

TRƯỞNG LÃO THÍCH THÔNG LẠC

**BÁT CHÁNH ĐẠO**  
**LỚP CHÁNH KIẾN**

--o0o--

**NHÂN QUẢ KHẨU HÀNH ÁI NGŨ**

TU SINH: DIỆU VÂN

NGÀY: 12-2005

BÀI SỐ: 6

**TU VIỆN CHƠN NHƯ**  
(2005 -2006)



# NHÂN QUẢ KHẨU HÀNH ÁI NGỮ

Bài làm của tu sinh Diệu Vân

## LỜI PHÊ CỦA THẦY

*Bài ái ngữ chánh ngữ áp dụng vào đời sống  
tuyệt vời. Hãy cố lên con ạ!*

## BÀI LÀM

--o0o--

### I- GIỚI THIỆU

Mở đầu bài viết này con muốn nói lên lời cảm ơn cô Út Diệu Quang, vì cả tuần nay hầu như con bị “liệt tuệ” khi chạm đến vấn đề ái ngữ vì con rất dị ứng với hai chữ “ái ngữ”. Vào tu viện rồi con đâu còn cơ hội thực tập nói lời ái ngữ nữa, chỉ còn nghe được ái ngữ từ Sư ông thôi. Sư ông thì nói lời nào cũng như năn nỉ vậy, rằng con phải ráng áp dụng vào bản thân. Con bắt đầu cố gắng chăm chỉ quan sát bản thân và xung quanh con:

Hằng ngày bên hàng rào con là cuộc sống sinh hoạt của bà con ngoài tu viện. Họ mở Tivi

coi suốt ngày thì làm sao cuộc sống họ khá lên, giàu sang được vì đối với con Tivi là “con quỷ một mắt” hút hết thời gian và không gian của con người. Nếu không coi Tivi thì họ bật cái lương, là thứ lời nói tĩ tê “ru não” con người vào mê muội, điên đảo của thất tình lục dục. Tự họ nghe nhận những thứ âm thanh làm hủy hoại tế bào não của họ nên trí tuệ không phát sinh được vì thời gian và không gian đã bị Tivi và cái lương chiếm hết. Có khi đang xem và nghe đến đoạn hấp dẫn mà vì con cái phải ngưng thì họ bực bội chửi đổng hay nạt nộ con cái, trở nên ra không có tình thương tí nào, vả lại vừa lo cho con cái vừa chửi thề thành thói quen. Rồi những đứa trẻ thấy cha mẹ chửi có sao đâu, nên bắt chước. Thật là đau lòng khi thấy trẻ nhỏ nói những câu rất bình thường mà luôn đệm tiếng chửi thề trước khi nói, như một thói quen bẩm sinh vậy. Anh em mà cứ xưng “mày, tao, chửi thề” rồi mới nói chuyện bình thường được. Thử hỏi như vậy thì làm sao cuộc sống không lắm than, vất vả và đen tối cho được; cả tiếng yêu thương của cha mẹ dành cho con cũng chửi đổng trước, rồi mới nói được, khổ vậy đó!

Con quan sát bên ngoài rồi, không ghi nhận được gì là ái ngữ - chánh ngữ cả. Còn

trong tu viện, mọi người đang thực tập “im lặng như Thánh” thì làm sao có tư liệu thực tế để mà viết? Có lẽ chỉ còn là ái ngữ với bản thân thôi. Với mớ kiến thức thu lượm, góp nhặt, con cũng có thể làm suôn sẻ bài ái ngữ - chánh ngữ, nhưng đó là lý thuyết suông, con cần “*nói có sách, mách có chứng*” nghĩa là con cần thêm bằng chứng sống động (ngoài Sư ông ra).

Vì đối với con học đạo là học chính mình, một người đẹp người hay, ai cũng thích thì đó là hưởng thụ chứ có phải tu đâu? Một người dễ thương thì ai cũng thương là chuyện dĩ nhiên, nó chẳng giúp con phát sinh trí tuệ tí nào. Con thì không quan tâm tới khuyết điểm chỉ thích tìm ưu điểm của từng người, từng việc trong cuộc sống để học hỏi. Một khi con phát hiện ra được một ưu điểm nhỏ nhất từ một người, một việc mà con chưa nghe ai nói về ưu điểm này của người đó thì con vui lắm.

Dài dòng tới đây chính là điều con muốn nói tại sao con cảm ơn cô Út Diệu Quang: Máy hôm rày có xe đổ đất, cứ tối là đổ cả khối đất xuống đường, nhưng không ai bươi ra làm bằng phẳng cho mọi người đi. Cho nên tối đến ngồi trong thất, thì con nghe tiếng xe ngã của người

nào đó rồi một tiếng chửi đồng, cần nhần rồi đứng lên đi tiếp. Ban ngày những khi nghỉ ngơi, con cũng không dám lộ mặt ra vì có lần thấy các em học sinh đạp xe đến khối đất thì loạng choạng ngã xuống, có em đứng lên nhăn nhó, áo quần bê bết đất, có em cần nhần, chửi thề rồi dắt xe đi tiếp, con sợ thấy mà không giúp được sẽ phân tâm mất. Mà hình như không ai nói được ai và không biết ai để nói nên cái xe cứ đổ đất ban đêm, đến sáng ra là có người rên, la khi đi qua. Rồi một tối tự nhiên con nghe tiếng cô Út la người đổ đất là không được đổ ban đêm nữa, con mừng làm sao và thầm cảm ơn cô Út nhiều nhiều lắm. Lúc đó con tự nhiên buột miệng nói thầm: “*Cô Út đã nói ái ngữ - chánh ngữ dùm con, con cảm ơn cô Út!*”

Giờ con mới thực sự hiểu như thế nào là ái ngữ - chánh ngữ, chớ không thì con sẽ nói một mớ danh từ sáo rỗng đẹp lời, êm tai mà không mang một ý nghĩa thực tiễn nào. Sáng ra khi có việc ra ngoài, trên đường đi gặp cô Út đi ngược lại, như mọi khi con chấp tay xá chào, cô Út cũng xá chào con và cười, và con nói với cô Út một câu tự đáy lòng con:

- “Lâu lắm con mới thấy cô Út cười, con thấy vui. Chớ thấy cô Út bận rộn, tất bật suốt ngày quên cả cười, con cũng chẳng giúp gì được, con cũng buồn lây”.

