GIỮ TÂM GIỮA DÒNG ĐỜI

Tu ngay nơi sáu căn tiếp xúc với thế giới — để thấy mà không bị kéo, thương mà không bị trói, sống giữa đời mà tâm vẫn có đường về Tác giả: Thích Nữ Diệu An

ĐỊNH HƯỚNG CỦA CUỐN SÁCH

Có những lúc ta tưởng rằng muốn tâm được yên thì cuộc đời phải bớt chuyện. Người kia phải bớt nói. Người nọ phải hiểu mình hơn. Công việc phải thuận hơn. Gia đình phải yên hơn. Thân thể phải khỏe hơn. Những điều mình thương phải còn mãi. Những điều mình không thích phải biến mất. Nhưng nếu bình an chỉ xuất hiện khi thế giới làm đúng ý mình, thì bình an ấy quá mong manh. Đức Phật không dạy con người phải làm cho sáu trần biến mất rồi mới tu. Mắt vẫn thấy. Tai vẫn nghe. Mũi vẫn ngửi. Lưỡi vẫn nếm. Thân vẫn xúc chạm. Ý vẫn nhận biết các pháp. Cuộc đời vẫn có được và mất, danh và suy, khen và chê, vui và khổ. Điều cần học không phải là làm cho cuộc đời hết gió, mà là hiểu tại sao mỗi khi gió thổi, tâm mình lại bị cuốn đi. Vì vậy, cuốn sách này đi vào một câu hỏi rất thực tế: Làm thế nào sống giữa cuộc đời mà không giao toàn bộ tâm mình cho cuộc đời điều khiển? “Giữ tâm” trong cuốn sách này không có nghĩa là nắm chặt tâm, ép tâm im lặng, cấm mình buồn, cấm mình giận, hay cố tạo ra một vẻ bình an bên ngoài. Giữ tâm là học cách thấy rõ:

- điều gì đang đi vào qua sáu căn; xúc đang xảy ra thế nào; cảm thọ nào đang sinh; tưởng đang nhận diện và tô màu kinh nghiệm ra sao; tâm đang hướng về đâu; tham, sân, si đang được nuôi bằng điều kiện nào; và ngay tại đó, ta có thể tạo một duyên mới như thế nào. Bốn hướng tu tập cốt lõi sẽ đi xuyên suốt toàn bộ cuốn sách:

Bất thiện chưa sinh — đừng tạo điều kiện cho nó sinh. Bất thiện đã sinh — nhận ra và đừng tiếp tục nuôi. Thiện chưa sinh — chủ động làm cho nó sinh. Thiện đã sinh — giữ gìn, tăng trưởng và làm cho vững mạnh. Bốn điều ấy không phải bốn câu để thuộc. Đó là bốn việc phải làm giữa mắt đang thấy, tai đang nghe, tâm đang nghĩ và cuộc đời đang xảy ra.

Chương 43. SỐNG GIỮA DÒNG ĐỜI MÀ TÂM CÓ ĐƯỜNG VỀ
Chương 42. KHI KHÔNG CÒN PHẢI “GỒNG LÊN GIỮ TÂM”

Chương 41. BỐN CÔNG THỨC TRONG MỘT NGÀY SỐNG BÌNH THƯỜNG
Chương 40. KHÔNG PHẢI DIỆT CẢM XÚC, MÀ LÀ HẾT LÀM NÔ LỆ CHO CẢM XÚC
Chương 39. TUỆ — THẤY CÁI ĐANG SINH THÌ CŨNG ĐANG DIỆT
Chương 38. ĐỊNH — KHI TÂM KHÔNG CÒN CHẠY THEO MỌI TIẾNG GỌI
Chương 37. CHÁNH NIỆM — BIẾT TÂM TRƯỚC KHI TÂM THÀNH NGHIỆP
Chương 36. GIỚI — HÀNG RÀO HAY TỰ DO?
Chương 35. GIÀ, BỆNH, CHIA LÌA — GIỮ TÂM TRƯỚC NHỮNG ĐIỀU KHÔNG THỂ THƯƠNG LƯỢNG
Chương 34. THẤT BẠI MÀ KHÔNG BIẾN MÌNH THÀNH NGƯỜI THẤT BẠI
Chương 33. THÀNH CÔNG MÀ KHÔNG SINH KIÊU MẠN
Chương 32. VUI VÀ KHỔ — ĐỪNG BIẾN CẢM THỌ THÀNH CĂN CƯỚC
Chương 31. KHEN VÀ CHÊ — HAI SỢI DÂY CÙNG BUỘC MỘT CÁI TÔI
Chương 30. DANH VÀ KHÔNG DANH — TA SỐNG CHO ĐIỀU GÌ?
Chương 29. ĐƯỢC VÀ MẤT — TẠI SAO CÓ RỒI VẪN SỢ MẤT?
Chương 28. TÁM PHÁP THẾ GIAN — TÁM NGỌN GIÓ THỔI MỘT ĐỜI NGƯỜI
Chương 27. TỪ, BI, HỶ, XẢ — BỐN CÁCH MỞ RỘNG MỘT TRÁI TIM
Chương 26. KHI NGƯỜI KHÁC KHÔNG CHỊU THAY ĐỔI
Chương 25. GẶP NGƯỜI MÌNH KHÔNG ƯA — TU Ở ĐÂU NGAY LÚC ẤY?
Chương 24. THƯƠNG MÀ KHÔNG SỞ HỮU
Chương 23. TỪ BI NHƯNG PHẢI CÓ RANH GIỚI
Chương 22. THA THỨ NHƯNG KHÔNG DUNG TÚNG
Chương 21. BỊ HIỂU LẦM — CÓ NHẤT THIẾT PHẢI GIẢI THÍCH CHO TẤT CẢ MỌI NGƯỜI?
Chương 20. MỘT LỜI CHÊ CÓ THỂ LẤY MẤT BÌNH AN CỦA TA KHÔNG?
Chương 19. KHI NÀO TRÁNH DUYÊN LÀ TRÍ TUỆ, KHI NÀO TRÁNH DUYÊN LÀ SỢ HÃI?
Chương 18. KHÔNG PHẢI CÁI GÌ BIẾT ĐƯỢC CŨNG CẦN BIẾT
Chương 17. ĐIỆN THOẠI, MẠNG XÃ HỘI VÀ SÁU CĂN CỦA CON NGƯỜI HIỆN ĐẠI
Chương 16. THẤY ĐIỀU TRÁI Ý MÀ KHÔNG NHẤT THIẾT PHẢI SINH SÂN

Chương 15. THẤY CÁI ĐẸP MÀ KHÔNG CẦN SINH THAM
Chương 14. KHÔNG NẮM GIỮ TƯỚNG CHUNG VÀ TƯỚNG RIÊNG LÀ SAO?
Chương 13. INDRIYA-SAṂVARA — HỘ TRÌ CÁC CĂN THẬT SỰ NGHĨA LÀ GÌ?
Chương 12. VÌ SAO MỘT CHUYỆN ĐÃ QUA MÀ TÂM VẪN SỐNG TRONG ĐÓ?
Chương 11. TỪ THÍCH ĐẾN MUỐN, TỪ MUỐN ĐẾN PHẢI CÓ
Chương 10. MỘT CẢM THỌ NHỎ CÓ THỂ THÀNH MỘT CƠN BÃO NHƯ THẾ NÀO?
Chương 9. NHƯ LÝ TÁC Ý — NHÌN MỘT VIỆC SAO CHO ĐÚNG GỐC
Chương 8. TÁC Ý — TÂM ĐANG QUAY VỀ ĐÂU?
Chương 7. TƯỞNG — TA ĐANG THẤY SỰ THẬT HAY THẤY QUA KÝ ỨC?
Chương 6. XÚC, THỌ, TƯỞNG — THẾ GIỚI ĐI VÀO KINH NGHIỆM NHƯ THẾ NÀO?
Chương 5. CỬA Ý — NƠI KHÔNG AI NÓI GÌ MÀ TÂM VẪN TỰ LÀM MÌNH KHỔ
Chương 4. TAI NGHE TIẾNG — VÌ SAO MỘT CÂU NÓI CÓ THỂ THEO TA NHIỀU NĂM?
Chương 3. MẮT THẤY SẮC — TỪ MỘT CÁI THẤY ĐẾN THAM VÀ SÂN
Chương 2. SÁU CÁNH CỬA CỦA MỘT ĐỜI NGƯỜI
Chương 1. GIỮ TÂM LÀ GIỮ CÁI GÌ?

MỤC LỤC

CHƯƠNG 1

GIỮ TÂM LÀ GIỮ CÁI GÌ?

Có một câu người học Phật thường nghe:

Phải biết giữ tâm. Nghe thì rất quen. Nhưng nếu hỏi kỹ:

Giữ tâm là giữ cái gì? Giữ cho tâm không nghĩ? Giữ cho tâm không buồn? Giữ cho tâm không giận? Giữ cho mình lúc nào cũng bình tĩnh? Hay cố giữ một trạng thái yên lặng nào đó từ sáng đến tối? Nếu hiểu "giữ tâm" theo nghĩa phải làm cho tâm không còn dao động, người tu rất dễ bước sang một cực đoan khác:

đè tâm xuống. Sân đã có mặt nhưng không dám nhận mình sân. Buồn đã có mặt nhưng lại nghĩ người tu thì không được buồn. Đau thì vẫn đau nhưng ngoài miệng cứ nói:

“Không sao, vô thường mà.”

Trong khi bên trong… sao dữ lắm. 😄 Đó chưa chắc là giữ tâm. Đôi khi đó chỉ là lấy một lớp ngôn ngữ Phật pháp phủ lên một trạng thái mà mình chưa thật sự hiểu. Muốn biết “giữ tâm” là gì, trước hết phải trở về một lời dạy rất căn bản của Đức Phật.

---

1. MỘT CÂU KINH ĐẶT NỀN CHO CẢ CUỐN SÁCH

Trong Kinh Pháp Cú, Đức Phật dạy:

“Tâm khó thấy, tế nhị,Theo các dục quay cuồng.Người trí phòng hộ tâm,Tâm hộ, an lạc đến.”

Nguồn Kinh Nguyên thủy:
Kinh Pháp Cú — *Dhammapada*, kệ 36, phẩm Tâm (*Cittavagga*).

Pāli:

Sududdasaṃ sunipuṇaṃ,yatthakāmanipātinaṃ;cittaṃ rakkhetha medhāvī,cittaṃ guttaṃ sukhāvahaṃ. Câu quan trọng đối với chương này là:

Cittaṃ rakkhetha medhāvī. Có thể hiểu:

Người có trí hãy phòng hộ tâm. Ở đây có hai từ rất đáng chú ý:

citta
và
rakkhetha.

---

2. CITTA — “TÂM” LÀ GÌ?

Citta là một từ Pāli thường được dịch là **tâm**. Nhưng chữ “tâm” trong Phật học không nên được hiểu đơn giản như một vật nằm đâu đó bên trong con người.

Tùy ngữ cảnh kinh điển, citta có thể chỉ tâm, trạng thái tâm, dòng hoạt động tâm lý hay phương diện nhận biết và khuynh hướng của tâm. Vì vậy, khi nói:

“Giữ tâm.”

Đừng tưởng trong người mình có một cục gọi là “tâm”, rồi lấy hai tay tinh thần ôm nó lại cho thật chặt. Nếu làm được vậy chắc người tu khỏi cần chánh niệm, chỉ cần… cái hộp có khóa. 😄 Tâm là một tiến trình đang vận hành. Có lúc tham có mặt. Có lúc sân có mặt. Có lúc sợ hãi. Có lúc từ bi. Có lúc định tĩnh. Có lúc phóng dật. Có lúc sáng suốt. Có lúc mê mờ. Cho nên việc tu không phải là tìm một “cái tâm” bất biến để giữ. Việc tu là: biết trạng thái nào đang có mặt,biết nó do duyên gì sinh,biết điều gì đang nuôi nó,và biết mình nên làm gì với nó. Đây là điểm rất quan trọng.

---

3. RAKKHETHA — “GIỮ” KHÔNG PHẢI LÀ NẮM CHẶT

Từ Pāli **rakkhati** mang nghĩa bảo vệ, gìn giữ, canh giữ, phòng hộ. Trong câu kinh:

cittaṃ rakkhetha ý không phải:

hãy nắm chặt tâm. Mà gần với: hãy phòng hộ tâm, gìn giữ tâm, đừng để tâm bị những bất thiện pháp chi phối mà mình hoàn toàn không hay biết. Như vậy, “giữ tâm” trong cuốn sách này sẽ được hiểu chủ yếu theo nghĩa:

PHÒNG HỘ TÂM.

Phòng hộ không phải đàn áp. Phòng hộ cũng không phải kiểm soát tất cả mọi thứ. Một người đứng gác cổng không cần ghét tất cả những người đi ngang qua cổng. Người ấy chỉ cần biết:

Ai đang đến? Có nên cho vào không? Đã vào rồi thì chuyện gì đang xảy ra? Đó là một hình ảnh rất gần với công phu tu tập.

---

4. GIỮ TÂM KHÔNG PHẢI LÀ KHÔNG CHO TÂM CÓ CẢM GIÁC

Đây là một chỗ người tu rất dễ hiểu lầm. Có người nghĩ:

“Tôi tu rồi, tôi không được buồn.”

Không đúng.

“Tôi tu rồi, tôi không được có cảm giác khó chịu.”

Cũng không đúng.

“Tôi tu rồi mà còn giận, vậy là tôi tu dở.”

Chưa chắc. Câu hỏi quan trọng hơn là:

Sân vừa sinh — mình có biết không? Biết rồi — mình làm gì tiếp theo? Đức Phật không dạy rằng một người đang tu phải giả vờ chưa có những gì đang thật sự có mặt. Ngược lại, trong Tứ Niệm Xứ, hành giả được hướng dẫn nhận biết trạng thái tâm đúng như nó đang có. Khi tâm có tham, biết tâm có tham. Khi tâm không tham, biết tâm không tham. Khi tâm có sân, biết tâm có sân. Khi tâm không sân, biết tâm không sân. Khi tâm có si, biết tâm có si. Khi tâm không si, biết tâm không si.

Nguồn Kinh Nguyên thủy:
Kinh Đại Niệm Xứ — *Mahāsatipaṭṭhāna Sutta*, DN 22; và Kinh Niệm Xứ — *Satipaṭṭhāna Sutta*, MN 10.

Điều này rất sâu. Đức Phật không bảo:

“Có sân thì giả vờ không sân.”

Ngài dạy:

Có sân — biết có sân. Biết là bước đầu của tự do. Bởi vì khi hoàn toàn không biết sân đang có mặt, sân có thể nói bằng miệng mình, viết bằng tay mình, quyết định bằng đầu mình. Đến khi chuyện xong rồi mới nói:

“Ủa, hồi nãy sao mình nói dữ vậy?”

Lúc ấy sân đã làm trưởng phòng, ký giấy xong hết rồi. 😄

5. BIẾT TÂM KHÔNG CÓ NGHĨA LÀ CHIỀU THEO TÂM

Nhưng lại có một cực đoan khác. Có người nghe:

“Cứ nhận biết cảm xúc của mình.”

Rồi nghĩ:

“Tôi đang giận, tôi phải sống thật với cảm xúc.”

Thế là giận gì nói nấy. Đó cũng không phải con đường Đức Phật dạy. Biết sân không có nghĩa là làm theo sân. Biết tham không có nghĩa là chiều theo tham. Biết buồn không có nghĩa là nuôi buồn suốt ngày. Chánh niệm tạo ra một khoảng rất quan trọng:

Tâm đang có cái gì không đồng nghĩa với tôi phải hành động theo cái đó. Một cảm thọ có thể có mặt. Một ý nghĩ có thể xuất hiện. Một cơn sân có thể vừa khởi. Nhưng hành động kế tiếp vẫn còn là một vấn đề của tu tập.

---

6. TÂM KHÔNG TỰ NHIÊN XẤU

Khi nhìn vào tâm, cũng đừng biến việc tu thành một cuộc săn lùng lỗi lầm. Sáng:

“Tham.”

Trưa:

“Sân.”

Chiều:

“Si.”

Tối ngồi tổng kết:

“Hôm nay mình tệ quá.”

Đó không phải mục đích. Trong tâm không chỉ có bất thiện. Tâm còn có:

từ, bi, không tham, không sân, chánh niệm, tinh tấn, định tĩnh, trí tuệ, hoan hỷ trước điều thiện, khả năng biết lỗi, khả năng sửa đổi, khả năng buông xuống. Tu không phải chỉ phát hiện rác. Tu còn phải biết trồng hoa. Đó chính là lý do Bốn Công Thức phải có cả hai phía:

đoạn bất thiện
và
phát triển thiện. Nếu chỉ chăm chăm nhìn bất thiện, đời tu dễ trở thành một cuộc chiến với chính mình.

7. GIỮ TÂM TRƯỚC KHI BẤT THIỆN SINH

Đây là tầng rất quan trọng. Nhiều người chỉ nhớ tu khi sân đã bùng. Nhưng lúc ấy công việc đã khó hơn nhiều. Ví dụ:

Mình biết có một tin nhắn mà cứ đọc đi đọc lại là sân tăng. Vậy thì tại sao đọc lần thứ mười? Mình biết một cuộc trò chuyện chỉ toàn thị phi. Tại sao cứ ngồi thêm? Mình biết nhìn một loại nội dung nào đó làm tham, ganh tỵ hoặc bất an tăng. Tại sao cứ mở? Đây không phải nhát. Đây là hiểu duyên. Một hạt giống chưa mọc thì đừng tưới. Đó chính là:

BẤT THIỆN CHƯA SINH — ĐỪNG TẠO ĐIỀU KIỆN CHO NÓ SINH.

Giữ tâm bắt đầu từ đây. Không phải đợi cháy nhà rồi mới học cách chữa cháy. Có trí là nhìn cả đống rơm khô và nói:

“Chỗ này đừng nghịch lửa.”

8. KHI BẤT THIỆN ĐÃ SINH

Nhưng chúng ta không phải lúc nào cũng kịp. Có khi sân đã sinh. Tham đã sinh. Ganh tỵ đã sinh. Sợ hãi đã sinh. Lúc ấy đừng làm thêm một việc rất thường gặp:

nuôi nó. Sân đã có một phần. Ta nhớ thêm chuyện cũ. Sân thành hai phần. Ta đoán thêm động cơ người kia. Thành ba phần. Ta tìm người kể lại để được xác nhận rằng mình đúng. Thành bốn phần. Tối nằm nhớ lại. Năm phần. Sáng hôm

sau mở mắt, việc đầu tiên là nhớ tiếp. Thế là một sự việc xảy ra mười phút nhưng tâm cung cấp… dịch vụ lưu trú dài hạn. 😄 Công thức thứ hai xuất hiện:

BẤT THIỆN ĐÃ SINH — ĐỪNG TIẾP TỤC NUÔI.

Đoạn trừ không nhất thiết có nghĩa là nó phải biến mất ngay lập tức. Có khi bước đầu chỉ là:

không nói theo nó, không nhắn tin theo nó, không quyết định theo nó, không tiếp tục đưa thức ăn cho nó. Đó đã là tu.

---

9. GIỮ TÂM CÒN LÀ CHỦ ĐỘNG LÀM THIỆN SINH

Một hiểu lầm khác là:

Tu chỉ cần đừng làm xấu. Chưa đủ. Nếu trong một khu vườn chỉ nhổ cỏ mà không trồng gì, đất trống rồi cỏ lại mọc. Cho nên:

THIỆN CHƯA SINH — CHỦ ĐỘNG LÀM CHO SINH.

Chưa có lòng từ? Tập nhìn người kia bằng một góc khác. Chưa có sự biết ơn? Nhớ lại điều đáng biết ơn. Chưa có chánh niệm? Dừng lại một hơi thở và biết rõ thân tâm. Chưa hiểu? Học. Chưa biết cách thương? Tập. Chưa biết nhẫn? Bắt đầu từ một lần không nói câu mình đang muốn nói trong lúc nóng. Thiện pháp không phải lúc nào cũng tự nhiên rơi xuống. Nhiều thiện pháp cần được tu tập.

---

10. THIỆN ĐÃ SINH CŨNG PHẢI ĐƯỢC GIỮ

Có những lúc tâm rất sáng. Đọc một đoạn kinh, mình hiểu. Nghe một bài pháp, mình xúc động. Vừa làm được một việc thiện, tâm rất nhẹ. Nhưng ba hôm sau đâu lại vào đấy. Tại sao? Bởi vì:

thiện sinh rồi nhưng không được tiếp tục nuôi. Cho nên công thức thứ tư là:

THIỆN ĐÃ SINH — GIỮ GÌN VÀ LÀM CHO TĂNG TRƯỞNG.

Một lần nhẫn được — nhẫn thêm. Một lần biết dừng — tập dừng sớm hơn. Một lần thấy được tâm — tiếp tục quan sát. Một lần buông được một việc — nhớ

cảm giác nhẹ ấy và học buông những chỗ khác. Đây là cách một phẩm chất mới dần trở thành con đường quen của tâm.

11. GIỮ TÂM KHÔNG PHẢI GIỮ THẾ GIỚI

Đây có lẽ là một trong những chỗ khó nhất. Ta thường không giữ tâm. Ta đi giữ người khác. Muốn người kia đừng nói câu ấy. Muốn con mình phải sống thế này. Muốn người thương phải hiểu mình. Muốn người khác phải biết ơn. Muốn ai đã từng thương mình thì mãi mãi phải thương như cũ. Muốn người từng kính mình thì không được thay đổi. Nhưng đó là đang cố giữ thế giới. Mà thế giới thì không ký hợp đồng phải đứng yên cho mình. Con người thay đổi. Hoàn cảnh thay đổi. Thân thể thay đổi. Cảm xúc thay đổi. Quan hệ thay đổi. Danh tiếng thay đổi. Tài vật thay đổi. Ngay chính mình cũng thay đổi. Cho nên giữ tâm không phải là làm cho ngoại cảnh không biến đổi. Giữ tâm là:

ngoại cảnh đang biến đổi — mình thấy trong tâm đang xảy ra điều gì.

12. GIỮ TÂM KHÔNG CÓ NGHĨA LÀ ĐỂ NGƯỜI KHÁC MUỐN LÀM GÌ THÌ LÀM

Điều này phải nói thật rõ. Nếu có người làm điều sai, ta vẫn có thể nói:

Không. Nếu cần ranh giới, đặt ranh giới. Nếu cần rời khỏi một hoàn cảnh nguy hiểm, phải rời. Nếu cần bảo vệ người yếu thế, phải bảo vệ. Nếu có trách nhiệm phải giải quyết một việc, vẫn giải quyết. Phật pháp không dạy:

“Người ta làm gì cũng được, mình cứ giữ tâm.”

Đó có thể là hiểu sai chữ buông. Ta có thể vừa bảo vệ điều đúng, vừa không để sân hận đốt cháy tâm mình. Ta có thể nói một câu rất rõ, mà không cần nói bằng thù hận. Ta có thể đóng một cánh cửa, mà không cần mang người bên ngoài cánh cửa ấy vào đầu mình suốt mười năm. Đó mới là chỗ sâu của tu.

13. TỪ “TÔI ĐANG GIẬN” ĐẾN “SÂN ĐANG CÓ MẶT”

Có một thay đổi nhỏ trong cách quan sát rất hữu ích. Thay vì:

“Tôi là người nóng tính.”

Hãy quan sát:

“Sân đang mạnh trong tâm này.”

Thay vì:

“Tôi là người khổ.”

Có thể nhận biết:

“Một cảm thọ khó chịu và nhiều ý nghĩ đau đang có mặt.”

Điều này không phải trò chơi ngôn ngữ. Nó giúp ta không đóng đinh một trạng thái thành căn cước. Nếu nói:

“Tôi là sân.”

Thì rất khó bước ra. Nhưng nếu thấy:

“Sân đang sinh.”

thì đã có khả năng thấy tiếp:

Cái gì làm nó sinh? Cái gì đang nuôi nó? Nếu ngừng nuôi thì chuyện gì xảy ra? Từ đó Pháp bắt đầu làm việc.

---

14. GIỮ TÂM LÀ GIỮ NGAY Ở CHỖ TÂM SẮP ĐI

Một ý nghĩ vừa xuất hiện. Chưa phải nghiệp bằng thân hay lời nói. Một cảm thọ vừa xuất hiện. Chưa nhất thiết phải trở thành tham hoặc sân. Một lời khó nghe vừa đi vào tai. Chưa nhất thiết phải biến thành một cuộc chiến. Một hình ảnh vừa đi qua mắt. Chưa nhất thiết phải trở thành chiếm hữu. Một ký ức vừa hiện lên. Chưa nhất thiết phải sống lại cả quá khứ. Ngay những chỗ đó có một khoảng rất nhỏ. Nhưng cả con đường tu nằm trong những khoảng rất nhỏ ấy. Biết sớm một chút. Dừng sớm một chút. Thấy đúng thêm một chút. Chọn thiện thêm một chút. Một ngày nhìn không đáng bao nhiêu. Nhưng một năm là một con người khác.

15. BỐN CÔNG THỨC TRONG MỘT BIẾN CỐ

Giả sử có người nói một câu làm mình khó chịu. Tai nghe âm thanh. Tâm nhận nghĩa. Cảm thọ khó chịu xuất hiện. Sân bắt đầu ló lên. Bây giờ Bốn Công Thức không còn nằm trên giấy nữa. Công thức thứ nhất Nếu biết cuộc nói chuyện đang nóng:

đừng tạo thêm duyên cho sân chưa sinh hoặc sân mạnh hơn. Có thể dừng. Có thể im một lúc. Có thể chưa trả lời. Công thức thứ hai Nếu sân đã sinh:

đừng tiếp tục nuôi. Đừng đào chuyện cũ. Đừng đoán thêm. Đừng lập ngay bản cáo trạng dài tám trang trong đầu. Công thức thứ ba Làm một thiện pháp chưa có mặt sinh lên. Có thể là chánh niệm. Có thể là nhẫn. Có thể là ý muốn hiểu. Có thể chỉ là:

“Khoan.”

Một chữ ấy đôi khi cứu được cả một mối quan hệ. Công thức thứ tư Nếu tâm đã bình lại:

đừng lập tức quay vào chuyện cũ để thử xem mình còn sân không. 😄 Hãy giữ trạng thái sáng ấy. Rồi mới quyết định:

có cần nói không, nói điều gì, nói lúc nào, và nói bằng tâm nào. Đó là sống Pháp.

---

16. MỘT BÀI THỰC HÀNH CHO HÔM NAY

Hôm nay không cần theo dõi tâm cả ngày đến mức mệt. Chỉ chọn một biến cố. Khi có một việc làm tâm dao động, hỏi bảy câu:

1. Chuyện gì thật sự vừa xảy ra?

2. Tôi đang cảm thấy dễ chịu, khó chịu hay trung tính?

3. Tâm đang muốn kéo lại, đẩy ra hay chạy theo điều gì?

4. Bất thiện nào đang có nguy cơ sinh?

5. Nếu nó đã sinh, tôi đang cho nó ăn bằng cái gì?

6. Thiện pháp nào cần được làm cho sinh ngay lúc này?

7. Nếu thiện đã sinh, tôi phải làm gì để giữ nó?

Đó là một bài thực hành rất nhỏ. Nhưng nếu làm thật, cả Bốn Công Thức đã đi vào một biến cố đời thường.

---

17. GIỮ TÂM RỐT CUỘC LÀ GÌ?

Bây giờ có thể trả lời câu hỏi đầu chương. Giữ tâm không phải:

bắt tâm không được động. Không phải:

cấm cảm xúc. Không phải:

giả vờ bình an. Không phải:

né tránh tất cả mọi người. Không phải:

để người khác làm gì cũng được. Và càng không phải:

ôm một cái tâm tưởng tượng rồi giữ thật chặt. Giữ tâm là:

biết tâm đang ở đâu, biết điều gì đang đi vào, biết cái gì đang sinh, không nuôi điều cần đoạn, chủ động sinh điều cần có, và giữ cho thiện pháp ngày càng vững. Ban đầu ta phải nhớ để giữ. Sau đó ta thấy nhanh hơn. Rồi có những điều trước đây phải gồng mới dừng được, về sau không còn hấp dẫn mình như trước. Đó là dấu hiệu công phu đang đi sâu. Mục tiêu cuối cùng không phải biến mình thành một người cả ngày căng thẳng đứng canh tâm. Mà là tu đến mức trí tuệ, chánh niệm và thiện pháp trở thành những sức mạnh ngày càng tự nhiên trong đời sống. Và từ đây một câu hỏi mới xuất hiện:

Nếu tâm phải được phòng hộ, vậy thế giới đi vào tâm bằng những cánh cửa nào? Đó chính là nơi chúng ta bước sang chương kế tiếp:

CHƯƠNG 2

SÁU CÁNH CỬA CỦA MỘT ĐỜI NGƯỜI

Ở cuối chương trước, chúng ta đã đi đến một câu hỏi: Nếu phải phòng hộ tâm, vậy thế giới đi vào đời sống của ta bằng những cánh cửa nào? Một ngày của con người có vô số chuyện. Ta nhìn thấy một người. Nghe một câu nói. Ngửi một mùi hương. Nếm một món ăn. Cảm thấy nóng, lạnh, đau, dễ chịu. Nhớ lại một chuyện cũ. Nghĩ đến một chuyện chưa xảy ra. Thoạt nhìn, đời sống dường như có hàng ngàn cánh cửa. Nhưng trong giáo pháp của Đức Phật, toàn bộ phạm vi tiếp xúc của con người được phân tích qua sáu xứ. Mắt. Tai. Mũi. Lưỡi. Thân.

Ý.

Nếu chương trước hỏi:

Giữ tâm là giữ cái gì? thì chương này hỏi:

Muốn phòng hộ tâm, phải hiểu những cánh cửa nào?

---

1. LỜI KINH ĐẶT NỀN

Trong giáo lý duyên khởi, Đức Phật dạy:

“Do sáu xứ duyên xúc; do xúc duyên thọ.”

Pāli:

Saḷāyatana-paccayā phasso;phassa-paccayā vedanā.

Nguồn Kinh Nguyên thủy:
Tương Ưng Bộ — *Saṃyutta Nikāya*, Tương Ưng Nhân Duyên — *Nidāna-saṃyutta*, các bài kinh trình bày công thức duyên khởi.

Đây là một câu rất ngắn. Nhưng nếu hiểu sâu, nó mở ra gần như toàn bộ đời sống kinh nghiệm của một con người. Ta hãy tách từng chữ.

---

2. SAḶĀYATANA LÀ GÌ?

Saḷāyatana thường được dịch là:

sáu xứ. Từ này có thể tách thành:

saḷ — sáu; āyatana — xứ, lĩnh vực, cơ sở, phạm vi hay nền tảng của hoạt động nhận thức, tùy ngữ cảnh. Vì vậy:

saḷāyatana là **sáu xứ**. Trong cách giảng dễ hiểu, ta có thể gọi chúng là:

sáu cánh cửa tiếp xúc của đời sống. Nhưng phải nhớ rằng "cánh cửa" là hình ảnh giúp người đọc dễ hình dung. Đó không phải nghĩa từ nguyên của āyatana. Sáu nội xứ là:

cakkhu — mắt sota — tai ghāna — mũi jivhā — lưỡi kāya — thân mano — ý Tương ứng với chúng là sáu loại đối tượng:

rūpa — sắc sadda — thanh gandha — hương rasa — vị phoṭṭhabba — xúc chạm, đối tượng có thể được thân cảm nhận dhamma — pháp, ở đây là đối tượng của ý Như vậy:

mắt gặp sắc, tai gặp tiếng, mũi gặp mùi, lưỡi gặp vị, thân gặp đối tượng xúc chạm, ý gặp pháp. Đời sống của chúng ta liên tục vận hành trong phạm vi ấy.

---

3. "CĂN" VÀ "XỨ" CÓ PHẢI HOÀN TOÀN GIỐNG NHAU KHÔNG?

Trong tiếng Việt Phật học, ta thường nghe:

sáu căn. Cũng thường nghe:

sáu xứ. Hai cách nói liên hệ rất gần nhau nhưng không nên mặc nhiên coi mọi thuật ngữ là một. Indriya thường được dịch là căn, mang nghĩa một năng lực hay faculty. Trong khi: āyatana thường được dịch là xứ, tức lĩnh vực hay cơ sở của tiếp xúc và nhận thức. Trong đời sống giảng pháp, nói:

"mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý là sáu căn"

là cách nói rất quen thuộc và dễ hiểu. Nhưng khi đang giải chính xác công thức:

saḷāyatana-paccayā phasso thì nên biết chữ được dùng ở đây là:

āyatana — xứ. Đệ tử nhấn mạnh điều này vì học Phật càng sâu càng phải tránh một thói quen:

thấy hai từ tiếng Việt nghe gần giống nhau rồi tưởng nguyên ngữ cũng là một từ. Không phải lúc nào cũng vậy.

---

4. MẮT KHÔNG CHỈ LÀ MỘT CỤC THỊT

Đầu tiên là:

cakkhu — mắt. Trong cách nói thông thường, mắt là cơ quan thị giác. Nhưng khi phân tích kinh nghiệm nhận thức, điều quan trọng không phải chỉ có con mắt vật lý. Phải có đối tượng thích hợp:

rūpa — sắc. Và trong phân tích của kinh điển còn có:

cakkhu-viññāṇa — nhãn thức. Tức sự nhận biết tương ứng với mắt và sắc. Đức Phật thường trình bày:

do mắt và sắc, nhãn thức sinh khởi; sự gặp nhau của ba yếu tố ấy là xúc. Điều này giúp ta thấy:

“thấy” không đơn giản chỉ là có một vật đứng trước mặt. Một vật có thể ở đó nhưng mình không nhìn. Mắt có thể mở nhưng không nhận biết rõ. Hoặc nhìn thấy rồi nhưng tâm lập tức diễn giải theo một câu chuyện cũ. Từ một cái thấy rất đơn giản, một thế giới tâm lý có thể bắt đầu.

---

5. CÙNG MỘT CÁI THẤY, HAI NGƯỜI CÓ THỂ SỐNG HAI THẾ GIỚI

Hai người cùng nhìn một căn nhà đẹp. Người thứ nhất nghĩ:

“Đẹp quá.”

Rồi thôi. Người thứ hai nghĩ:

“Đẹp quá.”

Rồi:

“Ước gì mình có.”

Rồi:

“Tại sao người ta có mà mình không có?”

Rồi:

“Đời bất công.”

Rồi về nhà nhìn căn nhà mình thấy… nó có lỗi. 😄 Căn nhà kia chưa làm gì. Nhưng từ một cái thấy, cảm thọ, so sánh, ái, chấp và những dòng tư duy khác có thể được nuôi. Đây là lý do hiểu sáu căn không phải học giải phẫu. Ta đang học:

đời sống bắt đầu chạm vào tâm ở đâu.

---

6. TAI — MỘT CÁNH CỬA RẤT NHẠY

Sota — tai. Đối tượng của tai là:

sadda — âm thanh. Một câu nói chỉ kéo dài vài giây. Nhưng nó có thể ở trong tâm vài năm. Tại sao? Không phải âm thanh vật lý còn tồn tại suốt mấy năm. Âm thanh đã tắt. Người kia có khi còn quên mình đã nói gì. Nhưng người nghe tiếp tục:

nhớ, diễn giải, lặp lại, gắn ý nghĩa, đoán động cơ, kể cho người khác, rồi tự nghe lại chính câu chuyện ấy. Như vậy, tai nhận âm thanh một lần. Nhưng ý có thể phát lại hàng ngàn lần. Đây là lý do cánh cửa thứ sáu — ý — đặc biệt quan trọng.

---

7. MŨI VÀ LƯỠI — NHỮNG CÁNH CỬA TA ÍT ĐỂ Ý

Ghāna — mũi. Đối tượng:

gandha — mùi, hương. Jivhā — lưỡi. Đối tượng:

rasa — vị. Ta thường nghĩ chuyện tu nằm ở những nơi rất lớn. Nhưng tham ái đôi khi nằm ngay trong một món ăn. Món ngon xuất hiện. Cảm thọ dễ chịu sinh. Tâm muốn thêm. Chưa có thì mong. Có rồi muốn giữ. Không được ăn thì khó chịu. Ăn được thì muốn lần sau. Không phải vì thức ăn là xấu. Cũng không phải tu là ăn món gì cũng phải làm mặt như đang chịu khổ. 😄 Vấn đề không nằm ở việc lưỡi nhận biết vị ngon. Vấn đề là:

sau cái biết ấy, tâm làm gì? Đây là một câu hỏi sẽ trở lại xuyên suốt cuốn sách:

SAU TIẾP XÚC, TÂM LÀM GÌ?

---

8. THÂN — NƠI DỄ CHỊU VÀ KHÓ CHỊU ĐƯỢC CẢM NHẬN RẤT RÕ

Kāya — thân. Đối tượng xúc chạm của thân thường được gọi là:

phoṭṭhabba. Ta cảm nhận:

nóng, lạnh, cứng, mềm, áp lực, đau, dễ chịu, khó chịu và nhiều dạng xúc chạm khác. Thân đau là một chuyện. Tâm chống lại cái đau là chuyện khác. Thân mệt là một chuyện. Tâm nghĩ:

“Tại sao tôi phải mệt?”

lại là chuyện khác. Một cảm giác thân thể có thể trở thành điểm khởi đầu cho cả một chuỗi phản ứng tâm lý. Nhưng cũng chính thân có thể trở thành nơi thực tập rất sâu. Đau — biết đau. Nóng — biết nóng. Lạnh — biết lạnh. Khó chịu — biết cảm thọ khó chịu. Không cần lập tức biến:

“có cảm giác khó chịu”

thành:

“tôi không chịu nổi.”

Hai câu ấy không giống nhau.

---

9. MANO — TẠI SAO Ý CŨNG LÀ MỘT CÁNH CỬA?

Đây là phần rất quan trọng. Cánh cửa thứ sáu là:

mano — ý. Trong hệ thống sáu xứ, ý cũng có đối tượng. Đối tượng ấy được gọi là:

dhamma. Ở đây phải hết sức cẩn thận. Chữ dhamma có rất nhiều nghĩa tùy ngữ cảnh. Khi nói:

Buddhadhamma ta có thể đang nói đến giáo pháp của Đức Phật. Khi nói:

dhammā là đối tượng của ý trong sáu xứ, không nên dịch máy móc rằng:

“Ý tiếp xúc với Phật pháp.”

Không phải. Trong ngữ cảnh này, dhamma có thể hiểu là pháp — đối tượng của tâm/ý, tức những gì có thể trở thành đối tượng của ý thức. Ví dụ:

một ký ức, một ý nghĩ, một hình ảnh trong tâm, một dự tính, một khái niệm, một điều vừa nhớ lại. Vì vậy, ngay cả khi đang ngồi một mình trong căn phòng rất yên, ta vẫn có thể tiếp xúc với cả một thế giới. Không ai nói gì. Nhưng nhớ một câu cũ. Không ai xuất hiện. Nhưng hình ảnh người ấy hiện lên. Không có chuyện gì đang xảy ra. Nhưng tâm dựng ra chuyện ngày mai. Thế là:

thân đang ngồi trong phòng,nhưng ý đang đi khắp nơi.

---

10. CÓ KHI NĂM CỬA ĐÃ ĐÓNG MÀ CỬA THỨ SÁU VẪN MỞ CẢ ĐÊM

Đây là chuyện rất đời thường. Đêm rồi. Không ai gọi. Không ai nhắn. Không ai nói. Đèn tắt. Phòng yên. Nhưng tâm bắt đầu:

“Không biết mai chuyện đó thế nào?”

Rồi:

“Nếu người ta nói vậy thì sao?”

Rồi tự nghĩ câu người ta sẽ nói. Rồi tự nghĩ câu mình sẽ trả lời. Rồi tự giận câu người ta… chưa nói. 😄 Người kia ngủ ngon. Còn mình đang tranh luận với phiên bản của họ do chính tâm mình dựng lên. Đây là sức mạnh của ý xứ. Cho nên hộ trì sáu căn mà chỉ nghĩ đến:

đừng nhìn, đừng nghe, đừng ăn, thì chưa đủ. Có một cánh cửa không cần ngoại cảnh hiện diện mà vẫn hoạt động rất mạnh:

CỬA Ý.

---

11. XÚC KHÔNG PHẢI CHỈ LÀ "ĐỤNG"

Trong công thức:

Saḷāyatana-paccayā phasso

"Do sáu xứ duyên xúc."

Từ **phassa** thường được dịch là:

xúc. Người mới học dễ nghĩ xúc nghĩa là:

hai vật chạm vào nhau. Nhưng trong giáo lý này, phassa không chỉ là đụng chạm vật lý. Trong cách trình bày quen thuộc của Kinh Nguyên thủy, xúc được nói đến khi:

căn, đối tượng, và thức tương ứng cùng có mặt trong một sự kiện nhận thức. Ví dụ:

mắt, sắc, nhãn thức. Sự gặp gỡ của ba yếu tố ấy được gọi là xúc. Vì vậy:

tai nghe một câu nói — có xúc. Mắt thấy một khuôn mặt — có xúc. Ý nhớ lại một chuyện — có ý xúc.

---

12. XÚC RỒI THÌ SAO?

Công thức tiếp:

Phassa-paccayā vedanā. Do xúc duyên thọ. Vedanā thường được dịch là:

thọ hoặc **cảm thọ**. Ở đây cũng phải tránh hiểu quá rộng. Vedanā trong giáo lý này không đồng nghĩa hoàn toàn với toàn bộ thứ mà ngày nay chúng ta gọi là "cảm xúc". Nó chủ yếu chỉ tính chất cảm nhận:

dễ chịu, khó chịu, hoặc không rõ dễ chịu cũng không rõ khó chịu — trung tính. Một câu khen đi qua tai. Dễ chịu. Một lời xúc phạm. Khó chịu. Một âm thanh không đáng chú ý. Có thể là trung tính. Vấn đề lớn bắt đầu khi ta không biết cảm thọ chỉ là cảm thọ. Dễ chịu liền muốn giữ. Khó chịu liền muốn đẩy. Trung tính liền thấy chán và muốn tìm kích thích. Từ đây con đường của ái có thể mở ra.

---

13. SÁU CỬA KHÔNG PHẢI KẺ THÙ

Đến đây đừng hiểu:

"Mắt nguy hiểm quá, thôi đừng nhìn."

"Tai nguy hiểm quá, thôi đừng nghe."

"Ý nguy hiểm quá…"

Cái cuối này mà đóng được chắc cũng hơi khó. 😄 Đức Phật không dạy phải phá hủy sáu căn. Vấn đề không phải:

có mắt. Vấn đề là:

mắt thấy rồi tâm bị kéo thế nào. Không phải:

tai nghe. Mà là:

nghe rồi có chấp vào âm thanh hay không. Không phải:

cảm thọ dễ chịu sinh. Mà là:

dễ chịu rồi ái có được nuôi không. Cho nên con đường là:

HỘ TRÌ.

Không phải:

HỦY DIỆT KHẢ NĂNG TIẾP XÚC.

---

14. HỘ TRÌ BẮT ĐẦU TRƯỚC KHI MỞ CỬA

Bây giờ Bốn Công Thức bắt đầu hiện rõ. Giả sử ta biết một loại nội dung trên điện thoại thường làm tâm ganh tỵ. Chưa mở. Ganh tỵ chưa sinh. Đây là nơi của công thức thứ nhất:

BẤT THIỆN CHƯA SINH — ĐỪNG TẠO ĐIỀU KIỆN CHO NÓ SINH.

Không phải cái gì mắt có thể xem thì mắt cần xem. Không phải cái gì tai có thể nghe thì tai cần nghe. Không phải câu chuyện nào mình biết được thì mình cần biết. Hộ trì đôi khi chỉ đơn giản là:

không mở cánh cửa ấy.

---

15. NẾU ĐÃ MỞ CỬA VÀ TÂM BỊ KÉO

Mình đã xem. Ganh tỵ sinh. Đã đọc. Sân sinh. Đã nghe chuyện. Tò mò và thị phi sinh. Lúc này:

BẤT THIỆN ĐÃ SINH — ĐỪNG TIẾP TỤC NUÔI.

Đừng xem thêm mười video. Đừng đọc thêm năm mươi bình luận. Đừng gọi thêm ba người để kể. Đừng quay lại kiểm tra:

“Không biết có gì mới chưa?”

Có những lúc tâm nói:

“Tôi chỉ xem thêm một chút để biết.”

Nhưng “một chút” của tâm đôi khi dài bằng… hết cục pin. 😄 Biết dừng là hộ trì.

---

16. SÁU CỬA CŨNG LÀ NƠI THIỆN PHÁP ĐI VÀO

Đừng nhìn sáu căn chỉ như nơi nguy hiểm. Mắt có thể nhìn một người khổ và lòng bi sinh. Tai có thể nghe Chánh pháp. Ý có thể quán vô thường. Thân có thể cảm nhận hơi thở. Lưỡi có thể nói một lời tử tế. Mắt có thể đọc một trang kinh. Tai có thể nghe một lời nhắc thiện. Ý có thể nhớ ân. Vì vậy:

THIỆN CHƯA SINH — HÃY TẠO DUYÊN CHO NÓ SINH.

Nếu cả ngày tâm chỉ nhận:

tranh cãi, so sánh, ham muốn, tin kích động, thị phi, rồi tối ngồi mười phút mong tâm thanh tịnh, thì cũng hơi làm khó cái tâm. 😄 Ta phải chủ động cho tâm những thức ăn khác.

---

17. THIỆN ĐÃ ĐI VÀO — ĐỪNG ĐỂ NÓ ĐI RA QUÁ NHANH

Nghe một bài pháp hay. Tâm sáng. Đừng lập tức mở một cuộc tranh luận. Đọc một đoạn kinh làm mình tỉnh ra. Hãy ngồi với nó thêm một chút. Vừa khởi lòng biết ơn. Hãy để lòng biết ơn thấm sâu. Vừa thấy được lỗi mình. Đừng vội chuyển sang tìm lỗi người khác. Đây là:

THIỆN ĐÃ SINH — GIỮ GÌN VÀ LÀM CHO TĂNG TRƯỞNG.

Sáu cửa không chỉ cần người gác. Chúng còn cần người biết mời điều gì vào nhà.

---

18. MỘT CÁI THẤY KHÔNG NHẤT THIẾT PHẢI TRỞ THÀNH MỘT CÂU CHUYỆN

Đây là một thực tập rất sâu. Thấy — biết đang thấy. Nghe — biết đang nghe. Khó chịu — biết khó chịu. Một ký ức hiện lên — biết một ký ức đang hiện lên. Đừng lập tức cho mọi thứ một tiểu sử dài. Một người đi ngang không chào. Sự kiện:

họ đi ngang và không chào. Tâm có thể thêm:

“Họ coi thường mình.”

“Họ thay đổi rồi.”

“Chắc có người nói gì.”

“Con người đúng là…”

Từ một cái không chào, tâm có thể viết luôn… bộ tiểu thuyết. 😄 Có thể người ấy không thấy. Có thể đang bận. Có thể có chuyện. Cũng có thể họ thật sự không muốn chào. Nhưng trước khi biết rõ, hãy phân biệt:

điều mắt thấy với điều tâm thêm vào. Đó là một phần rất quan trọng của hộ trì.

---

19. HỘ TRÌ KHÔNG CÓ NGHĨA LÀ NGÂY THƠ

Nếu ai đó nhiều lần gây hại, ta ghi nhận sự thật. Nếu có dấu hiệu nguy hiểm, phải biết nguy hiểm. Nếu một người đã nhiều lần thất tín, ta không cần giả vờ rằng chưa từng xảy ra. Phật pháp không yêu cầu ta xóa trí nhớ để trở thành người tu. Trí nhớ có thể giúp trí tuệ. Điều cần bỏ là phần tâm tiếp tục:

thêm hận, thêm độc, thêm tưởng tượng, thêm mong trả đũa mà không giúp giải quyết vấn đề. Có thể nhớ:

“Người này từng làm việc ấy, nên tôi cần ranh giới.”

mà không cần:

“Tôi phải ghét người này mỗi ngày để chứng minh rằng việc họ làm là sai.”

Hai chuyện khác nhau.

---

20. MỖI NGÀY HÃY KIỂM TRA SÁU CÁNH CỬA

Cuối một ngày, thử hỏi:

MẮT

Hôm nay tôi nhìn gì nhiều nhất? Những gì tôi nhìn làm tham, sân, ganh tỵ tăng hay làm trí tuệ và thiện tâm tăng?

TAI

Tôi nghe gì? Pháp? Lời tử tế? Hay phần lớn là chuyện khiến tâm bất an?

MŨI

Khi gặp mùi dễ chịu hoặc khó chịu, tâm phản ứng ra sao?

LƯỠI

Tôi thưởng thức hay tôi bị ham muốn kéo đi?

THÂN

Khi dễ chịu, tôi có dính không? Khi khó chịu, tôi có lập tức chống không?

Ý

Hôm nay tôi cho tâm nhai lại chuyện gì nhiều nhất? Đây là câu rất đáng hỏi. Bởi có những món ăn ta chỉ ăn một lần. Nhưng tâm nhai một chuyện cả ngày.

---

21. BÀI THỰC HÀNH: CHỌN MỘT CỬA

Ngày mai không cần canh cả sáu cửa cùng lúc. Chọn một cửa. Ví dụ:

tai. Trong một ngày, mỗi khi nghe điều gì làm tâm dao động, chỉ quan sát:

Tôi vừa nghe gì? Cảm thọ gì sinh? Tâm muốn làm gì tiếp theo? Có cần làm theo không? Ngày khác chọn:

mắt. Ngày khác:

ý. Dần dần ta bắt đầu thấy một điều rất lạ:

Trước đây mình tưởng:

“Cuộc đời đang làm tôi như vậy.”

Bây giờ bắt đầu thấy:

“Có một sự tiếp xúc, rồi một chuỗi điều kiện đang vận hành.”

Chỉ riêng cái thấy ấy đã mở ra tự do.

---

22. SÁU CÁNH CỬA — BỐN CÔNG THỨC

Có thể tóm lại toàn chương bằng một hình ảnh:

Đời sống là một ngôi nhà có sáu cửa. Bốn Công Thức là nguyên tắc của người biết giữ nhà. Cửa chưa đưa bất thiện vào:

Đừng chủ động mời nó vào. Bất thiện đã lọt vào:

Đừng dọn cơm cho nó ở luôn. Thiện chưa có:

Hãy mở cửa cho thiện pháp. Thiện đã vào:

Hãy giữ và nuôi lớn nó. Đó là Bốn Công Thức đi vào sáu căn.

---

23. ĐỪNG ĐỔ HẾT TRÁCH NHIỆM CHO THẾ GIỚI

Thế giới có sắc. Có tiếng. Có mùi. Có vị. Có xúc chạm. Có vô số đối tượng cho tâm. Ta không thể yêu cầu:

“Xin thế giới từ nay chỉ cho tôi gặp những thứ dễ tu.”

Không có hợp đồng đó. 😄 Nhưng ta có thể học:

cái gì nên tiếp xúc, tiếp xúc thế nào, sau tiếp xúc tâm đang sinh gì, và điều gì cần được nuôi hay dừng lại. Đó là phần trách nhiệm của người tu.

---

24. ĐIỀU QUAN TRỌNG NHẤT CỦA CHƯƠNG NÀY

Đừng học thuộc sáu căn chỉ để trả bài:

Mắt. Tai. Mũi. Lưỡi. Thân.

Ý.

Nếu chỉ vậy, năm phút là xong. Điều cần thấy là:

toàn bộ đời sống của ta đang liên tục được hình thành qua những cuộc gặp gỡ. Mắt gặp sắc. Tai gặp tiếng. Ý gặp một ký ức. Xúc xảy ra. Thọ sinh. Và ngay sau đó, tâm có thể bắt đầu đi theo một hướng. Vì vậy, người tu không chờ đến khi lời nói đã thành nghiệp mới bắt đầu tu. Người ấy học nhìn sớm hơn. Ngay ở cửa. Ngay ở xúc. Ngay ở cảm thọ. Ngay khi tâm vừa nghiêng. Càng thấy sớm, càng ít phải chữa hậu quả.

25. TỪ SÁU CỬA ĐẾN MỘT CÁI THẤY

Nhưng một câu hỏi mới xuất hiện. Mắt gặp sắc. Nhãn thức sinh. Có xúc. Ta nói:

“Tôi thấy.”

Nhưng từ cái thấy ấy đến:

“Tôi thích.”

“Tôi ghét.”

“Tôi muốn.”

“Tôi không chịu được.”

đã xảy ra chuyện gì? Tại sao cùng nhìn một người:

người này thương, người kia ghét, người khác chẳng có cảm giác gì đặc biệt? Tại sao một khuôn mặt có thể làm một người vui, nhưng làm người khác đau? Tại sao một vật chỉ là vật, nhưng khi đi qua cái thấy của ta lại có thể trở thành:

“của tôi”, “tôi phải có”, hoặc “tôi không muốn nhìn thấy”? Đó là nơi chúng ta phải đi sâu hơn vào cánh cửa đầu tiên.

CHƯƠNG 3

MẮT THẤY SẮC — TỪ MỘT CÁI THẤY ĐẾN THAM VÀ SÂN

Ở chương trước, chúng ta đã thấy:

mắt là một trong sáu cánh cửa của đời sống. Mắt tiếp xúc với sắc. Có nhãn thức. Có xúc. Có cảm thọ. Nhưng câu hỏi quan trọng hơn là: Từ một cái thấy đơn thuần, bằng cách nào tâm có thể đi đến thích, ghét, tham, sân, so sánh, tự ti, kiêu mạn hay chấp thủ? Nếu không nhìn kỹ chỗ này, ta rất dễ kết luận:

“Vì tôi thấy nên tôi tham.”

Hoặc:

“Vì người kia xuất hiện nên tôi sân.”

Nhưng Phật pháp giúp ta nhìn sâu hơn. Giữa cái thấy và cơn tham, còn có cả một quá trình. Giữa một hình ảnh và một cơn sân, cũng có những điều kiện đang vận hành. Thấy rõ những điều kiện ấy chính là chỗ người tu bắt đầu có tự do.

---

1. LỜI KINH ĐẶT NỀN

Trong nhiều bài kinh thuộc Tương Ưng Sáu Xứ, Đức Phật trình bày một cấu trúc rất căn bản:

Do mắt và sắc, nhãn thức sinh. Sự gặp gỡ của ba yếu tố ấy là xúc. Do xúc, cảm thọ sinh.

Nguồn Kinh Nguyên thủy:
Tương Ưng Bộ — *Saṃyutta Nikāya*, Tương Ưng Sáu Xứ — *Saḷāyatana-saṃyutta*.

Các thuật ngữ Pāli cần hiểu:

cakkhu — mắt rūpa — sắc, đối tượng của mắt cakkhu-viññāṇa — nhãn thức phassa — xúc vedanā — thọ, cảm thọ Đừng vội nhảy thẳng từ:

mắt thấy sắc sang:

tham. Cái thấy là một chuyện. Tâm làm gì với cái thấy ấy là chuyện tiếp theo.

---

2. RŪPA — "SẮC" KHÔNG CHỈ LÀ "SẮC ĐẸP"

Trong đời thường, nghe chữ "sắc" người ta dễ nghĩ ngay đến:

nhan sắc. Nhưng trong ngữ cảnh:

mắt và sắc thì rūpa là đối tượng của thị giác — những gì có thể được mắt nhận biết. Một khuôn mặt. Một chiếc xe. Một ngôi nhà. Một bông hoa. Một dòng chữ. Một món đồ. Một màu sắc. Một hình ảnh trên màn hình. Cho nên:

cakkhu gặp rūpa không có nghĩa chỉ là:

"mắt gặp người đẹp."

Mà là:

mắt tiếp xúc với đối tượng có thể thấy. Điều này rất quan trọng vì nếu hiểu sai ngay từ chữ đầu, về sau cả cách quán chiếu cũng sai.

---

3. THẤY KHÔNG ĐỒNG NGHĨA VỚI THÍCH

Một bông hoa xuất hiện trước mắt. Mắt thấy. Có thể chỉ biết:

"Bông hoa màu hồng."

Rồi thôi. Nhưng tâm cũng có thể đi tiếp:

"Đẹp quá."

"Ước gì của mình."

“Phải mua.”

“Không mua được thì tiếc.”

Thấy một người thành công. Chỉ là thấy. Nhưng tâm có thể đi tiếp:

“Người ta hơn mình.”

“Mình thua.”

“Tại sao họ được mà mình không?”

Một hình ảnh rất nhỏ có thể trở thành điểm khởi đầu của rất nhiều tâm hành. Vì vậy, cái thấy không tự động là vấn đề. Điều quan trọng là tâm đã bám vào cái thấy bằng cách nào.

4. TƯỞNG BẮT ĐẦU NHẬN DIỆN

Sau khi có một cái thấy, khả năng nhận diện của tâm hoạt động. Trong Pāli:

saññā thường được dịch là **tưởng**. Nhưng như cuốn sách này sẽ giải sâu ở chương riêng, saññā không đơn giản nghĩa là tưởng tượng. Nó liên quan đến:

nhận diện, ghi dấu, nhận ra, gọi tên, nhớ lại đặc điểm. Ta thấy một khuôn mặt. Ngay lập tức:

“Người quen.”

“Người mình thích.”

“Người từng làm mình tổn thương.”

Cùng một khuôn mặt. Nhưng cái thấy bây giờ đã được nối với cả một kho ký ức. Thế là hiện tại không còn hoàn toàn chỉ là hiện tại. Quá khứ bắt đầu đi vào cái thấy.

5. MẮT THẤY HIỆN TẠI, NHƯNG TÂM CÓ THỂ NHÌN BẰNG QUÁ KHỨ

Một người bước vào phòng. Người khác nhìn thấy:

“À, một người mới đến.”

Nhưng mình nhìn thấy:

“Người từng làm tôi đau.”

Hình ảnh trước mắt là hiện tại. Nhưng cảm nhận trong tâm có thể được tô màu bởi quá khứ. Điều này không có nghĩa quá khứ là không có thật. Nếu ai đó từng gây tổn thương, trí nhớ ấy có thể có giá trị bảo vệ. Nhưng phải phân biệt:

cái gì đang thật sự xảy ra bây giờ và cái gì đang được ký ức mang trở lại. Nếu không phân biệt được, ta rất dễ phản ứng với chuyện cũ trong một tình huống mới.

---

6. THẤY CÁI ĐẸP — THAM SINH Ở ĐÂU?

Đẹp không phải tội. Biết đẹp cũng không phải tội. Một bông hoa đẹp. Biết là đẹp. Một phong cảnh đẹp. Biết là đẹp. Một con người có ngoại hình dễ nhìn. Biết là dễ nhìn. Vấn đề bắt đầu khi tâm đi từ:

“đẹp”

sang:

“tôi muốn.”

Rồi từ:

“tôi muốn”

sang:

“tôi phải có.”

Rồi:

“của tôi.”

Ở đây ta đang thấy sự chuyển động từ cảm thọ dễ chịu sang ái và chấp thủ. Không phải mọi cái đẹp đều phải bị coi là nguy hiểm. Người tu không cần nhìn hoa rồi nói:

“Không đẹp, không đẹp, vô thường.”

Hoa đang đẹp mà cứ ép miệng nói không đẹp thì đó chưa chắc là trí tuệ. 😄 Trí tuệ là:

biết đẹp, nhưng không nhất thiết phải chiếm hữu.

---

7. ĐẸP MÀ KHÔNG NẮM — CÓ ĐƯỢC KHÔNG?

Có. Đó chính là một khả năng của tu tập. Ta có thể ngắm một buổi chiều đẹp. Không cần sở hữu buổi chiều. Ta có thể nhìn một bông sen. Không cần đem bông sen về nhà. Ta có thể gặp một người dễ mến. Không cần biến sự dễ mến ấy thành:

“Người này phải thuộc về tôi.”

Ta có thể thưởng thức cái đẹp mà không biến cái đẹp thành dây buộc. Đó là một thứ tự do rất tinh tế. Người chưa tu thường nghĩ:

muốn nhiều là sống nhiều. Nhưng đôi khi chính vì muốn giữ quá nhiều mà mình không còn thật sự thưởng thức được điều đang có.

---

8. SÂN CŨNG CÓ THỂ BẮT ĐẦU TỪ MỘT CÁI THẤY

Không chỉ tham. Sân cũng có thể sinh từ mắt. Thấy một người không thích. Tâm lập tức co lại. Thấy một bài đăng. Sân nổi lên. Thấy một món đồ bị đặt sai chỗ. Khó chịu. Thấy căn phòng bừa bộn. Bực. Thấy người kia được khen. Ganh. Một cái thấy rất nhỏ. Nhưng tâm có thể phóng rất xa. Câu hỏi là:

Điều mắt thấy có thật sự là toàn bộ cái mình đang phản ứng không? Hay tâm đã thêm:

ký ức, kỳ vọng, so sánh, phán đoán, cái tôi?

---

9. MỘT CÁI ÁO KHÔNG LÀM TA SÂN — Ý NGHĨA GẮN VÀO NÓ MỚI CÓ THỂ LÀM

Giả sử thấy một chiếc áo đặt trên ghế. Nếu chỉ là một chiếc áo:

không sao. Nhưng nếu tâm nghĩ:

“Lại người đó vứt đồ bừa bãi.”

Thế là chiếc áo không còn chỉ là áo. Nó trở thành:

“bằng chứng người kia không tôn trọng mình.”

Rồi:

“Lúc nào cũng vậy.”

Rồi:

“Không ai hiểu mình.”

Từ một chiếc áo, tâm có thể mở luôn… hồ sơ vụ án. 😄 Đây là chỗ rất cần phân biệt:

SỰ KIỆN

và

CÂU CHUYỆN TÂM THÊM VÀO.

Sự kiện có thể cần giải quyết. Nhưng câu chuyện thêm vào đôi khi làm khổ gấp mười lần sự kiện.

---

10. CÁI THẤY VÀ CÁI “TÔI”

Một hình ảnh có thể trở thành vấn đề lớn khi nó chạm vào hình ảnh về chính mình. Thấy người khác thành công. Nếu không có so sánh:

“Hay.”

Nhưng nếu cái tôi lập tức chen vào:

“Vậy mình là gì?”

thì cái thấy ấy trở thành đau. Thấy người khác đẹp. Tâm có thể nói:

“Mình xấu.”

Thấy người khác được khen. Tâm có thể nói:

“Mình bị bỏ quên.”

Thấy người khác giàu. Tâm có thể nói:

“Mình thua.”

Như vậy, đôi khi thứ làm ta đau không phải điều ta thấy. Mà là:

cái thấy ấy đã đụng vào một bản ngã đang cần được xác nhận.

---

11. SO SÁNH — MỘT THÓI QUEN RẤT MẠNH CỦA MẮT VÀ Ý

Mắt nhìn. Ý so. Đây là một cặp rất mạnh. Nhìn nhà người khác. So nhà mình. Nhìn thân người khác. So thân mình. Nhìn thành tựu người khác. So cuộc đời mình. Nhìn người khác được thương. So tình cảm mình nhận được. Mắt chỉ đưa hình ảnh. Nhưng ý dựng bảng xếp hạng. Có lúc còn rất công phu:

“Họ hơn mình cái này.”

“Mình hơn họ cái kia.”

Rồi tâm dành cả ngày để thi một kỳ thi mà chẳng ai tổ chức. 😄 Nếu không thấy cơ chế này, người ta tưởng ngoại cảnh làm mình khổ. Nhưng thật ra rất nhiều nỗi khổ đến từ:

cách tâm đặt mình cạnh người khác.

---

12. MẠNG XÃ HỘI — MỘT PHÒNG TRƯNG BÀY KHỔNG LỒ CHO MẮT

Con người ngày xưa đi ra đường mới thấy nhiều hình ảnh. Con người hôm nay chỉ cần mở điện thoại. Trong vài phút có thể thấy:

người đẹp hơn, giàu hơn, đi du lịch, ăn ngon, thành công, được yêu, được khen, được chú ý. Nhưng ta thường quên:

mình đang nhìn **những lát cắt được chọn** của đời người khác. Rồi đem so với:

toàn bộ hậu trường đời mình. Đó là một phép so sánh rất bất công. Mình lấy khoảnh khắc đẹp nhất của họ, so với ngày mệt nhất của mình, rồi kết luận:

“Cuộc đời họ tốt hơn.”

Không lạ gì tâm bất an. Hộ trì mắt trong thời hiện đại vì vậy không chỉ là chuyện đi ngoài đường. Nó còn là:

biết mình đang cho mắt xem gì mỗi ngày.

---

13. KHÔNG PHẢI CỨ NHÌN NHIỀU LÀ BIẾT NHIỀU

Có những thứ nhìn nhiều không làm trí tuệ tăng. Chỉ làm:

tham tăng, sân tăng, lo tăng, so sánh tăng, phóng dật tăng. Ví dụ:

đã biết một tin xấu. Nhưng cứ mở lại. Mười phút sau kiểm tra. Nửa giờ sau kiểm tra. Một giờ sau lại kiểm tra. Tâm nói:

“Tôi cần cập nhật.”

Nhưng thật ra có khi chỉ đang tự cho bất an ăn. Hộ trì mắt có lúc là:

biết đủ. Không phải mù thông tin. Mà là không để mọi thông tin đều có quyền chiếm tâm.

---

14. BẤT THIỆN CHƯA SINH — HỘ TRÌ NGAY TRƯỚC CÁI NHÌN

Đây là Bốn Công Thức đi thẳng vào mắt. Ta biết một loại hình ảnh thường làm tham tăng. Ta có thể không mở. Ta biết một trang nào đó thường làm sân tăng. Không cần vào. Ta biết cứ nhìn bình luận là mất bình an. Có thể dừng. Đó không phải yếu đuối. Đó là:

BẤT THIỆN CHƯA SINH — KHÔNG TẠO DUYÊN.

Người có trí không phải lúc nào cũng chứng minh mình mạnh bằng cách đứng sát lửa. Có lúc trí tuệ là:

biết chỗ nào không cần bước vào.

---

15. BẤT THIỆN ĐÃ SINH — ĐỪNG NHÌN TIẾP BẰNG TÂM CŨ

Mình đã thấy. Ganh tỵ sinh. Sân sinh. Ham muốn sinh. Lúc ấy có thể làm gì? Đầu tiên:

biết. Rồi đừng cho nó thêm thức ăn. Ví dụ:

đã thấy một món đồ mình rất muốn. Tâm đang bị kéo. Đừng mở thêm mười video review. Đừng tìm thêm năm mươi tấm hình. Đừng bắt đầu tưởng tượng cuộc đời mình sẽ hoàn hảo ra sao nếu có món đó. Tham đang có một hạt. Đừng biến nó thành cả cánh đồng. Đó là:

BẤT THIỆN ĐÃ SINH — ĐỪNG TIẾP TỤC NUÔI.

---

16. THIỆN CHƯA SINH — MẮT CŨNG CÓ THỂ GỌI THIỆN PHÁP LÊN

Mắt không chỉ đưa bất thiện vào. Mắt có thể nhìn một người già và sinh lòng thương. Nhìn một người làm việc thiện và sinh hoan hỷ. Nhìn một bông hoa và quán vô thường. Nhìn một người mình từng ghét và tập nghĩ:

“Người này cũng đang chịu nghiệp và khổ của họ.”

Nhìn một việc tốt rồi học theo. Đây là:

THIỆN CHƯA SINH — TẠO DUYÊN CHO NÓ SINH.

Ta không chỉ phòng thủ trước thế giới. Ta còn chủ động dùng thế giới như một nơi học Pháp.

---

17. THIỆN ĐÃ SINH — GIỮ CÁI THẤY CHO SÂU HƠN

Có lúc nhìn một cảnh vô thường:

một chiếc lá rụng, một khuôn mặt già, một vật cũ, một nơi từng đông nay vắng. Tâm chợt hiểu:

“Mọi thứ thật sự thay đổi.”

Đó là một khoảnh khắc thiện. Đừng để nó trôi ngay. Dừng lại. Quán thêm. Không chỉ:

“Lá rụng.”

Mà:

“Thứ tôi thương cũng sẽ đổi.”

Không chỉ:

“Người này già.”

Mà:

“Thân này cũng đang đi về hướng đó.”

Đó là:

THIỆN ĐÃ SINH — NUÔI CHO SÂU.

---

18. KHÔNG NẮM GIỮ TƯỚNG CHUNG, TƯỚNG RIÊNG — MỘT ĐIỂM CẦN CHUẨN BỊ

Trong các bài kinh nói về hộ trì căn, có một công thức quan trọng: khi mắt thấy sắc, hành giả không nắm giữ tướng chung và tướng riêng theo cách khiến tham ưu, bất thiện pháp có thể xâm nhập nếu căn không được hộ trì. Các từ Pāli liên quan thường được nhắc tới là:

nimitta và anubyañjana. Chúng ta sẽ dành riêng một chương để giải thật kỹ. Nhưng ngay ở đây cần hiểu sơ bộ:

hộ trì mắt không phải:

không được nhìn. Mà là: không để tâm bám vào những đặc điểm của đối tượng theo cách tiếp tục nuôi tham, sân và bất thiện. Ví dụ:

thấy một người. Cái thấy ban đầu rất ngắn. Nhưng tâm bắt đầu soi:

mắt, mũi, dáng, quần áo, từng chi tiết, rồi nuôi tham. Hoặc với người mình ghét:

nhìn từng nét, từng cử chỉ, rồi nhặt thêm bằng chứng để sân tăng. Đó mới là chỗ cần phòng hộ.

---

19. ĐỪNG DÙNG “HỘ TRÌ MẮT” ĐỂ TRỐN THỰC TẠI

Có người có thể hiểu:

“Thôi không nhìn gì hết cho khỏe.”

Nhưng người tu vẫn phải sống. Vẫn phải lái xe. Làm việc. Đọc. Chăm sóc người khác. Nhìn người đối diện. Quan sát nguy hiểm. Nhận biết điều đúng sai. Cho nên hộ trì không phải làm nghèo khả năng thấy. Mà làm cho:

cái thấy ngày càng ít bị tham, sân và si chiếm đoạt. Đó là một khác biệt rất lớn.

20. CÁI THẤY CÓ THỂ ĐÚNG NHƯNG CÁCH HIỂU CÓ THỂ SAI

Mắt thấy:

một người quay đi. Điều đó có thể đúng. Nhưng tâm kết luận:

“Họ khinh mình.”

Chưa chắc. Mắt thấy:

người kia không cười. Tâm nói:

“Họ ghét mình.”

Chưa chắc. Mắt thấy:

một người đang nói chuyện với người khác. Tâm nói:

“Họ đang nói xấu mình.”

Chưa chắc. Chúng ta thường nhầm:

CÁI MÌNH NHÌN THẤY

với

CÁI MÌNH KẾT LUẬN TỪ ĐIỀU ĐÓ.

Đây là nơi như lý tác ý sau này sẽ trở thành vô cùng quan trọng.

21. CÙNG MỘT CẢNH — TẠI SAO NGƯỜI NÀY THAM, NGƯỜI KIA KHÔNG?

Nếu đối tượng tự nó có quyền bắt buộc sinh tham, thì ai nhìn cũng phải tham giống nhau. Nhưng không phải. Một người nhìn món đồ rất thích. Người khác chẳng quan tâm. Một người thấy người kia thì giận. Người khác thấy bình thường. Điều đó cho thấy:

ngoài đối tượng hiện tại, còn có:

thói quen, ký ức, quan niệm, ham muốn, nỗi sợ, sự chấp thủ, kinh nghiệm cũ. Tất cả những thứ ấy trở thành duyên. Cho nên tu không phải chỉ thay thế đối tượng bên ngoài. Tu còn là thay đổi những điều kiện bên trong đang gặp đối tượng.

---

22. CÁI ĐẸP KHÔNG CẦN BỊ HẠ THẤP ĐỂ MÌNH BUÔNG ĐƯỢC

Một kiểu tu chưa sâu là:

thấy thứ mình thích rồi cố chê:

“Có gì đẹp đâu.”

Thích một người rồi ép mình:

“Người đó cũng bình thường thôi.”

Muốn một món đồ rồi nói:

“Đồ đó dở lắm.”

Đôi khi cách ấy có thể giúp giảm tham tạm thời. Nhưng tự do sâu hơn là:

nó đẹp — tôi vẫn biết là đẹp. Nó tốt — tôi vẫn biết là tốt. Nhưng tôi không cần phải sở hữu mới được bình an. Đây mới là sức mạnh. Nếu phải biến tất cả thứ mình không có thành xấu mới chịu được, tâm vẫn còn bị đối tượng điều khiển.

---

23. CŨNG KHÔNG CẦN BIẾN NGƯỜI MÌNH KHÔNG ƯA THÀNH NGƯỜI TỐT HOÀN HẢO

Ngược lại, để hết sân cũng không cần tự lừa mình:

“Người ấy tốt lắm.”

Nếu họ thật sự có hành vi sai thì biết là sai. Nếu cần cảnh giác thì cảnh giác. Nếu cần tránh thì tránh. Tu không phải viết lại sự thật. Tu là:

không thêm độc vào sự thật. Ta có thể nói:

“Việc ấy sai.”

mà không cần:

“Người ấy là đồ bỏ đi.”

Ta có thể nhận biết:

“Tôi không nên tiếp tục gần người này.”

mà không cần mỗi ngày dành một giờ để ghét họ. Đó là trí tuệ có ranh giới mà không cần thù hận.

---

24. BÀI THỰC HÀNH: MỘT CÁI THẤY — BỐN TẦNG

Ngày hôm nay, khi thấy một điều làm tâm mạnh lên — rất thích hoặc rất ghét — hãy dừng một chút. Quan sát bốn tầng:

TẦNG 1 — SỰ KIỆN

Tôi thật sự vừa thấy gì? Chỉ mô tả. Không kết luận.

TẦNG 2 — CẢM THỌ

Dễ chịu, khó chịu hay trung tính?

TẦNG 3 — TÂM THÊM GÌ?

Tôi đang:

so sánh? phán đoán? muốn sở hữu? muốn đẩy ra? đoán động cơ? nhớ chuyện cũ?

TẦNG 4 — HƯỚNG ĐI

Nếu tiếp tục nuôi hướng này:

tâm sẽ đi về đâu? Bốn tầng ấy đủ để biến một cái thấy bình thường thành một buổi học Pháp.

---

25. MẮT THẤY — NHƯNG AI ĐANG LÁI?

Một người chưa thực tập:

thấy gì, tâm chạy theo đó. Đẹp:

muốn. Xấu:

ghét. Người khác hơn:

ganh. Người khác thua:

kiêu. Thấy chuyện cũ:

sân. Thấy món mới:

tham. Người ấy tưởng mình đang tự do vì muốn gì thì nhìn. Nhưng nếu mọi hình ảnh đều có thể kéo tâm đi thì đó có thật là tự do không? Tự do sâu hơn là:

mắt vẫn thấy,nhưng cái thấy không còn dễ sai khiến tâm.

---

26. MỘT CÂU HỎI RẤT QUAN TRỌNG

Mỗi khi thấy một thứ làm tâm dao động, hãy hỏi:

“TÔI ĐANG THẤY CÁI ĐANG CÓ,

HAY ĐANG THẤY CẢ NHỮNG GÌ TÂM TÔI THÊM VÀO?”

Câu hỏi ấy sẽ theo chúng ta rất xa trong cuốn sách này. Bởi vì nhiều lúc:

mắt chỉ thấy một phần, nhưng tâm kể cả một câu chuyện.

---

27. TỪ CÁI THẤY SANG CÁI NGHE

Mắt rất mạnh. Nhưng có một cánh cửa khác còn đặc biệt hơn trong đời sống quan hệ. Đó là:

tai. Một hình ảnh có thể làm ta dao động. Nhưng một câu nói đôi khi đi thẳng vào chỗ sâu nhất của cái tôi. Chỉ vài chữ:

“Anh không giỏi.”

“Cô thay đổi rồi.”

“Tôi thất vọng về bạn.”

“Người ta nói về bạn như vậy…”

Âm thanh tắt rất nhanh. Nhưng tại sao lời nói có thể ở lại trong tâm nhiều năm? Tại sao một lời khen làm ta bay lên? Một lời chê kéo ta xuống? Và tại sao có những câu người nói đã quên nhưng người nghe vẫn đau? Đó là điều chúng ta sẽ đi vào ở chương kế tiếp.

CHƯƠNG 4

TAI NGHE TIẾNG — VÌ SAO MỘT CÂU NÓI CÓ THỂ THEO TA NHIỀU NĂM?

Một lời nói có thể chỉ kéo dài vài giây. Nhưng có những câu người ta nói từ nhiều năm trước, đến hôm nay ta vẫn còn nhớ. Chỉ cần nhắc lại, tim vẫn nặng. Mặt vẫn nóng. Tâm vẫn khó chịu. Có khi người nói đã quên từ lâu. Nhưng người nghe thì vẫn giữ. Điều gì đã xảy ra? Âm thanh đã tắt. Vậy thứ gì còn ở lại? Muốn hiểu điều này, ta phải nhìn thật kỹ vào một trong sáu cánh cửa mạnh nhất của đời sống con người:

tai.

---

1. LỜI KINH ĐẶT NỀN

Trong hệ thống sáu xứ, Đức Phật trình bày:

do tai và âm thanh, nhĩ thức sinh; sự gặp gỡ của ba yếu tố ấy là xúc; do xúc duyên thọ. Các thuật ngữ Pāli:

sota — tai sadda — âm thanh sota-viññāṇa — nhĩ thức phassa — xúc vedanā — thọ, cảm thọ

Nguồn Kinh Nguyên thủy:
Tương Ưng Bộ — *Saṃyutta Nikāya*, Tương Ưng Sáu Xứ — *Saḷāyatana-saṃyutta*.

Cấu trúc này rất quan trọng. Bởi Đức Phật không nói:

“Có tiếng là có khổ.”

Ngài giúp ta nhìn từng điều kiện. Tai. Âm thanh. Nhận biết âm thanh. Xúc. Cảm thọ. Rồi tâm có thể tiếp tục đi theo nhiều hướng khác nhau.

---

2. SADDA — ÂM THANH CHỈ LÀ ÂM THANH?

Sadda trong Pāli là **âm thanh**. Có thể là:

tiếng người, tiếng nhạc, tiếng xe, tiếng gió, tiếng chim, một lời khen, một câu chê, một tiếng gọi tên. Âm thanh là một hiện tượng sinh rồi diệt. Một câu nói phát ra. Nó không đứng yên trong không khí năm năm. Nhưng tại sao ta vẫn nghe nó trong đầu? Bởi sau khi tai đã nghe xong, ý có thể tiếp tục làm việc với ký ức của âm thanh ấy. Đây chính là chỗ hai cánh cửa nối nhau:

tai nghe một lần;ý có thể nghe lại rất nhiều lần.

---

3. NGƯỜI TA CHỈ NÓI MỘT LẦN — TA CÓ THỂ TỰ NÓI LẠI MỘT NGÀN LẦN

Giả sử có người nói:

“Anh làm việc này không tốt.”

Âm thanh chỉ tồn tại vài giây. Nhưng sau đó tâm bắt đầu:

“Họ coi thường mình.”

“Bao nhiêu chuyện mình làm tốt sao họ không thấy?”

“Chắc họ ghét mình.”

“Lần trước họ cũng có vẻ như vậy.”

“Chắc họ nói xấu mình với người khác.”

Rồi tối nằm nhớ. Sáng dậy nhớ tiếp. Người kia đã nói một câu. Nhưng tâm mình mở dịch vụ… phát lại không giới hạn. 😄 Như vậy, cái làm khổ dài lâu không còn chỉ là âm thanh ban đầu. Nó còn là:

sự lặp lại, diễn giải, chấp giữ và nuôi dưỡng của tâm.

---

4. NGHE KHÔNG ĐỒNG NGHĨA VỚI HIỂU ĐÚNG

Tai chỉ tiếp nhận âm thanh. Nhưng ý nghĩa ta hiểu từ âm thanh còn tùy:

ngữ cảnh, giọng điệu, ký ức, quan hệ, mong đợi, nỗi sợ, cái tôi. Một người nói:

“Ừ, được rồi.”

Có thể là đồng ý. Có thể là mệt. Có thể là khó chịu. Có thể chỉ là nói nhanh. Nhưng nếu trong tâm đang sợ bị ghét, ta có thể nghe ra:

“Họ lạnh nhạt với mình.”

Nếu đang sân, ta có thể nghe ra:

“Họ thách thức mình.”

Cùng một câu. Nhưng tâm nghe bằng những nền khác nhau.

5. CÓ KHI TA KHÔNG NGHE NGƯỜI KIA — TA NGHE NỖI SỢ CỦA MÌNH

Đây là một điều rất sâu. Người kia nói một câu trung tính. Nhưng nếu mình đang sợ bị bỏ rơi, mọi câu có thể thành dấu hiệu bị bỏ rơi. Nếu mình sợ bị xem thường, mọi lời góp ý có thể nghe như xúc phạm. Nếu mình đang mặc cảm, một câu vô tình cũng có thể chạm rất mạnh. Khi ấy:

tai nghe âm thanh hiện tại,nhưng tâm giải nghĩa bằng vết thương cũ. Điều này không có nghĩa mọi nỗi đau đều do mình tưởng tượng. Có những lời thực sự độc ác. Có lời xúc phạm. Có lời đe dọa. Có lời làm tổn thương. Nhưng người tu phải học phân biệt:

phần nào là điều người kia thực sự nói,phần nào là điều tâm mình đang thêm vào.

6. MỘT LỜI CHÊ CHẠM VÀO CÁI GÌ?

Không phải lời chê nào cũng làm ta đau giống nhau. Một người xa lạ chê một việc mình không quan tâm. Có thể chẳng sao. Nhưng người mình thương nói một câu. Rất đau. Tại sao? Bởi lời ấy chạm vào:

mong đợi, tình cảm, hình ảnh về mình, nhu cầu được công nhận, chấp thủ. Có khi câu nói chỉ là mồi lửa. Nhưng củi đã nằm sẵn trong tâm. Vậy khi bị một câu làm đau mạnh, đừng chỉ hỏi:

“Họ nói gì?”

Hãy hỏi thêm:

“CÂU NÀY ĐANG CHẠM VÀO CÁI GÌ TRONG TÔI?”

Câu hỏi ấy rất quan trọng.

---

7. LỜI KHEN CŨNG CÓ THỂ TRÓI

Ta thường nghĩ chỉ lời chê mới nguy hiểm. Không. Lời khen cũng có thể trở thành dây buộc. Được khen:

vui. Không có gì sai. Nhưng nếu từ đó tâm bắt đầu:

“Phải luôn được khen.”

“Người ta phải nghĩ tốt về mình.”

“Không được ai chê.”

thì lời khen hôm nay đã tạo ra nỗi sợ ngày mai. Người lệ thuộc vào lời khen sẽ rất sợ lời chê. Hai thứ ấy thường đi cùng nhau. Càng cần được nâng lên, càng dễ đau khi bị kéo xuống. Vì vậy, giữ tâm ở cửa tai không chỉ là chống lời chê. Mà còn là:

không giao giá trị của mình hoàn toàn cho âm thanh từ miệng người khác.

---

8. NGHE LỜI KHEN — BỐN HƯỚNG ĐI

Khi nghe lời khen, tâm có thể đi theo nhiều hướng. Một:

vui vừa phải, biết ơn, rồi thôi. Hai:

sinh kiêu. Ba:

thèm được khen thêm. Bốn:

bắt đầu xem mình hơn người. Như vậy, lời khen không phải tự nó là thiện hay bất thiện. Quan trọng là:

tâm tiếp nhận nó bằng cách nào. Đây là nơi Bốn Công Thức xuất hiện. Nếu kiêu chưa sinh:

đừng nuôi điều kiện cho kiêu sinh. Nếu kiêu đã sinh:

nhận ra và đừng tiếp tục phóng đại. Nếu khiêm hạ chưa có:

làm cho sinh. Nếu lòng biết ơn đã có:

giữ và làm cho sâu.

9. NGHE LỜI CHÊ — ĐỪNG VỘI CHỌN MỘT TRONG HAI CỰC

Khi bị chê, nhiều người rơi vào hai cực. Một cực:

“Người ta nói gì cũng đúng.”

Thế là mất mình. Cực kia:

“Không ai được quyền nói tôi.”

Thế là không học được gì. Cách thứ ba là:

nghe để xem có phần nào đúng hay không. Nếu đúng:

sửa. Nếu sai:

không cần ôm. Nếu đúng một phần:

lấy phần đúng. Nếu giọng điệu người kia xấu nhưng nội dung có phần đúng:

vẫn có thể học. Đây là trí tuệ. Không phải cứ người nói sai cách thì mọi điều họ nói đều sai. Cũng không phải vì người nói có uy tín mà mọi lời đều đúng. Người tu phải học nghe bằng trí.

---

10. BA TẦNG CỦA MỘT LỜI NÓI

Khi nghe một câu làm tâm dao động, có thể tách ba tầng. Tầng thứ nhất: Âm thanh Người ấy thật sự nói câu gì? Tầng thứ hai: Ý nghĩa Câu ấy có thể được hiểu ra sao trong ngữ cảnh thực tế? Tầng thứ ba: Phần tâm thêm vào Tôi đang thêm:

đoán động cơ? đọc ý nghĩ? gắn nhãn? phóng đại? kéo chuyện cũ vào? Nếu không tách ba tầng, ta rất dễ xem phần mình thêm vào như sự thật.

---

11. “HỌ NÓI VẬY VÌ HỌ GHÉT TÔI” — CÓ CHẮC KHÔNG?

Đây là một ví dụ rất thường gặp. Sự kiện:

“Họ nói câu ấy.”

Kết luận:

“Họ ghét tôi.”

Có thể đúng. Nhưng cũng có thể không. Muốn biết động cơ của người khác thường cần thêm dữ kiện. Nếu chưa biết mà đã khẳng định, đó là tâm đang lấp khoảng trống bằng suy đoán. Suy đoán ấy lại tạo cảm thọ. Rồi cảm thọ nuôi sân. Cuối cùng mình đau vì một điều mà một phần trong đó do chính mình dựng. Đây không phải để phủ nhận trực giác. Mà là để dạy tâm:

đừng biến giả thiết thành sự thật quá nhanh.

---

12. MỘT LỜI NÓI CÓ THỂ ĐÁNH THỨC CẢ MỘT QUÁ KHỨ

Có người từng bị chê từ nhỏ:

“Con dở.”

Lớn lên, một lời góp ý bình thường cũng có thể chạm sâu. Có người từng bị bỏ rơi. Chỉ cần ai trả lời chậm là bất an. Có người từng bị lừa. Một chi tiết nhỏ cũng làm nghi ngờ. Như vậy, phản ứng hiện tại đôi khi lớn hơn sự kiện hiện tại. Bởi nó mang thêm năng lượng của quá khứ. Đừng vì vậy mà trách mình. Nhưng cũng đừng vì có quá khứ mà giao tương lai cho nó. Người tu có thể học:

“Đây là vết cũ đang được chạm tới.”

Chỉ riêng việc nhận ra điều ấy đã thay đổi rất nhiều.

---

13. ĐỪNG BẮT NGƯỜI HIỆN TẠI TRẢ TOÀN BỘ HÓA ĐƠN CỦA QUÁ KHỨ

Đây là một câu rất đáng nhớ. Một người hôm nay có thể thật sự làm điều không hay. Phần ấy họ phải chịu trách nhiệm. Nhưng nếu cơn giận của ta gồm:

20% chuyện hôm nay, 80% chuyện của mười năm trước, thì phải biết phần nào thuộc về ai. Nếu không, người hiện tại rất dễ bị bắt thanh toán luôn… cả lịch sử. 😄 Pháp giúp ta trả từng món về đúng chỗ. Chuyện cũ:

thấy là cũ. Chuyện mới:

xử lý như chuyện mới. Điều sai:

nói rõ là sai. Nhưng đừng trộn tất cả thành một khối.

---

14. LỜI NÓI CỦA NGƯỜI KHÁC KHÔNG PHẢI MỆNH LỆNH CHO TÂM MÌNH

Người khác có thể nói:

“Bạn thất bại.”

Nhưng ta không bắt buộc phải nhận:

“Tôi là người thất bại.”

Người khác nói:

“Bạn xấu.”

Không có nghĩa:

“Tôi phải ghét thân này.”

Người khác nói:

“Bạn không bằng người kia.”

Không có nghĩa ta phải sống cả đời trong bảng xếp hạng ấy. Âm thanh có thể đi vào tai. Nhưng không phải câu nào cũng cần được mời ngồi vào giữa tâm. Đây là hộ trì.

15. CÓ NHỮNG LỜI PHẢI NGHE

Hộ trì tai không phải chỉ nghe điều mình thích. Có những lời không dễ chịu nhưng cần nghe. Lời bác sĩ. Lời góp ý chân thành. Lời người có kinh nghiệm. Lời nhắc về sai sót của mình. Lời cảnh báo. Nếu vì khó chịu mà đóng cửa tai trước mọi điều trái ý, đó không phải hộ trì. Đó có thể là chấp ngã. Cho nên tiêu chuẩn không phải:

“Nghe có dễ chịu không?”

Mà là:

“Điều này có đúng, có ích, có đáng để xem xét không?”

16. CŨNG CÓ NHỮNG LỜI KHÔNG CẦN NGHE THÊM

Ngược lại, có chuyện mình đã biết đủ. Biết người ta đang nói xấu. Không cần đi hỏi từng người:

“Họ nói câu nào nữa?”

Biết một cuộc tranh cãi đang vô ích. Không cần nghe thêm ba tiếng. Biết một nội dung làm tâm nhiễm ô. Không cần mở tiếp. Hộ trì tai đôi khi là:

BIẾT ĐỦ.

Không phải mọi âm thanh đều xứng đáng có thời gian trong tâm ta.

---

17. THỊ PHI — MỘT LOẠI THỨC ĂN RẤT HẤP DẪN CHO TAI

“Nghe nói…”

Ba chữ này đôi khi mở được cả một phiên chợ. 😄

“Nghe nói người kia…”

“Nghe nói chuyện này…”

“Nghe nói họ…”

Tai nghe. Ý tò mò. Tưởng dựng hình. Rồi bắt đầu kể lại. Một điều chưa biết thật giả có thể đi qua mười cái miệng. Mỗi người thêm một chút. Cuối cùng chuyện ban đầu đi bộ, chuyện cuối cùng chạy xe hơi. 😄 Người giữ tâm phải rất cẩn thận với loại thức ăn này. Không phải để sống ngây thơ. Mà vì lời không cần thiết có thể tạo:

nghi ngờ, sân, chia rẽ, phóng dật.

---

18. NGHE MÀ KHÔNG MANG VỀ NHÀ

Có những lúc vì trách nhiệm, ta phải nghe. Nghe người khác than. Nghe vấn đề. Nghe lời khó chịu. Nhưng nghe không có nghĩa phải mang tất cả về nhà. Một vị thầy nghe rất nhiều tâm sự. Một người làm việc với công chúng nghe rất nhiều lời. Cha mẹ nghe chuyện của con. Người chăm sóc nghe nỗi đau của người khác. Nếu cái gì nghe cũng giữ, tâm sẽ rất nặng. Có một thực tập:

nghe đầy đủ khi cần,xử lý việc cần xử lý,rồi trả âm thanh về nơi nó đã sinh. Không mang thêm.

19. TỪ BI KHÁC VỚI HẤP THỤ NỖI KHỔ CỦA NGƯỜI KHÁC

Nghe người khác đau, lòng bi sinh. Đó là thiện. Nhưng nếu sau khi nghe, mình đau thay họ đến mức mất khả năng giúp, đó không nhất thiết là từ bi sâu. Từ bi cần:

mở lòng, nhưng cũng cần trí tuệ. Có thể thương mà không chìm. Có thể lắng nghe mà không đồng hóa. Có thể giúp mà không biến nỗi khổ người kia thành toàn bộ đời mình. Điều này sẽ được đi sâu hơn ở phần bốn vô lượng tâm.

20. NGƯỜI KHÁC NÓI SAI — AI CHỊU NGHIỆP?

Nếu người khác cố ý nói lời ác, trách nhiệm về hành vi ấy thuộc về họ. Đừng dùng Phật pháp để xóa trách nhiệm:

“Chắc do mình chấp nên mới khổ.”

Không đủ. Nếu họ nói ác:

đó là nghiệp lời nói của họ. Nhưng câu hỏi thứ hai vẫn còn:

Sau khi lời ấy đi vào tai, mình sẽ làm gì với tâm mình? Phần ấy là trách nhiệm của mình. Hai trách nhiệm có thể cùng tồn tại. Không cần chọn một bên.

21. ĐỪNG GIAO CẢ NGÀY CỦA MÌNH CHO MỘT CÂU CỦA NGƯỜI KHÁC

Có người nói một câu lúc 8 giờ sáng. Ta bực đến 10 giờ tối. Thử tính:

họ dùng vài giây để nói. Mình dùng mười hai tiếng để nuôi. Vậy phần thời gian còn lại ai đang tiếp tục làm mình khổ? Câu này không phải để trách. Mà để lấy lại quyền chủ động. Có thể nói:

“Họ đã làm điều không đúng. Nhưng tôi không cần cho việc ấy thuê cả ngày trong đầu.” Người ta đã đi rồi. Đừng cho họ ở miễn phí trong tâm. 😄

---

22. BỐN CÔNG THỨC Ở CỬA TAI

Bất thiện chưa sinh Biết một loại lời nói sẽ làm tâm nhiễm mạnh mà không có ích? Không cần nghe. Bất thiện đã sinh Sân đã có sau khi nghe? Đừng nghe lại trong đầu thêm mười lần. Thiện chưa sinh Có thể khởi:

nhẫn, chánh niệm, ý muốn hiểu, lòng từ, hay đơn giản là im lặng đúng lúc. Thiện đã sinh Tâm đã bình? Giữ sự bình ấy trước khi quyết định phản hồi. Đây là Bốn Công Thức ngay ở cửa tai.

---

23. “KHOAN” — MỘT CHỮ CÓ THỂ GIỮ CẢ CÁNH CỬA

Nghe một câu làm nóng người. Trước khi trả lời:

Khoan. Không phải nhịn nhục vô điều kiện. Không phải sợ. Mà là không cho cảm thọ khó chịu lập tức điều khiển lời nói. Chỉ cần vài giây ấy, ta có cơ hội nhận ra:

“Mình đang sân.”

“Nếu nói bây giờ sẽ hỏng.”

“Mình cần rõ việc chứ không cần thắng người.”

Một chữ “khoan” đôi khi đáng giá hơn một bài pháp rất dài mà lúc nóng mình không nhớ nổi. 😄

---

24. KHI CẦN NÓI LẠI

Giữ tâm không có nghĩa luôn im. Có lúc phải trả lời. Nhưng trước khi trả lời, hỏi:

Tôi muốn nói để làm rõ hay để làm đau? Tôi đang sửa việc hay đang trả đũa? Nội dung cần nói là gì? Có cần nói lúc này không? Nếu bỏ bớt 30% câu chữ, ý chính có rõ hơn không? Đó là cách cửa tai nối với cửa miệng và nghiệp. Ta nghe bằng tai. Nhưng rất nhanh, điều đã nghe có thể đi ra bằng lời. Ở khoảng giữa ấy là nơi tu.

---

25. LỜI ÁC KHÔNG CẦN ĐI XUYÊN QUA MÌNH RỒI RA THẾ GIỚI THÊM MỘT LẦN NỮA

Người A nói xấu người B với mình. Mình tức. Rồi kể người C. Người C kể người D. Thế là một lời ác được nhân bản. Người tu có thể dừng ở mình. Nghe rồi biết. Nếu không cần truyền:

dừng. Đôi khi tu là trở thành nơi mà một chuỗi bất thiện không đi qua được nữa. Đó là một cách rất đẹp để giữ tâm.

---

26. BÀI THỰC HÀNH: MỘT CÂU NÓI — NĂM CÂU HỎI

Khi nghe một câu làm mình đau hoặc sân, hãy viết xuống:

1. Người ấy thật sự nói câu gì?

Chỉ ghi đúng câu.

2. Cảm thọ gì sinh?

Dễ chịu? Khó chịu?

3. Tôi đã thêm điều gì vào câu ấy?

Đoán? Phóng đại? Kéo chuyện cũ?

4. Câu ấy chạm vào điều gì trong tôi?

Tự ái? Nỗi sợ? Mong được công nhận? Vết thương cũ?

5. Điều thiện nhất tôi có thể làm tiếp theo là gì?

Im? Hỏi lại? Nói rõ? Rời khỏi? Tha thứ? Đặt ranh giới? Không phải lúc nào đáp án cũng giống nhau. Nhưng chỉ cần hỏi đủ năm câu, tâm đã bớt chạy tự động.

27. CÙNG MỘT CÂU — VÌ SAO HAI NGƯỜI PHẢN ỨNG KHÁC NHAU?

Đến đây ta thấy một điều. Nếu âm thanh tự nó quyết định hoàn toàn cảm xúc, thì ai nghe cũng phải phản ứng giống nhau. Nhưng không phải. Cùng một câu góp ý:

người này học được. người kia nổi sân. người khác buồn. người khác nữa chẳng quan tâm. Điều đó cho thấy ngoài âm thanh còn có:

ký ức, tưởng, thói quen, chấp thủ, cái tôi, tác ý. Và đây chính là con đường đưa chúng ta sâu hơn.

28. TAI NGHE XONG — Ý TIẾP TỤC

Một trong những điều quan trọng nhất của chương này là:

TAI KHÔNG PHẢI NƠI CÂU CHUYỆN KẾT THÚC.

Tai nghe xong. Nhưng ý bắt đầu:

nhớ, nghĩ, phán đoán, lặp lại, dựng lại, tưởng tượng. Vì vậy, có người không cần ai nói thêm một câu nào mà vẫn khổ cả đêm. Đó là lúc cánh cửa thứ sáu hoạt động. Và cánh cửa ấy rất đặc biệt:

Không cần một người đứng trước mặt. Không cần âm thanh mới. Không cần sự kiện mới. Chỉ cần một ký ức xuất hiện, cả câu chuyện có thể sống lại. Đó là nơi chúng ta bước sang chương kế tiếp.

CHƯƠNG 5

CỬA Ý — NƠI KHÔNG AI NÓI GÌ MÀ TÂM VẪN TỰ LÀM MÌNH KHỔ

Có những lúc rất lạ. Không ai đang mắng mình. Không ai đang làm gì mình. Không có chuyện gì mới xảy ra. Cửa đóng. Phòng yên. Điện thoại im. Người làm mình buồn có khi đang ở rất xa. Thậm chí sự việc đã qua nhiều năm. Nhưng chỉ cần một ký ức hiện lên, tâm có thể buồn lại. Một hình ảnh hiện lên, sân lại sinh. Một ý nghĩ về ngày mai xuất hiện, lo bắt đầu. Một câu nói cũ trở về, lòng lại nặng. Vậy lúc ấy:

ai đang tiếp xúc với cái gì? Không phải mắt đang nhìn người ấy. Không phải tai đang nghe câu nói ấy. Nhưng kinh nghiệm vẫn đang xảy ra. Đây chính là lúc chúng ta bước vào cánh cửa thứ sáu:

Ý.

Trong Pāli:

mano. Đây là một trong những cánh cửa tinh tế nhất của đời sống. Và cũng là nơi một người có thể ngồi hoàn toàn yên bên ngoài nhưng bên trong đang đi qua cả một trận bão.

---

1. LỜI KINH ĐẶT NỀN

Trong hệ thống sáu xứ, Đức Phật trình bày:

do **ý** và **các pháp**, **ý thức** sinh; sự gặp gỡ của ba yếu tố ấy là xúc.

Pāli thường gặp:

manañca paṭicca dhamme ca uppajjati manoviññāṇaṃ;tiṇṇaṃ saṅgati phasso. Có thể hiểu: Do ý và các pháp làm duyên, ý thức sinh khởi; sự gặp gỡ của ba yếu tố ấy là xúc.

Nguồn Kinh Nguyên thủy:
Cấu trúc này xuất hiện trong nhiều bài kinh phân tích sáu căn, sáu trần và sáu

thức; một bản trình bày nổi bật nằm trong **Kinh Mật Hoàn — Madhupiṇḍika Sutta, MN 18**, Trung Bộ Kinh.

Ba thuật ngữ quan trọng ở đây:

mano — ý dhamma — pháp, trong ngữ cảnh này là đối tượng của ý manoviññāṇa — ý thức Ta phải hiểu thật rõ ba chữ này. Nếu không, chữ "cửa ý" rất dễ trở thành một khái niệm mơ hồ.

2. MANO — "Ý" KHÔNG CHỈ LÀ Ý MUỐN

Trong tiếng Việt đời thường, ta nói:

"Tôi có ý này."

"Ý tôi là…"

"Tôi có ý định…"

Nhưng **mano** trong hệ thống sáu xứ không đơn giản chỉ là "ý định". Ở đây, mano là ý căn, tức phương diện có khả năng tiếp nhận các đối tượng thuộc phạm vi tâm. Nói dễ hiểu:

Mắt có đối tượng của mắt. Tai có đối tượng của tai. Và ý cũng có đối tượng của ý. Chính vì vậy Đức Phật không chỉ nói năm cửa giác quan. Ngài nói sáu xứ. Cánh cửa thứ sáu khiến giáo lý này trở nên rất sâu. Bởi con người không chỉ sống với những gì đang xảy ra trước mắt. Ta còn sống với:

những gì đã nhớ, những gì đang nghĩ, những gì đang dự tính, những gì đang tưởng, những gì đang sợ, những gì đang mong.

3. DHAMMA — Ở ĐÂY KHÔNG ĐƠN GIẢN LÀ "GIÁO PHÁP"

Đây là một chỗ rất dễ hiểu lầm. Chữ Pāli:

dhamma có rất nhiều nghĩa tùy ngữ cảnh. Khi ta nói:

Dhamma của Đức Phật thì có thể dịch là:

Pháp, Giáo pháp, lời dạy. Nhưng trong cặp:

mano — dhamma tức:

ý — pháp thì dhamma ở đây là đối tượng của ý. Nó không có nghĩa rằng:

“Ý chỉ tiếp xúc với kinh Phật.”

Không phải. Đối tượng của ý có thể là:

một ký ức, một hình ảnh trong tâm, một ý niệm, một kế hoạch, một suy nghĩ, một điều vừa được nhận biết, một khái niệm, một nội dung tâm đang hướng tới. Vì vậy khi sách nói:

ý tiếp xúc với pháp thì người đọc phải hiểu:

ý đang tiếp xúc với đối tượng của tâm.

---

4. NĂM CỬA CÓ THỂ YÊN — CỬA Ý VẪN HOẠT ĐỘNG

Đêm. Mắt không nhìn gì đặc biệt. Tai không nghe ai nói. Mũi không ngửi gì đáng chú ý. Lưỡi không ăn. Thân nằm yên. Nhưng cửa thứ sáu bắt đầu làm việc:

“Ngày mai phải làm gì?”

“Không biết chuyện kia ra sao?”

“Tại sao hồi đó họ lại nói câu ấy?”

“Nếu mai họ không đồng ý thì sao?”

Rồi một kịch bản được dựng lên. Người kia chưa nói. Mình đã nghe trong đầu. Người kia chưa phản đối. Mình đã chuẩn bị phản bác. Người kia chưa làm gì. Mình đã giận trước. Thế là bên ngoài chưa xảy ra buổi họp nào, nhưng bên trong tâm đã họp ba vòng rồi. 😄 Đó là sức mạnh của mano.

---

5. TÂM CÓ THỂ LÀM QUÁ KHỨ TRỞ THÀNH “HIỆN TẠI”

Một sự kiện xảy ra năm năm trước. Về mặt thời gian, nó đã qua. Nhưng khi nhớ lại, hình ảnh xuất hiện. Ý tiếp xúc với đối tượng ấy. Cảm thọ có thể sinh trở lại. Tim đập nhanh. Thân căng. Sân xuất hiện. Buồn xuất hiện. Nước mắt có thể xuất hiện. Như vậy:

sự kiện lịch sử đã qua,nhưng kinh nghiệm tâm lý hiện tại đang thật sự xảy ra. Đây là một điểm rất quan trọng. Không nên nói:

“Chuyện đó qua rồi, đừng nghĩ nữa.”

Nếu đơn giản như vậy thì đâu cần tu. 😄 Vấn đề không phải chỉ là ra lệnh:

“Đừng nhớ.”

Mà là phải thấy:

ký ức đang trở thành đối tượng của ý,và tâm đang làm gì với đối tượng ấy.

---

6. KÝ ỨC KHÔNG PHẢI KẺ THÙ

Đừng hiểu sang cực đoan:

“Vậy muốn tu thì phải quên hết quá khứ.”

Không. Ký ức rất cần thiết. Không có trí nhớ, ta không thể:

học, nhận ra người, nhớ lời dạy, giữ kinh nghiệm, tránh nguy hiểm cũ, hoàn thành trách nhiệm. Vấn đề không phải:

CÓ KÝ ỨC.

Vấn đề là:

TÂM CÓ ĐANG BỊ KÝ ỨC DẮT ĐI HAY KHÔNG.

Nhớ một việc để học:

khác. Nhớ một việc để giải quyết:

khác. Nhớ một việc rồi ngồi tự thiêu mình bằng nó mỗi ngày:

lại khác.

---

7. NHỚ ĐỂ HỌC KHÁC VỚI NHỚ ĐỂ ĐAU

Giả sử có người từng lừa mình. Ta nhớ:

“Người này từng có hành vi ấy.”

Nhờ nhớ, ta cẩn thận. Đó có thể là trí tuệ. Nhưng nếu mỗi ngày ta ngồi nghĩ:

“Sao họ dám làm vậy?”

“Tôi không thể tha.”

“Tôi phải cho họ biết.”

rồi sân tăng thêm, thì ký ức không còn chỉ làm nhiệm vụ cung cấp thông tin. Nó đang trở thành nhiên liệu. Cho nên có thể hỏi:

“TÔI ĐANG NHỚ CHUYỆN NÀY ĐỂ LÀM GÌ?”

Một câu hỏi rất ngắn. Nhưng giúp phân biệt:

trí nhớ phục vụ trí tuệ với trí nhớ đang phục vụ chấp thủ.

---

8. CÓ KHI TA KHÔNG KHỔ VÌ CHUYỆN ĐANG XẢY RA — MÀ KHỔ VÌ CHUYỆN CÓ THỂ XẢY RA

Cửa ý không chỉ quay về quá khứ. Nó còn đi tới tương lai.

“Lỡ bệnh thì sao?”

“Lỡ mất thì sao?”

“Lỡ người kia bỏ mình thì sao?”

“Lỡ công việc thất bại?”

“Lỡ mai không đủ?”

Một khả năng chưa xảy ra có thể tạo ra đau khổ rất thật trong hiện tại. Cần phân biệt hai việc:

LO LIỆU

và

LO ÂU.

Lo liệu hỏi:

“Có nguy cơ gì và tôi cần chuẩn bị gì?”

Lo âu thường hỏi đi hỏi lại:

“Nếu thế này thì sao? Nếu thế kia thì sao?”

nhưng không đưa tới hành động hữu ích. Một bên tạo kế hoạch. Một bên tạo thêm vòng suy nghĩ.

---

9. TRÍ TUỆ KHÔNG PHẢI LÀ KHÔNG NGHĨ VỀ TƯƠNG LAI

Có người nghe nói “sống trong hiện tại” rồi nghĩ:

“Không cần tính chuyện mai.”

Không đúng. Người có trách nhiệm vẫn phải:

lập kế hoạch, chuẩn bị, dự phòng, chăm sức khỏe, quản lý công việc, giữ lời hứa. Vấn đề không nằm ở việc nghĩ đến tương lai. Vấn đề nằm ở:

tâm đang dùng tương lai để chuẩn bị,hay dùng tương lai để tự tra tấn? Nếu có việc phải làm:

làm. Nếu chưa có việc gì có thể làm:

biết rằng lúc này tâm đang tưởng tượng. Đó là một sự khác biệt rất lớn.

---

10. TÂM CÓ THỂ TỰ VIẾT LỜI THOẠI CHO NGƯỜI KHÁC

Một điều rất thú vị của cửa ý là:

ta có thể tự cho người khác nói trong đầu mình.

“Họ chắc sẽ nói…”

“Tôi biết họ nghĩ…”

“Chắc chắn họ muốn…”

Rồi mình phản ứng với chính lời thoại do mình viết cho họ. Đây là một trong những cách khổ rất… sáng tạo. 😄 Người kia chưa nói. Tâm mình viết kịch bản. Tâm mình phân vai. Tâm mình diễn. Rồi tâm mình giận nhân vật trong kịch bản ấy. Điều này không có nghĩa mọi phỏng đoán đều sai. Con người có thể suy luận dựa trên kinh nghiệm. Nhưng phải biết rõ:

SUY ĐOÁN VẪN LÀ SUY ĐOÁN

CHO ĐẾN KHI CÓ ĐỦ CĂN CỨ.

Đừng biến điều:

“có thể”

thành:

“chắc chắn”

quá nhanh.

---

11. “TÔI BIẾT HỌ ĐANG NGHĨ GÌ” — CÓ THẬT KHÔNG?

Một trong những nguồn gây xung đột là tưởng mình đọc được tâm người khác.

“Họ nhìn vậy là khinh tôi.”

“Họ không trả lời là cố tình.”

“Họ nói câu đó vì ganh.”

“Họ im vì ghét.”

Có thể đúng. Nhưng phải hỏi:

Tôi biết bằng dữ kiện nào? Nếu không có đủ dữ kiện, hãy giữ một khoảng mở. Không phải để ngây thơ. Mà để không tự kết án người khác bằng một phiên tòa chỉ có một thẩm phán là chính mình.

---

12. CỬA Ý VÀ VẾT THƯƠNG CŨ

Một ký ức đau có thể trở thành đối tượng của ý hết lần này đến lần khác. Nếu không nhận biết, con người rất dễ đi đến một bước nữa:

không chỉ nói:

“Tôi từng bị tổn thương.”

mà thành:

“Tôi là một người bị tổn thương.”

Hai câu khác nhau. Câu đầu nói về một kinh nghiệm. Câu sau có nguy cơ biến kinh nghiệm thành căn cước. Một sự kiện bắt đầu trở thành:

“con người tôi.”

“cuộc đời tôi.”

“số phận tôi.”

Đây là chỗ chấp thủ bắt đầu sâu hơn.

13. VẾT THƯƠNG CẦN ĐƯỢC CHỮA — KHÔNG CẦN ĐƯỢC PHONG LÀM CĂN CƯỚC

Nếu từng đau:

hãy thừa nhận đau. Nếu từng bị đối xử sai:

biết rõ đó là sai. Nếu cần chữa lành:

hãy chữa. Nếu cần bảo vệ:

hãy bảo vệ. Nhưng đừng để một biến cố chiếm luôn quyền định nghĩa cả cuộc đời. Ta có thể nói:

“Điều ấy đã xảy ra với tôi.”

mà không cần nói:

“Điều ấy là toàn bộ tôi.”

Người tu học cách nhìn một kinh nghiệm như một pháp có điều kiện:

sinh, tồn tại trong một thời gian, biến đổi, và có khả năng được nhìn bằng một tâm khác.

14. TẠI SAO CÀNG CỐ “ĐỪNG NGHĨ” LẠI CÀNG NGHĨ?

Một điều rất thường gặp. Ta nói:

“Không được nghĩ người đó.”

Năm giây sau:

người đó.

“Không được nhớ chuyện đó.”

Lại nhớ.

“Đừng sân.”

Lại kiểm tra xem còn sân không. Muốn biết còn sân không thì lại phải nhớ đối tượng. Thế là cái mình đang cố đuổi lại được mời trở vào để kiểm tra. 😄 Vì vậy, giữ cửa ý không đơn giản là:

cấm suy nghĩ. Cách sâu hơn là:

nhận biết, không đồng hóa, không tiếp tục triển khai khi không cần, và chủ động hướng tâm sang đối tượng thiện, hữu ích hoặc thực tại đang có mặt.

---

15. Ý NGHĨ XUẤT HIỆN KHÔNG ĐỒNG NGHĨA VỚI MỆNH LỆNH

Một ý nghĩ xuất hiện:

“Hãy nhắn ngay.”

Không có nghĩa phải nhắn. Một ý nghĩ:

“Trả đũa đi.”

Không có nghĩa phải làm. Một ý nghĩ:

“Bỏ hết đi.”

Không có nghĩa đó là quyết định khôn ngoan. Một ý nghĩ:

“Không ai thương tôi.”

Không có nghĩa đó là sự thật. Một ý nghĩ chỉ là:

MỘT ĐIỀU ĐANG XUẤT HIỆN TRONG TÂM.

Giữa:

ý nghĩ và hành động còn có một khoảng. Công phu tu tập lớn lên trong khoảng ấy.

16. KHÔNG PHẢI Ý NGHĨ NÀO CŨNG ĐÁNG TIN

Con người thường có một thói quen:

cái gì nằm trong đầu mình thì cho là đúng. Nhưng tâm có thể:

nhớ sai, đoán sai, phóng đại, thiên lệch, bị cảm thọ tô màu, bị sân tô màu, bị tham tô màu, bị sợ hãi tô màu. Cho nên thay vì nói:

“Chắc chắn là vậy.”

có thể tập nói:

“Tôi đang có ý nghĩ rằng chuyện đó là như vậy.”

Chỉ đổi một cách gọi. Nhưng ta đã tạo được một khoảng cách. Ta không phủ nhận ý nghĩ. Ta cũng không quỳ xuống tin nó ngay.

17. TÂM CÓ THỂ NGHĨ VỀ CHÍNH SUY NGHĨ CỦA MÌNH

Đây là một khả năng rất quý. Ta có thể đang sân và biết:

“Sân đang có mặt.”

Đang lo và biết:

“Tâm đang lo.”

Đang nhớ và biết:

“Một ký ức đang xuất hiện.”

Đang tưởng tượng và biết:

“Đây là kịch bản chưa xảy ra.”

Ngay khi có sự biết ấy, ta không còn hoàn toàn chìm trong đối tượng nữa. Không có nghĩa trạng thái ấy lập tức biến mất. Nhưng có một thứ mới đã xuất hiện:

CHÁNH NIỆM.

Và chỉ cần chánh niệm xuất hiện, cán cân đã bắt đầu thay đổi.

---

18. CỬA Ý VÀ SỰ PHÓNG DIỄN

Có những lúc một sự kiện rất nhỏ được tâm phát triển thành một câu chuyện rất lớn. Người ta chưa trả lời tin nhắn. Sự kiện chỉ vậy. Tâm bắt đầu:

“Họ giận.”

“Chắc không muốn nói chuyện.”

“Chắc mình đã làm gì.”

“Chắc quan hệ này có vấn đề.”

Rồi vài giờ sau người kia trả lời:

“Xin lỗi, nãy tôi đang ngủ.”

Một bộ phim dài hai tiếng trong đầu kết thúc bằng… một giấc ngủ của người khác. 😄 Đây là lý do người tu phải thấy khả năng phóng diễn của tâm. Một hạt rất nhỏ có thể được tâm tưới thành cả khu rừng.

---

19. PAPAÑCA — MỘT THUẬT NGỮ QUAN TRỌNG

Trong **Kinh Mật Hoàn — Madhupiṇḍika Sutta, MN 18**, có một thuật ngữ Pāli rất quan trọng:

papañca. Từ này được dịch theo nhiều cách như: hý luận, phóng diễn, sự triển khai rườm rà của tư duy, khuếch diễn tâm trí, tùy truyền thống dịch thuật. Không nên giản lược papañca thành:

“suy nghĩ nhiều.”

Bởi khái niệm này sâu hơn. Nó chỉ một tiến trình trong đó kinh nghiệm được tâm tiếp tục triển khai, phân chia, khái niệm hóa và làm phức tạp theo cách có thể dẫn đến xung đột và chấp trước. Nói dễ hiểu trong đời sống:

chuyện ban đầu một phần,tâm phát triển thêm chín phần. Nhưng phải nhớ:

đây là cách ứng dụng để dễ hiểu, không phải định nghĩa đầy đủ toàn bộ chiều sâu của thuật ngữ papañca.

---

20. MỘT SỰ VIỆC — MƯỜI PHIÊN BẢN TRONG TÂM

Ví dụ:

Một người không chào mình. Sự kiện:

không chào. Tâm phiên bản một:

“Họ không thấy.”

Phiên bản hai:

“Họ đang bận.”

Phiên bản ba:

“Họ không thích mình.”

Phiên bản bốn:

“Họ coi thường mình.”

Phiên bản năm:

“Chắc ai đó nói xấu mình.”

Cùng một dữ kiện. Nhưng nhiều thế giới khác nhau có thể được dựng lên. Cho nên người học Phật phải học một kỹ năng rất căn bản:

PHÂN BIỆT SỰ KIỆN VỚI DIỄN GIẢI.

Không phải mọi diễn giải đều sai. Nhưng đừng quên nó là diễn giải.

---

21. ĐÂU LÀ SỰ THẬT? ĐÂU LÀ PHẦN TÂM THÊM?

Một bài thực tập rất mạnh là lấy giấy chia làm hai cột.

CỘT 1 — ĐIỀU TÔI BIẾT

Ví dụ:

“Người ấy chưa trả lời tin nhắn trong ba giờ.”

CỘT 2 — ĐIỀU TÔI ĐANG NGHĨ

“Họ giận.”

“Họ xem thường.”

“Họ không cần mình.”

Chỉ cần viết ra, ta sẽ ngạc nhiên. Nhiều thứ mình tưởng là sự thật thực ra đang nằm ở cột hai. Đây không phải để làm mình nghi ngờ tất cả. Mà để tập một thái độ trí tuệ:

cái chưa biết thì biết là chưa biết.

---

22. GIỮ CỬA Ý KHÔNG PHẢI LÀ LÀM ĐẦU ÓC TRỐNG RỖNG

Một hiểu lầm rất phổ biến:

“Tu là không nghĩ gì.”

Không phải mục tiêu của đời sống Phật pháp là biến một con người thành người mất khả năng suy nghĩ. Ta vẫn cần tư duy để:

học Pháp, phân biệt thiện ác, giải quyết vấn đề, làm việc, chăm sóc gia đình, lập kế hoạch, quán chiếu. Vấn đề không phải:

CÓ SUY NGHĨ HAY KHÔNG.

Mà là:

LOẠI SUY NGHĨ NÀO ĐANG ĐƯỢC NUÔI?

Đó là một câu hỏi hoàn toàn khác.

---

23. ĐỨC PHẬT KHÔNG DẠY DIỆT MỌI TƯ DUY

Trong **Kinh Song Tầm — Dvedhāvitakka Sutta, MN 19**, Đức Phật kể lại việc Ngài phân loại các loại tầm — *vitakka* — thành hai nhóm. Một phía là những hướng tư duy liên hệ với:

dục, sân, hại. Phía kia là:

ly dục, không sân, không hại. Điểm rất quan trọng là:

tu không chỉ nói:

“Đừng nghĩ.”

Mà còn học:

nhận biết tâm đang đi theo hướng nào. Một con đường được đi nhiều sẽ trở nên quen. Tâm cũng vậy. Cái gì được nghĩ lặp đi lặp lại sẽ tạo thành một khuynh hướng mạnh hơn.

---

24. MỖI NGÀY TA ĐANG LÀM CON ĐƯỜNG NÀO TRONG TÂM RỘNG HƠN?

Hãy tưởng tượng một bãi cỏ. Đi một lần:

không có đường. Đi mười lần:

cỏ bắt đầu rạp. Đi một trăm lần:

thành lối. Tâm cũng vậy. Mỗi ngày:

nghĩ sân, nghĩ sân, nghĩ sân, thì đường sân rộng. Lo, lo, lo, đường lo rộng. So sánh, so sánh, so sánh, đường so sánh rộng. Nhưng nếu tập:

biết ơn, từ tâm, như lý tác ý, chánh niệm, quán vô thường, những con đường khác cũng được hình thành. Vì vậy Bốn Công Thức không chỉ xử lý một tâm niệm. Chúng đang dần thay đổi:

CON ĐƯỜNG QUEN CỦA TÂM.

---

25. BẤT THIỆN CHƯA SINH — ĐỪNG CHỦ ĐỘNG MỞ "TỆP CŨ"

Có những ký ức tự nhiên xuất hiện. Đó là một chuyện. Nhưng có những lúc ta chủ động đi tìm. Đang yên. Tự nhiên mở lại tin nhắn cũ. Đọc. Sân. Rồi đọc thêm. Rồi xem hình cũ. Rồi nhớ chuyện cũ. Rồi than:

"Tại sao tôi không bình an?"

Tâm đang yên mà mình tự mở kho hồ sơ rồi ngồi đọc. 😄 Đây là nơi công thức thứ nhất hoạt động:

BẤT THIỆN CHƯA SINH — ĐỪNG TẠO DUYÊN.

Không phải tất cả chuyện cũ đều phải được mở lại chỉ vì mình có thể mở.

---

26. BẤT THIỆN ĐÃ SINH — ĐỪNG CHO NÓ VIẾT THÊM CHƯƠNG

Một ý sân đã sinh. Biết. Rồi tâm muốn:

nhớ thêm, đoán thêm, kết tội thêm, lập luận thêm. Đây chính là lúc:

DỪNG NUÔI.

Không phải ép nó biến mất. Chỉ cần không cung cấp thêm chất liệu. Có thể trở về:

hơi thở, thân, việc đang làm, một thiện pháp, một cách nhìn đúng hơn. Cơn sân có thể chưa hết ngay. Nhưng không được ăn thêm. Đó đã là một thắng lợi rất lớn.

---

27. THIỆN CHƯA SINH — CHỦ ĐỘNG CHO Ý MỘT ĐỐI TƯỢNG KHÁC

Đây là phần rất ít người chú ý. Giữ cửa ý không chỉ:

“Không nghĩ xấu.”

Mà còn phải:

cho tâm có cái thiện để hướng tới. Nhớ ân. Quán từ. Đọc một câu kinh. Nhớ một việc thiện. Quán vô thường. Xét trách nhiệm thật sự. Tìm cách giải quyết thay vì than. Đó là:

THIỆN CHƯA SINH — LÀM CHO SINH.

Tâm không phải căn phòng chỉ cần lấy rác ra. Nó còn là mảnh đất cần gieo hạt.

---

28. THIỆN ĐÃ SINH — Ở LẠI VỚI NÓ LÂU HƠN

Có lúc tâm chợt hiểu:

“Ồ, mình đang tự làm câu chuyện lớn lên.”

Ngay khoảnh khắc đó có trí. Đừng lướt qua quá nhanh. Hãy dừng lại. Thấy:

“Nếu không nuôi, tâm nhẹ.”

Ghi nhận cảm giác ấy. Nếu một lần dùng lòng từ mà sân giảm:

hãy nhớ đường ấy. Nếu một lần im đúng lúc mà không gây hậu quả:

hãy nhớ. Nếu một lần như lý tác ý giúp nhìn chuyện khác đi:

hãy củng cố. Đó là:

THIỆN ĐÃ SINH — GIỮ VÀ LÀM CHO VỮNG.

---

29. MỘT BÀI THỰC HÀNH: “ĐÂY LÀ GÌ?”

Khi một đối tượng mạnh xuất hiện trong ý, đừng lập tức đi theo nội dung. Hỏi:

“Đây là gì?”

Một ký ức? Một dự đoán? Một nỗi sợ? Một kế hoạch? Một ý sân? Một mong muốn? Một sự thật đã được xác minh? Hay chỉ là một khả năng? Việc đặt đúng tên giúp tâm bớt lẫn lộn. Nếu là:

ký ức thì biết:

“Đây là chuyện cũ đang được nhớ.”

Nếu là:

dự đoán thì biết:

“Đây là điều chưa xảy ra.”

Nếu là:

kế hoạch thì hỏi:

“Có hành động cụ thể nào không?”

Nếu là:

sân thì:

“Đừng cho nó lái.”

---

30. ĐỪNG CỐ GIẢI QUYẾT MỌI CHUYỆN TRONG ĐẦU

Có những vấn đề chỉ có thể giải quyết bằng:

một cuộc nói chuyện, một cuộc điện thoại, một hành động, một quyết định, thêm thông tin, hoặc thời gian. Nhưng tâm lại cố giải hết bằng suy nghĩ. Nghĩ vòng một. Không ra. Vòng hai. Không ra. Vòng mười tám. Vẫn vấn đề cũ. Khi ấy hãy hỏi:

“CÓ VIỆC GÌ TÔI CÓ THỂ LÀM NGAY KHÔNG?”

Nếu có:

làm. Nếu chưa có:

tạm đặt xuống. Suy nghĩ không phải lúc nào cũng là giải quyết. Có khi nó chỉ là chạy vòng quanh một cái cây.

---

31. BUÔNG MỘT Ý NGHĨ KHÔNG CÓ NGHĨA LÀ BUÔNG TRÁCH NHIỆM

Điều này phải nói thật rõ. Ví dụ ta đang có một khoản việc phải giải quyết. Buông lo không có nghĩa bỏ việc. Ta vẫn:

lên kế hoạch, gọi điện, chuẩn bị, thực hiện. Nhưng không cần thêm:

“Mình chết mất.”

“Không còn đường nào.”

“Tất cả sẽ hỏng.”

Phần hành động:

giữ. Phần tự thiêu:

buông. Đó là buông có trí tuệ.

---

32. KHÔNG PHẢI CỨ SUY NGHĨ VỀ PHẬT PHÁP LÀ TÂM ĐANG THIỆN

Đây là một chỗ rất tinh tế. Một người có thể nghĩ về Phật pháp nhưng đang:

tranh thắng, chấp quan điểm, khinh người khác, muốn chứng minh mình hiểu hơn, bực vì người khác tu không giống mình. Nội dung là Phật pháp. Nhưng tâm có thể là sân hoặc ngã mạn. Cho nên không chỉ hỏi:

“Tôi đang nghĩ về cái gì?”

Mà còn phải hỏi:

“TÔI ĐANG NGHĨ BẰNG TÂM GÌ?”

Đây là chỗ tu càng sâu càng tinh tế.

---

33. CŨNG KHÔNG PHẢI MỌI SUY NGHĨ ĐỜI THƯỜNG ĐỀU LÀ PHÓNG DẬT

Người tu vẫn phải tính:

hôm nay nấu gì, mai đi đâu, công việc thế nào, hóa đơn ra sao, chăm người bệnh thế nào. Đó là đời sống. Không cần biến mọi suy nghĩ thực tế thành lỗi. Điều quan trọng là:

có cần thiết không? có đúng lúc không? có dẫn tới hành động hữu ích không? hay đang lặp vô ích? Tu không làm con người mất khả năng sống. Tu giúp con người sống ít bị tâm kéo hơn.

34. CỬA Ý VÀ BỐN CÔNG THỨC

Bây giờ có thể gom toàn chương lại.

BẤT THIỆN CHƯA SINH

Không chủ động mở những đối tượng biết rõ sẽ nuôi tham, sân, si nếu không cần thiết.

BẤT THIỆN ĐÃ SINH

Nhận biết. Không tiếp tục viết thêm câu chuyện. Không để ý nghĩ lập tức thành lời và hành động.

THIỆN CHƯA SINH

Hướng tâm đến:

chánh niệm, như lý tác ý, lòng từ, trách nhiệm, điều đúng, điều có ích.

THIỆN ĐÃ SINH

Ở lại với nó. Lặp lại đường thiện. Làm cho sự biết ấy ngày càng nhanh và vững. Đây chính là Bốn Công Thức đi vào cửa ý.

---

35. MỘT NGÀY CHỈ THEO DÕI MỘT CÂU

Ngày mai, Sư phụ và người đọc có thể thực tập một câu duy nhất:

“CHUYỆN NÀY ĐANG XẢY RA NGOÀI ĐỜI

HAY ĐANG XẢY RA TRONG Ý TÔI?”

Nếu đang xảy ra ngoài đời:

xử lý ngoài đời. Nếu đang xảy ra trong ý:

nhìn nó như một đối tượng của tâm. Nếu có cả hai:

tách hai phần ra. Đừng giải quyết một ký ức như thể người kia đang đứng trước mặt. Đừng đánh nhau với một tương lai chưa xảy ra. Đừng kết tội người hiện tại bằng lời thoại do tâm mình viết. Chỉ riêng một thực tập này có thể giảm rất nhiều khổ vô ích.

36. KHI CỬA Ý ĐƯỢC THẤY, TA BẮT ĐẦU LẤY LẠI TÂM

Trước đây:

ý nghĩ đến — mình đi theo. Ký ức đến — mình sống lại. Nỗi sợ đến — mình tin. Sân đến — mình nói. Ham muốn đến — mình chạy. Bây giờ bắt đầu có một bước khác:

ý nghĩ đến — biết. ký ức đến — biết. lo đến — biết. sân đến — biết. Rồi hỏi:

Có cần đi theo không? Đó là một thay đổi tưởng nhỏ. Nhưng chính ở đây con người bắt đầu không còn là hành khách bị tâm chở đi đâu cũng phải đi.

37. TÂM KHÔNG CẦN TIN TẤT CẢ NHỮNG GÌ TÂM TẠO RA

Đây có lẽ là câu cần giữ lại của chương này:

KHÔNG PHẢI THỨ GÌ XUẤT HIỆN TRONG TÂM

CŨNG LÀ SỰ THẬT.

Có thứ là ký ức. Có thứ là dự đoán. Có thứ là sợ hãi. Có thứ là ham muốn. Có thứ là thói quen. Có thứ là trí tuệ. Có thứ là chánh niệm. Có thứ là sự thật cần nhìn. Công phu không phải xóa tất cả. Công phu là:

học phân biệt.

38. NHƯNG Ý, MẮT VÀ TAI KHÔNG HOẠT ĐỘNG RIÊNG LẺ

Đến đây, ta đã đi qua:

mắt, tai, và cửa ý. Nhưng đời sống không chia thành những ngăn riêng biệt. Ta nhìn một người. Nghe một câu. Nhận diện người ấy. Một cảm thọ sinh. Ký ức xuất hiện. Ý nghĩa được gắn vào. Tâm phản ứng. Nhiều yếu tố cùng đan vào một kinh nghiệm. Vì vậy, nếu chỉ hiểu từng cửa riêng lẻ vẫn chưa đủ. Ta phải nhìn một tiến trình sâu hơn:

Xúc là gì? Thọ là gì? Tưởng làm gì? Và ba điều ấy liên hệ với nhau ra sao? Đó chính là nơi chúng ta bước sang chương kế tiếp:

CHƯƠNG 6

XÚC, THỌ, TƯỞNG — THẾ GIỚI ĐI VÀO KINH NGHIỆM NHƯ THẾ NÀO?

Ở những chương trước, chúng ta đã đi qua:

mắt, tai, ý. Ta đã thấy:

mắt gặp sắc, tai gặp tiếng, ý gặp pháp. Nhưng nếu chỉ nói:

“mắt thấy,”

“tai nghe,”

“ý nghĩ,”

thì vẫn còn quá thô. Bởi một kinh nghiệm của con người không chỉ có:

có đối tượng rồi biết đối tượng. Sau tiếp xúc, còn có cảm thọ. Còn có nhận diện. Còn có ký ức. Còn có cách gọi tên. Còn có phản ứng. Và chính vì nhiều thứ diễn ra rất nhanh nên ta thường gom tất cả vào một câu:

“Tôi cảm thấy như vậy.”

Nhưng trong Phật học, phải tách ra. Cái gì là:

xúc? Cái gì là:

thọ? Cái gì là:

tưởng? Nếu không phân biệt, ta rất dễ tưởng:

cái mình cảm thấy chính là toàn bộ sự thật. Đây là một trong những nguyên nhân lớn khiến tâm bị kéo đi.

---

1. LỜI KINH ĐẶT NỀN

Trong Kinh Mật Hoàn — *Madhupiṇḍika Sutta*, Trung Bộ Kinh, MN 18, có một chuỗi rất quan trọng:

Do căn và đối tượng tương ứng, thức sinh. Sự gặp gỡ của ba yếu tố là xúc. Do xúc, có cảm thọ. Điều gì được cảm thọ thì được nhận diện. Điều gì được nhận diện thì có thể tiếp tục được suy nghĩ và triển khai. Một phần Pāli thường được dẫn: phassapaccayā vedanā;yaṃ vedeti taṃ sañjānāti;yaṃ sañjānāti taṃ vitakketi;yaṃ vitakketi taṃ papañceti. Có thể hiểu theo nghĩa khái quát: Do xúc duyên thọ.Điều gì được cảm thọ thì được nhận diện.Điều gì được nhận diện thì được suy nghĩ.Điều gì được suy nghĩ thì có thể tiếp tục bị phóng diễn.

Nguồn Kinh Nguyên thủy:
Kinh Mật Hoàn — *Madhupiṇḍika Sutta*, MN 18, Trung Bộ Kinh.

Đây là một chuỗi rất sâu. Nhưng phải cẩn thận: không nên hiểu như một dây chuyền cơ khí rằng bước một xong hoàn toàn mới có bước hai. Trong kinh nghiệm sống, nhiều tiến trình tâm lý xảy ra cực nhanh và đan xen. Tuy vậy, cách Đức Phật phân tích giúp chúng ta thấy rõ:

khổ không tự nhiên từ trên trời rơi xuống. Nó có điều kiện.

---

2. PHASSA — "XÚC" LÀ GÌ?

Pāli:

phassa. Thường dịch:

xúc. Nhưng như đã nói ở các chương trước, xúc trong ngữ cảnh Phật học này không đơn giản là:

“hai vật chạm nhau.”

Đức Phật thường trình bày:

căn, đối tượng, và thức tương ứng gặp nhau. Sự gặp gỡ ấy được gọi là:

xúc. Ví dụ:

mắt, sắc, nhãn thức. Ba yếu tố gặp nhau:

nhãn xúc. Tai, âm thanh, nhĩ thức:

nhĩ xúc.

Ý,

pháp, ý thức:

ý xúc. Như vậy xúc là một sự kiện nhận thức. Đó là nơi:

thế giới và hệ thống nhận biết của ta gặp nhau.

3. XÚC CHƯA PHẢI LÀ THÍCH HAY GHÉT

Đây là điểm phải nhớ. Xúc chỉ là:

cuộc gặp. Ví dụ:

mắt thấy một chiếc xe. Có nhãn xúc. Nhưng chỉ riêng xúc chưa có nghĩa:

“tôi thích chiếc xe.”

Tai nghe tên một người. Có nhĩ xúc. Nhưng chỉ riêng xúc chưa có nghĩa:

“tôi ghét người đó.”

Ý nhớ một chuyện cũ. Có ý xúc. Nhưng chỉ riêng xúc chưa có nghĩa:

“tôi phải sống lại toàn bộ nỗi đau.”

Nói dễ hiểu:

XÚC MỞ CỬA.

Nhưng chuyện gì xảy ra sau cánh cửa ấy còn tùy nhiều điều kiện.

---

4. VEDANĀ — "THỌ" LÀ GÌ?

Pāli:

vedanā. Thường dịch:

thọ hoặc **cảm thọ**. Đây là một thuật ngữ rất hay bị hiểu quá rộng. Trong tiếng Việt hiện đại, ta thường nói:

"cảm xúc"

để chỉ:

buồn, giận, sợ, thương, ghen, xấu hổ, hạnh phúc. Nhưng vedanā trong giáo lý Phật giáo không hoàn toàn đồng nghĩa với toàn bộ hệ thống cảm xúc phức tạp ấy. Về mặt căn bản, vedanā là tính chất cảm nhận:

lạc — dễ chịu, khổ — khó chịu, hoặc xả — trung tính, không rõ dễ chịu cũng không rõ khó chịu. Vì vậy phải phân biệt:

CẢM THỌ

với

CẢM XÚC PHỨC HỢP.

---

5. MỘT CƠN GIẬN KHÔNG CHỈ LÀ THỌ

Ví dụ có người nói một câu làm ta tổn thương. Cảm thọ đầu tiên có thể là:

khó chịu. Đó là vedanā. Nhưng sau đó có thể có:

nhận diện, ký ức, phán đoán, sân, ý muốn trả đũa, suy nghĩ lặp lại. Cả khối ấy trong đời thường ta gọi:

“tôi đang giận.”

Nhưng nếu phân tích kỹ, cơn giận không chỉ là một cảm thọ. Trong đó có nhiều thành phần. Điều này cực kỳ quan trọng. Bởi nếu gom hết thành một khối:

“Tôi giận.”

thì rất khó tu. Nhưng nếu tách ra:

“Có cảm thọ khó chịu.”

“Tâm đang nhận diện câu này là xúc phạm.”

“Có ký ức cũ đang bị gọi lên.”

“Có sân đang sinh.”

“Có ý muốn nói lại.”

thì ta bắt đầu có điểm để can thiệp.

6. THỌ KHÔNG PHẢI MỆNH LỆNH

Cảm thọ dễ chịu sinh. Không có nghĩa:

phải giữ. Cảm thọ khó chịu sinh. Không có nghĩa:

phải đẩy. Cảm thọ trung tính sinh. Không có nghĩa:

phải tìm kích thích ngay. Đây là một trong những chỗ lớn nhất của tự do. Người chưa thực tập thường vận hành gần như tự động:

dễ chịu → kéo lại. khó chịu → đẩy ra. trung tính → chán. Người tu bắt đầu thấy:

có cảm thọ, nhưng chưa cần hành động ngay.

7. DỄ CHỊU KHÔNG PHẢI LÚC NÀO CŨNG LÀ THIỆN

Một hiểu lầm phổ biến:

“Cái gì làm tôi dễ chịu chắc là tốt.”

Không đúng. Có những thứ làm dễ chịu nhưng nuôi tham. Có thứ làm dễ chịu nhưng gây hại lâu dài. Có lời nịnh nghe rất sướng. Nhưng chưa chắc tốt. Có thứ mua về rất vui. Nhưng nếu vượt quá khả năng, hậu quả lại khác. Ngược lại:

có những điều khó chịu nhưng thiện. Lời góp ý thật. Một kỷ luật cần thiết. Việc từ bỏ thói quen xấu. Một sự thật phải nhìn. Vì vậy:

DỄ CHỊU KHÔNG ĐỒNG NGHĨA VỚI THIỆN.

KHÓ CHỊU KHÔNG ĐỒNG NGHĨA VỚI BẤT THIỆN.

Đây là chỗ rất quan trọng để sống Pháp.

---

8. SAÑÑĀ — “TƯỞNG” LÀ GÌ?

Pāli:

saññā. Thường dịch:

tưởng. Nhưng nếu chỉ nghe chữ “tưởng”, người Việt rất dễ hiểu:

“tưởng tượng.”

Không đúng hoàn toàn. Saññā sâu hơn và cơ bản hơn. Nó liên quan đến:

nhận diện, ghi dấu, nhận ra đặc điểm, phân biệt, gọi tên, ghi nhận dấu hiệu. Ví dụ:

mắt thấy một hình dạng. Tưởng nhận ra:

“Đây là người quen.”

Tai nghe tiếng. Tưởng nhận ra:

“Đây là giọng của mẹ.”

Thấy một vật. Tưởng nhận ra:

“Đây là cái ly.”

Như vậy:

TƯỞNG GIÚP TA NHẬN DIỆN THẾ GIỚI.

Nếu không có chức năng này, đời sống nhận thức sẽ rất khó vận hành.

---

9. TƯỞNG KHÔNG PHẢI KẺ THÙ

Một lần nữa:

đừng thấy một thuật ngữ rồi biến nó thành thứ phải tiêu diệt. Tưởng rất cần. Nhờ tưởng ta nhận ra:

người thân, đường về nhà, chữ viết, màu sắc, đồ vật, ý nghĩa quen thuộc. Vấn đề không phải:

có tưởng. Vấn đề là:

tưởng có thể dùng dấu cũ để đọc hiện tại. Đây là chỗ rất tinh tế.

---

10. THẤY NGƯỜI HIỆN TẠI — TƯỞNG GỌI TÊN BẰNG QUÁ KHỨ

Một người bước vào. Tưởng nhận ra:

“Đó là người từng làm tôi đau.”

Ngay lập tức, cả hệ thống ký ức có thể hoạt động. Khuôn mặt hiện tại trở thành biểu tượng của:

chuyện cũ, nỗi đau cũ, sân cũ. Ta không còn chỉ thấy:

con người đang đứng trước mặt. Ta còn thấy:

cả lịch sử mình gắn vào người ấy. Điều đó không có nghĩa lịch sử sai. Nhưng phải biết:

HIỆN TẠI ĐANG ĐƯỢC ĐỌC QUA DẤU CỦA QUÁ KHỨ.

Đây là chức năng của tưởng mà người tu phải học quan sát.

---

11. CÙNG MỘT KHUÔN MẶT — BA NGƯỜI THẤY BA THẾ GIỚI

Một người bước vào phòng. Người A nghĩ:

“Bạn thân của tôi.”

Người B nghĩ:

“Người tôi không ưa.”

Người C:

“Không quen.”

Cùng một đối tượng. Nhưng tưởng nhận diện khác nhau. Cảm thọ khác nhau. Phản ứng khác nhau. Điều này cho thấy:

ta không chỉ sống với vật đang ở ngoài kia. Ta sống với:

vật + cách tâm nhận diện nó. Vì vậy, thế giới kinh nghiệm của mỗi người không hoàn toàn giống nhau.

---

12. TƯỞNG CÓ THỂ NHANH HƠN TRÍ TUỆ

Có lúc vừa nhìn một người, tâm đã gắn nhãn:

“Người này khó chịu.”

“Người này tốt.”

“Người này không đáng tin.”

Rồi về sau mọi dữ kiện đều được đọc theo nhãn ấy. Nếu họ làm tốt:

“Chắc giả tạo.”

Nếu họ sai:

“Thấy chưa, tôi biết mà.”

Tưởng đã gắn nhãn. Rồi tâm đi tìm bằng chứng để bảo vệ nhãn. Đây là một trong những nguồn rất lớn của thiên kiến. Người tu phải tập:

NHẬN DIỆN, NHƯNG ĐỪNG VỘI ĐÓNG ĐINH.

13. CẢM THỌ VÀ TƯỞNG ẢNH HƯỞNG LẪN NHAU NHƯ THẾ NÀO?

Giả sử nghe một câu. Tưởng nhận ra:

“Đây là lời chê.”

Cảm thọ khó chịu. Nhưng nếu sau đó hiểu:

“À, hóa ra họ đang đùa.”

Cảm thọ có thể đổi. Điều này cho thấy cách nhận diện ảnh hưởng rất mạnh đến kinh nghiệm. Ngược lại, khi đang có cảm thọ khó chịu, ta cũng dễ nhận diện mọi thứ theo hướng tiêu cực. Đang sân:

người kia im cũng thấy khó chịu. Họ nói cũng khó chịu. Họ cười cũng thấy đáng ghét. Lúc ấy tâm giống như đang đeo kính có màu. Nhìn đâu cũng ra màu ấy.

14. “TÔI CẢM THẤY BỊ COI THƯỜNG” — PHẢI TÁCH CÂU NÀY RA

Đây là một ví dụ rất quan trọng. Người ta thường nói:

“Tôi cảm thấy bị coi thường.”

Nhưng câu này có ít nhất hai phần. Một:

cảm thọ khó chịu. Hai:

diễn giải rằng người kia đang coi thường mình. Phần một là kinh nghiệm trực tiếp:

“khó chịu.”

Phần hai là kết luận:

“họ coi thường tôi.”

Kết luận ấy có thể đúng. Nhưng cũng có thể cần kiểm chứng. Nếu không tách, ta biến:

cảm giác thành bằng chứng. Đó là một lỗi rất thường gặp.

---

15. CẢM THỌ LÀ THẬT — NHƯNG DIỄN GIẢI CÓ THỂ SAI

Nếu ta đang đau:

cơn đau là thật. Nếu đang khó chịu:

cảm thọ khó chịu là thật. Không cần phủ nhận. Nhưng từ đó suy ra:

“Họ cố tình làm tôi đau.”

thì chưa chắc. Hay:

“Không ai thương tôi.”

chưa chắc. Hay:

“Cuộc đời tôi luôn như vậy.”

càng chưa chắc. Vì vậy, một công thức rất quan trọng:

CẢM THỌ CÓ THỂ THẬT

NHƯNG CÂU CHUYỆN GIẢI THÍCH CẢM THỌ CÓ THỂ CHƯA ĐÚNG.

Chỗ này nếu thấy được, rất nhiều đau khổ bắt đầu nhẹ xuống.

---

16. XÚC — THỌ — TƯỞNG TRONG MỘT CÂU NÓI

Ví dụ:

Có người nói:

“Anh làm việc này chưa tốt.”

XÚC

Tai + âm thanh + nhĩ thức. Có nhĩ xúc.

THỌ

Khó chịu.

TƯỞNG

Nhận diện:

“Đây là lời chê.”

Rồi ký ức có thể xuất hiện:

“Hồi trước họ cũng chê.”

SUY NGHĨ

“Họ không tôn trọng mình.”

SÂN

Bắt đầu sinh.

HÀNH ĐỘNG

Muốn nói lại. Nếu không thấy các mắt xích, ta chỉ có một khối:

“Họ làm tôi giận.”

Nhưng khi tách ra, ta thấy:

có rất nhiều điểm có thể tu.

---

17. CÙNG MỘT CÂU NÓI — TƯỞNG KHÁC THÌ THỌ CÓ THỂ KHÁC

Giả sử người thầy nói:

“Chỗ này con làm chưa đúng.”

Người thứ nhất nhận diện:

“Thầy đang chỉ lỗi để mình sửa.”

Cảm thọ có thể hơi khó chịu nhưng chấp nhận được. Người thứ hai nhận diện:

“Thầy không coi trọng mình.”

Cảm thọ đau hơn. Người thứ ba:

“May quá, thấy lỗi sớm.”

Có thể còn sinh biết ơn. Cùng một câu. Nhưng cách nhận diện khác nhau tạo nên thế giới khác nhau. Đây là lý do chúng ta phải học về saññā rất kỹ.

18. NHƯNG ĐỪNG DÙNG ĐIỀU NÀY ĐỂ PHỦ NHẬN HÀNH VI SAI

Có một nguy cơ khi học tâm lý Phật pháp:

chuyện gì cũng quay về nói:

“Do mình tưởng thôi.”

Không được. Nếu ai xúc phạm:

biết là xúc phạm. Nếu ai lừa:

biết là lừa. Nếu có bạo lực:

phải gọi đúng tên. Nếu nguy hiểm:

phải bảo vệ. Tu không phải bóp méo sự thật để giữ bình an giả tạo. Điều Pháp dạy là:

thấy sự thật bên ngoài,đồng thời thấy phản ứng bên trong. Hai việc cùng lúc.

19. “THỌ” TRỞ THÀNH “ÁI” Ở ĐÂU?

Trong duyên khởi, một công thức nổi tiếng là:

vedanā-paccayā taṇhā do thọ duyên ái. Nhưng phải hiểu chữ:

duyên. Duyên không có nghĩa:

“cứ có thọ là bắt buộc phải có ái.”

Nếu hoàn toàn bắt buộc, tu sẽ vô nghĩa. Điểm của tu chính là:

thọ có mặt, nhưng tâm học không tiếp tục đi tự động sang ái. Dễ chịu:

biết dễ chịu. Không nhất thiết:

“phải thêm.”

Khó chịu:

biết khó chịu. Không nhất thiết:

“phải loại ngay.”

Trung tính:

biết trung tính. Không nhất thiết:

“chán quá, kiếm gì kích thích.”

Đây là khe cửa của tự do.

---

20. TỪ KHÓ CHỊU ĐẾN SÂN — KHÔNG PHẢI MỘT BƯỚC BẮT BUỘC

Một cảm thọ khó chịu xuất hiện. Ví dụ:

nóng. Thân khó chịu. Nếu tâm thêm:

“Trời gì mà nóng dữ vậy!”

“Không chịu nổi!”

“Bực quá!”

thì sân tăng. Nhưng người có chánh niệm có thể biết:

“Có nóng.”

“Có cảm thọ khó chịu.”

Rồi xử lý:

mở cửa, uống nước, đi chỗ mát. Không cần biến thời tiết thành kẻ thù. 😄 Đây là ví dụ rất nhỏ. Nhưng nguyên lý rất lớn:

21. TỪ DỄ CHỊU ĐẾN THAM — CŨNG KHÔNG BẮT BUỘC

Một món ăn ngon. Dễ chịu. Biết:

“Ngon.”

Không có vấn đề. Nhưng tâm có thể đi tiếp:

“Phải ăn thêm.”

“Ngày mai phải có.”

“Không có là thiếu.”

Lúc ấy dễ chịu đang được nuôi thành ái. Tự do không phải:

không biết ngon. Mà là:

biết ngon nhưng vẫn biết đủ. Một chữ:

ĐỦ.

Đôi khi là một pháp tu rất lớn.

22. CẢM THỌ TRUNG TÍNH CŨNG NGUY HIỂM NẾU KHÔNG BIẾT

Người ta thường chỉ để ý dễ chịu và khó chịu. Nhưng cảm thọ trung tính cũng rất quan trọng. Khi không có gì hấp dẫn:

tâm thấy chán. Rồi mở điện thoại. Lướt. Tìm kích thích. Ăn dù không đói. Mua dù không cần. Nói chuyện dù chẳng có gì để nói. Nhiều hành vi không bắt đầu từ đau hay vui. Mà bắt đầu từ:

KHÔNG CHỊU ĐƯỢC SỰ BÌNH THƯỜNG.

Đây là chỗ cảm thọ trung tính có thể nối với vô minh và tìm kiếm kích thích.

---

23. TẠI SAO CON NGƯỜI NGHIỆN KÍCH THÍCH?

Nếu tâm không quen ở với trạng thái bình thường, nó luôn cần:

một tin mới, một video mới, một món mới, một chuyện mới, một lời khen mới. Không có gì xảy ra thì thấy:

“Buồn.”

Rồi tìm thứ gì đó để làm tâm nhúc nhích. Đó là một hình thức bị cảm thọ dẫn dắt. Người biết tu dần học:

không phải lúc nào cũng phải có thứ gì đặc biệt xảy ra mới sống được. Một hơi thở bình thường. Một bữa cơm bình thường. Một buổi chiều bình thường. Một ngày không ai khen cũng được. Đây là một thứ tự do rất đẹp.

---

24. XÚC, THỌ, TƯỞNG VÀ MỘT CHIẾC ĐIỆN THOẠI

Hãy nhìn một ví dụ hiện đại. Điện thoại sáng lên.

XÚC

Mắt thấy thông báo.

THỌ

Một chút dễ chịu hoặc tò mò.

TƯỞNG

Nhận ra:

“Có tin nhắn.”

Ý

“Không biết ai?”

ÁI

Muốn mở ngay.

HÀNH ĐỘNG

Đang làm việc cũng bỏ xuống mở. Một lần không đáng kể. Nhưng lặp hàng trăm lần, tâm được huấn luyện:

cứ có kích thích là phải phản ứng ngay. Đây chính là lý do việc hộ trì căn rất quan trọng trong thời đại hiện nay.

---

25. KHOẢNG CÁCH GIỮA XÚC VÀ PHẢN ỨNG

Công phu không nhất thiết phải bắt đầu bằng một điều gì thần bí. Chỉ cần tạo một khoảng rất nhỏ. Thông báo sáng. Biết. Không mở ngay. Một câu khó nghe. Biết khó chịu. Không trả lời ngay. Một món đẹp xuất hiện. Biết thích. Không quyết định mua ngay. Một ký ức đau xuất hiện. Biết. Không kể tiếp câu chuyện ngay. Khoảng nhỏ ấy chính là nơi Bốn Công Thức có đất làm việc.

---

26. BỐN CÔNG THỨC NGAY SAU XÚC

BẤT THIỆN CHƯA SINH

Ngay sau xúc, thấy hướng tâm đang có nguy cơ đi vào tham, sân, si. Không tạo thêm duyên.

BẤT THIỆN ĐÃ SINH

Tham đã có. Sân đã có. Không tiếp tục nuôi qua hình ảnh, suy nghĩ, lời nói, hành động.

THIỆN CHƯA SINH

Khởi:

chánh niệm, nhẫn, trí tuệ, từ tâm, biết đủ.

THIỆN ĐÃ SINH

Giữ nó lâu hơn. Không để một xúc mới kéo tâm đi ngay. Đây là cách Bốn Công Thức đi thẳng vào kinh nghiệm sống.

---

27. TƯỞNG CÓ THỂ ĐƯỢC KIỂM TRA LẠI

Một điểm rất quan trọng:

tưởng nhận diện rất nhanh. Nhưng trí tuệ có thể kiểm tra lại. Tưởng nói:

“Họ đang giận mình.”

Trí hỏi:

“Có chắc không?”

Tưởng nói:

“Việc này nguy hiểm.”

Trí hỏi:

“Nguy hiểm thật hay vết cũ đang phản ứng?”

Tưởng nói:

“Tôi cần thứ này.”

Trí hỏi:

“Cần hay chỉ muốn?”

Tưởng nói:

“Tôi thất bại.”

Trí hỏi:

“Hay chỉ là một việc chưa thành?”

Đây là lúc:

SAÑÑĀ KHÔNG CÒN ĐỘC QUYỀN GIẢI THÍCH THẾ GIỚI.

Trí tuệ bắt đầu tham gia.

---

28. MỘT CẢM THỌ KHÔNG PHẢI CĂN CƯỚC

Có cảm thọ buồn. Không có nghĩa:

“tôi là người buồn.”

Có đau. Không có nghĩa:

“đời tôi chỉ có đau.”

Có sợ. Không có nghĩa:

“tôi là người yếu đuối.”

Có vui. Không có nghĩa:

“mọi thứ từ nay phải luôn vui.”

Cảm thọ là pháp sinh diệt. Nó đến. Ở một thời gian. Đổi. Tan. Nếu lấy một cảm thọ tạm thời làm căn cước, ta tự đóng khung mình trong thứ vốn đang thay đổi.

---

29. MỘT NHẬN DIỆN CŨ CŨNG KHÔNG PHẢI CHÂN LÝ VĨNH VIỄN

Tưởng từng gắn nhãn:

“Người này xấu.”

Nhưng con người có thể thay đổi. Tưởng từng gắn:

“Tôi không làm được.”

Nhưng mình có thể học. Tưởng từng gắn:

“Tôi luôn thất bại.”

Nhưng đó có thể chỉ là kết luận từ vài kinh nghiệm. Tưởng giúp nhận diện. Nhưng trí tuệ phải biết:

nhãn không phải bản chất vĩnh viễn. Nếu không, ta sống trong nhà tù của những cái tên do chính tâm đặt.

---

30. BÀI THỰC HÀNH: TÁCH BA THỨ

Khi có một biến cố mạnh, hãy tập nói:

XÚC

“Tôi vừa tiếp xúc với cái gì?”

Ví dụ:

“Nghe câu này.”

THỌ

“Dễ chịu, khó chịu hay trung tính?”

Ví dụ:

“Khó chịu.”

TƯỞNG

“Tâm đang nhận diện điều này là gì?”

Ví dụ:

“Xúc phạm.”

Rồi hỏi thêm:

“Nhận diện này có đủ căn cứ không?”

Chỉ ba bước ấy thôi đã giúp tâm bớt gom tất cả thành một khối.

---

31. TỪ “TÔI ĐANG KHỔ” ĐẾN “NHỮNG GÌ ĐANG XẢY RA?”

Thay vì:

“Tôi khổ quá.”

Thử nhìn:

Có xúc gì? Có thọ gì? Tưởng đang gắn nhãn gì? Ký ức gì đang đi vào? Ái gì đang khởi? Cái gì đang bị nắm giữ? Cách nhìn này không làm nỗi đau trở nên lạnh lùng. Ngược lại, nó giúp ta thấy nỗi đau rõ hơn. Thấy rõ thì mới biết chỗ nào cần thương. Chỗ nào cần dừng. Chỗ nào cần chữa. Chỗ nào cần buông.

---

32. ĐỪNG DÙNG PHÂN TÍCH ĐỂ TRỐN CẢM THỌ

Có một nguy cơ khác. Học nhiều rồi khi đau bắt đầu:

“Đây là xúc, đây là thọ, đây là tưởng…”

nhưng thật ra đang cố tránh cảm giác. Không cần. Nếu đau:

biết đau. Nếu buồn:

cho phép mình biết buồn. Phân tích chỉ có ích khi giúp thấy rõ. Nếu phân tích trở thành cách chạy khỏi kinh nghiệm, nó lại là một kiểu tránh né. Trí tuệ phải đi cùng thành thật.

---

33. BIẾT MÀ KHÔNG BỊ NHẤN CHÌM

Đây là mục tiêu. Không phải:

không cảm. Mà là:

cảm mà biết. Không phải:

không nhận diện. Mà là:

nhận diện mà không đóng đinh. Không phải:

không tiếp xúc. Mà là:

tiếp xúc mà không bị mọi tiếp xúc kéo đi. Đó chính là ý nghĩa sâu hơn của:

GIỮ TÂM GIỮA DÒNG ĐỜI.

---

34. TỪ XÚC, THỌ, TƯỞNG ĐẾN THẾ GIỚI RIÊNG CỦA MỖI NGƯỜI

Bây giờ ta có thể hiểu tại sao:

cùng một sự việc, hai người lại phản ứng khác nhau. Cùng một câu nói:

người này xem là góp ý. người kia xem là xúc phạm. Cùng một sự mất mát:

người này đau nhưng dần chấp nhận. người khác mắc kẹt nhiều năm. Cùng một lời khen:

người này biết ơn. người kia sinh kiêu. Không phải vì Pháp vận hành tùy tiện. Mà vì mỗi người đang mang theo:

dấu cũ, ký ức, thói quen, cách nhận diện, cách tác ý, mức độ chấp thủ khác nhau. Đến đây, một câu hỏi lớn xuất hiện:

NẾU TƯỞNG GÓP PHẦN TÔ MÀU KINH NGHIỆM,

VẬY TA ĐANG THẤY SỰ THẬT

HAY ĐANG THẤY QUA NHỮNG DẤU CŨ?

Đó chính là lúc chúng ta bước sang phần tiếp theo.

PHẦN II

TẠI SAO TÂM BỊ KÉO ĐI?

Và chương đầu tiên của phần này là:

CHƯƠNG 7

TƯỞNG — TA ĐANG THẤY SỰ THẬT HAY THẤY QUA KÝ ỨC?

Ta thường nghĩ:

mắt thấy sự việc như nó đang là. Nhưng thật ra, đời sống tâm không đơn giản như vậy. Ta thấy một người. Ngay lập tức biết:

“Người này quen.”

“Người này từng làm mình đau.”

“Người này dễ thương.”

“Người này đáng ngờ.”

Một khuôn mặt vừa xuất hiện trước mắt. Nhưng chưa đầy một khoảnh khắc, cả một quá khứ đã đi vào. Ta nghe một cái tên. Tâm liền đổi. Thấy một căn nhà. Nhớ một thời gian cũ. Ngửi một mùi. Cả tuổi thơ trở về. Một bài hát vang lên. Một người đã xa bỗng như đứng trước mặt. Thế giới hiện tại rất nhỏ. Nhưng những dấu cũ trong tâm có thể rất lớn. Đó là lý do phải hiểu thật sâu một thuật ngữ:

SAÑÑĀ — TƯỞNG.

