

NGUYỄN MINH



KINH NGHIỆM
TU TẬP
trong
Đời thường

26 CHỦ ĐỀ CHIA SẺ TRÊN TINH THẦN PHẬT PHÁP
VẬN DỤNG VÀO CUỘC SỐNG HÀNG NGÀY



NHÀ XUẤT BẢN LIÊN PHẬT HỘI

**KINH NGHIỆM TU TẬP
TRONG ĐỜI THƯỜNG**



KINH NGHIỆM TU TẬP TRONG ĐỜI THƯỜNG

NGUYỄN MINH

Bản quyền thuộc về tác giả và Nhà Xuất Bản Liên Phật Hội (United Buddhist Publisher - UBP).

Copyright © 2018 by Nguyen Minh

ISBN-13: 978-1986332330

ISBN-10: 1986332330

© All rights reserved. No part of this book may be reproduced by any means without prior written permission from the publisher.

NGUYỄN MINH

KINH NGHIỆM TU TẬP TRONG ĐỜI THƯỜNG

26 CHỦ ĐỀ CHIA SẺ TRÊN TINH THẦN PHẬT PHÁP
VẬN DỤNG VÀO CUỘC SỐNG HÀNG NGÀY

NHÀ XUẤT BẢN LIÊN PHẬT HỘI
UNITED BUDDHIST PUBLISHER (UBP)

NỘI DUNG

26 CHỦ ĐỀ CHIA SẺ PHẬT PHÁP TRONG ĐỜI THƯỜNG

Lời nói đầu.....	7
Chuyện nhỏ chuyện to.....	9
Tâm hồn rộng mở.....	15
Lợi ích của tâm vị tha.....	19
Tệ nạn cúng sao giải hạn.....	23
Ý nghĩa của giấc mơ.....	28
Đi tìm hạnh phúc.....	33
Nắm lá trong tay.....	37
Vạn pháp vô thường.....	43
Lời chư Phật dạy.....	48
Con đường tu tập.....	54
Thời gian là vốn quý.....	59
Thích nghi với hoàn cảnh.....	65
Quan hệ với người thân.....	70

Hãy tự thắng mình	76
Tu tập và thọ trì Năm giới	81
Xin trả ơn đời	87
Khi có người thân qua đời	91
Tình thương và bạo lực	100
Cảm thông và cảm hóa	105
Truyền thông và trách nhiệm	110
Tu tập và buông xả	114
Nhu cầu và ham muốn	118
Thanh lọc thân tâm	121
Phật tử và Kinh điển	128
Không hận diệt hận thù	137
Cho đi và tích lũy	145

Lời nói đầu

Thành lập từ năm 2003, trang nhà Rộng Mở Tâm Hồn (www.rongmotamhon.net) đã nhanh chóng trở thành địa chỉ quen thuộc của người đọc sách và học hỏi Phật pháp. Với nguồn cung cấp miễn phí hàng trăm tài liệu học Phật cũng như nhiều công cụ hỗ trợ tra cứu, lượng người sử dụng website và thành viên tham gia đã ngày một tăng nhanh. Đến cuối năm 2017, số thành viên tham gia trực tuyến đã vượt mốc 8.000 người.

Nhằm đáp ứng nhu cầu tu học của các thành viên, chúng tôi đã mở chuyên mục *Lá thư hằng tuần* để thường xuyên chia sẻ kinh nghiệm tu tập với mọi người. Bắt đầu từ đầu năm 2017, *Lá thư hằng tuần* đã trở thành người bạn thân thiết, thường xuyên trao đổi với thành viên về những vấn đề gần gũi và thiết thực nhất trong đời sống, nhằm giúp người Phật tử có thể vận dụng sự tu tập một cách hiệu quả và làm cho cuộc sống ngày càng tốt đẹp hơn, cho chính bản thân người tu tập cũng như cho gia đình và xã hội. *Lá thư hằng tuần* được đều đặn gửi đến cho tất cả thành viên vào mỗi dịp cuối tuần, và tính đến nay đã duy trì không gián đoạn qua hết năm 2017. Các nội dung này được chính thức lưu hành trên website với hàng ngàn lượt xem mỗi ngày.

Thuận theo đề xuất của nhiều độc giả và xét thấy những lợi ích thiết thực đã có được từ nội dung chia sẻ trong các lá thư này, chúng tôi quyết định sẽ lần lượt xuất bản chính thức toàn bộ các nội dung đã lưu hành, nhằm giúp quý độc giả có thể xem lại khi cần thiết cũng như có thể chia sẻ, lưu hành đến với nhiều người khác.



Tập sách quý vị đang cầm trên tay là tập hợp 26 lá thư kể từ đầu năm 2017 với các chủ đề chia sẻ khác nhau, tất cả đều dựa trên tinh thần vận dụng Phật pháp vào đời sống hằng ngày, nhằm mang lại sự an vui cho bản thân và người khác. Các chủ đề của mỗi lá thư đã được chúng tôi thêm vào khi biên soạn thành sách, nhằm giúp độc giả dễ dàng hơn trong việc nắm bắt nội dung. Tuy nhiên, hầu hết nội dung chính trong thư vẫn được giữ nguyên vẹn như ban đầu. Một số nội dung mang tính thời sự, được viết ra chỉ để chia sẻ trong từng thời điểm cụ thể, nên khi biên soạn thành sách không thể tránh khỏi một vài điểm không thích hợp, rất mong quý độc giả được ý quên lời, niệm tình tha thứ cho những thiếu sót hoặc lệch lạc nếu có.

Trân trọng,

Nguyễn Minh

Tháng 1 năm 2017

Chuyện nhỏ chuyện to...

Có những điều tưởng chừng như nhỏ nhặt nhưng lại có thể góp phần tạo nên bức tranh toàn cảnh tươi đẹp hơn. Trong 2 tháng viếng thăm đất nước Hoa Kỳ, đi qua nhiều thành phố và tiểu bang khác nhau, điều làm tôi ấn tượng nhất lại chính là những con đường luôn sạch đẹp, không rác thải. Về lại Việt Nam, tôi nhận ra điều khác biệt rất rõ là mỗi con đường, mỗi đoạn đường đều có ít nhiều dướng dáp của rác. Rác từ đủ mọi nguồn như bao thuốc lá, túi nylon, thức ăn thừa... và như vậy là có sự “đóng góp” của hầu hết mọi người trên đường phố...

Thử tưởng tượng, nếu mỗi người chúng ta đều nhận ra và cảm thấy khó chịu về cảnh quan này, để rồi mỗi khi đi đường chịu khó cúi xuống nhặt rác bỏ vào đúng nơi chứa rác. Ô, có lẽ quý vị sẽ nghĩ ngay rằng, thật hoang tưởng biết bao với ý nghĩ đó, bởi thực tế hiện nay là rác - dù chỉ là rác vụn - nằm khắp mọi nơi, làm sao nhặt cho hết? Và thế là chúng ta phó mặc cho các anh chị công nhân quét đường phải gò lưng dọn rác mỗi ngày...

Thế nhưng, nếu chúng ta thực sự khởi lên ý nghĩ như trên, điều chắc chắn trước tiên là ta sẽ phải ngưng phần “đóng góp” của mình vào số lượng rác trên đường phố. Hàng triệu người dân Việt nếu cùng nghĩ được như thế, rõ ràng lượng rác trên đường sẽ không còn quá nhiều như hiện nay. Và như vậy, chỉ một chút thay đổi nhỏ nơi mỗi người chúng ta, cả đất nước này sẽ có thể thay đổi cảnh quan, trở nên sạch đẹp hơn cho chính ta và cũng là sạch đẹp hơn trong con mắt những du khách nước ngoài...

Đầu năm tản mạn về chuyện... rác, nghe có vẻ như không đẹp chút nào. Thế nhưng, nói ra cái không đẹp là để hướng

về cái đẹp. Mong sao những chuyện quá nhỏ nhặt như thế này sẽ không là nguyên nhân tạo thành một trong những nét “đặc thù” không mấy tự hào cho người dân Việt.

Đời sống tinh thần của mỗi chúng ta cũng là một bối cảnh tương tự, có những thứ “rác” nhỏ nhặt mà chúng ta thường ít khi quan tâm “dọn dẹp”, nhưng chính điều đó khiến cho cuộc sống của chúng ta không được “sạch đẹp”. Những thứ rác tâm hồn như *đố kỵ, ganh ghét, giận hờn, bực tức, cau có, gắt gỏng, gian dối...* mới nhìn qua có vẻ như thật bình thường và vụn vặt. Nhưng nếu có thể loại bỏ chúng đi trong giao tiếp mỗi ngày, chắc chắn cuộc sống của chúng ta sẽ hòa hợp hơn, an ổn hơn và giàu niềm vui hơn... Mỗi người đều sẽ xích lại gần nhau hơn và cảm thông nhau nhiều hơn.

Trong những năm qua có rất nhiều người đã từng hỏi tôi, làm thế nào có thể xây dựng và hệ thống được cả một lượng thông tin khổng lồ trên website này mà chỉ hoàn toàn sử dụng những giờ phút “tăng ca”, nghĩa là sau khi đã dành thời gian đủ cho việc mưu sinh của gia đình? Thật ra, thành quả lớn lao của ngày hôm nay không có được trong thời gian ngắn, mà chính là sự góp nhặt của từng giây từng phút kiên trì trong suốt thời gian dài, cũng giống như việc cúi xuống nhặt một vài mẩu rác vụn trên đường phố, thế thôi.

Và vì thế, mỗi người trong quý vị đều có thể cùng nhau góp phần “nhặt rác”. Từ một việc làm nhỏ nhặt, chúng ta có thể cùng nhau xây dựng thành một toàn cảnh lớn lao. Điều đó là sự thật. Thử tưởng tượng, chỉ cần quý vị quan tâm đến vài ba người trong số những người thân quen của mình, và thỉnh thoảng chọn một vài bài viết hay, một vài tập sách bổ ích... để chia sẻ với họ qua email. Cộng đồng chúng ta hiện có hơn 6.000 thành viên, nếu mỗi người đều quan tâm giới thiệu đến vài ba người khác những món ăn tinh thần tốt đẹp, con số người được hưởng lợi sẽ lên đến vài ba chục ngàn người...

Vài ba chục ngàn người có cuộc sống tinh thần tốt đẹp hơn, giảm thiểu đi những niềm đau nỗi buồn không đáng có trong cuộc sống, phải chăng đó đâu còn là chuyện nhỏ nhất?

Nhân ngày cuối năm, trong giây phút giao thừa giữa năm cũ và năm mới, có đôi dòng tản mạn chia sẻ cùng quý vị. Mong rằng trong năm mới chúng ta sẽ có thêm nhiều dịp chia sẻ cùng nhau những điều tốt đẹp trong cuộc sống.

Một lần nữa, kính chúc tất cả quý vị luôn được nhiều niềm vui, nhiều hanh thông may mắn trong năm mới. Hy vọng rằng với sự gắn bó dài lâu trong cộng đồng, chúng ta sẽ tiếp tục cùng nhau làm được những điều hữu ích cho tất cả mọi người.

PHẢN HỒI TỪ THÀNH VIÊN

Thành viên Nguyễn Lạc (Sacramento, CA)

Vào năm 1958, sau khi tốt nghiệp Thiếu úy thực thụ Trường Võ bị Quốc gia Đà Lạt, tôi cùng với các bạn cùng khoá (Khoá 13/TVBQGVN - bình dân gọi Dalat) được du học USA từ 10 đến 18 tháng tùy theo ngành nghề...

Tất cả vào hội trường để được hướng dẫn cách ăn ở tại USA. Một sĩ quan lão thành cỡ trên 50 tuổi thuyết trình cho chúng tôi nghe... trong đó có đoạn nói: “Chúng tôi khuyến khích các anh, khi đi đường, thấy mẩu tàn thuốc lá, một bao thuốc lá rỗng, một miếng giấy vụn, một hộp giấy nhỏ, một chai không, miếng nilon rơi rớt trên đường phố, v.v... xin các anh hãy nhặt giùm đem bỏ vào thùng rác bên vệ đường. Còn nhiều nữa như xếp hàng mua vé hát, đợi lên xe bus, v.v...”



Tưởng chuyện gì quan trọng được tiếp thu trong buổi thuyết trình đầu tiên... nhưng chỉ là những chuyện vụn vặt! Hôm nay được quý vị cho đọc “những chuyện nhỏ nhặt...”, tôi mới sức nhớ bài học đầu tiên khi đến USA!

Thành viên Chơn Tâm Thu

Những dòng chia sẻ đầy ý nghĩa, và cũng là những gì tôi đã chiêm nghiệm trong đêm giao thừa. Dù đường dài đến mấy, dù ta đi chậm đến đâu, nếu có đi thì sẽ có đến; dù việc có khó khăn đến đâu, nếu ta hết lòng hết sức thì cũng sẽ thành tựu. Đúng như tinh thần trong Tứ hoàng thệ nguyện:

*“Chúng sanh vô biên thệ nguyện độ,
Phiền não vô tận thệ nguyện đoạn,
Pháp môn vô lượng thệ nguyện học,
Phật đạo vô thượng thệ nguyện thành.”*

Nhân dịp năm mới, xin gửi lời chúc lành đến Ban điều hành, chúc trang web ngày càng được nhiều người biết đến và sử dụng, góp phần lưu truyền Chánh pháp rộng rãi, lợi lạc quần sanh.

Tuần đầu tháng 2 năm 2017

Tâm hồn rộng mở

Bên cạnh bức tranh toàn cảnh “còn nhiều rác thải” ở khắp nơi trên đất nước ta, hình ảnh nổi bật thứ hai mà ai cũng có thể dễ dàng nhận ra là sự chen lấn. Người ta chen lấn ở khắp mọi nơi, từ những nơi mua sắm cho đến ở những cửa ra vào, từ lúc lên xe buýt cho đến khi xuống xe buýt, và ở những nơi khám bệnh, mua thuốc... thì cảnh tượng lại càng hỗn loạn hơn. Thậm chí hiện nay hầu hết các phòng khám đều phải buộc bốc số thứ tự, nhưng nhiều người đã cầm số thứ tự trong tay vẫn hăm hở chen lấn... Có lẽ vì sợ bị bỏ sót chăng?

Thế nhưng, chen lấn để làm gì? Tất nhiên, ai cũng sẽ nghĩ là để được nhanh hơn, sớm hơn... và thậm chí là để giành được những điều kiện tốt hơn. Nhưng trong thực tế nhiều khi không hẳn là như vậy. Cảnh chen lấn ngột ngạt thường làm các nhân viên phục vụ làm việc khó khăn hơn, chậm hơn và dễ sai sót hơn. Và trong nhiều trường hợp, như khi lên xe buýt, dù có sớm hơn một chút dường như cũng chẳng làm thay đổi được gì cả. Thế nhưng mọi người vẫn cứ... chen lấn.

Trong thời gian lưu trú tại Hoa Kỳ, tôi đã đi qua 11 sân bay nội địa cũng như quốc tế, mỗi khi nhận hành lý ký gửi tôi đều được thoải mái đứng nhìn băng chuyền tải từ xa và chỉ khi nhận ra hành lý của mình mới đến gần để lấy. Nhưng khi về đến sân bay Tân Sơn Nhất thì hoàn toàn khác. Mọi người chen nhau đứng dày đặc quanh băng chuyền tải, và nếu không chen vào thì sẽ chẳng nhìn thấy được gì trên băng chuyền. Thế là, dù muốn dù không tôi cũng phải góp phần vào... chen lấn. Cho đến khi nhận được va-ly hành lý để lôi



ra khỏi băng chuyên thì... một muỗng đút hơi vì nóng nực và ngọt ngọt.

Trong thực tế, chen lấn không phải là giải pháp giúp ta làm việc nhanh hơn, hiệu quả hơn, cho dù đôi khi ta có cảm giác như vậy. Cố gắng làm việc nhanh hơn không có nghĩa là phải chen lấn cùng người khác, vì ta có thể làm điều đó với khả năng của mình mà không cần phải lôi kéo, chèn ép người khác. Ở Mỹ, mua một ly cà-phê người ta cũng xếp hàng trật tự, thông thả, không hề có cảnh chen lấn, cho dù trên khắp nước Mỹ thời gian vẫn luôn được xem là thứ quý hiếm nhất mà hầu như ai cũng thiếu, và mọi công việc đều luôn chịu sự thúc bách phải làm nhanh hơn. Phải chăng đó cũng là điều mà mỗi chúng ta rất nên suy ngẫm?

Con đường đời của tất cả chúng ta đều giống nhau ở đích đến. Dù nhanh dù chậm, sớm hay muộn rồi tất cả chúng ta đều sẽ đến cùng một nơi ở cuối đời, đều sẽ kết thúc đường đời theo một cách về đại thể là như nhau. Nếu nghĩ đến điều đó, ta sẽ thấy rằng *điều quan trọng trong đời không phải là ta đã làm được bao nhiêu công việc, nhanh hay chậm, mà quan trọng nhất chính là ta đã làm việc, đã sống theo cách thức như thế nào*. Có những việc làm cho dù đơn giản, nhỏ nhặt nhưng nếu được thực hiện với tấm lòng rộng mở, hướng về tha nhân, chắc chắn vẫn sẽ mang lại ấn tượng tốt đẹp nơi tất cả mọi người. Ngược lại, dù bạn nỗ lực rất nhiều để làm những điều tưởng như vĩ đại, nhưng nếu với tâm lượng ích kỷ hẹp hòi, bạn sẽ không thể nào có được kết quả tốt đẹp và sự kính trọng chân thành từ người khác.

Khi chen lấn để vượt qua người khác, chúng ta đang thể hiện rất rõ sự ích kỷ hẹp hòi, vì không hề nghĩ đến thời gian chờ đợi của người khác sẽ tăng thêm vì mình.

Khi xếp hàng trật tự để được giải quyết tuần tự, chúng ta

thể hiện một nếp sống văn minh, công bằng, và cũng tạo điều kiện cho công việc được giải quyết một cách tốt đẹp, nhanh chóng nhất.

Mặc dù vậy, trong một môi trường mà ai ai cũng chen lấn thì dù chúng ta muốn dừng lại cũng thật khó lòng... Tôi đã từng phải vượt đèn đỏ ở một ngã tư chỉ vì tất cả dòng xe cộ quanh tôi đều hòa nhau vượt tới... Trong trường hợp đó, chúng ta làm sao cưỡng lại?

Vì thế, sự thay đổi này dù là nhỏ nhặt nhưng đang cần đến ý thức chung của tất cả cộng đồng. Mỗi người không thể tự mình thay đổi khi mọi người chung quanh không thay đổi; nhưng nếu mỗi người không thay đổi thì làm sao có cả một cộng đồng thay đổi? Đó là cái vòng luẩn quẩn mà tất cả chúng ta đang vướng phải trong thực trạng hiện nay.

Đôi khi, chỉ dừng lại một chút trong dòng đời hối hả cũng có thể mang đến cho ta những niềm vui bất ngờ và sự thanh thản. Chen đua tất bật suốt một đời người, cũng không làm thay đổi kết quả cuối cùng là tay trắng ra đi. Ấy thế mà đôi khi ta vẫn phải khổ thân mệt trí chỉ vì muốn nhanh hơn vài ba phút, sớm hơn một vài giờ... Khi dừng lại và từ bỏ đi những thói quen không tốt đẹp ấy, cuộc đời ta chắc chắn sẽ rộng thoáng hơn, ta sẽ có nhiều thời gian để thực sự trải nghiệm cuộc sống hơn.

Và chỉ khi ấy, ta mới có thể thanh thản mở rộng lòng chia sẻ cùng người khác, cho dù chỉ là một ý nghĩ đẹp, một câu nói hay hoặc một bài viết có lợi lạc. Mong rằng tất cả cộng đồng chúng ta đều sẽ luôn tìm được những niềm vui sống nhỏ nhặt này.

Lợi ích của tâm vị tha

Một Phật tử đặt câu hỏi trực tiếp với tôi rằng, tại sao trong một số Kinh điển Đại thừa, Bồ Tát Quán Thế Âm (hay Quán Âm Đại Sĩ) được mô tả là nam nhân, trong khi nhiều Kinh điển khác, hoặc theo nhận thức của nhiều người hiện nay, thì Bồ Tát Quán Thế Âm lại là nữ giới?

Thật ra, điều này được giải thích rất rõ trong phẩm Phổ Môn, thuộc kinh Pháp Hoa. Trong đó, chúng ta thấy Bồ Tát Quán Thế Âm được mô tả với 32 ứng hóa thân khác nhau chứ không chỉ là nam hoặc nữ. Ngài còn sẵn sàng thị hiện với các hình tướng khác, thậm chí như dạ-xoa, la-sát... nếu điều đó cần thiết cho việc hóa độ chúng sinh.

Đạo Phật được truyền rộng qua hai tiêu chí kế cơ và kế lý, do đó có vô số phương tiện được thực hành và có thể linh hoạt biến chuyển, thay đổi, bổ sung ở từng quốc độ khác nhau. Tuy nhiên, những tinh yếu nhắm đến của muôn ngàn phương tiện ấy thì nhất thiết không thay đổi. Trong trường hợp của hình tượng Bồ Tát Quán Thế Âm thì tinh yếu ở đây là lòng đại bi hướng về tất cả chúng sinh, thực hiện tâm nguyện cứu khổ ban vui. Nếu chúng ta hiểu được điều đó thì dù trong hình tướng nào, chúng ta cũng đều có thể nhận ra Bồ Tát.

Thường thì trong suy nghĩ của nhiều người, có lẽ là đa số, tâm nguyện đại bi chỉ thích hợp với các bậc cao tăng, các vị Bồ Tát... còn người tu tập sơ cơ hẳn không đủ sức thực hiện. Tuy nhiên, hiểu theo cách đó sẽ có phần hạn chế sự phát tâm của chúng ta, vì sự phát tâm hàm nghĩa “muốn làm” chứ không phải “đã làm”. Như vậy, một người có tâm nguyện đại bi sẽ sẵn sàng cứu khổ ban vui, và tâm nguyện ấy sẽ thúc đẩy



họ nỗ lực tu tập chứ không có nghĩa rằng người ấy đã là một bậc chứng ngộ có năng lực đại bi.

Mỗi chúng ta đều có thể phát tâm đại bi theo cách rất thông thường, gần gũi, trong ý nghĩa hướng về người khác (vị tha) thay vì chỉ biết nghĩ đến riêng mình (vị kỷ). Điều quan trọng cần nhận biết ở đây là, sự chuyển biến từ nhận thức vị kỷ sang vị tha cũng không hề loại trừ những lợi lạc cho chính bản thân ta, mà ngược lại nó còn mang đến cho ta rất nhiều niềm vui và lợi lạc mà trước đây ta chưa từng có được.

Khi bạn cảm thấy rung động trước nỗi khổ hoặc hoàn cảnh khó khăn của một ai đó và khởi tâm giúp đỡ, chính tâm niệm vị tha vừa sinh khởi này sẽ mang lại cho bạn một niềm vui của sự thỏa nguyện. Có thể bạn chưa làm được gì nhiều, nhưng lúc đó bạn sẽ ở trong tâm trạng sẵn sàng làm những việc có thể để giúp đỡ, và chính sự sẵn sàng giúp đỡ đó sẽ là hạt nhân làm phát sinh niềm vui trong bạn. Tâm nguyện vị tha đó sẽ tiếp tục được nuôi dưỡng và phát triển trong suốt tiến trình bạn suy nghĩ và tìm cách giúp đỡ người khác, và điều này đồng nghĩa với việc bạn luôn được sống trong một niềm vui trong sáng, một tâm thức an lạc không tham lam, sân hận. Chỉ riêng điều này thôi đã là một giá trị mà bạn không thể trực tiếp đánh đổi bằng vật chất.

Cho đến khi bạn thực sự làm được điều gì đó để giúp đỡ người khác thì niềm vui của bạn sẽ càng được lớn lên gấp bội. Và thậm chí sau khi mọi việc đã hoàn tất, hiệu quả của nỗ lực giúp người đó cũng sẽ tiếp tục mang lại cho bạn những niềm vui lớn hơn, khi được nhìn thấy người khác bớt khổ được vui và có sự góp phần giúp đỡ của mình...

Tiến trình tâm lý như trên là hoàn toàn hợp lý khi phân tích theo khoa học, hoàn toàn không phải một sự tự kỷ ám thị hay van xin mù quáng từ một đấng chúa tể nào. Chúng

ta làm việc tốt và được đền bù bằng chính những giá trị tinh thần tốt đẹp do ta tạo ra. Ngược lại, tất cả sẽ bị phá hỏng hoàn toàn nếu như vẫn cùng là những sự việc đó nhưng được thực hiện với sự mưu cầu danh lợi, với những toan tính được thua, hoặc thậm chí là những mưu mô khuất tất nhằm đạt được lợi ích riêng cho mình thông qua việc giúp đỡ người khác.

Cho nên, vấn đề quan trọng nhất trong sự tu tập phát khởi và thực hành tâm nguyện vị tha, hay tâm đại bi của Bồ Tát Quán Thế Âm, không phải là nhất thiết phải làm được những việc to tát, vĩ đại, mà điểm chính yếu là chúng ta phải giúp đỡ người khác với một tâm chân thành và trong sáng, vô vị lợi.

Điều mâu nhiệm như đã nói trên chính là ở chỗ ta không cầu lợi lạc cho mình nhưng lại đạt được lợi lạc rất nhiều. Thông thường, người được giúp đỡ chỉ bớt đi phần nào nỗi khổ mà họ đang gánh chịu, nhưng người giúp đỡ lại nhận về những giá trị tinh thần, tình cảm và tâm linh vô giá, cho dù họ hoàn toàn trong sáng, không có sự mong cầu hay toan tính.

Khi hiểu được vấn đề như trên, ta sẽ thấy rằng phương thức hành xử vị tha là một phương thức hết sức khôn ngoan, trong khi những lối suy nghĩ, hành động hẹp hòi vị kỷ lại là hết sức thiếu cận, hẹp hòi và thiếu khôn ngoan.

Mong sao những chia sẻ chân thành này có thể mang lại được ít nhiều lợi lạc cho tất cả mọi người.

Tuần thứ 3 tháng 2 năm 2017

Tệ nạn cúng sao giải hạn

Trong nội dung hôm nay, chúng tôi xin đề cập đến một vấn đề có thể xem là tệ nạn mê tín, vốn đã bị phê phán rất nhiều trong các bài giảng của những bậc thầy chân chánh, nhưng hiện vẫn còn phổ biến ở rất nhiều nơi mà chúng tôi có dịp đi qua.

Vấn đề chúng tôi muốn nói đó chính là việc cúng sao giải hạn vào dịp đầu năm. Theo niềm tin vô căn cứ của khá nhiều người hiện nay thì nếu bị “chiếu tướng” bởi các vì sao dữ, gọi là hung tinh, nhất thiết phải cúng sao giải hạn nếu không muốn gặp phải nhiều tai nạn chẳng lành trong năm. Các sao khiến nhiều người lo sợ nhất là Kế Đô, La Hầu, Thái Bạch... Tuy nhiên, nếu tìm đến với các “thầy cúng sao” thì hầu như sao nào rồi cũng nên cúng cả, để có thể “đảm bảo chắc chắn” cho một năm an lành, may mắn. Đó là lý do vì sao các chùa có tổ chức cúng sao trong những ngày đầu năm thì có rất nhiều người tụ tập về như “trẩy hội”, chen nhau đến nỗi không còn chỗ đứng trong sân chùa.

Điều rất đau lòng ở đây là, nếu chúng ta thực sự tìm hiểu lời Phật dạy và đặt niềm tin vào những lời dạy của Ngài, ta sẽ thấy việc cúng sao giải hạn là hoàn toàn vô lý, bởi nó đi ngược với giáo lý nhân quả cũng như những lời khuyên dạy đầy trí tuệ của Đức Thế Tôn. Ấy thế mà thật oái ăm thay, nó lại được thực hiện cũng như khuyến khích thực hiện bởi nhiều người đang mang hình tướng là “Như Lai trưởng tử”, được tổ chức trong những ngôi chùa trang nghiêm có thờ hình tượng Đức



Bổn Sư, cho dù Ngài đã nhiều lần bác bỏ hình thức mê tín dị đoan này trong rất nhiều Kinh điển.

Trong Kinh Đại Bát Niết-bàn, Đức Phật nghiêm cấm các vị tỳ-kheo không được làm những việc cúng sao, đoán mộng... Ngài nhấn mạnh, tất cả những gì xảy đến cho chúng ta đều do nghiệp lực đã tạo và công phu tu tập hành trì để chuyển hóa nghiệp lực. Nếu có thể dựa vào việc cúng sao giải hạn để thay đổi nhân quả thì e rằng Tam tạng Kinh điển của Phật giáo sẽ chẳng còn ý nghĩa gì nữa cả.

Một vài người có tri thức thường biện luận rằng khoa Chiêm tinh cũng có cơ sở khoa học của nó và đã nhiều lần chứng tỏ giá trị thực tế. Tuy nhiên, biện hộ như vậy là khập khiễng, vì khoa Chiêm tinh có phạm trù rộng hơn nhiều, bao gồm việc quan sát sự vận hành của các vì sao để giải đoán về các hiện tượng thiên nhiên như hạn hán, lũ lụt... trong khi việc cúng sao chỉ giới hạn trong một số tên sao (cụ thể là 9 vì sao: La Hầu, Thổ Tú, Thủy Diệu, Thái Bạch, Thái Dương, Văn Hán, Kế Đô, Thái Âm, Mộc Đức) mà chi phối đến vận mệnh của hàng tỷ người trên địa cầu này là điều hoàn toàn vô lý.

Là người Phật tử, nếu chúng ta tin sâu lời Phật dạy thì không có lý do gì để dựa vào việc cúng sao nhằm giải hạn hay cầu bình an cho mình và người thân. Sự cầu khẩn vô lý đó chắc chắn sẽ không bao giờ thực sự có kết quả, mà chỉ có thể mang đến cho chúng ta một sự trấn an mơ hồ về mặt tâm lý mà thôi. Nếu có niềm tin vào Phật pháp, chỉ cần chú tâm chuyên cần tu tập theo đúng lời Phật dạy, chúng ta cũng sẽ tự nhiên có được sự an lạc trong mọi hoàn cảnh mà không cần phải cầu khẩn, cúng kiếng gì cả.

Người Phật tử chân chánh nhất thiết phải thấy rõ rằng, bất kỳ ai mang hình tướng xuất gia, được dựa vào hàng Tăng

bảo mà còn khuyến khích, ủng hộ hoặc trực tiếp tổ chức việc cúng sao giải hạn thì đều là những tà sư tà đạo, hoàn toàn không xứng đáng là đệ tử Phật.

Nếu những người này tiếp tục hành đạo theo cách đó thì rõ ràng mạng mạch Phật pháp sẽ rất khó lòng được trao truyền một cách chân chánh cho thế hệ mai sau.

Nếu quan sát một cách khách quan, chúng ta sẽ dễ dàng nhận ra rằng những nơi tổ chức cúng sao giải hạn thực chất đều là đang lợi dụng lòng tin mê muội của một số đông quần chúng để khai thác việc cúng kiếng này như một cơ hội kiếm tiền, mà là kiếm tiền theo kiểu “siêu lợi nhuận”, bất chấp kết quả có mang lại được lợi lạc gì cho người đã bỏ tiền ra hay không (mà có phần chắc chắn là sẽ không được gì cả!)

