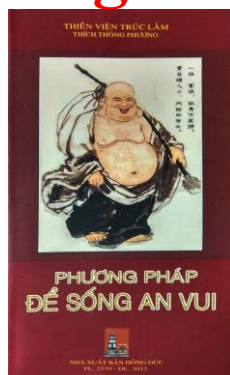


Phương Pháp Để Sống An Vui



HT Thông Phương

---o0o---

Nguồn

<http://www.tuvienquangduc.com.au/>

Chuyển sang ebook 04-08-2019

Người thực hiện :

Nguyễn Ngọc Thảo - thao.ksd.hng@gmail.com

Nam Thiên - namthien@gmail.com

[Link Audio Tại Website http://www.phapthihoi.org](http://www.phapthihoi.org)

Mục Lục

- I. THƯỜNG TẠO NGHIỆP LÀNH
- II. TẬP TÌM CÁI TỐT CỦA NGƯỜI ĐỂ TÙY HỖ
- III. TẬP XẢ CHẤP TRƯỚC
- IV. HẠNH PHÚC CHÂN THẬT Ở TRONG TA
- V. TÓM KẾT

---o0o---

I. THƯỜNG TẠO NGHIỆP LÀNH

Chúng ta muốn vui thì phải tạo nghiệp tương ứng với mong muốn quả vui của mình, tức thường tạo nghiệp lành, tránh nghiệp ác, nghiệp dữ làm khổ người, khổ vật. Muốn vui mà làm khổ người, khổ vật tức là tạo cái nhân khổ, mà tạo nhân khổ thì quả khổ đến chứ làm sao vui được? Trái lại, cái nhân đau khổ không có thì cái quả đau khổ đâu thể đến! Không nhân thì làm sao có quả. Đó là điều thực tế.

Người tu đúng theo chánh pháp Phật dạy là phải thực hành đúng với lý nhân quả thì mới thật sự được an vui. Nhờ tránh không tạo nhân đau khổ nên không có quả đau khổ; và đâu bị lo sợ, đâu bị ray rức hay là mặc cảm tội lỗi. Vì trong lòng chúng ta lúc nào cũng thường nghĩ đến việc lành, việc tốt thì làm sao có buồn, có khổ được! Và cũng đâu có lo sợ ai trả thù trả oán, thì tự vui thôi!

Được vậy rồi thì chúng ta cảm thấy lòng nhẹ nhàng thanh thản, khi nghĩ đến quả báo việc làm của mình thì tâm không lo lắng, đó là nhân lành, nhân tốt. Như vậy, tuy chúng ta tu chưa được giải thoát, mà chưa giải thoát là còn đi trong luân hồi thì nhờ có nghiệp lành này làm bạn đi cùng thì rất hay! Không phải là hạnh phúc hay sao? Trái lại làm nghiệp ác thì lo sợ ân hận, rồi đi trong luân hồi với những nghiệp ác theo làm bạn, đúng là khổ. Cho nên, kinh Diệu Pháp Thánh Niệm Xứ, Phật dạy bài kệ:

Các điều thiện đáng yêu,

Như cha và như mẹ.

Thiện đẹp thân an ổn,

Hay lìa sự tranh cãi.

Thiện đẹp người trời vui,

Thiện đẹp thêm siêng gắng.

Thiện đẹp quyền thuộc đông,

Thiện đẹp khỏi tam đồ.

Thiện đẹp dứt các ác,

Thiện đẹp lìa phiền não.

Bỏ được các lỗi lầm,

Nên tu các điều thiện.

Phật dạy cần phải tu điều thiện, vì các điều thiện là các điều đáng yêu nên phải gần gũi coi điều thiện như cha, như mẹ vậy. Đó là con đường an vui,

hạnh phúc. Cho nên làm điều thiện rồi thì thân được an ổn, không phải lo sợ ai trả oán trả thù, lại hay xa lìa sự tranh cãi hơn thua. Và làm được điều lành thì người, trời cũng vui theo, nhờ vậy thêm tinh tấn. Ra đường gặp bạn bè quyến thuộc đông vui, còn đi ra đường mà gặp người thù nghịch thì khổ. Rồi làm điều lành thì khỏi đọa tam đồ, tức là địa ngục, ngạ quỷ, súc sanh; làm thiện đẹp thì dứt các nghiệp ác, lìa phiền não, bỏ được lỗi lầm nên an vui thật sự. Do đó, Đức Phật khuyên chúng ta nên tu các điều thiện.

