

KHI MẸ HAY SÂN 1 (06)

Cô: Nhắc lại câu hỏi của cô Hà, đó là mẹ cô có tập khí hay la, thì cô cũng có quán chiếu nhiếp phục, nhưng mà vì nó thường xuyên quá, làm cái sân nó sanh khởi, làm cho mình có sự khó chịu. Nhìn mình giải quyết trước cái vấn đề đó ha.

Khi mà mình ở trong đời sống gia đình, thì những người thân xung quanh mình có thể mình nói phần nhiều là người phạm phu, là chúng sanh. Cho nên, những tập khí của các chúng sanh, người này người kia, mà trong trường hợp mình gặp phải là mẹ mình, là người có tập khí hay la, hay sân, hay mắng, hay chửi, thì mình phải làm sao?

Trước nhất là mình phải tập thông hiểu được cái tập khí của mẹ mình. Mình là con của mẹ từ nhỏ tới lớn, mình tập quán sát trở lại những cái gì mẹ đã sống, đã trải qua, thì cho tới những điểm sau cùng, những nhân duyên trong cuộc sống của mẹ gặp là những nhân duyên gì. Tập khí mà hay la, hay mắng, chửi là từ lúc nào? Mình phải quán sát lại, mình phải quán sát để hiểu những nhân duyên mình được biết thông qua thời gian mình đã sống với mẹ, để hiểu được cái duyên vì sao mà mẹ hay sân như vậy.

Như vậy, trước nhất là mình phải tập quán sát và thông hiểu được những sự việc đang diễn ra đối với mẹ mình trong cuộc sống. Và diễn ra đối với mẹ mình cũng là đang diễn ra đối với mình, tại vì mình đang phải chịu

đụng cái sự sân đang diễn ra đối với mẹ mình. Sau khi mình quán chiếu được sự việc, mình thông hiểu được vấn đề, thông hiểu cái gì đang xảy ra đối với mình trong cuộc sống này, thì cái điều tiếp theo của mình là phải tập cái nơi ở tâm của mình là thương cảm, thương xót.

Thương cảm, thương xót đối với mẹ với cái tập khí như vậy, thứ nhất là bản thân của mẹ sống rất là khổ. Suốt ngày, cái lòng sân si nó thiêu đốt trong người, nó bức bối, khó chịu với một cái tâm thức tán loạn, không có định tĩnh phía bên trong, rồi đụng chuyện là dính mắc. Khi không có đụng chuyện thì lôi những chuyện ở quá khứ ra để sân si, trong một cái nội tâm nó đầy những thành kiến, đầy những định kiến, đầy những chấp trước, đầy những cái đòi hỏi.

Cho nên cái nội tâm đó rất là nóng bức, rất là bức xúc, rất là nóng sốt phía bên trong, dao động liên tục, không có an tịnh, không có lắng dịu, không có dễ chịu ở phía bên trong. Một người mà sống với một cái nội tâm như vậy hiện tại rất là đau khổ, vừa dao động, vừa bất an, vừa bức bối trong thân tâm. Cả thân lẫn tâm có nhiều cái bức bối.

Ngủ không được, cho nên 1 - 2 giờ đêm thức vẫn còn thức để la, để chửi. Tuy là sống ở trần gian, nhưng hầu như là đã đi vào trong địa ngục, lửa sân ngày đêm thiêu đốt, sự bức bối ngày đêm thiêu đốt, ăn không ngon, ngủ không yên. Thì khi mình nhìn, mình quán chiếu như vậy, mình khởi lên được cái lòng thương tội nghiệp. Tội nghiệp quá là cuộc đời này, tội

ngiệp quá là những chúng sanh đang đắm chìm, chìm lún ở trong sự sân si, ở trong sự vô minh, cái lòng dục chi phối.

Lòng dục trong đó là gì? Là một sự bức xúc, một cái sự không có thỏa mãn, có sự đòi hỏi nhưng không được thỏa mãn. Vì đòi hỏi và không được thỏa mãn, nên có cái sự bức xúc, khó chịu, bực bội, tức giận. Tâm thần thì dao động, tán loạn, không có ổn định, mình nhìn thấy vậy mình thương.

Người bình thường mình thấy như vậy, mình thấy còn thương, huống chi người đó là mẹ của mình. Đối với những bậc sanh ra mình trên cuộc đời này, mình nợ rất là nhiều và nợ rất là lớn. Cho nên, mình nhìn thấy như vậy, mình thấy thương xót trong lòng. Đó là pháp thứ hai khi mình đối diện với vấn đề.

Pháp thứ ba đối diện là sao? Là mình học hai chữ “chấp nhận”. Mình phải chấp nhận. Sau khi mình đã quán chiếu nhân duyên gì đưa đến mẹ mình như vậy, trong đời sống cũng vậy, sau khi mình khởi lên được sự thương xót như vậy, thì điều thứ ba là dạy mình phải biết chấp nhận.

Tập khí của mẹ như vậy, nhân duyên của mẹ như vậy, mình phải chấp nhận. Mình nói với mình: nếu không chấp nhận, mình sẽ sân hận, bực bội, sẽ tức tối. Tại sao mẹ không ngủ? Tại sao mẹ cứ la, cứ hét? Tại sao mẹ mắng chửi hoài? Tại sao mẹ lại làm phiền con quá trên cuộc đời này? Tại sao vậy? Bực bội mẹ quá đi, suốt ngày nghe mẹ la người này, hét người

kia, hết người nọ. Mẹ nói toàn những chuyện sân hận trên cuộc đời này. Mẹ làm con mệt mỏi quá đi, mẹ làm khổ con quá đi.