Bản thân chúng tôi cũng đã nhiều lần phân tích, phê phán niềm tin mù quáng này trong nhiều tập sách đã xuất bản trước đây, và cũng nhận được rất nhiều phản hồi đồng thuận từ độc giả. Tuy nhiên, trong thực trạng hiện nay vẫn còn khá nhiều người bị rơi vào niềm tin mù quáng này, chúng tôi tha thiết kêu gọi mỗi người Phật tử chân chánh cần tỏ rõ thái độ qua hai việc làm như sau:

- Thứ nhất, xác định rõ ràng chánh kiến đối với việc này, tuyệt đối bác bỏ hoàn toàn, không tin vào những lời bịa đặt rằng cúng sao giải hạn sẽ mang lại bình an cho mình và người thân trong gia đình. Với niềm tin chân chánh của bản thân, người Phật tử cũng cần thuyết phục, giải thích cho tất cả những người thân, bạn hữu quanh mình đều thấy được sai lầm của việc cúng sao giải hạn, để dành mọi nỗ lực cho việc “gieo nhân lành gặt quả tốt”, thay vì là mang tiền “cúng sao” để mua sự bình an.



- Thứ hai, bày tỏ thái độ dứt khoát đối với những kẻ lợi dụng niềm tin sai lạc của quần chúng để khai thác lợi nhuận, nhưng lại dựa vào lớp vỏ Phật giáo bên ngoài để làm chuyện tà kiến, “*mượn đạo tạo đời*” ngay trong những ngôi Tam bảo trang nghiêm. Những kẻ như vậy cần phải bị phản bác, lên án, phải vạch rõ những sai trái của họ để trả lại sự trong sáng và chân chánh của con đường tu tập theo đạo Phật.

Nếu có những tăng ni hiện nay vẫn tiếp tục tổ chức việc cúng sao giải hạn mà không một người Phật tử chân chánh nào lên tiếng phản đối, thì phải chăng đạo Phật đã không còn là đạo giải thoát đúng như ý nghĩa lập giáo ban đầu của Đức Thế Tôn?

Đối với quý thành viên đã có duyên may tiếp cận với nhiều Kinh sách Phật học trên website này, chúng tôi tin rằng sẽ không ai đặt niềm tin sai lầm vào việc cúng sao giải hạn. Vì thế, chúng tôi hy vọng mỗi người trong quý vị đều sẽ tích cực đóng góp sức mình theo cách như trên để xua tan đám mây mù tà kiến đang phủ che trên con đường tu tập của rất nhiều người.

Mong sao những chia sẻ này sẽ mang đến lợi lạc và phá trừ những tà kiến dị đoan.

Ý nghĩa của giấc mơ

Mỗi người chúng ta đều có những giấc mơ khi đi vào giấc ngủ. Có những giấc mơ rất đẹp hoặc đầy ý nghĩa. Cũng có những giấc mơ khiến ta hãi hùng kinh sợ và thường chưa hết bàng hoàng khi thức giấc. Và có rất nhiều giấc mơ chỉ thoáng qua không để lại ấn tượng gì nên chúng ta hầu như quên hẳn ngay khi vừa thức giấc. Bàn về ý nghĩa và vai trò của những giấc mơ là một chủ đề khá rộng và phức tạp cũng như còn rất nhiều bất đồng giữa các quan điểm khác nhau. Trong lá thư tuần này, chúng tôi xin giới hạn chỉ đề cập đến cách hiểu - và nên hiểu - về những giấc mơ thông thường nhất theo quan điểm của người Phật tử.

Tôi có một người quen rất chú tâm đến những giấc mơ. Anh ta thường suy nghĩ về những giấc mơ của mình và cho đó là những điềm báo, những chỉ dấu để quyết định việc làm của mình trong tương lai. Một cách cụ thể, khi chuẩn bị thực hiện một việc gì, nếu có được những giấc mơ tốt lành, anh ta vui vẻ thực hiện ngay. Nhưng nếu có những giấc mơ mà anh cho là không tốt, tạo cảm giác sợ hãi hoặc khó chịu, thì anh tin rằng đó là sự ngăn cản đối với việc anh sắp làm, và anh lập tức đổi ý, không thực hiện công việc đã định.

Hẳn không ít người trong chúng ta cũng chịu ảnh hưởng của những giấc mơ theo cách đó, tuy là không hoàn toàn rõ rệt. Một số người mang giấc mơ của mình kể lại với người khác, những người đoán mộng, những “ông thầy bàn”, để rồi xem những kết quả bàn ra tán vào đó như những lời khuyên



định hướng cho công việc của mình. Liệu các giấc mơ có thực sự mang những ý nghĩa và giá trị như thế hay chăng?

Tâm thức mỗi chúng ta là một thế giới vô cùng phức tạp. Mọi giấc mơ đều khởi sinh từ đó. Chúng ta không phủ nhận một số ít trường hợp có những giấc mơ như nhìn trước vào tương lai sắp tới của chúng ta, và điều đó cho thấy năng lực sáng suốt vô song của tâm thức mà những người phạm tục thường luôn bị che mờ không thể tùy ý sử dụng. Điều này giải thích vì sao các bậc giác ngộ thường có khả năng sáng suốt thấy được những gì sắp đến trong một tương lai nhất định. Tuy nhiên, chúng ta hoàn toàn không đủ căn cứ để xác quyết việc này bằng những hiểu biết và kinh nghiệm tâm linh vô cùng hạn hẹp của chính mình.

Vì thế, hãy bàn đến những trường hợp khái quát, thông thường hơn, bao gồm hầu hết những giấc mơ mà mỗi chúng ta thường trải qua trong giấc ngủ.

Nhìn chung, những giấc mơ là sự biểu hiện tâm thức đầy vọng tưởng của mỗi chúng ta. Những người đánh “số đề” thường mơ thấy những con vật mà theo họ là căn cứ để đoán số, và rồi “sống chết” với những giấc mơ đó một cách cuồng nhiệt, như thể đó là lẽ sống của họ vậy. Tuy nhiên, tôi chưa thấy ai thực sự làm giàu nhờ đánh đề theo những giấc mơ. Hầu hết chỉ là ảo tưởng và đa phần là tiêu tán sự nghiệp. Mỗi lần thua đề, họ lại tặc lưỡi tự trách mình đoán sai chứ không cho là giấc mơ của họ bị sai. Thật là hoang tưởng!

Trong thực tế, những gì xảy ra trong cuộc sống thường nhật của chúng ta chính là căn cứ để xây dựng nên những giấc mơ. Chỉ có điều, tâm thức luôn có sự tô vẽ sáng tạo xen vào, và điều đó làm cho những giấc mơ luôn có thêm nét kỳ ảo, bí hiểm của nó. Nhưng nếu nhìn thật kỹ thì trong phần lớn trường hợp chúng ta luôn có thể thấy được mối liên hệ

giữa những gì đã xảy ra cho ta với những gì ta gặp trong giấc mơ. Đặc biệt, những gì tạo ấn tượng càng mạnh mẽ sâu đậm với chúng ta thì càng có nhiều khả năng được tái hiện trong giấc mơ, thậm chí có khi là cả một quãng thời gian dài sau đó.

Khi hiểu được như trên, chúng ta không cần thiết phải quan tâm đến những giấc mơ, không cần thiết phải nhờ “thầy” đoán mộng, và cũng không cần thiết phải lo lắng về những giấc mơ không tốt.

Cuộc sống này của chúng ta luôn vận hành theo đúng luật nhân quả. Điều này không chỉ được nói rõ trong những lời Phật dạy, mà còn luôn được chúng nghiệm qua thực tế. Chỉ cần chúng ta biết dành mọi nỗ lực để sống sao cho thật tốt, mang đến lợi lạc chân chánh cho bản thân và mọi người quanh ta, thì kết quả trong tương lai chắc chắn cũng sẽ luôn là những điều tốt đẹp. Giác mơ cũng có những nguyên nhân phát sinh của nó như đã nói trên, và vì thế nếu ta tự mình quan trọng hóa ý nghĩa của những giấc mơ để tin theo đó, ấy là ta đang rơi vào tà kiến, mê muội.

Một số người có thể sẽ biện bác bằng cách nêu ra trường hợp có những giấc mơ thực sự mang những ý nghĩa huyền bí nào đó. Chúng ta không phủ nhận, nhưng cần hiểu rằng đó là những trường hợp rất hiếm hoi, không phải thường gặp. Tâm thức chúng ta như một hồ nước trong, nhưng khi bị khuấy động thì bùn đất trong đó sẽ dấy lên, ngăn không cho ta nhìn thấy những gì bên dưới đáy hồ. Khi nước được lắng trong, tầm nhìn sẽ thay đổi. Với những người có công phu tu tập đạt đến sự định tĩnh, đôi khi tâm thức sẽ có sự sáng suốt và nhờ đó họ có được năng lực dự báo nhất định nào đó thông qua những giấc mơ của họ. Nhưng điều này chắc chắn không xảy đến cho những kẻ suốt ngày buông trôi theo vọng tưởng xao động.



Một trường hợp khác nữa là sự tương thông tâm thức mà tôi có đề cập đến trong sách “Tự lực và tha lực trong Phật giáo” vừa xuất bản gần đây. Với những người chuyên tâm tu niệm đạt đến sự nhất tâm định tĩnh, sự tương thông tâm thức với đối tượng cầu nguyện mà họ hướng đến có thể sẽ là điều kiện để sản sinh những giấc mơ có ý nghĩa nhiệm mầu, thậm chí có tác động trong một chừng mực nào đó đến đời sống của họ. Tuy nhiên, tôi xin nhắc lại rằng, đây không phải là nguyên nhân phổ biến để giải thích cho những giấc mơ bình thường và dung tục mà hầu hết chúng ta thường trải qua.

Nói tóm lại, bất cứ ai trong chúng ta cũng thường trải qua những giấc mơ, nhưng do thiếu hiểu biết đúng đắn về chúng, đôi khi chúng ta có thể bị lạc dẫn vào những quyết định sai lầm, nhận thức lệch lạc. Là người Phật tử, chúng ta nên vững tin vào lời Phật dạy, nhận thức đúng về quy luật nhân quả để gạt bỏ niềm tin sai lầm vào những giấc mơ mà trong hầu hết trường hợp vốn chỉ là sự khởi sinh từ tâm thức loạn động của chúng ta. Những nỗ lực tu tập thường ngày sẽ giúp ta có được sự tĩnh tâm và sáng suốt, nhờ đó sẽ có được những giấc ngủ bình yên với những giấc mơ hiền hòa. Hơn thế nữa, điều quan trọng nhất là cho dù có điều gì xảy ra trong những giấc mơ, hãy luôn tỉnh giác để biết rằng đó chỉ là... mơ.

Hy vọng những điều chia sẻ trên có thể giúp mọi người có một nhận thức đúng đắn hơn về ý nghĩa của những giấc mơ.

Tuần đầu tháng 3 năm 2017

Đi tìm hạnh phúc

Ý nghĩa cuộc sống của mỗi chúng ta xét cho cùng đều là sự tìm kiếm một niềm hạnh phúc chân thật. Một số người trong chúng ta có thể may mắn hơn với các điều kiện thuận lợi, trong khi một số khác phải vượt qua nhiều trở lực và bất hạnh để cố tìm cho mình một cuộc sống vui. Tuy nhiên, liệu có một nguyên tắc chung nhất nào đó đáng được chúng ta lưu tâm đến trong hành trình tìm kiếm hạnh phúc hay chẳng? Trong lá thư tuần này, chúng tôi xin được chia sẻ cùng quý vị một vài câu chuyện có liên quan đến ý nghĩa này.

Tôi còn nhớ một câu chuyện được nghe kể từ rất lâu trước đây, không còn nhớ chính xác nhưng chỉ nhớ được đại ý cốt chuyện. Có một anh thanh niên chạy xe qua một quãng đường vắng và rồi xe bị kẹt giữa một vũng lầy không sao lên được. Trời đã sắp tối và anh hết sức lo sợ, không biết phải làm sao. Một ông già tình cờ cưỡi ngựa đi qua đó liền dừng lại, lấy dây buộc xe vào ngựa rồi dùng sức ngựa phụ vào kéo xe anh lên khỏi vũng lầy. Anh chàng cảm ơn rối rít, nhưng ông cụ thản nhiên bảo anh: *“Không cần cảm ơn ta. Chỉ cần con hứa là khi gặp ai đó cần giúp đỡ, con sẽ cố hết sức mình để giúp. Như vậy là quá đủ để trả ơn ta rồi.”*

Nhiều năm sau, chàng thanh niên không bao giờ quên lời ông cụ. Và vì thế, anh đã giúp đỡ được cho rất nhiều người khi gặp khó khăn, hoạn nạn. Mỗi lần như vậy, anh đều lặp lại câu nói của ông cụ với người được mình cứu giúp: *“Không cần cảm ơn tôi. Chỉ cần... ...”*



Thế rồi đến ngày kia, trong một chuyến đi xa qua vùng đang có bão tuyết. Một thanh niên đã liều chết cứu anh thoát khỏi tai nạn trên đường. Khi anh nói lời cảm ơn, kỳ lạ thay, người thanh niên đã nói như thể lặp lại nguyên văn những gì anh đã nói trong bao năm qua: “*Không cần cảm ơn tôi... ..*” Bỗng dưng, ngay lúc đó anh chợt hiểu và cảm nhận được ý nghĩa sâu xa nhất của bài học quý giá từ cụ già năm xưa.

Cuộc sống là như thế. Chúng ta không bao giờ có thể biết trước được mình sẽ giúp đỡ ai và ai sẽ giúp đỡ mình, trong những hoàn cảnh nào... Tuy nhiên, như một quy luật tất yếu, chúng ta sẽ nhận lại được chính những gì mình đã cố sức làm cho người khác, chứ không phải là những gì ta cố gắng giành lấy bằng sự mưu tính hay xảo quyệt.

Hạnh phúc chân thật trong cuộc đời luôn là những viên ngọc quý, tuy chói sáng nhưng vô cùng mỏng manh, dễ mất. Chúng có thể hiện hữu khắp quanh ta, nhưng lại dường như mơ hồ hết sức khó nắm bắt hay tìm gặp. Lắm khi chúng ta phải dày công tìm kiếm hay xây đắp vất vả nhưng cuối cùng lại chẳng tìm được gì...

Trong một buổi họp mặt thân hữu khá đông người, chủ nhà bất ngờ đề nghị tất cả mọi người cùng tham gia một cuộc chơi. Mỗi người được nhận một quả bóng nhựa và được yêu cầu viết tên mình lên quả bóng. Sau đó, những quả bóng được gom lại và ném lẫn lộn vào một căn phòng trống. Tiếp đến, mọi người được yêu cầu trong vòng 5 phút phải tìm lại đúng quả bóng có tên mình. Một quang cảnh chen lấn hỗn loạn lập tức diễn ra khi mọi người đều cố tìm lại quả bóng của mình nằm lẫn trong rất nhiều quả bóng khác. Điều tất nhiên là chỉ có một số rất ít người may mắn tìm được, còn phần lớn những người khác thì thời gian 5 phút tìm kiếm là quá ít và họ không thể nào tìm được.

Đội cho không khí xôn xao tạm lắng xuống, vị chủ nhà điềm tĩnh đưa ra một đề nghị khác. Lần này, mỗi vị khách được yêu cầu vào lấy một quả bóng bất kỳ, sau đó mang nó trao cho người có tên trên quả bóng. Thật kỳ lạ, chỉ chưa đầy 3 phút sau, tất cả những quả bóng đều đã được trao trả về đúng với người đã ghi tên trên bóng.

Bài học nào được rút ra từ câu chuyện này? Khi mỗi chúng ta đều cố hết sức tìm kiếm, vun vén riêng cho hạnh phúc của bản thân mình, con đường tìm kiếm đó trở nên đầy gian nan, vất vả nhưng kết quả lại chưa biết chắc sẽ như thế nào. Ngược lại, khi mỗi người đều quan tâm đến niềm vui và hạnh phúc của người khác, thì điều không tính toán nhưng lại tất nhiên phải đến là chắc chắn sẽ có ai đó mang giúp “quả bóng hạnh phúc” đến trao tận tay cho mình. Và trong trường hợp đó, rõ ràng là tất cả mọi người đều có lợi. Cộng đồng xã hội sẽ trở thành ngôi nhà chung thân ái cho tất cả mọi người, vì mỗi người đều quan tâm đến niềm vui và hạnh phúc của người khác.

Khi ta mở lòng thương yêu và quan tâm đến hạnh phúc tha nhân, hạt giống hạnh phúc trong ta cũng tự nó nảy mầm xanh tốt, và ta dễ dàng trở thành bạn hữu của tất cả những ai ta có dịp tiếp xúc. Khi ta hẹp hòi ích kỷ, cố đi tìm những niềm vui và hạnh phúc cho riêng mình, ta trở thành đối thủ của tất cả mọi người quanh ta, vì hạnh phúc trong trường hợp này trở thành một thứ tài nguyên hạn chế không đủ cho tất cả mọi người, và mỗi người đều phải cố hết sức mình để giành giật, cướp lấy.

Hãy luôn chọn cách đi tìm quả bóng giúp người khác, vì chắc chắn sẽ có người tìm giúp quả bóng bạn cần. Đừng chen lấn hỗn loạn để giành lấy một thứ mà tất cả những người quanh bạn đều muốn có, vì sẽ không ai muốn nhường cho bạn cả.



Điều quan trọng nhất ở đây là, chính thái độ của chúng ta sẽ quyết định việc chúng ta đi tìm hạnh phúc trong môi trường như thế nào. Cùng hợp sức thân thiện với mọi người để xây dựng một cộng đồng chung tốt đẹp trong đó có chính bản thân ta, hay đối đầu với tất cả để giành lấy những gì ta nghĩ rằng chỉ riêng ta xứng đáng được thụ hưởng? Thái độ đúng đắn sẽ giúp ta thực sự có được hạnh phúc, trong khi một thái độ sai lầm sẽ đẩy ta vào cuộc chạy đua với cái bóng của chính mình, nghĩa là sẽ không bao giờ đạt được mục đích.

Nắm lá trong tay

Có một đạo hữu tu tập theo Phật giáo Nam truyền đặt câu hỏi với tôi: “Một số thầy Nam tông nói rằng không có đức Phật A-di-đà, cũng không có Bồ Tát Quán Thế Âm, vì trong kinh điển Nam truyền (tạng Pali) không có nói đến. Họ cho rằng đó chỉ là những hình tượng huyền hoặc, không có thật. Điều đó phải hiểu thế nào?” Trong lá thư tuần này, chúng tôi xin đề cập một vài ý tưởng có liên quan đến câu hỏi này, cũng như liên quan đến con đường tu tập thiết thực nhất của mọi người Phật tử.

Đối với câu hỏi trên, việc trả lời có hay không, đúng hay sai, đều không thực sự liên quan đến sự tu tập hành trì của người Phật tử. Hơn thế nữa, khi tất cả chúng ta đều là những người còn đang trên con đường tu tập theo lời Phật dạy, thì việc khẳng định hay phủ định vấn đề trên đều không thích hợp. Thay vì vậy, chúng ta hãy quán chiếu vấn đề ngay từ những kinh nghiệm tu tập của bản thân mình để thấy được những điều gì là cần thiết cho sự tu tập và những gì là không cần thiết, phải gạt bỏ đi. Vì thế, tôi đã hỏi người vừa nêu câu hỏi trên: “*Chị tu tập theo Phật giáo Nam tông, vậy có từng thực hành phép quán từ bi hay chăng?*”

- Có, tôi vẫn thường thực tập.

- Vậy khi chị quán khởi tâm từ và ban rải đến với chúng sinh phương đông, phương tây v.v... chị có tin là sẽ có một nguồn năng lượng nào đó được truyền đến các chúng sinh ấy hay không?



- Có chứ.

- Ví như một ngày nào đó tôi gặp bệnh khổ, chị biết tin nhưng không đến thăm được, liệu chị có nghĩ đến tôi trong lúc thực hành quán tâm từ hay không? Chị có hướng tâm từ đến tôi và mong tôi mau khỏi bệnh hay chẳng?

- Chắc chắn là có.

- Vậy chị có tin rằng tôi sẽ nhờ vào sự hướng tâm từ của chị, sự cầu nguyện của chị... mà được sớm khỏi bệnh hay chẳng?

- Có... có chứ... Tôi tin chắc chắn là như vậy.

Tôi liền nói với chị bạn ấy: “Chị dù có lòng tin nhiệt thành, bất quá cũng chỉ vừa hướng tâm tu tập được vài mươi năm. Hoặc cho dù là người có nhân duyên tốt, được tiếp cận sớm với đạo Phật, thì bất quá cũng chỉ được chừng năm bảy mươi năm tu tập trong đời này là nhiều lắm rồi. Với công phu tu tập như thế mà chị tin là đã có thể hướng tâm từ đến với người khác, truyền cho họ năng lượng tích cực nhờ tâm từ đó... Vậy nếu có người từng tu tập nhiều đời nhiều kiếp, thậm chí là vô lượng kiếp đã qua, thì việc có được một tâm từ lớn rộng bao la, có năng lực phi thường trong việc cứu khổ ban vui cho người khác, lẽ nào lại là điều không thể có? Và nếu có những vị như thế, thì đó là Phật, đó là Bồ Tát... cho dù muốn gọi bằng danh xưng nào, cũng đâu có gì quan trọng?”

Trong kinh đức Phật từng dạy rằng: *“Những điều ta biết nhiều như lá trong rừng, những gì ta dạy cho các tỳ-kheo chỉ như nắm lá trong tay mà thôi. Đó là vì, những điều nhiều như lá trong rừng kia chẳng liên quan gì đến sự tu tập giải thoát nên ta không dạy. Ta chỉ dạy cho các tỳ-kheo những điều thực sự có liên quan đến sự tu tập giải thoát.”*

Không ít người trong chúng ta vẫn thường chạy theo

những tri thức, biện luận nhiều “như lá trong rừng”, mà quên đi sự quý báu và giá trị thiết thực của “nắm lá trong tay”. Khi có những người Phật tử luôn tranh cãi nhau về việc cõi Phật A-di-đà có hay không, Kinh điển Đại thừa có phải do Phật thuyết hay không v.v... điều đó thường không hẳn là do họ quan tâm đến sự tu tập giải thoát, mà thường là vì sự sa đà, bị cuốn hút vào khu rừng tri thức, biện luận, đến nỗi quên đi việc họ đang sẵn có trong tay một “nắm lá giải thoát” vô cùng quý giá, mâu nhiệm.

Sự thật là mỗi người chúng ta khi đã về quy y Tam bảo thì đều sẵn có trong tay một “nắm lá giải thoát”. Đó chính là Tam quy, ngũ giới và bất kỳ pháp môn nào mà chúng ta chọn để tu tập, như niệm Phật, trì chú, ăn chay, tụng kinh v.v... Mỗi người đều có quyền lựa chọn tùy theo căn cơ của mình, không ai bắt buộc phải giống với ai. Tuy nhiên, khi chúng ta biết trân trọng giáo pháp để thực hành theo đó, thì kết quả tất yếu là ta sẽ sớm nếm được hương vị giải thoát thông qua việc bớt khổ thêm vui ngay trong đời sống.

Ngược lại, nếu thay vì nỗ lực tinh cần tu tập, chúng ta lại hướng tâm theo sự tranh biện về những vấn đề mà bản thân mình thực sự chưa chứng nghiệm, thì điều đó sẽ không mang lại ích lợi gì cả. Kinh Pháp cú dạy rằng: “Ý dẫn đầu các pháp.” Vì thế, nếu ta đem tâm ý phân biệt hơn thua để tranh cãi về một vấn đề, thì cho dù vấn đề đó có là giáo pháp thâm sâu, khi qua tâm phân biệt ấy cũng sẽ bị biến thành những “đám lá trong rừng” hoàn toàn vô bổ. Trong khi đó, chỉ cần với những giáo pháp căn bản nhất như Tam quy, Ngũ giới, nhưng nếu ta có thể đem hết tâm lực thọ trì, tinh tấn làm theo, thì đó chính là “nắm lá trong tay”, chắc chắn sẽ là bậc thang đưa ta hướng dần đến giải thoát.

Phật pháp không phải là những lý thuyết cao xa trừu tượng, mà Phật pháp của mỗi người chính là những điều thích



hợp nhất với người ấy để có thể tu tập hành trì và hướng dẫn đến sự giải thoát khỏi khổ đau phiền não. Khi đến với đạo Phật, điều quan trọng nhất chúng ta cần là một phương thức giảm nhẹ khổ đau. Nếu không biết trân quý “nắm lá trong tay” và nỗ lực sử dụng một cách hiệu quả, chắc chắn chúng ta sẽ chết ngộp giữa “rừng lá” mà không tìm được chút hương vị giải thoát nào.

Đối với người tu tập thiên quán thì “nắm lá trong tay” chính là các phương thức thiền tập sao cho hiệu quả nhất, có công năng chuyển hóa được những tập khí tham, sân, si. Đối với người tu tập pháp môn Tịnh độ thì “nắm lá trong tay” chính là biết chú tâm vào câu niệm Phật, dứt sạch chướng duyên để tâm thức ngày càng trở nên an tịnh, đạt đến sự “nhất tâm bất loạn”. Đối với người tụng kinh, niệm Phật... cũng đều như vậy, cho đến việc giữ giới, ăn chay, làm lành, lánh dữ... cũng đều như vậy. Nếu chúng ta không biết trân quý những điều mình học hiểu được từ Phật pháp để rồi nỗ lực tu tập hành trì, thì cho dù có cất công nghiên cứu tìm hiểu Tam tạng Kinh điển, xét cho cùng cũng chẳng ích lợi gì, và do đó sẽ khiến cho bao nhiêu tri thức quý giá đều biến thành vô dụng như “lá trong rừng”.

Điều quan trọng cần nhấn mạnh ở đây là, đừng nhìn vào “nắm lá trong tay” của người khác rồi khởi tâm phân biệt, tranh luận thị phi, cho rằng những gì mình đang hiểu đang làm mới là chân lý, còn những gì người khác thực hành đều là sai lầm, tà đạo. Cách nhận thức sai lệch này sẽ hủy hoại mọi công phu tu tập của chúng ta, bởi nó khiến cho ta không bao giờ thực sự cảm nhận được ý nghĩa trong lời Phật dạy và chỉ biết chạy theo những tri kiến hý luận vô bổ mà thôi. Hãy thường xuyên tự quán xét chính mình để hiểu sâu và làm đúng theo những gì đã học được từ Phật pháp. Bằng cách đó, ta mới nhận biết ngày càng rõ hơn “nắm lá trong tay”

của chính mình, nghĩa là những phương thức hữu hiệu nhất mang đến cho ta hương vị của sự giải thoát, bớt khổ thêm vui.

Kinh Duy-ma-cật dạy rằng: “*Từ chỗ khởi làm mà có được niềm tin sâu vững.*” (Tùy kỳ phát hành tác đắc thâm tâm.) Nếu chúng ta không thực sự khởi làm từ những gì mình học hiểu được, thì mãi mãi ta sẽ không bao giờ có được niềm tin sâu vững vào Phật pháp. Và khi thiếu niềm tin sâu vững, ta sẽ không bao giờ có đủ sức mạnh và ý chí để dần bước trên đường dài.

Vì thế, điều cốt yếu trong sự tu tập không phải là ta chọn theo pháp môn nào, mà là ta đã thực sự nỗ lực hành trì theo đúng với những gì mình nhận hiểu được từ Phật pháp hay chưa. Không có sự thực hành tu tập, hạt giống Phật pháp sẽ không bao giờ có thể nảy mầm, và vì thế chúng ta không thể mong chờ sự đơm hoa kết trái từ những hạt giống không nảy mầm như thế.

Vạn pháp vô thường

Người xưa thường nói: “Nhân vô thập toàn”, nghĩa là con người chẳng có ai toàn hảo về mọi mặt. Trong thực tế, điều đó chỉ là một trong rất nhiều thực tế cần nhận biết của cuộc đời. Đức Phật khuyên chúng ta hãy nhìn thẳng vào bản chất thực tế của cuộc đời này để thấy rằng không chỉ vấn đề toàn hảo của mỗi con người là tương đối, mà tất cả mọi hiện tượng vật chất cũng như tinh thần ta đang nhận biết cũng đều là tương đối và giả tạm, không hề tồn tại vĩnh hằng bất biến với thời gian. Một số người cho rằng nhận thức như vậy là quá bi quan và có thể làm chúng ta mất đi niềm vui sống. Liệu cách nghĩ này có đúng không? Trong lá thư tuần này, chúng tôi xin chia sẻ một vài khía cạnh có liên quan đến vấn đề này.

Sở dĩ đức Phật dạy rằng tất cả các hiện tượng đều tương đối và giả tạm, không thường hằng, là vì chúng luôn hiện hữu trong mối quan hệ duyên sinh tương tác với các hiện tượng khác. Không một hiện tượng nào tự nó khởi sinh và tồn tại mà không có sự tương quan với vô số những hiện tượng khác. Đó là một sự thật mà chúng ta chỉ có thể nhận ra chứ không thay đổi được. Trong thế giới vật chất, một hạt giống nảy mầm cần phải có đủ nhiều điều kiện thuận lợi như đất ẩm, hơi ẩm, ánh nắng... Nếu thiếu đi các điều kiện thuận lợi, hiện tượng nảy mầm của hạt giống không thể diễn ra. Trong thế giới tinh thần hoặc cảm xúc, một tình cảm thương, ghét hay ưa thích của chúng ta cũng không thể tự nó sinh khởi, mà phải do nhiều yếu tố ngoại duyên cũng như nội tại. Chỉ



cần các yếu tố đó thay đổi khác đi, cảm xúc của chúng ta cũng sẽ thay đổi hoặc thậm chí là không sinh khởi nữa.

Hiểu đúng về sự thật này không có nghĩa là bi quan, mà là một cách nhận thức đúng đắn và sáng suốt. Với nhận thức đúng, chúng ta mới có được thái độ và cách hành xử đúng, do đó không chịu - hoặc ít nhất cũng là hạn chế được - sự cuốn hút vào dòng xoáy khổ đau của tâm thức bất như ý khi mọi việc diễn ra không như ta mong muốn.

Trong thực tế, những điều kiện tốt đẹp và thuận lợi không thể gắn bó mãi cùng ta, cho dù ta rất muốn như thế. Điều kiện sống quanh ta liên tục thay đổi, môi trường và con người cũng thay đổi, tất yếu sẽ dẫn đến những thay đổi mà nhiều khi ta không hề mong muốn. Tuy nhiên, khi hiểu đúng về quy luật vận hành của thực tại, ta sẽ dễ dàng chấp nhận những đổi thay không mong muốn đó, thay vì khởi tâm oán hận, bực tức...

