

THÍCH MINH THÀNH

LINH QUY PHÁP ẤN

TÂM HIỀN VẠN AN

Thích Minh Thành

NHÀ XUẤT BẢN HỒNG ĐỨC

MỤC LỤC

LỜI NGŨ.....	3
I. Thế Nào Là Tâm Hiền.....	6
II. Vì Sao Phải Tu Tập Tâm Hiền.....	13
III. Tâm Quan Trọng Và Lợi Ích.....	36
IV. Cách Tu Tập Tâm Hiền.....	41
LỜI KẾT.....	80

LỜI NGŨ

Người tu chúng ta phải có đầy đủ bi, trí và dũng, tức là: trí tuệ, từ bi và dũng mãnh. Trong đó, trí tuệ vẫn là đứng đầu, vì nếu không có trí tuệ thì tình thương của chúng ta chưa phải là từ bi thật sự. Nếu không có trí tuệ thì sự dũng mãnh, mạnh mẽ đó chưa phải là đại hùng đại lực.

Trí tuệ ở đây chính là sự phá diệt vô minh, phá vô minh thì có trí tuệ. Vậy, vô minh là gì? Vô minh là không biết mắt là vô thường; không biết tai này là biến hoại; không biết mũi này là khổ đau;

không biết miệng này là bệnh tật, tội lỗi; không biết thân này là ổ vi trùng, vi rút, không biết thân này là chỗ chất chứa các bệnh tật, không biết thân này là bất tịnh, mong manh, tan rã, hoại diệt; không biết tâm thức này là thọ, tưởng, hành, là pháp duyên sanh, là pháp hữu vi, là pháp biến diệt, cho nó là tôi, cho nó là của tôi, là tự ngã của tôi. Từ vô minh mà sanh ra tham ái, khát ái, si ái, dục ái. Từ ái mà có ra sân hận, tức giận, ác hại, giết hại lẫn nhau.

Chính vì vậy, sống trên đời này nếu không có trí tuệ thì không gì đau khổ bằng và không gì hạnh phúc bằng khi sống trên đời mà có trí tuệ. Chúng ta vào chùa, lên núi tu học là để tìm cầu trí tuệ, tìm cầu tuệ giác, cho nên nếu không tìm được trí tuệ, tuệ giác, mình kiến thì vô cùng uổng phí. Mỗi ngày chúng ta phải thấy trí tuệ này lớn mạnh hơn, sự thấy

biết này được trong sáng hơn, rõ ràng hơn, minh bạch hơn, sâu sắc hơn, trọn vẹn hơn, viên mãn hơn. Mọi ý nghĩ, cảm giác, mỗi hình bóng trong tâm đều làm cho sanh khởi tuệ giác. Con mắt này vô thường, lỗ tai này bệnh tật, mũi này biến hoại, luôn cả gương mặt này sẽ nhăn nheo, sẽ tàn lụi, sẽ héo mòn, thân xác này rồi sẽ sụm xuống, sụp xuống, đổ xuống, ngã xuống rồi nằm dài bất động. Mỗi khi dục tham sân hận, ta đây, mỗi khi hơn thua, vênh váo, ganh tị, mỗi khi cống cao ngã mạn, hãy đem những hình ảnh, những suy nghĩ, những sự quán chiếu đó chất chứa vào trong tâm. Thường xuyên nuôi dưỡng, tác ý, quán chiếu thiền tư, tư duy, làm cho những suy nghĩ về vô thường, khô, vô ngã được lặp tới lặp lui thường xuyên, liên tục để trí tuệ này chất đầy trong tâm mình và trở thành một kho trí tuệ.

I. Thế Nào Là Tâm Hiền

Thời gian vừa qua, Minh Thành chiêm nghiệm theo lời dạy của Đức Phật trong kinh tạng Nikāya và thấy rằng chỉ có tâm hiền trí mới giải cứu được thế giới, ngoài tâm hiền trí thì không có gì có thể giải cứu được thế giới này. Chính tâm hiền trí, hạnh hiền trí, nội tâm hiền thiện, trí tuệ mới có thể hóa giải kiếp nạn của toàn cầu. Khi có sự chiêm nghiệm thì chúng ta sẽ thấy rất ghê sợ trước những dục tham, sân hận, vô minh, bản ngã của chúng sanh, chính những thứ này hủy diệt trái đất, hủy diệt sự sống, hủy diệt sự bình thường, bình an của hữu tình chúng sanh. Muốn hóa giải kiếp nạn này chỉ có thực hành tâm hiền thiện, hạnh hiền thiện, đức hiền thiện xuất phát từ sự thấy biết của trí tuệ, gọi tắt là “hiền trí” – hai chữ này cũng là cốt tủy trong kinh tạng Nikāya. Cho nên, sự thực tập tâm hiền là

tuyệt đối quan trọng.

Nếu không tu tập tâm hiền thì dù chúng ta tu bảy năm, mười năm, hay ở trong chùa tới chết cũng không thành tựu được pháp gì cao thượng hơn. Mỗi khi được sư phụ, sư huynh, các vị có trách nhiệm nhắc nhở thì mình cãi lại liền cũng là vì không tu tập tâm hiền, mà bên trong là một tâm chống đối, tâm bản ngã. Người ta ngồi chỗ này, mình nhảy chỗ khác, không theo hàng lối, hoặc người ta làm cái này mình làm cái kia, việc gì cũng muốn theo ý mình... những điều này chứng tỏ bên trong là một nội tâm cứng đầu, ngang bướng, ương ngạnh, chống đối. Có những việc hết sức nhỏ nên chúng ta tưởng chuyện đó là bình thường, nhưng chính những điều đó là biểu hiện cho một tâm ngã mạn, cứng đầu, khó dạy, khó bảo, khó nghe. Tu học bằng tâm như vậy thì không tu lâu được,

Pháp tự động sẽ đào thải mình ra.

Chính bản thân Minh Thành từng rất sốc vì nghĩ rằng mình không hiền hay sao mà phải tu tâm hiền. Cho đến bây giờ Minh Thành mới thấy mình chưa hiền, bởi lẽ, người hiền thật sự phải là một bậc hiền trí từ Hướng Dự Lưu cho tới Nhập Lưu chứ không phải hiền bình thường. Trong bất cứ hoàn cảnh nào, dù là thiện pháp hoặc bất thiện pháp, dù bị nói nặng hoặc nói nhẹ, thậm chí có chửi mắng, uy nhục, vu khống, vu oan mà tâm mình vẫn an tịnh, lắng dịu, vững trú trong thiện pháp thì đó mới là hiền.

Một lần, ngài Phú Lô Na muốn đi đến một vùng nọ để giáo hóa, tu tập và chia sẻ cho những người đang ở đó. Đức Thế Tôn hỏi:

– *Dân ở đó hung hăng, hung dữ lắm, nếu ông đến đó, họ mắng chửi ông thì sao?*

– Bạch Thế Tôn, mắng chửi có gì đầu, mắng chửi còn đờ, vẫn chửa dùng đá, dùng gậy để liệng con, đắnh con.

– Nếu họ dùng đá, dùng tay chân, dùng gậy gộc đắnh ông thì sao?

– Bạch Thế Tôn, họ còn chửa đến nổi ác tâm, chửa hửy hoặi sinh mạng của con.

– Nếu người ta hửy hoặi sinh mạng của ông thì sao?

– Bạch Thế Tôn, các Tỳ-kheo khi đã quán bất tịnh thầm sầu, nhầm chán thần này, thấy nó bất tịnh, đư bắn, đắng nhờm tởm nên các ngài còn muốnn từ bỏ sớm. Bầy giờ có người giải thỏát thần hời hám, bất tịnh này cho con, như vậy, con phải cảm ơn họ để con đửợc giải thỏát khỏi thần tứ đặi, ngũ uần, vô thường, bất tịnh này.

– Đửợc rồi, thời ông đi.

(Trung Bộ Kinh, 145. Kinh Giáo

Giới Phú Lô Na)

Sau đó, trong vòng ba tháng An cư kiết hạ, Tôn giả Phú Lô Na giáo hóa được năm trăm vị và sau mùa an cư Ngài nhập Niết-bàn ngay tại vùng đó. Đây là minh chứng về một bậc hiền triết, hiền thánh thật sự. Còn tâm chúng ta dù đang ở trong thiện pháp, trong Chánh Pháp mà vẫn chống cự dữ dội thì lúc bình thường tâm này còn hung dữ, sôi sục, sùng sộ, phùng phục, hùng hực, nhiệt nảo, nổi loạn, phản trắc, lật lọng, gian trá, xảo nguy, ganh tị, đố kỵ, hơn thua, hiếu thắng, hung hăng đến dường nào. Những tâm thức này hết sức nguy hiểm, nếu chúng ta không nhìn ra và diệt trừ được những tâm cấu nhiễm đó thì không thể thành tựu tâm hiền, tâm từ, tâm khả ái, dễ thương.

Cho nên, Như Lý Tác Ý là thần lực, là sự dũng mãnh của người tu, phải mạnh

mẽ, oai hùng, phải hung hăng, dữ tợn. Ở trong tâm mình phải là một sức mạnh sẵn sàng thẳng tay sát phạt những suy nghĩ ác, bất thiện pháp; đối với dục ái, bản ngã, tâm hướng ngoại cũng là phải diệt tận thẳng tay, sát phạt không thương tiếc. Chúng ta phải chặt nó, chém nó, nghiền nát nó thành tro bụi, thành mây khói, thành hư không thì mình từ từ mới trở thành một con người hiền thiện, hiền hòa, hiền lương, hiền hậu, hiền đức.

Cả thế giới hôm nay đã đi đến tình trạng đại thảm họa toàn cầu, như vậy còn chưa đủ khổ hay sao mà mình còn chất chứa những cảm thọ bức xúc, bực bội, bản ngã, ta đây. Vì vậy, cần tác ý nhắc nhở tâm mình phải từ ái, lắng dịu, an tịnh, ngọt ngào, đừng bức xúc, bực bội, thô tháo. Hãy sống làm sao để nội tâm, lời nói, hành vi uyển chuyển, nhu nhuyến, mềm mại, định tĩnh, dễ sử dụng,

như vậy mới là tâm hiền. Ngoài pháp ra là ở trong thiền định, ngoài thời thiền là an trú trong pháp, dù có làm việc cũng an trú trong sự quán chiếu thân, thọ, tâm, pháp, cùng với sự thực tập tâm hiền diệu, an tịnh, nói năng nhẹ nhàng, đừng ồn ào, dao động, lăng xăng.

Chúng ta hãy nhớ rằng, hiền thiện là bình an, tốt lành, hạnh phúc; hiền thiện là ngôi nhà trú ẩn của nội tâm; hiền thiện là những hành động cao quý, cao thượng; hiền thiện là những lời nói tỏa hương sen. Mọi người cần phải cảm thông, tha thứ, yêu thương lẫn nhau, nhìn nhau bằng ánh nhìn thiện cảm, vì ai cũng còn lậu hoặc, tham, sân, si, bản ngã nên mình hãy thấu hiểu, tha thứ, tác thành và giúp đỡ nhau cùng tu để bớt khổ, giảm khổ.

II. VÌ SAO PHẢI TU TẬP TÂM HIỀN

Người tu chúng ta phải diệt tận tất cả những ác pháp cho đến mức những suy nghĩ tự động trở nên hiền lành, không thể suy nghĩ những thứ hung ác. Bằng không, những mầm mống xấu ác còn tồn tại bên trong lâu chùng nào thì sẽ có ngày nó bùng phát ra, khiến thầy trò thành kẻ thù, huynh đệ trở thành oan gia, cha con mẹ con hung dữ với nhau, vợ chồng giết hại, phân xác lẫn nhau. Ngày nay, tâm hiền thiện dần bị mất đi, đạo đức, nhân nghĩa ngày càng tan vỡ hơn bao giờ hết.

