỹ trong kinh *Sa Môn Quả*, bài kinh số 2 trong *Trường Bộ Kinh* .

Chánh Tinh Tấn là tinh tấn chế ngự sáu căn, tinh tấn đoạn tận tham sân trong nội tâm, tinh tấn tu tập Tứ Niệm Xứ và tinh tấn hộ trì các thiện pháp quán tưởng đã thành tựu.

Chánh Niệm là an trú tâm trong niệm thân, niệm thọ, niệm tâm, niệm pháp.

Chánh Định là tu tập định tâm theo Tứ Thiên.

Thì đây được gọi là con đường với tám sự chân chánh, là đạo lộ tu hành với tám điều chân chánh mà một người tu cần phải đưa đời sống của mình vào trong việc thực hành tám sự chân chánh này. Một người con Phật chân chánh sẽ đưa thân tâm mình vào tám điều chân chánh mà Đức Phật đã chỉ dạy.

Chúng ta tu tập bất cứ cái gì thì trong đời sống của chúng ta, nếu chúng ta đã hiểu về Đức Phật - người thầy vĩ đại, người cha vĩ đại của mình - đã tu tập phương pháp gì, đạo lộ gì, con đường gì để đi đến sự giải thoát, thì khi

chúng ta là người con Phật chân chánh, chúng ta phải đi theo đạo lộ đó. Đạo lộ mà Ngài đã đi qua, đã thành tựu và đã chứng đắc.

Trong buổi tối hôm nay, chúng ta sẽ nhấn sâu vào hai cái Chánh: Chánh Kiến là cái mà chúng ta đã tu học hôm nay rồi. Trong phần Chánh Niệm, con có chia sẻ một số bài Tứ Niệm Xứ trên mạng, chúng ta có thể xem lại.

Trong phần Chánh Định, hiện tại chúng ta bắt đầu đi vào thiền tập 16 hơi thở. 16 hơi thở này là cây cầu bắc đi vào Chánh Định. Khi chúng ta thực hành trở về với hơi thở, cảm giác toàn thân, rõ biết trước mặt và tỉnh giác trong nội tâm, là chúng ta đi vào ba bài tập đầu trong 16 hơi thở. Sau này, khi thuần thục, chúng ta có thể nghe thêm những bài về 16 hơi thở mà con cũng đã đề trên mạng.

Hiện tại thì tối nay cùng nhau chia sẻ sâu sắc hơn trong hai phần là suy nghĩ đúng và nói lời đúng.

Suy nghĩ đúng hay là Chánh Tư Duy: tư duy về ly dục, tư duy về ly sân và tư duy về bất hại, hay là suy tư về cách để mình ly dục, suy tư về cách để mình ly sân và suy tư về những việc đưa đến không hại mình, hại người.

Thì khi một suy nghĩ đúng được hình thành thì lời nói đúng sẽ được hình thành. Khi mà trong nội tâm của chúng ta cái tuệ về ngũ uẩn được thành tựu, thì chúng ta sẽ nhìn thấy được những dòng suy nghĩ của mình ngày một rõ, ngày một sâu sắc. Đó là thấy ý hành.

Khi chúng ta thấy được ý hành không đẹp, không hiền thiện, nó nghĩ sai quấy, nghĩ những việc làm sao để thỏa mãn dục vọng của mình, làm sao để thỏa mãn lòng sân của mình, và suy nghĩ những vấn đề ngu si, làm hại chính bản thân và làm hại những người xung quanh, thì khi chúng ta thành tựu Chánh Kiến, những suy nghĩ bất thiện như vậy khởi lên, chúng ta sẽ thấy biết, sẽ có thể tự điều chỉnh được.

Khi chúng ta điều chỉnh những dòng suy nghĩ của mình, không nuôi dưỡng những dục ái, tham, sân, si, thì sau đó những lời chúng ta nói ra sẽ là những lời của Chánh Ngữ, không đưa đến làm khổ mình, khổ người. Đó là vấn đề của người đi được vào trong dòng Chánh Kiến, tức là mở được tuệ nhãn, tự thân thấy được ngũ uẩn.

Nhưng mà còn trong hiện tại này thì sao? Tức là đang ở trong hiện tại, khi chúng ta mới chập chững đi vào con đường này, mới thấy có sự rõ ràng minh bạch trong con đường này, chúng ta thấy thích. Nhưng mà cái tuệ thật sự về tự thân chúng ta chưa có thành tựu, tức là chúng ta vẫn chưa nhìn trọn vẹn đầy đủ về ngũ uẩn, cho nên cái tuệ về Ngũ uẩn chưa thành tựu.