Hiện tại, chúng ta tu học Phật là vẫn còn sống trong thiện ác, nếu thường tạo nghiệp thiện, tránh nghiệp ác là con đường an vui hơn cả. Đừng bao giờ nói bản bồng là không thiện không ác, sau rồi phải ăn năn hối hận.

Trong kinh A-nan Vấn Sự Phật Kiết Hung (kinh Ngài A-nan thưa hỏi những điều lành, điều dữ), Phật dạy: *“Người đắc đạo đều từ điều thiện sanh, dùng kinh giới để ngăn ngừa thân, miệng, ý. Thiện là áo giáp lớn chẳng sợ binh đao, thiện là thuyền to qua được sông sâu. Người nào gìn giữ được niềm tin vào điều thiện thì trong nhà hòa thuận, an vui, hiện đời vui vẻ, phước tự nhiên đến. Người làm lành, được quả báo tốt chẳng phải do thần, thánh nào ban cho.”*

Phật dạy người được đắc đạo là do làm điều thiện, từ nghiệp lành sanh. Dùng kinh, dùng giới để ngăn ngừa ba nghiệp thân, khẩu, ý. Tức là chúng ta nghe kinh, nghe lời Phật dạy rồi giữ giới để thân không tạo nghiệp ác, miệng không nói lời ác và ý không nghĩ điều ác, gọi là ngăn ngừa thân miệng ý. Nên làm điều lành, điều tốt là áo giáp lớn bảo vệ an ổn, chẳng sợ binh đao.

Thiện là chiếc thuyền to đưa chúng ta qua sông lớn tránh được tai nạn nguy hiểm. Người nào gìn giữ được niềm tin với điều thiện thì trong nhà hòa thuận, an vui, rồi hiện đời được vui vẻ, phước tự nhiên đến. Người làm điều thiện, tạo nhân lành nhân tốt không cần cầu phước mà phước cũng đến. Còn làm điều ác mà cầu Phật ban phước cho mình, Phật cũng không ban nổi, bởi vì quả đi theo nhân.

Cho nên người làm điều lành thì được quả báo tốt, chẳng phải do thần thánh nào ban cho. Người thường làm điều lành, điều tốt thì tâm an, khỏi cần phải đi coi bói cũng biết được mình ra sao nữa. Nếu khi làm điều lành, điều tốt mà lỡ có một hai chuyện không vui, chuyện nghịch ý đến thì mình biết đó là do nghiệp cũ của mình thuở xưa đã tạo còn sót lại, trả hết rồi được nhẹ nhàng cũng khỏi cần đi coi bói. Đó là lẽ thật.

Phật dạy rõ ràng như vậy, nên chúng ta phải có niềm tin chắc chắn thì lòng luôn an ổn, gặp chuyện tốt thì cũng không quá tự hào, hoặc gặp chuyện xấu cũng không quá buồn khổ, lòng lúc nào cũng thanh thản, nhẹ nhàng thì an vui hạnh phúc.

Các bậc Thánh đều dạy mọi người tạo nghiệp lành, nghiệp tốt chứ không có bậc Thánh nào dạy người làm ác. Muốn an vui là thường tạo nghiệp lành, thích làm các việc công đức thì tâm của mình tăng trưởng quá lành.

Trong Phát Bồ-đề Tâm có nói về Trục tâm, Thâm tâm và Đại bi tâm. Chúng ta thường thích làm điều lành, điều tốt đó là tự làm tăng trưởng tâm tâm. Thâm tâm tức là tâm sâu xa, đó là chỗ của bậc Thánh khen ngợi, là chỗ đi của bậc hiền. Lẽ thật đã rõ ràng như vậy rồi thì mỗi người phải tự xét kỹ thực hành để không phải chuốc lấy những ân hận về sau.