Trong quan hệ tình cảm cũng vậy. Những người ta yêu thương và thương yêu ta không phải bao giờ cũng duy trì được những tình cảm ấy một cách vĩnh hằng. Khi ta đáp ứng được những phẩm chất nhất định mà một người khác đang mong muốn, ta có được sự thương yêu. Khi ta thay đổi, hoặc thậm chí sự mong muốn của người ấy thay đổi, tình cảm cũng thay đổi như một sự tất yếu. Hiểu được điều đó, ta không thể mong cầu nắm giữ mãi mãi một tình cảm nào đó. Thay vì vậy, ta sẽ cố gắng làm hết sức mình trong phạm vi có thể được để vun bồi một tình cảm tốt đẹp, nhưng đồng thời cũng phải sẵn sàng chấp nhận việc mất đi tình cảm ấy khi hoàn cảnh đổi thay.

Đối với những vật sở hữu mà ta có được thì sự tồn tại mong manh của chúng lại càng rất dễ nhận ra. Ta có thể mất chúng bất cứ lúc nào, cho dù ta có ưa chuộng, trân quý đến mức nào

đi chẳng nữa. Một cái bình cổ có thể vỡ tan trong nháy mắt, chiếc nhẫn mà ta yêu quý có thể sơ ý rơi mất không sao tìm lại được... Mọi thứ đều có thể rời bỏ ta có vẻ như không báo trước, nhưng sự thật là chúng luôn tuân theo một nguyên lý chung: không có sự vật nào tồn tại vĩnh hằng.

Nhận thức đúng về thực tại tương đối và giả tạm, vô thường là một yếu tố quan trọng có thể giúp ta vượt qua nhiều trạng thái khổ đau trong cuộc sống. Càng say đắm với những giây phút yêu thương ngọt ngào, ta càng đau đớn nhiều hơn khi mất đi tình yêu ấy; càng bám víu vào những gì đang sở hữu, ta càng khổ sở nhiều hơn khi chúng mất đi... Sống tỉnh thức và nhận biết đúng thật về mọi hiện tượng không có nghĩa là ta hờ hững, lãnh đạm với mọi niềm vui trong cuộc sống, mà là ta nhận biết đúng để biết trân quý đến mức tối đa những gì đang có được, nhưng không bám víu để dẫn đến khổ đau.

Có một giai thoại về Nguyễn Công Trứ kể rằng, khi bị vua cách chức quan, bắt phải làm người lính hầu cầm giáo đứng gác, các bạn đồng liêu cũ đi ngang qua hỏi ông như thế có nhục không, ông thản nhiên trả lời: “Khi tôi làm quan chẳng thấy đó là vinh, thì nay làm lính nào có gì là nhục!”

Vinh, nhục, thăng, trầm... là những điều tất nhiên trong cuộc sống. Dù muốn hay không, chúng ta vẫn nhiều khi phải trải qua những hoàn cảnh ấy mà không phải tất cả đều do ta quyết định. Chẳng thế mà người xưa từng có câu: “Luận anh hùng bất phân thành bại.” Bởi hoàn cảnh mang đến sự thành bại có vô số yếu tố, và khi nghịch duyên đầy rẫy thì dẫu bậc anh hùng cái thế cũng phải chấp nhận thất bại mà thôi.

Thiền sư Vạn Hạnh đời Lý có kệ rằng: “*Nhậm vận thịnh suy vô bố úy*”, đón nhận sự thịnh suy hay thăng trầm, thành bại trong cuộc sống với một tâm thái an nhiên tự tại không sợ



sệt, đó không phải là bi quan, mà là sáng suốt và dũng cảm. Cuộc sống của mỗi người chúng ta luôn đầy dẫy những cặp tương đối như được mất, hơn thua, tốt xấu, yêu ghét, hay dở, thăng trầm, vinh nhục... nhưng xét cho cùng không có hoàn cảnh nào trong số đó là mãi mãi trường tồn. Hiểu được như thế, nên cách ứng xử đúng đắn nhất trong mọi hoàn cảnh vẫn luôn là “*nhậm vận thịnh suy vô bố úy*”.

Trong thực tế chúng ta từng chứng kiến hoặc nghe nói đến không ít những trường hợp quyên sinh vì tình phụ, hoặc nhảy lầu tự tử vì kinh doanh phá sản... Ở mức độ nhẹ hơn, không ít người quên ăn bỏ ngủ vì giận hờn ghen tức, hoặc đứng ngồi không yên vì lo sợ mất việc... Tất cả những tâm trạng đau đớn đó thực sự không giúp ta cải thiện hoàn cảnh tích cực hơn, mà chỉ nhấn chìm ta sâu hơn vào những khổ đau dằn vặt. Vì thế, tốt nhất là ngay từ khi những hoàn cảnh bất như ý còn chưa xảy ra, chúng ta nên luôn có sự tu tập quán chiếu để rèn luyện cho mình một nhận thức đúng đắn, một thái độ sẵn sàng “*nhậm vận thịnh suy vô bố úy*”.

Mong sao những chia sẻ ngắn ngủi này có thể giúp ích phần nào trong việc mang lại niềm vui và giảm bớt khổ đau trong đời sống.

Tuần cuối tháng 3 năm 2017

Lời chư Phật dạy

Một trong những điều hầu hết chúng ta đều quan tâm trong cuộc sống là phải sống như thế nào để cuộc sống này luôn thực sự có ý nghĩa. Chính từ sự quan tâm đó, trải qua dòng thời gian, nhân loại đã hình thành và hoàn thiện dần các phạm trù đạo đức, triết học, giáo dục... và kể cả tín ngưỡng. Mục đích cuối cùng của tất cả các phạm trù khác nhau này phải chăng cũng đều là để hướng con người đến chỗ sống tốt hơn, sống có ý nghĩa hơn?

Mỗi chúng ta đều nhờ vào sự hấp thụ những nền tảng giáo dục, đạo đức, tín ngưỡng, triết học... nên mới có được một quan điểm sống đúng đắn trong đời sống. Không có sự huân tập những nền tảng tốt đẹp đó, chúng ta sẽ rất dễ dàng chạy theo những cám dỗ, dễ dàng phạm vào bất kỳ tội lỗi nào để thỏa mãn những dục vọng của bản thân mình. Để thực sự trở thành một người tốt, chúng ta phải luôn tự vấn mình về những việc đã làm, những lỗi lầm đã vấp phải, nhằm không ngừng tu sửa, hoàn thiện bản thân. Thế nhưng, có một điều chúng ta thường rất dễ quên đi trong nỗ lực tự vấn này. Đó là ta chỉ quan tâm hối tiếc và nỗ lực sửa chữa những điều không tốt mà mình đã làm, nhưng lại rất hiếm khi hối tiếc về những việc tốt mà ta đã *không làm* khi có cơ hội. Chính khuynh hướng này đã nhiều khi biến chúng ta thành những con người vô cảm, lạnh lùng. Và trong trường hợp đó thì cho dù ta không làm bất cứ điều gì sai trái, cũng khó lòng có thể thực sự được xem là người tốt.



Kinh Đại Bát Niết-bàn có bài kệ tóm gọn ý nghĩa những lời Phật dạy qua tất cả Kinh điển:

*Chư ác mạc tác,
Chúng thiện phụng hành,
Tự tịnh kỳ ý,
Thị chư Phật giáo.*

Tạm dịch:

*Không làm các việc ác,
Thành tựu các việc lành,
Giữ tâm ý thanh tịnh,
Chính lời chư Phật dạy.*

Bài kệ bốn câu này nêu ra ba phạm trừ tu tập, và câu cuối cùng khẳng định để tạo niềm tin chắc chắn rằng cả ba phạm trừ nêu trên chính là toàn bộ ý nghĩa lời dạy của chư Phật.

Phạm trừ thứ nhất, “*không làm các việc ác*” chính là điều mà tất cả chúng ta đều quan tâm ngay từ khi bước vào con đường tu tập. Nhưng phạm trừ thứ hai lại rất thường bị chúng ta xao lãng. Hay nói khác đi, việc phạm vào một điều xấu ác có thể làm ta day dứt, hối hận, và từ đó sinh khởi quyết tâm sửa đổi tự thân, nhưng việc bỏ qua không làm một điều tốt khi có cơ hội lại thường bị chúng ta xem như việc hết sức bình thường, không có gì đáng nói. Và do đó ta tự nghĩ không có gì phải cảm thấy có lỗi. Tuy nhiên, khi suy ngẫm lại câu thứ hai trong bài kệ dẫn trên, ta có thể thấy rõ là mình đã không làm đúng theo lời Phật dạy: “*Thành tựu các việc lành.*”

Như vậy, chúng ta thấy rõ rằng để thực sự sống tốt thì không chỉ “*không làm các việc ác*” mà còn phải “*làm tất cả việc lành*”. Tất nhiên, ở đây hàm ý là khi ta có được cơ hội

để làm những việc lành ấy. Câu chuyện sau đây về ông Thị trưởng Fiorello LaGuardia ở thành phố New York vào năm 1935 là một minh họa rất sống động cho ý nghĩa này.

Một bà lão nghèo trong thành phố phạm tội ăn cắp một ổ bánh mì và bị đưa ra xét xử. Bà lão khai là đang nuôi hai đứa cháu ngoại không có cha, trong khi mẹ của chúng thì ốm liệt giường. Vì thương cháu sắp chết đói, bà đã buộc lòng phải phạm tội ăn cắp. Sau khi nghe rõ câu chuyện, ông Thị trưởng tuyên phạt bà lão 10 đô-la về tội ăn cắp hoặc phải bị giam 10 ngày nếu không nộp phạt. Nhưng rồi ngay sau đó, ông đã dùng tiền riêng của mình để nộp phạt thay cho bà lão, đồng thời hướng về tất cả cử tọa tham dự phiên tòa, ông nói: “Còn đối với tất cả quý ngài, tôi xin tuyên phạt mỗi người 50 xu vì *tội quý ngài đã không làm gì*, để cho một bà lão già yếu và nghèo túng đến nỗi phải đi ăn cắp bánh mì nuôi cháu giữa thành phố của chúng ta.”

Cả phòng xử án đều lặng đi trước lời tuyên án lạ lùng của ông Thị trưởng, nhưng rồi tất cả đều kịp hiểu ra và hưởng ứng, góp ngay mỗi người 50 xu để giúp đỡ bà lão.

Hầu hết chúng ta đều cảm thấy mình không thể “có tội” khi không làm gì cả. Nhưng thật ra, khi hoàn cảnh cho phép mà ta hờ hững bỏ qua những điều tốt đẹp không nỗ lực làm, đó cũng chính là một biểu hiện khác của tội lỗi.

Vì thế, nhà văn Edmund Burke đã nói rất đúng về ý nghĩa này: “Điều kiện duy nhất để cái ác ngự trị chính là khi những người tốt không làm gì cả.” (*The only thing necessary for the triumph of evil is for good men to do nothing.*) Còn triết gia Voltaire thì gay gắt hơn khi lên án sự vô tâm của tất cả mọi người: “Chúng ta có lỗi về những điều tốt mà ta đã không làm.” (*Every man is guilty of all the good he did not do.*)



Không phải ai ai cũng dễ dàng đồng ý với những nhận định trên, nhưng sự thật là khi sự vô cảm và “*không làm điều tốt*” lan rộng trong xã hội, ta không thể nào mong đợi xã hội ấy phát triển tốt đẹp.

Và trong nhiều trường hợp cụ thể hơn thì ý nghĩa “*có tội*” khi “*không làm gì cả*” sẽ hiển nhiên đến mức không thể phủ nhận. Một tai nạn xảy ra trên đường phố, những người đứng dừng đi qua mà không nỗ lực làm gì đó để cứu giúp các nạn nhân đều phải xem là có tội.

Trở lại với ba phạm trù trong bài kệ của kinh Niết-bàn, ngoài việc “*tránh ác, làm lành*”, ta còn thấy câu kệ thứ ba đề cập đến việc “*giữ tâm ý thanh tịnh*”. Hầu hết chúng ta chẳng những thường xao lãng với câu thứ hai như trên vừa nói, mà đối với câu thứ ba này cũng thường xem như chỉ dành cho những bậc tu hành xuất thế hoặc chí ít cũng đã dày công tu tập. Thật ra, việc *giữ tâm ý thanh tịnh* chẳng những là một phạm trù tu tập thiết yếu cho tất cả mọi người, mà còn là pháp tu phải áp dụng ngay trong cuộc sống hằng ngày, nếu chúng ta muốn cho sự tu tập của mình đạt được hiệu quả thiết thực.

Vì thế, bài kệ ngắn gọn trên quả thật đã nêu đầy đủ và chính xác những gì chúng ta cần phải quan tâm trong sự tu dưỡng bản thân. Hơn thế nữa, cả ba phạm trù được nêu ra là có quan hệ mật thiết và hỗ tương cho nhau, nếu thiếu đi một trong ba đều không thể thành tựu công phu tu tập.

Bởi vì sự tu tập làm lành lánh dữ nếu thực sự xuất phát từ tâm từ bi, lợi tha thì ta sẽ không thể vô tâm, lãnh đạm với những khổ đau, khó khăn của người khác. Do đó, chẳng những ta không làm các việc xấu ác vì gây tổn hại đến người khác, mà nếu có cơ hội giúp người, ta cũng không thể bỏ qua không làm. Đó chính là ý nghĩa “*không làm cũng có tội*”.

Nhưng cho dù ta có nỗ lực làm lành lánh dữ, nếu không biết chú tâm đến việc tu dưỡng tâm ý thanh tịnh mà để cho những tâm niệm tham muốn hoặc sân hận thúc đẩy, sai sử, thì chắc chắn sớm muộn gì những nỗ lực làm lành lánh dữ của ta cũng sẽ tan thành mây khói, ta sẽ dễ dàng sa đọa vào những hành vi xấu ác mà thôi. Đó là vì như Phật đã dạy trong kinh Pháp Cú: “*Ý dẫn đầu các pháp.*”

Do đó, việc tu dưỡng tâm ý thanh tịnh vừa là một phạm trù tu tập quan trọng, thiết yếu, mà đồng thời cũng là một phương tiện hỗ trợ, giúp ta có thể thực hành nỗ lực làm lành lánh dữ một cách dễ dàng hơn.

Cho nên, có thể nói cả ba phạm trù tu tập được đề cập trên giống như ba chân vạc, nếu thiếu đi một sẽ không đứng vững. Người tu tập nếu hiểu được điều này thì sự tu dưỡng bản thân chắc chắn sẽ đúng hướng và dễ dàng, hiệu quả hơn.

Tuần đầu tháng 4 năm 2017

Con đường tu tập

Có một khuynh hướng mà hầu hết mọi người thường rơi vào là khi theo đuổi một việc gì, ta luôn mong muốn sao cho chỉ phải bỏ ra ít công sức nhất nhưng phải đạt được hiệu quả sâu rộng nhất, tốt đẹp nhất.

Đi vào siêu thị, ta luôn muốn chọn mua những thứ rẻ nhất mà tốt nhất. Thuê mướn nhân công, ta muốn họ phải làm cho ta thật nhiều việc khó nhọc nhưng với đồng lương rẻ nhất. Chọn mua các vật dụng cho gia đình, ta luôn muốn có những thứ nào tốt nhất, bền nhất nhưng với giá thấp nhất! Ngẫm kỹ lại, cái khuynh hướng mong muốn như thế chẳng phải là hết sức vô lý hay sao? Tuy nhiên, chỉ vì mọi người ai ai cũng nghĩ như thế, ai ai cũng muốn như thế, nên cái khuynh hướng vô lý này lại dường như đã trở thành một lối suy nghĩ hết sức bình thường đối với hết thảy mọi người.

Và chính từ lối suy nghĩ “hết sức bình thường” (nhưng vô lý) này, nên chúng ta mỗi ngày đều tiếp xúc với những mẫu quảng cáo cũng hết sức vô lý nhưng lại thấy là hoàn toàn bình thường, như “mua một tặng một”, “giảm 50% giá bán” v.v... Hãy thử nghĩ mà xem, nếu một nhà sản xuất chỉ có thể thu lại được 50% số tiền họ dự kiến khi bắt đầu sản xuất một món hàng, liệu họ có thể tiếp tục làm ăn khấm khá và phát triển được chăng? Vì thế, sự thật ở đây là chỉ vì để đáp ứng cái mong muốn vô lý của mọi người, nên trong hầu hết trường hợp thì các nhà sản xuất, cung cấp dịch vụ... đã làm một việc rất đơn giản là nâng giá bán lên gấp đôi rồi sau đó tuyên bố giảm một nửa hoặc “mua một tặng một”. Và khi đó,



người mua hàng hoặc sử dụng dịch vụ sẽ có được cái ảo giác mừng vui và thỏa mãn vì đã mua được với “giá rẻ nhất” đúng như mong muốn.

Điều đáng buồn là không chỉ trong việc mua sắm mỗi ngày, mà chúng ta còn mang cả cái khuynh hướng vô lý đó vào con đường tu tập! Chúng ta hoang phí vài ba chục năm dài sống buông thả theo dục vọng, rồi chỉ qua vài ba tháng ngắn ngủi đến với một đạo trường nào đó hoặc tự mình nỗ lực tu tập tại gia, chúng ta lại phiền lòng vì sao chưa thấy những thành quả chuyển hóa tốt đẹp như mong muốn! Chúng ta dành hơn nửa đời người để bon chen, trôi dạt trong cuộc sống với đầy những mảnh khoe, lừa lọc phải đối phó mỗi ngày, rồi chỉ ghé lại cửa chùa trong một vài năm ngắn ngủi, ta lại băn khoăn tự hỏi sao vẫn chưa thấy lòng nhẹ nhàng thanh thoát! Chúng ta chôn vùi nhiều năm trong vô số những niềm tin mông muội vô căn cứ của thế gian, rồi chỉ sau khi đọc qua một vài quyển kinh Phật, ta lại thất vọng vì sao mình chưa thấu suốt được con đường giác ngộ!

Nhiều người trong quý vị khi đọc qua những dòng trên đây có thể sẽ nghĩ ngay rằng người viết đã quá cường điệu hóa vấn đề chứ không mấy ai lại có những suy nghĩ và khuynh hướng vô lý đến thế. Tuy nhiên, chúng tôi không nói ra những điều này nhằm mục đích phân biệt đúng sai hay bảo vệ cho một luận điểm của riêng mình. Chúng tôi chỉ muốn nói lên một sự thật mà chính bản thân chúng tôi trên con đường đến với đạo Phật cũng đã từng vấp phải. Trong từng mức độ khác nhau, hoặc lộ liễu đến mức dễ thấy hoặc tinh tế đến độ khó nhận biết, nhưng cái khuynh hướng mong cầu vô lý kia nó hầu như hiện diện ở tất cả chúng ta, bởi một lý do vô cùng đơn giản: nó chính là biểu hiện của lòng tham. Và khi chúng ta bước vào con đường tu tập không có nghĩa là chúng ta đã ngay lập tức trở thành một vị thánh, cho nên việc ta mang

nguyên vẹn cái lòng tham ấy vào con đường tu tập cũng là chuyệ̣n hoàn toàn đệ̉ hiểu.

Nhưng chúng ta không chỉ ra những điều như trên đệ̉ tự trách hay phê phán chính mình. Chúng ta cần nhận rõ sự thật ấy chỉ vì nó có thể cản trở con đường tu tập của chúng ta. Nó có thể khiến ta nản lòng thối chí sau vài ba năm tu tập, bởi cái cảm giác không được đáp ứng những điều mình mong đợi, mà không nhận ra được sự thật là những công sức tu tập ta vừa bỏ ra đó hạ̃y còn quá nhỏ bé so với những bụi trần phiền não mà ta đã tự nguyện mang vào người trong biết bao nhiêu năm qua. Cũng vậy, với bao nhiêu thành kiến, định kiến mê lầm trong suốt một đời lặn lộn giữa trần tục, liệu ta có thể hy vọng thông suốt được giáo lý Phật-đà chỉ qua việc đọc vài ba quyển sách hoặc đi nghe năm bảy lần thuyết giảng? Vấn đề của hầu như tất cả chúng ta là phải chấp nhận sự thật đó, phải thấy rằng con đường tu tập chuyển hóa tự tâm hay hoàn thiện bản thân là một con đường dài, đòi hỏi thời gian và sự kiên trì, nhẫn nại. Tất nhiên là chúng ta sẽ từng bước giảm nhẹ được khổ đau và phiền não trên con đường tu tập, nhưng nếu ta luôn muốn có được những thành quả “tốt nhất mà rẻ nhất” thì chắc chắn đó chỉ là điều không tưởng mà thôi.

Trở lại với những vấn đề sống chết của đời người, hay những gì sẽ đến với ta sau khi chết, đó hoàn toàn không phải những vấn đề đơn giản. Nhiều ngàn năm triết học và tôn giáo của Ấn Độ cổ xưa đã từng nghiên ngẫm và vẫn hoàn toàn bế tắc cho đến khi Đức Phật ra đời. Sự giác ngộ hoàn toàn của Ngài đã mang lại nhiều nhận thức mới, cách hiểu mới về nhân sinh cũng như về vạn hữu. Vì thế, việc đạo Phật bác bỏ nhiều luận thuyết của các tôn giáo, triết thuyết khác cũng là điều dễ hiểu, bởi nếu như những luận thuyết ấy đã giải quyết được các vấn đề bất ổn của đời người, thì Đức Phật đâu cần phải ra đời và thuyết giảng giáo pháp? Các tôn giáo khác đều



thừa nhận một đấng sáng thế, một vị chúa tể, Phạm thiên... tạo ra thế giới và con người. *Đạo Phật bác bỏ điều đó*. Các tôn giáo khác đều mặc nhiên thừa nhận có một linh hồn trường tồn vĩnh cửu để lên thiên đàng hoặc xuống địa ngục. *Đạo Phật bác bỏ điều đó*.

Tuy nhiên, Đức Phật đã bác bỏ các luận thuyết của ngoại đạo như thế nào, đã thuyết giảng như thế nào về linh hồn, về tâm thức con người cũng như về vòng xoay của sinh tử luân hồi, chắc chắn không thể là chuyện mỗi người có thể nắm hiểu thông suốt qua việc đọc vài ba tập sách hay thậm chí qua vài ba năm tu tập. Đó là những vấn đề lớn của cả đời người, của cả nhân loại, và chúng ta nhất thiết phải có những nỗ lực tương xứng mới có thể nhận hiểu được. Cho nên, vấn đề quan trọng và thiết thực nhất đối với mỗi chúng ta không phải là theo đuổi sự am tường hay uyên bác về giáo lý đạo Phật, mà là phải nhận hiểu đúng thật về những gì trong phạm vi đang tu tập của chính bản thân mình, để từng ngày từng ngày luôn có thể nỗ lực tu tập đúng hướng. Khi chúng ta đã tu tập đúng hướng thì những thành quả tốt đẹp của tương lai chắc chắn dù không mong cầu cũng sẽ dần dần có được.

Tuần thứ 2 tháng 4 năm 2017

Thời gian là vốn quý

Mỗi người trong chúng ta khi sinh ra đều sẵn có những điều kiện nhất định để giúp ta dần bước vào đời. Có người sinh ra trong gia đình quyền thế hoặc giàu có, và do đó con đường tiến thân của họ luôn sẵn có những thuận lợi, giúp đỡ. Nhiều người khác sinh ra với nền tảng giáo dục tốt từ gia đình, và đó cũng là vốn quý giúp họ trở nên người thành đạt đúng nghĩa. Nói chung, môi trường gia đình, xã hội mà chúng ta được sinh ra trong đó thường là những vốn liếng ban đầu để từ đó ta sử dụng và xây dựng cuộc đời của chính mình. Và những vốn liếng ban đầu đó thường khác biệt nhau ở mỗi cá nhân, không ai có thể so sánh thấy mình hoàn toàn giống với người khác, bởi mỗi người luôn có một hoàn cảnh chào đời khác biệt nhau.

Tuy nhiên, nếu chỉ là như thế thì hẳn sẽ là một sự bất công lớn lao trong cuộc đời này, bởi có những người sinh ra với “vốn liếng” quá ít oi nghèo nàn, lẽ nào họ buộc phải mãi mãi làm “công dân hạng hai” trong xã hội? Thật may mắn thay, ngoài tất cả những vốn liếng đã nói trên, mỗi người trong chúng ta đều sẵn có một “nguồn vốn” khác có giá trị cao nhất và được phân phối cho mỗi người theo cách công bằng nhất.

Nguồn vốn quý giá nhất mà chúng tôi muốn nói đến ở đây chính là thời gian. Từ lâu, tục ngữ đã có câu “Thời gian là vàng bạc”, nhưng trong thực tế thời gian không chỉ là vàng



bạc mà nó quý giá hơn rất nhiều. Nhờ có thời gian, chúng ta sẽ làm ra vàng bạc và vô số những giá trị khác, trong khi ngược lại, dù có bao nhiêu tiền bạc cũng không giúp ta kéo dài thêm được quỹ thời gian vốn có của mình.

Nguồn vốn thời gian quý giá này được chia đều cho tất cả chúng ta, ai cũng như ai. Từ một doanh nhân bận rộn với thị trường toàn cầu cho đến em bé bán vé số quanh quẩn nơi một con phố nhỏ, mỗi người đều có một “vốn liếng” thời gian như nhau, không hơn không kém: mỗi ngày với 24 giờ và mỗi giờ với 3.600 giây tuần tự trôi qua! Tuy nhiên, như chúng ta đều biết, với cùng quỹ thời gian đó, doanh nhân kia có thể làm ra hàng triệu đô-la trong khi em bé bán vé số chỉ mong sao có đủ những bữa cơm no bụng. Đó là sự thật mà ai cũng có thể nhìn thấy trong cuộc đời này.

Vậy khác biệt nằm ở đâu? Chính là ở cách sử dụng thời gian quý giá của mình. Khi được sử dụng hiệu quả, thời gian có thể mang lại cho chúng ta kiến thức, khả năng chuyên môn, kinh nghiệm sống, và kèm theo đó sẽ là tiền bạc, của cải vật chất... Ngược lại, khi bị hoang phí, thời gian trôi qua chỉ làm ta hao mòn sức khỏe, đánh mất niềm vui sống và thậm chí ngày càng vùi sâu trong nợ nần, thất vọng và chán nản...

Châm ngôn phương Tây có câu: *“Thiên tài là sự kiên nhẫn trường kỳ”*, hay nói khác đi, thiên tài chính là những người có thể sử dụng quỹ thời gian của mình để đạt được tài năng, tri thức mà người khác không có được. Không có đủ thời gian thì không ai có thể trở thành người tài giỏi, uyên bác. Chí sĩ Đặng Dung khi thất bại trong việc khôi phục nhà Trần đã viết bài thơ Thuật Hoài nổi tiếng đầy cảm xúc, trong đó có câu: *“Quốc thù vị báo đầu tiên bạc”* (Mối quốc thù chưa trả xong thì đầu đã bạc). Rõ ràng điều mà Đặng Dung bị thiếu ở đây không phải là chí lớn để mưu đồ việc nước, mà ông đang phải ngậm ngùi vì thời gian của mình không còn

được bao lâu nữa bởi “đầu đã bạc”. Có bao nhiêu người trong chúng ta lúc “đầu chưa bạc” mà biết quý tiếc vốn thời gian hiện có của mình?

Thời gian chẳng những được chia đều cho mỗi chúng ta, mà sự phân chia này còn khắc nghiệt ở chỗ nếu ta không tận dụng được nó thì ta sẽ... mất hết. Một khối tiền bạc có thể nằm yên trong két sắt để chờ ngày sử dụng, nhưng thời gian thì không chấp nhận đợi chờ. Khi ta không sử dụng được mỗi một giây phút trôi qua trong đời theo cách hiệu quả nhất, ta sẽ đánh mất nó và không bao giờ có cơ hội thứ hai để tìm lại được. Chính điều này làm nên sự khác biệt và cũng là làm nên giá trị cao quý nhất của thời gian: Đó là những giá trị luôn chỉ đến với ta một lần duy nhất trong đời!

Cho dù tất cả chúng ta đều quen thuộc với những khái niệm thời gian như quá khứ và tương lai, nhưng trong thực tế thì thời gian hoàn toàn vô nghĩa khi còn ở trong tương lai cũng như khi đã trôi vào quá khứ. Chỉ có một thời gian duy nhất mà ta sử dụng được, đó là thời gian hiện tại. Và thời gian hiện tại thì không ngừng trôi vào quá khứ, nên chỉ cần ta thiếu sự tỉnh giác chuyên cần thì tất cả vốn quý thời gian của ta sẽ mất đi ngay. Đó chính là ý nghĩa quan trọng nhất của thời gian đối với tất cả chúng ta.

Khi có một ai đó mà quý vị thực sự ngưỡng mộ vì thấy họ đã làm được nhiều việc lợi lạc cho người khác, có lẽ không nên đặt câu hỏi với họ rằng: “Thời gian ở đâu mà làm được nhiều việc đến thế?” Bởi đơn giản là họ cũng chỉ có 24 giờ mỗi ngày như chúng ta thôi. Thay vì vậy, ta nên đặt câu hỏi với chính mình: “Ta đã sử dụng thời gian của mình như thế nào mà không có được hiệu quả như người khác?” Bằng cách đó, tuy không chắc chắn ta sẽ trở thành người tài ba lỗi lạc, nhưng chắc chắn là ta sẽ ngày càng sử dụng quỹ thời gian của mình một cách hiệu quả hơn. Và như một hệ quả, chúng



ta sẽ trở nên người hoàn thiện hơn so với chính bản thân mình trước đó.

Một cách tổng quát, việc sử dụng thời gian của mỗi chúng ta thường rơi vào một trong các trường hợp sau đây:

- Khi chúng ta có thể làm được những việc lợi mình lợi người, mang đến niềm vui và giảm bớt khổ đau cho mọi người, đó là ta đang sử dụng thời gian theo cách có ý nghĩa nhất. Trong trường hợp này, mặc dù ta có thể chưa có được cuộc sống vật chất đầy đủ hoặc dư thừa, nhưng điều chắc chắn là ta sẽ có được một đời sống tinh thần thanh thản và niềm vui nhẹ nhàng đến từ sự quan tâm giúp đỡ người khác. Tâm hồn rộng mở giúp chúng ta có được sự an vui trong mọi hoàn cảnh, luôn sáng suốt thấy được những ý nghĩa cao quý của cuộc sống mà mình đang theo đuổi.
- Khi chúng ta luôn nỗ lực chạy theo những việc ích kỷ hại người, thu tóm về mình những nguồn lợi vật chất và xem đó như là mục đích chính của đời sống, đó là ta đang sử dụng thời gian theo cách để chôn vùi cuộc sống tâm linh của mình. Trong trường hợp này, ta có thể đạt được sự giàu có hay quyền thế, có thể tích lũy được những giá trị tài sản vật chất (xin nhấn mạnh rằng cũng chỉ là “có thể” mà thôi). Tuy nhiên, với thời gian trôi qua, không sớm thì muộn ta cũng sẽ mất đi tất cả những thứ ấy vì bệnh tật, già suy và cái chết. Điều còn lại và sẽ mãi mãi theo đuổi ta là một đời sống tâm linh nghèo nàn, một tâm hồn khép kín hẹp hòi và hệ quả sẽ là những khổ đau không tránh khỏi do sự bất toại nguyện từ cuộc sống.
- Khi chúng ta sống lười nhác, buông thả, phóng túng theo sự tham muốn của riêng mình, hưởng thụ những

thú vui vật chất theo cách không chính đáng và không quan tâm đến những người chung quanh cũng như tương lai của chính mình, đó là ta đang đánh mất hoàn toàn vốn quý thời gian hiện có, thậm chí còn vay thêm những khoản nợ nần mà chính ta rồi sẽ phải mất rất nhiều thời gian trong tương lai để đền trả lại. Không chỉ đối với người cư sĩ tại gia sống đời phóng túng là nguy hại và hoang phí thời gian, ngay cả với các bậc xuất gia, Đại sư Tịnh Am cũng từng tha thiết cảnh báo rằng: “... nếu tự thân mình không thể vận dụng đủ bi lẫn trí, không tự trang nghiêm cả phúc lẫn tuệ, khiến cho tất cả đàn-na tín thí đều được nhờ ơn, hết thấy chúng sinh đều được lợi ích, thì cho dù hạt gạo sợi tơ, nhỏ nhặt đến thế cũng phải đền trả đủ...” Những ai hoang phí thời gian theo cách này, dù có sống trọn một đời hưởng thụ dục lạc, cuối cùng rồi cũng sẽ chẳng mang theo được gì ngoài những món nợ nghiệp lực xấu ác.