1. LỜI KINH ĐẶT NỀN

Trong nhiều bài Kinh Nguyên thủy, **saññā** được kể như một thành phần căn bản của kinh nghiệm. Trong năm uẩn có:

rūpa — sắc vedanā — thọ saññā — tưởng saṅkhāra — hành viññāṇa — thức Trong Kinh Mật Hoàn — Madhupiṇḍika Sutta, MN 18, chuỗi phân tích cũng cho thấy: điều gì được cảm thọ thì được nhận diện; điều gì được nhận diện thì có thể tiếp tục được suy nghĩ và phóng diễn.

Pāli:

yaṃ vedeti taṃ sañjānāti. Có thể hiểu:

“Điều gì được cảm thọ thì được nhận diện.”

Nguồn Kinh Nguyên thủy:
Trung Bộ Kinh, Kinh Mật Hoàn — *Madhupiṇḍika Sutta*, MN 18.

Động từ:

sañjānāti có liên hệ với danh từ:

saññā. Nó mang ý:

nhận ra, nhận diện, ghi nhận dấu hiệu, phân biệt. Vì vậy, nếu chỉ dịch:

saññā = tưởng tượng thì quá hẹp.

2. “TƯỞNG” KHÔNG CHỈ LÀ TƯỞNG TƯỢNG

Trong tiếng Việt, ta nói:

“Tôi tưởng người ấy đến.”

“Tôi tưởng hôm nay là thứ Hai.”

“Tôi tưởng tượng một căn nhà.”

Cho nên khi gặp chữ:

tưởng uẩn người mới học thường nghĩ đây chỉ là khả năng tưởng tượng những thứ không có thật. Không phải. Saññā còn là chức năng nhận diện cực kỳ căn bản. Ta thấy một màu đỏ và nhận:

“đỏ.”

Nghe một âm thanh và nhận:

“tiếng chuông.”

Thấy một khuôn mặt và nhận:

“mẹ.”

Đọc mấy nét trên trang giấy và nhận:

“đây là chữ.”

Như vậy:

TƯỞNG GIÚP THẾ GIỚI TRỞ NÊN CÓ TÊN VÀ CÓ DẤU.

---

3. KHÔNG CÓ TƯỞNG, TA KHÓ SỐNG ĐỜI BÌNH THƯỜNG

Tưởng không phải kẻ thù. Nhờ tưởng ta nhận ra:

đường về nhà, người thân, đồ vật, ngôn ngữ, biển báo, mùi thức ăn, nguy hiểm quen thuộc. Một đứa trẻ phải học rất nhiều dấu. Thấy vật nóng. Chạm đau. Dần nhận diện:

“cái này nguy hiểm.”

Đó là một phần của học tập. Người lớn cũng vậy. Kinh nghiệm được ghi dấu. Lần sau gặp lại, ta nhận ra nhanh hơn. Điều đó rất hữu ích. Nhưng chính cái hữu ích ấy cũng có một mặt cần quan sát:

DẤU CŨ CÓ THỂ ĐI TRƯỚC SỰ THẬT MỚI.

---

4. MỘT NGƯỜI KHÔNG CHỈ LÀ KHUÔN MẶT ĐANG ĐỨNG TRƯỚC MÌNH

Giả sử có người tên A từng làm ta tổn thương. Nhiều năm sau gặp lại. Mắt thấy một khuôn mặt hiện tại. Nhưng tưởng liền nhận:

“A.”

Chỉ một nhãn ấy thôi có thể gọi lên:

câu nói cũ, cảm giác cũ, sân cũ, nỗi sợ cũ. Lúc ấy ta không chỉ đang nhìn một người ở hiện tại. Ta đang nhìn:

người ấy + lịch sử mình nhớ về người ấy. Phải biết điều này. Không phải để xóa lịch sử. Mà để đừng lẫn:

KÝ ỨC VỀ MỘT NGƯỜI

với

TOÀN BỘ CON NGƯỜI ĐANG CÓ MẶT HÔM NAY.

---

5. NGƯỜI CŨ CÓ THỂ THAY ĐỔI — TƯỞNG THÌ CHƯA CHẮC

Con người có thể thay đổi. Một người nóng tính có thể tập bớt nóng. Một người từng sai có thể sửa. Một người từng tốt cũng có thể thay đổi theo hướng khác. Nhưng tưởng thích dùng dấu cũ. Nếu ta đã gắn nhãn:

“người xấu”

thì mười việc tốt sau đó cũng dễ bị giải thích:

“chắc giả tạo.”

Ngược lại, nếu đã gắn nhãn:

“người tốt”

thì dấu hiệu nguy hiểm đôi khi cũng bị bỏ qua. Như vậy, tưởng giúp nhận diện nhanh. Nhưng trí tuệ phải giữ quyền:

cập nhật.

6. GẮN NHÃN LÀ CẦN THIẾT — ĐÓNG ĐINH LÀ NGUY HIỂM

Ta không thể sống mà không gọi tên. Cần biết:

“đây là người đáng tin.”

“đây là nơi nguy hiểm.”

“đây là việc đã từng thất bại.”

Nhưng có khác biệt giữa:

nhận diện tạm thời và đóng thành bản chất. Ví dụ:

“Người ấy đã nói dối trong việc này.”

khác với:

“Người ấy là kẻ nói dối, không có gì khác.”

“Con làm sai bài này.”

khác với:

“Con là đứa dở.”

“Việc này thất bại.”

khác với:

“Tôi là người thất bại.”

Một câu mô tả sự kiện. Câu kia biến sự kiện thành căn cước.

7. TƯỞNG CÓ THỂ TẠO RA “CON NGƯỜI MÀ TA NGHĨ NGƯỜI KIA LÀ”

Có khi sống với nhau rất lâu mà mỗi người đang sống với một hình ảnh về người kia. Vợ nghĩ:

“Ông ấy vô tâm.”

Từ đó mọi việc được đọc qua dấu ấy. Ông im:

“Vô tâm.”

Ông bận:

“Vô tâm.”

Ông quên:

“Thấy chưa.”

Chồng nghĩ:

“Bà ấy lúc nào cũng phàn nàn.”

Bà góp ý một câu:

“Lại bắt đầu.”

Hai người không chỉ nói chuyện với nhau. Họ còn nói chuyện với:

nhãn mà họ đã gắn lên nhau. Nếu nhãn quá cứng, hiện tại gần như không còn cơ hội được nhìn mới.

8. MỘT CÂU “LÚC NÀO CŨNG” THƯỜNG CÓ DẤU CỦA TƯỞNG

Khi sân, con người rất thích nói:

“Lúc nào anh cũng vậy.”

“Bà lúc nào cũng thế.”

“Nó chưa bao giờ…”

“Người này mãi mãi…”

Nhưng thử kiểm tra. Có thật:

lúc nào cũng không? Hay có năm lần đau quá nên tâm gom chúng lại thành một dấu lớn? Tưởng rất giỏi:

tóm tắt. Tóm tắt giúp sống nhanh. Nhưng nếu tóm tắt quá mạnh, nó biến sự phức tạp thành một nhãn đơn giản. Người tu phải biết mở nhãn ra kiểm tra lại.

9. MỘT TRẢI NGHIỆM XẤU CÓ THỂ NHUỘM CẢ MỘT LOẠI NGƯỜI

Từng bị một người phản bội. Sau đó:

“Không thể tin ai.”

Từng bị một người trong một nhóm làm đau. Rồi kết luận:

“Nhóm đó ai cũng vậy.”

Từng thất bại một lần. Rồi:

“Tôi không có khả năng.”

Đây là cách dấu của một sự kiện lan rộng. Trong tâm lý đời thường có thể gọi nhiều hiện tượng như vậy bằng nhiều tên khác nhau. Nhưng đứng từ góc nhìn tu tập, điều quan trọng là thấy:

MỘT DẤU CŨ ĐANG ĐƯỢC DÙNG ĐỂ ĐỌC RẤT NHIỀU SỰ VIỆC MỚI.

---

10. TƯỞNG VÀ KÝ ỨC CÓ LIÊN HỆ NHƯNG KHÔNG NÊN ĐỒNG NHẤT

Khi nói đơn giản, ta thường gắn:

tưởng với ký ức. Nhưng không nên nói chúng hoàn toàn là một thứ. Saññā có chức năng nhận diện và ghi nhận dấu. Ký ức là một hiện tượng rộng hơn trong cách nói đời thường. Điều cần hiểu ở đây là:

nhờ dấu đã ghi, khi đối tượng xuất hiện lại, tâm nhận ra. Và sự nhận ra ấy có thể gọi lên những nội dung trước đây. Cho nên:

tưởng là một mắt xích rất quan trọng trong việc quá khứ có mặt trong hiện tại.

---

11. MỘT MÙI HƯƠNG CÓ THỂ GỌI CẢ TUỔI THƠ

Có khi đi ngang một nơi. Ngửi thấy mùi thức ăn. Bỗng nhớ nhà. Ngửi mùi nhang. Nhớ một ngôi chùa. Nghe tiếng mưa. Nhớ một mùa cũ. Không ai cố ý gọi ký ức. Nhưng dấu liên hệ đã có. Đối tượng mới gặp dấu cũ. Cả một trường kinh nghiệm mở ra. Điều này cho thấy:

tâm không hoạt động như một tờ giấy trắng mỗi giây. Nó mang theo dấu của đời sống đã qua.

12. DẤU CŨ KHÔNG PHẢI LÚC NÀO CŨNG XẤU

Nhớ mùi khét:

biết có thể cháy. Nghe tiếng động lạ:

cảnh giác. Nhận ra khuôn mặt từng lừa:

cẩn thận. Đây có thể là trí tuệ dựa trên kinh nghiệm. Cho nên tu không phải:

“Không được dùng kinh nghiệm cũ.”

Tu là:

dùng kinh nghiệm cũ nhưng đừng để nó tự động trở thành bản án tuyệt đối.
Nói cách khác:

NHỚ ĐỂ SÁNG HƠN,

KHÔNG NHỚ ĐỂ MÙ HƠN.

13. MỘT DẤU ĐÚNG TRONG QUÁ KHỨ CÓ THỂ KHÔNG CÒN ĐÚNG HOÀN TOÀN

Một đứa trẻ từng yếu môn toán. Người lớn cứ nói:

“Nó dở toán.”

Mấy năm sau nó tiến bộ. Nhưng gia đình vẫn giữ nhãn cũ. Một người từng nghèo. Sau này thay đổi. Người khác vẫn nhìn bằng dấu cũ. Một người từng phạm lỗi. Đã sửa. Nhưng xã hội đôi khi không cho họ ra khỏi cái tên ấy. Đây là một khổ rất lớn của con người:

người thật đã thay đổi,nhưng hình ảnh trong tâm người khác chưa thay đổi.
Và đôi khi chính ta cũng làm như vậy với bản thân.

14. TA CŨNG MANG MỘT “HỒ SƠ CŨ” VỀ CHÍNH MÌNH

Không chỉ gắn nhãn người khác. Ta gắn nhãn mình.

“Tôi nhát.”

“Tôi nóng.”

“Tôi không có duyên.”

“Tôi không học được.”

“Tôi hay thất bại.”

Có thể nhãn ấy bắt đầu từ một số kinh nghiệm thật. Nhưng nếu ngày nào cũng tự gọi mình như vậy, nó trở thành cách tưởng nhận diện chính mình. Sau đó khi cơ hội mới đến, tâm nói ngay:

“Không được đâu.”

Người chưa thử đã bị nhãn cũ đánh rớt.

15. ĐỪNG DÙNG MỘT PHÚT ĐỂ ĐỊNH NGHĨA MỘT ĐỜI

Một người từng nổi sân. Không có nghĩa cả đời chỉ là sân. Từng ích kỷ. Không có nghĩa không thể học từ bi. Từng thất bại. Không có nghĩa mọi việc sau đều thất bại. Từng bị tổn thương. Không có nghĩa sinh ra chỉ để làm người bị tổn thương. Pháp của Đức Phật đặt trên nền:

CÁC PHÁP DO DUYÊN MÀ SINH.

Cái gì do duyên thì khi duyên đổi, biểu hiện có thể đổi. Nếu ta đóng một pháp hữu vi thành bản chất bất biến, ta đang nhìn rất xa tinh thần duyên sinh.

16. TƯỞNG VÀ “CÁI TÔI”

Một nhãn được lặp đủ lâu có thể đi từ:

“tôi có trạng thái này”

thành:

“tôi là người như vậy.”

Ví dụ:

“Tôi đang sợ.”

thành:

“Tôi là người nhát.”

“Tôi vừa thất bại.”

thành:

“Tôi là kẻ thất bại.”

“Tôi đang sân.”

thành:

“Tính tôi vậy rồi.”

Đây là chỗ một trạng thái tạm thời bị lấy làm:

CĂN CƯỚC.

Một khi đã thành căn cước, việc thay đổi trở nên khó hơn. Bởi tâm sẽ bảo vệ cả cái nhãn khiến mình khổ.

17. “TÍNH TÔI VẬY RỒI” — MỘT CÂU RẤT NGUY HIỂM TRONG TU TẬP

Nếu một người nói:

“Tính tôi sân vậy rồi.”

thì vô tình đã đóng cửa. Câu đúng hơn có thể là:

“Sân là khuynh hướng mạnh trong tâm tôi hiện nay.”

Hai câu khác nhau rất nhiều.

“Tính tôi vậy rồi”

nghe như định mệnh.

“Khuynh hướng này đang mạnh”

thì còn thấy:

nó có điều kiện, có thể được quan sát, có thể được huấn luyện. Bốn Công Thức chỉ có ý nghĩa khi ta tin rằng điều kiện có thể được chuyển.

---

18. TƯỞNG VÀ THIÊN KIẾN

Khi đã có một nhãn, tâm thường chú ý đến thứ phù hợp với nhãn. Ta nghĩ:

“Người đó ích kỷ.”

Họ làm mười việc. Chín việc bình thường. Một việc ích kỷ. Ta nhớ nhất việc thứ mười.

“Tôi biết mà.”

Dấu cũ được củng cố. Đây là vòng rất mạnh:

tưởng → chú ý chọn lọc → bằng chứng → tưởng mạnh hơn. Nếu không chánh niệm, ta tưởng mình đang quan sát khách quan. Thật ra có khi chỉ đang thu thập bằng chứng cho điều đã tin.

19. NHƯ LÝ TÁC Ý SẼ ĐẾN ĐỂ KIỂM TRA TƯỞNG

Tưởng nhận diện:

“Người này chống tôi.”

Như lý tác ý hỏi:

“Căn cứ là gì?”

Tưởng:

“Mất việc này là hết.”

Như lý tác ý hỏi:

“Thật sự là hết cái gì?”

Tưởng:

“Người ta không khen tức là không công nhận.”

Như lý tác ý hỏi:

“Có nhất thiết vậy không?”

Tưởng đưa nhãn. Tác ý quyết định tâm quay về đâu. Như lý tác ý đào xuống gốc. Đó là lý do ba chương:

tưởng — tác ý — như lý tác ý được đặt liền nhau trong phần này.

20. KHÔNG PHẢI CỨ NGHI NGỜ TƯỞNG LÀ PHẢI NGHI NGỜ MỌI THỨ

Phật pháp không dạy trở thành người không dám tin gì. Nếu thấy lửa:

biết nóng. Nếu người có hành vi nguy hiểm lặp lại:

cảnh giác. Nếu có bằng chứng:

kết luận phù hợp. Trí tuệ không phải:

“cái gì cũng có thể không đúng.”

Mà là:

MỨC ĐỘ CHẮC CHẮN PHẢI XỨNG VỚI MỨC ĐỘ BẰNG CHỨNG.

Biết rõ:

nói rõ. Chưa biết:

biết là chưa biết. Đang đoán:

biết là đang đoán. Đó là một tâm rất sáng.

---

21. TƯỞNG CÓ THỂ BIẾN “MỘT LẦN” THÀNH “LUÔN LUÔN”

Một người đến trễ một lần.

“Nó vô trách nhiệm.”

Một người quên gọi.

“Nó không thương.”

Một bài đăng ít người xem.

“Không ai quan tâm.”

Một buổi giảng ít người.

“Pháp mình không có duyên.”

Tâm rất thích nhảy từ:

một dữ kiện sang:

một kết luận toàn diện. Nhưng dữ kiện nhỏ không phải lúc nào cũng đủ để định nghĩa toàn cảnh. Người tu cần học chậm lại ở đoạn này.

---

22. MỘT ĐIỀU KHÓ CHỊU KHÔNG CẦN THÀNH "CẢ CUỘC ĐỜI TỆ"

Sáng có việc không như ý. Tâm nói:

"Hôm nay tệ."

Một việc. Nhưng nhãn phủ cả ngày. Rồi vì đã gọi:

"ngày tệ"

nên chuyện gì xảy ra cũng được xếp vào hồ sơ ấy. Đến tối:

"Thấy chưa."

Thử đổi cách nói:

"Sáng nay có một việc khó chịu."

Câu này chính xác hơn. Một việc là một việc. Đừng bắt nó đại diện cho 24 giờ. 😄 Đây là thực tập rất nhỏ nhưng rất mạnh.

---

23. NGƯỜI TA ĐÃ NÓI MỘT CÂU — TƯỞNG CÓ THỂ ĐÓNG DẤU CẢ MỐI QUAN HỆ

Người thân lỡ nói:

"Thôi, đừng làm phiền tôi."

Trong lúc mệt. Tâm đau. Tưởng đóng:

"Họ không cần mình."

Từ đó mọi việc sau đều được đọc bằng dấu ấy. Nhưng có thể câu nói chỉ phản ánh một thời điểm. Tất nhiên cũng có trường hợp nó phản ánh vấn đề thật trong quan hệ. Vì vậy cần:

quan sát mẫu lặp, hỏi rõ, xem hành vi lâu dài. Đừng dùng một câu để thay toàn bộ dữ liệu.

24. TƯỞNG CŨNG CÓ THỂ LÀM MÌNH YÊU MỘT HÌNH ẢNH HƠN LÀ MỘT CON NGƯỜI THẬT

Đây là chiều ngược lại. Khi thích một người, ta có thể tạo một hình ảnh:

“Người ấy hiểu mình nhất.”

“Người ấy rất đặc biệt.”

“Người ấy không bao giờ làm mình đau.”

Tưởng chọn những dấu đẹp. Bỏ qua dấu khác. Rồi ta yêu:

con người thật hay hình ảnh mình dựng về họ? Đến khi thực tế không khớp với hình ảnh, đau rất mạnh. Một phần nỗi đau đến từ:

người thật không chịu sống đúng vai tâm đã viết.

25. THƯƠNG MỘT NGƯỜI THẬT KHÓ HƠN THƯƠNG HÌNH ẢNH

Hình ảnh trong đầu rất ngoan. Ta muốn họ thế nào thì họ thế ấy. Người thật thì:

có tính riêng, giới hạn, thói quen, sai sót, ý muốn riêng. Nếu tình thương chỉ tồn tại khi người kia giống hình ảnh mình muốn, đó rất dễ trở thành chấp thủ. Thương sâu hơn là:

thấy người ấy như họ đang là,không chỉ như ta muốn họ phải là. Điều này sẽ trở lại ở chương:

Thương mà không sở hữu.

26. KHI TƯỞNG ĐẸP QUÁ — THAM CÓ THỂ TĂNG

Một vật được nhìn bình thường. Nhưng tâm bắt đầu gắn:

“Có cái này đời tôi sẽ tốt hơn.”

“Có nhà này mới thành công.”

“Có người ấy mới hạnh phúc.”

“Được vị trí ấy mới có giá trị.”

Đối tượng ban đầu được tưởng phủ thêm rất nhiều ý nghĩa. Thế là ái không chỉ chạy theo vật. Nó chạy theo:

ý nghĩa mình đã đặt lên vật. Đây là một cơ chế rất mạnh của ham muốn.

27. KHI TƯỞNG XẤU QUÁ — SÂN CÓ THỂ TĂNG

Ngược lại:

người kia nói một câu. Tưởng gắn:

“ác.”

Một lỗi nhỏ:

“không thể chấp nhận.”

Một thiếu sót:

“con người tệ.”

Càng nhìn bằng nhãn ấy, sân càng dễ có thức ăn. Do đó hộ trì tâm không phải chỉ:

“đừng sân.”

Mà còn hỏi:

“TÔI ĐANG GỌI ĐỐI TƯỢNG NÀY BẰNG CÁI TÊN NÀO?”

Tên ấy có đúng mức không?

---

28. BỐN CÔNG THỨC ĐI VÀO TƯỞNG

BẤT THIỆN CHƯA SINH

Khi một dấu cũ vừa được gọi lên, đừng lập tức mở cả câu chuyện nếu không cần. Ví dụ thấy tên một người từng gây sân. Biết:

“Dấu cũ đang lên.”

Không vào xem thêm, nhớ thêm, đoán thêm.

BẤT THIỆN ĐÃ SINH

Nếu đã gắn nhãn nặng:

“Con người này tệ.”

hãy kiểm tra lại:

“Cụ thể hành vi nào?”

Tách con người khỏi hành vi.

THIỆN CHƯA SINH

Khởi cái nhìn rộng hơn:

duyên, vô thường, khả năng thay đổi, lòng từ, trí tuệ.

THIỆN ĐÃ SINH

Nếu đã thấy được:

“À, mình đang nhìn bằng quá khứ,”

hãy giữ cái thấy ấy. Đừng vội quay lại nhãn cũ.

---

29. BÀI THỰC HÀNH: “DẤU CŨ HAY DỮ KIỆN MỚI?”

Khi phản ứng rất mạnh với một người hay sự việc, hỏi bốn câu:

1. Tôi thật sự đang thấy hoặc nghe gì ở hiện tại?

Chỉ dữ kiện mới.

2. Dấu cũ nào vừa được gọi lên?

Tên? Ký ức? Nhãn?

3. Phần phản ứng nào thuộc chuyện hiện tại?

4. Phần nào thuộc chuyện trước?

Không cần ép trả lời hoàn hảo. Chỉ cần hỏi đã giúp hai lớp bắt đầu tách ra.

---

30. KHI GẶP NGƯỜI TỪNG LÀM MÌNH ĐAU

Một thực tập rất cụ thể:

Nhìn người ấy và thầm biết:

“Đây là con người đang có mặt bây giờ.”

Sau đó:

“Tôi cũng đang mang ký ức về người này.”

Hai điều đều thật. Không cần bỏ cái nào. Rồi hỏi:

“Hiện tại họ đang làm gì?”

Nếu hành vi vẫn gây hại:

đặt ranh giới. Nếu không:

đừng tự động phản ứng như chuyện cũ đang tái diễn y nguyên. Đây là cách vừa không ngây thơ vừa không bị quá khứ hoàn toàn chi phối.

---

31. TƯỞNG VỀ MÌNH CŨNG CẦN ĐƯỢC CẬP NHẬT

Mỗi tháng thử hỏi:

“Tôi đang gọi mình bằng những tên gì?”

“Người yếu đuối?”

“Người thất bại?”

“Người bị bỏ rơi?”

“Người phải mạnh?”

“Người lúc nào cũng đúng?”

Những nhãn ấy có còn đúng không? Hay chúng đang bắt mình diễn lại một vai cũ? Có khi tu lâu mà không đổi được vì ta vẫn cố bảo vệ một hình ảnh về mình.

---

32. “TÔI PHẢI LÀ NGƯỜI TỐT” CŨNG CÓ THỂ THÀNH MỘT NHÃN TRÓI

Đây là chỗ rất tinh tế. Một người tu nghĩ:

“Tôi là người hiền.”

Thế là không dám nhìn sân.

“Tôi là người từ bi.”

Không dám thừa nhận đang ghét.

“Tôi là người buông.”

Không dám thấy mình đang chấp. Nhãn “tốt” đôi khi cũng che sự thật. Phật pháp không cần ta giữ hình ảnh đẹp. Phật pháp cần:

thấy đúng tâm đang có. Nếu sân:

biết sân. Không phải vì biết sân mà biến thành người xấu. Chính biết sân mới có cơ hội chuyển sân.

33. CHÁNH NIỆM KHÔNG TRANH CÃI VỚI TƯỞNG — CHÁNH NIỆM CHỈ NHÌN RA NÓ

Khi nhãn xuất hiện:

“Người này đáng ghét.”

Không nhất thiết lập tức tự nói:

“Không được nghĩ vậy.”

Chỉ cần biết:

“Tâm đang nhận diện người này là đáng ghét.”

Có một khoảng cách. Sau đó trí tuệ mới hỏi:

“Căn cứ?”

“Có phải toàn bộ người ấy không?”

“Có cần hành động gì?”

Như vậy:

chánh niệm thấy. Trí tuệ kiểm tra. Không cần đánh nhau với tâm.

34. TƯỞNG KHÔNG PHẢI KẺ LỪA DỐI — NÓ CHỈ LÀ MỘT CHỨC NĂNG CÓ GIỚI HẠN

Không nên biến *saññā* thành một nhân vật xấu:

"Tưởng lừa mình."

Không cần. Tưởng làm việc của nó:

nhận dấu, gọi tên, phân biệt. Nhưng dấu có thể cũ. Dữ liệu có thể thiếu. Cảm thọ có thể đang tô màu. Chính vì vậy ta cần:

chánh niệm, tác ý đúng, trí tuệ. Nói đơn giản:

TƯỞNG CẦN ĐƯỢC SOI,

KHÔNG CẦN BỊ TIÊU DIỆT.

35. TỪ "TÔI THẤY RÕ RÀNG" ĐẾN "TÔI ĐANG THẤY QUA MỘT KHUÔN"

Một người càng tin tuyệt đối vào cái nhìn của mình càng khó học. Một thái độ sáng hơn là:

"Đây là cách tôi đang thấy."

Không nhất thiết:

"Đây chắc chắn là toàn bộ sự thật."

Câu thứ nhất vẫn giữ trách nhiệm. Nhưng để chỗ cho:

thông tin mới, góc nhìn khác, sự thay đổi, trí tuệ. Đó không phải yếu. Đó là tâm có khả năng học.

36. CÂU HỎI QUAN TRỌNG NHẤT CỦA CHƯƠNG NÀY

Khi thấy một việc làm tâm rất mạnh, hãy hỏi:

“TÔI ĐANG NHÌN CÁI ĐANG CÓ,

HAY ĐANG NHÌN QUA DẤU CỦA CÁI ĐÃ TỪNG CÓ?”

Có khi đáp án là:

cả hai. Điều đó cũng được. Chỉ cần biết:

cả hai. Đừng để chúng trộn thành một mà không nhận ra.

---

37. NHƯNG TƯỞNG MỚI CHỈ LÀ MỘT PHẦN

Tưởng nhận diện đối tượng. Nhưng sau đó có một điều khác rất quan trọng:

TÂM QUAY VỀ ĐÂU?

Cùng một sự kiện, ta có thể chú ý vào:

phần làm mình sân, hay phần giúp mình hiểu. Có thể nhìn:

“người ta hơn mình,”

hay nhìn:

“mình học được gì?”

Có thể nhìn:

“tôi mất cái gì,”

hay nhìn:

“điều gì còn có thể làm?”

Động tác tâm quay về một đối tượng, một phương diện hay một cách nhìn được liên hệ với một thuật ngữ cực kỳ quan trọng:

MANASIKĀRA — TÁC Ý.

Nếu tưởng giúp nhận ra:

“đây là cái gì,”

thì tác ý liên hệ tới:

“tâm đang đưa điều gì lên trước mặt mình để chú ý?”

Và chính ở đây ta bước sang chương kế tiếp.

CHƯƠNG 8

TÁC Ý — TÂM ĐANG QUAY VỀ ĐÂU?

Ở chương trước, chúng ta đã đi sâu vào **saññā — tưởng**. Tưởng giúp nhận diện:

“đây là người ấy,”

“đây là lời chê,”

“đây là chuyện cũ,”

“đây là điều nguy hiểm,”

“đây là thứ tôi thích.”

Nhưng nhận diện xong chưa phải là hết. Một câu hỏi rất quan trọng xuất hiện:

SAU KHI NHẬN RA ĐỐI TƯỢNG, TÂM ĐANG QUAY VỀ PHÍA NÀO?

Một sự việc có hàng chục mặt. Nhưng tâm thường chỉ chọn một phần để nhìn. Người kia làm mười việc tốt và một việc trái ý. Tâm có thể quay mãi về một việc trái ý ấy. Một ngày có nhiều điều bình thường, nhưng chỉ một chuyện không vừa lòng. Tối đến ta nhớ đúng chuyện đó. Có một phần đã mất. Tâm có thể nhìn mãi phần mất. Nhưng cũng còn nhiều thứ chưa mất. Có người chê một câu. Tâm có

thể quên mười lời thương mà ôm một lời chê. Vì sao? Đây là nơi chúng ta gặp một thuật ngữ Pāli rất quan trọng:

MANASIKĀRA — TÁC Ý.

---

1. MANASIKĀRA LÀ GÌ?

Manasikāra thường được dịch là:

tác ý. Nhưng nếu chỉ nghe tiếng Việt, người ta rất dễ hiểu:

"tác ý" là **cố ý làm điều gì đó.** Ví dụ:

"Tôi có tác ý giúp người."

"Tôi tác ý làm việc thiện."

Cách dùng ấy có thể xuất hiện trong ngôn ngữ Phật học rộng hơn, nhưng khi xét riêng thuật ngữ **manasikāra**, cần phân biệt thật rõ với **cetanā — tư, ý muốn, chủ ý, ý chí tạo tác**. Trong nghĩa căn bản, manasikāra liên quan đến:

đưa tâm đến đối tượng, hướng tâm về đối tượng, đặt đối tượng vào vùng chú ý của tâm. Nói đơn giản:

TÁC Ý LÀ TÂM QUAY VỀ ĐÂU.

Đây là cách giải thích thực hành để người đọc dễ nắm. Không nên hiểu nó như định nghĩa đầy đủ mọi cách dùng kỹ thuật của thuật ngữ trong toàn bộ hệ thống Phật học.

---

2. TÁCH TỪ MANASIKĀRA

Ta có thể nhìn chữ này theo hai phần để dễ nhớ:

manas — tâm, ý kāra — sự làm, sự tạo tác, sự đặt vào Từ đó có thể hiểu gần nghĩa:

làm cho một điều trở thành đối tượng của tâm, hay:

đưa tâm đến một đối tượng. Trong tiếng Việt giản dị:

tâm đang đặt sự chú ý vào đâu? Đây là điểm cốt lõi.

---

3. MANASIKĀRA KHÔNG PHẢI CETANĀ

Hai chữ này cần tách thật kỹ.

MANASIKĀRA — TÁC Ý

Tâm hướng đến đâu? Đối tượng nào đang được đưa lên trước tâm?

CETANĀ — TƯ, CHỦ Ý

Tâm muốn làm gì? Ý chí nào đang thúc đẩy hành động? Trong Kinh Phân Biệt Sáu Xứ — Chachakka Sutta, MN 148, các yếu tố như xúc, thọ, tưởng, tư được phân tích trong hệ thống sáu căn. Trong Tăng Chi Bộ, AN 6.63, Đức Phật dạy về nghiệp với câu nổi tiếng:

“Cetanāhaṃ, bhikkhave, kammaṃ vadāmi.”

Có thể hiểu:

“Này các Tỳ-kheo, Ta nói tư là nghiệp.”

Ở đây chữ then chốt là:

cetanā chứ không phải:

manasikāra. Vì vậy:

TÁC Ý KHÔNG NÊN BỊ ĐỒNG NHẤT VỚI Ý CHÍ TẠO NGHIỆP.

Hai thứ liên hệ với đời sống tâm, nhưng không phải một.

---

4. TÂM CÓ THỂ ĐỨNG TRƯỚC CÙNG MỘT VIỆC NHƯNG QUAY VỀ HAI HƯỚNG KHÁC NHAU

Giả sử có người góp ý:

“Chỗ này cô làm chưa tốt.”

Một hướng:

“Họ dám chê mình.”

Tâm quay về:

cái tôi bị chạm. Một hướng khác:

“Chỗ nào chưa tốt?”

Tâm quay về:

nội dung cần xem xét. Sự kiện vẫn vậy. Nhưng nơi tâm hướng tới khác. Kết quả sau đó cũng có thể rất khác. Hướng thứ nhất dễ nuôi:

sân, tự ái, phản ứng. Hướng thứ hai có thể nuôi:

học hỏi, trí tuệ, sửa đổi. Đó là sức mạnh của tác ý.

---

5. TÁC Ý GIỐNG NHƯ ÁNH ĐÈN

Hãy tưởng tượng một căn phòng lớn. Trong đó có:

một chiếc bàn đẹp, một vết nứt trên tường, một bó hoa, một góc bụi, một cửa sổ sáng. Ánh đèn pin chỉ chiếu một chỗ. Nếu chỉ chiếu vào vết nứt, ta có cảm giác:

“Căn phòng này toàn vấn đề.”

Nếu chỉ chiếu vào hoa, ta lại có thể bỏ qua chỗ thật sự cần sửa. Trí tuệ không phải chỉ chiếu vào cái đẹp. Cũng không phải chỉ nhìn cái xấu. Trí tuệ là:

BIẾT NÊN CHIẾU VÀO ĐÂU,

VÀ CHIẾU ĐỂ LÀM GÌ.

Tác ý có thể hiểu rất gần với hình ảnh ấy.

---

6. TÂM THƯỜNG QUAY VỀ THỨ MẠNH NHẤT, KHÔNG PHẢI THỨ QUAN TRỌNG NHẤT

Một thông báo điện thoại sáng lên. Việc đang làm quan trọng. Nhưng tâm quay sang thông báo. Một lời chê vang lên. Mười điều đang tốt vẫn còn. Nhưng tâm quay về lời chê. Một món đồ mới xuất hiện. Tài chính chưa phù hợp. Nhưng tâm quay về cái hấp dẫn. Điều này cho thấy:

cái thu hút sự chú ý không nhất thiết là cái đáng được chú ý nhất. Người không tu thường bị độ mạnh của kích thích điều khiển. Người tu dần học:

đưa tâm về điều đáng được quan tâm.

---

7. CHÚ Ý KHÔNG TRUNG TÍNH HOÀN TOÀN TRONG ĐỜI SỐNG TU TẬP

Cái ta nhìn lâu sẽ có cơ hội mạnh lên. Một người cứ nhìn lỗi của người khác:

sân dễ tăng. Cứ nhìn thứ mình thiếu:

bất mãn dễ tăng. Cứ nhìn điều người khác hơn mình:

ganh tỵ dễ tăng. Cứ nhìn những gì mình đã nhận:

biết ơn có cơ hội tăng. Cứ nhìn sự sinh diệt:

tuệ vô thường có cơ hội tăng. Tác ý không tự động biến một pháp thành thiện. Nhưng:

HƯỚNG TÂM LÀ MỘT ĐIỀU KIỆN RẤT QUAN TRỌNG CHO PHÁP NÀO ĐƯỢC NUÔI.

---

8. MỘT NGÀY ĐẸP CÓ THỂ THÀNH MỘT NGÀY TỆ CHỈ VÌ TÂM QUAY MÃI VỀ MỘT CHUYỆN

Buổi sáng:

ăn được. Thân còn khỏe. Có người thương. Công việc vẫn chạy. Trời đẹp. Nhưng có một người nói một câu trái ý. Tối đến hỏi:

“Hôm nay thế nào?”

“Ngày tệ lắm.”

Thật sao? Hay:

có một việc tệ và tâm đã dùng nó để tô cả ngày? Tác ý đã quay về một điểm quá lâu. Một giọt mực rơi vào ly nước. Tâm lại đem cả hồ nước ra nhuộm theo. 😄

---

9. TÁC Ý KHÔNG PHẢI TỰ KỶ ÁM THỊ

Nghe đến chuyện hướng tâm, có người sẽ nghĩ:

“Vậy cứ nghĩ tích cực là được.”

Không. Phật pháp không dạy:

chuyện xấu nói thành tốt. Mất nói là không mất. Sai nói là đúng. Nguy hiểm nói là bình an. Đó không phải trí tuệ. Tác ý đúng không phải:

ÉP MÌNH NHÌN MÀU HỒNG.

Mà là:

ĐƯA TÂM ĐẾN KHÍA CẠNH GIÚP THẤY SỰ THẬT VÀ HÀNH ĐỘNG ĐÚNG.

10. CÙNG MỘT BỆNH — TÂM CÓ THỂ QUAY VỀ NHIỀU NƠI

Khi bệnh, ta có thể chú ý:

“Tại sao là tôi?”

“Đời tôi khổ.”

“Chắc sẽ tệ hơn.”

Đó là một hướng. Nhưng cũng có thể hỏi:

“Bác sĩ dặn gì?”

“Điều gì cần chữa?”

“Điều gì đang nằm ngoài khả năng kiểm soát?”

“Thân này vốn có tính bệnh.”

“Lúc còn sức, tôi cần sống thế nào?”

Đó là hướng khác. Không hướng nào làm bệnh biến mất ngay. Nhưng một hướng làm tăng khổ tâm. Một hướng giúp trí tuệ và trách nhiệm có mặt.

11. TÁC Ý VÀ CÁI TÔI

Một sự việc xảy ra. Tâm thường lập tức hỏi:

“Chuyện này nói gì về tôi?”

Người khác được khen:

“Vậy tôi ở đâu?”

Người khác thành công:

“Vậy tôi thua?”

Người khác im:

“Họ không coi trọng tôi?”

Một phần rất lớn của tác ý đời thường quay về:

TÔI.

Không phải mọi việc liên quan đến mình đều sai. Nhưng khi mọi sự kiện đều bị kéo vào câu chuyện:

“tôi hơn hay kém,”

“tôi được hay mất,”

“tôi được nhìn thế nào,”

tâm rất dễ bất an.

12. CÓ NHỮNG VIỆC KHÔNG CẦN ĐƯA VỀ “TÔI”

Hai người khác đang căng thẳng. Không nhất thiết liên quan đến mình. Một người không vui. Không chắc do mình. Một bài đăng ít người xem. Không có nghĩa giá trị của mình giảm. Một người không trả lời. Có thể họ bận. Nhưng cái tôi rất nhanh:

“Chắc vì tôi.”

Đây là lúc tác ý cần được chỉnh. Từ:

“Chuyện này nói gì về tôi?”

sang:

“Chuyện gì đang thật sự xảy ra?”

Chỉ một đối hướng như vậy đã bớt rất nhiều phóng diễn.

13. MỘT LỜI CHÊ — TA CHÚ Ý VÀO GIỌNG HAY NỘI DUNG?

Có người góp ý nhưng giọng khó nghe. Ta có thể mắc ở giọng:

“Họ nói với tôi kiểu đó à?”

Và bỏ mất nội dung. Nhưng cũng có trường hợp lời nói lịch sự mà nội dung sai. Cho nên cần tách:

cách nói và điều được nói. Hỏi:

“Nội dung có phần đúng không?”

“Nếu bỏ giọng đi, tôi học được gì?”

“Nếu nội dung sai, tôi cần phản hồi thế nào?”

Đó là tác ý phục vụ trí tuệ.

14. TÁC Ý VÀ THAM

Thấy một món đẹp. Ban đầu chỉ thích. Nhưng tâm bắt đầu quay lại:

“Đẹp thật.”

“Không biết giá bao nhiêu?”

“Nếu mình có thì…”

“Người ta sẽ nhìn mình thế nào?”

“Mua màu nào?”

Một đối tượng được tâm quay về liên tục. Tham chưa chắc mạnh lúc đầu. Nhưng mỗi lần quay lại có thể trở thành thêm một lần tưới nước. Tới lúc nói:

“Tôi chịu không nổi, phải mua.”

Thật ra cái “phải” ấy đã được xây qua nhiều lần tác ý trước đó.

---

15. THAM CÓ THỂ ĐƯỢC NUÔI TRƯỚC KHI TA NHẬN RA MÌNH ĐANG THAM

Đây là lý do phải học quan sát sớm. Một món đồ xuất hiện. Chưa có tham mạnh. Nhưng tâm:

xem hình, đọc đánh giá, xem video, tưởng tượng sử dụng, so giá, quay lại xem. Mỗi lần ấy là thêm duyên. Đến lúc ham muốn rất lớn, ta tưởng:

“Nó tự nhiên mạnh vậy.”

Không. Nó có một lịch sử được nuôi. Bốn Công Thức phải bắt đầu từ những giai đoạn nhỏ như vậy.

---

16. TÁC Ý VÀ SÂN

Sân cũng vậy. Một người làm điều trái ý. Ta nghĩ một lần:

khó chịu. Rồi nghĩ thêm:

“Họ lúc nào cũng vậy.”

Rồi nhớ việc cũ. Rồi kể cho người khác. Rồi nghe người khác đồng tình. Rồi về nhớ thêm. Sân giống như bếp than. Mỗi lần quay lại là bỏ thêm một viên. Rồi vài tiếng sau hỏi:

“Sao tôi còn tức?”

Vì bếp có được nghỉ đâu. 😄

---

17. BẤT THIỆN ĐÃ SINH — MỘT TRONG NHỮNG CÁCH ĐOẠN LÀ NGỪNG QUAY VỀ NUÔI NÓ

Không phải lúc nào ta cũng làm cho sân biến mất ngay. Nhưng có thể:

không mở lại tin nhắn, không kể thêm, không tưởng tượng thêm, không dựng thêm lời thoại, không soi thêm lỗi. Đây là một cách thực hiện công thức:

BẤT THIỆN ĐÃ SINH — ĐỪNG TIẾP TỤC NUÔI.

Không nuôi không có nghĩa phủ nhận. Việc cần xử lý vẫn xử lý. Nhưng phần không cần thiết thì không tưới thêm.

---

18. TÁC Ý CŨNG CÓ THỂ NUÔI THIỆN

Giả sử có người giúp mình. Ta có thể nhận rồi quên. Hoặc dừng lại:

“Người này đã mất thời gian vì mình.”

“Có người thương mình.”

“Ân này đáng nhớ.”

Từ một việc nhỏ, lòng biết ơn tăng. Thấy một người làm thiện. Thay vì ganh:

“Người ta được khen.”

ta có thể nghĩ:

“Việc này đáng học.”

Hỷ sinh. Thấy một người đau. Tâm có thể tránh vì khó chịu. Hoặc hướng về:

“Họ đang khổ.”

Bi sinh. Đó là tác ý tạo đất cho thiện pháp.

---

19. TÂM CŨNG CẦN ĐƯỢC “CHO ĂN” BẰNG HƯỚNG NHÌN

Ta thường quan tâm:

hôm nay ăn gì, uống gì, ngủ bao nhiêu. Nhưng ít hỏi:

HÔM NAY TÔI ĐÃ CHO TÂM ĂN CÁI GÌ?

Một ngày chỉ đọc thị phi:

tâm ăn thị phi. Một ngày xem so sánh:

tâm ăn so sánh. Một ngày nhớ lỗi người khác:

tâm ăn sân. Một ngày đọc Kinh, quán Pháp, nhớ ân, nhìn việc bằng duyên:

tâm được ăn thức ăn khác. Cái ta tác ý đến nhiều lần dần trở thành môi trường của tâm.

---

20. TÁC Ý VÀ MẠNG XÃ HỘI

Mạng xã hội không chỉ đưa đối tượng đến. Nó còn tranh giành hướng chú ý. Một thông báo:

“Nhìn tôi.”

Một video:

“Xem tiếp.”

Một bình luận:

“Đọc nữa.”

Một con số:

“Kiểm tra lại.”

Nếu mỗi lần có tín hiệu là tâm lập tức quay về, ta đang huấn luyện một loại phản xạ:

CÁI GÌ GỌI THÌ TÂM ĐI.

Vậy người giữ tâm phải học một khả năng mới:

KHÔNG PHẢI MỌI THỨ GỌI ĐỀU ĐƯỢC QUYỀN TRẢ LỜI.

---

21. KHÔNG PHẢI THỨ GÌ KHẨN CẤP TRONG TÂM CŨNG THẬT SỰ KHẨN CẤP

Điện thoại báo. Tâm nói:

“Xem ngay.”

Một ý nghĩ bật lên:

“Phải giải thích ngay.”

Sân nổi:

“Phải nói cho ra lẽ ngay.”

Ham muốn:

“Phải quyết định ngay.”

Nhưng rất nhiều cái “ngay” chỉ là sức ép của trạng thái tâm. Hãy thử hỏi:

“CHUYỆN NÀY THẬT SỰ CẦN XỬ LÝ NGAY

HAY TÂM ĐANG ĐÒI PHẢN ỨNG NGAY?”

Câu hỏi ấy giúp tác ý trở lại quyền điều khiển.

---

22. TÁC Ý KHÔNG PHẢI LÚC NÀO CŨNG HOÀN TOÀN DO TA CHỦ ĐỘNG

Một điểm phải nói cho chính xác:

không phải mọi khoảnh khắc chú ý đều do ta ngồi chọn có ý thức. Đối tượng mạnh có thể tự kéo sự chú ý. Thói quen có thể khiến tâm tự quay về. Nỗi sợ có thể chen vào. Ký ức có thể bật lên. Vì vậy đừng biến giáo lý thành:

“Cứ chọn chú ý đúng là xong.”

Không đơn giản vậy. Tu là một quá trình huấn luyện. Ban đầu:

tâm chạy rồi mới biết. Sau:

chạy một đoạn thì biết. Sau nữa:

vừa nghiêng là biết. Và dần dần:

tâm có khả năng chọn hướng tốt hơn.

23. CHÁNH NIỆM ĐI TRƯỚC KHẢ NĂNG ĐỔI HƯỚNG

Muốn đổi hướng, trước hết phải biết:

TÂM ĐANG Ở ĐÂU.

Nếu không biết mình đang sân, làm sao đổi? Nếu không biết đang so sánh, làm sao dừng? Nếu không biết đang nhớ đi nhớ lại, làm sao nhận ra đang nuôi chuyện cũ? Chánh niệm giống như bật đèn. Tác ý giống như xoay ánh sáng. Trí tuệ giúp biết:

nên soi vào đâu. Ba thứ này liên hệ rất gần trong thực hành.

24. TÁC Ý KHÔNG ĐÚNG CÓ THỂ LÀM MỘT VIỆC NHỎ THÀNH RẤT LỚN

Một người không chào. Tâm quay về:

“Họ coi thường tôi.”

Rồi:

“Tại sao?”

Rồi:

“Chắc người kia nói gì.”

Rồi:

“Nhóm đó không thích tôi.”

Sự kiện:

một người không chào. Sau nửa giờ:

cả một tập thể đang chống mình. 😄 Đây không chỉ là tưởng. Đây còn là cách tâm tiếp tục đặt sự chú ý vào những hướng làm câu chuyện lớn hơn.

---

25. TÁC Ý ĐÚNG KHÔNG PHẢI LÀ TỰ BÀO CHỮA

Có người làm sai. Ta không nói:

“Thôi chắc họ có lý do.”

rồi bỏ qua tất cả. Như vậy có thể thành dung túng. Tác ý khôn ngoan là:

“Việc họ làm sai ở đâu?”

“Nguy cơ thực tế là gì?”

“Ranh giới nào cần đặt?”

“Tôi cần giữ tâm thế nào để xử lý đúng?”

Nó bao gồm cả:

SỰ THẬT

và

CÁCH ĐÁP ỨNG.

Không bỏ bên nào.

---

26. TÁC Ý VÀ VÔ THƯỜNG

Một cơn đau sinh. Tâm có thể quay về:

“Đau quá.”

“Bao giờ hết?”

“Tại sao lại đau?”

Nhưng cũng có thể quan sát:

“Nó đang thay đổi không?”

“Có lúc tăng, lúc giảm không?”

“Cảm giác nằm ở đâu?”

“Có phải nó là một khối cố định không?”

Đó không phải giả vờ không đau. Mà là đưa tâm đến đặc tính:

SINH — BIẾN ĐỔI — DIỆT.

Từ đó tuệ vô thường có cơ hội sinh.

---

27. TÁC Ý VÀ DUYÊN

Một người làm ta khó chịu. Tâm bình thường hỏi:

“Người này sao kỳ vậy?”

Một hướng sâu hơn:

“Điều gì làm họ thành như vậy?”

“Có thói quen nào?”

“Có hoàn cảnh nào?”

“Có bất an nào?”

“Có vô minh nào?”

Không phải để miễn trách nhiệm. Mà để thấy:

HÀNH VI CŨNG CÓ DUYÊN.

Khi nhìn bằng duyên, sân có thể mềm. Trí vẫn biết đúng sai. Nhưng tâm bớt dựng một “con người xấu tuyệt đối.”

28. TÁC Ý VÀ BỐN CÔNG THỨC

Bây giờ Bốn Công Thức đi vào chương này rất rõ.

BẤT THIỆN CHƯA SINH

Biết một hướng chú ý dễ gọi bất thiện lên:

đừng đưa tâm vào đó khi không cần. Ví dụ:

không mở lại chuyện gây sân chỉ để xem thêm.

BẤT THIỆN ĐÃ SINH

Tâm đã mắc vào lỗi, mất mát, lời chê:

đổi hướng sang điều cần xử lý thay vì tiếp tục nuôi phản ứng.

THIỆN CHƯA SINH

Chủ động hướng tâm đến:

ân, duyên, vô thường, lòng từ, trách nhiệm, điều có thể học.

THIỆN ĐÃ SINH

Nếu tâm đã bình, đã sáng:

đừng lập tức bỏ. Ở lại với cách nhìn ấy lâu hơn. Làm cho con đường ấy quen.

---

29. BÀI THỰC HÀNH: "TÂM ĐANG QUAY VỀ ĐÂU?"

Mỗi khi tâm dao động, hỏi bốn câu:

1. Sự việc thật sự là gì?

2. Hiện giờ tâm tôi đang chú ý mạnh nhất vào phần nào?

3. Hướng chú ý này đang làm tham, sân, si tăng hay giảm?

4. Có một khía cạnh nào đúng hơn, rộng hơn, hữu ích hơn cần được nhìn không?

Không phải đổi sự thật. Chỉ đổi:

điểm mà tâm đang bám vào trong sự thật ấy.

---

30. VÍ DỤ: BỊ MẤT MỘT THỨ

Giả sử mất một món đồ. Sự thật:

mất. Không phủ nhận. Tâm có thể quay mãi về:

"Tiếc."

"Tại sao tôi bất cẩn?"

"Ai lấy?"

“Giá mà…”

Một phần ấy có thể cần để rút kinh nghiệm. Nhưng sau khi đã làm việc cần làm, tiếp tục nhai lại không trả món đồ về. Có thể đổi hướng:

“Điều gì còn làm được?”

“Lần sau phòng thế nào?”

“Có gì thật sự không thể lấy lại?”

“Mình đang mất vật hay đang mất cả bình an vì vật?”

Đó là tu ngay trong mất.

31. VÍ DỤ: NGƯỜI KHÁC HƠN MÌNH

Thấy người khác giỏi. Tâm quay:

“Mình thua.”

Ganh sinh. Có thể đổi:

“Họ đã làm gì để được vậy?”

“Mình học gì?”

“Thành công của họ có lấy mất khả năng tiến bộ của mình không?”

“Hỷ có thể sinh ở đây không?”

Cùng một đối tượng. Một hướng nuôi ganh. Một hướng nuôi học hỏi và tùy hỷ.

32. VÍ DỤ: BỊ HIỂU LẦM

Người khác hiểu sai. Tâm quay:

“Phải làm cho tất cả biết tôi đúng.”

Rồi chạy theo từng người giải thích. Một hướng khác:

“Người nào cần biết sự thật?”

“Điều gì cần đính chính?”

“Điều gì không cần?”

“Tôi có đang bảo vệ sự thật hay bảo vệ hình ảnh?”

Đây là tác ý rất sâu. Và nó sẽ trở lại trong chương:

Bị hiểu lầm — có nhất thiết phải giải thích cho tất cả mọi người?

---

33. VÍ DỤ: MỘT NGÀY KHÔNG AI KHEN

Nếu quen tác ý vào sự công nhận, một ngày yên bình lại thành trống rỗng.

“Không ai nhắc mình.”

“Không ai khen.”

Nhưng thử quay về:

“Hôm nay mình có làm điều đúng không?”

“Có giữ giới không?”

“Có nói lời tử tế không?”

“Có làm tròn việc không?”

Nếu có:

đó là giá trị thật của ngày. Không phải ngày nào cũng cần khán giả. 😄

---

34. TÁC Ý VÀ SỰ BIẾT ĐỦ

Tham thường tác ý vào:

cái chưa có. Biết đủ tác ý vào:

cái đang có và đủ dùng. Tham nhìn:

“Thiếu cái kia.”

Biết đủ nhìn:

“Cái này đang phục vụ được.”

Không phải biết đủ là không tiến bộ. Mà là:

tiến mà không bị thiếu thốn tâm lý đuổi phía sau. Ta có thể làm tốt hơn mà không phải tự nói:

“Hiện tại tôi chẳng có gì.”

35. TÁC Ý VÀ LÒNG BIẾT ƠN

Biết ơn không tự nhiên lúc nào cũng có. Nó cần được nhớ. Một bát cơm. Có người trồng. Có người vận chuyển. Có người nấu. Một căn phòng. Có người xây. Một cuốn Kinh. Có người giữ gìn, truyền chép, dịch thuật. Một ngày còn thở. Thân vẫn làm việc. Tâm quay về những duyên ấy, lòng biết ơn có thể sinh. Không phải để mơ mộng. Mà để thấy:

MÌNH ĐANG SỐNG NHỜ VÔ SỐ ĐIỀU KIỆN.

Cái tôi nhờ đó cũng mềm xuống.

36. TÁC Ý VÀ KHỔ ĐAU

Khi đau, tâm thường chỉ nhìn:

“Làm sao hết đau?”

Nhưng Pháp có thể đưa thêm câu hỏi:

“Cái đau đang dạy điều gì?”

“Có phần nào do chống cự?”

“Có điều gì phải chấp nhận?”

“Có điều gì phải hành động?”

“Có bất thiện nào đang được nuôi?”

“Thiện nào có thể sinh ngay tại đây?”

Khổ không tự động trở thành bài học. Nhưng tác ý đúng có thể làm nghịch duyên trở thành chỗ tu.

---

37. NHƯNG CHƯA PHẢI CỨ “ĐỔI HƯỚNG” LÀ NHƯ LÝ TÁC Ý

Đây là điểm rất quan trọng. Ta có thể đổi hướng tâm:

nhưng đổi sai. Ví dụ đang khó chịu vì mình làm sai. Tâm đổi sang:

“Tại người kia.”

Đó cũng là đổi hướng. Nhưng không phải trí tuệ. Hoặc đang đau vì mất. Tâm quay sang rượu, giải trí, mua sắm để quên. Cũng là chuyển chú ý. Nhưng chưa chắc thiện. Vì vậy:

TÁC Ý MỚI CHỈ LÀ TÂM HƯỚNG ĐẾN.

Câu hỏi kế tiếp là:

HƯỚNG ĐẾN NHƯ THẾ NÀO MỚI LÀ ĐÚNG GỐC?

Và đó chính là nơi một thuật ngữ đặc biệt quan trọng xuất hiện:

38. TỪ “TÁC Ý” ĐẾN “NHƯ LÝ TÁC Ý”

Manasikāra:

tâm quay về đâu? Yoniso manasikāra: tâm nhìn đối tượng ấy theo cách nào để đi đến gốc, đến duyên, đến sự thật có khả năng đoạn trừ bất thiện và tăng trưởng thiện? Đây là bước sâu hơn rất nhiều. Không chỉ:

“nghĩ tích cực.”

Không chỉ:

“đổi góc nhìn.”

Không chỉ:

“tìm điều vui.”

Mà là:

NHÌN ĐÚNG GỐC.

Ở chương kế tiếp, chúng ta sẽ tách từng chữ:

yoni là gì? yoniso nghĩa là gì? manasikāra đã hiểu là gì? Vì sao yoniso manasikāra được xem là một điều kiện cực kỳ quan trọng cho thiện pháp? Và quan trọng nhất:

GẶP MỘT CHUYỆN ĐỜI THƯỜNG,

LÀM SAO BIẾT MÌNH ĐANG “NGHĨ CHO ĐỠ KHỔ”

HAY THẬT SỰ ĐANG “NHÌN ĐÚNG GỐC”?

Đó là nội dung của:

CHƯƠNG 9

NHƯ LÝ TÁC Ý — NHÌN MỘT VIỆC SAO CHO ĐÚNG GỐC

Ở chương trước, chúng ta đã hiểu:

manasikāra — tác ý là tâm hướng đến đối tượng, đưa một điều lên trước sự chú ý. Nhưng chưa phải cứ hướng tâm là đúng. Tâm có thể hướng vào:

điều làm tham tăng, điều làm sân tăng, điều làm si tăng. Tâm cũng có thể hướng vào:

duyên, nhân, sự thật, vô thường, trách nhiệm, con đường thoát khổ. Vì vậy, Phật pháp không chỉ hỏi:

“TÂM ĐANG QUAY VỀ ĐÂU?”

Mà còn hỏi sâu hơn:

“TÂM ĐANG NHÌN ĐIỀU ẤY THEO CÁCH NÀO?”

Đó là lúc xuất hiện một thuật ngữ cực kỳ quan trọng:

YONISO MANASIKĀRA

NHƯ LÝ TÁC Ý.

---

1. LỜI KINH ĐẶT NỀN

Trong **Kinh Tất Cả Các Lậu Hoặc — Sabbāsava Sutta, MN 2**, Đức Phật dạy rằng sự đoạn tận lậu hoặc thuộc về người biết và thấy. Ngài chỉ rõ hai cách hướng tâm:

yoniso manasikāra — như lý tác ý và ayoniso manasikāra — không như lý tác ý. Theo bản dịch của Hòa thượng Thích Minh Châu:

“Do không như lý tác ý, các lậu hoặc chưa sanh được sanh khởi, và các lậu hoặc đã sanh được tăng trưởng. Do như lý tác ý, các lậu hoặc chưa sanh không sanh khởi, và các lậu hoặc đã sanh được trừ diệt.”

Nguồn Kinh Nguyên thủy:
Trung Bộ Kinh, Kinh Tất Cả Các Lậu Hoặc — *Sabbāsava Sutta*, MN 2, bản dịch Hòa thượng Thích Minh Châu. (SuttaCentral)

Đây gần như là một bản kinh nói thẳng vào Bốn Công Thức của đời tu:

bất thiện chưa sinh — đừng để sinh; bất thiện đã sinh — làm cho đoạn; và tất cả bắt đầu rất nhiều lần ở:

CÁCH TA TÁC Ý.

---

2. TÁCH TỪ: YONISO MANASIKĀRA

Chúng ta đã biết:

manasikāra — tác ý, hướng tâm đến, đưa đối tượng vào sự chú ý. Còn:

yoniso? Từ này liên hệ với:

yoni. Yoni có những nghĩa như:

nguồn gốc, nơi phát sinh, cội nguồn, nơi sinh ra; trong nghĩa từ nguyên cụ thể còn có thể chỉ "bào thai, tử cung, nơi sinh." Nhưng khi đi vào cụm:

yoniso manasikāra không nên dịch máy móc thành:

"tác ý theo tử cung." 😄 Ý nghĩa thực hành là:

hướng tâm một cách đi đến nguồn, đến nguyên nhân, đến gốc của vấn đề. Vì vậy tiếng Việt truyền thống dịch rất đẹp:

NHƯ LÝ TÁC Ý.

Tức là: tác ý đúng theo lý, đúng nguyên nhân, đúng bản chất, đúng đường đưa đến hiểu biết. Trong tiếng Anh, các dịch giả dùng những cách như:

wise attention hay:

rational application of mind, và có bản nhấn mạnh:

application of mind based on an understanding of causality. (SuttaCentral)
Các cách dịch khác nhau cho thấy chữ này có chiều sâu hơn một từ "chú ý."

---

3. "NHƯ LÝ" KHÔNG PHẢI "NGHĨ CHO CÓ LÝ"

Có một người rất giận. Ngồi phân tích cả tiếng:

"Vì người kia sai điểm một."

"Điểm hai."

"Điểm ba."

"Cho nên tôi giận là hoàn toàn hợp lý."

Nghe rất có lý. Nhưng chưa chắc là:

như lý tác ý. Vì con người có thể dùng lý luận để nuôi sân rất giỏi. Một kẻ tham cũng có thể lý luận:

"Tôi cần cái này vì…"

Người chấp cũng có thể lý luận:

"Tôi phải giữ điều này vì…"

Cho nên:

CÓ LÝ LẼ

không đồng nghĩa với

NHƯ LÝ.

Như lý phải được xét bằng: nó có đưa đến thấy đúng nhân duyên, giảm vô minh và đoạn trừ bất thiện hay không.

---

4. KINH MN 2 CHO TA MỘT TIÊU CHUẨN RẤT RÕ

Trong MN 2, Đức Phật không chỉ nói chung chung:

“hãy suy nghĩ khôn ngoan.”

Ngài cho một tiêu chuẩn rất thực tế. Có những pháp mà khi tác ý đến:

lậu hoặc chưa sinh thì sinh, lậu hoặc đã sinh thì tăng. Đó là những điều không nên tác ý theo cách ấy. Ngược lại, có những pháp mà khi tác ý:

lậu hoặc chưa sinh không sinh, lậu hoặc đã sinh được đoạn trừ. Đó là hướng cần tác ý. (SuttaCentral) Như vậy có thể hỏi:

“CÁCH TÔI ĐANG NHÌN CHUYỆN NÀY

ĐANG LÀM PHIỀN NÃO TĂNG HAY GIẢM?”

Đây là một câu hỏi vô cùng mạnh.

---

5. ĀSAVA — “LẬU HOẶC” LÀ GÌ?

Pāli:

āsava. Hán–Việt thường dịch:

lậu hoặc. “Lậu” gợi nghĩa:

rỉ chảy, thấm lọt. “Hoặc”:

mê lầm, phiền não. Trong Nikāya, āsava là một nhóm ô nhiễm sâu của tâm. MN 2 nói đến:

kāmāsava — dục lậu bhavāsava — hữu lậu avijjāsava — vô minh lậu. Tùy hệ thống văn bản, cách liệt kê có thể có khác biệt. Điều quan trọng đối với chương này là:

như lý tác ý trực tiếp liên hệ với việc không cho những ô nhiễm ấy tăng trưởng. Vậy nó không phải một kỹ thuật “nghĩ tích cực.” Đây là một yếu tố của con đường giải thoát.

6. KHÔNG NHƯ LÝ TÁC Ý LÀ GÌ?

Pāli:

ayoniso manasikāra. a- mang nghĩa phủ định. Nếu yoniso manasikāra là hướng tâm đúng gốc, thì ayoniso manasikāra là hướng tâm:

không đúng gốc, không đúng nhân, không đúng cách, hoặc theo hướng làm vô minh và lậu hoặc phát triển. Một ví dụ rất đời thường:

Người kia nói một câu. Ta hỏi:

“Tại sao họ dám đối xử với tôi như vậy?”

Rồi nghĩ suốt ba giờ. Câu hỏi ấy nghe như đang phân tích. Nhưng nếu toàn bộ sự phân tích chỉ làm:

sân tăng, tự ái tăng, ý trả đũa tăng, thì phải coi lại cách tác ý.

7. CÙNG MỘT SỰ VIỆC — HAI LOẠI CÂU HỎI

Giả sử bị người khác chê.

KHÔNG NHƯ LÝ

“Làm sao họ dám chê tôi?”

“Họ có quyền gì?”

“Tại sao ai cũng chống tôi?”

“Tôi phải làm sao cho họ biết?”

Những câu ấy dễ quay tâm về:

cái tôi, sân, trả đũa.

NHƯ LÝ

“Điều họ nói có phần nào đúng?”

“Cảm thọ gì đang sinh?”

“Tại sao lời này chạm mạnh đến vậy?”

“Có tự ái không?”

“Nếu nội dung sai, cách xử lý đúng là gì?”

“Làm sao bảo vệ điều đúng mà không nuôi sân?”

Cùng một chuyện. Nhưng một bên đào sâu cái tôi. Một bên đào về:

NHÂN — DUYÊN — TRÁCH NHIỆM — CON ĐƯỜNG GIẢI QUYẾT.

---

8. NHƯ LÝ TÁC Ý KHÔNG PHẢI TÌM CÁCH ĐỂ MÌNH LUÔN ĐÚNG

Đây là cạm bẫy lớn. Một người học Phật nhiều có thể dùng giáo lý để chứng minh:

“Người kia sân.”

“Người kia chấp.”

“Người kia vô minh.”

Có thể đúng. Nhưng câu cần hỏi thêm:

“CÒN TÂM TÔI THÌ SAO?”

Nếu học Pháp chỉ để soi người khác, ta có thể biến ngọn đèn trí tuệ thành đèn pin rọi nhà hàng xóm. 😄 Như lý tác ý phải quay được về:

“Phần trách nhiệm của tôi ở đâu?”

“Bất thiện nào đang có trong tâm tôi?”

“Thiện nào cần làm sinh?”

---

9. NHƯ LÝ KHÔNG ĐỒNG NGHĨA VỚI TỰ ĐỔ LỖI

Quay về mình không có nghĩa:

“Chuyện gì cũng tại tôi.”

Nếu người kia làm sai:

họ sai. Nếu bị lừa:

hành vi lừa vẫn là sai. Nếu bị bạo lực:

phải gọi đúng là bạo lực. Nếu cần pháp luật, ranh giới, bảo vệ:

phải làm. Như lý tác ý không xóa sự thật khách quan. Nó giúp ta nhìn đầy đủ:

hành vi bên ngoài là gì, phản ứng bên trong là gì, duyên nào đưa tới đây, việc đúng cần làm tiếp theo là gì.

---

10. NHƯ LÝ TÁC Ý VÀ BỐN SỰ THẬT

Một trong những đoạn quan trọng của MN 2 nói rằng vị Thánh đệ tử như lý tác ý:

“Đây là khổ.”

“Đây là nguồn gốc của khổ.”

“Đây là sự đoạn diệt khổ.”

“Đây là con đường đưa đến đoạn diệt khổ.” (SuttaCentral) Đây chính là khuôn mẫu cực sâu để nhìn mọi vấn đề. Không chỉ hỏi:

“TÔI ĐANG KHỔ.”

Mà hỏi:

Khổ nào đang có? Nó có nguyên nhân nào? Cái gì trong đó có thể chấm dứt? Con đường thực hành là gì? Đó là cách tâm đi từ:

nạn nhân của kinh nghiệm sang:

người đang thấy cấu trúc của kinh nghiệm.

---

11. MỘT CHUYỆN BUỒN — NHÌN BẰNG BỐN CÂU HỎI

Ví dụ:

một mối quan hệ tan vỡ.

ĐÂY LÀ KHỔ

Có đau. Có mất mát. Không phủ nhận.

NGUỒN GỐC KHỔ NẰM Ở ĐÂU?

Không chỉ ở việc người kia đi. Còn có thể có:

ái, thủ, mong người ấy phải ở, hình ảnh về tương lai, cái tôi bị tổn thương.

PHẦN NÀO CÓ THỂ CHẤM DỨT?

Sự kiện đã xảy ra chưa chắc đổi được. Nhưng:

sự lặp lại, oán hận, bám vào điều không còn, có thể được chuyển.

CON ĐƯỜNG LÀ GÌ?

Chánh niệm. Không nuôi ký ức bất thiện. Giữ giới. Đặt ranh giới. Quán vô thường. Tập buông sở hữu. Khởi lòng từ với chính mình và người khác khi có thể. Đó là như lý tác ý đi vào một chuyện đời.

12. NHƯ LÝ TÁC Ý KHÔNG HỨA LÀM MỌI NỖI ĐAU BIẾN MẤT NGAY

Đây phải nói thật. Có những nỗi đau cần thời gian. Có mất mát rất lớn. Có thân bệnh. Có người thân qua đời. Có sự phản bội. Có hậu quả vật chất thật. Như lý tác ý không phải thần chú:

“nghĩ đúng là hết đau.”

Không. Nó làm điều sâu hơn:

KHÔNG CHO CÁI ĐAU BAN ĐẦU

TỰ ĐỘNG SINH THÊM NHỮNG LỚP KHỔ KHÔNG CẦN THIẾT.

Đau vẫn có thể còn. Nhưng tâm bắt đầu không tiếp tục tự đâm thêm mũi tên.

13. “TẠI SAO LÀ TÔI?” VÀ “ĐIỀU GÌ ĐANG XẢY RA?”

Hai câu hỏi tạo hai hướng rất khác.

“Tại sao là tôi?”

không phải lúc nào cũng sai. Có lúc cần tìm nguyên nhân. Nhưng nhiều khi nó trở thành:

“Đời bất công với tôi.”

“Tôi xui.”

“Tôi khổ hơn người.”

Còn:

“Điều gì đang xảy ra?”

mở tâm về:

dữ kiện, duyên, điều có thể làm. Một câu kéo mọi thứ vào cái tôi. Một câu mở mọi thứ ra thành một hiện tượng cần hiểu.

14. TỪ "AI CÓ LỖI?" ĐẾN "DUYÊN NÀO ĐANG HOẠT ĐỘNG?"

Trong đời sống, trách nhiệm rất quan trọng. Có lúc phải xác định:

ai làm sai. Nhưng nếu chỉ dừng ở:

"ai có lỗi?"

thì chưa đủ. Như lý tác ý còn hỏi:

"Điều kiện nào làm chuyện này xảy ra?"

"Có sơ suất hệ thống không?"

"Có thói quen nào?"

"Có tham, sân, si nào?"

"Lần sau phải đổi duyên nào?"

Câu hỏi:

"ai có lỗi?"

tìm người chịu trách nhiệm. Câu hỏi:

"duyên nào tạo ra chuyện này?"

tìm con đường ngăn nó tái diễn. Ta cần cả hai khi thích hợp.

15. NHƯ LÝ TÁC Ý VÀ DUYÊN KHỞI

Nhìn theo duyên nghĩa là:

không thấy sự vật tự nhiên xuất hiện vô cớ. Một cơn sân có duyên. Có xúc. Có cảm thọ khó chịu. Có tưởng. Có dấu cũ. Có cái tôi bị chạm. Có thói quen. Có tác ý. Nhìn được chuỗi ấy, ta bớt nói:

“Con người tôi như vậy rồi.”

Thay vào đó:

“NHỮNG DUYÊN NÀO ĐANG NUÔI TRẠNG THÁI NÀY?”

Khi tìm được duyên, ta mới biết chỗ để thay.

16. NHƯ LÝ TÁC Ý KHÔNG DỪNG Ở NGUYÊN NHÂN

Có người hiểu “đi vào gốc” thành:

đào quá khứ vô tận.

“Tại sao tôi vậy?”

“Chắc tại lúc nhỏ.”

“Lúc nhỏ tại cha mẹ.”

“Cha mẹ tại ông bà…”

Có những mối liên hệ quá khứ cần được hiểu. Nhưng như lý tác ý không có nghĩa phải truy tìm nguyên nhân đến vô hạn. Điều quan trọng là:

DUYÊN NÀO ĐANG CÓ MẶT VÀ CÓ THỂ ĐƯỢC TÁC ĐỘNG BÂY GIỜ?

Nếu hôm nay sân được nuôi bằng:

việc mở lại tin nhắn, thì đừng mở. Nếu tham được nuôi bằng:

xem sản phẩm liên tục, thì dừng nguồn kích thích. Nếu tâm thiện được nuôi bằng:

nghe Pháp, thì tạo duyên nghe Pháp. Đó là đi vào gốc theo hướng thực hành.

17. MỘT CÂU HỎI ĐÚNG CÓ THỂ ĐỔI CẢ HƯỚNG TÂM

Ví dụ:

“Tại sao họ không thương tôi?”

Có thể đổi thành:

“Tôi đang đòi điều gì từ họ?”

“Tại sao người ta hơn tôi?”

đổi thành:

“Tôi học được gì từ người này?”

“Tại sao tôi cứ khổ?”

đổi thành:

“Tôi đang tiếp tục nuôi điều gì?”

“Tại sao chuyện cũ chưa qua?”

đổi thành:

“Mỗi ngày tôi đang làm gì khiến nó tiếp tục sống?”

Không phải câu nào cũng có một đáp án. Nhưng câu hỏi đúng giúp tâm đào đúng chỗ.

18. NHƯ LÝ TÁC Ý VÀ CẢM THỌ

Có cảm thọ khó chịu. Không như lý:

“Phải hết ngay.”

Như lý:

“Đây là thọ khó chịu.”

“Nó đang thay đổi không?”

“Tôi có đang chống nó thêm không?”

“Có nguyên nhân thân thể nào cần xử lý?”

“Có câu chuyện nào đang làm nó mạnh?”

Cảm thọ dễ chịu. Không như lý:

“Phải giữ.”

Như lý:

“Dễ chịu đang có.”

“Có tham đang bám không?”

“Nó có vô thường không?”

Cảm thọ trung tính. Không như lý:

“Chán quá, kiếm gì chơi.”

Như lý:

“Có thể ở yên với trạng thái bình thường này không?”

Như vậy, một cảm thọ trở thành nơi tu.

---

19. NHƯ LÝ TÁC Ý VỚI LỜI CHÊ

Nghe lời chê. Không như lý:

“Tôi mất mặt.”

“Người ta xem thường tôi.”

“Tôi phải chứng minh.”

Như lý:

“Điều gì được nói?”

“Có đúng không?”

“Phần nào là cảm thọ?”

“Phần nào là tự ái?”

“Nếu đúng thì sửa.”

“Nếu sai thì có cần giải thích không?”

“Có cần giữ sân để bảo vệ sự thật không?”

Câu cuối rất quan trọng:

BẢO VỆ SỰ THẬT KHÔNG ĐỒNG NGHĨA VỚI BẢO VỆ SÂN.

---

20. NHƯ LÝ TÁC Ý VỚI LỜI KHEN

Được khen. Không như lý:

“Tôi giỏi thật.”

“Người ta phải tiếp tục nghĩ thế.”

“Không được để hình ảnh này mất.”

Như lý:

“Có điều gì mình làm tốt?”

“Nhờ những duyên nào?”

“Có người nào đã giúp?”

“Điều tốt này cần tiếp tục thế nào?”

“Kiêu có đang sinh không?”

Một lời khen lúc ấy không thành thức ăn cho ngã mạn. Nó có thể thành duyên cho:

biết ơn, khiêm hạ, tinh tấn.

21. NHƯ LÝ TÁC Ý VỚI THÀNH CÔNG

Thành công. Không như lý:

“Tôi hơn người.”

Như lý:

“Nhờ những duyên nào?”

“Có kỹ năng nào?”

“Có người hỗ trợ?”

“Có thời cơ?”

“Có phần may mắn?”

“Thành quả này vô thường không?”

Không phải để hạ thấp công sức. Mà để thấy:

THÀNH CÔNG CŨNG DO NHIỀU DUYÊN.

Nhìn như vậy, vui vẫn có. Nhưng ngã mạn bớt đất.

22. NHƯ LÝ TÁC Ý VỚI THẤT BẠI

Thất bại. Không như lý:

“Tôi là người thất bại.”

Như lý:

“Việc nào thất bại?”

“Nguyên nhân nào?”

“Phần nào do mình?”

“Phần nào do ngoại duyên?”

“Có học được gì?”

“Có thể làm lại không?”

“Hay phải buông hướng này?”

Một việc thất bại lúc ấy không còn đủ quyền biến thành:

BẢN ÁN VỀ CON NGƯỜI.

23. NHƯ LÝ TÁC Ý VỚI NGƯỜI MÌNH GHÉT

Không như lý:

“Người này thật đáng ghét.”

Tâm gom cả con người thành một nhãn. Như lý:

“Hành vi nào của họ đang gây hại?”

“Có cần tránh?”

“Có cần nói rõ?”

“Có sân trong tôi không?”

“Giữ sân có giúp xử lý việc tốt hơn không?”

“Người này cũng đang hành động từ những duyên nào?”

Ta không cần biến người xấu thành người tốt trong trí tưởng tượng. Chỉ cần:

KHÔNG BIẾN MỘT HÀNH VI XẤU

THÀNH MỘT CÁI CỚ ĐỂ TÂM MÌNH SỐNG BẰNG HẬN.

---

24. NHƯ LÝ TÁC Ý VỚI NGƯỜI MÌNH THƯƠNG

Không như lý:

“Người này phải ở bên tôi.”

“Họ phải hiểu tôi.”

“Họ phải làm tôi hạnh phúc.”

Như lý:

“Người này cũng vô thường.”

“Họ có đời sống riêng.”

“Tình thương nào đang có?”

“Trong tình thương có sở hữu không?”

“Nếu họ thay đổi, tôi có biến thương thành sân không?”

Đây là câu hỏi rất sâu. Bởi ái thường khoác áo:

“thương.”

Như lý tác ý giúp tách:

THƯƠNG

khỏi

PHẢI CÓ.

25. NHƯ LÝ TÁC Ý KHÔNG PHẢI CỨ NGHĨ VỀ VÔ THƯỜNG LÀ XONG

Có người chuyện gì cũng nói:

“Vô thường.”

Mất đồ:

“Vô thường.”

Người đau:

“Vô thường.”

Người khác cần giúp:

“Vô thường thôi.”

Nếu dùng vô thường để tránh trách nhiệm, đó chưa phải trí tuệ. Thấy vô thường phải giúp:

bớt chấp, sống đúng hơn, trân trọng hơn, không trì hoãn thiện pháp. Không phải biến con người thành lạnh lùng. Nếu hiểu vô thường đúng, ta sẽ thương sâu hơn vì biết:

không ai ở mãi.

26. NHƯ LÝ TÁC Ý VÀ VÔ NGÃ

Một cơn sân có mặt. Không như lý:

“Tôi là người nóng tính.”

Như lý:

“Sân đang sinh do những duyên nào?”

Một ý nghĩ xấu:

“Tôi xấu.”

Như lý:

“Đây là một trạng thái tâm bất thiện cần được nhận biết và chuyển hóa.”

Cách nhìn vô ngã không xóa trách nhiệm. Ngược lại. Nếu trạng thái không phải một bản ngã bất biến, nó có thể được huấn luyện. Ta chịu trách nhiệm:

KHÔNG PHẢI VÌ “TÔI LÀ SÂN,”

MÀ VÌ “SÂN ĐANG CÓ VÀ TÔI CÓ THỂ KHÔNG NUÔI NÓ.”

---

27. NHƯ LÝ TÁC Ý VÀ BỐN CÔNG THỨC

Ở đây Bốn Công Thức và MN 2 gần như gặp nhau trực tiếp.

BẤT THIỆN CHƯA SINH

Trước khi nghĩ tiếp, hỏi:

“Cách nhìn này có gọi tham, sân, si lên không?”

Nếu có:

đừng tạo thêm duyên.

BẤT THIỆN ĐÃ SINH

Nếu sân đã sinh:

đối câu hỏi. Đừng tiếp tục tác ý vào phần làm sân lớn. Tìm:

duyên, trách nhiệm, cách xử lý.

THIỆN CHƯA SINH

Chủ động tác ý:

đến vô thường, duyên sinh, lòng từ, biết ơn, trách nhiệm, Tứ Diệu Đế.

THIỆN ĐÃ SINH

Nếu đã thấy đúng:

ở lại với cái thấy đó. Lặp lại. Làm cho hướng nhìn trở thành thói quen. Đây chính là cách Bốn Công Thức đi vào ngay nơi:

MỘT Ý NGHĨ VỪA BẮT ĐẦU.

---

28. MỘT BÀI THỰC HÀNH: NĂM CÂU NHƯ LÝ

Khi có một việc làm tâm dao động, đừng hỏi quá nhiều. Chỉ hỏi năm câu:

1. Điều gì thật sự đang xảy ra?

Tách sự kiện khỏi diễn giải.

2. Cảm thọ gì đang có?

Dễ chịu, khó chịu hay trung tính?

3. Bất thiện nào có nguy cơ được nuôi?

Tham? Sân? Si? Kiêu? Ganh? Sợ?

4. Nguyên nhân và duyên nào đang có?

Bên ngoài? Bên trong? Cả hai?

5. Việc thiện và đúng nhất có thể làm tiếp theo là gì?

Dừng? Nói? Xin lỗi? Sửa? Tránh? Chấp nhận? Buông? Giúp? Chỉ năm câu này đã đủ biến một biến cố thành một bài tu.

---

29. CÂU HỎI NÀO KHÔNG GIÚP, ĐỪNG HỎI MÃI

Một số câu hỏi không có đáp án chắc chắn:

“Tại sao mười năm trước người ấy lại nói câu đó?”

“Không biết lúc đó họ thật sự nghĩ gì?”

“Giá như…”

Có thể suy nghĩ một mức hợp lý. Nhưng nếu câu hỏi không còn tạo hiểu biết hay hành động, chỉ làm tâm khổ thêm, hãy biết:

ĐỦ.

Không phải mọi bí mật của quá khứ đều cần được giải xong thì ta mới được bình an. Đôi khi trí tuệ là biết:

điều gì không còn cần được điều tra.

---

30. CÓ NHỮNG CÂU HỎI PHẬT KHÔNG KHUYẾN KHÍCH NUÔI

MN 2 còn cho thấy người phàm có thể tác ý vào những vấn đề khiến các kiến chấp phát triển, xoay quanh cái tôi trong quá khứ, hiện tại hay tương lai. Điểm của bài kinh không phải bảo con người không được đặt câu hỏi. Mà là:

CÓ NHỮNG KIỂU ĐẶT CÂU HỎI

CÀNG NGHĨ CÀNG RỐI MÀ KHÔNG DẪN ĐẾN GIẢI THOÁT. (

SuttaCentral) Đây là một lời cảnh tỉnh rất lớn cho người thích nghĩ nhiều. Không phải suy nghĩ càng lâu là trí tuệ càng sâu.

---

31. "TÔI LÀ AI?" CÓ THỂ HỮU ÍCH HOẶC CÓ THỂ THÀNH MỘT MÊ CUNG

Trong đời sống, câu:

"Tôi là ai?"

có thể được dùng như một câu tự vấn. Nhưng nếu đi theo hướng:

"Tôi đã tồn tại thế nào?"

"Tôi sẽ thành cái gì?"

"Cái tôi này từ đâu?"

và xây thêm hàng loạt kiến chấp, nó có thể không đưa đến đoạn khổ. Phật pháp thường đưa sự chú ý về trực tiếp hơn:

Cái gì đang sinh? Do duyên gì? Có đoạn được không? Con đường đoạn là gì? Đó là hướng rất thực nghiệm.

---

32. NHƯ LÝ TÁC Ý KHÔNG CHỈ DÙNG KHI KHỔ

Khi đang vui cũng cần. Được người thương. Hỏi:

"Có chấp không?"

Có của cải. Hỏi:

“Có xem là chắc chắn không?”

Có sức khỏe. Hỏi:

“Có biết dùng thân này làm thiện không?”

Có uy tín. Hỏi:

“Có kiêu không?”

Có thời gian. Hỏi:

“Đang dùng vào việc gì?”

Như lý tác ý không chỉ chữa cháy. Nó còn giúp:

ĐỪNG ĐỂ NHỮNG LÚC ÊM ĐỀM

TRỞ THÀNH NƠI TA ÂM THẦM TẠO NHÂN CHO KHỔ.

33. NHƯ LÝ TÁC Ý CŨNG KHÔNG CHỈ Ở TRONG ĐẦU

Nếu thấy:

“Nguyên nhân là thiếu ngủ,”

thì đi ngủ. Nếu thấy:

“Nguyên nhân là tiếp xúc quá nhiều nội dung gây sân,”

thì giảm tiếp xúc. Nếu thấy:

“Phải xin lỗi,”

thì xin lỗi. Nếu thấy:

“Cần đặt ranh giới,”

thì đặt. Nếu thấy:

“Cần đi khám,”

thì đi khám. Nếu thấy:

“Cần nói rõ,”

thì nói. Trí tuệ thật phải có khả năng đi ra:

HÀNH ĐỘNG.

Nếu chỉ ngồi phân tích rất hay mà duyên xấu vẫn giữ nguyên, tác ý chưa hoàn thành vai trò thực hành.

---

34. NHƯ LÝ TÁC Ý VÀ TRÁCH NHIỆM

Có một công thức rất hữu ích:

CÁI GÌ KHÔNG THUỘC QUYỀN MÌNH — BIẾT.

CÁI GÌ THUỘC PHẦN MÌNH — LÀM.

Người khác nghĩ gì:

không hoàn toàn thuộc quyền mình. Mình nói thế nào:

thuộc phần mình. Người khác có thay đổi không:

không hoàn toàn thuộc quyền mình. Mình có giữ giới không:

thuộc phần mình. Kết quả có đúng mong muốn không:

không hoàn toàn. Nhân mình đang gieo:

có phần rất lớn mình chịu trách nhiệm. Nhìn như vậy, tâm bớt tiêu hao vào chỗ không điều khiển được.

---

35. NHƯ LÝ TÁC Ý VÀ ĐỜI SỐNG HẰNG NGÀY

Sáng thức dậy:

“Ngày hôm nay tôi sẽ nuôi tâm bằng gì?”

Đang ăn:

“Đủ chưa?”

Đang nói:

“Lời này để làm rõ hay làm đau?”

Đang giận:

“Cái gì đang bị chạm?”

Đang mua:

“Cần hay muốn?”

Đang sợ:

“Nguy cơ thật là gì?”

Đang buồn:

“Đau nào là thật? Câu chuyện nào đang được thêm?”

Đang thành công:

“Nhờ những duyên nào?”

Đang thất bại:

“Bài học và việc tiếp theo là gì?”

Như lý tác ý không ở đâu xa. Nó có thể đi xuyên cả một ngày.

36. BA DẤU HIỆU TỰ KIỂM TRA

Khi chưa biết mình đang như lý hay không, hãy thử nhìn ba dấu hiệu. Thứ nhất:

Cách nhìn này có làm sự thật rõ hơn không? Thứ hai:

Nó có làm bất thiện tăng thêm không? Thứ ba:

Nó có dẫn tới một đáp ứng thiện và có trách nhiệm hơn không? Không phải cứ tâm dễ chịu là đúng. Có sự thật rất khó chịu. Nhưng một cách nhìn đúng thường làm:

MÊ GIẢM

VÀ KHẢ NĂNG HÀNH ĐỘNG ĐÚNG TĂNG.

---

37. NHƯ LÝ TÁC Ý KHÔNG PHẢI MỘT CÂU THẦN CHÚ

Không phải học thuộc:

“vô thường, khổ, vô ngã”

rồi gặp gì cũng đọc ba chữ. Cũng không phải nói:

“Do duyên.”

rồi thôi. Như lý tác ý là:

một năng lực nhìn. Nhìn:

đúng việc, đúng duyên, đúng mức, đúng hướng đoạn khổ. Có lúc phải quán vô thường. Có lúc phải nhìn trách nhiệm. Có lúc phải thấy tham. Có lúc phải tránh duyên. Có lúc phải nhẫn. Có lúc phải hành động. MN 2 rất hay ở chỗ ấy: Đức Phật không dạy chỉ một cách xử lý lậu hoặc; Ngài phân biệt những lậu hoặc cần được đoạn bằng thấy biết, phòng hộ, thọ dụng, kham nhẫn, tránh né, trừ diệt và tu tập. (SuttaCentral) Như vậy:

TRÍ TUỆ KHÔNG CHỈ BIẾT ĐÚNG.

TRÍ TUỆ CÒN BIẾT PHƯƠNG PHÁP NÀO ĐÚNG CHO TRƯỜNG HỢP NÀY.

---

38. MỘT CHUYỆN — BỐN CÔNG THỨC — MỘT CÁCH NHÌN

Hãy gom lại bằng một ví dụ. Có người nói câu làm ta sân. Bất thiện chưa sinh:
đừng mở tiếp những thứ làm sân mạnh. Bất thiện đã sinh:
nhận ra sân, không kể thêm, không trả đũa ngay. Thiện chưa sinh:
hỏi đúng câu: “Sự thật là gì? Việc đúng là gì?” Thiện đã sinh:
giữ sự sáng ấy cho đến khi xử lý xong việc. Và sợi chỉ đi xuyên cả bốn bước chính là:

NHƯ LÝ TÁC Ý.

Nếu chỉ nhớ một điều của chương này, hãy nhớ:

ĐỪNG CHỈ HỎI:

“TÔI ĐANG NGHĨ GÌ?”

Hãy hỏi thêm:

“CÁCH TÔI ĐANG NHÌN CHUYỆN NÀY

ĐANG NUÔI CÁI GÌ?”

Nếu nó nuôi:

tham, sân, si, cái tôi, oán, sợ hãi vô ích, hãy coi lại. Nếu nó giúp:

thấy nhân, thấy duyên, thấy trách nhiệm, thấy vô thường, thấy con đường hành động, bất thiện giảm, thiện tăng, thì tâm đang dần đi về đúng hướng.

---

40. NHƯNG BIẾT NHƯ LÝ TÁC Ý VẪN CHƯA CÓ NGHĨA LÚC NÀO TA CŨNG LÀM ĐƯỢC

Có một chuyện xảy ra. Ta biết rất rõ:

“Đừng nuôi.”

Nhưng vẫn nuôi. Biết:

“Đây chỉ là cảm thọ khó chịu.”

Nhưng cơn khó chịu vẫn lớn. Biết:

“Đừng phóng diễn.”

Nhưng tâm đã thành bão. Tại sao? Bởi có lúc một cảm thọ rất nhỏ đã được nhiều yếu tố cùng tưới:

ký ức, tưởng, thói quen, tác ý, ái, cái tôi. Và chỉ trong ít phút, nó biến thành một khối tâm lý rất mạnh. Đó là điều chương tiếp theo sẽ đi sâu.

CHƯƠNG 10

MỘT CẢM THỌ NHỎ CÓ THỂ THÀNH MỘT CƠN BÃO NHƯ THẾ NÀO?

Có những chuyện khi mới xảy ra thật ra rất nhỏ. Một câu nói. Một cái nhìn. Một tin nhắn chưa được trả lời. Một món đồ không tìm thấy. Một kế hoạch bị đổi. Một người đến trễ. Một bình luận trái ý. Một cơn đau nhẹ trong thân. Ban đầu chỉ có:

một chút khó chịu. Nhưng nửa giờ sau:

tâm đã sân. Hai giờ sau:

câu chuyện đã lớn. Đến tối:

không ngủ được. Sáng hôm sau:

vẫn nhớ. Vài ngày sau:

mỗi lần nhắc lại vẫn nóng. Ta thường nói:

“Chuyện ấy làm tôi khổ.”

Nhưng nếu nhìn kỹ, rất nhiều lần:

chuyện ban đầu chỉ chạm vào tâm một lần, còn tâm đã chạm lại chuyện ấy hàng trăm lần. Đó là điều chương này muốn nhìn.

CƠN BÃO ĐÃ ĐƯỢC LÀM LỚN BẰNG NHỮNG GÌ?

---

1. LỜI KINH ĐẶT NỀN: HAI MŨI TÊN

Trong **Kinh Mũi Tên — Sallatha Sutta, Tương Ưng Bộ Kinh, SN 36.6**, Đức Phật dùng một hình ảnh rất nổi tiếng. Khi người phàm không được học Pháp gặp cảm thọ đau khổ, người ấy giống như bị bắn bằng một mũi tên. Rồi do phản ứng tâm lý, người ấy lại như bị bắn thêm một mũi tên thứ hai. Có thể hiểu:

mũi tên thứ nhất là:

cái đau, cái khó chịu đang xảy ra. Mũi tên thứ hai là:

những phản ứng tâm lý được thêm vào trên cái đau ấy.

Nguồn Kinh Nguyên thủy:
Tương Ưng Bộ Kinh, Tương Ưng Thọ, Kinh Mũi Tên — *Sallatha Sutta*, SN 36.6.

Hình ảnh này rất quan trọng. Bởi Phật pháp không hứa:

người tu sẽ không bao giờ gặp mũi tên thứ nhất. Thân vẫn có thể đau. Người khác vẫn có thể nói trái ý. Mất mát vẫn xảy ra. Vô thường vẫn đến. Nhưng:

CÓ NHẤT THIẾT PHẢI BẮN MŨI TÊN THỨ HAI KHÔNG?

Đó là chỗ tu.

---

2. MŨI TÊN THỨ HAI KHÔNG CHỈ LÀ “SUY NGHĨ TIÊU CỰC”

Nếu hiểu quá đơn giản:

“mũi tên thứ hai là nghĩ tiêu cực”

thì chưa đủ. Trong thực tế, mũi tên thứ hai có thể gồm rất nhiều lớp:

phản kháng, sợ hãi, tự ái, ký ức, phóng diễn, ham muốn thoát khỏi cảm giác, ý muốn trả đũa, tự thương thân, so sánh, đổ lỗi, đồng hóa với nỗi đau. Cho nên một cảm thọ khó chịu ban đầu có thể bị bồi thêm rất nhiều lớp. Và sau cùng, ta không còn phân biệt được:

đâu là cái đau ban đầu, đâu là những gì tâm đã thêm.

---

3. MỘT VÍ DỤ RẤT NHỎ

Có người nhắn:

“Việc này cô làm chưa tốt.”

Ngay khoảnh khắc đầu:

có thể có một cảm thọ khó chịu. Đó là một lớp. Rồi tưởng nhận diện:

“Lời chê.”

Thêm một lớp. Rồi ý nghĩ:

“Họ xem thường mình.”

Thêm một lớp. Rồi ký ức:

“Hồi trước họ cũng từng nói như vậy.”

Thêm. Rồi phán đoán:

“Người này chưa bao giờ tôn trọng mình.”

Thêm. Rồi cái tôi:

“Tôi đâu đáng bị đối xử như thế.”

Thêm. Rồi sân:

“Phải nói lại.”

Thêm. Rồi tưởng tượng cuộc cãi vã chưa xảy ra. Thêm. Một câu nói dài mười giây. Nhưng tâm xây thêm cả căn nhà ba tầng. 😄

---

4. CẢM THỌ BAN ĐẦU RẤT NHỎ — NHƯNG TÂM KHÔNG CHỊU ĐỂ NÓ CHỈ LÀ CẢM THỌ

Một cảm thọ khó chịu sinh. Nếu chỉ biết:

“khó chịu đang có”

thì nó còn tương đối đơn giản. Nhưng tâm thường muốn giải thích ngay:

“Tại sao?”

“Ai làm?”

“Có ý gì?”

“Điều này nói gì về tôi?”

“Chuyện này sẽ đi về đâu?”

Cảm thọ rất ngắn. Câu chuyện có thể rất dài. Đây là điểm chúng ta phải nhận ra:

CẢM THỌ CHƯA PHẢI CÂU CHUYỆN.

---

5. THỌ KHÓ CHỊU CHƯA PHẢI SÂN

Điều này phải lặp lại cho thật rõ.

Pāli:

dukkha-vedanā hoặc các cảm thọ khó chịu thích hợp theo ngữ cảnh không đồng nghĩa ngay với:

dosa — sân. Có thể có khó chịu mà chưa có sân. Ví dụ:

nước quá nóng. Thân khó chịu. Nhưng không cần ghét cái ly. 😄 Có tiếng lớn. Tai khó chịu. Không nhất thiết phải sân với cả thế giới. Người tu càng thấy được khoảng này sớm, càng có tự do. Nếu vừa khó chịu đã nói:

“tôi đang sân”

thì đôi khi ta nhập hai hiện tượng làm một. Trong khi chỗ tu nằm chính giữa chúng.

---

6. TỪ THỌ ĐẾN ÁI

Trong duyên khởi có công thức:

vedanā-paccayā taṇhā do thọ duyên ái.

Pāli:

vedanā — thọ taṇhā — ái, khát ái, sự khát muốn. Khi có cảm thọ dễ chịu:

ái có thể đi theo hướng:

“muốn thêm.”

Khi có cảm thọ khó chịu:

ái có thể đi theo hướng:

“muốn nó biến mất.”

Khi có cảm thọ trung tính:

ái có thể đi theo hướng:

“muốn có gì đó kích thích hơn.”

Như vậy ái không chỉ là:

“thích một người”

hay:

“muốn có một món đồ.”

Sâu hơn, nó là động lực:

KÉO CÁI DỄ CHỊU LẠI,

ĐẨY CÁI KHÓ CHỊU RA,

VÀ TÌM THỨ KHÁC KHI HIỆN TẠI KHÔNG ĐỦ HẤP DẪN.

---

7. KHÓ CHỊU → “PHẢI HẾT NGAY”

Một cơn đau xuất hiện. Ngay sau đó:

“Phải hết.”

“Không chịu nổi.”

“Nếu cứ vậy thì sao?”

Từ đau thân bắt đầu có thêm:

sợ, chống cự, lo tương lai. Hoặc một lời chê. Khó chịu. Rồi:

“Phải giải thích ngay.”

“Phải làm họ hiểu.”

“Phải lấy lại danh dự.”

Cảm thọ khó chịu đã nhanh chóng biến thành:

MỆNH LỆNH.

Nhưng cảm thọ không phải mệnh lệnh. Đó là điều người tu phải nhớ.

---

8. DỄ CHỊU → "THÊM NỮA"

Một món ngon. Cảm thọ dễ chịu. Tâm:

"Thêm chút nữa."

Một video vui.

"Xem thêm cái nữa."

Một lời khen.

"Muốn nghe nữa."

Một người thương mình.

"Muốn họ luôn như vậy."

Ban đầu chỉ là một cảm thọ. Nhưng ái nói:

"GIỮ LẠI."

Và khi đời không chịu giữ nguyên:

khổ bắt đầu.

---

9. CẢM THỌ TRUNG TÍNH → "CHÁN QUÁ"

Đây là con đường ít được để ý. Không vui. Không buồn. Chỉ bình thường. Tâm không quen.

"Chán."

Lấy điện thoại. Mở mạng. Tìm đồ ăn. Tìm chuyện nói. Tìm người nhắn. Không phải vì đang khổ lớn. Mà vì:

KHÔNG CHỊU ĐƯỢC CẢM GIÁC KHÔNG CÓ GÌ ĐẶC BIỆT.

Nếu không thấy chỗ này, ta rất dễ trở thành người cần kích thích liên tục.

---

10. CƠN BÃO THƯỜNG BẮT ĐẦU TỪ CHỮ "PHẢI"

Hãy nghe ngôn ngữ của tâm:

"Họ **phải** hiểu tôi."

"Con tôi **phải** nghe lời."

"Việc này **phải** thành."

"Người ấy **phải** ở lại."

"Thân tôi **phải** khỏe."

"Người ta **phải** đối xử với tôi như vậy."

Không phải mọi chữ "phải" đều sai. Có những trách nhiệm thật. Nhưng nhiều đau khổ bắt đầu khi:

mong muốn được nâng thành:

điều kiện bắt buộc để mình bình an. Từ đó, đời chỉ cần lệch một chút:

tâm nổi bão.

---

11. TỪ "TÔI MUỐN" ĐẾN "TÔI KHÔNG THỂ THIẾU"

Ban đầu:

"Tôi thích người này."

Sau:

“Tôi muốn họ ở bên.”

Sau:

“Tôi cần họ.”

Sau nữa:

“Không có họ tôi không sống nổi.”

Một chuỗi rất dài. Nhưng ta thường chỉ để ý đoạn cuối. Thật ra cơn bão được hình thành dần dần. Chính vì vậy phải quan sát:

KHI HAM MUỐN CÒN NHỎ.

Đừng đợi đến lúc nó trở thành:

“không thể thiếu”

mới bắt đầu tu.

---

12. TỪ MỘT CÂU NÓI ĐẾN CẢ MỘT CÁI “TÔI”

Người kia nói:

“Việc này chưa tốt.”

Một câu. Tâm:

“Họ chê công việc.”

Rồi:

“Họ chê khả năng.”

Rồi:

“Họ chê tôi.”

Rồi:

“Họ không tôn trọng tôi.”

Rồi:

“Tôi bị hạ thấp.”

Một nhận xét về:

một việc đã trở thành:

một cuộc tấn công vào toàn bộ con người. Cái tôi vừa xuất hiện rất to. Và cái gì càng lớn thì càng dễ bị chạm.

13. MỘT TRONG NHỮNG THỨ LÀM BÃO LỚN NHẤT: “CHUYỆN NÀY NÓI GÌ VỀ TÔI?”

Mất một việc.

“Tôi thất bại.”

Người ta không mời.

“Tôi không có giá trị.”

Người thương lạnh hơn.

“Tôi không đáng được yêu.”

Một video ít người xem.

“Tôi không còn được quan tâm.”

Sự kiện chỉ là sự kiện. Nhưng khi nó trở thành:

bản án về cái tôi, cảm thọ tăng rất mạnh. Đây là lý do tu không chỉ xử lý tình huống. Ta còn phải thấy:

TÂM ĐANG LẤY TÌNH HUỐNG ĐỂ DỰNG LÊN MỘT "TÔI" NÀO?

---

14. CƠN BÃO ĐƯỢC NUÔI BẰNG KÝ ỨC

Một lời chê hôm nay. Tâm mở hồ sơ:

lời chê năm ngoái. Mười năm trước. Ngày bé. Rồi gom lại:

"Cả đời chẳng ai hiểu tôi."

Hôm nay chỉ có một người. Nhưng trong tâm đã có cả hội trường. 😄 Đây là lúc quá khứ được mời về làm nhân chứng cho hiện tại. Không phải ký ức sai. Nhưng nếu mỗi lần đau đều triệu tập toàn bộ hồ sơ cũ, cơn đau hôm nay sẽ phải mang sức nặng của nhiều năm.

---

15. CƠN BÃO ĐƯỢC NUÔI BẰNG TƯƠNG LAI

Quá khứ thêm sức. Tương lai cũng thêm. Một việc hôm nay chưa thuận. Tâm:

"Nếu mai cũng vậy?"

"Nếu tháng sau?"

"Nếu cả đời?"

Chưa có gì xảy ra. Nhưng cảm thọ hôm nay đã phải gánh thêm:

CẢ MỘT TƯƠNG LAI DO TÂM DỰNG.

Một hạt mưa hiện tại được dự báo thành bão cấp mười hai trong đầu.

---

16. CƠN BÃO ĐƯỢC NUÔI BẰNG VIỆC KỂ LẠI

Có chuyện làm mình sân. Kể người thứ nhất. Sân tăng. Kể người thứ hai. Chi tiết rõ hơn. Kể người thứ ba. Giọng mạnh hơn. Mỗi lần kể, tâm sống lại. Nếu kể để xin lời khuyên, tìm sự hỗ trợ, báo cáo việc cần thiết:

có thể hữu ích. Nhưng nếu kể chỉ để:

xác nhận mình đúng, làm người kia thành xấu hơn, tìm người cùng giận, thì mỗi lần kể là:

MỘT LẦN TƯỚI.

Đến cuối ngày, hạt sân lúc sáng đã thành cây lớn.

---

17. KỂ KHỔ KHÔNG PHẢI LÚC NÀO CŨNG LÀ CHỮA KHỔ

Có lúc cần nói ra. Không nên bắt người đau phải im. Nhưng phải biết mình đang nói để:

hiểu? giải quyết? xin giúp? hay chỉ lặp lại? Có những cuộc tâm sự khiến tâm sáng hơn. Có cuộc khiến người nói giận thêm hai lần, người nghe giận ké một lần. 😄 Cho nên sau khi kể, hãy hỏi:

“TÂM TÔI ĐANG NHẸ HƠN VÌ HIỂU RÕ

HAY NẶNG HƠN VÌ ĐƯỢC NUÔI THÊM?”

---

18. CƠN BÃO ĐƯỢC NUÔI BẰNG VIỆC TÌM BẰNG CHỨNG

Khi đã nghĩ:

“Người ấy ghét tôi,”

tâm bắt đầu tìm. Họ không cười:

“Đó!”

Họ trả lời ngắn:

“Thấy chưa!”

Họ nói với người khác:

“Rõ rồi!”

Tâm không còn tìm sự thật. Nó tìm:

BẰNG CHỨNG CHO CÂU CHUYỆN ĐÃ CHỌN.

Mỗi bằng chứng làm tưởng mạnh hơn. Tưởng mạnh làm cảm thọ mạnh hơn. Cảm thọ mạnh làm tác ý lệch hơn. Một vòng quay hình thành.

---

19. CƠN BÃO ĐƯỢC NUÔI BẰNG CƠ THỂ

Tâm và thân không tách rời trong kinh nghiệm sống. Khi sân:

cơ thể có thể căng. Thở nhanh. Hàm siết. Vai cứng. Tim đập mạnh. Rồi ta cảm nhận những tín hiệu ấy và nghĩ:

“Cơn này lớn quá.”

Thế là tâm lại phản ứng thêm. Vì vậy, lúc tâm mạnh:

đừng chỉ nói chuyện với suy nghĩ. Hãy trở về thân. Thả vai. Nới hàm. Biết hơi thở. Ngồi xuống. Đi chậm. Uống nước nếu phù hợp. Có lúc giảm cường độ thân là một cách giúp tâm không bùng thêm.

---

20. ĐỪNG ĐỂ TÂM ĐƯA RA QUYẾT ĐỊNH LỚN KHI ĐANG Ở ĐỈNH CỦA BÃO

Đang sân:

muốn nghỉ việc. Đang buồn:

muốn chấm dứt quan hệ. Đang tự ái:

muốn tuyên bố. Đang sợ:

muốn chạy. Có việc thật sự cần quyết định lớn. Nhưng câu hỏi là:

CÓ NHẤT THIẾT QUYẾT ĐỊNH NGAY KHI TÂM ĐANG MẤT CÂN BẰNG KHÔNG?

Nếu không khẩn cấp:

đợi tâm hạ. Bởi quyết định có thể đúng. Nhưng trạng thái đang quyết định lại chưa chắc sáng.

---

21. "ĐỢI MỘT CHÚT" CŨNG LÀ PHÁP TU

Một câu rất đơn giản:

"Chưa trả lời bây giờ."

Không phải hèn. Không phải né tránh. Đó có thể là hộ trì nghiệp. Một lời chưa nói:

còn sửa được. Một tin nhắn chưa gửi:

còn đọc lại được. Một quyết định chưa công bố:

còn suy xét được. Có khi chỉ mười phút chánh niệm đã cứu một hậu quả phải sửa mười năm.

---

22. NHƯ LÝ TÁC Ý PHẢI ĐI VÀO NGAY LÚC BÃO CÒN NHỎ

Khi chỉ mới khó chịu:

hỏi:

"Đây là thọ gì?"

“Có gì thật sự xảy ra?”

“Tưởng đang gắn nhãn gì?”

“Có cái tôi nào đang bị chạm?”

“Có cần hành động ngay không?”

Nếu làm sớm, rất nhẹ. Nhưng nếu đợi:

sân lớn, câu chuyện lớn, người xung quanh đã bị kéo vào, lời đã nói, tin đã gửi, thì lúc ấy phải xử lý cả một hệ thống hậu quả. Tu sớm luôn rẻ hơn sửa muộn. 😄

---

23. CƠN BÃO KHÔNG PHẢI CHỈ CÓ SÂN

Ta hay nghĩ “bão tâm” là giận. Không. Tham cũng là bão. Sợ cũng là bão. Ghen cũng là bão. Ái luyến cũng là bão. Tự ti cũng là bão. Ngã mạn cũng là bão. Một người được khen có thể mất ngủ vì vui. Ngày mai cứ chờ thêm lời khen. Đó cũng là bị cuốn. Một người thích ai đó, cả ngày chỉ chờ tin nhắn. Đó cũng là tâm bị kéo. Cho nên mục tiêu không chỉ:

ĐỪNG GIẬN.

Mà là:

ĐỪNG ĐỂ BẤT KỲ CẢM THỌ NÀO TỰ ĐỘNG NẮM TAY LÁI.

---

24. CẢM THỌ DỄ CHỊU CŨNG CÓ THỂ LÀ ĐẦU MỘT CƠN BÃO

Được người khác chú ý. Dễ chịu. Muốn thêm. Họ bớt chú ý. Khó chịu. Tâm hỏi:

“Tại sao thay đổi?”

Rồi kiểm tra. Rồi nghi. Rồi bám. Một cảm thọ dễ chịu lúc đầu có thể trở thành khổ về sau khi tâm biến nó thành:

ĐIỀU MÌNH PHẢI CÓ.

Vì vậy, không chỉ lúc đau mới cần chánh niệm. Lúc vui cũng phải biết vui.

25. THẤY DỄ CHỊU MÀ KHÔNG VỘI XÂY NHÀ TRÊN ĐÓ

Có lời khen:

biết vui. Một người thương:

biết quý. Một ngày thuận:

biết trân trọng. Nhưng đồng thời biết:

đây là pháp có duyên. Có duyên thì sinh. Duyên đổi thì đổi. Không phải để phá niềm vui. Mà để niềm vui không biến thành:

sợ mất. Thương sâu nhưng không biến nó thành hợp đồng rằng:

“đời phải giữ nguyên cho tôi.”

26. TRUNG TÍNH CÓ THỂ THÀNH BÃO THAM KÍCH THÍCH

Đêm yên. Không có gì. Tâm:

“Buồn.”

Mở một video. Xong. Thêm cái nữa. Một tiếng. Hai tiếng. Đến khuya. Sáng mệt. Rồi tâm khó chịu. Một cảm thọ trung tính rất nhỏ đã tạo cả chuỗi:

chán → tìm kích thích → mất thời gian → thiếu ngủ → thân mệt → tâm dễ sân. Đây là lý do Phật pháp luôn nhìn:

DUYÊN.

Không có chuyện nào đứng một mình.

27. BỐN CÔNG THỨC PHẢI CAN THIỆP Ở ĐÂU?

Không chỉ ở cuối. Không phải đợi:

“Bây giờ tôi sân dữ rồi, dùng công thức.”

Bốn Công Thức có thể vào từ rất sớm.

BẤT THIỆN CHƯA SINH

Ngay lúc có cảm thọ khó chịu:

đừng thêm dầu. Không đọc lại. Không suy diễn. Không tìm người để cùng sân nếu không cần.

BẤT THIỆN ĐÃ SINH

Nếu sân đã có:

biết rõ. Không để sân tiếp tục thành lời, quyết định, hành động.

THIỆN CHƯA SINH

Khởi:

nhẫn, chánh niệm, như lý tác ý, từ tâm, trách nhiệm.

THIỆN ĐÃ SINH

Nếu đã có một chút sáng:

giữ. Đừng để một ý nghĩ mới kéo mất ngay.

---

28. BỐN CÔNG THỨC GIỐNG NHƯ BỐN ĐIỂM CHẶN CỦA CƠN BÃO

Ta có thể hình dung:

Cửa 1: đừng để gió nhỏ gom thành mây. Cửa 2: mây đã có, đừng tiếp tục cấp nhiệt. Cửa 3: chủ động tạo điều kiện cho trời sáng. Cửa 4: khi trời đã sáng, đừng lại tự đốt lửa gây khói. Đây chỉ là hình ảnh minh họa. Nhưng nó giúp nhớ:

TU KHÔNG PHẢI CHỈ DẬP CHÁY.

TU CÒN LÀ QUẢN LÝ ĐIỀU KIỆN TRƯỚC KHI CHÁY.

---

29. MỘT KỸ THUẬT THỰC HÀNH: "DỪNG Ở THỌ"

Khi có biến cố:

thay vì đi ngay vào câu chuyện, hãy thử ở lại vài giây với:

cảm thọ.

"Khó chịu."

Chỉ vậy. Không:

"vì họ…"

Không:

"tại sao…"

Không:

"lúc nào cũng…"

Không:

"mai sẽ…"

Chỉ:

"khó chịu đang có."

Có thể thấy vị trí trong thân:

ngực? bụng? cổ? mặt? Nóng? căng? nặng? Biết nó như một hiện tượng. Đây không phải để phủ nhận nguyên nhân. Mà để:

ĐỪNG CHO CẢM THỌ LẬP TỨC TRỞ THÀNH CÂU CHUYỆN.

---

30. "DỪNG Ở THỌ" KHÔNG CÓ NGHĨA KHÔNG GIẢI QUYẾT SỰ VIỆC

Sau khi tâm đủ sáng:

giải quyết. Nếu người kia làm sai:

nói. Nếu cần xin lỗi:

xin lỗi. Nếu cần ranh giới:

đặt. Nếu cần rời khỏi nơi nguy hiểm:

rời. Nếu cần bác sĩ:

đi khám. Nếu cần sửa công việc:

sửa. Nhưng lúc ấy:

HÀNH ĐỘNG ĐI TỪ TRÍ

THAY VÌ ĐI TỪ PHẢN XẠ.

---

31. BÀI THỰC HÀNH "SÁU TẦNG CỦA CƠN BÃO"

Khi một việc làm tâm mạnh, hãy lần lượt hỏi:

1. SỰ KIỆN

Điều gì thực sự xảy ra?

2. THỌ

Dễ chịu, khó chịu hay trung tính?

3. TƯỞNG

Tâm đang gọi chuyện này là gì?

4. TÁC Ý

Tâm đang quay mãi vào phần nào?

5. ÁI / PHẢN KHÁNG

Tôi đang muốn cái gì? Muốn giữ? Muốn đẩy? Muốn chứng minh? Muốn được công nhận?

6. CÂU CHUYỆN VỀ "TÔI"

Chuyện này đang được biến thành điều gì về tôi? Chỉ cần tách sáu tầng, cơn bão đã bớt đặc.

---

32. VÍ DỤ: NGƯỜI TA KHÔNG TRẢ LỜI

Sự kiện Tin nhắn chưa được trả lời. Thọ Khó chịu. Tưởng

"Bị phớt lờ."

Tác ý Cứ nhìn điện thoại. Ái

"Muốn họ trả lời."

Cái tôi

"Nếu họ không trả lời, tức là tôi không quan trọng."

Đến đây mới thấy:

nỗi khổ đã lớn hơn rất nhiều so với dữ kiện ban đầu. Một tin nhắn chưa trả lời đã trở thành:

giá trị của một con người. Đó là điều cần tháo.

---

33. VÍ DỤ: MỘT NGƯỜI KHÁC ĐƯỢC KHEN

Sự kiện Người kia được khen. Thọ Khó chịu nhẹ. Tưởng

“Họ được coi trọng.”

Tác ý So sánh. Ái

“Muốn mình cũng được khen.”

Cái tôi

“Nếu họ hơn, tôi kém.”

Từ đó ganh sinh. Nhưng sự thật:

người khác được khen không tự động làm giá trị của ta giảm. Cơn bão nằm ở phép tính:

HỌ TĂNG = TÔI GIẢM.

Phép tính ấy cần được kiểm tra.

---

34. VÍ DỤ: THÂN BỊ ĐAU

Sự kiện Có đau. Thọ Khó chịu. Tưởng

“Đây là bệnh nặng.”

Có thể đúng hoặc chưa chắc. Tác ý Chỉ tập trung vào đau. Ái

“Phải hết ngay.”

Cái tôi

“Đời tôi từ nay chắc khổ.”

Đây là lúc cần tách:

phần nào cần y khoa, phần nào là cảm thọ, phần nào là suy đoán, phần nào là sợ. Không phải dùng Phật pháp thay thế chăm sóc y tế. Ngược lại, như lý tác ý giúp:

PHẦN THÂN THÌ XỬ LÝ ĐÚNG BẰNG THÂN,

PHẦN TÂM THÌ ĐỪNG TẠO THÊM KHỔ VÔ ÍCH.

---

35. CÓ NHỮNG CƠN BÃO KHÔNG THỂ DỪNG BẰNG MỘT CÂU “BUÔNG ĐI”

Đây là điều phải thật công bằng với người đọc. Có trạng thái tâm rất mạnh. Có ký ức dai dẳng. Có sự mất mát sâu. Có những năm tháng thói quen đã được nuôi. Không nên đứng ngoài nói:

“Buông đi.”

Nếu buông dễ thế thì ai cũng thành A-la-hán rồi. 😄 Phật pháp không chỉ ra lệnh buông. Phật pháp chỉ ra:

thấy duyên, đối duyên, không nuôi, tu tập điều đối trị, lặp lại. Buông nhiều khi là:

KẾT QUẢ CỦA MỘT QUÁ TRÌNH THẤY ĐÚNG

CHỨ KHÔNG PHẢI MỘT MỆNH LỆNH.

---

36. ĐỪNG TỰ TRÁCH VÌ TÂM ĐANG BÃO

Nếu sân đã mạnh:

việc cần làm không phải:

“Tu bao nhiêu mà còn sân.”

Câu ấy chỉ thêm:

sân với chính mình. Hãy nhìn:

“Bão đang mạnh.”

“Duyên nào đã nuôi nó?”

“Ngay lúc này có thể ngừng thêm cái gì?”

“Thiện nào nhỏ nhất có thể làm?”

Có khi thiện đầu tiên chỉ là:

KHÔNG NÓI CÂU KẾ TIẾP.

Đừng coi thường. Một câu không nói có thể là một bước tu rất lớn.

---

37. KHI KHÔNG LÀM ĐƯỢC ĐIỀU LỚN, LÀM ĐIỀU THIỆN NHỎ NHẤT CÓ THỂ

Không đủ sức từ bi? Ít nhất đừng hại. Không đủ sức tha thứ? Ít nhất đừng trả đũa hôm nay. Không đủ sức buông? Ít nhất đừng mở lại hồ sơ thêm một lần. Không đủ sức an? Ít nhất biết:

“tâm đang bất an.”

Đó là cách Bốn Công Thức trở nên thực tế. Không đòi tâm phải nhảy từ:

sân dữ sang:

đại từ đại bi trong ba giây. Tu là đi từng bước.

---

38. CƠN BÃO SẼ YẾU KHI TA NGỪNG ĐỒNG HÓA VỚI NÓ

Khác biệt giữa:

“Tôi đang rất sân.”

và:

“Sân đang rất mạnh trong tâm.”

không phải trò chơi chữ. Câu thứ nhất dễ làm toàn bộ con người bị nuốt vào trạng thái. Câu thứ hai nhắc:

có một pháp đang sinh. Pháp ấy có duyên. Pháp ấy thay đổi. Pháp ấy không phải toàn bộ con người. Điều này không làm ta bớt trách nhiệm. Nó làm tăng khả năng:

KHÔNG BỊ TRẠNG THÁI ĐÓ ĐỊNH NGHĨA.

---

39. CẢM THỌ SINH — CẢM THỌ DIỆT

Điều gì dễ chịu:

không giữ mãi. Điều gì khó chịu:

cũng không đứng nguyên. Ngay trong một cơn đau:

cường độ thay đổi. Ngay trong một cơn buồn:

có lúc nặng, lúc nhẹ, lúc bị quên trong vài phút, rồi trở lại. Nếu quan sát đủ kỹ, ta bắt đầu thấy:

CẢM THỌ LÀ DÒNG BIẾN ĐỔI,

KHÔNG PHẢI TẢNG ĐÁ.

Thấy được điều này, tâm bớt hoảng.

---

40. ĐỪNG ĐỢI CƠN BÃO PHẢI BIẾN MẤT MỚI CHO PHÉP MÌNH SỐNG

Có người nghĩ:

“Khi hết buồn tôi mới làm việc.”

“Khi hết sân tôi mới tu.”

“Khi bình an tôi mới sống.”

Nhưng tu là:

đang buồn vẫn biết buồn, đang sân vẫn giữ giới, đang đau vẫn không tạo thêm hại, đang bất an vẫn làm điều thiện có thể làm. Không cần đợi tâm hoàn hảo. Chính giữa tâm chưa hoàn hảo là chỗ thực tập.

Một cảm thọ nhỏ thành bão khi:

ta không chỉ cảm, mà còn:

gắn nhãn, kể chuyện, nhớ thêm, lo thêm, muốn thêm, chống thêm, đồng hóa thêm, hành động thêm. Cho nên câu cần nhớ là:

“CÁI ĐANG CÓ LÀ CẢM THỌ,

HAY TÔI ĐÃ XÂY CẢ MỘT THẾ GIỚI TRÊN CẢM THỌ ẤY?”

Nếu chỉ là thọ:

biết thọ. Nếu có chuyện thật phải xử lý:

xử lý. Nếu tâm đang thêm:

thấy phần đang thêm. Đó chính là cách cơn bão bắt đầu mất nhiên liệu.

---

42. NHƯNG SAU “MUỐN” CÒN MỘT BƯỚC SÂU HƠN

Đến đây ta thấy:

có cảm thọ, rồi tâm có thể muốn. Nhưng một câu hỏi kế tiếp xuất hiện:

KHI “MUỐN” LẶP ĐỦ NHIỀU,

NÓ BIẾN THÀNH GÌ?

Thích một điều. Rồi muốn. Muốn nhiều hơn. Rồi cảm giác:

“phải có.”

Không chỉ muốn một món đồ. Ta còn có thể:

muốn một người phải thuộc về mình, muốn một hình ảnh phải được giữ, muốn danh phải còn, muốn lời khen phải tiếp tục, muốn đời phải chạy theo ý mình. Đó là lúc ta bước từ:

THÍCH

ĐẾN MUỐN

VÀ TỪ MUỐN ĐẾN “PHẢI CÓ”.

Đây chính là nội dung của chương tiếp theo:

CHƯƠNG 11

TỪ THÍCH ĐẾN MUỐN, TỪ MUỐN ĐẾN PHẢI CÓ

Một bông hoa đẹp. Ta nhìn. Thấy dễ chịu. Rất bình thường. Một món ăn ngon. Ta ăn. Thấy ngon. Không có gì sai. Một người đối xử tử tế với ta. Ta quý. Cũng rất tự nhiên. Một công việc đem lại ý nghĩa. Ta muốn tiếp tục. Không có gì đáng trách. Đức Phật không dạy con người phải biến mình thành đá:

không thích, không cảm, không vui, không thương. Vấn đề bắt đầu ở một chỗ tinh tế hơn. Từ:

“Tôi thích.”

tâm đi tới:

“Tôi muốn.”

Từ:

“Tôi muốn.”

tâm đi tới:

“Tôi cần.”

Rồi sâu hơn nữa:

“TÔI PHẢI CÓ.”

Và đến lúc ấy, đối tượng không còn chỉ là một điều dễ chịu. Nó bắt đầu trở thành:

ĐIỀU KIỆN MÀ TÂM ĐẶT RA CHO HẠNH PHÚC CỦA MÌNH.

Có thì yên. Không có thì bất an. Đang có thì sợ mất. Mất rồi thì muốn lấy lại. Người kia thay đổi thì khổ. Hoàn cảnh đổi thì khổ. Và một thứ ban đầu chỉ là:

thích đã dần trở thành:

sợi dây.

---

1. LỜI KINH ĐẶT NỀN: THỌ DUYÊN ÁI

Trong công thức duyên khởi, Đức Phật dạy:

vedanā-paccayā taṇhā. Có thể hiểu:

Do cảm thọ làm duyên, ái sinh khởi. Và tiếp theo:

taṇhā-paccayā upādānaṃ. Do ái làm duyên, thủ sinh khởi.

Nguồn Kinh Nguyên thủy:
Các bài kinh về duyên khởi trong Tương Ưng Bộ Kinh — *Nidāna-saṃyutta*, Tương Ưng Nhân Duyên.

Ba từ cần phân biệt:

vedanā — thọ, tính chất dễ chịu, khó chịu hay trung tính của kinh nghiệm. taṇhā — ái, khát ái, sự khát muốn. upādāna — thủ, sự nắm giữ, chấp lấy, bám chặt. Chương này tập trung vào đoạn giữa:

KHI NÀO "THÍCH" BẮT ĐẦU TRỞ THÀNH "KHÁT"?

Và khi nào:

"MUỐN" TRỞ THÀNH "KHÔNG CÓ THÌ KHÔNG ĐƯỢC"?

---

2. TAṆHĀ — "ÁI" KHÔNG CHỈ LÀ TÌNH YÊU

Đây là một chỗ người Việt rất dễ hiểu lầm. Chữ:

ái trong đời thường thường được hiểu:

tình yêu, thương yêu. Nhưng Pāli:

taṇhā không chỉ nghĩa như vậy. Tanhā có nghĩa gần với:

khát, khát muốn, thèm muốn, khao khát. Hình ảnh rất dễ hiểu là:

người đang khát nước. Tâm không chỉ nhận biết nước. Nó hướng tới:

"phải có nước."

Vì vậy, *taṇhā* trong giáo lý không đơn giản là:

"tôi thích cái này."

Nó có tính:

VƯƠN TỚI,

ĐÒI HỎI,

KÉO LẠI

HOẶC ĐẨY RA.

3. BA HƯỚNG LỚN CỦA ÁI

Trong Tứ Diệu Đế, ái thường được trình bày thành ba loại:

kāma-taṇhā — dục ái bhava-taṇhā — hữu ái vibhava-taṇhā — phi hữu ái. Cần giải nghĩa thật rõ.

KĀMA-TAṆHĀ — DỤC ÁI

Khát muốn các đối tượng đem lại khoái cảm qua giác quan và đời sống. Muốn thấy cái đẹp. Nghe cái hay. Ăn cái ngon. Được chạm cái dễ chịu. Được trải nghiệm điều mình thích.

BHAVA-TAṆHĀ — HỮU ÁI

Khát muốn:

trở thành, tồn tại như một cái gì đó. Muốn là:

người thành công, người được kính trọng, người quan trọng, người đúng, người được yêu. Đây là một chiều rất sâu của ái. Không phải chỉ muốn vật. Ta còn muốn:

MỘT PHIÊN BẢN CỦA “TÔI”.

VIBHAVA-TAṆHĀ — PHI HỮU ÁI

Khát muốn:

không còn, loại bỏ, tiêu diệt, thoát khỏi một trạng thái hay kinh nghiệm mà ta không muốn. Ví dụ trong đời sống:

“Ước gì chuyện này biến mất.”

“Ước gì người đó biến khỏi đời tôi.”

“Tôi không muốn cảm giác này tồn tại nữa.”

Không phải mọi mong muốn chấm dứt điều xấu đều là *vibhava-taṇhā* theo nghĩa kỹ thuật; cần nhìn toàn bộ động lực của tâm. Nhưng điểm thực hành quan trọng là:

ÁI CÓ THỂ KÉO VỀ

VÀ CŨNG CÓ THỂ ĐẨY RA.

---

4. KHÔNG PHẢI MỌI CÁI MUỐN ĐỀU LÀ TAṆHĀ

Điều này phải nói thật rõ. Muốn ăn khi đói. Muốn chữa bệnh. Muốn học Pháp. Muốn làm việc thiện. Muốn giữ giới. Muốn hoàn thành trách nhiệm. Không thể gom tất cả thành:

“ái.”

Trong Phật học còn có một từ rất quan trọng:

chanda. Tùy ngữ cảnh, chanda có thể mang nghĩa:

mong muốn, ước muốn, sự hứng thú, ý muốn làm. Nó không mặc nhiên là bất thiện. Có loại mong muốn hướng tới thiện pháp. Do đó đừng học Phật rồi nói:

“Muốn tu cũng là tham.”

Nói vậy quá thô. Phải nhìn:

MUỐN BẰNG TÂM GÌ?

Muốn để:

chiếm hữu? khẳng định cái tôi? tìm khoái cảm? hay muốn vì:

trách nhiệm, trí tuệ, thiện pháp, lợi ích? Cùng một chữ “muốn” trong tiếng Việt nhưng tâm đứng phía sau có thể rất khác.

5. “THÍCH” CŨNG CHƯA PHẢI TỘI

Thấy hoa đẹp:

biết đẹp. Nghe nhạc hay:

biết hay. Ăn món ngon:

biết ngon. Một người dễ thương:

biết dễ mến. Nếu cứ thấy đẹp là tự mắng:

“Tham rồi!”

thì đời tu trở thành căng thẳng. Vấn đề không nằm ở chỗ:

nhận biết một đối tượng dễ chịu. Vấn đề là sau đó:

TÂM LÀM GÌ?

6. TỪ “ĐẸP” ĐẾN “TÔI MUỐN”

Thấy một món đồ. Ban đầu:

“Đẹp.”

Sau vài giây:

“Muốn.”

Rồi:

“Không biết giá bao nhiêu?”

Rồi:

“Nếu có thì hay.”

Rồi:

“Mình đang thiếu cái này.”

Thực ra năm phút trước chưa thấy thiếu gì cả. 😄 Đối tượng xuất hiện. Cảm thọ dễ chịu. Tưởng gắn cho nó giá trị. Tác ý quay lại nhiều lần. Ái tăng. Đây là cách:

MỘT THỨ KHÔNG CÓ TRONG NHU CẦU

BỖNG ĐƯỢC TÂM NÂNG THÀNH “THIẾU”.

---

7. QUẢNG CÁO RẤT GIỎI BIẾN “MUỐN” THÀNH “CẦN”

Một phần lớn đời sống tiêu dùng hiện đại vận hành bằng cách này. Không chỉ bán một sản phẩm. Người ta bán:

hình ảnh, cảm giác, địa vị, sự thuộc về, phiên bản lý tưởng của chính ta. Không chỉ:

“Mua chiếc xe.”

Mà là:

“Bạn sẽ thành người thế nào khi có chiếc xe ấy?”

Không chỉ:

“Mặc bộ đồ.”

Mà là:

“Người khác sẽ nhìn bạn thế nào?”

Không chỉ:

“Dùng món này.”

Mà là:

“Bạn xứng đáng.”

Đó là lúc ham muốn vật chất nối với:

CÁI TÔI.

Và một khi nối được vào cái tôi, sức kéo mạnh hơn rất nhiều.

---

8. TA KHÔNG CHỈ MUỐN ĐỒ VẬT — TA MUỐN CẢ Ý NGHĨA GẮN VỚI ĐỒ VẬT

Một chiếc đồng hồ có thể chỉ là:

vật xem giờ. Nhưng tâm có thể gắn:

“thành công.”

Một căn nhà:

nơi ở. Nhưng tâm gắn:

“địa vị.”

Một con số người theo dõi:

con số. Nhưng tâm gắn:

“giá trị.”

Một lời khen:

âm thanh. Nhưng tâm gắn:

“tôi được công nhận.”

Đối tượng vật lý đôi khi rất nhỏ. Nhưng ý nghĩa được gắn vào nó rất lớn. Cho nên nhiều lúc thứ ta đang khát không thật sự là vật. Ta khát:

CẢM GIÁC VỀ CHÍNH MÌNH

KHI CÓ VẬT ẤY.

9. “TÔI MUỐN” CHƯA CHẮC KHỔ — “TÔI PHẢI CÓ” MỚI BẮT ĐẦU TRÓI

Ta có thể muốn:

một căn phòng yên hơn. Một công việc tốt hơn. Một mối quan hệ tốt đẹp. Một cơ hội. Không sao. Nhưng hãy nghe tâm khi mong muốn không được đáp ứng. Nếu nó nói:

“Tiếc thật.”

rồi tiếp tục sống, thì còn nhẹ. Nếu nó nói:

“Không có cái này thì tôi không thể hạnh phúc,”

sợi dây đã siết mạnh hơn. Đây là điểm rất quan trọng:

MỨC ĐỘ TRÓI KHÔNG CHỈ NẰM Ở THỨ TA MUỐN,

MÀ NẰM Ở QUYỀN LỰC TA TRAO CHO NÓ.

10. MỘT CÂU HỎI RẤT MẠNH: “KHÔNG CÓ THÌ SAO?”

Khi thấy mình rất muốn một điều, thử hỏi:

“NẾU KHÔNG CÓ THÌ SAO?”

Nếu đáp:

“Thì hơi tiếc.”

Khá nhẹ. Nếu:

“Thì phải tìm phương án khác.”

Có trí. Nếu:

“Không được! Nhất định phải có!”

Hãy nhìn kỹ. Chính chữ:

NHẤT ĐỊNH

thường hé lộ chỗ tâm đang bám.

---

11. “PHẢI CÓ” CÓ THỂ ĐỘI LỐT “TÔI CHỈ MUỐN MỘT CHÚT”

Tâm rất khéo.

“Nói chuyện với họ một chút thôi.”

Rồi chờ họ mỗi ngày.

“Mua một món thôi.”

Rồi ngày nào cũng xem.

“Xem mạng năm phút thôi.”

Một tiếng sau điện thoại hỏi:

“Bạn còn ở đó không?” 😄 Nhiều lệ thuộc không bắt đầu bằng một quyết định lớn. Nó bắt đầu bằng:

MỘT CHÚT ĐƯỢC LẶP LẠI MÀ KHÔNG ĐƯỢC NHÌN THẤY.

---

12. THÍCH MỘT NGƯỜI KHÔNG CÓ NGHĨA NGƯỜI ẤY PHẢI THUỘC VỀ TA

Đây là một chỗ rất lớn của khổ đau. Một người làm ta vui. Ta thương. Rất bình thường. Nhưng rồi tâm có thể chuyển:

“Người này quan trọng với tôi.”

thành:

“Người này phải ở với tôi.”

Rồi:

“Họ không được thay đổi.”

“Không được thương người khác hơn.”

“Không được rời đi.”

Tình thương lúc ấy có một phần khác chen vào:

SỞ HỮU.

Người thật đã trở thành:

một điều kiện cho sự ổn định của cái tôi.

13. THƯƠNG VÀ SỞ HỮU KHÔNG PHẢI MỘT

Thương hỏi:

“Điều gì tốt cho người ấy?”

Sở hữu hỏi:

“Điều gì giữ người ấy cho tôi?”

Thương có thể tôn trọng tự do. Sở hữu sợ tự do. Thương có thể đau khi chia lìa. Nhưng sở hữu còn thêm:

“Điều này không được phép xảy ra.”

Phân biệt này sẽ được đào sâu ở chương:

Thương mà không sở hữu. Ở đây chỉ cần thấy:

ÁI CÓ THỂ BẮT ĐẦU NGAY TRONG NƠI TA GỌI LÀ THƯƠNG.

14. MỘT NGƯỜI KHÔNG THỂ GÁNH TOÀN BỘ HẠNH PHÚC CỦA TA

Nếu tâm nói:

“Chỉ cần người đó hiểu tôi thì tôi mới bình an.”

ta đã giao bình an cho người khác.

“Chỉ cần con tôi thành công thì tôi mới yên.”

Ta đã giao yên của mình cho cuộc đời của con.

“Chỉ cần người ta công nhận tôi.”

Ta đã giao giá trị của mình cho miệng người khác. Càng giao nhiều, tâm càng bất an. Bởi ta không kiểm soát được:

người khác.

15. “PHẢI ĐƯỢC HIỂU” LÀ MỘT DẠNG KHÁT RẤT TINH TẾ

Ai cũng muốn được hiểu. Đây là nhu cầu rất người. Nhưng từ:

“tôi mong họ hiểu”

sang:

“họ phải hiểu”

là một bước rất lớn. Có những lúc ta giải thích rõ. Người ta vẫn không hiểu. Có lúc họ không muốn hiểu. Có lúc góc nhìn khác nhau. Nếu bình an của ta phụ thuộc vào:

tất cả mọi người phải hiểu đúng mình, thì đời này rất khó yên. Chương sau về hiểu lầm sẽ đi sâu hơn. Nhưng ngay đây, hãy nhận ra:

ÁI KHÔNG CHỈ THÈM VẬT.

ÁI CÒN THÈM MỘT CÁCH NGƯỜI KHÁC PHẢI NHÌN MÌNH.

---

16. MUỐN ĐƯỢC KHEN CŨNG CÓ THỂ THÀNH “PHẢI ĐƯỢC KHEN”

Được khen:

vui. Rất tự nhiên. Nhưng nếu ngày hôm sau không ai khen:

thấy thiếu. Rồi làm việc không còn chỉ vì việc ấy đúng. Mà một phần vì:

“người ta có thấy không?”

Nếu được khen:

hăng. Không được:

nản. Lúc ấy người khác đang cầm công tắc năng lượng của mình. Đây chính là lý do tám pháp thế gian có sức kéo mạnh như vậy.

---

17. MUỐN MÌNH LUÔN ĐÚNG CŨNG LÀ MỘT DẠNG “PHẢI CÓ”

Một người có thể ít ham đồ. Nhưng rất ham:

ĐÚNG.

Phải thắng tranh luận. Phải có lời cuối. Phải chứng minh người kia sai. Nếu bị chỉ lỗi:

rất đau. Tại sao? Bởi tâm đang giữ:

“Tôi là người đúng.”

Đây là một loại sở hữu không cầm bằng tay. Nhưng rất nặng. Ta có thể buông một món đồ dễ hơn buông:

MỘT QUAN ĐIỂM VỀ CHÍNH MÌNH.

18. MUỐN DANH CŨNG KHÔNG KHÁC NHIỀU MUỐN VẬT

Danh không cầm được. Nhưng tâm có thể nắm rất chặt.

“Người ta biết tôi.”

“Người ta kính tôi.”

“Người ta công nhận tôi.”

Một ngày danh tăng:

vui. Ngày khác giảm:

đau. Đó là một dạng khát. Và điều nguy hiểm là:

đối tượng vô hình nên khó nhận ra mình đang nắm. Ta nói:

“Tôi đâu ham vật chất.”

Nhưng có khi lại đang ham:

HÌNH ẢNH.

19. “PHẢI THÀNH CÔNG” CÓ THỂ GIẾT CHẾT NIỀM VUI LÀM VIỆC

Có mục tiêu:

tốt. Cố gắng:

tốt. Nhưng nếu:

“việc này nhất định phải thành, nếu không tôi không chấp nhận nổi,”

thì tâm đã đặt toàn bộ mình lên kết quả. Kết quả lại phụ thuộc nhiều duyên. Công sức của ta chỉ là một phần. Người có trí vẫn nỗ lực. Nhưng hiểu:

LÀM HẾT PHẦN NHÂN

KHÔNG CÓ NGHĨA ĐỜI BẮT BUỘC PHẢI TRẢ ĐÚNG QUẢ TA MUỐN.

Đây là một sự trưởng thành rất lớn của tâm.

---

20. KHÔNG CHẤP KẾT QUẢ KHÔNG CÓ NGHĨA LÀM QUA LOA

Hai cực đoan cần tránh. Một bên:

“Phải thành bằng mọi giá.”

Một bên:

“Buông mà, sao cũng được.”

Cả hai đều có thể sai. Tinh thần đúng hơn:

LÀM HẾT LÒNG,

NHƯNG KHÔNG BIẾN KẾT QUẢ THÀNH BẢN NGÃ.

Việc chưa tốt:

sửa. Việc thất bại:

học. Việc thành:

biết ơn. Không cần từ mỗi kết quả dựng ra một cái:

“tôi.”

21. KHI “CẦN” THẬT VÀ “CẦN” DO TÂM DỰNG BỊ LẪN VỚI NHAU

Một con người thật sự cần:

thức ăn, nước, nơi trú thích hợp, chăm sóc thân thể, an toàn, những điều kiện cơ bản của đời sống. Nhưng tâm có thể dùng cùng một chữ:

“cần”

cho rất nhiều thứ khác.

“Tôi cần chiếc điện thoại mới.”

“Tôi cần người ấy phải trả lời.”

“Tôi cần được công nhận.”

“Tôi cần thắng.”

“Tôi cần người kia xin lỗi.”

Có cái thật sự cần. Có cái là:

MONG MUỐN ĐÃ ĐƯỢC TÂM NÂNG CẤP THÀNH NHU CẦU.

Tu là học phân loại lại.

22. MỘT BÀI THỰC HÀNH: “CẦN HAY MUỐN?”

Khi muốn một điều rất mạnh, hỏi:

Đây là nhu cầu thật hay mong muốn? Nếu là nhu cầu:

đáp ứng hợp lý. Nếu là mong muốn:

không cần ghét nó. Chỉ biết:

“muốn.”

Rồi hỏi tiếp:

Nếu không được thì tôi có sống và tiếp tục con đường đúng được không?
Câu hỏi này giúp nhìn ra:

mức độ lệ thuộc.

23. “BIẾT ĐỦ” KHÔNG PHẢI LÀ KHÔNG CÓ ƯỚC MƠ

Có người sợ:

“Nếu biết đủ thì hết tiến bộ.”

Không. Biết đủ không phải:

“Thôi, khỏi làm.”

Biết đủ là:

KHÔNG DÙNG CẢM GIÁC THIẾU THỐN ĐỂ ĐÁNH MÌNH CHẠY SUỐT ĐỜI.

Ta có thể:

học thêm, làm thêm, xây dựng thêm, phụng sự thêm. Nhưng ngay hôm nay vẫn biết:

cái đang có đáng được trân trọng. Khác biệt rất lớn. Một người tiến từ:

bất mãn. Một người tiến từ:

trách nhiệm.

---

24. THAM KHÔNG BAO GIỜ GIỎI NÓI “ĐỦ”

Có một. Muốn hai. Có hai. Muốn tốt hơn. Có tốt hơn. Nhìn người khác. Lại muốn hơn. Nếu không có trí:

đường đua không có vạch đích. Bởi tiêu chuẩn luôn chạy phía trước. Nói vui một chút:

tâm tham giống như cái túi thủng đáy. Bỏ bao nhiêu cũng hỏi:

“Còn gì nữa không?” 😄

---

25. TẠI SAO CÓ RỒI VẪN KHÔNG YÊN?

Bởi ái không chỉ nói:

“Có đi.”

Sau khi có, nó đổi câu:

“ĐỪNG MẤT.”

Từ đó xuất hiện:

lo. Có người mình thương:

sợ mất. Có danh:

sợ mất danh. Có vị trí:

sợ mất vị trí. Có tiền của:

sợ mất của. Có sức khỏe:

sợ bệnh. Như vậy, điều làm ta vui có thể đồng thời trở thành:

nguồn của lo nếu tâm nắm nó như:

“phải còn.”

---

26. ĐÂY LÀ ĐIỂM ÁI CHẠM VÀO THỦ

Pāli:

upādāna. Thường dịch:

thủ. Có nghĩa:

nắm giữ, chấp lấy, bám chặt. Nếu taṇhā giống như:

“tôi muốn,”

thì *upādāna* có thể hình dung trong thực hành như:

“CÁI NÀY LÀ CỦA TÔI — TÔI KHÔNG MUỐN BUÔNG.”

Đây chỉ là cách minh họa thực hành, không phải toàn bộ định nghĩa kỹ thuật của *upādāna*. Nhưng nó giúp thấy:

từ khát đến nắm. Và một khi đã nắm:

bất kỳ sự thay đổi nào của đối tượng cũng chạm thẳng vào tâm.

---

27. TA KHÔNG CHỈ NẮM VẬT — TA NẮM QUAN ĐIỂM

“Tôi nghĩ vậy.”

Ban đầu chỉ là một ý kiến. Sau:

“Quan điểm của tôi.”

Sau:

“Ai phản đối là chống tôi.”

Ý kiến và cái tôi đã dính. Từ đó tranh luận về vấn đề trở thành:

cuộc bảo vệ bản ngã. Đây là một dạng “phải có” rất tinh tế:

“TÔI PHẢI GIỮ ĐƯỢC CÁI ĐÚNG CỦA TÔI.”

---

28. TA CÒN NẮM CẢ HÌNH ẢNH “TÔI LÀ NGƯỜI TỐT”

Người tu cũng không thoát khỏi điều này nếu không cẩn thận.

“Tôi là người hiền.”

Ai chỉ ra sân:

khó chịu.

“Tôi là người tu lâu.”

Ai góp ý:

tổn thương.

“Tôi hiểu Pháp.”

Ai nói khác:

muốn thắng. Như vậy có thể không nắm tiền, không nắm đồ, nhưng lại nắm:

MỘT HÌNH ẢNH TÂM LINH VỀ MÌNH.

Sợi dây ấy đôi khi còn khó thấy hơn sợi dây vật chất.

---

29. BỐN CÔNG THỨC PHẢI ĐI VÀO TRƯỚC KHI "MUỐN" THÀNH "PHẢI"

BẤT THIỆN CHƯA SINH

Thấy đối tượng hấp dẫn:

biết. Không cần tiếp tục tạo kích thích nếu biết tâm dễ dính. Không xem thêm chỉ để nuôi ham muốn.

BẤT THIỆN ĐÃ SINH

Ham muốn đã có:

đừng tự mắng. Nhưng không tiếp tục:

tưởng tượng, so sánh, xem lại, thuyết phục bản thân rằng:

"cần lắm."

THIỆN CHƯA SINH

Khởi:

biết đủ, quán duyên, quán vô thường, trách nhiệm, rộng lượng, xả.

THIỆN ĐÃ SINH

Nếu tâm vừa nhận ra:

"Thật ra không cần,"

hãy ở lại với sự nhẹ ấy. Đừng năm phút sau lại tự mở quảng cáo xem tiếp. 😄

---

30. BẤT THIỆN CHƯA SINH — ĐỪNG TỰ THỬ MÌNH QUÁ NHIỀU

Có người biết mình dễ ham một thứ. Nhưng cứ:

xem, ngắm, đọc, đi ngang, tìm hiểu, rồi nói:

“Để thử tâm thôi.”

Thử hoài rồi tâm dính thật. 😄 Hộ trì không phải hèn. Biết mình đang yếu ở đâu và giảm duyên ở đó là trí. Khi sức tâm mạnh hơn, hoàn cảnh khác đi. Nhưng không cần chứng minh:

“tôi đứng giữa lửa mà không cháy.”

---

31. THIỆN CHƯA SINH — HÃY TẬP KHẢ NĂNG THƯỞNG THỨC MÀ KHÔNG SỞ HỮU

Thấy hoa đẹp. Không cần hái. Thấy nhà đẹp. Không cần là nhà mình. Thấy người giỏi. Không cần hơn họ. Nghe lời hay. Không cần biến người nói thành “người của mình.” Đây là một năng lực rất đẹp:

THẤY CÁI ĐẸP MÀ KHÔNG NHẤT THIẾT ĐÒI QUYỀN SỞ HỮU.

Tâm như vậy nhẹ hơn rất nhiều.

---

32. CÓ NHỮNG THỨ CHỈ CẦN ĐƯỢC TRÂN TRỌNG, KHÔNG CẦN ĐƯỢC GIỮ MÃI

Một cuộc gặp đẹp. Một người từng thương. Một giai đoạn thuận. Một ngôi nhà từng ở. Một công việc từng làm. Một thời trẻ. Nếu cái gì đẹp cũng phải:

ở mãi thì vô thường trở thành kẻ thù. Nhưng nếu biết:

“đẹp khi đủ duyên,”

ta có thể biết ơn mà không bắt thời gian đứng lại. Đây là một dạng trưởng thành:

TRÂN TRỌNG MÀ KHÔNG ĐÒI VĨNH VIỄN.

---

33. KHÔNG PHẢI BUÔNG VÌ ĐỐI TƯỢNG XẤU

Đây là điểm rất hay. Có những thứ ta buông không phải vì nó xấu. Ta buông vì:

nó không thuộc quyền giữ mãi. Một người có thể rất tốt. Nhưng vô thường. Một thân thể có thể khỏe. Nhưng vô thường. Một vị trí có thể đáng quý. Nhưng vô thường. Tài sản có thể hữu ích. Nhưng vô thường. Không cần bôi xấu một vật để buông vật. Trí tuệ sâu hơn là:

THẤY GIÁ TRỊ CỦA NÓ

VÀ ĐỒNG THỜI THẤY NÓ KHÔNG THỂ BỊ SỞ HỮU VĨNH VIỄN.

---

34. KHI MẤT, TA MỚI BIẾT MÌNH ĐÃ GIAO BAO NHIÊU QUYỀN CHO THỨ ẤY

Có những thứ lúc đang có ta tưởng:

“Bình thường.”

Đến khi mất mới thấy:

toàn bộ tâm phụ thuộc vào nó. Mất một vị trí:

cảm giác không còn giá trị. Mất một mối quan hệ:

không biết mình là ai. Mất một nguồn thu:

không chỉ lo sinh kế mà còn thấy mình thất bại. Mất sự chú ý:

thấy trống. Mất không tạo ra tất cả những điều ấy. Nó còn:

LỘ RA NHỮNG CHỖ TÂM ĐÃ BÁM.

Vì vậy mất mát, dù đau, đôi khi cũng là một tấm gương rất thật.

---

35. CÂU HỎI KHÔNG PHẢI “TÔI CÓ ĐƯỢC THÍCH KHÔNG?”

Được. Câu hỏi sâu hơn là:

“NẾU ĐIỀU TÔI THÍCH THAY ĐỔI, TÂM TÔI SẼ LÀM GÌ?”

Thương người. Được. Nếu người thay đổi? Có tài sản. Được. Nếu tài sản mất? Có danh. Được. Nếu người ta chê? Có sức khỏe. Tốt. Nếu bệnh? Pháp tu không nằm ở chuyện:

không được có gì. Mà nằm ở:

CÁI GÌ ĐANG CÓ QUYỀN ĐIỀU KHIỂN TÂM?

---

36. MỘT BÀI THỰC HÀNH: NĂM NẤC CỦA HAM MUỐN

Khi tâm thích một điều, thử quan sát:

NẤC 1 — THÍCH

“Cái này dễ chịu.”

NẤC 2 — MUỐN

“Tôi muốn có.”

NẤC 3 — CẦN

“Tôi cảm giác mình cần.”

NẤC 4 — PHẢI CÓ

“Không có không được.”

NẤC 5 — CỦA TÔI

“Đã có rồi thì không được mất.”

Mỗi nấc, sức nắm thường tăng. Đừng chờ đến nấc năm. Ngay nấc hai, ba đã có thể hỏi:

“TÂM ĐANG ĐI ĐÂU?”

---

37. THỰC TẬP TRƯỚC KHI MUA MỘT THỨ

Không cần biến mua sắm thành tội lỗi. Chỉ cần dừng một chút. Hỏi:

“Có cần không?”

“Có dùng không?”

“Có phù hợp điều kiện không?”

“Tôi mua vì chức năng hay vì cảm xúc?”

“Nếu đợi ba ngày còn muốn mạnh vậy không?”

Nhiều ham muốn rất khỏe trong mười phút. Ba ngày sau tìm lại còn chẳng nhớ mình từng muốn. 😄 Khoảng dừng làm lộ bản chất của ham muốn.

---

38. THỰC TẬP KHI MUỐN MỘT NGƯỜI PHẢI ĐÁP ỨNG

Khi tâm nói:

“Họ phải gọi cho tôi.”

“Họ phải hiểu tôi.”

“Họ phải thay đổi.”

Hỏi:

“Đây là trách nhiệm hợp lý của họ hay điều kiện tôi đang đặt cho hạnh phúc của mình?”

Nếu là trách nhiệm thật:

trao đổi rõ. Nếu là mong muốn:

nhận diện nó. Nếu là ranh giới:

đặt ranh giới. Nếu là sở hữu:

thấy sở hữu. Đừng gọi tất cả bằng một chữ:

“thương.”

39. THỰC TẬP KHI MUỐN MỘT KẾT QUẢ

Trước một việc lớn:

“Tôi sẽ làm hết phần mình.”

Rồi tách:

PHẦN NHÂN

Chuẩn bị. Học. Làm. Nói. Sửa. Kiên trì.

PHẦN QUẢ

Còn phụ thuộc nhiều duyên. Câu thực tập:

“TÔI CHỊU TRÁCH NHIỆM VỚI NHÂN,

NHƯNG KHÔNG THỂ RA LỆNH CHO TOÀN BỘ DUYÊN PHẢI SINH QUẢ THEO Ý TÔI.”

Đây không phải buông xuôi. Đây là tỉnh táo.

40. BIẾT ĐỦ LÀ MỘT DẠNG GIÀU CÓ CỦA TÂM

Một người có nhiều nhưng luôn thiếu:

vẫn nghèo trong tâm. Một người chưa có tất cả nhưng biết:

“cái này đủ cho việc hiện tại,”

tâm có chỗ nghỉ. Biết đủ không phải đo bằng số lượng. Nó là khả năng:

KHÔNG BIẾN MỌI THỨ CHƯA CÓ

THÀNH BẰNG CHỨNG RẰNG ĐỜI MÌNH THIẾU.

Đó là một tài sản rất lớn.

---

41. BỐN CÔNG THỨC TRONG MỘT CƠN MUỐN

Giả sử đang rất muốn một điều. Bất thiện chưa sinh:
đừng thêm duyên kích thích. Bất thiện đã sinh:
nhận ra ham muốn, không tiếp tục xây câu chuyện “phải có.” Thiện chưa sinh:
khởi biết đủ, trách nhiệm, trí phân biệt cần–muốn, vô thường. Thiện đã sinh:
nếu tâm đã nhẹ, giữ cái nhẹ ấy; đừng quay lại tự nhóm lửa. Bốn Công Thức
không chống lại niềm vui. Chúng bảo vệ tâm khỏi:

BIẾN NIỀM VUI THÀNH LỆ THUỘC.

Nếu phải nhớ một câu, hãy nhớ:

KHỔ KHÔNG CHỈ ĐẾN VÌ TA KHÔNG CÓ ĐIỀU MÌNH MUỐN.

Rất nhiều khi khổ đến vì ta đã âm thầm tuyên bố:

“KHÔNG CÓ ĐIỀU NÀY, TÔI KHÔNG THỂ YÊN.”

Từ đó:

người khác có quyền làm tâm ta khổ, vật có quyền làm tâm ta khổ, danh có quyền làm tâm ta khổ, kết quả có quyền làm tâm ta khổ. Tu là lấy lại quyền ấy. Không phải bằng cách:

không thương, không làm, không có, không hưởng. Mà bằng cách:

CÓ MÀ KHÔNG TRAO CẢ TÂM CHO CÁI MÌNH CÓ.

43. NHƯNG NẾU TA BIẾT "PHẢI CÓ" LÀ TRÓI, TẠI SAO CHUYỆN ĐÃ QUA VẪN KHÔNG BUÔNG ĐƯỢC?

Đây là câu hỏi kế tiếp. Có những thứ không còn nữa. Người đã đi. Việc đã xong. Cuộc tranh cãi đã kết thúc. Nơi ấy không còn ở trước mặt. Câu nói đã tắt. Nhưng tâm vẫn sống trong đó. Ta không còn nắm đối tượng bằng tay. Nhưng ý vẫn nắm. Không còn một cuộc gặp ở bên ngoài. Nhưng bên trong, cuộc gặp diễn lại mỗi ngày. Tại sao? Vì một sự kiện có thể đã chấm dứt trong lịch sử, nhưng:

DẤU CỦA NÓ,

CẢM THỌ CỦA NÓ,

CÂU CHUYỆN VỀ NÓ,

VÀ CÁI "TÔI" ĐƯỢC DỰNG QUANH NÓ

VẪN ĐANG ĐƯỢC TÁI TẠO.

Đó chính là nội dung của chương kế tiếp:

CHƯƠNG 12

VÌ SAO MỘT CHUYỆN ĐÃ QUA MÀ TÂM VẪN SỐNG TRONG ĐÓ?

Có những chuyện đã kết thúc từ rất lâu. Người ấy không còn đứng trước mặt. Câu nói đã im. Cánh cửa đã đóng. Cuộc tranh cãi đã qua. Ngôi nhà đã rời. Mối quan hệ đã khác. Công việc ấy đã chấm dứt. Thậm chí có những người đã đi khỏi đời ta nhiều năm. Nhưng chỉ cần một cái tên, một tấm hình, một con đường, một bài hát, một mùi hương, một câu nói giống ngày xưa, tâm lập tức trở về.

Thân có thể đang ngồi ở hiện tại. Nhưng lòng đang sống ở một ngày rất cũ. Và điều kỳ lạ là:

CHUYỆN ĐÃ QUA KHÔNG CÒN XẢY RA NGOÀI ĐỜI,

NHƯNG LẠI CÓ THỂ TIẾP TỤC XẢY RA TRONG TÂM.

Tại sao? Bởi quá khứ không cần nguyên sự kiện quay trở lại. Chỉ cần:

dấu của nó còn, ký ức được gọi lên, cảm thọ tái sinh, tưởng nhận diện, tác ý quay về, câu chuyện được kể lại, thì trong kinh nghiệm hiện tại, quá khứ dường như đang sống lại.

---

1. MỘT ĐIỀU PHẢI PHÂN BIỆT: "CHUYỆN ĐÃ QUA" VÀ "KINH NGHIỆM HIỆN TẠI VỀ CHUYỆN ĐÃ QUA"

Giả sử mười năm trước có người nói một câu làm ta đau. Sự kiện lịch sử:

đã qua mười năm. Nhưng hôm nay ta nhớ lại. Ngay bây giờ có:

ý tiếp xúc với một đối tượng tâm, có cảm thọ, có nhận diện, có suy nghĩ, có thể có sân. Như vậy:

SỰ KIỆN THUỘC QUÁ KHỨ,

NHƯNG KINH NGHIỆM VỀ NÓ ĐANG XẢY RA TRONG HIỆN TẠI.

Đây là một phân biệt rất quan trọng. Nếu không thấy, ta sẽ nói:

"Chuyện ấy vẫn đang làm tôi khổ."

Nhưng chính xác hơn phải hỏi:

"HÔM NAY CHUYỆN ẤY ĐANG ĐƯỢC TÁI HIỆN TRONG TÂM BẰNG CÁCH NÀO?"

Câu hỏi thứ hai mở ra con đường tu.

2. CỬA Ý CÓ THỂ ĐƯA QUÁ KHỨ TRỞ LẠI

Ở Chương 5, ta đã nói về:

mano — ý và:

dhamma — pháp, đối tượng của ý. Không cần có hình ảnh mới ngoài mắt. Không cần tiếng mới ngoài tai. Một ký ức có thể trở thành:

đối tượng của ý. Trong Kinh Mật Hoàn — Madhupiṇḍika Sutta, MN 18, Đức Phật phân tích:

do ý và pháp làm duyên, ý thức sinh; sự gặp nhau của ba là xúc. Điều ấy giúp ta hiểu:

KÝ ỨC CŨ CŨNG CÓ THỂ TRỞ THÀNH MỘT ĐỐI TƯỢNG ĐANG ĐƯỢC KINH NGHIỆM BÂY GIỜ.

Không phải quá khứ thật sự chạy ngược thời gian. Mà tâm hiện tại đang tiếp xúc với:

dấu của quá khứ.

3. KÝ ỨC KHÔNG PHẢI KẺ THÙ

Nếu không có ký ức, ta không thể:

học, nhớ đường, nhớ người thân, nhớ lời Phật, nhớ lỗi để sửa, nhớ kinh nghiệm nguy hiểm, nhớ điều thiện đã hứa. Cho nên Phật pháp không dạy:

XÓA KÝ ỨC.

Vấn đề không phải:

có nhớ hay không. Vấn đề là:

NHỚ ĐỂ LÀM GÌ?

Nhớ để học? Hay nhớ để đau lại? Nhớ để bảo vệ? Hay nhớ để trả đũa? Nhớ để hiểu? Hay nhớ để nuôi sân? Hai người đều nhớ một chuyện. Nhưng cách sử dụng ký ức hoàn toàn khác.

4. MỘT KÝ ỨC CÓ THỂ LÀ TRÍ TUỆ HOẶC LÀ NHIÊN LIỆU

Có người từng lừa ta. Nhớ:

“Người này từng có hành vi ấy.”

Nhờ vậy:

cẩn thận. Đó có thể là trí. Nhưng nếu ngày nào cũng:

nhớ mặt, nhớ lời, tưởng tượng cách trả đũa, kể lại cho nhiều người, thì ký ức trở thành:

NHIÊN LIỆU CHO SÂN.

Cùng một dữ kiện. Nhưng mục đích tâm sử dụng nó khác nhau. Vì vậy đừng vội nói:

“Muốn tu thì phải quên.”

Không. Có những thứ cần nhớ rất rõ. Chỉ không cần:

SỐNG LẠI NÓ MỖI NGÀY.

5. “BUÔNG” KHÔNG CÓ NGHĨA “QUÊN”

Đây là một hiểu lầm rất lớn. Có người nói:

“Nếu tôi còn nhớ, nghĩa là tôi chưa buông.”