Rồi trong Nhập Bồ-tát Hạnh, Bồ-tát Tịch Thiên cũng dạy rằng: *“Như trẻ con thích thú theo đuổi những trò chơi, ta nên sinh tâm đam mê, thích thú với việc lành không bao giờ chán”*.

Chúng ta phải thích làm việc lành giống như trẻ con thích chơi những đồ chơi vậy. Trẻ con thấy đồ chơi liền thích, còn chúng ta cũng phải thấy thích điều lành. Hãy tập làm như vậy thì đời mình bảo đảm an vui, hề thấy điều lành là muốn làm, chứ không phải thấy điều lành liền tránh. Phải tập cho được như vậy.

“Tất cả hành động của con người cốt đạt đến hạnh phúc mà chắc gì đã được. Còn việc làm vừa tự lợi, lợi tha nhất định đem lại an vui, nếu không làm thì đâu có được niềm vui ấy”.

Ngài dạy tất cả hành động của con người nhằm mong cầu hạnh phúc, nhưng có cái được, cái không được. Bởi vì mình làm ác thì đâu thể có được an vui. Còn nếu mình vừa tự lợi, lợi tha tức là làm lợi mình, lợi người thì đó là việc làm tốt, nhất định sẽ đem lại an vui; và không làm điều lành thì cũng đâu có được niềm vui. Việc nhất định đem đến an vui mà không làm thì làm sao có được niềm vui ấy! Nên ở đây Ngài dạy rất thực tế.

Đó là điểm mà các ngài muốn nhấn nhủ cho tất cả chúng ta hiểu, rồi tập sống cho đúng theo chánh pháp là: Hãy xem nghiệp lành, nghiệp tốt, việc lành việc tốt giống như là cha, là mẹ thân yêu của mình, thấy là thích liền. Giống như những đứa bé thích đồ chơi, thấy đồ chơi là muốn chạy tới lấy liền. Cũng vậy, chúng ta thấy việc lành việc tốt là thích, muốn làm liền. Tập cho tâm làm như vậy thì bảo đảm là thường được an vui.

---o0o---

II. TẬP TÌM CÁI TỐT CỦA NGƯỜI ĐỂ TÙY HỖ

Tìm cái tốt của người để tùy hỷ thì bảo đảm lúc nào cũng cười, cũng vui hết. Bởi vì người đời thường chỉ tìm cái xấu của người ta để chê, nhất là những người mình không ưa, vậy thì đâu có vui được. Cho nên, ở đây chúng

ta phải tập tìm cái tốt của người để tùy hỷ thì bảo đảm sẽ thường sống an vui. Vô lý là muốn vui mà cứ tìm cái xấu của người rồi vạch bầy, chê bai hoặc chỉ trích thì bao giờ được vui! Thấy cái xấu của người ta là bực mình, bực mình thì làm sao vui được?

Bởi vậy, hễ càng tìm cái xấu của người để chê bai hoặc chỉ trích thì càng thêm bực bội, khó chịu, là càng khổ thêm. Vì vừa nhìn thấy là mình muốn trách tức là lòng không vui; trái lại thường tìm cái tốt của người để tùy hỷ thì đó mới là cách có an vui thật sự. Tùy hỷ tức là vui rồi. Thấy người ta làm tốt là muốn khen, khen thì lòng mình được vui. Điều này cũng dễ làm chứ đâu có khó. Cứ thấy điều tốt của người là khen thôi! Đâu có tốn tiền tốn bạc gì! Một điều tốt, lại không phải tốn tiền, thì sao không chịu làm?

Thí dụ như nghe ở núi Châu Đốc có chuyện lạ là Phật Di-lặc hiện, nghe rồi liền bao xe đến để cầu ban cho hạnh phúc, cầu vui. Tốn tiền bạc, tốn công, bỏ mấy ngày làm việc, nhưng đâu phải cầu là được vui. Còn việc này chỉ ngồi ở nhà làm cũng được, lại thực tế mà cũng không phải khó làm tại sao không chịu làm? Trên đời này ai cũng có điều tốt chứ không phải xấu hết. Dù là người xấu đi nữa mà mình cố tìm thì họ cũng có một hai điều tốt nhỏ để mình khen. Khi thấy điều tốt của người thì lòng ta nhẹ bớt.