Khi mình sân hận như vậy, mình thấy cái khổ của mẹ. Thật sự là mình cũng khổ lắm khi mình có mẹ không có sự an tịnh, mà luôn đưa vào tai, mắt của mình những vấn đề sân si. Mình cũng khổ. Nhưng mình nhìn như vậy, thấy cái khổ của mình, nhưng quên đi cái khổ của mẹ. Mẹ đang sống trong dầu sôi lửa bỏng, đang bị cái lửa sân si, cái lửa vô minh thiêu đốt, lửa dục thiêu đốt. Mình quên đi cái ngọn lửa đó, thành ra mình thấy cái khổ của mình mà quên cái nỗi khổ của mẹ, thành ra mình sân hận.

Trong tâm mình, ráng nhớ cái nỗi khổ của người để thông hiểu. Sự sân hận trong mình sẽ giảm thiểu, sự không chấp nhận trong mình cũng sẽ giảm thiểu. Khi mình hiểu, sẽ có sự cảm thông, có sự chấp nhận. Khi tâm mình có sự cảm thông, có sự chấp nhận rồi, thì trong nhân duyên mình đang ở bên cạnh mẹ mình như thế nào, những nhân duyên thích hợp, những gì nhắc nhở, những gì khuyên can, những gì hướng dẫn cho mẹ, thì mình cố gắng hết lòng. Có thể làm được gì để nhắc nhở chỉ dẫn cho mẹ tu học thì mình sẽ làm hết lòng.

Dĩ nhiên sẽ rất khó khăn, khi mẹ mình có một tập khí hay sân hận như vậy. Nếu chẳng may mẹ mình có những vấn đề về thần kinh, có cái không bình thường khi la hét, thì trong trường hợp đó, mình cố gắng thường xuyên cầu nguyện. Mình cầu nguyện cho mẹ, rồi mình làm những việc

thiện gì mình có thể, và hồi hướng về cho mẹ. Mình bố thí, cúng dường, hay làm từ thiện gì, mình cố gắng làm, rồi hồi hướng về cho mẹ.

Trong nhà mình phải tu tập quán tâm từ. Trong trường hợp như vậy, mình phải cố gắng nhiều. Nếu mẹ có những hiện tượng về thần kinh, mình quán tâm từ để làm dịu lại cái tâm của môi trường mình đang sống, tâm của chư vị mình đang sống, thì cũng sẽ làm lắng dịu lại nội tâm của mẹ, không bị kích động bởi những người ở xung quanh. Mẹ bị bệnh như vậy, mình phải cố gắng tu tập, giữ sự bình tĩnh, giữ sự định tĩnh. Khi mình có sự bình tĩnh, sự định tĩnh, mình sẽ làm dịu lại cái tâm của mẹ mình.

Nếu mẹ mình có vấn đề gọi là suy nhược thần kinh, trạng thái thần kinh yếu, nhạy cảm, dễ bốc, dễ vầy khác mà mình không có sự định tĩnh, đừng chuyện mình cũng sân si lên, mình không làm dịu lại được cái khí bức xúc, điên loạn trong nội tâm người thân của mình. Thành ra, hễ mình thương người thân của mình, mình phải cố gắng tu tập thật nhiều. Bên cạnh đó, việc làm hiền thiện gì làm được, mình cố gắng làm rồi hồi hướng về người thân của mình, mà trong tâm của mình phải học hai chữ chấp nhận. Khi mẹ mình có tình trạng như vậy, thì chỉ chấp nhận, và trong cái chấp nhận đó, mình cho tăng trưởng tình thương. Mình suy nghĩ những gì có thể làm đem lại lợi ích tốt đẹp, lắng dịu nội tâm của mẹ, thì mình sẽ cố gắng.

Còn nếu mẹ mình có tánh hay sân si, cũng dễ hơn, cũng đỡ hơn. Dù là trường hợp nào đi chăng nữa, mình đều phải học hai chữ chấp nhận. Khi

học được hai chữ chấp nhận, mình phải học tiếp hai chữ kiên nhẫn. Phải kiên nhẫn chớ có bất nhẫn, tức là khi ở bên cạnh mẹ, sống chung với mẹ, mình phải kiên nhẫn. Dĩ nhiên, khi mình đang tu tập, cũng có những khi khởi lên sự bất nhẫn, sự khó chịu, sự mệt mỏi. Cái chuyện đó cũng phải thôi, vì mình cũng đang tu tập mà. Nhưng khi nó khởi lên rồi, mình phải nhìn, phải quán chiếu, nhìn thọ tướng hành trong mình. Mình tác ý vào trong cái thọ: tại sao bất nhẫn? Tại sao khó chịu? Cái tướng hình ảnh gì mình mong muốn đang sanh khởi trong nội tâm? Cái hành đang nghĩ gì? Sự bất nhẫn, sự khó chịu này đưa đến cho mình được cái gì? Mình có giải quyết được vấn đề trong cuộc sống này hay không? Mình có làm cho mẹ mình hết sự sân si, nóng nảy, hết cái tập khí tánh tình hay không? Mình có làm cho mẹ mình hết được cái gọi là suy nhược thần kinh trong mẹ hay không?

Mình sân si, mình không giải quyết được cái gì hết. Mỗi khi mình sân si lên, trong lòng mình nhìn mình hỏi: mình sân như vậy mình được cái gì? Mình được chẳng là tức ngực, bức xúc, khó chịu trong người, mình không giải quyết được cái gì hết. Thì như vậy, cái sân này không có ý nghĩa, không có lợi ích và không có đáng để cho mình nuôi dưỡng lòng sân này.

