

## 15. BỘ TÙNG DUNG, LẬP ĐOAN CHÁNH. ÁP THÂM VIÊN, BÁI CUNG KÍNH. VẬT TIỀN VỰC, VẬT BẢ Y. VẬT KY CÚ, VẬT ĐIỀU BỆ

*Đi thong thả, đứng ngay thẳng*

*Chào cúi sâu, lại cung kính.*

*Chớ đạp thêm, không đứng nghiêng*

*Chớ ngồi dang, không rung đùi.*

\*\*\*\*\*

### 15.1. Bộ tùng dung, lập đoan chánh (*Đi thong thả, đứng ngay thẳng*)

Câu Kinh văn này chủ yếu là hướng dẫn tư thế đứng, tư thế ngồi của một người. Tổ tiên chúng ta có một ví dụ rất hay, cho chúng ta một sự nhắc nhở rất hay đó là: “*Lập như tùng, ngọa như cung, hành như phong, tọa như chung*” (*Đứng như cây tùng, nằm cong như cánh cung, đi như gió, ngồi vững như cái chung*). Thực ra những thói quen này rất là tự nhiên, rất tốt đối với sức khỏe. Bởi vì “*lập như tùng*” (*đứng như cây tùng*) cho nên lưng của các vị mới thẳng, mới không bị cong sồng lưng. Thời nay có rất nhiều người bị gai đôi. Tại sao vậy? Các vị có cơ hội xin hãy đi ra bến xe thì biết liền. Một dãy người đứng ở đó chuẩn bị đón xe, tư thế đứng của mỗi người đều không giống nhau, đa số đều đứng nghiêng người sang một bên.

Cho nên chúng ta thấy có rất nhiều thanh niên thời nay hình như là bị mềm xương thì phải, nhìn thấy bất cứ cái gì cũng phải dựa người vào một cái, trong một thời gian dài như vậy cho nên xương mới bị cong. Thời trước của chúng ta,

khi con cái mà đứng không cần thận cũng bị trùng mắt, cầm đũa không cần thận là bị ăn gỗ. Cho nên những thói quen này phải được rèn luyện ngay từ nhỏ thì lớn lên sẽ thành tự nhiên. Một người từ nhỏ không có được thói quen đó thì sau này sẽ rất vất vả. Các vị có nhìn thấy sự vất vả của tôi không? Bởi vì tôi không làm tốt câu “*lập như tùng*” (*đứng như cây tùng*), cho nên, sau này nếu các vị thấy lưng tôi gù thì các vị cũng đừng có khách sáo, cứ lấy Như Lai thần chú của các vị ra để nhắc nhở tôi. Bởi có chăm sóc tốt cho bản thân thì chúng ta mới xứng đáng với cha mẹ, xứng đáng với những người ủng hộ chúng ta, những người yêu thương chúng ta.

### **“Lập như tùng” (đứng như cây tùng)**

Đứng như thế nào là đúng tiêu chuẩn? Là tốt? Hôm nay tôi sẽ làm mẫu, các vị đừng để bụng nhé. Đứng như thế này: Nam giới đứng giữa đám đông thì hai chân rộng bằng hai vai, sau đó ngực phải uốn thẳng. Khí thế này gọi là: “*Đầu đội trời chân đạp đất*”. Nếu như các vị đứng với tư thế này để đàm phán với người ta, đi thương lượng buôn bán với người ta, khi người ta thấy khí thế của các vị phi phàm như vậy thì sẽ có phần tin tưởng hơn. Nếu như hôm nay các vị đi đàm phán mà lưng cong xuống, hôm nay cho dù chúng ta có đi thương lượng một vụ làm ăn buôn bán lớn thì họ cũng sẽ không mấy hứng thú. Cho nên sự uy nghi này của các vị sẽ làm cho người ta tin tưởng. Các vị phải đứng rộng ngang vai, đầu không được ngẩng quá vì sẽ không tốt cho mạch máu phía sau đầu, phải nhìn thẳng về phía trước. Trước khi các vị đàm phán với người ta thì phải đứng cho ngay thẳng. Hãy tưởng tượng trước mặt là đại dương mênh mông, lòng ta cũng giống như vậy. Đó là tư thế đứng của nam giới.

Vậy còn nữ giới thì sao? Nữ giới đứng với tư thế một chân đằng trước một chân đằng sau, có thể đứng với tư thế đó. Tay thì phải để làm sao cho người khác nhìn vào thì cảm thấy rằng có thể hỏi thăm, hoặc là đứng bằng như thế này cũng được. Cho nên các vị xem khi người ta thi hoa hậu, thí sinh thi hoa hậu đứng được đoan chính cũng là rất quan trọng. Đây là tư thế đứng “*lập như tùng*”.