Là con người thì ai cũng đều có tâm, dù là kẻ ác làm điều xấu nhưng họ cũng có tâm, có tâm tức là họ cũng biết đó là điều xấu nhưng vì vô minh không tự chủ chứ đâu ai muốn mình thành người xấu. Dù cho tên ăn trộm, tên ăn cướp cũng không muốn bị chê là người xấu. Cho nên, tuy làm xấu nhưng nó cũng muốn che đậy, cũng sợ người ta biết tức là cũng còn ắn cái tốt bên trong. Do đó, chúng ta cần phải nhìn những cái tốt để bớt bực bội, bớt nhìn cái xấu thì lòng mình sẽ nhẹ nhàng và thông cảm vì họ là người đáng thương.

Chính vì Phật thấy người đang lúc còn vô minh nên bị mê mờ, tuy vậy vẫn còn tiềm ẩn bản tánh tốt trong đó, nếu khéo khơi dậy kịp thời thì cũng có thể chuyển hóa. Cho nên Phật mới ra đời để giáo hóa chúng sanh, nếu không thì Ngài cũng không ra đời làm chi!

Trong thời Phật có những vị là kẻ giết người không góm tay như Ngài Ương-quật-ma-la, nhưng rồi cũng được Phật giáo hóa tỉnh ngộ tu hành, chứng được bậc Thánh. Như vậy rõ ràng trong cái ác ngài vẫn còn có cái tốt nên khéo chuyển được. Ngay như bản thân của chúng ta cũng vậy, khi chưa học đạo, chưa biết tu thì cũng có nhiều điều xấu, nhưng nhờ học đạo mới biết đó là những điều xấu, nên bỏ bớt rồi chuyển dần mới thành người tốt. Được vậy chính nhờ tu. Nhờ thấy được như vậy mà chúng ta bớt cách nhìn

tiêu cực bị quan thấy sao ai cũng xấu hết, đòi sao đáng chán quá! Mà đáng chán quá thì sao? Thì thôi chết đi cho rồi.

Nếu nhìn theo cái nhìn của ông Khuất Nguyên thì phải trầm mình chết dưới sông Mịch La.

Ông Khuất Nguyên làm quan sống thanh liêm rất tốt, nhưng bị mấy vị quan trong triều ghét rồi gièm pha lên vua, thành bị tội truất phế không cho làm quan. Ông buồn tức rồi chán đời mới đến sông Mịch La muốn trầm mình tự vận. Khi ấy, có ông chài lưới đang thả câu thấy ông mới hỏi:

– Sao thấy quan đi mà vẻ mặt buồn thảm quá vậy?

Ông nói: “Ta muốn chết. Cả thế gian này đều say hết có mình ta tỉnh. Cả thế gian này đều đục hết chỉ có mình ta trong”.

Người có cái nhìn như thế thì làm sao sống nổi? Cả thế gian này đều say hết có mình ông tỉnh. Rồi cả thế gian này đều đục hết, chỉ có mình ông là trong. Chỉ mình ông tỉnh, chỉ mình ông trong thì ông sống với ai? Thì chỉ có cách là chết thôi!

Lúc đó, ông câu cá mới khuyên bằng cách đọc bài thơ: “Thí như dòng nước, nếu nước trong thì mình dùng để giặt dải mũ; còn nếu nước đục thì dùng nước đó để rửa chân, cũng tốt thôi!”.

Nước trong cũng xài được, nước đục cũng xài được, đâu phải nước đục rồi bỏ đi. Nước trong, nước đục đều có lợi ích. Nhìn như vậy thì thấy lạc quan sống vui vẻ, đâu cần phải chết. Chỉ cần chuyển cái nhìn là thành tốt lành.

