

## ĐỀU TỪ CÁI NHÌN



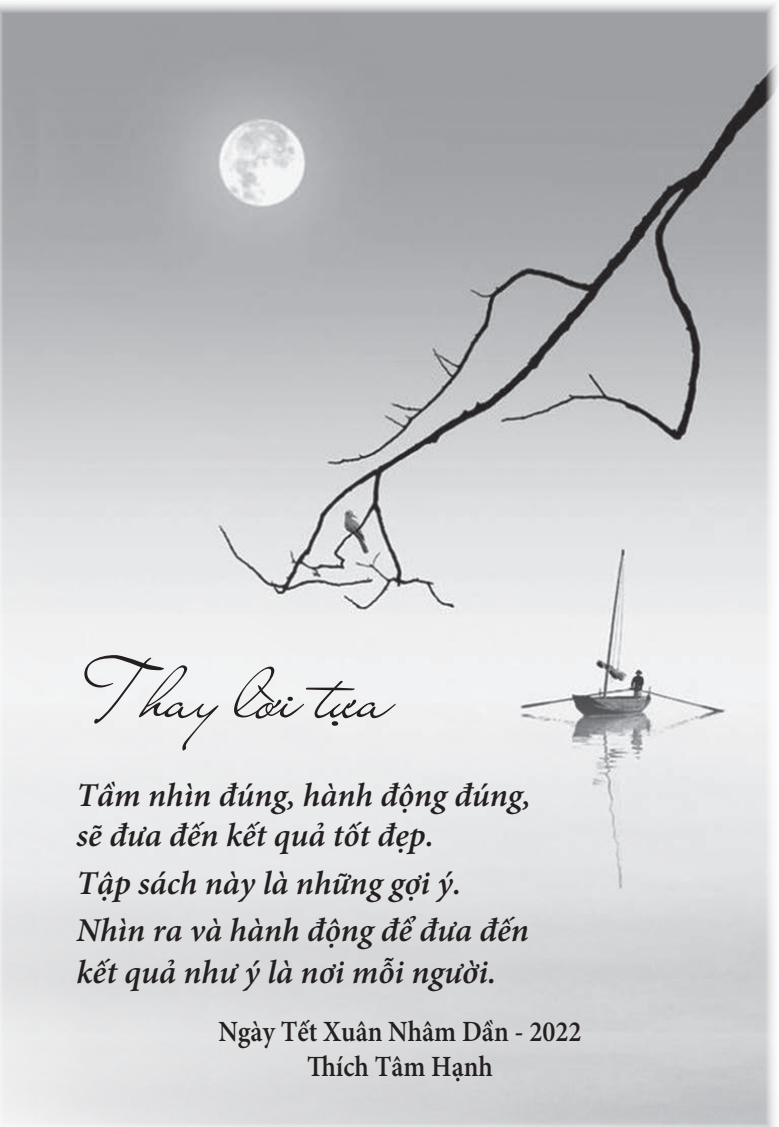


THIỆN VIỆN TRÚC LÂM BẠCH MÃ  
THÍCH TÂM HẠNH

# ĐỀU TỪ CÁI NHÌN

NHÀ XUẤT BẢN HỒNG ĐỨC





# Thay Cội tựa

Tâm nhìn đúng, hành động đúng,  
sẽ đưa đến kết quả tốt đẹp.

Tập sách này là những gợi ý.

Nhìn ra và hành động để đưa đến  
kết quả như ý là nơi mỗi người.

Ngày Tết Xuân Nhâm Dần - 2022  
Thích Tâm Hạnh



## NÊN SỐNG NHANH HAY CHẬM

Cậu bé tuổi khoảng 18, được bố cho đi tham gia khóa kỹ năng sống. Về nhà, bố sai bảo gì, cậu ta cũng luôn miệng một câu: “Nên sống chậm lại”. Bố không nói gì.

Sáng mai cậu ta hối thúc bố lấy tiền ăn sáng. Bố cậu nói: “Nên sống chậm lại” và ung dung dọn hàng. Cậu bé sốt ruột nhắc lại. Bố cậu cũng tươi cười bảo: “Sống chậm lại”.

Ở phương diện của người bố đã trưởng thành, thấy biết đầy đủ. Đồng thời phải đối diện với nhiều công việc và trách nhiệm gia đình. Cuộc sống thì cần phải biết tùy vào từng tình huống, hoàn cảnh để chủ động điều tiết nhịp sống nhanh hay chậm cho hợp lý, không cố định.

Và nhất định phải “Sống chậm lại”, chắc chắn sẽ chỉ phù hợp cho những ai quá vội để mắc phải sai lầm. Đồng thời, cũng chỉ phù hợp cho những cậu bé còn

lóc cóc, hiếu kỳ, không tĩnh tâm hoặc mới học lóm từ người khác.

### NÊN SỐNG NHANH HAY PHẢI CHẬM LẠI?

Có lần, chúng tôi đặt vấn đề này với bốn vị giáo sư Nhật Bản:

- Theo quý vị, trước một thời đại đang phát triển đến chóng mặt như hiện nay, chúng ta nên sống nhanh là phải, hay cần phải sống chậm lại mới đúng?

Lúc ấy, có người trả lời là nên sống nhanh, có vị thì nói nên sống chậm lại. Quý Thầy nói:

- Nếu phải sống nhanh thì có lúc chúng ta sẽ bị căng thẳng, mất cân bằng. Nếu sống chậm thì không theo kịp thời đại, bị lạc hậu. Như vậy, chúng ta nên sống như thế nào mới phù hợp?

Quý vị giáo sư trầm ngâm một lát rồi cười và bảo:

- Thầy hỏi khó quá!

Chúng tôi nói:

- Quý vị đều có cuộc sống và quý Thầy đang hỏi về cuộc sống thôi!

Quý vị giáo sư cùng bàn bạc với nhau rồi đồng đưa ra một đáp án:



- Chúng tôi cùng nhất trí với nhau, với công việc thì nên nhanh để mang lại hiệu suất, với cuộc sống thì cần phải chậm lại để cảm nhận.

Quý Thầy nói:

- Nghe qua thì hợp lý. Nhưng nếu như thế là quý vị đã đặt công việc ra ngoài cuộc sống, cuộc sống và công việc khác nhau. Có nghĩa là khi làm việc thì không được sống. Một ngày chúng ta bỏ ra tám giờ đồng hồ cho công việc, đồng nghĩa một phần ba của một ngày không được sống. Và trong một đời, chúng ta đã tự giết chết một phần ba cuộc đời mình.

Quý vị cùng tròn xoe mắt và ồ lên.

Không khéo, mỗi người chúng ta dễ tự giết chết một phần ba cuộc sống của mình chỉ từ một cái nhìn chưa trọn vẹn.

Lần khác, trong một buổi nói chuyện, quý Thầy hỏi các bạn trẻ sinh viên về điều này. Có vị trả lời là nên sống chậm lại để cuộc sống có ý nghĩa. Vị khác nói con thấy trên thế giới có nhiều người nhờ sống nhanh, làm được nhiều việc cùng một lúc thì mới thành đạt. Như con có thể vừa ăn, vừa nghe điện thoại và cũng đang giải quyết công việc... Vì thế theo con, phải nên

sống nhanh mới có kết quả tốt.

Quý Thầy nói:

- Nếu nói sống chậm mới phải thì không phù hợp với bạn thích sống nhanh. Nếu bảo sống nhanh mới thành công thì bạn sống chậm không theo kịp. Vậy chúng ta nên sống như thế nào?

Có bạn khác trả lời:

- Theo con, nên sống nhanh khi tranh thủ chớp lấy thời cơ và nên chậm lại khi cần suy gẫm hoặc chiêm nghiệm một vấn đề.

Quý Thầy bảo:

- Nếu thế, ai cho mình biết bao giờ thì nên sống nhanh và lúc nào thì phải chậm lại. Trên thực tế có nhiều người nhanh để chớp lấy thời cơ nhưng lại bị sai lầm, chậm thì lại mất cơ hội, mọi thứ bị vượt khỏi tay mình. Cuối cùng phải sống thế nào?

Các bạn trẻ đều im lặng. Chúng ta đã học hiểu rất nhiều, nhưng vẫn còn bỏ ngỏ cho mình một lối sống, hướng đi.

**GỢI Ý:**

Cuộc đời mình, cuộc sống này không chỉ có nhanh và chậm. Để đi đến thành đạt thì cần nhiều yếu tố hơn

thể nữa. Tại sao lại chỉ nhắm trên nhanh và chậm để tư duy, phán đoán và quyết định?

Nếu là đua vận tốc thì sẽ đặt ra vấn đề nên sống nhanh hay phải chậm lại. Nếu nhắm đến tính hiệu quả, kết quả thì cần có cái nhìn toàn diện, đầy đủ; chứ không phải chỉ riêng việc nhanh hay chậm. Cần có tầm nhìn đúng, hướng đi bài bản chuyên nghiệp mới đưa đến kết quả tốt đẹp. Và nhanh hay chậm chỉ là một trong những đặc điểm nằm trong cấu trúc của tầm nhìn và hướng đi chuyên nghiệp của mình đã được hoạch định mà thôi. Bình tĩnh, có trí tuệ để khéo tùy việc, tùy lúc, tùy tình huống và hoàn cảnh để uyển chuyển cho thích hợp, mang lại hiệu quả cho cuộc sống này được tốt, được vẹn toàn ở mức cho phép, được sống trong an vui; đó là khéo sống.



# HẠNH PHÚC CHÂN THẬT

## 1. HẠNH PHÚC TƯƠNG ĐỐI.

Là hạnh phúc có điều kiện. Do con mắt sáng cho nên tôi cảm thấy hạnh phúc. Vậy người bị mù lòa họ không thể có được hạnh phúc hay sao? Khi có thật nhiều tiền, của cải, nhà lầu, xe hơi, đi du lịch... tôi sẽ cảm thấy hạnh phúc. Vậy hiện nay ai bắt buộc mình phải đau khổ?

Do điều này có cho nên tôi cảm thấy hạnh phúc. Khi không phải như thế thì tôi cảm thấy khó chịu, khổ đau. Là chuyện thường tình, không nói thì ai cũng biết. Hạnh phúc ấy chẳng có triết lý gì sâu xa để phải bàn nói. Đó là hạnh phúc có điều kiện. Nhưng những điều kiện, yếu tố khiến cho chúng ta được hạnh phúc ấy lại mong manh, không bền chắc và cũng không dễ dàng đạt được như ý. Một niềm hạnh phúc được đặt nền tảng trên những thứ mong manh như thế, cho nên nó luôn luôn cứ như là chập chờn đùa giỡn với con

người. Vừa thoáng thấy lại vụt mất; bởi sự thật không hề có gì chắc chắn để cho chúng ta được niềm vui trọn vẹn. Vì thế, đời người vui ít khổ nhiều. Con người ít khi được hạnh phúc, mà thường phải gánh chịu nhiều nỗi khổ, niềm đau.

## 2. SỰ THẬT CỦA NHỮNG THỨ LÀM NÊN HẠNH PHÚC.

Hằng ngày, những lúc mạnh khỏe thì kêu gọi nương nhờ được nhiều thứ bên ngoài; chia buồn, sẻ ngọt, thương yêu giúp đỡ lẫn nhau. Đến khi nằm trên giường bệnh rồi thì mọi thứ bên ngoài đều vô nghĩa, bất lực. Sự trái ngang, cay nghiệt của cuộc đời là như thế. Lúc chưa cần thiết thì lại cho phép chúng ta giúp đỡ nhau được. Đến khi cần rồi thì có muốn giúp cũng không thể giúp được gì thêm. Có quý trọng nhau bao nhiêu cũng không thể gánh thay cho sự đau đớn của mình đang cơn hoành hành, bệnh tật. Nhà cao cửa rộng, của cải ắp lăm, tràn trề, nhưng không cứu được mạng sống mong manh. Chúc lớn quyền cao, cũng không thể chở che, sống thay cho nhau được. Có khi nhìn đồng tài sản càng cao, lại càng thấy đớn đau, vô nghĩa. Lúc này mới thấy rõ, niềm vui của tiền tài, danh vọng, ngũ dục thế gian mang lại chỉ là thứ hạnh phúc

an ủi trong nhất thời. Bởi con người chưa đủ duyên lành để nhận chân được niềm vui nào bền chắc hơn, cho nên vội vàng vay mượn, tạm thời nắm bắt những gì đang có để khóa lấp và sống qua tháng ngày.

### 3. NIỀM VUI THANH THOÁT, THANH CAO. CHẤP NHẬN, HÀI LÒNG NHỮNG GÌ ĐANG CÓ.

Con người bị khổ là do chưa một lần hoạch định rõ ràng, trong mình lúc nào cũng cảm thấy chưa đủ và không thoải mái. Nếu tĩnh tâm nhìn lại, sẽ thấy rõ để khẳng định: Một tháng, gia đình cần bao nhiêu cho sinh hoạt, cuộc sống? Còn lại là của xã hội, của mọi người. Đi du lịch cũng đóng góp cho xã hội. Đầu tư làm ăn cũng để góp phần tăng trưởng cho xã hội. Dư được nhiều thì xã hội được nhiều, nếu tháng nào được ít hơn thì cũng của xã hội được ít thôi. Với mình hoàn toàn không dính dáng. Rõ ràng, khẳng định và quả quyết như vậy, tinh thần chúng ta sẽ được an, cuộc sống mới được tốt đẹp.

Tuy nhìn lên thì chưa bằng ai, nhưng nhìn xuống vẫn còn nhiều người nghèo khó hơn mình. Với những gì đang có, mình vẫn sống tốt. Hễ thấy đủ thì bao nhiêu cũng đủ, lòng sẽ an vui. Thấy còn thiếu thì bao nhiêu cũng không vừa lòng, chỉ khiến bất an, đau khổ. Có

người cắt một am tranh, tháng ngày vui sống. Khi đói thì rau nước sẵn đủ. Sáng sớm thì khói sương vắt ngang chừng núi, ảo huyền. Đêm về gió trăng lồng lộng, có gì thiếu thốn? Không đua đòi, mơ tưởng, tạm chấp nhận và hài lòng với những gì đang có để sống vui. Quan niệm và sống như thế có thanh cao hơn, nhưng niềm an lạc này vẫn còn trong có điều kiện. Nếu hoàn cảnh cho phép như ý để an bản thủ đạo thì có an lạc, hạnh phúc. Giả sử khi bị chiến tranh loạn lạc, lâm vào cảnh dầu sôi lửa bỏng, chỗ ngồi cũng không có thì lấy gì, nương vào đâu, bằng cách nào để được an ổn, nói gì đến sự an vui? Cho thấy, đây cũng là hướng sống tốt, nhưng chưa phải rốt ráo chân thật.

#### 4. HẠNH PHÚC CHÂN THẬT, TUYỆT ĐỐI.

Hạnh phúc chân thật tuyệt đối trước tiên là hạnh phúc vô điều kiện. Không do điều kiện gì cả, tâm này tự vui. Hạnh phúc ấy bắt nguồn từ tâm tánh lặng sáng nơi mỗi người. Trong ấy vốn sẵn ngập tràn lạc an, không vì một điều kiện gì bên ngoài khiến cho chúng ta vui hay buồn khổ cả.

Thử rũ xuống tất cả, lặng tâm, tỉnh sáng, sẽ cảm nhận được niềm vui nhẹ nhàng nhưng đông đầy. Năng lực này càng mạnh, chúng ta càng được bình

tâm trên mọi cảnh duyên, niềm vui sẽ luôn có mặt trên mọi hoàn cảnh, tình huống, không luận là thuận hay nghịch. Đây là niềm vui sẵn đủ nơi chính mình, tự mình được an vui, chứ không đợi đến bất kỳ điều kiện nào bên ngoài đạt được như ý, mình mới có được hạnh phúc. Vô thường thành bại, đến đi của cuộc đời không làm ảnh hưởng đến niềm hạnh phúc này, bởi nó không bị lệ thuộc, không vì những điều kiện ấy mà có.

Một lần buông sạch, tâm này sáng ra, mọi thứ chỉ là bình thường, không còn đủ giá trị để chi phối. Là nhờ vào năng lực từ bản tâm chân thật mỗi người. Lúc này trên mọi cảnh duyên thuận nghịch cũng vẫn một tâm bình thường không đổi. Lắm việc hay không việc cũng chỉ như thế, luôn nhàn. Ngũ Tổ nói, người đến đây rồi, dù múa đao giữa trận chiến vẫn không bị mất. Vẫn bất động nhưng sáng ngời, linh hoạt; an vui nhẹ nhàng nhưng thâm thâu khắp. Một niềm hạnh phúc chân thật như hình ảnh Đức Phật Di Lặc, dù đời có thế nào miệng Ngài vẫn luôn tươi cười hết cỡ.

Gặp lúc ốm đau, tiền của, địa vị không thể gánh giúp cho mình khỏi đón đau được. Dù thân thiện cách mấy cũng chỉ biết lặng nhìn, xót xa. Mới thấy, tiền tài



danh vọng chỉ chơi với mình lúc còn thuận duyên, khỏe mạnh. Đến khi thất bát, bệnh đau thì mấy anh bạn này bất lực, có khi còn quay lưng, phụ bạc mình. Một người bạn như thế có được coi là hết lòng trung thành và vì nhau hay không? Vậy mà hầu như mọi người ai ai cũng đang tìm niềm hạnh phúc trên những người bạn khó lòng thủy chung như thế. Ngộ ra được sự bất lực của mọi thứ trần đời không thể gánh vác gì được cho mình những lúc nguy nan. Nhận rõ, chỉ có năng lực của bản tâm chân thật nơi chính mình mới cứu giải mọi chuyện cho bản thân mình được. Từ đó, mỗi người nên “gói trọn đời mình làm tri kỷ”. Mình sẽ là tri kỷ của chính mình, đừng lệ thuộc vào ai hay bất cứ gì bên ngoài cả. Bằng cách nhận lại tâm tánh lặng an vốn sẵn nơi mỗi người, không ai thiếu vắng. Hằng ngày huân tu, sống bằng chính nó thì tự nó sẽ có mãnh lực, định tĩnh, sáng suốt. Cái đau của thân thể bệnh hoạn không làm cho năng lực này đau được; cái loạn của giấc dã ngoại chiến trường không làm cho tánh sáng này máy động nổi, bởi nó là cả định và động.

Sống bằng chân trời sáng biết bất động này, bóng dáng của đau khổ không còn. Chính mãnh lực định tĩnh, sáng suốt này cho ta một khả năng ổn định, tĩnh sáng, không gợn chút bàng hoàng, lo sợ. Không phải

sống để chờ bệnh, chờ chết, mà bệnh chết là điều mà ai cũng lo sợ, cho nên lấy đó để đo lường năng lực sống của mình. Khi đã sống là chính mình đúng nghĩa và trọn vẹn như thế, chúng ta sẽ có được sức định tĩnh, an vui, lạc quan trong từng khoảnh khắc, cho chúng ta một cuộc sống trọn vẹn. Lúc bệnh, gặp chuyện không may, hay đứng trước ngưỡng cửa tử thần, năng lực này giúp chúng ta hóa giải, không bị chi phối để cho mình phải đón đau, lo sợ, khổ não... Khi thuận duyên, lúc nghịch cảnh, anh bạn “tri kỷ chính mình” này luôn có mặt để sẻ chia, gánh vác những đón đau cho mình được. Anh này mới là người tri kỷ thực sự và đúng nghĩa. Sống được như thế mới cảm nhận được sự lợi lạc khi biết sống trọn vẹn bằng chính cái chân thật nơi mình. Chính năng lực ấy là cội nguồn của hạnh phúc chân thật, cho ta một cuộc sống viên mãn, đong đầy mà không đợi đến bất cứ một điều kiện gì bên ngoài mang lại.

Mới thấy, ngoài những niềm vui thông thường trong cuộc sống, con người còn có một niềm vui bất tận, thanh thoát nhẹ nhàng, ngập tràn từ một tâm thể giác sáng không động, không thể nào đem niềm vui huyền ảo nhất thời của thế gian mà so sánh đến được. Có vào núi mới cảm nhận được núi rừng thanh vắng. Vượn có hú vang, chim có réo gọi riu rít cũng trong

ngần, không làm sao phá nổi vẻ thanh u tịch mịch. Có xuống biển mới thấy hết biển trời bao la. Sóng có vỗ, nhận có tung cánh vờn bay, cũng chỉ điểm tô, xé sao được thênh không vời vợi. Có ngồi lại thực hành tĩnh tâm, tự mình mới cảm nhận hết nguồn lạc an thanh thoát, nhẹ nhàng nhưng ngập tràn bất tận ấy. Niềm vui này không có gì đánh đổi được. Nó không bị vô thường sanh diệt chi phối, và mãi theo ta đi suốt mọi nẻo đường.



## HAI NẾO VÀO ĐỜI

Đường đời vạn nẻo, nhưng vào đời tựu trung chỉ có hai lối: Tình cảm, cảm xúc hoặc nhiệt huyết và trí tuệ.

### 1. TÌNH CẢM, CẢM XÚC.

Không xác định hướng đi, chỉ có thích thì làm. Hoặc xác định hướng đi theo sở thích, cảm xúc, cảm tính không rõ ràng. Hay việc ấy thích thì tôi mới làm, và chán thì tôi mới buông bỏ được. Tất cả những gì được quyết định, làm việc qua cảm nhận, cảm tính, cảm xúc... đều là lối vào đời bằng tình cảm, cảm xúc.

Tôi đến chùa cảm thấy thanh tịnh quá, chư Tăng Ni bình dị mà thanh thoát lạ thường, tụng kinh trang nghiêm quá... cho nên tôi thích. Đây là chỉ mới cảm nhận bên ngoài chứ chưa học hiểu chánh pháp để ứng dụng tu hành, trau dồi trí tuệ. Cũng là phần lớn của nhiều người buổi đầu đến chùa bằng sự cảm nhận do

căn duyên, bằng sự chấn động, ấn tượng trong lòng như vậy. Vì thế, đây là đi vào bằng con đường của cảm xúc.

## 2. NHIỆT HUYẾT VÀ TRÍ TUỆ.

Đứng trước một xã hội mọi thứ đang đua nhau phát triển, khoe sắc, chúng ta luôn đặt ra vấn đề “Lấy gì làm thành công? Điều đó là phi đạo đức, là biến hoại hay hợp đạo đức, mang tính lâu dài?”. Không vội nhìn vào thành công nhất thời trước mắt mà phải đặt ra tầm nhìn bền vững, lâu dài. Điều đó là gì, đích đến là đâu, bằng cách nào để đạt được, điều kiện cần và đủ để thành tựu gồm những gì, mình đang ở đâu, có gì; có bao nhiêu đối tác để sẻ chia, hợp tác, giúp đỡ; khả năng thực hiện được là bao nhiêu phần trăm, còn khó khăn tồn tại nào cần phải nỗ lực, phấn đấu, phải bắt đầu từ đâu, từ nền tảng như thế nào... Đi bằng cách chuyên nghiệp để đạt được đích đến. Đồng thời, làm sao để duy trì sự phát triển tốt đẹp ấy lâu dài?... Đó là ví dụ điển hình cho cách vào đời bằng nhiệt huyết và trí tuệ.

Con người đi vào đời bằng nhiệt huyết và trí tuệ, người này đã xác định tầm nhìn và hướng đi chuyên nghiệp, rõ ràng. Tĩnh lặng để thấy ra vấn đề một

cách trọn vẹn và đầy đủ nhất, không để cảm xúc, con tim chi phối. Không phải tôi làm theo sở thích mà phải xác định việc ấy cần làm thì mình phải có trách nhiệm thực hiện. Điều vô nghĩa, phi đạo đức thì dù có hấp dẫn đến đâu vẫn thấy nó là không cần thiết. Suy nghĩ và hành động bỏ ngoài cảm xúc của thích và không thích mà phải xác định sự cần thiết cho đạo, cho đời.

Tôi đến chùa, đằng sau những ấn tượng thanh thoát ấy còn gì nữa, hay chỉ có thế? Không vội phán đoán mọi việc qua bản ngã nhỏ nhoi thấp hèn. Bỏ ngoài những cá nhân hoặc chi tiết đã khiến mình hài lòng hay khó chịu. Đừng mong quý thầy làm hài lòng mình, bởi như thế thầy sẽ thuận theo phàm tình của chúng sanh, chúng ta mất cơ hội học đạo giác ngộ giải thoát. Không mong huynh đệ cùng tu phải tốt với mình, nếu vậy sẽ khiến cho bản thân yếu hèn. Cần có một chút cầu thị, chịu khó và nỗ lực rèn luyện để tìm tòi bằng nhiệt huyết và trí tuệ, chúng ta mới có cơ hội học hỏi Phật pháp, nhận ra trí tuệ Phật. Đây là yếu tố tiên quyết để giúp con người miễn nhiễm, đạt được an lạc giải thoát thực sự, chứ không chỉ nằm trên khẩu

hiệu hoặc lý thuyết suông.

### 3. CẢM NHẬN GIÁ TRỊ.

Ngày Tết, Thiền viện có được một số kinh sách do Phật tử ấn tống để biếu tặng du khách lễ Phật đầu năm. Xem qua, cảm kích nhiều giá trị từ cuốn sách mang lại, có vị khách hỏi thăm về việc tặng sách miễn phí, một Thầy đáp: “Ở chùa là thế mà, chỉ cho đi chứ không nhận lại... Khách thỉnh hết rồi thì chúng tôi tiếp tục mang ra thêm, cho đến hết sách thì thôi”. *(Trích từ bài viết “Lên cõi thiền... thỉnh sách” của Nhật Lam, [www.motthegioi.vn](http://www.motthegioi.vn))*. Câu trả lời không sai với tinh thần vô ngã vị tha của nhà Phật. Nhưng lại là cách trả lời của người đang ở mức cảm nhận đạo Phật qua cảm khái, qua lòng từ bi chứ chưa ngộ sâu trí tuệ mà Đức Phật muốn chỉ. Nếu là người khởi đầu và luôn sống bằng nhiệt huyết và trí tuệ, sẽ có câu trả lời khác: “Từ bản thân mình đã từng trải qua, chúng tôi nhận thấy con người khổ là do mê lầm, chưa nhận ra lẽ thật. Có khi chỉ vì một điều rất bé nhỏ, nhưng trong nhất thời chưa kịp tỉnh ra cho nên trong lòng u uẩn, phải chịu khổ đau không đáng có. Trong những tập sách này là những gợi ý hoặc chỉ ra nhiều điều. Nếu ai hữu duyên đọc được, trúng chỗ mình đang vướng

kết, bầu trời u ám được vén lên, mọi sai lầm tiêu tan, hết khổ. Cảm từ giá trị đó, cho nên chúng tôi cố gắng làm hết sức trong khả năng mình có được”. Cách trả lời có khác, bởi nó mang hơi hướm, mùi vị của trí tuệ thấy ra giá trị của vấn đề và lòng nhiệt huyết muốn mọi người cùng được thừa hưởng. Chỉ là một ví dụ nhỏ, nhưng đã thấy sự khác biệt rõ nét giữa trí tuệ và cảm xúc. Huống nữa cả một đời, nếu sống bằng nhiệt huyết và trí tuệ sẽ cảm nhận được nhiều giá trị đặc biệt đến dường nào!