Cho nên, về căn bản thì mỗi người trong chúng ta đều sẵn có điều kiện thiết yếu nhất để tự mình vươn lên, và điều đó hoàn toàn tùy thuộc vào cách ta sử dụng vốn quý thời gian của mình. Chắc hẳn chúng ta đều đã từng biết đến những tấm gương nỗ lực phi thường như người khuyết tật trở thành nhạc sĩ, họa sĩ hay văn sĩ tài danh, hoặc rất nhiều vĩ nhân thế giới xuất thân từ những gia đình nghèo khó, thấp hèn... Chính nhờ biết sử dụng hiệu quả vốn thời gian của mình, những con người ấy đã không ngừng vươn lên để trở thành những bông hoa cao quý trong cuộc sống, mang lại niềm vui và lợi ích cho biết bao người khác trong cuộc đời này.

Tất nhiên, nói như thế không có nghĩa là tất cả chúng ta đều có thể trở thành vĩ nhân hay những con người tài ba xuất chúng, nhưng điều chắc chắn là chỉ cần ta có sự nỗ lực



không ngừng đúng hướng thì bản thân ta sẽ luôn được hoàn thiện hơn so với chính mình trong quá khứ. Khi hiểu và tin chắc được điều này, ta sẽ không thể nào hoang phí dù chỉ một phút giây trong cuộc sống quý giá.

Và có lẽ đó cũng chính là ý nghĩa quan trọng nhất mà mỗi chúng ta đều nên nghiên ngẫm trong cuộc sống này.

Thích nghi với hoàn cảnh

Đức Phật dạy rằng, một trong những bản chất của đời sống này vốn là khổ đau. Trong đời sống khổ đau đó, nếu không có sự tu tập thì người ta sẽ thường chồng chất thêm lên mỗi một nỗi khổ niềm đau bằng một hay nhiều nỗi khổ niềm đau khác. Thay vì nhận biết đúng thật về mỗi sự việc xảy đến gây đau khổ, chúng ta lại thường tự chuốc thêm đau khổ qua việc tô vẽ, thêm thắt và cường điệu hóa những gì xảy đến cho ta.

Những nỗi khổ niềm đau tự chuốc lấy theo cách này chiếm một phần khá lớn trong cuộc đời ta, bởi chúng có thể đến với ta hầu như mỗi ngày và do sự lặp lại với tần suất quá cao, ta dần dần mất đi khả năng nhận biết chúng. Tuy nhiên, nếu biết tỉnh tâm suy xét, ta sẽ nhận ra và loại trừ được rất nhiều khổ đau thuộc loại này trong cuộc sống của mình.

Dừng xe chờ đợi những lúc kẹt xe, ta luôn cảm thấy mình phải chờ lâu quá. Kèm theo đó có thể là trời nóng quá, khói bụi ngột ngạt quá... Về đến nhà lại thấy hôm nay bà xã / ông xã về muộn quá. Mấy đứa con đi học về vất cặp sách bữa bãi quá... Rồi cũng có thể cảm thấy hôm nay sao buồn quá, bực tức quá, giận quá...

Thật ra, những điều bất toại nguyện luôn xảy ra như một phần không thể thiếu của cuộc sống này, bởi nhu cầu và mong muốn của chúng ta không ai giống ai, và điều may mắn đối với người này có thể là tai họa cho người khác. Con mưa lớn là điều người nông dân trồng lúa đang trông đợi, nhưng cũng ở nơi đó, nhiều nông dân khác đã thu hoạch và đang



phơi lúa trên sân lại cầu mong trời nắng. Người mua hàng thích mua giá thật rẻ, trong khi người bán hàng muốn bán được giá thật cao. Vì thế, dù cho giá cả một mặt hàng có lên hay xuống cũng không thể nào thỏa mãn cùng lúc cả hai ước muốn trái ngược nhau như thế...

Thế nhưng, trong thực tế thì chúng ta không nhất thiết phải chấp nhận khổ đau vì những sự việc không như ý muốn. Một bà lão ngày nào cũng ngồi khóc bên đường. Bà có hai đứa con gái làm nghề buôn bán, cô chị bán nón và cô em bán áo đi mưa. Những ngày mưa, bà khóc vì đứa con gái lớn không bán được nón, còn những ngày nắng bà lại khóc vì đứa con gái nhỏ không bán được áo mưa. Một hôm có vị thiền sư đi ngang qua đó nghe biết chuyện này, ông liền nói với bà lão: “Này bà, thật ra những ngày nắng bà nên vui mừng vì đứa con gái lớn của bà bán được rất nhiều nón, còn những ngày mưa bà cũng phải vui lên vì đứa con gái nhỏ của bà sẽ bán được rất nhiều áo mưa.” Bà lão ngẫm nghĩ thấy đúng, và từ đó dù mưa hay nắng bà cũng thấy vui, không thường xuyên khóc lóc nữa.

Nếu chúng ta chỉ nhận biết về sự việc như chúng đang xảy ra thì sự khó chịu hay khổ đau chưa xuất hiện. “Trời nóng” là điều tự nhiên và ta phải chấp nhận, nhưng khi ta cảm thấy “*trời nóng quá*” thì đã xuất hiện ngay sự so sánh giữa sự thật “trời nóng” với sự mong muốn của ta, bởi cách nghĩ ấy có nghĩa là “ta không muốn trời nóng như thế”. Tương tự, việc phải chờ đợi lâu là điều tất nhiên những lúc kẹt xe, nhưng khi ta cảm thấy “*lâu quá*” thì vấn đề bắt đầu nảy sinh. Buồn đau, bực tức, giận dữ... cũng là những cảm xúc thỉnh thoảng khởi sinh mà không ai trong chúng ta hoàn toàn tránh khỏi, nhưng chỉ khi ta cảm thấy *buồn quá, giận quá, tức quá*... thì sự khó chịu mới bắt đầu sinh khởi và được nuôi dưỡng lớn lên trong lòng ta.

Nói cách khác, mỗi một sự việc xảy đến với ta hay mỗi một cảm xúc khởi sinh chỉ là vì đã hội đủ nhân duyên, nghĩa là khi có đủ tất cả những nguyên nhân và yếu tố cần thiết. Và khi ấy thì việc duy nhất mà ta có thể làm chỉ là biết tỉnh thức quan sát chúng mà không cần phải so sánh, mong cầu khác đi. Sự việc luôn xảy ra phù hợp với những nguyên nhân và điều kiện đã làm sinh khởi chúng, tự thân mỗi sự việc hay cảm xúc của ta đều không có gì là *quá* cả. Nếu ta luôn biết tỉnh táo dừng lại ngay ở chỗ chỉ nhận biết đúng vấn đề như vậy thì buồn chỉ là buồn, giận chỉ là giận, bực tức cũng chỉ là bực tức... và tất cả những cảm xúc ấy là hoàn toàn tự nhiên, không nhất thiết phải làm ta khó chịu, để rồi tìm mọi cách chấm dứt chúng ngay.

Nhưng liệu ta có thể chấm dứt những sự việc, những cảm xúc bất như ý ngay lập tức được không? Trong hầu hết các trường hợp, câu trả lời là không. Khi trời đang nóng, dù ta có khó chịu thì vẫn sẽ tiếp tục phải chịu nóng. Đường phố đang kẹt xe, dù ta không muốn thì vẫn phải tiếp tục chờ đợi lâu. Những cảm xúc buồn, giận, bực tức khi đã khởi sinh thì dù ta có mong muốn, chúng cũng không thể tức thời biến mất... Do đó, thật vô ích khi tự mình chuốc lấy những cảm giác như *nóng quá, buồn quá, giận quá...*

Tuy nhiên, mặt tích cực của vấn đề cần ghi nhận ở đây là không một sự việc, một cảm xúc nào có thể kéo dài mãi mãi. Hay nói cách, bất kỳ sự việc nào, cảm xúc nào rồi cũng sẽ qua đi, không thể tiếp tục tồn tại mãi. Trời không thể tiếp tục nóng mãi, đến một lúc nào đó cũng sẽ thay đổi, dịu mát đi. Đường phố không thể kẹt xe mãi, đến một lúc rồi cũng sẽ thông thoáng. Những cảm xúc buồn, giận, bực tức... cũng không thể kéo dài mãi, đến một lúc rồi chúng cũng phải qua đi. Nói cách khác, dù có bất kỳ sự việc khủng khiếp nào xảy đến cho ta, bất kỳ cảm xúc mạnh mẽ nào khởi sinh trong ta,



điều hoàn toàn tự nhiên là *chúng sẽ qua đi*, sẽ mất đi mà ta không cần phải có sự cầu mong hay can thiệp gì.

Nói như thế hoàn toàn không có nghĩa là chúng ta chọn cách sống thụ động, tiêu cực, để mặc cho cuộc sống diễn ra như thế nào cũng được. Đức Phật có dạy:

“Muốn biết nhân đời trước,

Hãy xem quả đời này.

Muốn biết quả đời sau,

Hãy xem việc bây giờ.”

(Dục tri tiên thế nhân,

Kim sinh thọ giả thị.

Dục tri lai thế quả,

Kim sinh tác giả thị.)

Như vậy, nhân quả trong cuộc sống như thế nào, tốt xấu, sướng khổ, hạnh phúc hay khổ đau đều do chính ta quyết định. Cho nên, chúng ta không thể buông xuôi trong cuộc sống mà không có những nỗ lực tu tập hướng thiện. Tuy nhiên, cần phân biệt rõ giữa những nỗ lực tích cực như thế - vốn luôn mang lại hiệu quả hoàn thiện bản thân ta - với những cảm giác bức tức, khó chịu hoàn toàn vô ích khi sự việc xảy đến hoặc khi các cảm xúc tiêu cực đã khởi sinh trong lòng ta. Khi loại bỏ được những cảm giác bức tức, khó chịu vô ích này, cuộc sống của chúng ta sẽ ngay lập tức giảm nhẹ rất nhiều khổ đau không đáng có. Bởi vì, như một hệ quả tất nhiên rất thường xảy ra, chính trong những lúc buồn quá, tức quá, giận quá... chúng ta rất thường có những hành vi sai lầm, gây khổ đau cho chính bản thân mình và mọi người chung quanh. Chỉ vừa 24 giờ trước khi viết những dòng này, người viết đã tận mắt chứng kiến một trường hợp tử vong trong phòng cấp cứu bệnh viện Bà Rịa - người chết là một thanh niên trong lúc quá tức giận đã tự cầm dao đâm vào

ngực mình nhiều nhất. Khi được đưa đến Bệnh viện thì đã không còn cứu chữa được nữa!

Bài học về việc chấm dứt những khổ đau tự chuốc lấy trong đời sống có thể được tóm gọn trong những câu thơ ngắn dưới đây mà mỗi người trong chúng ta rất nên ghi nhớ. Chỉ cần nhớ và đọc lên những câu “thần chú” này vào đúng lúc thích hợp, chúng ta sẽ có thể giúp cho cuộc đời này bớt khổ thêm vui:

*Không có việc gì “quá”,
Việc gì rồi cũng “qua”.
Sống an định, tĩnh thức,
Hạnh phúc tìm đâu xa!*

Quan hệ với người thân

Những giao tiếp hằng ngày với người thân quanh ta có thể là niềm hạnh phúc vô biên, nhưng cũng có thể là nỗi đau ngấm ngấm hủy hoại mọi niềm vui có được trong cuộc sống của chúng ta. Trong lá thư tuần này, chúng tôi xin được chia sẻ một vài nội dung liên quan đến chủ đề này.

Thật vậy, trong 24 giờ của một ngày, thời gian tiếp xúc nhiều nhất và gần gũi nhất luôn được ta dành cho những người thân của mình. Có thể đó là cha, mẹ, anh chị em trong gia đình, hoặc vợ, chồng, con cái... Những người thân này là một phần trong cuộc sống thường nhật của chúng ta, và ta luôn ước ao làm được những gì tốt nhất cho họ.

Nhưng cuộc sống thường không diễn ra theo cách như chúng ta mong muốn. Nếu bạn không gặp phải bất ổn nào trong giao tiếp với những người thân quanh mình, hẳn bạn phải là người may mắn nhất trên thế gian này. Nhưng nếu bạn cũng giống như bao nhiêu con người trần tục khác, thì thường là sẽ có một số bất ổn nào đó trong sự giao tiếp với một hoặc nhiều người thân của mình. Và việc giải quyết những bất ổn với các mối quan hệ “sát sườn” này thường không dễ dàng chút nào. Tuy nhiên, việc tạo dựng quan hệ hài hòa và tốt đẹp với những người thân quanh mình lại chính là một trong những phạm vi mà chúng ta có thể vận dụng hiệu quả sự tu dưỡng. Hay nói cách khác, thông qua mối quan hệ giao tiếp mỗi ngày với những người thân mà chúng ta có thể vận dụng và chứng tỏ được năng lực tu tập của mình.



Khi ta gặp sóng gió trong cuộc đời, những người thân quanh ta thường luôn là chỗ dựa vững chắc, là nguồn an ủi giúp ta vượt qua khó khăn. Nhưng cũng chính những người thân ấy lại thường là những người có khả năng nói ra với ta những lời cay độc nhất, xúc phạm nhất, bởi họ có thể hiểu thấu mọi điều về bản thân ta hơn bất kỳ ai khác. Dù là ưu điểm hay nhược điểm, chính những người thân của ta mới là người hiểu về ta sâu sắc nhất. Và chính vì thế, một khi những người ấy “nổi giận” với ta thì không một ai khác có thể làm ta đau đớn nhiều hơn họ.

Nhưng điều quan trọng nhất trong những quan hệ này thường là ta có rất ít lựa chọn. Những quan hệ với người thân là những quan hệ cố định và ta chỉ có thể nỗ lực cải thiện, làm cho tốt hơn, chứ không thể tùy tiện chấm dứt hay thay đổi như đối với bạn bè hay những mối quan hệ khác trong cuộc đời. Ngay cả đối với quan hệ vợ chồng mà rất nhiều bạn trẻ hiện nay sẵn sàng thay đổi như “thay áo”, thì nếu suy xét kỹ đến những ràng buộc cùng con cái, chúng ta cũng sẽ thấy rằng việc duy trì và cải thiện quan hệ vẫn phải là ưu tiên hàng đầu để tránh những hệ lụy dài lâu cho con cái khi quan hệ hôn nhân đổ vỡ.

Như vậy, khi phải sống chung với một người thân nào đó khó tính hoặc thậm chí là ngang ngược, chúng ta phải làm thế nào? Dưới đây chúng tôi chia sẻ một vài nhận thức hy vọng có thể vận dụng được trong một vài tình huống.

Nói một cách tổng quát, các mối quan hệ với người thân quanh ta thường rơi vào một trong ba trường hợp sau đây:

1. Trường hợp lý tưởng nhất - và thường chỉ có trong mơ ước - ta có thể sống hài hòa tốt đẹp với mọi người thân mà không có bất ổn nào.

2. Trường hợp thông thường hơn là bất ổn xảy ra với một hoặc nhiều người thân, trong một số trường hợp, với tần suất nhiều hoặc ít, và với những nỗ lực hòa giải đúng hướng của chúng ta thì các bất ổn đó sẽ được giải quyết. Các mối quan hệ trở lại bình thường hoặc tốt đẹp hơn.
3. Trường hợp xấu nhất không ai mong muốn là bất ổn thường xuyên xảy ra và chúng ta luôn thất bại trong mọi nỗ lực hòa giải. Hệ quả là ta phải chịu đựng những bất ổn đó hết lần này đến lần khác.

Như đã nói trên, ta có rất ít lựa chọn trong việc né tránh các quan hệ với những người thân, và vì thế cách tốt nhất vẫn là phải học cách “sống chung với lũ”.

Trong trường hợp thứ nhất, quý vị sẽ có thể vui mừng và tự hào với niềm hạnh phúc hiếm có của mình, bởi không mấy ai trong cuộc đời này được như thế. Tuy nhiên, ngay cả trong cuộc sống hạnh phúc hài hòa với tất cả người thân như thế, quý vị vẫn nên nhớ rằng việc gìn giữ lâu dài những tình cảm ấy là điều phải được quan tâm thường xuyên. Một người bạn của tôi lập gia đình đã hơn 20 năm và tâm sự rằng chỉ mới gần đây anh ta mới nhận ra và biết trân quý những đóng góp lớn lao của vợ mình cho gia đình như chăm sóc con cái, thu xếp vén khéo mọi chuyện trong gia đình v.v... Anh ta nói rằng, trước đây anh vẫn luôn cho rằng vợ anh phải làm những việc ấy là chuyện đương nhiên, không có gì đáng nói. Từ khi anh nhận biết được những khó khăn và nỗ lực của vợ mình trong công việc gia đình, anh mới bắt đầu biết quý trọng và thương yêu vợ theo cách hoàn toàn khác với trước kia. Và hệ quả tất yếu là vợ anh cũng cảm nhận ngay được điều ấy, nên hạnh phúc gia đình được vun đắp ngày càng tốt đẹp hơn.



Hầu hết chúng ta đều đã và đang nhận được sự chăm sóc, thương yêu từ những người thân quanh ta, nhưng ta lại rất thường lãng quên không nhớ đến, thậm chí không hề nhận biết và trân quý những đóng góp của họ. Chúng ta xem đó là những chuyện *lẽ đương nhiên phải vậy* mà thậm chí không hề nghĩ đến việc phải biết ơn về điều đó, nói gì đến việc đền đáp! Đó là điều bất hợp lý và rất không nên làm. Nếu bạn không sớm nhận biết khuynh hướng này thì rất có thể một ngày nào đó, chính sự vô tâm sẽ trở thành nguyên nhân khiến bạn không còn gìn giữ được những mối quan hệ tốt đẹp với người thân của mình.

Trường hợp thứ hai là trường hợp mà hầu hết chúng ta thường rơi vào. Ta luôn có một hoặc nhiều bất ổn với một hoặc nhiều người thân nào đó. Có thể do những nguyên nhân xung đột cụ thể, nhưng cũng có thể chỉ đơn giản là do tính khí không hợp nhau. Đây chính là trường hợp mà ta có rất “nhiều việc để làm”, bởi thường thì những bất ổn này được giảm nhẹ đi hay trở nên tồi tệ hơn phần lớn là do sự ứng xử của ta. Nếu biết nghĩ đến và trân trọng những tình cảm mà người thân đã dành cho ta, cũng như những sự chăm sóc, gắn bó mà từ lâu ta đã nhận được, thì thường là cường độ của mọi căng thẳng đều có thể được giảm nhẹ đi.

Trong xung đột với một người anh chẳng hạn, nếu bạn nghĩ đến từ những ngày thơ ấu anh trai bạn đã từng thương yêu, chăm sóc và bảo vệ cho bạn như thế nào, thì những mâu thuẫn trong hiện tại sẽ dễ dàng được hóa giải ngay. Ngược lại, nếu bạn chỉ chú tâm vào những mâu thuẫn của hiện tại, bạn sẽ thấy ra ngày càng nhiều lý do để tức giận, để bảo vệ cho sự “hợp lý” của mình. Và như thế, tất nhiên là xung đột chỉ có thể ngày càng gay gắt hơn mà thôi.

Nói tóm lại, trong trường hợp thứ hai này, bạn hãy luôn nhớ đến “bề dày lịch sử” trong mối quan hệ với người thân

của mình. Khi nghĩ đến những điều tốt đẹp, gấn bó trong quá khứ, những điều khó chịu hoặc thậm chí sai lầm trong hiện tại đều có thể được cảm thông và tha thứ một cách dễ dàng hơn.

Trong trường hợp thứ ba, bạn thật “vô phúc” phải thường xuyên xung đột với một hoặc nhiều người thân của mình, và nguyên nhân có vẻ như không phát xuất từ những sai lầm của bạn. Trong trường hợp này, bạn càng “ám ức” thì sự khó chịu, căng thẳng càng tăng thêm trong quan hệ. Thay vì vậy, bạn nên nhìn thật sâu vào bản chất của sự việc để thấy rằng khi ta không thể quyết định được gì trong sự việc thì cách tốt nhất là phải học biết cách tha thứ và chấp nhận.

Nhìn từ một góc độ khác, tỷ phú Bill Gates từng nói rằng: “Những khách hàng khó tính nhất là người dạy cho bạn nhiều điều nhất.” (*Your most unhappy customers are your greatest source of learning.*) Đức Đạt-lai Lạt-ma XIV còn sâu sắc hơn nữa khi dạy rằng bạn phải biết ơn những người đối nghịch với bạn, bởi họ là những vị thầy dạy bạn về đức nhẫn nhục.

Nếu chúng ta có thể nghĩ về những người thân đang gây khốn khổ cho mình bằng sự khó chịu hoặc ngang ngược của họ như là những người đang cho ta cơ hội để tu dưỡng và rèn luyện đức tính nhẫn nhục, ta sẽ thực sự biết ơn họ nhiều hơn là chán ghét. Bằng việc thay đổi nhận thức theo cách này, bạn sẽ thấy dễ dàng hơn trong những mối quan hệ thường xuyên xung đột với người thân của mình.

Tất nhiên, ở đây cần nhấn mạnh là chúng ta đã có những nỗ lực thích đáng như trong trường hợp thứ hai vừa nêu trên nhưng hoàn toàn thất bại và phải chấp nhận xếp những mâu thuẫn loại này vào trường hợp thứ ba. Và bởi vì chúng ta không ai có thể chọn lựa những người thân của mình, nên



cho dù phải chịu đựng tính khí khó chịu của một người nhiều đến mức nào đi chăng nữa, hãy luôn nhớ rằng người ấy vẫn là người thân của bạn.

Cầu mong cho tất cả quý vị đều tự xét thấy mình đang ở trong trường hợp thứ nhất hoặc thứ hai, nhưng cho dù rơi vào trường hợp thứ ba, với một sự tu dưỡng và tâm từ bi rộng mở, chắc chắn quý vị vẫn sẽ cảm thấy tốt hơn nhiều so với việc khởi tâm bực tức hoặc căm ghét ngay chính những người thân của mình.

Tuần cuối tháng 4 năm 2017

Hãy tự thắng mình

Trong kinh Pháp cú Đức Phật dạy rằng:

*Dù giữa bãi chiến trường,
Thắng ngàn ngàn quân địch,
Không bằng tự thắng mình,
Thật chiến thắng tối thượng!*

(Kinh Pháp cú, Kệ số 103)

Khó khăn của sự “tự thắng mình” thường nằm ở chỗ ta rất khó nhận ra “kẻ địch”, trong khi “kẻ địch” thì luôn hiểu rất rõ về ta, sẵn sàng tấn công ta vào những lúc nguy hiểm nhất, khi ta suy yếu hoặc ít đề phòng nhất.

Mặc dù tất cả chúng ta đều biết rõ hàm ý “tự thắng” chỉ đến việc chiến thắng những tâm hành xấu ác trong ta như tham lam, sân hận, si mê v.v... nhưng điều đáng nói ở đây là không phải lúc nào chúng ta cũng có thể “vạch mặt chỉ tên” những tâm hành xấu ác này. Khi ta sử dụng đến những “vũ khí mạnh” như giới hạnh, đạo đức... để tấn công vào chúng, chúng sẽ không chống cự mạnh mẽ mà thường ngoan ngoãn trốn chạy, ngủ yên, nhưng chỉ cần ta xao nhãng trong chốc lát, chúng sẽ sẵn sàng vùng dậy quật ngã ta, và có khi chỉ một lần như thế cũng quá đủ để chìm sâu ta trong bùn lầy tội lỗi.

Chuyện kể rằng, vào thời Đức Phật còn tại thế, có một vị trưởng giả vô cùng giàu có, sau khi nghe Phật thuyết pháp, nhận rõ lý vô thường, liền từ bỏ hết gia đình, ruộng vườn,



nhà cửa và vô số tài sản quý giá để xuất gia theo Phật tu hành. Một sự buông bỏ mãnh liệt và tức khắc như thế không phải ai cũng làm được, vì thế ông được rất nhiều người khâm phục và kính ngưỡng. Sau khi trở thành một tỳ-kheo rồi, mỗi khi ông đi khất thực thì luôn được nhiều người chú ý, tôn kính và cúng dường vật thực nhiều hơn các vị khác.

Thật không ngờ là sau một thời gian dài tu tập, chính vị tỳ-kheo đáng kính này lại sa ngã vì một sự việc hết sức tầm thường. Khi ông được thí chủ cúng dường ba xấp vải may y rất tốt, thay vì chỉ giữ lại vừa đủ dùng theo đúng giới luật đức Phật đã chế định cho người xuất gia, ông lại khởi tâm nghĩ rằng: “Vải này được cúng dường cho ta vì ta xứng đáng nhận lãnh. Ta không cần thiết phải chia cho những người khác trong tăng đoàn.” Và do khởi tâm tham lam trong thoáng chốc như thế, ông lập tức trở thành một tỳ-kheo phạm giới.

Câu chuyện trên cho ta thấy được sự nguy hiểm như thế nào của những tâm hành tham lam, sân hận... Khi ta quán chiếu bằng trí tuệ, khi ta phát tâm thọ trì giới luật hoặc quyết tâm làm thiện, chúng lập tức trở nên ngoan ngoãn và ngủ yên. Chính từ sự nhượng bộ đó của chúng, ông trưởng giả giàu có kia mới có thể buông bỏ tất cả tài sản quý giá để xuất gia theo Phật. Thế nhưng, cho dù có sự tu tập quán chiếu thành tựu mãnh liệt như thế, ông vẫn không thể dứt trừ hoàn toàn được tâm tham lam một cách vĩnh viễn. Thay vì vậy, nó đã ngủ yên trong ông và chờ đợi thời cơ thích hợp để thức dậy. Đó chính là khi bản ngã của ông được ve vuốt bởi sự cung kính ngưỡng mộ từ người khác, từ đó ông cho rằng chỉ có mình mới xứng đáng được nhận hưởng sự cúng dường tốt đẹp từ thí chủ. Ngay khi đó, tâm tham liền trỗi dậy và biến ông thành một tỳ-kheo phạm giới, không tuân thủ giới luật do Phật chế định.

Một câu chuyện có ý nghĩa tương tự khác là chuyện ngài

Quốc sư Ngô Đạt mà có lẽ rất nhiều người trong chúng ta đều biết đến, bởi đó là duyên khởi được ghi ở đầu bộ Thủy sám. Ngài Ngô Đạt là một vị cao tăng giới hạnh tinh nghiêm, do có mối oán thù từ trong tiền kiếp với Triệu Thố nên bị ông này bám theo trong nhiều đời để trả oán. Tuy nhiên, sự tu tập nghiêm cẩn của ngài đã khiến cho Triệu Thố không thể nào thực hiện việc trả thù. Chỉ cho đến một hôm, khi ngài được chính đức vua thỉnh lên ngôi trên tòa trầm hương quý giá và được cả triều thần cùng dân chúng kính ngưỡng, ngài liền thoáng chốc khởi tâm kiêu mạn, nghĩ rằng chỉ có mình là người duy nhất nhận được sự cung kính này... Thế là Triệu Thố lập tức nhân cơ hội đó trả mối hận xưa, khiến cho ngài phát sinh một cái nhọt lớn nhức nhối không sao chịu nổi. Chính sự kiêu mạn đã quật ngã ngài ngay khi tâm ý có sự buông lỏng, thiếu tỉnh giác. Và chính tâm kiêu mạn đó đã làm mất đi đạo lực cao thâm, để Triệu Thố có cơ hội tấn công trả thù...

Từ những câu chuyện này, chúng ta hiểu được rằng, cuộc chiến đấu với chính mình là một cuộc chiến không thể có ngày “toàn thắng”, cho đến khi nào ta hoàn toàn giác ngộ thành Phật. Dù ta có được bao nhiêu thành tựu trong sự tu tập, cũng phải luôn thường xuyên cảnh giác với những tâm hành xấu ác, bởi chúng có thể trỗi dậy trong ta bất cứ lúc nào. Và chỉ cần một lần “thua trận”, ta có thể mất sạch tất cả những thành quả đã nỗ lực trong nhiều ngày, như người xưa có nói: “Đốn củi ba năm thiêu một giờ.”

Khi chúng ta may mắn có sự nhận hiểu và thực hành Phật pháp, mỗi ngày trôi qua của chúng ta bao giờ cũng là một ngày chiến đấu không ngừng nghỉ với tham lam, sân hận và si mê. Nhưng cho dù ta đã chiến thắng được bao nhiêu trận, chỉ cần một phút xao nhãng, ta sẽ có thể dễ dàng bị đánh bại ngay trong chốc lát. Chỉ khi suy ngẫm thật kỹ về



ý nghĩa này, chúng ta mới thật sự hiểu được vì sao Đức Phật dạy rằng việc tự thắng mình là “chiến thắng tối thượng”, hơn xa việc chiến thắng ngàn ngàn quân địch trên bãi chiến trường. Bởi cho dù là ngàn ngàn quân địch, vẫn có ngày ta có thể đánh bại tất cả, nhưng đối với các tâm niệm tham sân si ở trong chính mình thì sẽ không bao giờ ta có thể “diệt sạch” được chúng, trừ phi ta đạt đến sự giác ngộ hoàn toàn.

Và khi vẫn còn trên con đường tu tập hướng đến giác ngộ, chúng ta phải luôn ghi nhớ kỹ điều này. Chế ngự được một cơn giận, vượt qua một sự căm dỗ, nhẫn nhịn được một lời khiêu khích... đó đều là những thành tựu rất đáng trân quý. Tuy nhiên, chúng ta nên nhớ rằng cuộc chiến đấu với chính mình không cho phép ta tự mãn với những thành tựu ấy, mà phải luôn nỗ lực tinh cần ngày càng nhiều hơn nữa. Nếu không, sớm muộn gì chúng ta cũng sẽ có lúc bị “đánh bại” thay vì đạt được sự “tự thắng” như trong lời Phật dạy.

Tuy nhiên, ngay trên chặng đường dài đấu tranh không ngừng nghỉ này, với nỗ lực đúng hướng thì mỗi một ngày qua chúng ta sẽ luôn nhận được những lợi lạc và an vui trong cuộc sống, và đây cũng chính là thước đo năng lực tu tập của mỗi người.