Chúng ta cũng vậy. Nếu nhìn theo chiều xấu thấy ai cũng xấu nên chán rồi chê bai, chỉ trích mang thêm khẩu nghiệp thì càng khổ thêm. Còn thấy người xấu nhưng cũng có những cái tốt, rồi tùy hỷ với điều tốt của người thì mình sẽ quên bớt điều xấu phải không? Nhờ vậy chúng ta khơi dậy cái tốt của người để nó phát triển thì cái xấu sẽ bớt đi. Cái tốt mà trồi ra thì cái xấu phải ẩn đi. Chúng ta phải tập có cái nhìn như vậy thì sẽ bớt bị quan, cuộc sống sẽ an vui hạnh phúc. Đó là cách sống, cách nhìn tốt lành để vươn lên.

Nhìn thấy cái tốt của mọi người để khơi dậy niềm tin cho họ, rồi phát triển điều tốt thì họ sẽ bớt mặc cảm tội lỗi. Nhờ vậy cũng giúp mọi người thêm niềm tin để họ chuyển hóa vươn lên. Nên chúng ta cũng có lợi mà người cũng có lợi, lợi cả hai. Nhưng tại sao mình không làm?

Khi thấy được điều tốt của người rồi tùy hỷ với điều tốt của người thì quên bớt nghĩ xấu về người, nhờ vậy chúng ta đâu có thành kiến với ai, thì tâm vui, an ổn. Đó chính là phát triển tâm lành, nghiệp lành nơi mình, là tạo nhân duyên để chúng ta sống thông cảm với nhau, bớt ngăn cách nhau. Được vậy

là cuộc đời chúng ta càng ngày càng thêm nhiều bạn tốt, phát xuất từ tâm nghĩ tốt. Chúng ta nghĩ tốt cho người, gây cảm tình với người thì càng có thêm bạn tốt, mà càng có thêm bạn tốt thì không phải là vui hơn sao!

Sáng mở cửa ra gặp bạn tốt đến, thấy mặt là hớn hờ rồi. Còn sáng mở cửa ra thấy anh này đáng ghét thì mặt xịu xuống, hết vui. Thành ra càng có bạn tốt chừng nào thì càng vui chừng đó, cuộc đời càng tươi sáng. Cho nên, chúng ta tập tìm cái tốt của người để mình tùy hỷ là cuộc sống an vui chân thật. Đó cũng chính là trừ bớt tâm niệm xấu nơi mình, tức là không nghĩ xấu người thì đau khổ làm sao đến với mình được. Lẽ thật rõ ràng như vậy.

Bởi khi tâm nghĩ tốt, nghĩ lành thì nó sẽ phát ra làn sóng lành tốt, êm dịu mát mẻ, cảm đến người cho nên ai cũng thấy thích gần gũi với mình. Các vị là bác sĩ nghiên cứu kỹ thì sẽ hiểu được điều này. Nếu không tạo ra phản ứng nghịch lại thì người ta đâu thấy khó chịu với mình. Vậy là sống an vui thôi! Ai xét sâu chỗ này thì sẽ có kinh nghiệm rõ ràng.

Thí dụ như hai người giận nhau thì nghĩ gì về nhau? Nghĩ xấu với nhau. Thành ra cái nghĩ xấu đó phát làn sóng đối nghịch với làn sóng kia, nên hề gặp nhau là tóe lửa. Hai người giận nhau ở xa xa biết là người kia thì muốn tránh chỗ khác. Chưa chạm tới nhưng đã có phản ứng rồi. Đó là phản ứng nghịch do làn sóng từ trong nội tâm. Còn nghĩ lành, nghĩ tốt với nhau, khi thấy từ xa là muốn ngoắc tay đến gần, đó là do từ trường tốt lành khế hợp với nhau. Cho nên chúng ta cần phải tìm cái tốt của người để nghĩ về người đó. Nghĩ tốt cho người thì đó là con đường an vui, tốt đẹp.

Mỗi người chúng ta phải cẩn thận với tâm niệm xấu của mình. Phải xem tâm niệm xấu đó như kẻ thù, làm tiêu mất công đức nơi mình nên cần phải tránh. Người trí biết cái gì không lợi ích thì đâu chịu giữ. Lúc còn mê không biết thì tạm cho qua, nhưng từ đây về sau có học đạo hiểu rõ đó là những thứ không lợi ích thì ứng dụng sao cho cái thấy, cái nhìn đúng trở lại. Chúng ta phải tập vui với tâm tùy hỷ điều tốt của người, để bớt nghĩ xấu về người. Phải tập như vậy thì bảo đảm là ta sẽ thường sống trong sự an vui.