Khi mình quán chiếu, mình thấy lòng sân này không có sử dụng được vào đâu, nó chỉ làm hại mình thôi. Thành ra, mình kêu nó tan biến đi, như vậy là mình tác ý giải tỏa nó. Sau đó, mình tác ý tiếp cho tâm mình ngọt ngào, dễ thương, thương hiểu, thông cảm đối với mẹ của mình, đối với bản thân

mình. Mình hiểu mẹ mình sống như vậy cũng rất là khổ sở. Vậy thôi, mình thương hiểu, mình thông cảm, rồi tự nhắc nhở mình là cố gắng kiên nhẫn đối với mẹ, cứ từ từ nói, từ từ nhắc nhở. Tùy theo nhân duyên đó mà mẹ mình có tiếp nhận được hay không, có tu tập được hay không thì mình phải biết hai chữ nữa: tùy duyên.

Sau khi mình đã làm hết khả năng rồi, mình phải biết học hai chữ nữa là tùy duyên. Mình đã rất cố gắng rồi mà mẹ vẫn không dừng lại được, không tiếp nhận được, không cảm thọ được, không thay đổi được, mình phải tùy duyên chấp nhận. Trong sự chấp nhận đó cũng không có nghĩa là mình bỏ mẹ luôn. Trong những nhân duyên sau đó, khi nào thuận tiện trở lại chia sẻ lại, nhắc nhở lại được lúc nào thì mình cứ cố gắng. Đó gọi là kiên nhẫn và tùy duyên. Tùy duyên nhưng không bỏ rơi, vẫn tiếp tục trong trách nhiệm bổn phận của mình. Đừng có đòi hỏi, vì khi mình đòi hỏi thì mình sẽ bị sân hận.

Thành ra, những câu mình học phải được hoạt động uyển chuyển trong đời sống của mình. Đó là chấp nhận, kham nhẫn và tùy duyên; nó phải uyển chuyển trong cuộc sống của mình. Mình cứ cố gắng hết sức của mình, thông cảm đối với mẹ mình, thương hiểu đối với mẹ mình, hướng dẫn cho mẹ tu học, nhưng mình phải biết tùy duyên. Sẽ có những lúc mình khởi lên sân si, bực bội, nhưng mình phải quay lại quán chiếu mình. Hễ mình sân là mình sai. Luôn quay về nhìn mình. Mà sân si thì cũng chỉ là những cảm thọ thôi, thành ra mình quay về quán chiếu cái cảm thọ đó và

niếp phục. Đó là cách khi những người thân thương nhất của mình mà mình không thể sử dụng được pháp tránh duyên hay né duyên mà phải đối diện, mình phải có sự khéo léo, tiếp nhận và chấp nhận vấn đề đó, sống chung, sống hòa hợp trong vấn đề đó, mình phải sống như thế nào.

Đó là những gì Tín Toàn chia sẻ này giờ là làm sao để mình sống hòa hợp, sống chấp nhận khi mà người thân thương nhất của mình có những tập khí làm cho mình cũng hơi bị mệt mỏi, nói hơi bị chứ thật ra cũng khá nhiều nhưng mà mình phải quán chiếu để cho nó nhỏ lại. Nhưng mà thật sự trong cuộc sống mình phải cố gắng quán sát mình rất là nhiều và phải cẩn trọng, nhiều khi trong sự sân si của người thân mình, mình có góp phần, có lỗi ở trong đó.

Thành ra cái quan trọng là phải cố gắng trung thực và chân thật trong cái tự thân của mình thì mình mới nhìn ra. Có nhiều khi người thân của mình họ sân si là vì không có được cái sự lắng nghe của mình. Đôi khi mình giữ cái thành kiến, cái định kiến đó là cái người dữ dằn, đó là người hay la hay mắng, rồi có một thái độ là không muốn lắng nghe. Khi họ sân si rồi mà mình lại không lắng nghe, không có một sự thông cảm, chia sẻ và từ từ giải tỏa những cái gì họ bức xúc trong lòng thì họ lại càng sân si nhiều hơn nữa.

Thành ra mỗi sự việc diễn ra xung quanh mình, cái quan trọng trước nhất là mình phải quay về trung thực nhìn lại tự thân của mình, tại vì mình cũng nên nhớ rằng mình đã sanh ra trên cuộc đời này từ trong dục và ái,

cũng như tham sân si của cha mẹ. Mình đi theo con đường đó để sanh ra trong cuộc đời này, cho nên trong mình cái dục ái tham sân si, đối với các chúng sanh, hầu như độ lệch không nhiều lắm đâu. Một số chúng sanh lệch nhiều hơn chút xíu là mình thấy liền nó ra nhiều biểu hiện, còn nói về độ trung bình thì hầu như là ngang ngang nhau.

Cho nên quan trọng trong sự tu là mình phải nhìn lại mình. Có nhiều khi mình cũng là tác nhân gây ra sự khó chịu, sự bức bối, sự sân hận của người thân của mình vì nhiều nguyên nhân, nhiều vấn đề, có thể vì sơ suất nào đó của mình trong hành xử, trong ứng xử. Có thể mình có sơ suất nào đó trong lời nói mà người xung quanh bức bối họ không nói ra được, họ không đủ cái trạng thái tâm thoải mái để họ nói ra những cái điều họ bức bối về mình, và thế là họ giữ ở trong lòng rồi từ từ họ khó chịu, từ từ họ bức bối, mình cũng không thấy, họ cũng không thấy, thế là tình trạng ngày càng nghiêm trọng hơn.

Khi mà mình đã sanh ra trong dục ái tham sân si rồi thì dĩ nhiên là mình sống trong sự vô minh, cho nên nhiều khi mình không nhìn được hết con người của mình, những hành vi cử chỉ, lời nói, cách hành xử cách ứng xử của mình. Mình nhìn không ra, rồi khi mình có những sai sót mình nhìn không ra, mình không thấy cái lỗi của mình.