Không biết cô Út có nghe được hết không, nhưng đây là lời nói từ trái tim con nên con tự đứng lại, nghe cho rõ hết câu mình thốt ra rồi cười một cái rồi đi tiếp. Chặng đường đi tiếp về cốc rất an lạc trong mỗi bước chân đầy tỉnh thức. Về cốc, từ nguồn cảm hứng mà cô Út tác động đến con, nên con mới quán xét từ người thân trong gia đình tới bạn bè ngoài xã hội, bất cứ người nào, con cũng tìm được lời ái ngữ - chánh ngữ từ họ, đã luôn nâng đỡ con, tiếp sức cho con trong cuộc sống mà bấy lâu con đã bỏ qua.

## II- ĐẶC TƯỚNG - ĐẶC TÍNH CỦA LỜI NÓI ÁI NGỮ - CHÁNH NGỮ

Ái là yêu thương, ngữ là ngôn từ, lời nói. Tại sao nói ái ngữ - chánh ngữ ? Vì nếu nói ái ngữ không, chúng ta thường lầm vào trong ái ngữ của thất tình lục dục của thế gian. Ở đây nói ái ngữ - chánh ngữ để phân biệt được với ái ngữ - tà ngữ.

Đặc tướng của ái ngữ - chánh ngữ là lời nói ngay thẳng, chân thật; nói trực tiếp người cần nghe bằng lời, bằng chữ; không nói qua trung gian; không bao giờ nói sai sự thật; nói không thiên vị; nói không xuyên tạc; không nói chuyện phiếm; không nói chuyện tào lao; không nói đùa; không nói chơi; không nói giỡn cợt; không nói móc họng, không nói mỉa mai; không nói hằn học, không nói tranh luận hơn thua; không nói sỉ vả; không nói lời chửi mắng, la hét, hù dọa; không nói lời làm người khác tức giận; không nói lời làm người khác buồn phiền, đau khổ; lời nói hiền lành; nói không làm khổ mình, khổ người; lời ôn tồn, nhã nhặn, nhẹ nhàng, từ tốn, khiêm cung...

Nếu không nhờ cô Út Diệu Quang có lẽ con bắt đầu làm bài với mớ từ sáo rỗng như thế. Giờ thì con hiểu ái ngữ - chánh ngữ rất đơn giản là lời nói có thực chứng, có thể thi hành mà mang lại lợi ích thực tiễn xuất phát từ tình thương chân thật, từ trái tim, từ lòng phục vụ, cởi mở, lo lắng cho người khác, làm người nghe tiến bộ, nhẹ nhõm, an vui cõi lòng khi họ hành theo và thấy thoát được bế tắc của hoàn cảnh, gỡ rối được khó khăn; đem lại lợi lạc cho chính mình và bao người. Lợi lạc cho mình là mình nói ra được hết đúng sự việc mà



không dấu giếm, sợ hãi để phải ẩn ức, khổ sở. Lợi lạc cho bao người là họ thấy được đúng sự việc để điều chỉnh cho phù hợp để mọi người được cùng sống chung trong sự thoải mái. Còn tất cả những ngôn từ làm mê mẩn, ru não người vì tư lợi cá nhân, phục vụ cho tính tham, sân, si đều là ái ngữ - tà ngữ cả.

Chuyện cô Út Diệu Quang làm con nhớ tới câu chuyện mà sư cô Quảng Tâm đã kể cho con nghe về lần đầu tiên cô bước vào làm công quả tại chùa Ấn Quang, khi ấy cô đã ngoài 60, lúc đó thầy Minh Phát còn sống. Vì mới vào nên cô được một người trẻ khoảng 30 tuổi, có vẻ xông xáo, từng làm công quả lâu năm và có vẻ của người quản lý những người làm công quả, vì thấy ai cũng nghe chị ấy rầm rập, chị ta chỉ cô cắt dưa thành từng miếng bằng nhau rồi đi một vòng kiểm tra những người khác. Khi quay lại chị ta thấy cô lọng cọng cắt những miếng to, nhỏ lọng chọng khác nhau thì chị ta la. Cô xin lỗi rồi chị ta đi, lúc sau quay lại vẫn thấy cô cắt không được như ý, chị ta la nữa, cô vẫn xin lỗi chị ta, chớ không nói được gì hơn vì mới vào. Khi chị ta đi khỏi, cô cố gắng lấy miếng dưa vừa cắt để lên đo bằng, dùng dao vẽ nhẹ đường cắt theo hình. Lần này chị ta quay lại thì lại la chàm quá vì cô cứ rì mọ mãi ở việc

đo cho bằng, cho đẹp. Lúc chị ta quay lại lần này chuẩn bị la thì một chị khác ngồi cạnh thấy “nóng mặt” quá, nên túm cổ chị quản lý lại nói:

- *“Chị khoan la, ngồi xuống cắt cho miếng nào cũng bằng nhau hết, rồi hãy la cô đó nữa, biết chưa?”*

Tất nhiên làm sao chị quản lý cắt bằng hết cho được, lời nói ái ngữ - chánh ngữ của người kia ngồi cạnh, đã giúp chị quản lý nhận ra cái sai của mình mà không la cô Quảng Tâm nữa. Duyên hợp của lời nói xảy ra đúng thời, chân thật, nhu nhuyễn có lợi ích, nói bằng từ tâm của một người ngồi kế bên khi chịu không nổi cảnh một bà cụ ngoài 60 mới vào làm công quả mà bị người cũ “ăn hiếp”, bắt nạt nên chị mới nói được lời ái ngữ - chánh ngữ. Một khi lời nói phi thời, không chân thật, thô bạo, không hữu ích, không nói bằng chân tâm, bằng tưởng tri, với tri giác sai lầm là duyên tan của lời ái ngữ - chánh ngữ liền.