Lại trong tập Nhập Bồ-tát Hạnh, có một đoạn Bồ-tát Tịch Thiên dạy: *“Hãy thăm khen công lao kẻ khác và cùng người nói về thiện đức của kẻ khác. Nghe ai nói đến công đức của mình thì hãy tự xét xem mình thực có như vậy hay không.”*

Ngài bảo chúng ta hãy thăm khen ngợi công lao của kẻ khác. Thấy người có công lao là mình thăm khen ngợi rồi cùng với người nói về những đức lành của kẻ khác. Người ta có đức, có việc lành tốt, ta sẵn sàng khen ngợi thì bảo đảm là tâm sẽ thường huân tập điều lành. Còn nghe ai nói về công đức của mình thì đừng vui liền, mà phải xét lại xem chúng ta có xứng đáng với lời

khen đó hay không? Được vậy là sống đúng với tâm sáng suốt, chân thật, vừa không bị người ta gạt. Thí dụ chúng ta không tốt mà người ta khen tốt liền vui, tưởng đâu mình tốt thật, là bị người gạt, thành ra đâu thấy được cái dở của mình mà chuyển. Ở đây Ngài dạy kỹ như vậy.

Nói vậy là để nhắc tất cả biết cố gắng để thường tập nhìn cái tốt, cái hay của người rồi mình tùy hỷ theo. Qua đó chúng ta cũng huân tập tâm tốt lành rồi bớt những tâm niệm xấu nơi mình. Vậy mới là đi theo con đường an vui, hạnh phúc, chân thật.

---o0o---

III. TẬP XẢ CHẤP TRƯỚC

Muốn an vui, hạnh phúc thì phải xả bớt chấp trước. Còn chấp trước nhiều thì bảo đảm là khó an vui. Bởi vì tâm chấp trước là cái nhân để chuốc lấy đau khổ. Xét cho kỹ thì bao nhiêu khổ đau trên cuộc đời này cũng từ tâm chấp trước mà ra. Nếu người có tâm hỷ xả thì đâu có khổ. Chính từ tâm chấp trước đó mà đưa đến bao nhiêu khổ đau trên thế gian này, nhưng ít ai thấy được.

Đơn giản như ngồi thiền mà nghe những tiếng nói ồn ào bên ngoài, nếu người có tâm chấp trước thì khó chịu và khổ liền. Còn nếu buông xả thì cứ lo ngồi, mặc ai nói gì nói, buông xả thì lòng nhẹ nhàng. Ngay đó liền thấy chính tâm chấp trước khiến chúng ta khổ.

Điều này chính tôi cũng có kinh nghiệm. Mấy lần đi qua Ấn Độ, đến Bò-đê Đạo Tràng những lúc cao điểm thì người chiêm bái rất đông. Mỗi người, mỗi đoàn có lối tu riêng, hoặc là tụng kinh, hoặc là niệm Phật hoặc lễ bái, tọa thiền v.v... Khi vào đó thì tôi tìm chỗ ngồi thiền, tuy ngồi thiền nhưng mọi người đi qua, đi lại ồn ào, có khi cũng nói chuyện, rồi tụng kinh phát loa lớn vang khắp bên tai. Nhưng khi ấy vẫn ngồi thiền an nhiên thanh thản, không bực bội khó chịu cũng không dính dáng, không bị ảnh hưởng. Nếu ngồi ở nhà mà có ai bên ngoài nói chuyện ồn ào thì thấy khó chịu, đó là do tâm chấp trước thành khổ; còn buông xả, không quan tâm thì nhẹ nhàng.

Hiểu rồi thì chúng ta thấy trên cõi đời này có nhiều chuyện không đáng, nhưng do tâm chấp trước mà trở thành chuyện lớn, thành khổ đau, đáng tiếc. Như chúng ta đi chợ, người tới lui rất đông, lỡ có người nào đó đi nhanh đạp trúng bàn chân mình, nếu thấy người ta lỡ vô ý đạp thì đi luôn là đâu có chuyện gì; nếu giận kéo người ta lại rồi sừng sộ, không khéo thành ẩu đả với nhau; nếu chưa dừng thì đưa đến thừa kiện rồi vô tù. Một chuyện không đáng gì mà trở thành chuyện lớn, thành khổ đau. Cho nên chúng ta cần chuyên hóa, tập tâm buông xả, bớt chấp trước.

