

SÂN LÀ SAI (01)

Trong sự tu tập này, một pháp quan trọng mà mình khéo tác ý và duy trì thì sự tu tập của mình sẽ không đi đến sự sa sút, bất mãn, chán nản.

Đó là sao? Đó là mình phải biết nhận diện cảm thọ, cảm giác toàn thân. Và khi hướng vào trong cảm giác toàn thân thì mình phải khéo có một sự tác ý cho mình sanh khởi cái hỷ lạc.

Có thể là trong bước đầu chú tu tập, chú tập vào trong cái cảm giác hỷ thọ và lạc thọ, chú có tập được chưa ạ? Và bất cứ khi nào nhìn vào trong cảm giác toàn thân, chú có tự tác ý vào hỷ thọ không ạ? Đó là chỗ để mình nương tựa cho mình trong sự tu học này.

Và khi mình có thể tự mình tác ý tu tập, hướng vào trong tự thân mình, và chỉ cần mình nhìn vào trong cảm giác toàn thân, mình khởi được liền cái lạc thọ - nhẹ nhàng thôi, chứ không phải một cái thọ hỷ lạc sôi nổi, dao động. Không phải như vậy.

Mà chỉ cần khi mình hướng nội phía bên trong, trong mình khởi lên một cái hỷ lạc nhẹ nhẹ, vui vui là được rồi. Và khi đó, mình về trú trong nó.

Thì bất cứ khi nào mình có những cái thọ gọi là thối đọa, suy giảm, bất mãn trong sự tu học này, khi đó mình nhìn ra những cái thọ đó xong rồi, sau đó mình quán sát, mình thấy cái thọ đó, mình nói: “Ta thấy người rồi, ta không theo người nữa, ta về trong cái hỷ lạc của ta.”

Khi đó chú về trong hỷ lạc, thì như vậy chú đã có một chân đứng gọi là nhẹ nhàng trong sự tu học.

Bất cứ cái gì nó xảy ra cũng như vậy. Sau khi chú tác ý, chú nhận diện xong, chú về lại trong cái hỷ lạc.

Khi chú về được trong cái hỷ lạc đó gọi là “hiện tại lạc trú”. Và với những người trong sự tu tập mà đã khéo tác ý và khéo có thể quay về trong hỷ lạc bất cứ lúc nào, thì vị đó đã có được một sự an lạc trong sự tu tập này.

Và sự tu tập này không còn sự thấy gò bó, không còn thấy mệt mỏi, không còn thấy khó khăn nữa. Tại mỗi khi chú tác ý, chú về trong cái thọ an lạc dễ chịu trong mình là khi đó chú đã ở trong hiện tại lạc trú rồi.

Khi về được như vậy, những pháp xung quanh bên ngoài, chú xa lìa những lần mệt mỏi, chán nản. Chú xa lìa những bức bối, khó chịu trong người. Chú xa lìa những cái dục nhẹ nhàng trong người.

Xa lìa được như vậy và về trong hỷ lạc như vậy là chú đã có được một bước đi ban đầu an lạc, nhẹ nhàng trong sự tu tập này rồi.

Thí dụ như mình đang ngồi thiền, trong người sanh khởi một cái dục khó chịu, là mình thấy hơi bức xúc, khó chịu khi ngồi thiền. Mình thấy mình muốn xả thiền, hay mình trông ngóng hết thời gian. Thì ngay trong chỗ đó, mình quán, mình thấy nó, mình nói: “Này dục hử, ta thấy ngươi rồi, ta

không theo người. Ta vui, ta dễ chịu.” Khi chú như lý tác ý quay về được như vậy là chú đã có đôi phần nhẹ nhàng trong sự tu tập của mình.

Thí dụ như mình đang làm một công việc gì đó, hoặc là mình đang đi, mà mình thấy mình đi với một cảm giác không thoải mái. Hoặc là mình đang làm việc với một cảm giác không thoải mái. Thì mình quán sát: tại sao mình làm với một cảm giác không thoải mái như vậy? Tại sao mình không có sự an lạc trong hiện tại? Thì đây là gì? Là những sân khí, những bức xúc khí. Khí đó là gì? Nó thuộc về dục lậu trong tự thân của mình. Rồi mình nói: “Ta đã nhìn thấy người rồi, ta không đi theo người nữa. Ta sẽ quay về trong cảm giác hỷ lạc trong tự thân này.” Khi đó chú quay về và từ bỏ những cảm giác dục lậu dao động đó của mình. Đó là lý do mình tập trong vấn đề thọ và không thọ - thọ nhận và không thọ nhận.

Như vậy là chú và đại chúng của mình tiếp tục trong sự tu tập nhận diện ngũ uẩn, tiếp tục tinh cần, tinh tấn trong sự tu học này. Bất cứ những cảm giác mình thấy uể oải, lười biếng, chán chán... Chẳng hạn như chú Chín Ngộ, chú Dũng đến chùa mình ở một thời gian, mình cũng thấy hơi chán chán, hơi bất mãn, thì mình cũng quán như vậy.