Khi thành lập Thiên viện Trúc Lâm Bạch Mã, ban đầu chúng tôi có niềm vui và phấn khởi để làm. Đó là vào việc bằng cảm xúc. Một thời gian ngắn sau khi triển khai công việc, phải đối diện với nhiều thử thách quá vất vả, có quá nhiều thứ vượt quá sức cho phép của bản thân. Sức chịu đựng của mình đã đến lúc kiệt quệ. Sự nhọc nhằn lúc này quá lớn so với sự phấn khởi thích làm Thiên viện của buổi đầu. Mọi thứ lúc này đều vô nghĩa. Không còn đủ sức để thích thú và cũng không có lực để chán chường được nữa. Bắt đầu muốn bỏ cuộc.

Nhưng khi chuẩn bị sắp xếp để bỏ cuộc thì thấy mình mang tội lỗi. Bởi đã khởi xướng, chư vị Tôn đức cho đến Phật tử, những nhà hảo tâm đã tin tưởng



và trao trọng trách, trao niềm tin, trao tài vật cho mình. Nếu không làm thì mọi thứ dở dang đều hư hao. Tội này bắt nguồn từ mình, do mình và ngày sau phải nhận lấy quả báo không nhỏ. Mới sức tỉnh ra, mình không có quyền thích hay không thích, mà đây là trách nhiệm buộc phải gánh lên, không có quyền bỏ cuộc. Nếu không tiếp tục, để bị hỏng là tội lỗi về mình. Thế là tiếp tục công việc bình thường. Kết quả là ngôi Thiên viện trên một địa hình cách trở đã được thành tựu không tưởng.

Cho thấy, khi vì cảm xúc, vì vui thích để làm thì hạn lượng tâm lực rất nhỏ, không thể làm được việc lớn. Nếu vì nhiệt huyết và trí tuệ, thấy đây là việc cần làm, việc có ý nghĩa, mang lại lợi ích cho nhiều người, mình phải có trách nhiệm, bỏ ngoài cảm xúc của thích và không ưa thích thì chúng ta lại làm nên nhiều việc bất ngờ.

#### 4. TÓM LẠI.

Trong một cuộc thi trắc nghiệm về kiến thức, nếu người có trí tuệ, biết rõ đáp án, sẽ nói rất dứt khoát, tự tin: “Câu trả lời này tôi biết, tôi chọn đáp án đó và tin chắc 100%”. Nhưng người không biết thì sẽ nói: “Điều này tôi không hề có chút hiểu biết gì trong đầu

để phán đoán cả. Tôi sẽ nghe theo cảm tính, cảm xúc và không chắc chắn lắm”. Cho thấy, người sống bằng nhiệt huyết và trí tuệ thì luôn tìm hiểu để thấy rõ mọi vấn đề, sau đó quyết định một hướng đi chuyên nghiệp, rõ ràng và tự tin chứ không sống mập mờ bằng cảm tính, cảm xúc. Ngược lại, người sống bằng tình cảm, cảm xúc thì luôn là mơ mộng, phán đoán bên ngoài để tìm những gì hợp với mình, mọi chuyện đều mang tính may rủi, không thấy rõ hướng đi. Vậy thì căn cứ vào đâu để quyết định cho dứt khoát và đúng đắn để làm nên chuyện lớn?

Nếu vào đời bằng cảm xúc, tình cảm thì thường tìm kiếm những nơi có điều kiện và hoàn cảnh vừa lòng, thích ý mới sống và làm việc được. Nhưng cuộc đời thì lại ít khi chịu chiều lòng người, mà ngược lại luôn luôn bất như ý. Vậy thì tìm đâu cho vừa và hợp với cảm xúc như mơ của mình tồn tại mãi mãi? Khởi đầu vào đời bằng một ý tưởng yếu đuối, sợ sệt trước cuộc đời cho nên mới tìm kiếm chỗ vừa lòng mình. Như thế là đã tự làm cho mình yếu, tự đánh gục mình, gặp cảnh bất như ý sẽ không chịu được, bỏ cuộc, có khi không sống nổi. Với sự yếu đuối như thế khó có thể làm nên việc lớn, trừ khi người này thừa hưởng phước đức của quá khứ còn sót lại.

Ngược lại, nếu vào đời bằng nhiệt huyết và trí tuệ, sẽ không như thế. Xác định việc cần làm để thực hiện chứ không phải thích mới làm. Đã có tầm nhìn, xác định được hướng đi chứ không phải đi theo trào lưu hay sự xúi bẩy của cảm xúc. Vì vậy, có gặp cảnh vừa lòng hay nghịch ý, đều chinh phục, vượt qua và thực hiện cho bằng được, không bỏ cuộc. Bằng vào trí tuệ, sự nhiệt huyết, có tầm nhìn, tự tin và bản lĩnh; cả quyết và khẳng khái trong nếp nghĩ, cách làm; người này sẽ làm nên đại sự, giúp ích nhiều cho cuộc đời chứ không chỉ riêng cho bản thân.



## CỤC THỊT BÒ

### 1. SỰ KIỆN.

Hai người bạn lối xóm rất thân với nhau từ nhỏ, cho đến khi một người đi Mỹ, người ở lại quê nhà. Vì phương tiện liên lạc thời xưa chưa thuận tiện như bây giờ cho nên cả hai gần như mất liên lạc. Theo thời gian, anh bạn ở quê biết tu hành, ăn chay. Anh bên kia bôn ba xứ lạ quê người cho nên phải cuốn vào công việc, lo cho cuộc sống. Mấy mươi năm xa cách, có điều kiện về thăm quê hương, anh ở Mỹ trở về mang theo một miếng thịt bò loại quý nhất của bên ấy để mong tặng bạn. Lúc này cả hai đã già. Gặp lại, hai người tay bắt mặt mừng, hàn huyên tâm sự. Cho đến khi mở gói quà là thịt bò thì ông bạn ăn chay mới cười ra nước mắt. Nếu ăn thịt thì phạm giới, phá vỡ công lao ăn chay mấy mươi năm. Đem cho người khác thì ngại phụ lòng bạn, sợ bạn buồn, không đành. Còn mang

chôn bỏ đi thì phí phạm, tổn phước. Thật là rối ren, khó xử, không biết phải làm sao.

Đến nay, cục thịt bò đã biến thành đất nhiều năm rồi. Nhưng bác ăn chay trong câu chuyện trên lòng vẫn chưa nguôi với việc tìm cách giải quyết làm sao cho vẹn toàn, hợp lý, do đó mang ra thưa hỏi quý Thầy. Bởi ý nghĩa ở đây là câu chuyện của cuộc sống. Cục thịt bò là điển hình tượng trưng cho tất cả những gì mà mỗi người phải đối diện trong sinh hoạt hằng ngày. Bác ấy tìm cách giải quyết câu chuyện cục thịt để mong có cái nhìn trước khi ứng xử các hoàn cảnh tình huống khác trong đời; mà có lẽ cũng là mong mỗi của nhiều người, ai cũng muốn vậy.

## 2. CON NGƯỜI DỄ BỊ MỌI THỨ TRONG ĐỜI TRÓI BUỘC TỰ HỒI NÀO KHÔNG RÕ.

Đang sống bình thường, an ổn, cũng chẳng phải vì thiếu thốn gì. Bỗng dưng ông bạn mang đến biểu cục thịt bò thì liền bị khổ, chẳng khác nào mang khổ lại cho mình trong khi tấm lòng người ta thì tốt. Không phải chỉ là cục thịt bò mà trong cuộc sống còn nhiều điều xảy ra tương tự. Tại sao chúng ta lại quá dễ dàng bị nhiều thứ làm cho mình đau khổ như vậy. Đến cục thịt bò không dùng được (bởi đã ăn chay) cũng có thể

làm cho chúng ta khổ được. Thật là vô lý, tức tưởi, đáng thương!

Một con chó dữ được ông chủ nuôi nấng chăm sóc chu đáo từ nhỏ tới lớn, cho nên ông bảo gì thì nó ngoan ngoãn nghe theo, không kháng cự. Thậm chí có khi đánh đến gần chết nó cũng cam đành. Với người khác không gần gũi chăm sóc thì không dễ gì như thế. Có đánh đến chết thì chú chó cũng kháng cự, cắn lại, không quy hàng. Lý do là vì ông chủ cho chú chó ăn và tắm rửa, vuốt ve nhiều ngày cho nên nó bị trói buộc, lệ thuộc ông chủ từ lúc nào cũng không biết. Còn người khác thì chú chó chưa mắc nợ gì bao giờ cho nên nó được tự tại đối xử theo cách nó muốn.

Chúng ta thử liên tưởng đến mình và mọi thứ trong đời. Khởi đầu bằng sự cần thiết, đưa đến dính mắc, thân thiện rồi bị lệ thuộc và làm nô lệ cho mọi thứ tự hồi nào chẳng rõ. Và cuối cùng là tiền của, danh vọng, phàm tình có bảo gì, chúng ta phải nhất mực tuân theo. Nếu trái lại, không ngoan ngoãn vâng lời thì cảm thấy bất an; nhưng vâng theo, cũng chưa hẳn đã được an ổn, có khi lại thêm rối rắm, phập phồng lo sợ, căng thẳng... Một khi đã dính mắc rồi, vâng theo cũng không ổn, bỏ đi cũng không xong. Từ đây, con

người ta đau khổ. Thực tế là hiện tại có ai đau khổ mà không bị dính mắc, trôi cột bởi bất cứ gì hay không?

### 3. TÔN TRỌNG, TRÂN TRỌNG, NHƯNG KHÔNG ĐƯỢC QUAN TRỌNG.

Trong đời, chỉ tôn trọng tất cả chứ không nên quan trọng. Tấm lòng người bạn mang cục thịt bò quý giá từ phương xa về là đáng trân trọng. Nhưng có khi cũng phải nên biết vứt bỏ cục thịt bò ấy đi thì mới được tốt đẹp. Là lúc giá trị của “không quan trọng” lên tiếng.

Chú Sa-di mới vào đạo, phải đi học phương xa, cần nhiều phương tiện tiền bạc... nhưng lại chưa có Phật tử cúng dường nhiều. Có vị thí chủ phát tâm thanh tịnh cúng dường đầy đủ hết những nhu cầu cần thiết để vị Sa-di này yên tâm tu học. Lúc này, tình huống vẫn trong bình thường, rõ ràng, thanh tịnh. Chú Sa-di nên trân trọng và biết tôn trọng tất cả những gì trong đời đã mang lại cho mình và mọi người trong xã hội, trong đó có sự cúng dường của vị thí chủ. Đây là phần tôn trọng tấm lòng người bạn biếu mình cục thịt bò.

Cho đến khi chú Sa-di học hành thành đạt rồi. Lúc này đã trở thành một vị Thầy. Vị thí chủ kia ra yêu cầu làm theo điều kiện của họ, nhưng không phù

hợp với người tu, làm hồng hướng đi của vị Thầy đã chọn. Trong khi trước đó họ đã biết lý tưởng của vị Thầy và không đưa ra bất kỳ điều ước gì cả. Lúc này mới thấy, “không nên quan trọng mọi thứ” bắt đầu phát huy được giá trị. Phải biết vứt cục thịt bò ấy đi thì mới tốt cho cả hai.

Mình là người có hoàn cảnh gia đình bình thường. Một người bạn con của đại gia thấy hợp và kết bạn, chơi thân. Nếu quý mến mà quan trọng bạn mình thái quá, chúng ta sẽ thiếu tự tin, có thái độ của người cơ dưới, không bản lĩnh, thiếu sự dứt khoát và quyết đoán, luôn e dè... Chắc chắn bạn ấy sẽ không thích như vậy. Bởi bạn là nhà giàu, nhưng tìm đến kết thân với mình bởi thích tính cách của người nghèo nhưng có bản lĩnh sống, chứ không phải cần người nể nang, phục vụ. Ngược lại, mình tôn trọng, trân trọng bạn, nhưng không quá quan trọng thì thái độ cư xử với nhau sẽ khác. Sẽ tự tin, bản lĩnh, vững chãi. Là chính mình nhưng chan hòa, vui vẻ. Hy sinh, quan tâm một cách bình đẳng, không có bóng dáng phân biệt của giai cấp giàu nghèo. Một người nhà giàu sẽ thích điều này chứ không phải vì của cải tài sản. Nếu vì tiền tài danh vọng, họ đã tìm đến người giàu hơn chứ không kết thân với mình. Đó chỉ là một ví dụ điển hình.



Tương tự, khi giao tiếp trong cuộc sống, chúng ta nên là chính mình, giữ chừng mực, bình đẳng tôn trọng tất cả, không phân biệt sang hèn, nhưng không có tâm quan trọng để tinh thần được bình tĩnh, bình thường và tự tin, không bị đánh mất mình. Như thế, cuộc sống sẽ có nhiều ý vị và kết quả bất ngờ.

#### 4. KHI ĐÃ LÀM CHỦ CHÍNH MÌNH, SẼ CÓ NHIỀU CÁCH CHỌN LỰA TỐI ƯU NHẤT.

Khi quý Phật tử thỉnh quý Thầy đi Ấn Độ để chiêm bái và đánh lễ những Thánh tích Đức Phật Thích Ca Mâu Ni. Phái đoàn chư Tăng và Phật tử gần cả trăm vị. Trong đoàn có một vị Thầy ngày ăn một bữa, tu hành chay lạt đã 20 năm, ngồi thiền thâu đêm, không nằm. Đến giờ Ngọ trai, Phật tử đã cẩn thận làm dầu bánh chưng chay để mời quý Thầy. Vị Tăng ấy cũng tin tưởng chắc chắn là đồ chay cho nên bỏ trọn miếng bánh vào miệng không chút ngần ngại hay phải nếm thử. Nghe một cái “sựt”, ông Thầy biết là cắn nhầm cục thịt heo trong nhân bánh chưng rồi. Nếu nhổ ra thì Phật tử sẽ ân hận, khổ tâm, tội nghiệp. Nuốt vào thì hơi khó chịu một tí, nhưng chẳng sao. Và Thầy đã quyết định nuốt ực luôn, không cho ai biết. Chỉ huynh đệ rất thân mới được nghe kể lại

nhân lúc vui.

Nếu thèm thịt lợn thì ông Thầy đã không phát tâm khổ hạnh ăn ngày một bữa. Hơn nữa, người ăn chay nhiều năm, khi uống nước, nếu gặp cái tách có mùi thịt là đã mắc ói rồi, lẽ nào lại có chuyện thèm thịt? Với vị Thầy ngày không màng đến ăn, đêm không nghĩ đến ngủ, tọa thiền miên mật như thế thì không thể nào thích ăn thịt rồi. Nhưng tại sao Thầy lại nuốt luôn? Bởi đã thanh tịnh, thật tâm không phải vì ưa thích, và vì thương cho sự nhảm lẫn trong vô tình (không cố ý) của người khác, không để quý Phật tử buồn.

Trước tiên là giữ tâm thanh tịnh, bình tĩnh. Kế đến là bản thân không được ưa thích hay ghét bỏ. Cuối cùng là vì cứu mọi người thoát khỏi khổ đau. Đây là những yếu tố rất căn bản và tối cần thiết cho mỗi người lấy làm hành trang để hành xử trong cuộc sống.

Cuộc đời sẽ còn đó nhiều hoàn cảnh và tình huống éo le. Hôm nay còn nhiều điều giải quyết chưa xong, ngày mai lại còn lắm chuyện bất ngờ đang chờ đợi trao cho mỗi người. Nếu dừng trong phạm trù xét nét của đúng và sai, phải và trái... thì không tài nào tìm ra cách giải quyết cho được ổn đáng. Chỉ có từ tâm thanh tịnh, thoát ra khỏi sự chi phối của hai bên phải trái,

đúng sai, thích và không thích... thì mới có trí tuệ để ứng xử, giải quyết đến độ hài lòng.

Bình tâm, tĩnh trí, tạm thời gác lại mọi chuyện. Nào là tình thân, cục thịt quý giá, ăn và không ăn... Chúng ta chỉ mỉm cười trân trọng tấm lòng của bạn. Mang cục thịt bỏ vào tủ lạnh. Chuyện trò vui vẻ. Khi bạn về rồi, cũng ở bản tâm thanh tịnh, mang cục thịt ra lạng lẹ cho người khác hoặc chôn đi, miễn là cảm thấy thích hợp. Bởi mình ăn hay người khác ăn thì cũng là ăn và tiêu hóa như nhau. Ăn vào hoặc chôn đi, ngày mai cũng bị phân hủy không khác. Còn tình bạn nào phải chỉ nằm trên cục thịt thối ấy. Tấm lòng thì hãy còn đó. Rồi cũng sẽ có ngày thấy nhau trong chân trời không còn chia cách bởi vật chất, quan niệm của phàm tình hay bất cứ gì.

Biết rằng do bạn chưa hiểu mình. Nếu nhận ra giá trị tu hành, ở vào vị trí của mình, bạn cũng sẽ xử lý cục thịt này như mình không khác. Không phải trái ý bạn, nhưng do chưa hiểu cho nên tạm thời có quan niệm chưa giống nhau. Cuộc đời ai rồi cũng sẽ đến lúc nhận ra chân lý. Khi ấy, kể lại cho nhau nghe sẽ cười vang trong cảm thông sâu sắc.

Như vậy, nếu tu hành đúng pháp, ăn chay bởi bản

tâm thanh tịnh, tâm ấy sáng suốt, thông minh nhưng bất động, không bị bất cứ gì làm biến đổi. Khi bạn chưa biếu thịt bò, mình cũng chỉ có thể. Bạn biếu thịt và mình xử lý cục thịt ấy theo nhiều cách khác nhau, thì cũng chỉ có thể mà thôi, không khác. Là do đã đủ năng lực tự chủ, đã làm chủ được tình huống. Không bị cục thịt bò hay bất cứ gì trong đời có quyền trói buộc, làm cho chúng ta khó xử và đau khổ dễ dàng như thế được.

Và cục thịt bò đã tượng trưng được cho tất cả những gì mà con người hằng ngày phải đối diện trong cuộc sống. Khéo tu, có nội lực, vững chãi; khéo léo uyển chuyển tùy duyên để ứng xử một cách có trí tuệ, hợp đạo đức để vượt qua tất cả. Đừng để một cục thịt bò rồi đây sẽ thối, lại làm cho mình phải khó xử, rồi ren.

## 5. CHỈ LÀ CỤC THỊT BÒ.

Cuối cùng, bạn là người ăn chay lâu năm, có người bạn thân hết lòng biếu tặng một cục thịt bò rất quý. Bạn phải làm gì với nó cho được trọn vẹn? \_ Chỉ là một cục thịt bò thôi, đâu cần suy nghĩ nhiều!



# THANH KIẾM VÀO ĐỜI

## 1. THANH KIẾM TRÍ TUỆ VÀ ĐẠO ĐỨC.

Cuộc đời ngày càng phát triển, đến mức ngoài sức tưởng tượng của con người. Song song với sự phát triển những điều tốt đẹp, cuộc sống hiện đại còn để lại nhiều vấn nạn xã hội khó lường. Nhưng người có trí tuệ và đạo đức thì sẽ không bị lâm vào những tình thế ấy. Đồng thời còn góp phần đẩy lùi những điều dở tệ trong xã hội. Do đó, trí tuệ và đạo đức là hai thanh kiếm vào đời an toàn, không lo âu sợ hãi.

Bởi mọi sự văn minh phát triển đều từ trí tuệ con người. Hằng ngày biết rèn luyện bản thân và trau dồi hiểu biết cần thiết trong cuộc sống. Đồng thời, luôn bình tâm tĩnh trí để có cái nhìn sáng suốt. Nhờ đó mà tự chủ, tự tin, sẽ không bị choáng ngợp, hấp dẫn, cám dỗ để phải mất mình.

Tương tự, nếu từ nhỏ đã rèn luyện bản thân, trau dồi đạo đức, đời sống có lương tâm, mực thước. Đến

tuổi trưởng thành, khi tâm ý vừa buông lung hoặc nhờ bị sai lầm chút ít thì trong tâm khảm liền cảm thấy khó chịu, không chấp nhận được. Cho thấy, người có lương tâm đạo đức thì những vi khuẩn xấu có hại trong đời không thể xâm nhập vào mình được.

Một đứa trẻ đã được trau dồi đạo đức và trí tuệ từ bé. Khi trưởng thành, vào đời tuy vạn nẻo, lắm cám dỗ thử thách, nhưng cha mẹ sẽ an lòng bởi sự miễn nhiễm tốt trong người con mình. Đạo đức và trí tuệ là hai thanh kiếm bén để chiến thắng trước trận chiến của cuộc đời; là liều thuốc kháng sinh tối thiểu và căn bản nhất giúp cho con người có đủ kháng thể để đi vào đời tích cực, an toàn, tốt đẹp. Chỉ có giúp đỡ cho xã hội phát triển, nhưng an toàn và tốt cho mình, chứ không bị những sai lầm, để lại nhiều vấn nạn, khổ đau.

## 2. THANH KIỂM THÂN CỦA THIỀN.

### 2.1. Bản Lĩnh, Tự Tin, Vững Chãi và An Vui.

Nếu ai có đủ nhân duyên và điều kiện thực tập thiền đều đặn, sẽ tự cảm nhận được sức định tĩnh, trí sáng và lòng lạc an ngập tràn trông thấy qua thời gian. Hằng ngày luôn có thái độ dứt khoát trong nếp nghĩ, cách làm; luôn an nhiên, tỉnh sáng trên mọi sinh hoạt. Theo

thời gian, định lực, tuệ lực và sự an lạc tăng trưởng, năng lượng tràn đầy; sẽ giúp cho con người vững chãi, tự tin, có bản lĩnh và an vui trong cuộc sống. Tùy theo sức giác ngộ của mỗi người mà sự chi phối sẽ bớt hoặc không còn nữa. Đối trước những hoàn cảnh tình huống thuận hay nghịch, trí tuệ và năng lực này sẽ cho chúng ta cách nhìn và đón nhận theo chiều hướng tích cực. Được như vậy mới thực sự làm chủ để chiến thắng trước cuộc sống, không bị lấn lem, vùi dập.

## 2.2. Đạo Đức.

Ở một số nước phát triển trên thế giới, có nhiều người vì quá giàu, thụ hưởng ăn chơi hết cách rồi thì cảm thấy chán nản và thừa thãi quá, không biết làm gì nữa cho nên quyết định đi tự tử. Hoặc có người thì sống lang thang dơ bẩn, giả ngây giả dại như người bị tâm thần... Do vật chất phát triển mà đạo đức không theo kịp cho nên dẫn đến nhiều tình trạng như thế. Còn biết bao trường hợp đáng thương tương tự không thể kể hết. Hiện nay có nhiều vị trẻ do nghiện game nên bị stress, trầm cảm; có vị dám giết cả người thân mình chỉ vì cần một ít tiền chơi game. Nếu có ý thức và đạo đức thì những đứa trẻ này sẽ không lâm vào những tình cảnh thương tâm như vậy. Nếu những

người có điều kiện vật chất dồi dào mà biết quan tâm đến những người nghèo khó hơn mình thì có biết bao nhiêu việc cần làm, đâu có rảnh để đi tự tử hay giả vờ sống như người lang thang. Cho thấy, kinh tế phát triển mà đạo đức không theo kịp thì để lại nhiều vấn nạn, tai họa khó lường. Thực tập Thiền, tâm sẽ an tĩnh, trí tuệ sáng ra, giúp cho lòng mình thanh thản, lớn rộng. Từ đó sẽ khiến cho con người sống đời lương tâm đạo đức; sống tốt cho bản thân và tích cực với xã hội, với những người quanh mình.

### 2.3. Tĩnh Tâm, Thư Giãn, Sống Vui.

Thời đại càng phát triển, công việc càng thêm nhiều, con người càng bị áp lực. Do vậy, cuộc đời luôn là một dòng thác đang chảy xiết. Xoay lưng với nó thì bị lạc hậu, tự đào thải. Dấn thân vào trong đời thì bị cuốn vào dòng xoáy nhấn chìm. Chưa ổn định được hướng sống cho mình thì bị căng thẳng, đưa đến các căn bệnh thời đại stress, trầm cảm... Vì thế, thư giãn là nhu cầu cần yếu và tất yếu của mọi người. Đến với thiền, tu tập thiền, tâm mình sẽ trở nên tĩnh tại, an nhiên, sáng suốt; sẽ giúp cho con người được thư giãn tuyệt đối, sáng ra nhiều điều, an vui, bình tĩnh sống, tiếp tục sống tốt và làm tốt công việc của mình. Đó



là những yếu tố cần thiết để thực sự là được sống cho mình, cho người, cho đời, không bị sự đời làm rắc rối, đau khổ.

### 3. TÓM LẠI.

Trí tuệ và đạo đức là hai thanh kiếm cần thiết cho một con người đi vào đời để sống tốt, không phạm phải sai lầm, để được thành đạt, an vui. Và thiền định là cây kiếm thần để biến hóa ra hai thanh kiếm trên, cùng vô vàn những gì cần thiết và vi diệu khác. Tu tập Thiền định đúng pháp, sẽ giúp cho chúng ta an định, trí sáng, có nguồn năng lượng sống dồi dào. Từ đây, con người sẽ trở nên cao thượng và sáng suốt, sẽ thích nghi và sống tốt trong đời, không sợ trần đời nhấn chìm bởi nhiều thứ khó ai lường trước được. Cuộc đời ngày mai có phát triển hay phức tạp đến đâu, con người này sẽ có kế sống đặc biệt cho mình và mọi người trong xã hội.