Không hẳn. Ta có thể nhớ một việc nhưng không còn:

sân, sợ, muốn trả đũa, muốn quay lại, muốn nó phải khác đi. Ký ức còn. Nhưng dây đã lỏng. Ngược lại, có thể một thời gian ta không nghĩ tới. Nhưng chỉ cần

đối tượng xuất hiện, toàn bộ tâm bùng lên. Như vậy không nghĩ tới chưa chắc đã buông. Cho nên:

BUÔNG KHÔNG ĐƯỢC ĐO BẰNG VIỆC CÓ NHỚ HAY KHÔNG.

Nó được thấy rõ hơn qua:

TÂM CÒN BỊ KÝ ỨC ẤY NẮM QUYỀN ĐẾN MỨC NÀO.

---

6. TƯỞNG LÀM DẤU CŨ SỐNG LẠI

Ở Chương 7, ta đã học:

saññā — tưởng liên quan đến nhận diện, ghi dấu, nhận biết. Một khuôn mặt hiện lên. Tưởng nhận:

"Người ấy."

Ngay sau cái tên:

cả một chuỗi cũ có thể mở. Một con đường:

"Chỗ ấy."

Một bài hát:

"Ngày ấy."

Tưởng giống như mở đúng ngăn hồ sơ. Vấn đề không phải:

ngăn hồ sơ có tồn tại. Vấn đề là:

MỖI LẦN NÓ MỞ, TA CÓ NHẤT THIẾT ĐỌC HẾT HỒ SƠ TỪ TRANG MỘT ĐẾN TRANG CUỐI KHÔNG?

Đây là nơi tự do bắt đầu.

---

7. TÁC Ý GIỮ CHUYỆN CŨ Ở LẠI LÂU HƠN

Ký ức xuất hiện một lần. Nếu tâm biết rồi chuyển:

nó có thể đi qua. Nhưng nếu:

quay lại, xem lại, phân tích lại, tưởng tượng lại, thì ký ức được giữ ở vùng chú ý lâu hơn. Đó là:

manasikāra — tác ý. Một sự việc vốn không còn ở bên ngoài. Nhưng tác ý cứ liên tục đưa nó lên trước tâm. Vậy thì làm sao tâm không cảm thấy nó vẫn rất gần? Nói vui một chút:

người ta đã dọn khỏi nhà mình mười năm rồi, nhưng mình cứ mỗi tối kê ghế mời họ vào phòng khách trong đầu. 😄 Không phải người kia đang ở đó. Tâm đang tiếp tục mở cửa.

---

8. CÓ NHỮNG KÝ ỨC TỰ XUẤT HIỆN — ĐỪNG TỰ TRÁCH

Phải nói điều này cho công bằng. Không phải tất cả ký ức đều do ta cố tình gọi. Có cái tự bật lên. Một âm thanh kích hoạt. Một ngày kỷ niệm. Một nơi quen. Một giấc mơ. Một biến cố tương tự. Tâm tự nhớ. Vì vậy đừng tự trách:

“Tu gì mà còn nhớ.”

Nhớ sinh lên không phải toàn bộ lỗi của ta. Câu hỏi tu tập bắt đầu ở bước kế:

SAU KHI NÓ XUẤT HIỆN, TA LÀM GÌ VỚI NÓ?

Đó mới là phần quan trọng.

---

9. MỘT KÝ ỨC XUẤT HIỆN KHÁC VỚI VIỆC TA GIỮ NÓ Ở LẠI

Hãy phân biệt:

KÝ ỨC TỰ XUẤT HIỆN

“À, nhớ chuyện ấy.”

GIỮ KÝ ỨC

“Để tôi nghĩ thêm.”

“Để nhớ lại từng câu.”

“Không biết lúc đó họ nghĩ gì?”

“Giá như…”

“Hôm ấy đáng lẽ…”

“Sau này gặp lại tôi sẽ…”

Đây là hai giai đoạn khác nhau. Không kiểm soát hoàn toàn được cái thứ nhất. Nhưng rất nhiều khi ta có khả năng tác động lên cái thứ hai. Đây chính là chỗ:

BẤT THIỆN CHƯA SINH

và

BẤT THIỆN ĐÃ SINH

có thể bước vào.

---

10. KHÔNG PHẢI SUY NGHĨ VỀ QUÁ KHỨ CÀNG NHIỀU THÌ CÀNG HIỂU

Có người nghĩ:

“Phải nghĩ cho ra.”

Rồi nghĩ một năm. Hai năm. Mười năm. Nhưng câu chuyện không sáng hơn. Chỉ đau hơn. Tại sao? Bởi suy nghĩ không phải lúc nào cũng là trí tuệ. Có suy nghĩ:

để hiểu. Có suy nghĩ:

để giải quyết. Có suy nghĩ:

để học. Nhưng cũng có:

SUY NGHĨ CHỈ ĐANG XOAY.

Giống bánh xe mắc bùn. Quay rất nhiều. Nhưng xe không đi đâu.

---

11. PAPAÑCA — KHI TÂM PHÓNG DIỄN

Trong **MN 18 — Kinh Mật Hoàn**, có thuật ngữ:

papañca. Đây là một chữ khó dịch trọn bằng một từ. Các cách dịch có thể gợi:

phóng diễn, hý luận, triển khai khái niệm, conceptual proliferation. Không nên hiểu đơn giản rằng:

mọi suy nghĩ đều là papañca. Nhưng trong thực hành, ta có thể nhận ra một kiểu tâm:

sự kiện ban đầu rất nhỏ, còn tâm tiếp tục:

phân loại, suy diễn, dựng chuyện, kéo cái tôi vào, mở quá khứ, mở tương lai, cho đến khi một việc trở thành cả một thế giới. Nói bằng hình ảnh:

CHUYỆN GỐC MỘT PHẦN,

TÂM TỰ VIẾT THÊM CHÍN PHẦN.

Đây chỉ là cách diễn giải thực hành, không phải định nghĩa kỹ thuật trọn vẹn của *papañca*.

---

12. “GIÁ NHƯ…” LÀ MỘT CÁNH CỬA RẤT LỚN CỦA QUÁ KHỨ

“Giá như hôm ấy tôi không đi.”

“Giá như tôi biết sớm.”

“Giá như tôi nói khác.”

“Giá như họ không làm vậy.”

Có những lúc câu:

“giá như”

giúp ta học. Ví dụ:

“Lần sau tôi phải cẩn thận hơn.”

Tốt. Nhưng sau khi bài học đã lấy xong mà vẫn:

“giá như…”

thì ta đang đòi:

QUÁ KHỨ PHẢI TRỞ THÀNH MỘT QUÁ KHỨ KHÁC.

Điều đó không thể xảy ra. Và tâm khổ vì đang tranh luận với điều đã hoàn tất.

---

13. KHÔNG THỂ SỬA MỘT NGÀY CŨ BẰNG CÁCH KHỔ THÊM Ở NGÀY HÔM NAY

Nếu mình từng sai:

hôm nay có thể:

xin lỗi, sửa hậu quả, học bài học, đừng lặp. Đó là trách nhiệm. Nhưng tự hành hạ:

“Lẽ ra…”

“Lẽ ra…”

mười năm không sửa được ngày cũ. Nó chỉ dùng thêm:

NGÀY HÔM NAY

để trả cho:

MỘT HÓA ĐƠN ĐÃ XẢY RA TRONG QUÁ KHỨ.

Nếu có thể sửa:

sửa. Nếu chỉ còn bài học:

học. Nếu không còn gì làm được:

phải tập đặt xuống.

---

14. “TẠI SAO HỌ LẠI LÀM VẬY?” CÓ THỂ TRỞ THÀNH CÂU HỎI KHÔNG BAO GIỜ CÓ ĐÁP ÁN

Có những người ta không bao giờ biết hết động cơ của họ. Họ có thể:

không nói, nói sai, đã mất liên lạc, đã qua đời, hoặc chính họ cũng không hiểu đầy đủ vì sao mình đã làm thế. Nếu bình an của ta đặt điều kiện:

“TÔI PHẢI HIỂU HẾT LÝ DO CỦA HỌ THÌ MỚI BUÔNG,”

ta đang giao tự do cho một câu trả lời có thể không bao giờ đến. Có những lúc trí tuệ phải nói:

“TÔI KHÔNG BIẾT.”

Và dừng ở đó. Không biết cũng là một dạng biết khi đó là sự thật.

---

15. TÂM RẤT KHÓ CHỊU VỚI NHỮNG CÂU CHUYỆN KHÔNG CÓ KẾT

Một người bỏ đi không giải thích. Một quan hệ chấm dứt bất ngờ. Một câu hỏi chưa được trả lời. Một sự việc không rõ nguyên nhân. Tâm muốn:

đóng hồ sơ. Cho nên nó tự viết kết luận:

“Chắc tại…”

“Họ chắc chắn…”

“Chắc tôi…”

Có một câu trả lời giả đôi khi làm tâm dễ chịu hơn một câu:

“chưa biết.”

Nhưng như lý tác ý đòi hỏi:

ĐỪNG DÙNG MỘT CÂU CHUYỆN CHẮC CHẮN GIẢ

CHỈ ĐỂ TRÁNH SỰ KHÓ CHỊU CỦA VIỆC CHƯA BIẾT.

---

16. CÓ KHI TA KHÔNG NHỚ NGƯỜI — TA NHỚ CON NGƯỜI MÌNH TỪNG LÀ KHI Ở BÊN HỌ

Đây là một tầng rất sâu. Ta nhớ:

một người. Nhưng có khi điều ta thật sự nhớ là:

thời trẻ của mình, cảm giác được yêu, một giai đoạn đời, sự an toàn, niềm hy vọng ngày ấy. Cho nên khi mất người đó, ta tưởng:

“tôi nhớ họ.”

Nhưng trong nỗi nhớ có thể có cả:

“TÔI NHỚ CHÍNH MÌNH CỦA NGÀY XƯA.”

Nếu thấy được, ta bớt gom toàn bộ nỗi khát vào một con người.

---

17. CÓ KHI TA KHÔNG GIỮ NGƯỜI — TA GIỮ CÁI “TÔI BỊ HẠI”

Một chuyện đã qua. Nhưng nếu buông sân, tâm cảm giác:

“Vậy ai sẽ công nhận tôi bị oan?”

“Buông có nghĩa họ thắng sao?”

“Tha có nghĩa chuyện họ làm đúng sao?”

Không. Nhưng đôi khi cái tôi đã xây một căn cước:

“TÔI LÀ NGƯỜI BỊ ĐỐI XỬ TỆ.”

Nếu bỏ câu chuyện ấy, tâm không biết mình là ai. Đây là dạng bám rất sâu.
Người kia đã đi. Nhưng vai:

“người bị hại”

còn ở lại.

---

18. BUÔNG OÁN KHÔNG CÓ NGHĨA CÔNG NHẬN NGƯỜI KIA ĐÚNG

Điều này phải tách thật rõ. Ta có thể nói:

“Hành vi ấy sai.”

và đồng thời:

“Tôi không muốn tiếp tục dùng sân để sống.”

Hai câu không mâu thuẫn. Có thể:

không tiếp tục quan hệ. Có thể:

đặt ranh giới. Có thể:

không tin trở lại. Có thể:

yêu cầu trách nhiệm. Nhưng vẫn không cần:

BIẾN HẬN THÙ THÀNH CÁCH DUY NHẤT ĐỂ CHỨNG MINH MÌNH TỪNG BỊ TỔN THƯƠNG.

Sự thật không cần sân mới trở thành sự thật.

19. THA THỨ CŨNG KHÔNG NHẤT THIẾT LÀ BƯỚC ĐẦU TIÊN

Có người đang đau rất mạnh. Lập tức ép:

“Phải tha thứ.”

Có khi quá sớm. Trước hết có thể cần:

nhìn đúng sự việc, an toàn, ranh giới, ổn định thân tâm, hiểu cảm thọ, ngừng tự trách. Rồi lòng mới dần mềm. Vì vậy trong cuốn sách này, chương:

Tha thứ nhưng không dung túng được đặt về sau. Không dùng chữ tha thứ để:

ÉP NGƯỜI ĐAU NHẢY QUA NHỮNG BƯỚC HỌ CÒN CHƯA ĐI ĐƯỢC.

20. CÓ KHI TA KHÔNG BUÔNG VÌ CÒN CHỜ MỘT LỜI XIN LỖI

“Tôi chỉ cần họ xin lỗi.”

Nhưng người ấy không xin. Vậy tâm treo ở đó. Một năm. Năm năm. Mười năm. Nếu họ xin lỗi:

tốt. Nếu cần yêu cầu lời xin lỗi:

có thể nói. Nhưng nếu bình an phụ thuộc hoàn toàn vào việc:

NGƯỜI KHÁC PHẢI PHÁT RA MỘT CÂU

THÌ MÌNH MỚI ĐƯỢC PHÉP YÊN,

ta lại giao chìa khóa tâm cho người ấy. Có những lúc ta cần tập sống tiếp:

dù câu xin lỗi không đến.

---

21. CÓ KHI TA KHÔNG BUÔNG VÌ CÒN CHỜ QUÁ KHỨ "BỒI THƯỜNG"

"Sau những gì tôi chịu, đời phải trả lại cho tôi."

Tâm có thể âm thầm nghĩ vậy. Nhưng đời không vận hành như một quầy đổi hàng:

"Con khổ ba năm, mời nhận lại ba năm hạnh phúc." 😄 Nhân quả phức tạp hơn rất nhiều. Nếu chờ đời bù đủ mới cho phép mình sống, ta có thể lại mất thêm hiện tại. Trí tuệ hỏi:

"HÔM NAY CÒN CÓ THỂ GIEO NHÂN GÌ?"

Đó là nơi quyền lực trở về.

---

22. TỰ TRÁCH CŨNG LÀ MỘT CÁCH SỐNG TRONG QUÁ KHỨ

Không phải chỉ oán người khác. Có người oán chính mình.

"Tại tôi ngu."

“Tại tôi tin.”

“Tại sao ngày ấy tôi làm vậy?”

Phải phân biệt:

TRÁCH NHIỆM

với

TỰ HÀNH HẠ.

Trách nhiệm nói:

“Tôi sai chỗ này. Tôi sửa.”

Tự hành hạ nói:

“Tôi là người tệ.”

Một cái hướng tới chuyển hóa. Một cái biến sai lầm thành căn cước.

23. MỘT NGƯỜI TRONG QUÁ KHỨ KHÔNG CÓ TRÍ TUỆ CỦA NGƯỜI HÔM NAY

Ta thường nhìn mình mười năm trước bằng kiến thức hôm nay rồi trách:

“Lẽ ra phải biết.”

Nhưng nếu lúc đó đã biết như hôm nay, có thể ta đã hành xử khác. Điều này không miễn trách nhiệm. Nhưng giúp nhìn thực tế hơn. Ta có thể nói:

“Ngày ấy tôi đã làm một việc sai trong mức hiểu biết và trạng thái tâm của ngày ấy.”

Rồi:

“Hôm nay tôi biết hơn. Tôi phải sống khác.”

Đó là:

DÙNG QUÁ KHỨ LÀM BÀI HỌC

CHỨ KHÔNG DÙNG QUÁ KHỨ LÀM NHÀ TÙ.

---

24. NHỚ ĐỂ HỌC KHÁC VỚI NHỚ ĐỂ XÉT XỬ

Nhớ để học:

“Lần sau tôi phải kiểm tra kỹ.”

“Dấu hiệu này cần lưu ý.”

“Không nên nói khi sân.”

“Cần ranh giới.”

Nhớ để xét xử:

“Họ đúng là…”

“Tôi đúng là…”

“Cả đời…”

“Không bao giờ…”

Một loại ký ức đưa tới hành động sáng hơn. Một loại đưa tới bản án lặp đi lặp lại. Hãy hỏi:

“KÝ ỨC NÀY ĐANG DẠY TÔI HAY ĐANG XỬ TÔI?”

---

25. TRONG KINH NGUYÊN THỦY, ĐỨC PHẬT KHÔNG DẠY CHỈ MỘT CÁCH XỬ LÝ MỌI Ý NGHĨ

Trong **Kinh An Trú Tầm — Vitakkasaṇṭhāna Sutta, MN 20**, Đức Phật trình bày nhiều phương pháp để xử lý các tư duy bất thiện khi chúng xuất hiện. Tùy tình huống, có thể:

hướng tâm sang một đối tượng thiện khác, thấy sự nguy hiểm của tư duy ấy, không chú ý và không tiếp tục suy nghĩ về nó, làm lắng dịu sự tạo tác của tư duy, và trong trường hợp cần thiết dùng sự nỗ lực mạnh để chế ngự tâm.

Nguồn Kinh Nguyên thủy:
Trung Bộ Kinh, Kinh An Trú Tầm — *Vitakkasaṇṭhāna Sutta*, MN 20.

Điểm rất quan trọng:

KHÔNG PHẢI KÝ ỨC NÀO CŨNG CẦN NGỒI PHÂN TÍCH THÊM.

Có lúc cách đúng chính là:

không tiếp tục cho nó thức ăn.

---

26. "KHÔNG CHÚ Ý THÊM" KHÔNG GIỐNG "ĐÈ NÉN"

Đây là điểm rất tinh tế. Đè nén:

"Không được nhớ!"

"Không được buồn!"

"Không được nghĩ!"

Trong lòng càng chiến đấu càng căng. Còn không nuôi:

"Đã thấy ký ức."

"Biết có đau."

"Không cần mở thêm."

"Bây giờ quay về việc đang làm."

Một bên chống lại sự tồn tại của kinh nghiệm. Một bên thừa nhận kinh nghiệm nhưng:

KHÔNG CẤP THÊM NHIÊN LIỆU.

Đây là hai việc khác nhau.

---

27. CÓ NHỮNG CHUYỆN CẦN ĐƯỢC XỬ LÝ, KHÔNG CHỈ "KHÔNG NGHĨ NỮA"

Nếu chuyện cũ còn:

trách nhiệm pháp lý, nợ chưa giải quyết, vấn đề gia đình, rủi ro an toàn, hậu quả vật chất, thì cần xử lý. Không được dùng:

"buông"

để né trách nhiệm. Như lý tác ý phải tách:

PHẦN VIỆC CÒN PHẢI LÀM

và

PHẦN TÂM ĐANG LẶP VÔ ÍCH.

Việc cần làm:

làm. Câu chuyện thừa:

đừng nuôi.

---

28. MỘT DẤU HIỆU RẤT HAY: SAU KHI NGHĨ, TA CÓ BIẾT PHẢI LÀM GÌ KHÔNG?

Nếu suy nghĩ một lúc rồi:

rõ hơn, biết bước tiếp, hiểu trách nhiệm, thì có thể hữu ích. Nếu một giờ sau vẫn:

cùng câu hỏi, cùng sân, cùng vòng, không thêm dữ kiện, không thêm hành động, thì có thể tâm không còn giải quyết. Nó đang:

NHAI LẠI.

Nhai kỹ không biến đá thành cơm. 😄 Có những thứ nghĩ thêm không tạo thêm trí.

---

29. CÁCH NHẬN BIẾT MÌNH ĐANG "SỐNG TRONG CHUYỆN CŨ"

Có vài dấu hiệu rất rõ:

Việc hiện tại nhỏ nhưng phản ứng quá lớn. Người mới phải trả món nợ cảm xúc của người cũ. Một lời hôm nay lập tức gọi cả quá khứ. Ngày nào cũng tưởng tượng lại một cuộc đối thoại đã kết thúc. Đời hiện tại đang ồn nhưng tâm vẫn cảm giác nguy hiểm như ngày xưa. Ta tự giới thiệu mình với đời bằng vết thương cũ:

"Tôi là người từng bị…"

Đây là lúc nên hỏi:

"CHUYỆN CŨ ĐANG CHỈ DẠY TÔI

HAY ĐANG ĐIỀU KHIỂN TÔI?"

---

30. ĐỪNG BẮT NGƯỜI HIỆN TẠI TRẢ TOÀN BỘ HÓA ĐƠN CỦA QUÁ KHỨ

Người cũ phản bội. Người mới đến trễ một lần. Tâm lập tức nghi. Người cũ từng lớn tiếng. Người mới đổi giọng. Thân đã căng. Đây là phản ứng rất người. Nhưng phải biết:

người hiện tại có trách nhiệm với:

HÀNH VI CỦA HỌ.

Họ không tự động chịu trách nhiệm cho:

TOÀN BỘ LỊCH SỬ TRƯỚC KHI HỌ XUẤT HIỆN.

Nếu không phân biệt, quá khứ sẽ tiếp tục tạo khổ trong những mối quan hệ mới.

---

31. RANH GIỚI CŨNG CẦN ĐƯỢC CẬP NHẬT

Có lúc quá khứ dạy:

“Đừng tin dễ.”

Tốt. Nhưng nếu bài học biến thành:

“Không tin ai nữa,”

thì bức tường bảo vệ đã thành nhà tù. Có lúc cần tránh một loại hoàn cảnh. Nhưng không nhất thiết tránh:

mọi hoàn cảnh tương tự. Trí tuệ phải liên tục hỏi:

“BÀI HỌC NÀY ĐANG BẢO VỆ TÔI

HAY ĐANG KHÓA TÔI?”

Ranh giới cần đủ chắc để bảo vệ. Nhưng đủ linh hoạt để không biến thành sợ hãi tuyệt đối.

---

32. BỐN CÔNG THỨC VỚI CHUYỆN CŨ

BẤT THIỆN CHƯA SINH

Biết điều gì dễ kích hoạt sân, oán, ái luyến vô ích:

không tự tìm lại nếu không cần. Không đọc lại tin cũ chỉ để đau. Không vào xem đời người cũ chỉ để so.

BẤT THIỆN ĐÃ SINH

Ký ức đã lên. Sân đã có. Đừng:

kể thêm, tưởng thêm, đối thoại tưởng tượng thêm. Nhận ra. Dừng nhiên liệu.

THIỆN CHƯA SINH

Khởi:

như lý tác ý, lòng từ, trách nhiệm, vô thường, bài học, khả năng trở về hiện tại.

THIỆN ĐÃ SINH

Nếu đã có khoảnh khắc:

“Chuyện này qua rồi,”

hãy ở lại với sự sáng ấy. Đừng vì quen đau mà năm phút sau lại mở hồ sơ cũ.

---

33. MỘT BÀI THỰC HÀNH: “CHUYỆN ĐÃ QUA — CÁI GÌ CÒN?”

Lấy một chuyện cũ. Viết hoặc quán bốn câu:

1. ĐIỀU GÌ ĐÃ THẬT SỰ KẾT THÚC?

Cuộc gặp? Quan hệ? Công việc? Sự kiện?

2. ĐIỀU GÌ VẪN CÒN Ở HIỆN TẠI?

Hậu quả? Trách nhiệm? Ký ức? Sợ hãi? Sân? Bài học?

3. ĐIỀU GÌ CÒN CẦN XỬ LÝ?

Nói rõ. Xin lỗi. Bồi thường. Đặt ranh giới. Chăm sóc thân tâm.

4. ĐIỀU GÌ CHỈ ĐANG ĐƯỢC TÂM LẶP LẠI?

“Giá như…”

“Tại sao…”

“Họ đáng lẽ…”

Đây là phần có thể tập đặt xuống.

---

34. BÀI THỰC HÀNH THỨ HAI: “KÝ ỨC NÀY ĐẾN ĐỂ LÀM GÌ?”

Mỗi khi chuyện cũ nổi lên, hỏi:

“KÝ ỨC NÀY CÓ MANG THÔNG TIN MỚI KHÔNG?”

Nếu có:

học. Nếu nó báo nguy cơ:

bảo vệ. Nếu có việc:

làm. Nếu không có gì mới, chỉ đang lặp:

nhận ra. Rồi trở về:

thân, hơi thở, việc hiện tại, Pháp đang thực tập. Không cần thắng ký ức. Chỉ không cần theo nó đi hết con đường cũ.

---

35. ĐỪNG HỎI “BAO GIỜ TÔI MỚI QUÊN?”

Hỏi vậy dễ khiến:

mỗi lần nhớ là một lần thất bại. Câu tốt hơn:

“MỖI LẦN NHỚ, TÔI CÓ BỊ KÉO ĐI ÍT HƠN KHÔNG?”

Đây mới là tiến bộ. Ngày trước:

nhớ một lần khổ ba ngày. Sau:

khổ một ngày. Sau:

một giờ. Sau:

vẫn nhớ nhưng biết:

“ký ức.”

Một ngày nào đó nó xuất hiện như:

một trang sách cũ. Biết nó từng thuộc đời mình. Nhưng không cần bước vào sống trong trang ấy nữa.

---

36. CHỮA LÀNH KHÔNG NHẤT THIẾT LÀ XÓA SẸO

Một vết thương thân thể lành có thể còn sẹo. Tâm cũng vậy. Có chuyện ta vẫn nhớ. Nhưng nhớ không còn chảy máu. Có thể còn một chút buồn. Nhưng không còn:

oán, sợ dữ dội, muốn trả đũa, bị nó điều khiển. Đừng đặt tiêu chuẩn:

“Phải không còn cảm gì mới gọi là lành.”

Có khi lành là:

NHỚ MÀ KHÔNG CÒN MẤT MÌNH.

---

37. QUÁ KHỨ CÓ THỂ THÀNH TRÍ TUỆ

Một người từng chịu mất mát có thể hiểu người đang mất. Một người từng sai có thể biết cách ngăn người khác sai. Một người từng nghèo có thể biết quý một

bữa cơm. Một người từng bị tổn thương có thể học cách đừng làm người khác tổn thương. Lúc ấy quá khứ không còn chỉ là:

VẾT THƯƠNG.

Nó trở thành:

CHẤT LIỆU CỦA HIỂU BIẾT.

Không phải mọi đau khổ tự động làm người ta sâu sắc. Nhưng nếu có như lý tác ý, nó có thể được chuyển thành trí.

---

38. ĐỪNG ĐỂ ĐIỀU XẤU NGƯỜI KHÁC TỪNG LÀM QUYẾT ĐỊNH CON NGƯỜI TA SẼ TRỞ THÀNH

Nếu người kia từng nói ác, ta có cần vì thế mà học nói ác không? Nếu họ từng phản bội, ta có cần biến thành người không còn biết tin ai? Nếu họ từng làm mình mất bình an, ta có cần tiếp tục cho họ lấy thêm mười năm bình an trong ký ức? Đây là một câu rất mạnh:

“ĐIỀU HỌ ĐÃ LÀM LÀ PHẦN NGHIỆP CỦA HỌ.

TỪ HÔM NAY TÔI SỐNG THẾ NÀO LÀ PHẦN TU CỦA TÔI.”

Không phủ nhận hậu quả. Nhưng lấy lại hướng đi.

---

39. QUÁ KHỨ KHÔNG PHẢI LÀ NHÀ Ở

Quá khứ là nơi:

học. Không phải nơi:

định cư. Ta có thể quay lại lấy bài học. Nhưng không cần kê giường ở đó. 😄
Hiện tại mới là nơi:

giới được giữ, lời được nói, nghiệp được tạo, tâm được huấn luyện, thiện được làm sinh. Dù ký ức nói bao nhiêu chuyện cũ, chỉ tại:

ta mới có thể tạo một hướng mới.

Một chuyện đã qua vẫn sống trong tâm không phải vì thời gian không trôi. Mà vì:

dấu cũ được gọi, cảm thọ được tái sinh, tưởng nhận diện, tác ý quay lại, câu chuyện được kể tiếp, ái hoặc sân được nuôi, và cái tôi tiếp tục nhận:

“đây là chuyện của tôi.”

Cho nên muốn tự do, không chỉ hỏi:

“CHUYỆN ĐÓ ĐÃ XẢY RA BAO LÂU?”

Mà phải hỏi:

“HÔM NAY TÔI CÒN ĐANG LÀM GÌ

ĐỂ NÓ TIẾP TỤC SỐNG?”

Nếu còn việc cần làm:

làm. Nếu còn bài học:

học. Nếu còn ranh giới:

giữ. Nếu chỉ còn câu chuyện được lặp:

tập dừng. Đó là cách quá khứ dần trở về đúng vị trí:

ĐÃ TỪNG XẢY RA,

NHƯNG KHÔNG CÒN ĐƯỢC QUYỀN XẢY RA MÃI.

KẾT PHẦN II

TẠI SAO TÂM BỊ KÉO ĐI?

Từ Chương 7 đến Chương 12, chúng ta đã thấy:

tâm không chỉ bị kéo bởi vật bên ngoài. Nó còn bị kéo bởi:

tưởng — dấu mà tâm nhận diện, tác ý — chỗ tâm cứ quay về, không như lý tác ý — cách nhìn làm bất thiện tăng, cảm thọ — dễ chịu, khó chịu, trung tính, ái — sự khát muốn kéo lại hoặc đẩy ra, và:

ký ức cùng sự phóng diễn — những gì làm một chuyện đã qua tiếp tục sống. Đến đây ta có thể hiểu:

TÂM KHÔNG BỊ KÉO CHỈ VÌ THẾ GIỚI QUÁ MẠNH.

Nhiều khi tâm bị kéo vì:

NÓ CHƯA ĐƯỢC HUẤN LUYỆN CÁCH ĐỨNG TRƯỚC THẾ GIỚI.

Và đó chính là cánh cửa mở sang phần kế tiếp.

PHẦN III

HỘ TRÌ SÁU CĂN MÀ KHÔNG TRỐN CUỘC ĐỜI

Nếu mắt thấy, tai nghe, mũi ngửi, lưỡi nếm, thân xúc chạm, ý tiếp xúc, và mỗi cánh cửa đều có thể trở thành duyên cho tham, sân, si, thì người tu phải làm gì? Bịt mắt? Không nghe? Trốn người? Rời cuộc đời? Không. Đức Phật dạy một pháp rất quan trọng:

INDRIYA-SAṂVARA

HỘ TRÌ CÁC CĂN.

Nhưng “hộ trì” nghĩa là gì? Có phải:

không nhìn? Không nghe? Không tiếp xúc? Hay sâu hơn là:

VẪN THẤY,

VẪN NGHE,

VẪN SỐNG,

NHƯNG KHÔNG ĐỂ MỌI CÁI THẤY VÀ CÁI NGHE TỰ DO ĐIỀU KHIỂN TÂM?

Đó chính là nội dung chương kế tiếp:

CHƯƠNG 13

INDRIYA-SAṂVARA — HỘ TRÌ CÁC CĂN THẬT SỰ NGHĨA LÀ GÌ?

Có người nghe chữ:

hộ trì sáu căn liền nghĩ:

“Vậy phải ít nhìn.”

“Ít nghe.”

“Ít tiếp xúc.”

“Tránh người.”

“Trốn việc.”

“Càng xa đời càng dễ tu.”

Nếu hiểu như vậy, rất dễ biến Phật pháp thành một phương pháp:

ĐÓNG CỬA.

Nhưng sáu căn không phải sáu kẻ thù. Mắt vẫn cần thấy đường. Tai vẫn cần nghe lời. Mũi vẫn ngửi. Lưỡi vẫn nếm. Thân vẫn tiếp xúc. Ý vẫn suy nghĩ. Người xuất gia vẫn phải:

gặp người, nghe chuyện, xử lý công việc, dạy học, chăm bệnh, đi đường, sống giữa thế giới. Người tại gia lại càng không thể:

bịt mắt, bịt tai, bỏ gia đình, bỏ xã hội, rồi gọi đó là hộ trì. Vậy:

ĐỨC PHẬT DẠY "HỘ TRÌ CÁC CĂN" LÀ HỘ TRÌ CÁI GÌ?

Đây là điều phải hiểu thật chính xác.

---

1. THUẬT NGỮ: INDRIYA-SAṂVARA

Pāli:

indriya-saṃvara. Ta tách hai phần.

INDRIYA

Trong ngữ cảnh này:

indriya có thể hiểu là:

căn, năng lực giác quan, faculty. Ở đây nói tới sáu căn:

cakkhu — mắt sota — tai ghāna — mũi jivhā — lưỡi kāya — thân mano — ý.

SAṂVARA

Saṃvara có nghĩa gần với:

sự chế ngự, sự phòng hộ, sự giữ gìn, sự ngăn chặn, sự bảo vệ không cho bất thiện tràn vào hoặc phát triển. Vì vậy:

INDRIYA-SAṂVARA

được dịch:

HỘ TRÌ CÁC CĂN

hoặc

PHÒNG HỘ CÁC CĂN.

Nhưng phải nhớ:

không phải hủy các căn. Mà là:

GIỮ CÁCH TÂM SỬ DỤNG CÁC CĂN.

---

2. LỜI KINH ĐẶT NỀN

Trong nhiều bài Kinh Nguyên thủy, Đức Phật mô tả người hộ trì các căn bằng một công thức rất quen thuộc. Khi mắt thấy sắc, vị ấy:

không nắm giữ tướng chung và không nắm giữ tướng riêng. Tương tự:

tai nghe tiếng, mũi ngửi hương, lưỡi nếm vị, thân xúc chạm, ý nhận biết pháp.
Lý do được nêu rất rõ:

nếu sống không phòng hộ, tham ưu và các bất thiện pháp có thể xâm nhập. Công thức này xuất hiện trong nhiều bài kinh về đời sống tu tập, trong đó có các mô tả về giới–hộ trì căn–chánh niệm–tỉnh giác.

Nguồn Kinh Nguyên thủy:
Các bài kinh thuộc Trường Bộ, Trung Bộ và những đoạn mô tả tuần tự tu tập trong Nikāya về **indriya-saṃvara — hộ trì các căn**.

Điểm quan trọng nhất là:

ĐỨC PHẬT KHÔNG NÓI “KHÔNG ĐƯỢC THẤY.”

Ngài nói:

KHI THẤY, ĐỪNG ĐỂ CÁCH NẮM BẮT ĐỐI TƯỢNG TRỞ THÀNH DUYÊN CHO BẤT THIỆN.

---

3. MẮT THẤY — KHÔNG PHẢI LỖI CỦA MẮT

Một người thấy một vật đẹp. Mắt chỉ làm chức năng:

thấy. Sắc hiện ra. Nhãn thức sinh. Có xúc. Có thọ. Sau đó tâm có thể:

thích, so sánh, muốn, nắm, tưởng tượng, lập kế hoạch sở hữu. Nếu nói:

“Mắt làm tôi tham,”

thì chưa chính xác. Mắt chỉ mở cửa. Phần quan trọng nằm ở:

TÂM ĐÃ LÀM GÌ SAU CÁI THẤY.

Đây là chỗ hộ trì.

---

4. TAI NGHE — KHÔNG PHẢI MỌI ÂM THANH ĐỀU PHẢI ĐƯỢC ĐEM VỀ NHÀ

Có người nói một câu. Tai nghe. Âm thanh tắt. Nhưng ý giữ. Nhớ. Phân tích. Sân. Kể lại. Rồi người ấy đã đi ngủ từ lâu, mình vẫn còn họp nội bộ trong đầu. 😄 Hộ trì tai không có nghĩa:

“không nghe ai nói.”

Mà là:

NGHE NHƯNG KHÔNG NHẤT THIẾT GIỮ MỌI ÂM THANH THÀNH TÀI SẢN TÂM.

Điều cần nghe:

nghe. Điều cần xử lý:

xử lý. Điều vô ích:

biết đủ.

---

5. HỘ TRÌ KHÔNG PHẢI SỢ ĐỐI TƯỢNG

Có người thấy thứ mình dễ tham liền hoảng:

“Không được nhìn!”

Nghe người mình không thích:

“Không được gặp!”

Nếu cứ sống bằng sợ hãi, ta chưa chắc đã tự do. Có lúc tránh là đúng. Nhưng lý do phải là:

TRÍ TUỆ VỀ DUYÊN.

Không phải:

SỢ THẾ GIỚI.

Người biết mình đang yếu có thể chủ động tránh duyên mạnh. Đó không phải thất bại. Giống người mới cai một thói quen không cần ngồi giữa nơi kích thích để chứng minh mình mạnh. Trí tuệ không cần biểu diễn.

---

6. HỘ TRÌ VÀ TRỐN TRÁNH KHÁC NHAU Ở CHỖ NÀO?

Trốn tránh thường có nền:

sợ, ghét, bất lực, không muốn đối diện. Hộ trì có nền:

biết duyên, biết tâm, biết giới hạn, chọn tiếp xúc phù hợp. Một người có thể không vào một nơi vì biết:

“Hiện tại tâm tôi chưa đủ vững.”

Đó là trí. Nhưng nếu nghĩ:

“Chỉ cần nơi đó tồn tại là tôi không thể tu,”

thì đã trao quyền quá lớn cho ngoại cảnh. Hộ trì đúng dần dẫn đến:

NỘI LỰC.

Không phải lệ thuộc mãi vào việc:

đời phải hoàn toàn sạch kích thích.

---

7. CỬA KHÔNG CẦN BỊ BỊT — NHƯNG CẦN CÓ NGƯỜI GÁC

Hãy hình dung một thành phố. Cổng thành phải mở. Người dân đi vào. Hàng hóa đi vào. Tin tức đi vào. Nhưng nếu cổng không có người gác:

ai cũng vào, thứ gì cũng vào, thì thành dễ loạn. Sáu căn cũng vậy. Mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý là:

CỬA GIAO TIẾP VỚI THẾ GIỚI.

Chánh niệm và trí tuệ giống:

NGƯỜI GÁC CỬA.

Không phải đóng thành. Mà là:

biết cái gì đang đi vào.

---

8. CÁI NGUY HIỂM KHÔNG CHỈ LÀ ĐỐI TƯỢNG "XẤU"

Một cảnh đẹp cũng có thể làm tham. Một lời khen cũng có thể làm kiêu. Một lời thương cũng có thể làm chấp. Một món ngon cũng có thể làm tham. Một kiến thức hay cũng có thể làm ngã mạn. Cho nên hộ trì không chỉ dùng với:

điều khó chịu. Ta còn phải hộ trì trước:

ĐIỀU DỄ CHỊU.

Bởi nhiều sợi dây đẹp lúc đầu không nhìn giống sợi dây.

---

9. ĐIỀU KHÓ CHỊU CŨNG KHÔNG NHẤT THIẾT LÀ KẺ THÙ

Có lời góp ý khó nghe. Nhưng đúng. Có thuốc đắng. Nhưng cần. Có việc mệt. Nhưng là trách nhiệm. Có người làm mình khó chịu. Nhưng họ chỉ ra một điểm mình chưa thấy. Nếu hộ trì bị hiểu thành:

“chỉ tiếp xúc thứ làm mình dễ chịu,”

thì đó không còn là tu. Đó có thể chỉ là:

XÂY MỘT CÁI KÉN ÊM.

Trí tuệ phải phân biệt:

dễ chịu hay khó chịu không đồng nghĩa với:

thiện hay bất thiện.

---

10. HỘ TRÌ MẮT TRONG ĐỜI SỐNG HIỆN ĐẠI

Ngày xưa, mắt thấy những gì có trước mặt. Ngày nay, một chiếc điện thoại có thể đưa hàng ngàn hình ảnh tới mắt trong một giờ. Nhà đẹp. Xe đẹp. Người đẹp. Đồ ăn. Chiến tranh. Thị phi. Quảng cáo. Tin giật gân. Thành công của người khác. Nỗi đau của người khác. Cảnh gây ham muốn. Cảnh gây tức giận. Mắt không còn chỉ nhìn thế giới quanh mình. Nó nhìn cả thế giới được thuật toán chọn để giữ mình ở lại. Vậy hộ trì mắt ngày nay còn bao gồm:

CHỌN CÁI GÌ MÌNH CHO PHÉP XUẤT HIỆN TRƯỚC MẮT QUÁ NHIỀU.

---

11. “TÔI CHỈ XEM THÔI” KHÔNG PHẢI LÚC NÀO CŨNG VÔ HẠI

Một người nói:

“Tôi đâu làm gì. Tôi chỉ xem.”

Nhưng xem cũng tạo duyên. Xem đồ mình không cần:

muốn sinh. Xem tranh cãi:

sân sinh. Xem người khác khoe thành công:

so sánh sinh. Xem tin tiêu cực liên tục:

sợ có thể tăng. Không phải mỗi lần xem đều tạo bất thiện. Nhưng nếu một loại nội dung lặp lại và ta thấy tâm thay đổi:

phải coi đó là:

THỨC ĂN CỦA TÂM.

Không thể ăn độc cả ngày rồi tối thắc mắc:

“Sao tâm tôi không yên?”

---

12. HỘ TRÌ TAI TRONG THỜI ĐẠI TIN TỨC

Tai ngày nay không chỉ nghe người trước mặt. Nó nghe:

podcast, video, livestream, tin tức, bình luận, tranh luận, chuyện người nổi tiếng, lời thị phi. Nghe rất nhiều. Nhưng câu hỏi là:

CÓ BAO NHIÊU THỨ THẬT SỰ CẦN ĐI VÀO?

Có những điều biết để làm trách nhiệm. Có điều nghe để học. Có điều cần biết để bảo vệ. Nhưng cũng có thứ:

không giúp gì, không thuộc phần mình, chỉ làm tâm nóng. Hộ trì tai đôi khi chỉ là:

KHÔNG BẤM NGHE THÊM.

Rất đơn giản. Nhưng không phải lúc nào dễ.

---

13. HỘ TRÌ LƯỠI KHÔNG CHỈ LÀ KHÔNG ĂN NGON

Lưỡi nếm vị. Món ngon không có tội. Vấn đề là:

mối quan hệ với vị. Ăn để nuôi thân? Hay ăn để săn cảm giác? No rồi vẫn ăn vì:

“ngon quá.”

Buồn thì ăn. Chán thì ăn. Căng thẳng thì tìm món. Từ đó lưỡi không chỉ nhận vị. Nó trở thành nơi:

TÂM TÌM AN ỦI.

Người tu cần nhận ra:

đói thân và đói cảm giác không phải lúc nào cũng giống nhau.

14. HỘ TRÌ THÂN KHÔNG CÓ NGHĨA GHÉT SỰ DỄ CHỊU

Thân thích:

mát, ấm vừa, êm, nghỉ, thoải mái. Bình thường. Nhưng nếu tâm lệ thuộc:

“Không đúng điều kiện là không chịu được,”

khả năng chịu đựng suy yếu. Hộ trì thân còn là:

biết dễ chịu, biết khó chịu, nhưng không để mọi cảm giác thân lập tức ra lệnh. Dĩ nhiên:

đau bệnh thật phải chăm sóc. Không dùng chữ “tu” để bỏ bê thân. Trí tuệ không phải hành xác.

15. CỬA Ý LÀ CỬA KHÓ HỘ TRÌ NHẤT

Mắt có thể nhắm. Tai có thể rời nơi ồn. Nhưng ý? Nằm trong phòng yên vẫn nghĩ. Không ai nói vẫn nhớ. Không ai chọc vẫn giận. Không ai đưa đồ vẫn thèm. Cửa ý có thể tự tạo đối tượng. Vì vậy hộ trì sáu căn mà bỏ cửa ý là:

GIỮ NĂM CỬA TRƯỚC

NHƯNG ĐỂ CỬA SAU MỞ TOANG.

Ở cửa ý, hộ trì gồm:

nhận biết ý nghĩ, không tin ngay, không theo ngay, không nuôi mọi dòng tâm.

---

16. "KHÔNG THEO" KHÔNG PHẢI "KHÔNG ĐƯỢC NGHĨ"

Một ý nghĩ sinh:

"Người kia thật đáng ghét."

Biết. Không cần:

"Cấm!"

Cũng không cần:

"Đúng rồi, nghĩ thêm."

Chỉ:

"Có ý nghĩ sân."

Đây là khoảng rất quan trọng. Ý nghĩ được phép xuất hiện. Nhưng không tự động được quyền:

TRỞ THÀNH MỆNH LỆNH.

Đó là hộ trì cửa ý.

---

17. HỘ TRÌ CĂN KHÔNG PHẢI MỘT LỆNH CẤM — MÀ LÀ MỘT NĂNG LỰC BIẾT DỪNG

Một người chưa hộ trì:

thấy → theo. nghe → phản ứng. thích → muốn. ghét → đẩy. nghĩ → tin. Một người bắt đầu hộ trì:

thấy → biết đang thấy. nghe → biết đang nghe. thích → biết dễ chịu. khó chịu → biết khó chịu. ý nghĩ → biết ý nghĩ. Sau đó mới quyết định:

CÓ ĐI TIẾP KHÔNG?

Chỉ một khoảng dừng này thôi đã là một thay đổi rất lớn.

---

18. HỘ TRÌ VÀ CHÁNH NIỆM

Nếu không có chánh niệm, rất khó hộ trì. Bởi phải biết:

“Tham vừa sinh.”

“Sân vừa sinh.”

“Tâm đang bị kéo.”

“Đối tượng này đang làm gì với mình.”

Chánh niệm không nhất thiết ngăn đối tượng xuất hiện. Nhưng nó cho ta biết:

ĐIỀU GÌ ĐANG XẢY RA.

Nếu biết sớm:

dễ xử lý. Nếu biết muộn:

cả câu chuyện đã chạy xa.

---

19. HỘ TRÌ VÀ TỈNH GIÁC

Không chỉ biết. Còn phải hiểu:

mình đang làm gì, tại sao làm, có thích hợp không. Ví dụ:

mở điện thoại. Biết:

“đang mở.”

Tỉnh giác hỏi:

“Để làm gì?”

Nếu cần trả lời công việc:

làm. Nếu vừa mới buồn rồi mở vì muốn trốn cảm giác:

biết. Không phải cấm. Nhưng thấy được:

ĐỘNG LỰC.

Đó là sự hộ trì sâu hơn.

---

20. HỘ TRÌ KHÔNG CHỈ SAU KHI TIẾP XÚC — NÓ CÒN TRƯỚC KHI TIẾP XÚC

Có những duyên ta biết trước. Ví dụ biết:

một trang mạng làm mình sân. Một cuộc tranh luận vô ích. Một nơi dễ kích thích thói quen. Một người cứ gặp là hai bên cãi. Nếu không có việc cần:

có thể giảm tiếp xúc. Đây là Bốn Công Thức ở tầng:

BẤT THIỆN CHƯA SINH.

Không đợi lửa cháy rồi mới dập. Biết nơi nào dễ cháy:

đừng mang xăng vào.

---

21. NHƯNG KHÔNG THỂ TRÁNH MỌI DUYÊN

Cuộc đời không thể được vô trùng. Sẽ có:

lời chê, người khó, cảnh đẹp, đồ hấp dẫn, mất mát, tin bất ngờ. Không thể thiết kế một thế giới mà:

không thứ gì chạm tâm. Vì vậy hộ trì căn phải có hai mặt:

CHỌN DUYÊN KHI CÓ THỂ

và

HUẤN LUYỆN TÂM KHI KHÔNG THỂ CHỌN.

Nếu chỉ biết tránh:

tâm không trưởng thành. Nếu chỉ biết lao vào:

tâm dễ kiệt. Cần cả hai.

---

22. KHI NÀO NÊN TRÁNH?

Có thể tránh khi:

đối tượng không cần thiết, biết rõ nó thường kích hoạt bất thiện mạnh, tâm hiện tại chưa đủ vững, tránh không làm hại trách nhiệm quan trọng. Ví dụ:

không đọc phần bình luận đang gây sân khi không cần. Không tiếp tục tranh cãi lúc đang nóng. Không xem thứ làm ham muốn tăng nếu không có mục đích. Không ngồi cạnh cuộc nói xấu chỉ để nghe cho vui. Đó là trí.

---

23. KHI NÀO PHẢI ĐỐI DIỆN?

Khi:

có trách nhiệm, có sự thật cần biết, có việc phải xử lý, có người cần giúp, có ranh giới phải nói, có bài học phải đi qua. Lúc ấy không thể dùng:

“tôi đang hộ trì căn”

để bỏ chạy. Một người nợ mình trách nhiệm không thể nói:

“Tôi tránh duyên.” 😄 Nếu việc thuộc phần mình:

phải làm. Nhưng làm với:

TÂM ĐƯỢC HỘ TRÌ.

---

24. CÓ THỂ NÓI “KHÔNG” MÀ KHÔNG SÂN

Đây là một biểu hiện rất đẹp của hộ trì. Không phải từ bi là:

ai nói gì cũng nghe. Ai muốn gì cũng cho. Không. Ta có thể:

“Không.”

“Việc này tôi không đồng ý.”

“Tôi không tiếp tục cuộc nói chuyện này.”

“Xin dừng ở đây.”

“Nội dung này không phù hợp.”

Lời rất rõ. Nhưng trong tâm không cần:

hận. Đó là:

RANH GIỚI CÓ TRÍ.

---

25. HỘ TRÌ KHÔNG PHẢI ĐỂ LÀM TÂM NHỎ LẠI

Nếu tu càng lâu càng:

sợ người, sợ cảnh, sợ tiếng, sợ đời, thì phải kiểm tra. Mục tiêu không phải xây tâm thành căn phòng kín. Mục tiêu là:

TÂM CÓ KHẢ NĂNG TIẾP XÚC MÀ KHÔNG MẤT CHÍNH MÌNH.

Một tâm trưởng thành có thể:

thấy cái đẹp mà không phải sở hữu, nghe lời chê mà không sụp, gặp người trái ý mà không nhất thiết sân, sống giữa biến động mà vẫn biết đường về. Đó mới là tự do.

---

26. HỘ TRÌ LÀ NGĂN BẤT THIỆN, KHÔNG PHẢI NGĂN CUỘC SỐNG

Nếu mắt thấy một người đang đau:

lòng bi có thể sinh. Tai nghe một bài Pháp:

trí có thể sinh. Thấy người làm thiện:

hỷ có thể sinh. Ngửi mùi hoa:

biết ơn có thể sinh. Thân tiếp xúc người bệnh:

từ bi có thể thành hành động. Ý nhớ lời Phật:

chánh niệm có thể sinh. Sáu căn không chỉ là nơi bất thiện đi vào. Chúng còn là:

CỬA CỦA THIỆN PHÁP.

Vì vậy không thể đối xử với chúng như kẻ thù.

---

27. BỐN CÔNG THỨC NGAY TẠI SÁU CỬA

Bây giờ Bốn Công Thức có thể được đặt ngay tại từng căn.

BẤT THIỆN CHƯA SINH

Không chủ động tiếp xúc những duyên không cần thiết dễ làm tham, sân, si phát sinh.

BẤT THIỆN ĐÃ SINH

Nếu sau tiếp xúc tham hoặc sân đã có:

không tiếp tục nắm đối tượng, không xem lại, không nghe lại, không nhai lại.

THIỆN CHƯA SINH

Chủ động cho sáu căn tiếp xúc:

Pháp, người lành, cảnh giúp tâm lắng, lời chân thật, việc thiện.

THIỆN ĐÃ SINH

Khi tâm đang sáng:

giữ môi trường hỗ trợ, duy trì chánh niệm, không để một kích thích vô ích lập tức kéo đi. Đây là Bốn Công Thức ở ngay:

CỬA VÀO.

28. HỘ TRÌ MẮT — MỘT BÀI THỰC HÀNH

Trong một ngày, chọn một khoảng thời gian. Mỗi khi mắt thấy thứ làm tâm động, đừng hỏi ngay:

“Cái đó thế nào?”

Hỏi:

“SAU KHI THẤY, TÂM TÔI ĐANG LÀM GÌ?”

Đang so? Đang muốn? Đang ghét? Đang sợ? Đang phán? Chỉ câu này đã chuyển người tu từ:

người bị cảnh kéo sang:

người quan sát tâm.

29. HỘ TRÌ TAI — MỘT BÀI THỰC HÀNH

Trong một ngày, mỗi khi nghe câu làm mình động:

hỏi:

“Tôi cần giữ phần nào?”

Nội dung đúng? Thông tin cần xử lý? Bài học? Còn:

giọng, sự khó chịu, ý đoán người ta nghĩ gì, có cần mang hết không? Không phải mọi âm thanh đi vào tai đều phải trở thành:

HỒ SƠ LƯU TRỮ DÀI HẠN.

30. HỘ TRÌ Ý — MỘT BÀI THỰC HÀNH

Khi một ý nghĩ xuất hiện, tập thêm trước câu:

“Tôi đang có ý nghĩ rằng…”

Ví dụ thay vì:

“Người ấy ghét tôi.”

nói:

“Trong tâm đang có ý nghĩ rằng người ấy ghét tôi.”

Khoảng cách rất nhỏ. Nhưng quan trọng. Nó nhắc:

Ý NGHĨ LÀ ĐỐI TƯỢNG ĐANG ĐƯỢC BIẾT,

KHÔNG PHẢI LÚC NÀO CŨNG LÀ PHÁN QUYẾT CUỐI CÙNG.

Đó cũng là hộ trì.

---

31. ĐỪNG HỘ TRÌ BẰNG CÁCH GHÉT CHÍNH MÌNH

Thấy tham:

“Tu gì mà tham!”

Thấy sân:

“Tệ quá!”

Thấy mắt bị kéo:

“Mình không có định.”

Cách này tạo thêm một tầng bất thiện. Hộ trì cần tỉnh táo. Không cần tự hành hạ. Thấy:

“À, mắt vừa bị cảnh kéo.”

Thế là đủ để bắt đầu. Chánh niệm không cần chửi người được chánh niệm. 😄

---

32. HỘ TRÌ CẦN ĐƯỢC HUẤN LUYỆN TỪ VIỆC NHỎ

Đừng đợi chuyện lớn. Tập từ:

một thông báo điện thoại. Một món ăn muốn thêm. Một bình luận trái ý. Một đoạn video muốn xem tiếp. Một ý nghĩ muốn kể thị phi. Một món đồ đẹp. Những việc nhỏ là:

PHÒNG TẬP CỦA TÂM.

Nếu không tập với gió nhẹ, đến bão lớn rất khó đứng.

33. MỘT NGÀY CÓ THỂ TU HỘ TRÌ CĂN HÀNG TRĂM LẦN

Sáng:

thấy điện thoại. Một lần. Ăn:

nếm vị. Một lần. Ra đường:

thấy cảnh. Một lần. Nghe người nói. Một lần. Có ý nghĩ. Một lần. Như vậy tu không chỉ là:

một giờ ngồi thiền. Cả ngày là:

PHÒNG THỰC HÀNH SÁU CĂN.

Đây là lý do giữ tâm giữa dòng đời có thể sâu hơn rất nhiều so với việc chỉ chờ một thời khóa đặc biệt.

34. HỘ TRÌ CĂN VÀ GIỚI

Hộ trì các căn giúp giới dễ giữ hơn. Bởi rất nhiều hành động thân–khẩu bắt đầu trước đó ở:

cái thấy, cái nghe, cảm thọ, ham muốn, sân. Nếu không giữ từ cửa vào, đến lúc hành động đã mạnh mới giữ:

khó hơn. Ví dụ:

nghe một câu trái ý. Nếu hộ trì ngay:

sân nhỏ. Nếu không:

nghĩ thêm. Rồi lời ác sắp ra. Lúc ấy giữ giới khó hơn nhiều. Cho nên hộ trì căn giống như:

GIỮ TỪ THƯỢNG NGUỒN.

35. HỘ TRÌ CĂN VÀ ĐỊNH

Một tâm cả ngày chạy theo:

màu sắc, âm thanh, tin tức, ham muốn, tranh luận, thì tối ngồi xuống rất khó yên. Không phải chỉ vì "thiền kém." Cả ngày ta đã huấn luyện tâm:

CHẠY.

Rồi tối bảo:

"Ngồi yên."

Tâm cũng oan lắm. 😄 Hộ trì căn là chuẩn bị cho định. Mỗi lần không chạy theo một kích thích không cần thiết là:

một lần tâm học:

không nhất thiết phải đi.

36. HỘ TRÌ CĂN VÀ TUỆ

Nếu mỗi lần thấy đối tượng là bị kéo vào tham hoặc sân, rất khó thấy đối tượng rõ. Tham tô màu. Sân tô màu. Sợ tô màu. Hộ trì làm tâm bớt phản ứng. Khi bớt phản ứng:

ta thấy rõ hơn:

đối tượng là gì, cảm thọ là gì, tưởng đang làm gì, cái tôi đang chen ở đâu. Vì vậy hộ trì không chỉ là:

đạo đức phòng ngừa. Nó còn tạo nền cho:

TUỆ.

37. NGƯỜI HỘ TRÌ KHÔNG PHẢI NGƯỜI VÔ CẢM

Có thể vẫn:

cười, thương, xúc động, buồn, đau, vui. Điểm khác là:

cảm xúc không tự động kéo hành động. Thấy đau của người khác:

bi có thể sinh. Nhưng không bị chìm. Nghe lời khen:

vui. Nhưng không cần sống nhờ lời khen. Đó không phải vô cảm. Đó là:

CẢM MÀ KHÔNG BỊ CẢM GIÁC LÀM CHỦ.

Hộ trì các căn không có nghĩa:

ĐỜI KHÔNG ĐƯỢC ĐI VÀO.

Mà là:

KHI ĐỜI ĐI VÀO,

TÂM KHÔNG NHẤT THIẾT PHẢI ĐI THEO.

Mắt vẫn thấy. Tai vẫn nghe. Mũi vẫn ngửi. Lưỡi vẫn nếm. Thân vẫn xúc chạm. Ý vẫn nhận biết. Nhưng giữa:

tiếp xúc và:

bị kéo đi có thể xuất hiện:

CHÁNH NIỆM.

Và chánh niệm mở cửa cho:

trí tuệ, lựa chọn, Bốn Công Thức.

---

39. NHƯNG CÒN MỘT CỤM TỪ RẤT KHÓ TRONG LỜI KINH

Đức Phật không chỉ nói:

“hộ trì mắt.”

Ngài còn dạy:

khi thấy sắc, không nắm giữ:

tướng chung và:

tướng riêng. Trong Pāli thường gặp hai chữ:

NIMITTA

và

ANUBYAÑJANA.

Đây là hai thuật ngữ rất dễ bị giảng sai. Có người hiểu:

“không nhìn hình dáng.”

Có người hiểu:

“không nhìn chi tiết.”

Có người tưởng:

phải nhìn mọi người như một khối mờ mờ mới gọi là tu. 😄 Không phải đơn giản như vậy. Vậy:

nimitta trong ngữ cảnh hộ trì căn nghĩa là gì? anubyañjana là gì? Tại sao một cái nhìn vào “tướng” có thể trở thành điểm để tham hoặc sân bám? Và trong đời hiện đại:

một tấm ảnh, một khuôn mặt, một bình luận, một đặc điểm nhỏ có thể bị tâm nắm lại ra sao? Đó chính là nội dung chương kế tiếp:

CHƯƠNG 14

KHÔNG NẮM GIỮ TƯỚNG CHUNG VÀ TƯỚNG RIÊNG LÀ SAO?

Ở chương trước, chúng ta đã gặp một công thức rất quan trọng trong lời dạy về:

indriya-saṃvara — hộ trì các căn. Khi mắt thấy sắc, người tu không nắm giữ:

nimitta và:

anubyañjana. Trong tiếng Việt thường gặp cách dịch:

không nắm giữ tướng chung và tướng riêng hoặc:

không nắm giữ tướng và các chi tiết. Nghe qua tưởng rất đơn giản. Nhưng nếu hiểu không kỹ, ta có thể đi tới những kết luận rất lạ:

“Người tu không được nhìn kỹ.”

“Thấy khuôn mặt cũng không được nhận diện.”

“Không được để ý chi tiết.”

“Nếu thấy một người đẹp thì phải giả bộ như không thấy đẹp.”

Không phải như vậy. Nếu Đức Phật dạy người tu không được nhận diện hình dáng và chi tiết, thì một vị Tỳ-kheo đi đường chắc cũng khó phân biệt:

đây là cửa, đây là tường, đây là người, đây là con bò. 😄 Cho nên phải trở về câu hỏi thật sự:

“NẮM GIỮ TƯỚNG” LÀ TÂM ĐANG LÀM GÌ?

Và tại sao một cái thấy rất bình thường lại có thể trở thành:

tham, sân, ái, ghét, so sánh, phóng diễn?

1. LỜI KINH ĐẶT NỀN

Trong công thức hộ trì căn xuất hiện nhiều lần trong Kinh Nguyên thủy, Đức Phật mô tả: khi mắt thấy sắc, vị ấy không nắm giữ nimitta, không nắm giữ anubyañjana; bởi nếu sống không phòng hộ nhãn căn, tham ưu và các bất thiện pháp có thể xâm nhập. Công thức tương tự được áp dụng với:

tai và tiếng, mũi và hương, lưỡi và vị, thân và xúc, ý và các pháp.

Nguồn Kinh Nguyên thủy:
Công thức hộ trì các căn xuất hiện trong nhiều bài thuộc Trường Bộ Kinh và Trung Bộ Kinh, trong các đoạn mô tả tuần tự con đường tu tập. Một ví dụ quen thuộc là **Kinh Đại Kinh Xóm Ngựa — Mahā-Assapura Sutta, MN 39**, nơi hộ trì căn được đặt trong toàn bộ tiến trình huấn luyện của người tu.

Điều cần chú ý:

Đức Phật không bảo:

“đừng thấy sắc.”

Ngài dạy:

ĐỪNG NẮM GIỮ ĐỐI TƯỢNG THEO CÁCH TRỞ THÀNH DUYÊN CHO THAM ƯU VÀ BẤT THIỆN.

Đây mới là trọng tâm.

---

2. NIMITTA LÀ GÌ?

Pāli:

nimitta. Đây là một từ có nhiều nghĩa tùy ngữ cảnh. Có thể mang nghĩa:

dấu hiệu, tướng, đặc điểm nhận diện, dấu, hình tướng, đối tượng hay đặc trưng mà tâm nắm lấy. Vì một từ Pāli có thể thay đổi sắc thái theo ngữ cảnh, không nên nói:

“nimitta lúc nào cũng chỉ có một nghĩa.”

Trong ngữ cảnh:

HỘ TRÌ CÁC CĂN,

ta có thể hiểu thực hành rằng:

nimitta là cái dấu hoặc hình tướng nổi bật mà tâm chụp lấy nơi đối tượng.
Ví dụ:

nhìn một người. Tâm không chỉ thấy:

“một người.”

Nó có thể lập tức chụp:

“đẹp.”

“xấu.”

“đáng ghét.”

“sang.”

“nghèo.”

“người mình thích.”

“người đã làm mình đau.”

Cái dấu ấy trở thành:

ĐIỂM BÁM CỦA TÂM.

---

3. ANUBYAÑJANA LÀ GÌ?

Pāli:

anubyañjana. Trong ngữ cảnh hộ trì căn, thường được dịch theo những cách như:

các chi tiết, các đặc điểm phụ, những nét riêng, tướng riêng. Nói theo thực hành:

sau khi tâm đã chụp một tướng, nó có thể tiếp tục đi sâu vào:

NHỮNG CHI TIẾT LÀM TƯỚNG ẤY MẠNH HƠN.

Ví dụ:

đã thấy:

“người đẹp.”

Rồi tiếp tục nhìn:

mắt, tóc, nụ cười, dáng, quần áo, cách đi. Nếu tham đang có, mỗi chi tiết trở thành một giọt dầu. Hoặc đã nghĩ:

“người này đáng ghét.”

Rồi tâm soi:

giọng khó chịu, mặt khó chịu, cách ngồi khó chịu, cách cười cũng khó chịu. Đến lúc ấy, người ta thở thôi mình cũng thấy… thở sai. 😄 Đó là cách chi tiết bị tâm sử dụng để nuôi cái tướng đã chọn.

---

4. NIMITTA VÀ ANUBYAÑJANA KHÔNG NÊN ĐƯỢC HIỂU MÁY MÓC LÀ “TOÀN THỂ” VÀ “CHI TIẾT”

Có thể dùng:

tướng chung — tướng riêng để dễ nhớ. Nhưng cần thận trọng. Không nên hiểu đơn giản:

nimitta = nhìn toàn bộ, anubyañjana = nhìn từng chi tiết, rồi kết luận:

“Không được nhìn cả toàn thể lẫn chi tiết.”

Nếu vậy thì không thể sinh hoạt bình thường. Điểm quan trọng không phải:

THỊ GIÁC CÓ NHẬN RA CHI TIẾT HAY KHÔNG.

Mà là:

TÂM CÓ NẮM CHÚNG THEO CÁCH NUÔI THAM, SÂN, SI HAY KHÔNG.

Đây là sự khác biệt rất lớn.

---

5. THẤY KHÁC VỚI "CHỤP LẤY"

Mắt thấy. Đó là chức năng. Tâm nhận diện:

"áo màu đỏ."

Cũng bình thường. Nhưng tiếp theo:

"Đẹp quá."

"Người ấy mặc đẹp hơn mình."

"Giá mình có bộ đó."

"Không biết mua ở đâu?"

"Có tiền mình cũng phải mua."

Bây giờ đối tượng đã không còn chỉ được thấy. Nó đã được:

CHỤP LẤY.

Đây là chỗ hộ trì căn bắt đầu có ý nghĩa.

---

6. MỘT CÁI THẤY CÓ THỂ ĐƯỢC LẶP LẠI TRONG Ý

Có khi mắt chỉ nhìn ba giây. Nhưng sau đó ý tiếp tục:

nhớ hình, tưởng tượng, xem lại, muốn tìm lại. Như vậy "nắm tướng" không nhất thiết chỉ xảy ra ngay ở mắt. Cái thấy đã đi vào:

CỬA Ý.

Từ đó nó có thể tiếp tục được nuôi dù đối tượng đã không còn trước mắt. Điều này nối Chương 14 với các chương trước:

tưởng, tác ý, cảm thọ, ái, phóng diễn.

7. TƯỞNG NHẬN RA TƯỚNG — TÁC Ý GIỮ TƯỚNG

Có thể hình dung như thế này:

saññā — tưởng nhận diện:

"đây là gì."

manasikāra — tác ý quay tâm tới:

"chú ý vào đâu."

Nếu tưởng nói:

"đây là người rất đẹp,"

và tác ý tiếp tục quay về:

những nét hấp dẫn, thì tham có điều kiện tăng. Nếu tưởng nói:

"đây là kẻ từng xúc phạm tôi,"

và tác ý liên tục tìm:

những nét khó chịu, thì sân có điều kiện tăng. Vậy hộ trì căn không đứng riêng. Nó liên hệ trực tiếp với:

8. THẤY ĐẸP KHÔNG ĐỒNG NGHĨA PHẢI SINH THAM

Đây là điều rất quan trọng. Một bông hoa đẹp. Có thể biết:

“đẹp.”

Một con người có ngoại hình hài hòa. Có thể nhận biết. Một cảnh thiên nhiên rất đẹp. Có thể thưởng thức. Không cần tự lừa:

“Không đẹp, không đẹp.”

Đó không phải trí tuệ. Cái cần soi là:

SAU KHI BIẾT ĐẸP, TÂM CÓ CHUYỂN THÀNH “TÔI MUỐN” KHÔNG?

Đẹp là một điều. Tham là một điều khác. Nếu không phân biệt, người tu sẽ sợ cả cái đẹp. Trong khi Pháp muốn ta thấy:

CƠ CHẾ CỦA THAM.

9. KHÔNG NẮM TƯỚNG KHÔNG PHẢI GIẢ VỜ KHÔNG THẤY

Có người thấy người rất đẹp. Trong lòng đã thích. Miệng nói:

“Bình thường.”

Tâm thì quay lại ba lần. 😄 Đó không phải hộ trì. Hộ trì thành thật hơn:

“Có đối tượng hấp dẫn.”

“Có cảm thọ dễ chịu.”

“Tâm đang muốn nhìn thêm.”

“Đây là chỗ cần biết.”

Thấy thật. Biết thật. Nhưng:

KHÔNG NUÔI THÊM.

---

10. THẤY ĐIỀU KHÓ CHỊU CŨNG KHÔNG NHẤT THIẾT PHẢI SINH SÂN

Một người có cách nói khó nghe. Ta nhận ra. Không cần tô hồng:

“Dễ thương lắm.”

Nếu khó nghe thì biết:

“khó nghe.”

Nhưng tiếp theo, tâm có thể chọn:

“Cách nói này không phù hợp.”

Thay vì:

“Con người này thật đáng ghét.”

Đó là một chuyển động rất quan trọng:

TỪ ĐÁNH GIÁ HÀNH VI

SANG KẾT ÁN TOÀN BỘ CON NGƯỜI.

Hộ trì giúp ngăn bước nhảy ấy.

---

11. TƯỚNG CHUNG CÓ THỂ BIẾN MỘT HÀNH VI THÀNH CẢ MỘT CON NGƯỜI

Người ấy làm một việc ích kỷ. Tâm chụp:

“người ích kỷ.”

Một lần nói dối:

“kẻ dối trá.”

Một lần nóng:

“người xấu tính.”

Có khi đánh giá đó có phần căn cứ. Nhưng rất dễ từ:

“HỌ ĐÃ LÀM VIỆC NÀY”

trượt sang:

“HỌ CHỈ LÀ CON NGƯỜI NHƯ THẾ.”

Từ đó mỗi chi tiết về sau đều được đọc qua cái nhãn ấy. Đây là chỗ:

tướng chung có thể trở thành một nhà tù nhận thức.

---

12. SAU KHI ĐÃ GHÉT, MỌI CHI TIẾT ĐỀU THÀNH BẰNG CHỨNG

Người mình thích đi trễ:

“Chắc bận.”

Người mình ghét đi trễ:

“Đúng là thiếu ý thức.”

Người mình thích im:

“Chắc mệt.”

Người mình ghét im:

“Khinh người.”

Tại sao cùng hành vi mà hai cách đọc khác? Bởi trước chi tiết đã có:

TƯỚNG.

Tướng giống như một cặp kính. Sau đó chi tiết được thu gom để xác nhận cái tướng đã chọn. Vì vậy hộ trì không chỉ giúp bớt tham sân. Nó còn giúp:

THẤY CÔNG BẰNG HƠN.

13. KHI THAM ĐÃ SINH, TÂM CHỌN CHI TIẾT HẤP DẪN

Một người mình đang mê. Khuyết điểm:

không thấy. Ưu điểm:

phóng to. Một câu dễ thương:

nhớ cả tuần. Một hành vi không ổn:

“Chắc có lý do.”

Tâm đang lựa dữ kiện. Khi sân thì ngược lại. Ưu điểm:

bỏ. Khuyết điểm:

phóng to. Cho nên:

THAM VÀ SÂN KHÔNG CHỈ LÀ CẢM XÚC.

Chúng còn ảnh hưởng:

CÁCH TA NHÌN.

Đây là lý do hộ trì căn tạo nền cho tuệ.

14. “NẮM TƯỚNG” CÓ THỂ XẢY RA VỚI ÂM THANH

Không chỉ mắt. Tai nghe một câu. Có thể nắm:

giọng.

“Giọng đó là thái độ.”

Rồi nghe từng chữ theo giọng ấy. Một tiếng cười:

“Cười khinh.”

Một tiếng thở dài:

“Khó chịu với mình.”

Có thể đúng. Có thể không. Nhưng khi tâm đã chụp một tướng:

“họ không tôn trọng tôi,”

mọi âm thanh tiếp theo dễ bị diễn giải theo tướng đó. Hộ trì tai không chỉ là:

không nghe lời xấu. Mà còn là:

KHÔNG VỘI BIẾN MỘT ÂM THANH THÀNH MỘT CÂU CHUYỆN HOÀN CHỈNH.

---

15. NẮM TƯỚNG CÓ THỂ XẢY RA Ở CỬA Ý

Một ý nghĩ xuất hiện:

“Chắc họ không thích mình.”

Tâm chụp ngay:

“Đúng rồi.”

Sau đó tìm chi tiết:

“Hôm qua trả lời chậm.”

“Hôm nay không cười.”

“Tuần trước không gọi.”

Vậy ở cửa ý cũng có một cấu trúc tương tự:

MỘT Ý BAN ĐẦU

TRỞ THÀNH TƯỚNG,

RỒI CHI TIẾT ĐƯỢC GOM VỀ NUÔI NÓ.

Đây là lý do Chương 13 nói:

cửa ý là cửa rất khó hộ trì.

---

16. MẠNG XÃ HỘI LÀ MỘT NHÀ MÁY TẠO “TƯỚNG”

Chỉ một tấm ảnh. Ta nghĩ:

“Người này sống sung sướng.”

Một video:

“Gia đình họ hạnh phúc.”

Một bài đăng:

“Họ thành công.”

Nhưng ảnh là:

một khoảnh khắc. Video là:

một lát cắt. Bài đăng là:

một phần được chọn. Tâm lại dựng:

CẢ MỘT CUỘC ĐỜI.

Rồi đem cuộc đời dựng ấy so với:

cuộc đời thật của mình. Kết quả:

khổ. Đây là một ví dụ rất hiện đại của việc:

NẮM MỘT DẤU RỒI XÂY CẢ THẾ GIỚI QUANH DẤU ẤY.

---

17. MỘT TẤM HÌNH KHÔNG PHẢI MỘT ĐỜI NGƯỜI

Một người cười trong ảnh. Không có nghĩa:

không buồn. Một người có nhà đẹp. Không có nghĩa:

không lo. Một người thành công trong một việc. Không có nghĩa:

mọi phương diện đều thành công. Một người có nhiều người theo dõi. Không có nghĩa:

tâm họ an. Nhưng tâm rất dễ:

LẤY MỘT TƯỚNG LÀM TOÀN THỂ.

Đây là nơi như lý tác ý cần bước vào:

“Ta thật sự biết bao nhiêu?”

Câu hỏi ấy phá được rất nhiều ảo tưởng.

---

18. TƯỚNG CỦA CHÍNH MÌNH CŨNG CÓ THỂ BỊ NẮM

Không chỉ nhìn người. Ta còn nắm:

hình ảnh về chính mình.

“Tôi già rồi.”

“Tôi xấu.”

“Tôi thất bại.”

“Tôi là người tu giỏi.”

“Tôi là người bị phản bội.”

“Tôi là người có danh.”

Một dấu trở thành:

CĂN CƯỚC.

Sau đó chi tiết được gom để chứng minh. Nếu nghĩ:

“tôi thất bại,”

một việc không thuận lập tức thành bằng chứng. Nếu nghĩ:

“tôi giỏi,”

lời góp ý trở thành mối đe dọa. Nắm tướng về mình cũng trói mạnh không kém nắm tướng người khác.

---

19. HỘ TRÌ CĂN KHÔNG CHỈ BẢO VỆ KHỎI DỤC — MÀ CÒN BẢO VỆ KHỎI CÁI TÔI

Thấy một người hơn mình. Tâm:

“họ hơn.”

Rồi:

“tôi kém.”

Nghe một người được khen. Tâm:

“họ được trọng.”

Rồi:

“tôi bị bỏ quên.”

Đối tượng ban đầu là:

người khác. Nhưng rất nhanh trở thành câu chuyện:

VỀ “TÔI.”

Đây là một dạng nắm tướng sâu. Tâm liên tục dùng thế giới làm gương để xác định:

“tôi là ai.”

Hộ trì giúp thấy bước này trước khi nó đi quá xa.

---

20. KHÔNG NẮM TƯỚNG KHÔNG CÓ NGHĨA KHÔNG ĐÁNH GIÁ

Đời sống cần đánh giá. Người này đáng tin không? Công việc này an toàn không? Hành vi này đúng hay sai? Thông tin này thật hay giả? Nếu không đánh giá gì thì không phải trí. Điểm khác là:

ĐÁNH GIÁ MÀ KHÔNG BIẾN ĐÁNH GIÁ THÀNH CHẤP THỦ.

Ví dụ:

“Người này đã nhiều lần không giữ lời; hiện tại tôi không giao việc quan trọng.”

Đây là đánh giá thực tế. Khác với:

“Người này là đồ bỏ đi.”

Một câu dựa trên dữ kiện và trách nhiệm. Một câu đốt cả con người.

---

21. KHÔNG NẮM TƯỚNG CŨNG KHÔNG CÓ NGHĨA MẤT KHẢ NĂNG NHẬN DIỆN NGUY HIỂM

Nếu người từng gây hại xuất hiện:

cần nhận diện. Nếu thấy dấu hiệu lừa đảo:

cần chú ý. Nếu thân thấy dấu hiệu bệnh:

cần kiểm tra. Phật pháp không dạy:

“đừng thấy dấu hiệu.”

Ngược lại, trí tuệ cần thấy đúng. Cái cần tránh là:

ĐỂ DẤU HIỆU TRỞ THÀNH CỬA CHO PHÓNG DIỄN VÔ TẬN.

Thấy nguy cơ:

xử lý. Không cần dựng thêm mười tai họa chưa xảy ra.

---

22. NIMITTA CÓ THỂ HỮU ÍCH TÙY NGỮ CẢNH

Đây là chỗ cần nói rất rõ về thuật ngữ. Trong toàn bộ kinh điển và thực hành, chữ:

nimitta không phải lúc nào cũng mang nghĩa tiêu cực. Nó có các nghĩa khác nhau theo ngữ cảnh. Vì vậy không thể nói:

“nimitta là xấu.”

Trong chương này, ta chỉ đang bàn:

NIMITTA TRONG CÔNG THỨC HỘ TRÌ CÁC CĂN.

Tức là trường hợp tâm nắm một dấu hiệu của đối tượng và qua đó để bất thiện có cơ hội tăng trưởng. Đây là nguyên tắc học kinh rất quan trọng:

KHÔNG LẤY MỘT NGHĨA CỦA TỪ Ở MỘT CHỖ

RỒI ÉP VÀO MỌI CHỖ KHÁC.

23. CÙNG MỘT ĐỐI TƯỢNG — CÓ THỂ TÁC Ý KHÁC NHAU

Một thân người đẹp. Tâm dục:

chú ý nét hấp dẫn. Bác sĩ:

chú ý dấu hiệu sức khỏe. Họa sĩ:

chú ý đường nét. Người mẹ:

thấy con mình. Cùng đối tượng thị giác. Nhưng:

TÁC Ý KHÁC.

Điều này cho thấy:

đối tượng không tự mang nguyên một tâm tham vào người nhìn. Tâm tham phát sinh do:

nhiều duyên, trong đó có cách chú ý. Đây chính là chỗ:

yoniso manasikāra — như lý tác ý có thể hỗ trợ:

indriya-saṃvara — hộ trì căn.

24. KHI DỤC ĐANG MẠNH, ĐỪNG CỨ CHÚ Ý VÀO ĐÚNG PHẦN NUÔI DỤC

Đây là nguyên tắc thực hành rất trực tiếp. Tâm đang tham ngoại hình. Mà tiếp tục:

ngắm, phóng to, xem lại, tìm thêm hình, thì nói:

“tôi đang hộ trì”

không có ý nghĩa. Bốn Công Thức ngay đây là:

BẤT THIỆN ĐÃ SINH — ĐỪNG NUÔI TIẾP.

Không cần ghét người đẹp. Không cần chê cái đẹp. Chỉ cần biết:

TÂM MÌNH ĐANG YẾU Ở CHỖ NÀO.

Rồi giảm nhiên liệu.

---

25. KHI SÂN ĐANG MẠNH, ĐỪNG SOI THÊM TỪNG LỖI NHỎ

Đã giận một người. Tâm rất thích làm một việc:

KIỂM KÊ.

“Lần trước họ…”

“Lần kia…”

“Cách họ nói…”

“Cách họ nhìn…”

Mỗi chi tiết làm sân hợp lý hơn. Nếu có việc cần tổng hợp dữ kiện để xử lý:

làm khách quan. Nhưng nếu chỉ đang:

sưu tầm bằng chứng để ghét, hãy biết:

đó chính là một cách:

NẮM ANUBYAÑJANA — NẮM CÁC CHI TIẾT ĐỂ NUÔI TƯỚNG ĐÃ GHÉT.

---

26. MỘT CÂU RẤT HỮU ÍCH: “ĐÚNG VIỆC, ĐỪNG MỞ RỘNG THÀNH ĐÚNG NGƯỜI”

Ví dụ:

“Câu này không đúng.”

Đủ. Không nhất thiết:

“Người này lúc nào cũng sai.”

“Việc này tôi không đồng ý.”

Đủ. Không nhất thiết:

“Con người họ không ra gì.”

“Hành vi này cần ngăn.”

Đủ. Không nhất thiết:

“Cả đời họ xấu.”

Đây là một cách thực hành rất sâu:

GIỮ PHẠM VI CỦA NHẬN ĐỊNH ĐÚNG BẰNG PHẠM VI CỦA DỮ KIỆN.

Đừng để tâm tự phóng to.

---

27. CÓ KHI TƯỚNG ĐƯỢC NẮM VÌ SỢ

Không chỉ tham và sân. Một tiếng động. Tâm:

“Nguy hiểm.”

Rồi chú ý mọi âm thanh. Một triệu chứng nhỏ. Tâm:

“Bệnh nặng.”

Rồi soi thân liên tục. Một tin xấu. Tâm:

“Chắc chuyện lớn.”

Rồi tìm tất cả dấu hiệu đáng sợ. Nếu có nguy cơ thật:

phải kiểm tra. Nhưng khi không còn dữ kiện mới mà tâm vẫn quét liên tục:

sợ đang tự nuôi sợ. Tướng lúc này là:

“NGUY HIỂM.”

Chi tiết nào cũng bị kéo về củng cố tướng đó.

---

28. CÓ KHI TƯỚNG ĐƯỢC NẮM VÌ ÁI

Ta đã yêu quý một người. Tướng:

“người của tôi.”

Sau đó mọi hành vi được đọc qua tướng ấy. Họ nói với người khác:

ghen. Họ bận:

buồn. Họ thay đổi:

sợ. Vấn đề không chỉ là người ấy. Mà là cái tướng:

“CỦA TÔI.”

Một khi tâm đã nắm như vậy, bất kỳ sự độc lập nào của người kia cũng có thể bị cảm nhận như:

mất mát. Đây là chỗ hộ trì căn nối thẳng tới:

thương mà không sở hữu.

---

29. HỘ TRÌ KHÔNG PHẢI LÀM THẾ GIỚI NHẠT ĐI

Một nỗi sợ rất thường gặp:

“Nếu không nắm cái đẹp, cuộc đời còn gì vui?”

Ngược lại. Có thể tâm sẽ thấy:

hoa vẫn đẹp, trời vẫn đẹp, con người vẫn đáng quý, âm nhạc vẫn hay, nhưng không cần:

CHỤP LẤY MỌI THỨ.

Thậm chí khi không sở hữu, ta còn có thể thấy trong sáng hơn. Một bông hoa ở trên cây:

đẹp. Không cần hái mới chứng minh mình biết đẹp. Đó là một niềm vui ít sở hữu hơn.

---

30. THƯỞNG THỨC MÀ KHÔNG ĂN NGẤU NGHIẾN

Có một cách ví von. Thấy cảnh đẹp. Tâm bình thường:

“Đẹp.”

Rồi đi tiếp. Tâm tham:

“Đẹp.”

“Nhìn thêm.”

“Chụp.”

“Chụp nữa.”

“Đăng.”

“Xem ai thích.”

“Lần sau phải quay lại.”

Đôi khi con người bận sở hữu trải nghiệm đến mức:

KHÔNG CÒN THỰC SỰ SỐNG TRONG TRẢI NGHIỆM.

Hộ trì không phá niềm vui. Nó làm niềm vui bớt đói.

---

31. BỐN CÔNG THỨC VỚI NIMITTA VÀ ANUBYAÑJANA

BẤT THIỆN CHƯA SINH

Khi biết một tướng dễ làm tâm dính:

không chủ động tìm thêm chi tiết kích thích. Không phải mọi thứ đều cần xem kỹ.

BẤT THIỆN ĐÃ SINH

Tham hoặc sân đã có:

ngừng thu gom các chi tiết làm nó mạnh. Không zoom bằng mắt. Không zoom bằng trí nhớ. Không zoom bằng câu chuyện.

THIỆN CHƯA SINH

Chủ động nhìn rộng hơn:

duyên, vô thường, toàn cảnh, nhân tính của người kia, trách nhiệm của mình.

THIỆN ĐÃ SINH

Nếu tâm đã thấy khách quan hơn:

giữ cách nhìn đó. Đừng quay về cái tướng cũ chỉ vì nó quen.

---

32. “KHÔNG ZOOM BẰNG TÂM”

Đây là câu rất dễ nhớ. Điện thoại có chức năng:

phóng to. Tâm cũng có. 😄 Một lỗi nhỏ:

zoom. Một câu khó nghe:

zoom. Một khuyết điểm:

zoom. Một nét đẹp:

zoom. Một sự bất an:

zoom. Rồi thứ khác biến mất khỏi khung hình. Hộ trì là biết:

KHI NÀO TÂM ĐANG PHÓNG QUÁ TO MỘT PHẦN CỦA THỰC TẠI.

---

33. BÀI THỰC HÀNH “TƯỚNG — CHI TIẾT — TÂM”

Khi một đối tượng làm tâm bị kéo mạnh, hỏi ba câu:

1. TƯỚNG NÀO TÂM ĐANG CHỤP?

“Đẹp”? “Xấu”? “Nguy hiểm”? “Người của tôi”? “Người chống tôi”? “Thành công”? “Thất bại”?

2. CHI TIẾT NÀO TÂM ĐANG THU GOM ĐỂ NUÔI TƯỚNG ĐÓ?

Những gì đang được phóng to?

3. TÂM NÀO ĐANG ĐƯỢC NUÔI?

Tham? Sân? Sợ? Ghen? Kiêu? Hay trí? Chỉ ba câu này giúp ta nhìn thấy:

MỘT CÁI NHÌN ĐANG BIẾN THÀNH NGHIỆP TÂM NHƯ THẾ NÀO.

34. BÀI THỰC HÀNH KHI THẤY MỘT NGƯỜI MÌNH RẤT THÍCH

Biết:

“Có dễ chịu.”

Biết:

“Tâm thích.”

Không cần chối. Rồi hỏi:

“Có đang muốn nhìn thêm không?”

“Có đang tưởng tượng thêm không?”

“Có đang biến người này thành điều kiện hạnh phúc không?”

Nếu có:

không tự trách. Chỉ:

ĐỪNG CHO THÊM THỨC ĂN.

Đây chính là hộ trì.

35. BÀI THỰC HÀNH KHI THẤY NGƯỜI MÌNH KHÔNG ƯA

Biết:

“Có khó chịu.”

Rồi tách:

“Hành vi nào tôi không đồng ý?”

“Phần nào là dữ kiện?”

“Phần nào là nhãn?”

“Tôi có đang tìm thêm lỗi không?”

“Việc đúng cần làm là gì?”

Khi tách như vậy:

ta vẫn có thể giữ ranh giới, nhưng sân bớt quyền.

---

36. BÀI THỰC HÀNH VỚI MẠNG XÃ HỘI

Thấy một bài khiến tâm mạnh. Trước khi:

bấm, đọc tiếp, xem trang cá nhân, tìm bình luận, hãy hỏi:

“TÔI ĐANG TÌM THÔNG TIN HAY ĐANG TÌM NHIÊN LIỆU?”

Câu này rất mạnh. Có lúc ta tưởng mình đang:

“tìm hiểu.”

Nhưng thật ra đang tìm:

thứ để giận thêm. Hoặc tham thêm. Hoặc so thêm. Nếu nhận ra:

dừng. Đó là hộ trì căn thời hiện đại.

---

37. HỘ TRÌ CĂN CÓ THỂ LÀ MỘT HÌNH THỨC TỪ BI VỚI CHÍNH TÂM MÌNH

Tâm chưa đủ vững. Ta không cho nó tiếp xúc quá mức. Không phải ghét tâm. Giống như biết đứa trẻ đang mệt:

không đưa vào nơi quá ồn. Nhưng cũng không nhốt trẻ cả đời. Mục tiêu là:

HUẤN LUYỆN.

Ban đầu:

giảm duyên. Sau:

tăng chánh niệm. Sau nữa:

thấy rõ. Cuối cùng:

đối tượng vẫn có, nhưng sức kéo giảm.

---

38. KHÔNG NẮM TƯỚNG KHÔNG CÓ NGHĨA MẤT TRÍ NHỚ

Nhớ:

người này từng lừa. Được. Nhớ:

món này làm thân không hợp. Được. Nhớ:

nơi này nguy hiểm. Được. Nhớ:

một hành vi từng gây hậu quả. Được. Chỉ cần không biến ký ức thành:

tham, sân, định kiến cứng, hay phóng diễn vượt dữ kiện. Nói cách khác:

GIỮ THÔNG TIN,

ĐỪNG NHẤT THIẾT GIỮ ĐỘC.

“Không nắm giữ tướng chung và tướng riêng” không có nghĩa:

không nhìn, không nhận diện, không thấy chi tiết. Điểm chính trong thực hành là:

ĐỪNG ĐỂ TÂM CHỤP LẤY MỘT DẤU CỦA ĐỐI TƯỢNG

RỒI TIẾP TỤC THU GOM CHI TIẾT

ĐỂ NUÔI THAM, SÂN VÀ SI QUANH DẤU ẤY.

Thấy:

biết đang thấy. Nhận diện:

biết đang nhận diện. Nếu cần đánh giá:

đánh giá. Nếu cần hành động:

hành động. Nhưng không cần:

BIẾN MỘT DẤU

THÀNH CẢ MỘT THẾ GIỚI.

Đó là hộ trì.

---

40. TỪ "KHÔNG NẮM TƯỚNG" ĐẾN MỘT CÂU HỎI RẤT ĐẸP

Nếu không nắm tướng, có phải ta phải:

tránh mọi cái đẹp? Không. Nếu nhìn một bông hoa đẹp, một khuôn mặt đẹp, một cảnh đẹp, mà tâm không nhất thiết tham, thì có thể chăng:

TA VẪN THẤY CÁI ĐẸP

NHƯNG KHÔNG CẦN BIẾN CÁI ĐẸP THÀNH "CỦA TÔI"?

Đây chính là một tầng tự do rất đẹp. Và chương kế tiếp sẽ đi thẳng vào câu hỏi ấy:

CHƯƠNG 15

THẤY CÁI ĐẸP MÀ KHÔNG CẦN SINH THAM

Một buổi sáng đẹp. Trời trong. Hoa nở. Ánh nắng chiếu qua một hàng cây. Ta nhìn và thấy:

đẹp. Một người có gương mặt hài hòa. Ta nhìn và biết:

đẹp. Một tác phẩm tinh tế. Một ngôi nhà trang nhã. Một bộ y phục đẹp. Một giọng hát hay. Một món ăn được trình bày khéo. Một cảnh thiên nhiên hùng vĩ. Con người có khả năng nhận ra cái đẹp. Vậy người tu phải làm gì? Giả vờ:

“Không đẹp.”

Hay tự trách:

“Thấy đẹp là tham rồi.”

Nếu vậy, con đường tu rất dễ trở thành một cuộc chiến với chính giác quan. Nhưng Phật pháp không dạy ta phải nói sai điều mình đang thấy. Điểm tu nằm sâu hơn:

THẤY ĐẸP

KHÔNG ĐỒNG NGHĨA

PHẢI MUỐN CHIẾM CÁI ĐẸP.

Giữa:

“đẹp”

và:

“phải là của tôi”

có cả một con đường tâm lý. Người tu cần học nhìn con đường ấy.

1. CÁI ĐẸP KHÔNG PHẢI TỘI

Một bông hoa đẹp không có lỗi. Một cảnh đẹp không có lỗi. Một thân người đẹp không có lỗi. Một vật được làm đẹp không có lỗi. Nếu vừa thấy đẹp đã quy kết:

“Đó là dục.”

thì ta đang nhập nhiều tầng khác nhau thành một. Phải phân biệt:

đối tượng với:

phản ứng của tâm đối với đối tượng. Một hình sắc có thể hấp dẫn. Nhưng tâm có tham hay không còn tùy:

thói quen, tưởng, tác ý, cảm thọ, cách hộ trì, mức độ tu tập. Cho nên:

ĐỪNG ĐỔ LỖI CHO CÁI ĐẸP

VỀ MỘT CÔNG VIỆC THUỘC VỀ TÂM.

---

2. TỪ MỘT CÁI THẤY ĐẾN MỘT CẢM THỌ DỄ CHỊU

Ở các chương trước, ta đã đi qua:

mắt, sắc, nhãn thức, xúc, thọ. Khi thấy một đối tượng hợp ý, cảm thọ dễ chịu có thể sinh.

Pāli:

sukha-vedanā hoặc trong nhiều ngữ cảnh có thể nói tới:

somanassa — hỷ, cảm giác vui về tâm. Điều cần nhớ:

THỌ DỄ CHỊU CHƯA PHẢI THAM.

Đây là chỗ phải thật rõ. Nếu không, người tu sẽ vừa thấy dễ chịu đã hoảng. Thật ra:

có một cảm giác dễ chịu là một hiện tượng. Sau đó tâm làm gì là chuyện kế tiếp.

3. THỌ DỄ CHỊU KHÁC VỚI TAṆHĀ

Vedanā — thọ. Taṇhā — ái, khát ái. Một cái là:

cảm nhận. Một cái là:

khát muốn. Ví dụ:

ăn một miếng trái cây ngon. Dễ chịu. Đó là thọ. Sau đó:

“Muốn thêm.”

Đây đã bước sang một tầng khác. Nếu tiếp:

“Phải có món này mỗi ngày.”

sợi dây mạnh hơn. Vậy ta thấy:

DỄ CHỊU KHÔNG TỰ ĐỘNG LÀ KHÁT ÁI.

Chính khoảng phân biệt này cho phép người tu:

cảm nhận mà không bị bắt buộc phải chạy theo.

4. ĐỨC PHẬT KHÔNG DẠY CHỈ CÓ MỘT LOẠI DỄ CHỊU

Trong giáo pháp, không phải mọi niềm vui đều bị xếp vào cùng một loại. Có niềm vui gắn với dục. Có niềm vui của ly dục. Có niềm vui của thiện pháp. Có niềm vui của định. Có niềm vui của tâm không bị cấu uế chi phối. Vì vậy nói:

“Tu là không được vui”

là hoàn toàn sai tinh thần Phật pháp. Điều cần hỏi không phải:

“TÔI CÓ VUI KHÔNG?”

Mà là:

“NIỀM VUI NÀY ĐƯỢC NUÔI BẰNG CÁI GÌ

VÀ NÓ DẪN TÂM ĐI VỀ ĐÂU?”

5. THÍCH CÁI ĐẸP VÀ THÈM CÁI ĐẸP KHÁC NHAU

Ta đứng trước một hồ sen. Biết:

“Đẹp.”

Thấy dễ chịu. Rồi đi. Tâm nhẹ. Một trường hợp khác:

“Đẹp quá.”

“Phải chụp.”

“Phải có ảnh đẹp hơn người khác.”

“Đăng lên coi bao nhiêu người thích.”

“Giá mình có hồ sen như vậy.”

Cái đẹp ban đầu giống nhau. Nhưng tâm đã chuyển. Từ:

thưởng thức sang:

chiếm hữu, so sánh, tìm xác nhận. Đây là chỗ phải thấy.

6. CÓ KHI TA KHÔNG MUỐN ĐỐI TƯỢNG — TA MUỐN CẢM GIÁC ĐỐI TƯỢNG TẠO RA

Điều này sâu hơn. Ta nghĩ:

“Tôi muốn chiếc xe ấy.”

Nhưng có thể sâu bên trong là:

“Tôi muốn cảm giác mình thành công.”

Ta nghĩ:

“Tôi muốn người ấy.”

Nhưng có thể là:

“Tôi muốn cảm giác được thương.”

Ta nghĩ:

“Tôi muốn căn nhà ấy.”

Nhưng có thể là:

“Tôi muốn cảm giác an toàn hoặc được người khác ngưỡng mộ.”

Ta nghĩ mình đang khát:

VẬT.

Nhưng nhiều lúc ta đang khát:

TRẠNG THÁI TÂM MÀ MÌNH TƯỞNG VẬT ẤY SẼ CHO MÌNH.

Thấy được điều này, ham muốn bắt đầu bớt bí mật.

7. CÁI ĐẸP CÓ THỂ TRỞ THÀNH TẤM GƯƠNG CHO CÁI TÔI

Thấy người đẹp. Tâm không chỉ nói:

“Người ấy đẹp.”

Nó có thể thêm:

“Còn mình thì sao?”

Thấy nhà đẹp.

“Nhà mình thua.”

Thấy người thành công.

“Mình chưa bằng.”

Lúc đó cái đẹp không còn chỉ được thưởng thức. Nó trở thành:

THƯỚC ĐO BẢN NGÃ.

Và ngay lập tức:

đẹp → so sánh → thiếu thốn → khổ. Đây là một trong những cách thế giới đẹp lại trở thành nơi gây khổ. Không phải do cái đẹp. Mà vì ta dùng nó để:

CHẤM ĐIỂM CHÍNH MÌNH.

---

8. MỘT BÔNG HOA KHÔNG LÀM TA THẤY MÌNH KÉM

Nhìn hoa đẹp. Ta đâu nghĩ:

“Trời ơi, mình thua bông hoa.” 😄 Tại sao? Vì không đặt mình vào cùng cuộc đua. Nhưng nhìn người khác đẹp:

tâm so. Nhìn người khác thành công:

tâm so. Vậy khổ không chỉ từ cái thấy. Nó từ:

PHÉP SO SÁNH ĐƯỢC GẮN VÀO CÁI THẤY.

Nếu có thể nhìn một con người đẹp như nhìn hoa:

“Đẹp.”

rồi thôi, tâm nhẹ hơn rất nhiều.

---

9. KHÔNG PHẢI CÁI ĐẸP NÀO CŨNG CẦN THÀNH “CỦA TÔI”

Một ngọn núi đẹp. Không cần sở hữu ngọn núi. Một mặt trời lặn đẹp. Không cần mang mặt trời về nhà. Một bài nhạc hay. Không cần người hát thuộc về mình. Một người tốt. Không cần người ấy trở thành:

“người của tôi.”

Đây là một năng lực rất lớn:

NHÌN THẤY GIÁ TRỊ

MÀ KHÔNG ĐÒI QUYỀN SỞ HỮU.

Khi năng lực này lớn lên, đời không nghèo đi. Ngược lại:

rất nhiều thứ có thể được trân trọng mà không biến thành gánh nặng.

---

10. THƯỞNG THỨC KHÔNG CÓ NGHĨA NGẤU NGHIẾN

Một món ăn ngon. Ăn chậm. Biết ngon. Đủ. Đó là một kiểu thưởng thức. Một kiểu khác:

ngon → ăn thêm → no rồi vẫn ăn → khó chịu. Điều gì xảy ra? Cảm giác dễ chịu ban đầu đã bị tâm biến thành:

“THÊM.”

Nhiều niềm vui bị phá không phải vì chúng quá ít. Mà vì tâm:

KHÔNG BIẾT DỪNG Ở MỨC ĐỦ.

---

11. ĐỦ LÀ MỘT KHẢ NĂNG TÂM LINH

Ta thường nghĩ biết đủ là vấn đề vật chất. Nhưng nó sâu hơn. Biết đủ với:

một cái nhìn. Một lời khen. Một món ngon. Một cuộc gặp. Một trải nghiệm. Một ngày đẹp. Tâm nói:

“Đẹp rồi.”

Không nhất thiết:

“Thêm.”

Đây là một loại tự do. Người không biết đủ có thể có cả thế giới mà vẫn đói. Người biết đủ có thể nhận một khoảnh khắc nhỏ mà lòng đã đầy.

12. CÓ KHI CHÍNH VIỆC CỐ GIỮ NIỀM VUI LẠI PHÁ HỎNG NIỀM VUI

Một khoảnh khắc đang đẹp. Tâm bắt đầu nghĩ:

“Ước gì mãi như thế.”

Ngay lập tức có một cái bóng:

SỢ MẤT.

Một mối quan hệ đang tốt.

“Nếu mai họ thay đổi?”

Một ngày khỏe.

“Nếu bệnh lại?”

Một giai đoạn thuận.

“Nếu sau này hết?”

Cái đẹp hiện tại chưa đi. Nhưng tâm đã sinh khổ vì:

TƯƠNG LAI MẤT CÁI ĐẸP.

Đây là điều rất đáng nhìn.

13. VÔ THƯỜNG KHÔNG PHẢI KẺ PHÁ HỎNG CÁI ĐẸP

Ta thường nghĩ:

“Vì vô thường nên buồn.”

Nhưng chính vô thường làm cho một khoảnh khắc:

quý. Hoa nở rồi tàn. Vì vậy lúc đang nở:

thấy rõ hơn. Tuổi trẻ đi qua. Vì vậy lúc còn:

trân trọng. Một cuộc gặp có lúc kết thúc. Vì vậy lúc gặp:

sống cho thật. Vô thường không bảo:

“Đừng yêu.”

Nó nhắc:

ĐỪNG NGỦ QUÊN TRONG Ý TƯỞNG RẰNG CÁI ĐẸP PHẢI ĐỨNG YÊN CHO MÌNH.

14. NHÌN VÔ THƯỜNG KHÔNG PHẢI ĐỂ LÀM CÁI ĐẸP XẤU ĐI

Có người thấy hoa đẹp rồi tự quán:

“Rồi cũng héo.”

Nếu quán như một cách ép mình mất hứng:

có thể thành khô. Ý nghĩa sâu hơn là:

“Đẹp.”

“Và đang thay đổi.”

Hai điều có thể cùng đúng. Một người rất đáng quý. Và họ cũng vô thường. Một thân rất khỏe. Và nó cũng vô thường. Một thời kỳ hạnh phúc. Và nó cũng vô thường. Tuệ không phủ nhận tầng thứ nhất. Tuệ thêm tầng thứ hai.

15. THẤY ĐẸP BẰNG TRÍ KHÁC THẤY ĐẸP BẰNG ĐÓI

Tâm đói nhìn:

“Làm sao có?”

Tâm so sánh nhìn:

“Mình có bằng không?”

Tâm sở hữu nhìn:

“Làm sao giữ?”

Tâm trí tuệ nhìn:

“Đẹp.”

“Đủ duyên mà thành.”

“Đang thay đổi.”

“Không cần là của tôi mới có giá trị.”

Đối tượng không đổi. Nhưng người nhìn đổi. Đây là lý do tu chủ yếu là:

HUẤN LUYỆN CÁCH TÂM ĐỨNG TRƯỚC ĐỐI TƯỢNG.

16. THẤY NGƯỜI ĐẸP MÀ KHÔNG BIẾN HỌ THÀNH ĐỐI TƯỢNG

Đây là một tầng đạo đức rất quan trọng. Một người không chỉ là:

khuôn mặt, thân hình, nụ cười, một hình ảnh đem lại cảm giác dễ chịu cho mình. Họ là một con người:

có đời sống, cảm thọ, sợ hãi, trách nhiệm, khổ đau, ước nguyện. Khi tham mạnh, tâm rất dễ thu nhỏ người kia thành:

THỨ LÀM MÌNH THÍCH.

Đó là một kiểu nhìn nghèo. Từ bi mở rộng lại:

“ĐÂY LÀ MỘT CON NGƯỜI,

KHÔNG PHẢI MỘT MÓN ĐỒ CHO CẢM GIÁC CỦA TÔI.”

Chỉ một câu này đã chuyển cách nhìn rất nhiều.

---

17. TỪ BI LÀM CÁI NHÌN BỚT CHIẾM HỮU

Khi chỉ có dục:

“Người này đem lại cho tôi cái gì?”

Khi có từ:

“Mong người này được an.”

Khi có bi:

“Mong người này bớt khổ.”

Tâm chuyển từ:

LẤY

sang:

THẤY NGƯỜI.

Đây là lý do từ bi không làm đời lạnh đi. Nó làm tình cảm:

ít sử dụng người khác hơn.

18. THƯƠNG KHÔNG ĐỒNG NGHĨA THAM

Đây là điều phải giữ thật rõ cho các chương sau. Nếu cứ thương ai cũng gọi là:

"ái"

rồi bắt buông, ta sẽ làm giáo pháp trở nên thô. Một người mẹ chăm con. Một người bạn giúp bạn. Một người tu thương chúng sinh. Một người chăm người bệnh. Không thể gom tất cả vào:

dục ái. Phải xem:

tâm đó có:

chiếm hữu? đòi đáp lại? sợ mất cái tôi? hay có:

từ, bi, trách nhiệm, hy sinh, trí? Tình cảm của con người cần được:

THANH LỌC

chứ không phải:

XÓA SẠCH.

19. CÁI ĐẸP CỦA THIỆN PHÁP

Không chỉ sắc đẹp. Có cái đẹp của:

một lời chân thật. Một người biết nhẫn. Một bàn tay cứu người. Một người già vẫn giữ thiện tâm. Một người bị xúc phạm mà không trả ác. Một người có điều kiện nhưng sống giản dị. Một người không ai biết mà vẫn làm thiện. Đó cũng là:

ĐẸP.

Nếu sáu căn được hộ trì tốt, ta không chỉ bớt tham. Ta còn học cách nhận ra:

NHỮNG THỨ ĐÁNG ĐỂ TÂM HƯỚNG TỚI.

20. HỘ TRÌ CĂN KHÔNG CHỈ "ĐỪNG NHÌN CÁI XẤU" — MÀ CÒN "HÃY CHỌN CÁI NUÔI THIỆN"

Trong lời dạy Kinh Nguyên thủy, có một nguyên tắc rất thực tế: những đối tượng nào khi được theo đuổi khiến bất thiện tăng, thiện giảm thì không nên nuôi dưỡng; những đối tượng nào giúp bất thiện giảm, thiện tăng thì có thể được nuôi dưỡng. Như vậy hộ trì không chỉ là:

CẤM.

Nó còn là:

CHỌN.

Cho mắt thấy điều lành. Cho tai nghe lời Pháp. Cho ý nhớ điều thiện. Cho đời sống tiếp xúc với người có đức. Đây chính là mặt:

thiện chưa sinh — làm cho sinh và:

thiện đã sinh — làm cho tăng trưởng.

21. CÁI ĐẸP CÓ THỂ LÀM THAM SINH — NHƯNG CŨNG CÓ THỂ LÀM BIẾT ƠN SINH

Cùng một cánh rừng. Một người nghĩ:

"Đẹp quá, giá xây được khu nghỉ dưỡng."

Một người khác:

“Thiên nhiên quý quá.”

Rồi sinh tâm bảo vệ. Cùng một bữa ăn. Một người:

“Phải ăn cho đã.”

Một người:

“Bao nhiêu công sức mới có bữa này.”

Rồi biết ơn. Cùng một người giỏi. Một tâm:

“Phải hơn họ.”

Một tâm:

“Thật đáng học.”

Cùng đối tượng. Nhưng:

TÁC Ý KHÁC

THÌ PHÁP ĐƯỢC NUÔI CŨNG KHÁC.

---

22. NHƯ LÝ TÁC Ý TRƯỚC CÁI ĐẸP

Khi gặp điều rất hấp dẫn, thay vì chỉ hỏi:

“Có đẹp không?”

hãy thêm:

“Đẹp rồi tâm đang đi đâu?”

“Đang biết ơn?”

“Đang muốn sở hữu?”

“Đang so sánh?”

“Đang tự ti?”

“Đang dục?”

“Đang vui trong sáng?”

Cái đẹp tự nó chưa cho ta biết tâm đang thiện hay bất thiện. Phải nhìn:

HƯỚNG TÂM.

---

23. MỘT CÂU HỎI RẤT MẠNH: “TÔI CÓ THỂ ĐỂ NÓ ĐẸP MÀ KHÔNG PHẢI LÀ CỦA TÔI KHÔNG?”

Thử với:

một món đồ. Một căn nhà. Một người. Một thành tựu. Một cảnh. Nếu câu trả lời:

“Có.”

tâm đã có tự do. Nếu:

“Không, phải có mới chịu.”

đã thấy chỗ cần tu. Không cần tự kết án. Chỉ cần nhận ra:

QUYỀN SỞ HỮU ĐANG ĐƯỢC TÂM GẮN VÀO CÁI ĐẸP.

---

24. MẠNG XÃ HỘI ĐÃ LÀM CÁI ĐẸP TRỞ THÀNH MỘT CUỘC THI

Thấy cảnh đẹp. Không chỉ:

“đẹp.”

Mà:

“phải chụp đẹp.”

Thấy người đẹp:

“mình có đẹp bằng không?”

Thấy nhà đẹp:

“mình bao giờ có?”

Thấy chuyến đi:

“đời họ hơn mình.”

Cái đẹp đáng lẽ có thể đem lại:

niềm vui. Nhưng khi được đưa vào hệ thống:

SO SÁNH,

nó trở thành:

thiếu thốn. Đây là một vấn đề rất hiện đại. Hộ trì mắt ngày nay không thể bỏ qua:

cách mạng xã hội liên tục đặt trước mắt những hình ảnh được chọn lọc.

25. TA ĐANG SO ĐỜI THẬT CỦA MÌNH VỚI KHUNG HÌNH ĐẸP CỦA NGƯỜI KHÁC

Mình thấy:

phòng mình lộn xộn. Thấy ảnh nhà người kia đẹp. Mình thấy:

một ngày mệt. Thấy video người ta đi chơi. Mình thấy:

quan hệ của mình có vấn đề. Thấy ảnh đôi kia cười. Nhưng ta đang so:

HẬU TRƯỜNG CỦA MÌNH

với:

SÂN KHẤU CỦA NGƯỜI KHÁC.

Phép so ngay từ đầu đã không công bằng. Như lý tác ý phải nhắc:

“Ta không biết toàn bộ đời họ.”

---

26. CÁI ĐẸP CÓ THỂ KÍCH HOẠT THAM — VẬY CÓ NÊN TRÁNH?

Có lúc:

có. Nếu biết một loại đối tượng làm dục rất mạnh, tâm chưa đủ vững, và tiếp xúc không cần thiết, giảm duyên là trí. Nhưng không phải vì:

cái đẹp xấu. Mà vì:

HIỆN TẠI TÂM MÌNH CHƯA ĐỨNG VỮNG TRƯỚC DUYÊN ẤY.

Đó là thành thật. Không cần thử sức. Một người mới học bơi không cần nhảy ngay xuống biển lớn để chứng minh mình không sợ nước. 😄

---

27. NHƯNG TRÁNH KHÔNG PHẢI ĐÍCH ĐẾN CUỐI CÙNG

Nếu cả đời chỉ có thể yên khi:

không gặp gì hấp dẫn, thì tâm vẫn phụ thuộc ngoại cảnh. Mục tiêu sâu hơn là:

đối tượng xuất hiện, tâm nhận ra, có thọ dễ chịu, nhưng không tự động:

tham, chiếm, bám. Đó là sự trưởng thành. Từ:

“TÔI PHẢI TRỐN”

đến:

“TÔI CÓ THỂ THẤY MÀ KHÔNG ĐI THEO.”

28. MỘT CÁI ĐẸP KHÔNG CẦN ĐƯỢC KÉO DÀI MỚI CÓ Ý NGHĨA

Một bữa ăn ngon chỉ kéo dài một lúc. Một chiều hoàng hôn vài phút. Một cuộc gặp có thể rất ngắn. Một bông hoa vài ngày. Nếu ta nói:

“Vì nó không lâu nên vô nghĩa,”

thì hầu như mọi thứ trong đời đều vô nghĩa. Trí tuệ khác:

“CHÍNH VÌ NÓ CÓ HẠN

NÊN HÃY SỐNG CHO THẬT VỚI NÓ KHI ĐANG CÓ.”

Rồi khi qua:

không cần bắt quá khứ quay lại.

29. TRÂN TRỌNG KHÁC VỚI NẮM GIỮ

Trân trọng:

“Cảm ơn vì đã có.”

Nắm giữ:

“Không được mất.”

Trân trọng:

“Người này rất quý.”

Nắm giữ:

“Người này phải ở bên tôi.”

Trân trọng:

“Giai đoạn này thật đẹp.”

Nắm giữ:

“Nó phải mãi như thế.”

Một cái mở lòng. Một cái siết lòng. Sự khác nhau đôi khi chỉ nằm ở một chữ:

PHẢI.

30. THẤY ĐẸP MÀ KHÔNG THAM KHÔNG PHẢI LÀM TÂM LẠNH

Ngược lại, tâm có thể mềm hơn. Bởi khi không vội sở hữu, ta có thể:

nhìn kỹ hơn, biết ơn hơn, tôn trọng hơn. Một người không cần thuộc về mình mới đáng quý. Một cảnh không cần sở hữu mới đáng đẹp. Một ngày không cần kéo dài mãi mới đáng sống. Đó là:

MỘT KIỂU THƯƠNG ÍT ĐÓI HƠN.

31. NGƯỜI TU CŨNG CẦN HỌC NHẬN RA VẺ ĐẸP CỦA ĐƠN GIẢN

Thế giới thường làm ta chú ý:

lớn, mới, đắt, nổi bật. Nhưng tâm được huấn luyện bắt đầu thấy:

một bữa cơm đủ. Một chỗ ngủ yên. Một người nói thật. Một ngày không tạo ác. Một thân còn đi được. Một hơi thở còn vào ra. Một giờ tâm không sân. Đó đều là những thứ đẹp. Khi khả năng thấy cái đẹp của đơn giản tăng:

NHU CẦU KÍCH THÍCH MẠNH GIẢM.

Đây cũng là hộ trì căn.

32. ĐẸP CỦA ĐỨC HẠNH KHÁC ĐẸP CỦA HÌNH TƯỚNG

Hình tướng có thể hấp dẫn mắt. Đức hạnh có thể làm tâm kính. Một gương mặt rồi sẽ già. Nhưng một đời:

không hại người, biết nhẫn, biết cho, biết giữ lời, có thể để lại một vẻ đẹp khác. Nếu tâm chỉ được huấn luyện để săn sắc đẹp, nó dễ bỏ sót:

VẺ ĐẸP CỦA PHẨM CHẤT.

Người tu cần dạy lại cho mắt và ý:

cái gì thật sự đáng quý.

33. CÓ MỘT VẺ ĐẸP CỦA TÂM KHÔNG CẦN ĐƯỢC NHÌN THẤY

Có người làm việc thiện không ai biết. Không ảnh. Không bài đăng. Không lời khen. Không tên. Nhưng hành động ấy vẫn đẹp. Đây là một bài học rất lớn trong thời đại:

“có gì cũng phải cho người khác thấy.”

Cái thiện không cần:

KHÁN GIẢ

mới thành thiện. Cái đẹp sâu nhất đôi khi xảy ra:

KHI KHÔNG AI NHÌN.

34. BỐN CÔNG THỨC TRƯỚC CÁI ĐẸP

BẤT THIỆN CHƯA SINH

Biết đối tượng nào dễ kích dục mạnh:

không chủ động tìm thêm khi không cần. Không nuôi bằng:

xem lại, phóng to, tưởng tượng.

BẤT THIỆN ĐÃ SINH

Tham đã có:

biết tham. Không ghét đối tượng. Không ghét chính mình. Chỉ:

ngừng cấp nhiên liệu.

THIỆN CHƯA SINH

Khởi:

biết đủ, biết ơn, vô thường, từ tâm, tôn trọng, thấy toàn bộ con người thay vì chỉ một phần hấp dẫn.

THIỆN ĐÃ SINH

Nếu đang thưởng thức trong sáng:

giữ cái trong sáng ấy. Đừng tự biến:

“đẹp”

thành:

“phải có.”

Đó là Bốn Công Thức ngay tại một cái nhìn.

---

35. BÀI THỰC HÀNH: “ĐẸP — RỒI SAO?”

Trong một tuần, mỗi khi thấy điều rất hấp dẫn, tập một câu:

“ĐẸP — RỒI SAO?”

Không phải nói với thái độ coi thường. Mà để quan sát:

sau chữ “đẹp” tâm muốn đi đâu.

“Đẹp — muốn mua?”

“Đẹp — muốn giữ?”

“Đẹp — muốn hơn?”

“Đẹp — chỉ biết đẹp?”

“Đẹp — sinh biết ơn?”

Câu hỏi nhỏ nhưng mở được cả dòng tâm.

---

36. BÀI THỰC HÀNH THỨ HAI: “CÓ THỂ THƯỞNG THỨC MÀ KHÔNG LẤY KHÔNG?”

Thấy cảnh đẹp:

không nhất thiết chụp. Nghe bài hay:

không nhất thiết phát lại mười lần. Ăn món ngon:

không nhất thiết ăn quá mức. Được khen:

không nhất thiết đi tìm thêm lời khen. Gặp người dễ mến:

không nhất thiết đòi gần hơn. Tập khả năng:

NHẬN

MÀ KHÔNG CHỤP.

Đây là một phẩm chất rất nhẹ.

37. BÀI THỰC HÀNH THỨ BA: NHÌN TOÀN BỘ CON NGƯỜI

Khi bị hấp dẫn mạnh bởi ngoại hình một người:

nhắc:

“Đây là một con người.”

Họ có:

thân vô thường, cảm thọ, niềm vui, nỗi sợ, trách nhiệm, bệnh, già, mất mát.
Không phải để phá cái đẹp. Mà để cái nhìn từ:

MỘT PHẦN

trở thành:

TOÀN DIỆN HƠN.

Từ đó dục có thể giảm, tôn trọng tăng.

38. BÀI THỰC HÀNH THỨ TƯ: CHUYỂN SO SÁNH THÀNH TÙY HỶ

Thấy người đẹp hơn:

“Mong họ được an.”

Thấy người thành công:

“Lành thay.”

Thấy người có điều tốt:

“Nguyện thiện duyên ấy được dùng đúng.”

Đây là:

muditā — hỷ, tùy hỷ theo nghĩa tu tập tâm. Thay vì:

“Họ có, tôi thiếu,”

tâm học:

“CÁI TỐT CỦA NGƯỜI KHÁC KHÔNG LẤY MẤT CÁI TỐT CỦA TÔI.”

Một chuyển động rất lớn.

---

39. ĐỪNG BIẾN TU THÀNH CỐ LÀM CHO MỌI THỨ XẤU ĐI

Có người muốn bớt tham nên cố:

chê.

“Có gì đẹp đâu.”

“Người đó cũng thế thôi.”

Nếu sự thật không phải vậy, đây không phải trí. Không cần biến đẹp thành xấu mới buông được. Cách sâu hơn là:

“ĐẸP,

NHƯNG KHÔNG THUỘC VỀ TÔI.

ĐẸP,

NHƯNG VÔ THƯỜNG.

ĐẸP,

NHƯNG TÔI KHÔNG CẦN BIẾN NÓ THÀNH KHÁT.”

Đây mới là tự do.

---

40. TỰ DO KHÔNG PHẢI THẾ GIỚI HẾT HẤP DẪN

Nếu thế giới phải hết đẹp ta mới hết tham, thì tự do của ta phụ thuộc thế giới. Tự do sâu hơn là:

CÁI ĐẸP VẪN ĐẸP,

NHƯNG THAM KHÔNG CÒN LÀ PHẢN ỨNG BẮT BUỘC.

Đó là khoảng cách giữa:

cảm giác và:

nô lệ cho cảm giác. Giữa:

biết và:

nắm. Giữa:

thương và:

sở hữu.

Hãy nhớ:

CÁI ĐẸP KHÔNG TRÓI TA.

Điều trói là:

TÂM BIẾN "ĐẸP" THÀNH "PHẢI CÓ",

BIẾN "DỄ CHỊU" THÀNH "THÊM NỮA",

BIẾN "QUÝ" THÀNH "CỦA TÔI",

VÀ BIẾN "ĐANG CÓ" THÀNH "KHÔNG ĐƯỢC MẤT".

Cho nên tu không cần:

phá hỏng cái đẹp. Tu là học:

ĐỂ CÁI ĐẸP ĐƯỢC LÀ CÁI ĐẸP

MÀ KHÔNG BIẾN NÓ THÀNH SỢI DÂY.

Một tâm như vậy vẫn biết vui. Nhưng niềm vui:

ít đói hơn. Vẫn biết thương. Nhưng tình thương:

ít sở hữu hơn. Vẫn thấy cái đẹp. Nhưng cái nhìn:

ít tham hơn. Đó là một vẻ đẹp khác:

VẺ ĐẸP CỦA TÂM KHÔNG CẦN CHỤP LẤY ĐIỀU MÌNH NHÌN THẤY.

---

42. NHƯNG THẾ GIỚI KHÔNG CHỈ CÓ NHỮNG ĐIỀU ĐẸP

Ta còn gặp:

một người khó chịu, một khuôn mặt không ưa, một câu trái ý, một mùi không thích, một tiếng động khó nghe, một hành vi làm ta bực. Nếu chương này hỏi:

“THẤY CÁI ĐẸP, CÓ NHẤT THIẾT PHẢI THAM KHÔNG?”

thì chương kế tiếp sẽ hỏi:

“THẤY ĐIỀU TRÁI Ý, CÓ NHẤT THIẾT PHẢI SÂN KHÔNG?”

Cảm thọ khó chịu có thể sinh. Ta không cần giả bộ:

“dễ chịu.”

Nhưng từ:

khó chịu đến:

ghét, kết án, trả đũa cũng có một con đường. Và con đường ấy có thể được nhìn thấy. Đó chính là nội dung của chương tiếp theo:

CHƯƠNG 16

THẤY ĐIỀU TRÁI Ý MÀ KHÔNG NHẤT THIẾT PHẢI SINH SÂN

Có những thứ ta vừa gặp đã thấy:

khó chịu. Một giọng nói chói. Một câu nói vô duyên. Một hành vi ích kỷ. Một người thất hứa. Một tin nhắn trái ý. Một tiếng ồn. Một mùi khó chịu. Một việc không công bằng. Một người làm sai. Một ai đó không tôn trọng ranh giới. Tâm lập tức có thể sinh:

khó chịu. Điều ấy rất người. Nhưng ở đây có một câu hỏi lớn:

KHÓ CHỊU CÓ NHẤT THIẾT PHẢI TRỞ THÀNH SÂN KHÔNG?

Không. Giống như ở chương trước:

cái đẹp không nhất thiết phải thành tham, thì ở chương này:

CÁI TRÁI Ý CŨNG KHÔNG NHẤT THIẾT PHẢI THÀNH SÂN.

Đây là một trong những tự do rất lớn của người tu.

---

1. PHẢI PHÂN BIỆT “THỌ KHÓ CHỊU” VÀ “SÂN”

Trong giáo lý về cảm thọ, ta đã gặp:

vedanā — thọ. Một kinh nghiệm có thể là:

dễ chịu, khó chịu, hoặc trung tính. Thọ khó chịu là một chuyện. Sân là chuyện khác.

Pāli:

dosa — sân, ác ý, chống đối, bực tức, thù nghịch. Không phải cứ có thọ khó chịu là sân đã đầy đủ. Ví dụ:

bị gai đâm. Đau. Đó là khó chịu. Nhưng chưa cần ghét cây gai. Nghe một câu góp ý đúng nhưng khó nghe. Khó chịu. Nhưng vẫn có thể biết:

“Câu này đúng.”

Đây là điều rất quan trọng:

KHÓ CHỊU KHÔNG PHẢI MỆNH LỆNH PHẢI GHÉT.

---

2. LỜI KINH NỀN: TỪ THỌ ĐẾN PHẢN ỨNG KHÔNG PHẢI LÚC NÀO CŨNG MÁY MÓC

Trong các công thức duyên khởi, Đức Phật dạy:

vedanā-paccayā taṇhā — do thọ làm duyên, ái sinh khởi. Ở mặt phản ứng với điều khó chịu, tâm có thể khát muốn:

đẩy nó đi, chấm dứt nó, loại bỏ nó. Nhưng đây không phải một định mệnh cứng:

“có khó chịu là chắc chắn sân.”

Nếu vậy thì tu tập không có chỗ đứng. Chính giáo pháp tồn tại để chỉ ra:

GIỮA CẢM THỌ VÀ PHẢN ỨNG

CÓ THỂ CÓ CHÁNH NIỆM VÀ TRÍ TUỆ.

---

3. KHÓ CHỊU LÀ MỘT TÍN HIỆU — KHÔNG PHẢI MỘT PHÁN QUYẾT

Tâm thấy khó chịu có thể báo:

“Có gì đó cần chú ý.”

Nhưng chưa chắc nó báo:

“Người kia xấu.”

Ví dụ:

một câu nói làm mình khó chịu. Có thể vì:

người kia nói sai. Có thể vì:

họ nói đúng chỗ mình chưa muốn nghe. Có thể vì:

giọng họ không khéo. Có thể vì:

vết thương cũ của mình bị chạm. Có thể nhiều yếu tố cùng lúc. Cho nên:

“TÔI KHÓ CHỊU”

KHÔNG ĐỒNG NGHĨA

“TÔI ĐÃ HIỂU ĐÚNG TOÀN BỘ SỰ VIỆC.”

Đây là nơi cần như lý tác ý.

---

4. CẢM THỌ CÓ THỂ THẬT — NHƯNG CÂU CHUYỆN GIẢI THÍCH NÓ CÓ THỂ SAI

Một người không trả lời tin nhắn. Ta thấy khó chịu. Cảm giác đó là thật. Nhưng câu:

“Họ coi thường tôi”

chưa chắc thật. Có thể họ bận. Có thể quên. Có thể không biết trả lời. Có thể đang có việc riêng. Cảm thọ không cần bị phủ nhận. Nhưng:

CẢM THỌ KHÔNG PHẢI BẰNG CHỨNG ĐẦY ĐỦ CHO CÂU CHUYỆN TA ĐANG DỰNG.

Đây là một phân biệt giúp giảm rất nhiều sân.

5. KHÔNG ĐỒNG Ý KHÔNG CÓ NGHĨA PHẢI GHÉT

Một người nói sai. Ta có thể nói:

“Điều này không đúng.”

Không cần:

“Người này đáng ghét.”

Một quyết định không phù hợp. Ta có thể phản đối. Không cần:

hận người quyết định. Một hành vi gây hại. Ta có thể ngăn. Không cần:

nuôi tâm trả đũa. Đây là một nguyên tắc rất mạnh:

TÂM CÓ THỂ RẤT RÕ

MÀ KHÔNG CẦN RẤT SÂN.

6. NHIỀU NGƯỜI TƯỞNG RẰNG KHÔNG SÂN THÌ SẼ YẾU

Đây là một hiểu lầm lớn. Có người nghĩ:

“Nếu không giận, người ta lấn tới.”

Không hẳn. Giận có thể làm ta mạnh trong vài phút. Nhưng cũng dễ làm:

nói quá, quyết định sai, mất kiểm soát, tự tạo hậu quả. Tâm không sân vẫn có thể nói:

“Không.”

“Dừng lại.”

“Việc này tôi không chấp nhận.”

“Xin rời khỏi đây.”

“Chúng ta sẽ xử lý theo quy định.”

Rất rõ. Rất chắc. Không cần la.

SỨC MẠNH VÀ SÂN KHÔNG PHẢI MỘT.

7. RANH GIỚI KHÁC VỚI TRẢ ĐŨA

Ranh giới nói:

“Điều này không được tiếp tục.”

Trả đũa nói:

“Ngươi phải đau vì đã làm ta đau.”

Hai tâm rất khác. Ranh giới nhằm:

bảo vệ, ngăn hại, làm rõ trách nhiệm. Trả đũa nhằm:

làm người kia chịu lại. Một hành động bên ngoài đôi khi có thể giống nhau.
Nhưng động cơ khác. Ví dụ:

không tiếp tục gặp một người gây hại. Có thể là:

RANH GIỚI.

Nhưng nếu mục đích là:

“Để họ phải đau vì mất tôi,”

đã có thêm:

TRẢ ĐŨA.

Người tu cần thấy động cơ sâu hơn.

8. TỪ BI KHÔNG CÓ NGHĨA CHO PHÉP NGƯỜI KHÁC LÀM GÌ CŨNG ĐƯỢC

Đây là chỗ rất cần rõ. Từ bi với người đang làm sai không có nghĩa:

“Cứ tiếp tục đi.”

Có lúc từ bi chính là:

ngăn họ. Bởi nếu họ tiếp tục gây hại, họ cũng đang tạo nghiệp bất thiện. Một đứa trẻ chạy ra đường. Ta kéo lại. Nó có thể khóc. Nhưng đó không phải ác. Tương tự:

NGĂN MỘT HÀNH VI XẤU

CÓ THỂ LÀ TỪ BI VỚI CẢ NGƯỜI BỊ HẠI VÀ NGƯỜI ĐANG GÂY HẠI.

Không cần sân để làm điều ấy.

9. SÂN RẤT THÍCH TỔNG QUÁT HÓA

Một lần người ta sai. Tâm sân nói:

“Lúc nào cũng vậy.”

Một câu khó nghe:

“Họ chưa bao giờ tôn trọng mình.”

Một lần quên:

“Con người vô trách nhiệm.”

Đây là cách sân phóng rộng. Nó ít khi muốn ở đúng phạm vi. Nó thích các chữ:

“luôn luôn,”

“không bao giờ,”

“cả đời,”

“con người họ là vậy.”

Như lý tác ý phải kéo lại:

“CHÍNH XÁC CHUYỆN GÌ ĐÃ XẢY RA?”

Câu này thu hẹp lửa.

---

10. SÂN THÍCH BIẾN HÀNH VI THÀNH CON NGƯỜI

“Họ nói sai.”

thành:

“Họ là người xấu.”

“Họ làm tôi tổn thương.”

thành:

“Họ chỉ biết làm người khác đau.”

Có thể một người có nhiều hành vi xấu thật. Nhưng việc tu vẫn cần phân biệt:

HÀNH VI

và

TOÀN BỘ CON NGƯỜI.

Không phải để phủ nhận nguy cơ. Mà để không cho sân biến mọi thứ thành tuyệt đối.

---

11. THẤY CÁI SAI RÕ HƠN KHI BỚT SÂN

Nghe có vẻ ngược. Nhưng rất thật. Khi sân mạnh:

ta dễ thêm. Nhớ sai. Phóng đại. Bỏ dữ kiện bất lợi cho mình. Chỉ thấy lỗi người. Khi tâm bớt nóng:

ta có thể nói rõ hơn:

“Điểm sai ở đây.”

“Hậu quả là đây.”

“Trách nhiệm là đây.”

“Ranh giới là đây.”

Cho nên:

KHÔNG SÂN KHÔNG LÀM SỰ THẬT YẾU ĐI.

Nó có thể làm sự thật:

CHÍNH XÁC HƠN.

---

12. “BẢO VỆ SỰ THẬT” KHÔNG ĐỒNG NGHĨA “BẢO VỆ SÂN”

Đây là một câu cần nhớ. Có lúc ta nói:

“Tôi giận vì tôi bảo vệ lẽ phải.”

Nhưng thử hỏi:

nếu lẽ phải vẫn được bảo vệ mà không cần nuôi căm ghét, ta có chịu không? Nếu không chịu, có thể mình không chỉ đang bảo vệ sự thật. Mình còn đang bảo vệ:

CÁI TÔI BỊ CHẠM.

Sự thật và cái tôi rất dễ trộn nhau. Tu là tách ra.

13. BỊ XÚC PHẠM — TẠI SAO SÂN MẠNH?

Một lời xúc phạm có nhiều lớp. Âm thanh. Nghĩa của câu. Thọ khó chịu. Tưởng:

“họ coi thường tôi.”

Rồi:

“họ không được phép.”

Rồi:

“tôi phải trả lại.”

Cái “tôi” được kéo vào. Lúc ấy một câu nói trở thành:

ĐÒN ĐÁNH VÀO BẢN NGÃ.

Nếu thấy sớm:

“Có khó chịu.”

“Có cảm giác bị coi thường.”

“Có sân đang lên.”

thì đã có một khoảng.

14. NHIỀU CƠN SÂN ĐƯỢC NUÔI BỞI CHỮ “PHẢI”

“Họ phải hiểu.”

“Họ phải xin lỗi.”

“Họ phải cư xử đúng.”

“Họ phải tôn trọng.”

Một số điều là yêu cầu hợp lý. Nhưng thế giới không luôn làm đúng. Khi câu:

“họ nên”

biến thành:

“họ bắt buộc phải,”

tâm dễ cháy. Có thể vẫn nói:

“Việc này cần được sửa.”

Nhưng không cần thêm:

“NẾU HỌ KHÔNG SỬA, TÔI KHÔNG THỂ YÊN.”

Đó là chỗ lấy lại quyền cho tâm.

---

15. SÂN THƯỜNG MUỐN PHẠT NGƯỜI KIA TRONG ĐẦU

Ngoài đời không nói nữa. Nhưng trong đầu:

đối thoại. Tranh luận. Thắng. Nói cho họ cứng họng. Tưởng tượng ngày họ hối hận. Đây là một kiểu trả đũa tâm lý. Người kia không nghe được. Nhưng mình vẫn chịu lửa. Nói vui một chút: mình tự mở phiên tòa trong đầu, tự làm công tố viên, luật sư, thẩm phán, rồi cũng tự ngồi nghe cả đêm. 😄 Sân rất bận. Nhưng không chắc giải quyết được gì.

---

16. “KHÔNG NGHĨ NỮA” KHÔNG PHẢI LÚC NÀO CŨNG ĐƯỢC

Nếu sân mạnh, ra lệnh:

“Đừng nghĩ!”

có thể không hiệu quả. Ta cần đi từng bước:

“Có sân.”

“Thân đang căng.”

“Câu chuyện đang chạy.”

“Việc gì thật sự cần xử lý?”

“Nếu chưa cần trả lời, dừng.”

Đây là cách:

GIẢM NHIÊN LIỆU

thay vì:

ĐÁNH NHAU VỚI TÂM.

---

17. THÂN LÀ MỘT CỬA RẤT QUAN TRỌNG KHI SÂN

Sân không chỉ ở ý. Thân có thể:

nóng, căng, tim nhanh, nắm tay, cứng hàm, thở gấp. Nếu chỉ làm việc với câu chuyện mà bỏ thân, khó. Có lúc cách tốt nhất trước tiên là:

ngồi xuống, thở chậm, uống nước, đi bộ, không trả lời ngay. Không phải trốn. Mà là:

ĐƯA HỆ THỐNG THÂN-TÂM RA KHỎI ĐỈNH PHẢN ỨNG.

Sau đó mới xử lý.

---

18. ĐỪNG RA QUYẾT ĐỊNH LỚN Ở ĐỈNH SÂN NẾU CÓ THỂ TRÁNH

Một tin nhắn lúc nóng. Một bài đăng lúc tức. Một quyết định nghỉ việc. Một tuyên bố cắt quan hệ. Có thể đúng. Nhưng nếu có thể chờ tâm hạ xuống rồi xác nhận lại:

tốt hơn. Sân thích:

NGAY LẬP TỨC.

Trí thích:

ĐÚNG LÚC.

Khoảng cách giữa hai cái có thể cứu rất nhiều hậu quả.

---

19. "CHƯA TRẢ LỜI BÂY GIỜ" LÀ MỘT NĂNG LỰC

Có người nghĩ không trả lời ngay là yếu. Không. Nếu đang nóng, nói:

"Để tôi suy nghĩ rồi trả lời."

rất mạnh. Bởi ta không để cảm thọ lập tức cầm miệng. Đây là hộ trì căn đi thẳng tới:

KHẨU NGHIỆP.

Một khoảng dừng nhỏ có thể ngăn:

một câu nói rất khó lấy lại.

---

20. KHÔNG SÂN KHÔNG CÓ NGHĨA PHẢI TIẾP TỤC GẦN GŨI

Có người làm hại nhiều lần. Ta có thể:

rời xa. Giảm tiếp xúc. Không giao việc. Không kể chuyện riêng. Không tiếp tục quan hệ thân. Tất cả có thể đúng. Tâm từ không đòi:

MỌI NGƯỜI PHẢI ĐƯỢC VÀO CÙNG MỘT KHOẢNG CÁCH TRONG ĐỜI TA.

Có người thương từ xa là đủ.

---

21. TỪ TÂM KHÔNG PHẢI THÍCH TẤT CẢ MỌI NGƯỜI

Pāli:

mettā — từ. Từ không nhất thiết nghĩa:

“tôi thích bạn.”

Mà là:

“MONG BẠN ĐƯỢC AN,

VÀ TÔI KHÔNG MUỐN NUÔI ÁC Ý VỚI BẠN.”

Có thể không hợp. Không thân. Không tin. Không ở gần. Nhưng không cần:

muốn người kia khổ. Đó là một tầng tự do lớn.

---

22. CÓ THỂ KHÔNG TIN MỘT NGƯỜI MÀ KHÔNG GHÉT HỌ

Điều này rất quan trọng. Nếu ai từng:

lừa, thất hứa nhiều lần, gây hại, ta có thể đánh giá:

“Hiện tại chưa đáng tin ở việc này.”

Đó là trí. Không cần thêm:

“Tôi ghét họ.”

Tín nhiệm và từ tâm là hai chuyện khác. Ta có thể:

KHÔNG GIAO CHÌA KHÓA

MÀ VẪN KHÔNG NUÔI ĐỘC TRONG LÒNG.

---

23. CÓ THỂ KHÔNG THA THỨ NGAY MÀ VẪN KHÔNG NUÔI TRẢ ĐŨA

Có những vết đau chưa thể nói:

“tôi tha.”

Đừng ép. Nhưng có thể bắt đầu ở một bước nhỏ hơn:

“HÔM NAY TÔI KHÔNG MUỐN NUÔI THÊM Ý MUỐN LÀM HỌ ĐAU.”

Đó đã là một thiện pháp. Con đường không cần nhảy từ:

đau dữ dội sang:

từ bi hoàn toàn trong một đêm. Có thể từng bước.

---

24. SÂN VÀ CÔNG LÝ KHÔNG PHẢI MỘT

Nếu một người làm sai:

cần trách nhiệm. Có thể:

báo cáo, xử lý, bồi thường, ngăn chặn. Công lý không yêu cầu:

CĂM THÙ.

Thậm chí khi sân quá mạnh, công lý dễ biến thành:

trả thù. Người tu không bỏ công lý. Mà cố gắng làm cho:

25. CÓ NHỮNG LÚC SÂN CHE MẤT NỖI ĐAU

Một người rất giận. Nhưng dưới giận có thể là:

buồn, sợ, bị bỏ rơi, bất lực, thất vọng. Sân có thể giống lớp áo giáp. Nếu chỉ nói:

“Đừng giận”

thì chưa đủ. Có lúc cần hỏi:

“DƯỚI CƠN GIẬN NÀY LÀ ĐIỀU GÌ?”

Không phải để chìm trong phân tích. Mà để hiểu đúng. Nếu dưới sân là:

“tôi rất sợ mất,”

cách xử lý khác với:

“tôi muốn thắng.”

26. NỖI ĐAU ĐƯỢC NHÌN THẤY THƯỜNG ÍT CẦN BIẾN THÀNH SÂN HƠN

Khi ta có thể nói:

“Tôi buồn.”

“Tôi thất vọng.”

“Tôi cảm thấy bị tổn thương.”

thay vì chỉ:

“Tôi tức!”

tâm bắt đầu chính xác hơn. Chính xác giúp:

bớt phóng đại. Và khi ta nói với người khác:

“Việc đó làm tôi tổn thương”

thường khác rất nhiều với:

“Anh là người tồi.”

Một câu nói về:

KINH NGHIỆM.

Một câu kết án:

CON NGƯỜI.

---

27. KHÔNG PHẢI CỨ MỀM LỜI LÀ KHÔNG SÂN

Có người ngoài mặt:

rất nhẹ. Trong lòng:

rất độc. Nói:

“Không sao đâu.”

nhưng về kể mười người. 😄 Vậy hộ trì không chỉ sửa giọng. Phải nhìn:

TÂM.

Có thể giọng hơi cứng nhưng lòng không hận. Có thể giọng ngọt mà lòng đang muốn hại. Phật pháp không dừng ở hình thức.

---

28. CHÁNH NGỮ CẦN HƠN “NÓI DỄ NGHE”

Một lời đúng có thể khó nghe. Nhưng cần:

đúng sự thật, đúng thời, có ích, và không bị thúc đẩy bởi ác ý. Người tu không phải người:

chỉ nói câu làm người khác thích. Có lúc phải nói điều khó. Nhưng câu hỏi là:

“TÔI NÓI ĐỂ GIẢI QUYẾT

HAY NÓI ĐỂ XẢ SÂN?”

Đây là một phép thử rất mạnh.

---

29. TRƯỚC KHI NÓI, HỎI BA CÂU

Một:

Có đúng không? Hai:

Có cần nói không? Ba:

Tâm nào đang muốn nói? Nếu đúng nhưng không cần:

có thể im. Nếu cần nhưng đang sân mạnh:

có thể đợi. Nếu cần nói ngay:

giữ câu ngắn, rõ, không thêm độc. Đây là hộ trì tai–ý–miệng nối thành một dòng.

---

30. SÂN RẤT THÍCH KỂ LẠI

Một chuyện bực. Kể một người. Rồi người khác. Mỗi lần kể lại:

cảm xúc có thể được tái kích hoạt. Không phải không bao giờ được chia sẻ. Có lúc cần:

tham vấn, tìm hỗ trợ, làm rõ sự việc. Nhưng hãy hỏi:

“TÔI ĐANG KỂ ĐỂ GIẢI QUYẾT

HAY ĐỂ LỬA CÓ THÊM KHÁN GIẢ?”

Câu này nghe vui mà rất thật.

---

31. MẠNG XÃ HỘI LÀ NƠI SÂN RẤT DỄ ĐƯỢC THƯỞNG

Một nội dung làm mình tức. Bấm xem. Bình luận. Tranh luận. Thuật toán thấy:

“À, thích cái này.”

Rồi đưa thêm. 😄 Tâm sân tưởng:

“Thế giới sao toàn chuyện bực.”

Nhưng một phần vì mình đã huấn luyện dòng nội dung:

đưa đúng thứ làm mình bực. Hộ trì căn hiện đại có khi chỉ là:

ĐỪNG TƯƠNG TÁC THÊM VỚI THỨ ĐANG NUÔI SÂN.

---

32. BẤT THIỆN CHƯA SINH — ĐỪNG ĐI TÌM CHUYỆN ĐỂ GIẬN

Có người biết một trang cứ đọc là bực. Ngày nào cũng vào. Biết một người đăng gì cũng khó chịu. Vẫn xem. Rồi nói:

“Tôi chỉ muốn biết.”

Có thật cần biết không? Nếu không có trách nhiệm:

ĐỪNG TỰ ĐƯA TÂM TỚI BẾP LỬA RỒI TRÁCH LỬA NÓNG.

Đây là phòng hộ rất thực tế.

33. BẤT THIỆN ĐÃ SINH — ĐỪNG THÊM DẦU

Sân đã sinh. Có thể giảm:

không đọc lại tin nhắn, không viết trả lời ngay, không kể thêm, không soi trang người kia, không tưởng tượng đối thoại, không gom thêm bằng chứng chỉ để ghét. Bất thiện đã sinh không nhất thiết mất ngay. Nhưng có thể:

KHÔNG CHO NÓ LỚN.

Đó đã là tu.

34. THIỆN CHƯA SINH — KHỞI CÁI GÌ?

Khi sân mạnh, có thể chưa khởi từ bi ngay. Không sao. Có thể khởi trước:

không hại.

“Tôi sẽ không nói câu làm tình hình tệ hơn.”

Rồi:

trí.

“Việc đúng cần làm là gì?”

Rồi:

tỉnh.

“Phần nào là sự thật?”

Rồi khi tâm dịu hơn:

từ.

“Người này cũng đang sống dưới nghiệp và vô minh của họ.”

Không cần giả vờ yêu quý. Chỉ cần từng bước.

---

35. THIỆN ĐÃ SINH — GIỮ TÂM KHÔNG ÁC Ý

Có lúc ta vừa bình lại. Rồi mở điện thoại đọc lại. Sân quay lại từ đầu. Nếu đã có một khoảng sáng:

giữ nó. Đừng vì tâm quen nóng mà quay lại nhóm lửa. Thiện đã sinh cần:

BẢO VỆ.

Đây là Công Thức thứ tư rất thực tế.

---

36. MỘT BÀI THỰC HÀNH: “KHÓ CHỊU — RỒI SAO?”

Giống chương trước hỏi:

“Đẹp — rồi sao?”

Chương này hỏi:

“KHÓ CHỊU — RỒI SAO?”

Khó chịu → sân? Khó chịu → đặt ranh giới? Khó chịu → kiểm tra dữ kiện? Khó chịu → thở và chờ? Khó chịu → nhận ra vết cũ? Khó chịu → hành động đúng? Cảm thọ giống một ngã ba. Không phải đường một chiều.

---

37. BÀI THỰC HÀNH “SỰ KIỆN — THỌ — CÂU CHUYỆN — VIỆC CẦN LÀM”

Khi có chuyện trái ý, tách bốn phần:

1. SỰ KIỆN

Chính xác chuyện gì xảy ra?

2. THỌ

Dễ chịu, khó chịu hay trung tính?

3. CÂU CHUYỆN

Tâm đang thêm gì? “Họ coi thường tôi”? “Họ luôn như vậy”?

4. VIỆC CẦN LÀM

Nói? Im? Đợi? Rời đi? Đặt ranh giới? Báo người có trách nhiệm? Khi tách như vậy:

SÂN KHÔNG CÒN ĐƯỢC QUYỀN GỘP TẤT CẢ THÀNH MỘT KHỐI.

---

38. BÀI THỰC HÀNH “ĐÚNG VIỆC — KHÔNG ĐỘC TÂM”

Khi phải xử lý một việc sai, tự nhắc:

“TÔI SẼ LÀM CHO ĐÚNG VIỆC,

NHƯNG KHÔNG CẦN LÀM TÂM MÌNH ĐỘC.”

Có thể:

nghiêm. Có thể:

rõ. Có thể:

kiên quyết. Nhưng không cần:

muốn người kia khổ. Đây là một tiêu chuẩn rất cao. Nhưng chính vì cao nên đáng tu.

39. BÀI THỰC HÀNH VỚI NGƯỜI MÌNH KHÔNG ƯA

Khi gặp họ:

đừng ép:

“Phải thích.”

Chỉ tập:

“Không nuôi thêm ác ý.”

Nhìn:

“Đây là người mình không hợp.”

Đủ. Không cần:

“Đây là kẻ thù.”

Nếu có việc:

làm. Nếu không có việc:

đi qua. Từ từ, tâm học được:

KHÔNG ƯA

MÀ KHÔNG CẦN GHÉT.

Đây là một tự do lớn.

40. SỰ KHÔNG ƯA CŨNG VÔ THƯỜNG

Có người ta từng rất ghét. Nhiều năm sau:

không còn gì. Có người từng làm mình bực. Sau này nghĩ lại:

nhẹ. Điều này cho thấy:

cơn sân không phải một khối cố định. Nó sinh do duyên. Nếu duyên đổi:

nó đổi. Vậy khi sân đang có, đừng nói:

“Cả đời tôi sẽ ghét.”

Ta đang lấy:

MỘT TÂM TRẠNG ĐANG SINH DIỆT

và phong nó thành:

LỜI THỀ VĨNH VIỄN.

Không cần.

---

41. ĐỪNG DÙNG SÂN ĐỂ BẢO VỆ CÁI TÔI

Có những lúc điều cần bảo vệ là:

an toàn, sự thật, giới, trách nhiệm. Nhưng có lúc ta chỉ đang bảo vệ:

“tôi phải thắng.”

“tôi không được mất mặt.”

“họ phải biết tôi là ai.”

Càng thấy được sự khác nhau này, tâm càng tự do. Ta vẫn có thể bảo vệ:

ĐIỀU ĐÚNG.

Mà không nhất thiết bảo vệ:

MỌI HÌNH ẢNH CỦA “TÔI.”

---

42. TỪ BI KHÔNG XÓA NHÂN QUẢ

Một người làm sai:

họ vẫn chịu hậu quả tương ứng. Từ bi không làm:

sai thành đúng. Từ bi chỉ giúp ta không thêm:

ÁC Ý CỦA MÌNH

vào:

CÁI SAI CỦA NGƯỜI KHÁC.

Đây là một điểm rất quan trọng. Ta không cần cùng sai với người ta chỉ vì người ta sai trước.

Hãy nhớ:

KHÓ CHỊU KHÔNG PHẢI SÂN.

KHÔNG ĐỒNG Ý KHÔNG PHẢI GHÉT.

RANH GIỚI KHÔNG PHẢI TRẢ ĐŨA.

CÔNG LÝ KHÔNG CẦN CĂM THÙ.

TỪ BI KHÔNG CÓ NGHĨA DUNG TÚNG.

Khi thấy điều trái ý, ta có thể biết:

“khó chịu.”

Rồi:

dừng. nhìn. tách sự kiện khỏi câu chuyện. xem việc gì cần làm. Nếu phải nói:

nói. Nếu phải ngăn:

ngăn. Nếu phải rời:

rời. Nhưng không cần:

ĐỂ NGƯỜI KHÁC LÀM MỘT VIỆC SAI

RỒI TÂM MÌNH LÀM THÊM MỘT VIỆC SAI NỮA.

Đó là giữ tâm.

---

44. HAI MẶT CỦA HỘ TRÌ CĂN ĐÃ HIỆN RÕ

Chương 15 cho thấy:

DỄ CHỊU KHÔNG NHẤT THIẾT PHẢI THÀNH THAM.

Chương 16 cho thấy:

KHÓ CHỊU KHÔNG NHẤT THIẾT PHẢI THÀNH SÂN.

Vậy tự do nằm ở đâu? Không phải:

đời chỉ đem cái dễ chịu. Không phải:

đời không còn cái trái ý. Mà là:

TÂM KHÔNG CÒN PHẢN ỨNG MỘT CÁCH BẮT BUỘC TRƯỚC MỌI THỨ ĐI QUA SÁU CĂN.

Nhưng trong đời hiện đại có một vấn đề đặc biệt:

mỗi ngày ta không chỉ tiếp xúc với những gì tự nhiên đi ngang qua. Ta còn chủ động mang hàng ngàn thứ vào mắt và tai bằng:

ĐIỆN THOẠI

VÀ MẠNG XÃ HỘI.

Một thiết bị nhỏ có thể chứa:

tham, sân, so sánh, tin tức, quảng cáo, khen chê, danh vọng, dục, sợ hãi, và cả Phật pháp. Vậy người tu sử dụng nó như thế nào? Không phải:

vứt điện thoại. Cũng không phải:

mặc cho thuật toán dẫn tâm đi. Đó chính là nội dung chương tiếp theo:

CHƯƠNG 17

ĐIỆN THOẠI, MẠNG XÃ HỘI VÀ SÁU CĂN CỦA CON NGƯỜI HIỆN ĐẠI

Ngày xưa, muốn thấy một chuyện ở xa, con người phải đi tới đó. Muốn nghe một người nói, phải gặp họ hoặc ở gần nơi họ nói. Muốn biết một chuyện, phải có người kể, có thư từ, sách vở hoặc một phương tiện truyền tin nào đó. Ngày nay, chỉ cần một chiếc điện thoại nhỏ nằm trong lòng bàn tay. Trong vài phút, mắt có thể thấy:

một người đang ở bên kia trái đất, một vụ tai nạn, một căn nhà đẹp, một món ăn ngon, một người thành công, một người thất bại, một cuộc tranh cãi, một quảng cáo, một lời khen, một lời chê, một hình ảnh gợi dục, một bài giảng Phật pháp. Tai có thể nghe:

tiếng nhạc, tiếng chửi, tiếng cười, tin tức, lời đồn, lời Pháp. Ý có thể bị kéo qua hàng trăm đối tượng chỉ trong một thời gian rất ngắn. Cho nên nếu hỏi:

“Hộ trì sáu căn trong đời sống hiện đại phải thực hành ở đâu?”

thì một trong những nơi quan trọng nhất chính là:

TRÊN CHIẾC ĐIỆN THOẠI TA CẦM MỖI NGÀY.

Điện thoại không phải kẻ thù. Mạng xã hội cũng không tự nó là thiện hay bất thiện. Nhưng chúng đã tạo ra một điều mà người tu không thể xem nhẹ:

SÁU CĂN CÓ THỂ ĐƯỢC TIẾP XÚC VỚI MỘT LƯỢNG ĐỐI TƯỢNG KHỔNG LỒ MÀ KHÔNG CẦN THÂN ĐI ĐÂU CẢ.

Thân ngồi yên. Nhưng tâm có thể chạy khắp thế giới.

1. LỜI KINH ĐÃ CÓ TRƯỚC ĐIỆN THOẠI HƠN HAI NGÀN NĂM — NHƯNG NGUYÊN TẮC VẪN CÒN NGUYÊN

Trong **Kinh Đại Kinh Xóm Ngựa — Mahā-Assapura Sutta, MN 39**, thuộc **Nguồn Kinh Nguyên thủy**, Đức Phật dạy về hộ trì các căn. Khi mắt thấy sắc, người tu không nắm giữ tướng và các chi tiết theo cách khiến tham ưu và các bất thiện pháp có cơ hội xâm nhập. Tương tự với:

tai nghe tiếng, mũi ngửi hương, lưỡi nếm vị, thân xúc chạm, ý nhận biết pháp. Thời Đức Phật chưa có:

Facebook, YouTube, TikTok, điện thoại thông minh. Cho nên ta không được nói:

“Đức Phật dạy về mạng xã hội.”

Ngài không nói như vậy. Nhưng:

NGUYÊN TẮC HỘ TRÌ CĂN MÀ NGÀI DẠY

CÓ THỂ ĐƯỢC ỨNG DỤNG TRỰC TIẾP VÀO CÁCH TA SỬ DỤNG CÔNG NGHỆ HÔM NAY.

Đây là **ứng dụng giáo pháp vào đời sống hiện đại**, không phải câu nguyên văn của Đức Phật. Phải phân biệt như vậy cho chuẩn.

2. ĐIỆN THOẠI KHÔNG TẠO RA SÁU CĂN — NHƯNG NÓ MỞ THÊM HÀNG NGÀN CỬA TIẾP XÚC

Mắt vẫn là mắt. Tai vẫn là tai. Ý vẫn là ý. Nhưng ngày trước, nếu ngồi một mình trong phòng, lượng hình sắc và âm thanh đi vào tương đối hạn chế. Bây giờ ngồi trong một căn phòng nhỏ, ta có thể:

xem New York, nghe chuyện ở Việt Nam, nhìn chiến tranh nơi khác, xem nhà của người nổi tiếng, đọc bình luận của một người chưa từng gặp, rồi nghe một bài pháp. Trong mười phút. Điều này có nghĩa:

KHÔNG GIAN THÂN THỂ CÓ THỂ RẤT NHỎ

NHƯNG KHÔNG GIAN TIẾP XÚC CỦA TÂM LẠI RẤT LỚN.

Vì vậy hộ trì căn ngày nay không chỉ là:

“Ta đang ở đâu?”

Mà còn phải hỏi:

“TA ĐANG CHO CÁI GÌ ĐI VÀO?”

---

3. MỖI LẦN VUỐT MÀN HÌNH LÀ MỘT LẦN MỞ CỬA CHO ĐỐI TƯỢNG MỚI

Một video. Một hình. Một dòng chữ. Một bình luận. Một quảng cáo. Một khuôn mặt. Một câu chuyện. Mỗi lần như vậy:

mắt tiếp xúc sắc, tai có thể tiếp xúc tiếng, ý nhận biết nội dung. Rồi có:

xúc, thọ, tưởng, tác ý. Thích. Không thích. Tò mò. So sánh. Bực. Muốn. Sợ. Cười. Buồn. Vậy một lần lướt mạng không đơn giản chỉ là:

“xem.”

Nó là:

MỘT CHUỖI TIẾP XÚC LIÊN TỤC CỦA TÂM.

---

4. VẤN ĐỀ KHÔNG CHỈ LÀ TA XEM GÌ — MÀ LÀ SAU KHI XEM, TÂM TRỞ THÀNH GÌ

Đây là câu hỏi quan trọng hơn. Xem xong:

tâm tham hơn hay bớt tham? Sân hơn hay bớt sân? So sánh hơn hay biết đủ hơn? Tán loạn hơn hay sáng hơn? Ganh hơn hay tùy hỷ hơn? Sợ hơn hay hiểu rõ hơn? Có nội dung nhìn rất vô hại. Nhưng sau ba mươi phút:

tâm không yên. Vậy người tu không chỉ hỏi:

“NỘI DUNG NÀY CÓ XẤU KHÔNG?”

Mà phải hỏi:

“NỘI DUNG NÀY ĐANG LÀM GÌ VỚI TÂM TÔI?”

---

5. CÓ THỨ KHÔNG XẤU — NHƯNG XEM QUÁ NHIỀU VẪN LÀM TÂM YẾU

Một video nấu ăn. Không xấu. Một video du lịch. Không xấu. Một video vui. Không xấu. Một tin tức. Không xấu. Nhưng:

một cái, rồi một cái, rồi một cái, rồi một cái… Tâm quen với:

ĐỔI ĐỐI TƯỢNG LIÊN TỤC.

Sau đó ngồi yên năm phút:

khó chịu. Đọc một trang sách:

muốn mở điện thoại. Nghe một bài pháp dài:

mất kiên nhẫn. Đây là điều rất đáng suy nghĩ. Vấn đề không chỉ nằm trong nội dung. Nó còn nằm ở:

CÁCH TÂM ĐƯỢC HUẤN LUYỆN BỞI NHỊP TIẾP XÚC.

---

6. TÂM CÓ THỂ QUEN VỚI VIỆC LUÔN CẦN MỘT CÁI GÌ ĐÓ MỚI

Mới. Nhanh. Lạ. Mạnh. Một video chưa hết đã muốn biết video sau. Một tin chưa đọc xong đã nhìn thông báo khác. Tâm được huấn luyện:

“Cái tiếp theo có thể thú vị hơn.”

Đây là một dạng đói. Không nhất thiết đói một vật cụ thể. Mà đói:

KÍCH THÍCH.

Và một tâm quen kích thích liên tục sẽ rất khó cảm nhận vẻ đẹp của:

yên, chậm, đủ, đơn giản.

---

7. TẠI SAO TA CẦM ĐIỆN THOẠI LÊN MÀ KHÔNG BIẾT MÌNH ĐỊNH LÀM GÌ?

Có khi mở điện thoại để:

xem giờ. Mười phút sau đang xem một video chẳng liên quan. Rồi chợt nhớ:

"Ủa, hồi nãy mình cầm điện thoại làm gì?" 😄 Chuyện nhỏ này nói lên điều lớn:

HÀNH VI ĐÃ THÀNH THÓI QUEN NHANH HƠN Ý THỨC.

Tay mở. Mắt tìm. Ý chờ kích thích. Không còn một chủ đích rõ. Đây là lúc chánh niệm cần đi vào trước cả nội dung.

---

8. MỘT CÂU HỎI TRƯỚC KHI MỞ ĐIỆN THOẠI

Tập hỏi:

"TÔI MỞ ĐỂ LÀM GÌ?"

Trả lời được:

"Trả lời tin nhắn."

"Tìm tài liệu."

"Đăng bài."

"Nghe pháp."

“Xem lịch.”

“Giải trí mười phút.”

Rất tốt. Làm việc ấy. Rồi ra. Chỉ một câu hỏi này biến hành vi từ:

TỰ ĐỘNG

thành:

CÓ TÁC Ý RÕ RÀNG.

Đây là một hình thức hộ trì rất đơn giản.

---

9. ĐIỆN THOẠI KHÔNG CHỈ ĐƯA ĐỐI TƯỢNG TỚI — NÓ CÒN HỌC THỨ TA THƯỜNG CHỌN

Trong thực tế công nghệ hiện đại, các nền tảng thường sử dụng hệ thống đề xuất nội dung dựa trên nhiều tín hiệu tương tác của người dùng. Ta không cần đi sâu kỹ thuật ở đây. Điều quan trọng về mặt thực hành là:

nếu thường xuyên xem một loại nội dung, ta có thể được đưa thêm những nội dung tương tự. Vì vậy:

CÁI TA CHỌN HÔM NAY

CÓ THỂ ẢNH HƯỞNG ĐẾN CÁI SẼ ĐƯỢC ĐẶT TRƯỚC MẮT TA NGÀY MAI.