Nói chung, tất cả mọi cảm thọ trong mình sanh khởi, mình quán, mình nhìn, mình phải tập nhận diện, nhìn ra được nó trước. Rồi mình nói: “Ồ, ta thấy rồi. Ta đang có một cảm thọ chán chán, nhàm nhàm, bất mãn, không vui. Nhưng mà ta nhìn thấy các người rồi, ta không đi theo các người nữa. Nay thọ, tâm sanh khởi hỷ lạc cho ta.” Mình tác ý như vậy, rồi

mình về trong hỷ lạc, mình không chạy theo cảm thọ chán nản, uể oải, nhàm chán trong cảnh chùa.

Hễ mà mình tu tập có thể quán chiếu như vậy và thể nhập được pháp như vậy là mình thoải mái à, không có vấn đề gì hết. Tại vì đại chúng phía bên ngoài hay người vật phía bên ngoài cũng là ngoại cảnh thôi. Nếu như mình có sanh khởi được những thiện pháp ở trong đó thì mình hoan hỷ, mình tiếp nhận. Nhưng nếu trong nội tâm mình thấy sanh khởi những bất thiện pháp thì mình không theo nó và mình sẽ từ bỏ.

Cho nên, dù mình ở trong đại chúng của mình, có người vậy, có người khác; có người làm vừa lòng mình, có người không làm vừa lòng mình; có người làm mình vui, có người làm mình không vui... thì tất cả những điều đó mình luôn phải có sự chánh niệm, tỉnh giác, quán sát lại tự thân của mình. Và mình biết là mình đang tu tập con đường này.

Và con đường này là con đường gì? Mình phải là chỗ nương tựa cho chính mình. Chỗ nương tựa cho chính mình là gì? Là chỗ mình phải nhận diện được ngũ uẩn, nhận diện được thân, thọ, tâm, pháp trong mình như thế nào. Và ngay trong tự thân này, mình sẽ đứng bằng đôi chân của mình. Mình đứng bằng sự quán chiếu những sắc, thọ, tưởng, hành, thức trong mình đang như thế nào. Pháp thiện mình cho tăng trưởng, phát triển. Pháp bất thiện, mình sẽ nhiếp phục nó ngay trong tự thân này.

Mình không để mình bị ảnh hưởng quá nhiều bởi ngoại cảnh phía bên ngoài, vì tất cả những gì mình đang học được cũng là từ cái ngoại cảnh này.

Một học hiểu chân chánh sẽ đưa đến cho mình một sự vững vàng trong tự thân để đứng trên đôi chân của mình. Cho nên, mình đi đến chùa, đi đến đại chúng tu tập, những gì tốt đẹp thì mình tu tập, những gì không tốt đẹp thì mình nhận diện cho rõ và không để mình dính mắc trong đó.

Điều quan trọng là mình xác định được: ở đây là nơi đang tu tập theo chánh pháp. Mình đến đây để được tu tập theo đại chúng, tu tập chân chánh trong con đường này. Nhưng mình phải hiểu rằng, tuy đại chúng đang tu tập theo con đường này, nhưng tất cả các vị đều là những vị mới tu, mới thực hành, cho nên trong tâm tánh, trong tập khí thì có người vậy người khác. Mình phải khéo hoan hỷ chấp nhận và có một lòng từ mẫn, một sự thông cảm với tất cả các vị trong đại chúng. Mình phải thực hành như vậy.

Và bản thân mình là phải luôn nhìn nhận lại mình, phải luôn quán xét mình. Mình không cho phép mình được bực bội, sân hận đối với bất kỳ ai. Khi mình còn bực bội, sân hận với bất kỳ ai thì mình biết rằng: tâm từ của mình đối với người đó chưa rộng mở, trí tuệ của mình đối với người đó chưa khai mở, vì vậy mà mình đã bực bội, đã sân hận.

Và trong một bài kinh *Ví dụ cái cưa*, Đức Phật nói rằng: “Dù có kẻ hạ liệt, lấy cái cưa hai lưỡi cưa từng phần thân cơ thể của mình ra. Nếu ở đây ai sanh lòng sân hận, phẫn nộ, người ấy đã không làm đúng lời Ta dạy. Nếu ở đây có kẻ đạo tặc hạ liệt lấy cái cưa hai lưỡi cắt từng phần thân của mình ra, và ở đây ai sanh lòng sân hận, phẫn nộ, người ấy đã không làm đúng lời Ta chỉ dạy.”

Thì như vậy, bài học trong câu kinh này là gì? Là không vì bất cứ một lý do gì mà mình được phép sân hận. Không vì bất cứ một lý do gì mà mình có thể sân hận. Mình phải luôn quán sát trong tâm mình như vậy. Và khi mình quán sát như vậy thì lòng sân trong mình, mỗi khi nó sanh khởi, sẽ không được mình a dua theo, không được mình dung túng, không được mình nuôi dưỡng. Mà hễ bất cứ khi nào mình sân lên là mình đã sai rồi.

Dù sự việc đó mình nói "cái này tôi sân đúng, chứ không có sân sai à nha", việc đó thật sự là người kia sai, tôi đúng, thành ra tôi có quyền sân. Nhưng mỗi khi mình nói câu “tôi có quyền sân” là mình đã sai. Đối với một người tu, thì không bao giờ được phép sân hận, và không có một cái sân nào được chấp nhận, công nhận hay được nuôi dưỡng trong lòng. Hễ sân lên là mình đã sai. Luôn luôn nhớ như vậy.