## LẮNG XUỐNG – TỈNH LẠI

*...“Gặp chuyện, đừng nóng vội nói hoặc hành xử trong tình trạng thiếu kiểm soát. Nên lắng xuống, tỉnh lại để câu chuyện sau đó có ý nghĩa và giá trị, để mọi chuyện không đi quá xa một cách đáng tiếc”.* Đang khi chưa có chuyện gì xảy ra, đang bình thường, ai cũng biết. Nhưng khi gặp chuyện thì khác, không làm được như thế. Vì sao? Bằng cách nào để chúng ta luôn sống được như ý muốn trên?

Cô sinh viên trong một gia đình khá giả, được gia đình chiều chuộng, bạn bè thương mến, cuộc sống luôn gặp thuận duyên, học hành tới nơi tới chốn. Tốt nghiệp đại học ra trường và được một công ty nước ngoài mời sang làm việc. Nơi vùng đất mới cuộc sống công việc cũng rất thuận lợi, được bà chủ yêu mến quan tâm xem như con mình. Cho đến khi cô này có ý định trở lại quê nhà thì thái độ bà chủ thay đổi sang một bộ mặt hoàn toàn khác. Khó khăn, thô lỗ như là

ác độc hơn, dễ quắc mắt quát mắng, làm khó đủ điều. Cô bé này bị sốc không chịu nổi. Cô ta cứ bức xúc, tại sao cuộc đời lại phũ phàng, bẽ bàng, lại có thể thay đổi nhanh đến như vậy.

Bởi từ nhỏ đến lớn cô này sống trong êm đềm và thích thú bằng lòng trong cảnh ấy, vì thế cuộc sống buông thả tự nhiên. Khi thích theo thuận duyên là đã cho phép tâm mình lao ra theo cảnh thuận để vui theo nó, là đã không hề biết tỉnh giác để làm chủ chính mình. Khi đánh mất chính mình và vui được với cảnh thuận thì tâm chúng ta yếu dần. Ngày xưa khi gặp chuyện vui mà vội vui được thì bây giờ gặp chuyện buồn cũng sẽ theo quán tính ấy mà buồn thôi. Không biết tỉnh lặng, không có nội lực để làm chủ, và kết quả là phải chấp nhận khổ đau. Cô ấy đã sốc, buồn bã, chán nản với cuộc sống. Là một câu chuyện có thật của thời nay, nhưng có lẽ không phải chỉ riêng của một cô ấy.

Nếu hằng ngày chúng ta sống luôn tỉnh lặng mà chan hòa trên tất cả. Bạn bè vui mình vẫn vui, nhưng vẫn tỉnh sáng. Bạn bè nói mình cũng nói, nhưng không hấp tấp, vội vã hoặc quá quan trọng vấn đề. Không biện minh, không tranh cãi, chỉ là bình thường. Nếu gặp

việc quan trọng cần trao đổi thì phải đúng lúc, đúng nơi chốn và trao đổi một cách nghiêm túc, chứ không phải là những lúc đang đi cùng nhóm bạn. Cũng là câu nói với ý nghĩa đó, nhưng nói ra khi đang rộn ràng, chưa tĩnh lặng, chưa sẵn sàng thì chỉ gây tranh cãi như là tranh dành hơn thua, mất hết giá trị của nó. Nhưng nếu tâm ta bình lặng, nói đúng thời điểm chỗ nơi, giá trị và tác dụng sẽ khác.

Lãng xăng lộn xộn, vội vội vàng vàng thì loạn động, dẫn đến sai lầm, mất năng lượng, khó cân chỉnh được cuộc sống. Lặng mà không sáng thì bị u uất, trầm trệ, dễ rơi vào cực đoan. Quay lưng xa lánh cuộc đời thì yếu đuối, sợ sệt, sẽ khiến tư tưởng không lớn rộng và mạnh mẽ, dễ bị tự ty, bi quan hoặc nặng hơn là trầm cảm. Lặng sáng mà nhìn đời, tùy duyên chan hòa được tất cả thì sẽ có nội lực của an định và trí tuệ sáng soi. Nhờ năng lực này giúp cho chúng ta cân bằng được cuộc sống. Vì thế hằng ngày, trong mọi tình huống ăn, uống, sinh hoạt... luôn luôn lặng tâm, tĩnh sáng mà chan hòa vui vẻ tích cực như thế, lâu ngày thành thói quen và nội lực sẽ lớn mạnh. Gặp cảnh vui cũng không vui quá, đổi lại là tĩnh lặng thì khi gặp chuyện không vui, chúng ta cũng chỉ tĩnh lặng, bình thường thế thôi. Vì đã thành thói quen

và có nội lực khiến chúng ta làm được điều đó. Khi bà chủ đối xử tốt, chúng ta cũng tỉnh lặng, hoan hỷ, cảm ơn, thể thôi, không hơn hở mừng rỡ thái quá. Được vậy thì khi bà chủ đối xử tệ bạc như trong câu chuyện cô gái trên, chúng ta cũng chỉ bình thường. Bởi trước đó bà tốt bụng, là thuận duyên, chúng ta chỉ ghi nhận, cảm ơn mà không mất mình, dính theo thuận cảnh ấy thì khi gặp cảnh nghịch, chúng ta cũng làm một việc như trước đó đã làm; là không dính theo để sự việc người khác chi phối mình; chỉ ghi nhận, cảm ơn và không mất mình. Khi bình tâm tĩnh trí sẽ biến tất cả mọi chuyện trở nên đơn giản, giải quyết được nhẹ nhàng. Làm được như vậy là nhờ vào sự tập luyện hằng ngày (tu tập), chứ không ai là Thánh tự nhiên thành cả.

Không phải chờ đến khi gặp chuyện mới tỉnh, như thế sẽ khó thành công. Mà phải hằng ngày, trên mọi sinh hoạt, đang vui, đang bình thường, chúng ta cũng tập thành thói quen của sự tỉnh táo. Lặng tâm, bình tĩnh cả khi nói năng, hành xử hoặc đang rảnh rang, nghỉ ngơi, không làm gì. Nhiều ngày như thế, gieo hành vi để thành thói quen. Khi đã quen thì sẽ trở nên thuần thục, sẽ có năng lực định tĩnh rất mạnh. Sự lắng tâm, tỉnh tại vốn sẵn nơi mình như là lúc nào cũng

đang sẵn sàng. Nhờ vậy, khi gặp chuyện, năng lực này tự khiến mình không nôn nóng mà luôn bình tĩnh, vững chãi, tự tin, sáng suốt và tự biết cách để hóa giải, giải quyết mọi việc đến mức hoàn hảo nhất có thể.



## THẤY BIẾT VƯỢT KHỎI HAI BÊN

Lần đầu tiên mới đến Thiền viện Trúc Lâm Bạch Mã tập tu, cả đoàn tấm tắc: *“Nơi này quá đẹp, khí hậu lý tưởng, khung cảnh trang nghiêm thanh tịnh, núi non hùng vĩ, mây nước hữu tình, rất thích hợp cho việc chuyên tu tập thiền..”*. Quý Thầy hỏi: *“Vậy nếu con cháu quý vị phát tâm xin đến đây để tu tập, quý vị có bằng lòng cho phép hay không?”*. Mọi người đồng thanh bảo là *“Sẵn sàng cho”*. Và nếu có ai trả lời ngược lại thì sẽ là *“Không cho”*. Cho và không cho là câu nói của hai đầu (hai bên). Chúng ta thử suy nghĩ xem có câu trả lời nào khác không kẹt vào hai phạm trù đối đãi hay không? Làm thịnh thì đối lại với nói năng; tùy ý các cháu thì đối lại với người chủ động ra lệnh hoặc khuyến khích các cháu nên đến, để bình thường thì đối lại với bất bình thường, thuận theo tự nhiên thì đối với sự chủ động của con người tác động thêm duyên... Phần đông mọi người trong đời

thường tư duy, sống và hành động trong phạm trù của hai bên đó. Được thì đối với mất, thành và bại, hơn và thua, phải và trái, thương và ghét... Thử suy nghĩ một điều gì mà không nằm trong phạm trù của hai bên đó? Vừa có cái này thì đối lại với cái còn lại. Cuộc đời tuy nhiều, nhưng chung quy lại không ra ngoài những thứ thuộc hai bên này. Hai bên thì luôn luôn đáp đối thay nhau để có mặt. Đang vui thì chốc nữa chuyện buồn thế chỗ, đang bại thì ngày mai sẽ thành, đang được thì không thể tránh khỏi có ngày sẽ mất, đang thương rồi cũng sẽ có lúc hờn giận... Cho thấy, nếu chỉ cứ sống và tìm kiếm những thứ trong hai bên vốn chông chênh, rắc rối và trĩu nặng như thế thì cuộc sống của chúng ta không sao an ổn được. Nó là hai gọng kềm đè nặng lên kiếp sống mỗi người, khiến chúng ta phải cứ loay hoay mãi chưa có lối thoát bền vững, chắc chắn, lâu dài cho hướng đi đời mình. Nếu tâm nhìn, tư duy, hành động còn mắc kẹt trong gọng kềm của hai bên đó thì sẽ bị nó chi phối, vùi dập; phải gánh chịu nhiều nỗi khổ niềm đau không thể kể hết, khó có ngày ra.

Muốn sống trong đời mà không còn bị cuộc đời chi phối thì cần có cái nhìn vượt thoát lên khỏi sự chi phối của hai bên ấy. Cụ thể như câu chuyện trên, khi nghe hỏi có nên cho con cháu đến đây tu tập hay



không, chúng ta không vội trả lời mà nên tĩnh tâm lại, để tâm mình thư giãn, bình thường. Vẫn thấy biết hết mọi thứ, nhưng không biết về, chạy theo mà bỏ ngoài các cảm nhận của đẹp và không đẹp, bỏ cảm xúc của thích và không thích, bỏ ý tưởng nghĩ đến cho và không cho... Như thế sẽ trả lại bản tâm vốn sẵn của mình, chúng ta có đủ nội lực, tĩnh trí và niềm vui nhẹ trong lòng. Khi ấy nói năng hay hành động gì cũng không bị mất nội lực, không bị sai lầm thì trả lời theo kiểu gì cũng đúng cả. Bởi vì con người rất cần một cái nhìn để sống đúng, không khổ thì mọi thứ sau đó sẽ ổn và đúng chứ không chỉ một bề nhắm đến việc trả lời đúng hay sai. Câu hỏi trên chỉ là một ví dụ cho nhiều tình huống xảy ra trong cuộc sống mà mỗi người đang phải đối diện từng ngày. Và nó có làm cho mình khổ hay không là do nội lực, tâm nhìn để hành xử, giải quyết của mỗi người chúng ta, chứ không phải tại bởi bất kỳ ai hay hoàn cảnh nào cả.

Như câu hỏi trên, vẫn có thể trả lời ổn đáng mà không cần phải nói là cho hay không cho. Chúng ta bình tâm, hoan hỷ và nói: *“Con không bao giờ áp đặt tội nhỏ. Và cháu có nên đến đây để tập tu hay không thì xin thầy cho cháu một lời khuyên”*. Thấy ra và nói như vậy sẽ không nằm trong hai bên, nhưng có giá trị gì?

Là trao lại câu trả lời cho người hỏi. Còn mình vẫn là sự tỉnh sáng, không động mà biết rất rõ mọi thứ của chính mình, không quên mình mà chạy theo lời nói.

Chỉ là một câu trả lời trong một mẩu chuyện được ví dụ cho nên có thể nhất thời mọi người khó nhận ra hết giá trị của tư duy, tầm nhìn, nói năng, hành động không còn kẹt hai bên. Nhưng nếu trong cuộc sống, mỗi người lúc nào cũng bình tâm, tĩnh trí, lắng lại để thấy rõ mọi vấn đề, làm chủ mình, để luôn luôn lúc nào cũng tư duy và hành động vượt lên trên gọng kềm của hai bên đó thì mới cảm nhận được kết quả bất ngờ. Theo thời gian, năng lực sống tăng dần, sẽ cảm nhận rõ trong mình có nội lực, bình ổn, trí tuệ sáng ra, nguồn năng lực sống dồi dào... Tất cả chỉ để sức sống mình ngày càng vững mạnh, để cuộc sống này không còn dễ dàng chi phối và làm khó mình như trước đây nữa.



## TẠI SAO PHẢI THẤY MỌI THỨ LÀ TẠM BỢ

Cuộc đời huyền mộng, của cái phù du... Lẽ thật là như vậy. Song song đó lại là một sự thật khác nữa. Đó là mọi thứ trong cuộc sống như cái bàn, cây bút, điện thoại... chúng ta lại đang sử dụng nó. Tại sao lại bảo là huyền mộng, phù du, là giả tạm?

Bởi hai lý do cơ bản:

### 1. HƯ GIẢ, TẠM BỢ LÀ MỘT LẼ THẬT, KHÔNG ĐỢI NÓI HAY KHÔNG NÓI.

Khi chưa được đi học, sờ cái bàn thấy cứng, chúng ta cho nó là thật. Đã được đọc học từ những nghiên cứu của các nhà khoa học, mới hiểu ra cái bàn này không phải là thể rắn bền chắc. Nhờ vào nhiều phân tử, nguyên tử dao động liên tục, tạm kết hợp lại để tạo thành có một cái bàn như chúng ta đang thấy. Mới nhận ra, nó là đồ hư giả, không thật. Như vậy, bảo cái bàn là thật; đó là cái thấy hiểu của người chưa được đi

học. Nếu đã được học hiểu tinh tường, sẽ biết rất rõ, cái bần không có gì chắc thật cả. Tất cả mọi thứ trong đời cũng tương tự. Cho thấy, thấy biết mọi thứ không thật, giả tạm là thấy biết đúng sự thật, chứ không phải là một luận cứ, tư duy hay phán quyết.

## 2. NHẬN RA SỰ THẬT ĐỂ THỰC SỰ LÀ MÌNH SỬ DỤNG MỌI THỨ.

Như chiếc điện thoại thông minh hiện nay, trước khi sản xuất thì nó chưa có. Hiện tại tạm có trong một thời gian nhất định rồi trở về không. Hơn nữa, khi chúng đang có cũng không do một thứ gì duy nhất chủ đạo làm nên, mà cần nhiều yếu tố kết hợp lại mà thành. Khi tan rã thì không còn. Hoặc hôm nay đang là hạng sang, nhưng mai đây rồi sẽ lỗi thời và cũng không ai thèm để ý. Vì thế, nó là hư huyền, mong manh, không chắc thật.

Mọi thứ bản chất vốn là hư huyền như thế, nhưng con người cứ cho là thật cho nên bị nó chi phối, sai khiến mình, là “nó đang dùng mình”, do đó con người phải khổ sở vì nó. Khi nhận ra bản chất hư huyền, biết mọi thứ là giả tạm thì chúng ta không bị lệ thuộc quá nhiều. Nhờ vậy mà chúng ta không còn là nô lệ của mọi thứ, mới sử dụng được nó mà không bị nó chi

phối sai sử mình, “là mình thực sự đang dùng nó”, vì vậy không bị khổ.

### 3. KẾT LUẬN.

Vật chất sẽ là đích đến của những người thiếu thông minh. Và chỉ là phương tiện của những ai có trí tuệ. Đức Phật là bậc đại trí tuệ, đã thấy rõ và nói lên chân lý để chúng ta nhận ra sự thật, không bị mê lầm, dính mắc; để thực sự là mình sử dụng mọi thứ, không bị mọi thứ sai sử làm nô lệ nó. Được vậy mới bớt khổ, được an vui.



## CUỘC ĐỜI LÀ GIẢ TẠM, ỨNG XỬ THẾ NÀO LÚC LÂM NGUY

**T**rong trường hợp đi thám hiểm đến một vùng hiểm trở, nghèo khó. Ở đây, tất cả những phương tiện căn bản cho đời sống một con người gần như đều thiếu thốn. Chỉ cần làm mất nước uống hoặc thức ăn thì tính mạng có thể bị đe dọa. Với hoàn cảnh ấy, con người không dễ cho đi bất cứ gì ngay cả đồ ăn thức uống của mình; những thứ mà con người đang rất cần để sống.

Mặt khác, lẽ thật của cuộc đời là mọi thứ đều hư giả. Nhưng trong trường hợp gặp hiểm trở này, chúng ta phải nên làm gì để hợp với lẽ thật, không dính mắc, chấp trước, ích kỷ mà vẫn duy trì được cuộc sống, tốt cho bản thân và mọi người?

- Thử hỏi: Giả sử khi cho rằng mọi thứ là thật có thì trong trường hợp trên, con người sẽ làm gì?

- Trả lời: Sẽ làm mọi thứ để được tồn tại và đảm bảo

tốt nhất có thể cho mình và những người xung quanh.

- Cũng vậy, chúng ta nên dùng trí tuệ thấy biết như thật mọi thứ đều huyền hóa để làm việc ấy thì sẽ được bình tâm, ổn định và đưa đến kết quả tốt đẹp hơn.

Đó là biết vận dụng trí tuệ vào trong đời sống để thấy biết như thật, sẽ có được những yếu tố cần thiết từ một nội tâm an tĩnh, sáng suốt, mang lại kết quả mỹ mãn, không bị sai lầm, khổ đau.



## LỄ THẬT VÀ VIỆC BÁN HÀNG

Là người làm nghề bán hàng hóa. Nếu nói phóng đại hơn giá trị thật của món đồ thì bán được nhiều, nhưng khi về nhà lại cảm thấy không an. Còn nói thật đúng giá trị thì bán được ít hơn, nhưng cảm thấy an ổn. Vậy nên như thế nào?

Cuộc sống này không chỉ có vật chất, mà vật chất thực sự chỉ để phục vụ cuộc sống mà thôi. Cho thấy, sống là chính, và phải sống như thế nào cho ổn mới là người biết sống. Còn vật chất chỉ để phục vụ cho lẽ sống mà chúng ta đã tư duy và hướng tới.

Tuy có nhiều, nhưng chung quy lại cuộc sống chỉ cần ba nhu cầu chính: Mức sống (đời sống vật chất). Chất lượng sống (đời sống tinh thần). Và Sống có chất (hệ giá trị đạo đức của cuộc sống).

Như vậy, giả sử khi nói quá sự thật thì bán được 100 món hàng. Còn nói thật đúng như giá trị của nó thì chỉ bán được 90 món, ít hơn 10 món so với nói sai.



Bán được 100 món thì tiền lời nhiều hơn, nhưng đổi lại là sự bất an, không được sống. Bán được 90 món thì lãi suất ít hơn 100, nhưng chúng ta vẫn không chết, vẫn sống được. Lại có được đầy đủ cả đời sống tinh thần và đạo đức.

Nếu chọn sống vội, giàu nhanh để rồi sẽ đổi lấy sự sai lầm và phải trả giá. Đó là tự hủy hoại, tự kết thúc cuộc sống của mình. Sống trong bất an để sớm tàn lụi. Nếu muốn an vui, sống lâu dài cho mãi đến muôn kiếp về sau thì nên nói với người mua rằng: “Đây là cây bút, là cái điện thoại... Tôi nghĩ nó sẽ cần cho công việc của bạn”. Khi người ấy mua, chúng ta mỉm cười và nói: “Hy vọng bạn sẽ sử dụng được nó, chứ không để nó làm phiền bạn”. Nghe qua như là lý thuyết. Nhưng trên thực tế có rất nhiều người bán hàng hoặc nhiều công ty làm ăn uy tín và bình tĩnh như vậy. Trước mắt nhất thời có thể lãi suất không cao, nhưng lâu dài, được mọi người tin tưởng ở tinh thần vững chãi và thái độ thân thiện mà chân thật của mình, khách hàng ngày càng đông, công ty phát triển bền vững. Khi làm việc cũng là lúc đang an ổn, hoan hỷ, vui tươi, là đang thực sự được sống. Do đó, công việc kinh doanh và cuộc sống không còn là hai trạng thái khác nhau nữa. Bởi sống, làm việc đều cùng

chung một cảm khái an lạc, thanh nhàn.

Được như vậy, sẽ nhận ra cuộc sống không chỉ có kiếm tiền mưu sinh cho bản thân và gia đình, mà còn vô vàn giá trị khác đối với nhiều người hơn thế. Chúng ta sẽ cảm nhận được một cuộc sống vô cùng ý vị, đáng sống.



## LÀM GÌ CÓ PHẬT

Có một người nọ đến tiệm hớt tóc thân quen để cắt tóc. Trong lúc hai bàn tay thoăn thoắt làm việc, bác thợ luôn miệng trò chuyện rôm rả với thân chủ. Những câu chuyện huyền thuyên dẫn dắt thế nào mà bỗng dưng họ lại sa đà qua đề tài tâm linh, thần học..., rồi xoay qua chủ đề: Đức Phật có hay không?

Thợ hớt tóc vừa đưa một đường kéo ngọt xớt tia chỏm tóc lòa xòa trước trán thân chủ, vừa phán một câu chắc nịch: *“Làm gì có ông Phật nào trên đời!”*.

Vốn là một người sống tâm linh, cho nên ông khách không khỏi phật ý, vắn lại: *“Tại sao bác lại nói thế?”*.

Bác thợ nói luôn một mạch: *“Thì cứ ra phố mà xem. Nhiều trẻ em phải lang thang kiếm sống. Lắm người già yếu còn phải còng lưng dầm mưa dãi nắng bán hàng rong. Bao kẻ không nhà đêm đêm vẫn mượn vỉa hè nằm co ro lẫn lóc. Chưa kể là vào các bệnh viện nào cũng thấy chen chúc và đầy dẫy nghịch cảnh đau lòng... Nếu quả thật trên đời*

*này có một ông Phật tử bi luôn thương xót chúng sinh, thì có sao những mảnh đời khổ ải đó lại không được Ngài cứu vớt?”.*

Ông khách làm thinh.

Trả tiền xong, khách bước ra khỏi tiệm hớt tóc và bắt gặp bên kia đường một người râu tóc lùm xùm, thậm thụt, rõ là đã lâu ngày không hớt không cạo. Ông khách liền quay trở vào tiệm nói lớn: *“Bác thấy đó, trên đời này làm gì có thợ hớt tóc!”.*

Bác thợ sững sốt: *“Nói vậy mà nghe được à! Thế tôi là ai? Ai vừa mới hớt tóc cho anh ở đây?”.*

Ông khách kéo bác thợ cắt tóc ra cửa, chỉ sang bên kia đường: *“Đấy! Thợ hớt tóc không hề có. Nếu có thì người kia đã không phải để râu tóc lùm xùm, thậm thụt như vậy”.*

*“Sai bét! Thợ hớt tóc vẫn luôn có, nhưng tay đó không chịu bước vào tiệm thì dẫu có nhiều đi chăng nữa, thợ hớt tóc cũng đành bó tay”.*

Khách mỉm cười: *“Đúng thế! Đức Phật cũng vậy mà thôi. Ngài luôn luôn đưa tay ra chờ đợi chúng ta, nhưng chúng ta không chịu tìm đến mà nắm lấy tay Ngài. Chúng ta luôn tìm đủ cách phủ nhận Đức Phật và kiêu ngạo với tài hèn sức mỏng của mình. Đó là nguyên do sâu xa của mọi đau khổ trên thế gian này!”.*

❖ *BÀN THÊM:*

Đây là cách tìm Phật, thấy Phật qua bản ngã nhỏ hẹp của mình. Chúng ta đem lòng tham nhiều thứ để cầu Ngài ban cho, trong khi Ngài dạy chúng ta phải biết cách buông bỏ tham sân si thì mới hết khổ. Đang làm ngược lại với những gì Ngài hướng dẫn thì làm sao Ngài ban được gì cho mình? Làm sao chúng ta hết đau khổ được?

Thế thường, nhân gian “*cầu được, ước thấy*” thì mới tin vào Phật. Cầu không toại nguyện thì bảo Phật không thiêng, không có Phật. Kỳ thật, Đức Phật xuất hiện trong đời đầu phải để cho con người đem lòng tham cầu của mình ra mà trải nghiệm sự tồn tại của Ngài. Muốn biết Phật có “*cứu vớt*” hay không, chúng ta nên nghiên cứu và thực hành theo giáo Pháp của Ngài một cách đích thực thì mới cảm nhận được. Điều gọi là: “*Bàn tay Ngài luôn đưa ra*”, đó chính là giáo Pháp. Giáo Pháp đó như tấm bản đồ, những ai theo đó mà đi thì sẽ thoát khổ và tự thân cảm nhận hạnh phúc, an vui. Không còn tự biến mình thành nô lệ cho dục vọng và đối tượng mà mình cầu xin.



## PHẬT NIỆM AI

Cả nhà đều đã đi làm, còn lại hai bà cháu. Đang lúc rảnh rỗi, bà bảo:

- Cháu niệm Phật cùng bà nhé.

Thằng bé thắc mắc:

- Thưa Bà! Bà bảo cháu niệm Phật; vậy thì Đức Phật sẽ niệm ai?

Bà bất ngờ, bối rối, không giải đáp được. Hai bà cháu lên Thiện viện gặp Hòa thượng Trúc Lâm thuật lại câu chuyện và thỉnh thị chỉ giáo. Hòa thượng cười hoan hỷ và bảo:

- Đức Phật sẽ niệm chúng sanh. Chữ “niệm” nghĩa là nhớ nghĩ đến. Mình còn mê thì nghĩ nhớ đến Phật để học hỏi, tu tập. Đức Phật đã thành đạo viên mãn rồi thì từ bi nghĩ đến chúng sanh để giáo hóa, cứu giúp chúng sanh ra khỏi khổ đau.

Hai bà cháu hoan hỷ, ra về, tu tập.

Tư duy của tuổi trẻ hiện nay là như thế. Mọi chuyện phải cụ thể, rõ ràng. Tìm hiểu đến nơi đến chốn, thấy rõ tận cùng nguồn cội gốc rễ để thực hành. Không tin cho khỏi mất lòng người khác (cả nể), không vội tin một cách dễ dãi cho có, rồi để đó, không làm.



## ĐÒI THÁNH TĂNG NGHINH ĐÓN, VUA ƯU ĐIỀN MẤT NGÔI

Tôn giả Tân-đầu-lô-phả-la-đọa-xà là vị La hán Bạch Đầu Trường Mi, vị thứ nhất trong 18 vị La Hán.