Thành ra những suy nghĩ về hơn thua, tật đố, ganh tỵ, ích kỷ, hẹp hòi, những suy nghĩ làm mệt mỏi cho mình, làm buồn cho người, thì mình vẫn chưa thấy được, chưa phát hiện được. Rồi trong lời nói cũng vậy, chúng ta cũng chưa đủ tuệ để nhìn ra mình có làm đau lòng người khác hay không, làm phiền lòng người khác hay không, làm nhức nhối tim gan

người khác hay không, làm người khác mất ăn mất ngủ hay không. Vì trong tâm mình nuôi dưỡng những tư duy về sân hận, tư duy về hơn thua, tư duy về những xấu xa, tư duy về người khác vậy, người khác nọ, người khác kia, mình không nhìn ra được nội tâm của mình, không nhìn ra được những tư tưởng suy nghĩ xấu về người khác.

Do mình giữ những tư tưởng suy nghĩ xấu về người khác, những kiến chấp với người khác, rồi mình nói ra những lời làm người khác đau lòng, nhức óc, họ mất ăn mất ngủ, họ phiền não, họ khổ đau. Khi chưa thành tựu Chánh Kiến thì mình sẽ có những sai lầm đó. Khi mới tu tập con đường này, mới chập chững đi vào con đường này, thì những sai lầm này của mình nó cũng sẽ vẫn còn.

Vì vậy mình rất cần những bảng nguyên tắc. Bát Chánh Đạo được xem là một bảng nguyên tắc, để trong giai đoạn đầu, mình chưa có Chánh Kiến nhưng nhờ nguyên tắc sống này mình vẫn có thể kiềm hãm được những khẩu nghiệp, ý nghiệp của mình.

Thành ra đi theo con đường Bát Chánh Đạo này, trong bước đầu tu tập còn ở chỗ tranh sáng tranh tối, trí tuệ chưa viên mãn, thì việc giữ giới hạnh theo Chánh Tư Duy, Chánh Ngữ, Chánh Nghiệp, Chánh Mạng là điều hết sức quan trọng. Nhờ đó mình sẽ kiểm soát lại suy nghĩ, lời nói và hành động của mình. Rồi sau này khi đi vào dòng của Chánh Kiến rồi thì những cái này lại càng trong sáng, mạnh mẽ và càng hồn nhiên hơn nữa.

Chia sẻ trong việc nhận diện ngũ uẩn và chia sẻ trong trí tuệ nhìn rõ được chân tướng của cuộc sống, nhìn được sự thật của Ngũ uẩn, sự thật về thân tâm, sự thật về cuộc sống, đó là những điều mà con đã chia sẻ trong thời gian vừa qua với chúng ta. Đó là những chia sẻ khởi đầu để chúng ta có cái nhìn rõ ràng về con đường mà chúng ta xem xét để dẫn thân vào trong đó. Đó là sự khởi đầu.

Nhưng mà để bắt tay vào trong sự tu học này thì chúng ta phải đi theo con đường của Giới - Định - Tuệ. Tức là mình bắt tay vào sự tu hành thì điều đầu tiên hết là phải xem trọng việc giữ giới. Khi cái tuệ về ngũ uẩn chưa có thành tựu thì việc đưa đời sống thân tâm mình vào trong giới hạnh, đức hạnh, nét hạnh hiền thiện của người tu là điều hết sức quan trọng.

Thành ra con mời chúng ta ở đây, những vị cư sĩ đang có mặt ở đây, là con mời chúng ta lưu ý trong sự tu tập giữ giới. Nếu thật sự mình muốn đi vào trong một đời sống trong sạch, trong lành, thanh cao, cao thượng, hiền thiện thì mình phải bắt đầu đời sống đó bằng sự giữ giới. Phải tập giữ giới, phải bắt đầu sự tu bằng sự giữ giới. Kết hợp trong đó là mình phải dành thời gian để mình ngồi thiền, làm cho an tịnh dòng ý hành ở trong mình để mình có thể nhìn rõ hơn về Ngũ uẩn và những tham, sân, si ở trong mình.

Trí tuệ, tức là khi nói bắt đầu đi vào sự tu này thì ba pháp mà chúng ta phải song hành đó là Giới hạnh, Thiền định và Trí tuệ. Nếu trong sự tu này mà chúng ta không có thiền định thì sự tu này chúng ta không thể đi

sâu được. Về phần trí tuệ thì chúng ta được chuẩn bị trí tuệ về Ngũ uẩn rồi, vấn đề còn lại là chúng ta phải như lý tác ý, phải tư sát về thân tâm để nhận diện trí tuệ đó.

Như vậy, khi bắt tay vào sự tu hành thì ba pháp phải đồng đẳng với nhau, ba pháp phải vận hành song hành với nhau, đó là Giới hạnh - Thiền định - Trí tuệ.

Và một trong những giới hạnh đầu tiên mà một người tu phải tu tập liền, tu tập lập tức, đó là giới hạnh về một cái tâm hiền lành, hiền thiện, hiền dịu, dễ thương. Đó là giới hạnh đầu tiên mà người con Phật phải thực tập.

Mình tu hành cái gì đi chẳng nữa mà mình không có hiền, mình đối đáp qua lại, mình trả đũa qua lại từng lời từng tiếng một, thể hiện một cái tâm đầu đá rất là hăng say thì một người tu như vậy là không có đẹp. Hình tượng một người tu như vậy là không có đẹp.