Chính vì đánh mất tâm hiền thiện này nên thế giới bây giờ tràn ngập thiên tai, nhân họa, dịch bệnh, chiến tranh, cướp giết. Những người ở thành phố hiện giờ đang vô cùng lo sợ, hoảng loạn vì dịch bệnh Covid-19, không chỉ vậy,

có người đang ngồi trước nhà cầm điện thoại cũng bị người ta chạy ngang cướp giật, lôi kéo, đập đầu té xuống đất. Xã hội bây giờ nhân nghĩa đạo đức suy đồi, không còn lương tâm, không còn chuẩn mực gì nữa. Đây là những tiếng báo động vĩ đại, to lớn để chúng ta cố gắng tu tập, thuyết giảng, chia sẻ rộng rãi, khuyến khích, khích lệ, hướng dẫn mọi người tu học tâm hiền thiện, hiền lành. Chỉ có tâm hiền mới có thể cứu mình, cứu người, cứu rối hành tinh, thế giới, nhân loại, chúng sanh này.

Tình hình hiện tại thật sự đáng lo lắng! Nếu ngay cả những người tu còn không hiền lành thì người không tu sẽ đến mức độ nào? Những người đi tu còn không hiền thiện thì những người không biết tu phải làm sao? Những người xuất gia còn không có tâm lành, không có tâm từ thì những người thế gian sẽ như thế

nào? Điều này sẽ dẫn đến thiên hạ đại loạn, năm giới không còn, ác pháp sẽ sung mãn, trùm chiếm, bao trùm hết thế giới này. Chúng sanh chìm ngập trong khổ hận, trong những ác tâm, những hại tâm, những sát tâm – những tâm sát hại, hung dữ, tàn độc, tàn ác.

Hiện tại cả thế giới đang phải gánh chịu sự đau khổ, thê thảm, kinh hoàng, khủng khiếp là vì tâm con người ngày càng tham lam, ngày càng đầy ứ những dục vọng. Đức Thế Tôn dùng từ “tham, ác” nghĩa là chẳng những tham muốn, dục vọng mà còn tham muốn, dục vọng theo chiều ác độc, thâm độc, độc hại. Chính vì lòng sân hận, sự vô minh, si ám không thấy, không biết về nhân quả, tội phước, thiện ác, lành dữ; bản ngã nên con người cứ nắm chặt vào một cái tôi vĩ đại, to lớn, bành trướng ngút trời mây và dẫn đến hậu quả thảm khốc. Chúng sanh

sẽ còn tiếp tục đau khổ, còn tiếp tục chịu đựng những cảm giác thống khổ, đau đớn hoành hành, thảm họa đầy rẫy, lo lắng, bất an, sợ hãi, kinh hãi vây quanh và tiếp tục đi đến những thảm cảnh. Tất cả chỉ dừng lại khi nào con người biết tu tập một nội tâm hiền lành, hiền hòa, hiền thiện, hiền lương, hiền hậu, hiền đức, hiền từ và hiền trí.

Chúng ta hãy quán xét một cách sâu sắc về tai hại, tác hại, nguy hiểm của sự tham lam, tham muốn, tham dục, ác tham để thấy được hậu quả con người đang gánh chịu ngày nay. Tất cả mọi việc đều có nhân quả. Do con người chặt cây phá rừng, khai thác lâm sản vô tội vạ, bắt thú, giết thú, làm mất đi hệ sinh thái tự nhiên, dẫn đến việc nước dâng lên cuốn trôi làng mạc, thị trấn biến thành sông ngòi, miền Trung bây giờ có thể bắt cá ngoài đường, đại lộ biến thành sông. Con

người lấn biển lấp sông, khai thác các loài hải sản đến kiệt quệ, hệ sinh thái của đại dương càng ngày càng đi đến chỗ cạn kiệt. Mỗi ngày chúng ta xả hàng trăm, hàng ngàn tấn rác xuống mọi nơi, những con vật sống dưới biển (thủy tộc) cũng chết rồi trôi dạt vào bờ vì ô nhiễm nguồn nước. Nhà máy thải những chất độc hại thẳng ra sông hồ, biển cả, làm các loài cá chết trắng một vùng biển.

Con người còn xây dựng những nhà máy, xí nghiệp sản xuất hóa chất độc hại, chế tạo những thứ vũ khí giết người hàng loạt. Những chất độc hại này sẽ ảnh hưởng những người làm ra nó và ảnh hưởng đến những người xung quanh. Chất độc thải ra ngấm vào đất, vào mạch nước ngầm, vào không khí, cùng với việc xe cộ, máy bay thải ra khói gây hiệu ứng nhà kính. Con người còn tạo ra biết bao thứ làm đảo lộn thiên nhiên, nóng thành lạnh,

lạnh thành nóng. Chúng ta đi ngược tự nhiên và một khi đi ngược tự nhiên sẽ rất tai hại. Cuối cùng gây biến đổi khí hậu, những tầng khí quyển bị thủng bởi khí độc thải ra rồi chính con người bị tia cực tím chiếu vào gây ung thư da.

Như vậy, trong rừng, trên núi, dưới biển, thành thị, thôn quê... bất kì nơi nào có mặt con người thì nơi đó đều bị phá hoại. Chúng ta chặn dòng nước để làm những con đập thủy điện siêu khủng, tất cả những thứ đó đều để phục vụ cho sinh hoạt của con người. Thế nhưng, vì lòng tham lam, dục vọng điên cuồng của mình mà con người không biết, không ý thức, không có cái nhìn sâu sắc về nhân quả của hệ sinh thái môi trường, trái đất, của hữu tình chúng sanh. Chúng ta chỉ biết có loài người chứ không biết còn những loài sinh vật khác nữa, chỉ nghĩ về lợi ích cá nhân, lợi ích nhóm rồi tàn sát, tàn

phá thiên nhiên và cuối cùng chính mình lãnh hậu quả.

Đức Phật nói do lòng ác tham, lòng tham muốn một cách ác độc, hiểm ác của con người nên gây ra những ác nghiệp không những cho loài người mà còn cho các loài phi nhân. Không phải ai chết đi cũng được làm người mà còn thành những loài khác như nga quý, súc sanh và sự sân hận của các vị tích tụ lâu ngày sẽ phát sanh ra những thứ độc hại. Khi mưa không thuận, gió không hòa thì hạn hán xảy ra, lũ lụt, mất mùa, đói kém, thiên tai, dịch bệnh, làng không còn là làng, thị trấn không còn là thị trấn, quốc độ không còn là quốc độ, đất nước không còn là đất nước... tất cả những điều này đều do lòng ác tham của con người. Hơn nữa, chính những loài dạ xoa, phi nhân, nga quý với tâm sân hận, thù hằn tác động vào tâm thức con người để trút oán

hận, cũng vì lý do này nên chúng ta mới có bài sám hối oan gia trái chủ.

Khi chiêm nghiệm mới thấy Đức Thế Tôn thật tối tôn, tối thượng, Ngài chỉ nói ba chữ “tham, sân, si” nhưng chúng ta có chiêm nghiệm đến chết cũng chưa thấy hết được nguy hiểm và tác hại của tham muốn, nóng giận, si mê, vô minh, bản ngã, cho nên không được xem thường ba chữ này. Lòng tham của con người làm ra tất cả mọi thứ trên đời này, làm khổ mình khổ người, làm cho toàn thể thế giới thống khổ, đau đớn. Thế Tôn đã nói *“các làng trở thành không phải làng, các thị trấn trở thành không phải thị trấn, các thành phố trở thành không phải thành phố, các quốc độ trở thành không phải quốc độ”*, đều vì lòng ác tham của con người. (Tăng Chi Bộ, Chương III – Ba Pháp, VI. Phẩm Các Bà-La-Môn, bài kinh Người Giàu Có)

Chồng không còn là chồng, vợ không còn là vợ chỉ vì đồng tiền, trở mặt nhau thành kẻ thù, thậm chí giết nhau. Bạn bè không còn là bạn bè, đồng đạo không còn là đồng đạo nữa, không chịu tu chung là giết nhau bỏ vào thùng đồ bê tông vào. Cha con không còn là cha con, anh em không còn là anh em, đều là do tham, sân, si, bản ngã, vô minh làm đảo lộn tất cả giá trị đạo đức, nhân nghĩa, tình nghĩa, hiếu nghĩa, ân đức, ân nghĩa... mọi thứ đều tan vỡ, sụp đổ, bại hoại, đi đến chỗ diệt vong. Những tin tức báo chí đưa hằng ngày chính là hệ quả của lòng tham muốn ác độc, đó là hậu quả của tâm bực bội, sân hận, thù hằn, những cảm giác bức xúc, nhiệt nảo, đó là hệ quả tất yếu nhất định phải có của lòng si mê, vô minh, bản ngã.

Con người bây giờ không lo tu đạo đức; không lo tu tâm hiền thiện; không lo

sửa đổi những suy nghĩ, hành vi, lời nói; không lo hoàn thiện nhân cách mà chỉ lo kiếm tiền, lợi nhuận, lo chạy theo dục vọng, nếu không được thì bùng bốc lên những ngọn lửa của sân hận, tức giận, nhiệt não, thiêu đốt. Chỉ cần kéo cửa sắt gây âm thanh lớn là đánh nhau, giết nhau; bụi mạt cưa bay qua nhà hàng xóm cũng xảy ra án mạng... lòng người bây giờ thật quá khủng khiếp, kinh hãi, làm người ta run sợ. Bên trong chúng sanh luôn chất chứa đầy những cảm thọ tức giận, thù hận, nhiệt não, bức xúc, chúng hành hạ chính tự thân họ và hành hạ những người ở chung, ở gần.

Trong màn đêm si mê, hung ác đó, giáo pháp của Thế Tôn rõ như mặt trời, không bất cứ thứ gì có thể làm mờ tối được giáo pháp này. Năm giới của Đức Phật đề ra là trật tự của vũ trụ, nếu phá vỡ năm giới này sẽ làm đảo lộn mọi thứ, làm

thế giới bất an và lo lắng. Đức Phật nói có năm sự sợ hãi và hận thù, tức là phạm vào năm thứ này sẽ đem đến sợ hãi, đem lại hận thù cho nhau; đừng được năm thứ này sẽ sống bình an, an lạc, hạnh phúc; từ bỏ năm thứ này sẽ có hòa bình, yêu thương, không hận thù.

“Thế Tôn nói với gia chủ Cấp Cô Độc (Anàthapindika) đang ngồi xuống một bên:

- Nay Gia chủ, ai không đoạn tận năm sợ hãi hận thù, được gọi là ác giới và sanh vào địa ngục. Thế nào là năm?

Sát sanh,

Lấy của không cho,

Tà hạnh trong các dục,

Nói láo,

Đắm say rượu men, rượu nấu.

Này Gia chủ, ai không đoạn tận năm sợ hãi hận thù này, được gọi là ác giới và sanh vào địa ngục.

- Nay Gia chủ, ai đoạn tận năm sợ hãi hận thù, được gọi là có giới và sanh lên cõi Trời. Thế nào là năm? Sát sanh, lấy của không cho...đắm say rượu men, rượu nấu.

Nay Gia chủ, ai đoạn tận năm sợ hãi hận thù này, được gọi là có giới và sanh lên cõi Trời.

Nay Gia chủ, do duyên sát sanh, người sát sanh hiện tại sanh khởi sợ hãi hận thù, đời sau sanh khởi sợ hãi hận thù, tâm cảm thọ khổ ưu. Từ bỏ sát sanh, hiện tại không sanh khởi sợ hãi hận thù, đời sau không sanh khởi sợ hãi hận thù, tâm không cảm thọ khổ ưu. Người từ bỏ sát sanh, như vậy, sợ hãi hận thù ấy được tịnh chỉ.