Tuần đầu tháng 5 năm 2017

Tu tập và thọ trì Năm giới

Hầu hết chúng ta khi nói đến chuyện tu tập thì thường nghĩ ngay đến các vị xuất gia. Người cư sĩ tại gia, nhất là những người còn trẻ, cho dù có sự nỗ lực tu tập cũng thường có tâm lý ngại ngùng khi có ai gọi mình là người tu, có lẽ vì họ nghĩ mình không xứng đáng.

Thật ra, ý nghĩa của hai chữ tu tập cũng rất đơn sơ, không quá cao xa như nhiều người vẫn nghĩ. Nếu chúng ta hiểu tu là sửa chữa, tập là làm quen với những gì chưa thông thuộc, thì tu tập chính là công việc mà chúng ta phải thực hiện mỗi ngày cho đến suốt đời, bất kể chúng ta có là tín đồ của một tôn giáo nào hay không. Bởi theo khuynh hướng chung thì bất cứ ai trong chúng ta cũng đều mong muốn bản thân mình ngày càng tốt đẹp hơn, và đó chính là động lực cũng như nhu cầu buộc chúng ta phải không ngừng tu tập.

Trong đời sống thường nhật, ngay cả những công cụ làm việc của chúng ta, trải qua thời gian cũng phải tu sửa mới có thể sử dụng tốt. Nhà cửa, đường sá... lâu ngày không tu sửa cũng sẽ hư hỏng, xuống cấp. Đời sống tinh thần của chúng ta lại càng quan trọng hơn nữa, thường xuyên bị những cám dỗ, thôi thúc của các tâm hành xấu ác như tham lam, sân hận... làm cho hư hỏng. Nếu không thường xuyên tu tập, chắc chắn chúng ta sẽ ngày càng trở nên người xấu xa hơn, đáng sợ hơn. Nếu nhận thức được điều này, chúng ta mới thấy được sự tu tập là cần thiết như thế nào trong cuộc sống.

Và như vậy, tu tập không nhất thiết có nghĩa là phải đến



chùa hay phải sống cách biệt với người đời. Mặc dù những môi trường cách biệt, yên tĩnh có thể giúp cho sự tĩnh tâm tu tập được dễ dàng hơn, nhưng ý nghĩa thực tế nhất của sự tu tập lại chính là ngay trong đời sống thường nhật của mỗi chúng ta. Nhờ có ý muốn tu tập chúng ta mới có được khả năng nhìn lại chính mình, thấy được những điểm chưa tốt để sửa chữa, thấy được những điều không hay để bỏ dần đi. Không có ý hướng tu tập thì cho dù bản thân ta khiếm khuyết, xấu xa đến mức nào đi nữa, ta cũng không có khả năng tự biết được điều đó. Đây chính là lý do vì sao những người xấu ác rất dễ lún sâu vào tội lỗi ngày càng nặng nề hơn mà không hề nghĩ đến chuyện cải hối. Chỉ có năng lực của sự tu tập đúng hướng mới có thể giúp ta làm được điều đó.

Nhưng phải tu tập như thế nào? Trong thực tế, việc tìm được một phương thức đúng đắn, một con đường tu tập hiệu quả để đi theo cũng không phải là điều dễ dàng. Các khái niệm về chuẩn mực hay luân thường đạo lý thường mơ hồ và được diễn giải khác nhau ở mỗi người hay mỗi cộng đồng. Tuy nhiên, người Phật tử rất may mắn khi có được những tiêu chuẩn rất đơn giản, dễ hiểu nhưng vô cùng chính xác để thiết lập cho mình một con đường tu tập hiệu quả. Đó chính là năm giới của người cư sĩ tại gia mà đức Phật đã chế định.

Chỉ cần thường xuyên giữ theo năm giới một cách nghiêm cẩn, chắc chắn chúng ta sẽ hoàn thiện được bản thân mình. Hơn thế nữa, năm giới có thể mang đến cho chúng ta cuộc sống an vui, giảm thiểu đến mức thấp nhất mọi xung đột với môi trường chung quanh, và đồng thời cũng khuyến khích ta ngày càng gieo cấy được nhiều hơn những nghiệp lành.

Người Phật tử giữ theo năm giới thì không nói dối. Chỉ riêng một điều này thôi đã có thể là một cuộc cách mạng vĩ đại không chỉ cho cá nhân chúng ta mà còn là cho cả nhân

quần xã hội. Bọn bè dối gạt nhau là nguyên nhân quan trọng nhất dẫn đến xung đột. Vợ chồng dối gạt nhau thì hạnh phúc gia đình đổ vỡ. Lối xóm láng giềng dối gạt nhau thì tình cảm không còn. Trong một xã hội mà mọi người thường xuyên nói dối, chắc chắn niềm tin vào nhau sẽ không còn và cuộc sống luôn phải đề phòng lẫn nhau sẽ không thể nào an vui, hạnh phúc. Cuối cùng, khi các chính trị gia, các nhà cầm quyền thường xuyên nói dối với người dân, thì xã hội dối trá đó chắc chắn sẽ không bao giờ có thể phát triển tốt đẹp, bởi những khuyết điểm và sai lầm sẽ luôn bị che giấu thay vì nêu ra để khắc phục, sửa chữa. Vì thế, có thể nói mà không sợ sai lầm rằng: Xã hội nào có nhiều sự dối trá nhất sẽ luôn là một xã hội tồi tệ nhất, và nếu không từ bỏ sự dối trá thì sẽ không có hy vọng gì cải thiện.

Người Phật tử giữ theo năm giới cũng sẽ không uống rượu. Chỉ riêng một điều này thôi cũng có thể mang lại hạnh phúc và tránh được khổ đau cho hàng triệu gia đình. Rượu bia dẫn đến vô số các tệ nạn, các hành vi xấu xa do không tự kiểm soát được lý trí, và trong số đó thường được nhắc đến nhiều nhất là lái xe gây tai nạn. *“Ông Khuất Việt Hùng, Phó Chủ tịch chuyên trách Ủy ban an toàn giao thông Quốc gia cho hay, trong 4 ngày nghỉ lễ (29/4 - 2/5/2017) cả nước xảy ra 125 vụ tai nạn giao thông, khiến 98 người tử vong; 90 người bị thương.”* Và nguyên nhân chủ yếu của tai nạn giao thông luôn được ghi nhận là do có uống rượu bia trước khi lái xe! Gần 200 con người tử vong và thương tật chỉ trong 4 ngày, đồng nghĩa với gần 200 gia đình sẽ gánh chịu khổ đau mất mát suốt đời không thể nào bù đắp. Nếu mọi người đều giữ giới không uống rượu, điều này hẳn đã không xảy ra hoặc ít nhất cũng sẽ được hạn chế.

Người Phật tử giữ giới cũng sẽ không trộm cắp hoặc tìm phương cách bất chính để chiếm hữu tài sản của người khác.



Chỉ riêng điều này thôi cũng có thể mang lại chuyển biến hết sức lớn lao cho toàn xã hội. Con người trải qua bao thế hệ đều làm khổ nhau cũng vì lòng tham. Tài sản thất thoát do bị chiếm đoạt bởi những phương cách bất chính lớn hơn nhiều so với những gì chúng ta cần để có một cuộc sống vừa đủ. Một gia đình nghèo ở thôn quê Việt Nam chỉ cần khoảng 5 triệu đồng (VN) mỗi tháng đã có thể sống vô cùng hạnh phúc, nhưng mỗi vụ tham nhũng được công bố trên báo chí có thể lên đến vài ba ngàn tỷ đồng! Sẽ hạnh phúc cho xã hội biết bao nếu mọi người đều giữ giới này, vì như thế sẽ không còn tham nhũng!

Trên bình diện cá nhân, việc từ bỏ ý niệm tham lam muốn chiếm hữu tài sản của người khác sẽ giúp chúng ta có cuộc sống nhẹ nhàng, thanh thản hơn, đối trị được với nhiều cám dỗ trong cuộc sống. Nhờ đó, ta có thể hoàn thiện bản thân mà không sa ngã vào những con đường bất chính.

Người Phật tử giữ giới cũng sẽ không tà dâm, không tơ tưởng những chuyện trăng hoa gây ảnh hưởng đến hạnh phúc gia đình. Đời sống tình dục lành mạnh có tiết chế sẽ giúp bảo vệ cả sức khỏe lẫn hạnh phúc gia đình, đảm bảo nuôi dạy tốt con cái. Giới này như một tấm áo giáp bảo vệ chúng ta luôn chống lại được sự sa đọa do thôi thúc của tham dục.

Người Phật tử giữ giới cũng sẽ không giết hại, không làm bất cứ điều gì gây thương tổn đến đời sống của người khác hay mọi sinh vật khác. Cuộc sống sẽ bình an biết bao nếu mọi người đều biết tôn trọng sự sống, không làm tổn thương đến nhau. Hơn thế nữa, môi trường quanh ta cũng sẽ không bị tàn hại bởi những sự giết chóc, tàn phá phi lý chỉ vì lòng tham lam của con người. Mỗi ngày có hàng triệu sinh linh bị giết hại một cách đau đớn để cung cấp miếng ăn cho con người, đó cũng chỉ vì có những người không hề vâng giữ theo điều giới này!

Cho nên, người Phật tử thọ trì được năm giới này là một sự may mắn rất lớn lao, bởi đó là con đường tu tập trước hết và trên hết. Nhiều bạn trẻ thao thức tìm đến tôi để hỏi về con đường tu tập giải thoát, nhưng khi tôi nói về năm giới này thì các bạn thường ngỡ ngàng, bối rối. Đó là vì các bạn luôn nghĩ tu tập giải thoát phải là vấn đề gì đó rất cao siêu, rất phức tạp, chỉ những bậc đại sư trí tuệ mới hiểu được để chỉ dạy cho chúng ta. Vâng, tôi không phủ nhận còn có vô số pháp môn cao siêu phải tu tập hành trì nếu các bạn muốn đạt đến sự giác ngộ viên mãn như đức Phật, nhưng trước hết và trên hết, các bạn phải thấu hiểu và thọ trì thật nghiêm cẩn năm giới này. Không giữ theo năm giới, thì dù có tu tập theo pháp môn nào, có tụng đọc bao nhiêu kinh điển cũng chỉ là xây nhà trên cát mà thôi!

Và con đường tu tập đơn sơ nhưng căn bản là giữ theo năm giới thì bất cứ ai trong chúng ta cũng có thể làm theo, cũng có thể vận dụng ngay vào cuộc sống thường nhật của mình. Nhưng dù đơn sơ đến thế, đây vẫn là con đường mà chúng ta phải nương theo đến suốt cuộc đời, bởi như tôi đã nói, tu tập là một tiến trình không bao giờ dừng nghỉ.

Tuần thứ 2 tháng 5 năm 2017

Xin trả ơn đời

Đức Phật dạy rằng, bản chất của cuộc đời này về tổng thể là một khối tương quan mật thiết chi phối lẫn nhau của tất cả các yếu tố nhân duyên cấu thành. Vì thế, chúng ta sống trong cuộc đời, thực tế là sống trong mối quan hệ chằng chịt giữa bản thân ta với gia đình, bạn bè thân hữu, cộng đồng xã hội, đất nước, nhân loại... Mỗi chúng ta không thể đi tìm hạnh phúc cho riêng mình vượt ngoài các mối quan hệ đó. Hơn thế nữa, hạnh phúc thực sự chỉ có thể có được khi ta biết khéo léo cải thiện những mối quan hệ giữa bản thân với mọi người quanh ta.

Nói theo cách khác, cuộc sống của chúng ta giữa cuộc đời này là một tiến trình liên tục cho đi và nhận lại, từ lúc ta sinh ra cho đến khi từ giã cõi đời. Mở mắt chào đời là ta đã bắt đầu nhận được sự chăm sóc dưỡng nuôi từ cha mẹ; lớn lên một chút, ta sống được là nhờ có sự đóng góp công sức và quan tâm chăm sóc của bao người quanh ta, trực tiếp cũng như gián tiếp. Và trong suốt cuộc đời, ta vẫn luôn phải nhận sự giúp đỡ của người khác để có thể tồn tại, dù chỉ là trong ý nghĩa ta không thể nào trực tiếp làm ra tất cả các yếu tố vật chất cần thiết cho đời sống. Cơm ăn, áo mặc, thuốc men trị bệnh, vật dụng thường ngày... mọi thứ đều có người khác làm ra sẵn sàng để ta sử dụng. Thử tưởng tượng, nếu không có tất cả những thứ ấy, cuộc sống này của chúng ta sẽ khó khăn biết bao!

Nhưng đổi lại những gì đã nhận được, một người sống tốt phải là một người luôn có những đóng góp cho cuộc đời



trong khả năng của mình. Dù là một công nhân, nông dân, kỹ sư, thầy giáo hay bác sĩ... chúng ta cũng sẽ mang tất cả khả năng của mình ra để cống hiến cho cuộc đời, cho sự lợi lạc của những người quanh ta. Và như thế, đổi lại việc ta sử dụng thành quả của mọi người khác mới hợp tình hợp lý.

Trong mối quan hệ cho đi và nhận lại như thế, một số người thường hình dung sự cống hiến của cá nhân mình như một nỗ lực để “trả nợ đời”. Theo cách nghĩ đó, chúng ta nợ cha mẹ công sinh thành dưỡng dục, nợ người công nhân dệt ra tấm vải may áo quần, nợ thầy cô giáo cho ta kiến thức ban đầu, nợ người nông dân một nắng hai sương làm ra lúa gạo... và nói chung là nợ nhân quần xã hội đã cho ta có được mọi tiện nghi đời sống...

Với cách nghĩ này, chúng ta luôn nỗ lực sống tốt, cống hiến hết sức mình cho gia đình, cho xã hội, vì nếu không như thế ta sẽ trở thành một người mắc nợ mà không trả. Điều đó sẽ đi ngược với những chuẩn mực đạo đức mà ta đã được đào luyện từ thuở nhỏ. Cho nên, một quan điểm như thế sẽ giúp ta luôn tự kiểm chế mình không sống buông thả theo những ham muốn tầm thường, để có thể sống tốt và cống hiến được nhiều hơn cho cuộc đời.

Đức Phật dạy chúng ta nhìn rõ mối quan hệ cho đi và nhận lại như thế, nhưng không quan niệm đó là một sự “trả nợ”. Thay vì vậy, ngài dạy chúng ta xem đó là sự trả ơn. Đạo Phật chỉ ra 4 ơn nặng nhất (tứ ân) là ơn cha mẹ, ơn chúng sinh, ơn đất nước và ơn Tam bảo. Nỗ lực cống hiến một đời của chúng ta cần hướng về sự báo đáp các ơn này. Vì thế, tông chỉ người tu Phật thường được nêu ra trong câu: *“Trên đền bốn ơn nặng, dưới cứu khổ ba đường.”*

Có gì khác nhau giữa trả ơn và trả nợ như chúng ta vừa nói trên? Khác biệt ở đây là tâm lý của chúng ta trong cuộc

sống. Tâm lý của người trả nợ là một tâm lý bị thúc bách, không thể không làm, và do đó đi kèm theo nó thường là sự căng thẳng, áp chế. Ngược lại, tâm lý của người trả ơn là một tâm lý tự nguyện, hoan hỷ, mong muốn thực hiện, và do đó đi kèm theo nó là sự cố gắng, nỗ lực trong niềm vui mà không hề có sự thúc bách hay áp lực nào.

Khi quan niệm rằng những cống hiến của chúng ta là để trả nợ đời, bản thân ta sẽ rất khó có được niềm vui sống khi còn “chưa xong nợ”. Và vì thế, ta sẽ dễ dàng đánh mất đi những giá trị quý giá mà cuộc sống mang lại. Đức Phật dạy rằng “thân người khó được”, nên cuộc sống này là một giá trị quý giá mà ta đang có, không gì có thể thay thế được. Cho dù ta vẫn luôn nỗ lực hết sức mình để “trên đên bốn ơn nặng, dưới cứu khổ ba đường”, nhưng điều đó hoàn toàn không có nghĩa là ta phải quên đi niềm vui sống của chính bản thân mình. Từng giây phút trôi qua là từng giây phút mà thời gian được sống của ta đang mất dần đi, ta cần phải luôn ý thức điều đó để biết trân quý từng giây phút còn lại. Chúng ta cần phải sống như thế nào để vừa xứng đáng với giá trị làm người, đền đáp được những thâm ân mình đã nhận, nhưng đồng thời cũng phải tận hưởng được những giá trị quý báu nhất mà cuộc sống mang lại.

Cách nhìn nhận về một vấn đề có thể làm thay đổi hoàn toàn ý nghĩa cuộc sống của chúng ta. Một người vợ đảm đang chăm sóc gia đình với niềm vui của sự hy sinh cống hiến, tuy có thể hết sức nhọc nhằn nhưng sẽ không hề cảm thấy bức dọc, khó chịu vì sự nhọc nhằn đó. Ngược lại, nếu những công việc hằng ngày được người phụ nữ thực hiện với cảm giác mình bị nô lệ, phụ thuộc vào gia đình và không thể trốn tránh những công việc ấy, thì cuộc sống sẽ ngay lập tức nhuộm màu đen tối và tâm trạng người ấy sẽ hết sức nặng nề, khổ sở.



Cũng vậy, khi dâng hiến cả cuộc đời mình cho một lý tưởng nào đó, chúng ta có thể trải qua vô vàn gian khó mà vẫn không hề kêu ca oán thán, nhưng nếu vì bạo lực cường quyền mà phải gánh chịu khó khăn khổ não, thì ngoài nỗi đau thể xác, ta còn bị nhấn chìm trong sự uất ức, căm hờn.

Cuộc đời của mỗi chúng ta luôn là một chặng đường dài với rất nhiều gian khó, thử thách. Nếu có thể sống với lý tưởng, tâm nguyện phụng sự tha nhân như một sự đền đáp và hy sinh, cống hiến, chúng ta sẽ tìm được niềm vui sống ngay trong những công việc phụng sự của mình. Ngược lại, cho dù ta vẫn làm nhiều việc tốt mang lại lợi ích cho tha nhân, nhưng với tâm trạng nặng nề của người “mắc nợ phải trả” thì ta sẽ đánh mất đi cơ hội để tận hưởng cuộc sống quý giá này.

Khi có người thân qua đời

Chỉ trong vài ngày cuối tuần qua, chúng tôi liên tục nhận được tin buồn từ nhiều thân hữu có người thân đã và sắp sửa qua đời. Sinh, trụ, dị, diệt là quy luật chung của toàn vũ trụ và sinh, lão, bệnh, tử là những điều không ai trong chúng ta tránh khỏi. Mặc dù vậy, một khi thời khắc vô thường xảy đến, ta cũng không thể không đau lòng trước sự đau thương mất mát khi người thân của mình vĩnh viễn ra đi.

Tuy nhiên, sự đau đớn tiếc thương cho dù là lẽ thường tình, lại không giúp ích được gì cho người thân sắp chết hoặc vừa quá cố. Thay vì vậy, nếu chúng ta có thể bình tĩnh ghi nhớ và làm theo những lời Phật dạy thì có thể mang đến lợi lạc đôi đường, cho cả người chết lẫn người sống. Trong lá thư tuần này, chúng tôi xin đề cập đôi điều về chủ đề này, vì cho dù không mong muốn nhưng trong tất cả chúng ta không ai tránh khỏi sẽ có lần phải đối diện với sự thật này.

Trước hết, theo lời Phật dạy, khi muốn thực hiện bất kỳ điều gì lợi lạc cho người thân đã quá cố, chúng ta cần thiết phải xác lập niềm tin vững chắc vào hai sự thật sau đây:

1. Cái chết không phải là chấm dứt tất cả

Điều này mới nghe có vẻ như thừa, vì hầu hết người Phật tử chúng ta đã tin chắc vào nhân quả thì đương nhiên phải tin vào việc có một hình thức tồn tại tiếp diễn sau khi chết. Bởi nếu không như thế thì quy luật nhân quả sẽ trở thành vô nghĩa vì không còn thời gian để hiển lộ.



Tuy nhiên, một niềm tin như thế vẫn là chưa đủ để chúng ta có thể cảm nhận, tương giao với tâm thức người chết. Vì vậy, chúng ta cần tin và hiểu cụ thể hơn về sự tồn tại như thế nào của tâm thức sau khi chết. Có như thế, ta mới có thể hình dung được sự hiện hữu của người thân mình ngay cả sau khi người ấy đã nhắm mắt lìa đời. Tất nhiên, đối với việc này thì chúng ta chỉ có thể đặt niềm tin hoàn toàn vào lời dạy trong Kinh điển, bởi tất cả chúng ta chưa ai đã từng trải qua cái chết.

Trong kinh Lăng Nghiêm đức Phật dạy rằng, sau khi chết thân thức chúng sinh đi vào một trạng thái gọi là thân trung ấm. Đây cũng là một dạng tái sinh, nhưng đời sống của thân trung ấm chỉ có thể kéo dài được tối đa khoảng 7 ngày (thay vì con số 100 năm cho kiếp người). Sau 7 ngày (tức một tuần thất), thân trung ấm lại chết đi và lập tức tái sinh thành một thân trung ấm khác. Điều này có thể lặp lại tối đa là 7 lần, và như vậy đời sống trong cảnh giới trung ấm của người chết có thể kéo dài tối đa là 7 tuần lễ, tức 49 ngày.

Đây là căn bản trong lời Phật dạy để hình thành việc tổ chức tuần thất và cầu siêu cho người chết kéo dài trong 49 ngày. Cũng trên căn bản những lời dạy này và một số lời dạy rải rác trong các Kinh điển khác, các vị Tổ sư, Luận sư đã giảng giải cho chúng ta hiểu rõ hơn về những lời dạy của Phật.

Ở đây cần nhấn mạnh hai chữ “có thể”, vì không nhất thiết tâm thức người chết bao giờ cũng lưu lại đủ thời gian đó trong trạng thái trung ấm. Một người chân chánh tu tập đã liễu sinh thoát tử, có thể chỉ đi vào cảnh giới trung ấm trong một sát-na ngắn ngủi hoặc thậm chí vượt qua nó để tái sinh tức thời vào cảnh giới tương ứng với nguyện lực hay thiện nghiệp lớn lao của vị ấy. Một người có thiện nghiệp trung bình có thể lưu lại một hai tuần hoặc lâu hơn trong cảnh giới trung ấm trước khi tái sinh theo nghiệp lực. Tương tự, một người làm những điều cực ác (như ngũ nghịch tội) có thể sẽ

bỏ qua cảnh giới trung ấm và tái sinh tức thời vào địa ngục, do ác nghiệp quá nặng nề. Nếu ác nghiệp có phần nhẹ hơn, họ sẽ lưu lại một thời gian trong cảnh giới trung ấm rồi tái sinh vào một cảnh giới xấu nào đó...

Nhưng cho dù trong bất kỳ hoàn cảnh nào, tất cả chúng sinh đều chỉ có thể lưu lại trong trạng thái trung ấm tối đa không quá 49 ngày. Sau thời gian đó, dù họ có lưu luyện với đời sống cũ đến mức nào, họ cũng vẫn bị thôi thúc phải đi tái sinh bởi nghiệp lực đã tạo.

Cũng theo Kinh điển, trong thời gian tái sinh vào cảnh giới trung ấm, thân thức có nhiều điểm đặc thù hơn so với đời sống bình thường của mọi chúng sinh.

Do không bị trói buộc trong thân thể vật chất, thân thức có thể tức thời hiện hữu ở bất kỳ nơi đâu mà họ khởi tâm nghĩ đến; có thể nghe thấy, nhìn thấy, cảm nhận được (tất nhiên không phải bằng những giác quan như khi còn sống) khi có những chúng sinh khác nghĩ tưởng, nhắc đến họ; có thể nghĩ nhớ, luyện tiếc, cảm xúc với những gì họ nghe thấy, nhìn thấy. Điều quan trọng nhất là thân trung ấm không có cảm giác rằng đời sống cũ của họ đã chấm dứt, mà vẫn thấy như họ đang tiếp tục kéo dài đời sống cũ. Họ vẫn nhớ biết mọi việc đã xảy ra trong đời, những thiện nghiệp, ác nghiệp họ đã tạo, những niềm tin họ đã theo đuổi v.v...

Tuy nhiên, trong khoảng thời gian ngắn ngủi này, nghiệp lực tạm thời lắng xuống. Đó là lý do khiến họ không tái sinh tức thời. Tâm bản nhiên thanh tịnh vốn luôn hiện hữu trong mọi chúng sinh nên vào lúc này có thể tạm thời tỏa chiếu và thân thức cảm thấy sáng suốt đến một mức độ nào đó, không bị che mờ bởi nghiệp lực. Điều này có thể hình dung như trạng thái cực kỳ yên tĩnh trước cơn bão lớn, cơn bão của nghiệp lực từ vô số kiếp.



Trong những giây phút yên lặng quý báu này, nếu thần thức có được sự trợ duyên từ những gì họ thấy, nghe nơi những người thân - mà do luyến ái nên họ không rời xa được - thì họ có thể hướng tâm về Phật pháp, có thể tiêu trừ nhiều ác nghiệp, thậm chí nếu hội đủ nhân duyên và niềm tin thì có thể được vãng sinh Tịnh độ.

Tất nhiên sẽ có nhiều nghi vấn nảy sinh, chẳng hạn như câu hỏi: Nếu vậy thì những ác nghiệp họ đã tạo sẽ không có kết quả, chẳng phải là trái với luật nhân quả hay sao?

Câu trả lời là: Tất cả đều do tâm thức tạo ra. Tâm có thể tạo nghiệp thì cũng có thể tiêu trừ nghiệp. Tâm thọ nghiệp là tâm phạm phu, tâm có thể tiêu trừ nghiệp là tâm giải thoát. Nếu không phải vậy thì chư Phật không thể thành Phật, vì ác nghiệp là vô số từ vô lượng kiếp, nên thời gian thọ nghiệp cũng sẽ không có lúc cùng tận! Vấn đề ở đây là làm sao để đạt đến tâm giải thoát, và Phật pháp chính là phương tiện. Do đó, chúng ta phải tin chắc vào kết quả của những việc làm tốt đẹp để hồi hướng về cho người chết, như niệm Phật, tụng kinh, bố thí, cúng dường, in ấn Kinh sách v.v...

2. Nhân quả không đơn thuần chỉ như những gì ta nhìn thấy, nhận biết

Đây là sai lầm của phần lớn những người tin nhân quả. Sai lầm này trong một chừng mực nào đó là vô hại và thậm chí còn có lợi, vì nó giúp chúng ta tiếp cận với luật nhân quả theo cách dễ dàng hơn. Tuy nhiên, ở mức độ sâu xa hơn nó sẽ dẫn đến những hiểu biết sai lầm khác và thậm chí làm nảy sinh sự hoài nghi, phản bác nhân quả. Đây là lý do chúng ta thấy có nhiều vị trí thức hoặc thậm chí cao tăng một thời, bỗng nhiên đến một lúc nào đó quay sang phản bác nhân quả. Trong Kinh Đại Bát Niết-bàn có ghi lại trường hợp của tỳ-kheo Thiện Tinh, giảng giải được tất cả Kinh điển nhưng

cuối cùng rơi vào địa ngục vì phản bác nhân quả, chính là ví dụ cho trường hợp này.

Đức Phật dạy: “Chỉ có Phật mới nhìn thấy hết nhân quả của chúng sinh. Hàng Bồ Tát Thập địa tuy thấy biết sâu rộng nhưng vẫn còn có chỗ chưa biết.”

Lời dạy này cho chúng ta thấy được rằng, những gì chúng ta thấy biết và hiểu về nhân quả là đúng nhưng chưa đủ. Kinh Hoa Nghiêm đưa ví dụ về thế giới chúng sinh hiện hữu như một tấm lưới trời Đế-thích, có vô số mắt lưới đều dính những viên ngọc sáng, mỗi viên ngọc đều phản chiếu trong nó vô số những viên ngọc khác. Như vậy, một thay đổi nhỏ của mỗi viên ngọc sẽ được phản ánh trong vô số viên ngọc. Cho nên, ngoài trí tuệ của đức Phật (Nhất Thiết Trí) thì việc nhận biết và thấu hiểu tất cả là điều bất khả.

Một số người thường dẫn lời Phật dạy trong kinh A-hàm rằng: “*Cây nghiêng về hướng nào thì khi đổ sẽ ngã về hướng ấy*” để bác bỏ ý nghĩa của sự cầu nguyện, cho rằng việc hộ niệm hay thực hành thiện hạnh hồi hướng cho người chết đều là vô ích. Theo họ, nếu tâm thức người chết phải tùy nghiệp tái sinh, thì những việc cầu nguyện, hộ niệm v.v... phỏng có ích gì? Như cái cây khi sống đã nghiêng về hướng đông, thì lúc bị đốn ngã không thể ngã sang hướng tây được. Cũng vậy, con người lúc sống tạo ra bao nhiêu nghiệp lành dữ khác nhau, khi chết đi tất nhiên phải theo kết quả của những nghiệp lành dữ đó mà tái sinh vào đời sống mới, tốt đẹp hoặc xấu ác, dù chúng ta có muốn giúp đỡ cũng không làm được gì.

Suy nghĩ như vậy là đúng nhưng chưa đủ, vì thật ra chúng ta không ai thấy hết được nghiệp lành dữ của một người, càng không thể lường định được tất cả những nghiệp lành dữ của người ấy trong nhiều đời đã qua. Ngay chính như hình ảnh cái cây nghiêng trong ví dụ này, cũng đã là điều không phải dễ dàng xác định được.



Vào những năm 1978-79, bản thân tôi phải thường xuyên phải làm công việc phá rừng làm rẫy. Tự tay tôi đốn ngã cây rừng, chờ khô rồi đốt sạch đi để lấy đất trồng đậu, trồng bắp... Với những cây rừng lớn khoảng bằng thân người, việc đốn ngã phải hết sức thận trọng. Có nhiều người chết vì cây đè, do không đoán đúng được hướng ngã của cây. Nếu người đốn cây đoán sai và đứng ở hướng cây đổ thì khả năng chạy tránh là rất khó. Cây đổ xuống có khi chuyển mình trong một hai phút rồi quay đảo, lác lư qua lại theo nhiều chiều và cuối cùng ngã ập xuống rất nhanh. Và đã bị cây đè thì phần lớn là chết ngay tại chỗ.

Chúng tôi đoán hướng ngã của cây bằng cách quan sát tán cây, phán đoán xem trọng tâm cây nghiêng về bên nào và “mổ bụng” cây, tức là khoét rộng theo hình chữ V vào bên đó. Sau khi khoét vào khoảng 2/3 chiều ngang thân cây, người đốn cây mới quay sang “chích lưng”, tức là đốn vào phía ngược lại của thân cây và cao hơn vị trí mổ bụng khoảng 2 - 3 tấc. Nếu mọi việc suôn sẻ, phán đoán chính xác, thì chỉ cần chích một phần, cây sẽ chuyển mình, nghiêng dần rồi đổ xuống. Nhưng nếu phán đoán sai, hoặc rủi ro khi độ nghiêng của cây quá ít và đúng lúc chuyển mình lại có gió thổi theo chiều ngược lại, ắt sẽ xảy ra tình trạng “ngã ngược”, nghĩa là cây ngã về hướng người đốn cây đang đứng.