Hòa thượng Quảng Khâm ở Đài Loan, là vị Hòa thượng tu hành có công phu, có đạo đức, rất được mọi người kính quý. Ngài có kể câu chuyện là một hôm mấy người đệ tử của Ngài đi nghe một vị pháp sư ở chùa khác giảng kinh. Vị pháp sư này khi thuyết giảng ngâm chỉ trích Ngài Quảng Khâm nên những người đệ tử của Ngài thấy khó chịu. Sau đó về thuật lại cho Ngài Quảng Khâm nghe.

Nghe rồi, Ngài chẳng những không buồn giận mà còn bảo đệ tử phải đi đến sám hối vị thầy kia. Ngài nói: “Các con đừng có hiểu lầm người ta! Vị đó giảng đoạn kinh rất sâu xa, mà các con nghĩ xấu cho người ta”. Rồi Ngài đem đạo lý giải thích những lời của pháp sư kia đã giảng. Vậy là xong chuyện.

Không chấp trước nên lòng nhẹ nhàng, thanh thản. Còn nghĩ người ta nói móc mình, thành ra mới bực bội khó chịu thì cũng do tâm chấp trước mà ra.

Đề thấy rằng: Chấp trước là tự làm khổ mình, thiệt thòi cho mình chứ không có gì vui, đâu có lợi ích. Vậy tại sao chúng ta vẫn làm? Đó là điểm muốn nhắc cho tất cả nhớ cần xét kỹ lại. Mỗi người nên nhớ điều này: **“Hễ càng chấp thì càng khổ, bớt chấp thì bớt khổ, còn hết chấp thì hoàn toàn giải thoát, không còn khổ”**. Con đường đi rõ ràng vậy thôi. Nhưng do đâu mà có chấp? Do tâm chúng ta thiếu trí tuệ quán chiếu. Tức là thiếu tu. Thiếu tu nên mới chấp.

Vì vậy, chúng ta cần trách trở lại chính mình. Biết trách trở lại chính mình, thường dùng trí tuệ quán chiếu tu kỹ hơn, để xả bớt những chấp trước thì sẽ nhẹ bớt khổ đau, cuộc đời sẽ tươi sáng hơn.

Như chuyện Đức Phật đi trên đường bị ông Bà-la-môn theo chửi, Ngài đọc lên bài kệ để nhắc đệ tử:

Kẻ hơn thì thêm oán,

Người thua ngủ chẳng yên.

Hơn thua hai đều xả,

Duỗi thẳng hai chân ngủ.

Nếu chúng ta thấy người ta hơn mình tức là mình thua, thấy mình thua thì ngủ không yên; còn nếu mình hơn người ta thì bị người ta oán. Người ta thua mình, do chịu không nổi thì họ sanh oán. Như vậy, người còn chấp hơn thua là còn khổ. Cho nên xả hết hơn thua thì an ổn nằm duỗi thẳng hai chân ngủ khỏe. Chúng ta tập buông bớt chấp trước đó là con đường an vui, hạnh phúc chân thật.

IV. HẠNH PHÚC CHÂN THẬT Ở TRONG TA

Hạnh phúc chân thật là ở trong chính ta, khỏi phải tìm bên ngoài. Người ta thường đi tìm hạnh phúc nhưng lại tìm ở bên ngoài nên được đó rồi mất đó không như ý nguyện. Không được như ý nguyện nên gặp nhau cứ chúc nhau hạnh phúc, nếu mà thật sự hạnh phúc rồi thì đâu cần chúc chi nữa.

Sự thật, cái khổ hay vui vốn ở ngay trong tâm của ta mà không ở đâu khác. Người khéo thanh lọc nội tâm, trừ bỏ những tâm niệm xấu dở thì lòng sẽ thường nhẹ nhàng, an ổn.