Dù chuyện đó mình đúng, người ta sai, đúng sai như thế nào thấy biết rõ ràng, nhưng nếu mình khởi lên cái sân là mình đã sai. Thành ra, đầu tiên hết trong câu chuyện đúng sai, một người tu là luôn quay về quán sát tự thân của mình: "Ồ, nhận diện trong cái thấy, trong cái nghe đó, thọ khởi

rồi hen, thọ này khó chịu hen. Tưởng khởi hen. Hình ảnh, vấn đề đó khởi lên hen. Ý hành là đang phân tích - cái này đáng lẽ phải vậy, phải cư xử khác." Hành đang phân tích đúng sai. Thấy rồi.

Sau khi mình nhìn thấy rồi, thấy đúng thấy sai để được cái gì? Sau khi người cho là đúng thì người được cái gì? Được một sự nuôi dưỡng lòng sân, nuôi dưỡng sự hơn thua, sự chấp trước, nuôi dưỡng một cái bản ngã, nuôi dưỡng một cái "mình giỏi hơn người". Mà thật sự, chưa chắc điều đó nhìn như vậy đã là như vậy. Mình cho cái này đúng, cái kia sai, chưa chắc nó đã là như vậy. Nhiều khi với cái vô minh của mình, với cái si mê, cái ngu muội trong đầu óc của mình, cái sai mình lại cho là đúng, cái đúng mình lại cho là sai. Sự kiện, vấn đề đó mình bóp méo nó bằng cái tâm vô minh trong mình.

Thành ra, cái đúng sai trong nội tâm của mình - tất cả những điều đó phải buông xuống hết. Mỗi mỗi phải quay lại nhìn mình trước. Hễ thấy mình có khó chịu chỗ này, bực bội ở chỗ kia, thì tất cả đều phải nhìn vào trong tự thân của mình, và không cho phép mình được buồn phiền, sân hận đối với phía bên ngoài. Chỉ cho phép mình được buồn phiền, sân hận đối với cái lòng sân ở trong mình.

Cho nên khi mình ở trong đại chúng - mà không phải chỉ trong đại chúng - bất cứ môi trường nào cũng vậy: tiếp xúc bên ngoài cũng vậy, tiếp xúc gia đình cũng vậy, đi lên chùa cũng vậy, ở trong chùa cũng vậy. Ở đâu cũng vậy, mình luôn phải quán sát lại tự thân của mình. Luôn phải nhìn

vào thọ, tướng, hành, thức trong mình là đang như thế nào. Khi thấy, khi nghe cái gì cũng vậy, lập tức tập đôi mắt nhìn xuống và quay về nhận diện thọ, tướng, hành, thức trong mình đang ra sao.

Và khi mình nhìn thấy cái gì trong mình hài lòng hay không hài lòng, là mình phải quay về. Mình phải tác ý cho đến khi mình bút sạch cái thọ hài lòng, không hài lòng đó. Cái tướng hài lòng, không hài lòng đó. Phải tác ý cho đến khi bút sạch điều đó ra.

Nên hạn chế nói, hạn chế góp ý. Ở trong đại chúng mà hờ hờ cái gì cũng nói, cái gì cũng góp ý, là dễ sanh phiền chán lăm. Thành ra trong đại chúng, nên hạn chế nói, hạn chế góp ý, mà luôn quay lại nhận diện tự thân. Tại sao mình không hài lòng người này ở điểm này, người kia ở điểm kia? Tại sao vậy? Mình phải quán sát kỹ: mình đã làm cho người ta hài lòng chưa? Cung cách, cách hành xử của mình đã làm người khác hài lòng chưa? Mà mình nghĩ mình không hài lòng người này người kia.

Thành ra, phải luôn quay lại nhận diện tự thân, quán sát tự thân, tập chấp nhận xung quanh. Được nói, được góp ý chứ không phải không, nhưng phải hạn chế. Không phải cái gì không hài lòng là cứ nói ra. Không hài lòng mà cứ nói ra sẽ gây rất nhiều khó khăn trong đại chúng. Và sự không hài lòng, mình phải tác ý để xả được cái cảm giác không hài lòng đó. Mình nghĩ rằng nếu người ta có quá đáng hơn điều đó chẳng nữa, mình cũng vui vẻ chấp nhận. Vì sao? Vì đây là sự tu tập của mình.

Mình phải tập cái tâm của mình phải mềm dẻo, phải nhu nhuyễn, phải nhẹ nhàng, dễ thương, bao dung trước. Chứ không phải mình bắt người ta phải chiều theo mình, phải hành xử thế này thế kia. Mình không bắt người ta phải hành xử kiểu này, kiểu nọ đối với mình. Mà mình phải tập mềm dẻo trước. Tâm mình phải nhu nhuyễn, nhẹ nhàng, dễ dàng, dễ thương, rộng lượng, cởi mở, bao dung với mọi người.