Đầu tiên hết của giới hạnh này là tập bớt lời, tập ít nói, đừng nói nhiều quá, đừng nói mê quá. Nhiều khi nói rồi mê man, mê man, hết nói cái này tới nói cái nọ, đến cái kia. Thành ra đó là một trong những cái nét hạnh, giới hạnh ban đầu của một người tu.

Mới tu, mới đi vào sự tu tập thì bớt lời nói lại. Khi nói thì phải thận trọng, chọn lời để mà nói. Biết kiềm chế, biết quản thúc khẩu hành của mình. Bớt nói những lời khoe khoang, bớt nói những lời ta đây, bớt nói những lời tỏ lộ cái hay của mình ra. Bớt lại, phải bớt lại. Rồi lại tu tập đưa vào

trong đó một cái tâm hiền, một cảm giác thật là hiền, thật là lắng dịu, thật là dễ thương. Tập cho cái thọ của mình, cái tâm của mình nó lắng xuống. Cái thọ của mình trước khi tu nó dâng lên thì bây giờ mình tập cái tâm hiền là mình không cho cái thọ cho dâng cao.

Người không tu, cái thọ lúc nào cũng dâng cao. Và chính vì nó dâng cao nên bên ngoài đưa vào cái gì, nói cái gì, làm cái gì một cái cho nên nó luôn sẵn sàng ở mức độ là bung ra phản kháng. Bây giờ để giải tỏa, để làm dịu dòng cảm giác lúc nào cũng dâng cao, dâng cao lên như vậy là cảm giác của bản ngã, cảm giác của hơn thua, cảm giác của ta đây, cảm giác gọi là tranh giành với nhau trong từng lời ăn tiếng nói.

Cảm giác của chúng sanh luôn dâng cao. Thành ra vì vậy mà trạng thái tâm dao động và dễ tạo nghiệp.

Thì bây giờ muốn làm cho dòng cảm giác này dịu lại để bớt tạo nghiệp lại thì đưa nó xuống, làm dịu nó xuống, làm cho nó sâu lắng xuống, không làm cho nó coi lên trên nữa. Khi nó coi lên trên thì khả năng nó dâng lên tràn ra và bốc hơi rất là mạnh. Và bây giờ làm cho nó lắng dịu, lắng sâu xuống trong thân tâm của mình thì bên ngoài đừng vô nếu nó có trôi lên chẳng, vì nó ở mức thấp này, thì khi nó trôi lên nó cũng chỉ trôi lên một chút thôi.

Còn bây giờ khi mà nó luôn ở mức cao này thì hễ nó trôi lên một cái thì nó sẽ ra tới cái khẩu. Thành ra bước đầu đi vào trong sự tu tập này, chúng

ta rất rất là cần phải tu tập một trạng thái, một nội tâm phải làm cho nó lắng xuống, nó dịu xuống, nó lắng xuống. Thì như vậy chúng ta mới đỡ mệt mỏi trong những sai lầm khi mà cảm xúc dâng cao.

Trước đây có nhiều bài tập con đã mời chúng ta thực tập về tâm hiền, thường xuyên lấy cái định tướng là một cái tâm hiền, một tâm hiền hòa, hiền lành, ngọt ngào, dễ chịu ở phía bên trong, an trú trong định tướng đó. Khi tu tập tâm hiền là chúng ta cũng dùng một định tướng đó. Và định tướng đó là gì? Là một cảm giác thật là hiền dịu, thật là lắng dịu, thật là dễ chịu, sâu sắc ở phía bên trong, cho những cảm giác mà sôi sục hăng say trong người của mình nó được dịu xuống, nó được xì ra, xì cái hăng khí. Mình tập tâm hiền để cho khí nó nhả ra, nhả ra, thì phải tập điều đó.

Khi tập tâm hiền như vậy thì cái tâm hăng say hơn thua, bực bội, cáu giận của mình nó sẽ dịu xuống. Sau đó kết hợp tu tập thiền định 16 hơi thở ở trong đó, kết hợp với sự tu tập như lý tác ý ở trong đó sẽ đào thải những phần lắng xuống, mình sẽ đào thải.

Thành ra tu cái gì thì tu nhưng phải nhớ trong mình câu: hiền, hiền, hiền. Người tu tâm thật là hiền. Tu rồi, tu rồi thì tâm này phải thật là hiền dịu, phải thật là lắng dịu. Người tu tâm thật là hiền không có hơn thua với ai ở đời hết, không có tranh cãi với ai ở đời hết, không có ta đây với ai ở đời hết. Bỏ tất cả những cái hơn thua, những cái tranh cãi, những cái ta đây đối với cuộc đời này và tập cho cái tâm này nó phải thật là hiền, hiền, dịu, hiền, dịu.