Mà con tu học đến ngày giờ này, con thừa thật với chúng ta, con thấy một điều rõ ràng là chỉ khi thành tựu viên mãn chánh kiến, mình thể nhập thâm sâu vào trí tuệ, và mình là một người có cái tâm chân thật, trung thực,

chân chánh, đời sống của mình là sống trong chân chánh thì khi đó mình mới có khả năng nhận diện mình một cách chân chánh, chính xác. Đối duyên xúc cảnh, mình mới có khả năng nhận diện mình, nhận diện vấn đề một cách trung thực. Nếu mình chưa phải bậc thành tựu chánh kiến, chưa thể nhập chánh kiến, chưa đi sâu vào chánh tri kiến, không phải là một bậc có tâm tánh trung thực, ngay thẳng, chơn chánh, thiện lành thì sự phản quan tự kỷ, tức là nhìn lại chính mình, kiểm tra con người mình hầu như không nhìn được, không kiểm tra được, không phản quan được.

Tại vì sao? Khi mình phản quan tự kỷ, xoay lại nhìn mình, thì những dòng cảm thọ và tâm ý thuộc về sự trườn uốn, luồng lách, nguy biến trong mình sanh khởi. Nó làm cho mình không trực diện thật sự với chính mình. Khi đó, với một cái tâm nguy biến, luồng lách, trườn uốn, không chân thật, nó lại chỉ nghĩ, chỉ nói về những điều sai quấy của người mà nó cho là sai quấy. Có nhiều khi người không sai quấy, nhưng chính ở trong tâm mình, những cái tâm cong cong, queo queo trong mình lại hay nhìn vấn đề, dạy và huấn luyện cho mình nhìn vấn đề một cách méo mó, lệch lạc. Những cái tâm cong cong, queo queo, nguy biến trong mình hay khiến mình nhìn vấn đề với nội tâm đầy sân si, thành kiến, ích kỷ, hẹp hòi, cùng những sự suy luận lệch lạc, bậy bạ, méo mó.

Thành ra, trong sự tu tập cũng như trong đời sống, khi nói về phản quan tự kỷ hay tự mình xem xét, suy xét mình, cho đến ngày giờ này, con mới thực nghiệm được một điều là điều đó hết sức khó khăn. Tại vì khi mình

nhìn vào trong mình, với một nội tâm sống trong vô minh, bị vô minh lậu làm nhiễm ô, cấu uế, không sáng tỏ, thì bên trong lại đầy dục, ái, sân si, hơn thua, bản ngã, ích kỷ, hẹp hòi, đầy ta đây, đúng sai, thành kiến, định kiến. Với một nội tâm như vậy, khi quay lại nhìn chính mình thì cái mờ lộn xộn, hỗn tạp, cấu nhiễm đó nó nổi lên, trôi lên, xuất hiện, dẫn dắt, chi phối nội tâm đó. Thành ra, lúc mình nhìn lại là lúc mình sân si hơn nữa, phiền não hơn nữa, buồn giận hơn nữa chứ không phải đi ra. Khi hiểu ngũ uẩn, hiểu lậu hoặc, khi nhìn được sự vận hành của một nội tâm cấu nhiễm dục ái, tham sân si, vô minh này, chúng ta sẽ thấy khủng khiếp lắm.

Thành ra, mình suy nghĩ quay lại quán xét lỗi lầm đó của mình đi. Bao nhiêu người bên ngoài thấy mình có lỗi lầm, người ta kêu mình có lỗi, nhìn lại đi. Mình xoay lại nhìn một hơi, rồi xoay ra quán hết mọi người. Là sao? Là khi mình quay vào nhìn trong nội tâm của mình thì những dòng cảm thọ trong mình nó trôi lên, mà không phải những dòng cảm thọ trong sáng, thanh tịnh, trong sạch để mình soi được cái gương của mình trong đó, mà là những dòng cảm thọ hỗn tạp, như một cái nồi cám heo vậy. Cám heo là một nồi hỗn tạp, tạp nhạp tùm lum tà la, nhầy nhụa trong trắng. Thì khi nhìn lại mình, đối diện lại mình một hơi, rồi mình giận người này, chống người kia, bực người nọ, cuối cùng không nhìn ra được cái gì hết.

Ngay cả khi mình đi vô ngôi thiên cũng vậy. Khi đó, mình xúc chạm với một nội tâm lậu hoặc. Thành ra, lúc mình sân si, mình vô ngôi thiên, nhiều

khi mình lướt qua được cảm giác bức bối, có khi không lướt qua được cảm giác đó. Mình đối diện bên trong, lại thấy người này nói với mình vậy, người kia nói khác, người nọ nói câu kia, hay lại nhớ chuyện cũ rồi bức bối. Thành ra, nó không có giải tỏa. Cuối cùng, trong sự nhìn lại tự thân, mình không giải tỏa được cái sân si, hoặc làm cho nó lắng xuống nằm yên đó để chờ lần sau lại bùng lên. Hoặc là nó nhớ đến cái này cái nọ, hoặc tưởng tượng thêm cái này cái kia rồi sân hận thêm.

Vì vậy, trong sự tu học để nhiếp phục thân tâm này và trong đời sống chúng sanh hằng ngày, để có thể sống hòa bình hòa ái với nhau, là điều hết sức khó khăn. Nếu mình không tu tập con đường chánh tri kiến, không thành tựu chánh kiến, không thành tựu trí tuệ về tự thân, không thấy được những thọ, tưởng, hành, thức, không thấy được dục ái, tham sân si trong mình hoạt động như thế nào, không nhìn ra những tâm chấp trước hẹp hòi, ích kỷ của mình, không nhìn ra những thọ, tưởng, hành, thức chất chứa đầy thành kiến, định kiến, thì không thể nào gọi là quán sát tự thân một cách đúng đắn, chính xác được.