Thành ra, cái chính khi ở trong đại chúng là mình phải tu cho mình trước, chứ không phải mời đại chúng tu. Nếu như mỗi một người tự lực, tự thân, cố gắng tự tu bản thân mình, đại chúng của mình sẽ hoàn thiện. Nhưng nếu mỗi người trong đại chúng đều hướng ra ngoài - người này hướng đến người kia phải tu, người kia hướng đến người này phải tu - mà không ai hướng đến tự thân phải tu, thì đại chúng đó sẽ loạn lên.

Thành ra, việc ở trong đại chúng, tu tập trong đại chúng là một cơ hội tuyệt vời cho sự tu hành của mình. Chính trong chỗ mình bực bội với ông A, mình khó chịu với bà B, mình tức giận với cô C - chính trong chỗ tức giận, bực bội, sân đó với A, B, C, D của mình - ngay chỗ đó mình nhìn lại mình, để biết tâm của mình nó như thế nào: nó còn hướng ngoại như thế nào, nó còn vướng mắc bên ngoài như thế nào, nó còn khó chịu, còn chật hẹp như thế nào.

Nó không có đủ cái lượng để tiếp nhận ông A, bà B, cô C, vì cái tâm lượng của mình nhỏ hơn ông A, bà B, nên nó không thể chịu đựng được ông A, bà B. Nếu cái tâm lượng của mình rộng hơn ông A, bà B thì mình sẽ chấp

nhận được ông A, bà B. Nhưng nếu tâm lượng của mình hẹp hơn ông A, bà B thì mình sẽ khó chịu với họ.

Thành ra, mỗi khi mình bực bội với ai, khó chịu với ai, mình phải cẩn thận. Vì nhiều khi cái tâm của mình còn tệ hơn cái tâm của người đó. Cái dung lượng trong tâm mình, cái độ rộng lượng trong tâm mình, có khi còn hẹp hơn tâm người đó.

Mình nói người đó hẹp hòi, ích kỷ, xấu xa, nhưng cẩn thận! Tâm lượng của mình hẹp hơn người đó, thành ra mình không chịu nổi cái sự hẹp hòi, ích kỷ, xấu xa của người đó. Nếu tâm lượng của mình rộng hơn người đó, thì mình sẽ nói: “Ồ, tội nghiệp quá. Người đó cái tâm hẹp hòi, ích kỷ, xấu xa như vậy, sống khổ lắm, bị người ta ghét, người ta không ưa.” Thành ra thấy vậy, mình thấy tội nghiệp, mình thấy thương.

Khi mà có một cái tâm như vậy - mình nhìn một người mà mình nói được điều đó - thì mình phải hiểu rằng: tâm mình rộng hơn cái tâm người đó. Còn khi đối diện với một người mà mình bực bội quá: “Cô này tánh tình vậy, ông kia tánh tình kia, thầy nọ tánh tình khác,” mình bực bội quá, thì mình phải hiểu rằng: tâm mình không bao dung được cái tâm đó.

Cẩn thận! Nhiều khi mình bực bội, mình sân hận với người ta, mình chê người ta vậy khác, nhưng cái tâm của mình còn tệ hơn tâm của người ta nữa. Đây là chỗ mình phải thật sự cẩn trọng.

Thành ra, môi trường tu tập trong đại chúng hay lắm. Không phải đi tu là muốn tìm chỗ tách riêng ra, nhập thất một mình liền - không phải như vậy. Mà thời gian đầu trong sự tu, phải ở trong chúng. Rồi mình coi cái tâm lậu hoặc của mình nó cục cựa, nó cựa quậy, nó nhúc nhích, nó khó chịu, nó bực bội như thế nào. Và chính những cái đó, mình mới thấy được cái tập khí, cái lậu hoặc ở trong đó là như thế nào.

Rồi ngay trong chỗ đó, mình nhiếp phục, mình khắc phục, mình điều phục, mình chế ngự, mình diệt tận hết tất cả những điều đó. Mình bắt nó phải chấp nhận - học hai chữ "chấp nhận". Mình bắt nó phải học hai chữ "bao dung". Mình bắt nó phải học hai chữ "rộng lượng". Mình bắt cái tâm này nó phải học hai chữ "cảm thông".

Ở trong đại chúng là một cơ hội để mình thực tập và bắt cái tâm này học được nhiều điều tốt đẹp lắm. Một người khéo tu tập ở trong đại chúng, người này sẽ học được rất nhiều thứ. Còn một người không khéo tu tập ở trong đại chúng thì sẽ bị chìm chết bởi cái tâm vô minh, si ám, ích kỷ, hẹp hòi của chính mình. Thành ra, môi trường ở trong đại chúng là một môi trường tu tuyệt diệu.

Thành ra, ở trong đại chúng, mình phải dạy cái đầu mình trước. Đến chùa phải làm gì? Giống như người cha dạy đứa con vậy đó. Đi đến trường gặp cô giáo phải thưa, chơi với bạn bè không được đánh lộn, phải biết nhường nhịn bạn bè, học hành phải đàng hoàng, không được nói chuyện trong giờ học, cô dạy thì phải lắng nghe. Đó là mình dạy con mình.

Thì cũng giống như vậy, khi mình đi đến chùa, mình phải dạy cái tâm của mình. Phải làm cái gì khi đi đến chùa, chứ không phải ở bên ngoài nhào vô chùa ở tu tập là được - không phải. Phải dạy nó trước từng li từng tí: phải làm cái gì, tiếp xúc với mọi người phải hành xử ra sao, tập cái tâm như thế nào khi giao tiếp với mọi người, phải kính lễ mọi người như thế nào.