Dịu là cho cảm thọ trong người nó lắng dịu xuống. Những cái cảm thọ của bông bột, những cái cảm thọ của nông nổi, những cái cảm thọ của hơn thua, cho nó dịu xuống, cho nó lắng xuống. Có cái gì mà hơn thua? Có cái gì mà buồn giận? Không hơn thua, không hờn giận đối với cái gì ở trên đời. Hơn thua, hờn giận, phiền não và khổ đau là vì dính mắc, trói buộc đối với lại những sắc, thọ, tưởng, hành, thức phía bên ngoài thôi.

Thì đã được học hiểu tất cả chỉ là sắc, thọ, tưởng, hành, thức thì hơn thua, buồn phiền, sân hận, tức giận để làm gì? Để được gì? Để được gì trong dòng trầm luân này? Không được gì cả. Hãy buông ra tất cả.

Khi mà trong mình thấy mình khởi lên tư duy suy nghĩ, tư duy về dục, tư duy về sân, tư duy về những cái ngu si, muốn đối đáp, muốn hơn thua, muốn làm những điều gì đó để gây đau khổ cho người, mình phải nhìn lại cái tư duy đó. Nhìn cái tư duy đó cũng là mình đang nhìn lại cảm thọ. Mình phải vận hành như lý tác ý để mình đào thải cái thọ đó, đào thải cái tư duy đó.

Thì khi mà những tư duy về sân, về dục, về ngu si, về hại mình, hại người được đào thải thì mình sẽ không thốt ra những lời nói với cái tâm hơn thua, với cái tâm sân hận, với cái tâm bực bội, với cái tâm buông lung phóng dật của mình.

Đức Phật là một người luôn rất cẩn trọng trong lời nói. Ngay cả thuyết pháp cũng như vậy, nhiều khi thưa hỏi thỉnh Ngài ba lần Ngài mới thuyết giảng chứ không phải hỏi một cái là giảng.

Thì chúng ta là những người con Phật, chúng ta đi theo dấu chân của Ngài, đi theo con đường đưa đến giải thoát mà Ngài đã đi, thì chúng ta phải tu học cái nét hạnh này là phải biết cẩn trọng trong lời nói. Tránh đừng nên nói những lời đưa đến sân hận cho người, đưa đến buồn giận cho người, đưa đến đau khổ cho người, đưa đến uất ức cho người. Tránh những lời nói như vậy. Tránh những lời nói xấu người, nói sau lưng người, nói đâm thọc người. Tránh những lời nói như vậy. Tránh những cái lời nói người ta ôm sự đau buồn đó, người ta ôm sự thù hận đó suốt cả cuộc đời.

Có khi mình chỉ thốt ra chừng ba giây, hai giây, một giây thôi nhưng mà người ta nhớ một giây phút đó, cái lời nói nạt nộ đó, lời nói khó chịu đó, lời nói bươi móc đó, lời nói mỉa mai đó. Người ta thù hận và ghi nhận đến suốt cả cuộc đời. Còn mình thì thốt ra đã miệng của mình rồi, có một giây à, nhưng mà người ta ôm hiềm hận đến cả một cuộc đời.

Thành ra Đức Phật dạy rằng: “Con người được sanh ra, sanh với búa ở trong miệng.” Thành ra phải biết cẩn trọng trong lời nói của mình. Mình ráng theo chánh ngữ: từ bỏ nói dối, từ bỏ nói hai lưỡi, từ bỏ nói lời độc ác, từ bỏ nói lời phù phiếm linh tinh.

Là người cư sĩ mình có thể làm những cái nghề buôn bán. Nhiều vị nói rất là khó giữ về cái lời nói dối. Thật ra giữ được chứ không có gì khó hết. Đâu có ai đi đến mua hàng mà bắt mình nói cái giá thiệt của mình mua cho người ta nghe đâu, phải không ạ? Đâu có ai đi mua hàng mình mà người ta bắt mình nói thiệt cái giá mình mua cho người ta nghe đâu, phải không ạ? Mà nếu có những người đặt câu hỏi như vậy mình cũng chỉ cười à: làm sao mình nói cái thiệt cái đó cho chị được, đó cũng là những lời nói thật.

Và rồi nhiều khi mình buôn bán tự mình, người ta trả giá mình nói: cái này lời đâu có bao nhiêu đâu chị ơi đừng có bớt, nhưng thật ra mình lời nhiều. Tại mình thốt ra lời không có bao nhiêu hết, thành ra mình nói dối rồi. Thành ra trả giá nếu mình bán được thì bán, không bán được thì thôi, mình im lặng. Món đồ đó hai chục đi, người ta trả giá 18, 19 mà mình mua có thể chừng 10 - 11 - 12. Nhưng mà mình nói: trời ơi mua cái này tới 15, 16 lận, giờ bán 17 - 18 sao bán. Như vậy cũng tự mình nói dối thôi chứ đâu có ai bắt mình nói dối đâu.

Thành ra không phải nói mua bán mình khó tránh nói dối. Không phải như vậy. Bây giờ món đồ này giá như vậy chị mua được thì mua, không thì thôi, chứ bớt thì xin lỗi không có bớt được. Như vậy có nói dối đâu, phải không ạ? Vẫn vuông tròn, vẫn giữ được cái giới về lời nói của mình. Mà tại mình tự nguyện nói dối không à. Thành ra mình quen rồi trong cái khâu nghiệp nói dối đó.