### III- DUYÊN CHUYỂN ĐỔI

Muốn chuyển đổi ái ngữ từ ác pháp thành thiện pháp thì con đã biết cái nhân của mọi vấn đề là ý nên con phải quan sát ý ác pháp,

trau dồi hướng tâm, tác ý đạo đức để có khẩu thiện như: không nói lời sát sanh và khiêu khích người sát sanh; không nói lời trộm cắp và xui khiến người trộm cắp, cướp giết của người khác; không nói lời dâm dục, tục tĩu, phóng đại và khiêu khích người tà dâm, phóng đăng, đồi trụy. Nếu lỡ nói lời không chánh ngữ phải tập từ bỏ ngay bằng cách: trước khi muốn nói lời đó ra, con viết xuống giấy thấy không hay thì xé bỏ, còn những lời ái ngữ - chánh ngữ hay, đẹp thì con viết thư pháp to, rõ dán lên vách chỗ thường nhìn, dễ đập vào mắt để đi vào trong tâm khi mình đọc riết như bài học thuộc lòng vậy hoặc cũng như bài hát nghe riết rồi biết lời rành vậy. Con thường nhắc tâm phải tư duy suy nghĩ trước khi nói, và từ khi biết sợ nhân quả khẩu hành con thực tập uốn lưỡi bảy lần bằng những câu hỏi như sau:

Lần 1: Đã nhìn sâu, rộng chưa?

Lần 2: Đã hiểu thấu vấn đề chưa?

Lần 3: Lời nói đó ra có dễ hiểu cho người ta không?

Lần 4: Người ta có đủ điều kiện nhận ra sự thật khi nghe mình nói để chuyển hóa không?

Lần 5: Người ta có khổ khi nghe lời nói đó không?

Lần 6: Có nghe thấu hết nỗi lòng của người ta trước khi mình nói chưa?

Lần 7: Cuối cùng thì mình nói lời đó ra người ta có điều kiện thực hành không? Phải cân nhắc kỹ lưỡng nghĩa là đúng lúc, đúng thời chưa? Đúng việc nữa, nghĩa là sự việc lỡ qua lâu rồi thì nhắc lại không có tác dụng gì, mà khéo léo chuyển thành một câu chuyện thực tế tương tự để người ta dễ nhận ra hơn thì sẽ không để người ta quay lại với quá khứ đau khổ, tiêu cực mà vẫn chưa nhận ra được sự thật nguồn gốc sự đau khổ của mình để chuyển hóa. Cũng đừng vẽ vờ để người ta mơ mộng hão huyền những điều không nằm trong khả năng thực hiện được như những lời hứa hão, hoặc những điều viễn vông trong tương lai...

Có một câu chuyện đời xưa mang tính chuyển hóa của ái ngữ - chánh ngữ rất thực tế. Chuyện kể về một ông thầy đồ rất nổi tiếng nhờ dạy trong cung, khi về già ông về làng quê mở trường dạy cho những người muốn thi vào làm quan văn cho vua. Vì tiếng tăm của ông Thầy nên lớp học rất đông học sinh, mỗi người một cá tính mà ông đều luyện được thành quan

văn hết. Lần đó lớp học bỗng có một học sinh không đàng hoàng vì tính ưa ăn cắp đồ của bạn học và đều chối là không có khi được hỏi. Nhiều lần bị các bạn bắt gặp quả tang và thưa lại với Thầy nhưng lần nào cậu ta cũng chối phăng với lý lẽ: *“Tuởng bạn nào bỏ quên nên giữ gìnùm khi nào có dịp trả”*, nên khi bắt gặp thì cậu ta tỉnh bơ trả, còn không bắt gặp thì cậu ta giữ luôn. Và lần nào cũng vậy, ông thầy đồ sau khi nghe giải thích thì đều đồng ý với lý lẽ của cậu ta và cho qua chuyện. Cả lớp học bất bình trước thái độ của một người Thầy vốn nổi tiếng minh bạch, đạo đức mà giờ lại bênh vực một cậu học trò ăn cắp vặt.

Một hôm chịu không nổi, cả lớp cử người đại diện nói với Thầy trong lúc học là: Thầy phải chọn một là cậu ta, hai là cả lớp. Ông thầy đồ trả lời liền là chọn cậu ta không lưỡng lự và giải thích rằng:

- *“Cả lớp này đều là trò ngoan của Thầy trừ cậu ta, nên mọi người mà rời Thầy nếu không làm quan văn thì cũng không ăn cắp, nên Thầy không lo lắng và rất yên tâm để cả lớp đi, nhưng nếu chọn cả lớp để cậu ta đi thì Thầy rất lo, vì quan văn thì cậu ta không thể mà chỉ có trở thành tên ăn cắp thôi. Thầy*

*không dạy cậu ta thì không ai dạy cậu ta làm quan văn được. Thôi các trò cứ đi như ý cả lớp để cậu ta lại để Thầy từ từ dạy dỗ cho bằng các trò rồi Thầy mới để cậu ta đi, thì Thầy mới yên tâm xếp sách lại”.*

Cả lớp im phăng phắc, còn cậu ta quá xúc động trước lòng từ của Thầy nên xin lỗi Thầy và cả lớp. Từ đó cậu ta trở thành một học trò ngoan, rồi sau đó làm quan văn liêm chính như bao người bạn học khác. Ở câu chuyện này lời nói ái ngữ - chánh ngữ của người Thầy có duyên hợp là lòng từ, còn duyên tan là tâm sám hối của cậu học trò không ăn cắp nữa và trở thành một học trò ngoan.

### IV- DUYÊN HỢP- DUYÊN TAN

Cuộc đời con cũng vậy, con đã nương nhờ không biết bao lần hợp, tan của lời nói ái ngữ - chánh ngữ mà tồn tại đến ngày hôm nay:

Đó là lời má viết lên bảng mỗi khi con cãi lời má câu: *“Cá không ăn muối cá ươn, con cãi Cha - Mẹ trăm đường con hư”.*

Mỗi khi đi đâu má cũng chào con, má nói:

- *“Má thương con nên đi đâu cũng chào con, con thương má thì con cũng phải giống*

*như má, đi thưa về trình cho má rõ, má không lo nghe chưa!”.*

- Đó là cách dạy con lạ lùng của ba mẹ: từ nhỏ đến lớn ba không đánh hai chị em con roi nào, mỗi khi đứa nào sai, đều kêu hai đứa lại ngồi mà giảng đạo đức cả tiếng đồng hồ. Có lần hai chị em giành nhau cái vòng đeo tay, ba hỏi: *“Hai đứa đều muốn phải không?”*, rồi ba bẻ đôi chiếc vòng đưa mỗi đứa một nửa, hai đứa khóc ngất vì không đứa nào có vòng đeo tay cả. Từ đó về sau con và chị luôn nhường nhịn nhau.