Gặp công việc là phải biết nhào vô làm, sẵn sàng làm công việc nhưng vẫn phải biết sự tu hành, vẫn phải tập trung vào trong sự tu hành. Giờ nào làm công việc trong chùa là làm, giờ nào tu là phải tu.

Gặp mọi người, cư xử phải bằng cái lòng hòa ái, sẵn sàng khiêm cung nhún nhường. Đầu của mình phải luôn sẵn sàng cúi xuống đất, sẵn sàng dập đầu dưới chân của người khác. Dạy cái đầu gối của mình luôn sẵn sàng quỳ xuống dưới chân của người khác. Không có được phép cao ngạo nghe chưa. Không có được phép đứng mà nói song song nghe chưa. Không được phép ngẩng đầu lên mà cứng đầu cứng cổ nghe chưa. Mà tâm phải ngoan ngoãn.

Tiếp xúc người ta, có tánh tình người vậy người khác, phải biết chấp nhận, phải biết thông cảm, phải biết yêu thương. Mà coi chừng, mình còn đáng thương hơn người đó. Cho nên phải dạy mình, phải dạy cái tâm này từng li từng tí.

Khi đến chùa phải như thế nào, tu tập như thế nào, giới hạnh như thế nào, chừng mực trong lời nói như thế nào, chừng mực trong giao tiếp như thế nào. Gặp người nam, gặp người nữ, tiếp xúc với nhau phải giữ khoảng cách như thế nào. Tất cả đều phải được mình xác định, dẫn dắt tâm ý của mình, xác định cách hành xử của mình. Phải xác định cho rõ, khẳng định cho rõ như vậy.

Nếu mình đi đến chùa mà mình không biết cách hướng dẫn, dạy dỗ cái tâm của mình, thì vô chùa ở một thời gian mình chán à. Mình vô chùa ở một thời gian thì mình trở nên cứng đầu, cứng cổ, khó dạy, khó nói. Vô chùa ở một thời gian mình xem thường thầy, xem thường cô, xem thường bạn đạo. Vô chùa ở một thời gian mình bắt đầu buông lung, phóng dật, giải đãi, không xác định được nữa.

Thành ra, mình phải tự xác định với mình: mình tu cho mình, không phải mình tu cho ai hết. Thành ra, mỗi mỗi đều quay lại nhận diện tự thân của mình. Và tất cả những cảnh xung quanh để làm gì? Để mình xem trong tự thân mình những cái tập khí của mình nó lộ ra cái gì. Đối duyên xúc cảnh, nó lộ ra là cái gì - ngay chỗ đó, mình chặt, chặt, chặt. Chặt thẳng tay. Và dùng tất cả mọi phương pháp để nhiếp phục nó, để khuất phục cái thân này, không cho nó làm theo ý mình muốn. Phải xác định như vậy.

Đi đến chùa là sẵn sàng vô toilet làm vệ sinh, chùi sạch sẽ. Ai làm dơ bẩn ở trong đó nhưng mình phải đi làm vệ sinh ở trong đó. Thấy cái gì dơ bẩn phải đi dọn dẹp. Thật sự, đi đến chùa là con thích làm những việc đó. Cái

chỗ nào dơ bẩn, người ta không thích làm thì mình sẽ đi làm. Toilet dơ bẩn, người ta không thích làm thì mình sẽ đi làm. Bếp núc dơ bẩn, người ta không thích làm thì mình sẽ đi làm. Những công việc gì mà mình có khả năng, đủ sức lực thì mình sẽ đi làm.

Nhưng dĩ nhiên, làm thì sẽ có giờ để mà làm, và mình phải có những giờ giãc cho mình tu hành ổn định, chứ không phải làm không. Nó phải có một sự quân bình, điều hòa. Trong khi làm vẫn phải nhớ: mình làm đây cũng là một sự tu, chứ không phải mình làm cho qua loa, làm cho hết giờ, rồi đến giờ tu tập của mình khi đó mới tu - không phải như vậy. Mà giờ nào cũng xem là giờ tu của mình.

Khi mình đi xuống bếp, mình nói chuyện với bạn đạo ở trong bếp cũng phải cẩn thận lời nói của mình. Lời mình nói ra lúc đó cũng là một sự tu, chứ không phải giờ mình đi xuống bếp mình nói chuyện xàm xàm, nói chuyện làm nhảm, nói chuyện linh tinh, rồi mình nói "giờ này không phải là giờ tôi tu".

Đi xuống bếp làm cái gì, nói chuyện với ai đó vẫn là cái giờ tu. Tu trong mọi lúc, tu trong mọi nơi mà. Khi đi xuống bếp phải kiểm soát thân hành, khẩu hành, ý hành của mình có hôn mê không, có tán loạn không, có buông lung phóng dật không. Chứ không phải đi xuống bếp ngồi bắt đầu bà tám, nói chuyện nhảm, nói chuyện linh tinh - không phải vậy.

Nếu mỗi một người trong chúng ta có ý thức rõ ràng sự tu, thì bất cứ nơi nào trong ngôi chùa của chúng ta đều là nơi tu, đều là nơi của những người tu đang họp mặt.