Nay Gia chủ, người lấy của không cho...Nay Gia chủ, người có tà hạnh trong các dục...Nay Gia chủ, người nói láo...Nay Gia chủ, người đắm say rượu

men, rượu nấu, do duyên đắm say rượu men, rượu nấu, hiện tại sanh khởi sợ hãi hận thù, đời sau sanh khởi sợ hãi hận thù, tâm cảm thọ khổ ưu. Từ bỏ đắm say rượu men, rượu nấu, hiện tại không sanh khởi sợ hãi hận thù, đời sau không sanh khởi sợ hãi hận thù, tâm không cảm thọ khổ ưu. Người từ bỏ đắm say rượu men, rượu nấu, như vậy, sợ hãi hận thù ấy được tịnh chỉ”. (Tăng Chi Bộ, Chương V - Năm Pháp, XVIII. Phẩm Nam Cư Sĩ, (IV). Sợ Hãi Hận Thù)

Từ sát sanh có nghĩa rất rộng chứ không chỉ gói gọn trong việc giết người mà còn là giết những gì có sự sống. Chẳng hạn chặt cây cũng là sát sanh nên trong giới luật các vị Tỳ-kheo không nhổ đập lên cỏ xanh. Đây cũng là lý do Minh Thành thường nhắc nhở mọi người không chặt cây, vì đó là sự sống tự nhiên, sự sống của ngàn non muôn nước. Ở Bảo

Lộc bây giờ chỉ còn những cây trà thấp lè tè, cây rừng không còn nữa vì con người đi đến đâu là tiêu tan đến đó. Họ vừa mua miếng đất xong là vào chặt rồi đốt cây, đó là do vô minh, si ám, do tâm tham lam nên đi đến đâu là con người hủy diệt đến đó. Và nhân quả của việc hủy hoại thiên nhiên là thiên nhiên sẽ hủy hoại ngược lại con người. Hơn nữa, dù không có ý hủy hoại các loài vô tình nhưng hệ quả chúng ta phải nhận lấy cũng là như vậy. Bởi vì con người làm mất cân bằng hệ sinh thái dẫn đến việc mọi thứ trở nên bất thường, mà bất thường thì đương nhiên con người phải gánh chịu. Chúng ta làm đau đớn các loài hữu tình thì tất nhiên mình phải trả giá, không phải hiện tại thì cũng trong tương lai, không phải đời sau thì cũng năm, bảy đời sau, mười đời sau, hay nhiều đời sau.

Cho nên giới đầu tiên Đức Phật đưa

ra chính là phải từ bỏ sát sanh vì mình gặp con gì giết được là giết. Thấy con gián thay vì để nó chạy ra ngoài thì phải giết, đập con muỗi thì phải chà sát cho thấy máu, mua cây vợt điện vợt muỗi nổ như bắp rang, chết càng nhiều, tiếng nổ càng liên tục thì càng thích thú, tất cả những điều này đều có nhân quả nghiệp báo, vì mình khiến cho những con vật đó chết trong đau đớn bất thành linh. Tất cả chúng ta đều rất quý sinh mạng của mình nhưng lại không biết quý sinh mạng của chúng sanh, hữu tình khác. Vì sự vô minh, ngu si, bản ngã mà mình không hiểu cho những chúng sanh khác, cho nên, Đức Phật nói ai yêu quý chính mình thì đừng làm hại người khác.

Tâm ta đi cùng khắp,
Tất cả mọi phương trời,
Cũng không tìm thấy được,
Ai thân hơn tự ngã.

Tự ngã đối mọi người,
Quá thân ái như vậy.
Vậy ai yêu tự ngã,
Chớ hại tự ngã người”.

(Tương Ứng Bộ, Tập I - Thiên Có Kệ, Chương III. Tương Ứng Kosala, I. Phẩm Thứ Nhất, VIII. Mallikà: Mạt-ly)

Đức Phật dạy nếu yêu quý tự ngã mình thì đừng làm hại tự ngã người khác. Thế nhưng chúng sanh vì vô minh nên không biết điều đó mà chỉ biết yêu quý bản thân mình, còn đối với những chúng sanh khác là thẳng tay trừng trị. Từ những con gián, con kiến, con muỗi đến chim chóc, rắn rết, tắc kè... con người thẳng tay bắt rắn về ngâm rượu thuốc, thấy chim là bắn, thấy tắc kè là bắt. Ai bắt mình về nhốt lại là mình không chịu, rồi sân hận nhưng gặp chúng sanh khác là mình tàn hại, vì suy nghĩ rằng nó là “vật dưỡng nhân”, sanh ra là để nuôi

mình, nghĩ như vậy là tà tư duy, tà kiến, vì có vô vàn các loại rau củ quả mình có thể dùng. Cho nên, chúng ta mỗi ngày phải cảm niệm ân đức của giới Đức Phật đặt ra vì những giới này giúp cho mình có đời sống bình an, an ổn. Bên cạnh đó, luôn tác ý trong tâm hướng đến từ bỏ sát sanh, từ nội tâm cho đến lời nói, hành vi phải cố gắng từ bỏ sát sanh. Đây là những điều căn bản nhất, vì vậy đừng nghĩ đây chỉ là chuyện của cư sĩ, còn xuất gia rồi là thôi, mà ai ai cũng cần phải tu những điều này suốt đời.

Khi không giết hại, không khen ngợi việc giết hại và không thuận theo sự giết hại thì đương nhiên lúc sanh ra mình sẽ không bị ai thù hận, không ai làm cho mình sợ hãi, tất cả là nhờ mình không gây ra cái nhân làm cho người ta đau khổ, lo lắng, sợ hãi, hận thù. Đây là lý do có người sanh ra từ nhỏ đến lớn

không ai hận thù, nhưng có người sanh ra từ nhỏ đến lớn đầy rẫy sự hận thù, tất cả đều là nhân quả của việc từ bỏ sát sanh hay không từ bỏ sát sanh. Có người sanh ra từ nhỏ đến già không bệnh gì cả, đến lúc mất cũng không bị bệnh nặng, nhưng có đứa trẻ mới lọt lòng đã mang bệnh, đó là do nghiệp sát trong quá khứ còn dư tàn xót lại. Vì thế, Đức Phật đã dạy, mình là chủ nhân của nghiệp, nghiệp là bào thai, là chỗ nương dựa, thân này là sự thừa kế, biểu hiện ra nghiệp.

Kế đến là trộm cắp, lấy của không cho; tà dâm, ngoại tình; nói dối, nói lời dâm thọc, nói lời phù phiếm; sử dụng những chất say sưa nghiện ngập... những thứ này làm con người hận thù, bất an, đảo lộn trật tự luân lý của xã hội. Nếu như năm giới này càng được giữ gìn thì thế giới càng được an bình, ngược lại, năm giới này càng bị vi phạm thì càng

hủy hoại sự an lành, bình an của chúng sanh, của thế giới.

Hiện tại năm giới này đang bị vi phạm rất nhiều. Xã hội ngày càng có nhiều phim ảnh bạo lực, đồi trụy lan tràn trên mạng và truyền bá khắp nơi. Những đứa trẻ hồn nhiên, ngây thơ, mới lớn nếu cứ tiếp xúc với những phim ảnh này thì những chất độc đó sẽ đi vào cảm thọ, đi vào những nghĩ, tưởng trong tâm... chúng tích tụ lâu ngày sẽ phát ra tội lỗi. Những hình ảnh đâm chém, bắn nhau, giết hại lẫn nhau đầy máu me thâm nhập vào cảm thọ, nghĩ, tưởng của những đứa trẻ mới lớn, cùng với những hình ảnh đồi trụy sẽ làm phát khởi những cảm thọ dục vọng bất chánh.

Những hành vi trộm cắp, cướp giết nếu không trừng trị thích đáng sẽ vô cùng nguy hiểm. Người ta thấy gì cũng trộm, thấy gì cũng ăn cắp, đến thùng

rác cũng trộm, chậu cây kiểng cũng lấy, thùng công đức trong chùa cũng bị trộm. Đó là con người tự hủy hoại chính họ, làm sụp đổ tất cả đạo đức. Con người lúc nào cũng sống trong bất an, lo sợ vì cái gì cũng có thể bị trộm, nuôi chó giữ nhà không khéo cũng bị trộm lấy luôn con chó. Ngày ngày đạo đức càng đi xuống, con người càng sống trong thù hận, lo lắng, bất an, sợ hãi.

Tiếp theo là ma túy, rượu chè, những chất kích thích, gây nghiện ngập ở mức độ nặng. Bình thường, chỉ riêng ái dục đã khủng khiếp rồi mà bây giờ còn có những chất làm tăng trưởng, kích thích thêm những thứ dục vọng đó. Cuối cùng dẫn đến hậu quả gia đình ly tán, con cái chia lìa khỏi cha mẹ, hủy hoại tất cả những gì đã gây dựng, sụp đổ tất cả danh tiếng, tài sản, địa vị xã hội. Con người sống ngày càng buông thả, sống theo bầy

đàn, tiếp thu những điều không hay từ những nơi khác. Cho nên, chúng ta phải nhớ rằng, đối với những điều hay thì nên học hỏi nhưng cũng có những điều mình không nên tiếp thu.

Đức Phật nói có hai pháp duy trì trật tự thế gian chính là tâm và quý, xấu hổ và sợ hãi đối với ác bất thiện pháp, nếu không có hai pháp này thì vợ không còn là vợ, chồng không còn là chồng, anh em không còn là anh em, tất cả đều lẫn lộn như súc sanh, thú vật. Chúng ta phải biết xấu hổ, sợ hãi đối với những tội lỗi ác bất thiện pháp. Ngày xưa rất đề cao nhân, nghĩa, lễ, trí, tín, gặp nhau là chấp tay xá chào nhau, Minh Thành thấy những hình ảnh đó rất xúc động vì sự lễ kính, lễ giáo của người xưa, nhưng dần dần bây giờ không còn như vậy nữa, bây giờ mà chào nhau như thế có khi bị cười chê. Cho nên, cái đáng xấu hổ thì họ không

xấu hổ, cái không đáng xấu hổ thì họ lại xấu hổ, cái đáng tôn trọng thì họ lại khinh thường, cái đáng khinh thường lại được tôn sùng. Như vậy là đảo lộn trật tự của xã hội, những gì hiền thiện, cao quý trong đời này từ từ biến mất, chỉ còn sự hận thù, lo lắng, bất an.

Nhìn những con người ác độc mà cảm thấy sợ cho họ. Tại sao họ lại có những suy nghĩ, hành động, tâm thức ác độc đến vậy? Cho nên, chúng ta càng phải tu tập tâm hiền thiện thật nhiều bằng sự tác ý và hướng đến từ bỏ sát sanh; từ bỏ trộm cắp; từ bỏ lấy của không cho; từ bỏ tà hạnh trong các dục; từ bỏ nói dối, từ bỏ nói lời ác độc, từ bỏ đâm thọc, từ bỏ nói lời phù phiếm; từ bỏ sử dụng những chất say sưa, nghiện ngập làm si mê, điên đảo.

Hữu tình là đáng tội nghiệp! Chúng sanh là đáng tội nghiệp! Đau khổ như

vậy là quá đủ rồi! Cay đắng như vậy là quá đủ rồi! Thảm họa như vậy là quá đủ rồi! Chẳng lẽ chúng ta lại đem tai họa đến cho nhau nữa hay sao? Chính vì vậy, chỉ có tâm hiền trí mới giải cứu thế giới, cần tu tập nhiều tâm hiền thiện, hiền trí, tâm bi mẫn, xót thương, cảm thông, tha thứ này. Hãy thường xuyên an trú tâm thích thú, hoan hỷ, vui sướng khi ở trong pháp. Hãy tu tập tâm buông xả những chấp trước, nắm giữ, buông bỏ những sự buồn phiền, hờn giận, buông xả những sự hơn thua, đờc mát, nhỏ hẹp. Những thứ đó đều không đáng giá, những thứ đó là thấp hèn, chỉ mang lại đau khổ trong hiện tại và tương lai nên chúng ta cần quăng bỏ, vứt đi để mình có được nội tâm thật sự an tịnh, lắng dịu, dễ chịu và ngọt ngào.