Cho đến khi nào mình thành tựu chánh tri kiến, có tâm tánh trung thực, chân chánh, hiền thiện, hiền lành, thì khi đó mới thật sự có khả năng nhìn lại chính mình. Còn nếu không, khi nhìn lại chính mình, những tư tưởng, thọ tưởng, hành thức với thành kiến, chấp kiến, tập khí của mình sẽ trôi lên và dẫn mình đi theo chiều hướng đó. Cuối cùng, mình vẫn nhìn nhận

vấn đề dựa trên thành kiến, định kiến, vô minh, dục ái, sân si của bản thân, và thành ra khi nhìn lại thì mình vẫn nhìn vấn đề như vậy thôi.

Vì vậy trong sự tu học này, con thường nhắc nhở và chân thành khuyên chúng ta tập nhận diện ngũ uẩn, nhận diện thân tâm, nhận diện dục ái trong mình. Đây là bước tập đầu tiên, song song với việc tập sự chơn chánh, chân thật, trung thực, ngay thẳng, và đối diện lại với bản thân, trung thực nhìn lại tự thân của mình. Diệu hạnh, trực hạnh, chơn chánh hạnh là những đức tính của một Thánh đệ tử, chưa nói đến ứng lý hành. Ba đức tính đầu tiên là diệu hạnh, trực hạnh và chơn chánh hạnh; đức tính thứ tư của người con Phật chân chánh là ứng lý hành (như pháp hành).

Để trở thành một người tu chân chánh, người con Phật chân chánh đúng pháp, một người thật sự tu hành, cần có những đức hạnh trung thực, chân thật, ngay thẳng, trong sáng, không quanh co, xảo trá, lừa dối hay nguy biện. Đầu tiên, khi tu tập diệu hạnh của người con Phật, chúng ta phải tu tập tâm hiền thiện, hiền lành, lắng dịu, dễ thương, và một nội tâm trung thực, chân thật.

Trong sự tu tập này, người nào tu tập được dễ biết. Khi chỉ lỗi một cái mà thấy cọ quậy, khó chịu, chống đối, cứng đầu không nhận lỗi của mình là biết rồi. Tu không có được đâu, tâm tánh không hiền thiện, không biết lắng nghe, không trung thực.

Khi có lỗi, dùng mọi sự xảo trá, ngụy biện ra để bào chữa cho lỗi lầm của mình. Với một nội tâm hay bào chữa lỗi lầm của mình, con xin thừa là tu không có được, khó tu lắm. Hễ nói là hay cãi vầy, cãi khác, cãi lại này, cãi kia, họ cãi. Xem lại trong mình, nếu có họ cãi ở trong, là mình biết liền. Mình đem ra đây đủ lý do biện luận, ngụy biện cho vấn đề đang được nói đến.

Khi trong tâm mình còn mằm móng họ cãi ở trong, bà con với họ cãi, thuộc dòng họ cãi, khó tu lắm. Vốn bình thường, tâm chúng sanh thường nằm trong vô minh, si mê, hôn ám, chấp thủ, trói buộc, đầy dục ái, tham sân si. Bây giờ lại chồng thêm lớp các loại cãi. Tại sao vậy? Cãi gì cũng được, không riêng gì loại cãi, mình có nhiều loại cãi phải không? Khi tâm mình có sự cãi như vậy, thì tâm mình không có sự lắng nghe. Nó không có sự lắng dịu.

Trong khi mình đang cãi, đang nói như vậy, mình nói bằng cái gì? Bằng cái hơn thua, bằng bản ngã, bằng chấp thủ, bằng vô minh. Và như vậy, mình không có tiếp nhận được, không có tu tập được, không có chỉnh sửa được con người của mình, không có thay đổi được con người của mình.

Vì vậy, trong chúng ta, phải tập chậm rãi khi nói chuyện, khi đối đãi với nhau. Chậm lại để xem mình định nói gì, định trả lời gì. Nếu trả lời quá nhanh, thường là do tập khí trong vô minh, si ám. Thành ra, nên tập nói chậm lại, suy nghĩ tư từ rồi trả lời, không vội vã đốp chát ngay lập tức.

Khi người khác nhắc nhở mình, đại chúng, huynh đệ, thầy bạn, từ từ suy nghĩ và xem xét. Thường thì họ nhắc nhở vì có lý do chứ không phải không. Phải tập tâm bình tĩnh, suy nghĩ kỹ, khi thấy sai phải thừa nhận, chấp nhận, không ngại biện, không dùng lý do. Như vậy mới là trực hạnh, chơn chánh hạnh. Mới là người đang tu tập để bước vào hàng Thánh đệ tử của Đức Phật, bước vào hàng bốn đôi tám chúng, vào Tứ Thánh quả.

Khi mình sai mà chưa thấy, nếu người xung quanh, người thân, bạn đạo, thầy, sư huynh, sư đệ, sư tử yêu quý nhắc nhở, mình phải cảm ơn vì mình vô minh chưa nhận ra. Bạn đạo xung quanh thấy và nhắc, mình cũng phải cảm ơn. Khi mình tự nhìn thấy thì phải phát lộ sám hối. Khi người khác thấy mà mình không nhận ra, phải thừa nhận, không biện bạch, không ngại biện, không cãi lại. Chỉ như vậy mới là trực hạnh, chơn chánh hạnh.