Ba có cách dạy con bằng sự im lặng và tuyệt thực. Mỗi khi con sai, ba im lặng cả tháng đến khi nào đúng mới nói chuyện lại. Con nhớ có lần lúc 18 tuổi, con ham kiếm tiền quá mà vừa học đại học vừa làm tiếp thị cho một công ty quảng cáo, ba biết được đã tuyệt thực phản đối nên con phải làm đơn xin nghỉ việc với lý do: **“Ba tuyệt thực”**.

- Đó là lời ái ngữ của Bác Hồ trong trường học đã đi vào tâm con: *“Yêu tổ quốc, yêu đồng bào. Học tập tốt, lao động tốt. Đoàn kết tốt, kỷ luật tốt. Giữ gìn vệ sinh thật tốt. Khiêm tốn, thật thà, dũng cảm.”*

- Đó là lời của chị Nghi, một người bạn làm từ thiện, khi con nhảy từ lầu một của một vila xuống đất. Vì mấy đứa trẻ ở đó nó không cho con đi dạy từ thiện chỗ khác, mà nó muốn con ở lại chơi với nó khi con vừa dạy nó xong, nên nó khóa cửa nhốt con ngoài ban công, con nhảy đại xuống bị thốn gót, con đứng dậy không được. Lúc đó điện thoại di động con reo, con bắt máy thì ra chị Nghi đang học thạc sĩ ở Philippin gọi về thăm, con nói: *“Chắc em chết quá!”* thì chị nói một câu: *“Em không chết được đâu, mấy đứa trẻ cần em”*, sức mạnh của câu nói là động lực đã khiến con sau đó đứng lên đi khắp khiêng được rồi lái xe đến chỗ dạy luôn, vừa kịp giờ.

- Đó là lời của chị Liên làm chương trình mổ mắt, đục thủy tinh thể cho bà con nghèo ở vùng sâu, vùng xa cùng với con. Hai đứa con ăn chay trường, nhưng mấy người Việt kiêu tài trợ thì họ ưa dùng xe mua cua, ghẹ, vì đi ké xe nên con đang không vui thì lời nói ái ngữ - chánh ngữ của chị Liên đã giúp con thoát khỏi tâm trạng sầu khổ đó:

*“Mình xuống xe theo họ, họ bắt con nào thì mình đọc chú vãng sanh cho con đó đi em,*



*em xuống phụ đợc với chị, bởi chỉ có chị và em biết chứ họ đâu có biết gì”.*

- Đó là lời của chị Thụy, một người bạn làm từ thiện cắt tóc cho người điên, chuyên ráp vải vụn may mền cho miễn phí. Khi con với chỉ đi Phật thất ở chùa Hoàng Pháp, buổi sáng con đang tập Đạt Ma Dịch Cân Kinh (thể dục trợ luân) dưới sân cùng chỉ thì trên lầu 1 có một tiếng khọt khẹt rồi nhỏ một bãi nước bọt xuống đầu, con đang tính nhìn lên xem ai thì lời nói ái ngữ - chánh ngữ của chị Thụy làm cho con không còn khó chịu nữa: “*Nước cam lồ của Bồ tát sáng sớm*”, rồi hai chị em nhìn nhau cười.

- Đó là lời chị Phỉ, một đời hy sinh cho trẻ khuyết tật, tuần nào cũng dẫn bác sĩ đi khám, lọc bệnh cho trẻ ở các tỉnh miền núi. Lúc con quá mệt mỏi với cuộc đời khi kêu gọi những người giàu giúp đỡ tài trợ mà họ vẫn còn keo kiệt quá, thì lời ái ngữ - chánh ngữ như có “con vi trùng nhiệt tình” chui lại vô người con:

*“Kiếm đợc người có tâm như mình không dễ đâu em, mình bỏ thì mình thấy tội mấy đứa trẻ khuyết tật, chớ họ đâu có thấy đâu mà họ*

*tội, họ chẳng liên can gì hết, hơi đâu giận họ, được người nào tốt người đó”.*

- Đó là lời của ni sư Huệ Từ, một người chuyên làm từ thiện. Khi con không còn muốn làm nữa thì lời ái ngữ - chánh ngữ của sư như tiếp cho con sức mạnh: *“Làm từ thiện chỉ có thương thôi, chớ đừng bỏ tội họ”.*

- Đó là lời của thầy Trí Châu, tu theo ngài Tuyên Hóa bên Mỹ, trong lần về nước gặp con Thầy nói: *“Đời Thầy tính gì cũng sai, chỉ có tính tu là đúng”*, chính lời nói này đã khiến cho con muốn tu, khi biết được ý con, Thầy ở xa không giúp được gì, chỉ viết thư khuyên con: *“Chớ chọn chùa to, Phật lớn, nên kiếm chỗ nào thanh bản, yên tĩnh mà tu, càng một mình càng tốt”.*

- Đó là lời của sư ông Nhất Hạnh khi con mới đến Làng Mai, sư ông đã dạy con: *“Điều chỉnh lại ống kính máy chụp hình, con sẽ có bức ảnh đẹp. Nếu mình muốn chụp một cảnh mà đứng chỗ này lóa sáng thì phải sang chỗ khác đứng mà chụp, chớ đừng đổ thừa tại máy mình dỏm thì đại lắm”.*

- Đó là lời sư cô Chân Không: *“Cô muốn con là con gái đích thực của Đức Phật”*, khi nghe con quyết định về, sợ con bỏ đường tu.