Đây là nơi trách nhiệm trở nên rất cụ thể.

---

10. TA KHÔNG KIỂM SOÁT ĐƯỢC MỌI THỨ XUẤT HIỆN — NHƯNG CÓ THỂ HUẤN LUYỆN CÁCH MÌNH PHẢN ỨNG

Một nội dung bất thiện có thể bất ngờ xuất hiện. Đó chưa chắc là lựa chọn của ta. Nhưng sau đó:

dừng lại xem? xem tiếp? tìm thêm? bình luận? chia sẻ? hay lướt qua? Đó là tầng khác. Người tu không cần tự trách vì:

MỘT ĐỐI TƯỢNG BẤT NGỜ XUẤT HIỆN.

Điểm tu nằm ở:

SAU KHI NÓ XUẤT HIỆN, TA CÓ TIẾP TỤC NUÔI KHÔNG?

---

11. BẤT THIỆN CHƯA SINH — ĐỪNG TỰ ĐƯA NHIÊN LIỆU VÀO

Nếu biết:

một loại nội dung làm dục tăng, đừng tìm. Nếu biết:

một trang làm sân tăng, không cần ngày nào cũng ghé. Nếu biết:

xem đời sống xa hoa làm mình so sánh cả buổi, giảm. Nếu biết:

tin giật gân làm tâm sợ liên tục, chọn nguồn và giới hạn thời gian. Đây không phải:

trốn đời. Đây là:

BIẾT TÂM MÌNH VÀ BIẾT DUYÊN.

---

12. BẤT THIỆN ĐÃ SINH — ĐỪNG ĐỂ NGÓN TAY TRỞ THÀNH NGƯỜI TIẾP TẾ

Đang bực. Thấy bài làm mình bực hơn. Tay lại bấm:

“xem bình luận.”

Rồi đọc. Rồi càng bực. Rồi bấm trang người kia. Rồi xem thêm. Lúc này ngón tay đang làm nhiệm vụ:

TIẾP NHIÊN LIỆU CHO SÂN. 😄

Bốn Công Thức rất thực tế:

bất thiện đã sinh — đừng tiếp tục nuôi. Đặt điện thoại xuống cũng có thể là một pháp tu.

---

13. THUẬT TOÁN KHÔNG BIẾT MỤC TIÊU GIẢI THOÁT CỦA TA

Đây là một câu cần nhớ. Hệ thống đề xuất có thể cố gắng đưa thứ khiến người dùng tiếp tục tương tác. Nhưng nó không biết:

hôm nay ta đang tu sân. Nó không biết:

ta đang tập biết đủ. Nó không biết:

ta muốn bớt dục. Nó không chịu trách nhiệm thay ta về:

CHẤT LƯỢNG TÂM.

Cho nên nếu phó mặc hoàn toàn:

“Cái gì hiện thì xem,”

ta đang giao một phần rất lớn cửa mắt và cửa ý cho một hệ thống không có cùng mục tiêu tu tập với mình.

---

14. NGƯỜI TU PHẢI TỰ CÓ “THUẬT TOÁN” CỦA MÌNH

Thuật toán của người tu rất đơn giản:

THỨ GÌ LÀM THAM TĂNG — CẨN THẬN.

THỨ GÌ LÀM SÂN TĂNG — CẨN THẬN.

THỨ GÌ LÀM SI TĂNG — CẨN THẬN.

THỨ GÌ LÀM CHÁNH NIỆM, TRÍ, TỪ, BI, HỶ, XẢ TĂNG — TẠO ĐIỀU KIỆN CHO NÓ.

Đó chính là Bốn Công Thức được đưa vào đời sống số.

---

15. MẠNG XÃ HỘI CÓ THỂ BIẾN KẾT QUẢ CỦA NGƯỜI KHÁC THÀNH THƯỚC ĐO CỦA MÌNH

Người khác được nhiều lượt xem. Tâm:

“Còn mình?”

Người khác được khen.

“Còn mình?”

Người khác có nhiều người theo dõi.

“Còn mình?”

Một con số vốn chỉ là:

một dữ kiện. Nhưng tâm biến thành:

GIÁ TRỊ CỦA CON NGƯỜI.

Đây là chỗ rất nguy hiểm. Một bài ít người xem không chứng minh:

người đăng vô giá trị. Một bài nhiều người xem cũng không chứng minh:

người đăng đã giác ngộ. 😄 Con số là con số. Đừng bắt nó trả lời câu:

“TÔI LÀ AI?”

16. LỜI KHEN TRÊN MẠNG CÓ THỂ TRỞ THÀNH THỨC ĂN CỦA CÁI TÔI

Đăng một bài. Có người khen. Vui. Bình thường. Nhưng nếu bắt đầu:

mở lại, đếm, chờ, xem ai khen, buồn khi ít, thì lời khen đã từ:

thông tin trở thành:

THỨC ĂN TÂM LÝ.

Đến lúc đó người khác cầm một phần điều khiển tâm mình. Họ khen:

vui. Không khen:

buồn. Chê:

đau. Đây là chiếc cầu dẫn sang:

tám pháp thế gian mà sách sẽ đi sâu ở phần sau.

17. LỜI CHÊ TRÊN MẠNG CŨNG CÓ THỂ Ở TRONG ĐẦU TA LÂU HƠN NGƯỜI VIẾT

Một người viết một bình luận mất:

ba mươi giây. Ta đọc. Rồi nghĩ ba ngày. Người viết có khi quên từ lâu. Nhưng ta vẫn mang họ theo. Vậy câu hỏi là:

AI ĐANG GIỮ BÌNH LUẬN ẤY SỐNG?

Không phải để trách người bị tổn thương. Cảm thọ có thể sinh ngoài ý muốn. Nhưng sau khi nhận ra, ta có thể học:

không đọc lại, không tưởng lại, không dựng thêm. Đó là hộ trì cửa ý.

18. KHÔNG PHẢI BÌNH LUẬN NÀO CŨNG CẦN TRẢ LỜI

Có bình luận cần:

giải thích. Có bình luận cần:

đính chính. Có câu hỏi chân thành cần trả lời. Có lời xúc phạm cần:

xóa, ẩn, báo cáo, hoặc không tương tác, tùy hoàn cảnh và nền tảng. Nhưng có một sai lầm:

TƯỞNG RẰNG MỌI NGƯỜI NÓI VỀ MÌNH ĐỀU CÓ QUYỀN ĐÒI MÌNH PHẢI TRẢ LỜI.

Không. Im lặng đôi khi không phải thua. Nó chỉ là:

KHÔNG CHO MỘT ĐỐI TƯỢNG THÊM QUYỀN ĐIỀU KHIỂN TÂM.

---

19. "TÔI CHỈ XEM TIN TỨC" CŨNG CẦN ĐƯỢC SOI

Tin tức cần thiết. Biết tình hình xã hội có thể cần. Nhưng:

biết đủ để hành động khác với:

đọc đi đọc lại cùng một tai họa. Nếu thông tin mới không còn giúp:

hiểu, quyết định, bảo vệ, hành động, mà chỉ làm sợ tăng, hãy hỏi:

"TÔI ĐANG CẬP NHẬT THÔNG TIN

HAY ĐANG NUÔI BẤT AN?"

Không phải mọi thông tin đúng đều cần được hấp thụ không giới hạn.

---

20. KHÔNG PHẢI CÁI GÌ BIẾT ĐƯỢC CŨNG CẦN BIẾT

Đây là nguyên tắc sẽ được đi sâu ở chương kế tiếp. Internet khiến ta có cảm giác:

cái gì cũng có thể biết. Nhưng khả năng biết không đồng nghĩa:

nghĩa vụ phải biết. Ai nói gì về mình. Ai đi đâu. Ai mua gì. Ai đang sống với ai. Ai tranh cãi với ai. Ai vừa đăng gì. Tâm có thể tiêu cả ngày cho:

NHỮNG THỨ KHÔNG HỀ GIÚP MÌNH SỐNG TỐT HƠN.

Thông tin cũng có thể là một dạng tiêu thụ.

---

21. MẮT NO HÌNH NHƯNG TÂM VẪN ĐÓI

Đây là nghịch lý. Một giờ lướt mạng:

thấy hàng trăm hình. Nhưng đặt máy xuống:

trống. Lại muốn mở. Tại sao? Bởi:

NHIỀU ĐỐI TƯỢNG KHÔNG ĐỒNG NGHĨA VỚI ĐỦ.

Cũng như ăn rất nhiều thứ kích thích vị giác không nhất thiết làm thân khỏe. Tâm cũng cần:

DINH DƯỠNG,

không chỉ:

KÍCH THÍCH.

---

22. THỨC ĂN CỦA TÂM LÀ GÌ?

Trong cách nói ứng dụng, ta có thể hỏi:

mỗi ngày mình cho tâm ăn gì? Hình ảnh nào? Âm thanh nào? Câu chuyện nào? Con người nào? Ý tưởng nào? Nếu mỗi ngày mắt tai hấp thụ:

tranh cãi, dục, khoe khoang, sợ hãi, so sánh, thì không thể ngạc nhiên khi ngồi xuống:

tâm đầy những thứ ấy. Không phải mọi ý nghĩ tự nhiên từ trên trời rơi xuống. Nhiều thứ là:

DẤU VẾT CỦA NHỮNG GÌ TA ĐÃ CHỦ ĐỘNG TIÊU THỤ.

---

23. CHO NÊN HỘ TRÌ CĂN CŨNG LÀ CHỌN "THỰC ĐƠN" CHO TÂM

Không phải chỉ cắt. Còn phải thêm. Nghe:

Pháp. Đọc:

kinh sách tốt. Xem:

nội dung có ích. Theo dõi:

người khiến mình học điều thiện. Dành mắt cho:

thiên nhiên. Dành tai cho:

yên lặng. Dành ý cho:

biết ơn, từ, quán chiếu. Nếu chỉ nói:

"đừng xem cái này, đừng xem cái kia"

mà không tạo nguồn nuôi thiện, tâm rất dễ quay lại thói quen cũ.

---

24. THIỆN CHƯA SINH — CÔNG NGHỆ CŨNG CÓ THỂ GIÚP NÓ SINH

Điện thoại có thể dùng để:

nghe kinh. Học Pāli. Đọc sách. Nghe pháp. Kết nối thiện hữu. Nhắc thời khóa. Học một kỹ năng hữu ích. Làm thiện sự. Chia sẻ giáo pháp chân chính. Như vậy công nghệ không phải đối nghịch với tu. Một vật không tự quyết định:

TÂM NÀO SẼ ĐƯỢC NUÔI.

Cách sử dụng mới quan trọng.

---

25. CÙNG MỘT CHIẾC ĐIỆN THOẠI — CÓ NGƯỜI DÙNG ĐỂ NUÔI THAM, CÓ NGƯỜI DÙNG ĐỂ HỌC PHÁP

Một người mở máy:

xem thứ kích dục. Một người:

tranh cãi. Một người:

so giá cả ngày. Một người:

nghe kinh. Thiết bị giống nhau. Nhưng:

NGHIỆP HƯỚNG KHÁC NHAU.

Điều này nhắc ta:

đừng đổ hết trách nhiệm cho công nghệ. Cũng đừng ngây thơ nghĩ:

“Chỉ là cái máy thôi, có gì đâu.”

Đúng. Nó là cái máy. Nhưng:

TÂM TA ĐANG DÙNG CÁI MÁY NHƯ THẾ NÀO?

Đó mới là câu hỏi.

26. MẠNG XÃ HỘI CÓ THỂ LÀ NƠI HÀNH TRÌ TÙY HỶ

Thấy người khác làm thiện:

mừng. Thấy người khác thành công chân chính:

mừng. Thấy ai giảng Pháp có ích:

mừng. Thấy người được giúp:

mừng.

Pāli:

muditā — hỷ, tùy hỷ, vui trước điều tốt đẹp và hạnh phúc của người khác. Thay vì:

“sao họ hơn mình?”

ta có thể tập:

“LÀNH THAY.”

Đây là một cách chuyển chính cùng một đối tượng từ:

ganh sang:

thiện.

27. NHƯNG “TÙY HỶ” KHÔNG CÓ NGHĨA TIN MỌI THỨ MÌNH THẤY

Một bài đăng nói:

“làm thiện.”

Vẫn cần trí. Một thông tin Phật pháp:

vẫn cần kiểm nguồn. Một câu được gắn:

“Phật dạy”

không có nghĩa thật sự là lời Phật. Trong thời đại chia sẻ rất nhanh:

HỘ TRÌ CỬA Ý CÒN BAO GỒM KHÔNG ĐỂ THÔNG TIN SAI ĐI THẲNG VÀO NIỀM TIN.

Đây là trách nhiệm rất lớn đối với người truyền bá Phật pháp.

---

28. ĐỪNG CHIA SẺ CHỈ VÌ NỘI DUNG LÀM MÌNH XÚC ĐỘNG

Xúc động không bảo đảm:

đúng. Bực tức không bảo đảm:

đúng. Hợp ý mình không bảo đảm:

đúng. Trước khi chia sẻ một thông tin quan trọng:

kiểm tra. Đặc biệt với:

lời kinh, sức khỏe, tin xã hội, cáo buộc về người khác. Một cú bấm chia sẻ rất nhẹ. Nhưng hậu quả có thể không nhẹ. Hộ trì căn phải nối với:

TRÁCH NHIỆM CỦA LỜI NÓI VÀ HÀNH ĐỘNG.

---

29. “PHẬT DẠY” LÀ HAI CHỮ PHẢI RẤT CẨN THẬN

Nếu có nguồn:

ghi nguồn. Nếu là lời giải thích:

nói là giải thích. Nếu là ứng dụng hiện đại:

nói là ứng dụng. Nếu là lời hay nhưng không xác định được nguồn:

đừng tùy tiện gắn tên Đức Phật. Người truyền Pháp cần hộ trì không chỉ:

mắt và tai mình, mà còn hộ trì:

CỬA MẮT VÀ CỬA TAI CỦA NGƯỜI ĐANG NHẬN NỘI DUNG TỪ MÌNH.

Đây là một trách nhiệm rất đẹp.

---

30. LÀM NỘI DUNG PHẬT PHÁP CŨNG LÀ MỘT PHÁP TU

Khi đăng một bài pháp:

ta có thể hỏi:

“Tôi muốn giúp người hiểu Pháp?”

hay:

“Tôi chỉ muốn nhiều lượt xem?”

Hai thứ có thể cùng xuất hiện. Không cần giả vờ. Chỉ cần biết. Nếu lượt xem ít:

tâm thế nào? Nếu được khen:

tâm thế nào? Nếu bị chê:

tâm thế nào? Nếu người khác làm tốt hơn:

tâm thế nào? Mạng xã hội lúc ấy trở thành:

MỘT TẤM GƯƠNG RẤT RÕ CỦA TÂM.

Không cần bỏ mạng mới tu. Có thể:

TU NGAY TRONG LÚC DÙNG MẠNG.

---

31. TRƯỚC KHI ĐĂNG — HỎI BA CÂU

Một:

NỘI DUNG NÀY CÓ ĐÚNG KHÔNG?

Hai:

NÓ CÓ ÍCH KHÔNG?

Ba:

TÂM NÀO ĐANG MUỐN ĐĂNG?

Ba câu này có thể bảo vệ:

người đăng, người đọc, và giáo pháp.

---

32. SAU KHI ĐĂNG — ĐỪNG GIAO TÂM CHO CON SỐ

Đã làm hết trách nhiệm:

nội dung đúng, trình bày tốt, chia sẻ đúng nơi. Sau đó kết quả còn do:

nhiều duyên. Giờ đăng. Người xem. Nền tảng. Chủ đề. Thời điểm. Thói quen khán giả. Rất nhiều yếu tố. Nếu biến mỗi con số thành:

“tôi thành công”

hay:

“tôi thất bại,”

ta đang dùng mạng xã hội để xây:

BHAVA — MỘT TRẠNG THÁI “TÔI LÀ”.

Hãy xem con số như:

dữ kiện để học, không phải:

bản án về con người mình.

33. CHÁNH NIỆM KHI DÙNG ĐIỆN THOẠI KHÔNG CẦN PHỨC TẠP

Có thể tập rất đơn giản. Khi cầm lên:

“đang cầm.”

Khi mở:

“mở để làm gì?”

Khi bị hút:

“đang bị hút.”

Khi tham:

“tham.”

Khi bực:

“sân.”

Khi so:

“so sánh.”

Khi xong việc:

“đặt xuống.”

Đừng coi thường những khoảnh khắc nhỏ. Một đời sống được tạo bởi:

RẤT NHIỀU KHOẢNH KHẮC NHỎ NHƯ VẬY.

34. BÀI THỰC HÀNH: “MỞ CÓ MỤC ĐÍCH — ĐÓNG KHI XONG”

Trong bảy ngày, thử:

trước khi mở điện thoại, nói rõ một mục đích. Ví dụ:

“Trả lời ba tin nhắn.”

“Đăng video.”

“Xem thông tin này.”

Làm xong:

đóng. Nếu muốn tiếp tục giải trí:

quyết định lại:

“Bây giờ tôi xem giải trí mười phút.”

Như vậy ngay cả giải trí cũng:

CÓ Ý THỨC.

Không phải sống như cái máy.

35. BÀI THỰC HÀNH: “SAU MƯỜI PHÚT, TÂM RA SAO?”

Không cần đánh giá nội dung ngay. Chỉ quan sát hậu quả. Sau mười phút:

tâm sáng hay đục? nhẹ hay nặng? định hay tán? biết đủ hay thiếu? từ hay sân? Nếu một loại nội dung lặp đi lặp lại làm tâm xấu đi:

đó là dữ kiện rất quý. Không cần ai cấm.

CHÍNH TÂM ĐÃ CHO TA KẾT QUẢ THÍ NGHIỆM.

---

36. BÀI THỰC HÀNH: DỌN "CỬA MẮT"

Không cần cực đoan. Chỉ xem lại:

những trang, kênh, tài khoản, nhóm mà mình thường tiếp xúc. Cái nào thường xuyên nuôi:

sân? dục? ganh? sợ? tán loạn? Nếu không có lý do cần thiết:

giảm. Cái nào nuôi:

kiến thức đúng, thiện, Pháp, từ, trí? tăng. Đó là:

DỌN MÔI TRƯỜNG CHO TÂM.

---

37. BÀI THỰC HÀNH: MỘT KHOẢNG KHÔNG MÀN HÌNH

Không phải ghét điện thoại. Chỉ tạo cho tâm một khoảng:

không hình mới, không tin mới, không thông báo mới. Có thể:

ăn một bữa không điện thoại. Đi bộ mười phút. Ngồi uống trà. Nhìn cây. Làm việc nhà. Để tâm học lại:

KHÔNG CẦN MỘT ĐỐI TƯỢNG MỚI MỖI VÀI GIÂY VẪN CÓ THỂ SỐNG.

Khoảng ấy rất quý.

---

38. ĐỪNG BIẾN "CAI ĐIỆN THOẠI" THÀNH MỘT CÁI TÔI MỚI

Lại phải cẩn thận. Có người giảm mạng rồi sinh:

“Tôi thanh tịnh hơn mấy người suốt ngày cầm máy.”

Thế là:

điện thoại giảm, ngã mạn tăng. 😄 Mục tiêu không phải:

thành người tự hào vì không dùng công nghệ. Mục tiêu là:

TÂM BỚT BỊ CÔNG NGHỆ ĐIỀU KHIỂN.

Dùng hay không dùng tùy duyên và trách nhiệm. Quan trọng là:

ai đang làm chủ?

---

39. BỐN CÔNG THỨC TRÊN MỘT CHIẾC ĐIỆN THOẠI

BẤT THIỆN CHƯA SINH

Đừng chủ động mở cửa cho thứ mình biết sẽ nuôi bất thiện. Sắp xếp môi trường số. Giảm kích thích không cần thiết.

BẤT THIỆN ĐÃ SINH

Đang tham:

đừng tìm thêm. Đang sân:

đừng đọc thêm. Đang ganh:

đừng soi thêm. Đang tán:

đặt xuống.

THIỆN CHƯA SINH

Dùng chính thiết bị ấy để:

nghe Pháp, học, kết nối thiện hữu, tùy hỷ, làm việc có ích.

THIỆN ĐÃ SINH

Khi đã có một môi trường số lành mạnh:

giữ. Khi đã có thói quen sử dụng có chủ đích:

làm cho vững. Đây là:

BỐN CÔNG THỨC ĐI VÀO MỘT CÁI VUỐT TAY.

Điện thoại không phải kẻ thù. Mạng xã hội không phải kẻ thù. Cái cần nhìn là:

SAU MỖI LẦN TIẾP XÚC,

TÂM ĐANG ĐƯỢC HUẤN LUYỆN THEO HƯỚNG NÀO?

Ta có thể dùng công nghệ. Nhưng đừng để công nghệ quyết định hoàn toàn:

mắt sẽ nhìn gì, tai sẽ nghe gì, ý sẽ nghĩ gì, tâm sẽ giận ai, thèm gì, so với ai. Hộ trì căn trong thời đại này có thể bắt đầu bằng một việc rất nhỏ:

TRƯỚC KHI BẤM, BIẾT MÌNH ĐANG BẤM.

TRƯỚC KHI XEM TIẾP, BIẾT TÂM ĐANG MUỐN GÌ.

SAU KHI XEM, BIẾT TÂM ĐÃ TRỞ THÀNH GÌ.

Nếu làm được như vậy, chiếc điện thoại vẫn ở trong tay, nhưng:

TÂM KHÔNG NHẤT THIẾT NẰM TRONG TAY CHIẾC ĐIỆN THOẠI.

---

41. TỪ ĐIỆN THOẠI ĐẾN MỘT CÂU HỎI LỚN HƠN

Công nghệ đem lại cho con người một khả năng chưa từng có:

BIẾT RẤT NHIỀU.

Nhưng Phật pháp buộc ta hỏi thêm:

BIẾT NHIỀU CÓ ĐỒNG NGHĨA SỐNG CÓ TRÍ KHÔNG?

Có những chuyện:

ta có thể biết, nhưng biết xong chẳng làm thiện tăng. Có những bình luận:

ta có thể đọc, nhưng đọc xong chỉ thêm sân. Có những đời tư:

ta có thể tìm, nhưng chẳng liên quan trách nhiệm của mình. Có những tin tức:

ta có thể theo dõi từng phút, nhưng không có thêm hành động hữu ích nào. Vậy:

CÓ PHẢI CÁI GÌ BIẾT ĐƯỢC CŨNG CẦN BIẾT?

Không. Và đây chính là cánh cửa đi vào chương tiếp theo:

CHƯƠNG 18

KHÔNG PHẢI CÁI GÌ BIẾT ĐƯỢC CŨNG CẦN BIẾT

Con người sống trong một thời đại kỳ lạ. Chỉ cần vài giây, ta có thể biết:

người khác đang ở đâu, ăn gì, nghĩ gì, mua gì, yêu ai, giận ai, đi đâu, bị ai chê, được ai khen, vừa có chuyện gì xảy ra ở nơi cách mình nửa vòng trái đất. Khả năng tiếp cận thông tin tăng rất lớn. Nhưng cùng với đó xuất hiện một ảo tưởng:

CÁI GÌ CÓ THỂ BIẾT

THÌ MÌNH NÊN BIẾT.

Không phải. Có những điều biết thêm làm trí tăng. Có những điều biết thêm chỉ làm tâm:

tán, tham, sân, sợ, so sánh, và bận. Vì vậy hộ trì căn không chỉ là:

“Đừng nhìn cái gì.”

Mà còn là:

“CÁI GÌ THẬT SỰ XỨNG ĐÁNG ĐỂ TÔI MỞ CỬA TÂM RA BIẾT?”

1. BIẾT NHIỀU KHÔNG ĐỒNG NGHĨA CÓ TRÍ

Đây là điều phải tách rất rõ. Thông tin là:

CÁI TA BIẾT.

Trí tuệ là:

TA BIẾT DÙNG CÁI BIẾT ĐÓ NHƯ THẾ NÀO.

Một người có thể biết rất nhiều chuyện của người khác. Nhưng không biết:

khi nào nên im, khi nào nên dừng, khi nào một chuyện không thuộc phần mình.
Một người có thể đọc hàng trăm bài Phật pháp. Nhưng gặp chuyện vẫn:

sân, chấp, hoảng, phán. Vậy lượng thông tin không tự động tạo ra:

CHUYỂN HÓA.

Đây là điều cuốn sách này từ đầu đến giờ liên tục nhắc.

2. TRONG KINH NGUYÊN THỦY, ĐỨC PHẬT KHÔNG KHUYẾN KHÍCH MỌI LOẠI CÂU HỎI

Có những vấn đề Đức Phật không trả lời theo kiểu thỏa mãn sự tò mò siêu hình. Không phải vì Ngài không có khả năng trả lời. Mà vì có những câu hỏi:

KHÔNG DẪN ĐẾN LY THAM, ĐOẠN DIỆT, AN TỊNH, THẮNG TRÍ, GIÁC NGỘ, NIẾT-BÀN.

Trong **Kinh Cūḷamāluṅkya — Tiểu Kinh Māluṅkyaputta, MN 63**, thuộc **Nguồn Kinh Nguyên thủy**, Đức Phật dùng ví dụ rất nổi tiếng về một người bị trúng tên độc nhưng không chịu chữa cho đến khi biết đủ mọi chi tiết:

ai bắn, thuộc dòng nào, cung làm bằng gì, mũi tên làm bằng gì… Trong lúc đó, người ấy có thể chết trước khi câu hỏi được trả lời. Ý kinh không phải:

“ĐỪNG HỎI.”

Mà là:

HÃY BIẾT CÂU HỎI NÀO LIÊN QUAN ĐẾN VIỆC GIẢI KHỔ.

3. CÓ NHỮNG CÁI BIẾT RẤT THÚ VỊ — NHƯNG KHÔNG HỮU ÍCH

Ví dụ:

ai đang nói xấu mình? Người kia thật ra nghĩ gì? Người từng làm mình đau giờ sống ra sao? Ai đang thân với ai? Người kia đăng câu ấy để nói ai? Có thể biết. Nhưng biết xong:

ta làm gì? Nếu câu trả lời là:

“Không làm gì cả, chỉ bực thêm,”

thì phải hỏi:

“BIẾT ĐỂ LÀM GÌ?”

Đây là một câu hỏi rất mạnh.

4. TÒ MÒ KHÔNG PHẢI LÚC NÀO CŨNG XẤU

Phải công bằng. Tò mò giúp con người:

học, khám phá, nghiên cứu, hiểu. Một đứa trẻ không tò mò thì khó học. Một người nghiên cứu Phật học không tò mò thì khó đào sâu. Một bác sĩ không muốn tìm nguyên nhân thì khó chữa bệnh. Vậy vấn đề không phải:

“TÒ MÒ LÀ XẤU.”

Mà là phân biệt:

TÒ MÒ DẪN ĐẾN HIỂU

với

TÒ MÒ CHỈ DẪN ĐẾN KÍCH THÍCH VÀ PHÓNG DIỄN.

---

5. CÙNG LÀ "MUỐN BIẾT" NHƯNG ĐỘNG CƠ CÓ THỂ RẤT KHÁC

"Tôi muốn biết nguyên nhân bệnh để chữa."

Đó là một loại.

"Tôi muốn biết người kia đang đau ở đâu để giúp."

Một loại.

"Tôi muốn biết lời kinh này thật hay giả để không truyền sai."

Một loại. Nhưng:

"Tôi muốn biết ai đang nói xấu tôi."

"Tôi muốn xem người yêu cũ sống thế nào."

"Tôi muốn xem người mình ghét có gặp chuyện gì chưa."

Đó có thể là loại khác. Câu hỏi không chỉ là:

"MUỐN BIẾT GÌ?"

Mà còn:

"TÂM NÀO ĐANG MUỐN BIẾT?"

---

6. ĐÂY LÀ CHỖ MANASIKĀRA VÀ YONISO MANASIKĀRA TRỞ LẠI

Manasikāra — tác ý:

tâm quay về đâu? Yoniso manasikāra — như lý tác ý:

quay về theo cách nào để thấy đúng gốc và không nuôi lậu hoặc? Vậy trước một thông tin, ta có thể hỏi:

“Biết chuyện này có giúp thấy:

khổ, nguyên nhân, trách nhiệm, việc cần làm rõ hơn không?” Hay:

“Biết chuyện này chỉ giúp tâm có thêm nguyên liệu để nghĩ?”

Nếu chỉ để nghĩ thêm, phải cẩn thận.

---

7. BIẾT THÊM CÓ THỂ TRỞ THÀNH MỘT DẠNG TIÊU THỤ

Ta thường nghĩ tiêu thụ là:

ăn, mua, dùng. Nhưng thông tin cũng được tiêu thụ. Một tin. Rồi tin khác. Một chuyện. Rồi chuyện khác. Một bí mật. Rồi bí mật khác. Tâm có thể đói:

“CÒN GÌ NỮA?”

Đây rất giống cơ chế:

“thêm nữa”

mà ta đã gặp trong ái. Không nhất thiết là dục vật chất. Có thể là:

KHÁT THÔNG TIN.

---

8. CÁI GÌ CŨNG MUỐN BIẾT LÀM TÂM RẤT KHÓ YÊN

Bởi thế giới:

không bao giờ hết chuyện. Hết chuyện này:

có chuyện khác. Hết tin hôm nay:

mai có tin mới. Nếu bình an phụ thuộc vào:

“tôi phải biết hết mới yên,”

thì sẽ không bao giờ yên. Vì:

KHÔNG AI CÓ THỂ BIẾT HẾT.

Vậy tự do phải có một khả năng khác:

BIẾT RẰNG CÓ NHỮNG THỨ MÌNH KHÔNG CẦN BIẾT.

---

9. “KHÔNG BIẾT” CÓ KHI LÀ MỘT TRẠNG THÁI RẤT LÀNH MẠNH

Ta thường ngại nói:

“Tôi không biết.”

Nhưng đây có thể là một câu rất trí. Không biết:

người kia nghĩ gì. Thì:

“Tôi không biết.”

Không biết:

họ nói câu đó để ám chỉ ai.

“Tôi không biết.”

Không biết:

một tin chưa được kiểm chứng là thật hay giả.

“Tôi không biết.”

Câu ấy bảo vệ ta khỏi:

BỊA THÊM.

Và rất nhiều đau khổ bắt đầu từ việc:

không chịu ở yên với:

CHƯA BIẾT.

---

10. TÂM RẤT KHÓ CHỊU VỚI KHOẢNG TRỐNG

Không có câu trả lời. Tâm muốn lấp.

“Họ chưa trả lời tin nhắn.”

Tâm lấp:

“Chắc giận.”

“Người kia nhìn mình.”

Tâm lấp:

“Chắc ghét.”

“Một bài đăng mơ hồ.”

Tâm lấp:

“Chắc nói mình.”

Đó là cách tưởng và phóng diễn hoạt động. Một thực hành rất sâu là:

ĐỂ CHỖ CHƯA BIẾT ĐƯỢC LÀ CHƯA BIẾT.

Không vội biến:

một khoảng trống thành:

một câu chuyện.

---

11. CÓ NHỮNG THỨ TA BIẾT KHÔNG PHẢI VÌ CẦN — MÀ VÌ KHÔNG CHỊU ĐƯỢC CẢM GIÁC KHÔNG BIẾT

Đây là tầng sâu hơn. Không biết làm ta:

bất an. Vậy ta tìm. Tìm xong biết một chút. Lại nảy câu hỏi mới. Rồi tìm nữa. Vấn đề lúc này có thể không còn ở thông tin. Mà ở:

KHẢ NĂNG CHỊU ĐỰNG SỰ KHÔNG CHẮC CHẮN.

Nếu khả năng này thấp, tâm sẽ luôn tìm thông tin để:

TỰ TRẤN AN.

Nhưng trấn an kiểu ấy thường chỉ ngắn.

---

12. TRÍ TUỆ KHÔNG PHẢI LOẠI BỎ MỌI SỰ KHÔNG CHẮC CHẮN

Có những việc phải:

kiểm tra, xác minh, điều tra. Nhưng đời vẫn có phần:

không biết. Ngày mai thế nào? Người khác có thay đổi không? Kết quả cuối cùng ra sao? Không ai biết hoàn toàn. Vậy trí không phải:

biết hết. Trí còn là:

BIẾT MÌNH CẦN BIẾT ĐẾN ĐÂU ĐỂ HÀNH ĐỘNG ĐÚNG

VÀ CHẤP NHẬN PHẦN CÒN LẠI CHƯA BIẾT.

---

13. MỘT CÂU HỎI RẤT HỮU ÍCH: “BIẾT THÊM CÓ LÀM THAY ĐỔI VIỆC TÔI CẦN LÀM KHÔNG?”

Ví dụ:

đã biết một người nhiều lần không giữ lời. Quyết định:

không giao việc quan trọng. Giờ có cần tiếp tục theo dõi:

họ nói gì về mình, đi với ai, đăng gì? Nếu những thông tin ấy không thay đổi:

ranh giới, trách nhiệm, quyết định, thì có thể không cần. Đây là cách:

CHUYỂN TỪ TÒ MÒ SANG TRÍ THỰC DỤNG.

---

14. THÔNG TIN CÓ THỂ CÓ GIÁ — NHƯNG SỰ CHÚ Ý CỦA TA CŨNG CÓ GIÁ

Mỗi lần đọc một chuyện:

ta dùng thời gian. Mắt.

Ý.

Năng lượng. Cảm xúc. Sự chú ý không phải vô hạn. Nếu dùng hết cho:

thị phi, tin vụn, đời tư, tranh cãi, thì còn bao nhiêu cho:

học Pháp, làm việc, chăm người, nghỉ, quán tâm? Cho nên mỗi lần hỏi:

“Có nên xem không?”

cũng là hỏi:

“TÔI MUỐN DÀNH CUỘC ĐỜI MÌNH CHO CÁI GÌ?”

15. MỘT PHÚT CŨNG LÀ MỘT PHẦN CỦA ĐỜI

Một phút:

không nhiều. Nhưng một phút lặp:

hàng trăm lần. Thành giờ. Thành ngày. Thành năm. Có những thứ ta nói:

“Xem chút thôi.”

Nhưng “chút” lặp suốt đời thành:

MỘT PHẦN ĐỜI RẤT LỚN.

Hộ trì căn vì vậy còn là:

HỘ TRÌ THỜI GIAN.

16. ĐỪNG NHẦM “CẬP NHẬT” VỚI “PHẢI THEO DÕI LIÊN TỤC”

Có việc cần cập nhật. Ví dụ:

một chuyến bay, một tình trạng khẩn cấp, một công việc đang thay đổi, một vấn đề sức khỏe. Nhưng cập nhật theo khoảng phù hợp khác với:

kiểm tra mỗi vài phút. Nếu tình trạng chưa thể thay đổi nhanh, kiểm tra liên tục chỉ làm tâm:

căng. Đây là chỗ trí cần hỏi:

“BAO LÂU KIỂM TRA MỘT LẦN LÀ ĐỦ?”

Biết giới hạn cũng là hộ trì.

17. CÓ NHỮNG CHUYỆN KHÔNG THUỘC PHẦN MÌNH

Đây là một câu khó với con người hiện đại. Bởi mạng xã hội làm ta có cảm giác:

mọi việc đều ở trước mặt. Nhưng không phải mọi chuyện trước mắt đều là:

TRÁCH NHIỆM CỦA MÌNH.

Hai người lạ cãi nhau. Một người nổi tiếng có chuyện gia đình. Một nhóm tranh luận. Một scandal. Ta có thể biết. Nhưng có phải việc mình cần bước vào? Không nhất thiết. Tâm biết nói:

“CHUYỆN NÀY KHÔNG THUỘC PHẦN TÔI”

là một tâm rất nhẹ.

18. “KHÔNG THUỘC PHẦN MÌNH” KHÔNG CÓ NGHĨA VÔ CẢM

Nếu thấy người gặp nạn:

giúp được thì giúp. Thấy bất công thuộc phần trách nhiệm:

lên tiếng. Thấy thông tin nguy hiểm cần cảnh báo:

làm. Nhưng từ bi có trí khác với:

CHUYỆN GÌ CŨNG NHẬP VÀO TÂM NHƯ CHUYỆN CỦA MÌNH.

Nếu gánh tất cả thế giới trong đầu, ta có thể kiệt trước khi giúp được ai.

19. TỪ BI CẦN RANH GIỚI THÔNG TIN

Có người rất nhạy cảm. Xem quá nhiều cảnh đau:

mất ngủ. Lo. Buồn. Không có nghĩa họ không từ bi. Có thể vì tâm chưa đủ sức chứa lượng đau quá lớn. Vậy giảm tiếp xúc một thời gian không phải:

vô tâm. Có khi đó là:

BẢO VỆ NĂNG LỰC ĐỂ CÒN GIÚP ĐƯỢC.

Từ bi không yêu cầu tâm phải bị nghiền nát bởi mọi đau khổ mình nhìn thấy.

---

20. BIẾT NỖI ĐAU CỦA THẾ GIỚI — NHƯNG KHÔNG TIÊU THỤ NỖI ĐAU NHƯ MỘT LOẠI NỘI DUNG

Đây là một ranh giới rất tinh tế. Có người xem một bi kịch. Xúc động. Rồi xem thêm. Rồi xem bình luận. Rồi xem góc khác. Đến lúc ấy cần hỏi:

“TÔI ĐANG HIỂU ĐỂ HÀNH ĐỘNG

HAY ĐANG BỊ CUỐN VÀO SỰ KÍCH THÍCH CỦA BI KỊCH?”

Đau khổ của người khác không nên trở thành:

GIẢI TRÍ CẢM XÚC.

Đây cũng là một biểu hiện của tôn trọng.

---

21. ĐỜI TƯ CỦA NGƯỜI KHÁC KHÔNG PHẢI MẶC NHIÊN LÀ TÀI SẢN THÔNG TIN CỦA MÌNH

Mạng xã hội tạo cảm giác:

nếu có thể tìm, thì có quyền biết. Không phải. Có những điều:

riêng tư. Người khác chưa nói với mình. Không thuộc trách nhiệm. Tò mò không tự tạo ra:

QUYỀN.

Hộ trì căn còn là:

biết tôn trọng:

CÁNH CỬA CỦA NGƯỜI KHÁC.

Không phải chỉ giữ cửa của mình.

---

22. TÂM THÍCH THỊ PHI VÌ THỊ PHI KÍCH THÍCH RẤT MẠNH

Một chuyện bình thường:

ít hấp dẫn. Một chuyện có:

xung đột, bí mật, phản bội, tranh cãi:

tâm chú ý. Đây là điều rất người. Nhưng nếu nuôi thường xuyên:

tâm quen tìm:

DRAMA.

Rồi đời yên quá lại thấy:

"chán."

Đến lúc đó tâm đã được huấn luyện:

KHÔNG THẤY ĐỦ VỚI BÌNH THƯỜNG.

Đây là một cái giá rất lớn.

---

23. NGƯỜI TU CẦN KHÔI PHỤC KHẢ NĂNG THẤY BÌNH THƯỜNG LÀ ĐỦ

Một ngày không có scandal. Rất tốt. Không ai gọi gây chuyện. Rất tốt. Một bữa cơm bình thường. Rất tốt. Một buổi chiều yên. Rất tốt. Một ngày không có tin lớn. Không cần cảm thấy:

“thiếu.”

Tâm biết sống với bình thường:

ÍT BỊ KÍCH THÍCH ĐIỀU KHIỂN HƠN.

---

24. CÓ THÔNG TIN CÀNG BIẾT CÀNG CÓ TRÁCH NHIỆM

Đây là mặt kia. Nếu biết một chuyện nghiêm trọng:

không thể giả vờ không biết. Ví dụ:

nguy cơ an toàn, sai phạm thuộc trách nhiệm, một người cần giúp, thông tin chuyên môn cần xử lý. Vậy không phải bài này dạy:

“ít biết cho nhẹ.”

Mà là:

BIẾT CÓ CHỌN LỌC VÀ CHỊU TRÁCH NHIỆM VỚI CÁI BIẾT CẦN THIẾT.

Trí không trốn trách nhiệm.

---

25. TRƯỚC KHI TÌM THÔNG TIN, HỎI BỐN CÂU

Một:

“TÔI CẦN BIẾT ĐỂ LÀM GÌ?”

Hai:

“NẾU BIẾT, VIỆC TÔI LÀM CÓ THAY ĐỔI KHÔNG?”

Ba:

“TÂM NÀO ĐANG MUỐN BIẾT?”

Bốn:

“BIẾT THÊM CÓ GIÚP THIỆN TĂNG HAY CHỈ NUÔI THAM, SÂN, SỢ, PHÓNG DIỄN?”

Nếu trả lời được bốn câu này:

rất nhiều cánh cửa không cần mở.

26. CÓ NHỮNG CÂU HỎI NÊN CHUYỂN TỪ “HỌ LÀM GÌ?” SANG “TÔI CẦN LÀM GÌ?”

“Họ đang nói gì về tôi?”

đổi thành:

“Có việc thực tế nào tôi cần xử lý không?”

“Họ nghĩ tôi thế nào?”

đổi thành:

“Tôi có đang sống đúng điều mình biết không?”

“Tại sao họ không hiểu?”

đổi thành:

“Tôi đã nói đủ rõ chưa?”

Đây là:

CHUYỂN TỪ KIỂM SOÁT THÔNG TIN NGOÀI TẦM TAY

SANG TRÁCH NHIỆM TRONG TẦM TAY.

Một chuyển động rất lớn.

27. CÓ NHỮNG CÂU HỎI KHÔNG CÓ ĐÁP ÁN CHẮC CHẮN

“Người ấy thật sự nghĩ gì?”

Chỉ họ biết một phần. Có khi chính họ cũng không hiểu hết mình.

“Chuyện ấy xảy ra vì đúng một nguyên nhân nào?”

Có thể nhiều duyên.

“Tương lai chắc chắn ra sao?”

Không biết. Vậy nếu ta đòi câu trả lời chắc chắn cho một việc vốn không chắc:

khổ sẽ tăng. Trí nói:

“DỮ KIỆN HIỆN CÓ ĐỦ ĐỂ LÀM BƯỚC KẾ TIẾP CHƯA?”

Nếu đủ:

làm.

28. THÔNG TIN KHÔNG CHẮC MÀ TÂM LẠI XỬ NHƯ SỰ THẬT LÀ MỘT NGUY CƠ LỚN

Một lời đồn. Một đoạn cắt ngắn. Một ảnh không rõ bối cảnh. Một bài đăng chưa kiểm chứng. Tâm lập tức:

tin, sân, chia sẻ. Đây là cửa ý không được hộ trì. Trong thời đại thông tin nhanh, một kỹ năng tâm linh rất thực tế là:

CHẬM TIN.

Không phải đa nghi mọi thứ. Mà:

ĐỘ CHẮC CỦA NIỀM TIN PHẢI TƯƠNG XỨNG VỚI ĐỘ CHẮC CỦA BẰNG CHỨNG.

29. “TÔI NGHE NÓI” KHÔNG BẰNG “TÔI BIẾT”

Phải phân biệt.

“Tôi nghe nói…”

là:

nghe nói.

“Tôi thấy một đoạn…”

là:

một đoạn.

“Tôi có bằng chứng…”

là:

mức khác.

“Tôi xác minh được…”

mức khác nữa. Khi nói đúng mức độ biết của mình, ta giảm rất nhiều:

VỌNG NGỮ DO VÔ Ý.

Đây là hộ trì cửa ý đi vào:

chánh ngữ.

30. BIẾT ÍT NHƯNG ĐÚNG CÓ KHI TỐT HƠN BIẾT NHIỀU MÀ LẪN

Trong Phật học cũng vậy. Một câu kinh:

đúng nguồn, hiểu đúng, thực hành được, có giá trị hơn:

một trăm câu "Phật dạy" không biết từ đâu. Đây là lý do người truyền Pháp cần rất nghiêm:

nguồn nào là Nikāya, nguồn nào Đại thừa, đâu là chú giải, đâu là lời hiện đại, đâu là ứng dụng. Thông tin Phật pháp cũng cần:

HỘ TRÌ.

---

31. BIẾT PHÁP KHÔNG PHẢI ĐỂ SƯU TẬP PHÁP

Có người rất thích:

học thêm. Khóa mới. Kinh mới. Pháp môn mới. Thuật ngữ mới. Nhưng pháp cũ chưa sống. Đây cũng có thể là một hình thức:

KHÁT CÁI MỚI.

Đôi khi câu hỏi đúng không phải:

"Còn gì để học?"

Mà là:

"ĐIỀU ĐÃ HỌC, TÔI ĐÃ SỐNG ĐẾN ĐÂU?"

Nếu không, Pháp trở thành:

thông tin. Chứ chưa thành:

đường tu.

---

32. “KHÔNG CẦN BIẾT THÊM” CÓ KHI LÀ MỘT DẠNG BIẾT ĐỦ

Biết đủ không chỉ với vật chất. Còn với:

thông tin.

“Đến đây đủ để quyết định.”

“Đến đây đủ để hiểu.”

“Đến đây đủ để làm.”

Dừng. Không cần:

VẮT KIỆT MỌI CHI TIẾT.

Có lúc cái biết đủ giúp:

tâm giữ được định.

---

33. THAM THÔNG TIN CŨNG CÓ THỂ PHÁ ĐỊNH

Đang làm việc. Thông báo. Xem. Một tin. Xem. Một câu hỏi. Tìm. Một video. Rồi một giờ mất. Định không chỉ mất vì tư tưởng trong lúc ngồi thiền. Nó còn bị huấn luyện yếu đi bởi:

THÓI QUEN NHẢY THEO MỌI THỨ MÌNH MUỐN BIẾT.

Mỗi lần nói:

“Cái này không cần biết bây giờ,”

là một lần tâm học:

Ở LẠI.

---

34. KHÔNG PHẢI MỌI CÂU HỎI ĐỀU CẦN ĐƯỢC TRẢ LỜI NGAY

Một ý nghĩ:

“Không biết chuyện kia sao rồi?”

Có cần bây giờ? Không. Ghi lại. Làm việc hiện tại. Sau đó nếu vẫn cần:

xem. Đây là cách rất thực tế để bảo vệ:

chánh niệm, định, công việc. Tâm dần học:

CÂU HỎI CÓ THỂ TỒN TẠI

MÀ KHÔNG CẦN LẬP TỨC ĐƯỢC THỎA MÃN.

---

35. MỘT BÀI THỰC HÀNH: “BIẾT ĐỂ LÀM GÌ?”

Trong một ngày, trước mỗi lần:

tìm kiếm, mở một trang, xem một tài khoản, đọc một tin, hãy hỏi:

“BIẾT ĐỂ LÀM GÌ?”

Nếu có câu trả lời rõ:

làm. Nếu:

“không biết, chỉ tò mò,”

có thể vẫn xem. Nhưng lúc đó phải thành thật:

“ĐÂY LÀ TÒ MÒ, KHÔNG PHẢI NHU CẦU.”

Chỉ sự thành thật ấy đã giảm quyền của thói quen.

---

36. BÀI THỰC HÀNH: “THÔNG TIN — HÀNH ĐỘNG — BUÔNG”

Khi nhận thông tin, chia ba bước.

1. THÔNG TIN

Điều gì đã biết?

2. HÀNH ĐỘNG

Có việc nào cần làm?

3. BUÔNG

Nếu đã làm phần mình:

đừng tiếp tục nhai thông tin chỉ vì tâm còn kích thích. Đây là một cách kết thúc chu kỳ.

---

37. BÀI THỰC HÀNH: MỖI NGÀY MỘT KHOẢNG “KHÔNG CẬP NHẬT”

Có thể dành:

ba mươi phút, một giờ, hay một khoảng phù hợp không kiểm:

tin, bình luận, tin nhắn không khẩn cấp. Không phải cắt liên lạc vô trách nhiệm. Mà để tâm nhớ:

THẾ GIỚI CÓ THỂ TIẾP TỤC CHẠY

MÀ MÌNH KHÔNG CẦN NHÌN NÓ TỪNG PHÚT.

Đây là bài học rất lớn.

---

38. BÀI THỰC HÀNH: “MỘT CHUYỆN KHÔNG THUỘC PHẦN MÌNH”

Mỗi ngày chọn một việc mình thường hay tò mò. Nhận ra:

“Không thuộc trách nhiệm.”

Không xem thêm. Quan sát:

tâm có khó chịu không? Muốn quay lại không? Đó chính là nơi tu. Không cần chọn chuyện lớn. Chỉ một việc nhỏ.

---

39. BỐN CÔNG THỨC VỚI THÔNG TIN

BẤT THIỆN CHƯA SINH

Không tìm những thông tin mình biết thường làm:

tham, sân, ganh, sợ, phóng diễn mà không có ích thực tế.

BẤT THIỆN ĐÃ SINH

Nếu đã bị một tin kéo:

không đọc thêm mười nguồn chỉ để nuôi cảm xúc. Dừng. Kiểm nếu cần. Hành động nếu cần.

THIỆN CHƯA SINH

Chủ động tìm:

Pháp đúng, kiến thức hữu ích, thông tin cần cho trách nhiệm, điều giúp hiểu và thương.

THIỆN ĐÃ SINH

Khi đã có thói quen thông tin lành mạnh:

giữ. Đừng để sự tò mò nhỏ kéo mình trở lại:

tiêu thụ vô hạn.

Không phải cái gì:

BIẾT ĐƯỢC

cũng:

CẦN BIẾT.

Không phải cái gì:

CÓ THỂ TÌM

cũng:

NÊN TÌM.

Không phải câu hỏi nào xuất hiện trong tâm cũng cần:

LẬP TỨC ĐƯỢC TRẢ LỜI.

Trí tuệ không chỉ là:

biết đúng. Trí tuệ còn là:

BIẾT CÁI GÌ ĐÁNG ĐỂ DÀNH TÂM CHO.

Có những lúc học thêm là trí. Có lúc xác minh là trí. Có lúc hỏi là trí. Có lúc:

KHÔNG MỞ.

KHÔNG TÌM.

KHÔNG XEM.

VÀ ĐỂ MỘT CHUYỆN KHÔNG THUỘC PHẦN MÌNH ĐƯỢC ĐI QUA.

cũng là trí.

41. NHƯNG CÒN MỘT CÂU HỎI KHÓ HƠN

Nếu biết một duyên dễ làm tâm động, ta tránh. Được. Nhưng:

TRÁNH ĐẾN MỨC NÀO?

Có phải cứ khó chịu là tránh? Cứ sợ là tránh? Cứ bị kích thích là tránh? Nếu tránh quá nhiều, ta có thể đang bảo vệ tâm. Nhưng cũng có thể đang:

NUÔI SỢ.

Ngược lại, nếu cứ lao vào mọi duyên để chứng minh:

"tôi tu được,"

ta có thể làm bất thiện mạnh thêm. Vậy:

KHI NÀO TRÁNH DUYÊN LÀ TRÍ TUỆ?

Và:

KHI NÀO TRÁNH DUYÊN CHỈ LÀ SỢ HÃI ĐƯỢC KHOÁC ÁO "TU"?

Đây là câu hỏi rất quan trọng. Và đó chính là chương kế tiếp:

CHƯƠNG 19

KHI NÀO TRÁNH DUYÊN LÀ TRÍ TUỆ, KHI NÀO TRÁNH DUYÊN LÀ SỢ HÃI?

Có người nói:

“Tu là phải đối diện.”

Người khác nói:

“Tu là phải tránh duyên.”

Hai câu đều có thể đúng. Và cũng đều có thể sai. Nếu tâm đang rất yếu trước một duyên mạnh mà vẫn lao vào chỉ để chứng minh:

“tôi không sợ,”

đó có thể không phải dũng cảm. Có khi chỉ là:

THIẾU TRÍ VỀ DUYÊN.

Nhưng nếu một chút khó chịu cũng tránh, một chút bất an cũng bỏ, một người trái ý cũng cắt, một hoàn cảnh khó cũng chạy, thì hộ trì có thể biến thành:

MỘT CÁI LỒNG.

Vậy phải phân biệt thật rõ:

KHI NÀO RỜI DUYÊN LÀ TRÍ?

Và:

KHI NÀO RỜI DUYÊN CHỈ LÀ SỢ?

1. PHẬT PHÁP KHÔNG DẠY “CỨ GẶP DUYÊN KHÓ LÀ PHẢI CHỊU”

Đây là điều phải nói ngay. Nếu một môi trường:

gây hại rõ, kích hoạt bất thiện mạnh, không cần thiết, và ta có thể rời, thì rời có thể rất đúng. Ví dụ:

một cuộc tranh cãi vô ích, một nơi kích thích nghiện mạnh, một mối quan hệ bạo hành, một nội dung làm dục hoặc sân tăng liên tục, một nhóm chỉ chuyên thị phi, một hoàn cảnh rõ ràng làm ta suy sụp mà không có trách nhiệm phải ở lại. Rời không đồng nghĩa:

yếu. Có khi:

RỜI ĐÚNG LÚC LÀ GIỮ MỘT NGỌN LỬA CHƯA KỊP BÙNG THÀNH ĐÁM CHÁY.

2. BẤT THIỆN CHƯA SINH — NGĂN DUYÊN

Đây chính là một mặt của Bốn Công Thức. Nếu biết một hoàn cảnh rất dễ làm:

tham, sân, si sinh mạnh, thì trước khi nó sinh:

GIẢM DUYÊN.

Đó là tu. Không cần đợi tâm cháy lớn rồi mới nói:

"Giờ tôi thực hành."

Người có trí thường làm việc từ:

THƯỢNG NGUỒN.

3. TRÁNH DUYÊN KHÔNG CÓ NGHĨA GHÉT DUYÊN

Một người biết rượu làm mình mất kiểm soát nên không đến nơi kích thích uống. Không cần ghét những người ở đó. Một người biết một mối quan hệ cũ làm tâm mình rất loạn nên tạm giảm tiếp xúc. Không cần biến người kia thành:

kẻ xấu. Một người biết một loại nội dung làm dục tăng nên không xem. Không cần chê:

"nội dung đó làm hỏng cả thế giới."

Chỉ cần biết:

"HIỆN TẠI TÂM TÔI KHÔNG NÊN NUÔI DUYÊN NÀY."

Đây là trí rất thực tế.

4. TRÍ BIẾT SỨC MÌNH KHÁC VỚI TỰ TI

Có người nói:

“Tôi yếu.”

Nhưng nói với sự sáng:

“Hiện tại tôi chưa vững ở chỗ này.”

Đó là tự biết. Khác với:

“Tôi kém.”

“Tôi không bao giờ làm được.”

“Tôi là người thất bại.”

Một bên là:

ĐÁNH GIÁ HIỆN TRẠNG.

Một bên là:

KẾT ÁN BẢN THÂN.

Người tu cần biết sức mình mà không đóng đinh mình.

5. TẠM TRÁNH KHÔNG PHẢI VĨNH VIỄN TRỐN

Đây là điểm quan trọng. Có lúc ta rời một duyên để:

tâm lắng, phục hồi, học cách nhìn, tăng chánh niệm, rồi sau này đối diện lại trong điều kiện tốt hơn. Nếu vậy, tránh là:

MỘT CHIẾN LƯỢC TẠM THỜI.

Nhưng nếu:

“đời này tôi không bao giờ dám gặp nữa”

chỉ vì sợ cảm xúc, thì phải kiểm tra. Mục tiêu cuối cùng vẫn là:

TÂM TĂNG NỘI LỰC.

Không phải ngày càng thu nhỏ thế giới.

---

6. DẤU HIỆU CỦA TRÁNH DUYÊN BẰNG TRÍ

Có vài dấu hiệu rất rõ. Rời duyên nhưng tâm:

không cần ghét, không cần kết án, biết lý do cụ thể, biết mục tiêu, biết khi nào có thể xem xét lại. Ví dụ:

“Cuộc nói chuyện này hiện tại không ích, tôi dừng.”

“Tháng này tôi giảm mạng vì thấy tâm quá tán.”

“Tôi chưa gặp người ấy lúc này vì còn quá sân; tôi muốn bình rồi mới nói.”

Đó là:

RÕ RÀNG.

Không phải:

hoảng.

---

7. DẤU HIỆU CỦA TRÁNH DUYÊN BẰNG SỢ HÃI

Ngược lại, nếu:

chỉ nghĩ tới duyên đã hoảng, né ngày càng nhiều, thế giới ngày càng nhỏ, không còn phân biệt nguy cơ thật với cảm giác khó chịu, mỗi lần né xong chỉ thấy nhẹ tạm rồi sợ mạnh hơn, thì có thể ta đang nuôi:

NÉ TRÁNH.

Sợ được giảm trong chốc lát. Nhưng niềm tin:

“tôi không chịu nổi”

lại mạnh thêm. Đây là một vòng lặp cần thấy.

---

8. KHÓ CHỊU KHÔNG PHẢI LUÔN LÀ DẤU HIỆU “PHẢI TRÁNH”

Một cuộc góp ý đúng:

khó chịu. Một bài học mới:

khó. Một cuộc nói chuyện cần thiết:

căng. Một việc trách nhiệm:

mệt. Nếu cứ:

“khó chịu = rời,”

ta sẽ mất rất nhiều cơ hội trưởng thành. Cho nên câu hỏi không phải:

“TÔI CÓ KHÓ CHỊU KHÔNG?”

Mà:

“KHÓ CHỊU NÀY ĐANG BÁO NGUY HIỂM THẬT

HAY CHỈ BÁO TÔI ĐANG RA KHỎI THÓI QUEN?”

---

9. CÓ NHỮNG ĐIỀU KHÓ CHỊU NHƯNG CẦN

Tập thể dục:

mệt. Đi khám:

lo. Nói thật:

khó. Xin lỗi:

ngại. Học cách nghe phản hồi:

đau cái tôi. Nhưng đó có thể là:

KHÓ CHỊU CÓ ÍCH.

Người tu phải học chịu được loại khó chịu này. Nếu không, ta chỉ tu để:

DỄ CHỊU.

Mà dễ chịu không phải mục tiêu cuối cùng của giáo pháp.

---

10. CÓ NHỮNG ĐIỀU DỄ CHỊU NHƯNG NÊN TRÁNH

Ngược lại:

một lời nịnh. Rất dễ chịu. Một trò giải trí gây nghiện. Dễ chịu. Một mối quan hệ nuôi chấp mạnh. Dễ chịu. Một món quá hợp khẩu vị. Dễ chịu. Vậy:

DỄ CHỊU KHÔNG ĐỒNG NGHĨA LÀ NÊN Ở.

KHÓ CHỊU KHÔNG ĐỒNG NGHĨA LÀ NÊN RỜI.

Đây là chỗ trí vượt khỏi cảm thọ.

---

11. HÃY NHÌN HẬU QUẢ, KHÔNG CHỈ NHÌN CẢM GIÁC BAN ĐẦU

Một duyên:

lúc ở trong thì vui, nhưng sau:

tham mạnh, tán, mệt, hối hận. Một việc:

lúc làm thì khó, nhưng sau:

tâm sáng, trách nhiệm xong, tự trọng tăng. Đây là lý do người tu phải hỏi:

"SAU DUYÊN NÀY, TÂM ĐI VỀ ĐÂU?"

Không chỉ:

"ngay lúc này tôi thích hay không."

---

12. TRÍ TUỆ NHÌN THEO NHÂN — DUYÊN — QUẢ

Đây là nơi:

yoniso manasikāra trở lại. Không hỏi đơn giản:

"Duyên này tốt hay xấu?"

Mà hỏi:

"Nếu tiếp tục ở đây, pháp nào tăng?"

"Nếu rời, pháp nào tăng?"

"Rời vì trí hay vì sợ?"

"Ở lại vì trách nhiệm hay vì ái?"

Một hành vi bên ngoài giống nhau có thể sinh từ:

NHỮNG TÂM HOÀN TOÀN KHÁC.

13. ĐỪNG DÙNG “TU” ĐỂ TRỐN TRÁCH NHIỆM

Đây là chỗ phải rất nghiêm. Một người nói:

“Tôi không muốn dính chuyện.”

Nhưng việc đó:

thuộc trách nhiệm mình. Không thể lấy:

“buông,”

“tránh duyên,”

“hộ trì căn”

để:

BỎ VIỆC PHẢI LÀM.

Ví dụ:

nợ cần trả, con cần chăm, việc cần xử lý, sai lầm cần sửa, người cần xin lỗi. Đó không phải duyên cần tránh. Đó là:

TRÁCH NHIỆM CẦN ĐỐI DIỆN.

14. CÓ NHỮNG NGƯỜI TA KHÔNG THỂ TRÁNH MÃI

Người trong gia đình. Đồng nghiệp. Người cùng cộng đồng. Một số trách nhiệm xã hội. Nếu không có nguy cơ thật:

không thể cứ ai trái ý là:

“tránh duyên.”

Nếu vậy:

không phải hộ trì căn. Mà là:

ĐÒI CUỘC ĐỜI PHẢI ĐÚNG Ý MÌNH.

Tu là học ở giữa khác biệt.

---

15. TỪ TRÁNH NGƯỜI ĐẾN TRÁNH CẢ THẾ GIỚI

Đây là quá trình có thể xảy ra rất âm thầm. Ban đầu:

tránh một người. Rồi:

tránh chỗ đông. Rồi:

tránh giao tiếp. Rồi:

tránh việc khó. Tâm thấy:

"an."

Nhưng thực ra chỉ an vì:

KHÔNG CÓ GÌ CHẠM.

Nếu bình an chỉ tồn tại khi không ai chạm, nó còn rất mong manh. Đó không phải lỗi. Nhưng phải nhận ra để đi tiếp.

---

16. MỤC TIÊU KHÔNG PHẢI KHÔNG BAO GIỜ BỊ ĐỘNG

Người mới tu còn động. Bình thường. Mục tiêu ban đầu:

biết động. Sau:

động ít hơn. Sau:

hồi phục nhanh hơn. Sau:

đối tượng vẫn có nhưng không kéo mạnh. Nếu đòi:

“phải không động ngay,”

ta sẽ rất dễ:

tránh hết. Thực hành thực tế hơn là:

TĂNG KHẢ NĂNG Ở VỚI CẢM THỌ MÀ KHÔNG PHẢN ỨNG BẮT BUỘC.

---

17. Ở LẠI VỚI CẢM THỌ KHÁC VỚI Ở LẠI TRONG NGUY HIỂM

Phải nói rất rõ. Nếu có:

bạo lực, đe dọa, nguy cơ thân thể, xâm hại, lừa đảo rõ, thì ưu tiên:

AN TOÀN.

Không lấy câu:

“phải ở với cảm thọ”

để bắt người ta ở lại nơi nguy hiểm. Ở với cảm thọ nghĩa là:

sau khi đã bảo đảm an toàn, ta có thể quan sát:

sợ, buồn, giận mà không nhất thiết chạy khỏi chính cảm xúc của mình.

---

18. ĐỪNG DÙNG PHẬT PHÁP ĐỂ ÉP NGƯỜI BỊ HẠI “ĐỐI DIỆN” KHI HỌ CHƯA SẴN SÀNG

Đây là điều rất quan trọng. Không ai nên dùng:

“buông đi,”

“tha đi,”

“đừng né,”

“phải đối diện”

để ép một người trở lại nơi họ chưa an toàn. Từ bi phải có:

TRÍ VỀ KHẢ NĂNG CHỊU ĐỰNG CỦA NGƯỜI KHÁC.

Tu không phải thi xem ai chịu đau giỏi hơn.

---

19. TRÁNH DUYÊN CÓ THỂ LÀ GIAI ĐOẠN CHỮA LÀNH

Sau một biến cố mạnh, tâm cần thời gian. Giảm tiếp xúc, ngủ, ăn, ổn định thân, ở với người an toàn, có thể rất cần. Không nên coi đó là:

“tu yếu.”

Một cái cây bị gãy cành cũng cần thời gian liền. Không ai bắt nó ra bão ngay ngày hôm sau để chứng minh:

“cây này có định.” 😄

---

20. NHƯNG CHỮA LÀNH KHÔNG NÊN TRỞ THÀNH DANH TÍNH VĨNH VIỄN

Một giai đoạn:

“tôi cần tránh.”

Được. Nhưng nếu nhiều năm sau vẫn:

“tôi là người không thể chịu được bất kỳ thứ gì làm tôi khó chịu,”

thì phải xem lại. Chữa lành hướng tới:

TĂNG KHẢ NĂNG SỐNG.

Không phải:

TĂNG DANH SÁCH NHỮNG THỨ KHÔNG ĐƯỢC CHẠM TỚI.

---

21. BƯỚC RA LẠI CẦN CÓ MỨC ĐỘ

Không cần:

rời hoàn toàn hôm nay, ngày mai lao vào toàn bộ. Có thể từng bước. Ví dụ:

trước đây không dám gặp một người, bắt đầu:

nói chuyện ngắn, ở nơi an toàn, có giới hạn thời gian. Hoặc:

từng bị mạng xã hội kéo mạnh, không cần bỏ mãi. Có thể dùng:

có mục đích, có giờ, có giới hạn. Đây là cách:

XÂY NỘI LỰC TỪ TỪ.

---

22. DŨNG CẢM KHÔNG CẦN LIỀU LĨNH

Có người nghĩ:

“Phải đối diện thẳng.”

Nhưng trí hỏi:

“Đối diện bằng cách nào?”

Dũng cảm không có nghĩa:

KHÔNG SỢ.

Nó có thể là:

CÓ SỢ NHƯNG VẪN LÀM ĐIỀU ĐÚNG Ở MỨC MÌNH CHỊU ĐƯỢC.

Đó là dũng cảm có trí.

---

23. CÓ NHỮNG DUYÊN KHÔNG CẦN TẬP ĐỐI DIỆN

Không phải mọi thứ đều cần:

"luyện cho quen."

Ví dụ:

một môi trường độc hại không thuộc trách nhiệm, một nội dung gây nghiện, một người liên tục xâm phạm ranh giới mà không có lý do cần tiếp xúc. Không cần tự đưa mình vào đó để:

"tập."

Trí biết:

CÓ NHỮNG CỬA KHÔNG CẦN MỞ.

Đây chính là hộ trì.

---

24. CÓ NHỮNG DUYÊN PHẢI HỌC CÁCH ĐỐI DIỆN

Nhưng:

lời chê, người không đồng ý, bất tiện, chờ đợi, mất mát nhỏ, thất bại, không được ưu tiên, không được khen, thì không thể né hết. Nếu né:

tâm ngày càng nhạy. Đây là những "gió đời" mà sau này sách sẽ đi sâu. Người tu phải học:

ĐỨNG TRONG GIÓ.

25. PHÂN BIỆT “NGUY HIỂM” VÀ “KHÔNG THOẢI MÁI”

Hai điều này rất dễ bị lẫn. Một cuộc góp ý:

không thoải mái. Không phải nguy hiểm. Một người không thích mình:

không thoải mái. Không phải nguy hiểm. Một lời từ chối:

đau. Không phải nguy hiểm. Nếu tâm coi mọi khó chịu như:

nguy hiểm, nó sẽ muốn chạy liên tục. Trí phải học lại:

“TÔI CÓ THỂ KHÔNG THOẢI MÁI MÀ VẪN AN TOÀN.”

Câu này rất quan trọng.

26. TRÁNH DUYÊN BẰNG TRÍ THƯỜNG LÀM TÂM RỘNG HƠN VỀ SAU

Đây là một phép thử. Nếu tạm tránh giúp:

phục hồi, học, nhìn rõ, và sau này sống rộng hơn, đó thường là hướng tốt. Nếu tránh làm:

danh sách sợ ngày càng dài, thế giới ngày càng hẹp, niềm tin vào bản thân ngày càng thấp, thì phải xem lại. Một câu rất dễ nhớ:

TRÍ TẠM ĐÓNG CỬA ĐỂ SỬA NHÀ.

SỢ ĐÓNG CỬA RỒI KHÔNG DÁM MỞ NỮA.

27. ĐỪNG DÙNG "KHÔNG CHẤP" ĐỂ ÉP MÌNH Ở LẠI NƠI KHÔNG CÒN PHÙ HỢP

Có người nghĩ:

"Nếu rời thì tôi chấp."

Không. Rời một việc không phù hợp có thể là:

trí. Rời một môi trường làm hại có thể là:

trí. Không phải cứ:

"buông"

là phải ở. Có lúc buông chính là:

RỜI MÀ KHÔNG HẬN.

Đây là một dạng tự do rất đẹp.

---

28. CŨNG ĐỪNG DÙNG "TÔI GIỮ RANH GIỚI" ĐỂ HỢP THỨC HÓA MỌI CƠN SÂN

Ngược lại. Có người giận, cắt hết, rồi nói:

"Đây là ranh giới."

Có thật vậy không? Ranh giới tốt thường:

rõ, tương xứng, có mục đích bảo vệ. Sân thường:

muốn phạt, muốn người kia hối hận, muốn họ đau. Phải nhìn:

ĐỘNG CƠ.

Tên đẹp không biến động cơ xấu thành đẹp.

---

29. MỘT CÂU HỎI RẤT MẠNH: “NẾU KHÔNG SỢ, TÔI SẼ LÀM GÌ?”

Không phải lúc nào cũng dùng được. Nhưng đôi khi rất hữu ích. Ví dụ:

muốn tránh một cuộc nói chuyện. Hỏi:

“Nếu không sợ bị chê, tôi sẽ làm gì?”

Có thể câu trả lời:

“Vẫn không nói vì không cần.”

Vậy tránh là trí. Hoặc:

“Tôi sẽ nói rõ.”

Vậy có thể sợ đang cản. Câu hỏi này giúp:

TÁCH LÝ DO THẬT.

30. CÂU HỎI THỨ HAI: “NẾU KHÔNG THAM, TÔI CÓ Ở LẠI KHÔNG?”

Có khi ta tưởng mình ở vì trách nhiệm. Nhưng thật ra:

ái. Một mối quan hệ làm khổ. Tâm nói:

“Tôi phải ở để giúp.”

Nhưng có thể dưới đó là:

“tôi không chịu được nếu mất người này.”

Hỏi:

“NẾU KHÔNG THAM, TÔI CÓ CÒN CHỌN Ở ĐÂY KHÔNG?”

Một câu rất sâu.

31. CÂU HỎI THỨ BA: “SAU QUYẾT ĐỊNH NÀY, TÂM RỘNG HƠN HAY HẸP HƠN?”

Không phải lúc nào kết quả cũng thấy ngay. Nhưng về lâu dài:

trí thường dẫn tới:

rộng, rõ, tự chủ. Sợ thường dẫn tới:

co, né, phụ thuộc. Hãy nhìn theo thời gian.

32. BÀI THỰC HÀNH: “RỜI — Ở — HAY TẠM DỪNG?”

Khi gặp duyên khó, đừng chỉ có hai lựa chọn:

ở hoặc:

bỏ. Có thể có lựa chọn thứ ba:

TẠM DỪNG.

“Tôi sẽ trả lời ngày mai.”

“Tôi sẽ rời cuộc nói chuyện này một giờ.”

“Tôi sẽ giảm tiếp xúc một tuần.”

“Tôi cần ổn định rồi mới quyết định.”

Tạm dừng giúp:

cảm thọ hạ, trí trở lại.

33. BÀI THỰC HÀNH: “DUYÊN NÀY NUÔI PHÁP NÀO?”

Viết ra:

Duyên:

Khi tiếp xúc:

tham tăng? sân tăng? sợ tăng? trí tăng? từ tăng? trách nhiệm được hoàn thành?
Sau đó hỏi:

“TÔI CÓ THỂ ĐIỀU CHỈNH LIỀU LƯỢNG TIẾP XÚC KHÔNG?”

Không phải mọi duyên đều:

0 hoặc 100. Có khi:

20 là đủ. Đây là một cách rất đời thường mà rất trí.

---

34. BÀI THỰC HÀNH: “TRÁNH VÌ GÌ?”

Trước khi rời, hỏi:

“Mình rời để:

bảo vệ?”

“phục hồi?”

“giảm nhiên liệu cho bất thiện?”

hay:

“trốn cảm xúc?”

“trốn trách nhiệm?”

“phạt người?”

Không cần câu trả lời đẹp. Chỉ cần:

THẬT.

Từ sự thật mới tu được.

---

35. BỐN CÔNG THỨC VỚI VIỆC TRÁNH DUYÊN

BẤT THIỆN CHƯA SINH

Biết duyên nào dễ làm bất thiện sinh mạnh:

giảm khi không cần thiết. Đây là phòng hộ.

BẤT THIỆN ĐÃ SINH

Nếu đã sân, dục, hoảng:

có thể tạm rời để ngừng cấp nhiên liệu. Nhưng sau đó vẫn cần nhìn lại.

THIỆN CHƯA SINH

Khi tâm ổn hơn:

khởi trí, từ, can đảm, chánh niệm, khả năng đối diện thích hợp.

THIỆN ĐÃ SINH

Nếu đã có khả năng ở giữa duyên mà không bị kéo:

duy trì. Không cần tìm duyên khó để khoe sức. Chỉ sống bình thường mà tâm ngày càng vững.

---

36. HỘ TRÌ CĂN KHÔNG NHẰM BIẾN TÂM THÀNH ĐỒ DỄ VỠ

Nếu tu đúng, tâm phải dần:

VỮNG HƠN.

Không phải:

“Cái này đừng nói, tôi chịu không nổi.”

“Người này đừng gặp, tôi chịu không nổi.”

“Chuyện này đừng nhắc, tôi chịu không nổi.”

Dĩ nhiên có giai đoạn tâm cần bảo vệ. Nhưng hướng đi phải là:

TỪ “TÔI KHÔNG CHỊU NỔI”

ĐẾN “TÔI CÓ THỂ CẢM NHẬN MÀ KHÔNG BỊ NHẤN CHÌM.”

---

37. HỘ TRÌ CĂN CŨNG KHÔNG NHẰM BIẾN TÂM THÀNH ĐÁ

Một tâm vững không phải:

không đau. Không buồn. Không sợ. Mà:

đau vẫn biết. Buồn vẫn biết. Sợ vẫn biết. Rồi:

KHÔNG ĐỂ CẢM THỌ MỘT MÌNH QUYẾT ĐỊNH ĐƯỜNG ĐI.

Đây là trưởng thành.

Hãy nhớ:

TRÁNH DUYÊN BẰNG TRÍ

LÀ GIẢM ĐIỀU KIỆN CHO BẤT THIỆN

ĐỂ TÂM CÓ CƠ HỘI LỚN LÊN.

Còn:

TRÁNH DUYÊN BẰNG SỢ

LÀ THU NHỎ CUỘC ĐỜI

ĐỂ KHỎI PHẢI CẢM THẤY KHÓ CHỊU.

Một bên:

phục vụ tự do. Một bên:

có thể củng cố nhà tù. Cho nên trước khi rời một duyên, hãy hỏi:

“TÔI ĐANG BẢO VỆ TÂM

HAY ĐANG BẢO VỆ NỖI SỢ?”

Không cần câu trả lời ngay. Nhưng câu hỏi ấy rất đáng giữ.

---

39. KHÉP PHẦN III — HỘ TRÌ SÁU CĂN MÀ KHÔNG TRỐN CUỘC ĐỜI

Đến đây, chúng ta đã đi qua một vòng rất quan trọng:

indriya-saṃvara — hộ trì các căn. Ta đã thấy:

hộ trì không phải bịt mắt bịt tai. Không nắm tướng không phải giả vờ không thấy. Thấy đẹp không nhất thiết phải tham. Thấy trái ý không nhất thiết phải sân. Điện thoại có thể là công cụ hoặc nguồn kích thích. Không phải cái gì biết được cũng cần biết. Và tránh duyên không phải lúc nào cũng là trí. Tất cả hội lại ở một câu:

HỘ TRÌ KHÔNG PHẢI XÂY SÁU BỨC TƯỜNG.

ĐÓ LÀ ĐẶT TRÍ TUỆ Ở SÁU CÁNH CỬA.

Cửa vẫn mở để sống. Nhưng:

KHÔNG CÒN MỞ VÔ ĐIỀU KIỆN.

---

40. TỪ SÁU CĂN BƯỚC VÀO CON NGƯỜI

Nhưng sáu căn không chỉ tiếp xúc:

màu sắc, âm thanh, mùi, vị. Thứ làm tâm con người động mạnh nhất thường là:

CON NGƯỜI.

Một lời chê. Một cái nhìn. Một sự hiểu lầm. Một người mình thương. Một người mình không ưa. Một người không chịu thay đổi. Một người từng làm mình đau. Lúc ấy toàn bộ những gì ta đã học về:

thọ, tưởng, tác ý, như lý tác ý, hộ trì căn sẽ được thử ngay trong:

QUAN HỆ.

Và vì vậy, từ chương kế tiếp, cuốn sách bước sang:

PHẦN IV

GIỮ TÂM GIỮA CON NGƯỜI

Mở đầu bằng một câu tưởng đơn giản nhưng chạm rất sâu:

CHƯƠNG 20

MỘT LỜI CHÊ CÓ THỂ LẤY MẤT BÌNH AN CỦA TA KHÔNG?

Có khi một người chỉ nói một câu. Mười giây. Nhưng ta nghĩ:

một giờ. Một ngày. Một tuần. Người nói có khi đã quên. Còn ta vẫn nhớ từng chữ. Thế thì phải hỏi:

LỜI CHÊ ĐAU VÌ NÓ DÀI

HAY VÌ TÂM MÌNH ĐÃ GIỮ NÓ LÂU?

Đây không phải câu hỏi để trách người bị tổn thương. Một lời nói độc ác có thể thật sự gây đau. Một lời vu khống có thể gây hậu quả. Một lời xúc phạm có thể chạm vào vết thương rất sâu. Phật pháp không bắt con người giả vờ:

"Không đau."

Điều cần thấy là:

ĐAU KHÔNG ĐỒNG NGHĨA PHẢI GIAO TOÀN BỘ BÌNH AN CỦA MÌNH CHO NGƯỜI ĐÃ NÓI CÂU ẤY.

---

1. LỜI KINH NỀN

Trong **Kinh Pháp Cú — Dhammapada, kệ 81**, thuộc **Nguồn Kinh Nguyên thủy**, có câu Pāli: Selo yathā ekaghanovātena na samīrati;evaṃ nindāpasaṃsāsu na samiñjanti paṇḍitā. Có thể dịch ý:

"Như tảng đá kiên cốkhông lay động bởi gió,cũng vậy, người có tríkhông dao động trước chê và khen."

Ở đây có hai chữ rất quan trọng:

nindā — chê, trách, phỉ báng, chỉ trích. pasaṃsā — khen, tán dương. Đức Phật đặt:

CHÊ

và

KHEN

cùng một cặp. Điều này rất sâu. Vì nếu chỉ học không bị lời chê làm khổ mà vẫn sống bằng lời khen, ta chưa tự do. Ta chỉ đang chọn:

MỘT SỢI DÂY DỄ CHỊU HƠN.

2. “KHÔNG DAO ĐỘNG” KHÔNG CÓ NGHĨA KHÔNG NGHE

Tảng đá không lay bởi gió. Nhưng người trí không phải:

đá. Người trí vẫn nghe. Vẫn hiểu. Vẫn xem lời ấy:

đúng hay sai. Nếu đúng:

sửa. Nếu sai:

không cần nhận. Nếu có một phần đúng:

lấy phần đúng. Cho nên:

KHÔNG DAO ĐỘNG KHÔNG PHẢI ĐÓNG CỬA TAI.

Mà là:

KHÔNG ĐỂ MỘT LỜI NÓI LẬP TỨC TRỞ THÀNH BẢN ÁN VỀ GIÁ TRỊ CỦA MÌNH.

3. TẠI SAO LỜI CHÊ ĐAU?

Một âm thanh đi vào tai. Nếu chỉ là âm thanh lạ:

không sao. Nhưng khi hiểu nghĩa:

“Người này đang chê tôi.”

lập tức cái:

“TÔI”

được đưa vào. Rồi:

“Họ nghĩ tôi dở.”

“Họ coi thường tôi.”

“Người khác sẽ nghĩ sao?”

“Tôi mất mặt.”

“Không thể để vậy.”

Thế là một lời nói từ ngoài đã chạm vào:

HÌNH ẢNH VỀ MÌNH Ở TRONG.

Nhiều khi cái đau không chỉ nằm trong câu nói. Nó nằm ở nơi câu ấy:

ĐỤNG VÀO CÁI TÔI ĐANG MUỐN ĐƯỢC NHÌN NHẬN THEO MỘT CÁCH NHẤT ĐỊNH.

---

4. CÓ LỜI CHÊ ĐÚNG MÀ VẪN ĐAU

Đây là chuyện rất thật. Người ta nói:

“Bạn làm việc này chưa kỹ.”

Mình biết:

đúng. Nhưng vẫn khó chịu. Tại sao? Vì trong tâm có thể có:

“Tôi muốn được xem là người làm tốt.”

Vậy lời góp ý không chỉ chạm vào:

công việc. Nó chạm vào:

HÌNH ẢNH “TÔI LÀ NGƯỜI GIỎI.”

Đây là một nơi rất quý để tu. Nếu vượt qua tự ái, ta có thể lấy:

mà bỏ:

CÁI ĐAU DO BẢN NGÃ THÊM VÀO.

---

5. CÓ LỜI CHÊ SAI MÀ VẪN ĐAU

Ngược lại:

người ta hiểu sai. Vu oan. Nói không đúng. Ta vẫn đau. Điều này dễ hiểu. Nhưng đau rồi phải hỏi:

“CÓ VIỆC GÌ CẦN LÀM KHÔNG?”

Nếu cần đính chính:

đính chính. Nếu cần bảo vệ danh dự vì có hậu quả thực:

làm. Nếu cần cung cấp bằng chứng:

cung cấp. Nhưng sau khi làm phần mình, ta có nhất thiết phải:

BẮT MỌI NGƯỜI TRÊN THẾ GIỚI PHẢI HIỂU MÌNH ĐÚNG

mới được bình an không? Nếu vậy, tâm sẽ rất mệt.

---

6. KHÔNG AI KIỂM SOÁT ĐƯỢC HOÀN TOÀN MIỆNG NGƯỜI KHÁC

Ta có thể kiểm soát phần nào:

cách mình sống. Cách mình nói. Cách mình hành động. Nhưng không thể kiểm soát hoàn toàn:

người khác diễn giải thế nào. Người thích mình:

có thể nhìn nhẹ lỗi. Người ghét mình:

có thể nhìn lỗi rất lớn. Người không hiểu:

có thể kết luận sai. Nếu bình an phụ thuộc vào:

“MỌI NGƯỜI PHẢI NHÌN TÔI ĐÚNG”

thì bình an đã được giao cho một việc:

KHÔNG THỂ KIỂM SOÁT.

---

7. LỜI CHÊ ĐI QUA BỐN TẦNG

Ta có thể quan sát rất cụ thể.

TẦNG MỘT — ÂM THANH

Tai nghe.

TẦNG HAI — Ý NGHĨA

Tâm hiểu:

“Đây là lời chê.”

TẦNG BA — CẢM THỌ

Khó chịu.

TẦNG BỐN — CÂU CHUYỆN VỀ TÔI

“Họ không được phép nói thế.”

“Tôi bị coi thường.”

“Tôi phải làm họ hiểu.”

“Người ta sẽ nghĩ gì?”

Chính tầng bốn thường làm câu nói kéo dài.

8. “HỌ CHÊ MỘT VIỆC TÔI LÀM” KHÁC “HỌ PHỦ ĐỊNH TOÀN BỘ CON NGƯỜI TÔI”

Đây là chỗ tưởng rất dễ làm quá. Người ta nói:

“Bài này chưa hay.”

Tâm nghe thành:

“Tôi không có giá trị.”

Người ta nói:

“Chỗ này bạn làm sai.”

Tâm nghe thành:

“Tôi là người dở.”

Người ta nói:

“Tôi không đồng ý.”

Tâm nghe thành:

“Họ không tôn trọng tôi.”

Không phải lúc nào cũng vậy. Hãy giữ phạm vi:

LỜI NÓI VỀ ĐIỀU GÌ

THÌ ĐỂ NÓ Ở ĐÚNG ĐIỀU ĐÓ.

Đừng để một câu về:

MỘT VIỆC

phình thành:

TOÀN BỘ CON NGƯỜI.

9. CÓ LÚC NGƯỜI KHÁC THẬT SỰ ĐANG XÚC PHẠM TOÀN BỘ CON NGƯỜI

Vậy thì sao? Ta vẫn không cần:

tin họ. Người khác nói:

“Anh vô dụng.”

Đó là một đánh giá. Không phải sự thật tự động. Có thể họ đang:

sân, thiếu hiểu biết, muốn làm đau. Tâm phải biết:

LỜI NGƯỜI KHÁC NÓI VỀ TÔI

KHÔNG TỰ ĐỘNG TRỞ THÀNH SỰ THẬT VỀ TÔI.

Nếu nhận mọi lời vào, ta giống căn nhà không có cửa. Ai đi ngang quăng gì vào cũng giữ. Không cần.

10. NHƯNG ĐỪNG LẤY CÂU “TÔI KHÔNG CẦN QUAN TÂM” ĐỂ BỊT TAI TRƯỚC MỌI PHẢN HỒI

Đây là mặt ngược lại. Có người hễ bị góp ý:

“Tôi không sống theo lời người khác.”

Nghe rất tự do. Nhưng có khi là:

KHÔNG MUỐN SỬA.

Nếu mười người có thiện ý cùng nói một điểm, nên xem lại. Không phải vì số đông luôn đúng. Mà vì:

PHẢN HỒI LẶP LẠI LÀ DỮ KIỆN ĐÁNG XEM.

Người trí không bị chê kéo đi. Nhưng cũng không dùng “bình an” để che sự cứng đầu.

---

11. CÓ BA LOẠI LỜI CHÊ CẦN PHÂN BIỆT

MỘT — CHÊ ĐÚNG VÀ HỮU ÍCH

Nhận. Sửa. Cảm ơn nếu thích hợp.

HAI — CHÊ ĐÚNG MỘT PHẦN

Lấy phần đúng. Bỏ phần phóng đại.

BA — CHÊ SAI HOẶC ÁC Ý

Nếu cần:

đính chính. Đặt ranh giới. Rồi không giữ độc. Chỉ một phân loại này đã giúp tâm đỡ rối rất nhiều.

---

12. LỜI CHÊ CÓ ĐÚNG KHÔNG QUAN TRỌNG HƠN VIỆC NÓ CÓ DỄ NGHE KHÔNG

Một người nói rất mềm:

nhưng sai. Một người nói hơi vụng:

nhưng đúng. Nếu chỉ theo cảm thọ:

ta có thể thích câu sai, và ghét câu đúng. Trí phải vượt qua:

DỄ NGHE — KHÓ NGHE.

Hỏi:

“NỘI DUNG CÓ ĐÚNG KHÔNG?”

Đây là như lý tác ý.

---

13. TẠI SAO TA NHỚ MỘT LỜI CHÊ HƠN MƯỜI LỜI KHEN?

Có lúc cả ngày được nhiều người khen. Chỉ một người chê. Tối nằm nhớ:

người chê. 😄 Đây là điều đáng quan sát. Tâm bị hút bởi:

mối đe dọa đối với hình ảnh bản thân. Ta muốn:

“sửa” cái nhìn của người ấy. Nhưng nếu cứ chạy theo một người không thích mình, ta có thể bỏ quên:

TOÀN BỘ THỰC TẠI CÒN LẠI.

---

14. KHÔNG PHẢI MỌI LỜI CHÊ ĐỀU XỨNG ĐÁNG MỘT GIỜ TÂM CỦA TA

Đây là một câu rất thực tế. Người lạ viết:

một dòng. Ta mất:

hai giờ. Có đáng không? Không phải vì lời ấy không quan trọng. Mà vì:

SỰ CHÚ Ý CỦA TA CŨNG CÓ GIÁ.

Đừng để bất cứ ai chỉ cần nói một câu là có thể thuê tâm mình miễn phí cả ngày. 😄

---

15. BỊ CHÊ LÀ MỘT PHÉP THỬ CỦA CÁI TÔI

Khi được khen:

cái tôi nở. Khi bị chê:

cái tôi co hoặc đánh trả. Nếu ta quan sát kỹ:

cả hai cùng cho thấy:

TÂM ĐANG ĐẶT GIÁ TRỊ CỦA MÌNH VÀO NHẬN XÉT BÊN NGOÀI.

Vậy lời chê không chỉ là phiền. Nó còn là:

MỘT TẤM GƯƠNG.

Nó chỉ ra:

"Ở đây còn chỗ mình rất cần được xác nhận."

Thấy vậy không phải tự trách. Mà là biết nơi cần tu.

---

16. TỰ TRỌNG KHÁC VỚI TỰ ÁI

Phải phân biệt. Tự trọng:

biết phẩm giá, biết điều gì mình chấp nhận, sống theo nguyên tắc. Tự ái:

hình ảnh "tôi" bị chạm, muốn lập tức bảo vệ. Tự trọng có thể nói:

"Cách nói ấy không phù hợp."

Rất bình. Tự ái nói:

"Anh biết tôi là ai không?"

Hai thứ nhìn ngoài có thể giống:

đều phản ứng. Nhưng tâm khác.

---

17. CÓ THỂ BẢO VỆ DANH DỰ MÀ KHÔNG BẢO VỆ NGÃ MẠN

Có lúc lời chê sai gây hậu quả thực tế. Ví dụ:

ảnh hưởng công việc, uy tín, an toàn, người khác bị hiểu sai. Ta cần:

đính chính. Đây không nhất thiết là chấp danh. Nếu không làm, người khác có thể bị hại. Nhưng sau khi làm đủ:

DỪNG.

Không cần đi từng nhà hỏi:

“Anh đã tin tôi chưa?”

Có một lúc phải giao phần còn lại cho:

NHÂN DUYÊN.

---

18. CÓ NHỮNG LỜI CHÊ KHÔNG CẦN TRẢ LỜI

Một người đang cố khiêu khích. Mục tiêu không phải tìm sự thật. Mà muốn:

làm mình nổi nóng. Nếu ta trả lời bằng sân:

họ đã thành công. Im lặng khi ấy có thể là:

HỘ TRÌ.

Không phải vì không có câu trả lời. Mà vì:

KHÔNG MỌI CÁNH CỬA GÕ VÀO ĐỀU CẦN MỞ.

---

19. CÓ NHỮNG LỜI CHÊ PHẢI TRẢ LỜI

Ngược lại:

một hiểu lầm ảnh hưởng lớn. Một cáo buộc cụ thể. Một người thật lòng cần giải thích. Một trách nhiệm công khai. Thì im lặng chưa chắc là trí. Vậy đừng biến:

IM LẶNG

thành một giáo điều. Phật pháp không dạy một công thức cứng. Phải xem:

DUYÊN.

---

20. TRƯỚC KHI TRẢ LỜI LỜI CHÊ, HỎI: "TÔI MUỐN LÀM RÕ HAY MUỐN THẮNG?"

Một câu này rất mạnh. Nếu muốn:

làm rõ, câu nói thường:

ngắn, có dữ kiện, đúng vấn đề. Nếu muốn:

thắng, ta dễ:

đào quá khứ, móc lỗi, hạ người, thêm mỉa mai. Vậy hãy kiểm động cơ.

LÀM RÕ KHÁC VỚI TRẢ ĐŨA.

---

21. KHÔNG CẦN CHỨNG MINH MÌNH ĐÚNG TRONG TỪNG CUỘC TRANH LUẬN

Có những cuộc:

thắng lời nhưng:

thua tâm. Nói xong:

sân hơn. Kiêu hơn. Mất giờ. Mất ngủ. Vậy phải hỏi:

“CHIẾN THẮNG NÀY CÓ ĐÁNG KHÔNG?”

Người tu không phải người không biết tranh luận. Mà là người biết:

CUỘC NÀO KHÔNG CẦN THẮNG.

---

22. LỜI CHÊ CŨNG CÓ THỂ LÀ THẦY

Một lời chê đúng:

chỉ ra chỗ mù. Một lời chê sai:

chỉ ra mức độ mình còn lệ thuộc đánh giá. Một lời chê ác:

cho cơ hội thấy sân. Một lời chê vô lý:

cho cơ hội tập xả. Vậy không phải người chê luôn là thầy theo nghĩa họ đúng. Mà:

PHẢN ỨNG CỦA TÂM TA TRƯỚC LỜI CHÊ

CÓ THỂ DẠY TA RẤT NHIỀU VỀ CHÍNH MÌNH.

---

23. CÓ KHI LỜI CHÊ LÀ CƠ HỘI RẤT QUÝ MÀ LỜI KHEN KHÔNG CHO TA

Lời khen thường dễ chịu. Ta ít nhìn mình. Lời chê làm:

đau. Và chỗ đau làm hiện:

chấp, sợ, tự ti, ngã mạn, nhu cầu được công nhận. Một người tu sâu không tìm người chê mình. Nhưng khi nó đến, có thể dùng nó như:

MỘT ĐỀ MỤC QUÁN TÂM.

---

24. ĐỪNG ÉP MÌNH “KHÔNG ĐƯỢC BUỒN”

Nếu bị chê và buồn:

biết buồn. Không cần thêm:

“Tu gì mà còn buồn?”

Đó lại là:

MŨI CHÊ THỨ HAI

DO CHÍNH MÌNH BẮN VÀO MÌNH.

Buồn đã có. Biết. Thở. Xem nội dung. Rồi xử lý. Tu không phải:

KHÔNG CÓ CẢM THỌ.

Mà:

KHÔNG ĐỂ CẢM THỌ TRỞ THÀNH ÔNG CHỦ.

---

25. CŨNG ĐỪNG LẤY “TÔI ĐANG BUỒN” ĐỂ BẮT NGƯỜI KHÁC PHẢI THU HỒI MỌI SỰ THẬT

Có lúc người góp ý nói đúng. Ta đau. Rồi:

“Anh làm tôi tổn thương.”

Có thể cách nói của họ cần sửa. Nhưng cảm giác đau của ta không tự động chứng minh:

NỘI DUNG HỌ NÓI SAI.

Phải tách hai việc:

cách nói, và:

sự thật.

26. NGƯỜI CÓ TRÍ KHÔNG LẤY LỜI KHEN LÀM GƯƠNG DUY NHẤT

Nếu chỉ tin người khen:

rất nguy hiểm. Ta cần những người có thể nói:

“Chỗ này chưa được.”

Đó là thiện hữu. Người chỉ vỗ tay không phải lúc nào cũng giúp mình. Có lúc người thương mình nhất chính là người dám:

GÓP Ý.

Miễn họ góp ý với:

thiện ý, sự thật, và đúng cách.

27. NHƯNG NGƯỜI HAY CHÊ KHÔNG TỰ ĐỘNG LÀ “THIỆN TRI THỨC”

Cũng đừng cực đoan. Có người cứ chê, hạ thấp, làm người khác mất giá trị. Không thể nói:

“Người ta đang giúp mình tu.”

Không nhất thiết. Có thể đó là:

HÀNH VI ĐỘC HẠI.

Ta vẫn có thể học từ phản ứng của mình, nhưng không vì vậy mà phải tiếp tục:

CHO PHÉP NGƯỜI KHÁC XÚC PHẠM.

Ranh giới vẫn cần.

28. CÓ THỂ NÓI: “TÔI SẼ NGHE Ý, NHƯNG KHÔNG NHẬN CÁCH XÚC PHẠM”

Đây là một câu rất trưởng thành.

“Nếu anh có góp ý, xin nói vào việc.”

“Tôi sẵn sàng nghe, nhưng không tiếp tục cuộc nói chuyện nếu có xúc phạm.”

Như vậy:

không bịt tai. Không chịu nhục. Không trả đũa. Đây là:

RANH GIỚI CÓ TRÍ.

---

29. KHI BỊ CHÊ TRÊN MẠNG

Đừng đọc bằng tâm đang nóng. Nếu cần:

đợi. Rồi phân loại:

câu hỏi? góp ý? hiểu lầm? tấn công? spam? Mỗi loại xử lý khác. Không phải mọi bình luận đều phải đi thẳng vào tim. 😄 Có bình luận chỉ cần đi thẳng vào:

NÚT ẨN.

Đó cũng có thể là hộ trì căn.

---

30. ĐỪNG ĐỌC LẠI MƯỜI LẦN MỘT CÂU ĐÃ LÀM MÌNH ĐAU

Một lần đã đủ dữ kiện. Nếu cần xử lý:

xử lý. Đọc lại chỉ để:

đau lại, thường không thêm trí. Tai nghe một lần. Mắt đọc một lần. Nhưng cửa ý có thể:

PHÁT LẠI VÔ HẠN.

Giữ tâm là biết:

KHI NÀO KHÔNG BẤM "REPLAY" TRONG ĐẦU.

---

31. BÀI THỰC HÀNH: "ĐÚNG — SAI — CẦN LÀM"

Khi bị chê, viết ba dòng:

ĐÚNG GÌ?

Có phần nào đúng?

SAI GÌ?

Có phần nào phóng đại, hiểu sai?

CẦN LÀM GÌ?

Sửa? Giải thích? Đặt ranh giới? Không trả lời? Khi có ba dòng này:

lời chê chuyển từ:

VẾT THƯƠNG MƠ HỒ

thành:

DỮ KIỆN CÓ THỂ XỬ LÝ.

---

32. BÀI THỰC HÀNH: "LỜI CHÊ ĐANG CHẠM VÀO CÁI GÌ?"

Hỏi:

"Tôi đau vì nội dung?"

“Vì sợ mất danh?”

“Vì cảm giác không được thương?”

“Vì vết cũ?”

“Vì chính tôi cũng nghi điều ấy về mình?”

Câu trả lời có thể đưa ta tới:

GỐC.

Không phải để đào tâm vô tận. Mà để thấy:

lời nói ngoài kia đang kéo đúng sợi dây nào ở trong này.

---

33. BÀI THỰC HÀNH: “NẾU CÂU NÀY KHÔNG NÓI VỀ TÔI, TÔI SẼ ĐÁNH GIÁ NÓ THẾ NÀO?”

Rất hay. Giả sử cùng câu ấy nói về một người khác. Ta có thấy:

“đúng một phần”? “quá đáng”? “vô căn cứ”? Khi bỏ chữ:

“TÔI”

ra một chút, trí dễ làm việc hơn.

---

34. BÀI THỰC HÀNH: CHỜ MỘT NHỊP TRƯỚC KHI TRẢ LỜI

Nếu không khẩn cấp:

đừng trả lời ở đỉnh cảm xúc. Đợi:

mười phút, một giờ, hoặc đến khi tâm đủ bình. Sau đó đọc lại câu trả lời mình dự định gửi. Hỏi:

“NẾU KHÔNG SÂN, TÔI CÒN MUỐN GỬI NGUYÊN CÂU NÀY KHÔNG?”

Nếu không:

sửa. Một câu hỏi nhỏ có thể cứu:

rất nhiều nghiệp miệng.

---

35. BỐN CÔNG THỨC TRƯỚC MỘT LỜI CHÊ

BẤT THIỆN CHƯA SINH

Đừng tự tìm:

bình luận, lời nói, trang, nơi mình biết chỉ để xem:

“người ta đang nói gì về tôi.”

Không cần thiết thì đừng mở cửa.

BẤT THIỆN ĐÃ SINH

Nếu sân đã lên:

không đọc lại. Không trả lời ngay. Không kể thêm cho mười người để nuôi lửa.

THIỆN CHƯA SINH

Khởi:

trí, khiêm hạ, nhẫn, từ, khả năng nhận lỗi, khả năng bảo vệ sự thật.

THIỆN ĐÃ SINH

Nếu đã bình:

giữ bình. Đừng quay lại đọc lần nữa chỉ để tự làm nóng. Nếu đã thấy phần đúng:

sửa. Nếu đã buông phần sai:

đừng nhặt lại.

---

36. NGƯỜI KHÁC CÓ THỂ CHÊ TA — NHƯNG KHÔNG THỂ TỰ ĐỘNG LẤY BÌNH AN CỦA TA

Đây là câu trả lời của chương. Họ có thể:

nói. Họ có thể:

đánh giá. Họ có thể:

hiểu sai. Họ có thể:

làm ta đau. Nhưng từ đó tới việc:

TÂM TA PHẢI SỐNG TRONG CÂU ẤY BA NGÀY

còn có nhiều mắt xích. Nếu thấy được các mắt xích:

ta bắt đầu có tự do.

---

37. BÌNH AN KHÔNG PHẢI "KHÔNG AI CHÊ"

Nếu tiêu chuẩn bình an là:

"Không ai chê tôi,"

thì bình an gần như không thể có. Đức Phật đã đặt:

NINDĀ — CHÊ

bên cạnh:

PASAṂSĀ — KHEN.

Hai ngọn gió. Cuộc đời có cả hai. Không thể xin:

“Cho tôi chỉ có gió khen.”

Ngay cả khi được, ta lại sợ:

MAI HẾT KHEN.

Vậy con đường không phải sửa gió. Mà:

LÀM TÂM BỚT BAY THEO GIÓ.

---

38. TẢNG ĐÁ TRONG PHÁP CÚ KHÔNG PHẢI MỘT TRÁI TIM LẠNH

Đây là điều rất quan trọng. Một người không dao động bởi khen chê không phải:

không thương. không lắng nghe. không sửa. Mà chính vì bớt bị cái tôi kéo, họ có thể nghe:

SẠCH HƠN.

Có lỗi:

sửa. Không lỗi:

thôi. Không cần diễn thêm một vở kịch về:

“giá trị của tôi.”

Đó là:

TÂM VỮNG MÀ KHÔNG CỨNG.

Hãy nhớ:

LỜI CHÊ LÀ THÔNG TIN — KHÔNG PHẢI BẢN ÁN.

LỜI CHÊ ĐÚNG — LẤY ĐỂ SỬA.

LỜI CHÊ SAI — XỬ LÝ NẾU CẦN, RỒI ĐỂ NÓ ĐI.

LỜI CHÊ ÁC Ý — GIỮ RANH GIỚI, KHÔNG CẦN GIỮ ĐỘC.

Và quan trọng nhất:

KHÔNG ĐỂ GIÁ TRỊ CỦA MÌNH ĐƯỢC QUYẾT ĐỊNH MỖI NGÀY BỞI MIỆNG NGƯỜI KHÁC.

Ta không cần biến thành đá. Ta chỉ cần học từ tảng đá:

GIÓ THỔI QUA

MÀ GỐC KHÔNG PHẢI ĐI THEO GIÓ.

---

40. NHƯNG CÒN MỘT CHUYỆN ĐAU HƠN LỜI CHÊ

Lời chê đã khó. Nhưng có một việc còn khó hơn:

BỊ HIỂU LẦM.

Bởi khi bị chê, ta có thể biết:

“Họ không thích việc tôi làm.”

Nhưng khi bị hiểu lầm, ta có cảm giác:

“Người ta đang nhìn một con người không phải mình.”

Và tâm rất muốn:

giải thích. Giải thích thêm. Giải thích nữa. Cho đến khi:

mọi người phải hiểu. Nhưng:

CÓ PHẢI MỌI HIỂU LẦM ĐỀU PHẢI ĐƯỢC GIẢI THÍCH?

KHI NÀO NÊN NÓI?

KHI NÀO NÊN IM?

VÀ CÓ THỂ SỐNG BÌNH AN DÙ VẪN CÒN NGƯỜI HIỂU SAI MÌNH KHÔNG?

Đó chính là chương tiếp theo:

CHƯƠNG 21

BỊ HIỂU LẦM — CÓ NHẤT THIẾT PHẢI GIẢI THÍCH CHO TẤT CẢ MỌI NGƯỜI?

Có một nỗi đau rất lạ. Mình làm một việc với một ý. Người khác lại hiểu thành một ý khác. Mình không có ác ý. Họ nghĩ mình có. Mình im vì không muốn tranh. Họ cho rằng:

“Không trả lời được.”

Mình giải thích. Họ nói:

“Có tật giật mình.”

Mình làm nhiều. Người ta nói:

“Thích thể hiện.”

Mình ít xuất hiện. Người ta nói:

“Xa cách.”

Đến một lúc, ta mệt đến mức nghĩ:

“RỐT CUỘC TÔI PHẢI SỐNG THẾ NÀO THÌ NGƯỜI TA MỚI KHÔNG HIỂU SAI?”

Có lẽ đây chính là lúc cần nghe một lời rất tỉnh của Đức Phật.

1. LỜI KINH NỀN — KHÔNG AI TRÊN ĐỜI HOÀN TOÀN KHÔNG BỊ CHÊ

Trong **Kinh Pháp Cú — Dhammapada, kệ 227–230**, thuộc **Nguồn Kinh Nguyên thủy**, Đức Phật nói với Atula. Ý chính của kệ 227 là: Chuyện này không phải mới có hôm nay. Người ngồi im cũng bị chê; người nói nhiều cũng bị chê; người nói vừa phải cũng bị chê. Trên đời không có ai hoàn toàn không bị chê. Kệ tiếp theo nói thêm:

XƯA KHÔNG CÓ,

NAY KHÔNG CÓ,

VÀ TƯƠNG LAI CŨNG KHÔNG CÓ

MỘT NGƯỜI HOÀN TOÀN CHỈ BỊ CHÊ HOẶC HOÀN TOÀN CHỈ ĐƯỢC KHEN.

Điều này rất quan trọng. Đức Phật không hứa:

“Tu tốt rồi ai cũng hiểu mình.”

Ngài không hứa:

“Sống đúng rồi sẽ không ai nói.”

Ngài chỉ cho ta thấy:

KHEN CHÊ LÀ MỘT THỰC TẠI CỦA ĐỜI SỐNG CON NGƯỜI.

Cho nên người tu cần học cách:

sống ngay thẳng, sửa khi sai, giải thích khi cần, nhưng không xây bình an của mình trên điều kiện:

“MỌI NGƯỜI PHẢI HIỂU TÔI.”

2. BỊ HIỂU LẦM ĐAU Ở CHỖ NÀO?

Một lời chê đã đau. Nhưng hiểu lầm có thêm một lớp:

“HỌ ĐANG NHÌN MỘT CON NGƯỜI KHÔNG PHẢI LÀ TÔI.”

Ta muốn chạy tới sửa hình ảnh ấy.

“Này, tôi không phải như vậy.”

“Không, ý tôi không phải thế.”

“Chuyện thật sự là thế này.”

Việc giải thích có lúc hoàn toàn đúng. Nhưng nếu tâm bắt đầu nghĩ:

“TÔI PHẢI SỬA HẾT MỌI HÌNH ẢNH SAI VỀ MÌNH TRONG ĐẦU NGƯỜI KHÁC,”

thì ta nhận một công việc:

KHÔNG BAO GIỜ LÀM XONG.

---

3. TẠI SAO KHÔNG THỂ LÀM XONG?

Bởi mỗi người nhìn ta qua:

kinh nghiệm của họ, ký ức của họ, tưởng của họ, niềm tin của họ, thành kiến của họ, thông tin họ có, và tâm trạng của họ lúc ấy. Cùng một hành vi:

người thương ta hiểu một kiểu. Người không ưa ta hiểu một kiểu. Người biết đủ bối cảnh hiểu một kiểu. Người chỉ thấy một đoạn hiểu một kiểu. Vậy:

TA KIỂM SOÁT ĐƯỢC HÀNH VI CỦA MÌNH.

Nhưng:

KHÔNG THỂ KIỂM SOÁT HOÀN TOÀN CÁCH HÀNH VI ẤY ĐƯỢC TẠO THÀNH TRONG TÂM NGƯỜI KHÁC.

4. HIỂU LẦM LÀ MỘT VÍ DỤ RẤT RÕ CỦA SAÑÑĀ — TƯỞNG

Ở những chương trước, ta đã học:

saññā không chỉ là "tưởng tượng." Nó là khả năng:

nhận diện, đánh dấu, nhận ra, gọi tên. Nhưng nhận diện hiện tại luôn có thể bị ảnh hưởng bởi:

dấu cũ. Người từng bị phản bội có thể rất nhạy với:

im lặng. Người từng bị lừa dễ nghi:

lời hứa. Người đã không thích mình có thể diễn giải một hành vi trung tính theo hướng xấu. Vậy khi bị hiểu lầm, đôi khi ta không chỉ đang đối diện với:

VIỆC MÌNH ĐÃ LÀM.

Ta còn đang đối diện với:

CẢ MỘT LỊCH SỬ NHẬN THỨC TRONG TÂM NGƯỜI KIA.

Không thể giải thích hết trong một câu.

5. GIẢI THÍCH LÀ MỘT HÀNH ĐỘNG — KHÔNG PHẢI MỘT NGHĨA VỤ VÔ HẠN

Điều này cần thật rõ. Có lúc:

nên giải thích. Có lúc:

phải giải thích. Nhưng không có nghĩa:

PHẢI GIẢI THÍCH MÃI CHO ĐẾN KHI NGƯỜI KIA ĐỒNG Ý.

Giải thích có điểm dừng. Ta trình bày:

sự việc, ý định, dữ kiện. Sau đó người kia:

tin, không tin, cần thời gian, hay cố tình không tin, đã sang một phần khác.

6. KHI NÀO NÊN GIẢI THÍCH?

Một nguyên tắc rất thực tế:

GIẢI THÍCH KHI SỰ HIỂU LẦM ẢNH HƯỞNG ĐẾN TRÁCH NHIỆM, SỰ THẬT HOẶC GÂY HẠI THỰC TẾ.

Ví dụ:

một người hiểu sai một lời hứa quan trọng. Giải thích. Một thông tin sai đang ảnh hưởng đến công việc. Giải thích. Một cáo buộc không đúng có thể gây tổn hại cho người khác. Đính chính. Một người thân hiểu sai và mối quan hệ đáng được gìn giữ. Nói chuyện. Đây không phải chấp. Đó có thể là:

TRÁCH NHIỆM.

7. KHI NÀO CÓ THỂ KHÔNG GIẢI THÍCH?

Nếu một người:

không hỏi để hiểu, mà hỏi để bắt lỗi. Ta đã nói rõ nhiều lần. Họ liên tục xoay lời. Không có hậu quả thực tế cần xử lý. Câu chuyện chỉ còn là:

TRANH ĐẤU ĐỂ BUỘC HỌ PHẢI CÔNG NHẬN MÌNH.

Khi ấy:

dừng có thể khôn hơn.

8. CÓ NGƯỜI KHÔNG THIẾU THÔNG TIN — HỌ CHỈ KHÔNG MUỐN HIỂU

Đây là sự thật hơi khó chịu. Ta thường nghĩ:

“Nếu tôi giải thích kỹ thêm chút nữa, họ sẽ hiểu.”

Không chắc. Có người thiếu dữ kiện. Đưa dữ kiện:

họ hiểu. Có người bị thành kiến. Đưa dữ kiện:

họ vẫn giữ kết luận cũ. Có người đang sân. Tâm đang sân thường không đi tìm:

SỰ THẬT.

Nó đi tìm:

BẰNG CHỨNG CHO CÁI NÓ ĐANG MUỐN TIN.

Vậy một phần của trí là biết:

MÌNH ĐANG NÓI VỚI NGƯỜI MUỐN HIỂU

HAY NGƯỜI CHỈ MUỐN THẮNG.

---

9. CÀNG GIẢI THÍCH CÓ KHI CÀNG RỐI

Ta viết một đoạn. Họ bắt một chữ. Ta giải thích chữ ấy. Họ kéo sang chuyện khác. Ta giải thích chuyện khác. Cuối cùng:

từ một hiểu lầm nhỏ thành:

HỒ SƠ BA MƯƠI TRANG. 😄

Trong đầu ta nghĩ:

“Chỉ cần nói thêm đoạn nữa thôi.”

Không. Có khi đoạn nữa chỉ tạo thêm:

mười điểm mới để tranh. Cho nên trí không chỉ biết:

nói gì. Trí còn biết:

KHI NÀO ĐỦ.

10. CÓ MỘT CÁI BẪY: GIẢI THÍCH ĐỂ ĐƯỢC THƯƠNG

Đôi khi ngoài mặt ta nói:

“Tôi muốn làm rõ.”

Nhưng sâu hơn:

“Tôi muốn họ vẫn thích tôi.”

Nếu người đó không thích, tâm rất khó chịu. Ta giải thích thêm. Không phải vì sự thật còn thiếu. Mà vì:

MÌNH CHƯA CHỊU ĐƯỢC CẢM GIÁC BỊ MỘT NGƯỜI NGHĨ XẤU.

Thấy được chỗ này rất quý.

11. KHÔNG PHẢI AI CŨNG CẦN THÍCH TA

Nghe thì đơn giản. Nhưng sống được rất khó. Một đời người có thể gặp:

hàng ngàn người. Mỗi người có:

gu, quan điểm, kỳ vọng, kinh nghiệm. Không thể nào một con người thật:

làm vừa ý tất cả. Nếu cố:

ta bắt đầu sửa mình theo:

ÁNH MẮT TỪNG NGƯỜI.

Cuối cùng không biết:

mình đang sống theo giới, theo trí, hay theo:

NỖI SỢ BỊ KHÔNG THÍCH.

---

12. SỐNG ĐÚNG QUAN TRỌNG HƠN ĐƯỢC HIỂU ĐÚNG — NHƯNG KHÔNG PHẢI VÌ VẬY MÀ BỎ TRUYỀN THÔNG

Câu này phải giữ hai vế. Một:

SỐNG ĐÚNG QUAN TRỌNG HƠN.

Hai:

KHI CẦN VẪN PHẢI NÓI RÕ.

Nếu chỉ giữ vế một:

có thể thành:

“Muốn hiểu sao thì hiểu.”

Thiếu trách nhiệm. Nếu chỉ giữ vế hai:

thành:

chạy cả đời giải thích. Vậy đường giữa là:

SỐNG CHO ĐÚNG.

NÓI CHO RÕ KHI CẦN.

RỒI CHẤP NHẬN RẰNG KHÔNG PHẢI AI CŨNG SẼ HIỂU.

---

13. “TÔI BIẾT TÂM TÔI” CŨNG KHÔNG PHẢI LÚC NÀO ĐỦ

Có một kiểu tự vệ:

“Tôi biết tôi không có ý xấu là được.”

Không hoàn toàn. Ý mình quan trọng. Nhưng hậu quả cũng quan trọng. Có thể ta không có ý làm người khác đau, nhưng cách nói vẫn làm đau. Nếu họ góp ý:

cần nghe. Vậy:

Ý ĐỊNH KHÔNG XÓA HẬU QUẢ.

Nhưng:

HẬU QUẢ CŨNG KHÔNG TỰ ĐỘNG CHỨNG MINH TA CÓ ÁC Ý.

Hai điều phải cùng được nhìn.

---

14. CÓ NHỮNG HIỂU LẦM DO CHÍNH TA NÓI KHÔNG RÕ

Đừng vội đổ hết cho người khác. Ta có thể:

nói thiếu, nói mập mờ, nói lúc người nghe không đủ bối cảnh, dùng từ dễ hiểu hai nghĩa. Vậy khi bị hiểu sai:

hỏi:

“CÓ PHẦN NÀO DO TÔI TRÌNH BÀY CHƯA RÕ KHÔNG?”

Nếu có:

sửa. Đây là khiêm hạ.

---

15. CÓ NHỮNG HIỂU LẦM KHÔNG PHẢI LỖI CỦA AI

Hai người có:

hai nền văn hóa, hai trải nghiệm, hai cách sử dụng từ. Một câu nói:

người này nghĩ bình thường, người kia thấy lạnh. Không phải lúc nào cũng cần tìm:

“AI SAI?”

Có lúc chỉ cần nói:

“À, chúng ta đang hiểu khác nhau.”

Đủ.

16. KHÔNG PHẢI MỌI HIỂU LẦM ĐỀU CẦN MỘT THỦ PHẠM

Đây là điều giúp quan hệ nhẹ đi rất nhiều. Nếu cứ có hiểu nhầm là phải có người:

xấu, sai, thiếu tôn trọng, thì mỗi chuyện nhỏ thành:

xung đột đạo đức. Có khi chỉ là:

THIẾU THÔNG TIN.

Thêm thông tin. Xong. Không cần biến nó thành:

“Anh lúc nào cũng…”

17. KHI NGƯỜI KHÁC HIỂU SAI, ĐỪNG LẬP TỨC HIỂU SAI LẠI HỌ

Người kia hiểu sai mình. Tâm lập tức:

“Họ cố tình.”

Chưa chắc. Họ có thể:

thiếu dữ liệu, nghe qua người khác, đọc sai ngữ cảnh. Nếu chưa biết động cơ, hãy nói:

“HỌ ĐANG HIỂU SAI.”

Đừng tự động thêm:

“HỌ CỐ Ý HẠI TÔI.”

Đó là cách ta dùng chính điều mình ghét ở họ:

HIỂU LẦM.

để hiểu lầm lại họ.

---

18. “TÔI KHÔNG BIẾT HỌ CỐ Ý HAY KHÔNG” CÓ THỂ LÀ CÂU TRẢ LỜI ĐÚNG NHẤT

Như chương trước đã nói:

có lúc:

“Tôi không biết”

là trí. Đừng gấp lấp khoảng trống. Nếu chưa có bằng chứng:

giữ nó ở:

CHƯA BIẾT.

Điều này bảo vệ tâm khỏi:

sân không cần thiết.

---

19. KHI PHẢI GIẢI THÍCH — HÃY GIẢI THÍCH SỰ VIỆC, ĐỪNG XÉT XỬ CON NGƯỜI

Thay vì:

“Anh lúc nào cũng suy diễn.”

Nói:

“Chỗ này ý tôi là…”

Thay vì:

“Anh cố tình hiểu sai.”

Nói:

“Thông tin đó chưa đầy đủ; phần còn lại là…”

Cách thứ nhất mở thêm chiến tuyến. Cách thứ hai đi vào:

VẤN ĐỀ.

20. MỘT LỜI GIẢI THÍCH TỐT THƯỜNG NGẮN HƠN MỘT LỜI TỰ BÀO CHỮA

Tự bào chữa thường:

dài, dồn dập, muốn chứng minh mình tốt. Giải thích tốt:

đi thẳng vào:

dữ kiện, ý nghĩa, trách nhiệm. Ví dụ:

“Tôi đã nói câu ấy. Ý của tôi là thế này. Cách nói có thể khiến anh hiểu khác; chỗ đó tôi xin nhận.”

Rõ. Không cần:

VIẾT TIỂU SỬ TỪ NĂM MƯỜI HAI TUỔI ĐỂ CHỨNG MINH MÌNH LÀ NGƯỜI TỐT. 😄

---

21. CÓ THỂ XIN LỖI VÌ CÁCH NÓI MÀ KHÔNG NHẬN MỘT ĐỘNG CƠ MÌNH KHÔNG CÓ

Đây là kỹ năng quan trọng. Ví dụ:

“Tôi xin lỗi vì cách nói đó làm anh cảm thấy bị xem nhẹ. Tôi không có ý coi thường anh.”

Hai điều cùng tồn tại:

hậu quả cần nhận, động cơ cần nói đúng. Không phải hoặc:

“tất cả là lỗi tôi”

hoặc:

“tôi không có ý nên tôi chẳng sai gì.”

Trí có thể giữ:

HAI MẶT.

---

22. CÓ THỂ KHÔNG ĐƯỢC TIN SAU KHI ĐÃ NÓI THẬT

Đây mới là chỗ khó. Ta giải thích. Nói thật. Người kia nói:

“Tôi không tin.”

Lúc này phải làm sao? Nếu có bằng chứng cần đưa:

đưa. Nếu có trách nhiệm cần hoàn thành:

làm. Sau đó:

KHÔNG THỂ CƯỠNG BỨC NIỀM TIN CỦA NGƯỜI KHÁC.

Ta không có chìa khóa đi vào đầu họ mà xoay:

“Tin tôi.”

Đây là lúc:

XẢ.

---

23. XẢ KHÔNG CÓ NGHĨA MẶC KỆ

Pāli:

upekkhā — xả. Trong nghĩa tu tập, không nên hiểu đơn giản là:

“kệ.”

Xả là:

tâm quân bình, thấy có những điều thuộc phạm vi mình, và có những điều vượt phạm vi mình. Phần mình:

SỐNG ĐÚNG.

NÓI ĐÚNG.

SỬA ĐÚNG.

Phần người khác:

HỌ TIẾP NHẬN THẾ NÀO.

Không hoàn toàn nằm trong tay ta.

---

24. NỖI KHỔ TĂNG KHI TA MUỐN KIỂM SOÁT PHẦN KHÔNG THUỘC MÌNH

Ta có thể nói:

“Tôi đã không lấy món ấy.”

Nhưng không thể buộc:

“Anh phải tin ngay.”

Ta có thể nói:

“Tôi không có ý đó.”

Không thể buộc:

“Anh phải cảm thấy yên ngay.”

Ta có thể xin lỗi. Không thể buộc:

“Anh phải tha ngay.”

Phần thứ hai:

CÓ NHÂN DUYÊN RIÊNG CỦA NÓ.

Trí là biết dừng đúng biên.

25. CÓ NHỮNG HIỂU LẦM CHỈ THỜI GIAN MỚI SỬA ĐƯỢC

Lời giải thích có giới hạn. Nhưng cách sống lâu dài có sức nặng. Nếu ai nghĩ ta:

không đáng tin, một bài giải thích chưa chắc đổi họ. Nhưng:

một năm giữ lời, hai năm sống nhất quán, có thể nói nhiều hơn. Có những điều không cần:

GIẢI THÍCH THÊM.

Cần:

SỐNG TIẾP.

26. ĐỨC HẠNH LÀ MỘT LỜI GIẢI THÍCH DÀI HƠI

Đây là một nguyên tắc đẹp. Ta không cần mỗi ngày nói:

“Xin tin tôi là người có giới.”

Hãy:

giữ giới. Không cần nói:

“Tôi sống chân thành.”

Hãy:

sống chân thành. Không cần chạy theo mọi lời đồn. Thời gian sẽ không sửa tất cả. Nhưng đời sống nhất quán tạo:

CHỨNG CỨ SỐNG.

27. CŨNG ĐỪNG ẢO TƯỞNG RẰNG SỐNG TỐT RỒI SẼ KHÔNG AI HIỂU SAI

Trở lại Pháp Cú. Người im:

bị chê. Người nói nhiều:

bị chê. Người nói vừa:

cũng bị chê. Điều này không có nghĩa:

“ai nói gì mặc họ.”

Mà để ta thôi một ảo tưởng rất nặng:

“NẾU TÔI ĐỦ TỐT, TẤT CẢ MỌI NGƯỜI SẼ CÔNG NHẬN.”

Không. Ngay cả sự đánh giá của thế gian cũng:

không đồng nhất.

---

28. KHEN VÀ CHÊ ĐỀU KHÔNG PHẢI TIÊU CHUẨN CUỐI CÙNG CỦA ĐỨC HẠNH

Pháp Cú 229–230 chuyển từ chuyện:

ai cũng có thể bị chê sang một điểm quan trọng:

người có trí cần được xem xét qua:

HẠNH KIỂM

TRÍ

VÀ ĐỨC HẠNH.

Nghĩa là không phải:

“Đừng quan tâm ai nói gì.”

Mà là:

HÃY QUAN TÂM ĐẾN TIÊU CHUẨN ĐÚNG.

Người có trí quan sát:

lâu dài. Không phán chỉ từ:

một lời đồn, một lát cắt, một cơn cảm xúc.

---

29. TA CŨNG NÊN ĐÁNH GIÁ NGƯỜI KHÁC NHƯ VẬY

Đây là chiều ngược lại rất quan trọng. Mình ghét bị hiểu lầm. Vậy:

ĐỪNG HIỂU LẦM NGƯỜI KHÁC QUÁ NHANH.

Nghe một chuyện:

đừng kết án ngay. Thấy một đoạn video:

đừng nghĩ đã biết toàn bộ. Một người nói một câu:

đừng dựng cả nhân cách của họ. Người tu muốn được công bằng:

cũng phải học:

CÔNG BẰNG VỚI NGƯỜI.

---

30. NẾU CHƯA NGHE HAI PHÍA — BIẾT RẰNG MÌNH CHƯA BIẾT HẾT

Một lời kể chỉ là:

một lời kể. Có thể thật. Có thể thiếu. Có thể bị cảm xúc làm lệch. Đặc biệt trong:

mâu thuẫn, gia đình, cộng đồng, mạng xã hội. Đừng vội biến:

“TÔI NGHE”

thành:

“SỰ THẬT LÀ.”

Đây cũng là giữ tâm.

---

31. ĐỪNG GIẢI THÍCH CHO ĐÁM ĐÔNG KHI CHỈ MỘT NGƯỜI CẦN ĐƯỢC NÓI

Có chuyện giữa:

hai người. Nhưng vì muốn chứng minh mình đúng, ta kể:

mười người. Đăng:

một bài. Rồi một việc riêng biến thành:

MỘT SỰ KIỆN CỘNG ĐỒNG.

Có khi rất không cần. Nếu giải quyết được trực tiếp:

hãy ưu tiên trực tiếp. Đừng tuyển khán giả cho:

MÂU THUẪN.

---

32. NHƯNG CÓ NHỮNG TRƯỜNG HỢP PHẢI ĐÍNH CHÍNH CÔNG KHAI

Nếu hiểu lầm đã được:

phổ biến công khai và gây ảnh hưởng đáng kể, một đính chính công khai có thể cần. Nhưng ngay cả lúc đó:

tập trung vào:

SỰ THẬT.

Không biến đính chính thành:

CHIẾN DỊCH HẠ NGƯỜI.

Có thể rất cứng về dữ kiện, nhưng không cần ác ý.

---

33. NGƯỜI TU KHÔNG NHẤT THIẾT PHẢI "THẮNG CÂU CHUYỆN"

Đây là điều rất khó trong thời đại mạng xã hội. Ai kể trước? Ai được tin? Ai có nhiều người ủng hộ? Tâm rất muốn:

THẮNG CÂU CHUYỆN.

Nhưng sự thật không luôn được quyết định bằng:

số người bấm thích. Có lúc người tu làm đủ:

đính chính, đưa dữ kiện, rồi:

DỪNG.

Không mang đời mình vào một trận chiến truyền thông vô tận.

---

34. BỊ HIỂU LẦM CÓ THỂ CHẠM MỘT NỖI SỢ RẤT SÂU: "TÔI SẼ BỊ BỎ RƠI"

Đây là tầng khác. Không phải ai cũng đau vì danh. Có người đau vì:

"Nếu họ nghĩ xấu, họ sẽ rời tôi."

Vậy dưới nhu cầu giải thích có thể là:

SỢ MẤT TÌNH THƯƠNG.

Nếu thấy được, ta sẽ bớt xử lý bằng tranh luận, và bắt đầu chăm:

NỖI SỢ.

---

35. KHÔNG THỂ GIỮ MỌI QUAN HỆ BẰNG CÁCH LUÔN LÀM NGƯỜI KHÁC HIỂU MÌNH THEO Ý MÌNH

Một quan hệ lành mạnh phải có khả năng:

hỏi lại, nghe, sửa hiểu lầm. Nếu chỉ cần một hiểu lầm là:

kết án, cắt, không cho giải thích, thì đó là một vấn đề của chính quan hệ ấy. Ta có thể cố gắng. Nhưng:

KHÔNG THỂ MỘT MÌNH LÀM CÔNG VIỆC CỦA HAI PHÍA.

---

36. ĐỪNG BIẾN "NGƯỜI TA HIỂU LẦM TÔI" THÀNH DANH TÍNH

Có người bị oan một lần. Rồi sống nhiều năm với:

"Tôi là người luôn bị hiểu lầm."

Từ đó chuyện nào cũng đi qua bộ lọc:

"Lại không ai hiểu tôi."

Cẩn thận. Một biến cố không cần trở thành:

CĂN CƯỚC.

Có người hiểu sai ta. Không có nghĩa:

KHÔNG AI HIỂU TA.

---

37. CŨNG ĐỪNG LẤY "KHÔNG AI HIỂU TÔI" ĐỂ ĐÓNG CỬA

Có thể ta chưa:

nói rõ. Hoặc chưa cho người khác đủ cơ hội. Tâm bị tổn thương dễ nói:

"Thôi, khỏi nói."

Đôi khi im đúng. Nhưng đôi khi chỉ là:

SỢ BỊ HIỂU SAI LẦN NỮA.

Trí phải xem từng trường hợp.

---

38. BÀI THỰC HÀNH: “HIỂU LẦM NÀY CẦN XỬ LÝ ĐẾN MỨC NÀO?”

Hỏi bốn câu:

MỘT

Có ảnh hưởng thực tế không?

HAI

Người này có thật sự cần hiểu không?

BA

Tôi đã nói đủ rõ chưa?

BỐN

Nếu nói thêm, có thêm thông tin mới không — hay chỉ lặp lại vì muốn được tin?
Bốn câu này giúp xác định:

ĐIỂM DỪNG.

---

39. BÀI THỰC HÀNH: “PHẦN TÔI — PHẦN HỌ”

Chia một tờ giấy làm hai.

PHẦN TÔI

Sự thật tôi biết. Việc tôi đã làm. Điều cần sửa. Lời cần nói. Trách nhiệm cần chịu.

PHẦN HỌ

Họ có tin không. Họ có tha không. Họ có đổi ý không. Họ có thích mình không. Nhìn hai cột. Tâm sẽ thấy:

MÌNH ĐÃ ÔM RẤT NHIỀU VIỆC KHÔNG THUỘC QUYỀN ĐIỀU KHIỂN CỦA MÌNH.

---

40. BÀI THỰC HÀNH: GIẢI THÍCH MỘT LẦN CHO RÕ

Nếu người kia thiện chí:

nói rõ. Không vòng. Không mỉa. Không kể tội cũ. Có thể dùng ba phần:

SỰ VIỆC LÀ GÌ.

Ý CỦA TÔI LÀ GÌ.

PHẦN NÀO TÔI CẦN CHỊU TRÁCH NHIỆM.

Rồi nghe họ. Giải thích không phải:

đọc diễn văn. Cũng cần:

NGHE.

---

41. BÀI THỰC HÀNH: SAU KHI ĐÃ NÓI ĐỦ — TẬP KHÔNG NÓI THÊM

Đây mới khó. 😄 Tâm sẽ nói:

“Thêm một tin nữa.”

“Giải thích chỗ này nữa.”

“Gửi thêm bằng chứng này nữa.”

Hỏi:

“CÓ THÔNG TIN MỚI KHÔNG?”

Nếu không:

dừng. Đây là một hình thức:

XẢ.

---

42. BỐN CÔNG THỨC TRƯỚC MỘT SỰ HIỂU LẦM

BẤT THIỆN CHƯA SINH

Trước khi nói chuyện quan trọng:

nói rõ, đủ bối cảnh, đúng lúc. Đừng cố tình dùng lời mập mờ rồi mong người khác tự hiểu.

BẤT THIỆN ĐÃ SINH

Nếu sân, tự ái, lo sợ đã lên:

đừng giải thích trong hoảng. Dừng. Sắp xếp dữ kiện. Đừng biến đính chính thành công kích.

THIỆN CHƯA SINH

Khởi:

chân thật, khiêm hạ, nhẫn, khả năng lắng nghe, can đảm nhận phần sai, và xả đối với phần ngoài tầm tay.

THIỆN ĐÃ SINH

Nếu đã nói rõ:

giữ sự bình tĩnh. Nếu quan hệ đã mở lại:

nuôi sự tin cậy bằng đời sống nhất quán. Nếu đã buông phần không kiểm soát:

đừng quay lại nhặt nó mỗi đêm.

Ta không cần:

GIẢI THÍCH CHO TẤT CẢ MỌI NGƯỜI.

Nhưng cũng không nên lấy đó làm cớ:

KHÔNG GIẢI THÍCH CHO AI.

Trí biết:

khi nào nói. Nói cho ai. Nói bao nhiêu. Và:

khi nào đủ. Hãy nhớ:

SỰ THẬT CẦN ĐƯỢC BẢO VỆ.

TRÁCH NHIỆM CẦN ĐƯỢC THỰC HIỆN.

HIỂU LẦM CẦN ĐƯỢC LÀM RÕ KHI CẦN.

Nhưng:

BÌNH AN KHÔNG THỂ PHỤ THUỘC VÀO VIỆC MỌI NGƯỜI ĐỀU PHẢI CÓ CÙNG MỘT HÌNH ẢNH ĐẸP VỀ TA.

Đức Phật đã nhắc từ rất lâu:

người im cũng bị chê, người nói nhiều cũng bị chê, người nói vừa phải cũng bị chê. Vậy điều cần tu không phải là nghệ thuật:

KHÔNG BAO GIỜ BỊ HIỂU SAI.

Mà là nghệ thuật:

44. TỰ DO KHÔNG PHẢI "AI CŨNG HIỂU TÔI"

Tự do là:

TÔI KHÔNG CẦN PHẢN BỘI SỰ THẬT CỦA MÌNH CHỈ ĐỂ ĐƯỢC HIỂU.

Tôi có thể:

giải thích. Xin lỗi. Sửa. Đính chính. Nhưng nếu đã làm đủ, tôi không cần chạy tiếp. Một người vẫn có thể hiểu sai. Và tôi vẫn có thể:

ăn một bữa cơm bình thường, ngủ một giấc, làm việc, tu, thương người, và đi tiếp. Đó là lúc:

HIỂU LẦM KHÔNG CÒN CÓ QUYỀN GIỮ CUỘC ĐỜI TA LẠI.

45. NHƯNG CÒN MỘT CÂU HỎI KHÓ HƠN

Giả sử người kia không chỉ:

hiểu lầm. Họ thật sự:

đã làm mình đau. Ta biết chuyện đã xảy ra. Có lỗi thật. Có hậu quả thật. Lúc này người ta thường nói:

"THA THỨ ĐI."

Nhưng:

tha thứ là gì? Có phải tha thứ nghĩa là:

cho qua tất cả? Phải quên? Phải thân lại? Phải tin lại? Phải cho người ấy một cơ hội nữa? Nếu không làm như vậy thì:

có phải chưa tu? Không. Và đây là một trong những chỗ Phật pháp cần được nói thật rõ:

THA THỨ KHÔNG ĐỒNG NGHĨA DUNG TÚNG.

Ta có thể không nuôi thù, nhưng vẫn giữ ranh giới. Có thể không trả đũa, nhưng vẫn để người làm sai chịu trách nhiệm. Có thể buông độc trong lòng, nhưng không nhất thiết trao lại:

CHÌA KHÓA CỦA CÁNH CỬA ĐÃ TỪNG BỊ PHÁ.

Đó chính là chương kế tiếp:

CHƯƠNG 22

THA THỨ NHƯNG KHÔNG DUNG TÚNG

Có một câu người ta nói rất nhiều:

“THA THỨ ĐI.”

Nghe thì đẹp. Nhưng nếu nói không kỹ, câu ấy có thể làm một người đang đau:

đau thêm. Bị phản bội:

“Tha đi.”

Bị xúc phạm:

“Tha đi.”

Bị lừa:

“Tha đi.”

Bị làm tổn thương nhiều lần:

“Tu rồi thì phải tha.”

Rồi người bị đau bắt đầu nghĩ:

“Nếu tôi chưa thể tha, có phải tôi tu kém không?”

Không nên nói Phật pháp như vậy. Bởi trước khi hỏi:

“TÔI ĐÃ THA CHƯA?”

ta phải hỏi:

“THA LÀ GÌ?”

Nếu không định nghĩa rõ, ta có thể trộn lẫn rất nhiều chuyện:

buông oán, quên, tin lại, thân lại, cho cơ hội lại, xóa hậu quả, bỏ ranh giới, không truy cứu trách nhiệm. Những điều ấy:

KHÔNG PHẢI MỘT.

---

1. KINH NGUYÊN THỦY KHÔNG CHỈ NÓI “ĐỪNG GIẬN” — MÀ CÒN CHỈ CÁCH XỬ LÝ OÁN HẬN

Trong **Tăng Chi Bộ — Aṅguttara Nikāya 5.161, Paṭhama Āghātapaṭivinaya Sutta**, thuộc **Nguồn Kinh Nguyên thủy**, Đức Phật dạy năm phương pháp để làm lắng dịu oán giận đối với một người. Năm cách ấy, dịch ý, gồm:

- tu tập **từ** đối với người ấy; tu tập bi đối với người ấy; tu tập xả đối với người ấy; không tiếp tục chú ý đến người ấy khi việc chú ý chỉ nuôi oán; quán rằng người ấy là chủ nhân và thừa tự của nghiệp mình. Đây là một đoạn kinh rất quý. Bởi Đức Phật không bảo:

“CỨ NGHĨ MÌNH KHÔNG GIẬN LÀ ĐƯỢC.”

Ngài cho thấy có nhiều cách làm việc với oán giận. Có lúc dùng:

từ. Có lúc:

bi. Có lúc:

xả. Có lúc:

KHÔNG TIẾP TỤC ĐEM NGƯỜI ẤY VÀO TÂM.

Và có lúc phải nhớ:

MỖI NGƯỜI CHỊU TRÁCH NHIỆM VỀ HÀNH NGHIỆP CỦA CHÍNH MÌNH.

Đó đã là một nền rất mạnh để hiểu:

BUÔNG OÁN KHÔNG CÓ NGHĨA BUÔNG NHÂN QUẢ. (

SuttaCentral)

---

2. “ĀGHĀTA” LÀ GÌ?

Trong tựa kinh:

āghāta có thể được hiểu theo ngữ cảnh là:

oán, bực tức, hiềm hận, sự chống đối mang tính thù nghịch. paṭivinaya mang nghĩa:

làm lắng xuống, loại bỏ, điều phục. Vậy āghātapaṭivinaya có thể hiểu thực hành là:

ĐIỀU PHỤC OÁN HẬN.

Điều đáng chú ý:

Đức Phật đang xử lý:

TÂM CỦA NGƯỜI ĐANG OÁN.

Không phải nói:

“Người kia không sai.”

Hai chuyện hoàn toàn khác.

3. NGƯỜI KIA CÓ THỂ THẬT SỰ ĐÃ SAI

Phật pháp không cần sửa sự thật để tạo hòa bình giả. Nếu một người:

lừa, phản bội, xúc phạm, gây thiệt hại, hành xử bất thiện, thì có thể nói:

“VIỆC ĐÓ SAI.”

Không cần:

“Chắc tại nghiệp của mình nên thôi.”

Không cần:

“Người tu thì không được thấy lỗi.”

Không. Thấy một hành vi bất thiện là bất thiện có thể chính là:

CHÁNH KIẾN.

Điều cần tu nằm ở bước tiếp:

TA SẼ LÀM GÌ VỚI CÁI SAI ẤY TRONG TÂM MÌNH?

4. THA THỨ TRƯỚC HẾT KHÔNG PHẢI LÀ TUYÊN BỐ NGƯỜI KIA VÔ TỘI

Đây là chỗ phải đóng đinh thật rõ. Tha thứ, trong nghĩa thực hành mà chương này sử dụng, là:

DẦN KHÔNG CÒN MUỐN GIỮ OÁN HẬN VÀ Ý MUỐN TRẢ ĐŨA LÀM NỀN CHO ĐỜI SỐNG CỦA MÌNH.

Nó không có nghĩa:

“Anh không sai.”

Không có nghĩa:

“Chuyện đó không đáng kể.”

Không có nghĩa:

“Cứ làm tiếp đi.”

Và càng không có nghĩa:

“TÔI PHẢI TRAO LẠI CHO ANH MỌI THỨ NHƯ CHƯA HỀ CÓ CHUYỆN GÌ.”

---

5. THA THỨ KHÁC VỚI QUÊN

Có chuyện ta sẽ nhớ rất lâu. Ký ức không nhất thiết biến mất vì ta hết oán. Ta có thể nhớ:

“Người này từng không giữ lời.”

Nhưng không cần mỗi lần nhớ lại là:

sân bùng. Vậy:

NHỚ

khác với

GIỮ THÙ.

Một người đã từng bị chó cắn có thể nhớ:

“Con chó này từng cắn.”

Nhớ để cẩn thận. Không cần mỗi sáng đi ngang nhà nó rồi đứng ngoài cổng mắng lại. 😄 Trí giữ:

DỮ KIỆN.

Oán giữ:

ĐỘC.

---

6. THA THỨ KHÁC VỚI TIN LẠI

Niềm tin có điều kiện. Nếu một người:

nhiều lần nói dối, thì ta có thể không tin lời họ trong một việc quan trọng. Không tin:

không đồng nghĩa ghét.

Pāli không có nguyên tắc nào buộc người tu phải:

TRAO TÍN NHIỆM MÙ QUÁNG CHO NGƯỜI ĐÃ CHỨNG MINH HỌ CHƯA ĐÁNG TIN.

Từ bi là một đức tính. Tín nhiệm là một đánh giá dựa trên:

hành vi, thời gian, mức độ nhất quán. Hai thứ phải tách.

---

7. NIỀM TIN KHÔNG ĐƯỢC PHỤC HỒI BẰNG MỘT CÂU "XIN LỖI" DUY NHẤT

Một lời xin lỗi:

rất quý. Nhưng nếu tổn thương lớn, niềm tin có thể cần:

thời gian. Hành động mới. Sự nhất quán. Trách nhiệm. Không tái phạm. Vậy ta có thể nói:

"TÔI KHÔNG MUỐN OÁN ANH,

NHƯNG NIỀM TIN CẦN ĐƯỢC XÂY LẠI."

Đây không phải thiếu từ bi. Đây là:

TRÍ.

8. THA THỨ KHÁC VỚI HÒA GIẢI

Đây là một phân biệt rất lớn. Tha thứ có thể là công việc:

TRONG TÂM MỘT NGƯỜI.

Nhưng hòa giải là:

CÔNG VIỆC CỦA MỘT MỐI QUAN HỆ.

Muốn hòa giải thường cần ít nhất:

hai phía. Một phía:

nhận trách nhiệm. Một phía:

sẵn sàng đối thoại. Cả hai:

có khả năng xây lại sự an toàn. Ta có thể buông oán một người:

MÀ KHÔNG BAO GIỜ HÒA GIẢI VỚI HỌ.

Điều này hoàn toàn có thể xảy ra.

9. THA THỨ KHÁC VỚI QUAY LẠI

Một mối quan hệ đã kết thúc. Ta có thể hết hận. Vẫn không quay lại. Một công việc từng gây tổn hại. Ta buông. Không trở lại. Một người từng vượt ranh giới nghiêm trọng. Ta không muốn trả đũa. Nhưng vẫn không cho họ trở lại vị trí cũ. Đó không phải:

chấp. Có khi đó là:

HỌC ĐƯỢC BÀI HỌC.

10. ĐỪNG BẮT NGƯỜI BỊ TỔN THƯƠNG CHỨNG MINH TỪ BI BẰNG CÁCH MỞ LẠI CỬA

Một người nói:

“Tha rồi thì phải cho cơ hội chứ.”

Không. Cơ hội mới là một quyết định khác. Nó phải dựa trên:

mức độ tổn hại, nguy cơ, hành vi hiện tại, trách nhiệm, thay đổi thật hay giả.
Không thể lấy:

“TỪ BI”

để ép:

“MỞ CỬA.”

Từ bi không xóa trí.

11. MỘT TRÁI TIM TỪ BI VẪN CÓ THỂ CÓ KHÓA

Đây là câu cần nhớ. Ta có thể mong một người:

không khổ, không tạo thêm nghiệp xấu, biết sửa. Nhưng vẫn nói:

“Anh không được vào đây.”

“Tôi không giao việc này cho anh nữa.”

“Tôi không tiếp tục mối quan hệ này.”

“Tôi sẽ nhờ người có trách nhiệm xử lý.”

Từ bi không phải:

NHÀ KHÔNG CÓ CỬA.

Từ bi có trí là:

CỬA CÓ THỂ ĐÓNG

MÀ TRONG NHÀ KHÔNG CẦN ĐỐT LỬA HẬN.

---

12. KINH AN 5.161 CÓ MỘT ĐIỂM ĐẶC BIỆT: CÓ LÚC KHÔNG CHÚ Ý THÊM CHÍNH LÀ PHƯƠNG PHÁP

Đây là điều rất thực tế. Đức Phật không nói chỉ có một cách:

"Luôn nghĩ thương họ."

Trong năm phương pháp, có cả cách:

KHÔNG CHÚ Ý VÀO NGƯỜI ẤY THÊM.

Khi nào cách này hữu ích? Khi mỗi lần nghĩ lại:

ta chỉ nuôi:

oán, tranh luận nội tâm, ý trả đũa, mà không tạo thêm:

hiểu biết, hành động, trách nhiệm. Lúc đó dừng đưa đối tượng vào tâm có thể là:

THUỐC. (

SuttaCentral)

---

13. "KHÔNG CHÚ Ý" KHÔNG PHẢI PHỦ NHẬN SỰ VIỆC

Nếu có việc cần xử lý:

vẫn xử lý. Có giấy tờ:

làm. Có vấn đề pháp lý:

theo quy trình phù hợp. Có nguy cơ an toàn:

bảo vệ. Có trẻ em hoặc người yếu thế cần bảo vệ:

bảo vệ. “Không chú ý thêm” ở đây không phải:

“GIẢ VỜ KHÔNG CÓ CHUYỆN.”

Mà là:

KHÔNG TIẾP TỤC DÙNG TÂM ĐỂ NHAI LẠI ĐIỀU KHÔNG CÒN ÍCH.

---

14. QUÁN NGHIỆP KHÔNG PHẢI NÓI: “ĐỂ NGHIỆP XỬ HỌ”

Đây là một hiểu sai rất dễ xảy ra. Kinh dạy quán:

người ấy là chủ nhân và thừa tự của nghiệp mình. (SuttaCentral) Nhưng nếu ta nghĩ:

“Rồi nghiệp sẽ cho biết tay!”

thì đó vẫn có thể là:

SÂN ĐANG MẶC ÁO NHÂN QUẢ. 😄

Quán nghiệp đúng hơn là:

“Tôi không cần tự làm quan tòa của vũ trụ.”

“Người ấy chịu trách nhiệm về hành động của họ.”

“Còn tôi chịu trách nhiệm về hành động của tôi.”

Đó là:

TRẢ MỖI NGƯỜI VỀ PHẦN NGHIỆP CỦA CHÍNH HỌ.

---

15. NHÂN QUẢ KHÔNG THAY THẾ TRÁCH NHIỆM XÃ HỘI

Nếu có một hành vi cần:

ngăn, báo, xử lý, thì làm. Không nói:

“Để nghiệp xử.”

Ví dụ:

thấy người đang gây nguy hiểm. Ta có khả năng ngăn hợp pháp và an toàn. Thì ngăn. Nhân quả không có nghĩa:

CON NGƯỜI KHÔNG CẦN HÀNH ĐỘNG ĐÚNG.

Chính hành động đúng của ta cũng là:

MỘT NHÂN.

---

16. MỘT NGƯỜI CÓ THỂ CHỊU HẬU QUẢ MÀ TA VẪN KHÔNG GHÉT HỌ

Đây là mức trưởng thành rất cao. Một người làm sai trong công việc. Ta để họ:

chịu quy định. Không vì vậy mà:

mừng khi họ khổ. Một người gây thiệt hại. Ta yêu cầu:

bồi thường. Không cần muốn:

đời họ tan nát. Trách nhiệm là:

KHÔI PHỤC TRẬT TỰ.

Trả đũa là:

MUỐN THÊM ĐAU.

Hai thứ khác.

17. ĐỨC PHẬT KHÔNG DẠY LẤY HẬN DIỆT HẬN

Trong **Pháp Cú, kệ 5**, thuộc **Nguồn Kinh Nguyên thủy**, có lời nổi tiếng: Na hi verena verānisammantīdha kudācanaṃ;averena ca sammanti,esa dhammo sanantano. Dịch ý:

“HẬN THÙ KHÔNG BAO GIỜ ĐƯỢC DẬP TẮT BẰNG HẬN THÙ;

CHỈ BẰNG KHÔNG HẬN, HẬN THÙ MỚI LẮNG DỊU.”

Điều này không có nghĩa:

“Không làm gì.”

Mà là:

ĐỪNG DÙNG CHÍNH CHẤT ĐỘC MÌNH MUỐN CHẤM DỨT

ĐỂ LÀM PHƯƠNG TIỆN CHẤM DỨT NÓ.

18. KHÔNG HẬN KHÔNG ĐỒNG NGHĨA KHÔNG CÓ CẢM XÚC

Bị phản bội:

đau. Bị lừa:

buồn. Bị xúc phạm:

giận có thể sinh. Không cần giả:

“Tôi thương ngay.”

Nếu sân đang có:

biết. Điều đầu tiên đôi khi chỉ là:

ĐỪNG HÀNH ĐỘNG TỪ SÂN.

Đây đã là một bước lớn. Tha thứ không cần xảy ra:

trong một đêm.

---

19. ĐỪNG BIẾN "THA THỨ" THÀNH MỘT BÀI THI ĐẠO ĐỨC

Có người đau rất sâu. Mà bị hỏi:

"Tha chưa?"

Họ lại xấu hổ. Thật ra có thể hỏi nhẹ hơn:

"HÔM NAY TÂM CÓ BỚT MUỐN TRẢ ĐŨA HƠN HÔM QUA KHÔNG?"

Nếu có:

đang đi.

"HÔM NAY CÓ THỂ NGHĨ ĐẾN VIỆC ẤY MÀ BỚT CHÁY HƠN KHÔNG?"

Nếu có:

đang đi. Không cần đợi một ngày có tiếng chuông trong đầu báo:

"CHÚC MỪNG, BẠN ĐÃ THA THỨ 100%." 😄

Tu là tiến trình.

---

20. CÓ THỂ BẮT ĐẦU TỪ "KHÔNG TRẢ ĐŨA"

Nếu từ chưa sinh được:

đừng ép. Bước thứ nhất:

“Tôi không làm hại lại.”

Rồi:

“Tôi không kể thêm chỉ để hạ họ.”

Rồi:

“Tôi không mong họ khổ.”

Rồi có thể:

“Mong họ biết sửa.”

Đó là một tiến trình từ:

KHÔNG HẠI

đến:

TỪ.

Không phải nhảy ngay.

---

21. TỪ — METTĀ — KHÔNG BẮT BUỘC CẢM GIÁC THÂN MẬT

Ta đã gặp chữ:

mettā. Từ không phải:

“phải thích.”

Không phải:

“phải ôm.”

Không phải:

“phải mời về nhà ăn cơm.” 😄 Từ là hướng tâm:

KHÔNG MUỐN HẠI.

Mong người kia có điều kiện:

sống thiện, thoát khỏi bất thiện. Ta có thể có từ:

TỪ RẤT XA.

---

22. BI — KARUṆĀ — CÓ THỂ GIÚP TA NHÌN SÂU HƠN HÀNH VI

Một người làm điều rất xấu có thể đang bị:

tham, sân, si chi phối rất mạnh. Thấy vậy không biến việc sai thành đúng. Nhưng giúp ta hiểu:

MỘT NGƯỜI BỊ BẤT THIỆN CHI PHỐI CŨNG ĐANG TỰ TẠO KHỔ CHO CHÍNH MÌNH.

Đó là chỗ bi có thể sinh. Không phải bi kiểu:

“tội nghiệp nên cho làm tiếp.”

Mà:

“Thật đáng thương khi một tâm sống dưới sự điều khiển của bất thiện.”

Bi lúc ấy vẫn có thể:

NGĂN HỌ.

---

23. XẢ — UPEKKHĀ — GIÚP TA NGỪNG LÀM CÔNG VIỆC CỦA NGƯỜI KHÁC

Có lúc ta cứ nghĩ:

“Bao giờ họ mới hiểu?”

“Bao giờ họ mới trả giá?”

“Bao giờ họ mới xin lỗi?”

Xả nói:

“ĐÓ LÀ PHẦN CỦA HỌ.”

Phần tôi:

giữ tâm, giữ giới, giữ ranh giới, làm việc cần làm. Phần họ:

nghiệp của họ, sự học của họ, thời điểm họ thay đổi. Xả không lạnh. Xả chỉ:

TRẢ GÁNH ĐÚNG VỀ CHỦ.

---

24. CÓ NGƯỜI KHÔNG BAO GIỜ XIN LỖI

Đây là một thực tế đau. Nếu bình an của ta phụ thuộc:

“Họ phải xin lỗi,”

thì họ có thể giữ chìa khóa rất lâu. Có lúc cần học:

CHỮA LÀNH MÀ KHÔNG CÓ LỜI XIN LỖI TỪ NGƯỜI KIA.

Không có nghĩa:

xóa sai. Mà là:

KHÔNG ĐỂ SỰ KHÔNG HỐI LỖI CỦA HỌ TRỞ THÀNH BẢN ÁN CHUNG THÂN CHO TÂM MÌNH.

---

25. VÀ CÓ NGƯỜI XIN LỖI — NHƯNG KHÔNG THAY ĐỔI

Lần một:

“Xin lỗi.”

Lần hai:

“Xin lỗi.”

Lần ba:

“Xin lỗi.”

Lần bốn:

vẫn vậy. Đến đây, trí phải hỏi:

“TÔI ĐANG NGHE LỜI XIN LỖI

HAY ĐANG NHÌN MẪU HÀNH VI?”

Lời xin lỗi có giá trị. Nhưng thay đổi mới cho thấy:

XIN LỖI ĐÃ ĐI VÀO ĐỜI SỐNG.

---

26. MỘT LỜI XIN LỖI TỐT CÓ GÌ?

Không cần thành công thức cứng. Nhưng thường có:

nhận việc đã làm, nhận hậu quả, không đổ hết lỗi cho người bị tổn thương, cố gắng sửa, và thay đổi hành vi.

“Xin lỗi nhưng tại anh…”

thường chưa đi rất xa. 😄 Trách nhiệm bắt đầu khi bớt chữ:

“NHƯNG.”

27. THA THỨ KHÔNG CẦN ĐI TRƯỚC AN TOÀN

Nếu một người vẫn đang gây hại:

ưu tiên:

AN TOÀN.

Không cần ngồi trong nguy hiểm và tự hỏi:

“Làm sao khởi từ với họ?”

Ra khỏi nguy hiểm trước. Tìm hỗ trợ. Đặt ranh giới. Sau này mới làm việc với:

oán, sợ, đau. Phật pháp có trí không đảo thứ tự.

28. KHÔNG ĐƯỢC DÙNG “NGHIỆP” ĐỂ TRÁCH NGƯỜI BỊ HẠI

Một người bị làm hại không nên bị nói:

“Chắc nghiệp anh.”

Đó là một cách dùng giáo lý rất nguy hiểm và thiếu căn cứ nếu ta không biết toàn bộ nhân duyên nghiệp báo. Giáo lý nghiệp trước hết cần soi:

NGHIỆP MÌNH ĐANG TẠO NGAY BÂY GIỜ.

Ta đang nói gì? Làm gì? Nuôi tâm gì? Đó là phần có thể thực hành.

29. “TÔI THA CHO ANH” ĐÔI KHI VẪN CÓ CÁI TÔI RẤT LỚN

Một người có thể nói:

“Tôi tha cho anh.”

Nhưng trong lòng:

“Tôi là người cao thượng, còn anh là kẻ tội lỗi.”

Cẩn thận. Tha thứ mà nuôi:

NGÃ MẠN ĐẠO ĐỨC

thì độc chỉ đối chai. 😄 Mục tiêu không phải:

trở thành người “cao hơn” người kia. Mà:

BỚT BỊ OÁN HẬN TRÓI.

---

30. CÓ KHI KHÔNG CẦN NÓI VỚI NGƯỜI KIA: “TÔI THA THỨ”

Tha thứ có thể diễn ra âm thầm. Đặc biệt khi:

không còn quan hệ, không nên liên lạc, hoặc liên lạc có nguy cơ. Ta không cần gặp lại chỉ để:

“thông báo tôi đã tha.”

Có khi điều đó lại mở một cánh cửa không cần thiết. Tha thứ không phải:

MỘT BUỔI LỄ CẦN NGƯỜI KIA THAM DỰ.

---

31. ĐỪNG BẮT MÌNH THA THEO LỊCH

“Ba tháng rồi, sao chưa buông?”

Tâm không phải máy. Một vết thương sâu có:

nhiều duyên. Thay vì ép:

hãy quan sát:

cường độ giảm chưa? tần suất giảm chưa? mỗi lần nhớ hồi phục nhanh hơn chưa? ý muốn làm hại giảm chưa? Đó là:

TIẾN BỘ THẬT.

32. CŨNG ĐỪNG BIẾN VẾT THƯƠNG THÀNH LÝ DO GIỮ OÁN SUỐT ĐỜI

Có một đầu kia cũng cần cảnh giác.

“Vì họ làm tôi đau nên tôi có quyền ghét mãi.”

Có thể hiểu được. Nhưng cái giá ai trả?

TÂM MÌNH.

Người kia sai một lần. Ta không cần để họ tiếp tục sống trong đầu:

mười năm. Đó không phải công bằng với chính mình.

33. BUÔNG OÁN KHÔNG PHẢI QUÀ TẶNG CHO NGƯỜI KIA TRƯỚC HẾT

Nó là:

TRẢ LẠI KHÔNG GIAN CHO TÂM MÌNH.

Bớt nghĩ. Bớt lửa. Bớt đối thoại trong đầu. Bớt nhu cầu họ phải đau. Người kia có thể chẳng biết. Nhưng mình:

NHẸ.

Vậy buông trước hết là giải phóng:

NGƯỜI ĐANG GIỮ OÁN.

34. NHƯNG “BUÔNG” KHÔNG PHẢI DẸP HẾT BÀI HỌC

Nếu một người từng lừa ta:

bài học có thể là:

kiểm chứng. Nếu từng vượt ranh giới:

bài học là:

nói “không” sớm hơn. Nếu từng khiến ta phụ thuộc:

bài học là:

xây nội lực. Tha thứ không nên trả ta về:

ĐÚNG SỰ NGÂY THƠ CŨ.

Nếu sau một biến cố mà không học gì, đó chưa chắc là buông. Có thể là:

QUÊN BÀI.

35. BÀI HỌC NÊN Ở LẠI — ĐỘC NÊN ĐI

Đây là một câu rất đáng nhớ.

GIỮ BÀI HỌC.

BỎ OÁN HẬN.

Giữ:

dữ kiện. Ranh giới. Trí. Không cần giữ:

mong trả đũa, độc thoại, hạ nhục, cay đắng. Đó là một sự chưng cất rất đẹp của kinh nghiệm.

36. MỘT CÁCH PHÂN BIỆT: “TÔI ĐANG BẢO VỆ HAY ĐANG PHẠT?”

Ví dụ không trả lời một người. Hỏi:

“ĐỂ BẢO VỆ SỰ BÌNH AN VÀ RANH GIỚI?”

hay:

“ĐỂ HỌ ĐAU VÌ TÔI KHÔNG TRẢ LỜI?”

Cùng hành động:

im lặng. Nhưng tâm khác. Người tu cần thành thật.

---

37. MỘT CÁCH PHÂN BIỆT KHÁC: “NẾU HỌ KHÔNG ĐAU, TÔI CÓ VẪN CHỌN RANH GIỚI NÀY KHÔNG?”

Câu này rất mạnh. Nếu trả lời:

“Có, vì ranh giới này cần cho an toàn.”

Đó nghiêng về:

BẢO VỆ.

Nếu:

“Không, tôi chỉ muốn họ biết mất tôi đau thế nào,”

có thể trong đó đang có:

TRẢ ĐŨA.