Bản thân con, khi nghe mà người này nói con vậy khác, con luôn luôn xem lại bản thân mình. Có khi con ngồi thiền, con xem xét cái điều mà người ta nói về mình như thế nào. Con phải lắng nghe được cái lời đó, cái âm thanh đó, trực diện lại với tự thân mình, và mình phải nhìn ra lỗi lầm của mình, cái sai quấy của mình. Mình nhìn ra rồi, mình phải gặp xin lỗi, thừa nhận cái sai của mình, và mình biết vì sao mình sai, nguyên nhân vì sao mình sai. Từ trong đó, mình sẽ như thế nào, phải như thế nào để thay đổi suy nghĩ, quan niệm như thế nào để mình không có sai nữa.

Thành ra cái trường tu của mình, trường Trung cấp Phật học, Cao đẳng Phật học, Đại học Phật học, Tiến sĩ, Thạc sĩ gì đó đều nằm trong tâm mình

hết. Nếu mình tu học chân chánh, mình học được nhiều lắm. Nếu mình không mở được cánh cửa chánh kiến thì mình không có học được cái gì thực sự hết. Dù mình có đi học thật sự phía bên ngoài cũng là không học, tại vì chánh kiến mình chưa mở được. Mình học tới cái gì đi chẳng nữa, bằng cấp gì đi chẳng nữa, cũng như không học. Tại vì chánh kiến về tự thân mình không nhìn thấy: lòng dục trong người mình không nhìn thấy nó là cái gì; lòng ái trong nội tâm của mình như thế nào mình không nhìn thấy; lòng sân si trong mình thế nào mình không nhìn thấy; tâm hơn thua, tâm ganh tỵ, tâm ích kỷ, tâm hẹp hòi như thế nào mình không nhìn thấy; tâm tham danh, tham lợi của mình như thế nào mình không nhìn thấy; cái tâm khi được người khác cung kính, kính lễ, lễ bái, quỳ lạy như thế nào mình không nhìn thấy; tâm trả đũa, tâm đối đáp, tâm hơn thua của mình như thế nào mình không nhìn thấy.

Khi mình không nhìn thấy cái nội tâm của mình như vậy, phía bên ngoài mình đi học cái gì đi chẳng nữa cũng là không học. Tại vì cái sự mình học đó cũng chỉ là học cái quơ quào mớ kiến thức, chữ nghĩa, ngôn ngữ trên cuộc đời này mà thôi. Chứ mình không có học được cách để đọc, để giải mã được nội tâm của mình, để tẩy trừ những cấu uế trong nội tâm của mình, để làm trong sạch cái nội tâm của mình, để diệt trừ những dục lậu, hữu lậu, vô minh lậu trong nội tâm của mình. Thì một sự học mà không giải quyết được, không nhận diện được nội tâm cấu uế này thì cái học đó cũng như không.

Còn nếu mà trong sự học mình khai mở được trí tuệ, khai mở được chánh kiến, mình đọc được cái nội tâm bản thủ, xấu xa, nhơ nhớp, đầy vi trùng, vi khuẩn này ở trong mình, mà mình đọc được rồi thì bắt đầu mình sẽ lên những cấp bậc trong Phật học. Cánh cửa đầu tiên mình không học được, không mở được thì con đường tu học Phật pháp trong mình coi như đóng cửa. Còn khi cánh cửa đầu tiên, chánh tri kiến trong tự thân mình, mở ra được, căn bã, rác bẩn trong tâm tư mình nhìn thấy hết, những cát bụi từ thô đến tế mình nhìn thấy hết thì thực sự mình mới bước vào các bậc thang tu học trong Phật pháp.

Vì vậy, bước đầu tu tập con chân thành nhắc nhở chúng ta phải cố gắng sống ngay thẳng. Ngay thẳng ở đây không có nghĩa là sỗ sàng, thấy lỗi người khác là chỉ trích thô thiển. Mình nhìn lỗi người ta, hể thấy người ta có lỗi là nói thẳng miệng, thẳng mồm, bảo rằng "tánh tui vậy, tui thẳng rồi tui quen rồi," thì đó không phải ngay thẳng. Mình bực mình, sân giận, nói cho đã cái miệng, làm người ta phùng phùng, điên loạn, rồi lại nói "xin lỗi tánh tui vậy," đó là vô minh tạo nghiệp, không phải ngay thẳng. Đó là bào chữa cho tánh sân si, hung hăng, lấn át người khác, chứ không phải sống ngay thẳng.

Ngay thẳng là phải biết dạ, nhận lỗi. Khi này tui sân quá, tui lỗ lờ xúc phạm quý vị, tui sai rồi, tui xin lỗi quý vị, dập đầu sám hối, cúi đầu xin lỗi quý vị, quỳ mọp dưới chân xin lỗi quý vị. Đó mới là ngay thẳng. Chứ không phải thẳng mồm, thẳng miệng với người ta, còn bản thân thì sống

buông lung, phóng dật. Đụng chuyện gì cũng đốp chát ngon lành, đó là sống trong vô minh, sân si, bản ngã, thỏa mãn lòng dục, lòng sân của mình, không nghĩ đến cảm xúc của người khác. Đó không phải là sống ngay thẳng.

Sống trung thực, chơn chánh là phải luôn quán sát lại tự thân. Làm gì cũng phải kiểm tra, xem xét, kiểm điểm lại mình. Nghe người ta nói phiền trách mình một lời là phải suy nghĩ, coi mình có như vậy không mà người ta nói. Thấy người ta có vẻ buồn vì mình là phải suy nghĩ, mình sơ suất điều gì, làm phiền người ta chỗ nào. Phải nhìn lại bản thân, kiểm tra, kiểm soát lại mình, thấy sai là phải xin lỗi, phải thừa nhận lỗi đó, dù người kia nhỏ tuổi hơn mình, kém cỏi hơn mình, danh vọng, địa vị thấp hơn mình, hay tu học mới hơn mình.