Như vậy, để biết chính xác “*cái cây nghiêng về hướng nào*” cũng không phải chuyện hoàn toàn dễ dàng. Lời Phật dạy là đúng, nhưng trước hết chúng ta phải biết chắc được hướng nghiêng của cây, và cụ thể ở đây là tất cả những thiện nghiệp và ác nghiệp của người chết.

Nhưng chúng ta đâu thể nhìn thấy hết? Chuyện trong đời này cũng không thể thấy hết, mà chuyện nhiều đời trước nữa thì càng không thể biết.

Do vậy, bất kể người thân của ta khi còn sống có là người như thế nào đi chăng nữa, một suy nghĩ và niềm tin tích cực vào giờ phút ra đi vĩnh viễn của họ vẫn luôn là điều cần thiết. Đã là con người phạm tục, không ai trừ diệt hết tham, sân, si... nên trong đời sống không thể tránh khỏi có những sai lầm, vấp vấp hoặc phạm vào những điều tội lỗi. Dù vậy, trong giờ phút tiễn biệt và hộ niệm cho người chết, tốt hơn là chúng ta nên suy nghĩ theo hướng tích cực để có thể đặt trọn niềm tin vào việc cầu nguyện cũng như thực hành những điều tốt đẹp hướng về người chết.

Hơn thế nữa, trong hình ảnh cây đổ như mô tả trên, có thể thấy hướng gió và sức gió thổi vào lúc cây đổ cũng là một yếu tố quyết định. Cũng vậy, cho dù có nghiệp lành dữ đã tạo, nhưng cũng có những nhân duyên thuận nghịch góp phần vào sự tái sinh của một người. Trong nhiều Kinh điển, đức Phật có dạy về cận tử nghiệp và xác định rằng đây là yếu tố quan trọng nhất trong việc quyết định sự tái sinh của một người. Vì thế, khi có người thân sắp lâm chung, nếu có thể hướng tâm người ấy về với Tam bảo, về với những ý tưởng hiền thiện, vị tha, đó chính là thuận duyên tốt nhất để tạo một cận tử nghiệp tốt đẹp cho người ấy.

Dựa vào những niềm tin căn bản như trên, khi có người thân sắp qua đời, chúng ta nên tận dụng mọi cơ hội để nhắc nhở người ấy về sự hướng tâm quy y Tam bảo, nhắc nhở về những thiện nghiệp mà người ấy đã làm, khuyên người ấy nên tha thứ cho tất cả những lỗi lầm của người khác mà không để tâm phiền trách hay hờn giận. Tùy theo niềm tin của người sắp lâm chung, việc tụng kinh, niệm Phật cũng có thể giúp ích rất nhiều để tạo một cận tử nghiệp tốt đẹp.

Đối với người vừa mới qua đời, người thân cũng có thể đứng bên di hài, trò chuyện nhắc nhở như khi còn sống, nhắc nhở người ấy niệm Phật và buông xả những gì còn vướng



mắc, xin họ tha thứ cho những người còn sống về những gì họ đã không phải với mình. Nếu không có niềm tin, chúng ta sẽ thấy việc này là vô ích, thậm chí là ngớ ngẩn. Nhưng với niềm tin vững chắc vào những điều đã nói ở phần trên, chúng ta sẽ cảm nhận được rằng tâm thức người chết vẫn còn lưu luyến quanh ta, có thể nghe và hiểu được những lời ta khuyên nhủ. Chính trong ý nghĩa này mà nghi lễ Phật giáo có lễ Thuyết linh, là lúc vị thầy thuyết pháp cho tâm thức người vừa qua đời được nghe.

Trong thời gian 49 ngày sau cái chết, tất cả những người thân, anh chị em... nên thường xuyên niệm Phật, tụng kinh, tuyệt đối không nên nghĩ đến, nhắc đến những việc không hay trước đây của người chết, để tránh làm cho tâm thức người chết có thể sân hận khi thấy nghe những việc ấy... Cũng không nên than khóc lớn tiếng trong lúc lo tang sự, vì có thể làm cho tâm thức người chết xáo động hoặc thêm phần luyến ái. Đó là những cách thức tích cực để giúp người quá cố có thể dễ dàng hơn trong việc tái sinh về một cảnh giới tốt đẹp hơn.

Hơn thế nữa, trong thời gian 49 ngày hãy thường nghĩ nhớ đến người quá cố, và hướng tâm làm tất cả những việc hiền thiện để hồi hướng công đức cầu nguyện cho họ. Việc tổ chức cúng tuần thất cũng nên nằm trong ý nghĩa đó, tránh những hình thức rình rang vô ích, trái với tinh thần Phật dạy. Nếu có thể vì người chết làm những việc lợi lạc tha nhân như bố thí, phóng sinh, ấn tống kinh sách v.v... thì chẳng những có lợi cho người chết mà rõ ràng là cũng có lợi cho cả người còn sống nữa.

Tuần cuối tháng 5 năm 2017

Tình thương và bạo lực

Vào đầu tuần này - thứ Hai, ngày 22/5 - một vụ đánh bom khủng bố xảy ra tại Manchester Arena (Anh quốc) làm 22 người chết và 59 người khác bị thương. Trong số các nạn nhân có cả trẻ em và phụ nữ. Tin tức này đã khiến cho tất cả những ai có lương tâm trên thế giới đều hết sức đau buồn. Thủ đô Paris của Pháp quyết định tắt đèn trên tháp Eiffel vào nửa đêm ngày thứ Ba để tưởng niệm các nạn nhân đã qua đời. Hàng ngàn người dân Anh đã tụ tập về quảng trường Albert hôm thứ Ba để cùng tưởng niệm các nạn nhân.

Và chỉ vừa cuối tuần trước, trong hai ngày 20 và 21, tại San Diego, California, một khóa tu tập dành cho các em ở độ tuổi thanh thiếu niên tại Hoa Kỳ mang tên “Returning Home” được tổ chức. Hàng trăm em thanh thiếu niên đã quy tụ về, cùng nhau sinh hoạt tu tập, chơi đùa và nghe quý thầy thuyết giảng (bằng tiếng Anh) về ý nghĩa của lòng yêu thương cũng như cách sống vị tha để mang lại an vui cho tất cả mọi người. Tất cả các em đều lộ rõ vẻ hân hoan thích thú khi đến với khóa tu và đầy luyến tiếc khi ra về, với tâm trạng háo hức sẵn sàng trở lại khi có được một dịp khác trong tương lai.

Chúng ta thấy gì qua hai sự kiện hoàn toàn trái ngược nhau như thế? Có mối liên hệ nào giữa chúng hay chẳng? Một sự kiện gieo rắc đau thương và bất an lan rộng trên toàn thế giới, và một sự kiện ươm mầm yêu thương, an lạc trong tâm thức những trẻ em còn hết sức vô tư, trong trắng.

Thoạt nhìn qua, có thể chúng ta nghĩ rằng đó là hai sự

kiện ở hai nơi riêng rẽ và chẳng có quan hệ gì đến nhau. Tuy nhiên, trong thực tế, xét từ ý nghĩa tâm thức của những người liên quan, chúng ta sẽ thấy rõ đó là hai sự kiện có tương quan mật thiết trong khuynh hướng loại trừ lẫn nhau. Khi yêu thương được nuôi dưỡng và phát triển trong lòng người, sẽ không còn chỗ cho hận thù, bạo ác, cũng giống như một ngọn đèn thấp lên thì tự nhiên quanh nó sẽ không còn bóng tối.

Cũng vậy, khi trí tuệ được ươm mầm và nuôi dưỡng để nhận thức được đúng thật về thực tại đời sống và giá trị của sinh mạng con người, sẽ không còn chỗ cho những si mê tối tăm đến mức độ lấy việc hủy hoại sinh mạng người khác làm mục tiêu tối hậu của đời mình!

Chúng ta không phủ nhận là tuyệt đại đa số nhân loại vẫn không tán thành với những hành vi bạo lực gieo rắc đau thương cho đồng loại, vẫn đang bày tỏ sự thương cảm với các nạn nhân và gay gắt lên án những kẻ khủng bố, nhưng chúng ta cũng không thể phủ nhận một sự thật đau lòng là hơn bao giờ hết, nhân loại đang phải đối mặt với sự bất an lan tràn do quá nhiều bạo lực, từ những bạo lực kinh hoàng như đánh bom khủng bố nhằm vào cả những nạn nhân là trẻ em, phụ nữ, cho đến những bạo lực ở tầm phổ biến hơn như cướp bóc, giết người, tra tấn... Trong thời gian gần đây, chúng ta đọc thấy nhiều bản tin về những vụ giết người man rợ khi kẻ cướp có thể chỉ vì một số tiền không lớn lắm mà nhẫn tâm giết người, chặt nát thi thể ném xuống giếng để phi tang... Quả thật là những hành vi không còn cả tính người!

Bạo lực cũng lan tràn cả vào học đường khi học sinh đánh đập nhau vì thù oán, lan tràn cả vào bệnh viện khi thân nhân người bệnh tấn công y tá, bác sĩ vì bất mãn... Và điều đáng lo ngại nhất là không ít trong số những kẻ phạm tội còn ở độ tuổi trẻ và rất trẻ. Liệu mỗi người lương thiện có

phải chịu trách nhiệm phần nào trước thực trạng bạo lực lan tràn khắp nơi trong xã hội như thế hay không?

Từ góc nhìn của người Phật tử theo nguyên lý tương quan tương duyên, chúng ta cần hiểu rằng, khi bạo lực có mặt là vì sự thiếu vắng của tâm từ bi và trí tuệ. Vì thế, phải thừa nhận là chúng ta đã làm được quá ít những việc cần làm để gieo rắc tình thương và nuôi dưỡng trí tuệ, trong khi những kẻ xấu ác đang hành động ngày càng điên cuồng hơn để gieo rắc đau thương trong nhân loại.

Hãy thử làm một phân tích nhỏ để thấy rõ mối tương quan này. Trong khi chỉ một vụ khủng bố xảy ra ở Manchester Arena đã gieo rắc kinh hoàng lan rộng khắp nơi và khiến cho hàng trăm gia đình phải chịu khổ đau đến suốt cuộc đời, thì một khóa tu ương mầm từ bi và trí tuệ như Returning Home đã có được bao nhiêu người quan tâm trên địa bàn San Diego, chưa nói rộng đến trên khắp California hay toàn nước Mỹ? Nói một cách cụ thể hơn, chúng ta đã có quá ít nỗ lực tích cực để hỗ trợ và nhân rộng những sự kiện tốt đẹp như thế này, và phần lớn trong chúng ta hẳn còn thụ động mà chưa thấy được rằng, nếu không tích cực gieo trồng thiện hạnh thì chính ta cũng đang chịu một phần trách nhiệm khi cái ác lan tràn.

Đây chính là ý nghĩa mà người Phật tử cần nhận rõ. Từ nhiều năm qua, chúng tôi luôn theo đuổi quan điểm “*Chia sẻ Pháp là trách nhiệm của người con Phật.*” Khi Chánh pháp được truyền dạy đến khắp mọi nơi, cơ hội lan tràn của si mê và xấu ác sẽ giảm đi. Lời Phật dạy từ hơn 25 thế kỷ qua vẫn luôn là con đường đúng đắn và hiệu quả nhất để xây dựng một xã hội an vui, hạnh phúc. Mỗi người Phật tử khi có được lợi lạc từ việc nhận hiểu và làm theo lời Phật dạy, thì cũng phải nhận về mình phần trách nhiệm phải tích cực chia sẻ những lời dạy, những lợi lạc ấy đến với mọi người khác. Kinh Duy-ma-cật dạy rằng: “*Như một ngọn đèn mỗi ra đến trăm*



ngàn ngọn đèn, ánh sáng được nhân rộng mà không tắt mất.” Cũng vậy, chia sẻ Chánh pháp đến với mọi người cũng chính là mang lại lợi lạc cho bản thân, gia đình và cộng đồng quanh ta.

Khi chưa có điều kiện chia sẻ Pháp đến với nhiều người, thì ít nhất chúng ta cũng phải chia sẻ đến với những người thân trong gia đình như vợ chồng, anh chị em và nhất là con cháu của chúng ta. Nuôi dạy con cháu bằng lời Phật dạy chính là cách tốt nhất để ươm mầm từ bi, trí tuệ cho tuổi trẻ, và khi có điều kiện thì hãy khuyến khích các em tham gia những khóa tu tập, để giúp các em thấm nhuần Phật pháp. Tại Việt Nam, chùa Hoàng Pháp ở Học Môn trong thời gian qua đã làm rất tốt việc tổ chức nhiều khóa tu như thế.

Khi tự thân chúng ta thực hành đúng theo lời Phật dạy để duy trì một nếp sống tỉnh thức, vị tha, trái lòng thương yêu đến với tất cả mọi người, chúng ta sẽ trở thành gương sáng để con cháu noi theo. Đó gọi là thân giáo.

Hơn thế nữa, nếu chúng ta đi chùa, lạy Phật, tụng kinh, niệm Phật... mà chính con cháu của ta lại không hiểu gì về ý nghĩa của những việc làm ấy, không hiểu gì về những giá trị cao quý của từ bi, trí tuệ... thì rõ ràng chính ta đã chưa làm tròn trách nhiệm của một người Phật tử.

Trong thực tế, một khi tuổi trẻ có thể nhận hiểu được những ý nghĩa cao quý trong lời Phật dạy và thực hành nuôi dưỡng lòng từ bi, nếp sống vị tha, thì chắc chắn sẽ không còn chỗ cho những tư tưởng xấu ác, si mê lan rộng. Nếu như ta chưa thể kiểm soát được sự lan tràn của sự xấu ác trên khắp hành tinh, thì ít nhất ta cũng phải hết sức nỗ lực để đẩy lùi chúng ra khỏi phạm vi gia đình, xã hội quanh ta. Và cách tốt nhất để làm điều đó là đem Giáo pháp giảng dạy cho con cháu ta để chúng có thể nhận hiểu và làm theo lời Phật dạy.

Nỗ lực của mỗi chúng ta có thể chỉ là sự đóng góp nhỏ nhoi, nhưng sự nỗ lực của nhiều người chắc chắn sẽ làm thay đổi được khuynh hướng của toàn xã hội, sẽ giúp hoàn thiện môi trường sống quanh ta ngày càng an ổn và nhiều hạnh phúc hơn. Ngược lại, nếu mỗi chúng ta đều không làm gì để hướng đến điều đó, ta không thể mong đợi bất kỳ ai khác sẽ làm thay cho chính ta.

Mong sao với sự nỗ lực của tất cả chúng ta, hành tinh này sẽ sớm xóa bỏ được bạo lực để có được sự bình an và tình thương yêu chia sẻ.

Cảm thông và cảm hóa

Trong cuộc sống hàng ngày của chúng ta, phần lớn những nguyên nhân gây phiền não thường đến từ bên ngoài, nhưng mức độ tác động của những phiền não ấy đối với chúng ta nhiều hay ít, nặng hay nhẹ lại thường tùy thuộc vào thái độ tiếp nhận và ứng xử của chính ta.

Đôi khi những tác nhân mang đến phiền não lại ở nơi chính những người thân yêu, gần gũi nhất của chúng ta. Và thật ra thì càng gần gũi nhau, chúng ta lại càng dễ gây phiền não cho nhau. Một người không quen biết thì cho dù họ có bao nhiêu tính xấu cũng chẳng ảnh hưởng gì đến ta, nhưng nếu đó là một người hàng xóm ở kế bên nhà thì nguy cơ xung đột, mâu thuẫn sẽ cao hơn. Và nếu như người xấu tính ấy lại chính là anh, chị, em hay cha, mẹ, vợ, chồng... đang sống chung một nhà, thì sự xung đột, mâu thuẫn lại càng dễ xảy ra hơn. Hơn thế nữa, mức độ của những xung đột với người thân thiết sẽ càng nặng nề hơn rất nhiều, bởi chúng ta phải thường xuyên gặp mặt, tiếp xúc mỗi ngày, nên sự va chạm lại càng không thể nào tránh khỏi.

Cho nên, việc giải quyết xung đột với người trong gia đình thường là khó khăn hơn nhiều so với những xung đột với người ngoài. Nếu không có sự tu tập đúng hướng thì nhiều khi chính những xung đột ấy sẽ rất dễ tạo thành những bi kịch vô cùng đáng tiếc.

Tuy nhiên, nếu chịu suy ngẫm một chút, chúng ta sẽ thấy ra rằng những tính xấu của người khác cũng có thể chính là



những bài học quý giá cho sự tu tập của bản thân ta. Thường thì khi ta tu tập Phật pháp càng nhiều, ta càng dễ dàng hơn trong việc nhận ra những thói hư tật xấu của người khác. Nếu ta thiếu sự cảm thông và thương yêu, thì những thói hư tật xấu của người khác sẽ trở thành nguyên nhân khiến ta bực dọc, khó chịu, thậm chí sẵn sàng phản đối, chỉ trích. Tuy nhiên, nếu ta có sự tu tập đúng hướng và nuôi dưỡng lòng từ bi đối với mọi người, ta sẽ có thể cảm thông và hiểu được việc người khác còn mang nhiều thói hư tật xấu chỉ là đáng thương chứ không đáng ghét. Tự thân mỗi người chúng ta cũng không phải là hoàn hảo, chắc chắn vẫn còn có những điều không tốt nào đó và cũng mong muốn được người khác cảm thông thay vì chống đối. Trong thực tế, con đường tu tập là để giúp ta từ bỏ dần những thói hư tật xấu chứ không ai có thể tức thời trở thành thánh nhân được cả.

Và nếu chúng ta tiếp cận vấn đề theo hướng tích cực thì những thói hư tật xấu của người khác có thể là bài học quý giá cho chính ta. Vì sao vậy? Hãy xét một ví dụ. Nếu ta chỉ nghe mô tả về những tác hại, những mặt xấu của sân hận, ta sẽ không thực sự cảm nhận được hết. Tuy nhiên, nếu ta được trực tiếp chứng kiến một người đang trong cơn giận dữ điên cuồng, có những lời nói và việc làm hoàn toàn không chấp nhận được, ta sẽ có thể tự mình cảm nhận một cách sâu sắc về những tác hại của sân hận, không phải qua những mô tả bằng ngôn ngữ, mà là qua một bài học sinh động từ thực tế. Như vậy, quyết tâm tu tập chuyển hóa sân hận của ta sẽ được củng cố mạnh mẽ hơn nhiều, và nhờ đó mà sự tu tập của ta chắc chắn cũng sẽ được hiệu quả hơn.

Tương tự, khi chúng ta nghe lời khuyên của cha mẹ là không nên uống rượu vì rượu có nhiều tác hại, thì những “tác hại” đó đối với ta thường rất mơ hồ, không thể trực tiếp cảm nhận được. Nhưng nếu ta có dịp được nhìn thấy một người

say khướt trên đường phố, vừa đi vừa nôn ói, lão đảo tưởng chừng như có thể đâm sầm vào người khác bất cứ lúc nào... rồi thậm chí có thể nằm mọp xuống bên lề đường cạnh một hố rác bẩn thỉu... Tất cả những điều kinh tởm đó sẽ là một bài học sinh động về tác hại của rượu đối với ta, và khi đã trực tiếp quan sát, cảm nhận được như thế, chắc chắn ta sẽ không còn dễ dàng sa ngã khi có bạn bè hay ai đó mời ép ta uống rượu cùng họ...

Đức Đạt-lai Lạt-ma cũng từng dạy rằng, hãy xem những kẻ thù là bậc thầy dạy về nhẫn nhục cho chúng ta, trong ý nghĩa là nếu không có họ thì ta không thể phát triển được tâm nhẫn nhục của mình.

Trong Kinh điển gọi thế giới này là một trong những cảnh giới “phàm thánh đồng cư”, nghĩa là người phàm tục chung sống cùng các bậc thánh nhân. Đã là thánh nhân còn phải chung sống với người phàm, huống chi ta chưa phải thánh nhân thì việc sống chung với những người còn có một vài (hoặc nhiều) thói hư tật xấu cũng là chuyện hết sức bình thường. Chúng ta nên xem việc nhận ra những điểm xấu của người khác là một tiến bộ của bản thân mình, để từ đó sẽ nỗ lực tự hoàn thiện bản thân, không mắc vào những thói xấu mà ta đã nhìn thấy nơi người khác. Khi ta nhận hiểu được như vậy, thì mỗi một thói xấu được nhận ra nơi người khác, ngay cả nơi những người thân thiết trong gia đình của ta, đều sẽ trở thành một bài học quý giá giúp thêm vào trên con đường tu tập.

Một câu hỏi có thể được nêu lên ở đây là: Như vậy phải chăng chúng ta chỉ quan tâm đến sự tu tập của riêng mình, còn đối với những người đang có thói xấu kia thì sao? Nhất là khi đó là những người thân yêu của ta, như cha, mẹ, vợ, con... Lẽ nào ta không nghĩ gì đến việc giúp họ từ bỏ những thói xấu đó để trở nên hoàn thiện hơn?



Đúng vậy, việc tích cực giúp người khác hoàn thiện hơn là điều nên làm, nhất là khi đó là những người thân của ta. Tuy nhiên, thông thường thì dù làm việc gì cũng phải có trình tự hợp lý mới đạt được hiệu quả. Trong trường hợp này, trình tự hợp lý là phải xuất phát từ sự hoàn thiện bản thân mình trước, sau đó mới có thể giúp người khác hoàn thiện. Nếu ta không làm theo trình tự như thế, thì cũng giống như một người muốn nhảy xuống nước cứu người chết đuối, nhưng tự thân mình lại chưa từng học bơi. Người như vậy dù có lòng tốt nhưng chẳng những không cứu được người mà bản thân mình cũng phải thiệt mạng.

Trong sự tu tập cũng vậy, chúng ta phải nỗ lực hoàn thiện bản thân mình trước nhất. Khi tự thân mình không uống rượu, mới có thể khuyên người khác bỏ rượu; khi tự thân mình không nói dối, mới có thể khuyên người khác chỉ nói sự thật... Như vậy, chẳng những lời khuyên của chúng ta mới có giá trị thuyết phục, mà chính nhân cách tốt đẹp của chúng ta cũng có giá trị cảm hóa, làm chuyển đổi những suy nghĩ không tốt nơi người khác. Khuyên bảo người khác bằng chính những hành vi và lời nói chân chánh của bản thân mình thì sự khuyên bảo đó mới có thể mang lại hiệu quả chuyển hóa tốt đẹp.

Và một khi mỗi người đều có sự nỗ lực tu tập chuyển hóa, thì môi trường chung trong một gia đình, một cộng đồng xã hội... chắc chắn cũng sẽ được cải thiện tốt hơn. Và một khi gia đình, xã hội đã tốt đẹp hơn, đó lại chính là môi trường tốt đẹp để sự tu tập của mỗi chúng ta sẽ càng thêm hiệu quả.

Tuần thứ 2 tháng 6 năm 2017

Truyền thông và trách nhiệm

Hơn bao giờ hết, thời đại chúng ta đang sống luôn tràn ngập thông tin từ nhiều nguồn khác nhau. Bất kể là trong lĩnh vực nào, chúng ta ngày nay thường luôn gặp phải khó khăn trong việc chọn lọc thông tin nhiều hơn là tìm kiếm thông tin. Không cần phải là người nổi tiếng, nếu quý vị đăng lên Facebook một thông tin nào đó được nhiều người quan tâm, ngay lập tức sẽ có hàng trăm người tiếp cận, và khi những người này tiếp tục chia sẻ với bạn bè của họ, hiệu ứng lan tỏa sẽ tăng nhanh theo cấp số nhân và đạt đến con số hàng triệu lượt xem không khó lắm.

Sự lan tỏa dễ dàng của thông tin có điểm tích cực là kết nối mọi người với nhau, dễ hiểu và cảm thông nhau qua những thông tin được biết về nhau. Tuy nhiên, nó cũng đồng thời tạo ra sự dễ dãi và hời hợt trong chia sẻ thông tin, khi những người sử dụng không quan tâm đúng mức đến những nội dung chia sẻ, và do đó trong một chừng mực nhất định có thể góp phần làm lan tỏa những thông tin tai hại.

Nếu chúng ta hình dung được phương thức lan tỏa thông tin trên các mạng xã hội nói chung như Facebook, Google Plus, Twitter... ta sẽ thấy rằng hiệu quả tác động của chúng đến toàn xã hội vô cùng mạnh mẽ. Và bởi vì mỗi người tham gia vào trong toàn mạng lưới thông tin khổng lồ này đều là một chủ thể đưa tin cũng như người nhận tin, nên vai trò của mỗi người có thể nói là bình đẳng như nhau. Hiệu quả tác động sẽ tùy thuộc vào cách mà chúng ta tham gia chia sẻ thông tin trong toàn hệ thống đó. Một bài viết nhẹ nhàng khuyến khích nuôi dưỡng lòng thương yêu khi đến với hàng



ngàn người đọc sẽ góp phần làm cho xã hội trở nên an ổn, tốt đẹp hơn. Ngược lại, một thông tin gây bất an, kích thích bạo lực... sẽ có ảnh hưởng hoàn toàn ngược lại. Và do đó, sự tốt lên hay xấu đi của môi trường thông tin chung này luôn có sự đóng góp của tất cả những người tham gia.

Mặt khác, mạng xã hội không phải là nguồn thông tin duy nhất. Ngày nay, chỉ cần một chiếc smart phone trong tay, một máy tính bảng hay một laptop là chúng ta có thể tiếp cận với hàng núi thông tin như một thư viện di động khổng lồ. Google Search phục vụ hoàn toàn miễn phí và cung cấp cho ta thông tin liên quan về mọi lĩnh vực, nhiều đến mức không ai có thể đọc lướt qua được hết. Ngoài ra, chỉ cần chọn một vài website tin tức tiêu biểu, ta cũng đã có thể theo dõi diễn tiến khắp nơi trên thế giới với sự cập nhật hầu như liên tục.

Tuy nhiên, nguồn thông tin khổng lồ được cung cấp dễ dàng như vậy cũng không thể là điều kiện duy nhất giúp ta trở nên người thông thái, bởi những thông tin đó chỉ là điều kiện hỗ trợ mà thôi. Khả năng chọn lọc và xử lý thông tin của mỗi người mới quyết định việc tiếp nhận nguồn thông tin đó là có lợi hay không, và thậm chí trong nhiều trường hợp còn có thể là tai hại nữa.

Trong một môi trường phức tạp và đa dạng như vậy, người khôn ngoan phải luôn học biết cách chọn lọc thông tin trước khi tham gia vào cuộc chơi lớn đầy thách thức này. Trước hết, ta phải biết đề kháng lại với sự cám dỗ của óc tò mò đối với những thông tin lạ (và thường là tin vịt), vì chúng có thể dắt dẫn ta tiêu phí hàng giờ trên Internet để rồi cuối cùng chẳng được gì khác hơn là những ý tưởng rác rưởi, vô bổ... Cần xác định rõ ràng ta đang cần thiết hoặc tìm kiếm những thông tin gì, và sau đó tự giới hạn mình chỉ tìm đọc những thông tin thực sự có liên quan mà thôi.

Tiếp đến, trong rừng thông tin có được từ những kết quả tìm kiếm, cũng cần phải biết chọn ra những nguồn tin đáng tin cậy, đừng dễ dàng đặt niềm tin vào tất cả những gì mình đọc thấy. Hầu hết những người chia sẻ thông tin trên Internet đều không thực sự chịu trách nhiệm về nguồn tin của họ, do đó ta phải tự chịu trách nhiệm về sự tin cậy của mình đối với bất kỳ nguồn tin nào.

Ngược lại, nếu như mỗi ngày ta đều để mất đi hàng giờ trên các mạng xã hội chỉ để đọc chuyện riêng tư của người khác, hoặc chia sẻ những cảm xúc cá nhân nhỏ nhặt, những câu chuyện tào lao chẳng liên quan gì đến ai... thì đó là ta đang góp phần làm cho “đống rác” Internet càng trở nên đồ sộ hơn, nhảm nhí hơn, và do đó cũng là gây khó khăn nhiều hơn cho những người đang đi tìm các thông tin bổ ích đích thực. Ngay cả khi ta nghĩ rằng những thông tin mình đang chia sẻ là hoàn toàn vô hại, thì chỉ riêng sự vô ích của nó đối với cộng đồng cũng đã là một điều tai hại đáng nói rồi.

Cuối cùng, một khi ta có được những thông tin bổ ích, đã qua sự trải nghiệm của bản thân để thấy rằng chúng thực sự hữu ích cho cuộc sống, thì điều rất nên làm là hãy nỗ lực chia sẻ những thông tin ấy đến với càng nhiều người càng tốt. Cho dù ta không có nhiều tiền bạc, vật chất để chia sẻ với nhiều người, nhưng việc chia sẻ những thông tin hữu ích cũng sẽ giúp cho mọi người được lợi lạc không kém.

Nỗ lực của mỗi người chúng ta luôn đóng góp một phần nhất định trong việc hoàn thiện môi trường thông tin trên Internet, và những gì ta làm được sẽ từng ngày mang lại lợi ích cho chính bản thân ta cũng như mọi người quanh ta. Khi sử dụng đúng hướng, những tiến bộ công nghệ thông tin của nhân loại ngày nay chính là phương tiện tuyệt vời nhất giúp ta có cơ hội đóng góp, làm lợi ích cho cộng đồng. Ngược lại,



nếu chỉ biết sử dụng hệ thống thông tin toàn cầu theo một cách dễ dãi, thiếu chọn lọc, ta sẽ không ngừng gây tác hại đến chính bản thân ta, con cháu hoặc người thân của ta, và thậm chí cũng là đang góp phần gây hại cho toàn thể cộng đồng. Trở thành một người có ích hay một tên phá hoại, điều đó hoàn toàn tùy thuộc vào cách thức suy nghĩ và tham gia của chúng ta trong hệ thống thông tin không biên giới của thời hiện đại này.

Lần tới đây, trước quyết định tìm đọc hay chia sẻ một thông tin nào đó với mọi người trên Internet, hy vọng quý vị sẽ có sự suy xét và cân nhắc kỹ những khía cạnh lợi hại như vừa nêu trên.

Tu tập và buông xả

Tiến trình tu tập thực sự chính là việc sửa chữa những sai lầm (tu) và rèn luyện, phát triển những công hạnh tốt (tập). Và trên tiến trình tu tập đó, một trong những thử thách chúng ta thường xuyên phải đối mặt và vượt qua chính là sự buông xả. Từ một góc độ nào đó, cũng có thể nói sự buông xả là một khía cạnh rất quan trọng trên con đường tu tập. Nếu quý vị tự thấy mình đã trải qua nhiều năm tu tập nhưng khi xét đến những gì đã buông xả được lại chẳng có gì đáng nói, thì có thể là quý vị đã tu tập hoàn toàn chệch hướng, hoặc là sự tu tập của quý vị trong thực tế đã chẳng có tiến triển gì cả.