- Đó là lời của sư cô Giác Nghiêm, một sư cô luôn nâng đỡ con trên con đường từ thiện và bước chân chánh niệm duy nhất ở Làng Mai. Cứ mỗi lần nghe sư cô nói, mặc dù không cùng ngôn ngữ vì sư cô người Pháp, mỗi lần sư cô nắm lấy tay con để dắt con cùng đi thiền hành, là nước mắt con tự nhiên tuôn trào, có một cái gì đó rất xúc động, con không giải thích kịp cảm xúc đó thì sư cô luôn nói thay con: *“Chúng ta đã có nhân duyên từ thiện trong quá khứ”*.

- Đó là lời của sư cô Anh Nghiêm, một sư cô luôn có mặt hiện diện bên cạnh con khi con cần. Khi ấy con gặp khó khăn là y chỉ sư của con không cho con nói, bảo con bỏ hết niệm từ thiện thì con không bỏ được bởi bản chất của con vốn thiện lại vào đường tu cũng nhờ niệm từ thiện, lúc đó con đã khóc mà tâm sự với sư cô Anh Nghiêm:

*“Nhờ những tấm hình trẻ khuyết tật nó nhắc nhở con phải luôn cố gắng. Nhờ những việc từ thiện mà con mới thấy con cần phải tu mới cứu khổ được thôi, chớ mình làm từ thiện hoài cũng không cứu được, càng làm nó càng ra nhiều chớ không có hết. Xác định đi tu là con đã bỏ hết rồi, những cái đó là quá khứ rồi,*

*nhưng nhờ nó mà con đi tu nên nó có tác dụng nhắc nhở con nhiều, còn bảo con bỏ là bỏ gì con không hiểu, không hiểu thì hỏi, lại bảo con nín không nói, con phải làm sao đây?”*

Sư cô Anh Nghiêm rất đồng cảm đã nói được câu ái ngữ - chánh ngữ kịp thời lúc đó, cho con một sức sống mới: *“Chỉ cần dừng lại thôi thì sẽ thấy chuyện gì cũng có lối thoát, đừng lo!”*.

- Đó là của sư cô Kỳ Nghiêm khi biết con quyết định về với má thì ai cũng bảo con ngu, con dại, con khờ, bỏ chỗ sưong mà đi, chỉ có sư cô Kỳ Nghiêm khi tiễn con ra sân bay đã nói: *“Không sao đâu chị, sẽ ổn thôi”*.

- Còn sư cô Lương Nghiêm thì không nói nhưng viết 2 câu thư pháp đẹp để lên bàn cho con khi con về lần đầu: *“Trời còn để có hôm nay. Tan sương đầu ngõ, vén mây giữa trời”*...

Còn nhiều lắm những lời ái ngữ - chánh ngữ mà mọi người đã dùng nâng đỡ con. Còn con thì bên cạnh nghề giáo phải trao dồi ái ngữ - chánh ngữ mỗi ngày, nhưng đó chỉ là mớ lý thuyết ái ngữ - chánh ngữ thôi, phải làm cho nó sống dậy trong mỗi hành động, lời nói hài hòa thì đó mới đích thực là ái ngữ - chánh ngữ.

## V- LIÊN HỆ BẢN THÂN

Đọc lại chuyện xưa thấy mấy thầy lang, thầy thuốc họ hay ghê, xem mạch, hốt thuốc xong ra về là họ chào không quên cung tay lại cảm ơn bệnh nhân hoặc cúi chào cung kính, họ coi người bệnh như ân nhân vậy, cho nên chỉ với vài cây cỏ đơn giản mà hết bệnh, con nghĩ vì họ luôn “cảm ơn” bệnh nhân, lời ái ngữ - chánh ngữ này đã làm cho người bệnh khỏe khoắn lại đó. Con áp dụng vào nghề giáo cũng vậy, hễ lớp nào mà khi bước vào lớp con luôn nhắc mình rằng: học trò là ân nhân, không có học trò là không có mình, nên phải cảm ơn khi dạy xong, thì lớp đó con dạy rất thành công, học sinh trong lớp đó học đều nhau, không có quá giỏi hoặc quá yếu để phải ở lại lớp vài em như lớp mà mình coi đây là lớp học mà mình phải dạy, mình là ân nhân của chúng, không có mình thì chúng dốt, chúng phải cảm ơn mình.

Có lần dạy kèm riêng cho một em trai lớp ba tiếng Anh, em này vốn thông minh nên ba, mẹ bắt đi học thêm đủ các môn, vì vậy khi tới chỗ con em chỉ muốn ngủ thôi. Con cho phép và con vẫn dạy bình thường, khi em tỉnh dậy, con cho bài tập em đều làm được, lúc nào em

chào về con đều ân cần cảm ơn. Quá ngạc nhiên em đã hỏi: “Sao cô cảm ơn con, con có làm gì đâu, tới để ngủ và chơi, học không đàng hoàng mà còn được cô cảm ơn nữa?”, con trả lời: “Cô cảm ơn vì con đã giúp con hiểu ra là cô có thể dạy được lúc ngủ của học trò, cô không lo học trò ngủ gục trong lớp nữa”.

Từ đó em rất thích đến học với con, má em cứ nói: “Nó cứ nhắc giờ đi học chỗ cô là kỹ càng nhất nhà, không ai được quên, hễ quên là nó khóc”. Hôm nào con bận việc phải nghỉ, nó cũng khóc đòi đi học bằng được, đòi chở đến nhà cô, chờ cô hết bận thì dạy, má nó không hiểu sao tự nhiên nó “ghiền” đi học thêm quá!

Nhiều khi con đâu dạy tiếng Anh mà lòng thành trò chơi tình yêu thú vật, rèn trí thông minh, đôi lúc là con kể chuyện đạo đức nhằm khơi dậy tình yêu Ông, Bà, Cha, Mẹ trong các em. Có lần đang ngồi kể chuyện chơi với trẻ ở góc đường phố Chi Lăng thì có một gia đình người nước ngoài đi ngang qua, hai vợ chồng và hai đứa con cũng trạc tuổi mấy đứa trẻ đường phố ngồi đây với con, một đứa trẻ đường phố húng chí đưa tay vô miệng huýt một tiếng sáo rõ to và lớn như khoe tài, hai đứa nhỏ nước

ngoài thích vì lạ, nhưng hai vợ chồng thì nhăn mặt, khó chịu rồi bỏ đi.