Khi thanh lọc được nội tâm, tâm được trong sạch thì chúng ta thường nghĩ điều lành, điều tốt. Mà nghĩ điều lành, điều tốt thì sẽ phát ra hành động lành, làm tốt. Vậy là thường tạo nghiệp lành, sẽ chiêu cảm quả lành thì được an vui. Chúng ta khéo tu tập để giữ tâm tinh sáng rồi cẩn thận trong từng hành động, đó là điều thiết yếu để có được hạnh phúc chân thật. Hạnh phúc này bảo đảm không ai lấy đi được, còn hạnh phúc bên ngoài có khi bị người ta lấy đi.

Thí dụ như lo tìm người bạn cho hợp cho vui, nhưng sống ít lâu không hài lòng với bạn đó rồi bị người kéo qua đi với người khác thì cũng khổ, vì hạnh phúc từ bên ngoài là không an ổn. Còn từ nội tâm của chúng ta đã an vui thì không ai lấy đi được hết. Khéo sáng suốt như vậy thì chúng ta thường được hạnh phúc, còn không khéo cứ muốn làm theo cái muốn của mình, mà cái muốn của mình là thuộc tâm vô minh thì kết quả là chuốc lấy khổ đau. Vậy được để làm gì? Được để rồi khổ thì được đó để làm gì? Nên chúng ta cần sáng suốt là vậy đó.

Người sáng suốt luôn soi lại chính mình, biết cách suy nghĩ và hành động đúng pháp. Rồi chọn đúng con đường để đi đến hạnh phúc chân thật. Đó mới thật là người trí theo Phật dạy. Trong kinh Pháp Cú, Phật dạy:

Người nói được thận trọng,

Tâm tư khéo hộ phòng,

Thân chớ làm điều ác,

Hãy giữ ba nghiệp tịnh,

Chứng đạo Thánh nhân dạy.

Phật dạy chúng ta phải thận trọng lời nói, rồi khéo hộ phòng tâm không để cho nghĩ bậy, thân thì chớ làm những điều ác. Tức là giữ gìn thân, khẩu, ý được thanh tịnh. Đó là con đường chánh đạo của bậc Thánh nhân, là con đường chứng đạo, là lối đi tiến đến hạnh phúc an vui chân thật ngay chính

mình. Chỉ cần tự mình khéo tu tập ba nghiệp của chính mình thì đó là con đường an vui chân thật, chứ không phải tìm ở đâu khác.

---o0o---

V. TÓM KẾT

Tất cả con người sống ở trên đời ai cũng muốn sống an vui, hạnh phúc, không ai muốn sống khổ đau. Mà muốn sống an vui, hạnh phúc thì phải đi con đường an vui, hạnh phúc. Nhưng thường người ta vì bị vô minh, mê lầm che mờ nên hành động tạo tác trái với nhân quả; muốn an vui hạnh phúc nhưng mà đi con đường khổ đau vì tạo cái nhân khổ đau, cuối cùng rồi thì cũng chuốc lấy khổ đau.

Chúng ta là những người học đạo, tu hành, biết rõ những lẽ thật trong giáo pháp của Phật đã dạy, thì cần phải có cái nhìn đúng đắn để hành động sáng suốt theo trí tuệ, và thật sự đạt được an vui, hạnh phúc.

Căn bản là tất cả phải giữ cho nội tâm thường nhớ điều lành, nghĩ đến điều lành thì đó là cái nhân để đưa đến làm lành. Tức là có nghĩ lành rồi đưa đến hành động lành, tốt. Đó là cái nhân chân chánh để đưa đến an vui, hạnh phúc chân thật. Nên nhớ, hãy làm lợi mình lợi người, còn không thì quên mình vì người, chứ đừng vì mình mà hại người thì an vui sẽ thường đi theo với mình.

Đó là yếu chỉ để sống an vui, hạnh phúc. Mong rằng tất cả mỗi người, luôn hiểu kỹ để rồi tiến sâu trên con đường an vui, hạnh phúc chân thật để cuộc sống càng ngày càng gần gũi với nhau hơn, cuộc đời tươi sáng hơn.

---o0o---

HẾT