Những gì cần buông xả? Tất nhiên, trước hết là những thói hư tật xấu làm hại đến bản thân mình và người khác. Lấy ví dụ, nếu quý vị nghiện thuốc lá, điều đó không chỉ gây hại cho sức khỏe của chính bản thân mình, mà đồng thời cũng gây hại cho những người chung quanh khi hít phải khói thuốc lá một cách thụ động, không mong muốn. Sự độc hại của thuốc lá đã được chứng minh quá rõ ràng qua nhiều công trình nghiên cứu khoa học nên không cần phải bàn cãi thêm. Vì thế, nếu chúng ta đang mắc phải thói quen xấu này thì thách thức đầu tiên trên đường tu tập hẳn là phải buông bỏ nó. Nếu quý vị viện dẫn bất kỳ lý do nào để biện minh cho sự bám chấp vào thói quen xấu này mà không nỗ lực buông bỏ, thì điều đó cho thấy quý vị đã không hề xác định được đường hướng tu tập, hoặc là sự tu tập của quý vị chưa có được chút nội lực tích cực nào đủ để vượt qua thử thách này.



Tương tự, rượu bia và các chất gây nghiện khác cũng là đối tượng cần buông bỏ.

Tuy nhiên, vấn đề trở nên tế nhị và ranh giới phân biệt cũng khó khăn hơn khi xét đến những thói quen tưởng như vô hại. Ví dụ như thói quen uống một ly cà phê hoặc tách trà vào buổi sáng có thể được xem là hết sức bình thường và chẳng gây hại gì cả. Vậy chúng ta có cần buông bỏ không? Câu trả lời là có. Một khi đã trở thành thói quen “không thể bỏ”, thì bất kỳ thói quen nào cũng sẽ trở thành một sợi dây trói buộc và sai sử chúng ta. Khi rơi vào những hoàn cảnh không thể đáp ứng được thói quen của mình, quý vị sẽ dễ dàng trở nên khó chịu, bực dọc hoặc cau có với người khác. Đó chính là vì ta đang bị thói quen của mình sai sử, thôi thúc. Trong trường hợp này, đối với một người không biết tu tập có thể không thấy là tai hại, nhưng với sự quán chiếu của người tu tập tỉnh giác thì những thói quen vô hại này lại cũng chính là nguyên nhân gây phiền não trong nhiều trường hợp.

Vì thế, đối với những thói quen loại này, chúng ta cần phải luôn luôn tỉnh giác để kiểm soát được chúng. Chúng ta có thể uống một tách trà mỗi sáng nhưng đừng bao giờ để cho thói quen ấy trở thành nguyên nhân khiến ta cảm thấy khó chịu hay thôi thúc đòi hỏi lúc thiếu vắng. Đó chính là cách để buông bỏ và kiểm soát những thói quen loại này.

Việc buông bỏ các thói quen xấu vốn không dễ dàng, vì đó là ta đang chiến đấu chống lại những khuynh hướng tiêu cực trong chính bản thân ta. Tuy nhiên, việc tự mình nhận biết được những thói quen xấu dường như còn khó khăn hơn nữa. Một người có thói quen nói xấu người vắng mặt mỗi khi vui chuyện thường hiếm khi tự mình nhận biết được thói xấu này. Thậm chí, nếu có ai đó thật lòng chỉ ra cho họ cũng chưa hẳn họ đã chấp nhận mình có thói xấu ấy. Vì thế, trong sự tu tập buông xả thì việc thường xuyên tự quán chiếu bản

thân để nhận biết những khiếm khuyết của mình cũng là một công việc hết sức quan trọng.

Trong cuộc sống thường ngày, nếu có nỗ lực quan sát kỹ, chúng ta sẽ thấy ra được rất nhiều điều cần buông xả. Sử dụng chính những thành tựu trong tiến trình buông xả dần những thói quen của mình làm thước đo kết quả tu tập là một phương thức vô cùng hiệu quả và chính xác. Bởi một người tu tập dù tinh tấn lâu năm nhưng khi đối diện với những điều cần buông xả lại không thể vượt qua thì chắc chắn không thể nói rằng sự tu tập của người ấy có kết quả.

Đức Phật đã thị hiện sự buông xả vĩ đại nhất trên con đường tìm đạo khi từ bỏ cả gia đình, vương vị, vợ đẹp, con thơ... Và chính nhờ có sự buông xả đó mà hôm nay ta mới có được những hướng dẫn sáng suốt trên đường tu tập.

Đức vua Phật tử Trần Nhân Tông cũng là một tấm gương buông xả khi từ bỏ ngôi vua để đi theo con đường tu tập, trở thành vị khai sáng Thiền phái Trúc Lâm Yên Tử.

Các vị xuất gia tu hành chân chánh là những tấm gương buông xả vì cuộc đời họ không bám víu vào bất kỳ điều gì cả. Nhưng nếu có những ai làm ngược lại khuynh hướng này thì đó cũng chính là thước đo để ta nhận biết về công hạnh tu tập của họ.

Người khéo buông xả là người không để mình dính mắc, bám luyến vào bất kỳ một thói quen, một sự ham thích hay thôi thúc nào. Khi sống được như thế, chúng ta dần trở nên con người tự do tự tại, có thể quyết định chọn lựa mọi hành vi ứng xử của mình hoàn toàn dựa trên trí tuệ tỉnh giác mà không bị thôi thúc bởi tham lam, sân hận hay bất kỳ thói quen xấu nào.

Khéo buông xả là điều kiện đầu tiên để hoàn thiện bản



thân. Nếu ta luôn bám chặt vào những thói quen xấu đã mắc phải và xem đó như bản tính tự nhiên cố định của mình, thì ta sẽ không dựa vào đâu để có thể trở thành một người tốt hơn. Và cũng chính vì điều này, sự tu tập buông xả của bản thân ta luôn là tấm gương sáng, là bài học quý giá và hiệu quả cho con cháu chúng ta. Khi ta không thể tự mình từ bỏ những thói quen xấu như nói dối, nói lời thô ác, nặng nề, chắc chắn ta không thể dựa vào đâu để răn dạy con cháu mình tránh xa những thói xấu đó. Ngược lại, cho dù chúng ta có thể không quan tâm, nhưng chính những hành vi và lời nói của ta sẽ dần dần được rập khuôn phản chiếu trong hành vi và lời nói của con cháu mình. Vì thế, sự lợi ích của tu tập không chỉ là để hoàn thiện bản thân chúng ta, mà nó luôn có hiệu ứng dây chuyền ảnh hưởng đến những người thân, con cháu quanh ta nữa.

Nhu cầu và ham muốn

Trong cuộc sống, rất nhiều trong số những hành vi ứng xử của chúng ta thường bị thôi thúc bởi một trong hai động lực chính là nhu cầu và sự ham muốn. Nhu cầu là những điều ta thực sự cần đến để tồn tại, trong khi ham muốn chưa hẳn đã thực sự là điều ta cần. Lấy ví dụ, không có cơm ăn, nước uống thì chúng ta không thể kéo dài cuộc sống, do đó ta có nhu cầu ăn uống mỗi ngày. Tuy nhiên, khi đã no đủ rồi, nhiều khi ta vẫn muốn ăn một món ăn ngon, lạ nào đó, và sự ham muốn này không thực sự là nhu cầu, bởi không có nó thì ta vẫn sống.

Tuy nhiên, nói như thế chỉ là đơn giản hóa vấn đề cho dễ nhận biết, phân biệt. Trong thực tế nhiều khi ta rất khó phân biệt được rạch ròi giữa những gì là nhu cầu và những gì chỉ đơn thuần là sự ham muốn. Và sự nhầm lẫn giữa hai khái niệm này thường dẫn đến nhiều khổ đau trong cuộc sống, bởi nó thôi thúc ta làm những việc không nên làm hoặc không cần làm, và do đó khiến ta phải tiêu phí nhiều thời gian, công sức cho những việc không cần thiết, hoặc đôi khi gây tổn hại cho chính bản thân và mọi người quanh ta.

Đáp ứng những nhu cầu trong cuộc sống là điều chính đáng và ta không có lựa chọn nào khác ngoài việc phải nỗ lực làm việc để thỏa mãn các nhu cầu ấy. Nhưng đối với những ham muốn thì khác, ta hoàn toàn có khả năng chọn lựa hoặc đáp ứng chúng, hoặc buông bỏ không quan tâm đến nữa. Những lựa chọn đúng đắn sẽ giúp cuộc sống ta nhẹ nhàng hơn thay vì luôn căng thẳng và vất vả chạy theo những ham muốn của chính mình.



Điều khó khăn trong sự lựa chọn ở đây là, mỗi khi có sự ham muốn một điều gì đó, ta rất thường gán ghép cho nó thành những nhu cầu thiết yếu nhằm biện minh cho sự theo đuổi ham muốn của mình. Chẳng hạn, mặc dù chiếc xe gắn máy của ta đang chạy tốt, nhưng khi ta cảm thấy ham muốn một chiếc xe đời mới, ta sẽ bắt đầu tìm thấy rất nhiều lý do để chê bỏ chiếc xe cũ, như hao xăng, chậm nổ v.v... Và do đó, ta dần dần biến sự ham muốn đua đòi của mình thành một nhu cầu thiết yếu. Và khi đã thấy đó là một nhu cầu, thì cho dù phải làm lụng vất vả hơn hoặc thậm chí vay mượn từ người khác, chúng ta nhất định vẫn phải mua cho bằng được chiếc xe đời mới đó...

Nếu có thể bình tâm suy xét lại, ta sẽ thấy nhiều khi chỉ một suy nghĩ quyết định sai lầm cũng có thể làm khổ ta trong nhiều tháng trời hoặc thậm chí cả năm phải làm lụng vất vả.

Trong một chừng mực nhất định, lòng ham muốn đôi khi là động lực để giúp ta cố gắng vươn lên trong cuộc sống. Tuy nhiên, động lực đó thường không bền bỉ và chính đáng, vì nó xuất phát từ lòng ham muốn nên cũng sẽ sớm tàn lụi ngay khi ta thỏa mãn được sự ham muốn của mình. Ngược lại, có những động lực khác như sự thương yêu và lòng vị tha, vẫn có thể thôi thúc ta làm việc tốt hơn nhưng đồng thời còn mang lại cho ta một nghị lực bền bỉ và cả niềm vui sống nữa.

Ngoại cảnh thường tác động đến cuộc sống của ta qua những cám dỗ, lôi cuốn từ vật chất. Một người sống buông thả chạy theo bất kỳ ham muốn nào khởi sinh trong tâm tưởng thì chắc chắn sẽ phải khổ sở, vất vả nhiều vì chính những ham muốn ấy. Hơn thế nữa, anh ta không chỉ làm khổ bản thân mà còn có thể trở thành nguyên nhân gây khổ cho gia đình, cho những người quanh mình.

Ngược lại, một người sống tỉnh thức và biết tu tập thường sẽ luôn biết xét lại mọi ham muốn của mình, phân biệt rõ

đâu là nhu cầu thiết yếu trong đời sống và đâu là những ham muốn đua đòi. Khi rõ biết được như thế, chúng ta sẽ không dễ dàng bị lôi cuốn theo những ham muốn tầm thường trong cuộc sống, và do đó sẽ có thể có được một đời sống thanh thản, nhẹ nhàng hơn, có được nhiều niềm vui chân thật hơn.

Cuộc sống vốn ngắn ngủi và không ngừng trôi đi trong từng giây phút. Biết chọn lựa những mục tiêu chính đáng để nỗ lực theo đuổi trong cuộc đời, thì đời sống này của chúng ta sẽ có ý nghĩa hơn. Ngược lại, những ai hoang phí thời gian và công sức chỉ để chạy theo và thỏa mãn những ham muốn nhất thời của bản thân mình, người ấy sẽ phải trả giá bằng chính cuộc đời mình, bởi một khi cuộc sống đã trôi qua thì cho dù hối tiếc cũng không sao níu kéo lại được.

Mong sao tất cả chúng ta đều có thể đưa ra những lựa chọn sáng suốt trong cuộc đời, bởi xét cho cùng thì *ý nghĩa cuộc sống không phải gì khác hơn mà chính là sống có ý nghĩa.*

Thanh lọc thân tâm

Con đường tu tập theo Phật pháp là một con đường dài trải qua không ít khó khăn, chướng ngại. Một trong những khó khăn đáng kể và thường gặp nhất đối với người tu tập chính là việc xác định hướng đi đúng đắn.

Mặc dù sự đa dạng và phong phú của các pháp môn tu tập trong Phật giáo là điều tất yếu để có thể mang đến lợi lạc cho tất cả mọi chúng sinh với căn cơ và tâm tánh khác nhau, nhưng trong một chừng mực nhất định, sự đa dạng này đôi khi cũng trở thành một khó khăn cho người tu tập khi mới bước vào, bởi họ có thể hoang mang không biết phải chọn lựa pháp môn nào cho thích hợp với bản thân mình.

Những người tu tập theo Tịnh độ chẳng hạn, thường có thể hoang mang khi tiếp xúc với những người chuyên tu thiên định, bởi họ có cảm giác như có khác biệt quá nhiều với pháp môn mà họ đang theo. Ngược lại, những người tu thiên cũng có thể hoang mang khi nghe thuyết giảng về Mật tông hay Tịnh độ, và nếu như không có được những căn bản Phật pháp nhất định, việc lung lay niềm tin đôi khi cũng có thể xảy ra với người Phật tử khi nhìn thấy có quá nhiều những phương pháp khác biệt.

Dù vậy, nếu chúng ta xét kỹ thì sẽ thấy rằng sự tu tập tuy có nhiều phương pháp khác nhau, nhưng rốt cùng vẫn không đi ngoài mục đích chính là giúp ta giải thoát khỏi mọi khổ đau trong cuộc sống. Và con đường dứt khổ rất ráo không phải là bằng vào những giải pháp hướng ra bên ngoài để thay



đổi ngoại cảnh quanh ta, mà phải là quay vào quán chiếu, thuần phục nội tâm để nhổ tận gốc rễ của mọi nguyên nhân gây đau khổ.

Tuy nhiên, trong tiến trình đó thì người tu tập cũng không thể tách rời sự gắn kết và chi phối hiển nhiên giữa thân và tâm, bởi thân có an ổn thì tâm mới tìm được niềm vui, và ngược lại tâm có an vui thì thân mới có thể phát triển hài hòa khỏe mạnh. Do đó, xét đến cùng thì mọi tiến trình tu tập của chúng ta ngay từ lúc khởi đầu đều không ra ngoài mục đích thanh lọc thân tâm, loại bỏ dần những cấu uế, ô trược để có thể đạt đến trạng thái an vui giải thoát.

Vậy thế nào là những cấu uế, ô trược của thân và tâm? Trước hết hãy nói về thân. Người xưa có câu: “Bệnh từ miệng mà vào.” (Bệnh tùng khẩu nhập.) Người Anh Mỹ cũng có câu ngạn ngữ: “*You are what you eat.*” (Bạn là những gì bạn ăn vào.) Đây đều là những chiêm nghiệm hợp lý trong cuộc sống. Các nhà nghiên cứu ngày nay cũng xác nhận có đến hơn 90% các trường hợp bệnh tật có thể hồi phục tốt hơn hoặc khỏi hẳn nếu bệnh nhân nghiêm túc thực hiện chế độ ăn uống lành mạnh theo đúng chỉ dẫn của bác sĩ. Điều này cũng có nghĩa là, nếu chúng ta không chú ý ăn uống đúng cách thì đó chính là điều kiện để bệnh tật phát triển trầm trọng hơn. Lấy ví dụ như bệnh tiểu đường chẳng hạn, ngoài việc sử dụng thuốc men điều trị, chế độ ăn uống của bệnh nhân luôn giữ phần quyết định trong việc giúp cho bệnh thuyên giảm đi hay sẽ trầm trọng hơn.

Nhưng không chỉ là với những lúc có bệnh. Thật ra thì trong lúc khỏe mạnh bình thường, nếu chúng ta không lưu ý đến chuyện ăn uống thì việc phát sinh bệnh tật sẽ là điều tất nhiên phải đến. Vậy trong thực tế chúng ta đã ăn uống như thế nào?

Hơn 90% thức ăn được ta sử dụng thông thường hiện nay đều có chứa ít hoặc nhiều độc tố, những chất có hại cho cơ thể, và khiến cho gan và thận của ta phải hoạt động liên tục mới có thể giữ cho cơ thể không nhiễm độc. Những độc tố thông thường nhất đến từ rượu bia, các chất phụ gia thực phẩm không đạt tiêu chuẩn, thậm chí cả trong bột ngọt (glutamate) khi có nhiều chuyên gia đã xác nhận loại gia vị này có ảnh hưởng tai hại rõ rệt đến não bộ (*cause damage to areas of the brain*)...

Những độc tố khó thấy hơn nhưng đã được chính thức phát hiện và công bố là tác hại gây ung thư từ các loại thịt động vật, nhất là khi được ăn với dạng nướng có lẫn nhiều mẩu cháy khét. Trong khi chúng ta cố tìm những phương thức nấu nướng thật cầu kỳ để thỏa mãn vị giác, thì hầu hết những phương thức ấy đều có tác dụng hủy hoại đi các vitamin hoặc khoáng vi lượng tự nhiên vô cùng quý giá trong thực phẩm...

Với thói quen ăn uống phổ biến như vậy, việc phát sinh ngày càng nhiều bệnh tật trong nhân loại cũng là điều dễ hiểu. Vì thế, nếu chúng ta chỉ nhìn riêng từ góc độ này thôi cũng có thể thấy rằng việc đạo Phật khuyến khích người Phật tử ăn chay chính là một trong những cách thanh lọc cơ thể hữu hiệu nhất, hạn chế được rất nhiều độc tố đưa vào cơ thể ta mỗi ngày. Tiếc thay, hiện vẫn có không ít người còn say mê tranh biện về chuyện “ăn chay ăn mặn” bằng những lý lẽ kiểu như “ăn chay không thành Phật”, hoặc xa hơn nữa thì biện hộ rằng vào thời đức Phật chư tỳ-kheo vẫn được phép ăn thịt...

Hãy tạm gác lại tất cả những lý lẽ tranh biện kiểu ấy, chỉ cần xét đến khía cạnh trong sạch và lành mạnh của thức ăn đưa vào cơ thể, ta sẽ thấy việc chọn lựa các món ăn từ rau củ quả thực vật là tốt hơn rất nhiều cho sức khỏe, giúp ta phòng ngừa được rất nhiều căn bệnh.



Như vậy, trong sự thanh lọc thân tâm thì trước hết chính là chọn cho mình một chế độ ăn uống thanh khiết, vệ sinh và hợp với tự nhiên. Đó chính là bước đầu để làm sạch những cấu uế, ô trược trong thân này.

Tiếp đến là việc làm thanh tịnh tâm ý, cũng chính là loại bỏ những cấu uế, ô trược trong tâm. Vậy những gì là uế trược của tâm?

Thức ăn của tâm chính là những niệm tưởng liên tục khởi sinh khi tiếp xúc với ngoại trần. Thân xúc chạm, mũi ngửi mùi, lưỡi nếm vị, mắt thấy hình, tai nghe tiếng, ý vọng niệm, đều là những cấu uế làm che mờ sự trong sáng vốn có của tâm ta. Tuy nhiên, thật ra thì bản thân sự xúc chạm, thấy hình, nghe tiếng v.v... chưa phải là uế trược, bởi chúng chỉ là những công năng tự nhiên mà thôi, nhưng từ lâu chúng ta đã huân tập thành thói quen luôn có sự nhận thức phân biệt và sinh khởi vọng tình đối với mọi sự tiếp xúc như thế. Cho nên, mắt vừa nhìn thấy bông hoa thì sinh tâm đắm nhiễm, ưa thích; nhìn thấy những vật cảnh xấu xí thì sinh tâm chán ghét muốn xa lìa; lưỡi vừa nếm vị liền phân biệt ngon dở và khởi tâm ưa muốn hoặc chê chán... Tất cả những vọng tình đó mới thực sự là bụi mù che lấp chân tâm, khiến ta mất đi sự sáng suốt và cuối cùng chỉ biết hành xử chạy theo những cảm xúc ưa muốn hoặc chán ghét của mình.

Người tu tập nếu hiểu được điều đó thì thấy chỉ là thấy, nghe chỉ là nghe, nhận biết rõ ràng mà không khởi tâm đắm nhiễm hoặc chê chán, có thể giữ được tâm quân bình, thanh thản và an nhiên trước mọi ngoại cảnh. Đó chính là khởi sự việc làm trong sạch tâm, bởi khi vọng tình không tiếp tục sinh khởi thì uế trược không tiếp tục thấm nạp vào, những lớp bụi bặm từ trước sẽ dần dần được lắng đọng, lọc sạch, và tâm thức ta ngày càng trở lại gần hơn với trạng thái an tĩnh, sáng suốt vốn có của nó.

Quá trình thanh lọc thân tâm như vừa nói trên chính là con đường chung nhất mà mọi tông phái, mọi pháp môn tu tập đều phải đi theo. Nếu có bất kỳ pháp môn tu tập nào mà lại cho rằng không cần thiết phải thanh lọc thân tâm như thế, thì đó chắc chắn phải là điều hết sức vô lý. Bởi chỉ khi thanh lọc được thân tâm, ta mới có được sự sáng suốt cần thiết để nhận thức rõ ràng về con đường tu tập của mình, và cũng chỉ khi đó ta mới có thể nhận biết và dứt trừ được những nguyên nhân làm khởi sinh phiền não, khổ đau.

Một người bạn tôi vừa tham dự khóa thiền Vipassana kéo dài 10 ngày và cho biết anh cảm thấy rất thoải mái cả về thân lẫn tâm. Trong 10 ngày tu tập, thiền sinh sống cách biệt hoàn toàn với thế giới bên ngoài, ăn uống ngủ nghỉ và thiền tập theo đúng một thời biểu hợp lý đã được thiết kế sẵn, trong đó thời gian ngồi thiền chiếm đến 11 giờ đồng hồ mỗi ngày và mọi sự giao tiếp đều bị hạn chế, kể cả với những người đồng tu trong khóa thiền.

Thực phẩm dùng trong suốt khóa thiền được anh bạn tôi mô tả là “chay của chay”, bao gồm rau củ quả được chế biến hết sức đơn sơ và đạm bạc, đồng thời thiền sinh cũng phải tuân thủ giờ giấc ăn ngủ cùng tập thể nên luôn giữ được sự điều độ, vừa phải. Với phương thức ăn uống và sinh hoạt như thế kết hợp với ngồi thiền đúng phương pháp, thời gian mười ngày tu tập này quả thật là một phương pháp thanh lọc thân tâm hết sức tuyệt vời, hiệu quả. Điều này được thể hiện rõ ràng qua cảm nhận của tuyệt đại đa số thiền sinh sau khi mãn khóa thiền. Được biết, hiện nay hầu hết các khóa thiền Vipassana đều không đủ chỗ thu nhận và người muốn tham dự phải đăng ký trước một thời gian dài.

Quý vị quan tâm có thể tìm hiểu thông tin về các khóa thiền Vipassana tại website www.dhamma.org. Hiện có đến 176 trung tâm và 134 cơ sở không chính thức thường xuyên tổ



chức các khóa thiền trên khắp thế giới. Việc tham dự các khóa thiền này hoàn toàn miễn phí và có thể hỗ trợ tốt cho sự tu tập hiện tại của quý vị, dù đang theo bất kỳ truyền thống nào. Vì như đã nói, nó có công năng làm thanh lọc thân tâm mà bất kỳ phương pháp tu tập nào cũng đang nhắm đến.

Một khi xác lập được mục tiêu trước tiên của sự tu tập là thanh lọc thân tâm, chúng ta sẽ ngay lập tức cảm nhận được những lợi lạc mà sự tu tập mang đến, bởi sự ham muốn thông thường cũng như những cảm giác được thỏa mãn sẽ không còn là đối tượng khiến ta ưa thích chạy theo nữa, và nhờ đó tâm ta sẽ dần dần đạt được sự trong sáng và quân bình. Đó là điều kiện tiên quyết cho một cuộc sống thanh thản và an vui.

Tuần đầu tháng 7 năm 2017

Phật tử và Kinh điển

Trong lá thư tuần này, chúng tôi xin đề cập đến một vấn đề rất quan trọng là vai trò của Kinh điển đối với sự tu tập của người Phật tử. Cách đây khoảng 5 năm, chúng tôi đã có một bài viết đề cập đến ý nghĩa của việc đọc Kinh điển, được đăng tải trên các trang mạng Thư viện Hoa sen, Quảng Đức... cũng như trên trang nhà Rộng Mở Tâm Hồn. Tuy nhiên, đây là một vấn đề quan trọng và có phạm trù khá rộng, nên chúng tôi muốn nhân dịp này để nêu ra thêm một vài nhận thức.

Không ai có thể phủ nhận tầm quan trọng của Kinh điển trong việc định hướng và dẫn dắt sự tu tập của Phật tử, không chỉ riêng ngày nay mà là trong suốt thời gian đạo Phật được truyền bá từ hơn 25 thế kỷ qua. Mỗi khi đạo Phật được truyền bá đến bất kỳ đất nước nào, việc phiên dịch Kinh điển sang ngôn ngữ địa phương ở đó luôn được xem là việc quan trọng nhất và được chú tâm thực hiện bởi các bậc thầy uyên bác nhất của mỗi thời đại. Sở dĩ như thế là vì Kinh điển được xem là nguồn tư liệu duy nhất ghi chép lại những lời Phật dạy, và có căn cứ vào đó thì các bậc thầy về sau mới có thể đưa ra các phần luận giải hay giảng rộng. Nói cách khác, mạng mạch Phật pháp được lưu truyền chính là nhờ sự lưu giữ và truyền bá được Kinh điển. Nếu Kinh điển bị mất đi, những lời dạy của Phật không còn được truyền bá một cách chính xác, thì điều chắc chắn là đạo Phật nếu có tồn tại cũng



chỉ còn là một kiểu tôn giáo, tín ngưỡng thờ cúng không hơn không kém. Do đó mà biết rằng, tất cả những tinh túy giáo pháp của đạo Phật đều phát xuất từ Kinh điển và được lưu truyền rộng khắp cũng là nhờ Kinh điển.

Tuy nhiên, một thực tế đáng buồn hiện nay là đa số Phật tử không chú trọng nhiều đến việc học hỏi và nghiên cứu Kinh điển, mà hầu hết đều chỉ dựa vào các bài giảng, lời dạy của quý thầy. Việc học hỏi từ các bậc thầy là điều rất tốt, nhưng nếu song song theo đó có sự nghiên cứu, học hỏi từ Kinh điển thì chắc chắn sẽ có thể tránh được rất nhiều nhận thức, quan điểm sai lệch khi tu tập. Bởi một bậc thầy dù uyên bác đến đâu cũng vẫn là một người đang tu tập, chưa giác ngộ hoàn toàn, và do đó khả năng vận dụng những kiến giải chủ quan, những quan điểm riêng của mỗi người trong sự giảng giải là điều có thể xảy ra. Nếu người Phật tử có được chỗ dựa là Kinh điển để đối chiếu thì sẽ giống như người đi đường xa sẵn có la bàn để xác định phương hướng, nếu có nhận được những chỉ dẫn sai lệch cũng sẽ lập tức phát hiện và tìm kiếm chỉ dẫn từ nơi khác, thay vì bị dẫn dắt lệch hướng tu tập.

Đây không phải là những lo ngại chủ quan của người viết, vì thực tế hiện nay, chỉ cần dạo qua một vòng trong thế giới Internet, mà nổi bật nhất là trên Youtube, chúng ta không khó để gặp rất nhiều những bài giảng pháp lệch lạc theo chủ quan của người giảng. Một vị thượng tọa hùng hồn tuyên bố trước thính chúng rằng các món “ngũ vị tân” (năm loại gia vị cay nồng chứa nhiều chất kích thích) - mà trong kinh Lăng Nghiêm nhiều lần nhắc đến phải tránh dùng - thật ra là những thực phẩm “rất bổ dưỡng”, và vì bổ dưỡng nên không có gì phải kiêng cử cả! Một vị giảng sư “nổi tiếng” khác thì tuyên bố “ăn cá được phước”, vì con cá “không biết đọc biết viết và sống không mục đích” nên người ăn nó là giúp nó giải thoát, và nếu người ăn cá làm được việc tốt thì

con cá ấy sẽ được phước! (?) Một giảng sư có ghi âm hẳn hoi, giảng giải đoạn kinh về “nắm lá trong tay” của đức Phật, nhưng thay vì kết luận giống như trong Kinh, vị này ngang nhiên phán rằng: “Vì đức Phật chưa thể nói hết những điều ngài biết, nên giờ đây chúng ta cần phải nói thêm những điều Phật chưa nói!” Quả thật, nếu hiểu Kinh điển theo lối này, e rằng thế giới của chúng ta phải có đến vô số vị Phật chứ không phải chỉ có mỗi một đức Phật Thích-ca Mâu-ni đã từng thuyết pháp cách đây hơn 25 thế kỷ.

Những phán xét chủ quan, lệch lạc theo kiểu này quả thật đang gây khó khăn cho rất nhiều Phật tử, khiến họ phải hoang mang không biết phải đặt niềm tin vào đâu. Vì thế, để trả lời thắc mắc của nhiều Phật tử trước những lời giảng sai lệch, chúng tôi luôn khuyến khích các vị ấy hãy tìm đọc Kinh điển.

Tuy nhiên, một lời khuyên tìm đọc “Kinh điển” sẽ là rất mơ hồ, bởi chúng ta có cả một rừng Kinh điển, Nam truyền lẫn Bắc truyền, vậy biết phải bắt đầu từ đâu? Đây chính là điều quan trọng nhất mà mỗi người phải tự quyết định, phải cân nhắc tìm hiểu xem nội dung nào là thích hợp với bản thân mình, rồi từ đó mới dành thời gian đi sâu nghiên cứu và thực hành những gì học được. Người khác chỉ có thể gợi ý hoặc giới thiệu với chúng ta, nhưng quyết định chọn theo con đường nào, nghiên cứu tìm hiểu sâu bộ kinh nào, chính là quyết định quan trọng nhất mà chúng ta phải đưa ra trên con đường tu tập. Có người trì kinh Pháp Hoa trọn một đời, có người đọc Bát Nhã, người khác chọn Lăng Nghiêm... đều là những quyết định riêng của mỗi người.

Chẳng hạn, đối với một số người thì những Kinh điển trong tạng Pali được Hòa thượng Minh Châu Việt dịch là những lời dạy vô cùng thiết thực, có thể áp dụng để phân tích đời sống cũng như phương hướng tu tập, và do đó nếu học hiểu được thì những người ấy không cần phải tìm kiếm ở nguồn thông tin



nào khác nữa. Một số người khác cảm thấy thích hợp hơn khi tìm hiểu các kinh Phương đẳng, Đại thừa, vì họ cảm thấy có sự rộng mở, phóng khoáng, cũng như thực sự cảm nhận được sự lợi lạc khi áp dụng những thực hành tu tập như bố thí, nhẫn nhục...