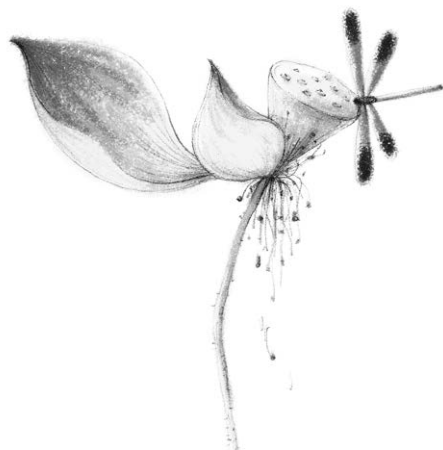
Căn cứ vào kinh Tân-đầu-lô Đột-la-xà vì vua Ưu-đà-diên thuyết pháp, Thập Tụng Luật, quyển 37 chép lại:

Theo Tứ Phần Luật, quyển 53, ghi: Khi Đức Phật ở tại nước Câu-đà-di, vua Ưu Điền là tri thức thân hậu của Tôn giả Tân-đầu-lô. Buổi trưa vua thường đến thăm hỏi Ngài. Bấy giờ có một đại thần Bà-la-môn không tin Phật pháp, thấy Tôn giả Tân-đầu-lô không đứng dậy đón vua, bèn dùng ác tâm nói lời chỉ trích với vua (gièm pha khích cho vua nổi giận). Vua nói: *“Sáng mai ta đến, nếu Tân-đầu-lô không đứng dậy nghinh đón thì sẽ lấy mạng”*.

Sáng hôm sau, Tôn giả Tân-đầu-lô thấy vua từ xa đến bèn đứng dậy đón. Vua hỏi: *“Hôm nay vì sao*



*người đứng dậy đón ta?”. Ngài đáp: “Vì vua cho nên đứng”. Vua hỏi: “Hôm qua vì sao không đứng?”. Ngài lại đáp: “Cũng vì vua”. Vua hỏi: “Sao lại vì ta?”. Ngài đáp: “Hôm qua vua đến đây với thiện tâm, hôm nay vua đến đây mang tâm niệm ác, nếu tôi không đứng thì sẽ mất mạng. Nếu tôi mất mạng thì vua phải bị dọa địa ngục. Nếu tôi đứng dậy đón, vua sẽ mất ngôi. Thà rằng để vua mất ngôi chứ không muốn vua dọa địa ngục. Vì vậy cho nên đứng”. Vua nói: “Mấy ngày nữa mất ngôi?”. Thánh Tăng trả lời bảy ngày sau sẽ mất ngôi. Vua Ưu Điền trở về cho lính canh gác cẩn thận và chuẩn bị những gì tốt nhất để ứng biến, giữ vững ngôi của vua. Đồng thời để minh chứng cho mọi người thấy lời của vị tăng kia là không đúng. Cho đến ngày thứ bảy vẫn chưa thấy gì. Quả nhiên, đến tối của ngày thứ bảy, vua nước Uý Thiên, ở Ba-la-thù-đề đến cướp ngôi, bắt vua Ưu Điền bỏ tù 7 năm.*



## MONG VÌ CUNG KÍNH TAM BẢO MÀ ĐƯỢC PHƯỚC BÁO

**T**hời Bắc Triều, nước Tề (479-502), tại Nghiệp Tây, Long Sơn, chùa Vân Môn, có vị Tăng hiệu là Tăng Trù.

Vua nước Tề là Văn Tuyên Đế thường hay dẫn tùy tùng tả hữu cùng thị vệ đến chùa thăm hỏi và thỉnh giáo sư. Sư xưa nay vẫn ngồi trong phòng nhỏ, khi vua đến không đi đón tiếp, khi về cũng không đưa tiễn. Đệ tử của sư khuyên nên đối đãi với Hoàng đế ân cần một chút, nên đi đón tiếp, đưa tiễn. Sư trả lời:

*“Ngày xưa, tôn giả Tân-đầu-lô đi bảy bước đón tiếp vua Ưu Điền, khiến cho vua bảy năm mất nước. Ta nay đức hạnh kém cõi, so với tôn giả Tân-đầu-lô thì không bằng, nhưng cũng không dám phá hoại hình tướng tôn quý của người xuất gia. Chỉ hy vọng rằng Hoàng đế nhân vì cung kính Tam Bảo mà được phước báo”.*

Người trong thiên hạ nhìn thấy đức hạnh tiết tháo của sư, mọi người lại càng thêm cung kính.

Hạnh nghi của bậc cao Tăng là *“Không dám phá hoại hình tướng tôn quý của người xuất gia”*. Hình tướng tôn quý của người xuất gia là bình thường, bình dị, làm tốt việc mình đã chọn là tu hành cho được viên mãn: *“Xưa nay vẫn ngồi trong phòng nhỏ”*. Và hơn hết, *“Cung kính bất như phụng mệnh”*, cung kính không gì hơn là vâng lời. Cụ thể, hạnh này không phải tự mình đặt ra theo ý thích cá nhân, mà ngài Tăng Trù chỉ vâng theo đúng lời Đức Phật đã định ninh dặn dò chúng Tỳ-kheo trước lúc sắp nhập Niết-bàn: *“Những việc như luyện chú thuật, thuốc tiên; giao hảo với người sang trọng, khinh thường kẻ thân cận gần gũi, đều không nên làm. Phải tự mình luôn giữ chánh niệm, tâm ngay thẳng cầu thoát sanh tử”*. (Kinh Di Giáo). Nếu có may mắn bao biện, tâm không ngay thẳng, không lo tu hành cần cầu giải thoát sanh tử; ngược lại còn thích giao hảo với người sang trọng, để về trong chúng khinh thường người thân cận gần gũi mình (là những bậc xuất gia tu hành với mình), thì chắc chắn Phật Tổ sẽ không vui rồi!



## KHÁCH CHỦ RÕ RÀNG

**T**hiền sư Triệu Châu Tùng Thẩm khi trụ trì tại viện Quan Âm, vua nước Yên và nước Triệu đồng đến ra mắt Sư. Sư vẫn ngồi tiếp, không đứng dậy. Vua Yên hỏi:

- Nhân vương đáng tôn trọng hay Pháp vương đáng tôn trọng?

Sư đáp:

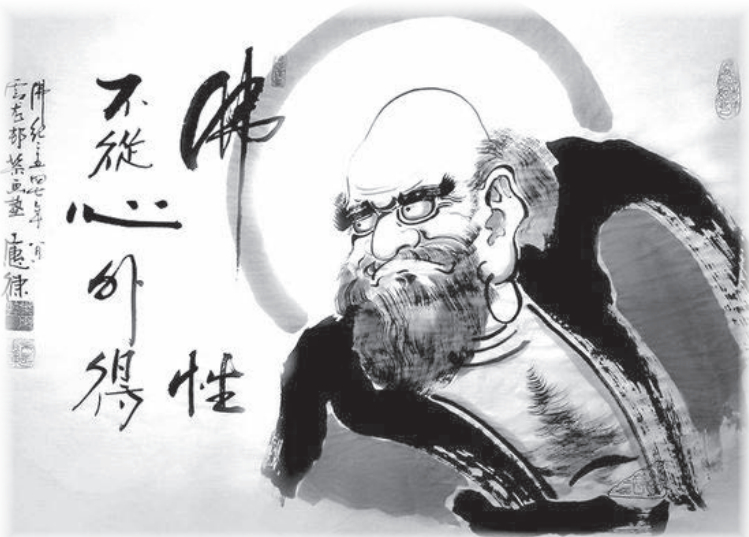
- Nếu ở trong nhân vương thì Nhân vương trọng. Nếu ở trong pháp vương thì Pháp vương trọng.

Hai vua nghe rồi đều vui vẻ kính phục và đồng cúng dường.

**TÓM LẠI:**

Còn ngã chấp thì kẹt tâm chấp tướng, thấy có khách có chủ, tranh chấp dưới trên. Đạt vô ngã thì khách chủ dưới trên đều vắng bật, thanh tịnh, như như. Tuy nhiên, khách chủ dưới trên vẫn rõ ràng;

nhưng không còn chấp kẹt trong tướng của danh vị; chỉ là vì người, vì lợi ích chúng sanh. Khi cần đứng ở vị thế cao thì vẫn thị hiện lên cao, tôn nghiêm để làm mô phạm cho đại chúng. Lúc cần hạ thấp thì xuống đến tận cùng, làm người bình thường, bình dị, không vị, không ngôi. Tuy vậy, nhưng lên xuống, nhục vinh đều không can hệ đến con người chân thật không ngôi vị luôn hiện tiền (vô vị chân nhân). Đó là sở trường của người tu Phật, chứ không phải tranh chấp chủ khách, thấp cao.



## BAO GIỜ ĐỨC PHẬT MỚI CỨU HẾT KHỔ NẠN CHO CHÚNG SANH

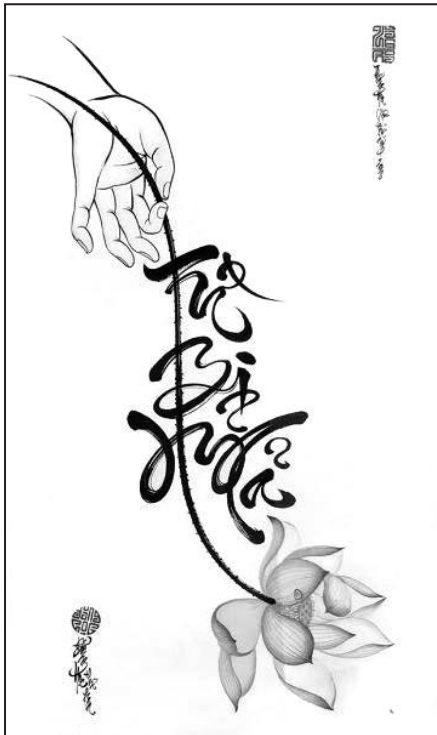
Ngoài kia còn nhiều mảnh đời cơ cực, vất vả bên hè phố. Trong bệnh viện còn nhiều người chịu cảnh đòn đau. Cuộc đời có lắm nỗi gian truân, cô quạnh... Đức Phật là đấng có thần lực lớn, có thể cứu khổ, ban vui bình đẳng cho tất cả. Vậy thì bao giờ Ngài mới cứu giúp được cho tất cả, cuộc đời không còn có người trong cảnh khổ đau?

- Thử hỏi: Khi đang sân giận phừng phừng, hoặc đang buồn não nuột, chúng ta có thể ra lệnh cho mình dừng phắt cơn giận hoặc nỗi buồn ngay lập tức được không?

- Là không thể.

- Cũng vậy, Đức Phật sẽ giúp được cho mọi người không còn khổ đau khi họ có đủ năng lực dừng lại những tham sân phiền não...

Và cụ thể, hiện tại pháp của Đức Phật để lại là những điều đang hướng dẫn và chỉ dạy cho chúng ta phương pháp để thực hiện điều đó. Đức Phật sẽ cứu giúp cho những ai hết khổ khi người đó học hiểu và ứng dụng thực hành lời dạy của Ngài vào đời sống một cách thiết thực và có hiệu quả.



## THIỆN CĂN SẴN TẠI LÒNG TA

Cậu bé nghịch ngợm, mãi chơi, không nghe lời mẹ bảo. Bà mẹ cầm cây roi mây hăm hăm tiến tới. Cậu quay thoát người lại, chấp tay vái lia vái lịa, liền miệng hô lên: “Mô Phật”. Bà mẹ khựng lại như có cái gì đó chặn đứng, không kịp suy nghĩ và hành động thêm gì. Cậu bé ngoan ngoãn tươi cười ôm chầm lấy mẹ: “Hôm sau con không nghịch nữa”. Tất nhiên mẹ cười mãn nguyện, hài lòng.

Vừa ngay trước đó, cậu bé tinh nghịch, mẹ giận run người, chất người vốn sẵn đã bị khuấy lấp, biến dạng thành một chất khác, khiến con sợ hãi, mẹ thì nóng bừng. Nhưng ngay sau đó, cả hai liền chuyển tâm quay lại đúng bản chất của con người, thiện căn liền hiển hiện, người người chan hòa, hân hoan.

Cho thấy, thiện căn là bản chất vốn sẵn của con người. Nhưng vì bị những mừng giận, buồn vui, hơn thua, phải quấy... chi phối cho nên tạm bị biến dạng



qua các chất khác. Từ đây con người phải sống chịu kiếp đau khổ, lầm than. Nhưng vừa kịp lúc lắng lại, bình tâm, tĩnh trí, chúng ta sẽ được phục hồi, trả lại bản chất con người vốn sẵn. Tất cả từ đây mà được thanh cao, an lành, hoan hỷ.



## XÁC ĐỊNH THIỀN VÀ ÁC

**T**hấy bạn mình dùng vũ lực đánh đập người khác một cách dã man, anh A bảo:

- Cậu không nên hành động như vậy, lẽ ra phải khoan dung giúp đỡ người khác mới phải.

Anh B nói:

- Khoan dung, giúp đỡ người khác là tính cách của cậu. Còn tôi thì khác. Tôi không thể là cậu. Tôi chỉ muốn đánh anh ấy. Tôi phải là chính tôi.

Anh A bảo:

- Cậu không thể nhận hành động xấu xa tồi tệ đó làm chính mình được. Cái chính mình phải là điều tốt đẹp lương thiện cơ.

Anh B nói:

- Tốt hay xấu chỉ là do quan niệm của mỗi người thôi. Hành động đó cậu cho là xấu, nhưng với tôi thì nghĩ đó là nên làm.

Thiện và ác, tốt và xấu... nếu đơn thuần chỉ là do quan niệm, do khái niệm của con người thì không biết căn cứ vào đâu để phân định. Bởi đã là quan niệm thì mỗi người sẽ có quyền quan niệm theo cách của mình, không giống với quan niệm của người khác. Đánh một kẻ khác, anh A cho đó là xấu ác, nhưng với anh B thì đó là hành động nên làm. Bởi nó chỉ là quan niệm và chúng ta có quyền suy nghĩ theo cách của mình. Hơn nữa, quan niệm của mình cũng thường bị thay đổi theo tâm trạng, tình huống. Mà tâm trạng thì cũng đổi thay, tình huống hoàn cảnh thì muôn hình vạn trạng. Tất cả hãy còn mông lung như thế thì nền đạo đức căn cứ vào đâu để được xác định? Nếu căn cứ theo quan niệm của một tôn giáo nào đó thì người theo tôn giáo khác hoặc không có tôn giáo sẽ không quan niệm như thế. Nếu đem truyền thống tốt đẹp của ông bà mình ra để quyết định về chuẩn mực đạo đức thì những bạn trẻ chưa chắc đã sẵn sàng tôn trọng và tuân theo truyền thống, họ sẽ nghĩ khác. Nếu chuẩn mực đạo đức chưa được xác định rõ ràng; chưa được khẳng định một cách khách quan để mỗi người đều tự chiêm nghiệm, tự nhận ra đạo đức ấy vốn ngay nơi chính họ thì con người lấy đâu để xác quyết, để chắc chắn là mình luôn sống đúng? Khi bình tĩnh thì sống tốt,

khi không sẵn sàng thì làm những điều xấu xa, tội lỗi. Khi vui thì nhường nhịn, khi thiếu kiểm soát thì hành hung. Chính vì lý do này mà nhân loại chưa mạnh mẽ quyết liệt để hướng thiện một cách tuyệt đối, khiến cuộc thế còn đó lắm nỗi lầm than.

### ❖ XÁC ĐỊNH THIỆN ÁC, TỐT XẤU.

Lúc thiếu kiểm soát, không tỉnh táo, chúng ta có thể hành hung, đánh giết, âm mưu thâm độc để làm hại một ai đó mà mình không ưa thích. Cho đến khi hành động thành công, hả hê, thỏa mãn như ý rồi. Thời gian sau mọi việc trở nên bình thường lắng dịu lại. Một buổi tối sau khi xong xuôi các công việc, tắm rửa, nghỉ ngơi, bất chợt nhớ lại sự việc vừa qua, tự đứng lòng mình cảm thấy xoắn xang, khó chịu. Chính sự phản ánh của cõi lòng khiến xao xuyến, khó chịu đã cho mình nhận biết việc làm và hành động trước kia là xấu ác. Ngược lại khi làm một hành động giúp người, cứu nạn. Mỗi khi yên lặng nhớ lại thì trong lòng cảm thấy hân hoan. Chính tâm thái này cho chúng ta biết hành động trước đó là hiền thiện.

Khi cõi lòng yên lắng, bình tĩnh, tâm mình sẽ phản ánh đúng sự thật của nó. Xao xuyến, khó chịu hay hân hoan vui nhẹ trong lòng, tâm thái đó mỗi người tự

nhận thấy, không thể chối bỏ cái mình đang nhận thấy được. Căn cứ trên tâm thái này để biết mình sống và hành động tốt hay chưa tốt, chứ không chỉ đơn thuần là do quan niệm của con người và xã hội bên ngoài. Vì vậy, hành xử ngông cuồng sẽ không chạy trốn được những dằn vặt cõi lòng khi xế chiều, chịu hắt hiu, buồn khổ, sắc diện u ám tối tăm. Ngược lại, nếu sống tỉnh táo, làm việc bằng đạo đức, lương tâm, sau đó sẽ nhận được niềm vui, an lạc khó tả, đáng vẻ thanh thoát, ung dung, sáng rõ. Người có trí tuệ bao giờ cũng bình tâm, tĩnh trí trước khi suy nghĩ, quyết định rồi hành động để không phạm phải sai lầm.



## ĐỂ TRÁNH SAI LẦM

Đang ở trên đỉnh cao của danh vọng, bất ngờ mọi thứ đổ sụp, nợ nần chồng chất. Anh ta tìm đến ngọn đồi cạnh chùa định tự tử. Một cái thòng lọng vừa làm xong và chuẩn bị đưa đầu vào để treo cổ thì cũng vừa kịp lúc tiếng chuông chùa công phu chiêu vang vọng. Anh dừng lại, lên chùa gặp chư Tăng tâm sự rồi xuống thắt cổ sau.

Được quý Thầy khuyên răn, giảng giải. Bầu trời u ám được vén lên, chân trời xán lạn thế chỗ, cuộc đời tươi sáng, đáng sống làm sao! Đối ý định, không tự tử nữa, anh ta quyết định trở về nhà sống tốt, làm lại từ đầu.

Lên xe Hon-da, quý Thầy đèo xuống núi, anh luôn miệng căn dặn: “Chạy chậm chậm kéo bị tai nạn, nguy hiểm ảnh hưởng đến tánh mạng”.

Là một câu chuyện thật, quý Thầy tận mắt chứng kiến. Trước đó do buồn đau, nghĩ quẩn và định bụng tự tử. Sau đó tỉnh ra thì thấy không có gì phải chết.

Trước đó thương yêu và nghĩ rằng không thể sống thiếu nhau. Sau đó bị xúc phạm, hắt hủi, nguyên rửa thì uất hận, thề rằng từ nay về sau dứt khoát không bao giờ gặp mặt. Cho đến cuối đời, phát hiện ở người lâu nay mình oán hận lại có nhiều điều cao thượng mà mình đã hiểu lầm, không nhận ra, thì lại nghĩ, sẽ ghi nhớ suốt đời. Và còn nhiều nữa, không thể kể hết. Mà không cần kể ra thì ai cũng biết, bởi tất cả đã có đủ trong mỗi người. Những thứ đó đã khiến cho lòng người như một đồng hỗn độn, bị dày vò, ray rứt và phải khổ đau.

Thành và bại, buồn và vui, thương và ghét, mừng và giận, hơn và thua, phải và trái... và nhiều điều tương tự. Đây là tất cả những gì mà con người thường có và đang bị nó chi phối, thôi thúc khiến ta tư duy và hành động theo cách ấy. Nhưng một thực tế cho thấy, nếu khi ở trong những tâm trạng này để đi đến quyết định một vấn đề, sẽ không khỏi những ăn năn ân hận sau đó cho mình và mọi người.

Khi nóng giận, vì bức tức sôi sục để quyết định thì đến lúc hết giận, bình tâm sẽ thấy khác. Lúc quá vui để ban hành một vấn đề, sau đó bình tâm lại sẽ nhận ra nhiều điều lầm lỗi. Đang khi căng thẳng, không cảm thấy thoải mái, suy nghĩ sẽ khác lúc tâm trạng sẵn sàng,

thảnh thơi... Cho thấy, hai tâm này vốn đã trái ngược nhau, và lại chúng luôn luôn thay đổi. Hơn nữa, hoàn cảnh của hôm nay không phải là hoàn cảnh của ngày hôm sau. Biết bao người hôm nay là bất lương, nhưng ngày mai lại là người tử tế. Cuộc đời và con người cũng luôn được cải thiện và đổi thay, không cố định. Do đó, sự quyết định khi tâm bất ổn sẽ chưa thấy hết được mọi mặt của vấn đề, sẽ khiến cho mình luôn bị sai lầm, bất ổn sau đó.

Sau tất cả là một tâm thái trưởng thành, ổn định, bình thường, lớn rộng và cao thượng, mọi thứ được phản ánh trung thực nhất. Nếu kết luận và đi đến quyết định một điều gì trong khi tâm đang ở vào hai trạng thái bất thường của mừng giận, buồn thương... vừa nêu trên. Thời gian sau, tỉnh táo, lắng dịu, lương tâm sẽ bị dẫn dắt, cắn rứt, đôi khi phải trả giá vì đã muợn màng, không còn cơ hội cứu vãn. Nếu bình tĩnh để sống, ở trạng thái tâm bình khí hòa mới quyết định, sẽ sáng suốt, không bị nhầm lẫn giữa tình và lý, thân và sơ, đúng và sai, thiện và ác. Đặc biệt hơn nữa là trải qua nhiều năm sau, nhìn lại sự việc của hôm nay, tâm này sẽ ở vào trạng thái bình thường để thấy rõ tường tận mọi thứ. Vì vậy trước đó, nếu ở vào trạng thái bình



thường, bình tâm tĩnh trí để quyết định hay giải quyết mọi vấn đề thì sẽ luôn đúng đắn, thấu tình đạt lý và không bị hối hận gì. Bởi cái thấy biết trong tâm tĩnh lặng, bình thường sẽ không bị sai lầm và không đổi khác theo thời gian.

Cho thấy, để tránh sai lầm, không nên quyết định một việc gì đang lúc chúng ta ở vào một trong hai trạng thái của cuộc đời như vừa nêu trên (không kẹt hai bên). Nên chờ cho đến khi tâm ta thật sự lắng đọng, chắc chắn là đã thoát ra khỏi hai bên, không còn bị những tác động hai bên của cuộc đời chi phối. Tâm đã bình thường, an định, trí tuệ sáng soi, sẽ thấy hết mọi khía cạnh của vấn đề một cách đầy đủ, viên dung, rồi đi đến quyết định. Được vậy, mọi chuyện trong đời đều trở nên đơn giản, nhẹ nhàng. Đồng thời sẽ tránh khỏi những hối tiếc muộn màng về sau.



## NGHE CHUYỆN NÀO TRƯỚC

Tôi sẽ kể cho bạn nghe hai mẩu chuyện, một vui, một buồn. Bạn muốn nghe câu chuyện nào trước?

- Vui trước?
- Buồn trước?
- Hay chuyện nào cũng được?

Tôi đã đặt vấn đề này tại một buổi nói chuyện. Có vị nói, sẽ nghe chuyện vui trước để duy trì niềm vui trước khi nghe chuyện buồn. Vị khác thì bảo, sẽ nghe chuyện buồn trước để chia sẻ với người kể. Một ý kiến khác thì cho rằng, chuyện nào trong đời cũng phải nghe, do đó nghe chuyện nào trước cũng được. Có vô vàn lý do khác nhau, nhưng chung quy lại không ra ngoài ba đáp án đã định sẵn: Vui trước, buồn trước và chuyện nào trước cũng được.

Mỗi người sẽ có một suy nghĩ và trả lời theo tâm trạng và cái nhìn của riêng mình cho nên sẽ đúng theo

cách của từng vị. Nhưng nếu chỉ có thế thì cách nhìn vấn đề của chúng ta không xét tận cội nguồn để thấy biết tường tận và đầy đủ hơn. Cũng bởi một lý do, vừa nghe nói thì liền vội nghe theo rồi phán đoán, nhận định theo những gì đang diễn ra; quên tỉnh lại để nhìn cho thấu đáo mọi khía cạnh của vấn đề.

Một gợi ý thế này. Khi nghe hỏi như câu chuyện trên, chúng ta không cần vội nghe theo mệnh đề mà tĩnh tâm lại, nghe hết mọi vấn đề, nghe rất rõ, nhưng không phải vội vã nghe vể, nghe theo vấn đề, cũng chẳng phải phớt lờ không nghe thấy. Chỉ là bình thường, cảm thông và nghe rõ ràng, rành mạch. Không những chỉ nghe mọi tình huống, sự việc đang xảy ra, mà suốt thông luôn cả khía cạnh: “Vì sao lại nói như thế?”. Đợi xong câu hỏi, chúng ta sẽ nhận ra và hỏi rõ mệnh đề:

Là bạn vì tôi, muốn kể cho tôi nghe; hay là vì bạn có vấn đề cần tâm sự với tôi? Nếu vì muốn tâm sự chia sẻ với tôi thì bạn thấy câu chuyện nào cần, có thể kể trước, tôi đang sẵn sàng. Còn nếu vì tôi thì cuộc đời tôi không đơn thuần chỉ nằm trên những câu chuyện ấy, mà đã có hướng đi. Những mẩu chuyện bên đời chỉ để tham khảo, rút lấy kinh nghiệm và bỏ tức thôi, cho nên mẩu chuyện nào cũng được.

Cuộc đời mỗi người nên có hướng đi rõ ràng và chắc chắn cho mình. Những câu chuyện trên mạng hoặc chung quanh chỉ có tính chất tham khảo. Chưa tốt sẽ cho ta rút lấy kinh nghiệm. Đã tốt sẽ bổ túc thêm. Có thể mới an lòng để sống và phát triển, cuộc sống mới vững chãi, an vui.



# NGHE NGƯỜI KHÁC NÓI HAY NÓI CHO NGƯỜI KHÁC NGHE

Đã bao giờ chúng ta tự đặt lại câu hỏi để định vị hướng tiến trong cách nghe nhìn cho mình: *“Chúng ta đang chỉ một bề nghe theo người khác nói, hay nói cho người khác nghe?”*

## 1. NGHE NGƯỜI KHÁC NÓI.

Không xác định lập trường để có hướng sống và nghe nhìn cho rõ ràng, chúng ta dễ rơi vào tầng lớp người chỉ biết nghe theo người khác nói mà không có gì là chính mình. Trong mình chỉ là một sự rỗng tuếch với những thứ hỗn tạp ngày nào cũng vội vã gom về, chưa kịp chọn lựa ra.