Thấy không phải để tự kết án. Chỉ để:

BIẾT TÂM THẬT.

---

38. BÀI THỰC HÀNH: “NĂM CÁCH LÀM LẮNG OÁN” TỪ AN 5.161

Khi oán một người, thử từng phương pháp.

MỘT — TỪ

“Mong người ấy không bị bất thiện tiếp tục dẫn dắt.”

Nếu câu này quá khó:

chưa cần ép.

HAI — BI

“Người sống dưới tham, sân, si cũng đang tự làm khổ mình.”

BA — XẢ

“Phần của họ thuộc về họ. Phần của tôi thuộc về tôi.”

BỐN — KHÔNG CHÚ Ý THÊM

Nếu đã không còn gì cần xử lý:

dừng xem, dừng đọc, dừng nhắc, dừng diễn lại.

NĂM — QUÁN NGHIỆP

“Mỗi người là chủ nhân và thừa tự của hành động mình.”

Không phải để vui khi họ chịu quả. Mà để:

THÔI ĐỜI MÌNH PHẢI LÀ NGƯỜI TRỪNG PHẠT HỌ. (

SuttaCentral)

39. BÀI THỰC HÀNH: “TÔI THA CÁI GÌ — VÀ TÔI KHÔNG TRAO LẠI CÁI GÌ?”

Viết hai cột.

TÔI MUỐN BUÔNG

Oán. Ý trả đũa. Nhu cầu họ phải khổ. Việc nghĩ đi nghĩ lại.

TÔI VẪN GIỮ

Bài học. Ranh giới. Trách nhiệm. Sự thật. Mức tín nhiệm phù hợp. Bài tập này giúp tách:

THA THỨ

khỏi:

DUNG TÚNG.

---

40. BÀI THỰC HÀNH: “CÓ VIỆC GÌ CẦN LÀM NỮA KHÔNG?”

Nếu còn:

nói chuyện, đính chính, bảo vệ, bồi thường, tìm hỗ trợ, xử lý trách nhiệm, thì làm. Nếu không còn:

ĐỪNG BIẾN SUY NGHĨ THÀNH MỘT HÀNH ĐỘNG GIẢ.

Ngồi nghĩ người ấy mười lần không phải:

xử lý. Có khi chỉ là:

nuôi oán.

---

41. BỐN CÔNG THỨC TRONG THA THỨ

BẤT THIỆN CHƯA SINH

Nếu biết nhắc lại chuyện chỉ làm sân sinh:

đừng chủ động tìm duyên. Không đọc lại. Không theo dõi. Không nghe thị phi thêm.

BẤT THIỆN ĐÃ SINH

Khi oán đã có:

dùng từ, bi, xả, không chú ý thêm, quán nghiệp. Dừng lời và hành động trả đũa.

THIỆN CHƯA SINH

Khởi:

trí, nhẫn, từ, bi, xả, lòng tự trọng, ranh giới đúng.

THIỆN ĐÃ SINH

Nếu đã nhẹ:

đừng quay lại nhóm lửa. Nếu đã đặt được ranh giới không sân:

giữ nó. Nếu đã có từ:

nuôi từ mà không bỏ trí.

---

42. THA THỨ LÀ MỘT DẠNG KHÔNG CÒN MUỐN NGƯỜI KHÁC PHẢI ĐAU ĐỂ MÌNH ĐƯỢC YÊN

Đây là tầng rất sâu. Khi còn oán, tâm có thể nghĩ:

“Chỉ khi họ khổ, tôi mới hả.”

Nhưng nếu bình an của mình cần:

làm nhiên liệu, thì đó là một bình an rất nguy hiểm. Tự do lớn hơn là:

TÔI KHÔNG CẦN ANH KHỔ

ĐỂ TÔI HẾT KHỔ.

Tôi chỉ cần:

thấy đúng, làm đúng, giữ ranh giới, và không tiếp tục uống độc.

---

43. NGƯỜI TU KHÔNG CẦN CHỌN GIỮA "TỪ BI" VÀ "TỰ BẢO VỆ"

Đây là một đối lập giả. Có thể:

VỪA TỪ BI

VỪA CÓ RANH GIỚI.

Có thể:

VỪA KHÔNG HẬN

VỪA KHÔNG TIN MÙ QUÁNG.

Có thể:

VỪA BUÔNG OÁN

VỪA GIỮ TRÁCH NHIỆM.

Có thể:

VỪA MONG NGƯỜI KIA TỐT LÊN

VỪA KHÔNG CHO HỌ TIẾP TỤC LÀM HẠI MÌNH.

Đó mới là:

TỪ BI CÓ TRÍ.

Hãy nhớ:

THA THỨ KHÔNG PHẢI QUÊN.

THA THỨ KHÔNG PHẢI TIN LẠI.

THA THỨ KHÔNG PHẢI HÒA GIẢI BẰNG MỌI GIÁ.

THA THỨ KHÔNG PHẢI XÓA TRÁCH NHIỆM.

THA THỨ KHÔNG PHẢI MỞ LẠI MỌI CÁNH CỬA.

Tha thứ, trong hướng thực hành của chương này, là:

DẦN THÔI CHO OÁN HẬN QUYỀN SỐNG TRONG TÂM MÌNH.

Ta có thể giữ:

sự thật, bài học, ranh giới, trí nhớ, trách nhiệm. Nhưng không cần giữ:

ĐỘC.

Và lời kinh AN 5.161 cho thấy rất rõ:

điều phục oán không chỉ có một cách. Có thể dùng:

từ, bi, xả, không tiếp tục chú ý, và quán nghiệp. (SuttaCentral) Không có chỗ nào ở đây bắt ta:

DUNG TÚNG CHO BẤT THIỆN.

45. NHƯNG TỪ ĐÂY XUẤT HIỆN MỘT CÂU HỎI LỚN HƠN

Nếu ta nói:

“Có thể từ bi mà vẫn có ranh giới,”

thì:

RANH GIỚI CỦA TỪ BI NẰM Ở ĐÂU?

Khi nào giúp? Khi nào dừng giúp? Khi nào nhẫn? Khi nào nói “không”? Khi nào thương một người nhưng phải đứng xa? Khi nào sự hy sinh là thiện? Và khi nào cái gọi là “hy sinh” chỉ đang dạy người khác:

CỨ VƯỢT RANH GIỚI CỦA TA?

Đó là chương tiếp theo:

CHƯƠNG 23

TỪ BI NHƯNG PHẢI CÓ RANH GIỚI

Có người nghe nói tu từ bi rồi nghĩ:

“Người ta làm gì cũng phải nhịn.”

“Người ta cần gì cũng phải cho.”

“Người ta nói sao cũng phải chịu.”

“Nếu từ chối là ích kỷ.”

“Nếu tránh xa là không từ bi.”

Không phải. Nếu hiểu từ bi như vậy, một đức tính rất đẹp của Phật pháp có thể bị biến thành:

KHẢ NĂNG CHỊU ĐỰNG BẤT THIỆN VÔ GIỚI HẠN.

Nhưng ở đầu kia cũng có một cực đoan khác. Chỉ cần ai làm mình khó chịu:

“Ranh giới của tôi.”

Không hợp ý:

“Cắt.”

Bị góp ý:

“Người này toxic.”

Không muốn giúp:

“Tôi phải bảo vệ năng lượng.”

Nếu vậy, “ranh giới” có thể trở thành:

MỘT CÁI TÊN RẤT ĐẸP CHO SỰ KHÉP LÒNG.

Cho nên chương này phải trả lời:

TỪ BI ĐẾN ĐÂU?

RANH GIỚI Ở ĐÂU?

VÀ LÀM SAO CÓ CẢ HAI MÀ KHÔNG PHẢN BỘI CẢ HAI?

---

1. TỪ BI KHÔNG PHẢI LÀ “AI MUỐN GÌ CŨNG CHO”

Trong Phật pháp có hai phẩm chất rất quan trọng:

mettā — từ. karuṇā — bi. Từ là tâm hướng đến:

MONG CHÚNG SINH ĐƯỢC AN LẠC.

Bi là tâm trước khổ đau:

MONG CHÚNG SINH THOÁT KHỔ.

Nhưng hãy nhìn thật kỹ. Nếu một người đang làm điều bất thiện, mà ta tiếp tục tạo điều kiện để họ làm, thì có thật đang giúp họ:

AN LẠC?

Có thật đang giúp họ:

BỚT KHỔ?

Hay đang giúp một thói quen bất thiện:

CÓ THÊM ĐẤT SỐNG?

Vậy có lúc:

NÓI "KHÔNG"

mới là hành động gần với từ bi hơn.

---

2. LỜI KINH NỀN — KHÔNG HẬN NGAY CẢ KHI BỊ ĐỐI XỬ RẤT NẶNG

Trong **Trung Bộ Kinh — Majjhima Nikāya 21, Kakacūpama Sutta — Kinh Ví Dụ Cái Cưa**, thuộc **Nguồn Kinh Nguyên thủy**, Đức Phật đưa ra một hình ảnh cực mạnh: ngay cả nếu những kẻ cướp dùng cưa hai lưỡi làm tổn hại thân thể, người để tâm sân hận sinh lên vẫn chưa thực hành đúng lời Ngài. Ý kinh đẩy việc tu tâm từ đến mức rất cao:

NGƯỜI KHÁC CÓ THỂ LÀM ĐIỀU RẤT XẤU,

NHƯNG TA KHÔNG NHẤT THIẾT PHẢI BIẾN TÂM MÌNH THÀNH SÂN HẬN.

Nhưng phải hiểu cực kỳ cẩn thận:

KINH KHÔNG DẠY TA PHẢI ĐỨNG YÊN CHO NGƯỜI KHÁC LÀM HẠI.

Điểm chính ở đây là:

TÂM KHÔNG HẬN.

Chứ không phải:

THÂN KHÔNG ĐƯỢC RỜI.

Hai chuyện hoàn toàn khác nhau.

---

3. KHÔNG HẬN KHÔNG CÓ NGHĨA KHÔNG NGĂN

Giả sử có người đang làm hại một đứa trẻ. Ta ngăn. Có thể phải:

nói mạnh, đưa trẻ đi, gọi người có trách nhiệm, thực hiện biện pháp bảo vệ.
Trong lòng có thể vẫn không cần nghĩ:

“Tôi muốn người này đau.”

Ta chỉ cần:

“VIỆC NÀY PHẢI DỪNG.”

Đó là một điểm rất sâu. Có thể:

HÀNH ĐỘNG CỨNG

NHƯNG TÂM KHÔNG ÁC.

Từ bi không đồng nghĩa mềm yếu.

---

4. CÓ LÚC TỪ BI DÀNH CHO NGƯỜI BỊ HẠI PHẢI ĐỨNG TRƯỚC

Nếu một người đang làm hại người khác, ta không thể chỉ nghĩ:

“Thương người gây hại.”

Còn người bị hại? Từ bi không được chọn một bên rồi quên bên kia. Có khi từ bi đối với người bị hại đòi hỏi:

NGĂN NGƯỜI GÂY HẠI.

Và thật ra điều đó cũng có thể là từ bi với người gây hại. Bởi ngăn họ:

TẠO THÊM HÀNH VI BẤT THIỆN

cũng là ngăn một phần nhân khổ trong tương lai.

---

5. RANH GIỚI LÀ GÌ?

Trong chương này, “ranh giới” là một thuật ngữ thực hành hiện đại. Đây không phải một thuật ngữ Pāli riêng mà Đức Phật dùng theo nghĩa tâm lý học hiện nay. Ta dùng nó để chỉ: GIỚI HẠN RÕ RÀNG VỀ NHỮNG GÌ TA CÓ THỂ CHẤP NHẬN, THAM GIA, CHỊU TRÁCH NHIỆM HOẶC CHO PHÉP TRONG MỘT MỐI QUAN HỆ. Ví dụ:

“Tôi có thể giúp việc này, nhưng không thể làm thay toàn bộ.”

“Tôi sẵn sàng nghe, nhưng không tiếp tục nếu bị xúc phạm.”

“Tôi thương anh, nhưng không đưa thêm vật chất nếu việc đó đang nuôi một thói quen gây hại.”

Đó là:

RANH GIỚI.

---

6. RANH GIỚI KHÔNG NHẤT THIẾT LÀ MỘT BỨC TƯỜNG

Một bức tường nói:

“KHÔNG AI ĐƯỢC VÀO.”

Một ranh giới nói:

“ĐÂY LÀ CỬA.

CÓ ĐIỀU KIỆN ĐỂ ĐI QUA.”

Ta có thể:

thương, gặp, giúp, nói chuyện. Nhưng không phải:

mọi lúc, mọi việc, mọi cách. Ranh giới tốt thường có:

ĐỘ LINH HOẠT CỦA TRÍ.

---

7. KHÔNG PHẢI MỌI NGƯỜI ĐỀU ĐƯỢC QUYỀN TIẾP CẬN TA Ở CÙNG MỘT MỨC

Một người đáng tin lâu năm:

mức khác. Người mới gặp:

mức khác. Người từng phản bội nhưng đang sửa:

mức khác. Người liên tục xâm phạm:

mức khác. Từ bi có thể trải rộng đến tất cả. Nhưng:

MỨC ĐỘ TÍN NHIỆM

KHÔNG NHẤT THIẾT GIỐNG NHAU.

Đây là điều rất quan trọng.

8. CÓ THỂ TỪ VỚI TẤT CẢ — NHƯNG KHÔNG NHẤT THIẾT GIAO CHÌA KHÓA NHÀ CHO TẤT CẢ 😄

Ta có thể mong:

mọi người được an. Nhưng không vì thế mà:

ai cũng giao vật quan trọng, ai cũng kể chuyện riêng, ai cũng cho vào đời ở cùng một vị trí. Từ là:

HƯỚNG CỦA TÂM.

Tín nhiệm là:

QUYẾT ĐỊNH THỰC TẾ.

Đừng trộn.

---

9. RANH GIỚI KHÔNG PHẢI ĐỂ TRỪNG PHẠT

Đây là phép thử lớn. Ta nói:

“Từ nay đừng liên lạc.”

Vì:

cần an toàn? hay:

muốn họ đau? Ta không giúp thêm. Vì:

giúp kiểu cũ đang nuôi bất thiện? hay:

muốn họ phải khổ để biết tay? Cùng hành vi ngoài. Tâm có thể rất khác. Ranh giới chân chính nhằm:

BẢO VỆ ĐIỀU THIỆN VÀ NGĂN ĐIỀU HẠI.

Không nhằm:

TRẢ ĐŨA.

---

10. CÓ NHỮNG CÁI "GIÚP" THẬT RA ĐANG LÀM HẠI

Một người liên tục tiêu xài vô trách nhiệm. Lần nào thiếu cũng có người bù. Ta nghĩ:

"Thương."

Nhưng kết quả là:

họ không học trách nhiệm. Một người cư xử tệ. Mỗi lần xin lỗi đều được bỏ qua không điều kiện. Họ học:

"CỨ LÀM, RỒI XIN LỖI."

Vậy lòng tốt thiếu trí có thể vô tình trở thành:

ĐIỀU KIỆN CHO BẤT THIỆN TIẾP TỤC.

---

11. TỪ BI KHÔNG PHẢI LÀ CỨU NGƯỜI KHÁC KHỎI MỌI HẬU QUẢ

Có những hậu quả cần thiết để con người học. Nếu một người:

không làm việc, mà ta luôn làm thay, họ không học. Không giữ lời, ta luôn gánh hậu quả, họ không học. Đôi khi thương một người là để họ:

GẶP PHẦN HẬU QUẢ TƯƠNG XỨNG CỦA HÀNH ĐỘNG.

Không phải vì muốn họ đau. Mà vì:

KHÔNG THỂ TRƯỞNG THÀNH NẾU MỌI HẬU QUẢ ĐỀU CÓ NGƯỜI KHÁC DỌN SẠCH.

---

12. NHƯNG ĐỪNG BIẾN "CHO HỌ BÀI HỌC" THÀNH LÝ DO LÀM KHỔ HỌ

Đây là mặt ngược.

"Tôi làm vậy để họ học."

Có thật không? Hay:

"Để họ biết tay."

Nếu trong lòng rất khoái khi họ khổ, hãy cẩn thận. Có thể:

SÂN ĐANG ĐÓNG VAI THẦY GIÁO. 😄

Trí không cần lấy đau làm niềm vui.

---

13. MỘT RANH GIỚI TỐT PHẢI TƯƠNG XỨNG

Một lỗi nhỏ:

không nhất thiết cắt vĩnh viễn. Một hiểu lầm:

không nhất thiết biến thành đoạn tuyệt. Một việc nghiêm trọng:

có thể cần ranh giới rất mạnh. Vậy ranh giới phải tương xứng với:

mức nguy cơ, mức tổn hại, mẫu hành vi, khả năng sửa đổi. Nếu mọi lỗi đều nhận cùng một hình phạt, đó chưa chắc là trí.

---

14. RANH GIỚI CẦN DỮ KIỆN — KHÔNG CHỈ CẦN CẢM XÚC

“Ở gần người này tôi thấy khó chịu.”

Được. Nhưng hỏi thêm:

Tại sao? Họ thật sự vượt ranh giới? Hay họ chỉ:

không đồng ý với mình? Họ nguy hiểm? Hay họ chỉ không làm theo ý mình?
Cảm thọ cần được lắng nghe. Nhưng:

CẢM THỌ KHÔNG PHẢI TOÀN BỘ BẰNG CHỨNG.

Trí cần nhìn thêm.

---

15. ĐỪNG BIẾN RANH GIỚI THÀNH CÔNG CỤ KIỂM SOÁT NGƯỜI KHÁC

Ví dụ:

“Nếu anh yêu tôi, anh phải làm như tôi muốn, nếu không tôi cắt.”

Đó có thể không phải ranh giới. Ranh giới là:

TÔI SẼ LÀM GÌ ĐỂ BẢO VỆ ĐIỀU CẦN BẢO VỆ.

Không phải:

TÔI RA LỆNH ANH PHẢI THÀNH NGƯỜI NÀO.

Ví dụ tốt hơn:

“Nếu cuộc nói chuyện có xúc phạm, tôi sẽ dừng và nói lại khi cả hai bình.”

Đó là ranh giới về:

HÀNH ĐỘNG CỦA MÌNH.

---

16. TA KHÔNG KIỂM SOÁT ĐƯỢC NGƯỜI KHÁC — NHƯNG CÓ THỂ KIỂM SOÁT MỨC TIẾP CẬN

Ta không thể bắt:

người kia hết nói dối. Nhưng có thể:

không giao việc cần tin cậy. Không thể bắt:

người kia hết nóng. Nhưng có thể:

rời cuộc nói chuyện khi họ xúc phạm. Không thể bắt:

người kia thay đổi. Nhưng có thể:

THAY ĐỔI CÁCH MÌNH THAM GIA VÀO MỐI QUAN HỆ.

Đây là ranh giới thực sự có hiệu lực.

---

17. CÓ LÚC RANH GIỚI CHỈ LÀ MỘT CÂU “KHÔNG”

Không cần bài giảng dài.

“Không, việc này tôi không thể làm.”

“Không, tôi không đồng ý.”

“Không, cách nói này không phù hợp.”

Người hay chiều lòng người khác thường cảm thấy:

“KHÔNG” = ÁC.

Nhưng không. Một chữ “không” đúng chỗ có thể bảo vệ:

sức khỏe, thời gian, trách nhiệm, giới, và một mối quan hệ khỏi oán tích tụ.

---

18. NÓI “CÓ” KHI TRONG LÒNG MUỐN NÓI “KHÔNG” CÓ THỂ TẠO OÁN

Ta miễn cưỡng giúp. Ngoài miệng:

“Được.”

Trong lòng:

bực. Rồi làm nhiều lần. Oán tích. Cuối cùng bùng:

“Từ trước đến giờ tôi đã làm cho anh bao nhiêu!”

Thật ra vấn đề có thể bắt đầu từ:

TA KHÔNG DÁM ĐẶT RANH GIỚI TỪ ĐẦU.

Một chữ “không” chân thật đôi khi từ bi hơn:

mười chữ “được” miễn cưỡng.

---

19. TỪ BI VỚI NGƯỜI KHÁC KHÔNG ĐÒI TA PHẢI BẤT TỪ VỚI CHÍNH MÌNH

Đây là điều rất quan trọng. Ta cũng là:

MỘT CHÚNG SINH.

Nếu nói:

“Nguyện tất cả chúng sinh an vui”

mà trừ chính mình ra, thì hơi kỳ. 😄 Chăm:

thân, tâm, giới hạn, sự an toàn không tự động là ích kỷ. Vấn đề vẫn là:

ĐỘNG CƠ VÀ MỨC ĐỘ.

---

20. NHƯNG “YÊU BẢN THÂN” CŨNG KHÔNG CÓ NGHĨA MỌI THỨ MÌNH MUỐN ĐỀU PHẢI ĐƯỢC ĐÁP ỨNG

Ta có thể tự chiều rồi gọi:

“self-care.”

Không phải. Từ bi với mình đôi khi là:

đi ngủ thay vì xem tiếp. Không ăn thứ có hại dù thích. Làm việc cần làm dù lười. Nhận góp ý dù tự ái. Vậy tự thương có trí không phải:

CHO BẢN THÂN MỌI THỨ BẢN THÂN MUỐN.

Mà là:

CHO BẢN THÂN ĐIỀU THẬT SỰ CÓ LỢI.

---

21. CÓ NHỮNG RANH GIỚI CẦN ĐẶT VỚI CHÍNH MÌNH

Không chỉ với người khác.

“Đến giờ này không xem nữa.”

“Đã sân thì không nhắn.”

“Không mua thêm chỉ vì buồn.”

“Không đọc lại bình luận ấy.”

“Không nhận thêm việc khi đã quá sức.”

Đây là:

HỘ TRÌ TÂM BẰNG RANH GIỚI NỘI TẠI.

Người biết nói “không” với chính mình mới dễ nói “không” đúng với người khác.

22. ĐỪNG ĐỢI ĐẾN KHI QUÁ SỨC MỚI ĐẶT RANH GIỚI

Nếu cứ:

chịu, chịu, chịu, đến lúc bùng, ranh giới thường trở thành:

ĐOẠN TUYỆT.

Nếu nói sớm:

“Tôi chỉ giúp được đến đây.”

“Tôi cần nghỉ.”

“Tôi không phù hợp việc này.”

thì mối quan hệ có khi lại:

BỀN HƠN.

Ranh giới đúng không phá quan hệ. Nhiều khi nó giúp quan hệ không bị oán phá.

23. RANH GIỚI KHÔNG CẦN CHỜ NGƯỜI KIA ĐỒNG Ý

Có người nói:

“Tôi không đồng ý với ranh giới của bạn.”

Được. Họ có quyền:

không thích. Nhưng nếu ranh giới thuộc hành vi của mình:

ta không cần họ phê chuẩn. Ví dụ:

“Nếu anh la hét, tôi sẽ rời cuộc trò chuyện.”

Họ có thể không thích. Ta vẫn có thể:

rời. Một ranh giới chỉ tồn tại khi:

MÌNH THỰC HIỆN.

24. RANH GIỚI KHÔNG CÓ HẬU QUẢ THỰC TẾ THƯỜNG CHỈ LÀ MỘT LỜI YÊU CẦU

Nếu ta nói:

“Nếu tiếp tục xúc phạm tôi sẽ dừng.”

Nhưng họ tiếp tục. Ta vẫn ngồi. Lần sau ranh giới không còn ý nghĩa. Không cần đe dọa. Chỉ cần:

NÓI ÍT

VÀ LÀM ĐÚNG ĐIỀU ĐÃ NÓI.

Sự nhất quán làm ranh giới rõ.

25. TỪ BI KHÔNG BẮT TA GIẢI CỨU MỘT NGƯỜI KHÔNG MUỐN THAY ĐỔI

Ta có thể:

khuyên. Giúp. Tạo cơ hội. Nhưng không thể:

TU THAY.

Một người cứ tạo vấn đề rồi từ chối mọi thay đổi, ta không thể dùng toàn bộ đời mình để:

dọn hậu quả. Từ bi có xả biết:

“TÔI KHÔNG THỂ LÀM PHẦN CỦA ANH.”

26. GIÚP ĐÚNG LÀ GIÚP NGƯỜI KHÁC ĐỨNG LÊN — KHÔNG NHẤT THIẾT CÕNG HỌ SUỐT ĐỜI

Có lúc người thật sự yếu:

cần cõng. Có lúc khó khăn tạm:

cần hỗ trợ nhiều. Nhưng nếu họ đã có khả năng mà ta vẫn làm thay mọi thứ, sự giúp đỡ có thể làm giảm:

NĂNG LỰC TỰ ĐỨNG.

Từ bi có trí hỏi:

“GIÚP KIỂU NÀO ĐỂ NGƯỜI NÀY MẠNH HƠN?”

Không chỉ:

“Làm sao để họ đỡ khó ngay phút này?”

27. THƯƠNG MỘT NGƯỜI KHÔNG CÓ NGHĨA CHỊU TRÁCH NHIỆM CHO MỌI CẢM XÚC CỦA HỌ

Ta nói “không.” Họ buồn. Không có nghĩa:

ta sai. Ta giữ giới hạn. Họ giận. Không tự động chứng minh:

ta ác. Dĩ nhiên phải xem:

mình có nói ác không? có bất công không? Nhưng nếu ranh giới hợp lý, ta không cần xóa nó chỉ vì:

NGƯỜI KIA KHÔNG VUI.

28. ĐỒNG CẢM KHÁC VỚI NHẬN HẾT CẢM XÚC VỀ MÌNH

Có người rất nhạy. Thấy người khác buồn:

lập tức cảm thấy phải sửa. Người kia thất vọng:

“Chắc tôi có lỗi.”

Không nhất thiết. Ta có thể nói:

“Tôi hiểu anh buồn.”

Mà vẫn:

KHÔNG ĐỔI QUYẾT ĐỊNH.

Đây là khả năng rất trưởng thành:

CÓ THỂ Ở GẦN CẢM XÚC CỦA NGƯỜI KHÁC

MÀ KHÔNG LẬP TỨC CỨU HỌ KHỎI CẢM XÚC ĐÓ.

---

29. TỪ BI KHÔNG PHẢI LÀ LÀM CHO MỌI NGƯỜI LUÔN DỄ CHỊU

Một bác sĩ nói:

“Phải điều trị.”

Không dễ chịu. Một cha mẹ nói:

“Không.”

Đứa trẻ không vui. Một người thầy sửa:

chỗ sai. Người học tự ái. Có những điều thiện:

KHÔNG LẬP TỨC TẠO CẢM THỌ DỄ CHỊU.

Nếu lấy "người kia vui hay không" làm thước đo từ bi, ta sẽ rất dễ:

CHIỀU.

---

30. TỪ BI CẦN TRÍ — PAÑÑĀ

Paññā — trí tuệ. Trong thực hành, từ bi thiếu trí dễ biến thành:

dung túng, kiệt sức, cứu quá mức. Trí thiếu từ bi lại dễ biến thành:

lạnh, phán, cắt nhanh. Cho nên ta cần:

TRÁI TIM NHÌN THẤY KHỔ

VÀ TRÍ NHÌN THẤY NHÂN DUYÊN.

Thấy người đau. Nhưng cũng thấy:

giúp kiểu nào nuôi thiện, giúp kiểu nào nuôi bất thiện.

---

31. CÓ LÚC RANH GIỚI LÀ KHÔNG TRẢ LỜI NGAY

Một người nhắn khi đang nóng. Ta không cần trả lời tức thì. Một yêu cầu không khẩn cấp. Ta suy nghĩ. Ranh giới với thời gian giúp ta không sống trong chế độ:

AI GỌI LÀ PHẢI CÓ MẶT.

Không phải người tốt là người:

LUÔN SẴN SÀNG 24 GIỜ.

Đó có khi là cách nhanh nhất để hết sức mà giúp chẳng được ai lâu dài.

---

32. CÓ LÚC RANH GIỚI LÀ GIỚI HẠN CHỦ ĐỀ

“Tôi không muốn bàn chuyện đời tư người ấy.”

“Tôi không tham gia nói xấu.”

“Chuyện đó không thuộc phần tôi.”

Đây là ranh giới bảo vệ:

KHẨU NGHIỆP.

Không chỉ bảo vệ cảm xúc. Ranh giới đúng có thể giúp giữ:

giới.

33. CÓ LÚC RANH GIỚI LÀ GIỚI HẠN VỀ VẬT CHẤT

Giúp:

đúng khả năng. Không vay giúp đến mức mình sụp. Không đem tài sản quan trọng giao khi biết nguy cơ. Không nói:

“Có từ bi thì phải cho hết.”

Bố thí trong Phật pháp là thiện khi đi với:

TÂM THIỆN VÀ TRÍ.

Không phải:

HÀNH ĐỘNG TỰ HỦY.

34. CÓ LÚC RANH GIỚI LÀ GIỚI HẠN VỀ TRÁCH NHIỆM

“Đây là việc của tôi.”

Làm.

“Đây là việc của anh.”

Trả lại. Nhiều người khổ không chỉ vì làm phần mình. Mà vì làm luôn:

PHẦN CỦA NĂM NGƯỜI.

Rồi mệt. Rồi oán. Xả có thể bắt đầu bằng:

PHÂN ĐÚNG GÁNH.

---

35. RANH GIỚI CŨNG CẦN ĐƯỢC XEM LẠI

Một ranh giới đặt lúc tâm tổn thương có thể cần thiết. Nhưng hai năm sau:

tình hình khác. Người kia đã thay đổi. Mình đã vững hơn. Có thể xem lại. Không phải nhất thiết mở. Chỉ là:

ĐỪNG BIẾN MỘT QUYẾT ĐỊNH TẠM THỜI THÀNH GIỚI LUẬT VĨNH VIỄN CHỈ VÌ TỰ ÁI.

Trí luôn nhìn duyên hiện tại.

---

36. NGƯỢC LẠI, ĐỪNG MỞ LẠI CHỈ VÌ THẤY TỘI

Có người đặt ranh giới được ba ngày. Người kia buồn. Tâm mềm:

“Thôi.”

Mở. Mẫu cũ quay lại. Rồi lại đau. Nếu ranh giới có lý do tốt, hãy để nó có:

THỜI GIAN PHÁT HUY TÁC DỤNG.

Từ bi không phải cảm xúc mềm nhất thời.

---

37. MỘT CÂU HỎI RẤT MẠNH: “GIÚP VIỆC NÀY ĐANG NUÔI THIỆN HAY NUÔI BẤT THIỆN?”

Đối với người kia:

họ tự lập hơn? hay phụ thuộc hơn? trách nhiệm hơn? hay ỷ lại hơn? thành thật hơn? hay học cách thao túng? Đối với mình:

từ tăng? hay oán tăng? trí tăng? hay kiệt sức? Đây là:

NHƯ LÝ TÁC Ý TRONG TỪ BI.

---

38. CÂU HỎI THỨ HAI: “NẾU KHÔNG SỢ HỌ GHÉT, TÔI SẼ GIÚP ĐẾN ĐÂU?”

Rất quan trọng. Nhiều cái gọi là “từ bi” thật ra có thể là:

SỢ BỊ GHÉT.

Sợ người ta nói:

“Ích kỷ.”

Nên nhận. Sợ người ta giận. Nên cho. Nếu bỏ nỗi sợ ấy, ta có thể thấy mức giúp hợp lý hơn.

---

39. CÂU HỎI THỨ BA: “NẾU KHÔNG SÂN, TÔI SẼ ĐẶT RANH GIỚI THẾ NÀO?”

Đây là chiều ngược. Nếu bỏ sân:

có còn cần ranh giới? Nếu:

có, thì ranh giới có nền khá vững. Nếu bỏ sân mà thấy:

“Thật ra không cần cắt đến vậy,”

có lẽ quyết định ban đầu có phần:

TRỪNG PHẠT.

Hai câu hỏi 38 và 39 đi cùng nhau rất đẹp:

KHÔNG SỢ — THÌ GIÚP ĐẾN ĐÂU?

KHÔNG SÂN — THÌ GIỚI HẠN ĐẾN ĐÂU?

Ở giữa hai câu ấy thường có:

TRÍ.

---

40. BÀI THỰC HÀNH: "TỪ — BI — TRÍ — RANH GIỚI"

Khi gặp một người đang gây khó khăn, hãy viết bốn dòng.

TỪ

Tôi mong điều lành nào cho người này?

BI

Họ đang khổ hoặc bị bất thiện nào dẫn dắt?

TRÍ

Điều gì thực sự giúp? Điều gì chỉ giúp ngắn hạn nhưng làm vấn đề lớn hơn?

RANH GIỚI

Tôi cần nói "không" ở đâu? Ta sẽ thấy:

TỪ BI VÀ RANH GIỚI KHÔNG NHẤT THIẾT ĐỐI NGHỊCH.

---

41. BÀI THỰC HÀNH: “TÔI CÓ THỂ — TÔI KHÔNG THỂ”

Nói hai câu.

“Tôi có thể…”

“Tôi không thể…”

Ví dụ:

“Tôi có thể nghe anh ba mươi phút.”

“Tôi không thể quyết định thay anh.”

“Tôi có thể giúp lần này.”

“Tôi không thể tiếp tục trả hậu quả cho cùng một hành vi.”

Rõ. Không ác. Không mơ hồ. Đây là một ngôn ngữ ranh giới rất lành mạnh.

---

42. BỐN CÔNG THỨC TRONG TỪ BI CÓ RANH GIỚI

BẤT THIỆN CHƯA SINH

Đừng tạo những hoàn cảnh mà mình biết dễ sinh:

oán, kiệt sức, lệ thuộc, dung túng. Đặt giới hạn sớm.

BẤT THIỆN ĐÃ SINH

Nếu đã sân vì giúp quá mức:

dừng lại. Đừng tiếp tục làm rồi tiếp tục oán. Điều chỉnh trách nhiệm.

THIỆN CHƯA SINH

Khởi:

từ, bi, trí, xả, can đảm nói “không,” khả năng giúp đúng cách.

THIỆN ĐÃ SINH

Nếu đã có một ranh giới không sân:

giữ. Nếu đã giúp được mà không tạo lệ thuộc:

tiếp tục. Nếu từ tâm đã sinh:

đừng làm nó biến thành sự sở hữu hay cứu thế.

---

43. TỪ BI KHÔNG CÓ TRÍ CÓ THỂ LÀM CẢ HAI BÊN YẾU

Người được giúp:

không trưởng thành. Người giúp:

kiệt sức. Rồi người giúp oán:

“Vì anh mà tôi…”

Người kia lại nghĩ:

“Có ai bảo anh làm đâu.”

Cuối cùng cả hai khổ. Đôi khi vấn đề không phải:

THIẾU TỪ BI.

Mà:

TỪ BI CHƯA CÓ CẤU TRÚC.

Ranh giới là một phần của cấu trúc ấy.

---

44. RANH GIỚI KHÔNG CÓ TỪ BI LẠI CÓ THỂ BIẾN CON NGƯỜI THÀNH NHỮNG HÒN ĐẢO

Một lỗi:

cắt. Một bất tiện:

cắt. Một khác biệt:

cắt. Rồi cuối cùng:

không còn ai đủ “an toàn” để ở cạnh mình. Cẩn thận. Quan hệ thật luôn có:

va chạm, hiểu lầm, sửa đổi, thỏa hiệp. Ranh giới không nhằm làm:

THẾ GIỚI KHÔNG BAO GIỜ CHẠM VÀO TA.

Nếu vậy nó đã thành:

PHÒNG KÍNH.

Hãy nhớ:

TỪ BI KHÔNG PHẢI DUNG TÚNG.

RANH GIỚI KHÔNG PHẢI TRẢ ĐŨA.

GIÚP KHÔNG PHẢI LÀM THAY.

THƯƠNG KHÔNG PHẢI CHỊU TRÁCH NHIỆM CHO MỌI CẢM XÚC CỦA NGƯỜI KHÁC.

NÓI “KHÔNG” KHÔNG TỰ ĐỘNG LÀ ÍCH KỶ.

Và:

KHÔNG HẬN MỘT NGƯỜI

KHÔNG CÓ NGHĨA PHẢI CHO NGƯỜI ẤY QUYỀN TIẾP CẬN ĐỜI MÌNH VÔ HẠN.

Tinh thần của **Kinh Ví Dụ Cái Cưa, MN 21** đẩy từ tâm đến mức rất cao:

đừng để lòng thù hận chiếm tâm. Nhưng điều ấy không buộc ta phải:

ở trong nguy hiểm, bỏ ranh giới, hay làm ngơ trước điều bất thiện. Có thể:

NGĂN MÀ KHÔNG HẬN.

RỜI MÀ KHÔNG TRẢ ĐŨA.

NÓI "KHÔNG" MÀ KHÔNG KHINH.

GIỮ CỬA MÀ TRONG LÒNG VẪN MONG NGƯỜI BÊN NGOÀI ĐƯỢC AN LÀNH.

Đó là:

TỪ BI CÓ TRÍ.

46. NHƯNG TỪ ĐÂY CÒN MỘT CÂU HỎI SÂU HƠN

Ta đã nói:

thương người nhưng phải có ranh giới. Nhưng có một dạng thương còn khó hơn rất nhiều:

THƯƠNG MÀ MUỐN NGƯỜI ẤY THUỘC VỀ MÌNH.

Người ấy đi đâu:

mình lo. Nói chuyện với ai:

mình khó chịu. Họ đổi ý:

mình sợ. Họ không cần mình như trước:

mình đau. Ta gọi:

"THƯƠNG."

Nhưng trong tình thương có thể đã pha:

ái, sở hữu, sợ mất, và cái "của tôi." Vậy phải hỏi:

CÓ THỂ THƯƠNG RẤT SÂU

MÀ KHÔNG SỞ HỮU KHÔNG?

CÓ THỂ GẦN

MÀ KHÔNG TRÓI?

CÓ THỂ MONG NGƯỜI MÌNH THƯƠNG ĐƯỢC HẠNH PHÚC

NGAY CẢ KHI HẠNH PHÚC ẤY KHÔNG HOÀN TOÀN ĐI THEO Ý MÌNH?

Đó là chương kế tiếp:

CHƯƠNG 24

THƯƠNG MÀ KHÔNG SỞ HỮU

Có một câu nghe rất quen:

"VÌ THƯƠNG NÊN MỚI GIỮ."

Nhưng giữ đến đâu? Một người mình thương đi đâu cũng muốn biết. Nói chuyện với ai cũng muốn biết. Thay đổi một chút:

lo. Không làm theo ý mình:

buồn. Không còn cần mình như trước:

đau. Rồi ta nói:

"Vì tôi thương."

Có thể đúng. Nhưng chưa chắc chỉ có:

THƯƠNG.

Trong tình thương ấy có thể đã pha:

ái, sợ mất, mong được đáp lại, mong mình quan trọng, mong người kia thuộc về mình, và rất nhiều chữ:

“CỦA TÔI.”

Vậy câu hỏi của chương này không phải:

“CÓ NÊN THƯƠNG KHÔNG?”

Mà là:

“CÓ THỂ THƯƠNG MÀ KHÔNG BIẾN NGƯỜI MÌNH THƯƠNG THÀNH TÀI SẢN CỦA CÁI TÔI KHÔNG?”

---

1. LỜI KINH NỀN — CÁI GÌ TA XEM LÀ RẤT THÂN ÁI CŨNG CÓ THỂ TRỞ THÀNH NƠI KHỔ ĐAU PHÁT SINH

Trong **Trung Bộ Kinh — Majjhima Nikāya 87, Piyajātika Sutta — Kinh Ái Sanh**, thuộc **Nguồn Kinh Nguyên thủy**, Đức Phật dạy một điểm rất mạnh:

SẦU, BI, KHỔ, ƯU, NÃO CÓ THỂ SINH KHỞI TỪ NHỮNG GÌ TA YÊU MẾN, THÂN ÁI.

Tên Pāli:

piyajātika có thể hiểu theo mạch kinh là:

“phát sinh từ cái thân ái,”

“có cái thân ái làm nguồn sinh.”

Piya:

thân ái, đáng yêu, được yêu quý. Điều này rất dễ bị hiểu cực đoan thành:

“PHẬT DẠY ĐỪNG THƯƠNG AI.”

Không. Phải đọc kỹ. Đức Phật đang chỉ ra: KHI CÓ CÁI TA RẤT THƯƠNG MẾN, SỰ BIẾN ĐỔI VÀ CHIA LÌA CỦA NÓ CÓ THỂ TRỞ THÀNH DUYÊN

CHO KHỔ. Đó là một sự thật cần được thấy. Nhưng thấy sự thật ấy không bắt ta trở thành:

NGƯỜI KHÔNG CÒN TRÁI TIM.

---

2. PHẬT PHÁP PHÂN BIỆT TÌNH THƯƠNG VÀ ÁI

Đây là chỗ cực kỳ quan trọng. Trong Pāli, taṇhā thường được dịch là:

ái, khát ái, tham ái, sự khát khao. Nhưng chữ "ái" trong tiếng Việt thông thường có thể khiến người đọc tưởng:

MỌI TÌNH YÊU ĐỀU LÀ TAṆHĀ.

Không nên hiểu như vậy. Một người mẹ thương con. Một người chăm bệnh nhân. Một người bạn mong bạn mình được an. Một người tu khởi từ tâm đối với chúng sinh. Không thể gom tất cả vào:

"tham ái."

Điểm phải nhìn là:

TRONG TÌNH THƯƠNG ĐÓ CÓ NHU CẦU CHIẾM HỮU, KIỂM SOÁT, BẮT BUỘC VÀ BÁM GIỮ ĐẾN MỨC NÀO?

---

3. METTĀ KHÁC VỚI TAṆHĀ

Mettā — từ:

mong đối tượng được an lành. Taṇhā — ái:

khát, muốn, đòi một kinh nghiệm hoặc đối tượng theo hướng:

"tôi cần."

Hai hướng tâm có thể nhìn bề ngoài khá giống. Ta nói:

“Tôi muốn người ấy hạnh phúc.”

Nhưng phải hỏi:

“HẠNH PHÚC THEO CÁCH NÀO?”

Nếu sâu trong lòng là:

“Miễn họ hạnh phúc với tôi.”

thì phải xem lại. Từ nói:

“MONG BẠN ĐƯỢC AN.”

Ái có thể nói:

“MONG BẠN ĐƯỢC AN — NHƯNG PHẢI Ở ĐÚNG CHỖ TÔI MUỐN.”

Chỉ thêm một điều kiện. Mà cả phẩm chất của tình thương có thể đổi.

---

4. THƯƠNG MỘT NGƯỜI KHÔNG CÓ NGHĨA NGƯỜI ĐÓ THUỘC VỀ MÌNH

Một người có thể là:

con mình, cha mẹ mình, bạn đời, học trò, người thân. Nhưng chữ:

“CỦA MÌNH”

chỉ diễn tả:

mối quan hệ. Nó không có nghĩa:

SỞ HỮU CON NGƯỜI.

Không ai có thể sở hữu:

ý nghĩ của người khác, sự lựa chọn của họ, tuổi thọ của họ, thân thể họ, tương lai họ. Ngay cả người mình yêu nhất vẫn là:

MỘT DÒNG NHÂN DUYÊN RIÊNG.

---

5. CHỮ "CỦA TÔI" RẤT HỮU DỤNG TRONG ĐỜI SỐNG — NHƯNG NGUY HIỂM KHI TÂM TIN NÓ TUYỆT ĐỐI

Ta nói:

"con tôi,"

"nhà tôi,"

"đồ tôi,"

"người thân tôi."

Đó là ngôn ngữ bình thường. Không có vấn đề. Nhưng từ cách nói tiện dụng, tâm có thể trượt sang:

"VÌ LÀ CỦA TÔI, NÓ PHẢI THEO Ý TÔI."

Đây là chỗ:

quan hệ biến thành:

QUYỀN SỞ HỮU.

Và từ đó khổ rất dễ sinh.

---

6. SỞ HỮU TRONG TÂM THƯỜNG HIỆN RA BẰNG CHỮ "PHẢI"

"Nếu thương tôi, anh phải…"

"Con tôi phải…"

“Người của tôi phải…”

“Bạn thân của tôi phải đứng về phía tôi.”

Một sở thích biến thành:

YÊU CẦU.

Yêu cầu biến thành:

ĐIỀU KIỆN CỦA TÌNH THƯƠNG.

Rồi khi người kia không đáp ứng:

sân. Vậy hãy nghe kỹ chữ:

“PHẢI.”

Nó có thể chỉ ra nơi tình thương đang bắt đầu:

TRÓI.

---

7. THƯƠNG KHÔNG ĐỒNG NGHĨA ĐƯỢC QUYỀN KIỂM SOÁT

Có người nói:

“Tôi hỏi vì lo.”

Lo thật. Nhưng hỏi:

một lần, hai lần, mười lần, kiểm tra, theo dõi, đòi mật khẩu, đòi báo cáo từng nơi đi, thì phải xem:

ĐÂY CÒN LÀ QUAN TÂM

HAY ĐÃ THÀNH KIỂM SOÁT?

Quan tâm muốn:

biết đủ để giúp. Kiểm soát muốn:

GIẢM NỖI BẤT AN CỦA MÌNH BẰNG CÁCH QUẢN NGƯỜI KHÁC.

Hai thứ rất khác.

---

8. NHIỀU KHI TA KHÔNG MUỐN KIỂM SOÁT NGƯỜI KIA — TA CHỈ KHÔNG CHỊU ĐƯỢC CẢM GIÁC KHÔNG KIỂM SOÁT ĐƯỢC

Đây mới là tầng sâu. Người kia đi. Mình không biết chính xác. Lo. Vậy mình muốn:

họ báo. Không hẳn vì việc ấy cần thiết. Mà vì:

KHI CÓ THÔNG TIN, TÔI BỚT BẤT AN.

Thế là người kia dần trở thành:

CÔNG CỤ ĐỂ ĐIỀU CHỈNH CẢM XÚC CỦA MÌNH.

Điều này có thể diễn ra rất âm thầm.

---

9. TÌNH THƯƠNG CÓ THỂ CHỨA SỰ LO LẮNG — NHƯNG KHÔNG NÊN ĐỂ LO LẮNG ĐIỀU HÀNH TOÀN BỘ TÌNH THƯƠNG

Cha mẹ lo cho con. Bình thường. Người thương nhau lo cho nhau. Bình thường. Nhưng nếu mỗi nỗi lo lập tức trở thành:

lệnh, kiểm tra, cấm, giận, thì tâm đang nói:

“VÌ TÔI SỢ, BẠN PHẢI SỐNG THEO CÁCH LÀM TÔI HẾT SỢ.”

Không phải lúc nào cũng hợp lý.

---

10. THƯƠNG CÓ TRÍ CÒN PHẢI CHO NGƯỜI KIA QUYỀN TRƯỞNG THÀNH

Một đứa trẻ:

cần được bảo vệ. Nhưng lớn lên:

cần được lựa chọn. Nếu cha mẹ làm thay mọi quyết định, con không học:

chịu trách nhiệm. Thương quá mức có thể vô tình tạo:

PHỤ THUỘC.

Tình thương tốt không chỉ hỏi:

“Làm sao con tôi không bao giờ đau?”

Mà còn:

“LÀM SAO ĐỂ NÓ CÓ ĐỦ TRÍ VÀ NỘI LỰC KHI ĐỜI LÀM NÓ ĐAU?”

---

11. CÓ NHỮNG NỖI ĐAU KHÔNG THỂ THƯƠNG GIÙM

Con thất bại. Cha mẹ đau. Nhưng không thể:

thất bại thay. Một người mất việc. Ta thương. Nhưng không thể sống toàn bộ bài học đó thay họ. Một người yêu gặp khủng hoảng. Ta ở bên. Nhưng không thể:

TU THAY.

Đây là chỗ từ bi cần xả.

---

12. XẢ — UPEKKHĀ — LÀ MỘT PHẨM CHẤT CẦN THIẾT TRONG TÌNH THƯƠNG

Người ta thường nghe:

từ, bi, hỷ. Rất dễ thương. Đến:

XẢ

thì tưởng lạnh. Không. Xả giúp tình thương:

KHÔNG BIẾN THÀNH SỞ HỮU.

Xả biết:

“Tôi thương.”

“Tôi giúp phần tôi.”

“Nhưng người này có nghiệp, lựa chọn và con đường riêng.”

Không có xả, từ bi có thể biến thành:

ÔM QUÁ CHẶT.

---

13. TỪ NÓI: “MONG BẠN AN”

BI NÓI:

“MONG BẠN BỚT KHỔ.”

HỶ NÓI:

“MONG ĐIỀU LÀNH CỦA BẠN ĐƯỢC TĂNG.”

XẢ NÓI:

“TÔI KHÔNG THỂ SỞ HỮU CON ĐƯỜNG CỦA BẠN.”

Bốn tâm ấy khi đi cùng nhau tạo ra một tình thương:

rộng, ấm, nhưng không ngộp.

Chương 27 sẽ đi sâu toàn bộ Tứ vô lượng tâm.

Ở đây chỉ cần thấy:

THIẾU XẢ, TÌNH THƯƠNG RẤT DỄ THÀNH NẮM GIỮ.

14. GATO, GHEN TUÔNG VÀ SỞ HỮU

Ghen thường không chỉ vì:

sợ mất người. Mà còn có:

“Người này là của tôi.”

Khi người ấy dành thời gian cho người khác, tâm cảm thấy:

QUYỀN CỦA MÌNH BỊ XÂM PHẠM.

Không phải mọi ghen tuông đều giống nhau. Có khi có lý do thực tế:

mối quan hệ bị phản bội. Nhưng có khi chỉ vì:

người kia có đời sống riêng. Ta phải phân biệt:

DẤU HIỆU THẬT

với:

NỖI SỢ SỞ HỮU.

15. KHÔNG SỞ HỮU KHÔNG CÓ NGHĨA KHÔNG CÓ CAM KẾT

Đây là một hiểu lầm lớn. Một mối quan hệ có thể có:

cam kết, trung thành, trách nhiệm, thỏa thuận. Không sở hữu không có nghĩa:

“Anh muốn làm gì thì làm.”

Nếu đã có cam kết:

phải giữ. Điểm khác là:

CAM KẾT ĐƯỢC TỰ NGUYỆN GIỮ

KHÁC VỚI MỘT CON NGƯỜI BỊ XEM NHƯ VẬT SỞ HỮU.

---

16. TỰ DO KHÔNG LOẠI BỎ TRÁCH NHIỆM

Một người nói:

“Đừng sở hữu tôi.”

Nhưng lại:

không giữ lời, không chịu trách nhiệm, làm tổn thương người khác. Đó chưa chắc là tự do. Có thể là:

MUỐN HƯỞNG QUYỀN MÀ KHÔNG GÁNH NGHĨA VỤ.

Phật pháp không dạy:

“Không sở hữu”

để hợp thức hóa vô trách nhiệm.

---

17. THƯƠNG KHÔNG SỞ HỮU LÀ THƯƠNG MỘT CON NGƯỜI THẬT — KHÔNG PHẢI HÌNH ẢNH TA MUỐN HỌ TRỞ THÀNH

Ta yêu một đứa con. Nhưng trong đầu có sẵn:

nghề nào, tính nào, đời nào. Nó khác. Ta thất vọng. Lúc ấy phải hỏi:

“TÔI ĐANG THƯƠNG CON NGƯỜI NÀY

HAY THƯƠNG KỊCH BẢN TÔI VIẾT CHO HỌ?”

Một câu rất mạnh.

---

18. CÓ KHI TA NÓI “TÔI CHỈ MUỐN TỐT CHO ANH” — NHƯNG CÁI “TỐT” ẤY LÀ CÁI TỐT THEO Ý TA

Đây là chỗ cha mẹ, thầy trò, vợ chồng, người thân rất dễ mắc. Ta có kinh nghiệm. Muốn giúp. Tốt. Nhưng người kia:

có căn cơ, khả năng, hoàn cảnh, nghiệp duyên khác. Khuyên được. Không thể luôn:

QUYẾT ĐỊNH THAY.

Trí biết:

KHI NÀO HƯỚNG DẪN

VÀ KHI NÀO PHẢI ĐỂ NGƯỜI TA TỰ HỌC.

---

19. TÌNH THƯƠNG DỄ THÀNH THỦ — UPĀDĀNA — KHI TA NẮM LẤY

Ở các chương trước ta đã học:

upādāna thường được dịch:

thủ, chấp thủ, nắm giữ. Không nên đơn giản hóa rằng:

mọi thương yêu đều là thủ. Nhưng khi tâm bắt đầu:

“Nó phải là của tôi.”

“Không được mất.”

“Không được đổi.”

“Không được rời.”

thì yếu tố:

NẮM GIỮ

đã rất rõ. Và thứ ta đang nắm không chỉ là:

người. Ta còn nắm:

VAI TRÒ CỦA MÌNH TRONG ĐỜI HỌ.

---

20. ĐÔI KHI TA KHÔNG SỢ MẤT NGƯỜI — TA SỢ MẤT VAI TRÒ “NGƯỜI QUAN TRỌNG”

Một đứa con trưởng thành. Không cần mẹ làm nhiều như trước. Mẹ buồn. Một học trò giỏi lên. Tự đi được. Người thầy có thể thấy:

thiếu. Một người từng dựa vào ta giờ tự lập. Ta đáng lẽ vui. Nhưng có chút trống. Tại sao? Vì có thể ta đã tìm thấy giá trị mình trong:

VIỆC ĐƯỢC NGƯỜI KHÁC CẦN.

Đây là một cái chấp rất tinh tế.

---

21. TÌNH THƯƠNG TRƯỞNG THÀNH CÓ THỂ VUI KHI NGƯỜI KIA BỚT CẦN MÌNH

Đây là một phép thử rất đẹp. Ta giúp một người:

đứng lên. Sau này họ tự đứng. Nếu trong lòng vui:

“TỐT QUÁ.”

Đó có nhiều chất:

từ, bi, hỷ. Nếu khó chịu:

“Giờ họ chẳng cần tôi nữa.”

thì phải soi:

TÔI ĐANG THƯƠNG HỌ

HAY ĐANG CẦN HỌ CẦN TÔI?

Câu này sâu lắm.

---

22. THƯƠNG MÀ KHÔNG SỞ HỮU KHÔNG CÓ NGHĨA KHÔNG ĐAU KHI CHIA LÌA

Đây là điều phải nói thật. Người mình thương mất. Đau. Một mối quan hệ kết thúc. Đau. Con đi xa. Nhớ. Phật pháp không cần biến ta thành:

NGƯỜI KHÔNG BIẾT NHỚ.

Nhưng giữa đau và chấp có thể có khác biệt. Đau:

“Người này rất quý đối với tôi.”

Chấp thêm:

“ĐIỀU NÀY KHÔNG ĐƯỢC PHÉP XẢY RA.”

Chính chữ sau có thể làm đau tăng mạnh.

---

23. KINH ÁI SANH MN 87 KHÔNG DẠY KHINH THƯỜNG TÌNH THÂN

Điều này phải nhắc lại. Nếu dùng MN 87 để nói:

“Thấy chưa, thương là khổ, đừng thương,”

ta đã biến lời kinh thành:

CHỦ NGHĨA LẠNH LÙNG.

Ý sâu hơn là:

những gì thân ái đều chịu:

biến đổi, chia lìa, vô thường. Vậy nếu thương, hãy thương với:

MẮT MỞ.

Không xây tình thương trên ảo tưởng:

“Người này sẽ mãi thuộc về tôi.”

24. VÔ THƯỜNG KHÔNG LÀM TÌNH THƯƠNG VÔ NGHĨA

Một bông hoa sẽ tàn. Có phải vì vậy:

không đẹp? Một người sẽ già. Có phải vì vậy:

không đáng thương? Một cuộc gặp sẽ hết. Có phải vì vậy:

không quý? Trí tuệ về vô thường không nói:

“ĐỪNG YÊU.”

Nó nói:

“VÌ KHÔNG BỀN, HÃY THƯƠNG MÀ ĐỪNG TƯỞNG MÌNH SỞ HỮU.”

Chính vì hữu hạn, một cuộc gặp càng đáng được:

trân trọng.

25. THƯƠNG TRONG VÔ THƯỜNG LÀ BIẾT MỖI NGÀY ĐỀU CÓ THỂ LÀ MỘT NGÀY KHÔNG LẶP LẠI

Khi biết người thân không thuộc quyền sở hữu vĩnh viễn, ta có thể:

bớt hơn thua, bớt giữ giận, bớt nghĩ:

“mai nói.”

Không phải vì sợ chết. Mà vì:

THẤY GIÁ TRỊ CỦA HIỆN TẠI.

Vô thường nếu hiểu đúng làm tình thương:

SÂU HƠN,

không phải:

nhạt hơn.

---

26. SỞ HỮU LÀM TÌNH THƯƠNG NẶNG

“Tại sao không gọi tôi?”

“Tại sao không hỏi tôi?”

“Tại sao không làm như tôi nói?”

“Tại sao người đó quan trọng hơn tôi?”

Mỗi câu có thể hợp lý trong một bối cảnh cụ thể. Nhưng nếu cả quan hệ quay quanh:

XÁC NHẬN VỊ TRÍ CỦA “TÔI,”

tình thương sẽ rất mệt.

---

27. TỪ BI HỎI: “NGƯỜI NÀY ĐANG CẦN GÌ?”

ÁI HỎI: “TÔI ĐANG ĐƯỢC GÌ?”

Không phải lúc nào ranh giới rõ như vậy. Nhưng đây là một phép soi. Ta tặng quà. Người kia không phản ứng như mong. Buồn. Có lẽ món quà có hai lớp:

một lớp muốn họ vui. Một lớp muốn:

ĐƯỢC CẢM ƠN.

Không xấu. Chỉ cần thấy. Thấy để tình thương ngày càng:

SẠCH HƠN.

---

28. CHO MÀ GHI SỔ TRONG TÂM THÌ MÓN QUÀ CHƯA HOÀN TOÀN ĐƯỢC THẢ

“Tôi đã làm cho anh bao nhiêu.”

“Tôi hy sinh bao nhiêu.”

Có lúc cần nhắc thực tế. Nhưng nếu mỗi sự cho đều được ghi:

NỢ TÌNH CẢM,

thì sau này tình thương dễ trở thành:

hợp đồng.

“Tôi đã cho, nên anh phải…”

Đó chính là chỗ:

SỰ CHO CHUYỂN THÀNH QUYỀN ĐÒI.

---

29. THƯƠNG MÀ KHÔNG SỞ HỮU KHÔNG CÓ NGHĨA CHỈ CHO MÀ KHÔNG BAO GIỜ CÓ NHU CẦU

Con người vẫn có nhu cầu:

được tôn trọng, an toàn, thành thật, được quan tâm tương xứng. Có thể nói. Có thể thỏa thuận. Không sở hữu không đồng nghĩa:

KHÔNG ĐƯỢC CẦN GÌ.

Điểm khác là:

ta không biến mọi nhu cầu thành:

MỆNH LỆNH ĐỐI VỚI NGƯỜI KIA.

---

30. CÓ THỂ YÊU VÀ VẪN NÓI: "ĐIỀU NÀY TÔI KHÔNG CHẤP NHẬN"

Chương trước đã nói về ranh giới. Tình thương không xóa:

ranh giới. Người mình thương nói dối:

vẫn là vấn đề. Xúc phạm:

vẫn không đúng. Phản bội cam kết:

vẫn phải xử lý. Thương không có nghĩa:

MỌI HÀNH VI ĐỀU ĐƯỢC PHÉP.

Nếu không, đó không phải vô chấp. Đó có thể là:

dung túng.

---

31. KHÔNG SỞ HỮU CŨNG KHÔNG CÓ NGHĨA “AI ĐI THÌ ĐI, TÔI KHÔNG QUAN TÂM”

Câu này nghe rất mạnh. Nhưng có khi chỉ là:

TỰ VỆ.

Một trái tim từng đau có thể nói:

“Tôi chẳng cần ai.”

Để không bị mất nữa. Đó chưa chắc là xả. Có thể là:

SỢ GẮN BÓ.

Xả vẫn có thể:

rất thương. Chỉ không bóp chặt.

---

32. XẢ KHÁC VỚI LẠNH

Lạnh:

“Chuyện của anh.”

Xả:

“Tôi quan tâm, nhưng tôi biết giới hạn phần mình.”

Lạnh:

“Anh đau kệ anh.”

Xả:

“Tôi ở đây nếu giúp được, nhưng tôi không thể sống thay.”

Lạnh đóng tim. Xả mở tim nhưng:

KHÔNG BỊ CUỐN.

33. CÓ THỂ RẤT GẦN MÀ KHÔNG DÍNH

Và có thể:

rất xa mà vẫn chấp. Một người ở cách ta nửa vòng trái đất. Nhưng ta kiểm tra họ mỗi ngày. Nghĩ. Sợ. Ghen. Vậy khoảng cách địa lý không quyết định:

DÍNH MẮC.

Ngược lại, hai người ở cạnh nhau có thể:

thương, tin, tôn trọng, cho nhau không gian. Tu nằm ở:

TÂM.

34. "KHÔNG DÍNH" KHÔNG PHẢI "KHÔNG GẮN KẾT"

Đây là một phân biệt rất đáng giữ. Gắn kết lành mạnh có thể có:

tin cậy, quan tâm, trách nhiệm, hiện diện. Dính mắc mang nhiều tính:

không thể chịu mất, không thể cho khác ý, phải được đáp lại, phải sở hữu. Một bên làm hai người:

LỚN LÊN.

Một bên có thể làm hai người:

NGỘP.

35. THƯƠNG MÀ KHÔNG SỞ HỮU BẮT ĐẦU BẰNG VIỆC NHÌN NGƯỜI KIA LÀ MỘT CHỦ THỂ

Không phải:

vai diễn phục vụ đời mình. Con không phải:

“đứa làm cha mẹ tự hào.”

Người yêu không phải:

“người làm tôi thấy mình có giá trị.”

Học trò không phải:

“người chứng minh tôi giỏi.”

Người kia là:

MỘT CON NGƯỜI.

Có khổ. Có vui. Có lựa chọn. Có duyên nghiệp. Có giới hạn. Có con đường. Khi thấy vậy, tình thương bớt:

LẤY MÌNH LÀM TRUNG TÂM.

---

36. MỘT BÀI THỰC HÀNH: “TÔI THƯƠNG HỌ HAY THƯƠNG VAI TRÒ HỌ ĐANG GIỮ CHO TÔI?”

Hỏi thật. Nếu người này:

không còn khen tôi, không còn cần tôi, không còn làm tôi thấy quan trọng, tôi còn mong họ được an không? Nếu có:

tình thương đã có phần rộng. Nếu rất khó:

không cần tự trách. Chỉ thấy:

CÒN CHỖ ĐỂ THANH LỌC.

---

37. BÀI THỰC HÀNH: “ĐIỀU GÌ LÀ QUAN TÂM — ĐIỀU GÌ LÀ KIỂM SOÁT?”

Viết hai cột.

QUAN TÂM

Hỏi khi cần. Lắng nghe. Hỗ trợ. Cảnh báo nguy cơ. Tôn trọng quyết định của người có đủ khả năng quyết định.

KIỂM SOÁT

Buộc báo cáo không cần thiết. Dùng giận để ép. Dùng tình thương làm điều kiện. Dùng “tôi lo cho anh” để tước quyền lựa chọn. Viết ra sẽ thấy:

đường ranh rõ hơn.

---

38. BÀI THỰC HÀNH: “NẾU THẬT SỰ MONG HỌ HẠNH PHÚC, TÔI SẼ LÀM GÌ?”

Không hỏi:

“Làm sao để họ ở bên tôi?”

Mà:

“ĐIỀU GÌ THẬT SỰ TỐT CHO HỌ?”

Có lúc:

ở gần. Có lúc:

nói thật. Có lúc:

đặt ranh giới. Có lúc:

để họ tự quyết. Có lúc:

buông một vai trò. Câu này giúp từ tâm bước lên trước:

CÁI TÔI.

39. BÀI THỰC HÀNH: “NẾU HỌ KHÁC Ý TÔI, TÌNH THƯƠNG CÒN KHÔNG?”

Đây là phép thử. Người kia chọn:

một nghề khác. Một cách sống khác. Một quyết định ta không thích. Nếu không trái giới, không gây hại rõ, ta có thể:

KHÔNG ĐỒNG Ý

MÀ VẪN THƯƠNG.

Đó là một bước rất lớn.

40. BÀI THỰC HÀNH: “CHO NGƯỜI MÌNH THƯƠNG MỘT KHOẢNG TRỜI”

Không cần làm gì lớn. Chỉ một việc nhỏ:

không hỏi thêm một câu không cần hỏi. Không kiểm thêm một lần không cần kiểm. Không sửa một quyết định không thuộc phần mình. Quan sát tâm. Nếu bất an sinh:

đó là chỗ tu. Ta sẽ phát hiện:

NGƯỜI MÌNH CẦN ĐIỀU PHỤC NHIỀU KHI KHÔNG PHẢI NGƯỜI KIA.

Mà là:

NỖI SỢ TRONG MÌNH.

41. BỐN CÔNG THỨC TRONG TÌNH THƯƠNG

BẤT THIỆN CHƯA SINH

Đừng nuôi điều kiện cho:

ghen, kiểm soát, so sánh, ám ảnh, bằng cách theo dõi và suy diễn không cần thiết.

BẤT THIỆN ĐÃ SINH

Nếu ái, sợ mất, sân đã sinh:

nhận ra. Không lập tức kiểm tra, ép, gọi, tranh. Cho tâm một khoảng.

THIỆN CHƯA SINH

Khởi:

mettā — từ, karuṇā — bi, muditā — hỷ, upekkhā — xả, trí, niềm tin có căn cứ, khả năng tôn trọng tự do.

THIỆN ĐÃ SINH

Nếu tình thương đã có sự rộng rãi:

giữ. Nếu đã biết vui khi người kia trưởng thành:

nuôi. Nếu đã yêu mà bớt kiểm soát:

đừng quay lại lấy nỗi sợ làm lý do trói.

---

42. TÌNH THƯƠNG TRƯỞNG THÀNH KHÔNG HỎI: “LÀM SAO ĐỂ NGƯỜI NÀY KHÔNG BAO GIỜ RỜI TÔI?”

Vì không ai đảm bảo được. Nó hỏi:

“KHI CÒN CÓ DUYÊN GẶP NHAU, TÔI SỐNG VỚI NGƯỜI NÀY NHƯ THẾ NÀO CHO ĐẸP?”

Đây là câu rất khác. Không biến tình thương thành:

BẢO HIỂM CHỐNG VÔ THƯỜNG.

Mà biến nó thành:

CÁCH SỐNG ĐÚNG TRONG HIỆN TẠI.

---

43. YÊU MỘT NGƯỜI TRONG VÔ THƯỜNG LÀ KHÔNG ĐÒI HỌ ĐỪNG THAY ĐỔI

Họ sẽ:

già. Đổi. Học. Có lúc gần. Có lúc xa. Một số quan hệ đổi hình thức. Nếu tình thương chỉ tồn tại khi:

người kia giữ đúng phiên bản mình thích, thì có thể ta đang yêu:

MỘT HÌNH ẢNH.

Không phải con người đang sống.

---

44. CÓ LÚC THƯƠNG NHẤT LÀ BUÔNG MỘT KỲ VỌNG

Không nhất thiết:

buông người. Buông:

“Con phải giống tôi.”

“Anh phải hiểu tôi mọi lúc.”

“Người này phải cần tôi.”

“Họ phải trả lại tình cảm đúng mức tôi cho.”

Buông một kỳ vọng có thể làm quan hệ:

THỞ ĐƯỢC.

45. CÓ LÚC THƯƠNG NHẤT LÀ ĐỂ NGƯỜI KIA ĐI

Không phải mọi mối quan hệ đều nên tiếp tục. Có duyên:

hết. Có đường:

khác. Có người:

không thể cùng đi nữa. Buông một người không nhất thiết có nghĩa:

hết thương. Có khi chính vì còn thương mà không muốn:

GIỮ NHAU TRONG MỘT MỐI QUAN HỆ CHỈ CÒN LÀM CẢ HAI KHỔ.

Nhưng quyết định ấy phải đi bằng:

trí, không phải cơn giận nhất thời.

46. VÀ CÓ LÚC THƯƠNG LÀ Ở LẠI

Đừng biến “buông” thành câu trả lời tự động. Có quan hệ đang khó, nhưng có thể sửa. Có trách nhiệm cần giữ. Có lời hứa cần đi qua đoạn khó. Có người đang bệnh. Có người đang ở lúc yếu. Thương không sở hữu không có nghĩa:

HỄ KHÓ LÀ RỜI.

Nó chỉ có nghĩa:

Ở LẠI KHÔNG PHẢI ĐỂ CHIẾM HỮU.

Hãy nhớ:

THƯƠNG KHÔNG PHẢI SỞ HỮU.

QUAN TÂM KHÔNG PHẢI KIỂM SOÁT.

CAM KẾT KHÔNG PHẢI TƯỚC TỰ DO.

XẢ KHÔNG PHẢI LẠNH LÙNG.

KHÔNG CHẤP KHÔNG PHẢI VÔ TRÁCH NHIỆM.

Trong **Kinh Ái Sanh — MN 87**, Đức Phật chỉ rõ rằng những gì thân ái có thể trở thành nơi sầu, bi, khổ, ưu, não sinh lên khi chúng đổi thay hoặc chia lìa. Bài học không phải:

HẾT THƯƠNG ĐỂ KHỎI KHỔ.

Mà sâu hơn:

THƯƠNG TRONG SỰ THẤY BIẾT RẰNG KHÔNG CÓ MỘT CON NGƯỜI NÀO THỰC SỰ LÀ VẬT SỞ HỮU CỦA TA.

Ta có thể thương:

rất sâu. Chăm:

rất kỹ. Sống:

rất có trách nhiệm. Nhưng trong lòng dần bỏ bớt:

“phải thuộc về tôi,”

“phải theo ý tôi,”

“phải cần tôi,”

“phải mãi như thế này.”

Đến một lúc, tình thương thay đổi chất. Nó không còn nói:

“VÌ TÔI THƯƠNG BẠN, BẠN PHẢI LÀM TÔI YÊN.”

Mà nói:

“VÌ TÔI THƯƠNG BẠN, TÔI MUỐN HỌC CÁCH THƯƠNG MÀ KHÔNG BIẾN BẠN THÀNH CÁCH ĐỂ CÁI TÔI CỦA TÔI ĐƯỢC AN TOÀN.”

Đó là một tình thương:

ẤM

NHƯNG KHÔNG TRÓI.

---

48. NHƯNG ĐỜI KHÔNG CHỈ CHO TA GẶP NGƯỜI MÌNH THƯƠNG

Còn một bài tu khác. Một người chỉ cần xuất hiện:

tâm đã khó chịu. Chưa nói gì nhiều:

đã không ưa. Họ có một cách nói, một nét mặt, một thói quen, một lịch sử với mình. Tâm lập tức:

KHÉP.

Ta có thể tránh một vài người. Nhưng không thể xây một đời trong đó:

CHỈ GẶP NGƯỜI MÌNH THÍCH.

Vậy khi gặp người mình không ưa:

tu ở đâu? Có phải ép mình:

“phải thương”? Có phải giả:

“không khó chịu”? Không. Điểm tu bắt đầu ngay nơi:

KHÓ CHỊU ĐANG SINH.

Và đó là chương kế tiếp:

CHƯƠNG 25

GẶP NGƯỜI MÌNH KHÔNG ƯA — TU Ở ĐÂU NGAY LÚC ẤY?

Có những người rất lạ. Chưa cần họ nói gì nhiều. Chỉ thấy mặt:

tâm đã khó chịu. Họ vừa bước vào phòng:

mình đã thấy nặng. Họ cười:

mình thấy giả. Họ im:

mình thấy khó gần. Họ nói:

mình thấy khoe. Họ không nói:

mình thấy coi thường. Đến lúc đó phải thành thật:

CÓ KHI NGƯỜI KIA CHỈ ĐANG ĐỨNG ĐÓ

MÀ TÂM MÌNH ĐÃ LÀM THÊM CẢ MỘT CUỘN PHIM.

Vậy tu ở đâu? Không phải đợi về chùa. Không phải đợi ngồi thiền. Không phải đợi đọc kinh.

TU NGAY CHỖ CÁI KHÓ CHỊU VỪA SINH.

---

1. LỜI KINH NỀN — HẬN KHÔNG DẬP ĐƯỢC HẬN

Trong **Kinh Pháp Cú — Dhammapada, kệ 5**, thuộc **Nguồn Kinh Nguyên thủy**, có câu Pāli: Na hi verena verānisammantīdha kudācanaṃ;averena ca sammanti,esa dhammo sanantano. Dịch ý:

“HẬN THÙ KHÔNG BAO GIỜ ĐƯỢC DẬP TẮT BẰNG HẬN THÙ;

CHỈ BẰNG KHÔNG HẬN, HẬN THÙ MỚI LẮNG DỊU.”

Ở đây:

vera là hận thù, thù nghịch. avera là không hận, không thù nghịch. Điều này không có nghĩa:

“Phải thích người mình không ưa.”

Không. Điều được nhắm tới là:

ĐỪNG LẤY SÂN LÀM CÁCH XỬ LÝ SÂN.

---

2. “KHÔNG ƯA” KHÁC “GHÉT”

Đây là chỗ đầu tiên phải phân biệt. Có người:

không hợp tính. Mình không thích cách nói. Không thích phong cách. Không thích ở gần. Điều đó chưa chắc là:

SÂN HẬN SÂU.

Nhưng nếu từ không ưa chuyển sang:

“Người này đúng là không ra gì.”

“Tôi chỉ mong họ biến đi.”

“Có gì xấu xảy ra với họ tôi cũng thấy hả.”

thì tâm đã đi xa. Tu bắt đầu bằng việc thấy:

MỨC ĐỘ TÂM ĐANG Ở ĐÂU.

Không gom tất cả vào một chữ:

“ghét.”

3. KHÓ CHỊU KHÔNG PHẢI LÀ TỘI

Gặp một người trái ý. Khó chịu sinh. Đó là:

CẢM THỌ.

Không cần ngay lập tức:

“Tôi tu mà sao còn khó chịu?”

Câu đó chỉ làm thêm một lớp. Việc cần làm là:

BIẾT KHÓ CHỊU ĐANG CÓ.

Chưa cần sửa ai. Chưa cần sửa mình ngay. Biết trước.

4. TỪ KHÓ CHỊU ĐẾN SÂN CÒN CÓ MỘT KHOẢNG

Đây là chỗ rất quan trọng. Khó chịu sinh. Rồi tâm có thể làm tiếp:

gắn nhãn, phóng đại, nhắc chuyện cũ, đoán động cơ, gom lỗi, kể lại. Nếu không thấy, khó chịu nhỏ có thể thành:

SÂN.

Nhưng nếu thấy sớm:

“KHÓ CHỊU ĐANG CÓ.”

ta đã tạo được một khoảng. Trong khoảng đó có:

TỰ DO.

5. NGƯỜI KIA LÀ MỘT ĐỐI TƯỢNG — NHƯNG TÂM MÌNH LÀ NƠI PHẢN ỨNG ĐƯỢC TẠO THÀNH

Ta không cần phủ nhận:

người kia có thể thật sự có hành vi khó chịu. Có thể họ:

thô, ích kỷ, hay chen ngang, nói không giữ lời. Nhưng từ hành vi ấy đến:

MỨC ĐỘ SÂN TRONG TÂM MÌNH

không phải chỉ có một yếu tố. Còn có:

ký ức, kỳ vọng, cái tôi, vết cũ, cách tác ý. Thấy vậy để:

KHÔNG GIAO TOÀN BỘ TRÁCH NHIỆM TÂM MÌNH CHO NGƯỜI KIA.

---

6. TA THƯỜNG KHÔNG CHỈ THẤY NGƯỜI — TA THẤY "NGƯỜI TÔI KHÔNG ƯA"

Đây là **saññā — tưởng**. Người kia bước vào. Tâm đã có nhãn:

"Khó chịu."

"Nịnh."

"Giả."

"Chảnh."

Từ đó mọi hành vi đi qua:

CÁI NHÃN CÓ SẴN.

Họ cười:

"Thấy chưa, giả tạo."

Họ im:

“Thấy chưa, khinh người.”

Họ giúp:

“Có mục đích.”

Họ không giúp:

“Ích kỷ.”

Nếu mọi dữ kiện đều chứng minh cùng một kết luận, hãy cẩn thận. Có thể:

TÂM ĐANG TÌM BẰNG CHỨNG CHO CÁI NÓ ĐÃ QUYẾT.

---

7. “TƯỞNG” KHÔNG CÓ NGHĨA MỌI NHẬN ĐỊNH ĐỀU SAI

Có người thật sự:

hay nói dối. Có người:

thường thiếu trách nhiệm. Ta cần nhận ra. Phật pháp không dạy:

“ĐỪNG PHÂN BIỆT GÌ CẢ.”

Điều cần là:

GIỮ NHẬN ĐỊNH ĐÚNG BẰNG PHẠM VI DỮ KIỆN.

“Người này đã nói dối chuyện đó.”

Khác với:

“Người này là đồ giả dối.”

Một câu mô tả:

hành vi. Một câu biến thành:

TOÀN BỘ CON NGƯỜI.

8. ĐỪNG BIẾN MỘT LỖI THÀNH CĂN CƯỚC CỦA NGƯỜI KHÁC

Ta rất ghét khi người khác làm điều đó với mình. Mình sai một lần. Họ nói:

“Con người anh là vậy.”

Đau. Vậy khi mình không ưa người khác:

cũng đừng làm y hệt. Một hành vi xấu:

cần thấy. Nhưng một con người còn có:

NHIỀU MẶT.

Không phải để tô hồng. Mà để:

KHÔNG CHO SÂN QUYỀN ĐỊNH TOÀN BỘ BỨC TRANH.

9. CÓ KHI CÁI TA KHÔNG ƯA Ở NGƯỜI KHÁC CHẠM ĐÚNG CHỖ TA RẤT NHẠY

Một người nói lớn. Ta khó chịu mạnh. Có thể vì từng sống với người nóng. Một người chậm trả lời. Ta bực mạnh. Có thể vì từng bị bỏ rơi. Một người khoe thành công. Ta khó chịu. Có thể vì đang thấy mình thiếu. Vậy người kia chỉ là:

DUYÊN.

Nhưng cái gì được kích hoạt:

nằm trong mình. Đây là chỗ tu rất quý.

10. CÓ KHI TA KHÔNG ƯA NGƯỜI KHÁC VÌ HỌ CÓ THỨ TA MUỐN

Khó nghe nhưng thật. Họ:

được chú ý. Thành công. Đẹp. Nói giỏi. Có vị trí. Tâm có thể không gọi tên là:

GANH.

Mà nói:

“Không hiểu sao tôi thấy người này kỳ.”

Có khi nên hỏi:

“NẾU NGƯỜI NÀY KHÔNG CÓ THỨ TÔI ĐANG THIẾU, TÔI CÓ KHÓ CHỊU ĐẾN VẬY KHÔNG?”

Câu này rất đáng soi.

---

11. CÓ KHI TA KHÔNG ƯA NGƯỜI KHÁC VÌ HỌ GIỐNG MỘT PHẦN MÌNH KHÔNG MUỐN NHÌN

Người kia hay tranh hơn thua. Mình ghét. Nhưng mình cũng có. Họ khoe. Mình rất khó chịu. Nhưng mình cũng muốn được công nhận. Không phải luôn vậy. Nhưng có lúc:

NGƯỜI KIA ĐANG CẦM MỘT CÁI GƯƠNG KHÓ CHỊU.

Nếu thấy được:

sân có thể chuyển thành:

TRÍ.

---

12. KHÔNG ƯA KHÔNG PHẢI LÚC NÀO CŨNG CẦN SỬA THÀNH “ƯA”

Đây là điều quan trọng. Ta không cần ép:

“Tôi phải thích người này.”

Không. Có người:

không hợp. Không cần gần. Điểm tu là:

KHÔNG ƯA MÀ KHÔNG CẦN HẠI.

KHÔNG HỢP MÀ KHÔNG CẦN KHINH.

GIỮ KHOẢNG CÁCH MÀ KHÔNG CẦN OÁN.

Đây đã là tiến bộ rất lớn.

---

13. METTĀ KHÔNG PHẢI LÀ “THÍCH”

Trong Phật pháp:

mettā — từ không phải:

cảm giác thân mật. Từ không đòi:

“Người này phải hợp gu tôi.”

Từ chỉ có thể bắt đầu bằng:

“TÔI KHÔNG MUỐN NGƯỜI NÀY KHỔ.”

Nếu câu ấy còn khó, bắt đầu nhỏ hơn:

“TÔI KHÔNG MUỐN LÀM HẠI HỌ.”

Đó đã là nền.

14. TỪ ĐỐI VỚI NGƯỜI KHÓ ƯA CÓ THỂ BẮT ĐẦU TỪ VIỆC KHÔNG THÊM ĐỘC

Không nói xấu thêm. Không phóng đại. Không kể với người khác chỉ để gom phe. Không cố tình làm họ mất mặt. Không vui khi họ thất bại. Đây là:

TỪ Ở MỨC RẤT THỰC TẾ.

Không cần cảm xúc ngọt ngào.

15. ĐỪNG ÉP TỪ TÂM BẰNG CÁCH NÓI NHỮNG CÂU MÌNH KHÔNG THẬT

Nếu đang rất sân mà cứ nói:

“Con thương người ấy vô hạn.”

Tâm bên trong:

“Không có đâu.”

Thì có thể sinh thêm:

GIẢ.

Thà bắt đầu:

“Hiện giờ tôi đang sân.”

“Tôi chưa thương được.”

“Nhưng tôi không muốn nuôi sân thêm.”

Câu này thật. Và có đường đi.

16. KHI KHÔNG THỂ KHỞI TỪ — DÙNG XẢ

Đây là một điểm rất quý. Nếu từ quá khó:

dùng:

XẢ.

“Người này có đời của họ.”

“Tôi có đời của tôi.”

“Tôi không cần sửa họ trong đầu cả ngày.”

“Phần của họ để họ chịu.”

Đôi khi xả là cây cầu từ:

SÂN

sang:

KHÔNG SÂN.

---

17. KHI KHÔNG THỂ KHỞI XẢ — TẠM KHÔNG CHÚ Ý

Như chương 22 đã học từ AN 5.161:

có lúc không tiếp tục chú ý là một phương pháp làm lắng oán. Không phải chạy trốn mọi thứ. Chỉ là:

KHÔNG ĐEM NGƯỜI ẤY VÀO TÂM THÊM KHI KHÔNG CÓ VIỆC GÌ CẦN LÀM.

Thấy họ ngoài đời đã đủ. Đừng đem về nhà. Rồi đem lên giường. Rồi 2 giờ sáng vẫn họp với họ trong đầu. 😄

---

18. MỘT NGƯỜI CHỈ CẦN XUẤT HIỆN MỘT LẦN — ĐỪNG CHO HỌ Ở LẠI TRONG ĐẦU CẢ NGÀY

Đây là hộ trì cửa ý. Nếu có việc cần xử lý:

xử lý. Nếu không:

ĐỪNG CHO TÂM PHÁT LẠI.

Một người có thể làm mình khó chịu năm phút. Nhưng nếu mình tự phát lại năm giờ:

phần sau không còn hoàn toàn là:

HỌ ĐANG LÀM.

Tâm đang tiếp tục.

---

19. GẶP NGƯỜI KHÔNG ƯA, HÃY TÁCH "SỰ KIỆN" VÀ "CÂU CHUYỆN"

Ví dụ:

Sự kiện:

"Họ ngắt lời tôi hai lần."

Câu chuyện:

"Họ coi thường tôi."

Có thể đúng. Có thể không. Sự kiện:

"Họ không chào."

Câu chuyện:

"Họ cố tình khinh."

Chưa chắc. Tu không phải bỏ sự kiện. Mà là:

ĐỪNG GỌI SUY ĐOÁN LÀ DỮ KIỆN.

---

20. HỎI MỘT CÂU RẤT QUAN TRỌNG: “TÔI BIẾT HAY TÔI ĐANG ĐOÁN?”

Biết:

họ đã nói câu đó. Đoán:

họ nói để hạ mình. Biết:

họ không trả lời. Đoán:

họ muốn làm mình khó chịu. Biết:

họ gần gũi người khác. Đoán:

họ muốn loại mình. Giữ ranh giới giữa:

BIẾT

VÀ

ĐOÁN

là một hình thức bảo vệ tâm khỏi sân rất lớn.

---

21. SÂN THƯỜNG MUỐN ĐỌC ĐƯỢC TÂM NGƯỜI KHÁC

Khi không ưa ai:

tự nhiên mình biết hết động cơ của họ. 😄

“Họ làm vậy để…”

“Họ nghĩ vậy…”

“Họ cố tình…”

Có thể đúng. Nhưng nếu không có bằng chứng:

hãy cẩn thận. Một câu rất lành:

“TÔI KHÔNG BIẾT ĐỘNG CƠ CỦA HỌ.”

Chỉ một câu ấy có thể hạ lửa.

---

22. NẾU HỌ THẬT SỰ CỐ Ý XẤU THÌ SAO?

Thì xử lý:

HÀNH VI.

Không cần thêm:

HẬN THÙ.

Nếu họ phá:

ngăn. Nói sai:

đính chính. Vượt giới hạn:

đặt ranh giới. Gây hại:

bảo vệ. Nhưng đừng nghĩ:

“VÌ HỌ XẤU, TÔI CÓ QUYỀN LÀM TÂM MÌNH XẤU THEO.”

Đó là tự trao quyền.

---

23. ĐỨC PHẬT KHÔNG DẠY TA THƯƠNG BẤT THIỆN

Ta không cần thương:

nói dối. Không cần thương:

bạo lực. Không cần thương:

tham nhũng. Không cần thương:

lừa đảo. Từ bi hướng đến:

CON NGƯỜI.

Trí vẫn thấy:

HÀNH VI BẤT THIỆN LÀ BẤT THIỆN.

Không nhập hai thứ làm một.

24. MỘT NGƯỜI ĐANG BỊ SÂN, THAM, SI DẪN DẮT CŨNG LÀ MỘT NGƯỜI ĐANG KHỔ

Đây là cửa vào của:

BI.

Ta không cần nói:

“Họ đáng thương nên thôi hết.”

Không. Chỉ thấy:

một tâm bị tham, sân, si điều khiển thì dù ngoài mặt thắng, bên trong vẫn:

KHÔNG TỰ DO.

Nhìn như vậy giúp sân của mình:

mềm xuống.

25. NHƯNG ĐỪNG DÙNG “HỌ CŨNG KHỔ” ĐỂ XÓA TRÁCH NHIỆM

Người gây hại cũng khổ. Đúng. Nhưng người bị hại cũng khổ. Trách nhiệm vẫn cần. Bi không xóa:

CÔNG BẰNG.

Bi chỉ xóa bớt:

Ý MUỐN HỦY DIỆT NGƯỜI KIA.

Đây là khác biệt lớn.

26. CÓ KHI CÁCH TỪ BI NHẤT LÀ KHÔNG CHO HỌ TIẾP TỤC LÀM ĐIỀU SAI

Một người hay xúc phạm. Ta cứ cười bỏ qua. Họ không học. Một ngày nói:

“Cách nói đó không phù hợp. Nếu tiếp tục tôi sẽ dừng cuộc nói chuyện.”

Đó có thể là:

TỪ BI VỚI CẢ HAI.

Với mình:

không bị tiếp tục tổn thương. Với họ:

không được tạo thêm thói quen bất thiện trong quan hệ này.

27. NGƯỜI KHÔNG ƯA MÌNH CŨNG KHÔNG NHẤT THIẾT LÀ KẺ THÙ

Đây là một cái nhảy tâm rất nhanh.

“Họ không thích tôi.”

thành:

“Họ chống tôi.”

Chưa chắc. Có thể họ chỉ:

không hợp, không đồng ý, không muốn gần. Người khác có quyền:

KHÔNG THÍCH TA.

Cũng như ta có người không thích. Không phải mỗi sự không thích đều cần biến thành:

CHIẾN TUYẾN.

28. CHỊU ĐƯỢC VIỆC KHÔNG PHẢI AI CŨNG THÍCH MÌNH LÀ MỘT DẠNG TỰ DO

Ta không cần:

chinh phục từng người. Không cần:

“Làm sao để họ thích?”

Không cần:

sửa hình ảnh liên tục. Nếu mình đã:

sống tử tế, có trách nhiệm, không gây hại, thì có thể chấp nhận:

MỘT VÀI NGƯỜI KHÔNG HỢP MÌNH.

Đời rộng lắm. Không cần cả thế giới:

CHUNG MỘT GU. 😄

---

29. NGƯỢC LẠI, MÌNH KHÔNG ƯA AI CŨNG KHÔNG CÓ NGHĨA HỌ XẤU

Đây là một bài tu rất đẹp.

“Tôi không thích người này.”

Được. Nhưng thêm:

“VÀ TÔI KHÔNG CẦN KẾT LUẬN HỌ LÀ NGƯỜI XẤU.”

Không hợp với mình:

không đồng nghĩa:

không hợp với tất cả. Có người mình không chịu nổi. Người khác lại thấy:

rất tốt. Tâm cần khiêm hạ trước:

GIỚI HẠN GÓC NHÌN CỦA MÌNH.

---

30. HÃY THỬ TÌM MỘT ĐIỂM KHÔNG ĐÁNG GHÉT

Không phải để tô hồng. Chỉ để chống lại khuynh hướng:

TOÀN PHẦN HÓA.

Người đó có thể khó tính. Nhưng chăm cha mẹ. Có thể nói chuyện vụng. Nhưng làm việc trách nhiệm. Có thể từng sai với mình. Nhưng vẫn có một phẩm chất tốt ở nơi khác. Một điểm sáng không xóa lỗi. Nhưng giúp ta nhớ:

MỘT CON NGƯỜI KHÔNG CHỈ CÓ PHẦN TA ĐANG GHÉT.

31. ĐÂY CŨNG LÀ TINH THẦN CỦA AN 5.162

Trong một bài kinh tiếp theo về cách làm lắng oán, Đức Phật dùng những hình ảnh cho thấy:

khi một người có phần hành vi hoặc lời nói không tốt nhưng vẫn còn phần tốt, người tu nên biết:

HƯỚNG TÂM ĐẾN PHẦN ĐÁNG GHI NHẬN

để làm dịu oán. Điều này không có nghĩa:

phớt lờ cái xấu. Mà là:

ĐỪNG ĐỂ CÁI XẤU CHE KÍN TOÀN BỘ CON NGƯỜI.

Đây là một phương pháp rất thực tế.

32. KHI SÂN ĐANG MẠNH, TÂM KHÔNG CẦN "CÔNG BẰNG 100%" NGAY — CHỈ CẦN BỚT CỰC ĐOAN

Nếu đang nghĩ:

"Người này chẳng có gì tốt."

Hãy hỏi:

"THẬT SỰ KHÔNG CÓ MỘT ĐIỂM NÀO SAO?"

Nếu tìm được một điểm:

sân đã mất bớt quyền độc chiếm. Không cần thích. Chỉ cần:

THẤY BỨC TRANH RỘNG HƠN.

33. CÓ NHỮNG NGƯỜI THẬT SỰ RẤT ÍT ĐIỂM MÌNH CÓ THỂ TIN TƯỞNG

Vậy không cần bịa. Không cần:

“Người ấy tốt lắm.”

Nếu không. Có thể chỉ dùng:

BI.

“Người sống như vậy chắc tâm cũng rất bất an.”

Hoặc:

XẢ.

“Phần của họ để họ.”

Hoặc:

KHÔNG CHÚ Ý THÊM.

Phật pháp có nhiều cửa. Không cần dùng một cửa cho tất cả.

34. GẶP NGƯỜI KHÔNG ƯA — TU Ở THÂN TRƯỚC

Sân thường hiện ở thân:

hàm siết, vai cứng, tim nhanh, mặt nóng. Nếu thấy:

thả vai. Thở. Không nói ngay. Đôi khi tu rất cao siêu chưa cần. Chỉ cần:

ĐỪNG ĐỂ CƠ THỂ ĐẨY TÂM VÀO PHẢN ỨNG NHANH HƠN.

---

35. TU Ở MIỆNG

Đang không ưa:

đừng nói câu đầu tiên tâm muốn nói. Đợi. Hỏi:

Có thật không? Có cần không? Nói lúc này có ích không? Có thể nói ít hơn không? Giữ được một câu độc không ra khỏi miệng:

đã là:

GIỮ NGHIỆP.

---

36. TU Ở MẮT

Khi ghét ai, mắt rất giỏi tìm:

lỗi. 😄 Họ làm mười việc. Tâm nhìn đúng:

việc thứ mười một. Thử thấy:

DỮ KIỆN ĐẦY ĐỦ HƠN.

Không nhìn kiểu say mê. Không nhìn kiểu truy lỗi. Chỉ nhìn:

ĐÚNG PHẠM VI.

Đây chính là hộ trì căn trong quan hệ.

---

37. TU Ở TAI

Người mình không ưa nói một câu trung tính. Tâm rất dễ nghe thành:

mỉa mai. Hãy kiểm:

HỌ NÓI GÌ THẬT SỰ?

Nếu không chắc giọng điệu:

đừng tự động chọn nghĩa xấu nhất. Đây là giữ cửa tai khỏi:

SÂN DIỄN GIẢI.

---

38. TU Ở CỬA Ý

Đây mới là chính. Người kia đi rồi. Tâm:

lập lại, tranh, thắng, nói những câu ngoài đời chưa nói. Nếu nhận ra:

"ĐỦ."

Dừng. Đưa tâm về việc đang làm. Đây là:

TU NGAY TRONG Ý.

---

39. BÀI THỰC HÀNH: "SỰ KIỆN — NHÃN — TÂM"

Khi gặp người không ưa:

SỰ KIỆN

Họ thật sự làm gì?

NHÃN

Tôi đang gọi họ là gì?

TÂM

Nhãn ấy đang nuôi trạng thái nào? Chỉ ba câu này có thể làm rất nhiều sân:

MẤT NHIÊN LIỆU.

40. BÀI THỰC HÀNH: “NGƯỜI NÀY CÓ PHẢI CHỈ CÓ MỘT MẶT?”

Hỏi:

Có một phẩm chất tốt nào không? Có một việc họ từng làm đúng không? Có một người nào họ thương thật không? Có một nỗi khổ nào họ đang mang không? Không để xóa lỗi. Chỉ để:

KHÔNG BIẾN HỌ THÀNH MỘT BIỂU TƯỢNG HOÀN TOÀN CỦA CÁI XẤU.

41. BÀI THỰC HÀNH: “TÔI CẦN GÌ Ở ĐÂY?”

Có khi cần:

không gì cả. Có khi cần:

ranh giới. Có khi:

nói rõ. Có khi:

giảm tiếp xúc. Có khi:

hợp tác tối thiểu. Có khi:

học cách ở cùng mà không sân. Tu không phải một phản ứng duy nhất. Trí chọn:

ĐÚNG VIỆC.

42. BÀI THỰC HÀNH: “TÔI CÓ THỂ KHÔNG THÍCH HỌ MÀ VẪN KHÔNG LÀM HẠI HỌ KHÔNG?”

Đây là bước rất thực tế. Nếu có:

đã là tiến bộ. Rồi:

“Tôi có thể công bằng không?”

Rồi:

“Tôi có thể nhìn một điểm tốt không?”

Rồi có khi:

“Tôi có thể mong họ bớt khổ không?”

Từ có thể lớn lên:

TỪNG BẬC.

Không cần nhảy.

---

43. BỐN CÔNG THỨC KHI GẶP NGƯỜI MÌNH KHÔNG ƯA

BẤT THIỆN CHƯA SINH

Biết người này dễ làm sân:

chuẩn bị trước. Đừng nghe thêm thị phi. Đừng đi tìm lỗi. Đừng tạo duyên để tâm nóng.

BẤT THIỆN ĐÃ SINH

Sân đã có:

biết. Không nói ngay. Không kể thêm. Không replay. Dùng xả, từ, bi hoặc không chú ý thêm tùy duyên.

THIỆN CHƯA SINH

Khởi:

nhẫn, công bằng, từ, bi, xả, trí, khả năng giữ giới khi trái ý.

THIỆN ĐÃ SINH

Nếu đã nhìn được người ấy bớt cực đoan:

giữ. Nếu đã có một cuộc nói chuyện không sân:

đừng về nhà dựng lại thành trận chiến. Nếu đã có từ:

nuôi từ.

---

44. NGƯỜI MÌNH KHÔNG ƯA CÓ THỂ LÀM LỘ RA NHỮNG CHỖ NGƯỜI MÌNH THƯƠNG KHÔNG LÀM LỘ

Người mình thương:

dễ nhẫn hơn. Người mình thích:

dễ rộng lượng hơn. Người mình không ưa:

mới cho thấy nhanh:

sân, ngã mạn, thành kiến, nhu cầu phải đúng. Vậy theo nghĩa này:

NGƯỜI KHÓ ƯA CÓ THỂ TRỞ THÀNH MỘT PHÉP THỬ RẤT THẬT CỦA VIỆC TU TÂM.

Không cần cảm ơn họ vì làm mình khổ. 😄 Chỉ cần:

ĐỪNG BỎ PHÍ BÀI HỌC.

Hãy nhớ:

KHÔNG ƯA KHÔNG PHẢI TỘI.

KHÓ CHỊU KHÔNG PHẢI SÂN HẬN.

NHẬN RA LỖI KHÔNG PHẢI GHÉT CON NGƯỜI.

ĐẶT RANH GIỚI KHÔNG PHẢI TRẢ ĐŨA.

TỪ KHÔNG PHẢI THÍCH.

XẢ KHÔNG PHẢI LẠNH.

Ta không cần ép mình:

“PHẢI THÍCH HẾT MỌI NGƯỜI.”

Điều thực tế hơn là học:

KHÔNG ĐỂ SỰ KHÔNG ƯA BIẾN THÀNH ĐỘC.

Pháp Cú dạy:

hận không thể dập hận. Vậy nơi tu ngay khi gặp người mình không ưa là:

CÁI KHÓ CHỊU VỪA SINH.

CÁI NHÃN VỪA ĐƯỢC DÁN.

CÂU CHUYỆN VỪA BẮT ĐẦU.

CÁI MIỆNG ĐANG MUỐN PHẢN ỨNG.

CỬA Ý ĐANG MUỐN PHÁT LẠI.

Nếu giữ được ngay đó:

ta không cần biến người kia thành:

bạn thân. Nhưng tâm mình đã:

BỚT LÀM NÔ LỆ CHO SÂN.

46. NHƯNG CÓ MỘT TRƯỜNG HỢP CÒN KHÓ HƠN

Người mình không ưa:

ít ra có thể tránh một phần. Nhưng nếu đó là:

cha mẹ, con, vợ chồng, đồng nghiệp, người cùng sống, người cùng tu, và họ:

KHÔNG CHỊU THAY ĐỔI?

Ta đã nói. Đã góp ý. Đã nhẫn. Đã đặt ranh giới. Nhưng họ vẫn:

như cũ. Lúc đó khổ thường sinh từ một câu:

“TẠI SAO HỌ KHÔNG CHỊU THAY ĐỔI?”

Rồi ta bắt đầu sống bằng:

chờ, ép, hy vọng, thất vọng. Vậy phải hỏi: TA CÓ THỂ THƯƠNG MỘT NGƯỜI MÀ KHÔNG BIẾN VIỆC HỌ PHẢI THAY ĐỔI THÀNH ĐIỀU KIỆN BẮT BUỘC CHO BÌNH AN CỦA MÌNH KHÔNG? Đó là chương tiếp theo:

CHƯƠNG 26

KHI NGƯỜI KHÁC KHÔNG CHỊU THAY ĐỔI

Có một kiểu khổ rất dai. Không hẳn vì người kia làm một chuyện quá lớn. Mà vì:

HỌ CỨ LÀM MÃI MỘT KIỂU.

Mình đã nói. Đã khuyên. Đã nhắc. Đã giải thích. Đã mềm. Đã cứng. Đã im. Rồi vài hôm sau:

VẪN VẬY.

Lúc ấy tâm bắt đầu mệt:

“Tại sao nói mãi không hiểu?”

“Tại sao họ không chịu đổi?”

“Tôi đã làm bao nhiêu rồi!”

Và sâu hơn có thể là một yêu cầu:

“NGƯỜI NÀY PHẢI THAY ĐỔI

THÌ TÔI MỚI ĐƯỢC BÌNH AN.”

Chính câu đó cần được soi.

---

1. LỜI KINH NỀN — MỖI NGƯỜI LÀ CHỦ NHÂN CỦA NGHIỆP MÌNH

Trong nhiều bài kinh thuộc **Nguồn Kinh Nguyên thủy**, Đức Phật dạy quán:

Kammassakā sattā, kammadāyādā… Có thể dịch ý:

“CHÚNG SINH LÀ CHỦ NHÂN CỦA NGHIỆP,

LÀ KẺ THỪA TỰ CỦA NGHIỆP…”

Ý này xuất hiện trong các quán niệm về nghiệp và trách nhiệm. Điểm cốt lõi là:

MỖI NGƯỜI TẠO NHÂN VÀ CHỊU PHẦN HỆ QUẢ CỦA CHÍNH HÀNH VI MÌNH.

Ta có thể ảnh hưởng. Nhưng không thể:

LÀM NGHIỆP THAY.

Không thể:

TU THAY.

Không thể:

HIỂU THAY.

Không thể:

GIÁC NGỘ THAY.

---

2. GIÚP KHÁC VỚI LÀM THAY

Ta có thể:

khuyên. Dạy. Nêu gương. Tạo điều kiện. Nhắc hậu quả. Đặt giới hạn. Nhưng người kia phải:

TỰ THẤY.

TỰ MUỐN.

TỰ LÀM.

Nếu thiếu ba điều này, thay đổi thường không bền.

---

3. TA THƯỜNG KHỔ VÌ NHẦM "KHẢ NĂNG ẢNH HƯỞNG" VỚI "QUYỀN KIỂM SOÁT"

Ta có ảnh hưởng. Một lời đúng có thể giúp. Một người tốt có thể làm duyên. Một môi trường tốt có thể nâng người khác. Nhưng:

ẢNH HƯỞNG KHÔNG ĐỒNG NGHĨA KIỂM SOÁT.

Ta gieo hạt. Không thể kéo mầm lên bằng tay rồi nói:

"Mọc nhanh đi."

Kéo mạnh:

CHẾT CÂY. 😄

Con người cũng vậy.

---

4. CÓ NHỮNG NGƯỜI CHƯA THAY ĐỔI KHÔNG PHẢI VÌ HỌ KHÔNG NGHE

Họ có thể đã nghe. Nhưng:

chưa đủ thấy hậu quả, chưa đủ động lực, chưa đủ khả năng, chưa đúng thời, hoặc cái lợi hiện tại của thói quen cũ còn quá lớn. Ví dụ:

một người biết thức khuya hại. Vẫn thức. Không phải thiếu thông tin. Có thể vì:

thói quen, kích thích, cô đơn, công việc, hoặc đơn giản:

CÁI LỢI NGẮN HẠN ĐANG THẮNG CÁI LỢI DÀI HẠN.

Vậy nói thêm cùng một câu chưa chắc giải quyết được.

---

5. NÓI MƯỜI LẦN KHÔNG CÓ NGHĨA LẦN THỨ MƯỜI MỘT SẼ THÀNH TRÍ TUỆ

Nếu một cách đã không hiệu quả:

hãy đổi cách. Đừng chỉ:

TĂNG ÂM LƯỢNG. 😄

Có lúc cần:

hỏi. Có lúc cần:

im. Có lúc:

để hậu quả tự dạy. Có lúc:

giới hạn hỗ trợ. Có lúc:

nhờ người khác phù hợp hơn.

6. NGƯỜI KHÁC KHÔNG ĐỔI CŨNG CÓ THỂ LÀ DỮ KIỆN

Điều này rất quan trọng. Nếu một người nói:

“Tôi sẽ thay đổi.”

Nhưng:

một năm, hai năm, mẫu hành vi vẫn vậy, thì dữ kiện thực tế là:

HIỆN TẠI HỌ CHƯA THAY ĐỔI.

Đừng sống chỉ bằng:

lời hứa. Nhìn:

MẪU HÀNH VI.

Trí phải sống với cái đang có. Không chỉ với cái ta mong.

7. HY VỌNG KHÁC VỚI TỰ LỪA

Hy vọng:

“Người này có thể thay đổi.”

Được. Tự lừa:

“Vì họ có thể thay đổi, tôi sẽ cư xử như thể họ đã thay đổi.”

Không. Có thể tin khả năng tương lai, nhưng quyết định hiện tại phải dựa trên:

NĂNG LỰC VÀ HÀNH VI HIỆN TẠI.

8. ĐỪNG YÊU MỘT PHIÊN BẢN TƯƠNG LAI RỒI BẮT HIỆN TẠI TRẢ GIÁ

Có người ở trong một mối quan hệ nhiều năm vì:

“Mai mốt họ sẽ khác.”

Có thể. Nhưng câu hỏi là:

“NẾU HỌ KHÔNG ĐỔI, TÔI CÓ CHẤP NHẬN ĐỜI SỐNG HIỆN TẠI NÀY KHÔNG?”

Câu này rất thật. Không phải để bi quan. Mà để:

ĐỪNG ĐẶT TOÀN BỘ CUỘC ĐỜI TRÊN MỘT GIẢ ĐỊNH.

---

9. CHẤP NHẬN KHÔNG CÓ NGHĨA ĐỒNG Ý

Đây là một chữ rất dễ hiểu sai.

“Chấp nhận người này hiện giờ chưa đổi”

không có nghĩa:

“Việc họ làm đúng.”

Nó chỉ có nghĩa:

TÔI THẤY SỰ THẬT HIỆN TẠI.

Ví dụ:

“Anh ấy hiện giờ vẫn hay nói dối.”

Đó là chấp nhận dữ kiện. Không phải:

“Thôi cứ nói dối.”

Thấy thật để:

QUYẾT ĐỊNH ĐÚNG.

10. KHÔNG CHẤP NHẬN SỰ THẬT LÀM TA SỐNG VỚI MỘT NGƯỜI TƯỞNG TƯỢNG

Người thật:

hay trễ. Trong đầu:

“Lẽ ra phải đúng giờ.”

Người thật:

chưa có trách nhiệm. Trong đầu:

“Lẽ ra phải hiểu.”

Người thật:

chưa muốn thay đổi. Trong đầu:

“Họ phải đổi.”

Ta bắt đầu quan hệ với:

“LẼ RA.”

Thay vì:

CON NGƯỜI ĐANG ĐỨNG TRƯỚC MÌNH.

Đây là nguồn khổ rất lớn.

11. “HỌ PHẢI THAY ĐỔI” CÓ THỂ LÀ MỘT DẠNG ÁI

Nghe lạ. Nhưng đúng là cần soi. Ta rất muốn:

HIỆN THỰC KHÁC ĐI.

Muốn này có thể chính đáng. Nhưng khi tâm nói:

“Phải khác ngay.”

“Không khác tôi không chịu được.”

thì trong đó có:

SỰ KHÁT MUỐN THỰC TẠI PHẢI PHỤC VỤ BÌNH AN CỦA MÌNH.

Đây là chỗ yoniso manasikāra cần vào.

---

12. CÂU HỎI KHÔNG CHỈ LÀ “LÀM SAO ĐỂ HỌ ĐỔI?”

Mà còn:

“NẾU HỌ CHƯA ĐỔI, TÔI CẦN SỐNG THẾ NÀO?”

Đây mới là câu trả lại quyền cho mình. Có thể cần:

ranh giới. Giảm phụ thuộc. Thay cách giao việc. Không tranh cùng một chuyện nữa. Chấp nhận một giới hạn. Hoặc có khi:

rời.

---

13. TA KHÔNG THỂ CHỌN TÂM NGƯỜI KHÁC — NHƯNG CÓ THỂ CHỌN CẤU TRÚC QUAN HỆ

Người kia:

chưa trách nhiệm. Vậy đừng giao việc quan trọng không có kiểm soát. Hay quên. Dùng hệ thống nhắc. Hay bùng nóng. Chỉ nói chuyện khi bình. Hay vay mà không trả. Không tiếp tục cho vay. Đây là:

THÍCH NGHI VỚI SỰ THẬT.

Không phải:

chịu trận.

---

14. CÓ LÚC TA ĐANG ĐÒI MỘT CON CÁ LEO CÂY

Một người:

không có năng lực ở lĩnh vực nào đó. Ta cứ ép. Rồi tức:

“Sao không làm được?”

Có khi cần hỏi:

“ĐÂY LÀ THIẾU THÁI ĐỘ

HAY THIẾU NĂNG LỰC?”

Hai thứ xử lý khác. Không phải mọi cái chưa đổi đều do:

cứng đầu. Có thể họ:

chưa biết cách.

---

15. KHÔNG THAY ĐỔI CŨNG CÓ NHIỀU LOẠI

Có người:

không biết mình có vấn đề. Có người:

biết nhưng chưa muốn đổi. Có người:

muốn đổi nhưng chưa làm được. Có người:

đang đổi nhưng chậm. Có người:

nói muốn đổi nhưng hành vi không cho thấy. Nếu gom tất cả thành:

“CỨNG ĐẦU”

thì ta mất trí phân biệt.

---

16. NGƯỜI MUỐN ĐỔI NHƯNG CHƯA LÀM ĐƯỢC CẦN HỖ TRỢ KHÁC VỚI NGƯỜI KHÔNG MUỐN ĐỔI

Người thứ nhất có thể cần:

hướng dẫn, môi trường, kỷ luật, kiên nhẫn. Người thứ hai có thể cần:

HẬU QUẢ VÀ RANH GIỚI.

Nếu dùng cùng một cách cho cả hai:

không hiệu quả.

---

17. ĐỪNG LÀM CÔNG VIỆC “MUỐN THAY ĐỔI” THAY NGƯỜI KHÁC

Mình còn muốn họ đổi hơn:

chính họ. Mình đọc sách cho họ. Tìm khóa học. Nhắc. Theo dõi. Lập kế hoạch. Còn họ:

KHÔNG QUAN TÂM.

Lúc này phải dừng. Ta không thể:

MANG ĐỘNG LỰC HỘ.

---

18. CÓ KHI GIÚP QUÁ NHIỀU LÀM NGƯỜI KIA ÍT CẦN THAY ĐỔI HƠN

Họ làm sai. Ta sửa hậu quả. Lần sau:

ta lại sửa. Vậy họ không phải gặp đủ:

GIÁ CỦA HÀNH VI.

Rồi tại sao phải đổi? Đây là chỗ chương 23 đã nói:

GIÚP CÓ THỂ VÔ TÌNH NUÔI BẤT THIỆN.

---

19. ĐỂ HẬU QUẢ DẠY KHÔNG ĐỒNG NGHĨA MUỐN HỌ KHỔ

Ta không dọn thay. Không phải:

“Cho đáng đời.”

Mà:

“Đây là phần trách nhiệm của anh.”

Tâm khác hoàn toàn. Nếu trong lòng hả hê:

cần soi sân. Nếu bình:

đó có thể là:

RANH GIỚI.

---

20. CÓ LÚC NGƯỜI KIA CHỈ THAY ĐỔI KHI MÌNH THAY ĐỔI CÁCH THAM GIA

Ta cứ:

nhắc. Họ quen. Ta cứ:

cứu. Họ quen. Ta cứ:

chịu. Họ quen. Một ngày ta đổi:

không nhắc nữa. Không dọn nữa. Không nhận phần của họ nữa. Hệ thống quan hệ thay. Lúc ấy họ mới phải:

GẶP THỰC TẠI.

---

21. NHƯNG ĐỪNG ĐỔI CHIẾN THUẬT CHỈ ĐỂ THAO TÚNG

“Tôi im để họ sợ.”

“Tôi rời để họ chạy theo.”

Đó không phải xả. Đó là:

KIỂM SOÁT GIÁN TIẾP.

Ranh giới đúng không cần:

đánh trò. Nói rõ. Làm rõ. Không kéo dây.

---

22. TỪ BI KHÔNG CÓ NGHĨA VÔ HẠN KIÊN NHẪN VỚI CÙNG MỘT HÀNH VI GÂY HẠI

Nhẫn là thiện. Nhưng nhẫn không phải:

CHO PHÉP BẤT THIỆN VÔ HẠN.

Nếu hành vi gây hại:

lặp, nghiêm trọng, không thay đổi, thì có thể cần:

khoảng cách lớn hơn. Thậm chí:

chấm dứt một vai trò. Không phải cứ ở lại mới là tu.

23. VÀ RỜI KHÔNG PHẢI LÚC NÀO CŨNG LÀ TU

Có người:

vừa khó chút đã rời. Không muốn đối thoại. Không muốn học nhẫn. Không muốn sửa mình. Vậy rời có thể là:

TRỐN KHÓ CHỊU.

Cho nên vẫn phải hỏi:

“TÔI RỜI VÌ TRÍ

HAY VÌ KHÔNG CHỊU ĐƯỢC CẢM THỌ?”

24. CÓ NHỮNG THỨ KHÔNG THUỘC QUYỀN THAY ĐỔI CỦA TA

Tuổi. Tính khí nền. Một số giới hạn sức khỏe. Một số hoàn cảnh. Quá khứ. Nếu cứ đòi:

“Người này phải biến thành một người khác hoàn toàn,”

ta có thể đang đánh nhau với:

THỰC TẠI.

Trí cần biết:

cái gì có thể huấn luyện, cái gì chỉ có thể:

THÍCH NGHI.

25. KHÔNG PHẢI MỌI THAY ĐỔI ĐỀU NHANH

Một thói quen hai mươi năm:

không nhất thiết hết trong:

hai tuần. Nếu người kia thật sự đang:

nhận, sửa, tiến, thì nhìn:

HƯỚNG.

Không chỉ:

TỐC ĐỘ.

Nhưng cũng không dùng chữ "chậm" để biện hộ vô hạn cho:

không đổi.

---

26. ĐO TIẾN BỘ BẰNG HÀNH VI — KHÔNG CHỈ BẰNG LỜI

"Tôi hiểu rồi."

Tốt. Rồi:

hành vi có khác? Tần suất giảm? Mức độ giảm? Biết dừng sớm? Biết nhận lỗi? Biết sửa hậu quả? Nếu có:

ĐANG ĐỔI.

Nếu chỉ:

hứa hay, nhưng mẫu cũ nguyên, thì dữ kiện vẫn là:

CHƯA ĐỔI ĐỦ.

---

27. TA CŨNG PHẢI CẨN THẬN VỚI CÁI TÔI “TÔI BIẾT CÁI GÌ TỐT CHO HỌ”

Có khi mình đúng. Có khi không. Người kia có quyền:

CHỌN MỘT ĐỜI KHÁC VỚI ĐỜI MÌNH MUỐN.

Nếu không trái đạo đức, không gây hại, thì khác ý không phải:

sai. Đừng biến mong muốn:

“HỌ PHẢI GIỐNG TÔI”

thành:

“Giúp họ thay đổi.”

---

28. CÓ LÚC NGƯỜI CẦN THAY ĐỔI LÀ MÌNH

Ta nói:

“Họ cứng đầu.”

Có thể. Nhưng mình cũng:

nhắc kiểu cũ, giận kiểu cũ, kỳ vọng kiểu cũ. Câu hỏi:

“PHẦN NÀO CỦA TÔI CÓ THỂ ĐỔI NGAY?”

luôn là câu mạnh. Vì đó là:

PHẦN CÓ QUYỀN.

---

29. ĐỪNG ĐỂ VIỆC SỬA NGƯỜI KHÁC TRỞ THÀNH CÁCH TRỐN VIỆC SỬA MÌNH

Rất dễ. Ta nhìn:

lỗi họ. Nói:

lỗi họ. Phân tích:

lỗi họ. Còn tâm mình:

sân, kiểm soát, tự ái, thì ít nhìn. Người khó đối có khi cho ta thấy:

MỨC ĐỘ MÌNH CÒN MUỐN KIỂM SOÁT ĐỜI.

Đó là bài tu của mình.

---

30. KHI NGƯỜI KHÁC KHÔNG ĐỔI — ĐỪNG BIẾN MỖI LẦN GẶP THÀNH MỘT BUỔI "CHỈNH SỬA"

Có quan hệ chỉ còn:

nhắc. Sửa. Khuyên. Cằn nhằn. Người kia nhìn thấy mình là:

biết sắp được giảng. 😄 Tâm họ đóng trước. Có khi cần:

BỚT NÓI.

Để quan hệ còn:

khoảng thở.

---

31. KHÔNG PHẢI LÚC NÀO "NÓI THẬT" CŨNG CẦN NÓI NGAY

Nếu họ:

đang nóng, mệt, xấu hổ, phòng thủ, thì nói đúng lúc sai có thể:

không vào. Trí cần:

THỜI.

Đây cũng là điều đã học trong lời nói đúng. Mục tiêu không phải:

“tôi nói rồi.”

Mà:

“NÓI CÓ ÍCH KHÔNG?”

---

32. CÓ KHI NGƯỜI TA CẦN ĐƯỢC HỎI THAY VÌ ĐƯỢC DẠY

Thay vì:

“Anh phải…”

hỏi:

“Anh thấy chuyện này đang gây hậu quả gì?”

“Anh muốn nó khác không?”

“Nếu muốn, anh nghĩ bước nhỏ nào làm được?”

Câu hỏi tạo:

TRÁCH NHIỆM TỪ BÊN TRONG.

Mệnh lệnh thường chỉ tạo:

PHỤC TÙNG BÊN NGOÀI.

---

33. THAY ĐỔI BỀN THƯỜNG CẦN CÓ SỰ THẤY CỦA CHÍNH NGƯỜI ĐÓ

Ta có thể cho:

gương. Thông tin. Hậu quả. Nhưng khoảnh khắc:

“À, TÔI THẤY RỒI”

phải xảy ra:

trong họ. Không ai nhét được trí tuệ vào:

tâm người khác. Đây là lý do ta cần:

XẢ.

34. XẢ KHÔNG PHẢI NGỪNG THƯƠNG

Xả nói:

“Tôi vẫn thương.”

“Nhưng tôi không sống thay.”

“Tôi vẫn giúp trong mức đúng.”

“Nhưng tôi không mang phần trách nhiệm của anh.”

“Tôi mong anh đổi.”

“Nhưng tôi không để đời mình ngưng cho đến khi anh đổi.”

Đó là:

TỪ BI CÓ XẢ.

35. CÓ THỂ MONG MỘT NGƯỜI THAY ĐỔI MÀ KHÔNG ĐÒI HỌ PHẢI THAY ĐỔI THEO LỊCH CỦA MÌNH

Đây là khác biệt rất tinh tế.

“Mong con hiểu.”

Được.

“Con phải hiểu ngay.”

Khổ.

“Mong người này bớt sân.”

Được.

“Họ phải bớt sân trước tuần sau.”

Tâm bắt đầu làm:

QUẢN LÝ TIẾN ĐỘ TU CỦA NGƯỜI KHÁC. 😄

Không được.

---

36. CÓ LÚC PHẢI CHẤP NHẬN MỘT SỰ THẬT ĐAU: HỌ CÓ THỂ KHÔNG BAO GIỜ TRỞ THÀNH NGƯỜI MÌNH MONG

Một người cha:

có thể không bao giờ nói lời tình cảm. Một người thân:

có thể không bao giờ hiểu sâu. Một người bạn:

có thể không giữ được mức gần mình mong. Một người đã hứa:

có thể không đổi. Đau. Nhưng nhìn thật là:

BẮT ĐẦU TỰ DO.

Không phải vì không thương. Mà vì thôi:

ĐÒI THỰC TẠI KÝ HỢP ĐỒNG VỚI KỲ VỌNG CỦA MÌNH.

---

37. ĐAU VÌ GIỚI HẠN CỦA NGƯỜI KHÁC KHÁC VỚI KHỔ VÌ KHÔNG CHỊU CHẤP NHẬN GIỚI HẠN ẤY

Đây là điểm sâu. Có thể vẫn buồn:

"Ước gì cha tôi hiểu tôi hơn."

Buồn này thật. Nhưng nếu thêm:

"Ông bắt buộc phải hiểu thì đời tôi mới ổn,"

ta buộc tâm vào:

MỘT ĐIỀU KHÔNG CÓ TRONG TAY.

Thấy giới hạn không làm hết đau. Nhưng nó có thể làm:

HẾT CUỘC VẬT LỘN VÔ TẬN.

---

38. ĐẶT KỲ VỌNG THEO DỮ KIỆN — KHÔNG THEO MONG ƯỚC

Nếu một người:

mười lần trễ, lần mười một đừng lên kế hoạch như thể họ chắc chắn đúng giờ. Không cần sân. Chỉ:

chuẩn bị. Nếu người hay quên:

ghi lại. Nếu người thiếu trách nhiệm:

không giao điểm sống còn. Đây là:

TRÍ THỰC TẾ.

Không phải bi quan.

---

39. MỘT KỲ VỌNG THỰC TẾ CÓ THỂ GIẢM RẤT NHIỀU SÂN

Ta giận vì:

“Anh ấy lại trễ.”

Nhưng nếu biết:

đây là mẫu hiện tại, ta tổ chức khác. Không có nghĩa:

không góp ý. Chỉ không mỗi lần đều:

NGẠC NHIÊN NHƯ LẦN ĐẦU. 😄

Tâm nhẹ hơn rất nhiều.

---

40. BÀI THỰC HÀNH: “CÁI GÌ THUỘC PHẦN TÔI?”

Viết hai cột.

PHẦN TÔI

Nói rõ. Nêu gương. Giữ giới. Đặt ranh giới. Không hỗ trợ bất thiện. Chọn mức tiếp xúc. Bảo vệ người cần bảo vệ.

PHẦN HỌ

Có hiểu không. Có muốn đổi không. Có thực hành không. Có học từ hậu quả không. Có đổi lúc nào. Chỉ bài này thôi đã giúp:

TRẢ GÁNH VỀ ĐÚNG CHỖ.

---

41. BÀI THỰC HÀNH: “NẾU HỌ KHÔNG ĐỔI TRONG MỘT NĂM NỮA THÌ SAO?”

Câu này không phải tiên đoán. Nó kiểm tra:

KẾ HOẠCH CỦA TA CÓ ĐANG PHỤ THUỘC HOÀN TOÀN VÀO SỰ THAY ĐỔI CỦA HỌ KHÔNG?

Nếu câu trả lời là:

“Vậy đời tôi không chịu nổi,”

thì có lẽ cần thay:

ranh giới, cấu trúc, phụ thuộc, hoặc quyết định. Không thể chỉ:

CHỜ.

---

42. BÀI THỰC HÀNH: “HỌ KHÔNG THỂ — HAY KHÔNG MUỐN?”

Đừng vội kết luận. Hỏi:

Có kỹ năng không? Có hiểu không? Có nguồn lực không? Có bệnh lý hoặc giới hạn nào cần chuyên môn không? Hay:

họ đơn giản không muốn? Nếu không thể:

cần hỗ trợ. Nếu không muốn:

cần:

TRÁCH NHIỆM VÀ RANH GIỚI.

---

43. BÀI THỰC HÀNH: “BẰNG CHỨNG THAY ĐỔI LÀ GÌ?”

Đừng chỉ hỏi:

“Anh có hứa không?”

Hỏi:

“NẾU THAY ĐỔI THẬT, TÔI SẼ THẤY HÀNH VI GÌ KHÁC?”

Ví dụ:

đúng hẹn hơn, ít nói dối hơn, biết nhận lỗi, tự làm phần mình, ít bùng hơn, tìm hỗ trợ, giữ cam kết. Đây là cách biến:

“THAY ĐỔI”

từ một chữ mơ hồ thành:

DỮ KIỆN.

---

44. BỐN CÔNG THỨC KHI NGƯỜI KHÁC KHÔNG CHỊU THAY ĐỔI

BẤT THIỆN CHƯA SINH

Đừng tạo duyên cho:

cằn nhằn vô tận, kiểm soát, ảo tưởng, giúp quá mức. Rõ trách nhiệm ngay từ đầu.

BẤT THIỆN ĐÃ SINH

Nếu sân đã có:

dừng sửa người kia trong đầu. Nhận diện:

“Tôi đang đòi họ phải khác.”

Trở về phần mình có thể làm.

THIỆN CHƯA SINH

Khởi:

nhẫn, xả, trí, từ, khả năng nhìn thực tế, can đảm đặt ranh giới.

THIỆN ĐÃ SINH

Nếu đã có sự bình tĩnh trước giới hạn của người khác:

giữ. Nếu đã biết giúp mà không làm thay:

tiếp tục. Nếu đã bớt kiểm soát:

đừng quay lại vì nỗi sợ.

Hãy nhớ:

TA CÓ THỂ GIEO DUYÊN — KHÔNG THỂ ÉP QUẢ.

TA CÓ THỂ NÓI — KHÔNG THỂ ÉP NGƯỜI KHÁC HIỂU.

TA CÓ THỂ GIÚP — KHÔNG THỂ TU THAY.

TA CÓ THỂ GIỮ RANH GIỚI — KHÔNG CẦN GIỮ SÂN.

TA CÓ THỂ MONG HỌ THAY ĐỔI — NHƯNG KHÔNG NÊN GIAO TOÀN BỘ BÌNH AN CỦA MÌNH CHO VIỆC HỌ CÓ ĐỔI HAY KHÔNG.
Quán nghiệp nhắc ta:

MỖI NGƯỜI LÀ CHỦ NHÂN VÀ THỪA TỰ CỦA HÀNH ĐỘNG MÌNH.

Cho nên yêu một người đúng không phải:

BIẾN MÌNH THÀNH NGƯỜI QUẢN LÝ NGHIỆP CỦA HỌ.

Mà là:

giúp phần đúng, khuyên phần cần, ngăn phần hại, và biết dừng ở:

BIÊN CỦA TRÁCH NHIỆM.

Đến một lúc ta có thể nói:

“TÔI VẪN MONG BẠN TỐT LÊN.

NHƯNG TÔI KHÔNG ĐỢI BẠN TRỞ THÀNH MỘT NGƯỜI KHÁC

RỒI MỚI CHO PHÉP TÂM MÌNH ĐƯỢC SỐNG.”

Đó là:

XẢ MÀ KHÔNG LẠNH.

THƯƠNG MÀ KHÔNG KIỂM SOÁT.

---

46. NHƯNG TỪ ĐÂY, TA CẦN MỞ RỘNG TRÁI TIM HƠN NỮA

Cho đến đây, ta đã học:

bị chê, bị hiểu lầm, tha thứ, ranh giới, thương không sở hữu, gặp người không ưa, và người không chịu đổi. Nhưng Phật pháp không chỉ dạy một vài kỹ thuật để:

XỬ LÝ NGƯỜI KHÓ.

Có một hệ thống rất đẹp để mở rộng cả trái tim:

TỪ — METTĀ.

BI — KARUṆĀ.

HỶ — MUDITĀ.

XẢ — UPEKKHĀ.

Bốn tâm này không phải bốn câu khẩu hiệu. Mỗi tâm chữa một kiểu co hẹp khác nhau. Từ đối trị:

thù nghịch. Bi mở lòng trước:

khổ. Hỷ chữa:

ganh. Xả giữ tâm không:

dính và thiên lệch. Vậy chương tiếp theo sẽ gom bốn dòng ấy lại thành một bức tranh hoàn chỉnh:

CHƯƠNG 27

TỪ, BI, HỶ, XẢ — BỐN CÁCH MỞ RỘNG MỘT TRÁI TIM

Có người nghĩ tu tâm chỉ là:

đừng giận. Đừng ghét. Đừng tham. Đừng buồn. Nhưng nếu chỉ có chữ:

"ĐỪNG"

thì con đường tu rất dễ trở thành:

một đời cố gắng đè nén. Đức Phật không chỉ dạy:

BỚT CÁI BẤT THIỆN.

Ngài còn dạy:

LÀM CHO CÁI THIỆN SINH LÊN,

LÀM CHO NÓ LỚN,

LÀM CHO NÓ RỘNG.

Một trong những hệ thống đẹp nhất để mở rộng tâm là:

TỪ — METTĀ.

BI — KARUṆĀ.

HỶ — MUDITĀ.

XẢ — UPEKKHĀ.

Bốn tâm này thường được gọi là:

Brahmavihāra. Trong tiếng Việt thường dịch:

TỨ VÔ LƯỢNG TÂM

hoặc

BỐN PHẠM TRÚ.

Nhưng nếu chỉ thuộc tên:

chưa đủ. Phải thấy:

MỖI TÂM NÀY GIẢI MỘT KIỂU CO HẸP KHÁC NHAU CỦA TRÁI TIM.

1. "BRAHMAVIHĀRA" NGHĨA LÀ GÌ?

Brahma trong ngữ cảnh này có nghĩa liên quan đến:

cao thượng, thanh cao, phạm thiên. Vihāra là:

chỗ ở, sự an trú, cách cư trú. Vậy có thể hiểu thực hành:

MỘT NƠI AN TRÚ CAO THƯỢNG CỦA TÂM.

Không phải:

tâm ghé vào một phút. Mà là:

HỌC SỐNG Ở ĐÓ.

Từ không chỉ là một ý nghĩ thoáng qua. Bi không chỉ là xúc động. Hỷ không chỉ là một nụ cười. Xả không chỉ là:

"thôi kệ."

Đó là những:

CÁCH TÂM Ở VỚI THẾ GIỚI.

2. LỜI KINH NỀN — MỞ RỘNG TÂM KHÔNG GIỚI HẠN

Trong nhiều bài kinh thuộc **Nguồn Kinh Nguyên thủy**, công thức tu tập các Phạm trú mô tả hành giả an trú:

tâm câu hữu với từ, rồi biến mãn:

một phương, phương thứ hai, phương thứ ba, phương thứ tư, phía trên, phía dưới, xung quanh, khắp mọi nơi. Tâm ấy được mô tả là:

rộng lớn, quảng đại, không hạn lượng, không sân, không thù. Cùng một cấu trúc được áp dụng cho:

bi, hỷ, xả. Điểm rất đẹp ở đây là:

TÂM KHÔNG CÒN CHỈ THƯƠNG TRONG PHẠM VI "NGƯỜI CỦA TÔI."

Nó học:

MỞ RỘNG.

3. "VÔ LƯỢNG" KHÔNG CÓ NGHĨA TA PHẢI CÓ CẢM XÚC MÃNH LIỆT VỚI TẤT CẢ MỌI NGƯỜI

Đây là một hiểu lầm. Vô lượng không đòi:

"Phải thương một người xa lạ y hệt con mình."

Không cần giả. Điểm quan trọng hơn là:

KHÔNG CỐ Ý DỰNG BIÊN GIỚI THÙ HẬN TRONG TÂM.

Ta có thể có:

trách nhiệm khác nhau, mức gần khác nhau, nhưng tâm không nhất thiết chia thế giới thành:

“phe tôi”

và:

“phe đáng ghét.”

4. TỪ — METTĀ — LÀ GÌ?

Mettā thường được dịch:

từ, từ tâm, lòng từ, thiện ý. Trong thực hành, có thể hiểu đơn giản:

MONG CHÚNG SINH ĐƯỢC AN LÀNH.

Không phải:

“tôi phải thích tất cả.”

Không phải:

“ai làm gì cũng được.”

Không phải:

“không có ranh giới.”

Từ là:

KHÔNG MUỐN HẠI

VÀ MONG ĐIỀU LÀNH.

5. TỪ ĐỐI TRỊ ĐIỀU GÌ?

Từ đặc biệt hữu ích khi tâm đang nghiêng về:

sân, thù, ác ý, muốn người kia khổ. Khi sân nói:

“MONG HỌ BIẾT TAY.”

Từ nói:

“MONG HỌ BỚT BỊ BẤT THIỆN DẪN DẮT.”

Đây là chuyển hướng rất lớn. Không phải:

người kia đột nhiên đúng. Mà là:

TÂM MÌNH KHÔNG MUỐN THÀNH MỘT NGƯỜI THỨ HAI ĐANG TẠO THÊM ĐỘC.

---

6. TỪ KHÔNG NHẤT THIẾT BẮT ĐẦU BẰNG CẢM GIÁC ẤM

Nếu đang sân:

đừng ép. Có thể bắt đầu:

“Tôi không muốn làm hại người này.”

Rồi:

“Tôi không muốn họ tiếp tục tạo bất thiện.”

Rồi:

“Mong họ có đủ duyên để sống tốt hơn.”

Đó đã là:

TỪ ĐANG MỞ.

7. TỪ VỚI NGƯỜI THƯƠNG RẤT DỄ — NHƯNG CŨNG DỄ PHA ÁI

Đây là chỗ chương trước vừa học. Ta thương con. Thương người thân. Nhưng từ có thể bị pha:

sở hữu, kiểm soát, sợ mất. Vậy với người mình thương, tu từ không chỉ là:

THƯƠNG NHIỀU HƠN.

Mà còn:

THƯƠNG SẠCH HƠN.

8. MỘT CÂU THỬ TỪ TÂM

Hỏi:

“TÔI MONG NGƯỜI NÀY ĐƯỢC AN

HAY TÔI MONG HỌ LÀM ĐÚNG CÁCH KHIẾN TÔI ĐƯỢC AN?”

Hai câu gần nhau. Nhưng rất khác. Nếu câu sau quá mạnh:

tình thương đang pha nhiều:

CÁI TÔI.

9. BI — KARUṆĀ — LÀ GÌ?

Karuṇā thường dịch:

bi, lòng bi mẫn, tâm bi. Có thể hiểu thực hành:

KHI THẤY KHỔ, TÂM KHÔNG QUAY MẶT VÀ MONG KHỔ ẤY ĐƯỢC VƠI.

Bi không chỉ là:

thấy tội. Không chỉ:

buồn cùng. Bi có một chiều:

MUỐN KHỔ ĐƯỢC GIẢM.

---

10. BI KHÁC VỚI THƯƠNG HẠI

Thương hại dễ đứng ở vị trí:

“Tôi hơn, người kia đáng tội.”

Bi không cần:

đứng cao hơn. Bi thấy:

KHỔ LÀ KHỔ.

Hôm nay người kia khổ. Ngày khác:

có thể là mình. Không ai đứng ngoài:

già, bệnh, mất, chia lìa. Bi có chất:

BÌNH ĐẲNG TRƯỚC KHỔ.

---

11. BI KHÔNG PHẢI CHÌM VÀO KHỔ CỦA NGƯỜI KHÁC

Nếu thấy ai khổ rồi:

mình mất ngủ, mất sức, không còn khả năng giúp, thì đó chưa chắc là bi đã trưởng thành. Bi cần:

XẢ

để không bị nhấn chìm. Ta có thể:

rất cảm thông mà vẫn:

đứng vững. Bởi người chết đuối không cần người thứ hai:

NHẢY XUỐNG RỒI CŨNG CHÌM. 😄

Họ cần người:

còn đủ tỉnh để cứu.

---

12. BI KHÔNG XÓA TRÁCH NHIỆM

Người gây hại cũng có thể đang khổ. Nhưng điều đó không xóa:

hành vi. Ta có thể thấy:

“Người này bị sân, si dẫn.”

Và vẫn:

ngăn. Vẫn:

đặt ranh giới. Vẫn:

xử lý trách nhiệm.

HIỂU NGUYÊN NHÂN KHÔNG PHẢI XÓA HẬU QUẢ.

Đây là từ bi có trí.

---

13. BI ĐỐI VỚI CHÍNH MÌNH

Ta cũng biết khổ. Khi sai:

nhận. Nhưng không cần:

hành hạ mình vô hạn. Bi với mình nói:

“VIỆC SAI CẦN SỬA.

NGƯỜI SAI CẦN HỌC.”

Không phải:

“Vì tôi sai nên tôi vô giá trị.”

Tự bi không phải:

tha hết cho mình. Mà là:

KHÔNG DÙNG THÊM TÀN NHẪN ĐỂ SỬA MỘT LỖI ĐÃ DO VÔ MINH GÂY RA.

---

14. HỶ — MUDITĀ — LÀ GÌ?

Đây là một tâm rất đẹp nhưng thường ít được nói sâu. Muditā thường dịch:

hỷ, tùy hỷ, vui trước điều lành và hạnh phúc của người khác. Trong thực hành:

NGƯỜI KHÁC CÓ ĐIỀU TỐT

MÀ TÂM MÌNH KHÔNG BỊ THU NHỎ LẠI.

Họ thành công:

mình vui. Họ được khen:

mình vui. Họ làm thiện:

mình vui. Họ tiến bộ:

mình vui. Đó là:

MUDITĀ.

---

15. HỶ ĐỐI TRỊ GANH

Ganh nói:

“TẠI SAO HỌ CÓ MÀ TÔI KHÔNG CÓ?”

Hỷ nói:

“ĐIỀU LÀNH CÓ MẶT TRÊN ĐỜI LÀ ĐIỀU ĐÁNG VUI.”

Hỷ không làm mình mất gì. Nhưng tâm ganh lại tưởng:

THÀNH CÔNG CỦA NGƯỜI KHÁC LẤY BỚT GIÁ TRỊ CỦA MÌNH.

Đó là một ảo tưởng rất đau.

---

16. NGƯỜI KHÁC ĐẸP KHÔNG LÀM MÌNH XẤU ĐI

Người khác giỏi:

không lấy bớt trí của mình. Người khác được yêu:

không chứng minh mình không đáng yêu. Người khác thành công:

không tự động là bằng chứng:

mình thất bại. Nhưng so sánh biến cuộc đời thành:

MỘT CÁI BÁNH CHỈ ĐỦ CHIA CHO MỘT NGƯỜI. 😄

Hỷ mở ra:

ĐIỀU TỐT KHÔNG CẦN ĐỘC QUYỀN.

---

17. HỶ KHÔNG PHẢI TUNG HÔ MỌI THÀNH CÔNG

Nếu ai thành công bằng:

lừa, hại, bất thiện, ta không cần vui vì:

BẤT THIỆN THẮNG.

Muditā hướng về:

điều thiện, hạnh phúc lành mạnh, đức hạnh, sự tiến bộ đáng mừng. Không phải:

tùy hỷ bất cứ thứ gì được gọi là:

“thành công.”

---

18. HỶ CÓ THỂ BẮT ĐẦU BẰNG VIỆC KHÔNG HẠ THẤP

Khi chưa vui được:

đừng vội nói xấu. Người kia thành công. Tâm nói:

“Có gì đâu.”

Đó có thể là ganh. Ta có thể tập:

“Ừ, VIỆC NÀY HỌ LÀM TỐT.”

Chỉ vậy. Chưa cần nhảy múa. 😄 Đã là bước đầu của hỷ.

---

19. HỶ VỚI NGƯỜI MÌNH KHÔNG ƯA LÀ BÀI TU RẤT MẠNH

Người mình thích thành công:

dễ vui. Người mình không ưa:

được khen, lại khó. Đúng lúc đó có thể hỏi:

“TÔI CÓ THỂ NHÌN CÁI TỐT LÀ CÁI TỐT

MÀ KHÔNG BẮT NÓ PHẢI ĐI QUA BỘ LỌC THÍCH — GHÉT CỦA TÔI KHÔNG?”

Đó là:

CÔNG BẰNG CỦA TÂM.

---

20. HỶ GIÚP TA THOÁT KHỎI ĐỜI SỐNG SO SÁNH

Nếu cứ so:

luôn có người hơn. Trẻ hơn. Đẹp hơn. Giỏi hơn. Nhiều hơn. Được chú ý hơn.
Một đời như vậy:

KHÔNG CÓ CHỖ NGHỈ.

Hỷ biến người thành công từ:

MỐI ĐE DỌA

thành:

MỘT NIỀM VUI.

Tâm rộng lên rất nhiều.

---

21. XẢ — UPEKKHĀ — LÀ GÌ?

Upekkhā thường được dịch:

xả, xả tâm, quân bình, tâm bình đẳng. Nhưng xả rất dễ bị hiểu thành:

“KỆ.”

Không. Xả không phải:

không thương. Không phải:

không làm. Không phải:

lạnh. Xả là:

TÂM KHÔNG BỊ NGHIÊNG LỆCH BỞI THÍCH — GHÉT, ĐƯỢC — MẤT, GẦN — XA ĐẾN MỨC MẤT TRÍ.

---

22. XẢ LÀ THỨ GIỮ BA TÂM KIA KHỎI BIẾN DẠNG

Từ không có xả:

có thể thành:

dính. Bi không có xả:

có thể thành:

chìm trong khổ. Hỷ không có xả:

có thể thành:

phấn khích lệ thuộc. Xả giúp:

THƯƠNG MÀ KHÔNG NẮM.

GIÚP MÀ KHÔNG CỐNG MỌI GÁNH.

VUI MÀ KHÔNG SAY.

Đây là lý do xả không phải tâm cuối cùng vì nó ít tình cảm. Mà vì nó giúp:

CÂN.

23. XẢ NHỚ ĐẾN NGHIỆP VÀ TRÁCH NHIỆM

Một phương diện quan trọng của xả là thấy:

MỖI NGƯỜI CÓ HÀNH ĐỘNG VÀ HỆ QUẢ CỦA HỌ.

Ta thương con. Nhưng con phải:

sống phần của con. Ta thương một người. Nhưng họ phải:

chịu trách nhiệm phần họ. Xả ngăn tình thương biến thành:

MUỐN QUẢN TOÀN BỘ CUỘC ĐỜI NGƯỜI KHÁC.

24. XẢ KHÔNG PHẢI THẤY BẤT CÔNG RỒI NÓI "NGHIỆP HỌ"

Không. Nếu có thể giúp:

giúp. Nếu cần ngăn:

ngăn. Nếu có trách nhiệm:

làm. Xả chỉ nói:

LÀM PHẦN CẦN LÀM

NHƯNG ĐỪNG ẢO TƯỞNG MÌNH KIỂM SOÁT ĐƯỢC TOÀN BỘ KẾT QUẢ.

Đó là:

hành động mà không chấp quyền năng tuyệt đối.

25. BỐN TÂM NÀY KHÔNG ĐỨNG RIÊNG

Một người đang vui:

từ mong họ tiếp tục an. hỷ vui với thiện của họ. xả biết điều đó vẫn vô thường.
Một người đang khổ:

bi hướng đến khổ. từ mong họ an. xả giúp mình không chìm. Một người làm sai:

từ không muốn hại họ. bi thấy vô minh đang làm họ khổ. xả giữ tâm không cuốn. trí vẫn:

NGĂN CÁI SAI.

Bốn tâm có thể:

LÀM VIỆC CÙNG NHAU.

---

26. CÓ THỂ HIỂU BỐN TÂM BẰNG BỐN CÂU

TỪ:

“MONG BẠN ĐƯỢC AN.”

BI:

“MONG BẠN THOÁT KHỎI KHỔ.”

HỶ:

“TÔI VUI KHI ĐIỀU LÀNH ĐẾN VỚI BẠN.”

XẢ:

“TÔI THƯƠNG, NHƯNG KHÔNG THỂ SỞ HỮU VÀ SỐNG THAY CON ĐƯỜNG CỦA BẠN.”

Bốn câu ấy không phải nguyên văn lời kinh. Đó là:

CÁCH TÓM NGHĨA THỰC HÀNH.

---

27. TỪ BI HỶ XẢ KHÔNG PHẢI BỐN CẢM XÚC BẮT BUỘC

Ta không cần mỗi sáng kiểm tra:

“Hôm nay đủ bốn chưa?” 😄 Đây là:

BỐN PHẨM CHẤT CÓ THỂ ĐƯỢC TU TẬP.

Có lúc:

từ mạnh. Có lúc:

bi cần. Có lúc:

hỷ là thuốc. Có lúc:

xả cứu cả ba. Mấu chốt:

BIẾT TÂM ĐANG THIẾU GÌ.

---

28. GẶP NGƯỜI MÌNH GHÉT — DÙNG TỪ

Không cần thích. Chỉ:

không muốn hại. Mong họ bớt sân, bớt si, bớt tạo nghiệp xấu. Nếu chưa được:

bắt đầu bằng:

KHÔNG TRẢ ĐŨA.

---

29. GẶP NGƯỜI ĐANG KHỔ — DÙNG BI

Đừng hỏi ngay:

“Họ sai chỗ nào?”

Trước tiên:

“KHỔ ĐANG CÓ.”

Nếu có thể giúp:

giúp. Nếu không:

ít nhất đừng thêm:

phán xét, xấu hổ, đau.

---

30. GẶP NGƯỜI THÀNH CÔNG — DÙNG HỶ

Tâm ganh vừa sinh:

biết. Không cần tự trách. Rồi tập:

“ĐIỀU TỐT CỦA HỌ KHÔNG LẤY ĐI ĐIỀU TỐT CỦA TÔI.”

Nếu công sức thật:

thừa nhận. Nếu thành tựu thiện:

vui. Mỗi lần vậy:

tâm bớt nghèo.

---

31. GẶP CHUYỆN KHÔNG THỂ KIỂM SOÁT — DÙNG XẢ

Đã làm phần mình. Người kia vẫn không đổi. Kết quả vẫn khác mong. Xả nói:

“ĐẾN ĐÂY LÀ BIÊN CỦA PHẦN TÔI.”

Không bỏ trách nhiệm. Chỉ:

BỎ ẢO TƯỞNG KIỂM SOÁT.

32. VỚI NGƯỜI MÌNH THƯƠNG — CẦN CẢ BỐN

Từ:

mong họ an. Bi:

ở bên khi họ khổ. Hỷ:

vui khi họ trưởng thành, kể cả khi họ bớt cần mình. Xả:

không sở hữu. Nếu thiếu hỷ:

ta có thể ganh cả với sự trưởng thành của người mình thương. Nếu thiếu xả:

ta có thể bóp chặt. Nếu thiếu bi:

ta lạnh. Nếu thiếu từ:

quan hệ chỉ còn trách nhiệm. Bốn tâm cùng nhau tạo:

TÌNH THƯƠNG TRƯỞNG THÀNH.

33. VỚI CHÍNH MÌNH CŨNG CẦN CẢ BỐN

Từ:

mong mình sống an lành. Bi:

không hành hạ mình khi khổ. Hỷ:

biết vui với từng bước thiện của mình. Xả:

không dựng căn cước từ thành công hay thất bại. Một người chỉ biết thương người khác mà luôn khinh chính mình:

tâm vẫn chưa thật sự:

RỘNG.

34. CẨN THẬN: TỪ CÓ THỂ BỊ NHẦM VỚI ÁI

“Tôi muốn anh hạnh phúc.”

Nhưng phải:

với tôi. Đó là chỗ cần soi.

TỪ MỞ.

ÁI NẮM.

35. CẨN THẬN: BI CÓ THỂ BỊ NHẦM VỚI BUỒN LÂY

Thấy khổ. Mình khổ theo đến:

mất khả năng hành động. Đó chưa phải độ trưởng thành cao nhất của bi.

BI MUỐN LÀM VƠI KHỔ.

Không phải:

NHÂN ĐÔI KHỔ.

36. CẨN THẬN: HỶ CÓ THỂ BỊ NHẦM VỚI PHẤN KHÍCH

Hỷ không phải:

say theo thành công. Không phải:

người kia được thứ gì cũng tung hô. Hỷ cần trí:

VUI VỚI ĐIỀU ĐÁNG VUI.

37. CẨN THẬN: XẢ CÓ THỂ BỊ NHẦM VỚI LẠNH LÙNG

“Chuyện ai nấy chịu.”

Nếu nói từ:

bực, không muốn quan tâm, thì đó có thể không phải xả. Xả có thể vẫn:

rất thương. Chỉ không:

MẤT THĂNG BẰNG.

38. TỨ VÔ LƯỢNG TÂM KHÔNG LOẠI BỎ TRÍ TUỆ

Đây là điều phải khẳng định. Một người làm sai. Ta không nói:

“Từ bi nên không phân biệt.”

Không. Trí vẫn thấy:

đúng, sai, thiện, bất thiện, nguy cơ, hậu quả. Bốn tâm làm cho cái thấy ấy:

KHÔNG BỊ NHIỄM THÊM THÙ HẬN, GANH TỊ, DÍNH MẮC VÀ THIÊN VỊ.

39. VÌ SAO GỌI LÀ “MỞ RỘNG TRÁI TIM”?

Vì cái tôi thường nói:

người của tôi, phe của tôi, người tôi thích, người có lợi cho tôi. Brahmavihāra dần đưa tâm ra khỏi:

TRUNG TÂM “TÔI.”

Từ:

mong an không chỉ cho người thân. Bi:

không chỉ thương nỗi khổ của phe mình. Hỷ:

vui ngay cả khi người khác được điều tốt. Xả:

không vì gần xa mà mất công bằng. Đó là:

TÂM RỘNG.

40. MỘT BÀI TẬP BỐN NGƯỜI

Chọn bốn người:

một người mình thương, một người trung tính, một người khó ưa, và chính mình. Với từng người, thử bốn câu:

TỪ:

“Mong người này được an lành.”

BI:

“Nếu người này đang khổ, mong khổ được vơi.”

HỶ:

“Nếu điều thiện đang có nơi người này, mong nó tăng trưởng.”

XẢ:

“Người này có hành vi, lựa chọn và con đường riêng; tôi không thể sống thay.”

Quan sát:

người nào khó nhất? Đó chính là:

CHỖ TÂM CÒN BIÊN GIỚI.

41. BÀI TẬP KHI GANH

Khi thấy ai thành công:

đừng chạy khỏi cảm giác. Thừa nhận:

“GANH ĐANG CÓ.”

Rồi hỏi:

“Họ đã làm điều gì đáng ghi nhận?”

“Điều tốt này có thật sự lấy mất phần của tôi không?”

“Có thể học gì?”

Cuối cùng:

“MONG ĐIỀU THIỆN NÀY KHÔNG LÀM HỌ KIÊU MẠN, VÀ MONG TÔI CŨNG TẠO NHÂN TỐT CHO PHẦN MÌNH.”

Đó là:

hỷ có trí.

42. BÀI TẬP KHI THẤY NGƯỜI KHÁC KHỔ

Hỏi ba câu:

“KHỔ NÀO ĐANG CÓ?”

“TÔI THỰC SỰ GIÚP ĐƯỢC GÌ?”

“ĐÂU LÀ PHẦN TÔI KHÔNG THỂ LÀM THAY?”

Ba câu này giúp:

bi không biến thành:

CỨU QUÁ MỨC.

---

43. BÀI TẬP KHI GẶP NGƯỜI KHÓ ƯA

Không cần ép từ lớn. Chỉ nói:

“TÔI KHÔNG MUỐN THÊM KHỔ CHO NGƯỜI NÀY.”

Nếu được:

“Mong họ bớt bị tham, sân, si dẫn.”

Nếu vẫn khó:

XẢ.

“Phần của họ để họ. Tôi giữ phần tâm của tôi.”

Đủ.

---

44. BÀI TẬP KHI NGƯỜI MÌNH THƯƠNG KHÔNG LÀM THEO Ý

Từ:

“Mong họ được an.”

Bi:

“Nếu họ khổ, tôi giúp trong phần đúng.”

Hỷ:

“Nếu họ trưởng thành theo một hướng lành mạnh khác ý tôi, tôi có thể vui.”

Xả:

“TÔI KHÔNG SỞ HỮU CUỘC ĐỜI HỌ.”

Đây là một bài thực tập rất lớn.

---

45. BỐN CÔNG THỨC TRONG TỨ VÔ LƯỢNG TÂM

BẤT THIỆN CHƯA SINH

Đừng tạo duyên cho:

thù, ganh, định kiến, sở hữu, bằng cách cứ nhìn một chiều, so sánh, nghe thị phi, nuôi câu chuyện.

BẤT THIỆN ĐÃ SINH

Sân đã sinh:

đưa từ vào. Khổ lây đã sinh:

đưa bi có xả vào. Ganh đã sinh:

đưa hỷ vào. Dính và kiểm soát đã sinh:

đưa xả vào.

THIỆN CHƯA SINH

Chủ động tu:

mettā, karuṇā, muditā, upekkhā. Không đợi tự nhiên có.

THIỆN ĐÃ SINH

Nếu từ đã có:

mở rộng. Nếu bi đã có:

giữ cho không kiệt. Nếu hỷ đã có:

đừng để so sánh phá. Nếu xả đã có:

đừng biến thành lạnh. Đây chính là tinh thần:

KHÔNG CHỈ DẬP LỬA

MÀ CÒN TRỒNG RỪNG.

---

46. TÂM RỘNG KHÔNG CÓ NGHĨA TÂM MỀM YẾU

Có thể:

từ mà kiên quyết. Bi mà ngăn. Hỷ mà không tâng bốc. Xả mà vẫn hành động.
Một trái tim rộng không phải:

TRÁI TIM KHÔNG CÓ XƯƠNG.

Nó có:

trí, giới, định hướng. Nhưng không lấy:

sân, ganh, chấp làm xương sống.

---

47. KHI TỪ BI HỶ XẢ ĐI VÀO ĐỜI THƯỜNG

Trong gia đình:

bớt sở hữu. Trong công việc:

bớt ganh. Trong mâu thuẫn:

bớt hận. Khi thấy người khổ:

bớt phán. Khi người thân tự lập:

biết vui. Khi người khác không đổi:

biết xả. Khi mình sai:

biết sửa mà không tự hủy. Tứ vô lượng tâm không nằm trên:

MỘT CÁI ĐỆM THIỀN RIÊNG BIỆT VỚI CUỘC ĐỜI.

Chúng sống trong:

một câu nói, một phản ứng, một quyết định, một lần không trả đũa, một lần vui thật với người khác, một lần biết dừng ở phần trách nhiệm của mình.

Hãy nhớ:

TỪ — KHÔNG MUỐN HẠI, MONG ĐIỀU LÀNH.

BI — THẤY KHỔ VÀ MONG KHỔ VƠI.

HỶ — VUI TRƯỚC ĐIỀU THIỆN VÀ HẠNH PHÚC CỦA NGƯỜI KHÁC.

XẢ — GIỮ TÂM QUÂN BÌNH, KHÔNG SỞ HỮU VÀ KHÔNG SỐNG THAY.

Từ mà thiếu xả:

dễ dính. Bi mà thiếu xả:

dễ kiệt. Hỷ mà thiếu trí:

dễ thành phấn khích mù. Xả mà thiếu từ bi:

dễ thành lạnh. Cho nên bốn tâm phải:

HỖ TRỢ NHAU.

Khi được tu tập đúng, chúng làm một việc rất lớn:

CHUYỂN TRÁI TIM TỪ “AI LÀM TÔI DỄ CHỊU?”

SANG “TÔI MUỐN SỐNG VỚI CHÚNG SINH BẰNG TÂM NÀO?”

Đó là bước chuyển:

từ phản ứng sang:

TU TẬP.

---

49. PHẦN IV KHÉP LẠI Ở ĐÂY

Từ Chương 20 đến Chương 27, ta đã đi qua:

lời chê, hiểu lầm, tha thứ, ranh giới, tình thương, người mình không ưa, người không chịu thay đổi, và cuối cùng:

BỐN CÁCH MỞ RỘNG MỘT TRÁI TIM.

Ta bắt đầu phần này bằng câu hỏi:

“NGƯỜI KHÁC CÓ THỂ LẤY MẤT BÌNH AN CỦA TA KHÔNG?”

Và đến đây có thể trả lời sâu hơn:

Người khác có thể:

nói, làm, thay đổi, rời đi, không hiểu, không yêu, không sửa. Những điều ấy có thể:

chạm, đau, làm khó. Nhưng việc tâm mình sẽ:

hận, dính, ganh, sụp, hay trưởng thành còn tùy vào:

CÁCH TA TU NGAY SAU ĐÓ.

Tứ vô lượng tâm không làm thế giới:

hợp ý mình. Nó làm:

TRÁI TIM BỚT NHỎ THEO MỖI LẦN THẾ GIỚI TRÁI Ý.

Đó là tự do rất lớn.

---

50. NHƯNG CON NGƯỜI KHÔNG CHỈ BỊ CON NGƯỜI LÀM LAY ĐỘNG

Còn những ngọn gió khác. Được:

vui. Mất:

khổ. Có danh:

say. Mất danh:

đau. Được khen:

phồng. Bị chê:

xẹp. Gặp vui:

muốn giữ. Gặp khổ:

muốn trốn. Tám dòng ấy thổi qua:

GẦN NHƯ TOÀN BỘ MỘT ĐỜI NGƯỜI.

Trong kinh điển, chúng được gọi là:

TÁM PHÁP THẾ GIAN.

Và đó là phần kế tiếp của cuốn sách:

PHẦN V

GIỮ TÂM GIỮA TÁM NGỌN GIÓ ĐỜI

Mở đầu bằng:

CHƯƠNG 28

TÁM PHÁP THẾ GIAN — TÁM NGỌN GIÓ THỔI MỘT ĐỜI NGƯỜI

Một ngày rất bình thường thôi, tâm mình có thể đã đi qua gần đủ tám ngọn gió. Sáng:

được một tin tốt. Vui. Trưa:

mất một cơ hội. Buồn. Chiều:

ai đó khen. Phồng lên một chút. Tối:

một bình luận chê. Xẹp xuống. Một người nhắn:

thấy mình được quý. Một người lạnh nhạt:

thấy mình mất giá trị. Một món ăn ngon:

muốn giữ cảm giác ấy. Một cơn đau:

muốn nó biến ngay. Nhìn bên ngoài, đó chỉ là:

những chuyện xảy ra. Nhưng bên trong, tâm có thể bị kéo:

lên, xuống, qua, lại. Và Đức Phật đã chỉ ra một nhóm tám điều rất căn bản thường xuyên tác động đến con người:

ĐƯỢC — MẤT.

DANH — KHÔNG DANH.

KHEN — CHÊ.

VUI — KHỔ.

Trong Pāli thường gặp các từ:

lābha — alābha yasa — ayasa nindā — pasaṃsā sukha — dukkha Tám pháp ấy thường được gọi là:

LOKADHAMMA

TÁM PHÁP THẾ GIAN.

---

1. “LOKADHAMMA” NGHĨA LÀ GÌ?

Loka:

thế gian, đời, thế giới của kinh nghiệm sống. Dhamma ở đây không nên hiểu đơn giản là:

“Phật pháp.”

Trong cụm này, nó có thể được hiểu theo nghĩa:

những điều, những hiện tượng, những hoàn cảnh, những pháp vận hành trong đời. Vậy lokadhamma có thể hiểu:

NHỮNG ĐIỀU THUỘC VỀ THẾ GIAN

MÀ CON NGƯỜI THƯỜNG PHẢI GẶP.

Không phải tám điều xấu. Không phải tám tội. Chúng chỉ là:

TÁM LOẠI HOÀN CẢNH RẤT DỄ LÀM TÂM NGHIÊNG.

---

2. LỜI KINH NỀN — TÁM PHÁP THẾ GIAN XOAY CHUYỂN THẾ GIỚI

Trong **Tăng Chi Bộ Kinh — Aṅguttara Nikāya, Lokavipatti Sutta**, thuộc **Nguồn Kinh Nguyên thủy**, Đức Phật nói đến tám pháp thế gian:

được, mất, danh, không danh, chê, khen, khổ, vui. Ý chính của bài kinh rất sâu:

CẢ NGƯỜI KHÔNG HỌC VÀ NGƯỜI CÓ HỌC ĐỀU CÓ THỂ GẶP TÁM ĐIỀU NÀY.

Khác biệt không nhất thiết là:

ai gặp, ai không gặp. Mà là:

AI HIỂU CHÚNG,

AI BỊ CHÚNG CUỐN.