III. TÂM QUAN TRỌNG VÀ LỢI ÍCH

Thế nên, điều đầu tiên xã hội bây giờ cần phải làm là quay trở lại căn bản của đạo đức, thiết lập lại trật tự của đời sống, trật tự của thế giới, đó chính là xây dựng lại đạo đức, nhân nghĩa, hiền thiện.

Gần đây có những chuyện rất là xót thương, một cựu quân nhân ở nước ngoài khi được nhắc nhở mang khẩu trang thì người này liền lấy súng bắn chết hai người và làm vài người khác bị thương, sau đó người này phải vào tù. Qua đó chúng ta thấy rằng, những cảm thọ hung hăng, hung dữ, bạo động, bạo loạn, manh động chỉ đem đến khổ cho tự thân, khổ cho những người họ tiếp xúc, hơn nữa còn làm khổ đau cho cả gia đình họ. Người cựu quân nhân này sẽ đau khổ, dằn vặt, hối hận suốt cuộc đời trong tù. Cho nên, chỉ vì một chút cảm xúc mà

phải chịu khổ đau như vậy, đó cũng bởi vì không tu tâm hiền, không tu cảm thọ an tịnh, lắng dịu. Đối với chúng ta thì có ai nhắc mình đeo khẩu trang là chuyện rất bình thường, chỉ cần lấy khẩu trang mang vào là xong. Còn người đàn ông này lại giết người một cách vô duyên, vô cớ, vô lý cũng vì không tu tập cảm thọ. Qua đó, chúng ta mới thấy được cái hay, thấy được lợi ích, thấy được giá trị tuyệt diệu của tâm hiền, thọ hiền.

Khi tu tập tâm hiền thì thân tâm chúng ta lúc nào cũng rạng ngời, tươi thắm như đoá hoa sen đang nở rộ, bởi vì bên trong lúc nào dào dạt sự ngọt ngào, lắng dịu, dễ chịu, dễ thương. Chính vì vậy, sự tu tập cảm thọ an tịnh, hiền thiện, lắng dịu này có lợi lạc rất nhiều, làm cho mình bớt tham dục, bớt nóng giận, hạ thấp bớt cái ta cái tôi, làm cho mình an tịnh, lắng dịu, nhẹ nhàng, kh-

inh an. Chính sự nhẹ nhàng, an tịnh, lắng dịu, khinh an đó được tu tập, thực tập, tập luyện, thực hành, tu hành nhiều lần, nhiều ngày, nhiều tháng, nhiều năm, nhiều chục năm thì dần dần cảm thọ sôi sục bên trong phải chịu phép, trở nên ngoan hiền, nghe lời, dễ dạy, dễ bảo, dễ thương. Bằng không, cảm thọ của chúng ta rất khó dạy, mình dạy nhưng nó không nghe, kêu nó hiền nhưng nó vẫn giận dữ, kêu nó từ bi nhưng nó vẫn sân si. Đó là bởi vì cảm thọ này chưa được huấn luyện, chưa được rèn luyện, chưa được đào tạo, chưa được giáo dục.

Tu được tâm hiền thì cuộc sống sẽ rất tuyệt vời, bớt được nhiều nỗi khổ và thêm được nhiều an lành, an ổn trong gia đình. Suốt tháng cả nhà đều được êm ái, dù có chuyện rất đáng giận nhưng nói chuyện vẫn có chừng mực, chứ không phóng tên, phi tiêu, đốt cháy lẫn nhau.

Khi tu tập được cảm thọ ngoan hiền này, nếu lỡ có bực bội con cái thì quý vị vẫn dạy bảo nhẹ nhàng, bằng hiền tâm, như thế thì con cái vẫn nghe lời, vẫn kính trọng, vẫn thương mình. Còn nếu quý Phật tử dạy con bằng tâm sân hận, dùng búa bổ, búa tạ để la rầy thì con cái vẫn nghe lời vì mình là cha mẹ nhưng bên trong vẫn bực tức, âm ức. Cách dạy dỗ như vậy kéo dài lâu ngày thì con cái sẽ chắt chứa cảm thọ khó chịu, bức xúc, sân giận bên trong, cuối cùng đến lúc nào đó sẽ bùng nổ, không nghe lời, nổi loạn.

Vì thế, nếu quý vị biết tu tập cảm thọ, làm chủ được cảm xúc thì mỗi khi nói chuyện, dạy dỗ, giáo dục con cái hoặc chia sẻ giữa vợ chồng với nhau thì đối phương sẽ chịu lắng nghe, nhìn nhận, cảm động, cảm nhận và cảm hoá được nhau. Đó là sự “Phật hoá gia đình”, tức là đem Phật pháp để giáo hoá gia đình,

giáo hoá người thân, giáo hoá thân bằng quyến thuộc, bà con, cô bác cùng một huyết thống bằng tâm hiền khi mình đã có sự nhìn thấy, nhiếp phục, chế ngự, giáo dục, dạy dỗ, huấn luyện cảm thọ, cảm xúc của mình. Lợi ích của sự tu tâm hiền tuyệt vời như vậy, cho nên, chúng ta phải thật để tâm vào cảm thọ hiền thiện này.

Đây là Minh Thành chỉ giới thiệu tổng quát về sự tu tập tâm hiền để mọi người thấy được tầm quan trọng của tâm hiền chính là ở nơi cảm thọ, suy tư, nghĩ tưởng. Chúng ta phải hướng tâm về những suy nghĩ hiền, suy nghĩ thiện, hướng cảm thọ về những cảm thọ lắng dịu, an tĩnh, ngọt ngào, dễ chịu, dễ thương. Còn những ai đi tu, đi chùa ngày càng nhiều nhưng người ta thấy mình ngày càng dễ ghét thì tu như vậy là sai đường. Cho nên, chúng ta phải tu sao cho càng ngày

cảm thọ càng dễ nghe, dễ dạy, dễ nói, dễ nuôi, dễ ăn, dễ mặc, dễ sống, trong hoàn cảnh nào cũng dễ chịu, không bực bội, không sân hận, không bức xúc, không chống đối, không nổi loạn nhờ vào công phu huấn luyện, giáo dục, dạy dỗ tâm.

IV. CÁCH TU TẬP TÂM HIỀN

Chỉ hai chữ “tâm hiền” nhưng tất cả chúng ta phải tu học suốt đời, tu cho đến khi thành tựu là trở thành thành bậc hiền triết, bậc hiền thánh trong Phật giáo.

4.1 Bước Đầu Tu Tập Tâm Hiền

Đầu tiên, chúng ta phải tu tâm hiền bắt đầu từ những điều nhỏ nhất. Hãy tập cho mỗi bước đi thật lắng dịu, đừng đi giống như “thùng phuy chuyển động”. Lấy từng cái tô, cái chén, cái muống, đôi đũa cũng phải thật nhẹ nhàng. Khi để ly, để chén lên bàn cũng phải từ tốn, cẩn thận. Người nào lấy cái chén, cái tô mà làm rộn rảng là không có tâm hiền,

không thực tập tâm hiền, không thực tập an tịnh, lắng dịu. Những ai có hành vi thô tháo như đóng cửa cái rầm thì đó cũng không phải tâm hiền, người này không có sự an tịnh, lắng dịu, không quán chiếu cảm thọ. Tâm hiền biểu hiện qua từng hành động nhỏ nhiệm như vậy, chứ không phải tới giờ lên ngồi thiền, mở bài quán tâm hiền mới là tu tập tâm hiền.

Nhiều người nói chuyện rồn rảng, vang cả xóm làng; cầm chén, cầm tô thì rớt bể; khi dọn mâm cơm lên, đặt đồ ăn xuống là người ngồi ăn đã thấy sợ, dù không phải cố ý, không phải giận ai nhưng do người này thô tháo, không tu tập tâm hiền... Những hành động thô tháo này chứng tỏ bên trong họ còn mạnh động, những cảm thọ còn rất bốc đồng, động loạn, không được lắng dịu. Những lúc bình thường mà thô tháo, thô động, mạnh động như vậy thì khi sân, si,

bản ngã nổi lên sẽ không ai tưởng tượng nổi. Lúc đó, những sân hận, bản ngã sẽ bung ra, phát ra, phình ra, trương ra, tung chưởng ra và làm khổ mình khổ người, hại mình hại người, huỷ hoại mình huỷ hoại người.

Thế nên, tâm hiền có ý nghĩa vô cùng sâu sắc, cần phải tu tập tâm hiền đối với tất cả mọi ngôn ngữ, cử chỉ, hành vi trong đời sống, thậm chí khi nói chuyện điện thoại hay nhắn tin cũng phải tu tập tâm hiền, đây là những hạnh nhỏ nhưng rất quan trọng. Nhiều khi đọc tin nhắn của những vị đức độ, những bậc Hòa Thượng thì Minh Thành thấy rất bất ngờ, vì các Ngài đều “dạ thưa”, điều này gọi là đức càng lớn thì hạnh càng khiêm cung, thành ra chúng ta phải hết sức cẩn thận trong từng điều nhỏ nhặt. Chúng ta phải tập trong từng cái đi, cái đứng, cái ngồi, cái nằm, cách ăn, cách

mặc; trong lúc ngồi thiền, nghe pháp nếu khó chịu muốn gãi cũng phải gãi trong chánh niệm, từ tốn, không làm người bên cạnh động niệm. Trong từng bước chân, từng cử chỉ, từng hành động phải tập cho an tịnh, lắng dịu, nhẹ nhàng. Đây là điều căn bản nhất, nếu không tập được những điều này thì không thể đi sâu vào sự tu tập bên trong.

Như vậy, tâm hiền bắt đầu từ những cái nhỏ, hiền từ hình tướng bên ngoài, sau đó mới đến tập hiền trong từng lời nói. Nhiều khi dù rất giận nhưng lời mình nói ra cũng không làm người khác khó chịu, bởi vì mỗi ngày mình có tu tập nhiếp phục được cảm thọ bức xúc, gắt gỏng, cau có, bực bội, nóng giận, sân hận. Mỗi khi bên trong có cảm thọ thúc giục đi nhanh thì mình không cho nó đi nhanh, bắt nó đi chậm lại. Đó là những sự chế ngự, nhiếp phục những cảm thọ

thúc giục, bức bách. Thay vì muốn nói cho to, cho lớn lên thì mình bắt nó nói cho nhỏ lại, nói vừa đủ nghe. Thay vì muốn làm cho hả dạ, chẳng hạn món ăn ngon nên muốn gấp lia gấp lia thì mình bắt nó phải ăn chậm lại.

Hành động cũng vậy, không phải không giận là hiền, sâu sắc hơn nữa là những cử chỉ hành động của mình phải phù hợp với oai nghi. Đi, đứng, ngồi, nằm, nói, nín, im lặng phải chánh niệm, tỉnh giác, an tịnh, lắng dịu. Chữ “an tịnh, lắng dịu” này là niệm vô biên, vô tận, liên tục, đây là câu đại thần chú, vô thượng chú, đẳng đẳng chú, tối thượng chú. Chúng ta cố gắng thực tập niệm câu an tịnh, lắng dịu trong mọi trường hợp, vì trong sự tu này thì sự cứu cánh cùng cực là an tịnh, lắng dịu, không còn dao động. Thành ra, hành động của thân phải nhẹ nhàng, có ý, có tứ trong từng việc

nhỏ nhất.