## 2. NÓI CHO NGƯỜI KHÁC NGHE.

Đã có hướng đi cho riêng mình. Lập trường, cương lĩnh đã được xác định. Chọn hướng tiến “Không chỉ nghe người khác nói, mà có ngày mình sẽ nói được

cho người khác nghe”. Người này sẽ luôn học hỏi, trau dồi, xác định được hướng đi cho cuộc đời. Lấy đó làm cấu trúc, hằng ngày nghe, đọc, học đều có chọn lọc để bổ túc vào sườn bài ấy. Điều xấu của người khác sẽ là kinh nghiệm cho chính mình. Việc hay của mọi người, sẽ là điều mình học được mà không phải trải qua giai đoạn thử nghiệm, trả giá. Và còn nhiều điều hay sau đó nữa.

Cứ như thế thẳng tiến, bổ túc cho hướng đi của mình. Hằng nghe thấy hết mà không bị nhầm lẫn hoặc đồng hóa. Cho đến khi thành tựu, tùy thời tùy nghi để nói hoặc nghe tự tại, không cần phải suy tính trước. Với một người đang nói thì mình lặng lẽ lắng nghe. Nếu khi thấy cần thiết và nhân duyên cho phép thì mình nói, tích cực góp ý, cống hiến. Có những việc cần phải nói mới giải quyết tốt thì tự nhiên nói. Với nhiều việc chỉ có nghe sẽ giải quyết thành công hơn thì chúng ta làm thinh.

### 3. NGHE NGƯỜI KHÁC NÓI, HAY NÓI CHO NGƯỜI KHÁC NGHE?

Nhất thiết phải nói, hay cố định phải nghe đều là lý thuyết, rập khuôn. Cuộc đời thì vô vàn biến đổi. Làm sao để xác định được bao giờ nên nói và khi nào

phải lắng nghe? Có khi nói nhiều sẽ gây tranh cãi, làm  
thinh thì bị bảo là sống khép kín, bất hợp tác hoặc  
khinh khi. Phải làm sao? Không phải đem chuyện bài  
tập để đòi giải khi chưa học phép số căn bản. Vấn đề  
ở đây là cần xác định hướng đi cho mình. Hằng ngày  
trau dồi trí tuệ, lắng tâm nghe nhìn. Tập thiền để an  
định tâm. Có những khoảng lặng để nhận ra nhiều  
điều. Theo thời gian, khi tâm đã lặng, trí đã sáng, nói  
và nín đều không động tâm, trong ấy trí tuệ và định  
lực sẽ cho chúng ta biết một cách kịp thời, lúc nào nên  
nói, trường hợp nào phải lắng nghe để đưa đến hiệu  
quả tốt cho cuộc đời, chứ không còn đặt ra là phải nói  
hay phải nghe gì nữa.

#### 4. TÓM LẠI.

Vậy hằng ngày thích lên mạng xã hội để tìm xem  
có gì mới lạ, thì đó là người chỉ biết nghe người khác  
nói, hay nói cho người khác nghe? Đây là việc mỗi  
người cần phải tỉnh lại, có trí tuệ sáng ra để tự trả lời  
cho hướng đi của đời mình bằng hành động cụ thể  
hằng ngày trong cuộc sống, sẽ cảm nhận được nhiều  
giá trị thực khó có thể kể hết.



## BUÔNG XUỐNG, BUÔNG BỎ VÀ BUÔNG THƯ

Ông lão bảo cháu nắm chặt tay mình trong 10 giây rồi hỏi :

- Cháu cảm thấy thế nào?
- Hơi mỏi tay ạ. - Đứa bé trả lời.

Ông lại bảo:

- Hãy cố nắm chặt thêm nữa đi!

Đứa bé làm theo lời ông, được vài giây đã kêu lên:

- Mỏi lắm ông ạ! Tay cháu còn hơi đau nữa.

- Được rồi, bây giờ cháu hãy thả lỏng tay ra. Cảm thấy thế nào?

- Dễ chịu hơn nhiều ạ!

- Cháu thấy đấy, khi con người đã quá mệt mỏi thì điều cần làm không phải là gồng mình lên để gắng gượng, đối phó mà là phải thả lỏng bản thân, cho phép mình được thư giãn. Khi cảm thấy đã nghỉ ngơi vừa



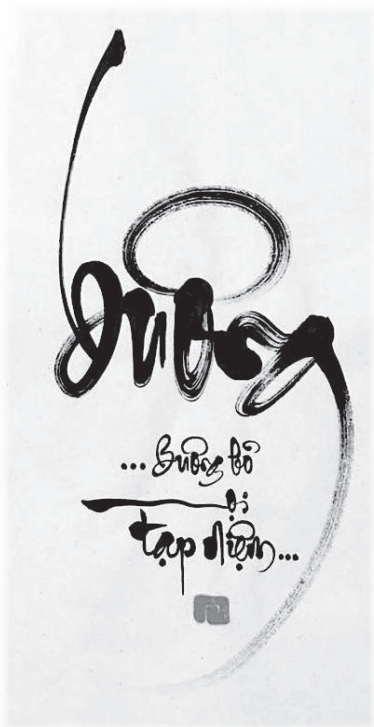
đủ thì mới nên tiếp tục làm những việc còn đang dang dở, kết quả sẽ có thể tốt đến không ngờ. Ngược lại, nỗ lực một cách cố chấp, sẽ chỉ càng làm hỏng việc thêm mà thôi.

❖TÓM LẠI:

- Buông bỏ để bớt dính mắc, quảng gánh lo âu và vui sống.

- Buông xuống để tâm lắng lại, trí sáng, sẽ nhận ra nhiều điều hơn nữa.

- Buông thư sẽ được thư giãn, khiến tâm thanh tịnh, sáng rõ, thênh thang; sẽ tự tại tùy duyên buông xuống hoặc nằm lên mà vẫn không dính dáng gì đến sức sống uyên nguyên sẵn đó.



## NHÀN

*“Chư vị tu hành đắc đạo ngày xưa giúp đỡ cuộc đời sao mà nhàn quá. Bây giờ thì quá vất vả. Nhiều việc, lắm chuyện, có khi gõ cửa từng nhà để giúp đỡ cũng chưa chắc đã được đón nhận, cảm thông”. Vị giáo sư chủ tọa đã đặt vấn đề này với tôi trong một lần tọa đàm khoa học.*

### 1. CÁI NHÀN RỐT RÁO, TUYỆT ĐỐI; THỰC SỰ LÀ NHÀN.

Nói “NHÀN” là khi ít việc, mọi chuyện được thuận như ý mình mà được nhàn? Hay nhiều việc, trong bất như ý mà vẫn nhàn?

Nếu đợi đến khi ít việc, mọi việc đều như ý mới được nhàn thì đó là cái nhàn của phàm phu; là cái nhàn có điều kiện. Vì được ít việc, thuận ý thì tôi mới được nhàn. Ngược lại thì tôi thấy sao mà lắm sự, vất vả, gian nan. Mà thực tế thì trên thế gian này, ai là

người đủ điểm phúc để được ít việc, thuận duyên như mình nghĩ?

Là người đặt ra vấn đề nhàn này, có lẽ quý vị đã từng nhiệt huyết giúp đỡ cho cuộc đời và đang khá mệt mỏi.

Ngược lại, nếu bảo nhiều việc mà vẫn nhàn thì chưa rời sự việc, còn nằm trên sự việc để nói, để bàn là còn theo vật mà quên tâm, thì rõ ràng là còn mê cho nên cũng chưa thể có đủ nội lực để được nhàn thực sự.

Chúng ta chỉ thực sự nhàn khi có được nội lực từ định tuệ của tự tâm, các hoàn cảnh không còn đủ sức chi phối, khi ấy, tự nhàn. Cụ thể, khi đã nhận ra và sống bằng thể tánh chân thật nơi chính mình. Trong ấy đã sẵn đủ định tuệ và vô biên lực. Trên cơ sở đó, đối với nhiều việc hay ít việc, dù là đối diện với hoàn cảnh thuận lợi hay nghịch duyên cũng không dính dáng hay ảnh hưởng gì đến năng lực này. Nhờ vậy, con người luôn an nhiên, an nhàn, an lạc như thế. Sự an nhàn này là vô điều kiện, không do điều kiện như thế nào tôi mới nhàn; mà tình huống, hoàn cảnh như thế nào, con người cũng luôn nhàn nhã. Được như vậy mới thật sự là nhàn. Đó là cái nhàn của bậc tu hành đắc đạo Phật giáo.

## 2. KHÉO SẮP XẾP ĐỂ ĐƯỢC NHÀN.

Nơi chúng ta đang sống là cõi Ta-bà (nghĩa là kham nhẫn). Thời nào, bao giờ cũng có lắm chuyện, đến Đức Phật cũng phải có nạn, do đó phải kham nhẫn mới sống được. Dù là bận rộn, nhiều việc, nhưng nếu biết khéo léo sắp xếp công việc có khoa học, hợp tình hợp lý, cộng với phải chịu đựng và biết chấp nhận một tí thì cũng sẽ được nhàn.

## 3. VÔ TÂM NƠI SỰ, VÔ SỰ NƠI TÂM, LUÔN LUÔN ĐƯỢC AN NHÀN.

Cho đến những bậc tu hành đắc đạo Phật giáo tâm tuy bất động, nhưng vẫn thấy biết tất cả một cách rành rẽ rõ ràng. Mọi thứ không còn quan trọng, không còn dính mắc, không khởi tâm; nhưng quý Ngài cũng thấy rõ và uyển chuyển tùy duyên để sắp xếp mọi việc đến mức hoàn hảo, lý sự viên dung. Tuy vậy, vẫn thấy đang rảnh, rất nhàn. Lắm việc hay không việc cũng không can hệ hay dính dáng gì. Thuận duyên hay nghịch cảnh vốn chỉ có thế. Cho nên khi nào cũng rảnh rồi, đang nhàn. Do đó, Thiền sư Tịnh Không, ((? - 1170)- Đời thứ mười, dòng Vô Ngôn Thông, Việt Nam) nói: *“Ngày ngày đi gặt lúa, Giờ giờ kho*

*lắm không*”, là vậy.

Và trong thời đại ngày càng phát triển, áp lực công việc càng thêm nhiều, đời sống con người trở nên căng thẳng. Không cân bằng được thì không khỏi để lại nhiều vấn nạn, bất cập. Đức Phật có ra đời trong thời đại như hiện nay, Ngài cũng phải nhàn như là thời còn ít việc thì mới đúng là Phật thật. Và bậc tu hành đặc



## CẢNH CÙNG KHỐN

**N**gười xưa nói: “*Cảnh cùng khốn phải chăng là trường thí nghiệm về nhân cách con người? Phải chăng, cùng khốn hay không cùng khốn là do hoàn cảnh. Cảnh có thể cùng khốn mà cuối cùng không thể làm cho cùng khốn là do con người? Cái mà bậc trượng phu giữ gìn là trung chánh, tuy rằng trăm lần gãy đổ mà họ vẫn điềm nhiên không lo lắng. Cái mà tiểu nhon hướng tới là tà vạy, sớm chiều bo bo mưu kế vị lợi. Cho nên, sự phân biệt giữa trượng phu và tiểu nhon là ở ngay trong cảnh cùng khốn mà thấy rõ*”.

Có lẽ người xưa cũng đã từng nếm trải nhiều cảnh chông gai, gian nan, vất vả. Trong cảnh cùng khốn ấy, quý Ngài đã sống dậy được nên mới toát ra những lời để lại cho chúng ta mãi đến bây giờ đọc lại vẫn còn thấy mới.

Hình như đường đời không dễ dàng bằng phẳng như chúng ta nghĩ! Cứ hết nghịch cảnh này đi qua

rồi cảnh cùng khốn khác lại kéo đến không cho con người kịp nghỉ ngơi chốc lát. Là bậc trượng phu thì trong từng khoảnh khắc, ở bất cứ nơi đâu, làm bất cứ điều gì cũng thường giác tỉnh, giữ lấy sự trung chánh, không bị nhầm lẫn. Chính mình trung chánh, thường nghĩ lợi ích cho người nên các Ngài luôn luôn được an vui và ổn định. Nếu khác như vậy là người quá quan trọng mình, quan trọng những thứ bên ngoài cho nên muốn chiếm đoạt và giữ lấy. Khi vừa bất giác, vô minh liền sanh nên sớm chiều họ nghĩ đến điều cong vạy, bo bo mưu tính thủ lợi cho mình. Từ đó, tất cả những tư duy đều suy xét qua bản ngã mà ít khi nghĩ đến người khác. Chính suy nghĩ và hành động đó đã tự đóng khung, tự nhốt mình trong ngục tù của vô minh phiền não, khiến bản thân và những người liên đới đều bất an, chuốc lấy khổ đau cho đời này và mãi về sau nữa. Chỉ có nội tâm của ai đã thật sự dừng nghỉ, mới không chút gợn tí trước những nghịch cảnh của cuộc đời. Phải chăng người xưa đã thấy rõ như thế cho nên các Ngài mới nhắc thức cho chúng ta tỉnh giác để kịp chuẩn bị tư trang trước cho mình?

Song mà, không phải vì những nghịch cảnh mà con người bất lực, chối bỏ cảnh đời một cách dễ dàng. Nói là nghịch cảnh, mới nghe qua có vẻ oai hùng,

nhưng chúng ta cứ thử một lần giác sáng, tìm lại dấu vết của chúng và đem ra cho mọi người xem chúng có tấm dạng gì chẳng! Vừa xoay lại tìm, tất cả liền mất dạng. Mới hay ra rằng, không một nghịch cảnh nào thật có. Thiền sư Nham Đầu Toàn Khoát đã nhắc lại lời cổ đức: *“Chẳng phải trần chẳng xâm phạm ta, nhưng khi ta vô tâm thì nó cháy”*. Nếu muốn dẹp hết trần cảnh để không còn tác động đến chúng ta nữa thì thử hỏi, đem núi sông quả đất ném bỏ đi đâu? Cảnh không thể chuyển, có thể chuyển được là do tâm. Nơi tâm đã rộng thênh thì còn luận gì đến cảnh trần có xâm phạm hay không xâm phạm? Ở đây cần phải có sự thể nghiệm, không thể nói và hiểu suông. Một người đang đói khát giữa sa mạc mà được ai đó cho một cốc nước lã uống vào thì cảm thấy rất ngon và quý nó. Giữa sa mạc nắng nóng chỉ biết có nước lã, không còn gì khác nên bị nước lã cuốn hút đắm say, còn suy nghĩ và thương cho những người thân ở nhà không có nước lã để uống. Nhưng khi về đến nhà thì mới biết mọi người trong nhà đã dùng no nê những món thượng vị, nước lã chỉ là nước lã thôi. Chúng ta đang đói khát và còn đang quá đói khát với thượng vị giác ngộ. Có khi ở trong ngôi nhà Phật pháp mà vẫn đang đói khát, thiếu sự nhận chân và thể nghiệm chánh



pháp nơi tự tâm mình. Từ đó, bị nước lã của ngũ dục, của những cảnh duyên bên ngoài chi phối, cuốn hút rồi nhầm tưởng cho nước lã là đồ uống quý cho nên chúng ta quá quan trọng về nó. Thích thì muốn lấy về, ghét thì muốn bỏ đi, tâm thủ xả từ đó nảy sinh và bắt đầu bị cảnh trần chi phối, sanh ra bao thứ rối ren, để rồi tạo thành nghiệp chướng, oan khiên, nợ nần... đời đời vay trả, trả vay rồi đau khổ. Nếu thử một phen mạnh dạn, dám xem nhẹ và từ bỏ tất cả những thứ bên ngoài thì mới may ra có cơ hội nếm được thượng vị sâu lắng, bàng bạc và an vui tốt cùng từ nơi sâu thẳm tâm mình. Khi ấy mới hay ra rằng, những thứ bên ngoài chỉ là nước lã. Đối với một người đã no đủ thượng vị rồi thì nước lã không còn giá trị, nó hoàn toàn mất trọng lượng, không còn tác dụng lên người đó nữa, có và không giống nhau. Đối với tất cả cảnh, không lấy cũng không bỏ, thể tự như như, vốn là như vậy. Lúc này, mọi lẽ sâu mầu tự mình cảm nhận. Không muốn giải thoát cũng tự giải thoát, không nhọc nhằn phải dẹp bỏ hay dính mắc tìm cầu nhận về một điều gì đó bên ngoài. Với người này, tất cả vị đều là thượng vị, tất cả cảnh là cảnh giải thoát, tất cả nơi toàn không ngăn ngại, tất cả thời luôn được mát lành. Thuận cảnh hay nghịch cảnh cũng đồng một loại là cảnh duyên. Đối

với tất cả cảnh duyên, thấy đều như như không động. Cho nên người xưa nói: *“Khoảng giao thời giữa mùa xuân và mùa hạ, từng bách và tất cả cây cối khác đều sum suê tươi tốt. Trải qua mùa thu, cây cối rụng lá rất nhiều. Trải đến mùa đông, tất cả cây cối đều rụng trơ trọi. Lúc đó, cây còn lá chỉ có từng bách mà thôi. Tiết tháo của bậc trượng phu há có khác cây này? Đương lúc thái bình vô sự, bậc trượng phu cùng mọi người giống nhau. Đến khi gặp nguy khốn, tiết tháo của bậc trượng phu mới tiết lộ. Gặp việc nguy biến, tiết tháo của bậc trượng phu càng lộ rõ hơn. Bậc trượng phu lúc ấy há không giống từng bách vào mùa đông lạnh rét hay sao?”*

Chỉ lòng này vững, lo gì duyên cảnh bên ngoài. Trụ trực vững vàng, vạn vật quay quanh một quỹ đạo. Nhiều điểm quay quanh vòng tròn, và chúng không tách rời tâm! Cho nên, khi trụ cột tâm này đã vững thì tùy thời lợi ích cho người. Không phải có tâm bày biện theo cảnh, cũng không sanh tâm trốn bỏ cảnh duyên. Chỉ là không tâm trên cảnh, không cảnh nơi tâm thì tùy thời giáo hóa độ sanh, có gì ngăn ngại!

Ông Phan Diên Chi hỏi về quan yếu của phép giữ gìn đạo pháp và hành đạo, Thiền sư Hoàng Long đáp: *“... Người kia leo lên núi ngàn tâm, ta cũng leo lên*

*bằng họ; người kia chịu khổn cực để xuống dưới vực sâu chín tầng, ta cũng xuống dưới ấy bằng họ. Tài khéo muốn lên cao của họ đã cùng, vọng tưởng muốn xuống thấp của họ đã hết, tự nhiên họ phải nghỉ”.*

Mình đã thật sự dừng nghỉ thì bao nhiêu cảnh khác cũng sẽ dừng theo. Người xưa nói: “Người ta thường soi mình nơi dòng nước đứng, chứ không có ai soi mình nơi dòng nước chảy. Chỉ có cái gì đã dừng lại rồi, nó mới có thể làm cho những cái khác dừng theo”. Mọi duyên bên ngoài xáo trộn, mình chỉ an định tự tâm thì các duyên tự khắc dừng bật. Vì tột cùng của cái động là dừng. Biết vậy rồi chúng ta có cần để tâm đến cảnh bên ngoài một cách thái quá hay không? Có để tâm là có dính mắc, đó là gần với chấp trước. Không để tâm thì dễ rơi vào tâm thái không rõ ràng, đó là gần với vô minh. Rồi hai bệnh này là phải. Làm sao rời? Đừng thêm suy gẫm! Cứ thể nghiệm xem! Đối tất cả cảnh, không thêm dính mắc, chẳng cần bỏ lỡ qua, không dựng lập một tâm để an trụ, liền đó không có chỗ cho tâm sanh, khéo thể nhận ngay, tức thì mọi thứ rõ ràng, sáng tỏ.

Tỏ một chút xú này thì xài hoài không hết. Mờ một chút xú này thì chính mình đường đường vốn là một bậc trượng phu mà trở lại bị biến thành một kẻ nghèo hèn, yếu đuối. Không thương cho mình

hay sao! Có vị Thiền sư dạy: “Nhất tâm là cội gốc, muôn vật bên ngoài là cành lá. Cội gốc chắc thật thì cành lá tươi tốt. Cội gốc khô héo thì cành lá gãy non. Người khéo học đạo thì trước trị trong để dẹp ngoài, đừng tham ngoài để hại trong. Cho nên giáo hóa chúng sanh, cốt yếu ở tâm thanh tịnh. Muốn chánh được người, cố nhiên phải chánh mình trước. Tâm đã chánh, mình đã an lập mà muôn vật không theo sự giáo hóa thì chưa có điều đó bao giờ”

Quý vị nghĩ thế nào?



## NHẬP THỂ - HÒA MÀ KHÔNG TAN

Một chân lý nếu không sâu sát giải quyết chuyện của kiếp người, sẽ viễn vông, huyền hoặc, xa vời, thiếu thực tiễn, mọi người không quan tâm, không hưởng ứng và đón nhận. Một trong những điểm đặc biệt của Phật giáo Thiền tông đời Trần đã trở thành chân lý, mãi đến sau này nhiều người vẫn thường quan tâm và muốn nghiên cứu, ứng dụng, đó là tinh thần nhập thể của Thiền phái Trúc Lâm Yên Tử. Các Thiền sư sau khi tu hành đắc đạo, đi vào trong đời làm lợi ích chúng sanh mà không bị bụi trần dính nhiễm. Nói một cách ngắn gọn theo kiểu nhân gian thường gọi là “hòa mà không tan”.

Trước một chiếc điện thoại thông minh hạng sang vừa mới ra đời, chúng ta có thích hay không? Nếu thích thì rõ là đã bị tan chảy, không có trí tuệ gì đáng để cho mọi người học hỏi, noi theo. Nếu không thích, quay lưng với nó thì bị lạc hậu, cũng không có

trí tuệ gì để mọi người quan tâm. Vậy phải làm sao? Tương tự, trước một thời đại văn minh đang từng ngày phát triển đến choáng ngợp. Nếu dẫn thân vào thì bị vòng xoáy nhấn chìm. Nếu quay lưng thì bị đào thải, ai nuôi sống mình và mọi người chung quanh? Chưa có câu trả lời cho những trường hợp trên thì cuộc đời vẫn còn đó nhiều điều chưa có hướng giải quyết. Nếu có một trí tuệ đủ lớn để thấu rõ, chủ động và có vô vàn cách để giải quyết mọi chuyện một cách nhẹ nhàng thì chúng ta liền học được tinh thần nhập thể của Thiền phái Trúc Lâm Yên Tử. Một Thiền phái Việt Nam do vị Tổ sư là người Việt Nam sáng lập, lớn mạnh, đã từng là quốc giáo của đất nước Đại Việt, được hình thành cách đây đã hơn 700 năm. Nhưng đến nay, một xã hội văn minh, phát triển hiện đại, tinh thần nhập thể ấy vừa rất văn minh và hiện đại, lại vừa rất gần gũi và thiết thực, bởi nó rất cần để giải quyết câu chuyện cuộc sống của mỗi người hiện nay. Vật chất và tri thức hiểu biết có thể đang rất cao, nhưng trí tuệ và bản lĩnh sống của chúng ta có đang theo kịp hoặc cao hơn như thế hay không là ở đặc điểm nhập thể này. Nếu nhận ra thì sự phát triển sẽ được hoàn hảo, trọn vẹn.

Với một người đang trên sa mạc đói khát gần chết thì cốc nước lã mới là vấn đề quan trọng. Nhưng người đang ở thành thị đã no đủ món ngon thượng vị rồi thì cốc nước lã muôn đời vẫn chỉ là một cốc nước lã mà thôi. Không có gì phải đặt ra cả. Cũng thế, chúng ta đang để bụng mình đói khát món ngon thượng vị an định, trí sáng, an lạc của tự tâm cho nên những thứ của nước lã lợi danh, tham vọng, vật chất, được mất, bại thành... đua nhau hấp dẫn, lôi kéo, dày vò đến điên loạn, căng thẳng, khổ tứ lao thần. Nếu có đại trí, năng lượng sẽ tràn đầy; lòng ta an định, bản lĩnh có thừa; niềm an vui lại ngập tràn khó tả xiết. Lúc này tâm mình không còn chỗ cho những thứ trong đời chen chân chi phối. Mọi việc chỉ là bình thường mà sống động, phi thường; thì nói làm gì đến việc quay lưng với cuộc đời hay hòa vào mà bị tan chảy? Ngay đây, ngay tại tất cả tình huống, hoàn cảnh trong đời mà tự được vượt thoát, thấy biết rõ ràng, tùy thời làm lợi ích cho mọi người mà như là đang nghỉ ngơi chưa từng làm gì cả; tinh thần nhập thể của dòng Thiền Việt Nam – Thiền phái Trúc Lâm Yên Tử đang hiển hiện rõ rõ, rõ ràng, tại đây, bây giờ.

Từ ngàn xưa cho đến hôm nay, hoặc đến tận mãi sau này, bạc tiền, lợi danh, tiện ích, đến cả niềm đau,

nỗi buồn, được mất, thành bại..., đều không khác nào một chiếc lá đang rơi trước mắt mình. Bởi tất cả là thứ bị mình biết, chỉ là một thứ đang đổi diện thôi, không phải là chính mình. Nếu quên đi sự lặng yên sáng suốt nơi mình để nhìn theo chúng thì sẽ thấy chiếc lá khác với nỗi khổ, niềm đau, liền bị nó chi phối đến não lòng, đau đớn. Nếu không nhìn biết theo tất cả, dám mạnh dạn buông xuống, lặng yên, sức sống sẽ được hồi phục, mọi chuyện trở nên tươi mới. Sức hay ra, mọi thứ vốn bình thường, không có quyền chi phối mình lớn đến như vậy.

Vật chất không có lỗi, nhưng nếu con người không đủ sức tự chủ thì bị nó chi phối, mới có lỗi, đưa đến sai lầm, khổ đau. Nếu nhận ra trí tuệ cội nguồn rộng lớn sẵn sáng nơi chính mình, chúng ta sẽ bao dung mọi thứ mà lại hay vượt lên trên tất cả, liền học được tinh thần nhập thế của Thiên tông Việt Nam.