Không có chuyện đúng sai hay hơn kém khi chọn lựa những Kinh điển khác nhau để tu tập. Vấn đề là sự thích hợp với căn cơ và trình độ của mỗi người mà thôi. Đức Phật thuyết dạy Kinh điển vì muốn cứu độ tất cả chúng sinh, mà chúng sinh thì có đủ mọi căn cơ, trình độ, tâm tánh khác nhau. Vì thế, trong mỗi bộ kinh cũng có những điểm nhấn khác nhau, những chỉ dạy khác nhau, cho phù hợp với sự thực hành tu tập của những người khác nhau. Khi một Phật tử chọn tu tập theo Kinh điển Nam truyền mà khởi tâm chệch lạc, bài bác các Kinh điển Bắc truyền hoặc ngược lại, thì đó chính là dấu hiệu rõ nét nhất cho thấy vị ấy chẳng qua chỉ đọc hiểu Kinh điển qua lớp vỏ ngôn ngữ bên ngoài mà thôi chứ không hề có sự thực hành tu tập. Bởi một khi có sự thực hành tu tập, dù theo bất kỳ truyền thống nào trong Phật giáo, thì người tu tập đều luôn có sự phát triển trí tuệ và phá trừ được sự chấp ngã ở từng mức độ khác nhau. Do đó, chắc chắn họ sẽ thấy rằng việc công kích, bài bác người theo truyền thống khác là một sự sai lầm và hoàn toàn vô ích, như trong kinh Đại Bát Niết-bàn có dạy: “Thường xét lỗi mình, không nói chỗ yếu kém của người.” (*Thường tỉnh kỷ quá, bất tụng bỉ đoản.*) Và trong kinh Pháp cú cũng có dạy: “Dễ thay thấy lỗi người, Lỗi mình thấy mới khó” và “Ai thấy lỗi của người, thường sanh lòng chỉ trích, người ấy lậu hoặc tăng, rất xa lậu hoặc diệt.”

Tuy nhiên, ngoài thói quen ỷ lại từ lâu của người Phật tử chỉ biết dựa vào sự giảng giải của người khác mà không tự mình học hỏi Kinh điển, cũng phải nói đến một trở ngại khá lớn là các bản dịch Kinh điển hiện nay thường rất khó đọc

hiểu. Các vị dịch kinh cao niên thường là thuộc về thế hệ Hán học đã qua, nên văn phong thường theo lối cổ, nhiều từ Hán Việt và cấu trúc câu phức tạp, khó hiểu. Việc chú giải cũng chưa được xem trọng đúng mức, khiến cho những ai chưa có đủ kiến thức Phật học căn bản thì rất khó lòng đọc hiểu được Kinh văn. Chính vì vậy, từ lâu đã hình thành một nhận thức bất thành văn rằng Kinh điển chỉ để tụng đọc như một nghi thức tỏ lòng tôn kính chứ không phải để học hiểu và làm theo. Thật là một sai lầm oan uổng biết bao!

Nhận thức được sự khó khăn của những Phật tử thuộc thế hệ trẻ trong việc đọc hiểu Kinh văn, nên chúng tôi đã cố gắng chuyển dịch nhiều bộ Kinh điển với văn phong khá rõ ràng, mạch lạc và chú giải công phu, để giúp người đọc được dễ dàng hơn trong việc tiếp nhận ý nghĩa kinh văn. Kể từ bản dịch kinh Bi Hoa được lưu hành từ khoảng năm 2007, Quy Nguyên Trực Chỉ được lưu hành từ năm 2008, kinh Đại Bát Niết-bàn từ năm 2009 và tái bản năm 2016 vừa qua, và nhiều bản dịch Kinh điển khác... chúng tôi đã nhận được rất nhiều phản hồi tích cực từ độc giả. Nhiều vị tôn túc đã mạnh dạn khuyến khích các Phật tử trẻ tìm đọc những bản kinh này, vì sự lợi ích lớn lao trong việc tiếp nhận một cách trực tiếp những lời Phật dạy.

Đặc biệt đối với kinh Đại Bát Niết-bàn, sau khi chuyển dịch hoàn tất, chúng tôi còn cố gắng biên soạn phần Tổng quan kinh Đại Bát Niết-bàn, như một lược đồ giới thiệu những nét chính yếu nhất trong toàn bộ kinh để giúp người đọc có thể dễ dàng nắm được ý kinh một cách khái quát nhất. Phần Tổng quan này cũng đã được xuất bản riêng thành một tập sách vào năm 2010 và được đông đảo độc giả khắp nơi đón nhận.

Kinh Đại Bát Niết-bàn là một trong các bộ kinh đồ sộ nhưng lại đề cập đến hầu hết mọi vấn đề quan yếu trên



đường tu tập, thích hợp với cả những người mới phát tâm cho đến đã tu tập lâu ngày. Những vấn đề được đức Phật giảng giải trong Kinh này bao gồm từ những việc đơn giản và gần gũi nhất như ăn chay, giữ giới, cho đến những phạm trù sâu xa uyên áo như tánh Phật, tánh Như Lai; từ những giáo lý quen thuộc thường biết như nhân quả, Tứ đế, Thập nhị nhân duyên, cho đến những vấn đề ít khi được nhắc đến trong Kinh điển như cận tử nghiệp, tái sinh, thân trung ấm... Vì thế, có thể nói đây là một bộ Kinh điển quý giá và thích hợp với mọi tầng lớp Phật tử khác nhau.

Một cách khái quát, kinh này đề cập đến những nội dung chính như sau:

1. Làm phát khởi đức tin sâu xa theo Đại thừa, giúp người Phật tử xác định rõ con đường tu tập.
2. Nói rõ về sự thường tồn của thể tánh Như Lai, chính là mục đích tối thượng của sự tu tập.
3. Sự cần thiết phải thể nhận năng lực giác ngộ hay tánh Phật của tất cả chúng sanh.
4. Mối tương quan cùng tồn tại trong mỗi chúng sanh phạm phu giữa năng lực giác ngộ tiềm tàng và nguy cơ sa đọa vì thiếu đức tin.
5. Phân biệt rõ giữa những lời dạy chân chánh của đức Như Lai với những tà thuyết sai lầm.
6. Nhận thức rõ ý nghĩa các phương tiện thuyết giáo quyền thừa nhằm mục đích dẫn dắt.
7. Thuyết giảng về cảnh giới giải thoát với các thuộc tính thường tồn, an vui, chân thật và thanh tịnh.
8. Thuyết giảng về bốn tâm vô lượng: từ, bi, hỷ, xả.

9. Thuyết giảng về mối quan hệ giữa nghiệp nhân đã tạo và kết quả phải nhận lãnh.
10. Nhận thức rõ về ý nghĩa thật sự của dòng sinh tử tiếp nối không dừng trong Ba cõi.

Ngoài những nội dung chính này, kinh văn còn đề cập đến rất nhiều vấn đề khác trong sự tu tập. Tất cả đều được trình bày sinh động qua các hình thức vấn đáp và biện luận giữa đức Phật với các vị trong thính chúng, hoặc được minh họa qua những câu chuyện kể với tình tiết và ý nghĩa liên quan.

Hiện nay tại Việt Nam quý Phật tử có thể thỉnh kinh này tại nhà sách Quang Bình số 416 Nguyễn Thị Minh Khai, TP HCM với giá 1.800.000 đồng VN / trọn bộ 8 quyển (có kèm theo quà tặng), hoặc nếu ở các tỉnh thành khác có thể điện thoại về các số 028 3832 2386 / 0909 338 281 để được hỗ trợ thỉnh kinh và vận chuyển đến tận nhà.

Một trong những thành tựu của chúng tôi trong thời gian qua là đã cố gắng xuất bản toàn bộ kinh Đại Bát Niết-bàn này trên Amazon để phục vụ độc giả hải ngoại. Tuy nhiên, bản kinh xuất bản tại Việt Nam gồm đủ 4 phần là nguyên tác Hán văn, chú âm Hán Việt, Việt dịch và chú giải, trong khi bản trên Amazon vì để giảm bớt số trang in cũng như chỉ phục vụ cho những người không biết chữ Hán, nên chúng tôi đã lược bỏ các phần nguyên tác Hán văn và chú âm Hán Việt, còn lại phần Việt dịch và chú giải, trọn bộ 4 quyển, cộng 1 quyển Tổng quan được in riêng. Tổng cộng 5 quyển này có giá chỉ vào khoảng 60 USD và được gửi đến tận nhà trên toàn nước Mỹ.

Việc đọc hiểu và thực hành theo Kinh điển vừa là bước khởi đầu quan trọng nhất của người tu tập, mà cũng là phương hướng cần tuân theo trong suốt cuộc đời. Bởi vì, ngoài những



lời Phật dạy ra thì chúng ta tuyệt đối không thể đặt niềm tin vào bất kỳ lời dạy của ai khác khi xét thấy có mâu thuẫn với lời Phật dạy.

Mong rằng tất cả Phật tử Việt Nam sẽ dần dần có sự chuyển hướng nhận thức và biết nỗ lực tìm đọc những lời Phật dạy trong Kinh điển để làm vốn quý tu tập cho chính bản thân mình.

Tuần thứ 2 tháng 7 năm 2017

Không hận diệt hận thù

Tổng thống Hoa Kỳ Abraham Lincoln từng nói một câu rất hay: *“The best way to destroy an enemy is to make him a friend.”* Tạm dịch: “Cách tốt nhất để tiêu diệt một kẻ thù là làm cho kẻ ấy trở thành một người bạn.”

Câu nói này nêu lên một nguyên lý quan trọng trong ứng xử, có thể góp phần mang lại sự an vui cho đời sống chúng ta. Tuy nhiên, để có thể vận dụng đúng đắn nguyên lý này vào cuộc sống của chính mình, chúng ta cần hiểu đúng và sâu hơn hai ý nghĩa quan trọng.

Ý nghĩa thứ nhất liên quan đến lời dạy của đức Phật trong kinh Pháp Cú, mặc dù Ngài đã nói điều này trước Abraham Lincoln hơn 25 thế kỷ:

*“Hận thù diệt hận thù,
Đời này không có được.
Không hận diệt hận thù,
Là định luật ngàn xưa.”*

(Kinh Pháp Cú, Kệ số 5, phẩm Song Yếu)

Không biết Abraham Lincoln có từng đọc qua những câu này trong kinh Pháp Cú hay chưa, nhưng nhận thức trong phát biểu của ông là tương hợp với lời dạy của đức Phật. Tuy



nhiên, hạn chế cần phải thấy trong phát biểu của Lincoln là khi ông ta nói đó là “cách tốt nhất” (*the best way*) thì theo nguyên tắc so sánh, chúng ta sẽ ngầm hiểu rằng ngoài cách này ra vẫn có thể còn những phương cách khác, tuy không tốt đẹp bằng. Đức Phật thì ngược lại, Ngài không gọi đó là “cách tốt nhất”, mà theo lời dạy của Ngài thì chúng ta thấy rõ sự khẳng định rằng việc xóa bỏ hận thù bằng một tâm thức không thù hận (*không hận diệt hận thù*) vốn đã là phương cách duy nhất từ xưa đến nay (*là định luật ngàn xưa*).

Như vậy, người Phật tử hiểu được ý nghĩa này sẽ không bao giờ ảo tưởng về một phương cách nào để đối phó với kẻ đối kháng mình khác hơn là việc xóa bỏ hoàn toàn tâm niệm thù hận đối với họ. Khi trong tâm thức chúng ta đã không còn thù hận, thì sự thù hận từ phía đối phương sẽ chỉ như nhát dao chém xuống nước, không còn vật cản, và vì thế sự thù hận ấy sẽ nhanh chóng lắng dịu và tiêu tan. Đó chính là ý nghĩa nhiệm mầu của nguyên lý “*không hận diệt hận thù*”.

Ý nghĩa thứ hai trong phát biểu của Abraham Lincoln là một ý nghĩa quan trọng nhưng có thể rất ít người trong chúng ta lưu tâm đến. Đó là khi nói như trên, ông đã nhận thức được rằng trong một “kẻ thù” luôn sẵn có những tố chất để trở thành một “người bạn”. Hay nói cách khác, bạn hay thù là do chính nơi cách ứng xử của chúng ta, bởi đó không thể là hai đối tượng khác nhau. Khi trong tâm ta đầy thù hận, trước mắt ta sẽ đầy dẫy những kẻ thù. Khi trong tâm ta là sự cảm thông và thương yêu, trước mắt ta sẽ không còn kẻ thù nào cả. nỗ lực tiêu diệt kẻ thù bằng sức mạnh đối kháng là hành động của những ai chưa hiểu được “định luật ngàn xưa”. Ngược lại, nỗ lực chuyển hóa tâm thức của chính mình để xua tan đám mây mù thù hận chính là khuynh hướng đúng đắn và hiệu quả của những người khôn ngoan, có hiểu biết. Thông qua bước khởi đầu là chuyển hóa tâm thức của

chính mình, chúng ta sẽ có được những điều kiện cần thiết tối thiểu để khởi sự tiến trình chuyển hóa đối tượng, hay nói như Lincoln là “*biến kẻ ấy thành một người bạn*” (*make him a friend*).

Việc đối phó với kẻ thù bằng sức mạnh đối kháng cũng tương tự như “lấy đá đè cỏ”, nghĩa là có thể mang lại kết quả nhìn thấy tức thời nhưng thật ra là vô ích. Những ngọn cỏ tuy có bị đè bẹp nhất thời, nhưng một khi sức nặng đè ép không còn nữa, chúng sẽ lập tức vươn dậy, mọc thẳng lên ngay.

Với một đám cỏ dại trong vườn nhà, nếu chúng ta chỉ ra sức giẫm đạp thì sẽ không bao giờ có thể làm sạch cỏ. Chỉ bằng cách cuốc xới tận gốc rễ và thay thế cỏ dại bằng những luống hoa rồi chăm sóc thật tốt, ta mới có thể mãi mãi diệt trừ được cỏ dại. Cũng vậy, những hạt giống thù hận sẽ luôn tìm cách mọc lên trong tâm thức ta và đối tượng. Sự đối kháng bằng sức mạnh có thể tạm thời dẹp yên chúng, nhưng nhất định rồi chúng sẽ tiếp tục phát triển trở lại. Chỉ khi nào ta có thể trừ sạch được những hạt giống thù hận ấy và thay thế bằng những luống hoa thương yêu rồi chăm sóc chúng mỗi ngày, thì sự thù hận mới có thể thực sự được dứt trừ.

Không có bất kỳ một người nào trên thế gian này lại sinh ra chỉ để trở thành kẻ thù của ta. Sự thù hận luôn có nguyên nhân sinh khởi của nó, cho dù ta có thể cho rằng đó là những nguyên nhân không hợp lý. Hiểu được điều này, chúng ta sẽ dễ dàng hơn trong việc cảm thông với đối phương và tìm ra phương cách thích hợp để hóa giải những xung khắc, mâu thuẫn giữa đôi bên. Hơn thế nữa, chúng ta cũng cần hiểu rằng việc làm này trước hết là vì hạnh phúc và an vui của chính bản thân ta, chứ không phải là một nỗ lực nhằm ban phát ân huệ hay sự tha thứ cho người khác.

Không có vấn đề đúng sai trong sự sinh khởi của thù



hận, nên chúng ta không thể nêu ra bất kỳ lý do nào để biện minh cho sự thù hận của bản thân mình. Một hành vi sai lầm chỉ có nghĩa là sai lầm, và việc cố gắng chứng minh cho một “sự sai lầm hợp lý” là hoàn toàn vô nghĩa. Thay vì bận tâm đến việc lý giải đúng sai trong sự mâu thuẫn, xích mích giữa đôi bên, điều tốt hơn là hãy dứt bỏ ngay tâm niệm thù hận từ phía mình và tìm cách hóa giải chúng nơi đối phương.

Vấn đề cần nhận thức rõ ở đây là khi sự thù hận đã sinh khởi, chúng giống như một mũi tên đã rời khỏi dây cung. Ta không thể tức thời làm cho mũi tên rơi xuống, chỉ có thể tránh né để nó không gây ra thương tổn nặng nề mà thôi. Đứng trước một người đang phừng phừng lửa giận, ta không thể mong rằng chỉ với sự dẹp bỏ tâm niệm thù hận từ phía ta mà có thể làm cho người ấy lập tức thay đổi. Tuy nhiên, điều tối thiểu mà ta có thể làm được chính là lấy đi những nhiên liệu cần thiết để nuôi lớn thêm cơn giận nơi người ấy. Và do không có nguồn nhiên liệu để tiếp tục lớn lên, nên điều tất nhiên là ngọn lửa giận ấy chỉ có thể tồn tại trong một thời gian rồi sẽ yếu ớt dần và tàn lụi. Thời gian tồn tại ấy được bao lâu là phụ thuộc vào sự “cung cấp nhiên liệu” từ đối tượng, nhưng chắc chắn một điều là khi không có sự tiếp sức từ phía chúng ta, nó sẽ không thể đơn phương tồn tại mãi mãi.

Một số người trong quý vị khi đọc những dòng trên đây có thể sẽ thốt lên: “Ồ, nghe ra cũng hay đấy, nhưng bản thân tôi đâu có kẻ thù nào? Cho nên tôi không cần đến những lời khuyên này.” Thật ra, ranh giới giữa một “người bạn” và một “kẻ thù” trong cuộc sống của chúng ta là rất mong manh và có đôi lúc không dễ phân biệt. Nếu quý vị tự nghĩ rằng mình không có kẻ thù, điều đó chứng tỏ quý vị đang có một cuộc sống khá êm ả và như vậy thật đáng chúc mừng. Tuy nhiên, trong phần lớn trường hợp, rất có thể quý vị đã có sự nhầm lẫn khi nhận thức lạc quan như vậy.

Trong thực tế, chúng ta nên hiểu khái niệm “kẻ thù” không chỉ là những người sẵn sàng cầm dao đâm vào ta hoặc làm bất cứ điều gì để gây tổn hại đến ta. Đúng hơn, bạn và thù nên được hiểu như hai khuynh hướng khác nhau mà người khác đang nhìn về ta. Một đồng nghiệp làm chung trong văn phòng nhưng không sẵn lòng chào hỏi hoặc trò chuyện cởi mở với ta, hẳn quý vị không thể nghĩ rằng đó là một “kẻ thù”, nhưng liệu đã có thể xem là một “người bạn” được chăng? Cho nên, khi chúng ta chưa thực sự tạo ra được sự thương yêu hòa hợp với những người quanh ta, ta sẽ chưa thực sự có được những “người bạn”, và trong ý nghĩa đó thì ta đang tạo điều kiện cho những tố chất của một “kẻ thù” có thể sẵn sàng được nuôi lớn trong người khác, chỉ là vấn đề thời gian và hoàn cảnh thuận tiện mà thôi. Cũng giống như quý vị không hề gieo trồng cỏ dại trong vườn nhà, nhưng chỉ cần xao nhãng, lười nhác một thời gian không chăm sóc cho những luống hoa, quý vị sẽ sớm nhận ra ngay là cỏ dại đang mọc đầy, thay thế chỗ của những khóm hoa.

Và do đó, tiến trình chuyển hóa tự thân và người khác theo hướng tích cực hơn là một tiến trình phải được liên tục thực hiện trong suốt cuộc đời ta, cũng cần thiết như sự ăn uống, hít thở mỗi ngày. Khi chúng ta luôn nhìn những người quanh ta với cặp mắt thương yêu (*từ nhĩn thị chúng sinh*) và sẵn lòng giúp đỡ, đó là ta đang nuôi lớn những tố chất thân thiện, hòa hợp để biến họ thành những người bạn thân thiết. Ngược lại, khi ta lãnh đạm với mọi người, sống ích kỷ và tách biệt, thì cho dù ta luôn tự nghĩ mình “không làm hại đến ai” nhưng thật ra ta vẫn đang tạo điều kiện để nuôi lớn “cỏ dại” là những tố chất hận thù, xa cách với người khác. Đến một lúc nào đó, những cỏ dại ấy sẽ vây phủ cuộc đời ta, lấy mất đi của ta cuộc sống an vui và hạnh phúc. Cũng giống như trong mảnh đất vườn kia, cỏ dại không cần đến sự chăm sóc nhưng vẫn âm thầm lớn lên mỗi ngày, cho đến một lúc nào đó



sẽ biến vườn hoa tươi đẹp của ta thành một đám cỏ! Nói một cách dễ hiểu hơn, ta cần phải luôn ghi nhớ điều này: “*Chỉ có những khóm hoa mới luôn cần đến sự chăm sóc của ta, còn cỏ dại thì không.*”

Cho nên, đừng bao giờ đợi đến khi quý vị nhìn thấy những kẻ thù cụ thể rồi mới quan tâm đến việc “*biến thù thành bạn*”. Thay vì vậy, mỗi ngày hãy luôn quan tâm thương yêu, chăm sóc mọi người quanh ta, để những hạt giống cỏ dại hận thù không bao giờ còn có thể lớn lên được nữa.

Cho đi và tích lũy

Cách đây nhiều năm, có lần vào dịp gần tết, vì muốn quét vôi lại bên trong tường nhà, chúng tôi đã phải tạm thời dọn sạch đồ đạc trong từng căn phòng ra bên ngoài một thời gian. Bất ngờ, khi bước vào căn nhà quen thuộc xưa nay nhưng giờ trống rỗng, tôi bỗng có một cảm giác rộng mở hết sức nhẹ nhàng thanh thoát, cứ như được bước vào một thế giới thênh thang nào đó hoàn toàn xa lạ. Ngay lúc đó tôi mới chợt nhận ra từ xưa nay mình đã bị gò bó, hạn chế biết bao nhiêu trong chính cái không gian sống hằng ngày này.

Thật ra, mọi vật dụng, công cụ trong căn nhà chúng ta lúc ban đầu đều có chức năng nhất định mới chiếm được một vị trí trong nhà. Tuy nhiên, trải qua thời gian thì điều đó không hẳn đã còn đúng nữa. Có nhiều món không còn giá trị sử dụng, nhưng quán tính của chúng ta thường là chỉ thêm vào chứ ít khi muốn bớt đi. Và cứ như thế, không gian sống của chúng ta thường bị thu hẹp dần mà ta không hề hay biết, vẫn âm thầm chịu đựng cái ngột ngạt, hạn chế mỗi ngày một cách không cần thiết.

Hãy lấy ví dụ như một vài bức tranh trang trí trên tường nhà. Tất nhiên là chúng ta phải hết sức hài lòng sau khi đã chọn lựa mua về và treo lên đó. Rồi nhiều năm tháng sau, ta mua được một, hai, ba... bức tranh khác, dĩ nhiên là cũng rất ưng ý. Vấn đề phát sinh khi thay vì quyết định chọn lựa thải bỏ những bức cũ trước khi treo lên những bức mới, thì khuynh hướng tự nhiên của chúng ta lại rất thường là giữ nguyên những cái cũ và chen thêm cái mới. Cứ như thế, một cách tự nhiên, những bức tranh của chúng ta không còn giữ được chức năng trang trí, làm đẹp như ban đầu nữa, và tường



nhà dần trở thành một “bộ sưu tập” tất cả những bức tranh mà ta kiếm được... Ta quên mất ngay cả điều cơ bản nhất trong việc trang trí, đó là sự hài hòa giữa vật trang trí và bối cảnh quanh nó.

Và sự chen chúc như thế cũng xảy ra hầu như đối với tất cả mọi vật dụng đã từng được ta mang về nhà. Ngay cả khi không cần dùng đến nữa, rất ít khi ta nghĩ đến chuyện loại bỏ ngay một cách thích hợp, mà điều thường xảy ra hơn là tìm một góc nào đó để nhét chúng vào, phòng khi sau này sẽ còn cần dùng đến. Trong thực tế, cái lúc “cần dùng” đó thường rất ít khi đến, mà trong đa số trường hợp là ta thường quên bẵng luôn đi, và những món đồ cũ vô ích kia cứ ngang nhiên “chễm chệ” trong ngôi nhà ngày càng chật hẹp đi của chúng ta.

Tất nhiên, trừ ra một số ít người may mắn có được những căn nhà đủ rộng, còn thì đa số chúng ta vẫn luôn phải chật vật xoay xở trong không gian hạn chế có được của mình, nhất là khi ta sống giữa những thành phố lớn, nơi thực sự đúng nghĩa “tấc đất tấc vàng”. Nhưng ngay cả với những ngôi nhà đủ rộng, nếu chúng ta không lưu ý đến việc “bỏ cũ thay mới”, thì chẳng mấy chốc cái không gian rộng rãi đó cũng sẽ sớm bị “xâm lấn” đến mức không còn thoáng đẹp như xưa.

Tích lũy đồ cũ là một khuynh hướng tiết kiệm có thể được nhiều người tán thành, nhưng tiết kiệm thế nào ở mức hợp lý, không để quá đà trở thành vô ích là điều mà mỗi chúng ta cần nên cân nhắc. Mọi vật dụng được làm ra là để phục vụ theo đúng chức năng của nó, không phải để nằm yên trong kho chứa hay nơi góc nhà. Sự thật là, bất kỳ một món đồ cũ nào ta không cần dùng đến, thì ngay lúc ấy vẫn có rất nhiều người khác cần dùng. Nếu đến được với họ, nó sẽ trở nên hữu ích hơn nhiều so với việc bị giữ lại trong nhà ta. Nếu có thể bán đi với giá rẻ thì tất nhiên sẽ là lựa chọn tốt nhất,

nhưng ngay cả khi không bán được, ta cũng nên cho đi thay vì giữ lại.

Tại Hoa Kỳ đã có Goodwill là tổ chức tiếp nhận tất cả những món đồ cũ còn dùng được và chuyển đến tay những người cần dùng qua hình thức bán rất rẻ với quy mô lớn trên toàn nước Mỹ. Việt Nam chưa có một hình thức tương tự, chỉ có một số tổ chức, cá nhân tự phát trong việc thu gom và phân phối đồ cũ như một hình thức từ thiện, giúp đỡ người nghèo, nhưng quy mô chưa đủ lớn và chưa được sự hưởng ứng của toàn xã hội.

Nếu mỗi chúng ta luôn nghĩ đến việc cho đi một món đồ cũ đến tận tay người cần dùng nó sau khi đã mua về và không cần dùng nữa, thì chức năng của mỗi một vật dụng, mỗi một món đồ như thế sẽ được phát huy tối đa. Cá nhân người được nhận món đồ ấy được lợi ích vì không phải bỏ tiền mua, hoặc chỉ mua với giá rất rẻ; bản thân ta không phải bận tâm với việc “tồn kho tích trữ” và được sống trong một căn nhà rộng thoáng hơn. Và nhìn trong toàn cảnh xã hội thì điều đó sẽ giúp tiết kiệm một chi phí rất lớn trong việc sản xuất những vật dụng đó. Cho nên, đây không còn là chuyện nhỏ nhặt, vặt vãnh nữa, mà có thể giúp thay đổi tích cực cho đời sống xã hội, nhất là ở những đất nước còn nhiều người túng thiếu, nghèo khó như nước ta. Vấn đề là làm thế nào để mọi người trong xã hội đều chú ý đến việc làm theo khuynh hướng hợp lý này.

Ở Nhật Bản, hiện nay đang có nhiều người chọn theo lối sống “tối giản” (tiếng Nhật là *danshari*), nghĩa là đơn giản hóa đến mức tối đa mọi nhu cầu trong căn nhà, và điều đó dẫn đến những căn bếp, những phòng khách rộng thênh thang vì có rất ít vật dụng được bày biện. Họ chỉ chọn giữ lại những gì thực sự được cần đến mà thôi. Những người theo lối sống này cho biết họ cảm thấy tâm hồn được thanh thản, nhẹ nhàng



hơn và cảm nhận, hưởng thụ cuộc sống tốt hơn. Tất nhiên, điều đó không có gì để nghi ngờ, nhưng tôi tin là để làm được như vậy mà vẫn yên tâm sống thì chắc chắn một điều là thể tín dụng của họ không thể rỗng không như căn nhà. Trong điều kiện xã hội Việt Nam, một khuynh hướng “tối giản” như thế không thích hợp, nhưng lời dạy của đức Phật trong kinh Di Giáo về “Biết đủ” là rất đáng suy ngẫm. Đức Phật dạy: “*Người biết đủ tuy nghèo mà giàu; kẻ không biết đủ tuy giàu mà nghèo.*” và “*Người biết đủ dù nằm trên đất vẫn thấy yên vui. Người không biết đủ, dù ở cảnh trời cũng chưa thỏa ý.*”

Thế mới biết, đúng như Phật dạy: “*Dây đàn chùng quá hay căng quá đều không thể phát được âm thanh hay, chỉ khi vừa phải mới tấu lên được những khúc nhạc hay.*” (Kinh Bốn Mươi Hai Chương) Cũng vậy, chúng ta không nên cực đoan đến mức dọn trống rỗng cả căn nhà, nhưng hãy “biết đủ” với những gì thực sự cần thiết, giảm bớt sự tích chứa, dự phòng không cần thiết, và sẵn lòng cho đi những gì mình không cần đến nữa. Nếu mỗi người chúng ta đều làm như vậy, sẽ có rất nhiều người khác được hưởng lợi, và bản thân chúng ta cũng sẽ luôn có được một không gian sống thoáng rộng hơn trong chính ngôi nhà của mình.

“Biết đủ” cũng chính là chìa khóa đưa đến cuộc sống đơn giản mà hạnh phúc cho tất cả chúng ta. Rất nhiều niềm vui trong cuộc sống không cần đến quá nhiều tiền bạc hay vật chất, nhưng nếu buông trôi theo nhịp sống hối hả và chịu sự thúc bách của đủ loại ham muốn vật dục, chúng ta sẽ không bao giờ có khả năng cảm nhận được những niềm vui đơn sơ đó. Sống tỉnh thức để nhận biết được những gì thực sự cần thiết cho cuộc sống và những gì có thể loại bỏ, buông xả, ta sẽ có thể bước đi trong cuộc đời này một cách nhẹ nhàng hơn, thanh thản hơn, giống như một người khôn ngoan khi đi đường xa sẽ không bao giờ gồng gánh công kênh những thứ

vô ích, trừ ra những lương thực và vật dụng thực sự thiết yếu cho cuộc lữ hành.

Cho dù chúng ta có tích lũy trong suốt cuộc đời này, ta cũng sẽ không bao giờ cảm thấy đủ nếu như chưa từ bỏ đi khuynh hướng tích lũy. Ngược lại, nếu biết hài lòng với những gì mình có, ta có thể sẽ ngạc nhiên khi nhận ra rằng mình thực sự không cần đến quá nhiều thứ cho một cuộc sống tiện nghi vừa đủ. Khi không còn chạy theo việc tích lũy của cải, tài sản, vật dụng... ta sẽ có được nhiều thời gian hơn cho bản thân và gia đình, người thân, đồng thời ta cũng có nhiều điều kiện hơn để phát triển khuynh hướng chia sẻ những gì mình có với mọi người chung quanh. Thay vì tích lũy dư thừa vô ích, sự sẵn lòng chia sẻ luôn giúp mọi người đến gần nhau hơn và do đó cũng làm cho cuộc sống này trở nên có ý nghĩa hơn. Quy tắc đơn giản ở đây là: Người muốn tích lũy thì luôn cảm thấy thiếu dù họ đang có rất nhiều, còn người biết chia sẻ thì bất kỳ lúc nào cũng luôn thấy mình sẵn có một cái gì đó để chia sẻ cùng người khác. Chúng ta có thể dễ dàng nhận ra ngay là trong hai khuynh hướng này, chỉ có khuynh hướng chia sẻ mới giúp ta có được niềm vui chân thật và lâu dài trong cuộc sống.

NGUYỄN MINH

KINH NGHIỆM
TU TẬP

trong
Đời thường

26 CHỦ ĐỀ CHIA SẺ TRÊN TINH THẦN PHẬT PHÁP
VẬN DỤNG VÀO CUỘC SỐNG HÀNG NGÀY

ISBN 978-1-9863-3233-0



90000

9 781986 332330