Nhiều những vấn đề khác người ta hỏi mình nếu nói không được thì hoặc là cười hoặc là bẻ lái câu chuyện sang chỗ khác, chứ không phải ngay chỗ đó là nói dối vô. Không nhất thiết như vậy. Nhiều cách lắm. Hoặc cũng có khi nói thẳng là: xin lỗi, cái này nói không được, tùy trường hợp. Hứa người ta không được thì giữ cái lời nói đó. Hoặc lái sang câu chuyện khác làm cho nó lệch hướng cái vấn đề đó ra để không có trả lời cái vấn đề đó.

Nhiều cách lắm. Tại vì mình không có quen, mình chưa có đi vào chánh tri kiến, thành ra lời nói của mình ăn nói bung thừa, dễ dàng nói dối.

Bây giờ, đối với Tín Toàn thì ngay cả trong những lời nói đơn giản như vậy Tín Toàn cũng vẫn rất là cẩn trọng. Có nhiều khi mình nói cho nó một phút thôi nhưng mà nó ra mười phút. Đó là những cái nhỏ nhặt thì đúng ra đó là những chuyện bình thường không có ai nói hết. Nhưng mà đối với Tín Toàn trong sự tu học này thật sự là càng ngày càng về sau, dần dần về sau, trong những lời mình nói mình hay nhìn lại và cẩn thận dữ lắm.

Thí dụ người ta mời mình ăn cái gì cũng vậy. Thí dụ như ngày xưa mình nói ăn rồi nhưng thật ra mình chưa có ăn, nhưng mà mình trả lời như vậy đã là nói dối rồi. Sau này biết rồi thì người ta mời mình ăn nếu mình không muốn ăn thì mình nói: dạ thôi chưa muốn ăn, một hơi nữa ăn, bây giờ không có đói, chứ mình không có nói là mình ăn rồi.

Thành ra trong sự tu học này, khi mà mình thật sự đi đúng bằng con đường của Bát Chánh Đạo, khởi sự của sự tu bằng chánh tri kiến thì cái trạng thái

nội tâm của mình được gọi là trạng thái tâm. Từ từ nó sẽ đi đến chỗ gọi là hướng thượng. Tâm của mình trong sự tu tập, thân tâm mình nó càng đi lên cái chỗ là hướng thượng, đi lên trong cái sự thanh cao, trong cái sự trong sạch, trong cái sự ngày càng từ bỏ những cái bất thiện trong con người của mình.

Càng ngày, càng ngày mình càng nhìn thấy khuynh hướng trong mình, lời mình nói ra tránh xa, từ bỏ được rất là nhiều những cái lời nói mà không có chân thật. Bỏ được, càng ngày càng ngày bỏ được nhiều. Mỗi một lời mình nói ra, thấy ai buồn, ai phiền mình nhẹ nhàng mình dễ dàng xin lỗi liền. Mình thấy mình không có câu nệ trong việc xin lỗi.

Thí dụ như ngày xưa bản thân con cũng như vậy. Nói ra cái gì đó thấy ai giận, trong lòng người ta giận mặc kệ người ta. Chuyện tui đúng là tui phải nói à, giận thì ráng chịu. Nhưng mà càng về sau này khi nói chuyện, con tập sự lắng nghe. Lắng nghe lời người ta nói. Khi người ta nói người ta giận phải lắng nghe cái giận của người ta. Người ta nói người ta giận mình ở chỗ này nè, mình phải suy nghĩ trở lại. Người ta giận ở chỗ đó đó tức nhiên là điều này nó không đúng với cái tâm của người ta, nó không có hợp với tâm của người ta thì mình phải nghe được cái tiếng nói đó trong cái tâm của người ta.

Chứ không phải mình nghe tiếng nói của mình, không phải mình nghe thấy đúng sai của mình. Mà bây giờ mình không được nghe thấy cái đúng sai của mình, mà mình phải nghe tiếng nói trong tâm của người ta. Khi

mình thấy trong tâm người ta buồn phiền tức là cái điều này làm cái gì đó trong nội tâm của người ta không thích hợp với người ta. Hoặc là mình nói những lời mà du khổng người ta, mình nói những lời không đúng với suy nghĩ người ta. Không có mà mình nói người ta có. Thành ra mình phải để tâm lắng nghe trở lại, tập lắng nghe trở lại.

Ngày xưa mình tu học mình nói, mình chỉ biết mình nói. Mình chỉ nói trong cái tâm hơn thua của mình. Mình chỉ nói trong cái tâm đúng sai của mình, mà mình không biết nhìn người. Không thấy biết gương mặt người không vui rồi, gương mặt của người khó chịu rồi, lời người nói ra thấy phiền rồi mà mình không nhìn lại.