### **“Nga như cung” (nằm cong như cánh cung)**

Khi nằm các vị cũng nên nằm nghiêng bên phải. Bởi nếu như nằm nghiêng phía bên trái thì sẽ đè vào tim và dạ dày của các vị, các vị nằm sẽ không thấy thoải mái. Cho nên phải nằm nghiêng bên phải, thật ra nằm như vậy là tốt nhất đối với cơ thể. Đó là “*nga như cung*”.

### **“Hành như phong” (đi như gió)**

Chữ “*phong*” ở đây ý muốn nói tốc độ rất nhanh nhưng không gây ra tiếng động lớn. Cho nên chúng ta thường xuyên phải bước đi nhẹ nhàng. Vào lúc rất muộn rồi mà chúng ta nghe thấy tiếng người hàng xóm đi lên cầu thang, tiếng bước đi chân thật kêu rất lớn, thì chúng ta cũng nên thông cảm cho họ, vì cảm thấy đời người rất ngắn ngủi, khó nhọc. Các vị phải mau chóng mang “Đệ Tử Quy” giới thiệu với họ thì họ mới biết được rằng nuôi con cái cũng không đến nỗi vất vả, khó khăn như vậy. Cho nên chúng ta cũng phải luôn luôn quán chiếu xem hành vi, động tác của mình có gây ảnh hưởng đến người khác hay không. Đây là “*hành như phong*” (đi như gió). Khi đi, nam giới bước theo hai bên của một đường thẳng, còn nữ giới thì bước trên một đường thẳng. Như vậy

sẽ biểu hiện sự tao nhã. Nam giới khi đi hai vai không được chao đảo. Nếu đi như vậy người khác nhìn vào sẽ bị hoa mắt.

**“Tọa như chung” (ngồi vững vàng như cái chung)**

Chúng ta hãy làm mẫu xem nên ngồi như thế nào? Tôi làm mẫu cách mà nữ giới nên ngồi trước. Khi ngồi, nữ giới phải khép hai chân lại với nhau, tay phải đặt trên tay trái, sau đó đặt nhẹ lên chân trái của các vị. Các vị xem, nữ giới như vậy có thể tìm được một tấm chông tốt không? Có một vị thầy giáo mở trường dạy đàn tranh cổ. Ông cũng huấn luyện lễ nghi cho nhân viên của mình và ông mở một cuộc tọa đàm với các phụ huynh học sinh. Có rất nhiều phụ huynh học sinh cùng đến họp. Các giáo viên của họ ngồi một dãy theo tư thế này. Kết quả là sau khi họp xong, những người phụ huynh đều đi lại nói: *“Thầy Lý à! Nhân viên của thầy tuyển ở đâu vậy? Sao lại có thể đoan trang như thế!”*. Trong quá trình hội họp, thực ra ngay từ lúc bắt đầu đã có rất nhiều bà mẹ ngồi một cách tùy tiện, tư thế nào cũng có, ở đây tôi không tiện làm mẫu. Nhưng khi nhìn thấy tất cả các giáo viên đều ngồi đoan trang như vậy, thì những vị phụ huynh đáng lẽ là đều nằm bò ở phía sau cũng từ từ bắt đầu tiến về phía trước. Cho nên tình huống này chân thật đã ảnh hưởng, đã thay đổi họ mà ít ai nhận ra.

Chúng ta ngồi phải ra dáng ngồi thì nếp sống gia đình nhà các vị mới có thể ngồi ra dáng ngồi được. Nếu như các vị là cha mà ngồi gác chân lên bàn, vậy thì con cái của các vị có thể sẽ học theo thói xấu đó. Những người phụ huynh lại nói: *“Để con cái chúng tôi được theo học các vị thì chúng tôi rất lấy làm*

*yên tâm*”. Cho nên các vị xem, lời nói hành vi của chúng ta, dáng vẻ bề ngoài của chúng ta cũng làm tăng thêm niềm tin của người khác đối với chúng ta.

<sup>23</sup> “Lập đoan chính” (đứng ngay thẳng)

Chúng ta hãy ôn tập lại một lần. Khi nữ giới đứng thì phải đứng như thế này, sau đó tay phải đặt trên tay trái. Nếu các vị mặc váy thì tay phải để thấp xuống một chút, nếu như mặc quần thì tay có thể để cao lên một chút, đây là nói về nữ giới. Cũng có thể trực tiếp đứng bằng như thế này, hai tay cũng có thể buông xuôi tự nhiên, chỉ cần động tác của chúng ta tao nhã là được, đứng như thế này cũng được. Nam giới phải có khí khái của bậc đại trượng phu, cho nên hai chân phải bằng hai vai, mắt nhìn về phía trước, đây là tư thế đứng.