Người không được huấn luyện có thể:

được thì say, mất thì sụp, được khen thì bám, bị chê thì hận. Người có tuệ thấy:

“PHÁP NÀY ĐÃ SINH.

NÓ VÔ THƯỜNG.

NÓ CÓ TÍNH BIẾN ĐỔI.”

Đó là điểm cực kỳ quan trọng.

---

3. TU KHÔNG PHẢI LÀ SỐNG ĐỂ KHÔNG BAO GIỜ GẶP TÁM NGỌN GIÓ

Nếu tu mà mục tiêu là:

không bị mất, không bị chê, không bị đau, không thất bại, thì ta đang đặt một mục tiêu:

KHÔNG THỂ THỰC HIỆN.

Ngay cả người tu tốt vẫn:

già, bệnh, có khi bị hiểu lầm, có lúc không được công nhận, có lúc mất điều quý. Vậy con đường không phải:

LÀM THẾ GIỚI HẾT GIÓ.

Mà là:

LÀM TÂM BỚT BỊ GIÓ CUỐN.

---

4. TÁM PHÁP THẾ GIAN ĐI THÀNH BỐN CẶP

Đây là cách rất dễ nhớ.

1. LĀBHA — ALĀBHA

ĐƯỢC — MẤT

Có tài vật, cơ hội, địa vị, điều kiện, rồi mất.

2. YASA — AYASA

DANH — KHÔNG DANH

Được biết, được trọng, có uy tín, rồi mất uy tín hoặc không còn được nhìn nhận như trước.

3. PASAṂSĀ — NINDĀ

KHEN — CHÊ

Người ta tán dương, rồi người ta chỉ trích.

4. SUKHA — DUKKHA

VUI — KHỔ

Trải nghiệm dễ chịu, khó chịu, thân và tâm có lúc thuận, có lúc nghịch. Tám ngọn gió. Bốn cặp. Và chúng thường:

ĐỔI CHỖ RẤT NHANH.

5. CÁI BẪY KHÔNG CHỈ NẰM Ở BỐN PHÁP "XẤU"

Ta thường nghĩ:

mất, không danh, chê, khổ là vấn đề. Nhưng thật ra:

được, danh, khen, vui cũng có thể trói. Tại sao? Vì khi có:

TA MUỐN GIỮ.

Và khi muốn giữ:

TA BẮT ĐẦU SỢ MẤT.

Vậy rất nhiều nỗi khổ của "mất" đã được gieo ngay trong lúc:

"ĐƯỢC."

6. ĐƯỢC KHÔNG XẤU

Được một cơ hội:

tốt. Được hỗ trợ:

tốt. Được sức khỏe:

tốt. Được điều kiện thuận lợi:

tốt. Phật pháp không dạy:

“CÁI GÌ ĐƯỢC CŨNG PHẢI TỪ CHỐI.”

Vấn đề là:

TÂM LÀM GÌ VỚI CÁI ĐƯỢC.

Có biến nó thành:

“của tôi mãi mãi”? Có nghĩ:

“Vì tôi có nên tôi hơn”? Có sống bằng nỗi sợ:

“Mất thì sao?”

Đó mới là chỗ tu.

---

7. MẤT KHÔNG PHẢI LÚC NÀO CŨNG LÀ THẤT BẠI

Mất một cơ hội:

có thể đau. Mất tài sản:

có thể rất khó. Mất vị trí:

có thể đảo lộn đời sống. Nhưng:

“TÔI MẤT MỘT THỨ”

khác với:

“TÔI LÀ NGƯỜI THẤT BẠI.”

Một cái là:

sự kiện. Một cái là:

căn cước. Đây chính là điều sách đã nhiều lần nhắc:

ĐỪNG LẤY MỘT BIẾN CỐ TẠO THÀNH MỘT CÁI “TÔI”.

8. DANH KHÔNG CHỈ LÀ NỔI TIẾNG

Yasa có thể liên hệ đến:

danh tiếng, uy tín, sự kính trọng, vị thế. Không cần là:

người nổi tiếng. Trong một gia đình, một chùa, một nhóm, một nơi làm việc, ta cũng có thể rất quan tâm:

NGƯỜI TA NHÌN MÌNH THẾ NÀO.

Đó là:

danh.

9. KHÔNG DANH KHÔNG NHẤT THIẾT LÀ BỊ BÔI NHỌ

Có lúc chỉ đơn giản:

không ai biết. Không được nhắc tên. Công sức không được thấy. Người khác được công nhận. Mình không. Tâm rất dễ sinh:

“TẠI SAO KHÔNG AI THẤY TÔI?”

Đây là một ngọn gió rất mạnh.

10. KHEN VÀ DANH KHÔNG HOÀN TOÀN GIỐNG NHAU

Danh là:

vị thế, sự nhìn nhận rộng hơn, uy tín xã hội. Khen là:

LỜI TÁN DƯƠNG CỤ THỂ.

Một người có thể có danh nhưng vẫn bị chê. Một người không có danh vẫn được ai đó khen. Phân biệt giúp ta hiểu:

tâm có nhiều loại:

THỨC ĂN CHO CÁI TÔI.

---

11. KHEN NGHE NGỌT — NHƯNG CŨNG CÓ THỂ LÀM TÂM SAY

Người ta nói:

“Hay quá.”

Tâm vui. Bình thường. Nhưng nếu từ đó:

“Đúng rồi, tôi đặc biệt.”

Rồi hôm sau không ai khen:

buồn. Vậy lời khen đã từ:

NIỀM VUI

biến thành:

NHU CẦU.

Đây là chỗ khen thành dây.

---

12. CHÊ CÓ THỂ ĐAU — NHƯNG CŨNG CÓ THỂ LÀ THUỐC

Nếu chê:

đúng, có căn cứ, thì lấy. Nếu sai:

không lấy làm căn cước. Nếu ác ý:

xử lý ranh giới.

Chương 20 đã đi sâu điểm này.

Ở đây chỉ nhắc:

KHEN KHÔNG TỰ ĐỘNG LÀ THẬT.

CHÊ CŨNG KHÔNG TỰ ĐỘNG LÀ SAI.

Tuệ cần nhìn:

NỘI DUNG.

Không chỉ nhìn:

cảm giác nó tạo.

---

13. SUKHA — VUI — KHÔNG PHẢI CHỈ LÀ CƯỜI

Sukha có thể chỉ:

lạc, dễ chịu, an vui, thuận lợi. Có khi là:

thân dễ chịu. Có khi:

tâm vui. Có khi:

hoàn cảnh thuận. Không nên gom tất cả sắc thái kỹ thuật thành một chữ duy nhất mà không xem văn cảnh. Ở đây, thực hành đơn giản là:

NHỮNG TRẢI NGHIỆM THUẬN Ý.

---

14. DUKKHA — KHỔ — CŨNG RẤT RỘNG

Có thể là:

đau thân, khó chịu, bất như ý, khổ tâm tùy văn cảnh. Trong cặp lokadhamma, điểm chính là:

ĐỜI CÓ LÚC THUẬN

VÀ CÓ LÚC NGHỊCH.

Nếu tâm chỉ chấp nhận một nửa:

“Chỉ được vui, không được khổ,”

thì nửa còn lại của đời trở thành:

KẺ THÙ.

15. TÁM PHÁP THẾ GIAN KHÔNG PHẢI TÁM THỨ ĐỨNG YÊN

Chúng chuyển. Hôm nay:

được. Mai:

mất. Hôm nay:

được khen. Mai:

bị chê. Hôm nay:

có danh. Năm sau:

không ai nhắc. Hôm nay:

thân khỏe. Ngày khác:

bệnh. Nếu xem một trạng thái tạm thời là:

CỐ ĐỊNH,

tâm sẽ bị bất ngờ mỗi lần đời:

đổi.

16. ĐIỂM CỦA TUỆ LÀ THẤY: “CÁI NÀY CŨNG THAY”

Không cần phá niềm vui. Khi được:

“ĐANG ĐƯỢC.”

Khi mất:

“ĐANG MẤT.”

Không thêm:

“mãi mãi.”

Đó là một thay đổi nhỏ trong ngôn ngữ, nhưng rất lớn trong tâm.

17. TẠI SAO ĐƯỢC LẠI SINH SỢ?

Vì ngay khi có:

tâm dựng:

“CỦA TÔI.”

Rồi một phần năng lượng chuyển sang:

BẢO VỆ.

Có tài sản:

sợ mất. Có danh:

sợ tụt. Được khen:

sợ bị chê. Có hạnh phúc:

sợ nó hết. Vậy:

CÁI ĐƯỢC CÓ THỂ MANG MẦM CỦA NỖI SỢ MẤT.

Không phải vì được là sai. Mà vì:

CHẤP.

---

18. CÁI KHỔ CỦA NGƯỜI CHƯA ĐƯỢC LÀ MUỐN CÓ

CÁI KHỔ CỦA NGƯỜI ĐÃ ĐƯỢC LÀ SỢ MẤT

Đây là một vòng rất đời. Chưa có:

“Bao giờ mới có?”

Có rồi:

“Làm sao đừng mất?”

Mất:

“Làm sao lấy lại?”

Nếu tâm không học:

ĐỦ,

thì trạng thái nào cũng có thể bị:

ái chiếm.

---

19. TÁM NGỌN GIÓ ĐỀU CHẠM VÀO CÁI “TÔI”

Được:

“Tôi giỏi.”

Mất:

“Tôi kém.”

Khen:

“Tôi đáng giá.”

Chê:

“Tôi vô giá trị.”

Có danh:

“Tôi là người quan trọng.”

Mất danh:

“Tôi chẳng là ai.”

Vui:

“Đời tôi tốt.”

Khổ:

“Đời tôi hỏng.”

Tâm rất nhanh biến hoàn cảnh thành:

ĐỊNH NGHĨA BẢN THÂN.

Đây là nơi tuệ cần cắt.

20. “TÔI ĐANG GẶP MỘT PHÁP THẾ GIAN” KHÁC “ĐÂY LÀ CON NGƯỜI TÔI”

Ví dụ:

“Tôi đang bị chê.”

Khác:

“Tôi là kẻ thất bại.”

“Tôi đang mất danh.”

Khác:

“Tôi vô giá trị.”

“Tôi đang có thành công.”

Khác:

“Tôi hơn người.”

Tách được hai tầng:

TÂM BỚT BỊ ĐỊNH DANH BỞI GIÓ.

21. NGƯỜI TU KHÔNG CẦN GIẢ VỜ “TÔI KHÔNG CẢM THẤY GÌ”

Mất thứ quý:

buồn. Được tin tốt:

vui. Bị oan:

đau. Được công nhận:

ấm lòng. Đó là:

kinh nghiệm người. Tu không phải:

BIẾN MÌNH THÀNH ĐÁ.

Điểm tu là:

CẢM NHƯNG KHÔNG ĐỂ CẢM THỌ THÀNH CHỦ NHÂN.

22. KHÔNG DAO ĐỘNG KHÔNG CÓ NGHĨA MẶT KHÔNG BIỂU CẢM

Một người có tuệ vẫn:

cười. Khóc. Tiếc. Vui. Nhưng bên dưới có một cái thấy:

“CÁI NÀY KHÔNG Ở MÃI.”

Vì vậy cảm xúc không dễ trở thành:

CĂN CƯỚC

HOẶC

MỆNH LỆNH.

23. KHI ĐƯỢC — ĐỪNG SAY

Có thể vui. Biết ơn. Sử dụng tốt. Nhưng hỏi:

“ĐIỀU NÀY ĐANG NUÔI PHẨM CHẤT GÌ TRONG TÔI?”

Khiêm? Biết ơn? Hay:

kiêu? Sợ mất? Đó là yoniso manasikāra.

24. KHI MẤT — ĐỪNG VỘI TẠO CĂN CƯỚC

Hỏi:

“TÔI MẤT CÁI GÌ THẬT?”

Một cơ hội? Một món đồ? Một vai trò? Hay:

tôi đang nói:

“Tôi mất hết”? Sân và sợ rất thích:

PHÓNG ĐẠI.

Giữ đúng phạm vi mất.

---

25. KHI CÓ DANH — ĐỪNG ĐỂ DANH THÀNH CÁI MÌNH PHẢI BẢO VỆ BẰNG MỌI GIÁ

Danh có thể giúp:

làm việc, tạo niềm tin, phục vụ. Nhưng nếu danh thành:

CĂN CƯỚC,

ta dễ:

giấu lỗi, sợ thừa nhận sai, khó nghe góp ý. Một cái danh có ích bắt đầu biến thành:

GÁNH.

---

26. KHI KHÔNG DANH — ĐỪNG NGHĨ VIỆC THIỆN MẤT GIÁ TRỊ

Một việc tốt không được ai thấy:

vẫn là việc tốt. Một người sống tử tế mà không nổi tiếng:

không vì thế mà đức hạnh nhỏ. Đây là bài tu rất đẹp:

LÀM ĐIỀU ĐÚNG

MÀ KHÔNG CẦN MỌI LẦN ĐỀU CÓ KHÁN GIẢ.

---

27. KHI ĐƯỢC KHEN — HỎI: "CÓ GÌ ĐÚNG ĐỂ GIỮ?"

Nếu lời khen đúng:

ghi nhận. Không cần giả:

"Không không, tôi dở lắm."

Đó cũng có thể chỉ là:

một hình thức khác của cái tôi. Tốt hơn:

"Cảm ơn."

Rồi:

GIỮ PHẨM CHẤT TẠO RA ĐIỀU ĐƯỢC KHEN.

Không giữ:

CƠN SAY ĐƯỢC KHEN.

---

28. KHI BỊ CHÊ — HỎI: "CÓ GÌ ĐÚNG ĐỂ SỬA?"

Nếu có:

sửa. Nếu không:

buông. Nếu vừa đúng vừa ác ý:

LẤY CÁI ĐÚNG

KHÔNG CẦN LẤY CÁI ĐỘC.

Đây là một năng lực lớn.

---

29. KHI VUI — ĐỪNG VỘI HỨA “MÃI MÃI”

Vui quá:

rất dễ tưởng:

“Đời từ nay thế này.”

Không. Chỉ cần:

“ĐANG VUI.”

Biết ơn. Thưởng thức. Nhưng không bắt:

vui phải ký hợp đồng ở lại. 😄

---

30. KHI KHỔ — ĐỪNG VỘI KẾT LUẬN “SẼ MÃI THẾ NÀY”

Khổ có một giọng rất thuyết phục:

“Không bao giờ hết.”

Nhưng chính kinh nghiệm đời đã cho thấy:

rất nhiều điều từng tưởng:

không qua nổi, rồi cũng đổi. Vậy khi khổ:

ĐỪNG BIẾN HIỆN TẠI THÀNH BẢN ÁN VỀ TƯƠNG LAI.

---

31. TÁM NGỌN GIÓ THỔI MẠNH NHẤT VÀO CHỖ TA ĐỒNG HÓA

Nếu ta nghĩ:

“Giá trị tôi = thành công,”

mất sẽ đánh rất mạnh. Nếu:

“Giá trị tôi = người khác khen,”

chê sẽ đánh mạnh. Nếu:

“Giá trị tôi = danh,”

mất danh sẽ như:

mất mình. Vậy tu không chỉ là chịu gió. Mà còn:

THÁO BỚT CÁI CỘT MÀ GIÓ ĐANG KÉO.

---

32. ĐÂU LÀ CÁI CỘT?

Là:

“TÔI PHẢI…”

“Tôi phải được công nhận.”

“Tôi phải thắng.”

“Tôi phải luôn được thương.”

“Tôi phải không được mất.”

“Tôi phải luôn vui.”

Càng nhiều “phải,” gió càng có:

NHIỀU CHỖ MÓC.

---

33. NGƯỜI CÓ TUỆ KHÔNG PHẢI KHÔNG CÓ SỞ THÍCH

Ta vẫn thích:

thuận hơn nghịch, khỏe hơn bệnh, được hiểu hơn bị hiểu lầm. Bình thường. Nhưng khác biệt là:

SỞ THÍCH KHÔNG BIẾN THÀNH ĐIỀU KIỆN TUYỆT ĐỐI ĐỂ TÂM ĐƯỢC YÊN.

Đây là khoảng cách giữa:

ƯA

và:

CHẤP.

---

34. MỘT NGỌN GIÓ THƯỜNG ĐI KÈM NGỌN KHÁC

Được:

thường có khen. Có danh:

thường có lợi. Mất:

có thể kéo theo chê. Khổ:

có thể kéo theo mất. Cho nên đời không phải lúc nào:

mỗi lần một ngọn. 😄 Có lúc:

BỐN NGỌN THỔI CÙNG LÚC.

Lúc ấy cần:

rất nhiều nền.

35. VÀ CÓ KHI BỐN NGỌN THUẬN CŨNG THỔI CÙNG LÚC

Được. Có danh. Được khen. Rất vui. Nghe tưởng tuyệt. Nhưng chính lúc ấy:

NGÃ MẠN

VÀ

CHẤP

có thể lớn nhanh nhất. Cho nên tu không chỉ lúc nghịch.

LÚC THUẬN CŨNG PHẢI TU.

36. NGHỊCH DUYÊN CHO THẤY SỨC CHỊU

THUẬN DUYÊN CHO THẤY MỨC CHẤP

Có người qua nghịch rất giỏi. Nhưng vừa thành công:

kiêu. Có người sống thiếu thốn:

rất khiêm. Được nhiều một chút:

đổi. Vậy thuận cảnh không phải bài thi dễ. Nhiều khi:

KHÓ HƠN.

37. KHI ĐƯỢC NHIỀU — NHỚ VÔ THƯỜNG

Không để phá vui. Mà để:

KHÔNG SAY.

Khi mất nhiều — cũng nhớ vô thường. Không phải nói:

“Rồi sẽ có lại.”

Chưa chắc. Mà là:

TRẠNG THÁI TÂM NÀY CŨNG ĐANG THAY ĐỔI.

Hai bên cùng được soi bằng:

vô thường.

---

38. TUỆ KHÔNG ĐỨNG VỀ PHE “ĐƯỢC” HAY “MẤT”

Tuệ đứng về:

SỰ THẬT.

Có cái được:

có lợi. Có cái được:

là tai họa. Có cái mất:

đau. Có cái mất:

lại giải phóng. Cho nên không thể đơn giản:

được = tốt, mất = xấu. Phải nhìn:

DUYÊN VÀ HẬU QUẢ.

---

39. CÓ NHỮNG CÁI MẤT GIÚP MÌNH THẤY THỨ CHƯA TỪNG THẤY

Mất vị trí:

thấy ai thật. Mất tiền:

thấy mức lệ thuộc. Mất một mối quan hệ:

thấy mình đã sở hữu đến đâu. Mất sức khỏe:

thấy thân vô thường. Không cần lãng mạn hóa khổ. Nhưng nếu khổ đã đến:

ĐỪNG ĐỂ NÓ ĐI MÀ KHÔNG ĐỂ LẠI TRÍ.

---

40. CÓ NHỮNG CÁI ĐƯỢC CŨNG CẦN ĐƯỢC DÙNG ĐỂ TU

Có sức khỏe:

tu. Có thời gian:

tu. Có điều kiện:

làm thiện. Có danh:

dùng để nói điều có ích. Có người tin:

đừng phản bội niềm tin ấy. Cái được nếu dùng đúng:

THÀNH DUYÊN THIỆN.

Không cần sợ mọi thuận lợi.

---

41. MỘT BÀI TẬP RẤT ĐƠN GIẢN: “HÔM NAY GIÓ NÀO ĐANG THỔI?”

Cuối ngày hỏi:

Hôm nay tôi gặp:

được? mất? danh? không danh? khen? chê? vui? khổ? Rồi hỏi:

“TÂM TÔI ĐI THEO NÓ BAO XA?”

Bài này rất thực tế. Không cần triết lý lớn.

---

42. BÀI TẬP THỨ HAI: “ĐIỀU NÀY CÓ ĐANG ĐỊNH NGHĨA TÔI KHÔNG?”

Khi được khen:

“Tôi có đang nghĩ tôi hơn?”

Khi bị chê:

“Tôi có đang nghĩ tôi vô giá trị?”

Khi được:

“Tôi có đang xem đây là bằng chứng tôi đặc biệt?”

Khi mất:

“Tôi có đang xem đây là bằng chứng đời mình thất bại?”

Nếu có:

TÁCH RA.

“Đây là một sự kiện.”

“Không phải toàn bộ tôi.”

---

43. BÀI TẬP THỨ BA: “CÁI NÀY CÓ VÔ THƯỜNG KHÔNG?”

Câu trả lời gần như luôn:

CÓ.

Danh thay. Khen thay. Thân thay. Tài vật thay. Cảm thọ thay. Biết:

“có thể thay”

không có nghĩa:

“không trân trọng.”

Mà là:

TRÂN TRỌNG KHÔNG ẢO TƯỞNG.

---

44. BÀI TẬP THỨ TƯ: “TÔI CẦN LÀM GÌ — KHÁC VỚI TÔI CẦN CẢM THẾ NÀO?”

Mất:

cần xử lý gì? Chê:

cần sửa gì? Được:

cần sử dụng sao? Danh:

cần trách nhiệm gì? Đây là chuyển từ:

PHẢN ỨNG

sang:

HÀNH ĐỘNG.

Rất quan trọng.

---

45. BỐN CÔNG THỨC TRONG TÁM PHÁP THẾ GIAN

BẤT THIỆN CHƯA SINH

Khi thuận:

đề phòng kiêu, tham, sợ mất. Khi nghịch:

đề phòng sân, tuyệt vọng, tự kết án.

BẤT THIỆN ĐÃ SINH

Đã say vì khen:

nhận. Đã sụp vì chê:

nhận. Đã chấp cái được:

thấy vô thường. Đã sân vì mất:

không tiếp tục nuôi câu chuyện.

THIỆN CHƯA SINH

Khởi:

biết ơn, khiêm, nhẫn, xả, trí, khả năng nhìn hoàn cảnh mà không đồng hóa.

THIỆN ĐÃ SINH

Khi đang thuận mà vẫn khiêm:

giữ. Khi đang nghịch mà vẫn không ác:

giữ. Khi đã thấy vô thường:

làm cho cái thấy ấy sâu hơn. Đó chính là:

GIỮ TÂM TRONG GIÓ.

---

46. TÁM PHÁP THẾ GIAN LÀ MỘT TẤM GƯƠNG RẤT NHANH

Muốn biết mình còn chấp gì? Đừng chỉ hỏi lúc ngồi yên. Hãy nhìn lúc:

ĐƯỢC KHEN.

BỊ CHÊ.

ĐƯỢC THÊM.

BỊ LẤY.

CÓ NGƯỜI BIẾT ĐẾN.

BỊ BỎ QUÊN.

Tâm phản ứng ở đó cho biết:

CÁI TÔI ĐANG CỘT VÀO ĐÂU.

Hãy nhớ:

TÁM PHÁP THẾ GIAN KHÔNG PHẢI KẺ THÙ.

Chúng là:

NHỮNG ĐIỀU ĐỜI SẼ THỔI QUA.

Ta không cần:

ghét cái mất, say cái được, chạy theo danh, sợ không danh, nghiện khen, chết vì chê, bám vui, đẩy khổ. Ta học:

BIẾT.

THẤY VÔ THƯỜNG.

KHÔNG ĐỒNG HÓA.

LÀM VIỆC CẦN LÀM.

Người có tuệ không nhất thiết sống trong một đời ít biến động hơn. Nhưng:

BIẾN ĐỘNG BÊN NGOÀI

KHÔNG CÒN DỄ TRỞ THÀNH SỰ SỤP ĐỔ BÊN TRONG.

Đó là một dạng tự do.

---

48. PHẦN V TỪ ĐÂY SẼ ĐI TỪNG CẶP MỘT

Tám pháp đã được dựng nền. Từ chương sau, ta sẽ đi sâu. Trước hết là cặp rất căn bản:

ĐƯỢC — MẤT.

Bởi con người thường nghĩ:

"CÓ ĐƯỢC THÌ MỚI YÊN."

Nhưng có rồi:

lại sợ mất. Vậy phải hỏi:

TẠI SAO CÓ RỒI VẪN SỢ?

CÓ THỂ CÓ MÀ KHÔNG BỊ SỞ HỮU NGƯỢC LẠI KHÔNG?

CÓ THỂ MẤT MÀ KHÔNG MẤT LUÔN CHÍNH MÌNH KHÔNG?

Đó là chương kế tiếp:

CHƯƠNG 29

ĐƯỢC VÀ MẤT — TẠI SAO CÓ RỒI VẪN SỢ MẤT?

Trước khi có:

ta mong. Có rồi:

ta vui. Nhưng rất nhanh sau niềm vui có thể xuất hiện một bóng khác:

“LỠ MẤT THÌ SAO?”

Có một chỗ ở tốt:

sợ mất. Có công việc:

sợ mất. Có sức khỏe:

sợ bệnh. Có người thương:

sợ rời. Có danh:

sợ tụt. Có vật quý:

sợ hư. Vậy rất lạ. Ta tưởng:

“CÓ RỒI THÌ YÊN.”

Nhưng nhiều khi:

CÓ RỒI MỚI BẮT ĐẦU LO.

Điều này không có nghĩa:

đừng có gì cả. Mà là phải nhìn:

CÁI GÌ TRONG TÂM ĐÃ BIẾN “CÓ” THÀNH “PHẢI CÒN MÃI”?

---

1. LỜI KINH NỀN — ĐƯỢC VÀ MẤT ĐỀU LÀ PHÁP THẾ GIAN

Trong **Tăng Chi Bộ Kinh — Aṅguttara Nikāya, Lokavipatti Sutta**, thuộc **Nguồn Kinh Nguyên thủy**, Đức Phật nêu:

lābha — alābha tức:

ĐƯỢC — MẤT.

Điểm chính không phải người có tu sẽ:

không bao giờ mất. Mà là khi pháp ấy sinh lên, người có tuệ thấy:

“NÓ ĐÃ SINH.”

“NÓ VÔ THƯỜNG.”

“NÓ CÓ TÍNH BIẾN ĐỔI.”

Đây là chìa khóa của chương. Không phải phá cái được. Mà là:

ĐỪNG GẮN LỜI HỨA “MÃI MÃI” VÀO THỨ VỐN KHÔNG HỨA NHƯ VẬY.

---

2. LĀBHA — “ĐƯỢC” — KHÔNG CHỈ LÀ VẬT CHẤT

Lābha có thể hiểu là:

sự thu được, lợi, điều đạt được, cái có được. Trong đời thường có thể là:

vật chất, cơ hội, sự hỗ trợ, mối quan hệ, chỗ ở, công việc, vị trí, quyền lợi. Vậy “được” ở đây rộng hơn:

TIỀN HAY ĐỒ VẬT.

---

3. ALĀBHA — “MẤT” — CŨNG KHÔNG CHỈ LÀ MẤT TÀI SẢN

Có thể mất:

cơ hội, vị trí, nguồn hỗ trợ, một người, khả năng, sức khỏe, thời gian, một vai trò. Có những cái mất:

không nhìn thấy bằng mắt. Nhưng tâm đau không kém.

---

4. CÓ HAI LOẠI KHỔ RẤT KHÁC

Loại thứ nhất:

KHỔ VÌ CHƯA CÓ.

Loại thứ hai:

KHỔ VÌ ĐÃ CÓ NÊN SỢ MẤT.

Nếu chưa thấy điều này, ta cứ nghĩ:

“Có thêm nữa là hết khổ.”

Nhưng nếu cơ chế bên trong không đổi, có thêm chỉ làm:

DANH SÁCH THỨ PHẢI BẢO VỆ DÀI HƠN.

---

5. TẠI SAO CÓ RỒI LẠI SỢ?

Vì tâm rất nhanh đi qua một chuỗi:

“CÓ”

sang:

“CỦA TÔI”

rồi sang:

“PHẢI CÒN.”

Đây là chỗ:

ái và thủ có thể chen vào. Taṇhā muốn:

có. Upādāna nắm:

giữ. Rồi nỗi sợ mất xuất hiện như cái bóng của:

SỰ NẮM.

---

6. CÀNG XEM MỘT THỨ LÀ "TÔI" HOẶC "CỦA TÔI," MẤT NÓ CÀNG DỄ THÀNH MẤT MÌNH

Mất một công việc:

đau. Nhưng nếu tâm nói:

"Công việc này là giá trị của tôi,"

thì mất việc thành:

"TÔI KHÔNG CÒN GIÁ TRỊ."

Mất một mối quan hệ:

đau. Nhưng nếu tâm nói:

"Không có người này tôi chẳng là ai,"

thì mất quan hệ thành:

SỤP CẢ CĂN CƯỚC.

Vậy một phần rất quan trọng của tu là:

TÁCH CÁI MÌNH CÓ

KHỎI CÁI MÌNH TƯỞNG MÌNH LÀ.

---

7. "CỦA TÔI" LÀ NGÔN NGỮ HỮU DỤNG — NHƯNG KHÔNG PHẢI SỰ BẢO ĐẢM VŨ TRỤ

Ta nói:

nhà tôi, xe tôi, công việc tôi, thân tôi. Đời thường phải nói vậy. Nhưng sự thật sâu hơn:

“CỦA TÔI” KHÔNG CÓ NGHĨA “SẼ Ở VỚI TÔI BAO LÂU TÔI MUỐN.”

Một căn nhà có thể:

bán, hư, mất. Một thân thể:

già. Một mối quan hệ:

thay. Một vị trí:

hết. Ngôn ngữ sở hữu không có quyền:

HỦY VÔ THƯỜNG.

---

8. NỖI SỢ MẤT KHÔNG PHẢI LÚC NÀO CŨNG BẤT HỢP LÝ

Điều này phải nói rõ. Có những thứ cần:

bảo vệ. Sức khỏe. Giấy tờ. Tài sản. Công việc. An toàn. Lo hợp lý giúp:

CHUẨN BỊ.

Nỗi sợ trở thành gánh khi:

NÓ KHÔNG CÒN GIÚP MÌNH LÀM GÌ HỮU ÍCH

MÀ CHỈ KHIẾN TÂM LẶP LẠI THẢM HỌA.

Vậy không phải:

“có sợ = sai.”

Mà hỏi:

“NỖI SỢ NÀY ĐANG TẠO HÀNH ĐỘNG HAY CHỈ TẠO KHỔ?”

9. CẨN THẬN KHÔNG PHẢI CHẤP

Khóa cửa:

cẩn thận. Kiểm tra hợp đồng:

cẩn thận. Tiết kiệm hợp lý:

cẩn thận. Chăm sức khỏe:

cẩn thận. Nhưng:

kiểm mười lần, không dám dùng, không dám sống, sợ mọi thay đổi, thì có thể tâm đã:

BỊ SỞ HỮU BỞI THỨ MÌNH ĐANG CỐ SỞ HỮU.

10. CÓ MỘT NGHỊCH LÝ: CÀNG SỢ MẤT, CÓ KHI CÀNG KHÔNG TẬN HƯỞNG ĐƯỢC CÁI ĐANG CÓ

Có người đi du lịch. Phong cảnh đẹp. Nhưng suốt chuyến:

sợ mất đồ. Có người có tình thương. Nhưng suốt quan hệ:

sợ bị bỏ. Có người có thành công. Nhưng suốt thời gian:

sợ bị vượt. Cuối cùng:

CÁI ĐANG CÓ KHÔNG ĐƯỢC SỐNG TRỌN

VÌ TÂM ĐÃ SỐNG TRONG CÁI CÓ THỂ MẤT.

Đây là một cái giá rất lớn.

11. VÔ THƯỜNG KHÔNG PHẢI ĐỂ LÀM MÌNH BI QUAN

Nếu nghe:

“Rồi cũng mất”

mà kết luận:

“Vậy có gì vui?”

thì chưa hiểu. Vô thường có thể làm ngược lại:

“VÌ KHÔNG GIỮ MÃI ĐƯỢC, HÃY SỐNG TỬ TẾ VỚI NÓ KHI NÓ CÒN.”

Một người thân còn đây:

trân trọng. Sức khỏe còn:

dùng cho việc lành. Điều kiện còn:

làm điều cần. Vô thường làm:

HIỆN TẠI CÓ GIÁ HƠN.

---

12. CÁI ĐƯỢC CÓ THỂ ĐƯỢC NHẬN BẰNG BIẾT ƠN THAY VÌ SỞ HỮU

Có một khác biệt rất đẹp. Tâm sở hữu nói:

“CỦA TÔI.”

Tâm biết ơn nói:

“TÔI ĐANG CÓ DUYÊN ĐƯỢC DÙNG, ĐƯỢC GẶP, ĐƯỢC NHẬN ĐIỀU NÀY.”

Một bên siết. Một bên mở. Biết ơn không đòi:

mãi mãi. Nó chỉ nói:

“CẢM ƠN VÌ ĐANG CÓ.”

Đây là cách rất lành để sống với cái được.

---

13. CÓ THỂ CHĂM MỘT THỨ RẤT KỸ MÀ KHÔNG ẢO TƯỞNG NÓ BẤT BIẾN

Chăm thân. Giữ nhà. Chăm quan hệ. Giữ uy tín. Làm việc. Tất cả đều đúng. Không chấp không phải:

BỎ MẶC.

Nó là:

CHĂM MÀ KHÔNG ĐÒI KẾT QUẢ PHẢI NẰM TRỌN TRONG TAY.

Đây là một dạng xả.

---

14. “BUÔNG” KHÔNG PHẢI LÀ VỨT

Điều này rất dễ hiểu lầm. Buông chấp không có nghĩa:

bỏ trách nhiệm. Buông sở hữu trong tâm không có nghĩa:

đem hết cho người khác. Buông sợ mất không có nghĩa:

không phòng ngừa. Buông là:

BỎ ẢO TƯỞNG RẰNG TÂM CHỈ CÓ THỂ AN NẾU THỨ NÀY CÒN.

---

15. TA THƯỜNG MUỐN BIẾN CÁI ĐƯỢC THÀNH BẢO HIỂM CHO HẠNH PHÚC

“Nếu có căn nhà này thì yên.”

“Nếu có người này thì yên.”

“Nếu có vị trí này thì yên.”

Nhưng tâm rất nhanh đặt thêm:

“PHẢI GIỮ.”

Vậy thứ từng được xem là:

PHƯƠNG TIỆN CHO AN

biến thành:

NGUỒN LO.

Điều này cho thấy:

bình an không thể hoàn toàn được gửi vào:

VẬT BÊN NGOÀI.

16. KHÔNG PHẢI VÌ ĐỒ VẬT VÔ NGHĨA

Phật pháp không phủ nhận:

nhà ở, thức ăn, sức khỏe, an toàn, điều kiện sống đều quan trọng. Người đang thiếu cái cần thiết:

khổ thật. Cho nên đừng dùng giáo lý:

“không chấp”

để nói với người đang thiếu:

“Cần gì.”

Không. Trí phải phân biệt:

NHU CẦU THẬT

với:

CHẤP VÀO CÁI ĐÃ CÓ.

---

17. ĐỦ KHÔNG PHẢI LÀ KHÔNG CẦN GÌ

Biết đủ không phải:

“Có gì cũng được.”

Mà là:

BIẾT MỨC NÀO LÀ ĐỦ ĐỂ KHÔNG BIẾN CUỘC ĐỜI THÀNH MỘT CUỘC ĐUA TÍCH LŨY VÔ HẠN.

Không biết đủ:

có một, muốn hai. Có hai, sợ mất hai. Muốn ba. Rồi sợ mất ba. Vòng lặp cứ tăng.

---

18. MỘT CÁI “ĐƯỢC” CÓ THỂ SINH BA THỨ RẤT KHÁC

Một:

BIẾT ƠN.

Hai:

THAM THÊM.

Ba:

SỢ MẤT.

Cùng một điều kiện. Ba hướng tâm. Điều này cho thấy:

CÁI ĐƯỢC KHÔNG QUYẾT ĐỊNH TOÀN BỘ TÂM.

Cách tác ý rất quan trọng.

---

19. NHƯ LÝ TÁC Ý KHI ĐƯỢC

Hỏi:

“Điều này đến từ những duyên nào?”

“Tôi dùng nó vào việc gì?”

“Nó có vô thường không?”

“Tôi đang biết ơn hay đang thấy mình hơn?”

“Nếu một ngày không còn, điều thiện nào tôi vẫn có thể giữ?”

Đây là cách:

KHÔNG ĐỂ ĐƯỢC THÀNH SAY.

---

20. CÓ NHỮNG CÁI ĐƯỢC LÀM TĂNG TRÁCH NHIỆM

Có danh:

tăng trách nhiệm lời nói. Có tài vật:

tăng trách nhiệm sử dụng. Có quyền:

tăng trách nhiệm không lạm dụng. Có người tin:

tăng trách nhiệm giữ uy tín. Vậy cái được không chỉ là:

QUYỀN HƯỞNG.

Nó còn có thể là:

PHẦN PHẢI GIỮ CHO ĐÚNG.

---

21. ĐƯỢC NHIỀU KHÔNG TỰ ĐỘNG LÀ PHƯỚC NẾU TÂM DÙNG NÓ ĐỂ TĂNG BẤT THIỆN

Có điều kiện mà:

kiêu hơn, tham hơn, hại hơn, thì điều kiện tốt đang bị:

DÙNG SAI.

Ngược lại, có điều kiện rồi:

bố thí, học, tu, giúp người, thì cái được trở thành:

DUYÊN TĂNG THIỆN.

Cho nên câu hỏi không chỉ:

“TÔI CÓ GÌ?”

Mà:

“CÁI TÔI CÓ ĐANG LÀM TÂM TÔI THÀNH GÌ?”

---

22. MẤT ĐAU NHẤT KHI NÓ LẤY CẢ “TƯƠNG LAI TÔI ĐÃ TƯỞNG”

Có những cái mất không chỉ lấy:

đồ, người, vai trò. Nó còn lấy:

KỊCH BẢN TƯƠNG LAI.

Ta tưởng:

sống ở đó. Làm việc đó. Đi cùng người đó. Rồi mất. Đau không chỉ vì cái hiện tại biến mất. Mà vì:

CẢ MỘT TƯƠNG LAI TƯỞNG TƯỢNG BỊ GÃY.

Thấy điều này giúp hiểu vì sao có những mất mát đau rất sâu.

---

23. KHI MẤT, ĐỪNG ÉP TÂM "BUÔNG NGAY"

Nếu mất lớn:

đau. Cần thời gian. Không phải đọc:

"vô thường"

một câu rồi hết. Tuệ không phủ nhận:

QUÁ TRÌNH TÂM ĐANG ĐI QUA.

Điều cần tránh là:

biến đau thành:

MỘT CĂN CƯỚC VĨNH VIỄN.

---

24. MẤT MỘT THỨ KHÔNG CÓ NGHĨA MỌI THỨ ĐỀU MẤT

Khi khổ, tâm dễ nói:

"Mất hết rồi."

Hãy kiểm. Thật sự:

mất hết? Hay mất:

một phần rất lớn? Còn gì? Thân? Trí? Người khác? Pháp? Khả năng làm lại? Có khi rất ít. Nhưng nếu còn:

MỘT ĐIỂM CÓ THỂ ĐỨNG,

đó là nơi bắt đầu.

---

25. KHÔNG CẦN ÉP MÌNH TÌM "MẶT TÍCH CỰC" CỦA MỌI MẤT MÁT

Có mất mát rất đau. Không cần nói:

"Cũng tốt."

Nếu không thật. Có thể chỉ nói:

"ĐIỀU NÀY RẤT ĐAU, VÀ TÔI SẼ KHÔNG ĐỂ NỖI ĐAU NÀY DẠY TÔI SỐNG BẤT THIỆN."

Câu đó đủ sâu.

---

26. KHI MẤT — CẦN TÁCH "CÁI ĐÃ MẤT" VÀ "CÁI TÂM ĐANG THÊM"

Mất:

một công việc. Tâm thêm:

"Không ai cần tôi."

Mất:

một quan hệ. Tâm thêm:

"Tôi sẽ cô độc mãi."

Mất:

một khoản. Tâm thêm:

“Đời tôi xong.”

Có thể phần thêm còn làm đau hơn:

SỰ KIỆN.

Đây là nơi đã học từ Chương 6 đến nay:

THỌ — TƯỞNG — TÁC Ý — CÂU CHUYỆN.

---

27. CÓ NHỮNG CÁI MẤT KHÔNG THỂ LẤY LẠI — VÀ TRÍ LÀ HỌC CÁCH SỐNG TIẾP KHÔNG DỰA VÀO ĐIỀU KIỆN “PHẢI LẤY LẠI”

Một người đã mất:

không thể đưa về. Một tuổi trẻ đã qua:

không lấy lại. Một quá khứ:

không sửa. Nếu tâm nói:

“CHỈ KHI NÀO MỌI THỨ TRỞ LẠI NHƯ CŨ TÔI MỚI SỐNG ĐƯỢC,”

thì đang đòi:

VÔ THƯỜNG QUAY NGƯỢC.

Có những lúc buông là:

NGỪNG THƯƠNG LƯỢNG VỚI MỘT ĐIỀU KHÔNG THỂ ĐỔI.

---

28. CÓ NHỮNG CÁI MẤT CÓ THỂ PHỤC HỒI — VÀ LÚC ĐÓ TRÍ KHÔNG BẢO “KỆ”

Mất việc:

tìm việc. Mất tiền vì sai:

sửa hệ thống. Mất sức khỏe một phần:

điều trị. Mất niềm tin:

xây lại bằng hành vi. Xả không phải:

KHÔNG LÀM.

Nó là:

LÀM HẾT PHẦN ĐÚNG MÀ KHÔNG ĐÒI KẾT QUẢ PHẢI CHẮC CHẮN.

---

29. NỖI SỢ MẤT CÓ THỂ LÀM TA TRỞ THÀNH NGƯỜI MÌNH KHÔNG MUỐN TRỞ THÀNH

Sợ mất vị trí:

hạ người khác. Sợ mất người:

kiểm soát. Sợ mất tài vật:

keo. Sợ mất danh:

nói dối. Sợ mất cơ hội:

tranh giành. Vậy hỏi:

“TÔI ĐANG BẢO VỆ CÁI ĐƯỢC

HAY ĐANG ĐÁNH MẤT GIỚI VÀ TÂM ĐỂ BẢO VỆ NÓ?”

Đây là câu cực mạnh.

---

30. ĐỪNG GIỮ CÁI BÊN NGOÀI BẰNG CÁCH LÀM MẤT CÁI BÊN TRONG

Giữ tiền mà mất:

lương thiện. Giữ người mà mất:

tôn trọng. Giữ danh mà mất:

sự thật. Giữ việc mà mất:

giới. Nếu vậy:

CÁI GIÁ QUÁ ĐẮT.

Phật pháp luôn hỏi:

CÁI GÌ ĐÁNG GIỮ NHẤT?

31. CÓ NHỮNG CÁI MẤT BÊN NGOÀI NHƯNG KHÔNG NHẤT THIẾT MẤT PHẨM CHẤT BÊN TRONG

Mất tài sản:

vẫn có thể giữ:

trung thực. Mất danh:

giữ:

đạo đức. Mất cơ hội:

giữ:

tâm không ác. Mất người:

giữ:

lòng biết ơn. Đây là:

MỘT LOẠI TÀI SẢN KHÁC.

Không dễ bị đời lấy bằng một biến cố.

---

32. KHÔNG CHẤP KHÔNG CÓ NGHĨA KHÔNG BUỒN KHI MẤT

Ta có thể:

buồn và vẫn:

không phá. Khóc và vẫn:

không trả đũa. Tiếc và vẫn:

không tự hủy. Đó là:

ĐAU NHƯNG KHÔNG CẦN TẠO THÊM NGHIỆP XẤU.

Điểm này rất quan trọng.

---

33. MỘT CÂU THỰC HÀNH: “TÔI ĐANG BẢO VỆ ĐIỀU NÀY HAY ĐANG BẢO VỆ CÁI TÔI GẮN VỚI NÓ?”

Ví dụ:

một vị trí. Có thật cần giữ vì trách nhiệm? Hay vì:

“Không có nó tôi không còn là ai?”

Một món đồ. Có thật cần giữ? Hay vì:

“Có nó tôi mới thấy mình hơn?”

Một người. Có thật đang chăm quan hệ? Hay:

BẢO VỆ QUYỀN SỞ HỮU?

Câu này soi rất sâu.

---

34. BÀI THỰC HÀNH: “CÁI NÀY LÀ CỦA TÔI — TRONG BAO LÂU?”

Không cần trả lời:

một năm, mười năm. Chỉ hỏi để tâm nhớ:

KHÔNG CÓ GÌ BẢO ĐẢM.

Rồi chuyển sang:

“TRONG KHI CÒN CÓ DUYÊN, TÔI DÙNG NÓ THẾ NÀO CHO ĐÚNG?”

Đây là một câu rất đẹp.

---

35. BÀI THỰC HÀNH: “NẾU MỘT NGÀY KHÔNG CÒN, TÔI MUỐN MÌNH ĐÃ SỐNG VỚI NÓ NHƯ THẾ NÀO?”

Với cha mẹ:

muốn đã nói gì? Với sức khỏe:

muốn đã dùng vào gì? Với thời gian:

muốn đã làm gì? Với tài vật:

muốn đã chia sẻ gì? Không phải ám ảnh mất. Mà là:

DÙNG VÔ THƯỜNG ĐỂ LÀM HIỆN TẠI TỈNH HƠN.

---

36. BÀI THỰC HÀNH: “MẤT ĐIỀU NÀY, CÁI GÌ TRONG TÔI VẪN CÓ THỂ GIỮ?”

Ví dụ:

mất danh:

giữ chân thật. Mất cơ hội:

giữ tinh tấn. Mất tài sản:

giữ trí. Mất quan hệ:

giữ không hận. Mất sức khỏe một phần:

giữ tâm thiện trong khả năng. Bài này không giảm nhẹ đau. Nó giúp tìm:

ĐIỂM KHÔNG CẦN MẤT THEO.

---

37. BỐN CÔNG THỨC KHI ĐƯỢC

BẤT THIỆN CHƯA SINH

Đề phòng:

kiêu, tham thêm, sợ mất.

BẤT THIỆN ĐÃ SINH

Nếu đã chấp:

nhìn vô thường. Nếu đã say:

nhìn nhân duyên. Nếu đã sợ:

chuyển phần hữu ích thành hành động.

THIỆN CHƯA SINH

Khởi:

biết ơn, khiêm, rộng lượng, trách nhiệm.

THIỆN ĐÃ SINH

Nếu cái được đang được dùng cho thiện:

tiếp tục. Đừng để thuận duyên làm:

MÊ.

38. BỐN CÔNG THỨC KHI MẤT

BẤT THIỆN CHƯA SINH

Đề phòng:

tuyệt vọng, sân, tự hủy, đổ lỗi vô hạn.

BẤT THIỆN ĐÃ SINH

Nhận:

đau, sợ, giận. Không nuôi thêm bằng:

phóng đại, câu chuyện “đời tôi hết.”

THIỆN CHƯA SINH

Khởi:

nhẫn, trí, can đảm, biết xin giúp khi cần, khả năng làm lại.

THIỆN ĐÃ SINH

Nếu đã có chút bình:

giữ. Nếu đã thấy bài học:

đừng bỏ. Nếu đã buông được một phần:

đừng nhặt lại chỉ để:

TỰ LÀM ĐAU.

Hãy nhớ:

CÓ KHÔNG XẤU.

GIỮ KHÔNG XẤU.

BẢO VỆ KHÔNG XẤU.

Nhưng:

CHẤP LÀM TÂM MẤT TỰ DO.

Cái được đáng quý có thể được:

chăm, dùng, biết ơn. Nhưng không cần gắn vào:

“PHẢI CÒN MÃI.”

Cái mất có thể:

đau, cần xử lý, cần phục hồi. Nhưng không cần biến thành:

“TÔI MẤT LUÔN CHÍNH MÌNH.”

Tự do không phải:

không có gì để mất. Mà sâu hơn:

CÓ NHỮNG THỨ QUÝ

NHƯNG KHÔNG GIAO TOÀN BỘ TÂM MÌNH CHO VIỆC CHÚNG PHẢI Ở LẠI.

40. KHI THẤY RÕ ĐƯỢC — MẤT, TA BẮT ĐẦU THẤY MỘT CẶP KHÁC

Có một thứ con người có thể sợ mất còn hơn vật chất:

DANH.

Có người mất tiền còn chịu được. Nhưng mất uy tín:

không chịu. Có người làm việc thiện:

nhưng rất cần được biết đến. Có người nói:

“Không cần danh.”

Nhưng khi không được nhắc tên:

buồn. Vậy “danh” là gì? Tại sao con người muốn được:

THẤY?

BIẾT?

CÔNG NHẬN?

Và nếu không ai biết mình đã làm điều tốt, điều tốt ấy có giảm giá trị không? Đó là chương kế tiếp:

CHƯƠNG 30

DANH VÀ KHÔNG DANH — TA SỐNG CHO ĐIỀU GÌ?

Có những việc rất lạ. Ta làm một việc tốt. Không ai biết. Hơi buồn. Người khác làm cùng việc ấy. Được nhắc tên. Tâm mình hơi động. Ta tự nhủ:

“Có cần danh đâu.”

Nhưng rồi trong lòng lại có một câu rất nhỏ:

“Ít nhất cũng nên biết là tôi làm chứ.”

Chỉ một câu ấy thôi, đã mở ra cả một vùng rất sâu của cái tôi. Bởi con người không chỉ muốn:

có. Ta còn muốn:

ĐƯỢC THẤY.

ĐƯỢC BIẾT.

ĐƯỢC NHỚ.

ĐƯỢC CÔNG NHẬN.

Vậy danh có xấu không? Không. Uy tín có cần không? Có khi rất cần. Được người khác biết đến có nhất thiết là tham? Không. Điểm tu nằm ở câu hỏi sâu hơn:

NẾU KHÔNG AI BIẾT,

TA CÒN MUỐN LÀM ĐIỀU ĐÚNG KHÔNG?

1. YASA — AYASA: PHẢI HIỂU CHO ĐÚNG

Trong tám pháp thế gian có cặp:

yasa — ayasa. Yasa có thể mang nghĩa:

danh tiếng, uy tín, vinh dự, địa vị, sự được kính trọng. Ayasa là chiều ngược lại:

mất danh, mất uy tín, thất thế, bị giảm sự kính trọng, hoặc rơi khỏi vị trí danh vọng đang có. Vì tựa sách cần gọn, chương dùng:

“DANH — KHÔNG DANH”

nhưng phải hiểu rộng hơn. “Không danh” ở đây không chỉ là:

KHÔNG NỔI TIẾNG.

Nó còn có thể là:

TỪ CÓ DANH RỒI BỊ MẤT DANH.

Và chính chỗ ấy thường đau hơn nhiều.

---

2. DANH TỰ NÓ KHÔNG PHẢI BẤT THIỆN

Một bác sĩ giỏi có uy tín:

người bệnh dễ tin. Một người thầy sống tốt:

học trò kính trọng. Một người làm việc chân thật lâu năm:

có danh dự. Một người giảng pháp có uy tín:

lời nói có thể đến được với nhiều người. Không thể nói:

“CÓ DANH LÀ XẤU.”

Danh có thể là:

KẾT QUẢ PHỤ CỦA ĐỜI SỐNG ĐÚNG.

Vấn đề bắt đầu khi:

DANH TỪ KẾT QUẢ

BIẾN THÀNH MỤC TIÊU TỐI CAO.

---

3. LỜI KINH NỀN — “HÃY ĐỂ MỌI NGƯỜI NGHĨ VIỆC NÀY DO TÔI LÀM”

Trong **Kinh Pháp Cú — Dhammapada, kệ 73–75, phẩm Người Ngu**, thuộc **Nguồn Kinh Nguyên thủy**, Đức Phật cảnh tỉnh một tâm rất tinh tế. Người ngu có thể mong:

được tôn trọng, có địa vị, có quyền, được các gia đình kính trọng. Rồi tâm ấy nghĩ đại ý:

“HÃY ĐỂ CẢ NGƯỜI XUẤT GIA VÀ TẠI GIA ĐỀU NGHĨ VIỆC NÀY DO TÔI LÀM.”

Và từ đó:

tham muốn, ngã mạn tăng trưởng. Điều đáng chú ý là:

người ấy không nhất thiết làm một việc xấu. Có thể việc đã làm:

RẤT TỐT.

Nhưng cái tâm đi sau việc tốt lại muốn:

“PHẢI BIẾT LÀ TÔI.”

Đó mới là nơi cần soi.

---

4. LÀM VIỆC THIỆN VÀ MUỐN ĐƯỢC CÔNG NHẬN CÓ THỂ CÙNG XUẤT HIỆN

Đây là sự thật phải thành thật. Ta làm việc tốt. Có thiện tâm thật. Nhưng vẫn có một chút:

muốn được thấy. Hai điều có thể cùng tồn tại. Không cần vì vậy kết luận:

“Vậy việc thiện của tôi giả hết.”

Không. Việc cần làm là:

NHẬN RA PHẦN PHA TẠP

ĐỂ THANH LỌC.

Tu không phải chờ tâm tinh khiết 100% mới làm thiện. Mà là:

VỪA LÀM THIỆN

VỪA THẤY CÁI TÔI ĐANG MUỐN ĂN THEO.

---

5. CÁI TÔI CÓ THỂ ĂN CẢ ĐỒ CHAY

Nói vui một chút thôi. 😄 Ta bỏ được nhiều thứ. Nhưng cái tôi rất khéo. Nó có thể không đòi:

tiền. Nó chuyển sang đòi:

DANH.

Không đòi:

được hơn người bằng vật chất. Nó đòi:

“TÔI LÀ NGƯỜI TU TỐT.”

Không đòi:

mọi người cho mình thứ gì. Nó chỉ cần:

MỌI NGƯỜI BIẾT MÌNH KHÔNG CẦN GÌ.

Cái tôi tinh lắm. Cho nên tu phải:

SOI SÂU.

---

6. DANH CÓ THỂ ĐẾN MÀ TA KHÔNG CHẠY THEO NÓ

Một người làm tốt lâu ngày:

được biết. Không sao. Người khác kính:

nhận bằng khiêm hạ. Uy tín đến:

dùng nó cho việc thiện. Không cần:

GIẢ VỜ KHÔNG CÓ.

Không chấp danh không phải cố tình:

PHÁ DANH.

Mà là:

CÓ DANH NHƯNG KHÔNG ĐỂ DANH QUYẾT ĐỊNH MÌNH LÀ AI.

---

7. CÓ DANH RỒI, BÀI TU KHÓ HƠN LÚC CHƯA CÓ

Khi chưa ai biết:

ta làm khá tự nhiên. Khi nhiều người nhìn:

xuất hiện một nỗi sợ mới:

“NẾU TÔI SAI THÌ SAO?”

Rồi có thể:

không dám nhận lỗi. Không dám nói:

“tôi chưa biết.”

Không dám đổi quan điểm khi thấy mình sai. Vì phải giữ:

HÌNH ẢNH.

Lúc đó danh từ:

phương tiện biến thành:

NHÀ TÙ.

---

8. UY TÍN VÀ HÌNH ẢNH KHÔNG HOÀN TOÀN GIỐNG NHAU

Uy tín thật thường được xây bởi:

hành vi, thời gian, trách nhiệm, nhất quán. Hình ảnh có thể được dựng bởi:

cách trình bày. Hai thứ có thể trùng. Nhưng không phải luôn. Tuệ hỏi:

“TÔI ĐANG GIỮ ĐỨC HẠNH

HAY CHỈ ĐANG GIỮ HÌNH ẢNH MỘT NGƯỜI CÓ ĐỨC HẠNH?”

Câu này rất sâu.

---

9. MỘT NGƯỜI CÓ THỂ MẤT HÌNH ẢNH ĐẸP VÌ THỪA NHẬN LỖI — NHƯNG LẠI GIỮ ĐƯỢC PHẨM CHẤT THẬT

Ví dụ:

“Tôi đã nói sai.”

“Tôi chưa kiểm chứng.”

“Tôi xử lý việc này chưa đúng.”

Có thể:

người khác hụt hẫng. Nhưng sự thật được giữ. Ngược lại, nếu vì giữ danh mà:

che, chối, đổ lỗi, thì có thể giữ hình ảnh một lúc, nhưng mất:

CHÍNH CÁI ĐÁNG ĐƯỢC TÔN TRỌNG.

---

10. DANH ĐÁNG BẢO VỆ KHI NÓ GẮN VỚI TRÁCH NHIỆM — KHÔNG PHẢI VỚI NGÃ MẠN

Nếu một lời vu khống làm:

người khác bị hại, công việc thiện bị cản, trách nhiệm bị hiểu sai, thì có thể cần:

đính chính. Không phải mọi phản hồi về danh dự đều là chấp. Nhưng trước khi phản ứng, hỏi:

“TÔI ĐANG BẢO VỆ SỰ THẬT

HAY BẢO VỆ CẢM GIÁC MÌNH PHẢI LUÔN ĐƯỢC NGƯỜI TA NGHĨ TỐT?”

Hai việc khác nhau.

---

11. KHÔNG THỂ GIỮ DANH BẰNG CÁCH BẮT TẤT CẢ MỌI NGƯỜI NGHĨ TỐT VỀ MÌNH

Không làm được. Một hành vi:

mười người có thể hiểu mười kiểu.

Chương 21 đã đi sâu về:

bị hiểu lầm. Ở đây chỉ cần nhớ:

UY TÍN NẰM MỘT PHẦN TRONG HÀNH VI CỦA TA.

Nhưng:

HÌNH ẢNH CỦA TA TRONG TÂM TỪNG NGƯỜI

KHÔNG NẰM HOÀN TOÀN TRONG TAY TA.

Nếu đòi kiểm soát cả hai:

khổ.

---

12. MẤT DANH ĐAU VÌ CÁI GÌ?

Có khi vì:

thiệt hại thật. Nhưng có khi sâu hơn là:

“NGƯỜI TA KHÔNG CÒN NHÌN TÔI NHƯ TRƯỚC.”

Vị trí trong tâm người khác thay đổi. Và cái tôi cảm thấy:

mình nhỏ đi. Vậy mất danh có thể chạm vào:

NHU CẦU ĐƯỢC XÁC NHẬN.

---

13. DANH LÀ MỘT CHIẾC GƯƠNG RẤT NGUY HIỂM NẾU TA DÙNG NÓ ĐỂ BIẾT GIÁ TRỊ MÌNH

Hôm nay:

nhiều người khen. Ta thấy mình tốt. Ngày mai:

ít người quan tâm. Ta thấy mình không còn giá trị. Như vậy:

GIÁ TRỊ CỦA MÌNH ĐANG ĐƯỢC THUÊ NGOÀI.

Người khác giữ công tắc. Họ khen:

bật. Họ quên:

tắt. Đó là đời sống:

RẤT BẤT ỔN.

14. MỘT VIỆC ĐÚNG KHÔNG MẤT GIÁ TRỊ CHỈ VÌ KHÔNG AI BIẾT

Một người chăm cha mẹ âm thầm. Một người giữ giới không ai thấy. Một người nhặt một việc nhỏ để giúp người. Không đăng. Không ai vỗ tay. Thiện vẫn là:

THIỆN.

Đây là một phép thử rất đẹp:

NẾU KHÔNG CÓ KHÁN GIẢ,

TÔI CÒN MUỐN LÀM ĐIỀU NÀY KHÔNG?

15. CÓ NHỮNG VIỆC CẦN CÔNG KHAI — KHÔNG NÊN HIỂU "VÔ DANH" MỘT CÁCH MÁY MÓC

Một tổ chức cần:

minh bạch. Một tác giả cần ghi:

tác giả. Một công trình cần:

người chịu trách nhiệm. Một bài giảng cần:

nguồn. Một người làm việc cần:

được xác định vai trò. Không thể nói:

"Tu là không cần tên nên bỏ hết."

Không.

MINH BẠCH

khác với

HAM DANH.

Phải phân biệt.

---

16. GHI TÊN ĐÚNG KHÔNG PHẢI NGÃ MẠN

Nếu mình viết:

ghi tên. Nếu trích người khác:

ghi tên họ. Nếu ai làm:

đừng nhận công về mình. Công bằng về tác quyền và trách nhiệm là:

ĐIỀU ĐÚNG.

Không cần vì sợ danh mà:

XÓA SỰ THẬT VỀ AI ĐÃ LÀM GÌ.

Điều cần bỏ là:

CÁI THÈM ĐƯỢC TUNG HÔ.

Không phải:

sự chính xác.

---

17. CÂU “VIỆC NÀY DO TÔI LÀM” CÓ THỂ HOÀN TOÀN BÌNH THƯỜNG

Nếu đang báo cáo:

“Phần này tôi làm.”

Được. Pháp Cú 74 không phải cấm con người:

nói sự thật về công việc mình. Điểm được cảnh tỉnh là tâm:

MUỐN MỌI NGƯỜI PHẢI NGHĨ MỌI CÔNG LAO QUY VỀ MÌNH

VÀ MUỐN NGƯỜI KHÁC PHỤC TÙNG QUYỀN CỦA MÌNH.

Đó là:

tham và mạn tăng trưởng.

---

18. HAM DANH THƯỜNG ĐI KÈM HAM QUYỀN

Danh không chỉ muốn:

được biết. Nó có thể muốn:

ĐƯỢC NGHE.

Rồi:

ĐƯỢC LÀM THEO.

Khi nhiều người kính mình, cái tôi có thể bắt đầu nghĩ:

“Ý mình chắc đúng hơn.”

Đây là một nguy cơ rất lớn.

ĐƯỢC TÔN TRỌNG KHÔNG LÀM MỘT NGƯỜI TRỞ THÀNH KHÔNG THỂ SAI.

---

19. CÀNG CÓ DANH CÀNG CẦN NGƯỜI DÁM NÓI THẬT

Nếu xung quanh chỉ còn người:

gật, khen, sợ, thì rất nguy hiểm. Một người có vị trí càng cao càng cần:

PHẢN HỒI THẬT.

Không phải nghe mọi lời chê. Nhưng phải giữ khả năng:

BỊ SỬA.

Khi không ai dám sửa mình, danh đã bắt đầu che:

TRÍ.

---

20. PHÁP CÚ 75 ĐẶT RA MỘT CÂU HỎI RẤT LỚN

Kệ tiếp theo phân biệt:

CON ĐƯỜNG HƯỚNG ĐẾN LỢI DƯỠNG/DANH VỌNG

VÀ

CON ĐƯỜNG HƯỚNG ĐẾN NIẾT-BÀN

không phải cùng một chuyện. Điều này đặc biệt quan trọng với người tu. Không có nghĩa:

người tu phải không ai biết. Mà nghĩa là:

ĐỪNG NHẦM THỨ ĐANG TĂNG VỚI THỨ ĐÁNG TĂNG.

Người theo dõi tăng:

không tự động là tham giảm. Danh tăng:

không tự động là tuệ tăng. Người kính tăng:

không tự động là ngã mạn giảm. Hai thước đo:

KHÁC NHAU.

21. MỘT NGƯỜI CÓ THỂ RẤT NỔI TIẾNG MÀ TÂM KHÔNG CHẠY THEO DANH

Và một người chẳng ai biết vẫn có thể:

HAM DANH DỮ LẮM.

Không nổi tiếng chỉ vì:

chưa có cơ hội không đồng nghĩa:

vô chấp. Cho nên không đo tâm bằng:

SỐ NGƯỜI BIẾT.

Đo bằng:

KHI ĐƯỢC BIẾT, TÂM THẾ NÀO?

KHI KHÔNG ĐƯỢC BIẾT, TÂM THẾ NÀO?

22. "KHÔNG CẦN DANH" CŨNG CÓ THỂ TRỞ THÀNH MỘT CÁI DANH

Cái tôi rất tinh.

"Tôi không như mấy người ham danh."

Rồi tự hào:

“TÔI LÀ NGƯỜI KHÔNG HAM DANH.”

Thế là cái danh quay lại bằng cửa sau. 😄 Vậy không cần dựng thêm một căn cước:

“người vô danh.”

Chỉ cần:

LÀM VIỆC ĐÚNG.

Danh đến:

biết. Danh đi:

biết.

---

23. CÓ DANH — DÙNG DANH

Nếu mình được nhiều người tin, hãy hỏi:

“SỰ TIN NÀY CÓ THỂ ĐƯỢC DÙNG ĐỂ TĂNG ĐIỀU THIỆN NÀO?”

Nói lời có ích. Chia sẻ nguồn đúng. Giúp người. Bảo vệ điều thiện. Danh khi ấy là:

PHƯƠNG TIỆN.

Không phải:

NGÔI NHÀ CỦA CÁI TÔI.

---

24. KHÔNG DANH — VẪN TU

Nếu chẳng ai biết mình:

vẫn giữ giới. Vẫn học. Vẫn làm thiện. Vẫn sửa tâm. Không cần:

MỘT ĐÁM ĐÔNG LÀM CHỨNG CHO ĐỜI SỐNG ĐÚNG.

Đây là sức mạnh rất lớn.

---

25. MẤT DANH — TRƯỚC TIÊN XEM MÌNH MẤT VÌ SAO

Có ba khả năng rất khác. Một:

mình làm sai thật. Hai:

mình bị hiểu sai. Ba:

đời chỉ thay đổi — vị trí cũ không còn. Nếu sai thật:

SỬA.

Nếu bị hiểu sai:

LÀM RÕ KHI CẦN.

Nếu đơn giản thời thế đổi:

HỌC BUÔNG.

Đừng dùng một cách cho cả ba.

---

26. NẾU MẤT DANH VÌ MÌNH SAI — ĐỪNG CHỈ TÌM CÁCH LẤY LẠI DANH

Hãy sửa:

CÁI ĐÃ LÀM MẤT DANH.

Nếu chỉ lo:

“Làm sao người ta tin lại?”

mà không sửa hành vi, thì đang sửa:

HÌNH ẢNH.

Không sửa:

GỐC.

Uy tín đáng có thường được phục hồi bằng:

thời gian, hành vi, trách nhiệm, không phải chỉ lời giải thích.

---

27. NẾU BỊ MẤT DANH OAN — KHÔNG CẦN TỰ BIẾN MÌNH THÀNH KẺ CÓ TỘI

Có thể:

đau. Đính chính. Đưa dữ kiện. Bảo vệ người bị ảnh hưởng. Nhưng sau đó có một phần phải:

XẢ.

Ta không thể ép:

mọi tâm đối ý. Nếu dành cả đời chạy theo từng người để sửa hình ảnh, ta đã trao cho:

DANH

quá nhiều quyền.

---

28. NẾU DANH TỰ NHIÊN GIẢM — ĐÓ KHÔNG NHẤT THIẾT LÀ BI KỊCH

Một thời:

được biết. Một thời:

ít hơn. Một vai trò:

kết thúc. Một thế hệ:

đi qua. Đó là:

VÔ THƯỜNG CỦA YASA.

Không phải ai từng đứng trên sân khấu cũng phải:

ĐỨNG Ở ĐÓ ĐẾN CUỐI ĐỜI.

Có lúc rời ánh sáng mà tâm vẫn sáng:

đó là đẹp.

---

29. MỘT NGÀY KHÔNG AI NHẮC TÊN MÌNH — PHÁP MÌNH ĐÃ SỐNG CÓ CÒN KHÔNG?

Đây là câu rất sâu. Danh có thể mất. Nhưng:

một người từng được mình giúp, một lời đúng từng nói, một thiện nghiệp đã làm, một tâm đã được chuyển, không vì tên mình bị quên mà:

TRỞ THÀNH CHƯA TỪNG CÓ.

Vậy sống cho:

tên ở lại hay:

ĐIỀU THIỆN ĐƯỢC TẠO RA?

---

30. MỘT BÀI THỰC HÀNH: “NẾU KHÔNG AI BIẾT, TÔI CÓ CÒN LÀM KHÔNG?”

Chọn một việc. Giúp. Học. Tu. Giữ giới. Làm đúng trách nhiệm. Rồi hỏi:

“NẾU VIỆC NÀY KHÔNG ĐƯỢC GHI NHẬN, TÔI CÓ CÒN MUỐN LÀM?”

Nếu câu trả lời:

có, tâm đang có một phần tự do rất đẹp. Nếu:

không, không cần xấu hổ. Chỉ vừa thấy:

DANH ĐANG LÀ MỘT PHẦN ĐỘNG CƠ.

Thấy là bắt đầu tu.

---

31. BÀI THỰC HÀNH THỨ HAI: “TÔI ĐANG MUỐN ĐƯỢC CÔNG NHẬN HAY MUỐN VIỆC ĐƯỢC HOÀN THÀNH?”

Có lúc cần cả hai. Công việc công bằng cần:

ghi nhận đúng người. Nhưng nếu không được nhắc tên mà ta không còn quan tâm kết quả:

hãy soi. Mục tiêu ban đầu là:

VIỆC TỐT ĐƯỢC LÀM

hay:

TÔI ĐƯỢC BIẾT LÀ NGƯỜI LÀM VIỆC TỐT?

Đây là phép thử.

---

32. BÀI THỰC HÀNH THỨ BA: “DANH NÀY ĐANG PHỤC VỤ PHÁP HAY TÔI ĐANG PHỤC VỤ DANH?”

Nếu có uy tín:

ta dùng nó để:

nói đúng? làm thiện? giúp người? Hay bắt đầu:

sợ từng con số, sợ người khác vượt, sợ mất vị trí, nói thứ người ta thích để giữ tiếng? Khi đó phải hỏi lại:

AI ĐANG LÀ CHỦ?

---

33. BÀI THỰC HÀNH THỨ TƯ: “MẤT DANH NÀY, ĐIỀU GÌ VẪN CÒN?”

Có thể còn:

giới. Trí. Khả năng sửa. Từ tâm. Kinh nghiệm. Pháp đã học. Người thân. Khả năng bắt đầu lại. Đừng để:

MỘT NHÃN XÃ HỘI RƠI XUỐNG

KÉO CẢ CON NGƯỜI RƠI THEO.

---

34. BỐN CÔNG THỨC KHI CÓ DANH

BẤT THIỆN CHƯA SINH

Đề phòng:

mạn, ham quyền, nghiện công nhận, sợ mất hình ảnh. Giữ người có thể nói thật với mình.

BẤT THIỆN ĐÃ SINH

Nếu thấy mình muốn:

“mọi người phải biết tôi làm,”

hãy nhận. Không tự kết án. Nhưng đừng tiếp tục nuôi. Nếu cần ghi nhận sự thật:

ghi nhận đúng. Không giành:

phần không phải của mình.

THIỆN CHƯA SINH

Khởi:

khiêm, biết ơn, trách nhiệm, công bằng, tâm phục vụ.

THIỆN ĐÃ SINH

Nếu danh đang được dùng để:

làm lợi ích, giữ nó trong chức năng ấy. Đừng để phương tiện biến thành:

CĂN CƯỚC.

35. BỐN CÔNG THỨC KHI MẤT DANH HOẶC KHÔNG ĐƯỢC BIẾT ĐẾN

BẤT THIỆN CHƯA SINH

Đừng nuôi:

tủi, ganh, nói xấu người được công nhận, ám ảnh việc phải lấy lại vị trí.

BẤT THIỆN ĐÃ SINH

Nếu tự ái đã có:

nhìn thẳng. Hỏi:

“Mình mất sự thật nào, hay chỉ mất ánh nhìn của người khác?”

THIỆN CHƯA SINH

Khởi:

xả, khiêm, kiên trì, khả năng làm thiện âm thầm, can đảm sửa nếu thật sự có lỗi.

THIỆN ĐÃ SINH

Nếu đã làm điều đúng mà không cần vỗ tay:

giữ. Đó là một phẩm chất rất quý.

Hãy nhớ:

DANH KHÔNG XẤU.

UY TÍN KHÔNG XẤU.

ĐƯỢC GHI NHẬN ĐÚNG KHÔNG XẤU.

Nhưng:

HAM DANH CÓ THỂ BIẾN VIỆC THIỆN THÀNH THỨC ĂN CHO CÁI TÔI.

Ta không cần trốn danh. Cũng không cần chạy theo. Danh đến:

DÙNG.

Danh đi:

ĐỪNG ĐI THEO.

Nếu bị hiểu sai:

làm rõ khi cần. Nếu sai thật:

sửa. Nếu chỉ không còn được chú ý:

tiếp tục sống. Pháp Cú cảnh tỉnh cái tâm muốn:

“MỌI NGƯỜI PHẢI BIẾT VIỆC NÀY DO TÔI LÀM.”

Câu ấy không xa. Nó có thể xuất hiện rất nhẹ trong mỗi người. Và vì vậy câu hỏi cuối cùng không phải:

“NGƯỜI TA CÓ BIẾT TÔI KHÔNG?”

Mà là:

“NẾU KHÔNG AI BIẾT TÔI,

TÂM TÔI CÓ CÒN BIẾT ĐƯỜNG ĐI KHÔNG?”

Một đời sống đúng không nhất thiết cần:

TÊN MÌNH ĐƯỢC NHẮC MÃI.

Điều đáng hỏi hơn là:

KHI TÊN MÌNH KHÔNG CÒN ĐƯỢC NHẮC,

NHỮNG ĐIỀU THIỆN MÌNH ĐÃ GIEO CÓ TỪNG THẬT SỰ CÓ MẶT KHÔNG?

Nếu có, thì đời ấy:

KHÔNG VÔ DANH.

Dù thế gian có thể:

không nhớ tên.

37. NHƯNG CÒN MỘT SỢI DÂY TINH TẾ HƠN DANH

Danh là:

người ta biết mình. Khen là:

người ta nói tốt về mình. Hai thứ gần nhau nhưng:

không giống nhau. Có người không cần nổi tiếng. Nhưng rất cần người gần mình:

KHEN.

Có người không cần danh lớn. Nhưng một câu chê:

đau cả ngày. Có người nói:

“Tôi đâu ham danh.”

Nhưng cứ đăng một thứ rồi:

chờ phản ứng. Khi được khen:

vui quá. Khi bị chê:

mất ngủ. Vậy có một cặp gió rất gần với:

CÁI TÔI MUỐN ĐƯỢC XÁC NHẬN.

Đó là:

KHEN — CHÊ.

Và điều lạ là:

hai sợi dây tưởng ngược nhau lại có thể cùng buộc một chỗ:

CÁI TÔI.

Đó là chương kế tiếp:

CHƯƠNG 31

KHEN VÀ CHÊ — HAI SỢI DÂY CÙNG BUỘC MỘT CÁI TÔI

Một lời chê có thể làm ta đau. Điều đó rất dễ thấy. Nhưng một lời khen cũng có thể buộc ta. Điều này khó thấy hơn. Người ta nói:

“Hay quá.”

Tâm vui. Hôm sau:

không ai nói gì. Tâm hơi hụt. Hôm trước:

được khen. Hôm nay:

bị góp ý. Tâm lập tức nghĩ:

“SAO HỌ ĐỔI NHANH VẬY?”

Nhưng có khi người khác chẳng đổi gì cả. Chỉ là hôm qua tâm mình đã nhận lời khen ấy vào quá sâu. Từ một câu:

“Việc này làm tốt,”

tâm lặng lẽ biến nó thành:

“TÔI LÀ NGƯỜI GIỎI.”

Vậy hôm nay, khi lời chê đến, nó không chỉ chạm vào một việc mình làm. Nó chạm vào:

CÁI “TÔI” VỪA ĐƯỢC LỜI KHEN NUÔI LỚN.

Đó là lý do:

KHEN VÀ CHÊ TƯỞNG NHƯ HAI PHÍA ĐỐI NGHỊCH

NHƯNG CÓ THỂ CÙNG BUỘC MỘT CHỖ.

1. LỜI KINH NỀN — NGƯỜI TRÍ KHÔNG DAO ĐỘNG TRƯỚC KHEN VÀ CHÊ

Trong **Kinh Pháp Cú — Dhammapada, kệ 81**, thuộc **Nguồn Kinh Nguyên thủy**, có câu: Selo yathā ekaghanovātena na samīrati;evaṃ nindāpasaṃsāsuna samiñjanti paṇḍitā. Có thể dịch ý:

“NHƯ TẢNG ĐÁ KIÊN CỐ KHÔNG BỊ GIÓ LAY,

NGƯỜI TRÍ CŨNG KHÔNG DAO ĐỘNG TRƯỚC CHÊ VÀ KHEN.”

Hai chữ quan trọng:

nindā — chê, trách, chỉ trích. pasaṃsā — khen, tán dương. Điều đáng chú ý là Đức Phật đặt:

KHEN VÀ CHÊ

TRONG CÙNG MỘT CẶP.

Không chỉ dạy:

“Đừng sợ lời chê.”

Mà còn ngầm cho ta thấy:

“ĐỪNG ĐỂ LỜI KHEN DẮT TÂM ĐI.”

---

2. TẠI SAO KHEN CŨNG LÀ GIÓ?

Vì khen làm sinh:

dễ chịu. Dễ chịu có thể dẫn tới:

muốn thêm. Muốn thêm lâu ngày thành:

CẦN.

Mà đã cần thì bắt đầu:

SỢ MẤT.

Cơ chế này rất gần với chương trước:

được rồi sợ mất. Lời khen cũng là một loại:

“ĐƯỢC.”

Lời chê có thể được cảm nhận như:

“MẤT” HÌNH ẢNH.

---

3. KHEN KHÔNG XẤU

Một lời khen chân thành có thể:

động viên. Giúp người nhận biết:

điều gì họ đang làm tốt. Khuyến khích:

thiện pháp. Làm tăng:

hỷ. Phật pháp không dạy:

“KHÔNG ĐƯỢC KHEN AI.”

Điểm cần tu là:

SAU KHI ĐƯỢC KHEN, TÂM LÀM GÌ VỚI LỜI KHEN ẤY?

---

4. CHÊ CŨNG KHÔNG TỰ ĐỘNG XẤU

Một lời góp ý đúng:

có thể cứu một thói quen. Một lời cảnh tỉnh đúng lúc:

có thể tránh một hậu quả lớn. Một thiện hữu có thể thấy:

chỗ mình chưa thấy. Vậy đừng chia quá đơn giản:

khen = tốt. chê = xấu. Hãy hỏi:

ĐÚNG KHÔNG?

CÓ ÍCH KHÔNG?

ĐÚNG LÚC KHÔNG?

TÂM NÀO ĐANG NÓI?

Đó mới là cách nghe có trí.

---

5. CÁI TÔI THƯỜNG THÍCH LỜI KHEN HƠN THÍCH SỰ THẬT

Đây là chỗ khó. Ai nói:

“Bài này hay.”

Tâm mở ngay. Ai nói:

“Chỗ này còn chưa ổn.”

Tâm khép lại. Nhưng nếu người thứ hai đúng, thì điều mình thật sự cần không phải:

CẢM GIÁC DỄ CHỊU.

Mà là:

SỰ SỬA.

Tuệ dần học chọn:

SỰ THẬT CÓ ÍCH

HƠN LỜI NGHE ÊM.

---

6. NGHIỆN KHEN KHÔNG NHẤT THIẾT PHẢI KHOE

Có người ngoài miệng rất khiêm:

“Có gì đâu.”

Nhưng trong bụng thì:

“Ừ… nói thêm chút nữa cũng được.” 😄 Có người đăng một việc rồi cứ xem:

ai phản ứng. Có người nói:

“Tôi không cần ai công nhận.”

Nhưng ai không công nhận:

buồn cả ngày. Vậy ham lời khen không nằm chủ yếu ở:

CÁCH NÓI.

Nó nằm ở:

MỨC ĐỘ TÂM CẦN LỜI KHEN ĐỂ THẤY MÌNH ỔN.

---

7. MỘT PHÉP THỬ: SAU LỜI KHEN, TÂM CÓ MUỐN ĐƯỢC KHEN THÊM KHÔNG?

Nếu có:

không cần tự trách. Chỉ nhìn. Ví dụ:

một video được nhiều người khen. Video sau, tâm không còn chỉ hỏi:

“Bài này có ích không?”

Nó bắt đầu thêm một câu:

“LIỆU HỌ CÓ KHEN NHƯ LẦN TRƯỚC KHÔNG?”

Từ đó, việc mình làm có thể từ từ chuyển:

TỪ PHỤC VỤ MỤC ĐÍCH

SANG PHỤC VỤ PHẢN ỨNG.

Đây là chỗ rất cần tỉnh.

---

8. KHEN CÓ THỂ TẠO RA MỘT “PHIÊN BẢN TÔI” MÀ TA CẢ ĐỜI PHẢI GIỮ

Người ta nói:

“Bạn mạnh mẽ lắm.”

Từ đó:

không dám yếu.

“Bạn lúc nào cũng đúng.”

Từ đó:

khó nhận sai.

“Bạn hiền lắm.”

Từ đó:

không dám đặt ranh giới. Một lời khen có thể đúng. Nhưng nếu nắm chặt, nó trở thành:

CÁI LỒNG HÌNH ẢNH.

---

9. LỜI KHEN CÓ THỂ ĐÚNG — NHƯNG ĐỪNG BIẾN NÓ THÀNH CĂN CƯỚC

“Việc này bạn làm tốt.”

Được. Nhưng đừng vội biến thành:

“TÔI LÀ NGƯỜI GIỎI.”

Vì khi một việc khác làm không tốt, tâm sẽ đau gấp đôi. Không chỉ vì:

việc thất bại. Mà vì hình ảnh:

“NGƯỜI GIỎI”

bị đe dọa. Vậy hãy giữ lời khen ở:

ĐÚNG PHẠM VI.

---

10. LỜI CHÊ CŨNG VẬY

“Chỗ này chưa tốt.”

Không có nghĩa:

“Tôi không tốt.”

“Bài này có lỗi.”

Không có nghĩa:

“Tôi là người thất bại.”

“Hành vi này chưa đúng.”

Không có nghĩa:

“Cả con người tôi hỏng.”

Đó là cách:

KHEN KHÔNG LÀM PHỒNG.

CHÊ KHÔNG LÀM VỠ.

---

11. NGƯỜI TA KHEN ĐIỀU GÌ — GIỮ ĐIỀU TỐT ẤY, ĐỪNG GIỮ CƠN SAY

Ví dụ:

“Hôm nay bạn nói rất rõ.”

Thay vì nghĩ:

“Đúng rồi, mình giỏi thật.”

Có thể nhìn:

“CÁCH CHUẨN BỊ NÀY CÓ HIỆU QUẢ. GIỮ LẠI.”

Lúc đó lời khen trở thành:

DỮ KIỆN.

Không phải:

THỨC ĂN CHO NGÃ MẠN.

---

12. BỊ CHÊ — TÌM DỮ KIỆN, ĐỪNG TÌM BẢN ÁN

Người ta nói:

“Chỗ này hơi dài.”

Hỏi:

đúng không? Có ai khác cũng thấy vậy không? Mục tiêu ban đầu là gì? Nếu đúng:

sửa. Nếu không:

không lấy. Không cần biến một phản hồi thành:

CUỘC XÉT XỬ GIÁ TRỊ CỦA MÌNH.

13. MỘT LỜI KHEN CÓ THỂ SAI

Người ta có thể khen vì:

nể. Lấy lòng. Không hiểu đủ. Hoặc chỉ vì hợp sở thích. Vậy lời khen không phải:

GIẤY CHỨNG NHẬN CHÂN LÝ.

Nếu người ta khen một hành vi bất thiện, ta không nên vì nghe êm mà nhận:

“VẬY LÀ ĐÚNG.”

14. MỘT LỜI CHÊ CŨNG CÓ THỂ SAI

Người ta có thể chê vì:

ghét. Ganh. Hiểu lầm. Thiếu dữ kiện. Hoặc chỉ khác quan điểm. Vậy lời chê cũng không phải:

BẢN ÁN.

Cả hai đều phải đi qua:

TRÍ.

15. NẾU MỖI LỜI KHEN ĐỀU NHẬN VÀO LÀM "TÔI," MỖI LỜI CHÊ SAU ĐÓ SẼ DỄ ĐÂM RẤT SÂU

Vì sao? Vì cả hai được trao cùng một quyền:

"LỜI NGƯỜI KHÁC QUYẾT ĐỊNH TÔI LÀ AI."

Nếu đã trao quyền ấy cho lời khen, đến khi lời chê xuất hiện, ta rất khó nói:

"Cái này không có quyền."

Vậy tự do không phải:

CHỈ NHẬN KHEN, TỪ CHỐI CHÊ.

Mà là:

CẢ HAI ĐỀU PHẢI ĐƯỢC SOI.

---

16. KHEN VÀ CHÊ ĐỀU CÓ THỂ TRỞ THÀNH THÔNG TIN

Đây là cách rất lành. Khen:

thông tin về điều người khác thấy có giá trị. Chê:

thông tin về điều họ thấy có vấn đề. Rồi:

KIỂM.

Không cần nuốt trọn. Cũng không cần ném hết.

NGHE — SOI — GIỮ PHẦN ĐÚNG — BỎ PHẦN ĐỘC.

Đó là năng lực trưởng thành.

---

17. CÓ NGƯỜI CHỊU CHÊ RẤT GIỎI NHƯNG VẪN RẤT DÍNH KHEN

Họ nói:

“Chê tôi cũng được.”

Nhưng được khen thì:

rất thích. Không sao. Chỉ là sự tự do chưa hoàn chỉnh. Vì tâm vẫn còn:

CẦN MỘT PHÍA.

Tự do hơn là:

KHÔNG CẦN CHÊ

CŨNG KHÔNG NGHIỆN KHEN.

---

18. CÓ NGƯỜI TỎ RA “KHÔNG CẦN AI NGHĨ GÌ” NHƯNG THẬT RA ĐANG PHÒNG THỦ

Câu:

“Tôi không quan tâm người ta nói gì.”

có thể là:

xả. Nhưng cũng có thể là:

ÁO GIÁP.

Nếu thật sự không quan tâm, tại sao khi người ta góp ý đúng lại khó chịu dữ vậy? Vậy cần phân biệt:

TỰ DO

với:

PHÒNG THỦ.

19. ĐỪNG DÙNG CÂU “KHÔNG CHẤP KHEN CHÊ” ĐỂ KHỎI NGHE GÓP Ý

Có người nói:

“Tôi tu rồi, không để tâm lời đời.”

Nghe rất mạnh. Nhưng nếu câu ấy được dùng để:

không sửa, không nghe, không học, thì đó chưa chắc là xả. Có thể là:

NGÃ MẠN.

Người trí không dao động trước khen chê. Nhưng không có nghĩa:

KHÔNG HỌC GÌ TỪ KHEN CHÊ.

20. PHÁP CÚ 227–230 NHẮC TA MỘT SỰ THẬT: KHÔNG AI TRÁNH ĐƯỢC CHÊ HOÀN TOÀN

Trong đoạn liên quan đến **Atula**, Kinh Pháp Cú nói đại ý:

người im lặng:

bị chê. Người nói nhiều:

bị chê. Người nói vừa:

cũng bị chê.

KHÔNG CÓ AI TRÊN ĐỜI HOÀN TOÀN KHÔNG BỊ CHÊ.

Điều này rất quan trọng. Bởi nó giúp ta buông một mục tiêu bất khả thi:

“TÔI PHẢI SỐNG SAO CHO KHÔNG AI CHÊ.”

Không làm được.

---

21. KHI KHÔNG THỂ TRÁNH MỌI LỜI CHÊ, TA PHẢI ĐỔI CÂU HỎI

Đừng hỏi:

“Làm sao để không ai chê tôi?”

Hãy hỏi:

“KHI BỊ CHÊ, TÔI CÓ GIỮ ĐƯỢC TÂM KHÔNG?”

Giữ:

sự thật. Giữ:

khả năng sửa. Giữ:

giới. Giữ:

tâm không sân. Giữ:

công bằng với mình. Đó là phần:

CÓ THỂ TU.

---

22. TƯƠNG TỰ, KHÔNG CẦN LÀM SAO ĐỂ AI CŨNG KHEN

Nếu mục tiêu là:

mọi người đều thích, ta rất dễ:

nói theo lòng người. Né sự thật. Không dám đặt ranh giới. Tránh những quyết định khó. Có khi làm đúng:

SẼ BỊ CHÊ.

Có khi nói thật:

SẼ MẤT LỜI KHEN.

Vậy phải chọn:

ĐÚNG

hay

DỄ ĐƯỢC KHEN?

---

23. NGƯỜI GIỮ GIỚI CÓ LÚC KHÔNG ĐƯỢC KHEN

Không tham gia điều sai:

người khác bảo khó. Không nói theo đám đông:

bảo không hòa đồng. Đặt ranh giới:

bảo lạnh. Không chiều điều vô lý:

bảo keo. Nếu sống bằng lời khen, rất khó:

GIỮ ĐIỀU ĐÚNG KHI ĐIỀU ĐÚNG KHÔNG ĐƯỢC ƯA.

---

24. CÁI TÔI MUỐN HAI THỨ CÓ KHI KHÔNG THỂ ĐI CÙNG NHAU

Nó muốn:

“TÔI PHẢI ĐƯỢC TỰ DO LÀ CHÍNH MÌNH.”

Nhưng đồng thời cũng muốn:

“MỌI NGƯỜI PHẢI THÍCH TÔI.”

Không phải lúc nào cũng có cả hai. Nếu thật sự sống theo điều đúng, sẽ có người:

không đồng ý. Tự do phải chịu được:

CÁI GIÁ CỦA VIỆC KHÔNG ĐƯỢC TẤT CẢ TÁN THÀNH.

---

25. LỜI KHEN DỄ LÀM SINH MẠN

Māna thường được dịch:

mạn. Tâm so:

tôi hơn, tôi bằng, tôi kém. Ngay cả:

“tôi bằng”

vẫn còn trục so sánh. Khi được khen, mạn rất dễ dựng lên:

“TÔI HƠN.”

Đó là chỗ phải soi.

---

26. LỜI CHÊ DỄ LÀM CÙNG CÁI MẠN ẤY BỊ TỔN THƯƠNG

Người ta thường nghĩ:

mạn chỉ là kiêu. Nhưng khi bị hạ xuống, tâm phản ứng:

“Tại sao họ coi tôi thấp?”

“Tôi đâu kém.”

Đó vẫn là:

TÂM SO SÁNH.

Vậy cả khên lẫn chê đều có thể nuôi:

TRỤC "TÔI — NGƯỜI KHÁC."

---

27. HẾT LỆ THUỘC KHEN CHÊ KHÔNG PHẢI BIẾN THÀNH NGƯỜI KHÔNG CẢM

Được khen:

vui nhẹ. Được. Bị chê:

khó chịu nhẹ. Được. Nhưng tâm không:

BỊ KÉO ĐI XA.

Giống tảng đá trong Pháp Cú:

gió vẫn thổi. Nó vẫn chạm. Nhưng:

KHÔNG KÉO CẢ TẢNG ĐÁ ĐI.

---

28. KHI ĐƯỢC KHEN — HÃY NHỚ NHÂN DUYÊN

Một việc làm được không chỉ có:

mình. Có:

người dạy. Điều kiện. Sức khỏe. Thời gian. Người hỗ trợ. Cơ hội. Bao nhiêu duyên. Nhìn vậy không phải phủ nhận công sức. Mà là giảm:

"MỘT MÌNH TÔI LÀM NÊN."

Đó là thuốc rất tốt cho:

mạn.

29. KHI BỊ CHÊ — NHỚ RẰNG NGƯỜI CHÊ CŨNG ĐANG NHÌN TỪ MỘT GÓC

Họ có thể:

đúng một phần. Không nhất thiết:

đúng toàn bộ. Vậy không cần rơi vào hai cực:

“họ đúng hết”

hoặc:

“họ sai hết.”

Chỉ hỏi:

“PHẦN NÀO ĐÚNG?”

Đây là tâm:

KHÔNG PHÒNG THỦ.

30. ĐỪNG DÙNG MƯỜI LỜI KHEN ĐỂ BÁC MỘT LỜI GÓP Ý ĐÚNG

“Bao nhiêu người khen, chỉ có anh chê.”

Câu này nghe rất quen. Nhưng nếu người thứ mười một chỉ đúng một lỗi thật, mười lời khen kia:

KHÔNG XÓA ĐƯỢC LỖI.

Sự thật không bỏ phiếu bằng:

SỐ LƯỢNG.

31. NGƯỢC LẠI, MỘT LỜI CHÊ KHÔNG ĐƯỢC XÓA HẾT HÀNG TRĂM DỮ KIỆN TỐT

Một người góp ý:

một điểm. Tâm nói:

“Vậy tất cả đều tệ.”

Không. Một lỗi là:

MỘT LỖI.

Không phải:

TOÀN BỘ CON NGƯỜI.

Đây cũng là công bằng với chính mình.

32. MẠNG XÃ HỘI LÀ MÔI TRƯỜNG KHEN CHÊ ĐẾN RẤT NHANH

Một bài đăng có thể nhận:

tim, khen, chê, bỏ qua trong vài phút. Nếu tâm chưa vững, mỗi con số trở thành:

MỘT PHIẾU BẦU GIÁ TRỊ.

Rất mệt. Cần nhớ:

CHỈ SỐ TƯƠNG TÁC LÀ DỮ LIỆU VỀ PHẢN ỨNG

KHÔNG PHẢI BẢN ĐO GIÁ TRỊ CON NGƯỜI.

33. VỚI NGƯỜI LÀM NỘI DUNG, CÓ MỘT CÂU RẤT ĐÁNG SOI

“TÔI CẦN PHẢN HỒI ĐỂ CẢI THIỆN

HAY TÔI CẦN PHẢN HỒI ĐỂ CẢM THẤY MÌNH CÓ GIÁ TRỊ?”

Có khi cả hai đang cùng có mặt. Không cần tự lừa mình. Chỉ cần thấy. Rồi từ từ:

DÙNG PHẢN HỒI NHƯ DỮ LIỆU

THAY VÌ DÙNG NÓ NHƯ THUỐC AN THẦN CHO CÁI TÔI.

---

34. KHI KHEN NGƯỜI KHÁC, CŨNG NÊN KHEN CHO ĐÚNG

Đừng chỉ nói:

“Bạn tuyệt vời.”

Có thể nói cụ thể:

“Cách bạn giữ lời rất đáng quý.”

“Phần này bạn làm rõ.”

“Việc bạn nhận lỗi hôm nay rất tốt.”

Khen:

PHẨM CHẤT

VÀ

HÀNH VI

giúp người kia biết:

điều gì nên giữ.

---

35. KHI CHÊ, HÃY CHÊ VIỆC — ĐỪNG ĐÓNG ĐINH CON NGƯỜI

“Việc này chưa đúng.”

Khác:

“Anh là người tệ.”

“Câu nói này gây tổn thương.”

Khác:

“Con người anh độc.”

Một bên mở cửa:

SỬA.

Một bên đóng đinh:

CĂN CƯỚC.

Nếu ta không muốn bị chê kiểu đóng đinh, cũng đừng làm vậy với người khác.

---

36. BÀI THỰC HÀNH: “LỜI NÀY ĐANG NÓI VỀ CÁI GÌ?”

Khi được khen hoặc bị chê, hỏi:

Nó nói về:

một hành vi? một sản phẩm? một quyết định? một phẩm chất lặp lại? hay chỉ là cảm nhận cá nhân? Đặt lời ấy vào:

ĐÚNG PHẠM VI.

Đừng cho nó quyền phồng lớn hơn:

dữ kiện.

37. BÀI THỰC HÀNH: “NẾU KHÔNG CÓ LỜI KHEN, TÔI CÓ CÒN LÀM VIỆC NÀY KHÔNG?”

Nếu có:

động lực bên trong đang mạnh. Nếu không:

hãy hỏi tiếp:

“MÌNH ĐANG PHỤC VỤ ĐIỀU GÌ?”

Không cần bỏ việc. Chỉ cần:

THANH LỌC ĐỘNG CƠ.

38. BÀI THỰC HÀNH: “LỜI CHÊ NÀY CÓ 1% ĐÚNG KHÔNG?”

Đặc biệt khi tâm đang sân. Không cần chấp nhận cả câu. Chỉ hỏi:

có một phần nào hữu ích không? Nếu có:

lấy. Nếu không:

buông. Cách này giúp mình:

KHÔNG ĐÓNG CỬA CHỈ VÌ CÁCH NÓI KHÓ NGHE.

39. BÀI THỰC HÀNH: “SAU KHI ĐƯỢC KHEN, TÂM ĐANG LÀM GÌ?”

Đang:

biết ơn? vui? so sánh? muốn thêm? muốn kể lại? muốn chứng minh tiếp? Chỉ quan sát. Lời khen là:

MỘT ĐỐI TƯỢNG RẤT TỐT ĐỂ HỌC TÂM.

Không phải chỉ lời chê mới đáng tu.

---

40. BÀI THỰC HÀNH: “SAU KHI BỊ CHÊ, TÔI MUỐN SỬA HAY MUỐN THẮNG?”

Nếu tâm chỉ muốn:

phản bác, đánh lại, chứng minh, thì có thể:

TỰ ÁI ĐANG LÁI.

Nếu có thể dừng và hỏi:

“CHỖ NÀO CẦN SỬA?”

thì trí đã có mặt.

---

41. BỐN CÔNG THỨC KHI ĐƯỢC KHEN

BẤT THIỆN CHƯA SINH

Đề phòng:

mạn, nghiện công nhận, so sánh, muốn được khen thêm.

BẤT THIỆN ĐÃ SINH

Nếu đã phồng:

nhìn lại nhân duyên. Nếu đã muốn thêm:

biết rõ:

“muốn đang có.”

Không cần chạy đi tìm thêm lời xác nhận.

THIỆN CHƯA SINH

Khởi:

biết ơn, khiêm, hỷ lành mạnh, tinh tấn giữ điều tốt.

THIỆN ĐÃ SINH

Nếu lời khen giúp mình thấy một phẩm chất tốt:

GIỮ PHẨM CHẤT.

Đừng giữ:

CƠN SAY ĐƯỢC KHEN.

---

42. BỐN CÔNG THỨC KHI BỊ CHÊ

BẤT THIỆN CHƯA SINH

Đề phòng:

sân, tự hạ, phản ứng tức thời.

BẤT THIỆN ĐÃ SINH

Nếu sân đã lên:

dừng. Tách:

sự kiện khỏi:

căn cước. Đừng phát lại câu chê:

cả ngày.

THIỆN CHƯA SINH

Khởi:

nhẫn, trí, khiêm, khả năng nhận lỗi, công bằng với chính mình.

THIỆN ĐÃ SINH

Nếu đã nghe được một lời khó nghe mà vẫn bình:

giữ. Nếu đã sửa:

ĐỪNG TIẾP TỤC TỰ ĐÁNH.

Đó là:

chuyển hóa.

Hãy nhớ:

KHEN KHÔNG PHẢI CHÂN LÝ.

CHÊ CŨNG KHÔNG PHẢI BẢN ÁN.

KHEN ĐÚNG — LẤY ĐIỀU TỐT ĐỂ GIỮ.

CHÊ ĐÚNG — LẤY ĐIỀU CẦN ĐỂ SỬA.

KHEN SAI — KHÔNG SAY.

CHÊ SAI — KHÔNG NHẬN LÀM CĂN CƯỚC.

Người lệ thuộc lời chê:

khổ. Người lệ thuộc lời khen:

cũng khổ. Vì cả hai đều giao cho:

MIỆNG NGƯỜI KHÁC

quyền quyết định:

TÂM MÌNH.

Pháp Cú ví người trí như:

TẢNG ĐÁ.

Không phải vì người trí:

không nghe. Không cảm. Không học. Mà vì:

GIÓ KHÔNG CÓ QUYỀN KÉO CẢ CON NGƯỜI ĐI.

Tự do không phải:

“KHÔNG AI CHÊ TÔI.”

Cũng không phải:

“AI CŨNG KHEN TÔI.”

Mà là:

“KHEN ĐẾN, TÔI BIẾT.

CHÊ ĐẾN, TÔI BIẾT.

ĐIỀU ĐÚNG, TÔI GIỮ.

ĐIỀU SAI, TÔI BỎ.

CÒN CÁI TÔI — TÔI KHÔNG GIAO CHO CẢ HAI BÊN DẮT ĐI.”

44. TỪ KHEN — CHÊ, TA ĐI ĐẾN CẶP CUỐI CÒN SÂU HƠN

Được và mất:

chạm vào điều kiện. Danh và mất danh:

chạm vào vị trí. Khen và chê:

chạm vào hình ảnh. Nhưng:

VUI VÀ KHỔ

chạm thẳng vào:

CẢM THỌ.

Khi vui:

ta muốn giữ. Khi khổ:

ta muốn đẩy. Rồi rất nhanh tâm nói:

“Tôi là người hạnh phúc.”

Hoặc:

“Tôi là người khổ.”

Một cảm thọ tạm thời được biến thành:

CĂN CƯỚC.

Vậy chương kế tiếp sẽ đi vào một chỗ rất sâu:

CHƯƠNG 32

VUI VÀ KHỔ — ĐỪNG BIẾN CẢM THỌ THÀNH CĂN CƯỚC

Có những ngày tâm rất vui. Lúc ấy ta có thể nghĩ:

“CUỘC ĐỜI MÌNH ĐANG TỐT.”

Rồi một ngày khác, mọi thứ nặng xuống. Ta lại nghĩ:

“ĐỜI MÌNH KHỔ QUÁ.”

Nhìn kỹ, có một điều rất đáng sợ:

TÂM CÓ THỂ LẤY MỘT TRẠNG THÁI ĐANG CÓ

RỒI BIẾN NÓ THÀNH LỜI ĐỊNH NGHĨA TOÀN BỘ CUỘC ĐỜI.

Đang vui:

“Tôi là người hạnh phúc.”

Đang khổ:

“Tôi là người bất hạnh.”

Đang chán:

“Đời tôi vô nghĩa.”

Đang đau:

“Tôi không chịu nổi nữa.”

Một cảm thọ có thể chỉ tồn tại:

một lúc. Nhưng câu chuyện tâm dựng quanh nó có thể kéo dài:

nhiều giờ, nhiều ngày, thậm chí nhiều năm. Vậy bài tu không chỉ là:

VUI THÌ ĐỪNG DÍNH.

KHỔ THÌ ĐỪNG SÂN.

Mà sâu hơn:

ĐỪNG LẤY CẢM THỌ TẠM THỜI

LÀM CĂN CƯỚC CỦA MỘT CON NGƯỜI.

1. LỜI KINH NỀN — NGƯỜI TRÍ KHÔNG PHỒNG LÊN KHI VUI, KHÔNG SỤP XUỐNG KHI KHỔ

Trong **Kinh Pháp Cú — Dhammapada, kệ 83, phẩm Người Trí**, thuộc **Nguồn Kinh Nguyên thủy**, có ý:

Người hiền thiện không bị dục kéo đi; khi được chạm bởi:

VUI

VÀ

KHỔ,

người trí không biểu lộ sự phấn khích quá mức hay suy sụp theo đó. Điểm rất quan trọng là:

VUI VẪN CÓ MẶT.

KHỔ VẪN CÓ MẶT.

Người trí không phải:

không còn cảm. Mà là:

KHÔNG ĐỂ MÌNH BỊ NÂNG LÊN RỒI THẢ RƠI THEO TỪNG CẢM THỌ.

---

2. TRONG TÁM PHÁP THẾ GIAN, SUKHA — DUKKHA LÀ MỘT CẶP

Trong **Tăng Chi Bộ Kinh, AN 8.5–8.6**, tám pháp thế gian gồm:

được — mất, danh — mất danh, chê — khen,

LẠC — KHỔ.

Kinh nhấn mạnh rằng cả người chưa được huấn luyện và người đệ tử có học đều gặp các pháp ấy. Khác biệt nằm ở:

CÁCH THẤY.

Người trí biết:

CHÚNG VÔ THƯỜNG,

KHÔNG ỔN ĐỊNH,

CÓ TÍNH BIẾN ĐỔI.

Đó chính là cái nhìn cần mang vào chương này.

---

3. SUKHA VÀ DUKKHA PHẢI ĐƯỢC HIỂU THEO VĂN CẢNH

Sukha có thể mang nghĩa:

lạc, dễ chịu, hạnh phúc, an vui. Dukkha có thể mang nghĩa:

đau, khổ, khó chịu, bất toại nguyện. Trong ngữ cảnh tám pháp thế gian, ta không nên biến chúng thành một hệ thống kỹ thuật quá hẹp. Điểm thực hành là:

CÓ NHỮNG TRẢI NGHIỆM THUẬN Ý.

CÓ NHỮNG TRẢI NGHIỆM NGHỊCH Ý.

Và tâm phản ứng với cả hai.

---

4. CẢM THỌ KHÔNG PHẢI CĂN CƯỚC

Một điều đã được học từ phần trước:

vedanā là cảm thọ:

dễ chịu, khó chịu, trung tính. Nhưng từ đây tâm thường thêm:

“Đang khổ”

thành:

“TÔI LÀ NGƯỜI KHỔ.”

“Đang cô đơn”

thành:

“KHÔNG AI CẦN TÔI.”

“Đang thất vọng”

thành:

“ĐỜI TÔI THẤT BẠI.”

Đây là bước từ:

KINH NGHIỆM

sang:

CĂN CƯỚC.

5. “TÔI ĐANG BUỒN” KHÁC “TÔI LÀ NGƯỜI BUỒN”

Câu thứ nhất:

mô tả một trạng thái. Câu thứ hai:

đóng dấu một con người.

“Tôi đang rất mệt.”

Khác:

“Tôi là người yếu đuối.”

“Tôi đang sợ.”

Khác:

“Tôi là kẻ hèn.”

“Tôi đang khổ.”

Khác:

“Đời tôi chỉ có khổ.”

Ngôn ngữ nhỏ thôi, nhưng có thể làm tâm:

MỞ

hoặc

ĐÓNG.

---

6. TẠI SAO TÂM RẤT DỄ BIẾN CẢM THỌ THÀNH “TÔI”?

Vì cảm thọ rất gần. Nó xảy ra:

NGAY TRONG THÂN TÂM.

Một lời chê còn có thể nói:

“Người kia nói.”

Nhưng đau:

ta cảm trực tiếp. Vui:

ta cảm trực tiếp. Vì vậy tâm rất dễ nghĩ:

“CÁI NÀY CHÍNH LÀ TÔI.”

Nhưng cái đang được cảm:

ĐANG SINH.

Và cái sinh:

CÓ THỂ ĐỔI.

7. HÃY THỬ NHÌN LẠI NHỮNG CẢM THỌ ĐÃ TỪNG RẤT LỚN

Có lúc ta từng nghĩ:

“Không chịu nổi.”

Rồi:

đã qua. Có lúc từng vui đến mức nghĩ:

“Ước gì mãi thế này.”

Rồi:

cũng qua. Không phải mọi nỗi đau đều biến mất hoàn toàn. Nhưng chính kinh nghiệm sống đã chứng minh:

CẢM THỌ KHÔNG ĐỨNG YÊN.

Vậy đừng vội lấy nó để viết:

TIỂU SỬ CỦA MÌNH.

8. VUI CŨNG CÓ THỂ TẠO CĂN CƯỚC

Ta thường chỉ cảnh giác lúc khổ. Nhưng lúc vui cũng vậy. Được thành công:

“Tôi là người thành công.”

Được yêu:

“Tôi là người được yêu.”

Khỏe:

“Tôi là người khỏe.”

Rồi khi hoàn cảnh đổi, căn cước bị:

ĐE DỌA.

Đó là lý do người đang rất vui vẫn có thể:

SỢ.

Bởi niềm vui đã bị biến thành:

“ĐÂY LÀ CON NGƯỜI TÔI PHẢI GIỮ.”

---

9. CẢM THỌ DỄ CHỊU KHÔNG CÓ NGHĨA MỌI THỨ ĐANG ĐÚNG

Một hành vi bất thiện cũng có thể:

cho cảm giác dễ chịu lúc đầu. Trả đũa:

có thể thấy hả. Nói thắng người:

có thể thấy sướng. Tham được điều muốn:

có thể thấy vui. Vậy:

DỄ CHỊU KHÔNG PHẢI THƯỚC ĐO ĐẠO ĐỨC.

Đây là điểm cực kỳ quan trọng.

---

10. CẢM THỌ KHÓ CHỊU CŨNG KHÔNG CÓ NGHĨA MỌI THỨ ĐANG SAI

Giữ giới có lúc:

khó. Nói thật có lúc:

khó. Cai một thói quen:

khó. Xin lỗi:

khó. Học điều mới:

khó. Chịu trách nhiệm:

khó. Vậy:

KHÓ CHỊU KHÔNG TỰ ĐỘNG LÀ TÍN HIỆU "PHẢI DỪNG."

Có những con đường khó hiện tại nhưng dẫn về:

ĐIỀU LÀNH.

---

11. ĐÂY LÀ LÝ DO KHÔNG THỂ SỐNG CHỈ BẰNG CÂU "TÔI CẢM THẤY…"

Cảm thọ là:

dữ kiện thật. Nhưng không phải:

TOÀN BỘ SỰ THẬT.

"Tôi cảm thấy bị coi thường."

Cảm giác ấy thật. Nhưng người kia có thực sự:

coi thường? Cần kiểm.

"Tôi cảm thấy không được yêu."

Cảm giác ấy thật. Nhưng có phải:

không ai yêu? Chưa chắc.

CẢM THỌ CẦN ĐƯỢC TÔN TRỌNG

NHƯNG KHÔNG NÊN ĐƯỢC PHONG LÀM QUAN TÒA CUỐI CÙNG.

---

12. MỘT TRONG NHỮNG LỖI LỚN NHẤT LÀ BIẾN "TÔI CẢM THẤY" THÀNH "ĐÓ LÀ SỰ THẬT"

"Tôi thấy mình vô dụng."

Khác:

"Tôi vô dụng."

"Tôi thấy mình bị bỏ rơi."

Khác:

"Tôi đã bị tất cả bỏ rơi."

Một câu giữ cửa:

"TÔI ĐANG CẢM THẤY…"

rất hữu ích. Nó nhắc:

ĐÂY LÀ MỘT KINH NGHIỆM ĐANG XẢY RA.

Không nhất thiết là:

BẢN CHẤT CỐ ĐỊNH.

---

13. KHI KHỔ, TÂM RẤT THÍCH DÙNG NHỮNG CHỮ TUYỆT ĐỐI

"Luôn luôn."

“Không bao giờ.”

“Tất cả.”

“Không ai.”

“Đời tôi.”

“Lúc nào cũng vậy.”

Khổ càng lớn, ngôn ngữ càng dễ:

CỰC ĐOAN.

Hãy nghe kỹ. Khi thấy những chữ ấy, hỏi:

“THẬT SỰ LUÔN LUÔN SAO?”

Đây là cách kéo tâm về:

DỮ KIỆN.

14. VUI CŨNG THÍCH DÙNG NHỮNG CHỮ TUYỆT ĐỐI

“Chắc chắn lần này.”

“Từ nay sẽ khác.”

“Mãi mãi.”

“Không gì thay đổi được.”

Cảm thọ dễ chịu làm tâm:

PHÓNG TƯƠNG LAI.

Rồi khi vô thường đến, ta lại cảm:

“Bị phản bội.”

Nhưng thật ra:

ĐỜI CHƯA TỪNG HỨA "MÃI MÃI."

Tâm đã tự viết.

---

15. TỰ DO KHÔNG PHẢI HẾT VUI HẾT KHỔ

Nếu hiểu tu là:

"Không được vui quá."

"Không được buồn."

thì rất dễ:

đè nén. Phật pháp sâu hơn.

VUI — BIẾT VUI.

KHỔ — BIẾT KHỔ.

Nhưng đừng thêm:

"ĐÂY LÀ TÔI."

Và đừng thêm:

"NÓ PHẢI Ở LẠI"

hoặc

"NÓ PHẢI BIẾN NGAY."

---

16. “ĐỪNG BIẾN CẢM THỌ THÀNH CĂN CƯỚC” KHÔNG CÓ NGHĨA PHỦ NHẬN CẢM XÚC

Không phải:

“Đừng buồn nữa.”

Không phải:

“Có gì đâu.”

Không phải:

“Tu rồi sao còn khổ?”

Những câu ấy có thể làm người đang khổ:

KHỔ THÊM.

Điều cần là:

“Khổ đang có.”

“Ta thấy nó.”

“Ta chăm nó.”

“Nhưng ta không cần kết luận từ đó rằng toàn bộ đời mình là khổ.”

Đó là:

BI + TUỆ.

---

17. CÓ NHỮNG NỖI KHỔ CẦN HÀNH ĐỘNG, KHÔNG CHỈ QUÁN

Đau thân:

có thể cần khám. Bị hại:

cần bảo vệ. Mất việc:

cần kế hoạch. Quan hệ độc hại:

cần ranh giới. Cảm thọ khó chịu đôi khi đang báo:

MỘT VẤN ĐỀ THẬT.

Tu không phải:

ngồi nhìn rồi không làm gì. Mà là:

KHÔNG ĐỂ CƠN KHỔ PHÁ HẾT KHẢ NĂNG HÀNH ĐỘNG CÓ TRÍ.

---

18. CÓ NHỮNG NỖI KHỔ KHÔNG THỂ GIẢI QUYẾT NGAY

Mất người thân. Bệnh dài. Tuổi già. Chia lìa. Có những thứ không có:

NÚT "SỬA NGAY."

Lúc ấy thực hành không phải:

"Làm sao hết đau ngay?"

Mà có thể là:

"LÀM SAO TÂM Ở CÙNG NỖI ĐAU NÀY

MÀ KHÔNG BIẾN NÓ THÀNH HẬN, TUYỆT VỌNG VÀ TỰ HỦY?"

Đây là một loại tu rất sâu.

---

19. VUI CŨNG CẦN ĐƯỢC TU

Được tin tốt:

biết ơn. Được khỏe:

dùng sức khỏe. Được yêu:

thương lại. Có thời gian:

dùng tốt. Đừng chỉ:

HƯỞNG.

Hãy hỏi:

“NIỀM VUI NÀY CÓ THỂ ĐƯỢC CHUYỂN THÀNH THIỆN GÌ?”

Vậy vui không chỉ là:

cảm giác. Nó có thể trở thành:

DUYÊN.

20. MỘT CÁI VUI ĐƯỢC TU ĐÚNG KHÔNG CẦN SỢ NÓ

Có người sợ vui vì nghĩ:

“Vui rồi sẽ khổ.”

Không cần. Cái đáng học không phải:

ĐỪNG VUI.

Mà là:

VUI KHÔNG CHẤP.

Có thể cười. Thưởng thức. Biết ơn. Nhưng hiểu:

“NÓ ĐANG CÓ MẶT.”

Không phải:

“NÓ PHẢI Ở LẠI.”

21. MỘT CÁI KHỔ ĐƯỢC THẤY ĐÚNG CŨNG KHÔNG CẦN BIẾN THÀNH KẺ THÙ

Khổ đến:

ta thường có thêm một lớp:

“TÔI KHÔNG ĐƯỢC PHÉP KHỔ.”

Rồi khổ vì:

mình đang khổ. Đây là mũi tên thứ hai đã học ở Chương 10. Chương này chỉ nhắc một ý:

CẢM THỌ KHÓ CHỊU KHÔNG CẦN BỊ BIẾN THÀNH BẰNG CHỨNG TÔI TU DỞ.

Người tu vẫn có:

thân, tâm, xúc, thọ.

22. ĐANG KHỔ KHÔNG CÓ NGHĨA TU SAI

Có khi ta đang:

giữ giới nên chịu thiệt. Đang cai thói quen:

nên khó. Đang nhìn thẳng sự thật:

nên đau. Đang buông một chấp:

nên trống. Vậy đừng chỉ hỏi:

“TẠI SAO TÔI KHỔ?”

Hỏi thêm:

“CƠN KHỔ NÀY ĐANG ĐẾN TỪ ĐÂU

VÀ NẾU ĐI QUA ĐÚNG, NÓ ĐANG DẠY GÌ?”

Đây là yoniso manasikāra.

---

23. ĐANG VUI CŨNG KHÔNG CÓ NGHĨA ĐANG ĐI ĐÚNG

Đây là mặt ngược. Có khi:

tham được thỏa nên vui. Sân được xả nên hả. Người mình ghét thất bại nên vui.
Vậy không thể dùng:

“TÔI THẤY DỄ CHỊU”

làm bằng chứng:

“ĐIỀU NÀY ĐÚNG.”

Phải soi:

THIỆN HAY BẤT THIỆN?

DẪN VỀ ĐÂU?

---

24. ĐỪNG THẦN THÁNH HÓA CẢM XÚC

Có một xu hướng rất phổ biến:

“Cứ nghe trái tim.”

Nhưng trái tim có thể:

tham. Sợ. Ganh. Tự ái. Bị ký ức cũ chi phối. Vậy nghe cảm xúc:

CÓ.

Nhưng phải thêm:

TRÍ.

Phật pháp không dạy:

“Cảm gì làm nấy.”

Mà dạy:

BIẾT CÁI ĐANG CÓ

VÀ THẤY NHÂN — QUẢ CỦA VIỆC ĐI THEO NÓ.

---

25. MỘT CẢM THỌ KHÔNG CẦN ĐƯỢC XỬ LÝ NGAY BẰNG HÀNH ĐỘNG

Đang giận:

không cần nhắn ngay. Đang sợ:

không cần bỏ ngay. Đang quá vui:

không cần hứa ngay. Đang thất vọng:

không cần kết luận ngay. Cho cảm thọ một khoảng:

ĐƯỢC CÓ MẶT

MÀ CHƯA ĐƯỢC CẦM VÔ-LĂNG.

Đây là một kỹ năng cực kỳ quan trọng.

---

26. “ĐỢI TÂM LẮNG MỘT CHÚT” KHÔNG PHẢI TRỐN

Nếu việc không khẩn cấp, đợi để:

nhìn rõ hơn. Cảm thọ mạnh thường làm:

phạm vi chú ý hẹp. Khi lắng hơn, ta có thể thấy:

nhiều yếu tố hơn. Vậy trì hoãn phản ứng đôi khi chính là:

HỘ TRÌ Ý CĂN.

---

27. ĐỪNG CỐ LÀM CHO MÌNH VUI BẰNG MỌI GIÁ

Nếu mục tiêu của đời là:

“PHẢI LUÔN VUI,”

ta sẽ rất dễ:

né khó, nghiện kích thích, trốn trách nhiệm, không chịu lớn. Một đời có ý nghĩa không nhất thiết:

DỄ CHỊU LIÊN TỤC.

Có những việc rất đáng làm:

nhưng khó.

---

28. HẠNH PHÚC TRONG PHẬT PHÁP KHÔNG CHỈ LÀ CẢM GIÁC DỄ CHỊU NHẤT THỜI

Có nhiều tầng hạnh phúc:

hạnh phúc do dục, hạnh phúc của thiện, hạnh phúc của định, hạnh phúc của buông. Không nên gom tất cả vào:

“TÔI CẢM THẤY VUI.”

Một đời có thể có lúc:

khó chịu nhưng đang đi về:

TỰ DO SÂU HƠN.

---

29. ĐÂY LÀ LÝ DO NGƯỜI TRÍ KHÔNG ĐUỔI THEO MỌI LẠC THỌ

Không phải ghét lạc. Mà biết:

CÓ LẠC DẪN ĐẾN TRÓI.

CÓ LẠC DẪN ĐẾN ĐỊNH.

CÓ CÁI KHÓ HIỆN TẠI NHƯNG DẪN ĐẾN THIỆN.

CÓ CÁI DỄ HIỆN TẠI NHƯNG DẪN ĐẾN KHỔ.

Vì vậy phải nhìn:

ĐƯỜNG DÀI.

---

30. ĐỪNG BIẾN KHỔ THÀNH MỘT DANH HIỆU

“Tôi là người bị tổn thương.”

“Tôi là người bất hạnh.”

“Tôi là nạn nhân.”

Có những hoàn cảnh thật sự có:

tổn thương, bất công, bị hại. Không phủ nhận. Nhưng nếu một sự kiện trở thành:

TOÀN BỘ CĂN CƯỚC,

nó có thể tiếp tục điều khiển đời ta rất lâu sau khi sự kiện đã qua. Tôn trọng sự thật. Nhưng đừng để sự thật ấy:

NUỐT TOÀN BỘ CON NGƯỜI.

---

31. ĐỪNG BIẾN VUI THÀNH MỘT DANH HIỆU

“Tôi là người thành công.”

“Tôi là người luôn tích cực.”

“Tôi là người mạnh.”

Nghe tốt. Nhưng mỗi nhãn ấy đều tạo áp lực:

PHẢI GIỮ HÌNH ẢNH.

Một ngày yếu:

không dám nói. Một ngày buồn:

thấy xấu hổ. Một ngày thất bại:

sụp. Tốt hơn:

“HÔM NAY TÔI ĐANG CÓ ĐIỀU NÀY.”

Rộng hơn rất nhiều.

---

32. CĂN CƯỚC CỨNG LÀM CẢM THỌ KHÓ ĐI QUA

Nếu nói:

“Tôi là người trầm cảm.”

“Tôi là người lo âu.”

“Tôi là người nóng tính.”

Trong một số bối cảnh chuyên môn, nhãn có thể giúp mô tả tình trạng. Nhưng trong thực hành tâm, cần cẩn thận:

ĐỪNG ĐỂ NHÃN TRỞ THÀNH LỜI TIÊN TRI.

Có thể nói:

“Đây là điều tôi đang trải qua.”

“Đây là khuynh hướng đang mạnh.”

Như vậy còn mở cửa cho:

CHUYỂN HÓA.

33. TÂM THÍCH NÓI: “TÔI LÀ…”

PHÁP THƯỜNG CHO TA THẤY: “ĐANG CÓ…”

“Có sân.”

Khác:

“Tôi là người sân.”

“Có sợ.”

Khác:

“Tôi là người yếu.”

“Có vui.”

Khác:

“Tôi là người thành công.”

“Có khổ.”

Khác:

“Đời tôi khổ.”

Chữ:

“ĐANG CÓ”

rất gần với chánh niệm. Nó không phủ nhận. Nhưng không đóng đinh.

---

34. BÀI THỰC HÀNH: TỪ “TÔI LÀ” SANG “ĐANG CÓ”

Khi thấy:

“Tôi là người thất bại.”

đổi:

“ĐANG CÓ CẢM GIÁC THẤT BẠI.”

“Tôi là người cô độc.”

đổi:

“ĐANG CÓ CÔ ĐƠN.”

“Tôi là người hạnh phúc nhất.”

đổi:

“ĐANG CÓ NIỀM VUI RẤT LỚN.”

Không phải chơi chữ. Đây là cách:

TÁCH BIẾT KHỎI ĐỒNG HÓA.

---

35. BÀI THỰC HÀNH: HỎI “CẢM THỌ NÀY Ở ĐÂU?”

Thay vì chỉ ở trong câu chuyện, hãy cảm:

thân đang thế nào? Nặng ngực? Nóng mặt? Co bụng? Nhẹ người? Mở ngực? Rạo rực? Khi trở về trực tiếp với kinh nghiệm, ta có thể thấy:

CẢM THỌ LÀ MỘT QUÁ TRÌNH.

Không phải một bản tuyên ngôn về:

CUỘC ĐỜI.

---

36. BÀI THỰC HÀNH: HỎI “NÓ ĐANG ĐÒI TÔI LÀM GÌ?”

Khổ đang nói:

“Bỏ ngay”? “Đánh lại”? “Trốn”? Vui đang nói:

“Mua ngay”? “Hứa ngay”? “Khoe ngay”? Chỉ nghe. Rồi hỏi:

“TÔI CÓ CẦN LÀM THEO KHÔNG?”

Đây là khoảng tự do.

---

37. BÀI THỰC HÀNH: “NẾU CẢM THỌ NÀY THAY ĐỔI, SỰ THẬT NÀO VẪN CÒN?”

Ví dụ:

đang bị chê nên đau. Cảm thọ đổi rồi, dữ kiện đúng nào vẫn còn? Có lỗi cần sửa? Có ranh giới cần giữ? Có sự thật cần làm rõ? Bài này giúp:

TÁCH CẢM THỌ KHỎI VIỆC CẦN LÀM.

---

38. BÀI THỰC HÀNH: “TÔI CÓ ĐANG DÙNG CẢM THỌ ĐỂ DỰ ĐOÁN TƯƠNG LAI KHÔNG?”

“Đang đau nên chắc sẽ đau mãi.”

“Đang vui nên chắc mọi thứ sẽ tốt mãi.”

Không. Cảm thọ hiện tại là:

HIỆN TẠI.

Không phải:

LỜI TIÊN TRI.

Điều này đáng nhớ.

---

39. KHI VUI — TẬP MỘT CÂU

“VUI ĐANG CÓ. BIẾT ƠN. KHÔNG CẦN GIỮ.”

Không cần làm vui nhỏ đi. Chỉ bỏ:

CÁI NẮM.

---

40. KHI KHỔ — TẬP MỘT CÂU

“KHỔ ĐANG CÓ. CHĂM NÓ. KHÔNG CẦN TRỞ THÀNH NÓ.”

Câu này không phải nguyên văn kinh. Đây là:

CÔNG THỨC THỰC HÀNH.

Nó giữ được cả:

bi và:

tuệ.

41. BỐN CÔNG THỨC KHI VUI

BẤT THIỆN CHƯA SINH

Đề phòng:

tham giữ, say, mạn, hứa quá mức, chạy theo kích thích.

BẤT THIỆN ĐÃ SINH

Nếu đã dính:

nhìn vô thường. Nếu đã phồng:

nhìn nhân duyên. Nếu đã muốn lặp lại bằng mọi giá:

biết rõ cái muốn ấy.

THIỆN CHƯA SINH

Khởi:

biết ơn, hỷ, rộng lượng, tỉnh giác, khả năng dùng thuận duyên cho thiện.

THIỆN ĐÃ SINH

Nếu đang vui mà vẫn tỉnh:

giữ. Đừng làm cho:

NIỀM VUI THÀNH NGUỒN CHẤP MỚI.

42. BỐN CÔNG THỨC KHI KHỔ

BẤT THIỆN CHƯA SINH

Đề phòng:

tuyệt vọng, sân, tự kết án, phóng đại, hành động bốc đồng.

BẤT THIỆN ĐÃ SINH

Nhận ra:

khổ đang có. Không thêm:

“mãi mãi,”

“đời tôi,”

“không ai,”

“hết rồi.”

THIỆN CHƯA SINH

Khởi:

nhẫn, bi với mình, trí, khả năng xin giúp, can đảm làm phần cần làm.

THIỆN ĐÃ SINH

Nếu đang đau mà vẫn:

không làm hại, không nói ác, không bỏ giới, hãy thấy:

THIỆN ĐANG CÓ MẶT NGAY GIỮA KHỔ.

Đó là điều rất quý.

Hãy nhớ:

VUI LÀ MỘT KINH NGHIỆM.

KHỔ LÀ MỘT KINH NGHIỆM.

CẢ HAI KHÔNG PHẢI TOÀN BỘ CON NGƯỜI.

Đừng biến:

“TÔI ĐANG VUI”

thành:

“TÔI PHẢI GIỮ TRẠNG THÁI NÀY ĐỂ CÒN LÀ TÔI.”

Đừng biến:

“TÔI ĐANG KHỔ”

thành:

“TÔI LÀ MỘT CON NGƯỜI CHỈ CÓ KHỔ.”

Cảm thọ cần được:

biết. Tôn trọng. Chăm sóc. Soi bằng trí. Nhưng:

KHÔNG CẦN ĐƯỢC TRAO QUYỀN ĐỊNH NGHĨA MỘT ĐỜI NGƯỜI.

Người trí không trở thành đá. Vẫn vui. Vẫn đau. Nhưng biết:

“PHÁP NÀY ĐANG CÓ MẶT,

VÀ PHÁP NÀY CŨNG CÓ TÍNH BIẾN ĐỔI.”

Đó là nơi tâm bắt đầu:

CÓ KHOẢNG.

44. TỪ ĐÂY, BÀI TU TRỞ NÊN KHÓ HƠN MỘT BẬC

Khi được:

tâm có thể say. Khi mất:

tâm có thể sụp. Khi có danh:

tâm có thể phồng. Khi mất danh:

tâm có thể đau. Khi được khen:

tâm có thể nghiện. Khi bị chê:

tâm có thể tự ái. Khi vui:

tâm muốn giữ. Khi khổ:

tâm muốn chạy. Tám ngọn gió đã hiện gần đủ. Nhưng có một câu hỏi rất thực tế:

NẾU MỌI THỨ ĐANG THUẬN,

TA CÓ TU ĐƯỢC KHÔNG?

Bởi nghịch cảnh thường làm ta nhớ Pháp. Thuận cảnh mới dễ làm ta:

QUÊN.

Thành công rất dễ cho cái tôi một lý do để nói:

“Thấy chưa, tôi giỏi.”

Vậy chương kế tiếp sẽ đi vào một bài thi cực khó của người đang thuận:

CHƯƠNG 33

THÀNH CÔNG MÀ KHÔNG SINH KIÊU MẠN

Thất bại làm người ta khóc. Thành công làm người ta cười. Cho nên ta thường nghĩ:

THẤT BẠI MỚI LÀ THỬ THÁCH.

Nhưng trên đường tu, có một thử thách rất kín:

THÀNH CÔNG.

Vì khi thất bại, ta dễ nhớ:

mình còn yếu, còn thiếu, cần học. Nhưng khi thành công, tâm rất dễ thì thầm:

“THẤY CHƯA?

TÔI GIỎI.”

Rồi từ một kết quả tốt, tâm dựng lên:

MỘT CÁI TÔI LỚN HƠN.

Một việc thành công:

“tôi hơn.”

Một lần được công nhận:

“tôi đúng.”

Một giai đoạn thuận lợi:

“tôi đặc biệt.”

Nếu không thấy, ta có thể:

THẮNG NGOÀI ĐỜI

NHƯNG THUA TRONG TÂM.

1. LỜI KINH NỀN — ĐƯỢC, DANH, KHEN, VUI ĐỀU CÓ THỂ LÀ GIÓ

Trong tám pháp thế gian, bốn pháp thuận gồm:

ĐƯỢC.

DANH.

KHEN.

VUI.

Đây chính là những điều thường đi kèm:

THÀNH CÔNG.

Cho nên thành công không nằm ngoài bài học tám pháp thế gian. Nó có thể là lúc:

bốn ngọn gió thuận cùng thổi. Và chính lúc ấy, cái tâm rất dễ:

QUÊN MÌNH ĐANG Ở TRONG GIÓ.

---

2. LỜI KINH THỨ HAI — NGUY CƠ CỦA LỢI DƯỠNG, DANH VỌNG VÀ SỰ CUNG KÍNH

Trong **Tương Ưng Bộ Kinh — Lābhasakkāra-saṃyutta**, thuộc **Nguồn Kinh Nguyên thủy**, Đức Phật nhiều lần cảnh báo về:

lābha — lợi đắc, sakkāra — sự cung kính, tôn trọng, siloka — tiếng tăm, danh tiếng. Tinh thần chung của nhóm kinh này rất mạnh:

LỢI ĐẮC, CUNG KÍNH VÀ DANH TIẾNG

CÓ THỂ LÀ NHỮNG CHƯỚNG NGẠI RẤT NGUY HIỂM

NẾU TÂM BỊ CHÚNG NẮM.

Điều đáng sợ là:

chúng không mang khuôn mặt của:

KHỔ.

Chúng mang khuôn mặt của:

THUẬN.

Vậy nên càng dễ:

MẤT CẢNH GIÁC.

---

3. THÀNH CÔNG KHÔNG XẤU

Phải nói rõ ngay. Làm một việc tốt:

thành công. Học một điều:

thành công. Xây một công trình:

thành công. Giúp một người:

thành công. Tu sửa được một thói quen:

cũng là thành công. Phật pháp không dạy:

PHẢI THẤT BẠI MỚI TU ĐƯỢC.

Vấn đề không nằm ở:

KẾT QUẢ TỐT.

Mà ở:

TÂM DỰNG CÁI GÌ TRÊN KẾT QUẢ TỐT ẤY.

4. THÀNH CÔNG RẤT DỄ BIẾN TỪ "VIỆC NÀY LÀM TỐT" THÀNH "TÔI LÀ NGƯỜI HƠN"

Đây là bước rất nhanh. Từ:

"Bài này tốt."

sang:

"TÔI GIỎI."

Từ:

"Việc này thành."

sang:

"TÔI BIẾT CÁCH HƠN NGƯỜI."

Từ:

"Nhiều người tin."

sang:

"Ý TÔI CHẮC ĐÚNG."

Đó là:

MĀNA — MẠN.

5. “MĀNA” — MẠN — KHÔNG CHỈ LÀ KHOE KHOANG

Mạn có thể biểu hiện rất thô:

“Tôi hơn anh.”

Nhưng cũng có thể rất kín:

“Tại sao họ không hỏi ý tôi?”

“Việc này thiếu tôi chắc không được.”

“Họ mới làm có chút đã tưởng giỏi.”

“Người ta không biết công tôi thôi.”

Không cần nói ra. Tâm vẫn đang:

ĐẶT “TÔI” TRÊN MỘT CÁI THƯỚC SO SÁNH.

---

6. CÓ BA KIỂU SO SÁNH CỦA MẠN

Trong truyền thống Phật học thường phân biệt những dạng so sánh như:

“TÔI HƠN.”

“TÔI BẰNG.”

“TÔI KÉM.”

Điều quan trọng là:

cả ba vẫn xoay quanh:

“TÔI SO VỚI NGƯỜI.”

Ngay cả tự ti cũng có thể vẫn nằm trên:

CÙNG CÁI THƯỚC.

Vậy hết mạn không phải đổi từ:

“tôi hơn”

sang:

“tôi kém.”

Mà là:

BỚT SỐNG BẰNG SO SÁNH.

---

7. THÀNH CÔNG THƯỜNG NUÔI LOẠI MẠN THỨ NHẤT: “TÔI HƠN”

Tôi được nhiều hơn. Tôi biết nhiều hơn. Tôi làm tốt hơn. Tôi được tin hơn. Rồi rất dễ sinh:

COI THƯỜNG.

Từ:

“họ chưa biết”

thành:

“họ dở.”

Từ:

“họ đang học”

thành:

“họ không bằng mình.”

Đây là lúc thành công bắt đầu:

LÀM TRÁI TIM NHỎ LẠI.

8. MỘT DẤU HIỆU RẤT RÕ CỦA KIÊU MẠN: KHÓ HỌC

Khi chưa biết:

dễ hỏi. Khi đã giỏi một phần:

bắt đầu khó nghe. Người khác góp ý:

“Biết rồi.”

Người mới nói một điều đúng:

tâm nghĩ:

“Họ biết gì.”

Đây là nguy hiểm.

THÀNH CÔNG ĐÁNG LẼ MỞ THÊM KHẢ NĂNG

LẠI TRỞ THÀNH LÝ DO ĐÓNG CỬA.

9. NGƯỜI CÀNG GIỎI CÀNG CẦN GIỮ TÂM “CÓ THỂ MÌNH CHƯA THẤY HẾT”

Đây không phải tự hạ. Mà là:

KHIÊM TRƯỚC SỰ THẬT.

Một người có kinh nghiệm vẫn có thể:

sai. Một người có danh vẫn có thể:

thiếu dữ kiện. Một người từng thành công nhiều lần vẫn có thể:

THẤT BẠI Ở LẦN KẾ.

Vì duyên:

thay.

---

10. THÀNH CÔNG RẤT DỄ LÀM TA NHẦM "KẾT QUẢ TỐT" VỚI "MỌI QUYẾT ĐỊNH CỦA TÔI ĐỀU ĐÚNG"

Một lần đoán đúng. Không có nghĩa:

lúc nào cũng đúng. Một mô hình từng hiệu quả. Không có nghĩa:

mọi hoàn cảnh đều áp dụng được. Một người từng thắng nhiều. Không có nghĩa:

không cần kiểm lại. Đây là bẫy:

THÀNH CÔNG CŨ TẠO RA TỰ TIN QUÁ MỨC CHO QUYẾT ĐỊNH MỚI.

---

11. CÓ KHI THÀNH CÔNG KHÔNG CHỈ DO "TÔI"

Một kết quả có thể có:

công sức của mình, nhưng cũng có:

người dạy, người hỗ trợ, thời điểm, sức khỏe, điều kiện, cơ hội, may mắn trong nghĩa đời thường, và rất nhiều duyên khác. Nhìn nhân duyên không phải:

PHỦ NHẬN CÔNG SỨC.

Mà là:

ĐỪNG NHẬN TOÀN BỘ VŨ TRỤ VÀO MỘT CHỮ "TÔI."

---

12. MỘT CÂU RẤT HAY ĐỂ GIẢM MẠN

Thay vì:

“TÔI LÀM ĐƯỢC.”

Có thể nhìn rộng hơn:

“VIỆC NÀY ĐƯỢC THÀNH NHỜ NHIỀU DUYÊN, TRONG ĐÓ CÓ PHẦN NỖ LỰC CỦA TÔI.”

Câu này vừa:

công bằng, vừa:

khiêm. Không xóa mình. Cũng không:

PHỒNG MÌNH.

---

13. BIẾT ƠN LÀ MỘT THỨ THUỐC RẤT TỐT CHO KIÊU MẠN

Khi thành công, hãy nhớ:

ai đã dạy? Ai đã mở cửa? Ai đã chịu khó cùng mình? Ai đã góp ý? Ai đã nhường? Ai đã hỗ trợ phía sau? Càng thấy nhiều duyên, càng khó nói:

“MỘT MÌNH TÔI.”

Biết ơn làm thành công:

MỀM.

---

14. NHƯNG CŨNG ĐỪNG GIẢ VỜ PHỦ NHẬN NĂNG LỰC

Có người sợ kiêu nên nói:

“Có gì đâu.”

“May thôi.”

Trong khi họ thật sự:

đã làm rất nhiều. Không cần giả. Khiêm không phải:

CHỐI CÔNG SỨC.

Khiêm là:

THẤY ĐÚNG PHẦN CÔNG SỨC

VÀ ĐÚNG PHẦN NHÂN DUYÊN.

---

15. KHIÊM HẠ KHÁC TỰ HẠ

Tự hạ:

“Tôi chẳng là gì.”

Khiêm:

“Tôi có điều làm được, cũng có điều chưa biết.”

Tự hạ:

“Công tôi không đáng kể.”

Khiêm:

“Có phần của tôi, nhưng không chỉ có tôi.”

Tự hạ thường vẫn còn xoay quanh:

CÁI TÔI.

Khiêm là:

NHÌN SỰ THẬT ĐÚNG TỶ LỆ.

---

16. THÀNH CÔNG LÀM LỘ MỘT CÁI TÔI KHÁC: “TÔI PHẢI ĐƯỢC TÔN TRỌNG”

Trước đây người ta góp ý:

bình thường. Có danh rồi, cùng câu ấy lại thấy:

“Anh nói với tôi vậy sao?”

Đây là dấu hiệu:

VAI TRÒ ĐÃ CHUI VÀO CĂN CƯỚC.

Ta không còn chỉ làm một vai. Ta trở thành:

“NGƯỜI PHẢI ĐƯỢC ĐỐI XỬ THEO VAI ĐÓ.”

---

17. VỊ TRÍ CAO KHÔNG BIẾN MỌI CÁCH ĐỐI XỬ THÀNH ĐÚNG — NHƯNG CŨNG KHÔNG NÊN TẠO QUYỀN ĐÒI ĐƯỢC CUNG KÍNH VÔ HẠN

Có những phép tắc:

cần. Tôn trọng:

cần. Nhưng nếu tâm bắt đầu:

ĐÒI.

“Phải chào tôi.”

“Phải nghe tôi.”

“Phải hỏi tôi.”

thì cần soi:

đó là:

TRÁCH NHIỆM VAI TRÒ

hay

CƠN ĐÓI CỦA CÁI TÔI?

---

18. THÀNH CÔNG DỄ LÀM TA NÓI NHIỀU HƠN NGHE

Vì nghĩ:

mình biết. Nhưng người giỏi thật thường càng hiểu:

THỰC TẾ LỚN HƠN KIẾN THỨC CỦA MÌNH.

Một dấu hiệu đẹp của trưởng thành là:

càng có kinh nghiệm, càng biết hỏi:

“CÒN GÌ TÔI CHƯA THẤY?”

---

19. THÀNH CÔNG CŨNG CÓ THỂ LÀM GIẢM TỪ BI

Khi mình đã vượt qua một chuyện, ta dễ nói với người chưa vượt:

“Có gì khó?”

Nhưng quên:

duyên mỗi người khác. Nội lực khác. Hoàn cảnh khác. Nếu thành công làm mình:

ÍT HIỂU NGƯỜI THẤT BẠI HƠN,

thì thành công ấy đang làm:

TÂM CỨNG.

---

20. NGƯỜI TỪNG KHỔ MÀ SAU NÀY THÀNH CÔNG, ĐỪNG QUÊN CẢM GIÁC LÚC MÌNH CÒN YẾU

Đó là một cách giữ:

BI.

Nhớ ngày chưa biết. Nhớ lần sai. Nhớ lúc cần người giúp. Không để ký ức ấy biến thành:

xấu hổ. Mà thành:

CHẤT LIỆU ĐỂ KHÔNG COI THƯỜNG NGƯỜI ĐANG Ở SAU MÌNH.

---

21. MUDITĀ — HỶ — CŨNG GIÚP GIẢM KIÊU MẠN

Nếu chỉ vui với:

thành công của mình, tâm dễ co lại. Nếu biết vui với:

người khác làm tốt, thì cái tôi bớt:

ĐỘC QUYỀN THÀNH CÔNG.

Có người khác giỏi:

tốt. Có người khác vượt mình:

cũng có thể vui. Đó là:

HỶ ĐANG CẮT MẠN.

22. MỘT PHÉP THỬ RẤT MẠNH: NGƯỜI KHÁC LÀM TỐT HƠN MÌNH, TÂM THẾ NÀO?

Nếu vui thật:

tốt. Nếu hơi khó chịu:

đừng tự trách. Chỉ thấy:

CÁI TÔI ĐANG MẤT VỊ TRÍ "HƠN."

Đây là lúc Chương 27 về:

MUDITĀ

trở thành thực hành sống.

23. THÀNH CÔNG CÓ THỂ LÀM TA NGHIỆN THẮNG

Một lần thắng:

muốn thắng tiếp. Rồi không còn làm vì:

đúng. Mà làm vì:

PHẢI THẮNG.

Từ đó tranh luận:

không tìm sự thật. Chỉ tìm:

NGƯỜI THẮNG.

Đó là nơi trí bắt đầu:

THUA.

24. CÓ LÚC THUA MỘT CUỘC TRANH LUẬN NHƯNG GIỮ ĐƯỢC TÂM LÀ THẮNG LỚN HƠN

Không cần cố thắng:

mọi câu. Nếu thấy mình sai:

nhận. Nếu người kia chỉ muốn đấu:

dừng. Nếu sự thật đã rõ:

không cần thêm. Cái tôi muốn:

“PHẢI CÓ CÂU CUỐI.”

Trí có khi nói:

“ĐỦ RỒI.”

25. THÀNH CÔNG CÓ THỂ LÀM TA SỢ THẤT BẠI HƠN TRƯỚC

Đây là nghịch lý. Khi chưa có danh:

sai cũng đỡ sợ. Khi đã có thành công:

mỗi lỗi thành:

ĐE DỌA HÌNH ẢNH.

Vậy thành công có thể tạo:

ÁP LỰC PHẢI LUÔN THÀNH CÔNG.

Đó là một loại tù mới.

26. NGƯỜI TỰ DO PHẢI CHỊU ĐƯỢC VIỆC: “LẦN NÀY TÔI KHÔNG LÀM TỐT”

Không cần từ đó:

sụp. Cũng không cần:

chối. Chỉ:

“LẦN NÀY CHƯA TỐT.”

Rồi học. Nếu thành công trước đây đã trở thành căn cước, câu này rất khó. Nhưng chính vì khó nên:

ĐÂY LÀ CHỖ TU.

27. THÀNH CÔNG CÀNG LỚN CÀNG CẦN NHỚ VÔ THƯỜNG

Danh:

đổi. Sức:

đổi. Khả năng:

đổi. Thị hiếu:

đổi. Vị trí:

đổi. Cơ hội:

đổi. Không phải để bi quan. Mà để:

KHÔNG DỰNG MỘT CÁI “TÔI VĨNH VIỄN” TRÊN MỘT GIAI ĐOẠN ĐANG THUẬN.

28. MỘT NGÀY NGƯỜI KHÁC KHÔNG CÒN CẦN MÌNH — TÂM CÓ CHỊU ĐƯỢC KHÔNG?

Người dạy giỏi:

học trò rồi sẽ tự đi. Người lãnh đạo tốt:

đội ngũ rồi phải tự vận hành. Cha mẹ nuôi con:

con rồi phải tự lập. Nếu người khác lớn lên mà mình thấy:

"HỌ KHÔNG CẦN TÔI NỮA"

rồi đau vì mất vai trò, thì thành công của họ đã chạm vào:

CĂN CƯỚC CỦA MÌNH.

---

29. THÀNH CÔNG ĐẸP NHẤT LÀ LÀM NGƯỜI KHÁC BỚT LỆ THUỘC VÀO MÌNH

Người thầy tốt:

không cần học trò mãi yếu. Người giúp tốt:

không cần người được giúp mãi phụ thuộc. Người cha mẹ tốt:

không cần con mãi nhỏ. Đây là:

THÀNH CÔNG KHÔNG SỞ HỮU.

Nó liên hệ trực tiếp với Chương 24.

---

30. CÓ DANH CÀNG CẦN GIỮ KHẢ NĂNG NÓI "TÔI KHÔNG BIẾT"

Ba chữ này rất mạnh:

“TÔI KHÔNG BIẾT.”

Người kiêu rất khó nói. Người có trí lại hiểu:

KHÔNG BIẾT MỘT ĐIỀU

KHÔNG LÀM MẤT GIÁ TRỊ MỘT CON NGƯỜI.

Nó chỉ mở:

CỬA HỌC.

---

31. CÀNG ĐƯỢC NGHE NHIỀU, CÀNG PHẢI CẨN THẬN VỚI LỜI MÌNH NÓI

Nếu một người có nhiều ảnh hưởng, một câu sai có thể:

đi xa. Vậy danh không chỉ là:

quyền nói lớn hơn. Mà là:

TRÁCH NHIỆM KIỂM CHỨNG LỚN HƠN.

Đây là cách biến thành công thành:

GIỚI VÀ TRÍ.

---

32. CÀNG CÓ QUYỀN, CÀNG PHẢI TỰ HỎI: “NGƯỜI KHÁC ĐANG ĐỒNG Ý VÌ TÔI ĐÚNG HAY VÌ HỌ SỢ?”

Đây là câu rất khó. Bởi khi có vị trí, người khác có thể:

không nói thật. Nếu chỉ nghe tiếng:

“Dạ.”

“Đúng.”

“Hay.”

ta có thể tưởng:

MÌNH ĐANG LUÔN ĐÚNG.

Trong khi thực ra:

KHÔNG AI DÁM NÓI KHÁC.

Đó là nguy cơ của quyền.

---

33. ĐỪNG NHẦM SỰ PHỤC TÙNG VỚI SỰ TÔN KÍNH

Người ta làm theo vì:

sợ, không giống:

làm theo vì:

tin. Người ta im:

không giống:

đồng ý. Người ta khen:

không chắc:

thật lòng. Vậy càng có vị trí, càng cần:

NHÌN SÂU HƠN PHẢN ỨNG BỀ MẶT.

---

34. MỘT DẤU HIỆU ĐẸP CỦA THÀNH CÔNG CÓ TU: CÔNG NGƯỜI KHÁC ĐƯỢC THẤY

Người kiêu dễ:

gom công. Người trưởng thành biết:

CHIA ÁNH SÁNG.

Ai làm:

ghi nhận. Ai giúp:

cảm ơn. Ai có sáng kiến:

nói đúng. Không cần giữ mình là:

NHÂN VẬT CHÍNH TRONG MỌI CÂU CHUYỆN.

---

35. THÀNH CÔNG CÓ THỂ ĐƯỢC DÙNG NHƯ MỘT PHÁP QUÁN

Khi có một việc thành:

hãy nhìn:

tâm vui thế nào? Có phồng không? Có muốn kể không? Có so không? Có coi thường không? Có sợ mất không? Có muốn thêm không? Chỉ một thành công thôi, có thể cho thấy:

RẤT NHIỀU TÂM.

---

36. MỘT BÀI THỰC HÀNH: "ĐÂY LÀ KẾT QUẢ TỐT — KHÔNG PHẢI GIẤY CHỨNG NHẬN RẰNG TÔI HƠN NGƯỜI"

Khi thành công, nói thầm:

"VIỆC NÀY ĐÃ THÀNH."

Dừng ở đó. Không cần thêm:

"NÊN TÔI HƠN."

Đây là cách giữ:

KẾT QUẢ Ở ĐÚNG PHẠM VI.

37. BÀI THỰC HÀNH: "NHỮNG DUYÊN NÀO ĐÃ LÀM VIỆC NÀY THÀNH?"

Ghi ra:

người, thời gian, kiến thức, sức khỏe, cơ hội, thiết bị, tiền đề, người hỗ trợ. Bài này làm tâm thấy:

MẠNG NHÂN DUYÊN.

Và mạn giảm.

38. BÀI THỰC HÀNH: "THÀNH CÔNG NÀY ĐANG LÀM TÔI DỄ THƯƠNG HƠN HAY KHÓ GẦN HƠN?"

Câu rất thật. Sau khi giỏi hơn:

có kiên nhẫn hơn? Hay:

khó chịu với người chậm? Sau khi có danh:

có lắng nghe hơn? Hay:

khó góp ý? Sau khi có quyền:

có công bằng hơn? Hay:

muốn người khác phục tùng?

KẾT QUẢ NGOÀI ĐỜI

PHẢI ĐƯỢC SOI BẰNG KẾT QUẢ TRONG TÂM.

39. BÀI THỰC HÀNH: "NẾU NGÀY MAI KHÔNG CÒN THÀNH CÔNG NÀY, TÔI CÒN GIỮ ĐƯỢC GÌ?"

Giới? Trí? Lòng tốt? Khả năng học? Từ? Bi? Kỷ luật? Nếu những thứ ấy còn, thì mình có:

NỀN.

Nếu mất thành công mà mất luôn:

CÁI TÔI,

thì đã bám quá sâu.

40. BÀI THỰC HÀNH: "AI CÓ THỂ NÓI THẬT VỚI TÔI?"

Nếu câu trả lời:

"KHÔNG AI,"

hãy cẩn thận. Một đời toàn lời khen rất nguy hiểm. Cần người:

thành thật, có thiện ý, có trí, không chỉ biết làm vui lòng. Thiện hữu không phải người:

KHEN TA NHIỀU NHẤT.

Mà có khi là người:

GIÚP TA THẤY THỨ TA KHÔNG MUỐN THẤY.

41. BỐN CÔNG THỨC KHI THÀNH CÔNG

BẤT THIỆN CHƯA SINH

Đề phòng:

mạn, coi thường, ham quyền, nghiện khen, sợ mất vị trí, khó nhận sai. Ngay khi thành công:

nhớ nhân duyên.

BẤT THIỆN ĐÃ SINH

Nếu đã phồng:

nhận. Nếu đã so:

nhận. Nếu đã khó nghe:

dừng. Không cần tự hạ để sửa kiêu. Chỉ cần:

TRỞ VỀ SỰ THẬT.

THIỆN CHƯA SINH

Khởi:

biết ơn, khiêm, hỷ với thành công người khác, từ với người đang yếu, trách nhiệm đối với ảnh hưởng mình đang có.

THIỆN ĐÃ SINH

Nếu thành công mà vẫn:

dễ học, biết cảm ơn, nhận lỗi được, chia công được, vui khi người khác giỏi, hãy giữ. Đó là:

THÀNH CÔNG BÊN NGOÀI

MÀ THIỆN BÊN TRONG CŨNG ĐANG TĂNG.

42. THÀNH CÔNG CÓ THỂ TRỞ THÀNH ĐẠO CỤ

Nếu thành công làm mình:

rộng lượng hơn, có điều kiện giúp hơn, nói điều có ích được xa hơn, tạo cơ hội cho người khác, học sâu hơn, thì rất tốt. Không cần sợ:

THUẬN DUYÊN.

Chỉ cần dùng nó:

ĐÚNG.

43. THÀNH CÔNG CŨNG CÓ THỂ TRỞ THÀNH THUỐC ĐỘC

Nếu nó làm:

mạn tăng, tham tăng, quyền lực tăng nhưng trí giảm, người quanh mình sợ hơn, mình khó nhận lỗi hơn, thì phải nhìn lại. Cái độc không nằm ở:

THÀNH CÔNG.

Mà ở:

CÁCH TÂM TIÊU HÓA THÀNH CÔNG.

44. MỘT CÂU RẤT ĐÁNG GIỮ

ĐỪNG HỎI CHỈ:

“TÔI ĐÃ THÀNH CÔNG ĐẾN ĐÂU?”

HÃY HỎI THÊM:

“THÀNH CÔNG NÀY ĐÃ LÀM TÂM TÔI THÀNH NGƯỜI NHƯ THẾ NÀO?”

Nếu giỏi hơn mà:

kiêu hơn, thì còn việc phải tu. Nếu có nhiều hơn mà:

sợ mất hơn, thì còn việc phải tu. Nếu nổi tiếng hơn mà:

khó nghe hơn, thì còn việc phải tu. Nếu thành công mà:

khiêm hơn, biết ơn hơn, rộng hơn, thì thành công ấy đã:

ĐI VÀO PHÁP.

Hãy nhớ:

THÀNH CÔNG KHÔNG PHẢI KẺ THÙ.

KIÊU MẠN MỚI LÀ ĐIỀU CẦN SOI.

Có năng lực:

dùng. Có danh:

dùng. Có cơ hội:

dùng. Có ảnh hưởng:

dùng. Nhưng đừng từ:

“TÔI CÓ KHẢ NĂNG”

đi thành:

“TÔI HƠN.”

Đừng từ:

“MỌI NGƯỜI TIN”

đi thành:

“TÔI KHÔNG THỂ SAI.”

Đừng từ:

“VIỆC NÀY THÀNH”

đi thành:

“MỌI VIỆC SAU ĐỀU SẼ THÀNH.”

Đừng từ:

“TÔI ĐANG Ở TRÊN”

đi thành:

“TÔI PHẢI Ở TRÊN MÃI.”

Một người thật sự vững không cần:

THU NHỎ NGƯỜI KHÁC

ĐỂ MÌNH THẤY LỚN.

Một người thật sự giỏi không cần:

CHỨNG MINH MÌNH GIỎI TRONG MỌI CUỘC NÓI CHUYỆN.

Một người thật sự có trí vẫn còn đủ chỗ để nói:

“TÔI CÓ THỂ SAI.”

Đó là:

THÀNH CÔNG MÀ KHÔNG BỊ THÀNH CÔNG SỞ HỮU.

46. NHƯNG CUỘC ĐỜI KHÔNG PHẢI LÚC NÀO CŨNG THUẬN

Nếu thành công thử:

MẠN,

thì thất bại thử:

CĂN CƯỚC.

Một việc không thành. Một kế hoạch đổ. Một lần bị từ chối. Một giai đoạn làm mãi không được. Rồi tâm có thể từ:

“VIỆC NÀY THẤT BẠI”

đi rất nhanh thành:

“TÔI LÀ NGƯỜI THẤT BẠI.”

Đó là một lỗi rất lớn. Bởi thất bại là:

MỘT KẾT QUẢ.

Không nhất thiết là:

DANH TÍNH.

Và đó là chương kế tiếp:

CHƯƠNG 34

THẤT BẠI MÀ KHÔNG BIẾN MÌNH THÀNH NGƯỜI THẤT BẠI

Có một việc không thành. Đó là:

MỘT KẾT QUẢ.

Nhưng tâm rất nhanh biến nó thành:

MỘT BẢN ÁN.

“Tôi thất bại.”

Rồi:

“Tôi là người thất bại.”

Rồi:

“Đời tôi lúc nào cũng vậy.”

Rồi:

“Chắc chẳng làm gì nên.”

Chỉ vài bước thôi, một chuyện cụ thể đã biến thành:

TOÀN BỘ CON NGƯỜI.

Đây chính là nơi phải tu. Không phải phủ nhận:

việc đã thất bại. Mà là không thêm:

“VÌ VIỆC NÀY THẤT BẠI

NÊN TÔI LÀ MỘT CON NGƯỜI THẤT BẠI.”

Hai câu ấy:

KHÔNG GIỐNG NHAU.

---

1. THẤT BẠI KHÔNG PHẢI MỘT THUẬT NGỮ PHẬT HỌC KỸ THUẬT

Đây là ngôn ngữ đời thường. Ta dùng để chỉ:

một mục tiêu không đạt, một kế hoạch không thành, một công việc không ra kết quả mong muốn, một lựa chọn tạo hậu quả xấu. Trong Phật pháp, điều cần soi sâu hơn là:

NHÂN.

DUYÊN.

TÁC Ý.

HÀNH ĐỘNG.

KẾT QUẢ.

VÀ TÂM PHẢN ỨNG SAU KẾT QUẢ.

Bởi một kết quả không tốt có thể đến từ:

nhiều duyên. Không phải lúc nào cũng chỉ vì:

“TÔI DỞ.”

---

2. LỜI KINH NỀN — CÁI GÌ DO DUYÊN SINH THÌ PHẢI NHÌN BẰNG DUYÊN

Một tinh thần xuyên suốt giáo pháp duyên khởi là:

CÁI NÀY CÓ, CÁI KIA CÓ.

CÁI NÀY SINH, CÁI KIA SINH.

Một kết quả xuất hiện bởi:

NHỮNG ĐIỀU KIỆN.

Điều này không xóa:

trách nhiệm cá nhân. Nhưng nó giúp ta thoát khỏi lối nghĩ rất thô:

“KẾT QUẢ XẤU = CON NGƯỜI XẤU.”

Không. Có thể:

phương pháp sai. Thời điểm sai. Thiếu kỹ năng. Thiếu dữ liệu. Duyên không đủ. Hoặc:

mình thật sự đã làm sai một phần. Cần phân tích. Không cần:

TỰ ĐÓNG ĐINH.

3. THẤT BẠI VÀ LỖI KHÔNG HOÀN TOÀN GIỐNG NHAU

Có khi thất bại vì:

MÌNH LÀM SAI.

Nhưng có khi:

mình làm đúng mà điều kiện không đủ. Ví dụ:

chuẩn bị tốt, nhưng bệnh. Làm kỹ, nhưng thị trường đổi. Giữ thiện ý, nhưng người kia không hợp tác. Cho nên khi việc không thành, đừng vội hỏi:

“TÔI DỞ Ở ĐÂU?”

Hỏi đúng hơn:

“NHỮNG DUYÊN NÀO ĐÃ DẪN ĐẾN KẾT QUẢ NÀY?”

4. NHƯ LÝ TÁC Ý KHI THẤT BẠI

Như lý tác ý không hỏi:

“TẠI SAO ĐỜI LUÔN CHỐNG TÔI?”

Mà hỏi:

“Điều gì đã xảy ra?”

“Tôi kiểm soát được phần nào?”

“Tôi đã bỏ sót gì?”

“Điều gì thuộc phần người khác?”

“Điều gì thuộc hoàn cảnh?”

“Lần sau thay đổi được gì?”

Và quan trọng:

“TÔI ĐANG HỌC

HAY ĐANG HÀNH HẠ MÌNH?”

---

5. TỰ TRÁCH KHÔNG PHẢI LÚC NÀO CŨNG LÀ TRÁCH NHIỆM

Có người nghĩ:

“Càng tự mắng mình càng chứng tỏ mình biết lỗi.”