## PHẬT PHÁP TẠI THẾ GIAN

Lục Tổ nói: *“Phật pháp tại thế gian”*. Sơ Tổ Trúc Lâm nói: *“Ở đời vui đạo hãy tùy duyên”*. Vậy Phật pháp, đạo chân thật mà chư Tổ nói có thực sự ở trong đời, ở thế gian hay không? Hay còn ở đâu khác?

Nếu đạo chân thật, hay Phật pháp chỉ ở trong đời, trong thế gian thì trong chùa không có hay sao? Nếu đạo lý chân thật ở ngay cả trong chùa và ngoài đời của trần gian này thì không lẽ ở cõi Phật lại không có đạo? Nếu khắp nơi đều có đạo, đều có Phật pháp thì tại sao chư Tổ lại nói trong đời, trong thế gian? Hơn nữa, nếu đạo lý chân thật chỉ ở trong thế gian thôi thì nơi khác sẽ không có ánh sáng của đạo lý ấy soi đến. Ở đây có, chỗ kia không, rõ ràng đạo lý ấy chưa đủ lớn trùm khắp, chưa phải chân thật. Lời của chư Tổ là chân lý, luôn đúng. Nhưng thấy chưa hợp lý chỉ còn là ở phạm phu như chúng ta. Vậy cuối cùng, theo lời dạy của chư Tổ, chúng ta sẽ thấy ra đạo lý chân thật, Phật pháp

nằm ở đâu?

Khởi tâm tìm đạo thì đạo liền xa. Nếu nghĩ rằng, đạo lý giác ngộ ở một nơi nào đó dù chốn ấy là cõi Phật hay ở trong trần thế thì đều chưa phải, bởi đã khởi tâm phân biệt kia đây. Ngay bản chất của tâm phân biệt là sanh diệt, là không phải đạo lý chân thật rồi, còn dùng tâm ấy mà tìm cầu nữa thì làm sao thấy đạo được?

*“Ở đời vui đạo hãy tùy duyên,  
Đói đến thì ăn, mệt ngủ liền.  
Trong nhà có báu thôi tìm kiếm,  
Đối cảnh vô tâm chớ hỏi thiền.”*

*(Cư trần lạc đạo)*

Sơ Tổ Trúc Lâm nói: *“Ở đời vui đạo”* là không cần tìm kiếm đạo lý giác ngộ ở đâu cho xa, nhưng cũng chưa hẳn đã ở trong đời. Lục Tổ dạy: *“Phật pháp tại thế gian”* cũng chưa chắc là chỉ cố định ở trong thế gian. Mà chính là ngay chỗ chúng ta đang sống. Khéo nhận, mới hay ra, đạo chân thật luôn hiển hiện trước mắt, ngay mọi thứ chúng ta đang đối diện. Và chư Tổ nói đạo ở trong đời, Phật pháp tại thế gian, chính là quý ngài muốn nhắc thức, đạo chân thật đã sẵn ngay tại vị trí mỗi người đang đối diện, đang sống; đó là trong đời, ngay tại thế gian.

Chúng sanh thường mơ tưởng tìm cầu giác ngộ ở một cõi Niết-bàn xa xôi nào đó. Đây là tâm niệm bỏ chỗ này chạy tìm chỗ khác, trong khi đó đạo lý giác ngộ ở ngay nơi chính mỗi người. Vì để dẹp trừ khái niệm mê lầm tìm kiếm bên ngoài cho nên Lục Tổ dạy: *“Phật pháp tại thế gian”* và Sơ Tổ Trúc Lâm nói: *“Ở đời vui đạo”*. Vì quý ngài đang nói cho chúng ta và chúng ta thì lại đang sống trong trần thế, cho nên *“Phật pháp tại thế gian”* hay *“Ở đời vui đạo”*, không có nghĩa là cố định ở trong thế gian, trong đời, hay ở một nơi nào đó, mà là ngay chỗ chúng ta đang sống, ngay tình huống mỗi người đang đối diện. Ngay đó khéo phản tỉnh soi lại, sẽ hay ra Phật pháp sẵn đó nơi chính mỗi người. Người người đang sống trên nó mà lại bỏ quên, đi tìm cầu nơi khác.

*“Ở đời vui đạo hãy tùy duyên, Đói đến thì ăn, mệt ngủ liền”*. Ở bất cứ nơi nao, nếu chúng ta biết khéo léo tùy duyên vận dụng sống về và vui với đạo lý giác ngộ thì mới có được niềm vui thanh cao, trọn vẹn và vĩnh cửu. Mọi duyên là thuận, là nghịch, hay dù có như thế nào chẳng nữa, chúng ta cũng uyển chuyển tùy duyên một cách dễ dàng và nhẹ nhàng như việc thường ngày mỗi người vẫn làm – *“đói ăn mệt ngủ”*; để đạt được một mục tiêu duy nhất – *“vui với đạo”*.

Nếu không quan trọng mọi thứ bên ngoài thì việc tùy duyên này không khó. Mà không quan trọng cũng phải, bởi có thứ gì quan trọng đâu! Tất cả chỉ là những thứ tạm bợ, không bền chắc. Hễ khéo tùy duyên, không tâm tìm cầu bên ngoài thì tâm mình rỗng lặng mà giác sáng trùm khắp. Nhìn đến đâu, đối diện bất kỳ tình huống nào, ánh sáng giác ngộ này luôn sáng rõ, chưa từng thiếu vắng. Mới biết, bảo bối ngay trong nhà mình, nơi chính mỗi người, không thể tìm cầu ở đâu khác mà có được (*Trong nhà có báu thôi tìm kiếm*). Nhận và sống được bằng tâm Thiền vô giá này rồi thì sinh hoạt tới lui tự tại, không ngăn ngại. Ở ngay trong cảnh chúng ta đang sống mà vốn tự vượt thoát, không tâm mà thấy biết rành rẽ rõ ràng. Vậy thì còn tìm kiếm Thiền ở đâu nữa? (Đối cảnh vô tâm chớ hỏi thiền). Đối cảnh, không sanh khởi tâm, liền khế hợp Thiền. Sống bằng tâm Thiền, đối cảnh, tâm ấy tự không còn sanh khởi, nhưng biết khắp.



# ĂN CHAY

## 1. ĂN CHAY LÀ GÌ?

Ăn chay còn gọi là “Ăn chay lạt”. Ngược lại với ăn chay là “Ăn mặn”. Ăn mặn là chỉ cho việc ăn uống những món thuộc về động vật.

Ăn chay là ăn uống những đồ ăn thức uống có nguồn gốc từ thực vật. Không ăn uống những món thuộc về động vật (không ăn mặn). Vì vậy trong các Tự viện (nhà Chùa), ăn cơm gọi là Thọ Trai, hoặc Chứng Trai. Chữ “Trai” là chỉ cho những thức ăn chay lạt từ thực vật. Không phải ăn mặn.

## 2. ĂN CHAY VỚI SỨC KHOẺ.

Với lý do nhằm bảo vệ sức khỏe cho thế hệ tương lai, toàn bộ 1,1 triệu học sinh tại các trường học trong thành phố New York, Mỹ đã có chương trình bữa ăn không thịt vào ngày thứ Hai hằng tuần.

## 2.1. Dẻo Dai, Bền Bỉ, Mạnh Khoẻ.

Ở Nhật Bản đã nuôi thí nghiệm hai con chó. Một con cho ăn chay từ nhỏ và con còn lại thì ăn mặn. Khi lớn, cho hai con đấu với nhau. Ban đầu, con ăn mặn rất hung hãn, vô vậ, mạnh bạo. Trong khi đó con chó ăn chay thì thấy có vẻ khoan thai, điềm đạm, nhẹ nhàng. Một lúc sau, chú chó ăn mặn mệt lả. Chú ăn chay thì có sức bền cho nên chiến thắng. Vậy, sức mạnh nghĩa là bền bỉ với thời gian, không khuất phục trước mọi thử thách rồi sau cùng là chiến thắng; hay hung hãn nhất thời để rồi bỏ cuộc?

## 2.2. Ăn Kiêng, Giải Độc.

Ăn chay cảm thấy nhẹ nhàng hơn, nhưng vẫn đảm bảo đủ chất dinh dưỡng, không dư thừa để thành độc tố, sẽ tốt cho sức khoẻ. Hiện nay, nhiều người chưa có khái niệm về ăn chay, nhưng vẫn ăn kiêng như là ăn chay để giải độc. Có nhiều người phương Tây họ chỉ ăn thực vật để bảo vệ sức khoẻ. Ăn thực vật tức là ăn chay.

## 3. ĂN CHAY VÀ TRÍ TUỆ.

Cơ thể nhẹ nhàng sẽ thông thái hơn khi trong người nghe nặng nề, khó chịu. Khi ăn nhiều dầu mỡ, sẽ nghe cơ thể có vẻ ì ạch, lơ mơ, không sáng. Nếu

dùng những thức ăn bằng rau, củ, quả, hạt... sẽ cảm thấy nhẹ nhàng, sáng suốt hơn. Cho thấy, khi ăn thực vật đủ chất, sẽ có trí tuệ hơn ăn những thức ăn nặng nề. Đồng nghĩa, ăn thức chay, cơ thể sẽ nhẹ nhàng, trí tuệ sẽ sáng suốt hơn ăn thịt. Một minh chứng sống là từ khi đi tu, ăn chay, quý Thầy cảm thấy thông minh hơn lúc mình còn ở đời ăn mặn.

#### 4. ĂN CHAY VÀ VIỆC BẢO VỆ MÔI TRƯỜNG.

Hiện tại, nhiều nhà nghiên cứu trên thế giới tuyên bố, ăn chay sẽ giảm bớt khí thải từ chăn nuôi, góp phần bảo vệ môi trường.

Trường trung học cơ sở Swan ở Summertown, Oxford ở Anh Quốc chỉ phục vụ thực đơn chay vào bữa trưa, cấm học sinh mang đồ ăn từ ngoài vào.

Kể từ mùa thu năm 2015, ngôi trường tiểu học mang tên MUSE ở Calabasas, bang California, Mỹ sẽ hoàn toàn chuyển sang thực đơn ăn chay. Mặc dù trước đó đã có nhiều trường học thực hiện ăn chay (chỉ vào ngày thứ Hai hằng tuần), nhưng MUSE là trường tiểu học đầu tiên tại Mỹ cung cấp thực đơn chỉ thuần là đồ ăn chay tại căng-tin trường.

Bên lề Hội nghị Khí hậu thế giới diễn ra ở Tây Ban Nha, một số tổ chức đã vận động ăn chay nhằm

bảo vệ môi trường sống và giảm khí thải gây hiệu ứng nhà kính. Đã hơn 10 kỳ Hội nghị Khí hậu thế giới, mỗi năm tại một nước khác nhau, nhóm tình nguyện viên vận động ăn chay đã phân phát bữa ăn thuần chay miễn phí trong suốt 2 tuần đàm phán, với thông điệp: “Ăn chay giúp bảo vệ khí hậu Trái đất”. Lượng khí thải ngành chăn nuôi tạo ra chiếm tới gần 15% tổng lượng khí gây hiệu ứng nhà kính làm cho Trái đất nóng thêm. Càng giảm tiêu thụ thịt động vật, lượng khí thải chăn nuôi sẽ càng giảm. Liệu có thể cụ thể hóa điều đó trong cam kết quốc tế hay không? Đó là mục tiêu các nhóm vận động ăn chay hướng tới khi có mặt ở các kỳ Hội nghị Khí hậu thế giới, cùng hàng trăm tổ chức dân sự khác.

Ở quy mô quốc gia, vận động ăn chay đã mang lại một số kết quả cụ thể. Ví dụ tại Pháp, từ ngày 4/11 vừa qua (năm 2019), luật của Pháp bắt buộc căng-tin các trường học mỗi tuần phải có một bữa trưa thuần chay. Và hiện tại, thanh niên của người dân Pháp thường xuyên ăn chay và xem đây là chuyện tốt, rất bình thường, không có gì trở ngại cho đời sống sinh hoạt.

Đến nay 2020, trào lưu ăn chay hiện đang nở rộ tại các lễ trao giải danh giá nhất của Hollywood.



Như Quả Cầu Vàng 2020, chuỗi tiệc ăn mừng Oscar (2020) được phục vụ bởi nhà hàng thuần chay danh tiếng Nic's on Beverly.

Nói vậy để thấy, xã hội càng văn minh tiến bộ, càng nhận ra việc ăn chay của nhà Phật là đúng đắn, hợp lý, cần được nhân rộng để mang lại lợi ích cho con người và xã hội. Qua đó thấy được, ăn chay hiện nay không còn giới hạn trong một tôn giáo, ở nhà tu hành mà đã lan tỏa rộng rãi trong xã hội và khắp nơi trên thế giới, như là sự lan tỏa hiển nhiên của một lợi ích chính đáng, thiết thực.

## 5. ĂN CHAY VÀ LÒNG TỪ BI.

Con người thường lấy bản ngã của mình làm tâm điểm của vũ trụ để phán xét mọi thứ thông qua mình một cách rất chủ quan. Có người quan niệm rằng “*Vật dưỡng nhơn*”, nghĩa là các con vật sinh ra để nuôi dưỡng con người. Vậy thì con cọp nó cũng cần ăn mình cho nên nói “*Nhơn dưỡng hổ*”, con người có chấp nhận không? Có ai tự nguyện sẵn sàng đem thân mình đến miệng con hổ đói xé xác, làm thức ăn cho nó hay không? Nếu có thì người thân có cho phép không? Khi chúng ta đối trước miệng hổ sẽ bị hoảng loạn, đau đớn như thế nào thì những con vật đối trước

mình nó cũng bị những nỗi đau và hoảng sợ tương tự. Vì không chủ quan đề cao bản ngã, biết đặt mình vào người khác và muôn loài để cảm thông. Mình đau thì nó cũng đau, mình sợ hãi thế nào khi mất mạng thì con vật cũng thế. Vì có lòng từ bi sâu sắc thương cho nỗi đau và hoảng sợ của những con vật cho nên chúng ta không nỡ làm ngo để ăn nó.

Có người bẫy được chú chim và nhốt trong lồng. Đến bữa, bắt chú chim để làm thức ăn. Thấy chú sợ hãi và đau đớn quá, người này nghĩ rằng mình nên nhắm mắt lại để bắt thì nó sẽ không đau. Như vậy khi chúng ta nhắm mắt và mở mắt để bắt giết chú chim, sự đau đớn và hoảng loạn của con chim có khác hay không? Nhắm mắt là mình không thấy thôi, chứ con chim vẫn đang đau khổ. Vậy cho rằng, nhắm mắt lại, không nhìn thấy con chim để bắt nó, để cho con chim không bị đau khổ, trong khi đó con chim vẫn đang hoảng loạn, đớn đau. Đây là ý chỉ vừa nêu ở trên. Chân lý sẽ đúng cho tất cả và thuộc về chung của tất cả, không của riêng ai. Nếu thông qua ai hay của bất kỳ ai đều là thuộc về tính chủ quan, không còn là khách quan nữa. Không chủ quan lấy bản ngã của mình làm trung tâm để phán xét tất cả phải tuân theo. Cần biết đặt mình vào người khác, loài khác để cảm thông thì cuộc sống

của chúng ta sẽ tự có đạo đức, lương tâm và trí tuệ đúng đắn. Khi lương tâm đạo đức và trí tuệ có mặt, nó sẽ không bao giờ cho phép chúng ta phớt lờ, làm ngơ, ngụy biện để được thỏa thích tham muốn, sân si qua bản ngã của mình và những thứ thuộc về mình (ngã và ngã sở).

Có lần trong buổi lễ hạ điền, Đức Phật Thích Ca Mâu Ni lúc này còn là Thái tử Sĩ-đạt-ta tham dự. Khi người cày ruộng, côn trùng ngoi lên, chim sà xuống gắp. Thái tử ngồi dưới tán cây thấy thế liền nghĩ, sự sống của con này là nỗi khổ của con khác. Thái tử nhận ra, sanh là khổ (sự sống là đau khổ). Ngài liền nhập Sơ thiền.

Chỉ cần đặt mình vào người khác và con vật để cảm thông, biết được sự hoảng sợ và đau đớn của chúng sinh khi bị giết như thế nào, thì chúng ta sẽ không ăn dùng trên sự đau đớn của con vật khác.

## 6. ĂN CHAY, CĂN LÀNH SẼ TĂNG TRƯỞNG.

Chiêm nghiệm sẽ thấy, ngày xưa khi còn ăn mặn thì mổ gà, giết vịt, cảm thấy bình thường. Cho đến khi ăn chay được một thời gian, nghe người khác nhắc đến việc cắt cổ nhổ lông thì lại cảm thấy rợn người, nổi gai ốc. Đó là dấu hiệu cho thấy, khi ăn chay, căn lành theo đó

được tăng trưởng. Không chấp nhận những cảnh làm khổ con vật, cho nên khiến mình có cảm giác rung rợn như vậy, không cho phép chúng ta có thể làm ác được.

Chưa nói đến trí tuệ hay ý thức, ăn chay lâu ngày tế bào trong cơ thể sẽ thay đổi khiến mình sống nhẹ nhàng, sống tốt, thiện căn tăng trưởng, lòng từ bi lớn thêm, tội nghiệp xấu ác được tiêu trừ. Nghiệp ác giảm bớt thì giảm bớt các họa ương, xui rủi; không bị đọa lạc, khổ đau. Căn lành lớn thêm thì vừa hóa giải được ác nghiệp; vừa giúp cho mình có được cuộc sống may mắn, tươi sáng, ngày càng thăng tiến, đi lên, không bị sa đọa.

## 7. ĂN CHAY ĐỂ KHÔNG GIEO OAN TRÁI HẬN THÙ.

Ai sát một sát tại, mình liền nổi sân muốn đáp trả lại hơn như thế. Ai xúc phạm quá đáng, chúng ta ôm hận suốt đời. Biết được ai xâm hại mạng sống người thân, bằng mọi giá con người sẽ đòi lại sự công bằng mới hả dạ. Chúng ta có cảm xúc, biết đau, loài vật cũng thế. Nếu giết chúng để ăn, chắc chắn chúng cũng có tất cả những nổi sân hận, uất ức, muốn tìm cách trả thù như mình không khác. Cho nên, nếu có điều kiện ăn chay được, chúng ta sẽ không gieo rắc oan trái, hận thù, không mắc nợ mạng sống chúng sanh.

Dưới nhiều phương tiện khác nhau, chúng ta có

thể tìm hiểu những sự việc này qua nhiều câu chuyện quả báo đòi nợ mạng sống. Điển hình như chuyện Vô Tâm Sát Sư, Thiền sư Thông Tuệ, Hoàng hậu Hy Thị...

## 8. ĂN CHAY ĐỂ TRỢ GIÚP ĐIỀU CHỈNH TÂM SINH LÝ.

Khoa học đã chứng minh, vào các ngày 14, 15, 30, Mồng 1 Âm lịch, con người bị chi phối bởi hiện tượng sức hút của mặt trăng cho nên tâm sinh lý bị đột biến hơn bình thường. Nếu vui thì vui quá độ, buồn thì buồn thê thảm, ngông thì khó dừng lại, nổi giận thì giận dữ cũng khó lường. Vì bản thân không bình ổn, dẫn đến những phản ứng tâm lý thái quá, do đó con người khó giữ được sự cân đối như thường ngày. Dễ thấy nhất là vào những ngày này tai nạn giao thông nhiều hơn bình thường. Nhưng nếu vào chùa để tu tập thì cũng sẽ tiến bộ tốt hơn. Vì vậy, các tự viện từ xưa đến nay đều tổ chức cho Phật tử đến chùa tu tập vào những ngày ấy, đã trở thành thông lệ, truyền thống.

Để bớt sự chi phối của sức hút mặt trăng, các chuyên gia khuyên chúng ta không nên uống nước nhiều vào những ngày này. Và ăn chay, tu tập sẽ hạn chế sự chi phối tác động tâm lý, khiến cho thân tâm nhẹ nhàng, thơ thới. Qua đó cho thấy, ăn chay sẽ giúp

con người điều chỉnh tốt tâm sinh lý. Những ngày bị sức hút của mặt trăng chỉ là một ví dụ nổi trội điển hình để chúng ta dễ dàng nhận ra. Còn lại hằng ngày, vì còn là chúng sanh, chúng ta khó tránh khỏi những tồn tại bất ổn. Nếu sắp xếp được điều kiện để ăn chay, cơ thể sẽ nhẹ nhàng, tinh thần thơ thới, sẽ tránh được những căng thẳng trước mắt và những điều đáng tiếc có thể xảy ra bất cứ lúc nào.

Cho thấy, ăn chay, tu tập, sẽ giúp điều chỉnh tâm sinh lý, bớt bị các tác động xấu khác, mang lại nhiều lợi lạc và tích cực cho bản thân cùng mọi người chung quanh.

## 9. KHI ĂN CHAY, KHÉO ĐIỀU HÒA ĐỂ NGƯỜI KHÁC KHÔNG THẤY PHIỀN.

Nên giải thích cho mọi người hiểu và thông cảm khi mình ăn chay. Đồng thời, nếu có thể, theo thời gian, chúng ta khuyến khích để mọi người hưởng ứng và sẵn sàng, thích thú ăn chay cùng mình.

Không để vì việc ăn chay mà phiền não, sân si, phản tác dụng. Ví dụ ngồi ăn cùng một mâm cơm, bên chay, bên mặn. Người thân vô tình dùng đôi đũa ăn mặn để gắp vào tô canh rau, chúng ta nổi sân giận dữ như là mình đã bị phạm giới. Như thế đã rơi vào cớ

chấp, không còn ý nghĩa tốt. Tuy không cố ý, nhưng hành động đó đã vô tình khiến cho người thân nhận thấy mình ăn chay là trong sạch, cao thượng và họ là nhơ bẩn, thấp hèn, do đó sẽ bị tổn thương. Hành động phản ứng sau đó dù là lặng thinh, nói lại hay làm bất cứ gì cũng đều bất ổn, rất thương tâm. Ăn chay như thế là chưa khéo cho nên bị kết quả ngược, không tốt.

## 10. ĂN CHAY PHẢI LÀ TỰ TÂM MÌNH CÓ NIỀM VUI THÍCH ĂN CHAY.

Có nhiều vị ăn chay, nhưng lại thích làm giả thức ăn giống như những hình thù món mặn, như là tôm, gà... Hoặc đi chợ thấy miếng thịt thơm quá cho nên mua về để dành trong tủ lạnh, ngày mai ăn. Như vậy là miệng ăn chay, nhưng tâm hồn thì chưa chay trọn vẹn. Sẽ thiếu cơ hội để cảm nhận được sự thanh cao, hoan hỷ và vui thích khi được còn có điều kiện hiểu biết để ăn chay.

## 11. BỊ BẮT BUỘC SÁT SANH THÌ PHẢI LÀM SAO?

Giả sử mình là người ăn chay. Nếu về làm dâu trong gia đình chưa biết ăn chay, đến ngày giỗ kỵ, buộc mình phải giết gà thì phải ứng xử thế nào?

Trước tiên phải dùng hết tâm sức của mình, khéo

léo nói cho mọi người cảm thông. Nếu hiện tại chưa được thì cũng kiên nhẫn hy vọng ngày sau trong gia đình sẽ hiểu, sẽ nhận ra chứ không bỏ cuộc.

Trong nhất thời không còn cách nào khác và buộc mình phải làm trách nhiệm giết mổ. Theo sách Sa Di Luật Giải, trước tiên phải kiểm tra và bảo đảm chắc chắn rằng, mình không có tâm niệm vui thích để giết mổ. Kể đến phải có lòng từ bi thương cảm cho những người ra lệnh giết mổ, bởi sau này họ sẽ khổ. Đồng thời thương con vật bị giết mổ đau đớn khôn tả xiết. Sau đó, khuyên con vật hướng về Tam Bảo phát khởi thiện tâm để gieo trồng căn lành, kiếp sau không bị làm súc sanh khổ sở như vậy nữa. Luôn bằng nhiệt tâm thương cảm và khuyến khích như thế, thần thức con vật thoát ra thân xác sẽ cảm được và không sân hận đòi trả thù. Từ đó sẽ bớt những tai hại, mọi việc sẽ tốt hơn cho tất cả.

Việc này trong luật Phật có ghi rõ. Như mẩu chuyện trong bài Kinh Độ Cẩu. Hoặc chuyện Tôn giả Xá Lợi Phất đã cứu con chó bị chủ chặt bốn chân bỏ vào sọt rác. Tuy không qua khỏi, nhưng nhờ sức chú nguyện của Ngài mà sau khi chết, con chó trở lại làm người. Gặp ngài Xá Lợi Phất, xin xuất gia. Vì mới 7



tuổi cho nên ban đầu làm chú Sa-di có pháp hiệu là Hiền Trí. Tuy còn nhỏ như vậy, nhưng đã tu hành chứng đắc thánh quả A La Hán. Biết được kiếp trước của mình cho nên chú Sa-di này phát nguyện không thọ Đại giới, nguyện sống như vậy để tu hành và làm thị giả suốt đời để trả ơn Thầy mình. Nhân duyên này được chép trong sách Sa Di Luật Giải.



## ĂN CHAY – ĂN MẶN

Có người bàn về việc nên ăn chay hay ăn mặn mới phải? Chúng tôi chỉ dẫn điều cơ bản Đức Phật dạy đối với mọi thứ hấp dẫn trong đời. Ngài nói, người tu hành nên biết vị ngọt và sự nguy hiểm của ngũ dục để xa lìa, không dính mắc, trói buộc; để không bị khổ đau. Như người vì thèm liếm một chút đường dính trên dao bén mà phải bị cái họa đứt lưỡi. Như con dê thèm mật ngọt, bị người rải mật dẫn dụ vào chuồng và bắt giết.