Ngoài ra, ở bài giảng trước chúng ta có làm mẫu tư thế ngồi. Chúng ta cũng có nhắc tới, Tổ tiên đã hướng dẫn chúng ta phải “*lập như tùng, ngọa như cung, hành như phong, tọa như chung*” (Đứng như cây tùng, nằm cong như cánh cung, đi như gió thoảng, ngồi vững như cái chung). Chúng ta mới nhắc đến tư thế ngồi của nữ giới, hai chân phải khép lại với nhau, tay phải đặt trên tay trái sau đó đặt trên chân trái, đây là tư thế ngồi của nữ giới.

Trong bài giảng này chúng ta sẽ làm mẫu tư thế ngồi của nam giới. Tư thế ngồi của nam giới thì hai chân có thể hơi dang ra, hai tay đặt tự nhiên trên đùi. Tư thế này các vị có cảm thấy quen thuộc không? Ba mươi năm trước, trong bức ảnh chụp tập thể cả gia đình thì tư thế của người cha đều như thế này. Thời đó ngồi như vậy rất là uy nghiêm. Khi tôi dạy học ở Sán Đầu, tôi cũng ngồi rất tiêu chuẩn như thế này, nhưng người thợ chụp ảnh thì cứ bảo tôi phải khép hai chân

---

<sup>23</sup> Bắt đầu tập 23

lại. Tôi không biết phải làm sao, thế là tôi từ từ khép hai chân lại, nhưng cũng không khép chặt. Các vị xem! Nếu như nam giới mà ngồi như vậy thì cảm thấy dường như rất hẹp hòi, không phóng khoáng. Đây là tư thế ngồi.

### **15.2. Ấp thâm viên, bái cung kính** (*Chào cúi sâu, lạy cung kính*)

Khi cúi lạy, chúng ta phải cúi xuống, đây gọi là cúi xuống chín mươi độ ( $90^0$ ) để lạy. Có một người bạn lần đầu tiên đến học, nhìn thấy mọi người đều chào hỏi lẫn nhau, anh ấy cũng gật đầu chào mọi người. Đến ngày thứ năm, khi học xong và phải về, anh ấy liền đến trước mặt thầy giáo của chúng tôi và nói rằng những lần cúi lạy trước đây của anh không được tính, bởi vì không phải là sự cung kính xuất phát từ nội tâm. Cho nên bây giờ anh phải chính thức cúi lạy ba lạy người thầy giáo, tự mình biết và người khác cũng cảm nhận được. Lễ nghi chân thật là không thể chỉ ở bề ngoài mà phải là “*Thành u trung, hình u ngoại*” (*thành kính ở trong lòng thì biểu hiện ra ngoài*). Đây là nói đến tất cả sự uy nghi của chúng ta.

\*\*\*\*\*

### **15.3. Vật tiến vực, vật bả ý. Vật ky cú, vật điêu bộ** (*Chớ đạp thêm, không đứng nghiêng. Chớ ngồi dang, không rung đùi*)

Trong tư thế ngồi chúng ta cũng phải chú ý đến những tiểu tiết.

“*Vật tiến vực*” (*chớ đạp thêm*) là trong khi đứng hoặc ngồi thì không được dẫm lên đồ vật. Ví dụ như thời xưa có bậc cửa, các vị dẫm lên như vậy, cái tư thế này rất khó coi, cũng làm cho người ta cảm thấy các vị rất khinh khi, rất tùy

tiện. Hơn nữa những đồ vật bị các vị dẫm lên lâu rồi sẽ rất dễ bị hỏng. Cho nên đây cũng là một thái độ yêu quý đồ vật.

Thời nay có rất nhiều đứa trẻ ngồi trên ghế tựa, chân nó có khi đạp vào chân ghế hoặc đạp vào chân bàn. Cho nên những điều này cũng nên kịp thời sửa chữa. Giống như ở lớp học Kinh văn của chúng tôi, xem ra thì học trò đều ngồi rất ngay ngắn, nhưng khi nhìn xuống dưới thì xuất hiện muôn hình vạn trạng sự kỳ quái. Có em vừa học vừa dùng đưa chân sang bên phải, sang bên trái, còn miệng thì vẫn đọc: “*Đệ Tử Quy, Thánh nhân huấn*”. Có em lại đạp vào chân bàn, chân ghế. Còn có tình huống khi đang học được nửa chừng thì cái ghế của một em bỗng đổ ra. Tại sao vậy? Cái ghế đó bị học sinh đạp gãy chân cho nên ngã đổ ra. Cho nên trẻ nhỏ có rất nhiều động tác cần chúng ta cần phải đúng lúc đi uốn nắn, sửa chữa thì những hành vi tốt mới thành thói quen để trở nên tự nhiên. Cho nên mới nói: “*Vật tiền quắc*” (*Chớ đạp thêm*). Nếu như trẻ nhỏ đã có thói quen xấu thì các vị cũng phải không ngại phiền hà mà nhắc nhở chúng mới phải.