Dù xét về chức quyền, địa vị, danh vọng hay tuổi tác, nếu mình sai thì vẫn phải thừa nhận. Phải tập sống với nhau bằng tấm lòng, sự lắng nghe. Khi nghe lời phàn nàn về mình, phải suy nghĩ, nhìn lại, không được nhõn nhợ, trơ trơ. Ai nói gì cũng không thể thực hiện chủ trương "mắc kê nô" phải không ạ? Mắc kê nô là "mặc kệ nó." Có nhiều người sống với chủ trương mắc kê nô, mặc kệ nó, ai nói gì mình cũng không quan tâm, buồn vui thương ghét mình cũng không để ý, nghĩ rằng như vậy là tu cao rồi, phải không ạ? Cho nên, trong sự sống, mình phải tập sống cẩn trọng, biết lắng nghe, quán xét lại tự thân mình một cách trung thực, cố gắng sống trung thực.

Chúng ta bắt đầu trong sự tu học này mà không có tâm trung thực, chân thật, ngay thẳng thì không thể nào đi vào Dự Lưu quả, không thể nào thể nhập vào chánh kiến. Đức tính căn bản của một người tu, nếu chưa có, chưa thành lập mà không cố gắng tu tập, không đấu tranh với cái tâm nguỵ biện hay cãi của mình, không cố gắng nhiếp phục điều đó, thì với một nội tâm không trung thực, không chơn chánh, đầy bản ngã, hơn thua, che giấu tất cả những tội lỗi, khiếm khuyết của mình, đức tính của bậc Thánh đệ tử sẽ không có. Khi đức tính này không có, làm sao tu, làm sao thể nhập chánh kiến, thành tựu chánh kiến để đi vào Dự Lưu quả?

Đến giờ này, con nhìn lại bản thân, con vẫn thấy mình còn sai sót. Nhưng nhờ có nội tâm trung thực, chân thật, chơn chánh, khi con quán xét lại, nghiêm túc nhìn nhận bản thân, con thấy ra được những sai sót của mình. Khi thấy được những sai sót đó, con có hướng khắc phục, quyết tâm với chính mình để không còn những sai sót không đáng có như vậy. Những sai sót mà con nhìn nhận trong cuộc đời này là những điều hết sức nhỏ nhặt. Nhưng trong những điều nhỏ nhặt đó, con vẫn nhìn thấy những vấn đề lớn hơn.

Con nhận ra rằng trong cuộc sống, nếu mình không phải là người sống trung thực, chân thật, ngay thẳng và chơn chánh, thì việc nhìn nhận bản thân, điều chỉnh và chỉnh sửa con người mình là điều hết sức khó khăn. Có thể mình sẽ sửa đổi được đôi chút những thô thiển, những pháp ác bất thiện thô thiển trong tự thân, nhưng để nhìn ra những sai sót trong thiện

pháp thì không dễ. Con muốn nói về sai sót trong thiện pháp, chứ không phải trong bất thiện pháp. Đi đến những sai sót trong thiện pháp mà không nhìn ra được thì sẽ không hiểu được vấn đề, không hiểu được tự thân, không hiểu được cuộc sống.

Thí dụ, con nói một sai sót trong thiện pháp đơn giản thôi. Sai sót là mình không hiểu được tâm ganh tỵ, tật đố của chúng sanh. Khi mình khen ngợi một người mà người khác đang ganh ghét, bực tức, mình vô tình làm cho người này càng ghét, càng ganh tỵ, càng tức tối với người kia hơn. Đó chính là sai sót trong thiện pháp.

Thành ra, ngay cả khi mình sống, mình hành xử trong thiện pháp nhưng cũng phải cẩn thận, cẩn trọng. Nhiều khi, mình vẫn có những sai sót xảy ra, nhưng nếu không có sự trung thực, ngay thẳng, chân thật, chơn chánh để nhìn lại tự thân, lắng nghe, thấu hiểu vấn đề, thì mình không nhìn ra được cái sai sót đó của mình. Tại vì mình nghĩ rằng, mình nói tốt với mọi người để mọi người hòa thuận với nhau là một thiện pháp, nhưng không ngờ, vô tình mình không giải tỏa được cái hiềm hận của người này đối với người kia, mà còn đốt nóng thêm họ.

Có những bài học cay đắng trong cuộc đời này, mà khi hiểu ra rồi, mình lại càng thương hơn, tội nghiệp hơn cái người mà cái tâm đầy sự tật đố, chấp trước kia. Phải hiểu, phải thương, và khi đã hiểu thì phải cư xử khéo léo hơn nữa. Trước những nội tâm nhằng nhện của chúng sanh, đầy bản

ngã, hơn thua, sân hận, tật đố, ganh tỵ, ích kỷ, hẹp hòi, trước những tâm mà tạp nhạp như vậy, thật sự là khó khăn vô cùng.

Vì vậy, con mong rằng chúng ta ở đây hãy cố gắng tu tập, nỗ lực nhận diện tự thân, trung thực đối với chính mình, phải cố gắng. Nếu hôm nay mình thấy mình chưa có cái tâm chân thật, trung thực thì mỗi ngày nhớ thấp nhang, cầu nguyện, nguyện cho con tu tập thành tựu được cái tâm tánh chơn chánh, thiện lành, trung thực, chân thật.