Nếu chỉ biết thích một điều gì đó thì chúng ta chỉ mới hiểu và quan tâm về “*vị ngọt của ngũ dục*” mà quên yếu tố thứ hai Phật dạy là “*sự nguy hiểm*”. Cũng thế, nếu ăn chay mà cảm thọ vị ngon hấp dẫn của thức ăn thì vẫn bị rơi vào sự nguy hiểm của ngũ dục. Bởi đã cảm thọ vị ngọt, dính nhiễm, sẽ đưa đến sự nguy hiểm là bị trói buộc trong sanh tử, không được giác ngộ giải thoát. Nếu ăn mặn trong thanh tịnh, không cảm thọ dở và ngon, thiếu nhiều bữa cá thịt, chỉ có tương rau cũng bình thường, không hề dính mắc, không chút

gợn tâm thì cũng không sai với ý chỉ của Phật dạy, biết vị ngọt và sự nguy hiểm của nó mang lại, chúng ta không dính nhiễm. Đã suốt tột đến yếu chỉ của Đức Phật chỉ dạy như thế rồi thì rõ ràng ở đây, ý nghĩa vượt lên cả chay và mặn, bởi tâm không còn đắm nhiễm, dính mắc. Đã không dính nhiễm thì ai lại đi tìm thịt cá để ăn làm gì?

Trói buộc để rồi sẽ phải bị khổ đau trong sanh tử, hay được tự tại giải thoát đều ở tâm mình, không do bất kỳ điều kiện hay bất kỳ ai bên ngoài giúp đỡ được. Đối lòng lừa gạt người khác có thể được, nhưng không ai tài nào dối gạt được nhân quả và lòng mình. Trục tâm học đạo thì mới cảm nhận được giá trị chân thật. Thử thật thà để soi chiếu, kiểm chứng, nhìn rõ tâm mình xem: *“Ăn chay mà có thêm đồ ngon hay không? Thiếu một bữa, hay vài ngày, vài tháng đồ mặn thì có cảm thấy dễ chịu hay không?”*. Nếu tâm còn động niệm, lòng có xao xuyến thì đã rơi vào phạm tục rồi, không có Phật pháp nào trong đó để bàn luận nữa. Nếu tâm đã thanh tịnh thực sự thì người này sẽ tự biết chay mặn thế nào. Không phân minh, giải thích. Không bao giờ tự vỗ ngực la to như là một việc tự bào chữa cho những yếu kém thích ăn mặn của lòng mình.

# AI BẢO MÌNH NÓI

## 1. THÂN NÀY SAI BẢO.

Khoa học chứng minh, một em bé còn nhỏ, chưa biết nói nhiều. Khi đưa mẫu bút chì và tờ giấy, cháu vẽ hình quả trứng, hoặc trái cam thì biết cơ thể cháu đang bị thiếu và cần ăn những chất có trong các hình vẽ ấy. Đó là cơ thể tác động và khiến như vậy.

Người bị tiểu đường, trong tế bào thiếu đường cho nên khiến vị ấy thèm đường và nói theo suy nghĩ ấy. Đó là tế bào bảo mình muốn như vậy.

Tương tự, người thèm ăn thịt thì chỉ một bề ca ngợi về thịt chứ không nói bằng trí tuệ của người bình tâm là thức ăn không chỉ có thịt. Người cần tiền thì bị đồng tiền sai sử và suy nghĩ theo vật chất, quên các giá trị khác cho nên phạm nhiều sai lầm và phải trả giá. Người nặng vật chất thì một bề suy nghĩ và sống theo vật chất mà không nhận ra nhu cầu đời sống của người thiên về tinh thần, và ngược lại... Tất cả đều do

tế bào, cơ thể này tác động, sai khiến mỗi một người có một cách nói và tư duy như vậy. Chưa phải bằng vào sự bình tâm, có trí tuệ để nói ra điều phù hợp với chân lý, đúng chung cho tất cả.

## 2. TÂM TRẠNG SAI KHIẾN.

Muốn nhận ra tâm trạng sai khiến thế nào, khi nghe nói, chúng ta không vội nghe ai đó nói gì, mà phải tĩnh lặng để nghe xem “Vì sao nói như vậy?”.

Nghe nói chủ trương khắc kỷ thì biết là do thời gian qua đã hướng ngoại quá nhiều, cảm thấy không còn an ổn, mất thăng bằng cho nên mới chủ trương khắc kỷ. Bắt đầu từ khởi nguồn là khắc kỷ ấy để tư duy và viết nên cấu trúc cho chủ trương khắc kỷ rồi gọi đó là triết lý. Phát xuất điểm không ổn thì những điều kéo theo gọi là triết lý kia làm sao ổn được? Như người ngày đêm quần quật với công việc cho đến khi tinh thần căng thẳng, nhọc nhằn và muốn an phận vậy thôi. Thực tế xã hội vẫn còn có nhiều người không cần khắc kỷ, nhưng vẫn sống tốt, thành công.

Khi chủ trương sống chậm lại thì biết là do thời gian trước đây sống trong lăng xăng lộn xộn, vội vội vàng vàng đến mức căng quá, vấp phải nhiều sai lầm, vì thế muốn chậm lại. Nhưng với người đã sống chừng

mục và thành công rồi thì đâu cần nói nhanh hay chậm gì. Tất cả chỉ từ tâm trạng con người đã từng bị dồn về một phía, sai lệch một bên, thời gian sau thì trả ngược lại. Giống như cây cầu bập bênh, bên nào từng bị đè nén xuống thì bị bật dậy sau đó vậy thôi, chứ không phải là sự thăng bằng của hợp lý. Tương tự khi gần chết lửa thì chuyển sang chết chìm chứ không phải là người đang ổn.

Khi căng thẳng hoặc giận dữ thì tư duy khác với lúc bình tĩnh, sẵn sàng. Khi thấy người này hợp với mình thì tâm trạng sẽ khác và tư duy cũng rất khác so với khi đối diện với người mình cảm thấy khó chịu... Và trong cuộc sống còn nhiều sự việc tương tự như vậy. Theo đây để xem xét và kiểm tra lại sẽ thấy tất cả đều do tâm lý, tâm trạng sai bảo. Nhưng tâm lý của người này thì không phải là của người khác. Tâm trạng của mình lúc này sẽ không giống với tâm trạng của ngày mai. Hoàn cảnh tác động tạo nên tâm trạng, nhưng chính hoàn cảnh cũng không cố định, luôn thay đổi. Từ những sự thay đổi đó tác động để đưa đến tư duy và quyết định thì làm sao chính xác và hợp lý được. Biết vậy, là người tỉnh táo sẽ không vội tin theo điều gì khi tâm trạng bất ổn, mà cần xem xét lại tư duy của mình trước khi đi đến một quyết định.

### 3. MÔI TRƯỜNG, HOÀN CẢNH TÁC ĐỘNG.

Lúc nghèo thì thấy ở thành thị là sang. Bởi thiếu thốn vật chất cho nên thấy ở nơi đông đúc và làm ra tiền là đẳng cấp. Cho đến khi có rất nhiều tiền hoặc đã già mới thấy không phải như vậy. Điển hình, ở những đất nước phát triển thì người giàu mới được ở núi. Do khi đã có nhiều tiền hoặc nhiều tuổi, con người ta mới tỉnh lại và nhận ra, đời sống không chỉ có vật chất, tiện nghi, mà còn cần có tinh thần và nhiều giá trị khác. Tất cả đều do hoàn cảnh tác động khiến con người tư duy như thế.

Người được sinh ra và sống vào thời xa xưa thì thích theo phong cách cổ điển. Người của hiện tại mới được sanh ra đây thì thích đương đại hơn. Đó là do môi trường tác động khiến cho chúng ta tư duy và thích như thế. Nếu quý cụ 100 tuổi mất đi, tái sanh lại thì cũng sẽ tư duy theo cách hiện đại của thời điểm mình được lớn lên sau đó.

### 4. TÓM LẠI.

Qua đó cho thấy, tất cả những kiểu tư duy như trên đều do sự tác động của thân xác, của tâm trạng, tâm lý và hoàn cảnh môi trường thôi thúc, tác động, sai khiến con người suy nghĩ và hành động theo nó.

Mà đã là bị thôi thúc, tác động, sai khiến gần như ép buộc thì chưa phải là chính mình. Như bố mẹ bảo thì con nhỏ phải vâng theo vậy thôi, chứ chưa hẳn đã là điều cháu ấy muốn. Vào giữa đám đông thì mọi người không gương lại được, cứ như một làn sóng và tất cả bị đẩy đi trong đó chứ không phải ai muốn xô đẩy chen lấn gì. Cũng vậy, nếu chúng ta tư duy và hành động theo những tác động, chi phối, thúc đẩy và sai khiến thì hẳn đó không phải là được tự chủ, tự do, để được tư duy và hành động của chính mình.

Hơn nữa, hoàn cảnh và con người luôn luôn thay đổi. Nếu tư duy theo những thứ không cố định đó thì lấy đâu để xác định. Nếu chưa xác định, chưa quyết định được thì tất cả còn bỏ ngỏ, tạm thời, chưa chắc chắn, chưa phải chân lý. Thế thì làm sao con người có thể bám vào những thấy biết còn đổi thay mà áp đặt người khác nhất định phải tuân theo nó? Nếu cố chấp, chấp cứng vào những thứ chưa cứng chắc sẽ đưa đến sai lầm, sẽ không khỏi hối hận, khổ đau.

## 5. PHẢI LÀ CHÍNH MÌNH.

Một đứa bé còn nhỏ phải lệ thuộc vào cha mẹ. Nói năng, suy nghĩ hay làm bất cứ gì cũng phải nhất nhất tuân thủ. Do cháu chưa đủ lớn để quyết định cho nên



chưa có gì là của cháu cả. Cũng vậy, khi chúng ta còn bị cơ thể, tâm trạng hay hoàn cảnh thúc đẩy, xúi bảo mình tư duy và hành động. Do vì còn bị thôi thúc, sai khiến cho nên mình vẫn còn bị lệ thuộc thân, tâm và hoàn cảnh, có khi đến mức làm nô lệ chúng chứ chưa có gì là của mình cả. Vậy, muốn là chính mình thì phải làm sao? Tư duy, nói năng, hành động như thế nào mới không còn bị sai khiến, mới thực sự là chính mình?

♦ Thoát ra sự chi phối của thân, tâm và hoàn cảnh.

Cần nhận ra, còn có lý do, có điều kiện tác động để đưa đến tư duy thì tư duy ấy chưa phải chân lý. Phải từ nơi “không vì bất cứ gì”, tĩnh lặng lại, trí sáng suốt để nhìn về tất cả mà khoan vội theo điều gì thì tâm ta sẽ tự sáng ra, sẽ có cái nhìn khách quan, đúng chân lý.

Cụ thể, trong cuộc sống đừng để thân, tâm và hoàn cảnh chi phối, tác động. Không phải ngoạn mặt quay lưng. Chỉ hãy thoát ra, vượt lên trên để bình lặng nhìn về mọi thứ thì tất cả sẽ được phản ánh khách quan, cái thấy sẽ được trọn vẹn đầy đủ, không bị phiến diện. Khi vui hay bức bối quá, khoan quyết định. Khi đói thì ăn, lạnh thì thêm áo, nóng thì quạt,

nhưng vẫn bình thản, không thêm nóng vội, nôn nao để làm những việc ấy. Nếu thân có bệnh thì nhiệt tình chữa trị chu đáo, nhưng không mang cảm giác bị bệnh để điều trị bệnh. Tất cả chỉ là một sự tỉnh táo, điềm nhiên, bình thường thì tâm sẽ bình, khí sẽ hòa, trí sẽ sáng. Những sinh hoạt, hành động cho cuộc sống, cho thân tâm này không còn là một sự thôi thúc, sai khiến mình làm theo nó nữa. Chỉ bởi đơn giản là mình đã làm chủ được cảm xúc và bản thân, không còn bị nô lệ. Nếu sống được như vậy, chúng ta sẽ có khả năng làm cho mọi câu chuyện trong đời được đơn giản bớt, nhẹ lại, cách giải quyết thông suốt, sẽ tốt cho bản thân, mọi người và công việc.

### ◆ Lặng mà tỉnh sáng, tâm thực sự bình thường.

Khi tâm bình lặng, thoát ra khỏi tác động và cảm xúc như thế, trí tuệ sáng ra, giúp cho chúng ta thấy biết toàn diện, nhìn nhận đầy đủ, khách quan. Từ đó quyết định sẽ chuẩn xác. Bởi sau tất cả, tâm sẽ bình lặng, con người thường nhận ra nhiều điều. Và nếu ngay đây bình lặng để quyết định thì trăm năm sau tâm này cũng sẽ bình lặng như thế. Và những thấy biết trong bình lặng bao giờ cũng đầy đủ, không sai khác, cho nên không có gì để cho ta ân hận, hối tiếc. Dù

cuộc đời không có gì hoàn hảo, có nhiều điều chưa được trọn vẹn, nhưng trong tĩnh lặng, bình thường để thấy biết; đồng thời đã cố gắng hết sức mình, để cuối cùng đi đến một quyết định không thể tốt hơn. Sống, hành xử và quyết định như thế sẽ khiến cho con người không bị sai lầm, dấn vặt về sau.

Bình lặng, nhìn đời; tĩnh lặng mà thấy biết hết tất cả, đây là cái thấy biết của trí tuệ. Từ trí tuệ như thế của chính mình mà thấy biết và hành động sẽ không bị sai lầm. Tâm bình lặng thì không bị bất cứ gì tác động, xô đẩy, sai khiến thôi thúc, cho nên mới sống được là chính mình. Cũng chính do bình lặng, trí sáng, trả lại thấy biết từ trí tuệ chính mình cho nên tư duy và hành động từ đây sẽ đúng chân lý, khách quan; đúng cho tất cả bởi nó không có sự chi phối của bản ngã nhỏ hẹp hay bị tác động bởi bất cứ gì bên ngoài.

**♦Nhu cầu cuộc sống chỉ là phương tiện. Cuộc sống là sự tùy duyên.**

Đã sống trong nguồn cơn trí tuệ chân thật ấy, đói thì ăn, mệt thì nghỉ, nóng thì quạt, lạnh thì thêm chăn... Tất cả chỉ là bình thường. Vẫn nghe cơ thể này lên tiếng để làm đúng nhu cầu nó cần sống. Cũng thấy rõ và thông cảm được tâm trạng này tại

sao lại bị như vậy một cách đáng thương tâm. Đồng thời cũng thấy biết tình huống, hoàn cảnh cuộc đời là như thế để hài hòa, biết nên làm gì cho thích hợp, vừa chừng, không sai thước mực đạo đức... Tuy vậy, nhưng lúc này không phải là thấy theo sự sai khiến của chúng, mà là một sự chủ động. Bởi đã có ông chủ tính tâm cho ta sự bất biến, bình thản để thấy rõ cho nên không bị thân, tâm và hoàn cảnh môi trường sai sử hay bảo phải làm theo. Tất cả chỉ là một sự nhận biết, tự chủ, cảm thông và khéo tùy thuận với nó theo chiều hướng tốt, tích cực, uyển chuyển, tùy duyên.

Một sự tĩnh tâm, bình thường mà sáng biết trong ta luôn sẵn đó, không thay đổi. Khéo điều chỉnh tâm trạng được ổn định và luôn luôn như thế, khéo léo tùy thuận để thích nghi tốt trên mọi hoàn cảnh, chúng ta sẽ vượt qua được mọi tình huống trong đời một cách nhẹ nhàng. Có thể, cuộc sống mới bớt đi nhiều sai lầm, không phải trả giá đau khổ và hướng tiến đến cuộc sống ngày càng thanh thoát, an lạc.

## 6. BIỆN PHÁP.

Thực tế, muốn cho mọi thứ trong đời bớt đi sự dính mắc, tiến dần lên không còn bị chi phối để cuộc

sống hết khổ, an vui, chúng ta cần có sự nỗ lực rèn luyện, cần có trí tuệ và định lực.

♦ *Trí tuệ: Thấy rõ – Nhận ra – Suốt tốt.*

Nguyên nhân chính khiến cho con người đau khổ là do mê mờ, thiếu trí tuệ. Chưa nói đến trí tuệ rất ráo đưa đến giác ngộ giải thoát, ngay trong cuộc sống đời thường, người có trí tuệ sẽ thấy rõ, nhận ra, suốt tốt mọi vấn đề, không bị hiểu lầm, làm sai thì sẽ bớt đau khổ.

Một trí tuệ rất ráo luôn đồng thời đủ hai tính chất, lặng và sáng. Căn cứ theo đây để nhận biết chúng ta đang có một trí tuệ đúng đắn, không bị rơi vào cực đoan, sai lệch. Ở thế gian, nếu chỉ một mực học theo bên ngoài thì còn trong loạn động, thiếu tĩnh lặng cho nên không có nội lực để cứu mình hết những tham sân, khổ não. Ngược lại, nếu chỉ khép mình thì bị cô lập, tự đào thải. Bằng tâm lặng sáng nhìn đời, chúng ta sẽ có được trí tuệ đúng nghĩa, không sai lệch. Theo đây để tu tập, rèn luyện, trí tuệ ngày càng được phát huy. Được sâu hay cạn, năng lực được phát huy đã mạnh hay còn yếu, tùy thuộc vào sự sẵn sàng để tu tập chuyên nghiệp hay chỉ mới dừng lại ở mức tương đối trong cuộc sống của mỗi

người. Nhưng tất cả đều đã có hướng đi đúng đắn để rèn luyện trí tuệ, để giải khổ.

♦ *Định lực: An tĩnh – Lặng sáng.*

Có khi nhận biết, nhưng không thực hiện được, không sống được như những gì mình thấy biết và mong muốn là do thiếu định lực. Cụ thể ở đây, dù có trí tuệ thấy ra, nhưng còn thiếu cái lực của trí cho nên tuy biết, nhưng đôi khi chúng ta vẫn bị mê lầm, không sống và làm theo được như ý muốn.

Muốn tăng trưởng nội lực này, hằng ngày trong cuộc sống, chúng ta không nên quan trọng hóa mọi thứ, chỉ nên nhìn nó đúng như bản chất của nó. Mọi thứ trên đời không có gì quan trọng, tất cả chỉ là đơn giản, bình thường. Luôn bằng tâm tĩnh lặng để thấy biết, hành xử và làm việc. Nếu sắp xếp được, trong một ngày đêm nên có thời gian nhất định nào đó để ngồi lại tĩnh tâm. Theo thời gian, năng lực trong tâm tự lớn mạnh, cho phép chúng ta điều chỉnh và cân bằng được mọi chuyện trong cuộc sống.

♦ *Rèn luyện: Vượt thoát hai bên.*

Con người đã quen tư duy, sống và làm việc trong phạm trù đối đãi, hai bên; mà nặng nề nhất là “thích hay không thích” một vấn đề, con người, hoàn cảnh

hay công việc... Thấy là thường, nhưng đây lại là yếu huyết, tử huyết khiến cho chúng ta trở nên yếu đuối theo từng ngày, dẫn đến dễ bị đau khổ, tổn thương. Có khi tri thức sống tuy nhiều, nhưng bản lĩnh sống thì thiếu là do chỗ này. Muốn tiến bộ, không khổ thì ngay yếu huyết này để điều trị, dù có bị đau. Không cho mình có quyền được thích hay không thích bất kỳ một điều gì. Đối trước tình huống, hoàn cảnh hay một người nào, nếu vừa khởi tâm hài lòng hay khó chịu thì ngay đó để chấn chỉnh vươn lên. Chắc hẳn sẽ có người bảo là khó quá hoặc cảm thấy đau, nhưng nếu muốn mạnh mẽ, có trí tuệ, năng lực và bản lĩnh sống để không còn khổ đau thì phải chịu khó như thế thôi. Không một giá trị nào có ra từ sự yếu hèn, dễ dãi.

## 7. KẾT LUẬN.

Thoát ra tất cả thì tâm mới lắng đọng, tỉnh sáng, không bị bất cứ gì tác động, sai khiến tư duy của chúng ta. Tuy lắng đọng, không có gì tác động, nhưng sáng biết rành rẽ tường tận mọi vấn đề để nhiệt tâm giải quyết thấu tình đạt lý, chứ không phải quay lưng, tự kỷ, thích an phận. Từ đó tâm an, trí sáng, nhìn mọi thứ rõ ràng và khách quan, không nhầm lẫn. Vì tĩnh lặng, bình thường cho nên không bị biến đổi. Vì không bị

tác động bởi bất cứ gì chi phối, cho nên mới được là chính mình. Cái chính mình tĩnh lặng, bình thường, không biến đổi, nhưng hay khéo tùy duyên, hòa đồng, linh động, linh thông cho nên sống tốt trên tất cả mọi hoàn cảnh, điều kiện. Đây cũng là bản chất rất chung vốn sẵn nơi mỗi người thôi. Cái thấy biết phát xuất từ trí tuệ như thế sẽ thấy biết đúng chân lý, chung cho tất cả những gì rốt ráo nhất. Sống bằng sức sống này, con người sẽ không bị sai lầm và đau khổ.





## CÁCH NÓI - NÓI VỀ AI

Nói về mình nhiều quá sẽ phạm vào lỗi phô trương, đề cao bản ngã, do đó bị phản cảm, vô duyên, không tốt. Nếu có sử dụng khía cạnh này thì chỉ dùng rất ít như là một sự giới thiệu lịch sự, hoặc lấy làm điển hình cho những sai sót, lỗi lầm của quá khứ.

Nói về một câu chuyện hoặc đối tượng thứ ba ở đâu đó quá nhiều, không phải hiện diện trong cuộc nói chuyện, sẽ trở thành câu chuyện vụn vặt, thị phi, là người lảm chuyện. Khi kết thúc cuộc chuyện trò, sẽ cảm thấy vô nghĩa. Nên dùng ít như một dẫn chứng, một ví dụ nhỏ trong câu chuyện thì hợp lý.

Nếu nhắm vào người đối diện để khai thác, đó là cuộc nói chuyện của trí tuệ. Nhưng nhiều quá sẽ bị chua chát, căng thẳng, khó chịu. Chỉ nên trao đổi như một sự quan tâm sẽ tốt hơn.

Khéo luân hoán, uyển chuyển, xoay vần ba cách trên, sẽ có một cuộc diễn giải, trao đổi hoặc trò chuyện thú vị, hấp dẫn.

# CÁCH NÓI CÓ BAO NHIÊU LOẠI HÌNH NGÔN NGỮ

## 1. NGÔN NGỮ CÓ TƯỚNG.

Loại hình ngôn ngữ có tướng bao gồm ngôn ngữ của lời nói, chữ viết và hình thể biểu hiện.

## 2. NGÔN NGỮ VÔ TƯỚNG.

Loại hình ngôn ngữ vô tướng là không ngôn ngữ, không hình tướng, không khởi tâm gì cả, cũng là một loại ngôn ngữ. Ví dụ ngày mai có buổi họp, những gì cần thiết thì cứ chuẩn bị ngay hôm nay. Sáng mai lên họp, bỏ hết mọi thứ trong đầu. Không lo lắng, băn khoăn hay thích thú, hào hứng về đề tài sắp phát biểu trong buổi họp của mình. Không buồn giận, phân biệt người này làm vừa lòng mình, người kia trái ý... Tất cả đều không để tâm, không suy nghĩ. Chỉ ngồi ngay ngắn, tỉnh tọa như thể hổ tựa sơn. Kể đến nở nụ cười quan tâm để liên kết. Khi ấy như một cái phễu hút hết

vào. Tất cả bỗng dường như bị cuốn hút vào mình và thiện cảm. Là đã nói thành công trên 50%. Sau đó nói ra điều gì thì mọi người đều bị cuốn hút và nghe theo một cách rất tự nhiên mà họ không hề hay biết.

Nếu chỉ im lặng, làm nghiêm, chỉnh thân mình như hổ tựa sơn thì bị cô lập, không được đại chúng hợp tác cho nên ý kiến đưa ra thiếu thuyết phục, dẫn đến cuộc họp khó thành tựu mỹ mãn. Nếu chỉ cởi mở, liên kết, hài hòa mà không có sự tôn nghiêm, tính toạ ban đầu thì hội chúng sẽ sanh nhờn, xem thường trong vi tế. Từ đó, buổi họp bị xao động, khó thu phục ý kiến của các thành viên. Và khi cần quy nạp, quyết đoán để đi đến quyết định một vấn đề sẽ khó khăn hơn, sẽ bị mọi người tranh luận ồn ào, khó quy nhiếp để đúc kết. Ngược lại, khi lên họp, trước tiên biết nói loại ngôn ngữ vô ngôn, mọi người thấy mình như là chưa nói gì, nhưng đã nói xong loại hình ngôn ngữ không có tướng, thu phục và chan hòa hội chúng. Sau đó sẽ sáng suốt tùy lúc, tùy vấn đề để nên phát biểu hay nên lắng nghe. Từ đó đưa đến buổi họp thành công ngoài mong đợi.



# CÁCH NÓI CÓ BAO NHIÊU CÁCH NÓI

Có hai cách nói: Nói cho hiểu và chỉ cho thấy.

## 1. NÓI CHO HIỂU.

Là cách diễn đạt về một mệnh đề để người nghe nhận hiểu và ghi nhớ.

## 2. CHỈ CHO THẤY.

Là không diễn đạt hay nói thẳng về mệnh đề ấy, mà khéo dẫn dắt, gợi ý cho người nghe cảm nhận hoặc thấy ra, hay ra điều ấy nơi chính họ.

## 3. VÍ DỤ MINH HỌA.

Ví dụ khi nói cho mọi người biết định nghĩa Thiền là gì. Nếu trong trường hợp “Nói cho hiểu” thì sẽ nói Thiền: Tiếng Phạn gọi là Thiền-na. Trung Hoa dịch là Tĩnh Lự. Nghĩa là làm lắng đọng các tư tưởng nghĩ suy của mình xuống thì gọi là Thiền.

Như vậy là có một định nghĩa về Thiền để hiểu, để ghi nhớ. Nhưng trong bản thân người học chưa thể

thấy ra, nhận được Thiên là gì ngay nơi chính họ. Đó là nói cho hiểu chứ chưa thể cảm nhận, hay ra. Bằng cách này, mọi người sẽ thấy thiên là một kiến thức vừa được nhận hiểu, một tôn giáo bên ngoài. Nếu người chưa sẵn sàng thì sẽ không cảm nhận được, sẽ thấy chưa cần thiết đối với họ.

Cách thứ hai, không nói, không đưa ra trước mệnh đề về Thiên hay bất cứ gì cả. Chỉ đặt vấn đề bằng một sự dẫn dụ.