“*Vật bả y*” (*không đứng nghiêng*), đây là nói khi đứng thì đứng nghiêng một bên hoặc dựa vào một vật nào đó, như vậy đều rất không tốt. Khi trẻ nhỏ đứng mà còn tùy tiện như vậy thì các vị có dám giao những việc quan trọng cho chúng làm không? Tin rằng những việc nhỏ mà còn sơ xuất như vậy, đến khi làm việc lớn cũng không thể nào đột nhiên trở nên cẩn thận được. Cho nên “*vật dĩ thiện tiểu nhi bất vi, vật dĩ ác tiểu nhi vi chi*” (*đừng chê việc thiện nhỏ mà không làm, đừng cho việc ác nhỏ mà lại làm*). Năng lực to lớn của một con



người cũng bắt đầu từ những điều nhỏ bé mà nên. Hành vi không tốt của một người cũng đều bắt đầu từ sự sơ xuất trong những tiểu tiết của cuộc sống mà thành.

“*Vật ky cứ*” (*chở ngồi dang*), “*ky*” là cái gàu, bởi vì cái miệng gàu rất rộng, cho nên “*vật ky cứ*” có nghĩa là khi ngồi hai chân không được dang rộng quá. Ở phần này tôi không làm mẫu nữa. Các vị dang rộng chân ra thì rất là không tao nhã. Nếu như lại là nữ giới thì có thể các vị sẽ bị người khác nói điều thị phi, sẽ bị người ta đàm tiếu.

“*Vật diêu bệ*” (*không rung đùi*) đó là nói khi ngồi thì rung đùi. Có người không những đung đưa sang trái, sang phải mà còn đưa lên, đưa xuống. Chúng tôi đã từng tham gia một hội nghị, ngồi bên cạnh có mấy vị quản lý cứ đung đưa từ đầu tới chân làm cho chúng tôi có chút chóng mặt. Nếu như các vị đang ngồi học, trước mặt có người cứ đung đưa qua lại như vậy thì các vị sẽ cảm thấy rất khó chịu. Cho nên thói quen này phải sửa ngay.

Tại sao hành vi của con người lại như vậy? Tại sao một người đang nói lại cứ phải ở đó mà đung đưa qua lại như vậy? Điều đó chứng tỏ trạng thái nội tâm của anh ấy đang nóng ruột, bất an. Khi nội tâm anh ấy nóng ruột, bất an như vậy thì lúc nói chuyện với các vị, thật ra họ cũng là đang ứng phó mà thôi, bởi không làm thì không được. Có rất nhiều việc anh ấy cũng cảm thấy là những việc rất quan trọng, ví dụ như giáo dục con cái hoặc là quan hệ vợ chồng trong gia đình, nhưng anh ấy đều không có biện pháp giải quyết cho nên cứ để mãi ở trong lòng. Nhưng hàng ngày lại không thể không đi làm những việc cần phải



nhanh chóng giải quyết này, và anh ấy lại không có biện pháp để hoàn toàn chuyên tâm giải quyết, cho nên khi nóng vội thì thân thể anh ấy bắt đầu đung đưa.

Cuộc sống của người thời nay thật không đơn giản, muốn cho lòng được yên thì đây quả là một công trình rất lớn. Cho nên thứ nhất là chúng ta phải nâng cao trí tuệ của mình, thứ hai là thường xuyên giữ được sự cảnh giác đối với hành vi ngoại tại. Chúng ta luôn luôn phải quán chiếu ngôn ngữ, lời nói của mình và cả tay chân cơ thể, động tác của mình xem có thích hợp hay không. Lâu dần thì tự nhiên những ngôn ngữ, lời nói, hành vi này được nội hóa, thì chúng ta sẽ luôn luôn giữ được chừng mực cung kính, giữ được lễ nghi. Cho nên mới nói: “*Vật tiến vực, vật bả ý. Vật ky cứ, vật diêu bệ*” (Chớ đạp thêm, không đứng nghiêng, chớ ngồi dang, không rung đùi).

*Người giảng: Tiến sĩ Thái Lễ Húc*

*Nơi giảng: Đài Nam Đài Loan*

*Thời gian giảng: Năm 2005*

*Dịch giả: Tống Như Cường*