Không. Biết lỗi là:

THẤY ĐÚNG.

NHẬN PHẦN MÌNH.

SỬA.

Tự hành hạ là:

“Đồ ngu.”

“Lúc nào cũng hỏng.”

“Không đáng gì.”

Những câu đó không cung cấp:

MỘT THÔNG TIN HỮU ÍCH NÀO.

Chúng chỉ làm:

tâm yếu hơn.

---

6. HỐI HẬN CÓ HAI HƯỚNG

Một loại hối hận nói:

“VIỆC NÀY KHÔNG ĐÚNG.

TÔI SẼ SỬA.”

Đây có thể dẫn tới:

thiện. Một loại khác nói:

“TÔI TỆ.

TÔI TỆ.

TÔI TỆ.”

Lặp mãi. Không sửa. Đó là:

TỰ QUAY DAO VÀO MÌNH.

Phật pháp cần:

TRÁCH NHIỆM.

Không cần:

TỰ HỦY.

---

7. THẤT BẠI ĐAU NHẤT KHI NÓ CHẠM VÀO HÌNH ẢNH “TÔI PHẢI LÀ NGƯỜI THÀNH CÔNG”

Chương trước đã nói:

thành công có thể thành căn cước. Khi đã xây:

“TÔI LÀ NGƯỜI GIỎI,”

thì một thất bại trở thành:

MỐI ĐE DỌA RẤT LỚN.

Không chỉ:

một việc hỏng. Mà là:

“TÔI KHÔNG CÒN LÀ TÔI.”

Vì vậy, càng bám vào thành công, càng khó chịu thất bại.

---

8. “VIỆC NÀY KHÔNG THÀNH” KHÁC “TÔI KHÔNG LÀM ĐƯỢC GÌ”

Đây là một trong những phân biệt quan trọng nhất. Một dự án thất bại:

MỘT DỰ ÁN.

Một mối quan hệ đổ:

MỘT MỐI QUAN HỆ.

Một kỳ thi trượt:

MỘT KỲ THI.

Một lần quyết định sai:

MỘT QUYẾT ĐỊNH.

Đừng lấy:

MỘT ĐIỂM DỮ LIỆU

ĐỂ VIẾT THÀNH TOÀN BỘ BẢN ĐỒ.

---

9. TÂM KHỔ RẤT THÍCH DÙNG CHỮ “LUÔN”

“Tôi luôn thất bại.”

Thật không?

“Lúc nào cũng sai.”

Thật không?

“Chẳng việc gì thành.”

Thật không? Hãy đưa tâm về:

DỮ KIỆN CỤ THỂ.

Cụ thể làm tâm:

bớt phóng đại.

---

10. CÓ NHỮNG THẤT BẠI LÀ DO MỤC TIÊU KHÔNG PHÙ HỢP

Không phải mục tiêu nào không đạt cũng có nghĩa:

phải cố thêm. Có khi:

mục tiêu sai. Phương pháp sai. Giá phải trả quá lớn. Điều kiện đã đổi. Lúc đó:

BỎ MỘT MỤC TIÊU

CÓ THỂ LÀ TRÍ.

Không nhất thiết là:

BỎ CUỘC.

---

11. KIÊN TRÌ VÀ CỐ CHẤP KHÔNG GIỐNG NHAU

Kiên trì:

thấy mục tiêu có giá trị, điều chỉnh cách làm, học từ dữ kiện. Cố chấp:

chỉ vì đã đầu tư nhiều nên:

KHÔNG DÁM DỪNG.

Kiên trì có:

TRÍ.

Cố chấp có thể chỉ có:

SỢ MẤT CÔNG CŨ.

---

12. CÓ LÚC THẤT BẠI CHỈ LÀ TÍN HIỆU: CẦN ĐỔI CÁCH

Không phải:

ĐỔI MÌNH THÀNH "KẺ THẤT BẠI."

Ví dụ:

học không nhớ. Có thể:

cách học không hợp. Làm nội dung không đạt. Có thể:

cách truyền đạt chưa đúng đối tượng. Công việc không tiến. Có thể:

quy trình sai. Trước khi kết án mình, hãy kiểm:

PHƯƠNG PHÁP.

13. CÓ LÚC CẦN THỪA NHẬN: “TÔI CHƯA ĐỦ NĂNG LỰC”

Câu này không xấu. Nó khác:

“TÔI VÔ DỤNG.”

“Chưa đủ năng lực” nghĩa là:

còn khoảng cần học. Có thể:

rèn. Học. Nhờ người giỏi hơn. Tập thêm. Một câu mở:

CỬA.

Câu “tôi vô dụng” đóng:

HẾT CỬA.

14. CHỮ “CHƯA” RẤT QUAN TRỌNG

“Tôi chưa làm được.”

Khác:

“Tôi không làm được.”

“Tôi chưa hiểu.”

Khác:

“Tôi ngu.”

“Tôi chưa vượt qua.”

Khác:

“Tôi không bao giờ vượt qua.”

Chữ:

“CHƯA”

không bảo đảm:

sẽ thành. Nhưng nó giữ:

SỰ THẬT RẰNG QUÁ TRÌNH CÒN MỞ.

---

15. KHÔNG PHẢI MỌI THỨ ĐỀU CÓ THỂ THÀNH CHỈ CẦN “CỐ”

Phải tránh một cực khác. Không thể nói:

“Cứ cố là được.”

Không. Có:

giới hạn thân thể. Thời gian. Hoàn cảnh. Năng lực. Duyên. Trách nhiệm khác.
Tuệ không hứa:

MỌI MỤC TIÊU ĐỀU THÀNH.

Tuệ giúp:

BIẾT MỤC TIÊU NÀO NÊN TIẾP,

MỤC TIÊU NÀO NÊN ĐỔI,

VÀ CÁI GÌ CẦN BUÔNG.

---

16. KHÔNG ĐỒNG HÓA THẤT BẠI KHÔNG CÓ NGHĨA NÓI "KHÔNG SAO"

Có khi:

rất sao. Mất nhiều. Hậu quả lớn. Có người bị ảnh hưởng. Phải chịu trách nhiệm. Không được dùng:

"tôi không phải người thất bại"

để né:

HẬU QUẢ.

Tự do khỏi căn cước không phải:

TỰ MIỄN TRÁCH NHIỆM.

---

17. NẾU MÌNH LÀM HẠI — PHẢI NHÌN THẲNG

Có thể cần:

xin lỗi. Bồi hoàn. Sửa. Dừng hành vi. Chấp nhận hậu quả. Tâm trưởng thành nói:

"TÔI ĐÃ LÀM SAI."

Không cần thêm:

"NÊN TÔI LÀ NGƯỜI KHÔNG THỂ CỨU."

Đây là khác biệt rất lớn.

---

18. MỘT HÀNH VI XẤU KHÔNG NÊN ĐƯỢC BIẾN THÀNH GIẤY PHÉP ĐỂ LÀM XẤU TIẾP

Tâm có thể nghĩ:

“Đằng nào mình cũng tệ.”

Rồi:

làm tiếp. Đó là cái bẫy. Thực ra nếu một việc bất thiện đã xảy ra, Bốn Công Thức nói rất rõ:

BẤT THIỆN ĐÃ SINH — ĐỪNG TIẾP TỤC NUÔI.

Không cần:

TẠO THÊM ĐỂ CHỨNG MINH MỘT CĂN CƯỚC XẤU.

---

19. THẤT BẠI CÓ THỂ LÀM LỘ RA MỘT ĐIỀU THÀNH CÔNG CHE GIẤU

Khi thuận, ta tưởng:

mình kiên nhẫn. Thất bại:

sân nổi. Ta tưởng:

mình khiêm. Bị từ chối:

tự ái. Ta tưởng:

mình buông. Kế hoạch đổ:

không chịu nổi. Vậy thất bại đôi khi giống:

MỘT TẤM GƯƠNG.

Không phải để nhục. Mà để:

THẤY CHỖ CẦN TU.

---

20. CÓ NHỮNG BÀI HỌC CHỈ HIỆN RA KHI MỘT VIỆC KHÔNG THÀNH

Sai cách:

mới thấy lỗ hổng. Bị từ chối:

mới thấy mình phụ thuộc công nhận. Mất:

mới thấy mức chấp. Bị chặn:

mới thấy mình nóng. Không phải vì thế phải:

ĐI TÌM THẤT BẠI.

Nhưng nếu nó đã đến, đừng để nó:

ĐI QUA VÔ ÍCH.

---

21. ĐỪNG LÃNG MẠN HÓA THẤT BẠI

Không phải thất bại nào cũng:

“quà tặng.”

Có cái chỉ là:

đau. Có cái do:

sai. Có cái cần:

khắc phục. Phật pháp không cần biến mọi mất mát thành:

CÂU CHUYỆN TRUYỀN CẢM HỨNG.

Chỉ cần:

THẤY ĐÚNG

VÀ KHÔNG TẠO THÊM KHỔ VÔ ÍCH.

22. THẤT BẠI CÓ THỂ TẠO XẤU HỔ

Xấu hổ kiểu:

“Việc tôi làm không đúng”

có thể thúc đẩy:

sửa. Nhưng xấu hổ kiểu:

“TÔI KHÔNG XỨNG ĐÁNG TỒN TẠI”

là quá xa. Cần đưa nó về:

HÀNH VI.

SỰ KIỆN.

PHẦN CẦN CHỊU TRÁCH NHIỆM.

Không cho nó:

NUỐT CON NGƯỜI.

23. NẾU SỢ THẤT BẠI QUÁ, TA SẼ KHÔNG DÁM HỌC

Người mới phải:

sai. Học kỹ năng mới:

vấp. Làm điều chưa từng làm:

không chắc. Nếu sai một lần là:

“TÔI DỞ,”

thì rất khó:

BẮT ĐẦU.

Vậy sức chịu đựng thất bại là một phần của:

KHẢ NĂNG HỌC.

---

24. NGƯỜI KHÔNG CHỊU ĐƯỢC THẤT BẠI RẤT DỄ CHỌN VIỆC CHẮC THẮNG

Rồi đời thu hẹp. Không dám:

thử. Không dám:

học. Không dám:

sáng tạo. Không dám:

thay đổi. Không phải vì:

không có khả năng. Mà vì:

CÁI TÔI KHÔNG CHỊU NỔI VIỆC "TRÔNG KHÔNG GIỎI."

Đó cũng là một dạng:

MẠN.

---

25. CÓ MỘT LOẠI KIÊU MẠN ẨN TRONG SỢ THẤT BẠI

"Tôi không được phép sai."

Tại sao?

"Vì tôi phải làm tốt."

Tại sao?

“Vì người ta nghĩ tôi giỏi.”

Đây là Chương 33 quay lại. Sợ thất bại nhiều khi chính là:

MẶT SAU CỦA CĂN CƯỚC THÀNH CÔNG.

---

26. NGƯỜI TRƯỞNG THÀNH CÓ THỂ NÓI: “TÔI ĐÃ LÀM KHÔNG TỐT”

Mà không cần:

giải thích dài. Không cần:

đổ. Không cần:

tự đánh. Một câu đơn giản:

“LẦN NÀY TÔI LÀM CHƯA TỐT. TÔI SỬA.”

Rất mạnh. Bởi cái tôi thường thích hai cực:

CHỐI

hoặc

TỰ HỦY.

Trí đứng giữa.

---

27. CÓ KHI CẦN NGHỈ SAU THẤT BẠI

Không phải:

bỏ. Tâm mệt. Thân mệt. Cần:

ngủ. Ăn. Đi bộ. Lắng. Rồi mới:

phân tích. Đừng bắt một bộ não đang kiệt sức:

VIẾT BẢN ÁN VỀ CUỘC ĐỜI.

28. ĐỪNG RA QUYẾT ĐỊNH LỚN NGAY TRONG ĐỈNH THẤT VỌNG

“Bỏ hết.”

“Không làm nữa.”

“Cắt hết.”

“Thôi luôn.”

Có thể sau này vẫn chọn dừng. Nhưng nếu không khẩn cấp, hãy để:

CẢM THỌ LẮNG.

Rồi quyết bằng:

TRÍ.

Không phải bằng:

CÚ SỤP.

29. SAU THẤT BẠI, TÂM RẤT DỄ TÌM NGƯỜI ĐỂ ĐỔ

Đổ người khác:

đỡ đau cái tôi. Đổ mình hết:

cũng là một cực. Trí hỏi:

“PHẦN AI, ĐÚNG BAO NHIÊU?”

Không nhận:

phần người khác. Không ném:

phần mình. Đây là:

CÔNG BẰNG.

---

30. MỘT KẾT QUẢ CÓ THỂ XẤU NHƯNG Ý ĐỊNH KHÔNG NHẤT THIẾT XẤU

Và ngược lại. Có người:

ý tốt nhưng làm sai vì thiếu trí. Có người:

kết quả tạm tốt nhưng động cơ không lành. Phật pháp nhìn:

CETANĀ — TƯ TÁC Ý

rất quan trọng. Nhưng ý tốt không xóa:

HẬU QUẢ.

Vậy phải giữ cả hai:

ĐỘNG CƠ

VÀ

NĂNG LỰC.

---

31. “TÔI CÓ Ý TỐT” KHÔNG ĐỦ

Nếu ý tốt mà:

làm người khác hại, phải học. Nếu cứ lặp:

“Ý tôi tốt”

để khỏi sửa, thì ý tốt trở thành:

LÁ CHẮN.

Tâm thiện cần thêm:

TRÍ.

---

32. “KẾT QUẢ XẤU” CŨNG KHÔNG ĐỦ ĐỂ KẾT LUẬN TÂM XẤU

Đây là chiều ngược. Có thể:

mình đã nỗ lực chân thành. Duyên không đủ. Vậy đừng dùng kết quả:

LÀM THƯỚC ĐO DUY NHẤT CỦA GIÁ TRỊ ĐẠO ĐỨC.

Đạo đức phải nhìn:

ý, cách làm, tác động, trách nhiệm sau đó.

---

33. BÀI THỰC HÀNH: TÁCH 5 DÒNG

Khi một việc thất bại, viết:

1. Chuyện gì đã xảy ra?

Chỉ dữ kiện.

2. Tôi đã làm gì?

Không phán xét.

3. Phần nào thuộc tôi?

Nhận.

4. Phần nào ngoài khả năng kiểm soát?

Buông.

5. Lần sau thay đổi gì?

Học. Đây là cách biến:

THẤT BẠI THÀNH DỮ LIỆU.

---

34. BÀI THỰC HÀNH: CẤM TẠM BA CỤM

Sau thất bại, thử không dùng:

“TÔI LUÔN…”

“TÔI KHÔNG BAO GIỜ…”

“TÔI LÀ…”

Chỉ trong một lúc. Thay bằng:

“LẦN NÀY…”

“VIỆC NÀY…”

“ĐANG CÓ…”

Tâm sẽ bớt:

ĐÓNG ĐINH.

---

35. BÀI THỰC HÀNH: “TÔI ĐANG CẦN HỌC HAY CẦN AN ỦI?”

Có lúc:

cần học. Có lúc vừa mới đau:

cần ổn trước. Đừng ép người đang:

CHẢY MÁU

ngồi phân tích cả chiến lược. Nhưng cũng đừng an ủi mãi đến mức:

KHÔNG HỌC.

Bi và trí phải:

ĐÚNG LÚC.

---

36. BÀI THỰC HÀNH: “NẾU NGƯỜI TÔI THƯƠNG GẶP CÙNG THẤT BẠI, TÔI SẼ NÓI GÌ?”

Ta thường nói với người khác:

“Không sao, xem lại.”

“Lần này chưa được.”

“Học tiếp.”

Nhưng nói với mình:

“Đồ vô dụng.”

Hãy hỏi:

TẠI SAO TIÊU CHUẨN TỪ BI VỚI MÌNH LẠI THẤP HƠN?

Không phải nuông chiều. Mà là:

CÔNG BẰNG.

---

37. BÀI THỰC HÀNH: “THẤT BẠI NÀY ĐÃ CƯỚP ĐI CÁI GÌ — VÀ CHƯA CƯỚP ĐƯỢC CÁI GÌ?”

Có thể mất:

cơ hội. Nhưng còn:

kinh nghiệm. Mất:

vật chất. Nhưng còn:

khả năng làm lại. Mất:

uy tín một phần. Nhưng còn:

khả năng nhận lỗi. Mất:

một kế hoạch. Nhưng còn:

TÂM BIẾT HỌC.

Đừng để mất một thứ:

KÉO HẾT MỌI THỨ THEO.

---

38. BỐN CÔNG THỨC SAU THẤT BẠI

BẤT THIỆN CHƯA SINH

Đề phòng:

tự hủy, đổ lỗi, ghen với người thành công, bỏ cuộc bốc đồng, nói ác với mình.

BẤT THIỆN ĐÃ SINH

Nếu sân đã có:

biết. Nếu xấu hổ đã có:

đưa về hành vi. Nếu phóng đại đã có:

trở về dữ kiện. Nếu tự kết án đã có:

đối:

“TÔI LÀ”

thành:

“LẦN NÀY ĐÃ…”

THIỆN CHƯA SINH

Khởi:

nhẫn, trung thực, khiêm, tinh tấn đúng hướng, khả năng xin giúp, trí phân tích nhân duyên.

THIỆN ĐÃ SINH

Nếu đã nhận lỗi được:

giữ. Nếu đã sửa được một phần:

giữ. Nếu đã đứng dậy mà không nuôi sân:

giữ. Nếu đã biết dừng một mục tiêu không còn phù hợp:

ĐỪNG GỌI ĐÓ LÀ HÈN.

Có thể đó là:

TRÍ.

39. THẤT BẠI CÓ THỂ LÀ NƠI MẠN BẮT ĐẦU NHỎ LẠI

Khi mọi thứ thuận, ta dễ tưởng:

mình kiểm soát nhiều hơn thực tế. Một lần không thành nhắc:

DUYÊN LỚN HƠN CÁI TÔI.

Nếu học được như vậy, thất bại có thể sinh:

KHIÊM.

Không phải tự ti.

---

40. THẤT BẠI CÓ THỂ SINH BI

Sau khi mình từng:

sai, trượt, bị từ chối, mất phương hướng, ta dễ hiểu người khác hơn. Nếu trải qua thất bại mà trở thành:

ÍT PHÁN XÉT HƠN,

thì đã có:

MỘT THỨ ĐƯỢC SINH RA TỪ CÁI KHÔNG THÀNH.

---

41. THẤT BẠI CÓ THỂ SINH TRÍ

Nếu hỏi đúng:

“Nguyên nhân là gì?”

“Phần nào lặp?”

“Dấu hiệu nào tôi bỏ qua?”

“Cái gì cần thay?”

thì một lần không thành có thể làm:

LẦN SAU SÁNG HƠN.

Nhưng chỉ khi:

DÁM NHÌN.

42. ĐỪNG ĐỂ THẤT BẠI BIẾN THÀNH LÝ DO ĐỂ MẤT GIỚI

Thua:

đừng gian. Mất:

đừng trộm. Bị chê:

đừng nói ác. Bị từ chối:

đừng trả đũa. Nếu vì một kết quả xấu mà làm:

TÂM XẤU THÊM,

thì thất bại bên ngoài đã kéo thêm:

THẤT BẠI BÊN TRONG.

43. CÓ MỘT THỨ CÒN QUAN TRỌNG HƠN “THÀNH HAY BẠI”

Đó là:

SAU KHI THÀNH, TÂM THẾ NÀO?

SAU KHI BẠI, TÂM THẾ NÀO?

Thành mà:

mạn lớn, chưa chắc tốt. Bại mà:

trí lớn, chưa chắc hoàn toàn mất. Đây không phải đổi trắng thành đen. Mà là:

NHÌN THÊM MỘT TẦNG.

---

44. MỘT CÂU RẤT ĐÁNG NHỚ

“TÔI CÓ THỂ THẤT BẠI TRONG MỘT VIỆC

MÀ KHÔNG CẦN THẤT BẠI TRONG CÁCH TÔI ĐỐI DIỆN VỚI NÓ.”

Một việc đổ. Nhưng:

không nói dối. Không đổ oan. Không tự hủy. Học. Sửa. Đứng dậy. Vậy trong cái không thành, vẫn có thể có:

PHÁP ĐANG THÀNH.

Hãy giữ thật rõ:

THẤT BẠI LÀ MỘT KẾT QUẢ.

KHÔNG PHẢI MỘT CĂN CƯỚC.

Nếu sai:

NHẬN.

Nếu sửa được:

SỬA.

Nếu phải làm lại:

LÀM LẠI.

Nếu phải dừng:

DỪNG CÓ TRÍ.

Nếu phải chịu hậu quả:

CHỊU.

Nhưng đừng thêm:

“TÔI LÀ MỘT CON NGƯỜI HẾT GIÁ TRỊ.”

Một người có thể:

làm sai mà sửa. Đi lạc mà quay lại. Thua mà học. Mất mà không hận. Ngã mà đứng. Đó không phải câu chuyện:

“THẤT BẠI LÀ THÀNH CÔNG.”

Không cần nói vậy. Chỉ cần nói đúng:

“MỘT THẤT BẠI KHÔNG CÓ QUYỀN ĐỊNH NGHĨA TOÀN BỘ MỘT CON NGƯỜI.”

---

46. VÀ RỒI CÓ NHỮNG BIẾN CỐ KHÔNG CÒN LÀ CHUYỆN THÀNH — BẠI

Có những chuyện:

không thể sửa bằng kỹ năng. Không thể giải quyết bằng:

“lần sau làm tốt hơn.”

Đó là:

GIÀ.

BỆNH.

CHIA LÌA.

Có lúc một người làm:

mọi điều rất đúng mà thân vẫn già. Chăm sóc rất kỹ mà bệnh vẫn đến. Thương rất chân thành mà vẫn phải chia xa. Ở đây câu hỏi:

“TÔI ĐÃ SAI Ở ĐÂU?”

không còn là câu hỏi đúng nhất. Bởi có những sự thật của đời sống:

KHÔNG THƯƠNG LƯỢNG.

Và đó là chương kế tiếp:

CHƯƠNG 35

GIÀ, BỆNH, CHIA LÌA — GIỮ TÂM TRƯỚC NHỮNG ĐIỀU KHÔNG THỂ THƯƠNG LƯỢNG

Có những chuyện trong đời ta có thể:

sửa. Đổi. Học lại. Làm lại. Có những chuyện chỉ cần:

thêm kỹ năng, thêm thời gian, thêm kiên trì. Nhưng cũng có những sự thật không đứng trước mặt ta để:

THƯƠNG LƯỢNG.

Ta có thể ăn uống cẩn thận, tập luyện, chăm sóc thân. Nhưng không thể ký với thân một hợp đồng:

“ĐỪNG GIÀ.”

Ta có thể chữa bệnh, phòng bệnh, sống lành mạnh. Nhưng không thể yêu cầu đời:

“TÔI TU TỐT RỒI, XIN ĐỪNG BỆNH.”

Ta có thể thương một người bằng cả trái tim. Nhưng không thể bắt:

“ANH PHẢI Ở LẠI VỚI TÔI MÃI.”

Có những lúc người tu phải đứng trước một câu rất khó:

NẾU CÁI MÌNH KHÔNG MUỐN VẪN XẢY RA,

PHÁP Ở ĐÂU?

Pháp ở ngay:

CÁCH TÂM ĐỨNG TRƯỚC ĐIỀU KHÔNG THỂ MẶC CẢ.

---

1. LỜI KINH NỀN — NĂM ĐIỀU CẦN THƯỜNG QUÁN

Trong **Tăng Chi Bộ Kinh — AN 5.57, Upajjhaṭṭhana Sutta**, thuộc **Nguồn Kinh Nguyên thủy**, Đức Phật dạy năm điều người nam, người nữ, người tại gia hay xuất gia đều nên thường xuyên quán xét. Ý nghĩa cốt lõi:

“TÔI CÓ TÍNH CHẤT GIÀ,

KHÔNG THOÁT KHỎI GIÀ.”

“TÔI CÓ TÍNH CHẤT BỆNH,

KHÔNG THOÁT KHỎI BỆNH.”

“TÔI CÓ TÍNH CHẤT CHẾT,

KHÔNG THOÁT KHỎI CHẾT.”

“TÔI SẼ PHẢI XA LÌA,

PHÂN LY KHỎI TẤT CẢ NHỮNG GÌ THÂN YÊU, VỪA Ý.”

Và:

“TÔI LÀ CHỦ NHÂN CỦA NGHIỆP,

LÀ NGƯỜI THỪA TỰ NGHIỆP…”

Đây không phải năm câu để:

LÀM CON NGƯỜI BI QUAN.

Mà là năm câu để:

ĐỪNG SỐNG NHƯ THỂ ĐIỀU KHÔNG TRÁNH ĐƯỢC SẼ KHÔNG BAO GIỜ ĐẾN.

---

2. QUÁN GIÀ KHÔNG PHẢI GHÉT TUỔI GIÀ

Đức Phật không dạy:

“Già là xấu.”

Mà dạy:

ĐỪNG SAY TRẺ.

Khi còn khỏe, ta rất dễ sống như:

thân này chắc còn lâu. Mai làm. Mai tu. Mai xin lỗi. Mai nói lời thương. Mai chăm sức khỏe. Nhưng già nhắc:

THỜI GIAN KHÔNG ĐỢI TÂM MÌNH SẴN SÀNG.

---

3. “TÔI CÓ TÍNH CHẤT GIÀ” NGHĨA LÀ GÌ?

Không phải:

“Ngày mai tôi phải suy sụp.”

Mà là:

THÂN NÀY THUỘC LOẠI CÓ THỂ GIÀ.

Đó là bản chất của thân hữu vi. Tóc đổi. Da đổi. Mắt đổi. Tai đổi. Sức đổi. Tốc độ đổi. Khả năng hồi phục đổi. Không phải:

THÂN PHẢN BỘI TA.

Thân đang:

LÀM ĐÚNG ĐẶC TÍNH CỦA MỘT THÂN HỮU VI.

---

4. KHỔ VÌ GIÀ CÓ HAI PHẦN

Một phần:

thân thay đổi. Một phần:

TÂM KHÔNG CHỊU CHẤP NHẬN THÂN ĐÃ THAY ĐỔI.

Ta nhìn hình cũ. So với hôm nay. Rồi đau. Không chỉ vì:

mắt yếu hơn. Mà vì:

"TÔI KHÔNG CÒN LÀ NGƯỜI CŨ."

Ở đây lại xuất hiện:

CĂN CƯỚC.

---

5. TU TRƯỚC TUỔI GIÀ KHÔNG PHẢI ĐỢI GIÀ MỚI QUÁN

Khi còn khỏe:

hãy học không đồng hóa toàn bộ mình với:

sức khỏe. Nhan sắc. Sức lực. Vai trò. Bởi nếu đời sống chỉ đứng trên:

CÁI THÂN CÒN KHỎE,

khi thân đổi, tâm sẽ tưởng:

“TẤT CẢ ĐÃ MẤT.”

---

6. CHẤP NHẬN GIÀ KHÔNG CÓ NGHĨA BỎ CHĂM THÂN

Đây là chỗ phải phân biệt. Biết thân vô thường:

vẫn khám. Vẫn tập. Vẫn ăn phù hợp. Vẫn điều trị. Vẫn giữ thân sạch sẽ. Vẫn nghỉ. Không có chuyện:

“Đằng nào cũng già nên mặc kệ.”

Đó không phải vô chấp. Đó là:

THIẾU TRÁCH NHIỆM.

---

7. THÂN LÀ PHƯƠNG TIỆN ĐỂ TU — NÊN CẦN ĐƯỢC CHĂM, NHƯNG KHÔNG ĐƯỢC TÔN LÊN THÀNH “TÔI”

Hai cực đều sai:

THỜ THÂN.

và:

GHÉT THÂN.

Một bên:

ám ảnh phải trẻ. Một bên:

bỏ mặc. Trung đạo thực tế là:

CHĂM THÂN BẰNG TRÍ

VÀ BIẾT THÂN KHÔNG THỂ ĐỨNG YÊN THEO Ý MÌNH.

8. BỆNH LÀ MỘT BÀI HỌC KHÁC

Khi bệnh, con người rất dễ nghĩ:

“TẠI SAO LẠI LÀ TÔI?”

Câu này dễ hiểu. Nhưng đời không vận hành theo nguyên tắc:

“NGƯỜI TỐT KHÔNG BỆNH.”

Thân là thân. Có:

di truyền. Tuổi tác. Môi trường. Nhiễm bệnh. Tai nạn. Điều kiện sống. Nhiều duyên. Không nên biến bệnh thành:

BẢN ÁN ĐẠO ĐỨC.

9. ĐỪNG NÓI MÁY MÓC: “BỆNH LÀ DO NGHIỆP”

Đây là một chỗ rất cần cẩn thận. Nghiệp là giáo lý quan trọng. Nhưng không phải mọi hiện tượng cụ thể đều được phép kết luận đơn giản:

“DO NGHIỆP XẤU NÊN BỆNH.”

Nếu nói như vậy với người bệnh, có thể vừa:

thiếu chính xác, vừa:

thiếu từ bi. Phật pháp không cho ta quyền:

ĐOÁN NGHIỆP NGƯỜI KHÁC.

Có những điều ta không đủ khả năng biết.

10. NGHIỆP KHÔNG PHẢI CÁCH ĐỂ ĐỔ TỘI CHO NGƯỜI ĐANG KHỔ

Người bệnh đã đau. Đừng thêm:

“Chắc tạo nghiệp gì.”

Người gặp nạn đã mất. Đừng thêm:

“Chắc phải trả.”

Đó rất dễ trở thành:

TÀN NHẪN ĐỘI ÁO PHẬT PHÁP.

Điều thực tế hơn là hỏi:

“BÂY GIỜ CÓ THỂ GIÚP GÌ?”

---

11. BỆNH CÓ THỂ CHẠM THẲNG VÀO NỖI SỢ MẤT QUYỀN TỰ CHỦ

Khi khỏe:

tự đi. Tự ăn. Tự làm. Tự quyết. Khi bệnh:

có thể phải nhờ. Đó là điều rất khó đối với nhiều người. Không chỉ đau thân. Còn đau vì:

“TÔI PHẢI NHỜ NGƯỜI.”

Đây là nơi cái tôi học:

KHIÊM.

---

12. NHẬN GIÚP ĐỠ CŨNG CÓ THỂ LÀ MỘT BÀI TU

Có người cho rất giỏi, nhưng nhận rất khó. Vì nhận làm thấy:

mình yếu. Nhưng trong đời sống duyên sinh, không ai hoàn toàn:

TỰ ĐỦ.

Lúc khỏe:

ta giúp người. Lúc yếu:

người giúp ta. Không cần biến sự phụ thuộc tạm thời thành:

NHỤC.

13. ĐAU THÂN VÀ KHỔ TÂM KHÔNG HOÀN TOÀN GIỐNG NHAU

Chương 10 đã nói về:

HAI MŨI TÊN.

Ở đây không lặp lại toàn bộ. Chỉ nhớ:

đau thân có thể là:

mũi tên thứ nhất. Nhưng tâm có thể thêm:

“Tại sao?”

“Bao giờ hết?”

“Tôi vô dụng rồi.”

“Chắc đời tôi xong.”

Đó là nơi:

MŨI TÊN THỨ HAI CÓ THỂ XUẤT HIỆN.

14. KHÔNG PHẢI AI BỆNH CŨNG CÓ THỂ "GIỮ TÂM THẬT BÌNH AN"

Đừng đặt thêm một tiêu chuẩn khắc nghiệt:

"Tu rồi mà bệnh vẫn than."

Người bệnh có thể:

đau. Sợ. Khó chịu. Mệt. Thuốc ảnh hưởng. Thiếu ngủ. Thân và tâm tác động nhau. Từ bi phải đi trước câu:

"SAO KHÔNG BUÔNG?"

15. MỤC TIÊU KHÔNG PHẢI BIẾN NGƯỜI BỆNH THÀNH TƯỢNG ĐÁ

Mà là:

trong khả năng đang có, bớt:

hoảng loạn, sân, tuyệt vọng, và giữ được:

MỘT CHÚT BIẾT.

Có lúc chỉ cần:

"Đau đang có."

"Thở được một hơi."

"Không cần nghĩ hết tương lai ngay bây giờ."

Đó đã là:

PHÁP.

16. CHIA LÌA LÀ MỘT TRONG NHỮNG CHỖ ĐAU NHẤT

Trong AN 5.57, ta được nhắc rằng:

TA SẼ PHẢI PHÂN LY KHỎI NHỮNG GÌ THÂN YÊU, VỪA Ý.

Điều này không nói:

“ĐỪNG THƯƠNG.”

Nếu không thương gì, đâu cần Phật pháp dạy:

từ, bi, hỷ, xả. Điểm là:

THƯƠNG NHƯNG BIẾT ĐIỀU ĐƯỢC THƯƠNG KHÔNG THUỘC QUYỀN SỞ HỮU VĨNH VIỄN.

17. MỘT NGƯỜI CÓ THỂ THUỘC VỀ CUỘC ĐỜI TA — NHƯNG KHÔNG THUỘC QUYỀN ĐIỀU KHIỂN CỦA TA

Ta có thể:

thương. Chăm. Giữ lời. Có trách nhiệm. Nhưng không thể bảo:

“ĐỪNG GIÀ.”

“ĐỪNG BỆNH.”

“ĐỪNG CHẾT.”

“ĐỪNG THAY ĐỔI.”

Điều đau nhất của yêu thương đôi khi chính là:

KHÔNG CÓ QUYỀN RA LỆNH CHO VÔ THƯỜNG.

18. CHIA LÌA KHÔNG CHỈ LÀ CÁI CHẾT

Có:

người đi xa. Con lớn. Một mối quan hệ kết thúc. Bạn bè đổi đường. Một nơi phải rời. Một vai trò hết. Một thời kỳ kết thúc. Có những cuộc chia tay mà:

CẢ HAI VẪN CÒN SỐNG.

Nhưng một đời cũ:

KHÔNG CÒN.

19. ĐAU VÌ CHIA LÌA KHÔNG PHẢI BẰNG CHỨNG MÌNH TU DỞ

Nếu thương thật, xa có thể đau. Không cần lấy lý tưởng "xả" để:

SỈ NHỤC NỖI BUỒN.

Xả không phải:

không thương. Xả là:

KHÔNG BIẾN TÌNH THƯƠNG THÀNH QUYỀN SỞ HỮU.

20. CÓ THỂ KHÓC VÀ VẪN CÓ TUỆ

Nước mắt không chứng minh:

vô minh 100%. Có những giọt nước mắt của:

nhớ. Thương. Biết ơn. Đau. Điều cần soi là:

sau nước mắt, tâm có:

oán trời? hận người? tự hủy? hay dần dần có thể:

NHÌN SỰ THẬT?

---

21. “BUÔNG” KHÔNG CÓ NGHĨA “QUÊN”

Một người đã mất:

vẫn nhớ. Một nơi đã rời:

vẫn thương. Một thời kỳ đã qua:

vẫn quý. Buông là:

KHÔNG CÒN ĐÒI QUÁ KHỨ PHẢI TRỞ LẠI

THÌ MÌNH MỚI CHỊU SỐNG TIẾP.

Đây là một định nghĩa thực hành rất quan trọng.

---

22. ĐAU NHẤT KHÔNG PHẢI LUÔN LÀ MẤT NGƯỜI — MÀ CÒN MẤT CẢ TƯƠNG LAI ĐÃ TƯỞNG TƯỢNG

Ta không chỉ mất:

người ấy. Ta còn mất:

những ngày định sống cùng. Những việc định làm. Những lời chưa nói. Những năm tháng đã vẽ trong đầu. Vậy khi chia lìa, tâm đang tang:

CẢ SỰ THẬT

LẪN TƯƠNG LAI TƯỞNG TƯỢNG.

Biết vậy giúp hiểu:

tại sao đau lớn đến thế.

23. CÓ NHỮNG CÂU “GIÁ NHƯ” KHÔNG BAO GIỜ CÓ ĐÁP ÁN

“Giá như hôm ấy…”

“Giá như tôi nói…”

“Giá như đưa đi sớm hơn…”

Có những điều thật sự:

cần học. Nhưng sau khi phần học đã rõ, “giá như” có thể biến thành:

MỘT CÁCH TÂM ĐÒI THAY ĐỔI CÁI KHÔNG THỂ ĐỔI.

Đó là lúc phải rất từ với mình.

24. HỐI TIẾC CÓ THỂ ĐƯỢC CHUYỂN THÀNH THIỆN

Nếu từng:

chưa thương đủ, từ nay thương người còn sống tốt hơn. Nếu từng:

nói lời chưa đẹp, từ nay giữ khẩu hơn. Nếu từng:

trì hoãn, từ nay bớt trì hoãn. Như vậy quá khứ không đổi, nhưng:

TƯƠNG LAI CỦA TÂM CÓ THỂ ĐỔI.

Đó là chuyển hóa.

25. QUÁN CHIA LÌA KHÔNG PHẢI ĐỂ SỐNG LẠNH

Ngược lại. Vì biết:

không ở mãi, nên hôm nay:

THƯƠNG CHO ĐÀNG HOÀNG.

Nói lời cần nói. Làm việc cần làm. Đừng lấy nhau làm:

đương nhiên. Vô thường không chỉ dạy:

buông. Nó còn dạy:

TRÂN TRỌNG.

26. "VÌ VÔ THƯỜNG NÊN KHÔNG THƯƠNG" LÀ HIỂU NGƯỢC

Một bông hoa sẽ tàn. Không có nghĩa:

không được nhìn. Một buổi chiều sẽ hết. Không có nghĩa:

không được ngắm. Một người không ở mãi. Không có nghĩa:

ĐỪNG THƯƠNG.

Chính vì không ở mãi, mà tình thương cần:

TỈNH HƠN.

27. CÓ MỘT SỰ THẬT RẤT KHÓ: TA KHÔNG CỨU ĐƯỢC TẤT CẢ NGƯỜI MÌNH THƯƠNG KHỎI KHỔ

Ta có thể:

giúp. Chăm. Khuyên. Dẫn đi khám. Hỗ trợ. Cầu mong. Nhưng không thể:

SỐNG THAY THÂN NGƯỜI.

Không thể:

chịu bệnh thay. Không thể:

làm nghiệp thiện thay toàn bộ. Không thể:

tu thay. Đây là nơi:

TỪ BI PHẢI ĐI CÙNG XẢ.

---

28. XẢ KHÔNG PHẢI "KỆ HỌ"

Xả là biết:

"TÔI LÀM HẾT PHẦN CÓ THỂ LÀM,

NHƯNG TÔI KHÔNG THỂ LÀM CHỦ TẤT CẢ KẾT QUẢ."

Đây là sự khác biệt rất lớn. "Kệ":

bỏ. Xả:

VẪN THƯƠNG

NHƯNG KHÔNG ẢO TƯỞNG TOÀN NĂNG.

---

29. KHI NGƯỜI THÂN BỆNH, CÓ HAI NGƯỜI CẦN ĐƯỢC CHĂM

Một:

người bệnh. Hai:

NGƯỜI CHĂM.

Người chăm có thể:

kiệt. Mất ngủ. Sợ. Căng. Tội lỗi. Nếu không chăm mình, lâu ngày tâm có thể:

sụp. Không phải ích kỷ khi:

nghỉ đúng lúc, nhờ người khác, ăn, ngủ, chia việc. Đó là để:

CÒN SỨC THƯƠNG LÂU DÀI.

---

30. ĐỪNG BẮT MÌNH PHẢI "MẠNH" MỌI LÚC

Có lúc:

mệt. Khóc. Cần người nghe. Cần ngồi yên. Mạnh không phải:

KHÔNG BAO GIỜ GỤC.

Mạnh có thể là:

BIẾT MÌNH ĐANG GỤC

VÀ KHÔNG ĐỂ CÚ GỤC ẤY BIẾN THÀNH HÀNH VI HẠI MÌNH, HẠI NGƯỜI.

---

31. CÁI CHẾT LÀ SỰ THẬT KHÓ NHẤT CỦA THÂN

Ta tránh nói. Nhưng tránh nói không làm nó:

biến mất. Quán chết trong Phật pháp không phải để:

sợ chết cả ngày. Mà để:

ĐỜI SỐNG ĐỪNG BỊ PHÍ TRONG ẢO TƯỞNG "CÒN NHIỀU THỜI GIAN."

---

32. MARAṆASATI — NIỆM CHẾT — KHÔNG PHẢI ÁM ẢNH CÁI CHẾT

Maraṇa:

chết. Sati:

niệm, nhớ biết, ghi nhớ tỉnh giác. Maraṇasati có thể hiểu:

THƯỜNG NHỚ ĐẾN SỰ THẬT VỀ CÁI CHẾT

ĐỂ SỐNG TỈNH THỨC HƠN.

Không phải:

ngồi tưởng tượng tai họa suốt ngày. Mục tiêu là:

KHẨN THIẾT VỚI ĐIỀU THIỆN.

---

33. NẾU BIẾT THỜI GIAN CÓ HẠN, NHIỀU CHUYỆN TỰ NHỎ LẠI

Một cuộc hơn thua. Một câu phải thắng. Một chuyện giận dai. Một cái danh. Một việc phải chứng minh. Hỏi:

“NẾU THỜI GIAN THỰC SỰ HỮU HẠN,

CHUYỆN NÀY CÓ ĐÁNG ĐỂ TÔI ĐỔ CẢ TÂM VÀO KHÔNG?”

Câu này cắt rất nhiều:

CHUYỆN THỪA.

---

34. NHỚ CHẾT KHÔNG PHẢI BỎ KẾ HOẠCH DÀI HẠN

Vẫn:

lập kế hoạch. Xây dựng. Học. Tiết kiệm. Trồng cây. Viết sách. Dạy người.
Nhưng biết:

KẾ HOẠCH LÀ KẾ HOẠCH.

Không phải:

LỜI BẢO ĐẢM CỦA VŨ TRỤ.

Ta làm hết lòng. Mà không đòi đời:

PHẢI CHẠY ĐÚNG KỊCH BẢN.

---

35. NĂM ĐIỀU QUÁN TRONG AN 5.57 KHÔNG DỪNG Ở GIÀ, BỆNH, CHẾT, CHIA LÌA

Điều thứ năm đưa ta trở về:

NGHIỆP.

Không kiểm soát được:

già. Không kiểm soát hết:

bệnh. Không ngăn được:

chết. Không giữ mãi:

người thương. Nhưng vẫn có một vùng trách nhiệm rất lớn:

HÔM NAY TÔI ĐANG LÀM GÌ?

NÓI GÌ?

NUÔI TÂM GÌ?

Đây là nơi:

TỰ DO GẶP TRÁCH NHIỆM.

---

36. NHỚ VÔ THƯỜNG KHÔNG ĐỂ BẤT LỰC — MÀ ĐỂ BIẾT PHẦN NÀO CÒN LÀM ĐƯỢC

Ta không ngăn được:

già. Nhưng có thể:

chăm thân. Không ngăn được mọi bệnh. Nhưng có thể:

điều trị và phòng ngừa hợp lý. Không ngăn được chia lìa. Nhưng có thể:

thương tử tế khi còn bên nhau. Không ngăn được chết. Nhưng có thể:

SỐNG HÔM NAY ÍT HỐI TIẾC HƠN.

---

37. MỘT BÀI THỰC HÀNH: "ĐIỀU GÌ ĐANG KHÔNG THƯƠNG LƯỢNG?"

Khi khổ, hỏi:

"PHẦN NÀO CÒN ĐỔI ĐƯỢC?"

và:

"PHẦN NÀO TÔI ĐANG CỐ MẶC CẢ VỚI MỘT SỰ THẬT KHÔNG THỂ ĐỔI?"

Ví dụ:

bệnh có thể:

điều trị. Nhưng việc:

"tôi đã bị bệnh"

không thể làm chưa xảy ra. Người đã mất:

không thể mang trở lại bằng suy nghĩ. Phân biệt hai vùng này giúp tâm:

BỚT ĐÁNH NHAU VỚI THỰC TẠI.

---

38. BÀI THỰC HÀNH: "TÔI ĐANG ĐAU VÌ SỰ KIỆN HAY VÌ CÂU 'NÓ KHÔNG ĐƯỢC PHÉP XẢY RA'?"

Có khi cả hai. Không cần ép mình trả lời một chiều. Nhưng rất nhiều khổ tăng lên vì câu:

"KHÔNG ĐƯỢC."

"Cha mẹ không được già."

"Tôi không được bệnh."

"Người này không được rời tôi."

Nhưng đời không ký:

HỢP ĐỒNG ẤY.

---

39. BÀI THỰC HÀNH: "NẾU THỰC SỰ BIẾT NGƯỜI NÀY KHÔNG Ở MÃI, HÔM NAY TÔI MUỐN ĐỐI XỬ THẾ NÀO?"

Câu này rất mạnh. Có cần:

bớt giận? Nói lời cảm ơn? Xin lỗi? Ngồi cạnh? Gọi một cuộc? Tha một chuyện nhỏ? Không phải vì:

sợ chết. Mà vì:

ĐỪNG ĐỂ VÔ THƯỜNG ĐẾN RỒI MỚI NHỚ MÌNH CHƯA SỐNG.

---

40. BÀI THỰC HÀNH: “NẾU THÂN NÀY SẼ ĐỔI, TÔI ĐANG ĐẦU TƯ TẤT CẢ GIÁ TRỊ MÌNH VÀO CÁI GÌ?”

Nếu giá trị chỉ là:

trẻ. đẹp. khỏe. mạnh. năng suất. thì già sẽ:

ĐÁNH RẤT MẠNH.

Hãy nuôi thêm:

giới. trí. từ. bi. khả năng học. khả năng buông. Những thứ ấy làm:

NỘI LỰC CỦA TUỔI GIÀ.

---

41. BÀI THỰC HÀNH: “NẾU HÔM NAY LÀ MỘT NGÀY KHÔNG ĐƯỢC LẤY LẠI, TÔI MUỐN NUÔI TÂM GÌ?”

Không cần sống:

gấp. Mà sống:

CÓ MẶT.

Đừng vừa ăn vừa sống ở mai. Vừa nói chuyện với người này lại nghĩ người khác. Vừa có sức khỏe lại tiêu hết sức vào chuyện không đáng. Nhớ vô thường làm:

HIỆN TẠI CÓ GIÁ TRỊ.

---

42. BỐN CÔNG THỨC KHI ĐỐI DIỆN GIÀ

BẤT THIỆN CHƯA SINH

Đề phòng:

ghét thân, ám ảnh tuổi trẻ, đố kỵ người trẻ, buông xuôi.

BẤT THIỆN ĐÃ SINH

Nếu tự ti đã có:

nhìn lại:

THÂN ĐANG ĐỔI, KHÔNG PHẢI TOÀN BỘ GIÁ TRỊ MÌNH BIẾN MẤT.

Nếu tiếc quá khứ:

trở về việc hôm nay còn làm được.

THIỆN CHƯA SINH

Khởi:

biết ơn thân, chăm sóc hợp lý, khiêm, trí về vô thường.

THIỆN ĐÃ SINH

Nếu tuổi tác đang làm mình:

chậm hơn nhưng sâu hơn, ít hơn nhưng chọn lọc hơn, hãy giữ:

TRÍ ĐƯỢC SINH TỪ THỜI GIAN.

43. BỐN CÔNG THỨC KHI ĐỐI DIỆN BỆNH

BẤT THIỆN CHƯA SINH

Đề phòng:

hoảng loạn, đổ lỗi, tự kết án, bỏ điều trị vì mê tín, hoặc nghĩ "tu thì không cần chữa."

BẤT THIỆN ĐÃ SINH

Nếu sợ đã có:

đưa về:

VIỆC CỤ THỂ HÔM NAY.

Nếu sân thân:

nhìn thân bằng bi.

THIỆN CHƯA SINH

Khởi:

kiên nhẫn, tỉnh giác, khả năng nhận giúp đỡ, lòng biết ơn người chăm sóc.

THIỆN ĐÃ SINH

Nếu bệnh mà vẫn giữ được:

một hơi thở tỉnh, một lời không làm đau người, một tâm biết ơn, hãy thấy:

THIỆN VẪN CÓ THỂ SINH TRONG MỘT THÂN ĐANG BỆNH.

---

44. BỐN CÔNG THỨC KHI CHIA LÌA

BẤT THIỆN CHƯA SINH

Đề phòng:

oán, níu kéo bằng cách làm hại, tự hủy, biến thương thành sở hữu.

BẤT THIỆN ĐÃ SINH

Nếu tiếc đã có:

không cần đuổi. Nhưng đừng tiếp tục nuôi:

CÂU CHUYỆN “ĐỜI TÔI HẾT RỒI.”

THIỆN CHƯA SINH

Khởi:

biết ơn, tưởng nhớ lành mạnh, từ, xả, khả năng tiếp tục sống tử tế.

THIỆN ĐÃ SINH

Nếu tình thương vẫn còn mà đòi hỏi sở hữu đã giảm:

giữ. Đó là:

THƯƠNG ĐANG ĐƯỢC TINH LỌC.

Có những điều:

KHÔNG THỂ THƯƠNG LƯỢNG.

Thân này:

sẽ đổi. Sức khỏe:

không được bảo đảm vĩnh viễn. Người thương:

không ở mãi theo lệnh mình. Mọi cuộc gặp:

đều nằm trong vô thường. Nhưng điều đó không làm cuộc đời:

VÔ NGHĨA.

Ngược lại, nó làm từng ngày:

QUÝ.

Ta chăm thân vì:

thân hữu hạn. Ta thương người vì:

thời gian bên nhau hữu hạn. Ta tu vì:

thời gian hữu hạn. Ta bớt hơn thua vì:

thời gian hữu hạn. Và ta không cần đợi đến lúc:

mất mới học:

BUÔNG.

Không cần đợi đến lúc:

bệnh mới học:

TRÂN TRỌNG THÂN.

Không cần đợi đến lúc:

già mới học:

SỐNG CÓ Ý NGHĨA.

Không cần đợi đến lúc:

chia lìa mới học:

THƯƠNG.

46. PHẦN V KHÉP LẠI Ở ĐÂY

Ta đã đi qua:

được — mất, danh — mất danh, khen — chê, vui — khổ, thành — bại, và cuối cùng:

già, bệnh, chia lìa. Từ đầu phần này, ta hỏi:

LÀM SAO GIỮ TÂM GIỮA TÁM NGỌN GIÓ?

Bây giờ phải đi sâu hơn. Bởi nếu mỗi lần gió thổi, ta chỉ:

GỒNG LÊN GIỮ,

thì rất mệt. Một ngày nào đó phải hỏi:

CÓ THỂ RÈN TÂM ĐẾN MỨC

NÓ KHÔNG CÒN DỄ BỊ MỌI THỨ LÔI ĐI KHÔNG?

Câu trả lời không nằm ở:

trốn thế giới. Mà nằm trong ba nền tảng rất lớn:

GIỚI.

ĐỊNH.

TUỆ.

Và trước hết:

GIỚI.

Nhiều người nghe chữ "giới" liền nghĩ:

cấm. hạn chế. mất tự do. Nhưng nếu nhìn sâu, có khi chính điều ta tưởng là "rào" lại đang bảo vệ:

TỰ DO CỦA TÂM.

Đó là phần kế tiếp:

PHẦN VI

TỪ GIỮ TÂM ĐẾN TÂM KHÔNG CÒN DỄ BỊ LÔI

CHƯƠNG 36

GIỚI — HÀNG RÀO HAY TỰ DO?

Nghe chữ:

GIỚI,

nhiều người nghĩ ngay đến:

cấm. Không được làm cái này. Không được nói cái kia. Phải giữ cái nọ. Vậy rất dễ sinh một câu hỏi:

NẾU ĐẠO PHẬT ĐI ĐẾN TỰ DO,

TẠI SAO LẠI BẮT ĐẦU BẰNG NHỮNG ĐIỀU "KHÔNG ĐƯỢC"?

Câu hỏi ấy rất hay. Bởi nếu hiểu giới chỉ là:

MỘT HÀNG RÀO ĐỨNG NGOÀI MÌNH,

ta sẽ thấy giới giống:

nhà tù. Nhưng nếu nhìn sâu hơn, ta sẽ thấy:

có những hàng rào không phải để:

NHỐT MÌNH.

Mà để:

NGĂN MÌNH RƠI XUỐNG VỰC.

Và còn sâu hơn nữa:

giới không chỉ là hàng rào ngăn một hành động xấu. Giới đang làm một việc rất quan trọng:

KHÔNG CHO THAM, SÂN, SI

MUỐN GÌ CŨNG LẬP TỨC BIẾN THÀNH HÀNH ĐỘNG.

Ở chỗ ấy, giới bắt đầu trở thành:

TỰ DO.

1. “SĪLA” — GIỚI — LÀ GÌ?

Từ Pāli:

SĪLA.

Trong tiếng Việt thường dịch:

GIỚI,

nhưng tùy văn cảnh còn có thể mang nghĩa:

đức hạnh, phẩm hạnh, nếp sống đạo đức, hành vi được điều phục. Cho nên nếu chỉ hiểu:

SĪLA = MỘT DANH SÁCH CẤM,

thì chưa đủ. Giới liên quan đến:

CÁCH MỘT CON NGƯỜI SỐNG.

Cách dùng thân. Cách dùng lời. Cách quan hệ với người. Cách không để những trạng thái bất thiện trong tâm đi thẳng ra thành:

NGHIỆP THÂN

VÀ

NGHIỆP KHẨU.

---

2. GIỚI KHÔNG PHẢI CHỈ CÓ MỘT CẤP ĐỘ

Người tại gia có những học giới phù hợp đời sống tại gia. Người xuất gia có hệ thống giới luật rộng và chi tiết hơn. Không nên lấy:

TOÀN BỘ GIỚI LUẬT XUẤT GIA

áp máy móc lên:

NGƯỜI TẠI GIA.

Cũng không nên lấy tiêu chuẩn tại gia để giản lược đời sống:

XUẤT GIA.

Nhưng ở tầng nền, có một tinh thần chung:

HỌC KHÔNG LÀM HẠI.

Học điều phục. Học chịu trách nhiệm về:

thân, khẩu, và đời sống của mình.

---

3. CHỮ RẤT ĐẸP TRONG GIỚI LÀ "HỌC"

Trong công thức các học giới tại gia thường có từ:

SIKKHĀPADA.

Có thể hiểu:

sikkhā — sự học, sự rèn luyện, huấn luyện. pada — bước, nền, điều, nguyên tắc thực hành tùy văn cảnh. Vì vậy:

SIKKHĀPADA

không nên chỉ được nghe bằng tâm:

"Có ai đó đang cấm tôi."

Mà còn phải nghe bằng tâm:

"ĐÂY LÀ ĐIỀU TÔI TỰ NGUYỆN HỌC VÀ RÈN."

Đây là khác biệt rất lớn.

---

4. GIỚI KHÔNG CHỈ LÀ “ĐỪNG”

Nếu chỉ nghe:

đừng sát sinh, đừng lấy của không cho, đừng tà hạnh, đừng nói dối, đừng dùng chất làm mất sự tỉnh giác, ta có thể tưởng:

PHẬT PHÁP TOÀN NÓI “KHÔNG”.

Nhưng phía sau mỗi cái “không” là một cái:

“CÓ”.

Không sát hại:

nuôi tôn trọng sự sống. Không lấy của không cho:

nuôi liêm chính. Không tà hạnh:

nuôi trách nhiệm và sự an toàn trong quan hệ. Không nói dối:

nuôi chân thật và niềm tin. Không làm mình say nghiện, mất tự chủ:

nuôi tỉnh giác. Vậy giới không chỉ:

CHẶN BẤT THIỆN.

Nó còn:

NUÔI THIỆN.

5. TẠI SAO GIỚI LẠI ĐỨNG RẤT SỚM TRÊN CON ĐƯỜNG TU?

Bởi nếu đời sống bên ngoài liên tục:

gây hại, lừa dối, tranh đoạt, xung đột, say nghiện, thì tâm rất khó:

YÊN.

Không phải vì có ai phạt tâm. Mà vì chính hành vi tạo ra:

sợ hãi, che giấu, hối hận, xung đột, hậu quả, và những vòng tâm lý tiếp theo.
Muốn định, nhưng ngày nào cũng tạo:

BÃO.

Rồi tối ngồi xuống bắt tâm:

“YÊN!”

Tâm chắc cũng muốn nói:

“Ban ngày Sư phụ thả tôi chạy tám hướng, tối bắt tôi ngồi im — khó dữ vậy!”
😄 Cho nên:

GIỚI ĐANG CHUẨN BỊ ĐẤT CHO ĐỊNH.

---

6. GIỚI KHÔNG ĐỢI ĐẾN KHI TÂM HẾT THAM SÂN SI

Nếu phải hết sân mới giữ giới, thì:

khi nào mới bắt đầu? Giới hữu ích chính vì:

SÂN CÒN CÓ

NHƯNG TA KHÔNG NHẤT THIẾT ĐÁNH.

Tham còn có, nhưng:

KHÔNG NHẤT THIẾT LẤY.

Dục còn có, nhưng:

KHÔNG NHẤT THIẾT PHẢN BỘI.

Muốn nói dối còn có, nhưng:

KHÔNG NHẤT THIẾT NÓI.

Muốn trả đũa còn có, nhưng:

KHÔNG NHẤT THIẾT LÀM.

Đây chính là:

KHOẢNG CÁCH GIỮA "TÔI ĐANG MUỐN"

VÀ

"TÔI SẼ LÀM."

Giới bảo vệ:

KHOẢNG CÁCH ẤY.

---

7. TỰ DO KHÔNG PHẢI "MUỐN GÌ LÀM NẤY"

Đây là chỗ cần soi rất kỹ. Nếu:

sân bảo đánh, mình đánh. Tham bảo lấy, mình lấy. Dục bảo chạy theo, mình chạy. Tự ái bảo nói, mình nói. Nghiện bảo dùng, mình dùng. Rồi ta gọi:

"TÔI TỰ DO LÀM ĐIỀU TÔI MUỐN."

Nhưng hãy hỏi:

AI ĐANG RA LỆNH?

Nếu mỗi lần tham muốn xuất hiện, ta phải làm theo, đó thật sự là:

TỰ DO

hay:

LỆ THUỘC?

---

8. CÓ KHI “LÀM THEO Ý MÌNH” CHỈ LÀ “LÀM THEO PHIỀN NÃO”

Đây là một câu rất quan trọng. Không phải mọi cái:

“TÔI MUỐN”

đều đại diện cho:

TRÍ CỦA TÔI.

Có cái muốn sinh từ:

tham. Có cái muốn sinh từ:

sân. Có cái muốn sinh từ:

sợ. Có cái muốn sinh từ:

ghen. Có cái muốn sinh từ:

thói quen. Có cái muốn sinh từ:

nghiện. Vậy trước khi nói:

“Đây là tự do của tôi,”

hãy hỏi:

“CÁI GÌ TRONG TÔI ĐANG MUỐN?”

9. GIỚI TẠO RA MỘT KHOẢNG DỪNG

Ví dụ:

đang rất giận. Một câu độc đã lên tới miệng. Nếu không có nền giới, tâm nói:

“NÓI ĐI!”

Giới nói:

“KHÔNG.

ĐANG GIẬN KHÔNG CÓ NGHĨA PHẢI NÓI CÂU NÀY.”

Khoảng dừng ấy có thể chỉ:

ba giây. Nhưng ba giây đó có thể cứu:

một mối quan hệ, một quyết định, một danh dự, một hậu quả nhiều năm. Vậy giới không lấy tự do. Giới đang cho:

THÊM MỘT LỰA CHỌN.

---

10. NGƯỜI KHÔNG CÓ KHẢ NĂNG DỪNG THÌ KHÔNG THẬT SỰ CÓ NHIỀU LỰA CHỌN

Nếu cứ:

thấy → muốn → làm, nghe → giận → nói, thích → lấy, buồn → tìm thứ gây nghiện, thì đời sống gần như:

PHẢN XẠ.

Tự do sâu hơn là:

thấy ham muốn mà có thể:

không làm. Thấy sân mà có thể:

không nói. Thấy cơ hội gian mà có thể:

bỏ.

KHÔNG LÀM ĐƯỢC ĐIỀU XẤU

VÌ BỊ KHÓA

khác với:

CÓ THỂ LÀM

NHƯNG TỰ NGUYỆN KHÔNG LÀM VÌ THẤY HẬU QUẢ.

Cái sau mới có:

TRÍ.

---

11. GIỚI KHÔNG PHẢI CHỈ BẢO VỆ NGƯỜI KHÁC

Nó bảo vệ:

CHÍNH NGƯỜI GIỮ.

Không sát hại:

bảo vệ người khác khỏi tổn hại, và bảo vệ mình khỏi việc nuôi:

tàn nhẫn. Không trộm:

bảo vệ tài sản người, và bảo vệ mình khỏi:

tham chiếm đoạt. Không tà hạnh:

bảo vệ người và gia đình khỏi tổn thương, và bảo vệ tâm khỏi:

dối trá, sở hữu, hậu quả quan hệ. Không nói dối:

bảo vệ người nghe, và bảo vệ chính mình khỏi:

một đời phải nhớ mình đã nói dối câu nào với ai.

---

12. NÓI DỐI LÀ MỘT VÍ DỤ RẤT RÕ

Nói thật:

có khi khó ngay lúc ấy. Nói dối:

có khi dễ ngay lúc ấy. Nhưng nói dối thường sinh thêm việc:

nhớ lời cũ. Che lời mới. Sợ bị phát hiện. Tạo lời dối khác để đỡ lời dối trước. Một câu nói dối có khi phải:

NUÔI CẢ ĐÀN CON CHÁU. 😄

Giới ngăn từ:

CÂU ĐẦU.

Đó là:

TỰ DO KHỎI MỘT MẠNG CHE GIẤU SAU NÀY.

---

13. NHƯNG GIỮ GIỚI KHÔNG PHẢI NÓI THẬT MỘT CÁCH TÀN NHẪN

“Em nói thật mà!”

không phải giấy phép để:

làm đau người. Chánh ngữ còn phải xét:

đúng sự thật, có ích, đúng lúc, và cách nói. Cho nên:

KHÔNG NÓI DỐI

không có nghĩa:

CÁI GÌ THẬT CŨNG PHẢI QUĂNG VÀO MẶT NGƯỜI KHÁC.

Có lúc:

im lặng đúng hơn. Có lúc:

nói sau. Có lúc:

nói nhẹ. Giới cần đi cùng:

TRÍ.

14. GIỚI KHÔNG CHỈ LÀ HÌNH THỨC

Một người có thể:

không phạm biểu hiện thô, nhưng trong tâm đầy:

tham, sân, ganh, mạn. Vậy giới không phải toàn bộ con đường. Nó là:

NỀN.

Không nên nói:

“Tôi giữ giới nên đủ rồi.”

Cũng không nên nói:

“Tâm mới quan trọng, hình thức không quan trọng.”

Hai cực đều thiếu. Tâm và hành vi:

TÁC ĐỘNG QUA LẠI.

15. “TÔI CHỈ NGHĨ THÔI, CÓ LÀM ĐÂU” — ĐÚNG MỘT PHẦN

Nghĩ sân khác với:

đánh. Muốn lấy khác với:

lấy. Điều này phải phân biệt. Không nên coi một ý nghĩ vừa sinh ngang bằng:

một hành động đã cố ý thực hiện. Nhưng nếu cứ nuôi:

ý muốn hại, ý trả thù, ý chiếm đoạt, thì tâm đang tạo:

ĐƯỜNG MÒN.

Vậy giới giữ hành động, còn tu tâm phải đi:

SÂU HƠN HÀNH ĐỘNG.

---

16. GIỚI LÀ NƠI BỐN CÔNG THỨC TRỞ NÊN RẤT CỤ THỂ

Ví dụ biết mình dễ nói ác khi giận.

BẤT THIỆN CHƯA SINH:

không tranh luận khi đang quá nóng.

BẤT THIỆN ĐÃ SINH:

nếu sân đã nổi, dừng miệng.

THIỆN CHƯA SINH:

khởi ý muốn nói đúng và không hại.

THIỆN ĐÃ SINH:

nếu đang giữ được chánh ngữ, tiếp tục bảo vệ. Bốn Công Thức không còn là lý thuyết. Nó xảy ra:

NGAY TRƯỚC CÁI MIỆNG.

---

17. GIỚI CŨNG LÀ MỘT CÁCH THIẾT KẾ MÔI TRƯỜNG

Nếu biết mình yếu trước một duyên, không nhất thiết cứ đứng ngay trước nó để:

“THỬ BẢN LĨNH.”

Người muốn bỏ nghiện không cần để thứ gây nghiện trước mặt rồi nói:

“Tôi tu mà.”

Người dễ nổi nóng không nhất thiết tiếp tục một cuộc tranh cãi lúc hai giờ sáng chỉ để chứng minh:

“tôi có định lực.”

Có khi trí nói:

ĐI NGỦ ĐI.

MAI TU TIẾP. 😄

Tránh điều kiện nguy hiểm khi cần:

không phải yếu. Đó là:

BẤT THIỆN CHƯA SINH — NGĂN DUYÊN.

---

18. GIỚI VÀ HỘ TRÌ CÁC CĂN GẶP NHAU Ở ĐÂY

Chương 13 đã nói về:

INDRIYA-SAṂVARA — HỘ TRÌ CÁC CĂN.

Ta không cần:

nhìn hết. Nghe hết. Biết hết. Tiếp xúc hết. Bởi cái gì đi qua sáu cửa đều có thể trở thành:

ĐIỀU KIỆN.

Giới bảo vệ hành vi. Hộ trì căn bảo vệ:

DÒNG ĐẦU VÀO.

Hai việc hỗ trợ nhau.

---

19. CÓ NHỮNG NGƯỜI CHỈ GIỮ GIỚI KHI CÓ NGƯỜI NHÌN

Nếu không ai biết:

làm khác. Nếu camera có:

làm khác. Nếu có người tôn trọng mình:

giữ. Nếu không:

thôi. Đó là dấu hiệu giới chưa thành:

PHẨM HẠNH.

Nó mới là:

QUẢN LÝ HÌNH ẢNH.

Giới sâu hơn bắt đầu ở câu:

“NẾU KHÔNG AI BIẾT, TÔI VẪN MUỐN TRỞ THÀNH NGƯỜI NHƯ THẾ NÀO?”

---

20. GIỚI VÀ DANH KHÔNG PHẢI MỘT

Có thể có:

danh tốt mà giới không tốt. Có thể có lúc:

giữ điều đúng mà vẫn bị hiểu lầm. Vậy đừng giữ giới chỉ để:

“NGƯỜI TA NÓI MÌNH TỐT.”

Giữ vì:

THẤY RÕ CÁI GÌ ĐANG LÀM TÂM VÀ ĐỜI SỐNG ĐI VỀ ĐÂU.

---

21. GIỚI CẦN ĐƯỢC GIỮ CẢ KHI CÓ LỢI ĐỂ PHẠM

Đây mới là phép thử. Không ai cho lấy:

dễ không lấy. Nhưng có thể lấy mà không ai biết:

thì sao? Không ai chọc:

dễ không sân. Nhưng bị xúc phạm:

thì sao? Không cần nói dối:

dễ thật. Nhưng nói thật có thể:

mất lợi, thì sao? Giới được thử:

KHI BẤT THIỆN CÓ PHẦN THƯỞNG NGAY TRƯỚC MẮT.

---

22. TẠI SAO NGƯỜI TA PHẠM ĐIỀU MÌNH BIẾT LÀ SAI?

Bởi cái lợi trước mắt thường:

GẦN.

Hậu quả:

XA.

Một lời nói ác:

sướng ngay. Hậu quả quan hệ:

sau. Một gian dối:

có lợi ngay. Mất niềm tin:

sau. Một hành vi dục thiếu trách nhiệm:

thỏa mãn ngay. Hậu quả:

sau. Trí phải nhìn:

XA HƠN CẢM THỌ HIỆN TẠI.

23. GIỚI LÀ KHẢ NĂNG KHÔNG BÁN TƯƠNG LAI CHO MỘT CƠN MUỐN NGẮN

Đây là một cách nói thực hành, không phải nguyên văn lời kinh. Nhưng rất đáng nhớ:

ĐỪNG BÁN MỘT TÂM AN DÀI

CHO MỘT CƠN THÍCH NGẮN.

Đừng bán:

niềm tin nhiều năm cho:

một lời dối vài giây. Đừng bán:

một mối quan hệ cho:

một cơn sân. Đừng bán:

phẩm hạnh cho:

một cái lợi.

24. GIỚI KHÔNG PHẢI ĐỂ TỰ HÀO "TÔI THANH TỊNH HƠN NGƯỜI"

Đây là cái bẫy tinh tế. Giữ giới rồi sinh:

MẠN.

"Tôi giữ được, họ không giữ."

“Tôi tu kỹ hơn.”

“Tôi thanh tịnh.”

Thế là:

GIỚI ĐƯỢC DÙNG ĐỂ NUÔI CÁI TÔI.

Người giữ giới đúng càng dễ thấy:

mình vẫn còn rất nhiều việc phải tu.

---

25. GIỮ GIỚI KHÔNG CHO QUYỀN PHÁN XÉT TÀN NHẪN

Thấy người phạm:

có thể nói hành vi sai. Có thể ngăn. Có thể xử lý theo trách nhiệm. Nhưng không cần:

HẠ NHỤC.

Bởi mục đích của giới là:

GIẢM BẤT THIỆN.

Nếu nhân danh giới mà nuôi:

sân, khinh, mạn, thì phải soi lại.

---

26. NHƯNG TỪ BI KHÔNG CÓ NGHĨA XÓA RANH GIỚI ĐÚNG — SAI

Không phán xét con người toàn diện không có nghĩa:

KHÔNG PHÂN BIỆT HÀNH VI.

Sát hại vẫn là điều cần tránh. Trộm cắp vẫn cần ngăn. Lừa dối vẫn gây hại. Lạm dụng vẫn cần chấm dứt. Từ bi không làm:

ĐẠO ĐỨC MỜ ĐI.

Từ bi giúp cách xử lý:

BỚT HẬN.

---

27. NẾU LỠ PHẠM GIỚI THÌ SAO?

Đây là chỗ rất quan trọng. Đừng nghĩ:

“Phạm rồi thì thôi.”

Đó là tâm:

BUÔNG LUÔN CẢ CÁI CÒN CÓ THỂ CỨU.

Cũng đừng:

tự hành hạ mãi. Hãy:

nhận. Dừng. Sửa hậu quả nếu có thể. Học nguyên nhân. Tạo điều kiện để:

KHÔNG LẶP.

Đây chính là:

BẤT THIỆN ĐÃ SINH — ĐOẠN TRỪ VÀ KHÔNG NUÔI TIẾP.

---

28. MỘT LẦN PHẠM KHÔNG CẦN BIẾN THÀNH CĂN CƯỚC

Chương 34 vừa nói:

MỘT THẤT BẠI KHÔNG PHẢI "NGƯỜI THẤT BẠI."

Ở đây cũng vậy. Một người đã nói dối:

cần nhận:

"TÔI ĐÃ NÓI DỐI."

Không cần biến thành:

"TÔI LÀ KẺ DỐI TRÁ VĨNH VIỄN."

Nếu đóng căn cước như vậy, tâm rất dễ nghĩ:

"Đằng nào cũng vậy."

Rồi:

LÀM TIẾP.

Phật pháp mở:

KHẢ NĂNG CHUYỂN.

---

29. SÁM HỐI CÓ Ý NGHĨA KHI NÓ DẪN ĐẾN THAY ĐỔI

Nếu ngày nào cũng:

xin lỗi, rồi ngày mai cố ý làm y như cũ, thì phải xem:

PHẦN RÈN LUYỆN ĐANG Ở ĐÂU?

Sám hối không phải:

XÓA BẢNG ĐỂ PHẠM LẠI CHO NHẸ.

Ý nghĩa sâu phải đi về:

nhận lỗi, hổ thẹn lành mạnh, phòng hộ, và:

CHUYỂN HÀNH VI.

30. GIỚI LÀM TÂM BỚT PHẢI CHE GIẤU

Đây là một thứ tự do rất thật. Không lấy:

không sợ bị phát hiện là lấy. Không phản bội:

không phải giấu dấu vết phản bội. Không lừa:

không phải nhớ kịch bản lừa. Không làm điều phải xấu hổ:

tâm có nhiều khả năng:

NHẸ.

Đó là một trong những cây cầu từ:

GIỚI

sang:

ĐỊNH.

31. GIỚI VÀ KHÔNG HỐI HẬN

Trong giáo pháp về tiến trình tu tập, đời sống có giới hạnh được liên hệ với trạng thái:

KHÔNG HỐI HẬN.

Không hối hận hỗ trợ:

hân hoan, an tịnh, lạc, định. Điều này cho thấy:

GIỚI KHÔNG PHẢI MỘT PHẦN ĐẠO ĐỨC ĐỨNG RIÊNG.

Nó trực tiếp chuẩn bị:

TÂM.

Một tâm phải liên tục che giấu và hối tiếc rất khó:

AN TRÚ.

---

32. NHƯNG "KHÔNG HỐI HẬN" KHÔNG CÓ NGHĨA TỰ CHO MÌNH LUÔN ĐÚNG

Có người không hối hận vì:

không thấy lỗi. Đó không phải điều đang nói. Không hối hận do giới là:

ĐÃ CẨN TRỌNG

VÀ KHÔNG CÓ ĐIỀU CẦN TỰ CẮN RỨT VỀ HÀNH VI ẤY.

Nếu có lỗi thật:

phải thấy. Vậy giới luôn cần:

CHÁNH KIẾN.

---

33. GIỚI KHÔNG CHỈ GIỮ LÚC Ở CHÙA

Nếu ở nơi tu:

rất nhẹ. Ra đường:

nóng. Trên mạng:

mắng. Trong nhà:

khó chịu. Làm việc:

gian. thì giới đang bị chia thành:

KHU VỰC.

Nhưng tâm không có:

“chế độ Phật tử từ 7 giờ đến 9 giờ.”

Giới phải đi vào:

ĐỜI SỐNG THẬT.

---

34. MẠNG XÃ HỘI CŨNG CẦN GIỚI

Ngón tay có thể tạo khẩu nghiệp bằng:

BÀN PHÍM.

Một bình luận. Một tin chưa kiểm. Một câu xúc phạm. Một hình riêng tư bị phát tán. Một lời đồn được chia sẻ. Không phát âm bằng miệng không có nghĩa:

KHÔNG PHẢI HÀNH VI GIAO TIẾP.

Giới phải theo con người vào:

THẾ GIỚI SỐ.

---

35. TRƯỚC KHI BẤM “GỬI”, CÓ THỂ GIỮ MỘT GIÂY

Hỏi:

Đúng không? Cần không? Có làm hại vô ích không? Có phải đang viết trong sân không? Nếu câu này gắn tên mình mãi, mình còn muốn gửi không? Một giây ấy:

CŨNG LÀ GIỚI.

36. GIỚI VÀ TIỀN BẠC

Trong đời sống, nhiều thử thách đạo đức xuất hiện khi:

CÓ LỢI.

Một con số sai. Một khoản không ai biết. Một lợi ích có thể lấy. Một cách kiếm lợi làm hại người. Giới hỏi:

“CÁI ĐƯỢC NÀY CÓ ĐÁNG ĐỂ ĐỔI LẤY TÂM KHÔNG?”

Đây là Chương 29:

ĐƯỢC — MẤT

đi vào:

ĐẠO ĐỨC.

37. GIỚI VÀ QUYỀN LỰC

Khi không có quyền:

nhiều điều xấu không làm được. Khi có quyền:

mới biết. Có thể:

ép. Che. Ưu tiên mình. Trừng phạt người không vừa ý. Lúc ấy giới không chỉ là:

“TÔI KHÔNG LÀM SAI.”

Mà còn là:

“TÔI KHÔNG DÙNG QUYỀN ĐỂ BIẾN THAM SÂN CỦA MÌNH THÀNH LUẬT CHO NGƯỜI KHÁC.”

38. CÀNG CÓ ẢNH HƯỞNG, GIỚI CÀNG QUAN TRỌNG

Vì hành vi của một người có ảnh hưởng:

đi xa hơn. Một lời sai:

nhiều người tin. Một cách cư xử:

nhiều người bắt chước. Một sự thiên vị:

nhiều người chịu. Cho nên địa vị không làm giới:

NHẸ ĐI.

Nó làm trách nhiệm:

NẶNG HƠN.

---

39. GIỚI KHÔNG PHẢI SỢ HÌNH PHẠT

Nếu chỉ vì:

sợ bị bắt, sợ mất danh, sợ người biết, thì khi không ai thấy:

rất dễ đổi. Giới trưởng thành hơn là:

"DÙ KHÔNG AI THẤY, TÔI BIẾT HÀNH ĐỘNG NÀY ĐANG HUẤN LUYỆN TÂM MÌNH THÀNH CÁI GÌ."

Đây là:

TỰ TRÁCH NHIỆM.

---

40. GIỚI LÀ CÁCH TA BỎ PHIẾU CHO CON NGƯỜI MÌNH MUỐN TRỞ THÀNH

Mỗi lần:

có thể nói dối nhưng không nói, một nếp được củng cố. Có thể trả đũa nhưng không trả, một nếp được củng cố. Có thể lấy nhưng không lấy, một nếp được củng cố. Có thể buông thả nhưng biết dừng, một nếp được củng cố. Một lần chưa làm thành thánh. Nhưng nhiều lần đang tạo:

HƯỚNG CỦA TÂM.

41. BÀI THỰC HÀNH: "ĐIỀU GÌ TÔI DỄ PHẠM NHẤT KHI TÂM YẾU?"

Không cần bắt đầu bằng:

"tôi xấu chỗ nào?"

Hãy hỏi:

khi mệt, tôi dễ:

nói gì? khi giận, tôi dễ:

làm gì? khi ham lợi, tôi dễ:

bỏ nguyên tắc nào? khi cô đơn, tôi dễ:

tìm cái gì? khi được khen, tôi dễ:

quên điều gì? Đây là:

BẢN ĐỒ PHÒNG HỘ.

42. BÀI THỰC HÀNH: TÌM "BA GIÂY TRƯỚC NGHIỆP"

Hãy quan sát:

ngay trước khi nói một câu xấu, có gì? Một nóng? Một co? Một ý:

"phải nói"? Ngay trước một hành vi thiếu kiểm soát, có tín hiệu gì? Nếu nhận được:

BA GIÂY TRƯỚC,

ta bắt đầu có:

CỬA.

Chương sau sẽ đi sâu chính vào năng lực ấy:

CHÁNH NIỆM.

---

43. BÀI THỰC HÀNH: ĐỪNG CHỈ HỎI "CÓ PHẠM KHÔNG?"

Hỏi thêm:

"TÂM NÀO ĐANG ĐỨNG SAU VIỆC NÀY?"

Có khi hình thức chưa phạm, nhưng tâm đang:

lách. Tìm kẽ. Tự biện hộ. Muốn lợi. Muốn hại. Đây là lúc:

GIỚI BẮT ĐẦU ĐI VÀO TÂM.

---

44. BỐN CÔNG THỨC VÀ GIỚI

MỘT — BẤT THIỆN CHƯA SINH

Đừng đợi đến khi:

tay đã làm, miệng đã nói. Chặn từ:

duyên. Môi trường. Tình huống. Thói quen.

GIỚI Ở ĐÂY LÀ PHÒNG HỘ.

HAI — BẤT THIỆN ĐÃ SINH

Nếu tham, sân, dục, ý gian đã nổi, đừng tự ghét. Nhưng:

KHÔNG CHO NÓ ĐI THÊM THÀNH HÀNH VI.

Nếu đã lỡ làm:

dừng chuỗi.

GIỚI Ở ĐÂY LÀ NGẮT.

BA — THIỆN CHƯA SINH

Không chỉ “không làm xấu.” Hãy làm:

trung thực. tử tế. có trách nhiệm. tôn trọng.

GIỚI Ở ĐÂY TRỞ THÀNH ĐỨC HẠNH.

BỐN — THIỆN ĐÃ SINH

Một nếp tốt đã có:

giữ. Đừng vì:

một cái lợi, một cơn sân, một người kích, một phút yếu mà bán nó.

GIỚI Ở ĐÂY TRỞ THÀNH SỰ VỮNG.

---

45. VẬY GIỚI LÀ HÀNG RÀO HAY TỰ DO?

LÀ CẢ HAI — NHƯNG Ở HAI TẦNG KHÁC NHAU.

Ở tầng đầu, giới là:

HÀNG RÀO.

“Không đi qua đây.”

Nhưng hàng rào ấy bảo vệ ta khỏi:

MỘT LOẠT HẬU QUẢ.

Khi giới được hiểu, được sống, được huân tập, nó dần trở thành:

TỰ DO.

Tự do khỏi:

phải nói dối. Tự do khỏi:

cơn sân sai khiến. Tự do khỏi:

tham bắt phải lấy. Tự do khỏi:

dục bắt phải chạy. Tự do khỏi:

một cái lợi khiến mình bán nguyên tắc. Và sâu hơn:

TỰ DO KHỎI VIỆC PHẢI LÀM THEO MỌI THỨ VỪA SINH TRONG TÂM.

---

46. KHI GIỚI CÒN Ở NGOÀI, TA CẢM THẤY BỊ GIỮ

Khi giới đi vào trong, ta bắt đầu:

TỰ GIỮ.

Ban đầu:

“Không được nói.”

Sau:

“Tôi không muốn nói câu ấy.”

Ban đầu:

“Không được lấy.”

Sau:

“Cái đó không phải của tôi.”

Ban đầu:

“Phải giữ giới.”

Sau:

“TÔI KHÔNG MUỐN TRỞ THÀNH NGƯỜI SỐNG NHƯ VẬY.”

Đây là lúc:

HÀNG RÀO ĐANG TRỞ THÀNH PHẨM HẠNH.

---

47. NHƯNG GIỚI VẪN CHƯA ĐỦ

Một người có thể không làm điều xấu, nhưng trong tâm:

sân đã cháy rất lâu. Tay không đánh. Nhưng đầu:

đánh người ta hai trăm lần rồi. 😄 Miệng không nói. Nhưng trong tâm đã soạn:

mười bảy phiên bản. Vậy bước kế tiếp phải đi vào:

NƠI HÀNH VI CHƯA KỊP THÀNH.

Đó là:

CHÁNH NIỆM.

Hãy nhớ:

GIỚI KHÔNG PHẢI ĐỂ LÀM CON NGƯỜI ÍT TỰ DO HƠN.

Giới giúp ta không nhầm:

NÔ LỆ CHO HAM MUỐN

với:

TỰ DO.

Nếu không thể nói:

“không”

với một cơn tham, ta chưa tự do trước tham. Nếu không thể dừng một câu khi sân nổi, ta chưa tự do trước sân. Nếu một cái lợi đủ sức làm ta bỏ điều đúng, ta chưa tự do trước lợi. Nếu một lời khen làm ta đổi nguyên tắc, ta chưa tự do trước danh. Nếu một cơn thích bắt ta phải làm, ta chưa tự do trước dục. Cho nên giới hỏi một câu rất sâu:

“AI ĐANG LÀM CHỦ?”

Là:

trí? Hay:

tham? sân? si? thói quen? cơn nghiện? cái tôi? Giữ giới không có nghĩa:

“TÔI KHÔNG CÓ HAM MUỐN.”

Mà là:

“HAM MUỐN CÓ THỂ ĐANG CÓ,

NHƯNG NÓ KHÔNG ĐƯƠNG NHIÊN CÓ QUYỀN SỬ DỤNG THÂN VÀ MIỆNG CỦA TÔI.”

Đó chính là bước đầu của:

TỰ DO NỘI TÂM.

49. TỪ GIỚI SANG CHÁNH NIỆM

Nhưng có một vấn đề. Muốn dừng sân trước khi nó thành lời, ta phải:

BIẾT SÂN ĐANG CÓ.

Muốn dừng tham trước khi nó thành hành động, ta phải:

BIẾT THAM ĐANG CÓ.

Muốn nhận ra tâm đang tự biện hộ, ta phải:

BIẾT TÂM ĐANG TỰ BIỆN HỘ.

Nếu chỉ nhận ra sau khi:

nói xong, làm xong, gửi xong, thì giới vẫn giúp ta sửa, nhưng đã:

MUỘN MỘT NHỊP.

Vậy bước kế tiếp là học:

BIẾT SỚM HƠN.

Biết khi nó mới:

chớm. Biết trước khi:

thành lời. Biết trước khi:

thành hành động. Biết trước khi:

thành nghiệp được tiếp tục nuôi. Đó là:

CHƯƠNG 37

CHÁNH NIỆM — BIẾT TÂM TRƯỚC KHI TÂM THÀNH NGHIỆP

Có những chuyện ta nhận ra:

QUÁ MUỘN.

Nói xong mới biết:

“Câu đó nặng quá.”

Gửi xong mới nghĩ:

“Đáng lẽ đừng gửi.”

Làm xong mới thấy:

“Mình đang sân.”

Mua xong mới nhận:

“Không phải mình cần — mình chỉ đang buồn.”

Trả đũa xong mới biết:

“Thực ra mình bị tổn thương.”

Vấn đề không phải ta hoàn toàn không biết. Mà là:

BIẾT SAU KHI TÂM ĐÃ ĐI QUÁ XA.

Chánh niệm bắt đầu từ một khả năng khác:

BIẾT SỚM HƠN.

Biết khi sân mới chớm. Biết khi tham vừa chuyển động. Biết khi tự ái vừa co. Biết khi tâm đang tìm lý do để biện hộ. Biết trước khi:

TÂM KÉO THÂN VÀ MIỆNG ĐI THEO.

Đó là lúc:

TỰ DO BẮT ĐẦU CÓ THÊM THỜI GIAN.

1. “SATI” — NIỆM — LÀ GÌ?

Pāli:

SATI.

Trong tiếng Việt thường dịch:

NIỆM.

Tùy văn cảnh còn có thể hiểu theo hướng:

ghi nhớ, nhớ biết, không quên đối tượng thực hành, duy trì sự nhận biết. Trong thực hành hiện nay thường nói:

CHÁNH NIỆM.

Nhưng phải cẩn thận:

chánh niệm không chỉ là:

“BIẾT MÌNH ĐANG LÀM GÌ”

theo nghĩa thông thường. Một người có thể rất biết:

mình đang trả thù. Rất tập trung. Rất tỉnh. Nhưng điều đó chưa tự động là:

SAMMĀ-SATI — CHÁNH NIỆM.

Chữ:

SAMMĀ

mang nghĩa:

đúng, chân chánh, phù hợp với con đường. Vậy chánh niệm phải được đặt trong:

CHÁNH KIẾN

VÀ TOÀN BỘ BÁT CHÁNH ĐẠO.

---

2. CHÁNH NIỆM KHÔNG PHẢI CHỈ LÀ "SỐNG TRONG HIỆN TẠI"

Câu:

"SỐNG TRONG HIỆN TẠI"

rất phổ biến. Nhưng chưa đủ. Một người đang giận cũng ở:

hiện tại. Một người đang say mê dục cũng có thể rất:

hiện tại. Một kẻ đang làm điều xấu có thể tập trung cực mạnh vào:

hiện tại. Cho nên chánh niệm trong Phật pháp không chỉ là:

HIỆN TẠI.

Mà là khả năng:

NHẬN BIẾT ĐÚNG

NHỮNG GÌ ĐANG XẢY RA

MÀ KHÔNG QUÊN MỤC ĐÍCH TU TẬP.

---

3. LỜI KINH NỀN — BIẾT TÂM ĐÚNG NHƯ TÂM ĐANG LÀ

Trong **Kinh Niệm Xứ — Satipaṭṭhāna Sutta, MN 10** và bản rộng hơn trong **Đại Niệm Xứ — Mahāsatipaṭṭhāna Sutta, DN 22**, thuộc **Nguồn Kinh Nguyên thủy**, phần quán tâm dạy người tu biết:

tâm có tham là:

TÂM CÓ THAM.

Tâm không tham là:

TÂM KHÔNG THAM.

Tâm có sân:

BIẾT CÓ SÂN.

Tâm không sân:

BIẾT KHÔNG SÂN.

Tâm có si:

BIẾT CÓ SI.

Tâm không si:

BIẾT KHÔNG SI.

Đây là một điểm rất lớn. Không nói:

“TÔI LÀ NGƯỜI SÂN.”

Mà:

“TÂM ĐANG CÓ SÂN.”

Không nói:

“TÔI LÀ NGƯỜI THAM.”

Mà:

“TÂM ĐANG CÓ THAM.”

Chỉ một thay đổi ngôn ngữ ấy đã mở:

MỘT KHOẢNG CÁCH.

4. “TÂM CÓ SÂN” VÀ “TÔI LÀ NGƯỜI SÂN” KHÁC NHAU RẤT XA

“Tôi là người sân”

dễ trở thành:

CĂN CƯỚC.

“Tâm đang có sân”

là:

MỘT TRẠNG THÁI ĐANG ĐƯỢC BIẾT.

Căn cước nghe như:

cố định. Trạng thái thì:

CÓ THỂ SINH

VÀ

CÓ THỂ DIỆT.

Đây chính là nền cho tuệ.

---

5. CHÁNH NIỆM KHÔNG ĐỢI TÂM TỐT MỚI BIẾT

Nếu tham có:

biết tham. Nếu sân có:

biết sân. Nếu ganh có:

biết ganh. Nếu sợ có:

biết sợ. Nếu mạn có:

biết mạn. Không cần trang điểm trước rồi mới đem cho chánh niệm nhìn. Chánh niệm không phải:

PHÒNG TRƯNG BÀY TÂM ĐẸP.

Nó là:

ÁNH SÁNG RỌI VÀO TÂM ĐÚNG NHƯ ĐANG CÓ.

---

6. NHƯNG "BIẾT" KHÔNG PHẢI "CHO PHÉP"

Đây là chỗ dễ hiểu sai.

"Tôi đang sân."

Biết. Không có nghĩa:

"Vậy cứ nói cho đã."

"Tôi đang tham."

Biết. Không có nghĩa:

"Tham là tự nhiên nên cứ làm."

Chánh niệm:

NHẬN.

Giới:

GIỮ.

Trí:

THẤY HẬU QUẢ.

Tinh tấn:

ĐIỀU CHỈNH.

Các phần của con đường:

HỖ TRỢ NHAU.

7. CHÁNH NIỆM KHÔNG PHẢI NGỒI NHÌN BẤT THIỆN MÃI MÀ KHÔNG LÀM GÌ

Nếu nhà đang cháy, không cần ngồi nói:

“Lửa, lửa, lửa…”

một tiếng đồng hồ. Thấy lửa:

PHẢI BIẾT CÁCH XỬ LÝ.

Cũng vậy, biết sân đã mạnh:

có thể cần:

im. Rời tình huống. Thở. Không nhắn. Không quyết. Đổi đối tượng. Dùng pháp đối trị thích hợp. Chánh niệm là:

THẤY ĐÚNG LÚC

ĐỂ TRÍ CÓ CHỖ LÀM VIỆC.

8. CÓ MỘT KHOẢNH KHẮC RẤT QUAN TRỌNG: “TRƯỚC KHI”

Trước khi lời ác đi ra, có:

MỘT Ý MUỐN NÓI.

Trước khi tay làm, có:

MỘT XUNG LỰC.

Trước khi bấm gửi, có:

MỘT KHOẢNH KHẮC.

Trước khi mua món không cần, có:

MỘT CẢM GIÁC MUỐN.

Trước khi trả đũa, có:

SÂN ĐANG ĐẨY.

Chánh niệm cần học:

BẮT ĐƯỢC "TRƯỚC KHI."

---

9. TẠI SAO TA THƯỜNG KHÔNG BẮT ĐƯỢC?

Vì tâm chạy rất nhanh. Xúc. Thọ. Tưởng. Tác ý. Muốn. Phản ứng. Tất cả có thể xảy ra rất nhanh trong kinh nghiệm. Nếu sống hoàn toàn theo thói quen, ta chỉ thấy:

KẾT QUẢ CUỐI.

Giống như thấy xe đã xuống chân dốc rồi mới hỏi:

"Ủa, ai thả thắng vậy?"

Chánh niệm tập để thấy:

NGAY LÚC XE BẮT ĐẦU TRÔI.

---

10. CHÁNH NIỆM CẦN ĐƯỢC TẬP TỪ NHỮNG VIỆC NHỎ

Nếu đợi tới lúc:

bị xúc phạm nặng, mất một khoản lớn, mối quan hệ sắp đổ, mới tập chánh niệm, rất khó. Hãy tập khi:

đang uống nước. đang đi. đang ăn. đang mở điện thoại. đang trả lời một tin nhắn. Biết những chuyển động nhỏ giúp ta có khả năng:

BIẾT NHỮNG CHUYỂN ĐỘNG LỚN.

11. THÂN LÀ MỘT CÁNH CỬA RẤT TỐT ĐỂ NHẬN RA TÂM

Trước khi tâm nói:

“Tôi đang giận,”

thân có thể đã:

nóng mặt. cứng hàm. siết tay. thở nhanh. tim mạnh. Ngực co. Vai căng. Đây không phải lúc nào cũng có nghĩa:

SÂN.

Nhưng nó là:

TÍN HIỆU ĐỂ KIỂM.

Hỏi:

“TÂM ĐANG CÓ GÌ?”

12. CẢM THỌ CŨNG LÀ CHUÔNG BÁO

Có:

khó chịu. Dễ chịu. Trung tính. Đừng đợi nó trở thành:

CÂU CHUYỆN.

Khó chịu vừa sinh:

biết. Nếu không, tâm rất nhanh thêm:

“Người này đáng ghét.”

“Chuyện này không được phép xảy ra.”

“Phải làm gì đó.”

Từ:

THỌ

đã thành:

CẢ MỘT THẾ GIỚI.

13. CHÁNH NIỆM KHÔNG CẦN PHÂN TÍCH HẾT MỌI THỨ NGAY LÚC ĐÓ

Khi sân mới nổi, không nhất thiết phải nghĩ:

“Do tuổi thơ, do ký ức, do cơ chế này, do nhân duyên kia…”

Có khi chỉ cần:

“SÂN ĐANG CÓ.”

Rồi:

không nói. Không làm. Phân tích sâu:

SAU.

Chánh niệm trước hết là:

NHẬN RA.

14. “BIẾT” CÀNG SỚM, PHẢI DÙNG ÍT SỨC CÀNG NHIỀU

Một đốm lửa:

dễ dập. Một căn nhà cháy:

khó. Một ý khó chịu:

dễ xử lý. Nuôi hai giờ:

khó. Một chút tự ái:

dễ nhìn. Kể cho năm người, nghĩ thêm ba ngày, thì thành:

MỘT VỤ ÁN.

Cho nên:

CHÁNH NIỆM SỚM

GIÚP TINH TẤN NHẸ HƠN.

15. CÓ KHI TA KHÔNG BIẾT SÂN — TA CHỈ BIẾT “MÌNH ĐÚNG”

Đây là cái rất tinh. Sân hiếm khi tự giới thiệu:

“Xin chào, tôi là sân.”

Nó thường nói:

“TÔI ĐANG BẢO VỆ LẼ PHẢI.”

Có khi đúng thật. Nhưng phải hỏi thêm:

“TÂM ĐANG Ở TRẠNG THÁI NÀO?”

Có thể:

nội dung đúng, nhưng sân đang dùng nội dung ấy để:

ĐỐT NGƯỜI.

---

16. THAM CŨNG KHÔNG TỰ GIỚI THIỆU LÀ THAM

Nó nói:

“Tôi cần.”

“Tôi xứng đáng.”

“Chỉ lần này.”

“Người ta có mà.”

“Có thêm cũng đâu sao.”

Chánh niệm hỏi:

“ĐÂY LÀ NHU CẦU

HAY

MỘT CƠN MUỐN?”

Không phải mọi mong muốn đều xấu. Nhưng phải:

NHẬN ĐÚNG.

---

17. MẠN THƯỜNG GIẢ LÀ “TIÊU CHUẨN”

“Tôi chỉ yêu cầu chất lượng.”

Có thể đúng. Nhưng cũng có lúc:

MẠN.

“Người này làm sao bằng tôi.”

“Tại sao họ không làm đúng ý tôi?”

“Có vậy mà cũng không biết.”

Chánh niệm không cần tự kết tội. Chỉ hỏi:

“TÔI ĐANG SỬA VIỆC

HAY

ĐANG NÂNG CÁI TÔI?”

---

18. SỢ THƯỜNG GIẢ LÀ “THẬN TRỌNG”

Thận trọng:

có dữ kiện. Có phương án. Có giới hạn. Sợ:

lặp đi lặp lại. Muốn kiểm mãi. Không chịu được bất định. Chánh niệm giúp nhận:

“TÂM ĐANG MUỐN AN TOÀN

HAY

ĐANG BỊ SỢ ĐIỀU KHIỂN?”

---

19. CHÁNH NIỆM KHÔNG PHẢI CẢNH SÁT ĐỨNG TRONG ĐẦU

Nếu thực hành thành:

“Sai rồi!”

“Lại tham!”

“Lại sân!”

“Dở quá!”

thì ta đang tạo:

MỘT LỚP SÂN MỚI

trên:

SÂN CŨ.

Chánh niệm cần có chất:

RÕ.

Không nhất thiết có:

GHÉT.

20. BIẾT BẤT THIỆN MÀ KHÔNG GHÉT CHÍNH MÌNH

“Tâm có sân.”

Không cần:

“Đồ xấu.”

“Tâm đang ganh.”

Không cần:

“Tu kiểu gì vậy?”

Nhận ra:

CHÍNH LÀ ĐÃ CÓ MỘT PHẦN TỈNH.

Nếu hoàn toàn chìm, có khi còn không biết. Vậy khi biết:

đừng phí khoảnh khắc tỉnh đó để:

QUAY SANG TỰ ĐÁNH MÌNH.

---

21. NHƯNG ĐỪNG DÙNG "KHÔNG PHÁN XÉT" ĐỂ LÀM MỜ THIỆN — BẤT THIỆN

Đây là chỗ khác biệt quan trọng. Chánh niệm không cần:

tự ghét. Nhưng Phật pháp vẫn phân biệt:

tham, sân, si là những trạng thái cần:

ĐƯỢC ĐOẠN GIẢM.

Từ, bi, vô tham, vô sân, trí là những phẩm chất cần:

ĐƯỢC NUÔI.

Không phán xét bản ngã khác với:

KHÔNG PHÂN BIỆT ĐẠO ĐỨC.

---

22. CHÁNH NIỆM VÀ BỐN CÔNG THỨC GẶP NHAU Ở ĐÂY

Nếu không biết tâm, ta không biết:

BẤT THIỆN CHƯA SINH HAY ĐÃ SINH.

Không biết:

thiện đang có hay không. Vậy chánh niệm giống như:

HỆ THỐNG NHẬN DIỆN.

Bốn Công Thức là:

HƯỚNG XỬ LÝ.

Không nhận ra:

khó xử lý đúng.

23. BẤT THIỆN CHƯA SINH — CHÁNH NIỆM NHẬN RA DẤU HIỆU SỚM

Ví dụ biết:

mình đang mệt. Mệt là lúc dễ:

nổi nóng. Chánh niệm biết:

“TÂM ĐANG YẾU.”

Vậy không bước vào:

cuộc tranh luận. Đó là:

NGĂN TRƯỚC.

Không cần đợi sân sinh thật mạnh.

24. BẤT THIỆN ĐÃ SINH — CHÁNH NIỆM GỌI ĐÚNG TÊN

“Sân.”

“Ganh.”

“Muốn trả đũa.”

“Muốn khoe.”

“Muốn hơn.”

“Đang sợ.”

Tên gọi không phải để:

đóng nhãn con người. Mà để:

TÂM KHÔNG CÒN GIẢ DẠNG.

Một trạng thái được nhìn đúng tên thường đã:

BỚT QUYỀN LỰC.

---

25. THIỆN CHƯA SINH — CHÁNH NIỆM THẤY “CHỖ TRỐNG”

Ví dụ:

đang thấy người khổ nhưng tâm:

lạnh. Biết:

“Bi chưa có.”

Không cần tự chê. Chỉ khởi:

“NGƯỜI NÀY CŨNG ĐANG KHỔ.”

Một chút bi bắt đầu. Chánh niệm không chỉ biết cái xấu. Nó còn biết:

CÁI THIỆN NÀO CHƯA CÓ.

---

26. THIỆN ĐÃ SINH — CHÁNH NIỆM KHÔNG ĐỂ MẤT

Đang kiên nhẫn. Biết:

KIÊN NHẪN ĐANG CÓ.

Đang từ. Biết:

TỪ ĐANG CÓ.

Đang không sân trong một chuyện trước đây rất dễ sân. Biết. Không phải để:

TỰ KHEN.

Mà để:

NUÔI ĐÚNG ĐIỀU.

---

27. CHÁNH NIỆM KHÔNG CHỈ BẮT LỖI — NÓ CÒN NHẬN RA TIẾN BỘ

Có người tu chỉ thấy:

mình còn sân. Nhưng không thấy:

trước kia sân ba ngày, giờ:

ba mươi phút. Trước:

nói ngay. Giờ:

biết dừng. Trước:

không nhận. Giờ:

nhận được. Đó là:

THIỆN ĐANG TĂNG.

Nếu không nhận, ta rất dễ nghĩ:

“TÔI CHẲNG TIẾN GÌ.”

28. CHÁNH NIỆM KHÔNG CHỈ Ở TRONG THỜI KHÓA

Ngồi thiền:

tốt. Nhưng nếu đứng dậy:

đụng một câu là nổi, thì phải đem niệm:

RA KHỎI BỒ ĐOÀN.

Chánh niệm lúc:

mở cửa. lái xe. nhận tin. trả lời. ăn. mua. làm việc. gặp người mình không ưa. Đây mới chính là:

GIỮ TÂM GIỮA DÒNG ĐỜI.

29. MỘT PHÚT TRƯỚC KHI MỞ ĐIỆN THOẠI

Hỏi:

“TÔI MỞ ĐỂ LÀM GÌ?”

Chỉ một câu. Nếu có mục đích:

làm. Nếu không:

tâm có thể đang tìm:

kích thích. trốn buồn. trốn việc. tìm khen. tìm chuyện. Đây là Chương 17 gặp:

CHÁNH NIỆM.

30. MỘT HƠI THỞ TRƯỚC KHI TRẢ LỜI

Không phải tin nào cũng cần:

trả ngay. Đặc biệt khi:

tức. Chỉ một hơi. Hỏi:

“TÂM NÀO ĐANG MUỐN TRẢ LỜI?”

Muốn làm rõ? Hay muốn:

ĐÂM LẠI?

Nếu câu trả lời là cái sau, để:

MAI.

---

31. MỘT KHOẢNG DỪNG TRƯỚC KHI MUA

Hỏi:

“Tôi cần?”

“Hay đang muốn?”

“Muốn vì gì?”

“Buồn?”

“Bị kích?”

“Muốn bằng người?”

Không phải mua là tham. Nhưng chánh niệm giúp:

BIẾT CƠ CHẾ PHÍA SAU.

---

32. MỘT KHOẢNG DỪNG KHI ĐƯỢC KHEN

Chương 31 đã nói về:

khen. Chánh niệm hỏi ngay:

“TÂM ĐANG LÀM GÌ VỚI LỜI KHEN NÀY?”

Vui? Tốt. Phồng? Biết. Muốn nghe thêm? Biết. Bắt đầu nhìn người khác thấp? Biết. Lời khen chưa chắc gây mạn. Nhưng chánh niệm bắt được:

LÚC MẠN BẮT ĐẦU ĂN LỜI KHEN.

---

33. MỘT KHOẢNG DỪNG KHI BỊ CHÊ

Trước khi giải thích:

biết nóng. Trước khi phản công:

biết tự ái. Trước khi kết luận người kia xấu:

biết tưởng đang đóng nhãn. Không cần thụ động. Sau khi biết rõ tâm, vẫn có thể:

TRẢ LỜI RẤT DỨT KHOÁT.

Nhưng:

khác.

---

34. CHÁNH NIỆM KHÔNG LÀM CON NGƯỜI CHẬM CHẠP

Có người sợ:

“Cái gì cũng biết, cũng dừng, vậy sống sao?”

Không. Khi luyện, nhiều điều trở thành:

NHANH VÀ TỰ NHIÊN.

Giống người lái xe giỏi:

không cần đọc từng quy tắc trong đầu. Nhưng phản ứng đúng đã:

ĐƯỢC HUẤN.

Chánh niệm sâu không phải lúc nào cũng:

CHẬM.

Mà là:

KHÔNG MÊ.

---

35. CHÁNH NIỆM KHÔNG PHẢI KIỂM SOÁT TỪNG Ý NGHĨ

Ta không cần:

canh đầu 24 giờ như bảo vệ siêu thị. Ý nghĩ sinh. Biết nếu cần. Một số đi qua. Không cần:

bắt. Không cần:

đuổi. Mục tiêu không phải:

KHÔNG CÓ Ý NGHĨ.

Mà là:

KHÔNG ĐỂ MỌI Ý NGHĨ TRỞ THÀNH MỆNH LỆNH.

---

36. ĐÔI KHI TÂM CẦN ĐƯỢC ĐỂ YÊN

Nếu cứ:

“Biết cái này.”

“Biết cái kia.”

“Phân tích cái nọ.”

tới mức căng, thì thực hành đã thành:

GỒNG.

Chánh niệm đúng phải có khả năng:

biết mà không bóp. Có mặt mà không siết. Rõ mà không căng.

---

37. CHÁNH NIỆM CẦN ĐI CÙNG TỈNH GIÁC

Trong kinh thường gặp cặp:

SATI — SAMPAJAÑÑA.

Sati:

niệm. Sampajañña:

thường dịch là tỉnh giác, rõ biết, hiểu rõ việc đang làm trong văn cảnh tu tập. Có thể hiểu thực hành:

không chỉ biết:

“TÔI ĐANG ĐI.”

Mà còn có sự rõ biết:

“ĐANG LÀM GÌ, ĐỂ LÀM GÌ, CÓ PHÙ HỢP KHÔNG?”

Chánh niệm không phải:

camera vô tri. Nó đi cùng:

SỰ SÁNG.

38. CHÁNH NIỆM MÀ KHÔNG CÓ CHÁNH KIẾN RẤT DỄ THÀNH MỘT KỸ NĂNG TRUNG TÍNH

Một người có thể học tập trung tốt để:

bán hàng giỏi hơn. thi đấu giỏi hơn. làm việc hiệu quả hơn. Điều đó có thể hữu ích. Nhưng:

KHÔNG ĐỒNG NGHĨA GIẢI THOÁT.

Trong đạo Phật, chánh niệm phải hỗ trợ:

ĐOẠN BẤT THIỆN.

NUÔI THIỆN.

THẤY VÔ THƯỜNG.

BỚT CHẤP.

ĐI TỚI TUỆ.

39. CHÁNH NIỆM LÀM LỘ MỘT SỰ THẬT: TÂM THAY RẤT NHANH

Sáng:

vui. Trưa:

khó chịu. Một câu:

tự ái. Một tin:

mừng. Một ký ức:

buồn. Một lời khen:

phồng. Quan sát đủ lâu, ta bắt đầu thấy:

TÂM KHÔNG PHẢI MỘT KHỐI.

Nó:

SINH.

BIẾN.

DIỆT.

Đây là cửa sang:

TUỆ.

40. NHƯNG TRƯỚC TUỆ, TÂM CẦN BỚT TÁN LOẠN

Nếu tâm vừa biết một hơi thở đã:

đi năm nơi, rất khó thấy sâu. Chánh niệm giữ:

đối tượng. Nhưng để tâm có độ:

ỔN ĐỊNH,

cần:

ĐỊNH.

Giống một ly nước. Nếu cứ lắc, khó nhìn đáy. Không phải đáy không có. Mà vì nước:

CHƯA YÊN.

41. BÀI THỰC HÀNH: “BA GIÂY TRƯỚC NGHIỆP”

Trong một tuần, không cần quan sát mọi thứ. Chỉ chọn:

MỘT HÀNH VI.

Ví dụ:

nói nặng. Mỗi lần sắp nói, tìm:

ba giây trước. Thân thế nào? Thọ thế nào? Ý nào vừa sinh? Tâm muốn gì? Cứ thế. Không ép sửa hoàn hảo. Chỉ tập:

NHẬN SỚM.

---

42. BÀI THỰC HÀNH: “GỌI ĐÚNG MÀ KHÔNG ĐÓNG ĐINH”

Không:

“Tôi tham.”

Mà:

“THAM ĐANG CÓ.”

Không:

“Tôi tệ.”

Mà:

“TỰ GHÉT ĐANG CÓ.”

Không:

“Tôi là người ghen.”

Mà:

“GANH ĐANG CÓ.”

Sau đó hỏi:

“TÔI CÓ CẦN NUÔI NÓ TIẾP KHÔNG?”

---

43. BÀI THỰC HÀNH: “TÂM NÀO ĐANG CẦM ĐIỆN THOẠI?”

Một câu rất vui mà rất thật. 😄 Trước một bài đăng, một bình luận, một tin nhắn, hỏi:

TỪ ĐANG CẦM ĐIỆN THOẠI?

SÂN ĐANG CẦM?

MẠN ĐANG CẦM?

CÔ ĐƠN ĐANG CẦM?

TRÍ ĐANG CẦM?

Cùng một chiếc điện thoại, nhưng:

NGƯỜI CẦM BÊN TRONG KHÁC

THÌ NGHIỆP ĐI RA KHÁC.

---

44. BÀI THỰC HÀNH: “TÂM ĐANG MUỐN GÌ Ở NGƯỜI NÀY?”

Khi nói chuyện, hỏi:

muốn hiểu? muốn giúp? muốn được công nhận? muốn họ xin lỗi? muốn thắng? muốn họ sợ? Câu này làm lộ:

Ý ĐỊNH ẨN.

Không phải lúc nào cũng đẹp. Nhưng thấy được:

LÀ CÓ CHỖ CHUYỂN.

45. BỐN CÔNG THỨC VỚI CHÁNH NIỆM

MỘT — BẤT THIỆN CHƯA SINH

Chánh niệm thấy:

tâm đang yếu, duyên đang nguy, xúc đang kích. Từ đó:

PHÒNG.

HAI — BẤT THIỆN ĐÃ SINH

Chánh niệm nói:

“ĐÂY LÀ SÂN.”

“ĐÂY LÀ THAM.”

“ĐÂY LÀ MẠN.”

Không che. Không biện. Từ đó:

KHÔNG NUÔI.

BA — THIỆN CHƯA SINH

Chánh niệm thấy:

thiếu từ. thiếu nhẫn. thiếu trí. Từ đó:

CHỦ ĐỘNG KHỞI.

BỐN — THIỆN ĐÃ SINH

Chánh niệm biết:

tâm đang mềm. đang sáng. đang không sân. đang nhẫn. Từ đó:

GIỮ

VÀ

LÀM CHO VỮNG.

Chánh niệm không bảo đảm:

TÂM KHÔNG BAO GIỜ NỔI SÂN.

Nó giúp:

BIẾT SÂN SỚM HƠN.

Không bảo đảm:

KHÔNG BAO GIỜ CÓ THAM.

Nó giúp:

THAM KHÔNG CẦN ĐI THẲNG RA THÀNH HÀNH ĐỘNG.

Không bảo đảm:

KHÔNG CÓ TỰ ÁI.

Nó giúp:

TỰ ÁI KHÔNG ĐƯƠNG NHIÊN ĐƯỢC CẦM MIỆNG MÌNH.

Không bảo đảm:

MỌI TÂM ĐỀU ĐẸP.

Mà giúp:

CÁI KHÔNG ĐẸP KHÔNG CÒN PHẢI HOẠT ĐỘNG TRONG BÓNG TỐI.

Chánh niệm là:

ÁNH SÁNG ĐẾN SỚM.

Và chỉ cần ánh sáng đến sớm hơn một chút, nghiệp có thể:

ĐI MỘT HƯỚNG KHÁC.

---

47. TỪ CHÁNH NIỆM SANG ĐỊNH

Nhưng chỉ nhận ra thôi chưa đủ. Một tâm quá:

phân tán, bị kéo bởi mọi tiếng, mọi hình, mọi thông báo, mọi ký ức, mọi ham muốn, thì biết được một chút rồi lại:

TRÔI.

Chánh niệm cần khả năng:

Ở LẠI.

Ở với hơi thở. Ở với thân. Ở với đề mục. Ở với điều đang cần được thấy. Không chạy theo:

mọi tiếng gọi. Khả năng ấy liên quan đến:

SAMĀDHI — ĐỊNH.

Và đó là:

CHƯƠNG 38

ĐỊNH — KHI TÂM KHÔNG CÒN CHẠY THEO MỌI TIẾNG GỌI

Có một loại mệt rất sâu. Không phải vì:

làm quá nhiều. Mà vì:

TÂM BỊ KÉO QUÁ NHIỀU.

Một tiếng báo. Một tin nhắn. Một lời khen. Một câu chê. Một ký ức. Một nỗi lo. Một món muốn mua. Một người muốn gặp. Một chuyện muốn thắng. Một ý nghĩ vừa sinh. Tâm chạy theo:

HẾT.

Đến cuối ngày, thân có thể không đi đâu xa, nhưng tâm đã:

CHẠY CẢ TRĂM CÂY SỐ.

Định bắt đầu từ một năng lực khác:

KHÔNG PHẢI MỖI THỨ GỌI

TÂM ĐỀU PHẢI CHẠY THEO.

---

1. “SAMĀDHI” — ĐỊNH — LÀ GÌ?

Pāli:

SAMĀDHI.

Trong tiếng Việt thường dịch:

ĐỊNH.

Tùy văn cảnh có thể hiểu theo hướng:

tâm được thu nhiếp, an trú, ổn định, nhất tâm, không tán loạn. Nhưng nếu chỉ hiểu định là:

“TẬP TRUNG”

thì vẫn chưa đủ. Một người trộm đồ cũng có thể:

rất tập trung. Một người đang đánh bạc có thể:

rất chăm chú. Một người đang sân có thể tập trung hoàn toàn vào:

NGƯỜI MÌNH GHÉT.

Đó không tự động là:

CHÁNH ĐỊNH.

Trong Bát Chánh Đạo, phải là:

SAMMĀ-SAMĀDHI — CHÁNH ĐỊNH.

Tức là định được đặt trong:

CON ĐƯỜNG ĐÚNG.

---

2. ĐỊNH KHÔNG PHẢI "KHÔNG NGHĨ GÌ"

Nhiều người nói:

"Ngồi thiền mà đầu tôi còn nghĩ, chắc không có định."

Không nhất thiết. Định không đồng nghĩa:

NÃO TRỐNG RỖNG.

Điều quan trọng là:

tâm có khả năng:

Ở LẠI.

Không phải cứ một ý sinh là:

bị cuốn. Có thể có tiếng. Có ý nghĩ. Có cảm giác. Nhưng tâm không lập tức:

CHẠY THEO.

3. CHÁNH NIỆM VÀ ĐỊNH KHÔNG PHẢI MỘT

Chương trước đã nói:

CHÁNH NIỆM — BIẾT.

Định:

Ở LẠI.

Chánh niệm nhận ra:

“tâm đang chạy.”

Định giúp:

ĐƯA TÂM VỀ

VÀ GIỮ ĐƯỢC Ở ĐÓ.

Có thể ví:

chánh niệm là người phát hiện:

“đứa nhỏ chạy khỏi nhà rồi.”

Định là khả năng:

DẪN NÓ VỀ

MÀ NÓ KHÔNG LẠI CHẠY MẤT SAU BA GIÂY. 😄

---

4. LỜI KINH NỀN — CHÁNH ĐỊNH TRONG BÁT CHÁNH ĐẠO

Trong nhiều bài kinh thuộc **Nguồn Kinh Nguyên thủy**, Chánh định được trình bày trong hệ thống:

BÁT CHÁNH ĐẠO.

Và trong công thức kinh điển, Chánh định thường được giải thích qua:

BỐN THIỀN — JHĀNA.

Điều này rất quan trọng. Nó cho thấy:

định trong Phật pháp không chỉ là:

“THƯ GIÃN.”

Mà là một sự huấn luyện tâm có chiều sâu, được đặt trong:

GIỚI

CHÁNH NIỆM

CHÁNH TINH TẤN

CHÁNH KIẾN.

---

5. JHĀNA — THIỀN — KHÔNG NÊN HIỂU QUÁ ĐƠN GIẢN

Từ Pāli:

JHĀNA.

Thường dịch:

THIỀN

hoặc

THIỀN ĐỊNH.

Trong kinh sớm, đây là những trạng thái định có cấu trúc và chiều sâu rõ ràng.
Không nên cứ:

“ngồi yên được mười phút”

là gọi:

JHĀNA.

Cũng không cần vì chưa đạt thiền sâu mà nghĩ:

“TÔI KHÔNG CÓ ĐỊNH GÌ.”

Có những mức độ ổn định tâm khác nhau. Điểm thực hành ở chương này là:

TÂM CÓ HỌC ĐƯỢC CÁCH KHÔNG CHẠY THEO MỌI THỨ HAY KHÔNG?

---

6. TÂM TÁN KHÔNG PHẢI VÌ “XẤU”

Nó được huân. Ngày nào cũng:

chuyển app. lướt. đổi. nghe. xem. phản hồi. tìm kích thích. Thì não và tâm học:

ĐỔI LIÊN TỤC.

Rồi ngồi xuống nói:

“YÊN ĐI.”

Tâm ngơ ngác:

“Ủa, mấy năm nay Sư phụ dạy con chạy mà!” 😄 Cho nên định phải:

ĐƯỢC HUẤN.

---

7. MỖI LẦN CHẠY THEO MỘT KÍCH THÍCH, TÂM HỌC THÊM MỘT CHÚT “PHẢI CHẠY”

Thông báo kêu:

mở. Buồn:

mở điện thoại. Chờ:

lướt. Khó chịu:

tìm thứ kích thích. Không biết làm gì:

kiếm cái mới. Dần dần:

SỰ IM LẶNG TRỞ NÊN KHÓ CHỊU.

Đây là một dấu hiệu tâm đã quen:

ĐƯỢC KÍCH LIÊN TỤC.

---

8. ĐỊNH BẮT ĐẦU TỪ KHẢ NĂNG CHỊU ĐƯỢC VIỆC "KHÔNG CÓ GÌ MỚI"

Một hơi thở. Rồi một hơi nữa. Rồi một hơi nữa. Không có:

video mới. tin mới. lời khen mới. câu chuyện mới. Tâm ban đầu có thể:

CHÁN.

Nhưng chính chỗ ấy rất đáng học. Bởi nếu không chịu được:

MỘT KHOẢNG KHÔNG KÍCH THÍCH,

ta rất dễ trở thành:

NÔ LỆ CHO CÁI MỚI.

---

9. CHÁN KHÔNG NHẤT THIẾT NGHĨA ĐỀ MỤC SAI

Có lúc chỉ là:

tâm không quen. Giống ăn đồ quá đậm lâu ngày, ăn thanh thấy:

“nhạt.”

Không chắc đồ thanh có vấn đề. Có thể:

KHẨU VỊ ĐÃ BỊ HUÂN QUÁ MẠNH.

Tâm cũng vậy.

---

10. ĐỊNH KHÔNG PHẢI ÉP TÂM BẰNG BẠO LỰC

Nếu cứ:

“Không được nghĩ!”

“Không được chạy!”

“Yên!”

“Yên!”

thì đôi khi tâm càng:

CĂNG.

Định không phải:

BÓP CỔ TÂM.

Mà là:

TẬP CHO TÂM CÓ MỘT CHỖ ĐỂ Ở.

Một chỗ an toàn. Một đề mục rõ. Một hướng ổn định.

---

11. HƠI THỞ LÀ MỘT ĐỀ MỤC RẤT QUAN TRỌNG

Trong **Ānāpānasati Sutta — Kinh Niệm Hơi Thở, MN 118**, thuộc **Nguồn Kinh Nguyên thủy**, hơi thở được dùng như một nền thực hành sâu rộng. Không cần biến chương này thành:

hướng dẫn toàn bộ 16 bước. Chỉ lấy một điểm:

HƠI THỞ LUÔN GẦN.

Không phải mua. Không phải tìm. Không cần mạng. Không cần ai đồng ý. 😄
Tâm có thể học:

Ở VỚI MỘT ĐIỀU ĐANG CÓ.

---

12. NHƯNG KHÔNG PHẢI AI CŨNG PHÙ HỢP VỚI CÙNG MỘT ĐỀ MỤC

Có người theo hơi thở tốt. Có người dễ căng khi chăm hơi thở quá mức. Có người hợp:

thân. đi bộ. từ tâm. một đề mục khác. Điểm là:

ĐỪNG BIẾN PHƯƠNG TIỆN THÀNH GIÁO ĐIỀU CỨNG.

Mục tiêu là:

HUẤN LUYỆN TÂM ỔN ĐỊNH.

---

13. ĐỊNH KHÔNG PHẢI TRỐN CẢM XÚC

Có người dùng ngồi yên để:

không phải nhìn chuyện cần xử lý. Đó có thể là:

NÉ.

Định đúng không làm ta:

mù. Nó giúp tâm đủ ổn để:

NHÌN RÕ HƠN.

Nếu một vấn đề cần:

xin lỗi, đặt ranh giới, đi khám, làm quyết định, thì định không thay:

HÀNH ĐỘNG CẦN THIẾT.

---

14. TẠI SAO TÂM CẦN ĐỊNH ĐỂ CÓ TUỆ?

Hãy tưởng tượng:

một mặt hồ. Nếu gió liên tục, nước rung. Muốn nhìn xuống đáy:

khó. Không phải đáy:

không có. Mà vì:

MẶT NƯỚC QUÁ ĐỘNG.

Tâm cũng vậy. Nếu cứ:

thích, ghét, sợ, mong, nhớ, phản ứng, thì rất khó thấy:

CÁI GÌ ĐANG THẬT SỰ XẢY RA.

---

15. NHƯNG ĐỊNH KHÔNG TỰ ĐỘNG LÀ TUỆ

Đây là điểm phải giữ rất rõ. Tâm rất định không đồng nghĩa:

ĐÃ THẤY VÔ THƯỜNG.

Không đồng nghĩa:

ĐÃ HẾT CHẤP.

Không đồng nghĩa:

ĐÃ GIẢI THOÁT.

Định có thể là:

NỀN RẤT MẠNH.

Nhưng phải có:

TUỆ.

Chương sau sẽ đi vào đó.

---

16. CÓ NGƯỜI THÍCH CẢM GIÁC ĐỊNH VÀ BÁM LUÔN VÀO NÓ

Tâm yên. Lạc. Nhẹ. Ít phiền. Rồi muốn:

“GIỮ TRẠNG THÁI NÀY MÃI.”

Thế là:

ÁI

có thể xuất hiện ngay trong:

TRẠNG THÁI ĐẸP.

Đây là điều rất tinh. Không phải vì định xấu. Mà vì:

TÂM CÓ THỂ CHẤP CẢ ĐIỀU THIỆN LẠC.

---

17. ĐỊNH KHÔNG PHẢI THÀNH TÍCH ĐỂ KHOE

“Tôi ngồi được hai tiếng.”

“Tôi vào tầng này.”

“Tôi thấy cái kia.”

Nếu nó nuôi:

MẠN,

thì phải soi. Kinh nghiệm thiền không nên biến thành:

DANH THIẾP TÂM LINH.

Đi sâu mà cái tôi lớn hơn, phải hỏi:

“ĐANG ĐI ĐÂU?”

---

18. ĐỊNH KHÔNG PHẢI MỘT CUỘC THI

Người này ngồi lâu. Người kia ngồi ít. Người này dễ yên. Người kia nhiều vọng. Căn cơ, điều kiện, thân, tâm khác nhau. Mục tiêu không phải:

THẮNG NGƯỜI BÊN CẠNH.

Mà là:

TÂM MÌNH BỚT BỊ LÔI HƠN HÔM QUA HAY KHÔNG.

---

19. DẤU HIỆU ĐỊNH ĐI VÀO ĐỜI SỐNG KHÔNG CHỈ LÀ NGỒI LÂU

Hãy nhìn:

đang làm một việc, có làm được:

MỘT VIỆC KHÔNG?

Hay vừa làm vừa:

mở năm cửa. Người khác nói, có nghe hết một câu? Đọc một trang, có ở được với trang? Đang ăn, có biết ăn? Đang nói chuyện, có thật sự ở đó? Đây là:

ĐỊNH TRONG ĐỜI SỐNG.

---

20. "MỘT VIỆC MỘT LÚC" LÀ MỘT CÁCH HUẤN TÂM RẤT THỰC TẾ

Không phải lúc nào đời cũng cho phép tuyệt đối. Nhưng có thể giảm:

chuyển liên tục. Ví dụ:

viết thì:

viết. ăn thì:

ăn. nghe thì:

nghe. đi thì:

đi. Không cần biến thành luật cứng. Chỉ cần thấy:

MỖI LẦN CHUYỂN KHÔNG CẦN THIẾT

LÀ MỘT LẦN TÂM TẬP CHẠY.

---

21. ĐỊNH VÀ ĐIỆN THOẠI CÓ MỐI QUAN HỆ RẤT RÕ

Nếu cứ để:

thông báo bật hết. mỗi vài phút nhìn. nghe rung là kiểm. thì đang huấn:

TÂM PHẢN XẠ.

Có thể điều chỉnh:

tắt bớt. gom giờ kiểm. để xa khi làm việc sâu. Không phải ghét công nghệ. Mà là:

KHÔNG ĐỂ CÔNG NGHỆ HUẤN TÂM THAY MÌNH.

---

22. CÓ MỘT LOẠI "TIẾNG GỌI" KHÔNG PHÁT RA ÂM THANH

Đó là:

KÝ ỨC.

Đang làm việc, một chuyện cũ gọi. Tâm chạy.

TƯƠNG LAI.

Một lo lắng gọi. Tâm chạy.

TƯỞNG TƯỢNG.

Một kịch bản gọi. Tâm chạy. Định không chỉ đối diện:

âm thanh ngoài. Mà cả:

ÂM THANH TRONG TÂM.

---

23. ĐỊNH KHÔNG ĐÒI HỎI KÝ ỨC BIẾN MẤT

Ký ức có thể:

đến. Tâm chỉ học:

KHÔNG CẦN LÊN XE MỖI LẦN NÓ GHÉ.

Một ký ức:

đi qua. Biết. Trở về. Một lo nghĩ:

đến. Biết. Nếu cần xử lý:

ghi lại. Nếu chưa cần:

trở về. Đó là:

KỶ LUẬT NHẸ CỦA TÂM.

---

24. CÓ LÚC TÂM CHẠY VÌ CÓ VIỆC THẬT SỰ CẦN LÀM

Không phải mọi suy nghĩ chen vào đều:

vọng vô ích. Có thể nhớ:

“Quên tắt bếp.”

Thì:

ĐI TẮT BẾP. 😄

Định không có nghĩa:

cố chấp ngồi đó để cháy nhà. Trí vẫn phải:

PHÂN BIỆT.

---

25. ĐỊNH KHÔNG PHẢI MẤT KHẢ NĂNG LINH HOẠT

Tâm định không phải:

đóng. Nó có thể:

rất linh hoạt, nhưng không:

BỊ GIẬT.

Khác nhau ở:

CHỦ ĐỘNG CHUYỂN

và:

BỊ KÉO CHUYỂN.

Người có định vẫn đổi việc khi cần. Nhưng:

KHÔNG PHẢI MỖI KÍCH THÍCH ĐỀU CÓ QUYỀN ĐỔI HƯỚNG TÂM.

---

26. TÂM ĐỊNH GIÚP NGHE SÂU HƠN

Khi người khác nói, nếu trong đầu đang:

soạn câu trả lời, phản biện, nhớ chuyện mình, thì thực ra:

CHƯA NGHE HẾT.

Định trong giao tiếp là:

Ở LẠI VỚI NGƯỜI TRƯỚC MẶT.

Nghe câu họ nói. Nghe cảm xúc. Không cần lập tức:

CHẠY VỀ CÂU CHUYỆN CỦA MÌNH.

---

27. ĐỊNH GIÚP THẤY MỘT CẢM THỌ ĐẦY ĐỦ HƠN

Nếu vừa khó chịu là:

chạy. ăn. lướt. gọi. mua. nói. thì ta không bao giờ biết:

KHÓ CHỊU ĐÓ THỰC SỰ LÀ GÌ.

Định giúp có thể:

Ở VỚI NÓ MỘT CHÚT.

Không phải chịu đựng vô hạn. Mà đủ để:

THẤY TRƯỚC KHI PHẢN ỨNG.

---

28. KHẢ NĂNG Ở LẠI LÀ MỘT DẠNG TỰ DO

Không chạy khỏi:

mỗi buồn. Không chạy theo:

mỗi vui. Không chạy khỏi:

im lặng. Không chạy theo:

mỗi kích thích. Đây là:

NĂNG LỰC Ở VỚI CÁI ĐANG CÓ

MÀ KHÔNG LẬP TỨC BỊ SAI KHIẾN.

---

29. ĐỊNH VÀ NHẪN LIÊN HỆ RẤT GẦN

Muốn ở lại, phải có:

KHANTI — NHẪN.

Một chút chán:

chịu được. Một chút khó:

chịu được. Một chút không như ý:

chịu được. Nếu cái gì hơi khó cũng:

ĐỔI,

tâm rất khó sâu. Nhẫn không phải ép đau vô lý. Mà là:

KHẢ NĂNG KHÔNG BỎ NGAY KHI CHƯA ĐƯỢC VỪA Ý.

---

30. ĐỊNH CẦN TINH TẤN ĐÚNG MỨC

Quá lỏng:

tâm trôi. Quá căng:

tâm mệt. Đây là chỗ thực hành phải học:

VỪA.

Không phải lúc nào càng cố:

CÀNG TỐT.

Có khi:

cố quá lại sinh:

căng, đau đầu, bực, ghét thiền. Tinh tấn đúng là:

DUY TRÌ

MÀ KHÔNG BÓP.

---

31. TÂM ĐỊNH KHÔNG ĐƯỢC XÂY BẰNG MỘT ĐỜI SỐNG HOÀN TOÀN TÁN

Nếu cả ngày:

không có giới hạn đầu vào, không có nhịp nghỉ, không có khoảng im, không có một việc làm trọn, thì thời khóa sẽ:

GÁNH HẾT HẬU QUẢ CỦA CẢ NGÀY.

Định không chỉ tập:

KHI NGỒI.

Nó được chuẩn bị từ:

CÁCH SỐNG.

---

32. GIỚI HỖ TRỢ ĐỊNH NHƯ THẾ NÀO?

Nếu vừa:

nói dối, làm hại, che giấu, xung đột, thì ngồi xuống:

tâm nhớ. Đây là lý do chương 36 đứng trước chương 38.

GIỚI GIẢM NHỮNG CƠN BÃO DO CHÍNH MÌNH TẠO.

Định không cần xử lý:

quá nhiều rác mới.

---

33. CHÁNH NIỆM HỖ TRỢ ĐỊNH NHƯ THẾ NÀO?

Tâm chạy:

chánh niệm biết. Rồi:

đưa về. Tâm lại chạy:

biết. Đưa về. Đây không phải thất bại. Đây chính là:

ĐANG TẬP.

Nếu một buổi tâm chạy 100 lần và 100 lần biết quay về, thì có:

100 LẦN HUẤN LUYỆN.

---

34. ĐỪNG BIẾN VIỆC TÂM CHẠY THÀNH LÝ DO ĐỂ SÂN

“Lại chạy!”

“Lại nghĩ!”

Thế là:

TÁN LOẠN + SÂN.

Hai món luôn. 😄 Tốt hơn:

“Chạy rồi.”

“Biết.”

“Về.”

Cứ vậy. Nhẹ mà:

BỀN.

---

35. MỘT BUỔI THỰC HÀNH KHÔNG CẦN “ĐẸP” MỚI CÓ GIÁ TRỊ

Có hôm:

rất yên. Có hôm:

rất động. Nếu yên:

học yên. Nếu động:

học động. Điều quan trọng là:

CÓ BIẾT KHÔNG?

CÓ QUAY VỀ KHÔNG?

CÓ HỌC ĐƯỢC GÌ VỀ TÂM KHÔNG?

---

36. ĐỪNG ĐO ĐỊNH CHỈ BẰNG CẢM GIÁC DỄ CHỊU

Có lúc tâm yên mà:

hôn trầm. Mờ. Đục. Không phải cứ "êm" là:

ĐỊNH TỐT.

Chánh định cần:

SÁNG.

Có chánh niệm. Có sự rõ biết. Không phải:

LÌ.

---

37. HÔN TRẦM VÀ ĐỊNH KHÔNG GIỐNG NHAU

Ngồi yên. Không nghĩ nhiều. Nhưng:

mơ màng. nặng. sụp. Không rõ. Đó không phải trạng thái nên lầm với:

ĐỊNH SÁNG.

Tâm định có thể rất yên, nhưng:

BIẾT.

38. TRẠO CỬ CŨNG KHÔNG CẦN GHÉT

Tâm bồn chồn. Chạy. Muốn đổi. Thay vì:

“Xấu quá,”

hãy thấy:

“ĐÂY LÀ TÂM CHƯA ỔN.”

Rồi điều chỉnh:

thân. hơi thở. đề mục. mức tinh tấn. Không cần thêm:

TỰ CHÊ.

39. NĂM TRIỀN CÁI LÀ MỘT KHUNG RẤT QUAN TRỌNG

Trong giáo pháp Nguyên thủy, năm chướng ngại thường được nói đến gồm:

KĀMACCHANDA — DỤC THAM.

BYĀPĀDA — SÂN.

THĪNA-MIDDHA — HÔN TRẦM THỤY MIÊN.

UDDHACCA-KUKKUCCA — TRẠO CỬ VÀ HỐI QUÁ.

VICIKICCHĀ — NGHI.

Những trạng thái này làm tâm:

KHÓ ỔN ĐỊNH

VÀ

KHÓ THẤY RÕ.

Định không phải chỉ:

“cố tập trung.”

Còn phải hiểu:

CÁI GÌ ĐANG CẢN TÂM.

---

40. DỤC THAM KÉO TÂM RA NGOÀI

Tâm nói:

“Cái đó vui hơn.”

“Xem cái kia.”

“Ăn cái nọ.”

“Nhớ người đó.”

Không phải ghét dục. Mà biết:

TÂM ĐANG BỊ MỒI.

Nếu cứ cho ăn mãi, khả năng ở lại:

YẾU.

---

41. SÂN LÀM TÂM KHÔNG THỂ Ở YÊN VỚI CÁI KHÔNG VỪA Ý

Một âm thanh khó chịu. Một người. Một ký ức. Sân nói:

“ĐẨY RA.”

Định học:

BIẾT KHÓ CHỊU

MÀ KHÔNG LẬP TỨC ĐÁNH NHAU VỚI NÓ.

42. HÔN TRẦM KÉO TÂM XUỐNG

Tâm:

mờ. nặng. thiếu năng lượng. Có lúc do:

thiếu ngủ. ăn quá no. thân mệt. Có lúc do cách hành trì. Không phải trạng thái nào cũng giải quyết bằng:

“CỐ THÊM.”

Có khi cần:

đứng dậy. đi. rửa mặt. nghỉ. Trí phải:

ĐỌC ĐÚNG THÂN TÂM.

43. TRẠO CỬ KÉO TÂM KHẮP NƠI

Một việc chưa xong. Một câu vừa nói. Ngày mai. Hôm qua. Tương lai. Quá khứ. Định học:

MỖI LẦN CHỈ TRỞ VỀ ĐIỀU NÀY.

Không cần giải quyết:

CẢ CUỘC ĐỜI TRONG MỘT HƠI THỞ.

44. NGHI CÓ THỂ LÀM TÂM KHÔNG CHỊU ĐẶT XUỐNG

“Đề mục này đúng không?”

“Cách kia hay hơn?”

“Người khác làm sao?”

“Có tiến không?”

Một số câu hỏi cần:

TÌM HIỂU.

Nhưng khi đã có phương pháp hợp lý, cứ đổi liên tục vì nghi có thể làm:

KHÔNG CÁI GÌ ĐỦ THỜI GIAN ĐỂ SÂU.

---

45. ĐỊNH KHÔNG PHẢI ĐÓNG HẾT SÁU CỬA

Ta vẫn:

thấy. nghe. sống. Nhưng không phải cái gì đi qua cũng:

CHIẾM TÂM.

Đây chính là mạch của cả cuốn sách:

SỐNG GIỮA DÒNG ĐỜI

MÀ TÂM KHÔNG BỊ MỖI CON SÓNG XÁCH ĐI.

---

46. BÀI THỰC HÀNH: MƯỜI PHÚT MỘT VIỆC

Chọn một việc:

uống trà. đi bộ. thở. đọc. viết. Trong mười phút:

KHÔNG CHUYỂN.

Nếu tâm muốn chuyển:

biết. Không cần ghét. Chỉ:

Ở LẠI.

Đây là bài tập rất nhỏ cho:

SỨC Ở.

---

47. BÀI THỰC HÀNH: MỘT KHOẢNG KHÔNG KÍCH THÍCH

Mỗi ngày dành một đoạn:

không video. không tin. không lướt. không nhạc nếu không cần. Chỉ:

đi. ngồi. thở. Không phải để:

HÀNH XÁC.

Mà để tâm nhớ lại rằng:

IM LẶNG KHÔNG PHẢI NGUY HIỂM.

---

48. BÀI THỰC HÀNH: KHI TÂM CHẠY — BA BƯỚC

BIẾT.

“Tâm chạy.”

KHÔNG MẮNG.

Không tạo sân.

TRỞ VỀ.

Chỉ vậy. Không cần viết luận án về:

TẠI SAO NÓ CHẠY.

49. BÀI THỰC HÀNH: TRƯỚC KHI CHUYỂN VIỆC, HỎI “TẠI SAO?”

Tôi chuyển vì:

việc này xong? việc kia khẩn? Hay:

TÂM CHÁN?

Nếu chỉ vì chán, thử ở thêm:

một phút. Đó là:

TẬP ĐỊNH NGAY TRONG CÔNG VIỆC.

50. BÀI THỰC HÀNH: NGHE TRỌN MỘT NGƯỜI

Một lần trong ngày, khi ai nói:

không chuẩn bị câu trả lời. Không nhìn điện thoại. Không cắt. Nghe hết. Đây cũng là:

ĐỊNH.

Và còn là:

TỪ BI.

51. BỐN CÔNG THỨC VỚI ĐỊNH

MỘT — BẤT THIỆN CHƯA SINH

Giảm duyên làm tâm:

tán. kích. dục. sân. Huấn môi trường:

DỄ AN TRÚ HƠN.

HAI — BẤT THIỆN ĐÃ SINH

Nếu tâm đã chạy:

biết. Không nuôi theo. Đưa về. Nếu sân:

không tiếp chuyện sân trong đầu. Nếu dục:

không tiếp mồi.

ĐỊNH Ở ĐÂY LÀ KHÔNG ĐI THEO.

BA — THIỆN CHƯA SINH

Khởi:

an tĩnh. nhẫn. sự có mặt. năng lực ở lại.

THIỆN Ở ĐÂY LÀ SỨC TÂM.

BỐN — THIỆN ĐÃ SINH

Khi tâm đã ổn:

đừng lập tức phá bằng:

kích thích không cần thiết. Giữ:

nhịp. môi trường. thói quen. thực hành.

ĐỊNH CẦN ĐƯỢC NUÔI.

---

52. ĐỊNH VÀ TỰ DO

Một người chỉ tự do khi có thể:

CHỌN Ở LẠI.

Nếu cứ:

buồn là phải lướt. chán là phải đổi. khó là phải bỏ. im là phải bật tiếng. thấy tin là phải mở. nghĩ là phải theo. thì tâm đang:

BỊ GỌI LÀ ĐI.

Định nói:

“TÔI NGHE TIẾNG GỌI.

NHƯNG TÔI KHÔNG NHẤT THIẾT ĐI.”

Đó là một tự do rất lớn.

---

53. NHƯNG ĐỊNH VẪN CHƯA PHẢI ĐÍCH CUỐI

Một tâm rất yên vẫn có thể:

CHẤP CÁI YÊN.

Một tâm tập trung vẫn có thể:

CHƯA THẤY VÔ THƯỜNG.

Một tâm có lạc vẫn có thể:

MUỐN GIỮ LẠC.

Vậy sau khi tâm có khả năng:

Ở,

phải học khả năng:

THẤY.

Thấy:

cái đang sinh. cái đang đổi. cái đang mất. Thấy không bằng:

ý kiến. Mà bằng:

TUỆ.

Định không phải:

BIẾN TÂM THÀNH ĐÁ.

Định là:

TÂM CÓ SỨC KHÔNG CHẠY THEO MỌI TIẾNG GỌI.

Tiếng khen gọi:

không nhất thiết đi. Tiếng chê gọi:

không nhất thiết đi. Dục gọi:

không nhất thiết đi. Sân gọi:

không nhất thiết đi. Điện thoại gọi:

không nhất thiết đi. Ký ức gọi:

không nhất thiết đi. Lo lắng gọi:

không nhất thiết đi. Tâm có thể:

NGHE

MÀ KHÔNG BỊ KÉO.

Thấy:

MÀ KHÔNG PHẢI THEO.

Ở:

MÀ KHÔNG CẦN GỒNG.

Đó là sức:

SAMĀDHI.

---

55. TỪ ĐỊNH SANG TUỆ

Giới giúp:

KHÔNG TẠO THÊM BÃO.

Chánh niệm giúp:

BIẾT BÃO ĐANG SINH.

Định giúp:

TÂM KHÔNG BỊ BÃO KÉO ĐI NGAY.

Nhưng vẫn còn một câu:

“TA ĐANG THẤY CÁI GÌ?”

Nếu chỉ giữ tâm yên, nhưng vẫn tin:

“Cái này là tôi.”

“Cái này là của tôi.”

“Cái này phải ở mãi.”

thì gốc chấp vẫn còn. Cho nên bước kế tiếp phải là:

PAÑÑĀ — TUỆ.

Không phải học thêm thật nhiều khái niệm. Mà là thấy:

CÁI GÌ ĐANG SINH

THÌ CŨNG ĐANG NẰM TRONG DÒNG BIẾN ĐỔI.

Đó là:

CHƯƠNG 39

TUỆ — THẤY CÁI ĐANG SINH THÌ CŨNG ĐANG DIỆT

Một người có thể biết rất nhiều về:

VÔ THƯỜNG.

Có thể giảng:

“Các pháp hữu vi đều biến đổi.”

Có thể nói:

“Có sinh thì có diệt.”

Nhưng khi:

một người mình thương rời đi, một địa vị mất, một lời khen biến thành lời chê, thân bắt đầu yếu, một mối quan hệ đổi, thì tâm vẫn hỏi:

“TẠI SAO NÓ KHÔNG Ở YÊN NHƯ TÔI MUỐN?”

Đây là khoảng cách rất lớn giữa:

BIẾT VÔ THƯỜNG

và:

THẤY VÔ THƯỜNG.

Tuệ bắt đầu thu hẹp khoảng cách ấy.

1. “PAÑÑĀ” — TUỆ — LÀ GÌ?

Pāli:

PAÑÑĀ.

Thường dịch:

TUỆ

TRÍ TUỆ.

Nhưng tuệ trong Phật pháp không đơn giản là:

thông minh. Nhớ nhiều. Nói giỏi. Đọc nhiều kinh. Phân tích nhanh. Một người có thể có:

RẤT NHIỀU KIẾN THỨC

mà vẫn bị:

tham kéo, sân đốt, cái tôi điều khiển. Tuệ phải đi đến khả năng:

THẤY ĐÚNG THỰC TÍNH

ĐỂ SỰ CHẤP THỦ GIẢM.

---

2. LỜI KINH NỀN — “TẤT CẢ CÁC HÀNH LÀ VÔ THƯỜNG”

Trong **Kinh Pháp Cú — Dhammapada, kệ 277**, thuộc **Nguồn Kinh Nguyên thủy**, có câu Pāli:

“Sabbe saṅkhārā aniccā”ti,yadā paññāya passati;atha nibbindati dukkhe, esa maggo visuddhiyā. Có thể hiểu:

“KHI VỚI TRÍ TUỆ THẤY RẰNG:

‘TẤT CẢ CÁC HÀNH LÀ VÔ THƯỜNG’,

BẤY GIỜ NHÀM CHÁN ĐỐI VỚI KHỔ;

ĐÂY LÀ CON ĐƯỜNG THANH TỊNH.”

Điểm đặc biệt nằm ở:

PAÑÑĀYA PASSATI.

Paññāya:

bằng tuệ, với trí tuệ. Passati:

thấy. Không chỉ:

“NGHE NÓI VÔ THƯỜNG.”

Mà:

THẤY BẰNG TUỆ.

---

3. “SAṄKHĀRĀ” TRONG CÂU NÀY KHÔNG NÊN DỊCH MÁY MÓC CHỈ LÀ “HÀNH UẨN”

Saṅkhāra là một từ Pāli có nghĩa thay đổi theo văn cảnh. Trong câu:

“SABBE SAṄKHĀRĀ ANICCĀ”,

nên hiểu rộng theo hướng:

CÁC PHÁP HỮU VI,

CÁC HIỆN TƯỢNG DO ĐIỀU KIỆN TẠO THÀNH.

Không nên cứ thấy chữ:

saṅkhāra là dịch duy nhất:

“HÀNH UẨN.”

Đây là một ví dụ rất rõ vì sao:

THUẬT NGỮ PHẬT HỌC PHẢI ĐƯỢC ĐỌC TRONG VĂN CẢNH.

---

4. “ANICCA” — VÔ THƯỜNG — KHÔNG CHỈ NGHĨA “CUỐI CÙNG SẼ MẤT”

Pāli:

ANICCA.

Thường dịch:

VÔ THƯỜNG.

Không bền vững. Không thường còn. Biến đổi. Không thể giữ nguyên mãi theo ý muốn. Nếu chỉ hiểu:

“VÔ THƯỜNG = MỘT NGÀY NÀO ĐÓ SẼ MẤT”

thì còn xa. Vô thường đang xảy ra:

NGAY BÂY GIỜ.

Thân đang đổi. Cảm thọ đang đổi. Tâm đang đổi. Quan hệ đang đổi. Nhận thức đang đổi. Một cái ta tưởng:

“ĐANG CÒN NGUYÊN”

thực ra cũng đang:

TRỞ THÀNH KHÁC.

---

5. VÔ THƯỜNG KHÔNG CHỈ LÀ “SINH RỒI MẤT”

Mà là:

KHÔNG THỂ ĐÓNG BĂNG.

Một cảm xúc vui:

không đứng yên. Một cơn giận:

không đứng yên. Một cơ thể:

không đứng yên. Một danh tiếng:

không đứng yên. Một hoàn cảnh:

không đứng yên. Ngay cả khi ta nói:

“VẪN NHƯ CŨ,”

đó thường chỉ có nghĩa:

“CHƯA THẤY SỰ THAY ĐỔI ĐỦ LỚN.”

---

6. BIẾT VÔ THƯỜNG BẰNG KHÁI NIỆM RẤT DỄ

Ai cũng biết:

hoa sẽ tàn. Người sẽ già. Thời tiết đổi. Nhưng thử:

bị chê sau nhiều năm được khen. Tâm nói:

“SAO HỌ ĐỔI?”

Thân yếu:

“SAO TÔI KHÔNG CÒN NHƯ TRƯỚC?”

Người thương thay đổi:

“SAO NGƯỜI ẤY KHÁC?”

Tuệ hỏi:

“TA ĐÃ TỪNG ĐƯỢC HỨA RẰNG

CÁI NÀY SẼ KHÔNG ĐỔI Ở ĐÂU?”

---

7. THẤY VÔ THƯỜNG KHÔNG PHẢI ĐỂ TRỞ THÀNH LẠNH LÙNG

Có người nghe:

“mọi thứ đều vô thường”

rồi kết luận:

“VẬY ĐỪNG THƯƠNG.”

Không.

Chương 35 đã nói:

chính vì vô thường, hãy:

THƯƠNG CHO ĐÀNG HOÀNG.

Tuệ không giết tình thương. Tuệ giảm:

ẢO TƯỞNG SỞ HỮU.

---

8. VÔ THƯỜNG KHÔNG PHẢI LÝ DO ĐỂ KHÔNG CHĂM SÓC

“Đằng nào cũng hư.”

Vậy không sửa nhà?

“Đắng nào cũng bệnh.”

Vậy không chữa?

“Đắng nào cũng chết.”

Vậy không giữ thân? Đó không phải tuệ. Đó là:

SUY LUẬN SAI TỪ MỘT SỰ THẬT ĐÚNG.

Vô thường dạy:

ĐỪNG CHẤP CÁI ĐƯỢC CHĂM SẼ TỒN TẠI VĨNH VIỄN.

Nó không dạy:

ĐỪNG CHĂM.

---

9. TUỆ KHÔNG ĐỐI NGHỊCH VỚI TRÁCH NHIỆM

Ta biết:

thân vô thường nên:

chăm thân. Quan hệ vô thường nên:

chăm quan hệ. Thời gian vô thường nên:

không phung phí. Cơ hội vô thường nên:

biết dùng. Tuệ có thể làm:

TRÁCH NHIỆM SÂU HƠN.

---

10. VÌ SAO THẤY VÔ THƯỜNG LẠI GIẢM CHẤP?

Bởi chấp thường ngầm chứa:

“CÁI NÀY PHẢI Ở.”

“Người này phải ở.”

“Cảm giác này phải ở.”

“Danh này phải ở.”

“Thân này phải như vậy.”

Khi thấy thật sâu:

CÁI NÀY KHÔNG CÓ KHẢ NĂNG Ở NGUYÊN,

tâm bắt đầu bớt:

ĐÒI.

---

11. KHỔ KHÔNG CHỈ DO THỨ TA THÍCH BIẾN MẤT

Còn do thứ ta không thích:

CỨ Ở.

Một cơn đau. Một hoàn cảnh. Một người khó chịu. Ta muốn:

“MẤT NGAY.”

Nhưng vô thường không có nghĩa:

“NÓ SẼ ĐỔI ĐÚNG LÚC TÔI MUỐN.”

Đây là chỗ phải rất tinh. Vô thường không phục vụ:

HAM MUỐN CỦA TA.

---

12. “NÓ VÔ THƯỜNG” KHÔNG CÓ NGHĨA “NÓ SẼ HẾT TRONG NĂM PHÚT”

Một căn bệnh có thể kéo dài. Một hậu quả có thể nhiều năm. Một nỗi đau có thể lâu. Một hoàn cảnh có thể rất chậm đổi. Vô thường chỉ nói:

KHÔNG CỐ ĐỊNH VĨNH VIỄN THEO MỘT TỰ TÍNH BẤT BIẾN.

Đừng dùng vô thường như:

LỜI HỨA THỜI GIAN.

---

13. TUỆ THẤY CẢ SINH LẪN DIỆT

Nếu chỉ nhìn:

DIỆT,

ta dễ bi quan. Nhưng vì vô thường nên:

cái mới cũng:

CÓ THỂ SINH.

Một thói quen xấu có thể giảm. Một thiện pháp có thể lớn. Một người có thể học. Một tâm có thể chuyển. Một nghiệp đang được tạo có thể:

ĐI THEO HƯỚNG KHÁC.

Cho nên vô thường cũng chính là:

CỬA CỦA CHUYỂN HÓA.

---

14. NẾU TÂM HOÀN TOÀN CỐ ĐỊNH, TU SẼ VÔ NGHĨA

Nếu sân là:

BẢN CHẤT VĨNH VIỄN,

thì tu sân làm gì? Nếu tham không thể đổi:

tu để làm gì? Nếu thói quen bất biến:

Bốn Công Thức để làm gì? Chính vì các trạng thái tâm:

CÓ ĐIỀU KIỆN

VÀ

CÓ THỂ BIẾN ĐỔI,

nên:

TU MỚI CÓ Ý NGHĨA.

---

15. TUỆ KHÔNG CHỈ THẤY "CÁI NÀY SẼ DIỆT"

Mà còn hỏi:

"NÓ SINH DO ĐÂU?"

Sân sinh:

có duyên. Tham sinh:

có duyên. Sợ sinh:

có duyên. Thiện sinh:

cũng có duyên. Nếu thấy:

DUYÊN,

ta bớt nghĩ:

"TÔI LÀ NHƯ VẬY."

Và bắt đầu hỏi:

“ĐIỀU GÌ ĐANG NUÔI TRẠNG THÁI NÀY?”

---

16. ĐÂY LÀ NƠI NHƯ LÝ TÁC Ý TRỞ LẠI

Chương 9 đã nói:

YONISO MANASIKĀRA — NHƯ LÝ TÁC Ý.

Bây giờ tuệ dùng câu hỏi ấy sâu hơn:

Cái này do đâu? Duyên nào đang có? Nếu tiếp tục nuôi duyên này:

đi đâu? Nếu cắt một duyên:

điều gì đổi? Không chỉ:

“TÔI KHỔ.”

Mà:

“KHỔ NÀY ĐANG ĐƯỢC TẠO VÀ NUÔI NHƯ THẾ NÀO?”

---

17. THẤY DUYÊN KHÔNG PHẢI PHỦ NHẬN TRÁCH NHIỆM

“Do duyên mà.”

Không có nghĩa:

“TÔI KHÔNG CHỊU TRÁCH NHIỆM.”

Ngược lại. Chính vì có duyên, ta hỏi:

“PHẦN DUYÊN NÀO TÔI ĐANG GÓP?”

Một cuộc cãi:

người kia có phần. Ta có phần. Hoàn cảnh có phần. Ký ức có phần. Mệt có phần. Tuệ không cần tìm:

MỘT THỦ PHẠM DUY NHẤT

cho mọi việc.

---

18. THẤY DUYÊN GIÚP GIẢM HAI CỰC

Một:

“TẤT CẢ LÀ LỖI TÔI.”

Hai:

“TẤT CẢ LÀ LỖI HỌ.”

Tuệ hỏi:

“NHỮNG ĐIỀU KIỆN NÀO ĐANG HỘI TỤ?”

Rồi mới xác định:

trách nhiệm. Không phải chia đều giả tạo. Có trường hợp người gây hại chịu trách nhiệm chính. Nhưng phân tích vẫn cần:

ĐÚNG DỮ KIỆN.

---

19. “SABBE SAṄKHĀRĀ DUKKHĀ”

Kệ tiếp theo của **Kinh Pháp Cú — Dhammapada 278** nói:

“Sabbe saṅkhārā dukkhā”ti,yadā paññāya passati… Có thể hiểu:

“KHI VỚI TRÍ TUỆ THẤY:

‘TẤT CẢ CÁC HÀNH LÀ KHỔ’…”

Chữ:

DUKKHA

không nên chỉ dịch:

“ĐAU KHỔ”

theo nghĩa cảm xúc. Trong văn cảnh này, nó còn chỉ tính:

KHÔNG THỂ CHO MỘT SỰ THỎA MÃN BỀN VỮNG

KHI TA NẮM CÁC PHÁP HỮU VI NHƯ CHỖ NƯƠNG CỐ ĐỊNH.

---

20. MỘT THỨ CÓ THỂ RẤT VUI MÀ VẪN THUỘC DUKKHA THEO NGHĨA NÀY

Một cuộc gặp:

vui. Một thành công:

vui. Một tình yêu:

vui. Một cơ thể khỏe:

vui. Không cần phủ nhận. Nhưng nếu đòi:

“HÃY LÀM TÔI HẠNH PHÚC MÃI VÀ ĐỪNG ĐỔI,”

thì thứ hữu vi ấy:

KHÔNG GÁNH NỔI YÊU CẦU.

Đó là điểm rất sâu của:

DUKKHA.

21. KHỔ KHÔNG CÓ NGHĨA CUỘC ĐỜI CHỈ TOÀN ĐAU

Nếu dịch và hiểu:

“đời chỉ là khổ,”

rất dễ lệch. Đức Phật không phủ nhận:

lạc. Niềm vui. Tình thương. Thiện pháp. Hỷ. An lạc thiền định. Điều Ngài chỉ ra là:

CÁI CÓ ĐIỀU KIỆN KHÔNG THỂ BỊ NẮM NHƯ MỘT NỀN AN TOÀN VĨNH VIỄN.

22. “SABBE DHAMMĀ ANATTĀ”

Kệ 279 của **Kinh Pháp Cú** nói:

“Sabbe dhammā anattā”ti,yadā paññāya passati… Có thể hiểu:

“KHI VỚI TRÍ TUỆ THẤY:

‘TẤT CẢ CÁC PHÁP LÀ VÔ NGÃ’…”

Ở đây có một thay đổi rất đáng chú ý. Hai câu trước:

SABBE SAṄKHĀRĀ.

Đến vô ngã:

SABBE DHAMMĀ.

Không nên bỏ qua khác biệt này.

23. “ANATTĀ” — VÔ NGÃ — KHÔNG NÊN HIỂU THÔ THIỂN LÀ “TÔI KHÔNG TỒN TẠI”

Pāli:

ANATTĀ.

An:

không. Attā:

tự ngã, cái ngã theo nghĩa được chấp như một thực thể làm chủ, bền chắc. Giáo lý vô ngã không đơn giản là câu:

“KHÔNG CÓ TÔI.”

Rồi dùng nó để phủ nhận:

trách nhiệm, con người quy ước, đau khổ, quan hệ. Điểm thực hành là nhìn:

CÁI GÌ TA ĐANG NẮM LÀ “TÔI”

CÓ THẬT SỰ NẰM DƯỚI QUYỀN LÀM CHỦ TUYỆT ĐỐI KHÔNG?

---

24. THÂN CÓ PHẢI “TÔI” THEO NGHĨA CÓ THỂ RA LỆNH TUYỆT ĐỐI KHÔNG?

Nếu hoàn toàn làm chủ, ta có thể nói:

“ĐỪNG GIÀ.”

Nhưng thân:

vẫn già.

“Đừng bệnh.”

Không bảo đảm.

“Đừng đau.”

Không bảo đảm.

Chương 35 đã đứng ngay trước:

SỰ THẬT NÀY.

Không phải thân vô giá trị. Mà:

THÂN KHÔNG PHẢI MỘT TÀI SẢN TA CÓ QUYỀN RA LỆNH TUYỆT ĐỐI.

---

25. CẢM THỌ CÓ PHẢI “TÔI” KHÔNG?

Nếu cảm thọ là cái tôi hoàn toàn kiểm soát, ta chỉ cần nói:

“TỪ NAY CHỈ VUI.”

Xong. Nhưng:

không được. 😄 Vui sinh. Buồn sinh. Dễ chịu. Khó chịu. Trung tính. Chúng đến theo:

DUYÊN.

Vậy đừng lấy một cảm thọ vừa sinh để kết luận:

“ĐÂY LÀ TOÀN BỘ TÔI.”

---

26. TƯỞNG CÓ PHẢI “TÔI” KHÔNG?

Tưởng nhận dạng, gắn dấu, đọc hiện tại qua kinh nghiệm cũ. Nhưng tưởng có thể:

NHẦM.

Nếu mọi nhận thức của mình đều là:

“tôi tuyệt đối,”

thì sửa sai làm sao? Chính vì có thể:

nhìn lại, học lại, thấy khác, nên đừng chấp:

“TÔI THẤY VẬY THÌ CHẮC CHẮN THỰC TẠI LÀ VẬY.”

---

27. Ý NGHĨ CÓ PHẢI “TÔI” KHÔNG?