Muốn tu được như vậy thì quý vị thường xuyên phải theo dõi, dò xét, dòm ngó, kiểm tra, quán xét tâm. Trong Tứ Niệm Xứ chính là dòm ngó thân thể, hành động (quán thân); dòm ngó cảm giác (quán thọ); dòm ngó nội tâm xem có những hình bóng, suy nghĩ, cảm thọ gì (quán tâm); dòm ngó những thứ đang có mặt, đang diễn ra, đang vận hành ở trong tâm (quán pháp). Phải luôn nhìn xem những thứ đang vận hành trong tâm là thiện hay bất thiện; hiền hay dữ; thiện hay ác; dễ chịu hay khó chịu; mát mẻ hay nóng bức; từ tâm hay sân hận; khiêm cung, khiêm hạ, khiêm nhường, khiêm tốn hay đang phình trương, hắt mặt, uốn ngực. Chúng ta phải kiểm soát được thân thể, kiểm tra được những hành vi, cử chỉ của bản thân... ai dò xét, quán chiếu được như vậy mới gọi là tu.

Còn việc lạy Phật, cầu nguyện, van xin chỉ là một phần trong sự tu học, hành động này có tác dụng nhắc nhở bản thân mỗi người tự quay vào bên trong chính mình tu tập, thực hành. Nếu không chịu làm mà cứ hướng ra bên ngoài cầu xin thì dù có cầu xin suốt đời thì vẫn còn nguyên sân, si, bản ngã, manh động, nổi loạn. Giống như hình ảnh một người ở bên bờ sông, lạy từ sáng đến trưa, từ trưa đến chiều, từ chiều đến tối để mong cầu qua được bờ bên kia. Cứ như vậy lạy hết tháng này qua tháng khác, hết năm này đến năm khác, lạy mấy chục năm đến già thì vẫn không thể nào qua được bờ bên kia, mà muốn qua bờ bên kia thì phải bơi qua, lội qua hay phải có ghe, có thuyền, có xuồng, có phà, có phương tiện để qua. Cho nên, mọi người tu thường không có kết quả, tham, sân, si vẫn hoàn tham, sân, si, mèò vẫn hoàn mèò là bởi vì

không chịu làm, không chịu thực hành. Người không chịu tự mình lội qua, bơi qua, chèo xuống, làm cầu để qua sông, mà cứ ngồi đó lạy lục, cầu xin cho được qua bờ bên kia, rồi còn rủ thêm trăm người, ngàn người lạy bờ sông với mình thì cũng không thể nào qua bờ kia được. Thế nên, phải tự mình lội qua, bơi qua, chèo qua thì mới đến được bờ bên kia.

4.2 Tâm Hiền Trong Sáu Căn

Tu đúng Chánh Pháp chính là như vậy, đối với tất cả mọi việc đều phải quay trở về, nhiếp phục, chế ngự, đoạn tận những ác và bất thiện pháp. Mỗi ngày tự nhắc nhở tâm mình: “*Hiền nè, ngoan nè, dễ dạy, dễ bảo, dễ thương nè! Đừng quậy, đừng kiếm chuyện, đừng sanh sự nữa nghe không!*”. Nhắc nhở như vậy thì tâm mình mới ghi nhớ, đến khi đụng chuyện sân si, khó chịu, mình dạy dỗ: “*Thôi đừng giận nữa, hiền đi!*” thì nó

nghe lời ngay lập tức. Còn bình thường không tu tập, khi giận lên mình kêu tâm này hiền đi thì nó không chịu hiền, có khi còn dữ hơn.

Cho nên, chúng ta đừng đợi đến lúc sân si thì mới quán tâm hiền, tâm từ vì khi đó đã không còn kịp. Thay vào đó mình phải tu tập, huấn luyện tâm hiền ngay cả những lúc bình thường. Trong mỗi cái nhìn phải tập cái nhìn từ mẫn, hiền lành, mắt thương nhìn cuộc đời. Chớ đừng nhìn bằng đôi mắt liếc liếc, trừng trừng, trợn trợn, làm người khác bất an. Vì vậy, phải tu tập một ánh nhìn gọi là “từ nhãn thị chúng sanh”, tức là mắt thương nhìn cuộc đời.

Đối với cái nghe thì tập nghe theo chiều hướng hiền thiện, đừng chỉ đề ý vào những điều không hay. Ví dụ, trong cả buổi nói chuyện chỉ có một chỗ không hay thì cứ chăm chăm vào chỗ đó để sân

si lên, như vậy là đáng hay không đáng, khôn hay không khôn, thông minh hay vô minh? Thay vào đó hãy nghe và học theo chín điều hay, còn điều không hợp ý mình thì hãy bỏ qua. Như vậy, trong cái nghe thì hãy lái cái nghe theo chiều hướng hiền thiện.

Trong cái nghĩ cũng vậy, phải tu theo hướng hiền thiện. Minh Thành thường ví dụ, bất thành lính phải đi nhà vệ sinh ở chỗ công cộng, không may người đi trước để lại trong đó một “bãi chiến trường” bốc mùi kinh khủng, vậy ngay tại chỗ đó chúng ta tu hiền đối với cái mùi như thế nào? Lúc đó hãy tác ý: *“Chỗ này dơ quá, thôi mình hãy đội giùm để người sau đi vào được sạch sẽ”*. Tại vì mình không muốn dơ, khi thấy dơ như vậy thì rất khó chịu, cho nên người đi sau chắc chắn cũng sẽ khó chịu, bây giờ mình không muốn ai khó chịu nữa

thì mình hãy chịu khó. Đó là quý vị ngửi mùi nhưng là ngửi mùi theo chiều hiền thiện, đó là tu trong sự ngửi mùi.

Như vậy, trong sự tiếp xúc của sáu căn đối với sáu trần thì chúng ta phải hướng đến chiều hiền thiện, an tịnh, lắng dịu, dễ chịu và dễ thương. Thường xuyên niệm câu “*an tịnh, lắng dịu, dễ chịu, dễ thương*” thay cho câu niệm Phật.

Mình nhớ niệm thầm trong tự tâm,
Niệm “*Tâm lặng yên, tâm dễ chịu!*”,
Niệm “*Ngũ uẩn này, không phải ta!*”.

Đây là những câu tác ý, nhắc nhở mình niệm thầm trong tự tâm rằng tâm này là tâm lặng yên, tâm dễ chịu, niệm rằng ngũ uẩn này không phải là mình. Bình thường cứ nhắc nhở, cứ tu tập một cảm giác an tịnh, lắng dịu, dễ chịu, ngọt ngào, dễ thương thì khi gặp một người khó thương, khó chịu, gặp hoàn cảnh

bức xúc thì mình có đầy đủ cảm thọ hiền thiện, dễ chịu để đưa ra hoá giải, giải toả, giải phá, giải phóng cảm thọ bức xúc đó ngay lập tức. Được như vậy là nhờ mình có chất chứa một kho cảm thọ của sự hiền lành, dễ thương, dễ chịu, dễ mến, ngọt ngào. Còn nếu bên trong không có cảm thọ hiền thiện thì ngay khi chuyện bức xúc xảy đến là chúng ta liền bực bội, sận giận. Chúng ta vừa thấy là bực, vừa nghe là sận là do bên trong không có cảm thọ hiền thiện, mà toàn chất chứa những cảm giác mạnh động, bạo động, nổi loạn, bên trong là bếp ga, bếp lửa, là lựu đạn, là súng ống, là bom mìn.

4.3 Tâm Hiền Từ Thân Miệng Ý

Sự tu tập căn bản đầu tiên mà Đức Thế Tôn dạy trong kinh Nikāya là các vị tu hành mỗi khi gặp nhau sẽ gọi nhau là “chư hiền”, tức là các bậc hiền nhân; hoặc gọi nhau là các bậc “hiền trí”, nghĩa

là những bậc vừa hiền lành, vừa có trí tuệ. Thế nên, vào đầu mỗi buổi chia sẻ, Minh Thành thường thưa là “*Kính bạch các bậc hiền trí*”, đó là Minh Thành khơi gợi và tập cho tất cả chúng ta làm quen với những danh từ, những cảm xúc, những cảm thọ của tâm hiền. “Hiền trí” là một danh từ rất thông dụng vào thời Đức Thế Tôn còn tại thế. Chính vì vậy, tâm hiền là một pháp tu quan trọng cần phải có và nhất định phải có đối với mỗi một người dù là Phật tử tại gia hay người xuất gia. Vậy, chữ “hiền” trong đạo Phật và các từ như “chư hiền”, “hiền giả”, “hiền trí”, “hiền nhân”... được tu tập từ đâu?

Đầu tiên, Đức Phật dạy từ việc giữ giới. Ví dụ sát sanh là một hành động ác tâm, từ việc giết con vật nhỏ, đến con vật lớn và đến con người, cho nên, Đức Phật đặt ra giới “từ bỏ sát sanh”. Vì vậy, đầu tiên là hiền từ nơi “*Thân*”, từ nơi

hành động, cho nên có những giới ngăn chặn trên thân như “tù bỏ sát sanh”, “tù bỏ trộm cắp”. Khi lấy đồ của người khác, hoặc có những hành động ác hại đối với người khác để cướp giết sẽ làm họ sẽ làm cho họ khổ đau. Thế nên, Đức Phật đặt ra các giới “tù bỏ sát sanh”, “tù bỏ trộm cắp”, “tù bỏ tà dâm” để tránh làm cho con người đau đớn, khổ sở, gia đình tan nát. Như vậy, những giới Đức Phật đặt ra đều để giữ cho mọi người được hiền, không có những hành động tội lỗi, ác độc xuất phát từ những tâm ác, tâm hại.

Đối với những lời nói từ nơi miệng, Đức Phật dạy không nói lời thô ác, hung bạo, đâm thọc, đôi chiều, thù dết, không nói những lời làm đau khổ mình, đau khổ người, làm tan rã, làm chia rẽ, làm mâu thuẫn, làm đổ vỡ tình thương yêu giữa mọi người với nhau. Đây cũng chính là hướng đến tâm hiền, cụ thể là hiền ở nơi

“Miệng”.

Hơn nữa, tinh thần kinh Nikāya dạy chúng ta phải đi đến tâm hiền từ nơi “Ý”. Chữ “ý” này có nghĩa là “tâm”, gồm thọ, tưởng, hành, thức. Trước hết, chúng ta phải tu tập một cảm thọ lắng dịu, an yên, nhẹ nhàng và phải có sự tu tập trong từng suy nghĩ. Mỗi khi suy nghĩ về một người nào thì hãy suy nghĩ về điều tốt của họ, hãy suy nghĩ về điểm tích cực của họ, hãy suy nghĩ về những điều thiện, điều lành, hãy suy nghĩ về công, về ơn, về nghĩa, về đức của người đó, như vậy mới là suy nghĩ hiền. Còn một người không biết tu hiền thì thường nghĩ xấu người khác. Nhiều khi người ta có ba điều xấu, bảy điều tốt nhưng mình cứ nghĩ về những điều xấu của họ thì đó là suy nghĩ không hiền.

Thế nên, tu tập tâm hiền rất hay. Từ hành động mà Đức Phật dạy chúng ta

những giới của thân, đến giới của miệng và đi sâu vào giới của ý, tức là sự từ bỏ tham vọng, từ bỏ nóng giận, từ bỏ si mê, tâm tối, không thấy không biết ngũ uẩn, không nhận thức rõ những hành động, lời nói, ý nghĩ. Vì vậy, chúng ta phải tập tâm hiền trong từng ý nghĩ. Khi nghĩ về cha mẹ thì phải nghĩ về ân đức nghĩa tình, công lao sanh thành dưỡng dục chứ đừng chỉ nghĩ đến tật xấu. Đôi khi chúng ta quên hết ân đức của hai đấng sinh thành mà chỉ nhớ đến những tật xấu của ba, những điều không hay của mẹ, như vậy là chúng ta vừa không hiền mà vừa quên ơn, bất hiếu.