Con thấy vậy nên khi họ đi khỏi, con kêu em vừa huýt sáo: *“Em lên xe, chị chờ em lại xin lỗi hai ông bà đó”*. Nó không chịu: *“Em có làm gì đâu, em chỉ huýt sáo thôi mà”*. Con nói: *“Nếu em vẫn còn coi chị là chị nuôi thì em xin lỗi họ vì chị đi”*. Em miễn cưỡng đồng ý, con chở em đến trước họ, em đến nói tiếng Anh xin lỗi họ vì con. Họ rất vui lẫn ngạc nhiên và nói: *“Đây là lần đầu ở thành phố này có người làm họ khó chịu rồi xin lỗi họ”*, họ khen em có văn hóa, họ khen thành phố có văn minh, họ cho em địa chỉ liên lạc vì em nói tiếng Anh rất giỏi, họ bảo em viết thư khi họ về nước. Em vui hẳn, không như lúc bị con ép đi xin lỗi, em nói không ngờ chỉ xin lỗi thôi mà được tốt đẹp nhiều thứ, em cảm ơn con. Con chỉ nói: *“May mà chị ép đó, chứ nếu em xin lỗi một cách thực sự là tự em thấy cái đó không đẹp, không hay, làm phiền người khác mà em xin lỗi thì sẽ được nhiều lợi lạc hơn thế”*.

Đó là ở ngoài đường còn ở trong trường học: vì học cũng khá nên con thường được ghép với các bạn học yếu và quậy phá của lớp để làm đôi bạn học tốt. Nhưng con không kèm bạn học

gì hết mà chỉ đi chơi nói chuyện đạo đức với bạn thôi. Vì con quan niệm “*có đức mặc sức mà ăn*”, học nổi thì học, không thì đừng có ráng, đâu chỉ có học vấn mới nuôi sống mình. Bằng chứng là có một người bạn thân của con, học yếu trong lớp nhưng giờ lại là phóng viên đài truyền hình.

Có một đứa bạn thân khác có cái tên rất con gái nhưng vì “cầm đầu” con trai trong lớp quậy phá nên tên cũng bị kêu trẹo thành “Tèo” như tên con trai, tuy vậy bạn có một trái tim tuyệt vời. Khi con chứng kiến bạn đạp xe đuổi theo một đứa con trai trong lớp đụng phải một bà hốt rác rồi đi luôn, “Tèo” chặn xe bạn lại hỏi: “*Nếu người đó là má bạn, bạn có bỏ đi không?*” và “Tèo” khuyên đứa con trai quay lại đỡ bà cụ, xin lỗi và hỏi han chăm sóc. Hành động và lời nói ái ngữ của “Tèo” giúp con vô cùng yên tâm khi mình không giúp bạn học giỏi lên được, vì con biết dù ở đâu bạn cũng có cuộc sống tốt và sung túc. Từ khi bạn đi Mỹ diện H.O đến giờ chúng con không liên lạc nữa, nhưng chúng con đứa nào cũng ráng cố gắng sống đạo đức trong khả năng.

Còn khi đi làm, có một lần thư ký riêng của một ông chủ nước ngoài không vừa ý vì lời



nói không nhã nhận của bà trợ lý công ty ông chủ: “*Bà này khó tính và ưa lớn tiếng, thường dễ bực mình cần nhẫn và nổi nóng bất thường*”, cô ta tâm sự với con như vậy, và nói sẽ nói cho ông chủ cho bà nghỉ. Con nói: “*Biết đâu bà đang thời kỳ mãn kinh nên khó chịu một lúc thôi, chớ bà cũng sắp tuổi hưu rồi cho bà làm trọn vẹn luôn. Tội lắm, tuổi này mà đi xin việc chỗ khác thì khó, mình bây giờ trẻ, dễ dàng, thoải mái, nhưng không biết khi bằng tuổi bà, tui mình có khó như bà không?*”. Cô ta nghe rồi không méc ông chủ nữa vì thấy có lý, có tình.

Có một ông chủ siêu thị rất giàu, nhưng khi bị người cháu lừa lấy siêu thị và một mớ tài sản thì buồn mà đòi tự tử. Đang chán chường, bê tha thì có duyên sự gặp con, con chỉ nói chơi một câu: “*Cõi này mà sống không nổi thì xuống cõi khác thì làm sao sống nổi?*”

Con theo sự hiểu biết lúc đó giải thích với ông ta rằng: “*Ở đây trời sáng như vậy mà còn không thấy rõ người, rõ việc mà còn bị lừa, xuống dưới đó nghe nói “tối thui” thì làm sao phân biệt được, còn khổ gấp mấy lần nữa chứ. Coi như kiếp trước mình cũng lừa gạt, nợ nó nhiều đó, kiếp này nó tự lấy lại nhiều đó, coi*

*như xong, hết nợ*". May sao ông ta nghe, hiểu được ra nên đã cứu đời ông, rồi ông bắt đầu lại từ đầu là mở nhà sách chứ không mở siêu thị nữa, kinh doanh còn giàu hơn trước. Biết con ăn chay nên chở cả xe đồ ăn tới cám ơn mà ăn cả tháng chưa hết. Con chỉ là nhân duyên tình cờ, thấy người than muốn tự tử nên vì lòng từ mà nói lời ái ngữ - chánh ngữ kịp thời, qua đường thôi, chứ đâu biết ông ta là tử phú gì mà giúp.