Thật sự, con xin thưa với chúng ta, khi con tiếp xúc với mọi người, ở trong chúng ta có nhiều vị mà con nhận ra tâm tánh nói chuyện rất thẳng miệng, nghĩ rằng mình trung thực, nhưng thực chất lại không trung thực. Chỉ thẳng miệng, mạnh miệng nói về người khác thôi, còn riêng bản thân mình thì lại không nhìn ra, cũng không trung thực. Hễ con chỉ ra cho người đó thấy thì lại sợ người đó giận, sợ chúng ta giận con, sợ chúng ta lại sanh oán hận, thù hằn đối với con. Thành ra khó lắm, tại vì chúng ta nghĩ rằng, mình chân thật, mình chơn chánh, mình nói thẳng, nhưng con nhìn thấy trong đó là không trung thực, không ngay thẳng. Con lại không dám chỉ, không dám nói, vì con nhìn thấy trong đó âm thầm là những bản ngã. Nếu nói ra thì dễ đụng độ, dễ đụng chạm, mà không nói thì chúng ta lại không thể nhìn ra vì vô minh trong tâm trí của mình. Khi không nhìn ra như vậy thì khó mà tu được.

Thành ra mỗi ngày chúng ta cố gắng phát nguyện, nguyện đầu tiên hết để có thể tu tập trong dòng pháp này là nguyện cho con có một cái tâm hiền

thiện, chân chánh, trung thực, đúng pháp, nhìn tự thân của mình, nguyện đi, nguyện bao nhiêu đó thôi, mỗi ngày phát nguyện. Nguyện cho con tu tập thành tựu được một cái nội tâm chân chánh, trung thực, hiền thiện, đúng pháp; hiền thiện đúng pháp, chân chánh đúng pháp nha, chứ không phải tự cho mình là trung thực, tự cho mình là chân chánh. Mỗi ngày cố gắng phát nguyện, tâm mà không có trung thực, không có chân thật, không có chân chánh, khó tu lắm. Chúng ta nhớ ha, không phải mình sân si, mình bực bội ai mà mình thẳng miệng nói: “Tánh tui trung thực à nha!”.

Thì như vậy thông qua câu hỏi của cô Hà, thì thứ nhất, con chia sẻ với chúng ta trong cái vấn đề khi mình gặp người thân của mình có cái tâm hay sân si thì mình hành xử như thế nào. Cái pháp cuối cùng con chia sẻ với chúng ta cũng là cái pháp là chúng ta nhìn lại bản thân mình, coi mình có là một tác nhân tạo nên sự sân si đó hay không. Và con cũng đã chia sẻ, nhắc nhở chúng ta để xem mình có là tác nhân đó hay không thì mình phải là người chân chánh, trung thực thì mới nhìn ra, phải biết lắng nghe, phải biết quán sát lại bản thân mình, mới nhìn ra mình có góp phần là tác nhân trong vấn đề đó hay không.

Cái phần thứ hai trong câu hỏi của cô Hà khi này, khi mà cô sân lên thì cô có quán để mà giải tỏa cái lòng sân của mình. Sau đó, Hà có nhớ câu của con chia sẻ đó là gom cái thọ sân đó lại, và tác ý là mình dùng bàn tay để mà mình tổng cái sân đó ra hoặc là mình móc cái sân đó ra mà làm không được; thấy khối sân vẫn còn nặng nề quá và cuối cùng là Hà phải tác ý để

giải tỏa. Rất là tốt, là cũng có tập thử gom lại, gom được nhưng mà đẩy ra không được phải không? Thì cũng có nhớ thực hành, có làm và thấy mình làm không được như vậy rất là tốt; tại vì có thực hành mà cũng thấy mình làm không được.

Cái việc quán cái thọ và gom nó lại cũng tùy trong trường hợp cái sân của mình nó còn nặng nề quá, mình làm cái đó không được. Nó tùy cái vấn đề sân; nếu là một vấn đề mà nó không thuộc về sự áp ủ lâu ngày với lại một điều nữa là cái sự tu học của mình, độ sân trong mình nó đã giảm thiểu rồi, khi cái sân nó nổi lên một chút, mình gom lại đẩy nó đi luôn thì nó dễ. Nhưng cái sân trong mình còn nặng nề quá, gom lại thì nó nặng rồi, dĩ nhiên cái khối nó to lớn ở trong mình đẩy nó rất là không dễ dàng đi ra và nó cũng phải là một sự tu tập thuần thực và thiện xảo ở trong đó nữa. Phải có một thời gian tu tập thuần thực và thiện xảo nữa, nhưng mà đối với cái sân mà nặng có một sự chịu đựng lâu ngày thì cách đó làm không được. Nói chung chẳng qua thứ nhất là mình chưa có thuần thực. Thứ hai là cái trường hợp mình áp dụng nó không có phù hợp. Thứ ba là thọ sân trong người của mình nó cũng còn nhiều quá, thành ra mình chưa thực hiện được thôi. Tốt hết trong hiện tại, những vấn đề sân khi nó sanh khởi như vậy thì Hà cứ tác ý và giải tỏa nó chứ không có thực hiện cách gom lại rồi tổng nó đi, nhiều khi cái thọ nó còn trì trệ nặng nề mà mình cũng chưa có thuần thực thì cũng không tổng đi nổi.

Trong trường hợp những vị đã tu tập lâu thì cái vấn đề sân nó chỉ gọn lên nhẹ nhẹ chút xíu thôi, thì khi sân gọn lên nhẹ nhẹ chút xíu như vậy thì có thể là bốc dục cũng được, hay là quán tưởng đẩy ra cũng được. Thì đó là những trường hợp cái sân vị đó đã tu tập giảm thiểu và còn lại rất là nhẹ nhàng, cái chuyện sân nó chỉ gọn lên nhẹ thôi, thì áp dụng được. Còn khi mà những vấn đề mà nặng nề lâu ngày trì trệ lâu ngày, tập khí sân của mình còn nhiều thì không có làm được.

Dạ con xin dừng ở đây ạ.