Càng ngày càng tu tập về sau, mình nói ra lời nói của mình nó cũng giảm bớt cái độ căng thẳng, giảm bớt cái độ nặng nề, giảm bớt cái độ làm cho người ta bức bối khó chịu. Rồi mình lắng nghe cái lời của người nói đối diện họ có phiền não, có buồn lòng cái gì hay không. Khi thấy sai rồi thì phải tập thoát ra khỏi cái bản ngã của mình để nói lên những lời xin lỗi.

Và trong cuộc đời của con đã nhiều lần nói lời xin lỗi mặc dù mình không có lỗi. Có lỗi xin lỗi là chuyện bình thường. Nhưng mà thực tế cũng rất là đáng cay. Có nhiều người có lỗi mà không xin lỗi. Có lỗi rồi nói chuyện huê huê chơi rồi cho qua loa để làm huê với người ta, chứ nhất quyết không mở lời xin lỗi vì cái ngã mạn của mình, cái ta của mình, cái tôi của mình to lớn quá. Nó không thoát ra được cái ta đó, cái bản ngã đó để thốt lên lời xin lỗi.

Thành ra, làm sai biết người ta buồn rồi cười xuề xòa, nói xuề xòa cho qua chuyện nhưng nhất quyết không hả miệng xin lỗi. Những cái đó phải nói cũng là tệ lắm, bản ngã to tướng quá, to tác quá, bự sự quá.

Khi chúng ta học hiểu rồi, chúng ta phải vượt qua, phải đâm thủng qua được cảm giác bản ngã đó. Cái chỗ người ta không vượt qua được là gì? Cái cảm giác của bản ngã. Khi mà chúng ta nói bản ngã cao là gì? Cảm giác của vị đó về cái ta, cái tôi. Cái cảm giác này nó to, nó phình, nó trương, nó rộng, nó lớn, nó nặng và vị này bị cái cảm giác này nó đè. Do vị này nằm phía sau cái cảm giác nên không bung ra được, không đâm thủng được cảm giác bản ngã để thốt lên được cái lời xin lỗi.

Và có nhiều người nhiều khi cả một đời không bao giờ hả miệng nói lên lời xin lỗi với bất cứ ai, dù là mình làm cho người ta buồn lòng. Thành ra, phải tập nhiều lắm trong sự tu tập này, tập nhiều lắm.

Đã có nhiều lần trong cuộc đời con phải xin lỗi những người mà con không hề làm lỗi. Vì hòa giải, vì hòa thuận, vì vậy, vì khác mà phải xin lỗi. Suy xét lại thật sự thấy mình không có lỗi nhưng mà phải xin lỗi. Và tập cho mình một cái gọi là cái tâm, cái thọ dễ dàng xin lỗi.

Con cháu mà nó buồn cái gì mình cũng phải xin lỗi nó, nó không vui cái gì đó mình cũng xin lỗi nó. Phải tập dễ dàng xin lỗi: xin lỗi người trên, xin lỗi kẻ dưới, dễ dàng thốt ra lời xin lỗi. Xem lời xin lỗi như là một cái làm xoa dịu cái lòng sân hận, tức giận của con người. Mình xem cái lời

xin lỗi như là một cái ly nước mát mà đem cho một người đang khát nước. Xem cái lời xin lỗi đó đưa đến, đổi lấy cái sự nhẹ nhàng, hòa dịu trong gia đình.

Mình phải xem lời xin lỗi đó là một viên rất là quý để giải tỏa những phiền não, đau khổ, khó khăn giữa mình và người. Phải biết vận hành lời xin lỗi đó, phải biết sử dụng lời xin lỗi đó.

Tuy là sống với một cái tâm như vậy mà con gặp rất là nhiều chuyện đắng cay trong cuộc đời của mình. Không phải sống như vậy mà mình luôn gặp được những cái điều tốt lành đâu. Ngay cả trong những cái khó khăn như vậy cũng là những cái duyên để mình nhìn lại rất là nhiều, nhiều lắm những cái đức hạnh, những cái nét hạnh chúng ta phải tu hành, phải tu hành.

Không phải nói tu tập ngũ uẩn chỉ có nhìn vô ngũ uẩn không, không phải như vậy. Phải tập nhiều đức hạnh, nét hạnh hiền thiện của một người con Phật. Tập cái tâm hiền, lắng dịu, dễ chịu, dễ thương, sâu sắc, khả ái để cho nó bớt bốc, nó bớt cháy, nó bớt thiêu đốt người, nó bớt thiêu đốt mình. Nó phải dịu xuống, dịu xuống và dịu xuống.

Tập trong đó là cái tâm nhẹ nhàng, dễ dàng xin lỗi. Lời xin lỗi phải nằm ở trên miệng. Việc gì không hay phải xin lỗi liền, không tốt phải xin lỗi liền, làm người ta không vui phải xin lỗi liền. Phải khéo tập những điều như vậy. Trong lời nói, suy nghĩ, hành động phải quán sát, cẩn trọng, gìn

giữ nó thì từ từ mình sẽ giảm thiểu sai lầm trong suy nghĩ, sai lầm lời nói, đưa thân tâm mình đi vào chánh tư duy, chánh ngữ, chánh nghiệp, chánh mạng.