Ở nhà với ba con còn dùng ái ngữ - chánh ngữ giúp ba bỏ hút thuốc, uống rượu và ăn chay được, còn với má thì khó vô cùng, có lẽ vì con tuổi con mèo, má tuổi con chuột chãng? Chưa hiểu đạo thì nói vậy, vì chưa hiểu mà con cứ thấy chị con nói ra lời nào cũng đẹp lòng má, vì chị con tuổi con chuột mà. Cũng lời nói đó mà từ miệng con là má thấy khó nghe liền, và má đã gấn cho con biết bao nhiêu danh từ như là nghịch tử, bất hiếu... Khi má chưa hiểu đạo mà con cứ mở miệng là kêu má vô chùa ở, mở miệng là ăn chay... trong khi chị con thì chiều má con tối đa, còn tính nhà cao, cửa rộng cho má dưỡng già, nên lúc đó con là đứa ăn nói vô duyên nhất nhà. Chị con suốt ngày cứ rầy con: *"Má không còn sống bao lâu đâu sao không chiều má chút đi!"*. Con cãi: *"Chiều để huân*

*tập những tập khí như một con chó giữ nhà sao?”*

Thật ra nói những lời mạnh mẽ như thế mà không được trợ duyên, chắc con sẽ khổ chết mất vì thấy mình có phần hỗn. Nhưng nhờ phân biệt được ái ngữ - chánh ngữ nên con kiên trì nói suốt, tác động mạnh và cuối cùng đã chuyển đổi được má con đến học đạo, hiểu đạo, thấm sâu đạo và vui với đạo, thật là mầu nhiệm! Giờ thì má nói con giúp má thấy và hiểu được nhiều, lời nói của con đã sách tấn má. Còn con thì cứ kêu má bỏ, xả hết, khi chết hột nút người ta còn lách ra khỏi áo, có chi đâu mà giữ, mà tính, mà lo cho mệt xác. Lúc trước thì má còn nói: *“Con chưa có gia đình nên chưa hiểu, bao nhiêu thứ phải lo”*. Giờ hiểu đạo thì má nói: *“Không có gia đình như con khỏe ghê!”*... Nói chánh ngữ - ái ngữ với mẹ mình là khó khăn nhất, nhưng con cũng vượt qua được.

## **VI-ÁP DỤNG VÀO BẢN THÂN**

Bây giờ là phần ái ngữ - chánh ngữ với bản thân, là phần quan trọng trong đường tu của con. Con thường xuyên nhắc tâm, tác ý, an ủi, hòa giải với chính mình bằng những lời hay, ý đẹp, bằng những lời kệ tự sự, bằng lời nhắc nhở, bằng việc phổng lại câu nói, bài hát

cho hợp với hoàn cảnh mình, để nó trở thành ái ngữ - chánh ngữ cho riêng bản thân con. Như khi tâm con tham, sân, si thì con luôn nhắc tâm như sau:

*“Hỡi những kẻ thù, các người là tham lam, sân hận, si mê chui vào nhà ta mà không xin phép, từ bao đời ta đã tìm kiếm các người, nay các người xuất đầu lộ diện, tự dẫn xác đến đây, ta đã thấy được bộ mặt hư ngụy của các người, các người không thể đánh lừa ta được nữa. Nếu nay các người không chịu chuyển hóa thành từ, bi, hỷ, xả thì không thể ở trong nhà ta được nữa. Nhà ta giờ cúng cho Phật thành nhà chùa, tu viện rồi, không chứa những kẻ không chịu tu tập, cư trú bất hợp pháp như các người nữa, biết chưa, muốn ở phải hiền thôi, phải tu thôi!”*

Con còn không yên tâm nên lấy mấy câu tác ý, nhắc tâm ra đọc tới đọc lui, nhắc tới nhắc lui như: *“Tâm như cục đất, ly dục ly ác pháp, nhập sơ thiên”*; *“Thân này là vô thường, khổ, vô ngã, không nên chấp nó là ta, của ta, ta hãy buông xuống hết”*; *“Tâm an nhiên tự tại không được ghét, thương, giận hờn, phiền não”*; *“Tâm phải xả sạch các pháp thế gian”*; *“Tâm không còn tham, sân, si”*; *“Tâm thanh*

*thần, an lạc, vô sự”; “Tâm bất động trước các pháp, định tĩnh, thanh tịnh”; “Không làm những gì tâm muốn”... Con còn viết thư pháp dán đầy vách, để lúc nào trong thất cũng được nhìn nhắc nhở. Con còn làm những bài kệ để “uốn nắn tâm mình” như:*

Nhắc tâm (1):

*Duyên đến rồi duyên qua,  
Duyên hiệp nhân thành quả,  
Sao ta ngu si quá,  
Ôm quả ngồi mà la!  
Ác pháp hãy lui ra!  
Rời xa đi dục ma!  
Tâm như cục đất mà!  
Thanh thần, vô sự nha!*

Nhắc tâm (2):

*Bước ra ngoài nhớ nha,  
Trời tối cầm đèn pha,  
Nhìn kỹ hãy bước qua,  
Tránh côn trùng kêu la.*

Nhắc tâm (3):

*Mắt thấy không vướng sắc*

*Tai nghe không vương âm*

*Mũi ngửi không vương hương*

*Lưỡi nếm không vương vị*

*Thân xúc chạm, quán thân bất tịnh*

*Ý sinh pháp, quán pháp vô thường*

Nhắc tâm (4):

*Ăn ít, ngủ ít, tu nhiều*

*Thảnh thơi, an lạc, sớm chiều thấm sâu*

*Thì còn gì phải sợ đâu*

*Trời cho mưa nắng, chẳng sầu tâm con.*

Nhắc tâm (5):

*Chuyện hay rồi thành dĩ vãng*

*Mừng vui chi cho bình an mất đi.*

Nhắc tâm (6):

*Chuyện dở đến rồi cũng qua*

*Chớ buồn, lo cho nhân quả an nhàn.*

Nhắc tâm (7):

*Giác ngộ, giải thoát, hữu ích*

*Con quyết tâm làm mục đích cuộc đời;*

*Lấy sáng suốt để giác ngộ,*

*Lấy định tĩnh để giải thoát.*

*Lấy trong lành làm lợi ích cho mình và người;*

*Mượn hơi thở, bước chân và nụ cười nâng đỡ.*

Nhắc tâm (8):

*Lưng dài, vai rộng, tấm lòng;*

*Đứng, đi, ngồi vững, đẹp trong lẫn ngoài.*

Nhắc tâm (9):

*Nghịch giúp vững chãi,*

*Thuận thêm thoải mái,*

*Nghịch, thuận đều biết ơn mãi.*

Nhắc tâm (10):