Thành ra, làm sao mỗi một người trong chúng ta phải cố gắng tự tu tập. Đầu tiên hết là phải tu tập cho tự thân mình. Người này vậy, người kia khác có thể làm cho mình khó chịu, nhưng tại sao mình khó chịu? Khó chịu chi vậy?

Mình còn tham, sân, si, còn tập khí bất thiện nên mình mới lên đây để tu mà. Thì người ta cũng còn những tập khí bất thiện cũng là chuyện bình thường thôi.

Bây giờ tập nè: thấy khó chịu, sân như vậy không được rồi. Không có lý do gì được phép khó chịu hết đó. Người ta có làm cái gì đi chẳng nữa, chưa chắc là đúng sai. Chưa chắc cái nhận, cái hiểu của mình trong vấn đề đó là đúng đâu. Nên thôi, đừng có nhận diện người ta đúng sai nữa, quay về coi lại mình.

Mình khởi lên cái bực bội, khó chịu, tức nhiên là mình thọ nhận cảnh rồi. Tức nhiên là sắc uẩn đó đã đi vào tự thân của mình, chi phối thân tâm của mình. Thọ, tưởng, hành trong mình nó đã tiếp nhận sắc uẩn đó rồi, bây giờ nó hoạt động, bây giờ nó bực bội, bây giờ nó vậy khác đó.

Rồi, thọ nhận nữa rồi. Ở ngoài thì để cho ở ngoài đi, tại sao mà lôi vô trong nội tâm này, rồi bây giờ bực bội, vầy khác làm chi, phải không ạ? Người, vật đó là cái ở ngoài mà, dính dấp gì đến mình đâu.

Cái thân hành này mình còn chưa kiểm soát được mà. Cái khẩu hành này mình còn chưa kiểm soát được mà. Sao mình lại lôi thêm thân hành, cái khẩu hành ở phía bên ngoài vào tự thân này để mà làm cho mình khó chịu, bực bội, sân hận?

Rác bản trong tự thân này chưa có đầy đủ hay sao? Dục, ái tồn dư trong tự thân này, sân si tồn dư trong tự thân này chiến đấu chưa có mệt mỏi hay sao lại đi kiếm thêm nữa, phải không ạ?

Rác ở trong nhà dọn dẹp là đã gần chết rồi. Rác cũ thôi, dọn dẹp là đã gần chết rồi. Mà bây giờ thấy, nghe cái gì phía bên ngoài lại đưa vào phân tích đúng sai, thương ghét... Mình phải tác ý như vậy đó.

Hễ mình thấy, nghe bên trong mình cái gì nó động dậy, mình nói: “Rồi, dính nữa rồi, dính hoài, dính hoài. Đến chừng nào mảy mới hết dính đây? Tao khổ mảy quá, tao lạy mảy nha. Của người ta làm như thế nào mảy làm ơn để nguyên như vậy đi. Mảy đừng có lôi vào trong tâm mà phân tích đúng sai nha.”

Thành ra hễ mình thấy, mình nghe cái gì đó dính mắc, là mình nhìn vô: “Dính nữa, dính nữa, dính hoài. Dính vô lượng năm rồi, bây giờ vẫn dính. Mảy dính hoài như vậy được cái gì đâu? Được cái gì đâu. Ta lạy người,

trời ơi, làm ơn đừng có dính nữa được hay không. Ta khổ đủ rồi. Ta dính mắc đủ rồi. Đủ rồi. Khổ lắm rồi. Làm ơn mà đừng lôi cái bên ngoài vào bên trong nữa. Ta lạy người, ta quỳ xuống đập đầu lạy người, mà đừng có thọ nữa.”

Cái gì cũng thọ. Thấy cũng thọ, nghe cũng thọ. Sắc, thanh, hương, vị, xúc phía bên ngoài cái gì cũng thọ. Cái gì cũng đưa vào trong tự thân này, rồi dính mắc, rồi sân hận, hơn thua, rồi làm cho đại chúng loạn lên hết, mệt mỏi hết.

Thành ra, nếu mỗi một người tự quay về an trú trong tự thân mình, nuôi dưỡng trí tuệ về tự thân mình, an trú trong thân tâm mình, quán sát thân tâm mình, tu tập thân tâm mình... thì đại chúng của mình sẽ trở thành một đại chúng thanh tịnh, trong sạch, vững mạnh. Còn nếu mà cứ hướng ra ngoài mà góp ý với nhau, góp ý hoài, cuối cùng không ra gì hết.

Hãy tự mình là ngọn đèn cho chính mình, hãy tự mình nương tựa chính mình, không có nương tựa một điều gì khác. Dùng chánh pháp làm ngọn đèn. Dùng chánh pháp làm chỗ nương tựa. Không nương tựa một điều gì khác.

Dùng chánh pháp, dùng cái sự quán sát ngũ uẩn, quán sát thân, quán sát thọ, quán sát tâm, quán sát pháp... làm chỗ nương tựa của mình, làm ngọn đèn nội soi thân tâm của mình.