Thành ra, trong mỗi lời nói, mỗi ý nghĩ nếu không nhận diện, không xem xét, không quán xét, không dò xét, không kiểm tra thì bên trong đó chỉ toàn là ác, bất thiện pháp mà chúng ta không thấy không biết. Chúng ta cứ nghĩ người ta

có xấu thì mình mới nghĩ như vậy nên mình cứ suy nghĩ về những điều xấu, điều dở của họ; chính từ những suy nghĩ đó sẽ phát ra miệng; từ miệng sẽ phát ra hành động, mà hành động đó sẽ trở thành nghiệp, mà nghiệp này là nghiệp ác, bất thiện thì sẽ đưa đến quả báo khổ. Hằng ngày, trên mặt báo hiện lên đầy rẫy những cảnh địa ngục, ngạ quỷ, súc sanh. Biết bao vụ án trộm cắp, giết người, hãm hiếp xảy ra, thậm chí người thân với nhau cũng gây gỗ, ngõ nghịch, bất hiếu... Những việc này diễn ra là bởi vì con người không biết tu hiền, suy nghĩ không hiền nên phát ra lời nói hung dữ, làm ra những hành động ác độc, đưa đến ác nghiệp và quả báo khổ.

4.4 Tâm Hiền Trong Cảm Thọ

Đức Thế Tôn đã dạy: “*Tất cả pháp hội tụ nơi cảm thọ*” (*Tăng Chi Bộ Kinh, bài kinh Cội Rễ Của Sự Vật*), vì vậy, nếu

có một cảm thọ dao động, mạnh động, nhiều động, náo động, sôi động sẽ làm cho chúng ta mệt mỏi, nhọc nhằn, phiền não và khổ đau.

Ví dụ, bất thành linh có một tiếng nổ vang lên thì chúng ta cảm thấy rất bất an, lo sợ; hoặc đột nhiên có người la lớn tiếng thì mọi người xung quanh cảm thấy sợ hãi, bức xúc, khó chịu; hoặc bất ngờ nghe tiếng sấm sét, địa chấn, bão tố nổi lên thì tất cả chúng ta cũng bất an, lo lắng, khổ đau. Đó là một số ví dụ về sự chấn động bên ngoài của tứ đại và bên trong cảm thọ của chúng ta cũng như vậy. Đối với một người không tu tập thì các cảm thọ sẽ hoạt động một cách tự do, lúc nào muốn nổi loạn thì nổi loạn, lúc nào muốn bùng cháy thì bùng cháy, lúc nào muốn phá huỷ thì phá huỷ... chính điều này dễ dẫn chúng ta vào ba đường ác: địa ngục, ngạ quỷ, súc sanh.

Thế nên, để tu tập tâm hiền thì chúng ta phải tu tập từ cảm thọ, đầu tiên thuộc lòng bốn câu thơ:

Người tu tâm thật là hiền,

*Trong ngoài thanh tịnh, nụ cười
bình yên.*

Người tu tâm thật là yên,

*Thọ hiền toả sáng, thân tâm rạng
ngời.*

Chúng ta cần học thuộc lòng những câu này, mỗi ngày tự nhắc nhở bản thân: “*Mình là người tu thì tâm mình phải thật là hiền*”. Hãy nhắc cảm thọ, cảm xúc của mình rằng: “*Hiền nha, an tịnh nha, lắng dịu nha!*”. Chúng ta phải nhớ mình là người tu, người tu thì tâm phải hiền. Mà hiền ở đây là hiền một cách chân thành, chân thật, thật sự, chứ không phải hiền dỏm, hiền giả, đóng phim hiền, nhập vai hiền. Phải hiền thật hiền, hiền từ trong tim, trong xương, trong máu, trong tuỷ,

hiền từ trong não, trong những cảm giác, suy nghĩ, hình bóng trong tâm (tưởng), nhận thức.

Hằng ngày, hằng giờ, hằng tuần, hằng tháng, hằng nhiều tháng, hằng nhiều năm, phải thường xuyên nhìn lại những cảm thọ, suy nghĩ, hình bóng trong tâm, nhận diện ngũ uẩn để xem tâm nay đã hiền chưa hay vẫn còn hung hăng, dữ dằn, sôi sục, sùng sộ, làm loạn, nổi loạn? Những lúc tâm sân hận, hung hăng, hung dữ, bản ngã sanh khởi lên thì chúng ta phải nhìn thấy, phải sợ hãi, phải lo lắng, phải lo âu để nhiếp phục. Khi nhìn sâu vào trong tâm chúng ta thấy cấu nhiễm rất nhiều, rất vi tế. Khi mình ăn to nói lớn cũng là tâm không hiền, bởi vì cảm giác bên trong không an tịnh, không hiền thiện nên mới phát ra khẩu hành như vậy, cho nên, chỉ một hành động đơn giản nhưng nhìn sâu vào thì rất vi tế.

Khi nhìn từ những cái nhỏ nhiệm như cử chỉ, hành vi, ngôn ngữ, hành động, ăn uống, đi đứng thì sẽ thấy rằng người có tâm hiền đi khác, mà người không có tâm hiền tướng đi sẽ khác. Người không có tâm hiền bên trong sẽ có tướng đi bè thế, nghênh ngang, ta đây, tỏ ra là một ông thầy, một sư cô, ta là một người ở đây lâu năm. Còn một tướng đi khiêm hạ, khiêm cung, hiền thiện, nhu hòa là tướng đi có tâm hiền từ bên trong. Sắc sảo hơn, từ cách ăn uống, nói năng, đi đứng, từ cách hành xử, từ một câu kinh mình đọc cũng có sự thể hiện của cảm thọ trong đó. Người tu mà ăn to nói lớn là không hiền, làm việc mà thô thiển, thô tháo, thô kệch, thô bỉ là không hiền. Thành ra, điều đầu tiên trong tâm hiền không phải chỉ vào ngồi thiền và mở bài thiền để nghe, mà quan trọng là phải thực tập tâm hiền trong giờ ngồi thiền

đó và sau khi xả thiền mình cũng tập nói lời hiền. Chính từ tâm hiền bên trong thì mới phát ra lời hiền, còn nếu phát ra lời dữ nghĩa là tâm không hiền, chỉ có tâm hiền thì mới phát ra lời hòa ái, hòa kính, hòa hợp.

Cho nên, mỗi khi có những suy nghĩ nào thì chúng ta đều phải suy xét thật sâu sắc: “*Lắng nghe thọ, tưởng, hành thật kỹ – Nghe rồi dẫn chúng đến hiền tâm*”. Đây là bí kíp để tu tập tâm hiền, tức là mình nghe xem đây là suy nghĩ gì, suy nghĩ giận, bực, quạu hay khó chịu, sau đó tác ý: “*Thôi, hiền dịu, lắng dịu, ngọt ngào, dễ thương đi*”, để suy nghĩ đó lắng dịu xuống, hiền từ hơn, đó gọi là tu tâm hiền. Hoặc mình sắp có những lời nói bực tức muốn sủ ra nhưng mình là người tu thì phải nói lời ái ngữ, nói lời nhẹ nhàng, dịu dàng, phải cho nó có sự từ ái bên trong, cho nên khi đó phải hạ

thấp giọng xuống, chình nhỏ lại, nói lời nhẹ lại, hiền lành. Như vậy, thực tập tâm hiền nơi miệng không phải là không nói, mà là nói nhưng không nói lời dữ, phải nói lời hiền, đó là tu khẩu hành, tu nơi miệng, nơi lời nói.

Khi nói chuyện, dựa vào khẩu khí mình phát ra mà người nghe biết ngay là mình có chánh niệm, tỉnh giác hay không. Khi buông thả, buông lời, buông lung, buông trôi thì khẩu khí phát ra có cảm thọ nằm trong âm thanh đó. Âm thanh phát ra từ cảm thọ nên gặp người mình thương thì lời mình nói ngọt như đường cát, mát như đường phèn, êm ái, dịu dàng, ngọt ngào, dễ thương, dễ chịu. Còn khi giận ai, mình nói nặng lời, sát phạt, giống như bung ra khí đốt, cảm thọ sân giận nằm trong những lời nói đó. Hành động cũng vậy, người xung quanh sẽ cảm nhận được mình đang giận họ,

dù mình nói “tôi không giận”, nhưng ai cũng thấy rõ ràng là mình giận. Cho nên, cảm thọ bên trong như thế nào chúng ta giấu không được, vì cảm thọ thể hiện qua ngôn ngữ, hành vi, cảm xúc, cảm giác.

Hơn nữa, dễ thương đối với người dễ thương là chuyện bình thường nhưng dễ thương đối với người khó thương mới là điều tuyệt diệu. Một người dễ thương với mình thì mình dễ thương lại là chuyện bình thường, ai làm cũng được, còn đối với người khó thương, khó chịu mà mình vẫn dễ thương được thì sự dễ thương này dễ thương thật sự. Cho nên, chúng ta cần phải tu tập thật nhiều để trở thành một người dễ thương.

Vợ chồng, con cái là những người thương mình nhất hạng nên mình phải thương họ trước hết. Vì người đáng dễ thương nhất mà mình không dễ thương được thì mình dễ thương với ai! Suốt

ngày chúng ta chỉ lo dễ thương với người dung, gặp người ngoài thì lịch sự, giữ kẽ, nói chuyện văn minh, cẩn trọng, còn về đến nhà thì xô ra hết, không còn giữ gìn, giữ kẽ gì nữa, cho nên gia đình không được hạnh phúc, bình an. Cứ giữ kẽ với người ngoài, lịch sự với người dung, còn đối với người trong nhà thì bung ra hết những tập khí, chúng ta làm như vậy là thất bại. Vì vậy, quý vị tu là tu từ trong nhà tu ra, tu từ những người thân thương nhất. Những người ở chung mà cảm nhận được tâm hiền của mình thì tu như vậy mới là tu có kết quả. Còn tu mà chỉ có người ở xa thương mến, ai ở gần cũng sợ hết thì đó là thất bại trong sự tu học.

Cho nên mình tập thân, miệng, ý hiền lành, không chỉ hiền với người hiền, mà hiền với người không hiền. Hiền với người dữ mới là hiền thật, còn hiền với người hiền là bình thường. Trong gia

đình mình, nhất là giai đoạn bị nhốt trong nhà, thì việc ứng dụng tâm hiền là hết sức quan trọng. Từ xuất gia cho đến tại gia, nhất là đối với người bị bệnh trong tâm dịch thì điều này cực kỳ quan trọng, thiết yếu là phải thực tập suy nghĩ hiền lành, nói lời hiền lành, hành động hiền lành. Dù bên trong mình đang khó chịu, bực bội cũng phải cố gắng nhiếp phục cơn giận, lắng nghe thọ, tưởng, hành thật kỹ và dẫn nó vào tâm hiền lành.

Được như vậy thì rất tuyệt vời, đây chính là đạo đức căn bản, nền móng đi vào Thánh pháp. Một người bất hiếu, vô ơn, sống không có tình nghĩa, không nhân hậu thì không thể tu tập Thánh pháp. Dù có học cũng chỉ nói suông, học trên kiến thức, chứ không có chất hiền bên trong. Trong kinh luôn dùng chữ hiền, từ bậc hiền trí cho đến cao nhất là bậc hiền thánh, cho nên, nếu không có

chất hiền thì làm sao thành bậc hiền, mà không thành bậc hiền thì dù học tới đâu đi nữa mà hung dữ thì cũng đứng ngoài cửa, không vào được pháp này.