Rồi phải biết tập cái tâm rộng lượng, dễ tha thứ khi người bị những sai lầm, những hiểu lầm gì đối với nhau, nói với mình những lời cay đắng. Mình phải biết thông cảm, sống bằng một cái tâm thông cảm, tha thứ cho những cái lỗi lầm mà người đã mang đến những đau khổ này cho mình. Người đã mang đến cho mình những lời đắng cay, người mang đến cho mình những lời ác độc, người đã mang đến cho mình những lời nói tan ruột nát lòng.

Thấy được những điều đó rồi thôi hãy thông cảm vì vô minh, vì tham sân si, vì ngã mạn, vì vô trí đối với bản thân này mà người đã nói như vậy với mình, làm như vậy với mình. Thôi hãy thương, hãy hiểu, hãy thông cảm điều đó, hãy tha thứ.

Tập một cái tâm tha thứ, thương yêu và bỏ qua cho cái điều đó. Tập một cái tâm lượng bao dung, hiểu được cái vô minh của người, hiểu được cái si mê của người mà thương và không có hờn giận gì nữa.

Thì như vậy đó. Trong sự tha thứ như vậy: tha thứ cho người là tha thứ cho mình, bao dung cho người là bao dung cho mình, độ lượng cho người là độ lượng cho mình. Phải tập. Khi mình còn giận hờn người, mình không

tha thứ cho người, mình sẽ làm khổ mình thôi, làm đau mình thôi, làm hại mình thôi.

Nhiều khi người ta nói rồi người ta quên, người ta không nhớ. Mà nhiều khi người ta cũng không biết cái lời nói đó làm đau mình nữa. Nhiều khi người ta nói do vô tình, do thói quen ăn nói sỗ sàng, do vô minh, do hiểu lầm. Người ta không biết đó làm đau lòng, nát ruột mình, người ta không biết. Nhiều khi người ta lỡ lời. Nếu chẳng là cố ý thì đây là sự cố ý trong cái tâm vô minh, ở trong một cái tâm hôn mê, tâm hơn thua, tâm ngã mạn, tâm ganh ghét, tâm tật đố. Vì một cái tâm tật đố ganh ghét ta đây mà người ta đã phát ra những lời làm đau lòng mình.

Tập có một cái nhìn, cái hiểu rõ như vậy thì thôi, thấy thông cảm, thấy thương cho người. Khi đó, nhìn lại mình sẽ thấy những buồn phiền, sân hận trong mình tan biến hết. Mình còn chưa hiểu hết mình mà, còn chưa nhìn thấy hết tham sân si của mình mà, còn chưa thấy hết những cái ngã mạn của mình mà, còn chưa nhìn thấy hết những tâm ganh tỵ, tật đố, hơn thua, ta đây của mình mà. Thì người cũng vậy thôi. Giờ giận ai đây? Giận cái vô minh đi? Giận cái si mê ư? Giận hơn thua, chấp trước ư? Giận ai đây? Giận cái gì đây?

Khi nhìn được như vậy, khi thấy được như vậy, mình thấy cảm thọ trong người tan biến, sân hận trong người tan biến, chấp trước trong người tan biến. Từ những điều đó mình học những bài học cần trọng trong lời nói. Mình đã đau vì những lời nói của người rồi thì hãy tập đừng nói những

lời đau lòng người. Mình đã khổ vì lời nói của người rồi thì hãy tập đừng nói những lời làm đau khổ người khác. Mình đã bị thiêu đốt vì lời nói của người rồi thì hãy tập đừng nói những lời thiêu đốt người khác.

Tập thường xuyên ở trong mình. Tập cái hạnh quỳ lạy. Hai đầu gối lúc nào cũng sẵn sàng rớt xuống cái bịch quỳ lạy người. Luôn sẵn sàng quỳ lạy tất cả. Trong tâm mình, hình ảnh của mình quỳ lạy tất cả: từ người lớn cho đến người nhỏ, từ người trên cho đến người dưới, người giàu cho đến người nghèo, người cao sang cho đến người thấp hèn, những trẻ ăn xin ở ngoài đường, những người nghèo khổ, đói rách ở ngoài đường. Hai cái đầu gối này có thể quỳ xuống tất cả, có thể xin lỗi đối với tất cả, có thể quỳ lạy đối với tất cả.

Đừng để cho cái hình bóng của mình to tướng ở trong lòng mình. Đừng để cho cái hình bóng của mình tác oai tác oái trong lòng mình. Đừng để cho cái hình bóng của mình phình, trương, to chiếm khắp thân tâm mình. Hãy cho hình bóng của mình quỳ sụp xuống dưới đất, quỳ mọp sát dưới đất, cái đầu chạm dưới đất và giữ thật lâu để nó quỳ lạy tất cả chúng sanh trên cõi đất này, trên thế giới này, để nó xin được xả hình bóng của nó ra, xin cả bản ngã của nó ra, xin xả cái tôi của nó ra.