Dùng sự quán sát thân, thọ, tâm, pháp này làm ngọn đèn trí tuệ cho chính mình. Chính sự quán sát thân, thọ, tâm, pháp này là nơi sanh khởi cái ngọn đèn trí tuệ cho tự thân mình. Dùng chánh pháp làm ngọn đèn. Dùng trí tuệ quán sát thân, thọ, tâm, pháp này để làm sanh khởi cái ngọn đèn trí tuệ trong tự thân của mình.

Đó là ý nghĩa của câu “dùng chánh pháp làm ngọn đèn, dùng chánh pháp làm chỗ nương tựa”; dùng cái trí tuệ quán sát thân, thọ, tâm, pháp này làm chỗ nương tựa, làm chỗ an trú cho cái nội tâm này.

Không cho cái nội tâm này hướng ra ngoài quán sát phía bên ngoài, mà nó phải quán sát thân, thọ, tâm, pháp này - đó là dùng chánh pháp làm chỗ nương tựa.

Phải nương tựa vào trong sự quán sát thân, thọ, tâm, pháp này. Phải an trú tâm trong sự quán sát thân, thọ, tâm, pháp này. Không có nương tựa một điều gì khác. Không có dựa dẫm vào một điều gì khác, mà phải quay về nương tựa vào trong cái tuệ quán sát thân, thọ, tâm, pháp này để sanh khởi trí tuệ về tự thân, để làm chủ tự thân, để nhiếp phục thân tâm này, để làm sanh khởi được ngọn đèn trí tuệ trong tự thân này.

Khi mỗi một người trong đại chúng của chúng ta đều quay về nương tựa trong chánh pháp, dùng chánh pháp làm ngọn đèn thì khi đó đại chúng của chúng ta là Thánh chúng - là một hội chúng tinh ba, là một hội chúng cao thượng, là một hội chúng trong sạch.

Còn khi mà đại chúng của chúng ta không có biết dùng chánh pháp làm ngọn đèn cho chính mình, không có biết quay về quán sát an trú tâm mình ở trong sự quán chiếu tự thân này, không có nhiếp phục tự thân mà cứ lo đi nhiếp phục phía bên ngoài, không có giảng dạy tự thân mà cứ lo đi giảng dạy phía bên ngoài, không có biết giáo dục tự thân mà cứ lo đi giáo dục phía bên ngoài... thì đại chúng như vậy sẽ là một đại chúng cặn bã, rác rưởi, tanh hôi, đầy những khẩu chiến, đầy những hiểm hận, đầy những sân hận, đầy những tức giận, đầy những hơn thua.

Thành ra trong sự tu tập này, mỗi một người phải lo tu tập tự thân mình. Phải vun đắp Giới - Định - Tuệ trong tự thân mình. Phải vun đắp đức hạnh của tự thân mình. Vun đắp thiền định trong nội tâm mình. Vun đắp trí tuệ trong tự thân mình.

Mỗi một người phải lo tự vun đắp tự thân của mình. Mỗi một người phải có một sự an trú vững chắc trong tự thân mình. Đó là điều Đức Phật giảng dạy cho chúng ta.

Làm sao mình phải tập con mắt của mình nó phải luôn nhìn phía bên trong, quán sát mình, quán sát tự thân của mình, không có quán sát người khác, thì đại chúng của mình sẽ đi đến sự hòa đồng, tương thân tương ái với nhau. Và nếu như trong đại chúng có những ai có những lỗi lầm trong lời nói, trong hành động làm cho mình không vui, mình phải biết buông xả, phải biết rộng lượng, phải biết bỏ qua. Con thường hay nhắc nhở con không có bất cứ một lý do gì mình được phép sân hận, không có bất cứ

một lý do gì đức Phật cho phép mình sân hận, không vì bất cứ một điều gì mình có thể sân hận, mà hễ sân là mình đã sai rồi, mà thật sự như vậy.

Sai là sao? Có những chuyện con thấy rõ vấn đề đó đúng sai vậy khác, con thấy con khó chịu, con thấy con không vui, nhưng con nhìn lại con, con nói: không vui là sao? Chuyện đó như vậy là đúng rồi nhưng tại sao mình lại đòi hỏi? Mình đòi hỏi vấn đề nó diễn theo cái đúng mà không được phép diễn theo cái sai, khi mình đòi hỏi như vậy là mình đã sai rồi. Từ khi con dạy con hễ sân là sai rồi, nhờ câu này mà bất cứ điều gì xảy ra mà hễ con thấy có chút khó chịu là thấy con sai rồi. Vì mình có sự đòi hỏi sự việc đó, vấn đề đó, con người đó phải hành xử theo cái đúng sai mà mình suy nghĩ, theo cái đúng sai mà mình mong muốn, theo cái đúng sai của cuộc đời này.

Tại sao mình đòi hỏi người ta như vậy? Mình không được phép đòi hỏi. Một suy nghĩ, một hành động xảy ra trên cuộc đời này điều đó có nhân có duyên chứ không phải không nhân không duyên. Tại sao mình đòi hỏi sự kiện đó, sự vật đó, con người đó hành xử, hành động theo ý mình muốn? Như vậy là trí tuệ của mình chưa có sự thông cảm, chưa có khai mở được trí tuệ, chưa thấy biết được nhân duyên của những pháp đó, tâm của mình chưa có rộng lượng, chưa có bao dung. Và mỗi khi con quán sát như vậy, quay về thấy xấu hổ, con mắc cỡ.