Cho nên, tâm hiền lành, dễ thương là chất liệu, nền tảng, nền móng cho sự tu học. Người tu trong dòng pháp này phải là người hiếu thảo với cha mẹ, ông bà; phải là người sống có tình nghĩa với vợ chồng, anh em; phải là một người có tâm cảm ơn, biết ơn đối với huynh đệ, thầy tổ. Người tu phải là như vậy, không thể không như vậy, thiếu tâm này thì không thể vào được pháp. Nếu thấy mình còn thiếu điều này thì phải củng cố, tu tập, thực tập.

Để tu tập tâm hiền thì cần phải thực hành, tác ý thường xuyên. Chúng ta nên mở bài hướng dẫn thực tập tâm hiền để nghe, sau đó tập tác ý trong sinh hoạt hàng ngày và tập an trú liên tục trong

tâm hiền. Tự mình là người thấy rõ bản thân mình hơn ai hết. Bên trong hung dữ thì chính bản thân mình thấy trước. Tự mình nhìn vào thọ, tướng, hành là thấy ngay sự sân giận, hung dữ đó và phải làm cho tâm này hiền lại. Điều đáng lo hơn là thân bệnh mà tâm cũng bệnh thì rất nguy hiểm vì nó có thể lây bệnh cho những người khác, không chỉ lây ở trên thể xác vật lý mà còn lây ở tinh thần. Người này không chỉ bệnh ở thân, mà còn bệnh cả tâm, khi đã nhiễm virus sân thì dễ bắt mỗi cháy lửa với người xung quanh, làm trong gia đình xào xáo, bất an, bất hòa, rồi làm đau khổ cho nhau ở trong gia đình.

Nhất là trong giai đoạn dịch bệnh này, bức xúc nằm sẵn trong thọ, nếu không biết tu để hóa giải, giải tỏa những cảm xúc bức xúc thì bên trong dễ bốc cháy, gặp là phục lên. Hiện tại nhiều

người tiền không có, đi làm không được, bước ra cửa bị phạt, ở trong nhà đi ra đi vào gặp mặt, nói chuyện một hồi là thấy bực bội. Khi đó tâm bức xúc và thân cũng bức xúc, nếu không có tâm hiền thì cực kỳ nguy hiểm, ai cũng trở nên dữ dằn. Chính vì vậy, hơn bao giờ hết, tu tập tâm hiền là điều quan trọng nhất lúc này. Chúng ta cần tác ý thường xuyên để tâm được hiền lành, dễ thương, an tịnh, lắng dịu, dễ chịu, ngọt ngào. Tu được điều này là gia đình an ổn, không cần ghi giấy cầu an. Tu điều này là tối thượng, đây là bí quyết bình an, tự mình cầu an cho mình, tự mình thực hành phương pháp an thân, an tâm, an bình, an hòa, an tịnh, an ổn, an lạc, an vui... vô số điều an cũng từ tâm hiền này mà có.

4.5 Tâm Hiền Trong Sự Tu Học

Trong sự tu học cũng vậy, chẳng hạn sư phụ, quý thầy, quý cô lo lắng,

nhắc nhở mình tu học theo pháp lành nhưng lúc đó trong lòng mình chống đối, bực mình, không thấy hoan hỷ. Chẳng những không thương sư phụ, sư tử, sư huynh mà còn nghĩ rằng: “*Tôi tu thì tự tôi biết chứ nhắc nhở làm gì*”. Hoặc mình đang buông lung phóng dật nên sư phụ, sư huynh, sư tử lại nhắc mình tinh tấn tu học, lúc đó chẳng những mình không biết ơn người nhắc mà trong lòng bực bội, bần ngã, như vậy là không có tâm hiền.

Ví dụ đơn giản, hôm nay Minh Thành cho đại chúng đi ra ngoài trời nghe pháp lúc sáng sớm, lúc đó mọi người hãy xem thọ, tướng, hành của mình có chấp nhận học pháp không. Khi đó suy nghĩ sư phụ lúc nào cũng lo lắng, cũng muốn thay đổi, tạo hứng thú trong sự tu học, quan tâm tới đại chúng; hay suy nghĩ rằng sư phụ lại bắt mình ra ngồi phoir

sương, phơi gió, phơi nắng? Suy nghĩ như vậy chính là tâm không hiền, tâm bất thiện, những lúc đó mình phải nhìn thấy, phải đọc được.

Cho nên, chúng ta phải tu trong từng cảm thọ, nghĩ, tưởng để thấy được những sự động chuyển, manh mún, manh nha, nhỏ nhiệm trong từng suy nghĩ. Chính những suy nghĩ, những cảm thọ, những cảm tưởng đó cho biết tâm của mình đang thường trú, thường trực ở trong trạng thái nào. Tâm hiền là căn bản, cơ bản, nền tảng, gốc rễ của pháp nên chúng ta có thể thấy rõ ràng những người kế bên cạnh có tu tâm hiền hay không.

Có những người không biết tu, vào bếp làm một chút thì họ bực bội, khó chịu, tuy là họ thích làm nhưng làm nhiều quá họ mệt, có ai nói gì là họ sục lại, bực bội nổi lên, đó là do không tu tâm

hiền. Người tu cũng vậy, làm việc nhiều quá cũng bức, cũng quau nhưng chúng ta phải khác, cần rèn luyện tâm mình. Người đời làm gì một chút là lăng xăng, luýnh quýnh lên, chẳng lẽ người tu cũng vậy hay sao? Đây chính là điểm khác biệt, là thành tựu của người tu. Tức là trong chỗ rộn ràng, mình tập sống không rộn ràng, trong chỗ bức bội mình sống với tâm mát dịu, trong chỗ hoảng loạn mình sống với tâm định tĩnh, trong chỗ bất an mình sống với tâm bình an, trong chỗ mà mọi người chống đối phản loạn mình sống với tâm hiền hòa, an tịnh. Đó chính là sức tu của mình.

Tâm hiền này rất vi tế, nhỏ nhiệm, nếu chúng ta trú được trong tâm hiền này thì đời sống này rất tuyệt vời, trong hoàn cảnh nào mình cũng bình an, trong trường hợp nào mình cũng được thoải mái, nhẹ nhàng. Ví dụ, bình thường thời

khoá tu chỉ gần hai tiếng thôi, nhưng hôm nay tu tới ba tiếng, nếu người không tu tâm hiền thì cảm thọ bên trong sẽ sâu hận, bực bội: “*Làm gì bắt ngồi dũ vậy, tu gì dũ vậy, mệt mỏi quá rồi, vừa vừa phải phải thôi*”, tâm người này sanh khởi sân. Còn người có tâm hiền sẽ thấy bữa nay mình may mắn vì được tu nhiều thêm.

*“Lang thang trong sanh tử
Lành dũ chẳng tỏ tường
Mượn nghiệp hiền nghiệp thiện
Làm chỗ để nấu nương”.*

Khi được tu học nhiều hơn thì phải tác ý rằng nhờ thầy, nhờ sư huynh, sư tỷ, mà mình được nương nấu thêm một tiếng đồng hồ trong pháp lành, trong Chánh Pháp, trong Thánh Pháp. Tác ý như vậy khi ngồi học pháp mình được vui, ví dụ không vui đi nữa thì cũng không bực, mà không bực, không sân, không chống đối, không nổi loạn, không bức xúc, không

cộc cằn, không bực bội, nực nội, không bức bối trong đó cũng là có tâm hiền. Khi có tâm hiền thì ở trong hoàn cảnh nào chúng ta cũng được bình an và dễ chịu, ngồi nghe pháp giữa trời nắng nóng cũng vẫn hoan hỷ, an vui, đó là chúng ta huấn luyện tâm mình đối với thiện pháp.

Đừng nói đâu xa, ngay khi ngồi nghe pháp, ngay khi ngồi thiền, ngay khi ngồi tu mà mình chịu không nổi, tập tâm hiền không được thì lúc bình thường làm sao tu tập tâm hiền? Khi bình thường không tập tâm hiền, đến lúc trái ý nghịch lòng, lúc bị chỉ trích, bị mắng chửi, lúc những tai họa, tai nạn bất thành linh xảy ra thì mình không thể an tịnh, lắng dịu. Cho nên, sự tu này phải đi qua từng bước, có trình tự rõ ràng như vậy.

Lâu lâu Minh Thành muốn có bài tập nên vào ngày nghỉ vẫn cho đại chúng tu học để xem mọi người có tâm hiền

tới đâu, sức kham nhẫn tới đâu, tâm cầu đạo vì pháp tới đâu, chứ không phải Minh Thành không biết ngày đó là ngày nghỉ. Đây là bài tập để đo lường tâm của người tu học để biết được độ cung kính, kính pháp, độ vì pháp quên thân, độ hiền thiện, lắng dịu, độ chấp nhận học pháp, tùy thuận pháp ở mức độ nào. Còn nắng một chút chịu không nổi, lạnh một chút, mỗi một chút chịu không nổi thì làm sao tu, làm sao xả phú cầu bần, xả thân cầu đạo, xả ngã để chứng nhập vô ngã.

Lâu lâu chúng ta luyện công tu học, làm việc chừng năm, sáu ngày rồi được nghỉ ngơi vài ngày chứ không phải làm luôn hết một tháng. Cho nên, khi được tu nhiều hơn, làm nhiều hơn thì mình càng phải cảm ơn. Giả sử ngày nào cũng là khóa tu thì phải dập đầu lạy thầy quản chúng, lạy những người tạo ra cơ hội cho mình được tu học nhiều. Phải dập đầu

xuống lạy cảm ơn người thương mình, giúp cho mình được tu học nhiều hơn, còn mình khó chịu, bực bội thì tâm này là tâm cứng đầu, không nhu nhuyễn. Nếu chúng ta không mạnh tay huấn luyện nội tâm này thì mình không bao giờ có sự thay đổi lớn được, mà sẽ như cũ hoài cho đến chết.

Cho nên, chúng ta phải có một cuộc cách mạng nội tâm, phải có cuộc lật đổ các tập khí cứng đầu, cứng cổ, ương ngạnh, phải có một cuộc thay đổi lớn ở trong tâm, phải thẳng tay hạ sát, truy sát đối với những tập khí bất thiện. Thậm chí đối với những lỗi nhỏ nhất thì mình cũng phải moi móc ra xem tại sao suy nghĩ như vậy, phải xem giờ thiện là giờ giải phẫu, chứ không phải ngồi đó mà nhắm mắt, thờ vô, thờ ra là xong. Chúng ta xem xét trong từng thâm ý để thấy tại sao có những nghĩ đó, rồi mình nhìn sâu

sắc xem có cảm thọ, nghĩ, tưởng gì để từ từ moi ra xử lý nó. Dù đau nhức cũng phải dám, nước mắt ràn rụa đầy mặt cũng phải làm chứ không được an an ổn ổn, lơ lơ lửng lửng như lục bình trôi sông qua ngày đoạn tháng như vậy thì cuộc đời mình không đi tới đâu. Tu được như vậy thì chúng ta sẽ thấy rất tuyệt vời vì mình thay đổi từng ngày, từng tháng, từng năm, nhờ sự thay đổi mà mình tiến bộ, phát triển, tăng thượng, hướng thượng và từ từ có chỗ đứng trong pháp.

Như vậy mới là đào bới gốc rễ trong sự tu học, còn không là mình cứ phớt phớt trên mặt rồi suốt cuộc đời chỉ toàn là buông lung, phóng dật; là bản ngã, ta đây, hơn thua, cống cao ngã mạn; là hưởng nhàn, muốn cho êm ái, muốn đi theo dục, ái. Khi có chuyện gì khó khăn, cảm thọ không vui một chút là khó chịu, là muốn chống đối, muốn cho được yên

thân, muốn cho êm ái, muốn cho nhàn hạ, muốn cho sống qua ngày đoạn tháng thì sao tu được?