Một ý nghĩ sinh:

“Tôi ghét.”

Một lúc sau:

hết. Một ý khác:

“Có lẽ tôi hiểu họ.”

Nếu ý nghĩ nào cũng là:

CÁI TÔI BẤT BIẾN,

thì một ngày ta có:

BA TRĂM CÁI TÔI. 😄

Thực hành không cần tranh luận triết học ngay. Chỉ nhìn:

Ý NGHĨ SINH

Ý NGHĨ DIỆT.

Vậy:

KHÔNG CẦN VÂNG LỜI MỌI Ý NGHĨ.

---

28. TUỆ VÔ NGÃ KHÔNG XÓA TRÁCH NHIỆM

“Không có tôi nên ai làm cũng được.”

Đó là hiểu sai. Trong đời sống quy ước vẫn có:

người làm. người chịu hậu quả. trách nhiệm. giới. nghiệp. Vô ngã không phải:

GIẤY PHÉP VÔ TRÁCH NHIỆM.

Nó giúp bớt:

CHẤP MỘT CÁI TÔI CỐ ĐỊNH.

---

29. TỪ “TÔI ĐANG SÂN” ĐẾN “SÂN ĐANG CÓ”

Đây là bước rất thực tế. Không cần bắt đầu bằng triết học cao. Khi sân:

“SÂN ĐANG CÓ.”

Khi sợ:

“SỢ ĐANG CÓ.”

Khi đau:

“ĐAU ĐANG CÓ.”

Khi mạn:

“MẠN ĐANG CÓ.”

Trạng thái được thấy như:

PHÁP ĐANG SINH,

không phải:

CĂN CƯỚC VĨNH VIỄN.

Đó đã là một cửa của:

TUỆ.

30. TUỆ KHÔNG PHẢI CHỈ THẤY VÔ THƯỜNG Ở CÁI MÌNH KHÔNG THÍCH

Rất dễ nói:

“Cơn đau này vô thường.”

Nhưng khi vui:

quên. Khi được khen:

quên. Khi thành công:

quên. Khi có người thương:

quên. Tuệ phải nhìn:

CẢ HAI.

Điều khó chịu:

vô thường. Điều dễ chịu:

CŨNG VÔ THƯỜNG.

31. THẤY ĐIỀU DỄ CHỊU VÔ THƯỜNG KHÔNG LÀM MẤT NIỀM VUI

Ngược lại, có thể làm niềm vui:

SẠCH HƠN.

Vui mà không cần:

nắm. Biết ơn mà không cần:

sở hữu. Thưởng thức mà không cần:

“mãi mãi.”

Đó là:

VUI KHÔNG ĐỜI HỢP ĐỒNG VĨNH VIỄN.

---

32. THẤY ĐIỀU KHÓ CHỊU VÔ THƯỜNG GIÚP KHÔNG BIẾN NÓ THÀNH CĂN CƯỚC

“Đang khổ”

khác:

“ĐỜI TÔI LÀ KHỔ.”

“Đang thất bại một việc”

khác:

“TÔI LÀ NGƯỜI THẤT BẠI.”

“Đang bệnh”

khác:

“TÔI CHỈ CÒN LÀ BỆNH NHÂN.”

Tuệ giữ:

PHẠM VI CỦA SỰ THẬT.

33. ĐỊNH GIÚP TUỆ NHÌN LÂU ĐỦ

Nếu tâm cứ:

chạy, ta chỉ thấy:

BỀ MẶT.

Định giúp ở lại đủ lâu để thấy:

một cảm thọ:

sinh, thay, giảm, mất. Một ý nghĩ:

đến, ở, đổi, đi. Một cơn sân:

không phải khối đá. Nó có:

QUÁ TRÌNH.

34. TUỆ KHÔNG PHẢI SUY NGHĨ "MỌI THỨ ĐANG SINH DIỆT" LIÊN TỤC

Nếu ngồi mà đầu cứ đọc:

"sinh diệt, sinh diệt, sinh diệt…"

thì có thể chỉ đang:

NGHĨ VỀ SINH DIỆT.

Không đồng nghĩa:

THẤY.

Khái niệm có vai trò. Nhưng cuối cùng phải trở về:

KINH NGHIỆM TRỰC TIẾP.

35. THẤY MỘT HƠI THỞ CŨNG ĐỦ ĐỂ HỌC

Hơi vào:

không ở. Hơi ra:

không ở. Cảm giác ở mũi:

đổi. Bụng:

đổi. Thân:

đổi. Không cần làm triết học lớn. Ngay một hơi thở đã nói:

“TÔI KHÔNG ĐỨNG YÊN.”

36. THẤY MỘT CƠN SÂN CŨNG ĐỦ ĐỂ HỌC

Sân có thể:

tăng. giảm. đổi đối tượng. biến thành buồn. biến thành mệt. mất. Nếu thật sự là:

MỘT BẢN NGÃ CỐ ĐỊNH,

tại sao nó:

ĐỔI?

Tuệ học ngay trên:

TÂM THẬT.

37. ĐỪNG CỐ LÀM MỌI THỨ “DIỆT”

Nghe “sinh diệt” rồi muốn:

“DIỆT NHANH.”

Đó lại có thể là:

SÂN.

Tuệ không ra lệnh:

“Biến đi.”

Tuệ:

THẤY.

Cái gì cần xử lý:

xử lý. Cái gì cần để tiến trình tự đổi:

để. Không phải mọi pháp đều cần:

TAY MÌNH CAN THIỆP.

---

38. TUỆ VÀ XẢ GẶP NHAU Ở ĐÂY

Khi thấy:

người khác có nghiệp và lựa chọn của họ, thân có quy luật của thân, cảm thọ có duyên của cảm thọ, thế giới không vận hành theo ý mình, tâm có thể sinh:

UPEKKHĀ — XẢ.

Không phải:

“KỆ.”

Mà:

THƯƠNG MÀ BIẾT GIỚI HẠN CỦA QUYỀN KIỂM SOÁT.

39. TUỆ LÀM TỪ BI SÂU HƠN

Thấy mình bị:

tham, sân, sợ, mạn chi phối thế nào, ta bớt ngạc nhiên khi người khác:

CŨNG ĐANG VẬT LỘN VỚI TÂM HỌ.

Không vì vậy mà dung túng. Nhưng bớt:

HẬN.

Tuệ và bi không phải:

hai đường ngược.

40. TUỆ CŨNG LÀM RANH GIỚI RÕ HƠN

Thấy nhân duyên:

nếu cứ tiếp xúc kiểu này, bất thiện tăng. Vậy:

giảm tiếp xúc. Nếu người kia liên tục gây hại:

đặt giới hạn. Không cần đợi:

HẾT THƯƠNG

mới đặt ranh giới. Tuệ nói:

“DUYÊN NÀY ĐANG DẪN ĐI ĐÂU?”

41. TUỆ KHÔNG PHẢI BIẾT TƯƠNG LAI

Người có tuệ không nhất thiết:

đoán đúng mọi việc. Tuệ Phật pháp không phải:

BÓI GIỎI.

Nó là khả năng thấy:

NHÂN — DUYÊN — HẬU QUẢ

VÀ

ĐẶC TÍNH CỦA PHÁP

ngày càng đúng hơn.

---

42. TUỆ KHÔNG PHẢI THẦN THÔNG

Có trải nghiệm đặc biệt:

không tự động là tuệ. Thấy ánh sáng. Cảm giác lạ. Trạng thái đặc biệt. Không nên vội kết luận:

CHỨNG NGỘ.

Câu hỏi thực tế hơn:

tham có giảm? sân có giảm? chấp có giảm? mạn có giảm? từ bi có tăng?

ĐỜI SỐNG CÓ BỚT BỊ CÁI TÔI SAI KHIẾN KHÔNG?

---

43. MỘT NGƯỜI NÓI RẤT HAY VỀ VÔ NGÃ VẪN CÓ THỂ RẤT CHẤP NGÃ

Nếu ai không đồng ý:

nổi giận. Không được khen:

buồn. Người khác giỏi hơn:

khó chịu. Bị sửa:

không chịu. Vậy khái niệm:

“VÔ NGÃ”

đang ở:

MIỆNG.

Chưa chắc đã xuống:

TÂM.

44. ĐÂY LÀ LÝ DO CUỐN SÁCH KHÔNG DỪNG Ở “BIẾT PHÁP”

Biết:

có thể rất nhiều. Nhưng sống Pháp là:

khi bị chê, thấy sân. Khi được khen, thấy mạn. Khi mất, thấy thủ. Khi thương, thấy sở hữu. Khi sợ, thấy nhu cầu kiểm soát. Và từng lần:

BỚT ĐI THEO.

Đó là:

TUỆ ĐANG ĐI VÀO ĐỜI.

45. BÀI THỰC HÀNH: “CÁI NÀY ĐANG ĐỔI Ở ĐÂU?”

Khi vui:

đừng nói ngay:

“vô thường.”

Hãy nhìn:

cảm giác đang:

đối thế nào? Khi sân:

nóng ở đâu? tăng? giảm? đổi? Khi buồn:

có liên tục một mức không? Thực hành:

THẤY.

Không chỉ:

NHẮC KHẨU HIỆU.

---

46. BÀI THỰC HÀNH: “CÁI NÀY SINH DO DUYÊN GÌ?”

Một cơn sân:

do câu nói? do mệt? do ký ức? do tự ái? do mong đợi? do cách mình đang tác ý? Không cần tìm một nguyên nhân duy nhất. Chỉ thấy:

NÓ KHÔNG TỰ NHIÊN TỪ HƯ KHÔNG XUẤT HIỆN.

---

47. BÀI THỰC HÀNH: “TÔI ĐANG ĐÒI CÁI GÌ PHẢI ĐỨNG YÊN?”

Một người? Một cơ thể? Một danh? Một quan hệ? Một cảm xúc? Một hoàn cảnh? Một hình ảnh về chính mình? Câu hỏi này thường chạm thẳng vào:

THỦ.

48. BÀI THỰC HÀNH: “NẾU KHÔNG GỌI NÓ LÀ ‘TÔI’, TÔI THẤY GÌ?”

Thay:

“Tôi tức.”

thử:

“CÓ SÂN.”

Thay:

“Tôi sợ.”

thử:

“SỢ ĐANG CÓ.”

Thay:

“Tôi thất bại.”

thử:

“MỘT VIỆC KHÔNG THÀNH.”

Không phải chơi chữ. Mà để kiểm tra:

CÁI TÔI ĐÃ GẮN THÊM BAO NHIÊU VÀO SỰ KIỆN.

49. BÀI THỰC HÀNH: “ĐIỀU GÌ CÒN LẠI NẾU TÔI KHÔNG NẮM?”

Một lời chê:

vẫn là lời chê. Một mất mát:

vẫn là mất mát. Một bệnh:

vẫn cần chữa. Không chấp không làm:

SỰ KIỆN BIẾN MẤT.

Nhưng có thể làm:

PHẦN TÂM TỰ TRÓI MÌNH GIẢM.

---

50. BỐN CÔNG THỨC DƯỚI ÁNH SÁNG CỦA TUỆ

MỘT — BẤT THIỆN CHƯA SINH

Tuệ thấy:

DUYÊN.

Biết duyên nào dễ làm:

tham sinh, sân sinh, si sinh. Vậy:

ĐỪNG NUÔI DUYÊN.

HAI — BẤT THIỆN ĐÃ SINH

Tuệ thấy:

NÓ LÀ PHÁP ĐANG SINH DO DUYÊN.

Không phải:

“TÔI.”

Không cần nuôi thêm. Cắt duyên. Đối tác ý. Không hành động theo. Để nó:

GIẢM.

BA — THIỆN CHƯA SINH

Tuệ biết:

thiện cũng cần:

DUYÊN.

Muốn từ sinh:

tập nhìn người bằng từ. Muốn định sinh:

tạo điều kiện định. Muốn trí sinh:

học, quán, thực hành. Không ngồi chờ:

THIỆN TỰ RƠI XUỐNG.

BỐN — THIỆN ĐÃ SINH

Ngay cả thiện:

CŨNG CẦN NUÔI.

Chánh niệm đã có:

duy trì. Giới đã vững:

bảo vệ. Định đã sinh:

phát triển. Tuệ vừa ló:

TIẾP TỤC QUÁN.

Nhưng không biến:

“TÔI CÓ TUỆ”

thành một cái:

NGÃ MỚI.

51. TUỆ LÀM THAY ĐỔI CÁCH TA GIỮ TÂM

Ban đầu:

“TÔI PHẢI GIỮ TÂM KHÔNG SÂN.”

Sau:

“SÂN ĐANG SINH — THẤY NÓ.”

Sâu hơn:

“NÓ CÓ DUYÊN.”

Sâu hơn:

“NÓ ĐANG ĐỔI.”

Sâu hơn nữa:

“KHÔNG CẦN BIẾN NÓ THÀNH TÔI.”

Lúc ấy, việc giữ tâm bắt đầu:

BỚT GỒNG.

Tuệ không phải chỉ biết câu:

“MỌI THỨ VÔ THƯỜNG.”

Tuệ là khi cái thấy ấy bắt đầu làm:

THAM BỚT NẮM.

SÂN BỚT ĐẨY.

MẠN BỚT SO.

SỢ BỚT ĐÒI KIỂM SOÁT.

CÁI TÔI BỚT ĐÓNG ĐINH.

Thấy:

cái đang sinh không đứng yên. Thấy:

cái đang có do duyên. Thấy:

cái đang đổi không cần trở thành:

“TÔI.”

Thấy:

cái dễ chịu không cần:

NẮM.

Thấy:

cái khó chịu không cần:

GHÉT.

Đây là lúc trí tuệ không còn nắm:

TRÊN TRANG KINH.

Nó bắt đầu xuất hiện:

TRONG CÁCH TÂM PHẢN ỨNG.

---

53. GIỚI — NIỆM — ĐỊNH — TUỆ ĐANG NỐI THÀNH MỘT MẠCH

Giới:

KHÔNG CHO PHIỀN NÃO MUỐN GÌ CŨNG ĐI RA THÀNH HÀNH VI.

Chánh niệm:

NHẬN RA PHIỀN NÃO ĐANG CÓ.

Định:

KHÔNG ĐỂ TÂM LẬP TỨC BỊ NÓ KÉO.

Tuệ:

THẤY NÓ SINH DO DUYÊN, ĐANG BIẾN ĐỔI, KHÔNG CẦN NẮM LÀ "TÔI".

Bốn tầng này không phải:

BỐN CÁI HỘP RỜI.

Chúng hỗ trợ:

NHAU.

---

54. NHƯNG CÒN MỘT HIỂU LẦM RẤT LỚN PHẢI GỠ

Nghe đến đây, có người sẽ nghĩ:

"Vậy tu giỏi là:

không buồn, không giận, không sợ, không vui, không rung động?" Không. Nếu hiểu vậy, ta rất dễ biến tu thành:

CUỘC CHIẾN CHỐNG CẢM XÚC.

Rồi khi buồn:

tự trách. Khi giận:

tự ghét. Khi đau:

nghĩ mình tu dở. Đó không phải hướng mà cuốn sách này muốn đi. Vấn đề không phải:

CẢM XÚC CÓ XUẤT HIỆN HAY KHÔNG.

Câu hỏi sâu hơn là:

KHI NÓ XUẤT HIỆN,

NÓ CÓ TRỞ THÀNH CHỦ NHÂN CỦA TA KHÔNG?

Đó là:

CHƯƠNG 40

KHÔNG PHẢI DIỆT CẢM XÚC, MÀ LÀ HẾT LÀM NÔ LỆ CHO CẢM XÚC

Có một hiểu lầm rất phổ biến. Người ta nghĩ:

TU GIỎI

THÌ KHÔNG ĐƯỢC BUỒN.

Không được giận. Không được sợ. Không được khóc. Không được rung động. Không được thất vọng. Nếu còn những thứ ấy:

"Chắc tu chưa tới."

Cách nghĩ này dễ làm người tu rơi vào:

MỘT CUỘC CHIẾN VỚI CHÍNH TÂM MÌNH.

Buồn vừa sinh:

"Không được buồn."

Sợ vừa sinh:

“Tu rồi mà còn sợ?”

Giận vừa sinh:

“Dở quá.”

Rồi trên cái buồn ban đầu lại mọc thêm:

TỰ GHÉT.

Trên cái sợ ban đầu mọc thêm:

XẤU HỔ.

Trên cơn giận ban đầu mọc thêm:

SÂN VỚI CHÍNH MÌNH.

Thế là:

MỘT CẢM XÚC THÀNH HAI,

RỒI THÀNH BA.

Phật pháp không cần biến trái tim thành:

ĐÁ.

Điều cần học là:

CẢM XÚC CÓ THỂ CÓ MẶT,

NHƯNG NÓ KHÔNG NHẤT THIẾT PHẢI TRỞ THÀNH CHỦ NHÂN.

1. TRƯỚC HẾT PHẢI NÓI CHO CHÍNH XÁC: “CẢM XÚC” LÀ TỪ HIỆN ĐẠI

Trong hệ thống thuật ngữ Pāli sớm, không có một từ duy nhất hoàn toàn trùng với khái niệm hiện đại:

“CẢM XÚC”

theo cách tâm lý học ngày nay sử dụng. Kinh điển phân tích kinh nghiệm con người thành nhiều mặt như:

vedanā — cảm thọ. saññā — tưởng, nhận diện. cetanā — tư, ý định/chủ ý. citta — tâm, trạng thái tâm. Các tâm bất thiện như:

rāga — tham nhiễm. dosa — sân. moha — si. Các trạng thái thiện như:

mettā — từ. karuṇā — bi. muditā — hỷ. upekkhā — xả. Vì vậy trong chương này, “cảm xúc” được dùng theo:

NGÔN NGỮ ĐỜI THƯỜNG,

để chỉ những trạng thái như:

buồn, giận, sợ, vui, thương, ghen, tủi, xúc động… Nhưng khi phân tích Phật học, ta phải nhìn sâu hơn vào:

THỌ

TƯỞNG

TÂM

Ý ĐỊNH

VÀ PHẢN ỨNG.

---

2. CẢM THỌ KHÔNG PHẢI CẢM XÚC

Chương 6 và Chương 10 đã phân biệt:

VEDANĀ — THỌ

là tính chất:

dễ chịu, khó chịu, hoặc trung tính của kinh nghiệm. Một "cơn giận" có thể gồm:

khó chịu, nhận định, ý nghĩ, sân, xung lực muốn làm gì đó. Cho nên không nên nói:

"VEDANĀ = TOÀN BỘ CẢM XÚC."

Đây là khác biệt rất quan trọng.

---

3. MỘT CƠN GIẬN KHÔNG PHẢI MỘT KHỐI DUY NHẤT

Hãy nhìn kỹ. Có thể có:

một câu nói. Rồi:

XÚC.

Sau đó:

khó chịu. Đó là:

THỌ.

Tưởng nhận:

"Người này coi thường mình."

Rồi:

ý nghĩ. Rồi:

sân. Rồi:

ý muốn đáp trả. Rồi:

hành động. Ta gọi tất cả:

“TÔI GIẬN.”

Nhưng thật ra đó là:

MỘT CHUỖI.

Thấy chuỗi thì có thể:

CAN THIỆP.

4. NẾU COI CẢM XÚC LÀ MỘT KHỐI, TA CHỈ CÓ HAI LỰA CHỌN

Một:

ĐÈ.

Hai:

XẢ RA.

“Giận thì phải nói cho hết.”

Hoặc:

“Tu thì phải nuốt hết.”

Cả hai đều rất thô. Phật pháp mở một lựa chọn thứ ba:

NHẬN RA

HIỂU

KHÔNG BỊ SAI KHIẾN

VÀ XỬ LÝ CÓ TRÍ.

5. LỜI KINH NỀN — MŨI TÊN THỨ HAI

Trong **Kinh Mũi Tên — Sallattha Sutta, SN 36.6**, thuộc **Nguồn Kinh Nguyên thủy**, Đức Phật dùng hình ảnh:

một người bị:

MŨI TÊN THỨ NHẤT.

Rồi lại bị:

MŨI TÊN THỨ HAI.

Người không được học khi gặp cảm thọ đau có thể sinh thêm:

sầu, than, khổ tâm, phản ứng. Người có học vẫn có thể cảm nhận:

MŨI TÊN ĐẦU,

nhưng không nhất thiết phải tự bắn thêm:

MŨI TÊN THỨ HAI.

Điểm này cực kỳ quan trọng. Tu không phải:

KHÔNG CÒN MŨI TÊN THỨ NHẤT.

Mà là giảm:

MŨI TÊN THỨ HAI

DO TÂM TỰ TẠO THÊM.

6. VẬY NGƯỜI TU VẪN CÓ THỂ ĐAU

Bệnh:

đau. Chia lìa:

đau. Bị phản bội:

đau. Mất người thân:

đau. Một lời nặng:

có thể đau. Phật pháp không bắt ta giả:

“KHÔNG ĐAU.”

Vấn đề là:

sau cái đau, ta có tiếp tục thêm:

“Không thể chịu nổi.”

“Tại sao lại là tôi?”

“Tôi sẽ cho họ biết.”

“Đời tôi hết rồi.”

“Tôi không bao giờ tha thứ.”

Hay không? Đó chính là:

PHẦN TÂM CÓ THỂ TU.

---

7. BUỒN KHÔNG PHẢI LÀ THẤT BẠI TU TẬP

Nếu người thân mất mà lòng đau, điều đó không tự động chứng minh:

KHÔNG CÓ TU.

Một trái tim có tình thương:

có thể đau khi chia lìa. Điều cần nhìn là:

TA LÀM GÌ VỚI NỖI ĐAU ẤY?

Nó có biến thành:

hủy hoại? oán? tự làm hại? bám níu vô tận? Hay dần trở thành:

HIỂU VÔ THƯỜNG

BIẾT ƠN

VÀ THƯƠNG SÂU HƠN?

---

8. KHÓC KHÔNG PHẢI NGƯỢC VỚI TUỆ

Nước mắt là:

MỘT PHẢN ỨNG CỦA THÂN TÂM.

Có thể khóc trong:

mê. Có thể khóc trong:

thương. Có thể khóc rồi vẫn:

BIẾT SỰ THẬT.

Tuệ không nhất thiết làm mắt:

KHÔ.

Nó làm tâm:

BỚT NẮM.

---

9. CŨNG KHÔNG NÊN LÃNG MẠN HÓA CẢM XÚC

“Cảm xúc nào cũng đúng.”

Không hẳn. Cảm xúc:

CÓ THẬT

theo nghĩa:

đang được trải nghiệm. Nhưng câu chuyện đi kèm nó có thể:

SAI.

Tôi cảm thấy bị coi thường. Cảm giác ấy có thật. Nhưng có thể người kia:

KHÔNG HỀ CÓ Ý COI THƯỜNG.

Cho nên:

TÔN TRỌNG CẢM XÚC

KHÔNG CÓ NGHĨA TIN MỌI DIỄN GIẢI ĐI KÈM.

---

10. “TÔI CẢM THẤY VẬY” KHÔNG TỰ ĐỘNG BIẾN THÀNH “SỰ THẬT LÀ VẬY”

Đây là câu rất đáng nhớ.

“Tôi thấy họ ghét tôi.”

Có thể đúng. Có thể không.

“Tôi cảm thấy mình vô dụng.”

Cảm giác thật. Nhưng:

“TÔI VÔ DỤNG”

là một kết luận khác.

“Tôi sợ chuyện này sẽ xảy ra.”

Sợ là thật. Nhưng:

CHUYỆN ĐÓ CHẮC CHẮN SẼ XẢY RA

chưa chắc. Tuệ tách:

KINH NGHIỆM

khỏi:

KẾT LUẬN.

11. SÂN KHÔNG PHẢI MỆNH LỆNH

Sân có thể nói:

“NÓI!”

Nhưng ta có thể:

không nói. Sân có thể nói:

“ĐÁNH!”

Ta có thể:

không đánh. Sân có thể nói:

“CẮT HẾT!”

Ta có thể đợi. Đây là chỗ:

GIỚI

bảo vệ ta.

12. SỢ CŨNG KHÔNG PHẢI MỆNH LỆNH

Sợ nói:

“Chạy.”

Có lúc:

NÊN CHẠY.

Nếu có nguy hiểm thật. Nhưng có lúc sợ nói:

“Đừng thử.”

“Đừng nói.”

“Đừng thay đổi.”

“Đừng sống.”

Lúc ấy cần:

TRÍ PHÂN BIỆT.

Không phải thắng sợ bằng:

LIỀU.

Mà hỏi:

“NGUY HIỂM THẬT

HAY

TÂM ĐANG PHÓNG ĐẠI?”

13. VUI CŨNG KHÔNG PHẢI MỆNH LỆNH

Đây là chỗ ít người để ý. Không chỉ cảm xúc khó chịu mới kéo ta. Vui cũng kéo. Được khen:

muốn thêm. Được chú ý:

muốn thêm. Một thứ dễ chịu:

muốn lặp. Rồi từ:

VUI

đi sang:

ÁI.

Cho nên tu không phải chỉ xử lý:

NỖI BUỒN.

Mà cả:

CÁI VUI MÌNH MUỐN GIỮ.

---

14. YÊU THƯƠNG CŨNG CẦN TUỆ

“Vì thương nên tôi phải giữ.”

Không.

Chương 24 đã nói:

THƯƠNG KHÔNG ĐỒNG NGHĨA SỞ HỮU.

Có thể thương mà:

tôn trọng. Có thể thương mà:

buông. Có thể thương mà:

nói không. Có thể thương mà:

rời khỏi một hoàn cảnh gây hại. Nếu tình thương biến thành:

“BẠN PHẢI THUỘC VỀ TÔI,”

thì phải soi:

ÁI

VÀ

THỦ.

---

15. GHEN CŨNG KHÔNG PHẢI BẰNG CHỨNG CỦA TÌNH YÊU

Có người nói:

“Không ghen là không thương.”

Không đúng một cách tuyệt đối. Ghen có thể sinh từ:

sợ mất. so sánh. thiếu an toàn. sở hữu. cái tôi. Có thể có tình thương mà giảm rất nhiều:

GHEN.

Và đó thường là:

TÌNH THƯƠNG NHẸ HƠN.

---

16. CẢM XÚC LÀ TÍN HIỆU — KHÔNG PHẢI PHÁN QUYẾT CUỐI CÙNG

Buồn có thể báo:

mất mát. Sợ có thể báo:

nguy hiểm. Giận có thể báo:

ranh giới bị xâm phạm. Ghen có thể báo:

sự bất an. Nhưng tín hiệu cần:

ĐƯỢC ĐỌC.

Không phải chuông báo cháy nào kêu cũng có:

CHÁY NHÀ.

Có khi:

khói bếp. 😄 Vậy cảm xúc cần:

NGHE,

nhưng không cần:

PHỤC TÙNG MÙ QUÁNG.

---

17. GIẬN CÓ THỂ CHỈ RA MỘT ĐIỀU CẦN XỬ LÝ

Một bất công. Một ranh giới bị vi phạm. Một điều không đúng. Không phải mọi giận đều vô nghĩa. Nhưng sân rất dễ:

LÀM MỜ CÁCH XỬ LÝ.

Có thể thấy cái sai mà không cần:

HẬN NGƯỜI.

Có thể ngăn điều xấu mà không cần:

NUÔI Ý TRẢ THÙ.

18. KHÔNG SÂN KHÔNG CÓ NGHĨA KHÔNG ĐƯỢC MẠNH MẼ

Một người có thể nói:

“KHÔNG.”

rất rõ. Có thể báo cáo. Có thể rời đi. Có thể chấm dứt quan hệ. Có thể bảo vệ người yếu. Không cần:

GÀO HÉT

mới gọi là mạnh. Không sân là:

KHÔNG ĐỂ HẬN THÙ TRỞ THÀNH NHIÊN LIỆU CHÍNH.

19. TỪ BI KHÔNG BẮT TA Ở LẠI NƠI NGUY HIỂM

Nếu bị bạo lực, bị lạm dụng, bị đe dọa, thì rời khỏi nguy hiểm có thể là:

VIỆC CẦN LÀM.

Không nên lấy:

“nhẫn,”

“xả,”

“từ bi”

để bắt một người tiếp tục chịu:

HẠI.

Đây là nguyên tắc phải nói thật rõ.

20. CŨNG ĐỪNG DÙNG “RANH GIỚI” ĐỂ HỢP THỨC HÓA SÂN

Ngược lại, có người nói:

“Tôi đặt ranh giới.”

Nhưng thật ra:

ĐANG TRẢ ĐŨA.

Ranh giới hỏi:

“ĐIỀU GÌ CẦN THIẾT ĐỂ BẢO VỆ ĐIỀU LÀNH?”

Trả đũa hỏi:

“LÀM SAO ĐỂ HỌ ĐAU NHƯ TÔI?”

Hai cái rất khác.

---

21. CẢM XÚC CÓ THỂ ĐƯỢC BIẾT MÀ KHÔNG CẦN TRỞ THÀNH CĂN CƯỚC

“Tôi buồn”

rất dễ biến thành:

“TÔI LÀ NGƯỜI BUỒN.”

“Tôi lo”

thành:

“TÔI LÀ NGƯỜI LUÔN BẤT AN.”

“Tôi thất vọng”

thành:

“ĐỜI TÔI THẤT BẠI.”

Chánh niệm và tuệ nhắc:

“BUỒN ĐANG CÓ.”

Không phủ nhận. Nhưng cũng không:

ĐÓNG ĐINH.

---

22. CẢM XÚC CÓ THỂ THAY ĐỔI RẤT NHANH

Một tin:

buồn. Một tin khác:

vui. Một lời:

sân. Một lời xin lỗi:

mềm. Một ký ức:

đau. Một cái ôm:

dịu. Điều đó cho thấy cảm xúc:

CÓ ĐIỀU KIỆN.

Không phải:

MỘT “TÔI” CỐ ĐỊNH.

Đây là Chương 39 đi thẳng vào:

ĐỜI SỐNG CẢM XÚC.

---

23. NẾU CẢM XÚC LÀ PHÁP DO DUYÊN, TA CÓ THỂ LÀM VIỆC VỚI DUYÊN

Nếu sân tăng khi:

thiếu ngủ. Hãy ngủ. Nếu sợ tăng khi:

đọc tin liên tục. Giảm đầu vào. Nếu buồn tăng vì:

tự cô lập. Tìm hỗ trợ lành mạnh. Nếu tham tăng do:

kích thích liên tục. Giảm duyên. Đây không phải:

CHẠY TRỐN CẢM XÚC.

Mà là:

HIỂU NHÂN DUYÊN.

---

24. CÓ NHỮNG CẢM XÚC KHÔNG CẦN "GIẢI QUYẾT" NGAY

Một chút buồn:

có thể chỉ cần:

ĐƯỢC CẢM.

Một chút mệt:

cần nghỉ. Một nỗi nhớ:

có thể chỉ cần đi qua. Không phải cảm xúc nào cũng là:

MỘT VẤN ĐỀ PHẢI SỬA.

Nếu cứ sửa, ta ngầm nói với tâm:

“CÁI GÌ KHÓ CHỊU CŨNG KHÔNG ĐƯỢC PHÉP CÓ.”

Đó lại là:

SÂN VỚI THỌ KHỔ.

---

25. NHƯNG CÓ NHỮNG TRẠNG THÁI CẦN CAN THIỆP SỚM

Nếu sân đang lên mức:

có thể gây hại. Nếu sợ đang khiến:

mất khả năng hoạt động. Nếu một trạng thái kéo dài và gây nguy hiểm. Nếu có ý nghĩ tự hại hoặc hại người. Thì không nên chỉ nói:

“TÔI QUAN SÁT NÓ.”

Cần:

TÌM HỖ TRỢ

VÀ

BẢO ĐẢM AN TOÀN.

Phật pháp không chống lại:

SỰ GIÚP ĐỠ CẦN THIẾT.

---

26. CHÁNH NIỆM GIÚP TA BIẾT CẢM XÚC TRƯỚC KHI NÓ CẦM LÁI

Chương 37 đã nói:

BIẾT SỚM.

Với cảm xúc cũng vậy. Không đợi:

sân 100%. Hãy học nhận khi:

10%. Một chút nóng. Một chút co. Một chút muốn nói. Một chút muốn đóng cửa. Càng sớm:

CÀNG NHIỀU LỰA CHỌN.

---

27. ĐỊNH GIÚP TA KHÔNG LẬP TỨC CHẠY KHỎI CẢM XÚC

Chương 38 đã nói:

KHẢ NĂNG Ở LẠI.

Một cảm giác khó chịu sinh. Nếu lập tức:

ăn, lướt, uống, gọi, mua, la, ta không bao giờ học được:

“NÓ CÓ THỂ ĐƯỢC CẢM MÀ KHÔNG CẦN HÀNH ĐỘNG.”

Định cho ta:

SỨC Ở.

---

28. TUỆ GIÚP TA THẤY CẢM XÚC KHÔNG PHẢI VĨNH VIỄN

Chương 39 đã nói:

SINH

VÀ

DIỆT.

Một cơn giận đang rất mạnh có thể tạo cảm giác:

“TÔI SẼ GIẬN MÃI.”

Nhưng hãy nhìn lại đời mình. Có bao nhiêu cơn giận từng tưởng:

KHÔNG BAO GIỜ HẾT,

bây giờ:

KHÔNG CÒN?

Đây không phải để coi nhẹ hiện tại. Mà để nhớ:

TRẠNG THÁI KHÔNG PHẢI ĐỊNH MỆNH.

---

29. GIỚI GIÚP CẢM XÚC KHÔNG THÀNH HÀNH VI GÂY HẠI

Có thể rất giận mà vẫn:

KHÔNG ĐÁNH.

Có thể rất tủi mà vẫn:

KHÔNG NÓI DỐI.

Có thể rất ghen mà vẫn:

KHÔNG XÂM PHẠM.

Có thể rất thèm mà vẫn:

KHÔNG LẤY THỨ KHÔNG ĐƯỢC CHO.

Đây chính là:

TỰ DO TRONG CẢM XÚC.

---

30. TU KHÔNG NHẤT THIẾT BIẾN CẢM XÚC “ÂM” THÀNH CẢM XÚC “DƯƠNG” NGAY

Buồn không cần lập tức:

VUI.

Giận không cần lập tức:

THƯƠNG.

Sợ không cần lập tức:

DŨNG CẢM.

Có khi bước đầu chỉ là:

KHÔNG LÀM HẠI.

Rồi:

hiểu. Rồi:

dịu. Rồi mới:

CHUYỂN.

Đừng ép tâm đóng:

VỠ KỊCH TÍCH CỰC.

31. “TÍCH CỰC” KHÔNG PHẢI LÚC NÀO CŨNG LÀ PHẬT PHÁP

Nếu mất người thân, mà ai nói:

“Vui lên đi.”

Có khi rất:

VÔ DUYÊN.

Phật pháp không bắt:

TÔ HỒNG.

Nó dạy:

THẤY ĐÚNG.

Khổ:

biết khổ. Vô thường:

biết vô thường. Có thể làm gì:

làm. Không thể đổi:

học buông.

32. TỪ BI VỚI CHÍNH MÌNH KHÔNG PHẢI NUÔNG CHIỀU PHIỀN NÃO

“Thôi, mình giận nên chửi cũng được.”

Đó không phải:

TỪ BI.

Từ bi với mình là:

“Tâm đang rất đau.”

Và chính vì đau,

ĐỪNG TẠO THÊM NGHIỆP ĐỂ MAI ĐAU NỮA.

Đôi khi từ bi phải nói:

“DỪNG.”

33. CÓ KHI ĐIỀU TỪ BI NHẤT LÀ KHÔNG LÀM ĐIỀU TÂM ĐANG MUỐN

Tâm đang giận muốn:

nhắn. Từ bi nói:

“KHÔNG GỬI.”

Tâm đang buồn muốn:

quyết định lớn. Từ bi nói:

“ĐỢI.”

Tâm đang nghiện muốn:

dùng tiếp. Từ bi nói:

“ĐỪNG.”

Không phải vì ghét mình. Mà vì:

THƯƠNG CÁI MÌNH CỦA NGÀY MAI.

34. CẢM XÚC KHÔNG ĐƯỢC QUYỀN VIẾT TOÀN BỘ CÂU CHUYỆN

Một ngày tệ:

không phải:

CUỘC ĐỜI TỆ.

Một lời chê:

không phải:

MỌI NGƯỜI ĐỀU GHÉT.

Một thất bại:

không phải:

TÔI VÔ DỤNG.

Một lần bị phản bội:

không có nghĩa:

KHÔNG AI ĐÁNG TIN.

Cảm xúc thường muốn:

PHÓNG TO.

Tuệ giữ:

ĐÚNG PHẠM VI.

35. SỰ KHÁC NHAU GIỮA “CẢM” VÀ “NUÔI”

Một nỗi buồn:

ĐANG CÓ.

Đó là:

CẢM.

Nhưng nếu cứ:

mở lại câu chuyện, xem lại hình, tưởng tượng thêm, kể lại mười lần, tìm bằng chứng, thì có thể đang:

NUÔI.

Không phải lúc nào cũng vậy. Nhưng phải học phân biệt:

“TÔI ĐANG CHO PHÉP NỖI BUỒN ĐƯỢC CÓ

HAY

ĐANG TIẾP THỨC ĂN CHO NÓ?”

---

36. SỰ KHÁC NHAU GIỮA “XỬ LÝ” VÀ “LẶP”

Có khi cần kể lại chuyện để:

hiểu. nhận hỗ trợ. làm rõ. Nhưng nếu mỗi lần kể lại, sân lại:

TĂNG,

và không có thêm:

trí, thì phải hỏi:

“TÔI ĐANG CHỮA

HAY

ĐANG MÀI DAO?”

---

37. MỘT CƠN SÂN CÓ THỂ ĐƯỢC NUÔI BẰNG TƯỞNG

Người kia nói một câu. Rồi tâm thêm:

“Chắc họ luôn coi thường mình.”

“Họ cố tình.”

“Họ muốn hại.”

“Từ trước tới giờ đều giả.”

Một câu thành:

MỘT TIỂU THUYẾT.

Chương 7 về:

SAÑÑĀ

và Chương 9 về:

NHƯ LÝ TÁC Ý

đi thẳng vào đây.

---

38. CẢM XÚC KHÔNG PHẢI KẺ THÙ

Nếu coi sân là:

“kẻ thù,”

rất dễ sinh:

SÂN VỚI SÂN.

Nếu coi sợ là:

“đồ yếu đuối,”

ta thêm:

XẤU HỔ.

Thay vì vậy:

THẤY NÓ NHƯ MỘT PHÁP ĐANG SINH.

Pháp này:

có duyên. có hậu quả. có thể được hiểu. có thể được không nuôi.

39. NHƯNG PHIỀN NÃO VẪN LÀ PHIỀN NÃO

Không ghét nó không có nghĩa:

NUÔI NÓ.

Sân:

cần giảm. Tham:

cần giảm. Si:

cần giảm. Không nên biến câu:

“chấp nhận cảm xúc”

thành:

“CÁI GÌ CŨNG ĐƯỢC.”

Phật pháp rất rõ về:

THIỆN

VÀ

BẤT THIỆN.

40. MỘT CÁCH THỰC HÀNH: TÁCH BỐN LỚP

Khi cảm xúc mạnh, hỏi:

MỘT — THÂN ĐANG CÓ GÌ?

Nóng? căng? run? nặng?

HAI — THỌ LÀ GÌ?

Dễ chịu? khó chịu? trung tính?

BA — TÂM ĐANG CÓ GÌ?

Sân? sợ? tham? buồn?

BỐN — TÂM MUỐN LÀM GÌ?

Nói? chạy? đánh? giữ? mua? gọi? Chỉ cần tách như vậy, "cảm xúc" từ một:

KHỐI MÙ

thành:

NHỮNG PHẦN CÓ THỂ NHÌN.

---

41. MỘT CÁCH THỰC HÀNH KHÁC: "CẢM XÚC MUỐN GÌ — TRÍ MUỐN GÌ?"

Sân muốn:

THẮNG.

Trí có thể muốn:

GIẢI QUYẾT.

Sợ muốn:

TRỐN HẾT.

Trí có thể muốn:

THẬN TRỌNG.

Tham muốn:

CÓ NGAY.

Trí hỏi:

CÓ CẦN KHÔNG?

Cảm xúc không bị đuổi. Nhưng nó không còn:

MỘT MÌNH QUYẾT ĐỊNH.

42. BÀI THỰC HÀNH: ĐỪNG QUYẾT ĐỊNH LỚN KHI TÂM ĐANG Ở ĐỈNH

Khi cực giận. Cực sợ. Cực hưng phấn. Cực tủi. Nếu không cần khẩn cấp, hãy:

ĐỢI.

Một đêm. Một giờ. Một khoảng. Không phải trì hoãn vô hạn. Mà để:

TÂM TRỞ VỀ ĐỦ RÕ.

43. BÀI THỰC HÀNH: CHO CẢM XÚC MỘT CÁI TÊN NGẮN

“Buồn.”

“Giận.”

“Sợ.”

“Ganh.”

“Tủi.”

Không thêm:

“Vì họ lúc nào cũng…”

Chỉ:

TÊN TRẠNG THÁI.

Việc này giúp:

THẤY

trước khi:

KỂ CHUYỆN.

---

44. BÀI THỰC HÀNH: HỎI “CÂU CHUYỆN NÀO ĐANG NUÔI NÓ?”

Một cơn giận kéo dài vì câu:

“HỌ KHÔNG ĐƯỢC PHÉP ĐỐI XỬ VỚI TÔI NHƯ VẬY.”

Có thể hành vi của họ thật sự sai. Nhưng tâm có thể đang thêm:

“Vậy tôi phải làm họ đau.”

Đây là chỗ:

SỰ THẬT

VÀ

PHẢN ỨNG

phải được tách.

---

45. BÀI THỰC HÀNH: HỎI “VIỆC NÀO CẦN LÀM, VIỆC NÀO CHỈ LÀ TÂM MUỐN XẢ?”

Bị xúc phạm:

có thể cần:

nói rõ. Nhưng có cần:

nhục mạ lại? Không. Bị mất quyền lợi:

có thể cần:

giải quyết. Nhưng có cần:

ghét cả đời? Không. Tách:

HÀNH ĐỘNG CẦN THIẾT

khỏi:

NHIÊN LIỆU SÂN.

---

46. BỐN CÔNG THỨC VỚI CẢM XÚC

MỘT — BẤT THIỆN CHƯA SINH

Biết điều kiện dễ làm:

sân, tham, ghen, sợ bùng lên. Ngủ đủ. Giảm kích thích. Không đi vào cuộc tranh luận lúc tâm đã yếu. Đặt ranh giới từ sớm.

PHÒNG DUYÊN.

HAI — BẤT THIỆN ĐÃ SINH

Nếu sân đã có:

BIẾT SÂN.

Không chối. Không ghét. Nhưng:

KHÔNG NUÔI

VÀ

KHÔNG CHO NÓ TÙY Ý THÀNH HÀNH VI.

Nếu đã lỡ làm:

dừng. sửa. học.

BA — THIỆN CHƯA SINH

Khởi:

từ. bi. nhẫn. trí. xả. Không phải ép cảm xúc đổi ngay. Mà:

TẠO THÊM MỘT NĂNG LỰC KHÁC BÊN CẠNH NÓ.

BỐN — THIỆN ĐÃ SINH

Khi tâm đã:

dịu. rõ. không trả đũa. biết nghe. hãy:

GIỮ.

Đừng quay lại mở chuyện chỉ để:

CHÂM LỬA LẠI.

---

47. KHI NÀO CẢM XÚC TRỞ THÀNH “CHỦ”?

Khi nó nói:

“LÀM”

và ta:

PHẢI LÀM.

Khi nó nói:

“NÓI”

và ta:

PHẢI NÓI.

Khi nó nói:

“TRÁNH”

và ta:

LUÔN TRÁNH.

Khi nó nói:

“GIỮ”

và ta:

KHÔNG THỂ BUÔNG.

Khi nó nói:

“THÊM”

và ta:

KHÔNG DỪNG ĐƯỢC.

Đó là:

NÔ LỆ.

48. TỰ DO KHÔNG PHẢI KHÔNG CẢM

Tự do là:

CẢM MÀ CÒN CHỌN ĐƯỢC.

Buồn:

mà không tự hủy. Giận:

mà không làm hại. Sợ:

mà không để sợ quyết định toàn bộ đời mình. Vui:

mà không bám. Thương:

mà không sở hữu. Đau:

mà không biến đau thành hận. Đó là:

TỰ DO CỦA TÂM.

Tu không phải:

HẾT BUỒN MỚI GỌI LÀ TU.

Không phải:

HẾT SỢ MỚI GỌI LÀ TU.

Không phải:

HẾT RUNG ĐỘNG MỚI GỌI LÀ TU.

Tu là:

buồn mà:

BIẾT BUỒN.

Sợ mà:

BIẾT SỢ.

Sân mà:

BIẾT SÂN.

Vui mà:

BIẾT VUI.

Thương mà:

BIẾT CÓ ÁI HAY KHÔNG.

Và trong tất cả những trạng thái ấy:

VẪN CÒN KHẢ NĂNG CHỌN HÀNH VI THIỆN.

Cảm xúc có thể:

GÕ CỬA.

Nhưng không phải lần nào nó gõ, ta cũng phải:

GIAO LUÔN CHÌA KHÓA NHÀ.

---

50. BÂY GIỜ BỐN CÔNG THỨC CÓ THỂ ĐI QUA CẢ MỘT NGÀY

Đến đây, cuốn sách đã đi qua:

sáu căn, xúc, thọ, tưởng, tác ý, như lý tác ý, hộ trì căn, con người, tám ngọn gió, giới, chánh niệm, định, tuệ, và cảm xúc. Bây giờ phải gom tất cả lại. Không còn hỏi:

“MỖI PHÁP ĐỨNG RIÊNG LÀ GÌ?”

Mà hỏi:

“SÁNG THỨC DẬY,

ĐI LÀM,

GẶP NGƯỜI,

BỊ CHÊ,

ĐƯỢC KHEN,

THẤY THỨ MÌNH THÍCH,

GẶP VIỆC MÌNH GHÉT —

THÌ BỐN CÔNG THỨC ĐI VÀO MỘT NGÀY NHƯ THẾ NÀO?”

Đó là:

CHƯƠNG 41

BỐN CÔNG THỨC TRONG MỘT NGÀY SỐNG BÌNH THƯỜNG

Có một câu hỏi rất thật:

“TÔI HIỂU HẾT RỒI.

NHƯNG SÁNG MAI THỨC DẬY THÌ TU Ở ĐÂU?”

Không phải ngày nào cũng có:

pháp hội. Không phải ngày nào cũng có:

thời khóa dài. Không phải ngày nào cũng có:

một biến cố lớn. Phần lớn đời người đi qua bằng:

thức dậy. rửa mặt. ăn. làm việc. mở điện thoại. gặp người. nghe vài câu. thấy vài thứ. vui một chút. bực một chút. muốn một chút. lo một chút. mệt một chút. rồi:

ĐI NGỦ.

Nếu Phật pháp không đi được vào:

MỘT NGÀY BÌNH THƯỜNG,

thì rất khó nói rằng:

PHÁP ĐÃ ĐI VÀO ĐỜI SỐNG.

Bốn Công Thức chính là một cách rất gọn để đưa toàn bộ việc tu vào:

TỪNG KHOẢNH KHẮC.

---

1. NHẮC LẠI BỐN CÔNG THỨC — NHƯNG KHÔNG HỌC LẠI TỪ ĐẦU

Bốn hướng tu mà cuốn sách này dùng xuyên suốt là:

MỘT

BẤT THIỆN CHƯA SINH — ĐỪNG TẠO ĐIỀU KIỆN CHO NÓ SINH.

HAI

BẤT THIỆN ĐÃ SINH — NHẬN RA VÀ KHÔNG TIẾP TỤC NUÔI.

BA

THIỆN CHƯA SINH — CHỦ ĐỘNG LÀM CHO NÓ SINH.

BỐN

THIỆN ĐÃ SINH — GIỮ GÌN, TĂNG TRƯỞNG VÀ LÀM CHO VỮNG.

Ở đây không cần giải thích lại toàn bộ giáo lý. Chỉ cần hỏi:

“TRONG MỘT NGÀY, BỐN VIỆC NÀY XẢY RA Ở ĐÂU?”

Câu trả lời là:

KHẮP NƠI.

---

2. NGAY LÚC VỪA THỨC DẬY

Mắt chưa mở hẳn, tâm đã có thể:

nhớ chuyện hôm qua. lo chuyện hôm nay. muốn xem điện thoại. khó chịu vì thiếu ngủ. Ngay đây đã có:

ĐẤT TU.

Nếu biết mình thường mở mắt ra là:

LAO VÀO TIN NHẮN,

thì Công Thức Một có thể là:

ĐỪNG TẠO DUYÊN CHO TÂM BỊ KÉO NGAY TỪ PHÚT ĐẦU.

Chưa cần làm gì lớn. Chỉ:

ngồi dậy. thở. biết thân. biết tâm. Một phút thôi.

---

3. ĐỪNG ĐỂ NGƯỜI ĐẦU TIÊN MÌNH GẶP MỖI SÁNG LÀ… ĐIỆN THOẠI

Câu này nói vui, nhưng rất thật. 😄 Nếu vừa mở mắt đã:

tin. bình luận. video. thông báo. thì sáu căn chưa kịp ổn đã:

BỊ MỞ HẾT CỬA.

Không cần cực đoan. Nhưng có thể tạo:

MỘT KHOẢNG ĐỆM.

Đó là:

BẤT THIỆN CHƯA SINH — PHÒNG DUYÊN.

---

4. BUỔI SÁNG CÓ THỂ CHỦ ĐỘNG LÀM THIỆN SINH

Không phải chỉ ngăn xấu. Có thể khởi:

TÂM BIẾT ƠN.

Biết ơn:

còn một ngày. còn thân này. còn cơ hội sửa. còn cơ hội làm một điều tốt. Không cần ép mình phải xúc động. Chỉ cần:

NHỚ ĐÚNG HƯỚNG.

Đây là:

THIỆN CHƯA SINH — LÀM CHO SINH.

---

5. NẾU VỪA THỨC DẬY ĐÃ BUỒN THÌ SAO?

Đừng nói:

“Hôm nay hỏng rồi.”

Buồn đang có:

BIẾT BUỒN.

Không cần:

THÊM CĂN CƯỚC.

Không cần:

“Ngày nào tôi cũng vậy.”

Không cần:

“Tôi không bao giờ khá.”

Công Thức Hai:

BẤT THIỆN ĐÃ SINH — ĐỪNG NUÔI THÊM.

Có thể trạng thái ấy chưa hết ngay. Nhưng:

ĐỪNG THÊM CÂU CHUYỆN LÀM NÓ LỚN.

---

6. KHI ĐÁNH RĂNG, RỬA MẶT — TU ĐƯỢC KHÔNG?

Được. Không phải vì đánh răng là pháp môn bí truyền. 😄 Mà vì:

TÂM CÓ THỂ HỌC Ở LẠI.

Biết:

tay đang làm. nước đang chạm. thân đang đứng. Không cần biến mọi việc thành nghi thức nghiêm trọng. Chỉ là:

ĐỪNG ĐỂ TÂM CHẠY HẾT MỘT NGÀY TRƯỚC KHI NGÀY THẬT SỰ BẮT ĐẦU.

---

7. BỮA ĂN LÀ MỘT PHÒNG THỰC HÀNH RẤT TỐT

Thấy món thích:

THAM CÓ THỂ SINH.

Thấy món không thích:

SÂN CÓ THỂ SINH.

Ăn:

nhanh. nhiều. vừa đủ. không biết gì. Tất cả đều là:

THỰC HÀNH.

Không cần biến bữa ăn thành:

MỘT BÀI THI.

Chỉ hỏi:

“TÂM ĐANG ĂN CÙNG THÂN

HAY

TÂM ĐANG CHẠY ĐÂU?”

8. BẤT THIỆN CHƯA SINH TRONG ĂN UỐNG

Nếu biết:

đói quá thì ăn mất kiểm soát, đừng để tới:

QUÁ ĐÓI.

Nếu biết:

một số thứ kích tâm mạnh, biết giới hạn. Nếu biết:

ăn trong lúc xem nội dung kích thích khiến mình không biết đủ, thì giảm. Đây không phải:

HÀ KHẮC.

Mà là:

HIỂU DUYÊN.

9. THIỆN CHƯA SINH TRONG BỮA ĂN

Có thể khởi:

biết ơn. biết đủ. không lãng phí. nhớ người làm ra thức ăn. Nếu ăn cùng người:

nói lời dễ chịu. Một bữa ăn có thể nuôi:

THÂN

và cũng nuôi:

TÂM.

---

10. BƯỚC RA KHỎI NHÀ — SÁU CĂN BẮT ĐẦU LÀM VIỆC MẠNH

Mắt:

thấy. Tai:

nghe. Mũi:

ngửi. Lưỡi:

nếm. Thân:

chạm.

Ý:

nghĩ. Ta đã học suốt nửa đầu cuốn sách:

THẾ GIỚI ĐI VÀO TÂM QUA NHỮNG CỬA NÀY.

Vậy một ngày bình thường chính là:

HÀNG NGÀN LẦN XÚC.

11. MỖI XÚC KHÔNG CẦN BIẾN THÀNH MỘT CÂU CHUYỆN

Một chiếc xe đẹp:

thấy. Hết. Không nhất thiết:

“Ước gì…”

“Người ta có…”

“Mình thiếu…”

Một người khó chịu:

thấy. Không nhất thiết:

“LẠI CÁI NGƯỜI NÀY!”

Mỗi lần không thêm quá mức:

TÂM NHẸ MỘT CHÚT.

12. ĐI ĐƯỜNG LÀ BÀI HỌC VỀ SÂN RẤT NHANH

Người cắt đường. Xe chậm. Ai đó bấm còi. Trong một giây:

SÂN CÓ THỂ SINH.

Nếu chưa sinh:

đừng tự kiếm chuyện bằng:

phóng nhanh, tranh, cạnh. Công Thức Một. Nếu đã sinh:

biết:

“SÂN.”

Không cần:

la. đuổi. dạy đời. Công Thức Hai.

---

13. THIỆN CHƯA SINH TRÊN ĐƯỜNG LÀ GÌ?

Nhường một chút. Không chen. Không gây nguy hiểm. Thông cảm một người đang lúng túng. Không phải lúc nào cũng cần:

“THẮNG.”

Một đoạn đường có thể trở thành:

PHÒNG TU.

Không cần treo bảng:

“Thiền viện.” 😄

---

14. TỚI CHỖ LÀM — CÔNG THỨC BẮT ĐẦU ĐI VÀO DANH, LỢI, KHEN, CHÊ

Có người được khen. Ta không được. Tâm:

co. Người khác được cơ hội. Tâm:

so. Sếp nói một câu. Tâm:

tự ái. Đây là:

TÁM NGỌN GIÓ

đã học ở Phần V. Bây giờ Bốn Công Thức hỏi:

“NGỌN GIÓ NÀY ĐANG LÀM TÂM NÀO SINH?”

---

15. KHI GANH CHƯA SINH

Đừng nuôi:

so sánh liên tục. đi tìm lỗi người kia. nghe chuyện chỉ để xem họ có thất bại không. Đó là:

CÔNG THỨC MỘT.

Giảm duyên cho:

GANH.

---

16. KHI GANH ĐÃ SINH

Không cần tự lừa:

“Tôi đâu có ganh.”

Nếu có:

BIẾT CÓ.

Không kể xấu. Không phá. Không mong người kia mất. Đó là:

CÔNG THỨC HAI.

Rất cụ thể.

---

17. THIỆN CHƯA SINH KHI THẤY NGƯỜI KHÁC THÀNH CÔNG

Khởi:

MUDITĀ — HỶ.

“Điều tốt của họ không lấy mất phần thiện của tôi.”

Không cần giả vui nếu chưa vui. Có thể bắt đầu bằng:

KHÔNG PHÁ.

Rồi học:

MỪNG.

Đây là Công Thức Ba.

18. HỶ ĐÃ SINH THÌ GIỮ

Nếu có thể vui thật với người, đừng để một tiếng nói khác chen:

“Nhưng họ đâu bằng mình.”

Đó là:

MẠN

đang muốn ăn mất:

HỶ.

Biết. Không nuôi. Giữ thiện. Công Thức Bốn.

19. KHI BỊ CHÊ Ở CHỖ LÀM

Trước tiên:

ĐỪNG PHẢN ỨNG QUÁ NHANH.

Nghe. Tách:

nội dung. giọng nói. tự ái. Có phần nào đúng? Có phần nào không đúng? Đây là nơi:

chánh niệm, định, tuệ, giới cùng làm việc. Không cần lục cả kho Phật pháp ra. Chỉ:

BIẾT TÂM

RỒI LÀM ĐIỀU ĐÚNG.

---

20. KHI LỜI CHÊ ĐÚNG

Thiện chưa sinh có thể là:

KHIÊM HẠ.

“Đúng, tôi cần sửa.”

Không cần:

tự hạ. Không cần:

xấu hổ cả con người. Chỉ:

SỬA VIỆC.

Đó là tu.

---

21. KHI LỜI CHÊ SAI

Không nhất thiết:

SÂN.

Có thể:

giải thích. đưa bằng chứng. đặt giới hạn. Không phải cứ tu là:

CÂM.

Chánh ngữ có thể:

rất rõ. Nhưng đừng để:

MỘT LỜI CHÊ

bắt mình phải:

MẤT CẢ NGÀY.

---

22. ĐẾN TRƯA — TÂM MỆT LÀ MỘT DUYÊN RẤT LỚN

Nhiều bất thiện không sinh vì:

ta xấu. Mà vì:

TA MỆT.

Thiếu ngủ. Đói. quá tải. ồn. căng. Nếu không nhận biết, ta bắt đầu:

“NGƯỜI NÀY SAO KHÓ ƯA QUÁ.”

Có khi người ấy vẫn y như sáng. Chỉ có:

PIN TÂM MÌNH CÒN 12%. 😄

---

23. BIẾT MỆT CŨNG LÀ CHÁNH NIỆM

Không phải lúc nào mệt cũng phải:

CỐ.

Có lúc thiện cần sinh là:

NGHỈ.

Uống nước. Ăn. đi vài phút. im vài phút. Đừng biến tinh tấn thành:

TỰ HÀNH.

24. NGHỈ CŨNG CÓ THỂ LÀ CÔNG THỨC MỘT

Nếu biết tiếp tục làm trong lúc kiệt sẽ:

nói bậy, quyết sai, sân, thì nghỉ ngắn là:

NGĂN BẤT THIỆN CHƯA SINH.

Đây là lý do Bốn Công Thức cần:

TRÍ.

Không phải cứ:

“làm thêm”

mới gọi là tinh tấn.

25. ĐIỆN THOẠI GIỮA NGÀY — MỘT CÁI MÁY NHỎ, RẤT NHIỀU DUYÊN

Mở một phút. Thành:

ba mươi phút. Xem một bài. Tâm so. Xem bình luận. Tâm sân. Thấy quảng cáo. Tâm muốn. Không cần gọi điện thoại là:

KẺ THÙ.

Nhưng phải thấy:

NÓ LÀ MỘT CỔNG DUYÊN RẤT MẠNH.

26. CÔNG THỨC MỘT VỚI ĐIỆN THOẠI

Tắt bớt thông báo. Không theo dõi nội dung luôn làm bất thiện tăng. Không mở khi:

đang quá mệt. Không nằm lướt vô thức đến khuya. Đây là:

PHÒNG DUYÊN.

27. CÔNG THỨC HAI VỚI MẠNG XÃ HỘI

Đang đọc, sân lên. Dừng. Đang so sánh, biết. Đang muốn trả lời ác, không gửi. Đang bị cuốn, đặt máy xuống. Không cần đợi:

“TUỆ CAO.”

Chỉ cần:

BIẾT DỪNG.

28. CÔNG THỨC BA VỚI MẠNG XÃ HỘI

Có thể dùng chính nó để:

học. chia sẻ điều lành. kết nối tử tế. khích lệ. Không chỉ tránh xấu. Hãy hỏi:

“TÔI ĐANG DÙNG CÔNG CỤ NÀY ĐỂ NUÔI TÂM NÀO?”

29. CÔNG THỨC BỐN VỚI MẠNG XÃ HỘI

Nếu đã xây được nếp:

không tranh cãi vô ích. không đọc thứ độc hại. không lướt quá mức. dùng đúng giờ. thì:

GIỮ.

Đừng vì một hôm yếu mà nói:

“Thôi kệ.”

Thiện cũng cần:

BẢO TRÌ.

---

30. BUỔI CHIỀU — THƯỜNG LÀ LÚC TÂM DỄ MẤT PHÒNG HỘ

Buổi sáng còn:

tỉnh. Đến chiều:

mệt. Nhiều việc. Khả năng dừng:

giảm. Cho nên đừng chỉ tu bằng:

Ý CHÍ.

Hãy biết:

THỜI ĐIỂM YẾU CỦA MÌNH.

Đây là tu theo:

NHÂN DUYÊN.

---

31. MỘT CÂU HỎI RẤT HỮU ÍCH GIỮA NGÀY

“TÂM TÔI BÂY GIỜ ĐANG ĂN GÌ?”

Ăn:

lời khen? lời chê? lo? tin? sân? so sánh? hay:

từ? niệm? pháp? Không phải để kiểm soát cứng. Chỉ để:

NHỚ LẠI HƯỚNG.

---

32. GẶP NGƯỜI THÂN — ĐÂY MỚI LÀ PHÒNG THI KHÓ 😄

Ngoài xã hội:

rất lịch sự. Về nhà:

HẾT ĐỊNH.

Vì nghĩ:

“Người nhà mà.”

Nhưng chính người gần nhất thường nhận:

PHẦN TÂM MỆT NHẤT CỦA TA.

Bốn Công Thức phải vào:

GIA ĐÌNH.

---

33. BẤT THIỆN CHƯA SINH TRONG GIA ĐÌNH

Nếu đang quá nóng:

ĐỪNG NÓI CHUYỆN KHÓ NGAY.

Nếu biết một đề tài dễ nổ:

chọn thời điểm. Nếu biết cả hai đều mệt:

để sau. Đó không phải né. Đó là:

PHÒNG DUYÊN.

34. BẤT THIỆN ĐÃ SINH TRONG GIA ĐÌNH

Giọng đã cao. Biết. Dừng. Đừng nghĩ:

“Đã cãi rồi thì nói luôn cho hết.”

Chính câu:

“CHO HẾT”

thường làm hậu quả:

GẤP MƯỜI.

Công Thức Hai là:

DỪNG GIỮA CHỪNG CŨNG ĐƯỢC.

35. THIỆN CHƯA SINH TRONG GIA ĐÌNH

Có khi thiện đơn giản là:

NGHE.

Không sửa. Không giảng. Không dạy. Chỉ nghe hết. Có những người cả ngày ngoài đời bị người ta nói. Về nhà chỉ cần:

MỘT NGƯỜI CHỊU NGHE.

Đó cũng là:

TỪ.

36. THIỆN ĐÃ SINH TRONG GIA ĐÌNH

Một thói quen:

ăn chung. hỏi thăm. xin lỗi. cảm ơn. nói nhẹ. Nếu đã có:

GIỮ.

Đừng coi:

CÁI TỐT QUEN THUỘC

là thứ tự nhiên sẽ tồn tại. Thiện không giữ:

CŨNG MÒN.

---

37. KHI MỘT CHUYỆN BẤT NGỜ XẢY RA

Tin xấu. Mất việc. bệnh. tranh chấp. lời xúc phạm. Bốn Công Thức không có nghĩa:

“LẬP TỨC LẠC QUAN.”

Việc đầu tiên có thể chỉ là:

KHÔNG TẠO THÊM HỖN LOẠN.

Không quyết trong hoảng. Không nói trong sân. Không lan tin chưa rõ. Không tự kết luận tận cùng. Đó đã là:

TU.

---

38. TRONG BIẾN CỐ, CÔNG THỨC MỘT CÓ THỂ LÀ “ĐỪNG LÀM THÊM”

Rất nhiều lúc ta không thể:

sửa ngay sự kiện. Nhưng có thể:

KHÔNG LÀM NÓ TỆ HƠN.

Không thêm:

lời ác. quyết định vội. đổ lỗi sai. tự hủy. Đây là sức rất lớn.

---

39. CÔNG THỨC HAI CÓ THỂ LÀ "DỪNG CHUỖI"

Nếu đã lỡ:

nói nặng. Dừng câu kế. Đã lỡ:

mở chuyện. Dừng việc đào thêm. Đã lỡ:

sân. Đừng đi gọi năm người kể. Không cần nghĩ:

"ĐÃ LỠ THÌ LỠ LUÔN."

Một chuỗi bất thiện có thể:

DỪNG Ở BẤT CỨ MẮT XÍCH NÀO.

---

40. CÔNG THỨC BA TRONG BIẾN CỐ

Khi tâm chưa có:

bình tĩnh, hãy tạo:

MỘT CHÚT BÌNH TĨNH.

Chưa có:

từ, khởi một chút. Chưa có:

trí, đi hỏi người hiểu việc. Chưa có:

dũng, làm một bước nhỏ. Thiện không phải lúc nào cũng xuất hiện:

TO LỚN.

Có khi chỉ là:

KHÔNG BỎ CUỘC TRƯỚC ĐIỀU ĐÚNG.

---

41. CÔNG THỨC BỐN TRONG BIẾN CỐ

Nếu đã có:

một người hỗ trợ tốt, giữ liên lạc. Một thời khóa giúp ổn tâm, duy trì. Một nguyên tắc đúng, đừng vì hoảng mà bỏ. Một chút chánh niệm, bảo vệ. Khi bão lớn:

CÀNG CẦN GIỮ NHỮNG CÁI NEO ĐANG CÓ.

---

42. ĐẾN TỐI — ĐỪNG CHỈ KIỂM ĐIỆN THOẠI, HÃY KIỂM TÂM 😄

Không cần kiểm điểm kiểu:

XỬ ÁN.

Chỉ nhìn:

hôm nay lúc nào bất thiện suýt sinh? lúc nào đã sinh? lúc nào mình dừng được? thiện nào đã khởi? thiện nào giữ được? Đây là:

HỌC TỪ MỘT NGÀY.

---

43. MỘT NGÀY KHÔNG CẦN HOÀN HẢO MỚI LÀ NGÀY TU

Có thể:

sáng sân. trưa dừng. chiều nói lỡ. tối xin lỗi. Đừng kết luận:

“HÔM NAY TU HỎNG.”

Nếu có một lần:

BIẾT SỚM HƠN,

đó là tiến. Một lần:

KHÔNG NÓI CÂU ĐÁNG LẼ SẼ NÓI,

đó là tiến. Một lần:

BIẾT XIN LỖI,

đó là tiến.

---

44. ĐỪNG CHỈ ĐẾM LỖI — HÃY ĐẾM CẢ NHỮNG LẦN KHÔNG TẠO LỖI

Ta thường nhớ:

CƠN SÂN ĐÃ NỔ.

Nhưng quên:

ba cơn khác mình đã:

DỪNG.

Nhớ:

một lần nói dở. Quên:

năm lần đã nhẫn. Nếu chỉ nhìn lỗi, ta không thấy:

THIỆN ĐANG LỚN.

Công Thức Bốn cần:

NHẬN RA THIỆN ĐÃ SINH.

---

45. NHƯNG CŨNG ĐỪNG TỰ KHEN RỒI NGỦ QUÊN 😄

“Bữa nay nhẫn được rồi, chắc thành tựu lớn.”

Không cần. Biết:

THIỆN ĐANG CÓ.

Rồi:

GIỮ.

Không biến thiện thành:

MẠN.

Đây là chỗ tu rất tinh.

---

46. TRƯỚC KHI NGỦ — CÓ THỂ BUÔNG MỘT CHUYỆN

Không nhất thiết giải quyết hết đời trong một đêm. Có chuyện cần làm ngày mai. Ghi lại. Rồi:

ĐẶT XUỐNG.

Tâm hay nói:

“Nghĩ thêm chút nữa biết đâu ra.”

Thường là:

KHÔNG RA GÌ,

CHỈ MẤT NGỦ. 😄

Định đôi khi là:

BIẾT DỪNG SUY NGHĨ KHI KHÔNG CÒN ÍCH.

---

47. MỘT NGÀY BÌNH THƯỜNG THỰC RA CÓ HÀNG TRĂM CỬA TU

Không cần chờ:

ĐẠI NẠN.

Một ánh mắt:

tu được. Một câu nói:

tu được. Một cái muốn:

tu được. Một lần bấm gửi:

tu được. Một bữa ăn:

tu được. Một cơn mệt:

tu được. Một lần được khen:

tu được. Một lần bị hiểu lầm:

tu được. Cho nên câu:

“TÔI BẬN QUÁ KHÔNG CÓ THỜI GIAN TU”

cần được nhìn lại. Có thể không có thời gian cho:

MỘT THỜI KHÓA DÀI.

Nhưng vẫn đang có:

MỘT NGÀY ĐỂ TU.

---

48. TU TRONG ĐỜI SỐNG KHÔNG THAY THẾ HOÀN TOÀN THỜI KHÓA

Cũng phải nói cho cân bằng.

“Tu trong mọi việc”

không phải lý do để:

KHÔNG BAO GIỜ NGỒI YÊN.

Một thời khóa riêng giúp:

tâm sâu. chánh niệm rõ. định mạnh. thấy các pháp tinh hơn. Nhưng thời khóa phải:

CHẢY RA ĐỜI.

Và đời sống phải:

QUAY LẠI NUÔI THỜI KHÓA.

---

49. BỐN CÔNG THỨC KHÔNG PHẢI BỐN CÂU PHẢI ĐỌC TRONG ĐẦU CẢ NGÀY

Nếu gặp chuyện nào cũng:

“Công thức một… công thức hai…”

thì hơi mệt. 😄 Ban đầu cần nhớ bằng:

CHỮ.

Sau dần thành:

THÓI QUEN TÂM.

Thấy nguy:

phòng. Thấy bất thiện:

dừng. Thấy thiếu thiện:

khởi. Thấy thiện:

giữ. Đến lúc ấy:

CÔNG THỨC KHÔNG CÒN Ở MIỆNG.

Nó thành:

PHẢN XẠ CÓ TRÍ.

---

50. MỘT NGÀY SỐNG CÓ THỂ ĐƯỢC RÚT GỌN THÀNH BỐN CÂU HỎI

Khi cần, chỉ hỏi:

“ĐIỀU XẤU NÀO TÔI CÓ THỂ NGĂN TỪ SỚM?”

“ĐIỀU XẤU NÀO ĐANG CÓ VÀ TÔI CÓ THỂ NGỪNG NUÔI?”

“ĐIỀU TỐT NÀO CHƯA CÓ MÀ CẦN KHỞI?”

“ĐIỀU TỐT NÀO ĐANG CÓ MÀ CẦN GIỮ?”

Bốn câu này đủ đưa ta trở lại:

ĐƯỜNG.

---

51. BỐN CÔNG THỨC KHÔNG ĐÒI TA KIỂM SOÁT CẢ THẾ GIỚI

Ta không kiểm soát:

người khác nói gì. ai thích mình. ai bỏ mình. thời tiết. bệnh. tuổi già. kinh tế. hàng trăm điều kiện. Nhưng có một vùng trách nhiệm:

DUYÊN NÀO MÌNH ĐANG TẠO?

TÂM NÀO MÌNH ĐANG NUÔI?

HÀNH VI NÀO MÌNH ĐANG CHỌN?

Đó là:

CHỖ TU.

---

52. ĐÂY CŨNG LÀ CÁCH GIẢM CẢM GIÁC BẤT LỰC

Khi quá nhiều chuyện không kiểm soát được, tâm dễ hỏi:

“TÔI LÀM ĐƯỢC GÌ?”

Bốn Công Thức trả lời:

Có thể không đổi được:

NGƯỜI KIA.

Nhưng có thể:

không nuôi sân. Có thể không đổi được:

MẤT MÁT.

Nhưng có thể:

không tự hủy. Có thể không đổi được:

LỜI CHÊ.

Nhưng có thể:

không bán phẩm hạnh. Có thể không đổi được:

CẢM THỌ ĐẦU TIÊN.

Nhưng có thể:

không bắn mũi tên thứ hai.

53. MỘT NGÀY BÌNH THƯỜNG LÀ NƠI NGHIỆP ĐƯỢC TẠO THÀNH "BÌNH THƯỜNG"

Không phải mọi nghiệp đều được tạo trong:

BIẾN CỐ LỚN.

Nhiều thứ được huân bởi:

mỗi ngày. Một chút nóng:

lặp. Một chút nói dối:

lặp. Một chút tử tế:

lặp. Một chút nhẫn:

lặp. Một chút chánh niệm:

lặp. Đời người phần lớn được tạo bởi:

NHỮNG VIỆC NHỎ ĐƯỢC LÀM RẤT NHIỀU LẦN.

54. VẬY ĐỪNG COI THƯỜNG “MỘT LẦN”

Một lần dừng sân:

đáng giá. Một lần không nói dối:

đáng giá. Một lần khởi từ:

đáng giá. Một lần đặt điện thoại xuống:

đáng giá. Một lần giữ tâm trước lời khen:

đáng giá. Một lần không nuôi một ký ức:

đáng giá. Bởi mỗi lần là:

MỘT PHIẾU BẦU CHO HƯỚNG CỦA TÂM.

---

55. NHƯNG CŨNG ĐỪNG ĐÒI MỘT LẦN LÀ THAY HẾT MỘT ĐỜI

Thói quen được huân:

nhiều năm. Không phải một tối hiểu pháp là:

NGÀY MAI TÂM ĐỔI HẾT.

Tu là:

LẶP LẠI ĐIỀU ĐÚNG.

Không cần sốt ruột. Nhưng cũng đừng:

TỰ DỄ DÃI.

---

56. BỐN CÔNG THỨC LÀM CHO TU TỪ “GỒNG” THÀNH “BIẾT CÁCH”

Ban đầu người ta nghĩ:

“PHẢI GIỮ TÂM!”

Căng. Nhưng nếu biết:

cái gì chưa sinh:

phòng. cái gì đã sinh:

dừng nuôi. cái gì chưa có:

tạo duyên. cái gì đang tốt:

giữ. thì tu bớt:

MƠ HỒ.

Tâm bắt đầu:

CÓ PHƯƠNG PHÁP.

---

57. KHI PHƯƠNG PHÁP ĐƯỢC LẶP ĐỦ LÂU, NÓ TRỞ THÀNH NẾP

Ban đầu phải nhắc:

“Đừng trả lời lúc giận.”

Sau nhiều lần:

TỰ DỪNG.

Ban đầu phải nhắc:

“Đừng mở điện thoại vô thức.”

Sau:

TỰ BIẾT.

Ban đầu phải nhắc:

“Đừng chấp lời khen.”

Sau:

vui rồi:

ĐI QUA.

Đây là điều chương sau sẽ đi vào.

Một ngày tu không phải ngày:

KHÔNG CÓ BẤT THIỆN NÀO SINH.

Mà là ngày ta ngày càng:

BIẾT SỚM HƠN.

DỪNG NHANH HƠN.

TẠO THIỆN CHỦ ĐỘNG HƠN.

GIỮ THIỆN BỀN HƠN.

Buổi sáng:

phòng. Giữa ngày:

nhận. Gặp chuyện:

dừng. Có cơ hội:

khởi thiện. Có nền tốt:

giữ. Tối:

nhìn lại. Không cần một ngày:

HOÀN HẢO.

Chỉ cần một ngày:

CÓ HƯỚNG.

Rồi ngày ấy nối ngày kia. Đó là cách:

PHÁP ĐI VÀO MỘT ĐỜI.

---

59. TỪ "PHẢI NHỚ TU" ĐẾN "TÂM TỰ BIẾT ĐƯỜNG"

Nhưng còn một câu rất sâu:

Nếu ngày nào cũng phải:

GỒNG LÊN

để giữ tâm, thì có phải suốt đời cứ gồng không? Không. Nếu việc tu đúng, nó phải có một chuyển biến. Ban đầu:

tâm chạy, ta kéo lại. Sau:

tâm chạy ít hơn. Ban đầu:

phải nhắc giới. Sau:

không muốn làm điều ấy nữa. Ban đầu:

phải gọi tên sân. Sau:

sân vừa chớm đã thấy. Ban đầu:

phải rất cố để buông. Sau:

thấy rõ nên:

KHÔNG CẦN NẮM CHẶT NHƯ TRƯỚC.

Đó là:

CHƯƠNG 42

KHI KHÔNG CÒN PHẢI "GỒNG LÊN GIỮ TÂM"

Ở những chương đầu, ta học phòng hộ tâm như người gác một cánh cửa. Nhưng nếu suốt đời người gác cổng lúc nào cũng hoảng hốt, căng cứng và sợ mọi vị khách, thì đó chưa phải là sự thuần thục. Tu tập sâu dần không làm ta bất cần; nó làm sự tỉnh thức bớt nặng nề và sự lựa chọn thiện trở nên vững hơn.

NGUỒN KINH NGUYÊN THỦY

Kinh Pháp Cú, kệ 35 nói về cái tâm khó chế ngự, nhẹ, thường rơi theo điều nó muốn; việc điều phục tâm là lành, và tâm được điều phục đem lại an lạc. Kệ 36 tiếp tục nhấn mạnh việc người trí hộ trì tâm. Hai kệ này đặt cạnh nhau cho thấy: mục tiêu không phải bóp chặt tâm, mà là huấn luyện và hộ trì tâm.

Pāli kệ 35: "Dunniggahassa lahuno, yatthakāmanipātino; cittassa damatho sādhu, cittaṃ dantaṃ sukhāvahaṃ."

Dunniggaha là khó chế ngự; lahu là nhẹ, nhanh; yatthakāmanipātin chỉ khuynh hướng rơi theo nơi nó muốn; damatha là sự điều phục; danta là đã được điều phục; sukhāvaha là đem lại an lạc. Không từ nào ở đây có nghĩa rằng người tu phải căng cơ tâm lý để kiểm soát từng ý nghĩ.

TINH TẤN KHÔNG PHẢI NGHIẾN RĂNG

Chánh tinh tấn đòi hỏi nỗ lực, nhưng nỗ lực không đồng nghĩa với căng thẳng. Trong SN 45.8, Chánh tinh tấn được trình bày thành bốn việc: ngăn bất thiện chưa sinh, đoạn bất thiện đã sinh, làm thiện chưa sinh sinh khởi, và duy trì - phát triển thiện đã sinh. Đây chính là nền kinh điển của Bốn Công Thức được diễn đạt bằng ngôn ngữ thực hành trong cuốn sách này. Khi mới tập, có lúc ta phải nhớ rất nhiều: đừng nói theo sân, đừng mở lại thứ đang làm tham tăng, dừng trước khi phản ứng. Nhưng sự lặp lại có hướng làm thành khuynh hướng. MN 19 nói rằng điều một người thường xuyên suy nghĩ và nghiền ngẫm sẽ trở thành chiều nghiêng của tâm. Vì vậy, một ngày nào đó ta nhận ra: cùng một lời chê ấy, tâm không còn chạy xa như trước; cùng một hình ảnh ấy, tham không còn bám mạnh

như trước; cùng một mất mát ấy, vẫn đau nhưng không nhất thiết kéo theo cả một bản án về cuộc đời. Đó không phải phép màu. Đó là kết quả của huấn luyện.

KHÔNG GỒNG KHÔNG PHẢI BUÔNG XUÔI

"Không gồng" là cách nói hiện đại của cuốn sách, không phải một thuật ngữ Pāli chuyên môn. Ở đây nó chỉ trạng thái cố cưỡng ép, canh chừng quá mức, dồn nén hoặc lo âu đạo đức đến mức người tu sợ cả những gì đang thật sự có mặt trong tâm. Không gồng không có nghĩa là mặc kệ. Người tu vẫn giữ giới, vẫn biết nguy hiểm, vẫn đặt ranh giới, vẫn tránh duyên khi cần, vẫn sửa sai và vẫn chịu trách nhiệm. Khác biệt nằm ở chỗ: hành động ấy ngày càng xuất phát từ thấy biết rõ hơn, thay vì từ hoảng hốt và tự trừng phạt.

TÂM ĐƯỢC HUẤN LUYỆN KHÔNG PHẢI TÂM BỊ DỌA CHO NGOAN

Nếu một người chỉ không làm điều xấu vì sợ mình là người tu dở, sự yên ấy rất mong manh. Nếu người ấy dần thấy rõ hậu quả của tham, sân, si và nếm được sự nhẹ nhàng của không tham, không sân, sáng suốt, thì việc buông bất thiện có một nền khác: trí tuệ. AN 11.1 mô tả một tiến trình: giới hạnh thiện lành đưa đến không hối tiếc; không hối tiếc đến hân hoan; hân hoan đến hỷ; hỷ đến an tịnh; an tịnh đến lạc; lạc đến định; rồi từ định đến tri kiến như thật, nhàm chán, ly tham và giải thoát. Con đường không chỉ là "cấm mình"; thiện pháp có khả năng nâng đỡ những thiện pháp sâu hơn.

BUÔNG KHÔNG PHẢI MỘT ĐỘNG TÁC CƠ BẮP

Có những điều càng tự ra lệnh "phải buông ngay", tâm càng nắm. Cách sâu hơn là thấy: cái này có duyên; cái này vô thường; nếu tiếp tục nuôi thì nó đi về đâu; nếu không nuôi thì nó yếu thế nào. Khi thấy đủ rõ, bàn tay tâm lý tự bớt siết. Bốn Công Thức lúc này không biến mất. Chúng trưởng thành. Ban đầu ta dùng chúng như bốn câu để nhớ. Về sau, ta nhận duyên sớm hơn, bỏ thức ăn của bất thiện nhanh hơn, chủ động nuôi thiện đều hơn, và biết giữ những trạng thái lành mà không cần phô trương với chính mình.

Một dấu hiệu thực tế của sự trưởng thành không phải là "tôi không còn cảm xúc", mà là: cảm xúc có mặt nhưng ít giành quyền chỉ huy hơn; bị kéo nhưng biết quay sớm hơn; phạm lỗi nhưng sửa nhanh hơn; gặp thuận không quá phồng; gặp nghịch không quá sụp. Đây là dấu hiệu thực hành, không phải thước đo chứng đắc. Giữ tâm đến chỗ sâu không phải giữ chặt hơn, mà thấy rõ hơn. Không gồng không phải bỏ người gác cổng; là người gác cổng đã tỉnh, không cần hoảng mỗi khi có khách. Và khi sự tỉnh ấy ngày càng vững, câu hỏi cuối

cùng xuất hiện: giữa một cuộc đời vẫn đổi thay, tâm "có đường về" thật sự nghĩa là gì?

CHƯƠNG 43

SỐNG GIỮA DÒNG ĐỜI MÀ TÂM CÓ ĐƯỜNG VỀ

"Đường về" trong cuốn sách này là một hình ảnh sư phạm, không phải thuật ngữ kinh điển. Nó không chỉ một nơi chốn bí mật trong tâm, cũng không chỉ một trạng thái dễ chịu phải giữ mãi. Đường về là khả năng quay lại với cái đang thật sự xảy ra, với giới, chánh niệm, định tĩnh, trí tuệ và hướng thiện.

NGUỒN KINH NGUYÊN THỦY

Trong Udāna 1.10, Kinh Bāhiya, Đức Phật dạy: trong cái được thấy chỉ là cái được thấy; trong cái được nghe chỉ là cái được nghe; trong cái được cảm nhận chỉ là cái được cảm nhận; trong cái được nhận biết chỉ là cái được nhận biết.

Pāli: "Diṭṭhe diṭṭhamattaṃ bhavissati, sute sutamattaṃ bhavissati, mute mutamattaṃ bhavissati, viññāte viññātamattaṃ bhavissati."

Chữ -matta mang nghĩa "chỉ chừng ấy, chỉ là". Câu kinh không nên bị giản lược thành khẩu hiệu "đừng suy nghĩ". Nó chỉ thẳng vào việc đừng vội dựng thêm một cái tôi và cả một thế giới chấp thủ quanh điều vừa được kinh nghiệm. Mắt vẫn thấy. Tai vẫn nghe. Thân vẫn cảm. Ý vẫn biết. Nhưng người tu học cách phân biệt cái đang có với phần tâm đang thêm vào. Một người không chào: đó là điều được thấy. "Họ khinh tôi, họ thay đổi, chắc có người nói gì" có thể là phần tâm thêm. Một lời chê được nghe: âm thanh đã xảy ra. "Tôi vô giá trị" là một kết luận khác. Một mất mát là thật; "đời tôi từ đây không còn gì" lại là một thế giới được dựng thêm. Đường về bắt đầu ngay ở khả năng thấy sự khác nhau ấy.

ĐƯỜNG VỀ KHÔNG PHẢI TRỐN KHỎI CUỘC ĐỜI

Nếu có nguy hiểm, ta vẫn tránh. Nếu có bệnh, ta vẫn chữa. Nếu có bất công, ta vẫn có thể lên tiếng. Nếu một quan hệ gây hại, ta vẫn có thể đặt ranh giới. Phật pháp không yêu cầu con người dùng chữ "buông" để từ bỏ trách nhiệm. Điều được tu là: trong lúc làm việc cần làm, ta có nhất thiết phải giao luôn tâm mình cho sân, sợ, kiêu mạn hay tuyệt vọng hay không?

TÁM NGỌN GIÓ VẪN THỔI

AN 8.6 nói rõ: cả người chưa được học Pháp lẫn vị Thánh đệ tử có học đều gặp tám pháp thế gian - được và mất, suy danh và danh tiếng, chê và khen, khổ và

lạc. Khác biệt không nằm ở việc một bên được miễn khỏi đời sống, mà ở cách thấy và cách bị cuốn. Đừng lấy một ngày thuận làm bằng chứng rằng mình tu giỏi; cũng đừng lấy một ngày tâm dao động làm bản án rằng mình tu dở. Gió mạnh thường cho thấy chỗ nào rễ còn nông. Thấy được chỗ ấy lại chính là dữ liệu cho tu tập.

ĐƯỜNG VỀ LÀ QUAY LẠI VỚI ĐIỀU CÓ THỂ TU

Khi bị khen kéo đi, quay về biết tâm đang thích gì. Khi bị chê kéo đi, quay về biết cảm thọ và phản ứng. Khi tham mạnh, quay về thấy thức ăn của tham. Khi sân mạnh, quay về đừng nói và làm theo sân. Khi thiện vừa sinh, quay về gìn giữ và làm cho nó lớn. Bốn Công Thức lúc này trở thành bốn hướng của một chiếc la bàn: bất thiện chưa sinh - đừng tạo điều kiện cho nó sinh; bất thiện đã sinh - nhận ra và đừng tiếp tục nuôi; thiện chưa sinh - chủ động tạo duyên cho nó sinh; thiện đã sinh - giữ gìn, tăng trưởng và làm cho vững mạnh. Đây là cách diễn đạt sư phạm của cuốn sách dựa trên bốn phương diện của Chánh tinh tấn; không phải tên một bài kinh hay một thuật ngữ nguyên văn mang tên “Bốn Công Thức”.

ĐƯỜNG VỀ CŨNG LÀ THÂN, THỌ, TÂM, PHÁP

Khi tâm chạy rất xa, đôi khi đường về chỉ là biết thân đang ngồi, biết hơi thở đang vào ra, biết cảm thọ đang dễ chịu hay khó chịu, biết tâm đang có tham hay không tham, có sân hay không sân. Tinh thần ấy phù hợp với Tứ Niệm Xứ: trở về quan sát thân, thọ, tâm và pháp với chánh niệm và tỉnh giác. Không phải mỗi lần quay về đều lập tức bình an. Có lần quay về và vẫn đau. Có lần biết rất rõ mà nước mắt vẫn rơi. Nhưng biết mình đang đau khác với bị đau nuốt mất toàn bộ phương hướng.

THƯƠNG MÀ KHÔNG BỊ TRÓI

Một trái tim có đường về không phải trái tim không thương. Nó có thể thương rất sâu. Nhưng trong tình thương ấy dần có thêm trí về vô thường, về giới hạn trách nhiệm, về nghiệp của mỗi người và về sự thật rằng không ai có thể sở hữu hoàn toàn một con người khác. Thương không nhất thiết phải biến thành giữ. Tha thứ không nhất thiết phải biến thành cho phép làm hại. Từ bi không nhất thiết phải xóa ranh giới. Xả không nhất thiết phải lạnh.

SỐNG GIỮA ĐỜI

Đích của cuốn sách không phải biến người đọc thành một người đứng ngoài cuộc đời. Ta vẫn làm việc, nuôi gia đình, chăm người bệnh, giải quyết giấy tờ, dùng điện thoại, gặp người dễ thương và người khó thương, được khen và bị chê. Chỉ có một thay đổi ngày càng sâu: những gì đi qua sáu cửa không còn dễ

dàng lấy luôn chìa khóa của căn nhà. Ban đầu ta tưởng tu là giữ cho thế giới đừng làm động tâm mình. Đi sâu hơn, ta học giữ các cửa của tâm. Sâu hơn nữa, ta thấy cái gì đang sinh sau mỗi lần tiếp xúc. Và cuối cùng, không phải vì đời hết gió - mà vì tâm đã học được cách không bay theo mọi ngọn gió. Đó là ý nghĩa mà cuốn sách gọi là: sống giữa dòng đời mà tâm có đường về.

LỜI KẾT

KHÔNG CẦN ĐỢI THẾ GIỚI YÊN

Có lẽ một trong những điều làm ta trì hoãn việc tu lâu nhất là ý nghĩ: khi mọi thứ yên rồi, mình sẽ yên. Khi công việc xong. Khi người kia hiểu. Khi thân khỏe. Khi gia đình thuận. Khi không còn ai chê. Khi có đủ điều mình muốn. Rồi mình sẽ tu. Nhưng cuộc đời hiếm khi xếp hàng cho đẹp như vậy. Một chuyện vừa xong, chuyện khác đã tới. Một điều đang có có thể đổi. Một người đang thương ta có thể nghĩ khác. Thân đang khỏe vẫn mang tính già, bệnh và chết. Nếu bình an chỉ xuất hiện khi thế giới đứng yên, ta đã giao chìa khóa bình an cho một thứ vốn không đứng yên. Kinh Pháp Cú, kệ 21, dùng chữ appamāda - thường được dịch là không phóng dật, không buông lung, chuyên cần tỉnh thức - để chỉ một phẩm chất cốt lõi của con đường. Appamāda rộng hơn một khoảnh khắc chú ý; đó là thái độ sống không bỏ mặc tâm và hành động của mình.

Vì thế, “không cần đợi thế giới yên” không có nghĩa là ngồi im trước điều sai. Có bệnh thì chữa. Có nguy hiểm thì tránh. Có trách nhiệm thì làm. Có người bị hại thì bảo vệ khi mình có khả năng và bổn phận. Có ranh giới cần đặt thì đặt. Sự bình tĩnh của Phật pháp không phải cái cớ cho thụ động. Điều cuốn sách muốn giữ lại chỉ là một câu hỏi: giữa lúc phải làm tất cả những việc ấy, ta có thể không nuôi thêm bao nhiêu tham, sân, sợ hãi, kiêu mạn và chấp thủ? Mắt vẫn thấy. Tai vẫn nghe. Thân vẫn có dễ chịu và khó chịu. Ý vẫn nhớ, nghĩ và dự tính. Tu không phải gây mê sáu căn. Tu là học một quan hệ có trí với những gì đi qua sáu căn. Có lúc ta làm được. Có lúc không. Có ngày nhận ra sân ngay khi nó mới ló. Có ngày đi theo nó khá xa rồi mới nhớ đường quay lại. Nhưng chính khoảnh khắc nhận ra mình đang đi xa đã là một cơ hội để trở về. “Đường về” không phải một nơi chốn. Đó là trở về với biết rõ, với giới hạn không làm hại, với chánh niệm, với sự định tĩnh có thể có, với cái thấy về duyên sinh và vô thường, và với hướng thiện mà mình đã chọn.

Bốn Công Thức vì thế có thể ở lại như một chiếc la bàn giản dị: bất thiện chưa sinh - đừng tạo duyên cho nó sinh; bất thiện đã sinh - đừng tiếp tục nuôi; thiện chưa sinh - tạo duyên cho nó sinh; thiện đã sinh - gìn giữ và làm cho tăng trưởng. Không phải bốn câu để thuộc lòng cho đẹp. Chúng là bốn câu hỏi có thể đặt giữa một tin nhắn, một lời chê, một món mình rất muốn, một cơn đau, một cuộc chia lìa, một buổi tối tâm không chịu yên. Rồi dần dần, người tu có thể phát hiện một điều rất lạ: thế giới chưa chắc bớt phức tạp, nhưng mình bớt bị mọi

chuyện bắt đi. Vẫn có sóng, nhưng không phải con sóng nào cũng lấy mất phương hướng. Vẫn có gió, nhưng rễ bắt đầu sâu. Ta vẫn thương, nhưng biết người mình thương là vô thường. Ta vẫn đau, nhưng học đừng tự bắn thêm mũi tên thứ hai. Ta vẫn có thể đi lạc, nhưng đường về ngày càng quen.

Và có lẽ đó là một trong những ý nghĩa đẹp nhất của việc giữ tâm giữa dòng đời: không biến mình thành đá, mà sống trọn vẹn hơn vì không còn phải giao toàn bộ đời sống bên trong cho mỗi cảnh bên ngoài quyết định. Không cần đợi thế giới yên. Chỉ cần, giữa một thế giới chưa bao giờ đứng yên, tâm vẫn nhớ đường về.

NGUỒN KINH ĐIỂN VÀ GHI CHÚ DẪN NGUỒN

Cuốn **GIỮ TÂM GIỮA DÒNG ĐỜI** được viết theo tinh thần đưa lời Phật từ kinh điển vào những va chạm rất bình thường của đời sống: một cái thấy, một tiếng nghe, một cảm thọ, một lời khen, một lời chê, một mối quan hệ, một lần được, một lần mất, một cơn giận, một nỗi sợ, một lúc tâm muốn nắm giữ hay muốn đẩy ra. Trong sách, những đoạn được xác định là lời dạy thuộc các bộ kinh Pāli sớm được ghi rõ:

NGUỒN KINH NGUYÊN THỦY

để người đọc dễ phân biệt giữa:

- lời kinh; phần giải nghĩa thuật ngữ; phần phân tích của tác giả; ví dụ đời sống; và phần vận dụng vào hoàn cảnh hiện đại. Một số câu Pāli được giữ lại nhằm giúp người đọc có thể đối chiếu thuật ngữ gốc. Tuy nhiên, mục tiêu của sách không phải là bắt người đọc học Pāli, mà là:

HIỂU ĐƯỢC PHÁP BẰNG TIẾNG VIỆT

RỒI MỚI DÙNG THUẬT NGỮ GỐC ĐỂ SOI SÁNG THÊM.

I. CÁC BỘ KINH NGUYÊN THỦY ĐƯỢC SỬ DỤNG CHÍNH

1. TRUNG BỘ KINH — MAJJHIMA NIKĀYA

Viết tắt:

MN

Đây là một trong những nguồn quan trọng nhất của cuốn sách. Các bài kinh được sử dụng hoặc liên hệ trực tiếp gồm:

MN 2 — SABBĀSAVA SUTTA

KINH TẤT CẢ LẬU HOẶC

Được sử dụng trong phần:

NHƯ LÝ TÁC Ý — YONISO MANASIKĀRA.

Bài kinh chỉ rõ sự khác biệt giữa:

- như lý tác ý; phi như lý tác ý; và cách các lậu hoặc có thể:
- sinh khởi; tăng trưởng; được đoạn trừ tùy theo cách tâm tác ý. Đây là nền rất quan trọng cho nguyên tắc:

KHÔNG PHẢI CHỈ SỰ VIỆC QUYẾT ĐỊNH TÂM,

MÀ CÁCH TÂM QUAY VỀ SỰ VIỆC CŨNG RẤT QUAN TRỌNG.

MN 10 — SATIPAṬṬHĀNA SUTTA

KINH NIỆM XỨ

Là một trong các nguồn nền cho phần:

CHÁNH NIỆM.

Bốn lĩnh vực quán niệm gồm:

- thân — kāya; thọ — vedanā; tâm — citta; pháp — dhamma. Kinh giúp làm rõ rằng chánh niệm trong Phật pháp không đơn giản là:

“CÓ MẶT TRONG HIỆN TẠI”

theo nghĩa chung chung. Mà còn là:

BIẾT ĐÚNG CÁI ĐANG CÓ

VÀ QUÁN SÁT NÓ TRONG CON ĐƯỜNG ĐOẠN KHỔ.

MN 18 — MADHUPIṆḌIKA SUTTA

KINH MẬT HOÀN

Được dùng trong các phần bàn về:

- sáu căn; xúc; thọ; tưởng; suy nghĩ; sự phát triển của hý luận. Đây là một nguồn đặc biệt quan trọng để hiểu:

TỪ MỘT TIẾP XÚC RẤT NHỎ,

TÂM CÓ THỂ XÂY THÀNH CẢ MỘT THẾ GIỚI.

MN 20 — VITAKKASAṆṬHĀNA SUTTA

KINH AN TRÚ TẦM

Được liên hệ khi bàn về:

CÁCH LÀM VIỆC VỚI CÁC DÒNG SUY NGHĨ BẤT THIỆN.

Điểm cần lưu ý:

Đức Phật không chỉ dạy:

“CỨ NHÌN Ý NGHĨ.”

Kinh còn chỉ ra nhiều phương pháp khác nhau để xử lý dòng tư duy bất thiện tùy trường hợp.

MN 21 — KAKACŪPAMA SUTTA

KINH VÍ DỤ CÁI CƯA

Được sử dụng trong phần bàn về:

- sân; từ tâm; cách giữ tâm trước lời nói và hành vi gây tổn thương. Tinh thần cực mạnh của bài kinh là:

KHÔNG ĐỂ ÁC Ý TRỞ THÀNH PHẨM CHẤT CỦA TÂM MÌNH.

Tuy nhiên, trong sách cũng nhấn mạnh:

KHÔNG SÂN KHÔNG ĐỒNG NGHĨA PHẢI Ở LẠI TRONG NGUY HIỂM.

Đó là phần ứng dụng đời sống, không phải câu trích nguyên văn từ kinh.

MN 39 — MAHĀ-ASSAPURA SUTTA

ĐẠI KINH ASSAPURA

Được liên hệ trong phần:

HỘ TRÌ CÁC CĂN.

Đây là một trong các nguồn nền giúp hiểu việc:

thấy sắc, nghe tiếng, v.v. mà không nắm giữ các tướng khiến bất thiện dễ xâm nhập tâm.

MN 44 — CŪḶAVEDALLA SUTTA

TIỂU KINH PHƯƠNG QUẢNG

Được dùng để làm rõ:

SAMĀDHI — ĐỊNH

và sự liên hệ giữa:

- nhất tâm; các niệm xứ; chánh tinh tấn; sự tu tập định.

MN 63 — CŪḶAMĀLUṄKYA SUTTA

TIỂU KINH MĀLUṄKYAPUTTA

Nổi tiếng với ví dụ:

NGƯỜI BỊ TRÚNG TÊN ĐỘC.

Được dùng để làm rõ một nguyên tắc rất thực tế:

KHÔNG PHẢI ĐIỀU GÌ CÓ THỂ HỎI

CŨNG LÀ ĐIỀU CẦN GIẢI QUYẾT TRƯỚC.

Điều cấp thiết là:

THẤY KHỔ

VÀ

CON ĐƯỜNG ĐOẠN KHỔ.

MN 87 — PIYAJĀTIKA SUTTA

KINH ÁI SANH

Được liên hệ trong chương:

THƯƠNG MÀ KHÔNG SỞ HỮU.

Bài kinh cho thấy mối liên hệ giữa:

điều mình yêu quý, sự thay đổi, chia lìa, và đau khổ. Sách không dùng nội dung này để kết luận:

“ĐỪNG THƯƠNG.”

Ngược lại, điều được nhấn mạnh là:

THƯƠNG MÀ BIẾT VÔ THƯỜNG

KHÁC VỚI THƯƠNG RỒI ĐÒI SỞ HỮU.

MN 118 — ĀNĀPĀNASATI SUTTA

KINH NHẬP TỨC XUẤT TỨC NIỆM / KINH NIỆM HƠI THỞ

Được liên hệ trong phần nói về:

- chánh niệm; định; hơi thở như một nền thực hành. Sách chỉ sử dụng một số nguyên tắc cần thiết, không có chủ ý thay thế một cẩm nang hành thiền chi tiết.

II. TƯƠNG ƯNG BỘ KINH — SAṂYUTTA NIKĀYA

Viết tắt:

SN

SN 36.6 — SALLATTHA SUTTA

KINH MŨI TÊN

Đây là một nguồn rất quan trọng xuyên suốt sách. Hình ảnh:

MŨI TÊN THỨ NHẤT

VÀ

MŨI TÊN THỨ HAI

được dùng để chỉ ra:

có phần đau do điều kiện đang xảy ra, và có phần khổ tiếp tục được tâm:

- chống; nắm; kể; khuếch đại; phản ứng mà thành. Sách không dùng bài kinh để phủ nhận:

NỖI ĐAU THẬT.

Ngược lại, chính vì thừa nhận mũi tên thứ nhất, ta mới thấy rõ ý nghĩa của việc:

ĐỪNG TỰ BẮN THÊM MŨI TÊN THỨ HAI.

SN 45.8 — MAGGAVIBHAṄGA SUTTA

KINH PHÂN TÍCH CON ĐƯỜNG

Là một nguồn quan trọng cho:

BÁT CHÁNH ĐẠO.

Đặc biệt liên quan đến các phần:

- chánh tinh tấn; chánh niệm; chánh định. Trong công thức chuẩn của Bát Chánh Đạo, Chánh định được trình bày qua:

BỐN THIỀN — JHĀNA.

Vì vậy sách phân biệt rõ:

KHẢ NĂNG TẬP TRUNG ĐỜI THƯỜNG

với:

CHÁNH ĐỊNH

TRONG NGHĨA CHI PHẦN CỦA THÁNH ĐẠO.

III. TĂNG CHI BỘ KINH — AṄGUTTARA NIKĀYA

Viết tắt:

AN

AN 5.57 — UPAJJHAṬṬHĀNA SUTTA

KINH NHỮNG ĐIỀU CẦN THƯỜNG XUYÊN QUÁN NIỆM

Năm điều được quán niệm gồm:

TA PHẢI GIÀ, KHÔNG VƯỢT QUA GIÀ.

TA PHẢI BỆNH, KHÔNG VƯỢT QUA BỆNH.

TA PHẢI CHẾT, KHÔNG VƯỢT QUA CHẾT.

TA PHẢI CHIA LÌA NHỮNG GÌ MÌNH THƯƠNG MẾN.

TA LÀ CHỦ NHÂN CỦA NGHIỆP, THỪA TỰ NGHIỆP.

Đây là nguồn nền cho chương:

GIÀ, BỆNH, CHIA LÌA — GIỮ TÂM TRƯỚC NHỮNG ĐIỀU KHÔNG THỂ THƯƠNG LƯỢNG.

Điều quan trọng:

quán niệm như vậy không phải để:

BI QUAN.

Mà để làm yếu bớt:

- say đắm tuổi trẻ; say đắm sức khỏe; say đắm đời sống; và sự chủ quan trước nghiệp.

AN 5.161–162

NHÓM KINH VỀ ĐOẠN TRỪ OÁN HẬN

Được sử dụng trong các chương:

- tha thứ nhưng không dung túng; gặp người mình không ưa. Các bài kinh đưa ra nhiều cách nhìn để:

LÀM LẮNG OÁN HẬN.

Điểm quan trọng là:

Phật pháp không chỉ nói:

“ĐỪNG GHÉT.”

Mà còn chỉ ra:

CÁCH TÂM CÓ THỂ ĐỔI CÁI NHÌN.

AN 6.63 — NIBBEDHIKA SUTTA

KINH PHÂN TÍCH SÂU / KINH VỀ SỰ THẤU TRIỆT

Một câu rất quan trọng:

“Cetanāhaṃ, bhikkhave, kammaṃ vadāmi…”

Có thể hiểu:

“NÀY CÁC TỶ-KHEO, TA NÓI TƯ LÀ NGHIỆP…”

Đây là nguồn trọng yếu khi sách bàn về:

NGHIỆP

VÀ

CETANĀ.

Cần đặc biệt phân biệt:

cetanā:

TƯ, Ý ĐỊNH, CHỦ Ý

với:

manasikāra:

TÁC Ý.

Hai thuật ngữ này không nên nhập làm một.

NHÓM KINH VỀ TÁM PHÁP THẾ GIAN

Các cặp:

lābha — alābha
được — mất; yasa — ayasa
danh thế — suy giảm danh thế; nindā — pasaṃsā
chê — khen; sukha — dukkha
vui — khổ. Là nguồn nền cho toàn bộ:

PHẦN V — GIỮ TÂM GIỮA TÁM NGỌN GIÓ ĐỜI.

Điểm cốt lõi của sách:

NGƯỜI CÓ TU KHÔNG PHẢI LÀ NGƯỜI KHÔNG GẶP TÁM PHÁP THẾ GIAN.

Điều khác nằm ở:

CÁCH TÂM TIẾP NHẬN

VÀ

MỨC ĐỘ BỊ CHÚNG LÔI KÉO.

IV. TRƯỜNG BỘ KINH — DĪGHA NIKĀYA

Viết tắt:

DN

DN 22 — MAHĀSATIPAṬṬHĀNA SUTTA

ĐẠI KINH NIỆM XỨ

Là nguồn song song quan trọng với MN 10 trong việc trình bày:

BỐN NIỆM XỨ.

Được sử dụng để làm nền cho cách sách hiểu:

- thân; thọ; tâm; pháp; như những trường quan sát của chánh niệm.

V. KINH PHÁP CÚ — DHAMMAPADA

Viết tắt:

Dhp Kinh Pháp Cú được sử dụng khá nhiều trong sách vì các bài kệ:

ngắn, súc tích, nhưng hàm nghĩa thực hành rất sâu.

DHAMMAPADA 5

Ý chính:

HẬN THÙ KHÔNG ĐƯỢC DẬP TẮT BỞI HẬN THÙ;

HẬN THÙ ĐƯỢC DẬP TẮT BỞI KHÔNG HẬN THÙ.

Được dùng trong các chương bàn về:

- tha thứ; người mình không ưa; oán hận.

DHAMMAPADA 35–36

Liên quan đến:

TÂM KHÓ THẤY

KHÓ ĐIỀU PHỤC

VÀ

CẦN ĐƯỢC HỘ TRÌ.

Đặc biệt Dhp 36 là nguồn nền của chương mở đầu:

GIỮ TÂM LÀ GIỮ CÁI GÌ?

DHAMMAPADA 81

Hình ảnh:

TẢNG ĐÁ VỮNG KHÔNG BỊ GIÓ LAY

được dùng trong phần:

KHEN — CHÊ.

Ý nghĩa không phải trở thành:

VÔ CẢM.

Mà là:

KHÔNG DỄ BỊ LỜI KHUẤY ĐẢO.

DHAMMAPADA 227–230

Các kệ về:

KHEN VÀ CHÊ.

Nhắc đến sự thật rằng:

không có người nào trong đời:

luôn bị chê, luôn được khen, hay hoàn toàn tránh khỏi nhận xét của người khác.
Được dùng trong chương:

BỊ HIỂU LẦM — CÓ NHẤT THIẾT PHẢI GIẢI THÍCH CHO TẤT CẢ MỌI NGƯỜI?

DHAMMAPADA 259

Được liên hệ với nguyên tắc:

KHÔNG PHẢI NÓI NHIỀU VỀ PHÁP

LÀ ĐÃ SỐNG PHÁP.

Điều cốt yếu là:

THẤY

VÀ

HÀNH.

DHAMMAPADA 277

“Sabbe saṅkhārā aniccā…”

TẤT CẢ CÁC HÀNH HỮU VI LÀ VÔ THƯỜNG.

Được dùng trong:

CHƯƠNG 39 — TUỆ.

DHAMMAPADA 278

“Sabbe saṅkhārā dukkhā…”

TẤT CẢ CÁC HÀNH HỮU VI LÀ DUKKHA.

Trong sách, “dukkha” ở đây không bị giản lược thành:

“MỌI THỨ CHỈ TOÀN ĐAU KHỔ.”

Mà được giải thích theo chiều sâu:

cái có điều kiện không thể bị nắm như:

MỘT NỀN THỎA MÃN BỀN VỮNG.

DHAMMAPADA 279

“Sabbe dhammā anattā…”

TẤT CẢ CÁC PHÁP LÀ VÔ NGÃ.

Sách lưu ý sự thay đổi thuật ngữ:

hai kệ trước dùng:

SAṄKHĀRĀ.

Kệ này dùng:

DHAMMĀ.

Đây không phải một khác biệt nên bỏ qua.

VI. CÁC THUẬT NGỮ PĀLI CHÍNH XUYÊN SUỐT SÁCH

CITTA

TÂM.

Tùy văn cảnh có thể chỉ trạng thái hoặc hoạt động của tâm.

MANO

Ý / Ý CĂN.

Đặc biệt quan trọng trong hệ thống:

SÁU CĂN.

PHASSA

XÚC.

Không chỉ đơn giản là:

“đụng.”

Mà là sự hội tụ có điều kiện của:

căn, đối tượng, và thức tương ứng.

VEDANĀ

THỌ / CẢM THỌ.

Ba nhóm căn bản:

- dễ chịu; khó chịu; trung tính. Không đồng nhất hoàn toàn với:

“CẢM XÚC”

theo ngôn ngữ hiện đại.

SAÑÑĀ

TƯỞNG.

Khả năng nhận biết, nhận dạng, ghi dấu, nhận ra. Tưởng rất cần thiết, nhưng cũng có thể khiến ta:

NHÌN HIỆN TẠI QUA DẤU CŨ.

MANASIKĀRA

TÁC Ý.

Có thể hiểu theo hướng:

TÂM HƯỚNG VỀ / ĐẶT SỰ CHÚ Ý VÀO.

Không nên lẫn với:

CETANĀ.

YONISO MANASIKĀRA

NHƯ LÝ TÁC Ý.

Không chỉ:

“SUY NGHĨ TÍCH CỰC.”

Mà là tác ý theo hướng:

đúng căn nguyên, đúng nhân duyên, đúng con đường dẫn đến giảm tham, sân, si và đoạn khổ.

CETANĀ

TƯ

Ý ĐỊNH

CHỦ Ý.

Là thuật ngữ đặc biệt quan trọng trong giáo lý:

NGHIỆP.

TAṆHĀ

ÁI

KHÁT ÁI.

Không phải mọi mong muốn đều có thể dịch máy móc thành taṇhā. Cần phân biệt với những dạng mong muốn thiện như:

CHANDA

trong những văn cảnh phù hợp.

UPĀDĀNA

THỦ

NẮM GIỮ

CHẤP THỦ.

Không chỉ là có một vật, mà là tâm:

NẮM.

INDRIYA-SAṂVARA

HỘ TRÌ CÁC CĂN.

Không phải đóng sáu giác quan, mà là không để quá trình thấy, nghe, v.v. trở thành:

CỬA CHO THAM SÂN SI TỰ DO XÂM NHẬP.

NIMITTA

Trong văn cảnh hộ trì căn, thường được dịch theo hướng:

TƯỚNG.

ANUBYAÑJANA

Thường được dịch theo hướng:

TƯỚNG RIÊNG

CHI TIẾT

CÁC NÉT PHỤ.

Không nên giản lược máy móc hai thuật ngữ này thành một công thức tâm lý hiện đại duy nhất.

SATI

NIỆM

CHÁNH NIỆM KHI NẰM TRONG BÁT CHÁNH ĐẠO.

Sati có sắc thái:

nhớ, không quên, giữ điều cần nhớ trong tâm, và nhận biết. Không nên giản lược chỉ thành:

“SỐNG TRONG HIỆN TẠI.”

SAMPAJAÑÑA

TỈNH GIÁC

RÕ BIẾT / BIẾT RÕ.

Thường đi cùng sati trong nhiều công thức thực hành.

SAMĀDHI

ĐỊNH.

Có nghĩa rộng liên quan đến:

sự thu nhiếp, ổn định, nhất tâm. Trong Bát Chánh Đạo:

SAMMĀ-SAMĀDHI — CHÁNH ĐỊNH

có công thức kinh điển gắn với:

BỐN JHĀNA.

JHĀNA

THIỀN

THIỀN ĐỊNH.

Không nên gọi bất kỳ trạng thái thư giãn hoặc chú ý nhẹ nào là:

JHĀNA.

PAÑÑĀ

TUỆ

TRÍ TUỆ.

Không đồng nghĩa:

biết nhiều. Mà là sự thấy biết ngày càng đúng về:

- duyên; vô thường; khổ; vô ngã; con đường dẫn đến đoạn giảm chấp thủ.

ANICCA

VÔ THƯỜNG.

Không chỉ:

“cuối cùng sẽ mất.”

Mà là:

KHÔNG THỂ ĐƯỢC GIỮ NGUYÊN NHƯ MỘT THỰC THỂ BẤT BIẾN.

DUKKHA

Thường dịch:

KHỔ.

Nhưng nghĩa thay đổi theo văn cảnh. Không nên luôn luôn giản lược thành:

ĐAU ĐỚN CẢM XÚC.

ANATTĀ

VÔ NGÃ.

Không nên hiểu thô thành:

“KHÔNG CÓ GÌ TỒN TẠI”

hay:

“KHÔNG CÓ TRÁCH NHIỆM.”

Điểm thực hành là thấy cái được chấp là:

“tôi,”

“của tôi,”

“tự ngã của tôi”

không phải một thực thể bất biến và hoàn toàn nằm dưới quyền điều khiển tuyệt đối.

METTĀ

TỪ.

Ước mong chúng sinh được an lành.

KARUṆĀ

BI.

Sự rung động trước khổ đau và mong khổ được vơi.

MUDITĀ

HỶ.

Khả năng vui trước điều lành và hạnh phúc của người khác.

UPEKKHĀ

XẢ.

Không phải:

LẠNH LÙNG.

Mà là sự quân bình có trí, không để tham và sân kéo lệch tâm.

LOKADHAMMA

PHÁP THẾ GIAN.

Trong hệ tám:

- được; mất; danh; không danh; khen; chê; vui; khổ.

VII. NGUYÊN TẮC ĐỌC CÁC TRÍCH DẪN TRONG SÁCH

Người đọc cần phân biệt bốn tầng.

TẦNG MỘT — LỜI KINH

Khi trích nguyên văn hoặc gần nguyên văn, sách cố gắng ghi:

- tên kinh; bộ kinh; mã số; ngôn ngữ gốc khi cần.

TẦNG HAI — DỊCH Ý

Một số câu được ghi:

“CÓ THỂ HIỂU…”

hoặc:

“DỊCH Ý…”

Đó không phải tuyên bố rằng từng chữ tiếng Việt là bản dịch duy nhất.

TẦNG BA — GIẢI THÍCH

Những đoạn giải nghĩa thuật ngữ và giáo lý là:

PHẦN PHÂN TÍCH.

TẦNG BỐN — ỨNG DỤNG ĐỜI SỐNG

Những ví dụ như:

điện thoại, mạng xã hội, công việc, tin nhắn, mối quan hệ hiện đại là:

PHẦN VẬN DỤNG CỦA TÁC GIẢ,

không phải những hình ảnh nguyên văn xuất hiện trong kinh cổ. Việc phân biệt này rất quan trọng để:

KHÔNG GÁN LỜI CỦA NGƯỜI VIẾT THÀNH LỜI PHẬT.

VIII. VỀ SỰ KHÁC NHAU GIỮA CÁC BẢN DỊCH

Một thuật ngữ Pāli có thể có:

NHIỀU CÁCH DỊCH HỢP LÝ.

Ví dụ:

vedanā có thể gặp dưới dạng:

thọ, cảm thọ. saññā:

tưởng, tri giác, nhận thức theo một số lối dịch. samādhi:

định, định tâm, tập trung theo một số bản dịch. upekkhā:

xả, quân bình, bình thản tùy ngữ cảnh. Vì vậy sách ưu tiên:

GIẢI NGHĨA

HƠN LÀ TRANH CHẤP MỘT TỪ DỊCH DUY NHẤT.

Khi một thuật ngữ có nguy cơ bị hiểu sai, sách giữ từ Pāli để:

NGƯỜI ĐỌC CÓ THỂ ĐỐI CHIẾU.

IX. VỀ "BỐN CÔNG THỨC"

Cách gọi:

"BỐN CÔNG THỨC"

là cách trình bày sư phạm của tác giả nhằm giúp người học dễ nhớ và dễ đem Pháp vào đời sống. Nền giáo lý mà cách trình bày này dựa vào là bốn hướng tinh tấn:

- ngăn bất thiện chưa sinh; đoạn trừ bất thiện đã sinh; làm sinh thiện chưa sinh; duy trì và phát triển thiện đã sinh. Trong truyền thống Pāli thường gọi là:

CATTĀRO SAMMAPPADHĀNĀ

BỐN CHÁNH CẦN / BỐN CHÁNH TINH TẤN.

Vì vậy cần hiểu rõ:

"BỐN CÔNG THỨC"

không phải tên của một bài kinh do Đức Phật đặt, mà là:

CÁCH TÁC GIẢ HỆ THỐNG HÓA

MỘT NGUYÊN TẮC TU TẬP CÓ NỀN TẢNG TRONG KINH ĐIỂN.

X. ĐIỀU QUAN TRỌNG NHẤT KHI ĐỌC NGUỒN

Mục tiêu cuối cùng không phải:

THUỘC THẬT NHIỀU MÃ KINH.

Một người có thể nhớ:

MN,

SN,

AN,

DN,

Dhp rất giỏi, nhưng khi bị chê vẫn:

SÂN NHƯ CŨ.

Điều sách muốn giữ là:

NGUỒN PHẢI CHUẨN

NHƯNG PHÁP PHẢI SỐNG.

Biết nguồn để:

không nói sai lời Phật. Hiểu nghĩa để:

không học bằng khẩu hiệu. Và thực hành để:

LỜI KINH KHÔNG DỪNG Ở TRANG GIẤY.

Đọc đến cuối cùng, người học vẫn cần quay về bốn câu hỏi:

BẤT THIỆN NÀO CHƯA SINH MÀ TA CÓ THỂ NGĂN?

BẤT THIỆN NÀO ĐANG SINH MÀ TA CÓ THỂ KHÔNG NUÔI?

THIỆN NÀO CHƯA CÓ MÀ TA CÓ THỂ LÀM CHO SINH?

THIỆN NÀO ĐANG CÓ MÀ TA CÓ THỂ GIỮ VÀ LÀM CHO VỮNG?

Nếu một câu kinh giúp ta:

THẤY SỚM HƠN,

DỪNG SỚM HƠN,

THƯƠNG ĐÚNG HƠN,

BUÔNG ĐÚNG HƠN,

thì câu kinh ấy đã bắt đầu:

ĐI TỪ TRANG KINH

VÀO MỘT ĐỜI NGƯỜI.

BẢNG THUẬT NGỮ PHẬT HỌC TRA CỨU NHANH

Phần này không nhằm biến người đọc thành người học thuộc thuật ngữ Pāli. Mục tiêu là:

GẶP MỘT TỪ KHÓ

CÓ THỂ TRA NHANH

HIỂU ĐÚNG

RỒI QUAY LẠI ĐỜI SỐNG.

1. AKUSALA

BẤT THIỆN.

Chỉ những trạng thái, ý hướng và hành động dẫn theo hướng:

- tham; sân; si; gây hại; làm tâm tối; làm tăng khổ. Không nên hiểu đơn giản chỉ là:

“XẤU”

theo nghĩa xã hội hay cảm tính.

2. ANATTĀ

VÔ NGÃ.

Không nên hiểu thô thành:

“KHÔNG CÓ GÌ TỒN TẠI.”

Cũng không phải:

“KHÔNG CÓ TRÁCH NHIỆM.”

Trong thực hành, vô ngã giúp thấy rằng những gì ta thường chấp là:

“tôi,”

“của tôi,”

“tự ngã của tôi”

không phải một thực thể bất biến, độc lập và hoàn toàn nằm dưới quyền điều khiển tuyệt đối.

3. ANICCA

VÔ THƯỜNG.

Là tính chất:

sinh, biến đổi, không đứng yên, không thể được giữ mãi như cũ của các pháp hữu vi. Vô thường không có nghĩa:

“MỌI THỨ SẼ BIẾN MẤT NGAY.”

Mà là:

KHÔNG CÓ GÌ HỮU VI CÓ THỂ ĐƯỢC NẮM NHƯ MỘT NỀN BẤT BIẾN.

4. ANUBYAÑJANA

Thường được dịch:

TƯỚNG RIÊNG

CHI TIẾT

CÁC NÉT PHỤ.

Xuất hiện trong các công thức về:

HỘ TRÌ CÁC CĂN.

Cần tránh hiểu quá máy móc rằng chỉ cần không nhìn chi tiết là hết tham sân. Điểm sâu hơn là:

KHÔNG ĐỂ TÂM BÁM VÀO NHỮNG ĐẶC ĐIỂM NUÔI BẤT THIỆN.

5. ĀYATANA

XỨ.

Trong hệ mười hai xứ gồm:

sáu nội xứ:

- mắt; tai; mũi; lưỡi; thân; ý; và sáu ngoại xứ:
- sắc; thanh; hương; vị; xúc; pháp. Đây là một trong những khung quan trọng để hiểu:

THẾ GIỚI ĐƯỢC KINH NGHIỆM QUA ĐÂU.

---

6. BHAVA

HỮU.

Thuật ngữ nhiều tầng nghĩa. Trong duyên khởi thường đứng sau:

THỦ

và trước:

SINH.

Trong các phần ứng dụng đời sống, sách đôi khi dùng để soi quá trình một kiểu chấp giữ dần tạo nên:

MỘT KIỂU TRỞ THÀNH.

Nhưng cần phân biệt phần ứng dụng tâm lý với nghĩa kinh điển đầy đủ của thuật ngữ.

---

7. BHAYA

SỢ

NỖI SỢ.

Không nên kết luận:

MỌI NỖI SỢ ĐỀU GIỐNG NHAU.

Có sợ do tưởng tượng. Có sợ trước nguy hiểm thật. Có sự thận trọng hợp lý.
Pháp hành cần:

PHÂN BIỆT

THAY VÌ CHỈ ĐÈ NÉN.

---

8. BYĀPĀDA

ÁC Ý

SÂN HẬN

Ý MUỐN HẠI.

Là một trong:

NĂM TRIỀN CÁI.

Không chỉ là cảm giác khó chịu. Nó mang sắc thái của:

TÂM CHỐNG ĐỐI

VÀ MUỐN ĐẨY / HẠI.

---

9. CETANĀ

TƯ

Ý ĐỊNH

CHỦ Ý.

Một thuật ngữ rất quan trọng trong giáo lý nghiệp. Trong AN 6.63:

ĐỨC PHẬT GẮN NGHIỆP VỚI CETANĀ.

Cần phân biệt rõ:

cetanā không phải **manasikāra**.

---

10. CHANDA

DỤC

Ý MUỐN

SỰ MUỐN LÀM

tùy văn cảnh. Không phải mọi "muốn" đều là:

TAṆHĀ — KHÁT ÁI.

Có những dạng chanda có thể đi với:

Ý MUỐN THIỆN

NỖ LỰC ĐÚNG.

Cho nên không nên dạy đơn giản:

"CỨ MUỐN LÀ XẤU."

---

11. CITTA

TÂM.

Một từ rất quan trọng nhưng không nên hiểu quá cứng. Tùy văn cảnh có thể chỉ:

- trạng thái tâm; dòng tâm; tâm đang mang tham; tâm đang mang sân; tâm đang có định; tâm đang tán. Trong sách, “giữ tâm” không có nghĩa:

NẮM MỘT THỰC THỂ TÂM CỐ ĐỊNH.

---

12. DHAMMA

PHÁP.

Là một từ có rất nhiều nghĩa tùy văn cảnh:

- lời dạy; hiện tượng; đối tượng của ý; pháp thiện; pháp bất thiện; chân lý; những yếu tố được quán sát. Không nên gặp chữ “dhamma” ở đâu cũng dịch bằng:

MỘT NGHĨA DUY NHẤT.

---

13. DOMANASSA

KHỔ TÂM

ƯU

CẢM GIÁC KHÓ CHỊU THUỘC TÂM

tùy văn cảnh dịch. Không nên đồng nhất tất cả:

DUKKHA

với domanassa.

---

14. DOSA

SÂN

CHỐNG ĐỐI

ÁC CẢM

HẬN

tùy mức độ và văn cảnh. Không phải mọi:

THỌ KHÓ CHỊU

đều đã là dosa. Một cảm thọ khó chịu có thể xuất hiện, rồi sân mới sinh sau đó.

---

15. DUKKHA

Thường dịch:

KHỔ.

Nhưng đây là từ có nhiều tầng nghĩa. Có thể chỉ:

- đau đớn; khổ tâm; sự bất toại; tính không thể làm nền thỏa mãn bền vững của các pháp hữu vi khi bị chấp thủ. Không nên hiểu:

“PHẬT GIÁO NÓI MỌI THỨ ĐỀU CHỈ TOÀN ĐAU KHỔ.”

---

16. indriya

CĂN

NĂNG LỰC

QUYỀN NĂNG

tùy văn cảnh. Trong chủ đề sáu căn:

- nhãn căn; nhĩ căn; tỷ căn; thiệt căn; thân căn; ý căn.

17. INDRIYA-SAṂVARA

HỘ TRÌ CÁC CĂN.

Không có nghĩa:

ĐÓNG MẮT

BỊT TAI

TRỐN THẾ GIỚI.

Mà là khi căn tiếp xúc với cảnh, không để tâm tự do chạy theo:

THAM

SÂN

SI.

18. JHĀNA

THIỀN

THIỀN ĐỊNH.

Trong công thức Chánh định của Bát Chánh Đạo, bốn jhāna có vị trí rất quan trọng. Không nên gọi bất kỳ trạng thái:

thư giãn, chú ý, yên một chút nào cũng là:

JHĀNA.

19. KAMMA

NGHIỆP.

Trong giáo lý sớm, nghiệp có mối liên hệ trọng yếu với:

CETANĀ — Ý ĐỊNH / CHỦ Ý.

Không nên hiểu nghiệp như:

MỘT SỐ PHẬN CỐ ĐỊNH.

Cũng không nên dùng nghiệp để:

ĐỔ LỖI CHO NGƯỜI ĐANG KHỔ.

---

20. KĀMACCHANDA

DỤC THAM.

Một trong năm triền cái. Chỉ sự dính mắc, ham muốn đối với các đối tượng dục. Không phải mọi niềm vui đều là:

KĀMACCHANDA.

---

21. KARUṆĀ

BI.

Sự hướng tâm trước khổ đau của chúng sinh với mong muốn:

KHỔ ĐƯỢC VƠI.

Bi không đồng nghĩa:

PHẢI CỨU ĐƯỢC TẤT CẢ.

Cũng không có nghĩa:

KHÔNG CÓ RANH GIỚI.

22. KHANTI

NHẪN

NHẪN NẠI

KHẢ NĂNG CHỊU ĐỰNG

theo hướng không bị sân chi phối. Không phải:

CHỊU BẠO HÀNH MÀ KHÔNG ĐƯỢC RỜI ĐI.

Nhẫn cần đi cùng:

TRÍ.

---

23. KUSALA

THIỆN

KHÉO LÉO

LÀNH

tùy cách dịch. Chỉ các pháp và hành động đi theo hướng:

- không tham; không sân; không si; lợi mình; lợi người; dẫn đến sáng và giảm khổ.

---

24. LĀBHA

ĐƯỢC

LỢI ĐẮC.

Một trong tám pháp thế gian. Có được không tự nó là xấu. Điểm cần soi là:

TÂM LÀM GÌ KHI ĐƯỢC.

---

25. ALĀBHA

MẤT

KHÔNG ĐƯỢC

THẤT LỢI.

Một trong tám pháp thế gian. Không nên biến một lần mất thành:

“TÔI LÀ NGƯỜI THẤT BẠI.”

---

26. LOKADHAMMA

PHÁP THẾ GIAN.

Tám pháp thế gian thường được trình bày thành bốn cặp:

- được — mất; danh — suy danh; khen — chê; vui — khổ. Người tu vẫn gặp. Điểm tu nằm ở:

MỨC TÂM BỊ KÉO.

---

27. MANASIKĀRA

TÁC Ý.

Có thể hiểu theo hướng:

TÂM QUAY VỀ

ĐẶT SỰ CHÚ Ý VÀO.

Không nên dịch lẫn thành:

Ý ĐỊNH

trong những chỗ cần phân biệt với cetanā.

---

28. METTĀ

TỪ.

Ước mong chúng sinh:

ĐƯỢC AN LÀNH.

Từ không đồng nghĩa:

THÍCH TẤT CẢ MỌI NGƯỜI.

Ta có thể không thích một hành vi, vẫn không mong người kia khổ.

---

29. MOHA

SI

MÊ

KHÔNG THẤY ĐÚNG.

Không chỉ là:

“KHÔNG BIẾT THÔNG TIN.”

Có thể rất thông minh nhưng vẫn:

MÊ TRONG CHẤP THỦ.

30. MUDITĀ

HỶ.

Niềm vui trước:

ĐIỀU TỐT

HẠNH PHÚC

THÀNH TỰU CỦA NGƯỜI KHÁC.

Là phương thuốc rất đẹp đối với:

GANH.

---

31. NIBBĀNA

NIẾT-BÀN.

Là thuật ngữ tối trọng trong Phật giáo. Không nên giản lược thành:

“CẢM GIÁC BÌNH AN.”

Cũng không nên dùng tùy tiện cho mọi trạng thái thư giãn. Trong cuốn này, không đi sâu hệ thống học thuật về Niết-bàn, mà tập trung vào con đường:

GIẢM THAM

GIẢM SÂN

GIẢM SI

GIẢM CHẤP.

---

32. NIMITTA

TƯỚNG

trong một số văn cảnh. Trong hộ trì căn, việc “không nắm giữ tướng” không nên bị hiểu thô thành:

KHÔNG NHÌN TOÀN THỂ ĐỐI TƯỢNG.

Phải đọc theo văn cảnh thực hành.

---

33. NINDĀ

CHÊ

CHỈ TRÍCH.

Một trong tám pháp thế gian. Lời chê có thể:

- đúng; sai; đúng một phần; thiện ý; ác ý. Tu không phải:

KHÔNG NGHE CHÊ.

Mà là:

KHÔNG ĐỂ CHÊ TỰ ĐỘNG THÀNH SÂN HAY CĂN CƯỚC.

---

34. PAÑÑĀ

TUỆ.

Không phải chỉ:

KIẾN THỨC.

Tuệ trong thực hành liên hệ với khả năng thấy:

- nhân duyên; vô thường; khổ; vô ngã; cái gì đang được chấp; con đường dẫn tới giảm khổ.

---

35. PAPAÑCA

Thường được dịch bằng các từ như:

HÝ LUẬN

PHÓNG DIỄN

TRIỂN KHAI TƯỞNG NIỆM

tùy bản dịch. Trong thực hành có thể hiểu gần:

TÂM TỪ MỘT SỰ VIỆC NHỎ

XÂY THÀNH MỘT MẠNG CÂU CHUYỆN LỚN.

Không nên giản lược hoàn toàn papañca thành:

“SUY NGHĨ NHIỀU.”

---

36. PASAṂSĀ

KHEN

TÁN THÁN.

Một trong tám pháp thế gian. Lời khen có thể được nhận bằng:

BIẾT ƠN

mà không cần biến thành:

MẠN.

37. PHASSA

XÚC.

Trong kinh điển không chỉ là:

ĐỤNG CHẠM THÂN THỂ.

Mà là sự gặp gỡ có điều kiện giữa:

- căn; cảnh; thức tương ứng. Từ xúc, cảm thọ sinh khởi.

---

38. PĪTI

HỶ

HỶ LẠC

PHẤN CHẤN

tùy văn cảnh. Đặc biệt xuất hiện trong thiền định. Điều này cho thấy con đường Phật giáo không nhằm biến tâm thành:

VÔ CẢM.

---

39. RĀGA

THAM NHIỄM

DỤC NHIỄM

DÍNH MẮC

tùy văn cảnh. Không phải bất kỳ cái thích nào cũng nhất thiết đã bằng:

RĀGA

ở cùng mức độ.

---

40. SAḶĀYATANA

SÁU XỨ.

Chỉ sáu căn:

- mắt; tai; mũi; lưỡi; thân; ý. Là một mắt xích quan trọng trong duyên khởi và là nền lớn của cuốn sách này.

---

41. SAMĀDHI

ĐỊNH.

Chỉ sự:

thu nhiếp, ổn định, nhất tâm tùy văn cảnh. Cần phân biệt:

SAMĀDHI

theo nghĩa rộng và:

SAMMĀ-SAMĀDHI — CHÁNH ĐỊNH

trong Thánh đạo.

---

42. SAMMĀ-SAMĀDHI

CHÁNH ĐỊNH.

Là chi thứ tám của Bát Chánh Đạo. Trong công thức kinh điển phổ biến, được trình bày qua:

BỐN JHĀNA.

43. SAMMĀ-SATI

CHÁNH NIỆM.

Không chỉ:

BIẾT HIỆN TẠI.

Mà là chánh niệm đặt trong:

CON ĐƯỜNG BÁT CHÁNH ĐẠO.

44. SAMMAPPADHĀNA

CHÁNH CẦN

CHÁNH TINH TẤN.

Bốn hướng:

- ngăn bất thiện chưa sinh; đoạn bất thiện đã sinh; làm sinh thiện chưa sinh; duy trì và phát triển thiện đã sinh. Đây chính là nền kinh điển của cách gọi:

BỐN CÔNG THỨC

trong sách.

45. SAMPAJAÑÑA

TỈNH GIÁC

BIẾT RÕ.

Thường đi cùng:

SATI.

Không nên hoàn toàn đồng nhất hai từ.

---

46. SAÑÑĀ

TƯỞNG.

Khả năng:

nhận dạng, đánh dấu, nhận ra, ghi nhận đặc tính. Tưởng giúp ta sống, nhưng cũng có thể làm hiện tại bị phủ bởi:

DẤU CŨ.

---

47. SAṄKHĀRA

HÀNH.

Một thuật ngữ rất rộng. Tùy văn cảnh có thể chỉ:

- các tạo tác; các hành; các pháp hữu vi; một uẩn trong năm uẩn. Không nên gặp chữ saṅkhāra ở đâu cũng dịch và hiểu:

GIỐNG HỆT NHAU.

---

48. SATI

NIỆM.

Có sắc thái:

nhớ, không quên, giữ trong tâm điều cần nhớ, nhận biết. Khi đi trong Bát Chánh Đạo:

SAMMĀ-SATI — CHÁNH NIỆM.

49. SĪLA

GIỚI

GIỚI HẠNH

ĐẠO ĐỨC.

Không chỉ là:

DANH SÁCH CẤM.

Là nền huấn luyện thân và lời, giúp giảm:

hối hận, rối loạn, và những hậu quả do chính mình tạo ra.

---

50. SIKKHĀPADA

HỌC GIỚI

ĐIỀU HỌC

NGUYÊN TẮC HUẤN LUYỆN.

Trong năm giới thường gặp công thức:

"… VERAMAṆĪ SIKKHĀPADAṂ SAMĀDIYĀMI."

Có thể hiểu:

"TÔI THỌ TRÌ ĐIỀU HỌC TRÁNH XA…"

---

51. SOKA

SẦU

ĐAU BUỒN

SẦU MUỘN.

Xuất hiện trong nhiều bài kinh bàn về:

- mất mát; ái; chia lìa; khổ. Không nên lấy sự hiện diện của nỗi buồn nơi người đang tu để vội phán:

“TU CHƯA TỚI.”

---

52. SUKHA

LẠC

DỄ CHỊU

HẠNH PHÚC

tùy văn cảnh. Không phải mọi sukha đều là:

THAM DỤC.

Trong thiền định cũng có:

PĪTI

VÀ

SUKHA.

---

53. TAṆHĀ

ÁI

KHÁT ÁI.

Thường gồm ba dạng:

- kāma-taṇhā; bhava-taṇhā; vibhava-taṇhā. Không nên đồng nhất tất cả:

MỌI ƯỚC MUỐN

với taṇhā.

---

54. THĪNA-MIDDHA

HÔN TRẦM — THỤY MIÊN.

Một trong năm triền cái. Chỉ trạng thái:

nặng, mờ, uể oải, buồn ngủ, khó sáng tâm. Không nên xem mọi mệt mỏi thể chất là:

LỖI ĐẠO ĐỨC.

---

55. UDDHACCA-KUKKUCCA

TRẠO CỬ — HỐI QUÁ.

Một trong năm triền cái. Có thể bao gồm:

- tâm dao động; bồn chồn; hối tiếc; không yên.

---

56. UPĀDĀNA

THỦ

CHẤP THỦ

NẮM GIỮ.

Không chỉ có:

SỞ HỮU VẬT.

Có thể nắm:

ý kiến, căn cước, quan niệm, cái tôi, điều mình yêu.

---

57. UPEKKHĀ

XẢ.

Không phải:

LẠNH NHẠT.

Không phải:

KHÔNG QUAN TÂM.

Mà là quân bình, không để tâm bị tham sân kéo lệch.

---

58. VEDANĀ

THỌ

CẢM THỌ.

Có ba dạng căn bản:

- dễ chịu; khó chịu; không dễ chịu cũng không khó chịu. Vedanā:

KHÔNG ĐỒNG NHẤT VỚI “CẢM XÚC” HIỆN ĐẠI.

Đây là một trong những điểm quan trọng nhất của cuốn sách.

---

59. VICIKICCHĀ

NGHI.

Một trong năm triền cái. Không phải mọi câu hỏi hay mọi hoài nghi đều xấu. Trong văn cảnh triền cái, đó là dạng nghi khiến tâm:

KHÔNG THỂ ĐỨNG VỮNG TRÊN ĐƯỜNG THỰC HÀNH.

---

60. VIÑÑĀṆA

THỨC.

Trong hệ sáu thức:

- nhãn thức; nhĩ thức; tỷ thức; thiệt thức; thân thức; ý thức. Không nên hiểu “thức” trong Phật học chỉ bằng nghĩa:

Ý THỨC

theo tâm lý học hiện đại.

---

61. VITAKKA

TẦM

Ý HƯỚNG TƯ DUY

tùy văn cảnh. Trong thiền:

là một yếu tố thiền. Trong những bài kinh khác, có thể chỉ:

DÒNG SUY TƯ / TẦM.

Phải đọc theo văn cảnh.

---

62. VICĀRA

TỨ

trong văn cảnh thiền định. Thường đi cùng:

VITAKKA.

Không nên dịch một cách máy móc mà không xét bài kinh đang nói về gì.

---

63. YONISO MANASIKĀRA

NHƯ LÝ TÁC Ý.

Tách từng phần:

yoniso:

theo căn nguyên, đi đến gốc, đúng nguồn mạch tùy cách giải. manasikāra:

tác ý, đưa tâm về, hướng sự chú ý. Ghép lại:

HƯỚNG TÂM ĐẾN SỰ VIỆC THEO CÁCH ĐÚNG CĂN NGUYÊN VÀ CÓ LỢI CHO CON ĐƯỜNG ĐOẠN KHỔ.

Không phải:

TỰ NÓI NHỮNG CÂU TÍCH CỰC.

---

64. YASA

DANH

DANH THẾ

UY TÍN

tùy văn cảnh. Một trong tám pháp thế gian. Không phải có danh là:

SAI.

Điểm cần soi là:

TÂM CÓ DỰNG CĂN CƯỚC TRÊN DANH HAY KHÔNG.

---

65. AYASA

Thường được hiểu theo hướng:

SUY DANH

MẤT DANH THẾ

KHÔNG DANH

tùy bản dịch. Cần cẩn thận:

không nên đơn giản hóa thành một nghĩa duy nhất trong mọi văn cảnh.

---

66. ĀSAVA

LẬU HOẶC.

Một thuật ngữ quan trọng trong nhiều bài kinh. Chỉ những dòng ô nhiễm sâu xa của tâm. MN 2 — Sabbāsava Sutta là một nguồn chính bàn về:

CÁCH CÁC LẬU HOẶC ĐƯỢC ĐOẠN TRỪ.

---

67. VIVEKA

VIỄN LY

LY DỤC

TÁCH KHỎI

tùy văn cảnh. Trong mô tả thiền, không nên hiểu chỉ là:

Ở MỘT MÌNH VỀ THÂN.

Còn có nghĩa quan trọng về:

TÁCH KHỎI DỤC

VÀ

CÁC PHÁP BẤT THIỆN.

---

68. VERAMAṆĪ

TRÁNH XA

KIÊNG TRÁNH.

Xuất hiện trong công thức năm giới. Không chỉ là:

“TÔI KHÔNG THÍCH LÀM.”

Mà là sự nhận lãnh một hướng:

KHÔNG THỰC HIỆN HÀNH VI ẤY.

---

69. PAMĀDA

PHÓNG DẬT

BUÔNG LUNG

THIẾU TỈNH THỨC VÀ CẨN TRỌNG.

Đối lại với:

APPAMĀDA — KHÔNG PHÓNG DẬT.

Đây là một trục rất lớn trong giáo pháp.

---

70. APPAMĀDA

KHÔNG PHÓNG DẬT

TINH CẦN TỈNH THỨC

KHÔNG BUÔNG LUNG.

Không có nghĩa:

SỐNG CĂNG THẲNG.

Mà là:

KHÔNG SỐNG NHƯ THỂ HÀNH ĐỘNG CỦA MÌNH KHÔNG CÓ HẬU QUẢ.

GHI CHÚ CUỐI BẢNG THUẬT NGỮ

Không nên học các thuật ngữ trên như:

NHỮNG NHÃN DÁN CỨNG.

Một từ Pāli thường có:

- lịch sử dịch thuật; nhiều sắc thái; nghĩa thay đổi theo văn cảnh; cách giải khác nhau giữa các truyền thống. Vì vậy khi gặp một thuật ngữ, người đọc nên hỏi:

NÓ ĐANG ĐƯỢC DÙNG TRONG BÀI KINH NÀO?

ĐANG NÓI VỀ PHẦN NÀO CỦA CON ĐƯỜNG?

VÀ TRONG THỰC HÀNH, NÓ GIÚP TA THẤY GÌ?

Mục đích không phải:

BIẾT NHIỀU TỪ PĀLI.

Mà là:

NHỜ HIỂU ĐÚNG TỪ

MÀ HIỂU ĐÚNG PHÁP.

Và nhờ hiểu đúng Pháp, ta có thể:

THẤY TÂM SỚM HƠN,

DỪNG KHỔ SỚM HƠN,

NUÔI THIỆN BỀN HƠN,

VÀ SỐNG GIỮA DÒNG ĐỜI MÀ KHÔNG DỄ MẤT ĐƯỜNG VỀ.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

Cuốn **GIỮ TÂM GIỮA DÒNG ĐỜI** chủ yếu dựa trên các nguồn kinh điển Pāli thuộc Nikāya và các bản dịch tiếng Việt được lưu hành rộng rãi trong cộng đồng Phật học. Danh mục dưới đây được trình bày theo hướng:

DỄ TRA

DỄ ĐỐI CHIẾU

VÀ

KHÔNG GÂY RỐI CHO NGƯỜI ĐỌC PHỔ THÔNG.

I. KINH TẠNG PĀLI — NGUỒN KINH NGUYÊN THỦY

1. DĪGHA NIKĀYA — TRƯỜNG BỘ KINH

Các bài kinh được liên hệ trực tiếp hoặc gián tiếp trong sách gồm:

DN 22 — Mahāsatipaṭṭhāna Sutta
Đại Kinh Niệm Xứ. Nguồn nền quan trọng cho:

- bốn niệm xứ; quán thân; quán thọ; quán tâm; quán pháp.

---

2. MAJJHIMA NIKĀYA — TRUNG BỘ KINH

Các bài kinh chính:

MN 2 — Sabbāsava Sutta
Kinh Tất Cả Lậu Hoặc. Liên hệ với:

NHƯ LÝ TÁC Ý

VÀ

CÁC PHƯƠNG PHÁP ĐOẠN TRỪ LẬU HOẶC.

MN 10 — Satipaṭṭhāna Sutta
Kinh Niệm Xứ. Nguồn nền cho:

CHÁNH NIỆM

THỌ

TÂM

PHÁP.

MN 18 — Madhupiṇḍika Sutta
Kinh Mật Hoàn. Nguồn quan trọng cho các phần:

- xúc; thọ; tưởng; suy nghĩ; hý luận; quá trình tâm từ tiếp xúc đi thành câu chuyện.

MN 20 — Vitakkasaṇṭhāna Sutta
Kinh An Trú Tầm. Liên hệ với:

CÁC CÁCH LÀM VIỆC VỚI DÒNG TƯ DUY BẤT THIỆN.

MN 21 — Kakacūpama Sutta
Kinh Ví Dụ Cái Cưa. Liên hệ với:

- sân; từ; lời nói khó chịu; cách giữ tâm trước nghịch duyên.

MN 39 — Mahā-Assapura Sutta
Đại Kinh Assapura. Liên hệ với:

HỘ TRÌ CÁC CĂN.

MN 44 — Cūḷavedalla Sutta
Tiểu Kinh Phương Quảng. Liên hệ với:

SAMĀDHI — ĐỊNH

VÀ

CÁC YẾU TỐ HỖ TRỢ ĐỊNH.

MN 63 — Cūḷamāluṅkya Sutta
Tiểu Kinh Māluṅkyaputta. Nổi bật với ví dụ:

NGƯỜI BỊ TRÚNG TÊN ĐỘC.

Được sử dụng để minh họa:

KHÔNG PHẢI MỌI CÂU HỎI ĐỀU CẦN ĐƯỢC GIẢI QUYẾT TRƯỚC VIỆC ĐOẠN KHỔ.

MN 87 — Piyajātika Sutta
Kinh Ái Sanh. Liên hệ với:

- thương; ái; chia lìa; khổ do những gì được yêu quý thay đổi.

MN 118 — Ānāpānasati Sutta
Kinh Niệm Hơi Thở. Liên hệ với:

- niệm; hơi thở; định; sự ổn định của tâm.

MN 152 — Indriyabhāvanā Sutta
Kinh Tu Tập Căn. Nguồn rất quan trọng cho tinh thần của toàn bộ cuốn sách:

TU CĂN KHÔNG PHẢI LÀ LÀM CHO MẮT KHÔNG THẤY, TAI KHÔNG NGHE.

Mà là:

HUẤN LUYỆN CÁCH TÂM PHẢN ỨNG SAU TIẾP XÚC.

II. SAṂYUTTA NIKĀYA — TƯƠNG ƯNG BỘ KINH

SN 36.6 — Sallattha Sutta
Kinh Mũi Tên. Nguồn nền cho hình ảnh:

MŨI TÊN THỨ NHẤT

VÀ

MŨI TÊN THỨ HAI.

Được vận dụng trong:

- cảm thọ; đau; phản ứng; cảm xúc; khả năng không tạo thêm khổ.

SN 45.8 — Maggavibhaṅga Sutta
Kinh Phân Tích Con Đường. Nguồn quan trọng cho:

- Chánh tinh tấn; Chánh niệm; Chánh định; cấu trúc Bát Chánh Đạo.

SN 22.59 — Anattalakkhaṇa Sutta
Kinh Vô Ngã Tướng. Là một trong những nguồn căn bản để soi:

VÔ NGÃ

NĂM UẨN

VÀ

SỰ KHÔNG THỂ ĐIỀU KHIỂN CÁC UẨN THEO Ý MUỐN TUYỆT ĐỐI.

III. AṄGUTTARA NIKĀYA — TĂNG CHI BỘ KINH

AN 5.57 — Upajjhaṭṭhāna Sutta
Kinh Những Điều Cần Thường Xuyên Quán Niệm. Năm sự thật cần thường quán:

- già; bệnh; chết; chia lìa; nghiệp. Được dùng làm nền cho chương:

GIÀ, BỆNH, CHIA LÌA.

AN 5.161–162

Nhóm kinh liên quan đến:

ĐOẠN TRỪ OÁN HẬN.

Được vận dụng trong các chương về:

- tha thứ; người mình không ưa; cách làm yếu sân.

AN 6.63 — Nibbedhika Sutta Nguồn quan trọng cho câu:

“Cetanāhaṃ, bhikkhave, kammaṃ vadāmi…”

Có thể hiểu:

“TA NÓI TƯ LÀ NGHIỆP.”

Được dùng để phân biệt:

CETANĀ — TƯ / Ý ĐỊNH

với:

MANASIKĀRA — TÁC Ý.

AN 8.6 — Dutiyalokadhamma Sutta (Kinh Thế Gian, bài thứ hai) Được dùng làm nền cho:

LĀBHA — ALĀBHA

YASA — AYASA

NINDĀ — PASAṂSĀ

SUKHA — DUKKHA.

Tức:

ĐƯỢC — MẤT

SUY DANH — DANH TIẾNG

CHÊ — KHEN

VUI — KHỔ.

IV. DHAMMAPADA — KINH PHÁP CÚ

Các kệ được liên hệ chính:

Dhp 5
Hận thù không được chấm dứt bằng hận thù.

Dhp 35–36
Tâm khó thấy, khó điều phục, cần được hộ trì.

Dhp 81
Hình ảnh tảng đá không bị gió lay.

Dhp 227–230
Không ai hoàn toàn tránh khỏi khen và chê.

Dhp 259
Không phải nói nhiều về Pháp là đã trở thành người trì Pháp.

Dhp 277

“Sabbe saṅkhārā aniccā…”

Các hành hữu vi là vô thường.

Dhp 278

“Sabbe saṅkhārā dukkhā…”

Các hành hữu vi là dukkha.

Dhp 279

“Sabbe dhammā anattā…”

Các pháp là vô ngã.

V. CÁC BẢN DỊCH TIẾNG VIỆT THƯỜNG ĐƯỢC THAM CHIẾU

Khi đối chiếu tiếng Việt, người đọc có thể tham khảo các bộ Nikāya Việt dịch được lưu hành rộng rãi, đặc biệt:

HÒA THƯỢNG THÍCH MINH CHÂU

với các bản dịch:

- Trường Bộ Kinh; Trung Bộ Kinh; Tương Ưng Bộ Kinh; Tăng Chi Bộ Kinh; Kinh Pháp Cú. Các bản dịch này có ảnh hưởng rất lớn trong việc hình thành thuật ngữ Nikāya bằng tiếng Việt hiện đại. Tuy nhiên, cùng một câu Pāli có thể được các dịch giả khác nhau dịch:

KHÁC NHAU Ở MỘT SỐ TỪ.

Vì vậy khi cần kiểm chứng sâu, nên đối chiếu:

NGUYÊN VĂN PĀLI

VÀ

NHIỀU BẢN DỊCH.

VI. NGUYÊN TẮC THAM KHẢO PĀLI

Trong sách này,

Pāli được đưa vào chủ yếu ở những điểm mà:

- thuật ngữ tiếng Việt dễ bị hiểu lệch; cần phân biệt hai thuật ngữ gần nhau; một câu kinh có giá trị nền; hoặc cần giúp người đọc truy nguyên nguồn. Một số thuật ngữ quan trọng:

citta — tâm. mano — ý. phassa — xúc. vedanā — thọ. saññā — tưởng. cetanā — tư / ý định. manasikāra — tác ý. yoniso manasikāra — như lý tác ý. taṇhā — ái / khát ái. upādāna — thủ / chấp thủ. sati — niệm. sampajañña — tỉnh giác / biết rõ. samādhi — định. paññā — tuệ. anicca — vô thường. dukkha — khổ / dukkha. anattā — vô ngã. mettā — từ. karuṇā — bi. muditā — hỷ. upekkhā — xả.

VII. VỀ CÁC NGUỒN TRUYỀN THỐNG VÀ CHÚ GIẢI

Cuốn sách này lấy:

KINH PĀLI SỚM

làm trục chính. Khi một cách giải thích thuộc:

- truyền thống; chú giải; cách hệ thống hóa về sau; hoặc cách ứng dụng hiện đại, thì về nguyên tắc không nên trình bày như:

LỜI PHẬT NGUYÊN VĂN.

Đây là một nguyên tắc học thuật và tu học rất quan trọng. Một ý có thể:

ĐÚNG

HAY

RẤT HAY,

nhưng vẫn cần nói đúng:

NÓ ĐẾN TỪ ĐÂU.

VIII. VỀ CÁC VÍ DỤ ĐỜI SỐNG HIỆN ĐẠI

Các chủ đề như:

- điện thoại; mạng xã hội; bình luận trực tuyến; tin nhắn; môi trường công sở; giao thông; căng thẳng gia đình; truyền thông hiện đại là:

PHẦN ỨNG DỤNG CỦA TÁC GIẢ.

Không phải các ví dụ nguyên văn trong Nikāya. Mục tiêu là:

DÙNG CẤU TRÚC PHÁP CỔ

ĐỂ SOI MỘT ĐỜI SỐNG MỚI.

Nhưng việc ứng dụng phải tránh:

GÁN CHO ĐỨC PHẬT NHỮNG CÂU NGÀI KHÔNG NÓI.

IX. VỀ CÁCH GỌI "BỐN CÔNG THỨC"

"Bốn Công Thức" là:

TÊN GỌI SƯ PHẠM TRONG CUỐN SÁCH NÀY.

Nền kinh điển là:

BỐN CHÁNH CẦN

CATTĀRO SAMMAPPADHĀNĀ.

Bốn hướng:

1. ngăn bất thiện chưa sinh; đoạn bỏ bất thiện đã sinh; làm sinh thiện chưa sinh; duy trì, tăng trưởng thiện đã sinh. Cách diễn đạt ngắn gọn của sách:

PHÒNG CÁI XẤU.

DỪNG CÁI XẤU.

KHỞI CÁI TỐT.

GIỮ CÁI TỐT.

Mục tiêu là giúp người đọc có thể mang nguyên tắc này:

VÀO MỘT NGÀY BÌNH THƯỜNG.

X. GHI CHÚ VỀ MÃ SỐ KINH

Mã như:

MN 10

SN 36.6

AN 5.57

Dhp 81 giúp người đọc:

TÌM LẠI BÀI KINH.

Tuy nhiên ở một số ấn bản hoặc hệ thống đánh số, có thể xuất hiện:

KHÁC BIỆT NHỎ VỀ ĐÁNH SỐ HOẶC TÊN DỊCH.

Vì vậy khi tra cứu, nên dùng đồng thời:

TÊN PĀLI

VÀ

MÃ KINH.

XI. TÀI LIỆU NÊN ĐƯỢC ĐỌC NHƯ THẾ NÀO?

Đừng đọc tài liệu tham khảo như:

MỘT DANH SÁCH PHẢI THUỘC.

Hãy dùng nó khi:

- muốn kiểm tra một câu; muốn đọc trọn bài kinh; muốn xem văn cảnh; muốn đối chiếu một thuật ngữ; muốn biết phần nào là lời kinh, phần nào là ứng dụng. Cách đọc tốt nhất là:

TỪ MỘT CÂU

ĐI VỀ BÀI KINH.

Từ bài kinh:

ĐI VỀ TOÀN BỘ VĂN CẢNH.

Rồi từ văn cảnh:

TRỞ LẠI ĐỜI SỐNG.

XII. LỜI NHẮC CUỐI VỀ TÀI LIỆU

Kinh điển không được đưa vào cuối sách để:

TRANG TRÍ HỌC THUẬT.

Mà để giữ hai điều:

THỨ NHẤT — TÔN TRỌNG NGUỒN.

Không lấy lời mình nói rồi gọi thành:

“PHẬT DẠY.”

THỨ HAI — GIÚP NGƯỜI ĐỌC CÓ ĐƯỜNG KIỂM CHỨNG.

Người đọc không cần tin tác giả chỉ vì tác giả nói. Có thể:

QUAY VỀ KINH

ĐỌC

ĐỐI CHIẾU

VÀ TỰ QUÁN SÁT.

Đó cũng là một thái độ rất đẹp của người học Phật:

KÍNH PHÁP

NHƯNG KHÔNG HỌC MỘT CÁCH MÙ QUÁNG.

Tài liệu tham khảo cuối cùng chỉ là:

BẢN ĐỒ.

Phần quan trọng vẫn là:

BƯỚC ĐI.

Bởi dù thuộc hết tên kinh, mà một lời chê vẫn khiến ta sân ba ngày, thì:

CÒN PHẢI HỌC TIẾP.

Còn nếu một câu kinh giúp ta:

DỪNG MỘT LỜI ÁC,

BỚT MỘT LẦN CHẤP,

KHỞI MỘT TÂM TỪ,

GIỮ MỘT ĐIỀU THIỆN,

thì câu kinh ấy đã thật sự:

ĐI VÀO ĐỜI.

TRANG THÔNG TIN XUẤT BẢN

GIỮ TÂM GIỮA DÒNG ĐỜI

Tu ngay nơi sáu căn tiếp xúc với thế giới — để thấy mà không bị kéo, thương mà không bị trói, sống giữa đời mà tâm vẫn có đường về

Tác giả: Thích Nữ Diệu An Thể loại: Phật học ứng dụng – Tu học – Đời sống

Tên sách: GIỮ TÂM GIỮA DÒNG ĐỜI Tác giả: Thích Nữ Diệu An Biên soạn: _____ Hiệu đính: _____ Biên tập: _____ Trình bày: _____ Thiết kế bìa: _____ Đơn vị xuất bản: _____ Đơn vị liên kết xuất bản: _____ Địa chỉ: _____ Điện thoại: _____ Email: _____ Website: _____

Giấy xác nhận đăng ký xuất bản số:

Quyết định xuất bản số:

Ngày ký quyết định:

Số lượng in:

Khổ sách:

Số trang:

Cơ sở in:

Địa chỉ cơ sở in:

Ngày nộp lưu chiểu:

ISBN:

GHI CHÚ BẢN QUYỀN

© Thích Nữ Diệu An. Bản quyền nội dung thuộc tác giả theo quy định pháp luật hiện hành. Việc trích dẫn cho mục đích:

- nghiên cứu; giáo dục; tu học; giới thiệu; cần:

GHI RÕ TÊN TÁC GIẢ

VÀ

TÊN TÁC PHẨM.

Không nên:

- xuyên tạc nội dung; cắt ghép làm thay đổi ý nghĩa; gán nội dung của tác giả thành lời kinh nguyên văn; hoặc sử dụng toàn bộ tác phẩm vào mục đích thương mại khi chưa có sự đồng ý phù hợp. Đối với các đoạn trích kinh điển, cần tiếp tục tôn trọng:

NGUỒN KINH

VÀ

DỊCH GIẢ

khi có thông tin xác định.

THÔNG TIN LIÊN HỆ TÁC PHẨM

Tác giả: Thích Nữ Diệu An Thư viện Phật pháp:
THƯ VIỆN PHẬT PHÁP DIỆU AN Website:
https://thuvienphatphapdieuan.org/ Nội dung thư viện hướng đến:

- Kinh điển; Kinh tụng; Nghi lễ; Luật; Luận; Sách Phật học; Nghe pháp; Tra cứu. Phục vụ người học Phật:

ĐỌC

NGHE

HỌC

TRA CỨU

VÀ

ĐEM PHÁP VÀO ĐỜI SỐNG.