Luôn thấy hình ảnh của mình quỳ mọp sát đất, đầu chạm sát đất và giữ luôn tư thế đầu chạm sát đất, thầm nguyện rằng: cho con xin xả được cái bản ngã, cho con xin xả được cái hình bóng này ra, cho con xin xả ra hết cái tôi này ra, cái ta này ra, cái vô minh này ra, cái si ám này ra. Cho con

xin xả tất cả những cái tôi, cái ta, cái bản ngã hư ảo, cái vô minh, cái tham dục, tham si, tham muốn này. Cho con xin xả tất cả xuống lòng đất này.

Dạy dỗ những suy nghĩ, dạy dỗ những lời nói, dạy dỗ những cách nhìn. Chánh tư duy là gì? Là dạy dỗ suy nghĩ của mình. Chánh ngữ là gì? Là dạy dỗ lời nói của mình. Mình phải biết dạy dỗ, phải khéo dạy dỗ. Phải nhìn lại thân hành, khẩu hành, ý hành này, phải dạy dỗ nó. Không để cho nó lôi kéo mình vào trong con đường của khổ đau, vào con đường của tham sân si, của ngã mạn, của ta đây. Không để nó lôi kéo mình vào bất thiện pháp, những cái hôn ám pháp, si ám pháp. Phải khéo dạy dỗ nó.

Hiện tại chúng ta đang ngồi đây, chúng ta hãy tập đi. Đang ngồi đây mà tập quán tưởng như chúng ta tập tưởng bọt nước đó.

Bây giờ chúng ta hãy tưởng đến hình ảnh của mình đang quỳ mọp xuống đất, đầu chạm sát đất và xin sám hối, xin lỗi. Xin lỗi tất cả bạn bè thân hữu, bạn bè đồng tu và tất cả những ai đã phiền não về mình, đã buồn lòng về mình vì những vô minh si ám đầy mà mình đã phiền lòng họ. Quỳ mọp xuống và xin lỗi tất cả. Xin lỗi tất cả chư vị hữu tình trên cuộc đời này. Vì vô minh, vì si ám mà con đã làm phiền não quý vị, làm phiền lòng quý vị, làm tức tởm quý vị, làm khổ đau quý vị. Con chân thành xin lỗi tất cả.

Tu tập cái tâm hiền, tu tập bao dung rộng lượng, tu tập tâm từ bi, tâm hiếu và thương các loài hữu tình. Tu tập tâm sám hối và xin lỗi tất cả những loài hữu tình. Xả bỏ ra những tâm tư suy nghĩ làm hại, làm phiền não và

làm khổ đau tất cả các loài hữu tình. Đó là đức hạnh, là nét hạnh, là giới hạnh ban đầu của một người tu để đi vào được trong dòng pháp này.

Đi vào trong dòng pháp này mà còn vượn vượn tự đắc, còn ta đây ngã mạn, còn dèm pha, còn nói xấu, còn đặt điều, làm phiền não, nói đau khổ lẫn nhau thì không thể đi sâu được vào trong sự tu tập này. Giới hạnh là nền tảng để đi vào thiện pháp. Phải nhớ rằng giới hạnh là nền tảng để đi vào trong thiện pháp, là nền tảng để đi vào trong cao thượng pháp, là nền tảng để đi vào giải thoát pháp.

Giới hạnh là pháp dùng để phân biệt rõ giữa bậc Chân nhân và bậc không phải Chân nhân, phân biệt rõ giữa người có trí và người vô trí, phân biệt rõ người có chánh kiến và người không có chánh kiến. Phải dùng giới hạnh, đức hạnh làm những bước đi đầu tiên của mình, vững vàng của mình để đi vào trí tuệ đưa đến sự giải thoát này.

Người con Phật chân chánh không bao giờ được phép xem thường nét hạnh, giới hạnh, đức hạnh của mình trong sự tu tập này. Người tu mà không có giới hạnh, người con Phật mà không có giới hạnh, không có đức hạnh, không có nét hạnh thì không xứng đáng là một người con Phật, không phải là người con Phật đẹp.

Hãy là những người con Phật thật là đẹp. Đẹp từ trong đẹp ra ngoài. Đẹp từ giới hạnh cho đến thiện định và trí tuệ. Đẹp đầy đủ những giới hạnh,

đức hạnh hiền thiện và quý báu hiếm hoi mà một người phàm phu thật là khó tìm thấy.

Đừng bao giờ cho phép mình được xem thường giới hạnh, giới đức của một người tu. Luôn nhớ cố gắng trau dồi cái tâm hiền từ, cái tâm hiền lành, cái tâm hiền dịu, lắng dịu của một người tu. Trau dồi cái tâm độ lượng, cái tâm bao dung, cái tâm tha thứ của một người tu. Trau dồi sự an tịnh, sự định tâm của một người tu.

Con nhắc lại căn bản của sự tu tập, nền tảng của sự tu tập là **GIỚI ĐỨC - THIỀN ĐỊNH** và **TRÍ TUỆ**.