Hãy nhìn lại để nhớ hình ảnh thái tử Tất Đạt Đa ngày xưa bỏ cung vàng điện ngọc, bỏ vợ đẹp con thơ rồi đi vào rừng, không có cơm ăn, phải ăn trái cây, ăn hạt mè cho đến khi còn xương với da, đụng vô bụng là chạm tới xương sườn, xương cụt để mà tu hành, tìm đạo. Còn mình nếu không có một sự quyết tâm mạnh mẽ để quay trở lại, thanh lọc, triệt hạ, làm một cuộc cách mạng thay đổi vĩ mô vĩ đại ở bên trong thì làm sao chúng ta tu tiến, làm sao tăng thượng đạo đức, tăng thượng tâm tánh, tăng thượng thiên định, tăng thượng trí tuệ, tăng thượng cái thấy biết của mình? Thế nên, một nội tâm hiền thiện, nhu nhuyễn, chấp nhận học pháp là nền tảng căn bản và hết sức cần thiết sự tu học này.

LỜI KẾT

Chính vì vậy, sự tu tập tâm hiền là sự tu rất quan trọng, trước giờ chúng ta không để ý rằng phải tu từ trong cảm thọ, cho nên, mỗi khi ngồi thiền, cần phải tác ý, kêu gọi cảm thọ thức dậy vì nó đã ngủ say, ngủ mê từ nhiều đời: “*Thọ ơi, thọ hiền ơi*”.

*“Ta khơi dậy trong ta
Tình thương và tâm hiền
Ta khơi dậy trong ta
Tâm hiền và tình thương”.*

Mỗi khi ngồi thiền hoặc thiền quán,

để làm sanh khởi tâm hiền thì chúng ta khơi dậy tâm hiền bằng cách gọi “tâm hiền ơi” tha thiết giống như gọi “mẹ ơi” vậy. Khi gọi như vậy thì từ trong lồng ngực, trong tim dâng lên một cảm xúc hiền thiện, ngọt ngào, thấm thía. Cảm xúc hiền này từ lồng ngực lan lên đến mặt, mắt, lỗ tai, lan đến đỉnh đầu, lan đến cổ, cánh tay, hai vai, từng ngón tay, bàn tay, sau đó lan xuống đến bụng, ngực, hông, chân, ống chân, bàn chân, lòng bàn chân, lan từ đánh tóc cho đến gót chân. Cảm thọ này vô cùng ngọt ngào, êm ái, hiền lành, dễ chịu. Chúng ta phải làm cho sanh khởi cảm thọ hiền thiện trong thân tâm và không ngừng nuôi dưỡng, tưới tẩm, phát triển, tăng trưởng, để tâm hiền này thấm đượm toàn bộ cơ thể mình. Thường xuyên khơi gợi cảm thọ của tâm hiền dễ thương, ngọt ngào:

“Tình thương sống trong ta

Tâm hiền sống trong ta
Tình thương có trong ta
Tâm hiền có trong ta”.

Hãy làm cho tâm hiền này sanh khởi, lan toả, thấm đượm và sau đó tâm hiền này được an trú, hiện hữu, có mặt trong người mình càng lâu dài chừng nào, càng tốt chừng đó. Những câu thơ này là những câu tác ý giúp chúng ta duy trì, kéo dài cảm thọ hiền thiện. Chúng ta thấy thương mình vì trước đây mình không hiền, thương mình vì lúc trước mình tạo ác nghiệp. Thương những suy nghĩ đại khờ, đại dốt, nông nổi, hung dữ, hung hăng, hung bạo, hung tàn lúc trước của mình. Thương những suy nghĩ làm cho mình khô, dày vò, dày xéo làm cho tâm mình phải hối tiếc, hối hận, trạo hối. Thương những lời nói hung dữ mình từng phát ra làm cho chồng mình khô, con cái bất an, cha mẹ buồn tủi, thương

những lời nói không hiền, làm khổ mình, đau người, làm sầu bi cho những người xung quanh.

Từ đó, chúng ta thấy được sự nguy hiểm, tai hại của tâm không hiền, thấy được sự tác hại của những cảm thọ hung hăng, hung dữ, hung bạo, hung tàn. Nhớ lại những khi mình lỡ gây ra những tội lỗi như sát sanh, nói dối, trộm cắp, tà dâm, uống rượu. Nhớ những lời nói ác độc, gây chia rẽ, thêm thắt, dâm bị thóc chọc bị gạo. Từ đó mình thấy thương cái miệng của mình, thương những lời nói của mình, thương khẩu nghiệp của mình, vì tâm mê mà mình nói ra những lời tạo nghiệp. Chúng ta thấy thương và hối tiếc những hành động theo tâm sân hận, tâm bản ngã, hơn thua, không chịu thua ai, muốn giành phần hơn, phần thắng, khẩu tranh, đấu tranh, chiến tranh. Những hành động đó làm cho mình khổ, làm

cho người khổ và đau đớn nhất là chính mình làm cho những người thân thương nhất đau khổ. Chúng ta thấy thương và hối lỗi, hối hận, hối tiếc, sám hối đối với tất cả những lỗi lầm này. Chính những suy nghĩ hung dữ, những lời nói hung dữ, những hành động hung dữ là tai hoạ, là tai hại, là tai nạn, là những thứ ác độc, ngu si, đại khờ, đại dột, vô minh, mù loà và đáng thương.

Chúng ta phải khởi lên tình thương đối với quá khứ đã tạo nhiều ác nghiệp của mình và thật xót xa, đau xót, nhận lỗi, hối lỗi, xin lỗi, sám hối với tự tâm của mình. Tự nhắc nhở mình rằng: *“Từ nay về sau đừng hung dữ nữa tâm ơi, tội nghiệp tâm lắm. Tâm đừng hung dữ, tâm đừng hung hăng, tâm đừng hung tàn, tâm đừng hung ác. Vì tâm hung dữ, hung tàn, hung bạo, hung ác thì miệng sẽ hung dữ, hung tàn, hung bạo, hung ác*

và thân cũng sẽ hung dữ, hung tàn, hung bạo, hung ác, kết quả cuối cùng sẽ là địa ngục, ngạ quỷ, súc sanh nha tâm!”.

Chúng ta làm cho tâm này thức dậy, tỉnh dậy, làm cho tâm này thấm đượm những sự nguy hiểm và tác hại của ba nghiệp ác: ý hành hung ác, khẩu hành hung ác, thân hành hung ác. Phải thấy được sự nguy hiểm, tác hại, thấy được con đường mà tâm ác dẫn đến là khổ đau, là nước mắt, là đao đày, là khổ cảnh, là ác thú, là địa ngục. Vì vậy, phải cố gắng tưới tẩm tâm hiền mỗi ngày: “*Tâm ơi, hiền đi tâm. Hãy ngoan, hãy hiền, hãy lắng dịu, hãy an tịnh, hãy ngọt ngào đi tâm. Ta thương tâm nhiều lắm, ta thương thọ này nhiều lắm thọ ơi*”.

“Thương lâu rồi ta thiếu
Thương hiểu cảm thọ mình
Để tham, sân hành hạ
Ta để mình khổ đau”.

Hãy làm thấm đượm cả lòng ngực, lan toả khắp châu thân một cảm giác thương vô cùng thương. Thương chính mình vô minh, thương chính mình mê lầm, thương chính mình tạo ác nghiệp để rồi chính mình phải chịu khổ đau.

“Nay hiểu rồi thọ ạ

Ta nhớ đến thọ rồi

Thôi thọ đừng sân giận

Thọ thương mình nhiều nha”.

“Nay ta đã hiểu được những khổ đau phải chịu, thế nên cảm thọ hãy hiện hoà, hiện dịu, hiện lành, hiện lương, hiện đức, hiện từ, hiện trí để chúng ta cùng nhau bước lên bậc Hiện Thánh nha cảm thọ!”. Chúng ta tập nói chuyện, lòng nói với lòng, tâm nói với tâm như vậy, đó là sự giáo dục, dạy dỗ, thiền quán, huấn luyện những cảm thọ, tâm thức của mình.

Tâm ơi, hiện thiện ngọt ngào!

Tâm ơi, hiện thiện an tịnh!

Tâm ơi, nhẹ nhàng, từ ái tâm ơi!

Nóng giận khổ lắm tâm ơi!

Sân si khổ lắm tâm ơi!

Hơn thua khổ lắm tâm ơi!

Tranh giành, bản ngã khổ lắm tâm
ơi!

Chúng ta phải tu tập tâm hiền từ hành vi; từ ngôn ngữ; từ ý nghĩ, từ cảm giác, từ hình bóng trong tâm, từ nhận thức – đó là chúng ta tập tâm hiền trong ba nghiệp thân, khẩu, ý. Hãy tập nhìn bằng đôi mắt thương; nghe, ngửi, nếm theo chiều hướng hiền thiện; tiếp xúc cũng tập tiếp xúc hiền thiện; cho đến những nhận thức, cảm giác, nghĩ, tưởng trong tâm cũng phải hướng theo chiều hướng hiền thiện. Như vậy là chúng ta tu tập ba nghiệp hiền thiện, ngũ uẩn hiền thiện, sáu căn hiền thiện và quan trọng nhất là tu tập làm cho cảm thọ bên trong được hiền thiện.

Chúng ta cứ như vậy tập tới tập lui, luyện tới luyện lui, thực hành tới thực hành lui thì dần dần gương mặt mình sẽ hiện ra chữ hiền. Gương mặt hung dữ ngày xưa sẽ được đổi sắc bằng một ánh mắt hiền từ, bi mẫn, một nụ cười từ ái, từng cử chỉ, lời nói của mình trở nên hiền lành, dễ thương. Tu được như vậy thì khi trở về nhà là cha mẹ, chồng con sẽ phát cho mình tấm bằng “Hiền Nhân”. Vì chúng ta tu tập tâm hiền chính là để trở thành bậc hiền nhân, hiền trí, đó là kì tích, đó là phép màu, đó là thành quả, đó là thành công, đó là thành tích trong sự tu tập.

Còn nhiều người nói chuyện trên trời dưới đất, xa vời mà ngay trong hiện tại tu không có kết quả, không có thiết thực, hiện tại. Trong khi đó, Chánh Pháp được Đức Thế Tôn dạy theo tinh thần kinh tạng Nikāya là thiết thực, hiện tại,

đến để mà thấy, không phải đợi trải qua thời gian mà sẽ có kết quả ngay trong từng ý nghĩ, lời nói, hành động, cảm thọ, suy nghĩ, tư tưởng, nhận thức, có thành tựu trong từng cái thấy, cái nghe, cái ngửi, cái nếm, cái nhìn, cái tiếp xúc. Tất cả mọi sự tu tập đều chuyên về việc “*Lắng nghe thọ, tưởng, hành thật kỹ - Nghe rồi dẫn chúng đến hiền tâm*”. Tức là chúng ta hãy tập lắng nghe, rõ biết được những cảm giác, suy nghĩ, hình bóng trong tâm. Sau khi nghe xong rồi thì dẫn chúng đến hiền tâm.

Hãy tu tập để cảm thọ hiền thiện này làm toả sáng sáu căn và xung quanh thân tâm chúng ta là ánh sáng của sự hiền từ, hiền lương, hiền hậu, hiền hoà, hiền đức, hiền trí. Hãy toả ra cảm thọ, toả ra cảm xúc, toả ra từ trường hiền thiện này để tự mình cảm nhận được và những người tiếp xúc cũng cảm nhận được, đây chính

là ý nghĩa của câu “*Thọ hiền toả sáng,
thân tâm rạng ngời*”.