Và còn nhiều vấn đề, và thường sinh hoạt trong đại chúng, ở luôn trong đại chúng rồi, sẽ phát sinh nhiều vấn đề. Mà tất cả những vấn đề mình

phải có cái nhìn cẩn trọng, tìm hiểu cái nhân duyên đó của mình. Vì sao mình sanh khởi sự sân hận, bực bội, ái luyến, v.v... Và ngay trong chỗ đó mình sẽ có những sự tác ý để mình nhiếp phục, khắc phục.

Thí dụ mình tiếp xúc với một người hoài, mình sanh ra bực cái tánh của người đó. Mình biết người này có tánh như vậy nè, và cứ đụng duyên đụng cảnh họ lòi tập khí, tánh tình của họ ra, mà bản thân mình lại không chịu cái tập khí đó, mình không có chấp nhận cái tập khí đó, thành ra gặp cứ thấy, cứ nghe là mình sân. Thì trong trường hợp này, cái sân của mình cũng thuộc về tập khí là một. Thứ hai là nó thuộc về chấp kiến, thành kiến, định kiến với người ta. Thứ ba là mình không có tâm lượng rộng lượng thông cảm với người đó. Thành ra trong trường hợp như vậy, trước những cái sân, mình học hai chữ. Tiếp xúc, vừa nói vừa nghe cái ban đầu là mình phải khai mở trí tuệ trong sáng đối với cái vấn đề đó. Mình biết rõ đó là tập khí của người ta là như vậy, cho nên mình không được phép sân hận, không được phép đòi hỏi. Mình phải xác định cho mình trí tuệ rõ ràng như vậy rồi, thì sau đó hễ gặp người ta mình niệm một câu “chấp nhận, chấp nhận đi, không có đòi hỏi”. Tập khí của người ta là vậy, nói như vậy, hành xử như vậy, giờ đòi hỏi cái gì. Mà sống chung với nhau không biết chấp nhận mà sân si hoài, rồi sao mà tu hành. Thành ra khi đó niệm hai câu, lúc đó không có niệm Phật, mà niệm pháp. Hai câu này là gì? “Chấp nhận, chấp nhận đi, không có chống đối, không có phản đối gì nha chưa, chấp nhận”. Niệm như vậy đó.

Thành ra vấn đề ở đây là trong từng góc độ sân hận, dính mắc, dục, ái, bản ngã của mình, mình phải biết mình dính ở góc độ nào, ở khía cạnh nào, ở mắc xích nào. Phải cho nó rõ ràng ngay cái bệnh của mình, mình cho liều thuốc đúng là giải được. Liều thuốc ở chỗ này là tâm của mình không có chấp nhận tánh tình của người ta, thành ra mình sân. Và bây giờ mình dạy mình trước, dạy dỗ cho con hiểu người ta làm như vậy là có nhân có duyên nha con, tập khí người ta nhiều đời nhiều kiếp như vậy nha con. Bây giờ con không chịu, con muốn cái gì? Cái tay người ta giờ phía bên mặt, mày muốn đến bẻ cái tay mặt của người ta đi, mày muốn giờ cái tay trái lên hả con? Tức nhiên là mình không có chấp nhận.

Sau khi mình đọc rõ cái bệnh của mình là không có chấp nhận cái tập khí của người ta, mà trời ơi, tập khí của người ta, nhìn chấp nhận hay không chấp nhận cái gì, phải không ạ? Tập khí của mình mình chưa có thay đổi được mà đòi muốn chuyển đổi tập khí của người ta. Trời ơi! Có thấu cho chẳng? Thành ra đó là cái vô minh của mình, thành ra bắt đầu tập niệm câu “chấp nhận”. Mỗi lần mình gặp người đó, thấy nghe người đó vừa nói cái gì đó là ở bên trong niệm liền: “chấp nhận nha, chấp nhận nha con”. Mình dạy nó như vậy đó, tự nhiên mình thấy nó chấp nhận à. Mà nó không, đã không chấp nhận mà mình không biết dạy nó phải chấp nhận thì dĩ nhiên nó không chấp nhận hoài thôi.

Thành ra khi mình khéo nhìn thì cái môi trường mình đang sống là nơi rất là tuyệt vời để cho mình tu tập. Và nhớ là phải biết tập sự chấp nhận nhau,

trừ những vấn đề quá đáng lắm, nhưng mà khi đó hãy để vị giáo thọ, vị quản chúng người ta nói. Nếu cần thiết, mình có thể trình bày cái vấn đề đó một cách chân chánh đúng pháp với lại vị giáo thọ, vị quản chúng, hoặc là mình có thể nhẹ nhàng từ ái chia sẻ, nhưng trong trường hợp mình với người đó có sự gần gũi thân tình. Cái cây nội tâm của mình còn đâm xuyên, đâm dọc, nghiêng ngả tùm lum hết trơn, mình lo uốn nắn mình trước đi, mình đừng có lo uốn nắn người ta, thì mỗi người tu uốn nắn mình thì sau này chùa của mình tất cả các cây đều ngay thẳng và rất là đẹp.