*Thấy thiệt rồi lại giả,*

*Chỉ tạm bợ thôi mà,*

*Ở đó mà la cà,*

*Khôn mà tu rớt ráo.*

*Thấy thiệt rồi lại giả,*

*Chỉ tạm bợ thôi mà,*

*Thôi đừng muốn nữa nha,*

*Khéo dụng thành chánh quả.*

Nhắc tâm (11):

*Không nhìn đẹp, xấu, dở, hay;*

*Chỉ nhìn vị Phật tương lai đang cười,*

*Ai ơi chớ thấy lỗi người;*

*Lỗi mình bên trái của người nay mai.*

Ngay cả bệnh đau, mà để nó đau là làm khổ mình, mình làm chủ sao không đuổi nó đi? Để nuôi nó chi cho khổ vậy? Nên con thực tập ái ngữ - chánh ngữ với cơn đau luôn. Nhờ chánh kiến con biết rõ thân này không phải của mình, nó là do nhân quả thiện, ác duyên hợp mà thành. Bởi nếu là thân của mình thì khi nó đau, mình bảo đừng đau mà nó không có nghe mình. Nên con dùng pháp Phật dạy, mà đuổi bệnh hiệu quả nhờ kê đích danh, đó là ái ngữ - chánh ngữ với bệnh đau, con làm như sau:

Đầu tiên ngồi yên, tác ý: “*Tâm thanh thản, an lạc, vô sự*”, sau đó tác ý đuổi bệnh: “*Đau nhức là nhân quả, ra khỏi cái thân ngay lập tức, không được quay lại nữa*”. Rồi thở 5 hơi thở và tác ý lại, cứ như thế không đếm lộn, làm nối liền tục, thì bệnh đau ngộp thở biến mất tiêu. Phật pháp thật mầu nhiệm, ái ngữ - chánh ngữ với bệnh đau là thuốc thần tiên! (Vì



không nuông chiều bệnh; không dùng thuốc đánh bệnh, do bệnh nằm trong thân, đánh bệnh mà đau thì thân cũng đau; chỉ cần gọi đúng bệnh ra chỉ dạy cho nó biết ở đây không chấp nhận, nó phải đi chỗ khác, bởi nó là khách trọ còn ta là chủ, chủ không cho ở thì khách nào dám vào, ái ngữ - chánh ngữ với bệnh đau thật tuyệt vời không thể tả!).

Còn khi có niệm khởi, con cũng ái ngữ - chánh ngữ bằng câu tác ý: *“Các pháp vô thường, cái niệm này dừng lại, ở đây không có chấp nhận, đi đi”*.

Để tỉnh thức khi đi, con phải nhẹ nhàng nhắc nhở bằng câu tác ý sau: *“Con đi kinh hành, con biết con đi kinh hành. Tâm thanh thản, an lạc, vô sự”*.

Trong sinh hoạt hàng ngày, để giữ gìn tâm không phóng dật trong mọi hành động như: đi, đứng, nằm, ngồi, nói, ăn, uống, mặc, tắm, giặt, vệ sinh, lắng nghe và mỉm cười... con luôn dùng ái ngữ - chánh ngữ nhắc tâm, tác ý liên tục.

Nhiều khi con nhận thấy đôi lúc con phải ái ngữ - chánh ngữ với bản thân bằng cách “im lặng như Thánh” vậy, để nhận diện tâm hành; rồi con mỉm cười với tâm hành để làm chủ,

chấp nhận và trở về hơi thở liền. Không nhìn cái không hay của người khác. Chưa đủ sức nghe thì con tác ý hộ trì cái lỗ tai và ôm pháp xả (bằng định vô lậu, chánh niệm tĩnh giác, định sáng suốt, định niệm hơi thở) mà tu, con luôn ước nguyện cho mọi người, nghĩ lành, nghĩ thiện về mọi người để nuôi dưỡng tình thương của mình.

Ái ngữ - chánh ngữ mỗi ngày của con là sự nhắc nhở thực tập những những điều sau:

1- Không tạo tiếng ồn trong mọi hành động, cử chỉ.

2- Gọn gàng, ngăn nắp sau khi rời vị trí (trả nguyên hiện trường như khi mới đến).

3- Truyền cảm xúc xuống chân -> đất.

4- Ngồi yên nhìn lại mình mỗi ngày (tư duy).

5- Đứng thẳng, đi thẳng, ngó thẳng, ngồi thẳng, nằm thẳng.

6- Nói: *“thanh thản, an lạc, vô sự”* trước bất cứ lời nói, hành động nào, như niệm Phật vậy!

Cuối cùng là ước nguyện, đó là ái ngữ - chánh ngữ thâm trong tâm con: Cho con và

mọi người luôn giữ được thanh thản, an lạc, vô sự; luôn biết vượt thoát hiểm nguy; luôn tự nhận diện tham, sân, si, mạn, nghi và chuyển hóa thành từ, bi, hỷ, xả; và: Luôn nhìn nhận mọi việc như thật theo nhân quả của vấn đề, để hiểu nhau, bình thường hơn, để đừng ai phải lớn tiếng, hằn học và ghen ghét ai nữa hết.

## VII- THAY CHO LỜI KẾT LUẬN

Bài viết này giúp con giữ gìn lời nói, tu tập chánh ngữ, đem lại cho mình và người sự an vui và giải thoát dù bất cứ ở đâu. Một lần nữa, cảm ơn cô Út Diệu Quang đã giúp con nhìn mình rõ hơn và vượt qua được dị ứng về “ái ngữ” để có bài viết này.

*Tu sinh Diệu Vân*



# MỤC LỤC

LỜI PHÊ CỦA THẦY	3
I- GIỚI THIỆU	3
II- ĐẶC TƯỚNG - ĐẶC TÍNH CỦA LỜI NÓI ÁI NGỮ - CHÁNH NGỮ	7
III- DUYÊN CHUYỂN ĐỔI	10
IV- DUYÊN HỢP- DUYÊN TAN	14
V- LIÊN HỆ BẢN THÂN	21
VI- ÁP DỤNG VÀO BẢN THÂN	27