Hôm nào đó khí trời oi bức căng thẳng, người không được khỏe, trong nhà có việc xích mích không vui, ra đường gặp toàn những việc vớ vẩn không đâu, lên công sở, ra chợ bị đồng nghiệp bạn bè hiểu nhầm hoặc quấy phá... Khi ấy, nếu phải duyệt một tập tài liệu gì đó, hoặc đọc một cuốn sách hay phải xem một tờ báo, chúng ta sẽ bị lúng cùn, không trôi chảy thông suốt tí nào. Đọc thì đọc chữ vậ thôi, chú ý này cứ đá ý kia, rất khó tiếp thu một cách đầy đủ trọn vẹn. Cho thấy, nếu để những thứ lằng xằng lộn xộn của cuộc đời chi phối trong đầu thì sẽ làm cho trí tuệ bị mờ tối, con người không được ổn định.

Một hôm khác thức dậy với một sức sống tràn trề, mọi chuyện trong nhà ổn định, vui vẻ, khí trời mát mẻ dễ chịu; mọi việc tại công sở đều được hanh thông,

đồng nghiệp thân thiện đáng quý. Nhân khi rảnh rỗi, cầm một tờ báo hay một quyển sách thích ý lên đọc sẽ thấy phần khởi, suốt thông. Không những dễ hiểu mà còn hiểu sâu, phát minh ra những điều mới lạ, thấu gọn hết ý bài văn mà tác giả muốn chuyển tải trong đó.

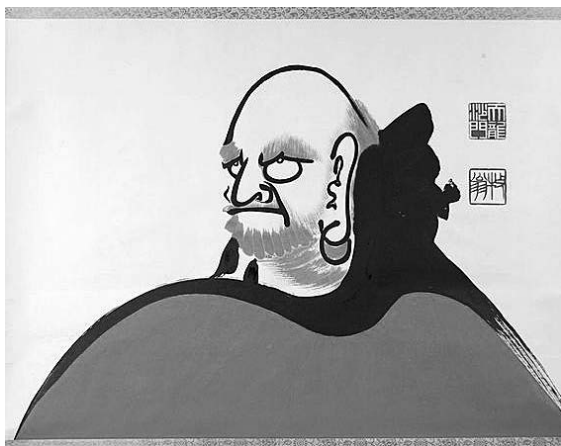
Hoặc cả ngày tại công sở phải giải quyết rất nhiều công việc, hợp đồng... Cuối ngày về nhà ăn uống, tắm rửa xong xuôi. Vào phòng mát, trả lại sự yên tĩnh cho mình, liền sức nhớ ra, phát hiện nhiều điều còn sơ suất.

Cho thấy, khi tâm ổn định, lóng lạng là lúc trí tuệ được phát huy đúng mức của nó. Ngay khi tâm lóng lạng, tinh thần tươi sáng, an định, trí tuệ phát huy đến mức cao tột; ngay đó là Thiên.

Từ dẫn dụ câu chuyện khiến người nghe ngỡ mình chỉ đang nghe một câu chuyện bình thường trong đời và gật gù cảm nhận từng phân đoạn, từng ý một. Cho đến khi đã đồng ý tất cả những dữ kiện trong câu chuyện; đã thẩm thấu và cảm nhận được điều ấy như đang thấy việc nơi mình. Quý Thầy liền buông một câu khẳng định để kết luận: “Ngay đó là Thiên”. Người nghe liền gật mình, ồ lên: “Thì ra là vậy. Trong mình đang có Thiên”. Đã cảm nhận rõ thiên ở trong mình, là sức sống mà bản thân đang sống cho nên thấy

mình có thiên. Muốn chối bỏ cũng không được. Bởi chối bỏ thiên là chối bỏ chính mình. Thiên đã là chính mình thì không thể chối bỏ chính mình được.

Đây là cách “chỉ cho thấy”. Bằng cách này, người nghe không có cảm giác bị học Thiên, học đạo; mà nhận ra, hay ra Thiên và đạo ngay nơi mình, ngay đây, bây giờ. Mình đang cảm nhận rất rõ, thấy ra, hay ra chứ không vì ai, vì triết lý hay một mệnh đề nào đó áp đặt, bắt buộc phải hiểu và ghi nhớ. Cách này các Thiền sư thường sử dụng để khai thị, chỉ thẳng tâm tánh nơi hành giả tu Thiền. Người có công phu chín muồi, tương ứng sẽ khéo ngay lời liền chột nhận lại, ngộ ra bản tâm chân thật vốn sẵn nơi chính mình, chứ không gom lý thuyết, kiến thức còn trong sanh diệt vọng động làm thứ của mình để phải dẫn đến sai lầm như Đức Phật đã dạy: *“Nhận giặc làm con”*.



## NGƯỜI VÔ NGÃ SẼ LÀM ĐƯỢC GÌ

**N**gười vô ngã sẽ không bị tham sân si chi phối, không còn chấp ngã và ngã sở (không còn chấp tôi và của tôi). Thấy thân tâm này không thật cho nên tích cực làm lợi ích cho đời mà không dính chấp, không biết mệt mỏi. Thấy cõi đời là huyễn mộng, vật chất tạm bợ phù du vì thế không tham đắm, chỉ biết cho đi mà không nghĩ đến sự đền đáp. Vì tâm không, do đó làm việc không toan tính thiệt hơn hoặc kể lể. Vì không chấp, cho nên dù trong hoàn cảnh thuận hay nghịch cũng không làm cho việc tử tế của mình bị thay đổi. Người khác có cảm thông hay chưa thông cảm mà đối xử thậm tệ, chúng ta cũng tiếp tục sống tốt, giúp đời như chưa từng có chuyện gì xảy ra. Do không chấp thủ sở đắc cho nên ngày nào còn đủ duyên thì hết lòng vì đạo, vì đời mà không nhìn lại thấy mình đã làm được gì để thỏa mãn, thủ đắc, an phận. Một người vô ngã sẽ trợ giúp được xã hội một



cách tích cực, hiệu quả mà không bị nhiễm vào các tình tệ trái với đạo đức.

Còn nhiều nữa, không thể kể hết. Nhưng điều tối thiểu một người vô ngã làm được, đó là trước khi làm một việc gì, họ không dẫn đo suy nghĩ: “Làm việc đó, tôi sẽ được gì?”. Chỉ bởi vì họ đã thực sự vô ngã.



## TRAO TÀI SẢN CHO CON

Một gia đình giàu có nọ, chỉ có một cậu con trai, bố mẹ rất thương quý. Gia sản nhà này tiêu xài đến đời con đời cháu cũng không hết. Tuy nhiên, ông bố không dễ tính. Đến tuổi trưởng thành, ông bảo cậu con trai phải tự đi kiếm tiền bằng chính năng lực của mình mang về cho ông xem. Nếu được thì mới trao gia tài cho, bằng không thì ông sẽ sung vào công quỹ phúc thiện xã hội chứ không cho cậu ta dù chỉ một đồng. Là một công tử nhà giàu chỉ quen xài tiền, hưởng thụ chứ chưa bao giờ nghĩ đến việc phải lao động làm ra đồng tiền bao giờ. Thấy con bối rối, bà mẹ lén lấy một ít tiền và bảo con tạm đến một thành phố khác, thuê một chỗ ở trong khu nghỉ dưỡng cao cấp và nghỉ ngơi ở đó một thời gian, sau đó lấy số tiền này mang về trao cho bố. Như lời mẹ dặn, một tháng sau cậu con trai về nhà mang ba triệu đồng trao cho bố và thừa, đó là đồng lương đầu đời mình vừa kiếm được. Tức khắc, ông bố nắm tiền ném vào bếp lửa, bà mẹ

nhóm người định ngăn lại trong khi cậu con trai vẫn đứng đưng đứng nhìn. Bởi chừng ấy tiền chưa đủ để cậu ta dùng vào một bữa tiệc. Ông bố mỉm cười bảo, đây không phải tiền của chính con tự tay làm ra. Thế là hôm khác quyết tâm lên đường, cố gắng tìm một công việc gì tự mình lao động xem coi thế nào. Cuối cùng cũng được một công ty nhận vào làm việc. Ngày đêm quần quật, vất vả suốt cả tháng trời, cậu nhận được hai triệu đồng tiền lương bằng chính mồ hôi nước mắt của mình mang về dâng lên bố. Ông bố cầm lấy vừa định xé rách làm hai, cậu ta nhanh nhẩu giật lại. Nhìn nét mặt, thần sắc và hành động cậu con trai, ông bố rất cảm động cho sự trưởng thành của con mình và trao toàn bộ gia tài lại cho anh ta quản lý.

Đồng tiền từ sức lao động chân chính, từ chính sự nỗ lực của bản thân làm ra bao giờ cũng có giá trị, ý nghĩa và chúng ta rất trân quý, sử dụng đúng chỗ. Nếu chưa tự mình trải nghiệm khó khổ để biết giá trị vật chất có ra từ mồ hôi nước mắt của người khác như thế nào thì cậu con trai sẽ tiêu xài vô tội vạ. Tài sản có gấp nhiều lần của bố mẹ anh ta đang có cũng không đủ cho anh dùng vào những nơi tệ nạn, hư đốn và cuối cùng tự giết chết đời mình. Trao tài sản cho một con người như thế là trao tai họa cho chính họ. Một ông

bố đã khéo léo dạy con mình biết nhận ra giá trị đồng tiền để sau này quản lý tài sản một cách có hiệu quả, thông minh, sẽ mang lại lợi ích cho cuộc sống của cậu con trai và mọi người, xã hội. Giá trị này chỉ dành cho những ai biết sống bằng tự thân nỗ lực phấn đấu của chính mình; không lợi dụng hay nương tựa vào thế lực bên ngoài thì mới cảm nhận được.



## TRÍ TUỆ DẪN ĐƯỜNG

C hú bé lớp tám học hành chăm chỉ, ngoan ngoãn. Để khích lệ cháu, bố mẹ cho con phần thưởng xứng đáng. Nhưng khi được thưởng, chú lại ham chơi, bỏ bê việc học tập. Bố mẹ phát hiện, không cho tự do nữa mà thay vào đó bắt chú phải làm những công việc trong kỷ luật. Cảm thấy ăn năn, hối hận, cậu ta ra sức nỗ lực học hành. Sự siêng năng, cần cù đã giúp chú trở nên giỏi giang, ngoan ngoãn, được mọi người thương mến. Bố mẹ rất vui, tự hào và quyết định thưởng cho con mình. Cậu bé một lần nữa biếng lười, chơi bời lêu lổng. Rồi một lần nữa bị bố mẹ trách phạt. Chú lại quyết tâm, cố gắng siêng năng chăm chỉ vào bài vở, rèn luyện bản thân, trở thành một cậu bé giỏi giang ngoan ngoãn như ngày nào. Bố mẹ hài lòng nên khôi phục lại phần thưởng cho chú. Nhưng chú lại chủ quan, biếng lười, lêu lổng; và rồi bố mẹ chú lại trách phạt. Câu chuyện cứ lặp đi lặp lại mãi như thế trở thành một

vòng tròn loanh quanh không có hồi kết thúc. Đó là câu chuyện của một cậu bé còn non nớt, ăn chưa no, lo chưa tới; chưa có đủ trí tuệ để có thể tự chủ điều chỉnh, cân bằng giữa chuyện học và việc chơi; chưa có trí tuệ nhìn nhận mọi thứ đầy đủ để hành động như một người trưởng thành cho nên bị quanh đi lộn lại trong vòng lẩn quẩn như thế.

Nghe qua tưởng chừng như không liên quan gì đến ai. Nhưng có khi lại là câu chuyện của mỗi người chúng ta trong cuộc sống. Đó là vòng luân hồi chưa có ngày cùng của mỗi người khi còn mê. Trong đó, chúng ta đã khoác lên mình đủ những lớp áo, bộ mặt; đã từng trải và sống qua đủ hết những mảnh đời mà không chỉ những gì chúng ta đã được thấy trong xã hội. Sự khờ dại, ngây ngô của chú bé có thể là sự trách cứ, đáng thương. Nhưng lại là sự ngây ngô vô ý đáng thương của chính bản thân mình từ vô lượng kiếp đến bây giờ, khiến cho chúng ta chao đảo với những thăng trầm vô định.

Khi một người sống với nhân cách đạo đức tốt thì phước báu tăng trưởng, giúp họ trở nên giàu có, quyền lực, nhiều người nể trọng. Lúc này lấy tiền tài và danh vọng làm lẽ sống và sức mạnh, muốn thụ hưởng cho thỏa chí bình sinh. Đến khi tất cả mọi sự thụ hưởng trở nên chán chường rồi thì tìm điều gì đó mới lạ, hấp

dẫn hơn, có khi đến độ kỳ quặc để thỏa mãn thị hiếu  
ngông cuồng của mình. Theo thói thường, những điều  
đi ngược lại với chuẩn mực đạo đức, ít ai dám làm thì  
lại khiến cho con người ta tò mò, hiếu kỳ, thích thú.  
Thời xưa, những ông vua càng ăn chơi hư đốn thì càng  
bạo ngược, hung tàn và hậu quả là mất ngôi. Ngày nay,  
có người còn ăn cả những động vật đang còn sống theo  
nhiều cách lạ lùng đến độ người bình thường không  
dám nghĩ tới hoặc kể ra được. Thế mà những vị ăn  
chơi đến mức này lại cho đó là đẳng cấp, thượng lưu.  
Khi giàu sang, có tiền, có quyền lực, cái tôi bỗng chốc  
bị ảo tưởng như được phồng to lên, tự thấy mình là đệ  
nhất thiên hạ; dương dương tự đắc, buộc ai cũng phải  
theo ý mình. Xem thường người trên, khinh khi đến  
mức chà đạp kẻ dưới. Đó là điều kiện để những tội lỗi  
đua nhau phát khởi, dẫn đường đưa lối đến cảnh đọa  
lạc, khổ đau. Nhẹ thì mất hết tất cả tài sản, danh vọng;  
nặng thì chìm xuống địa ngục chịu những hành hình  
đốn đau. Nhận ra sai lầm của mình lúc này thì cũng  
đã quá muộn. Khi chịu đủ thứ đau khổ rồi mới thấy  
hối hận, ăn năn; vì thế thường nghe nói: *“Địa ngục  
mang đầy những tâm niệm lành”*. Ăn năn, ân hận  
bao giờ cũng là một con người đáng thương. Đó là cội  
nguồn để phát sinh các pháp lành; là tâm niệm tốt để

bắt đầu lại cho một cuộc sống hiền lành mai hậu. Khi lỡ tạo ác thì phải thọ quả báo xấu ác. Chưa kịp sửa sai, ôm tâm niệm ấy để xuống địa ngục hành hình, vô cùng ăn năn hối lỗi. Khi quả báo ác kết thúc; vì ôm lòng ăn năn hối cải đó, cộng thêm một chút phước lành còn sót lại cho nên khi tái sinh trở lại làm người thì sống có tình nghĩa, cao thượng. Nhân cách, đạo đức tốt, sẵn sàng chia sẻ với người khác dù hoàn cảnh của mình còn thiếu thốn, khó khăn. Từ đó, cội phúc dần tăng trưởng, do vậy mà trở nên giàu có. Khi cuộc sống được sung túc dồi dào thì lại tiếp tục buông thả, phóng túng, tạo ác nghiệp để rồi lại phải tiếp tục đọa lạc, khổ đau. Cứ như vậy mà trôi lăn, lặn hụp, ngoi ngóp mãi trong biển khổ sinh tử không có ngày cùng.

Nếu một người giàu sang mà có trí tuệ, người này biết làm những việc cần làm, biết tiêu tiền thông minh, biết cách phân chia tài sản hợp lý, trong đó có phần san sẻ cho những hoàn cảnh còn khó khăn hơn mình. Biết rõ hôm nay có được phương tiện hơn người là nhờ sống đời đạo đức, có phúc cho nên tiếp tục vun bồi. Của cải vật chất chỉ là phương tiện sống, không dính chấp vào nó vì vậy không bị những sai lầm, tạo nghiệp, khổ đau. Chỉ vì không biết như thế, không có trí tuệ dẫn đường do đó kiếp người trở nên lẩn quẩn,



không lối thoát; cứ phải bị lận đận, lao đao, đau khổ mãi, chưa thôi.

Cho thấy, đi làm từ thiện, phục vụ cộng đồng hay rèn luyện nhân cách, phẩm chất đạo đức là những điều tốt đáng trân trọng, tán dương. Nhưng nếu thiếu đi sự bình tâm tĩnh trí thì chỉ có phúc đức nhiều mà thiếu phần phát huy trí tuệ dẫn lối. Hôm nay chưa giàu cho nên sống còn tình làng nghĩa xóm, biết nhường dưới kính trên, biết cẩn thận, không tự cao, chủ quan, sơ xuất. Nhưng ngày mai giàu có, quyền cao, làm sao dám chắc mình được vẹn toàn như thế. Đó là chuyện thường tình. Nhưng với người có trí tuệ dẫn đường thì không rơi vào con đường thường tình như vậy. Cho nên, nếu không có trí tuệ dẫn đường cho đời mình thì ví như người mù đi trong đêm đen, khó tránh khỏi rơi hãm sụp đổ. Sự giàu có và quyền uy của hiện đời hay kiếp sau đều nhờ vào phúc báo của những việc tốt do mỗi người tu tạo. Tuy nhiên, tạo phúc nhiều mà không trau dồi trí tuệ thì có khi phúc ấy lại là cội nguồn, động lực và điều kiện cho con người dễ dàng rơi vào lối mòn của những tội lỗi, đưa đến khổ đau. Biết thế, chúng ta cần khéo cân bằng giữa phúc đức và trí tuệ. Cụ thể, ngay khi thực hành các việc thiện trong bình tâm tĩnh trí, sẽ cho chúng ta có trí tuệ, sáng

ra nhiều điều; sẽ giúp cho chúng ta thấy biết một cách đúng đắn, không lỗi lầm để phải gánh chịu những quả báo xấu đáng tiếc.

Hôm nay mỗi người tạm có một mái ấm, có những điều kiện tương đối để sống an ổn là do phúc lành mình đã khéo tu tạo từ quá khứ. Chúng ta đang sống trên mỗi tảng băng phúc phần nổi trôi của mình trên biển lớn sanh tử. Nó đang bị mòn dần và có thể tan chảy bất cứ khi nào, nhấn chìm mình xuống biển nếu không khéo vun đắp. Sống trên phúc mà không biết vun bồi thêm thì có ngày sẽ bị cạn dần và vương họa. Có phúc mà hưởng một mình, không chia sẻ cho ai. Chỉ biết cho mình và người thân mình. Ăn uống vãi rơi, tiêu xài thiếu cân nhắc, không bảo vệ vật dụng mà xem thường để bị hỏng hư... Tất cả đều từ lối sống buông thả phung phí, không hợp đạo đức thì tổn hao phúc lành của mình và có ngày nó cũng sẽ hết. Phúc hết thì họa sang, đưa đến bao nhiêu tai ương, khổ não. Nếu người biết đủ, biết dùng sự giàu sang của mình để san sẻ cho những người khó khăn, cơ hàn; làm nhiều điều lợi ích cho xã hội thì những lúc ngồi lại một mình, hay về già gẫm lại sẽ thấy mình đã sống đời một cách xứng đáng, hân hoan, không chút ân hận, cõi lòng trở nên nhẹ nhàng, thanh thoát, an vui.

Đó là dấu hiệu của một cuộc sống lành mạnh, thanh thoát; kết quả sau này xán lạn. Mỗi kiếp sống sẽ được kế thừa năng lực sống như thế mà tăng trưởng cho đến ngày viên mãn, trở thành bậc giác ngộ, giải thoát trọn vẹn. Sống được như vậy thì ngay khi đang giúp đỡ người khác, cũng là lúc làm thành cho chính mình. Đó là nhờ vào sự dẫn đường chỉ lối liên tục và kịp thời của bậc thầy trí tuệ sáng suốt thường trực ngay nơi mỗi người.



## SỐNG THUẬN THEO TỰ NHIÊN

Đâu đó vẫn thường có quan niệm “nên sống thuận theo tự nhiên”. Cơ thể này có nhu cầu gì thì cứ đáp ứng một cách đầy đủ. Có tiền thì cứ ăn xài thoải mái, tiêu pha phung phí, mặc sức thể hiện cái tôi. Cũng có một loại hình thuận theo tự nhiên khác là người ta sao thì mình vậy, thuận theo dòng đời chứ không thêm hiểu biết hay quan tâm gì về những điều đạo đức cao thượng hơn làm gì. Nhắc đến vô thường, những mực thước đạo đức hay chân lý thì gạt qua một bên, cảm thấy phiền phức, khó chịu. Những “thuận theo tự nhiên” như thế là chỉ mới biết nhìn nhận và phán đoán mọi vấn đề qua tấm thân xác thịt, những đồng tiền và đồng tài sản vô tri; đã bỏ sót quá nhiều ý nghĩa cao thượng hơn trong cuộc sống, thiếu đi tầm nhìn, nhận định đúng đắn, cho đến khi con mắt trí tuệ bừng sáng mới hay ra. Đó là “xuôi theo chiều gió”, là người không xác định được lối sống cho bản thân mình.

“Thuận theo tự nhiên” có hai khuynh hướng: Có trí tuệ và không có trí tuệ. Nếu có trí tuệ, chúng ta sẽ khéo thuận theo tự nhiên để đạt được mục đích sống đúng chân lý, đạo đức. Người này có trí tuệ, đã có tâm nhìn trước về mọi thứ để định hình tốt, khẳng định rõ ràng hướng đi cho mình. Một tu sĩ thì tùy duyên, tùy thời, tùy từng hoàn cảnh mà mỗi mỗi vun bồi cho sự nghiệp giác ngộ giải thoát. Một doanh nhân thì nắm bắt thời cơ để bay cao trên thương trường một cách chân chánh, bền vững. Một nhiếp ảnh gia sẽ biết chờ đợi và chụp lấy những khoảnh khắc vàng để có một tác phẩm độc đáo. Một người lái thuyền biết đợi gió đổi thuận chiều mới căng buồm lên để đến đích như ý muốn... Đó là nhờ có trí tuệ để biết tùy thuận theo tự nhiên một cách chủ động, để thành tựu chí nguyện, hoài bão của mình; là biết cách thuận theo tự nhiên theo hướng tích cực, thành công. “Sông có khúc, người có lúc”. Người còn đang trên đường công phu tu tập thì có khi như đã giải thoát đến nơi, nhưng có lúc lại gặp vô vàn chướng duyên trở ngại. Người thế gian thì có khi mọi chuyện thuận buồm xuôi gió, nhưng có lúc lại túng quẫn, khốn cùng. Những lúc thất bại, bế tắc, khó khăn thì trí tuệ sẽ là vị thầy cứu mình kịp thời; sẽ cho chúng ta cái nhìn toàn diện, tổng quát, đúng đắn

hơn về mọi mặt; cho ta lối thoát. Có trí tuệ sẽ biết rằng, thành công hôm nay cũng có thể là nhân tố của sự thất bại ngày mai, nếu không biết nỗ lực mà ngủ quên trên chiến thắng. Gặp lúc thất bại, không thuận duyên thì trí tuệ sẽ cho chúng ta biết rằng, bại thành, được mất... đều do chính mình gây tạo. Nếu khéo đứng vững, khó khăn này là một sự rèn luyện bản thân. Nếu không bỏ cuộc, chúng ta sẽ nhận ra nhiều giá trị mà trong thuận duyên không bao giờ có được. Tĩnh táo, kiên trì, phấn đấu làm lại từ đầu thì ngày mai sẽ khác hơn.

Ngược lại, sống “thuận theo tự nhiên” theo kiểu trôi theo chiều gió, nước lên bèo lên... thì thiếu trí tuệ làm đạo sư dẫn lối. Khi thuận buồm xuôi gió thì huênh hoang tự đắc, sống phóng túng buông thả. Đến khi mọi thứ vượt khỏi tầm tay, đối diện với những khó khăn dồn dập thì chán chường, rệu rã, than thở, trách móc, vật vã với khối phiền não rối bời. Tự mình đã khổ, có khi làm khổ đến cả những người chung quanh; cũng bởi “thiếu thấy trí tuệ dẫn đường”.



## CHO RA HAY GOM VÀO

### 1. GOM VÀO, CHỈ BIẾT NGHĨ CHO MÌNH.

Có những người con do thiếu suy nghĩ, được bố mẹ dồn hết sức để lo cho rồi nhưng vẫn chưa hài lòng, luôn trách cứ bố mẹ, tại gia đình này cho nên tôi mới ra nông nổi như vậy. Đây là hạng người sống mà chỉ biết nghĩ về cho mình, người lớn phải có trách nhiệm hy sinh để dồn về cho mình, người bình thường phải có bốn phận phục vụ mình, và người dưới phải có nghĩa vụ cung phụng mình. Nhưng mình là ai? Ai là người sanh ra đời để cung phụng ai? Do tư tưởng sống gom vào, lấy về bị sai lầm này cho nên phải luôn bị sống trong cô độc, luôn thấy thiếu và khổ, cả bầu trời u ám, trách cứ, căng thẳng, muộn phiền. Khó có người sống tốt được với mình cho dù lòng họ đã sẵn và một bề hy sinh. Đó là do không biết sống bằng chính khả năng của mình, không biết phấn đấu tự thân cho nên dẫn đến suy nghĩ và hành

động tiêu cực. Do đây, con người trở nên thụ động, nhỏ nhen, luôn nghĩ mọi người phải làm gì đó cho mình mà không tự mình làm nên một tích sự gì cả. Bố mẹ không thể có tiền để cho mãi, và trên đời này không ai sinh ra để nuôi ai cả. Khi đã hiểu sai, chính mình không lo được cho mình thì sẽ có ngày tự đưa mình vào ngõ cụt không có lối thoát. Người như thế thì bố mẹ có cho bao nhiêu tài sản họ cũng không thấy đủ. Họ sẽ tiêu xài đồng tiền vô tội vạ, lần hồi đi đến chỗ hư đốn, tệt nạn, xấu xa. Có khi còn nảy sanh hoang tưởng, suy nghĩ viển vông, nói kiểu như người khác nhập vào mình để nói. Kết quả là tâm bệnh, chính ảo tưởng của mình đã lừa dối và chôn nát cuộc đời mình. Cứ thế theo thời gian lớn dần lên, sẽ theo đó mà có nhiều xấu xa, nhỏ nhen, bần thủ và tệt hại nữa, không thể kể hết. Mà không kể thì ai cũng biết. Đó là tai hại do sống ích kỷ, chỉ biết vợ vét, lấy về. Cũng do lười biếng, không chịu trau dồi bản thân, không biết sống bằng chính năng lực của mình.

## 2. CHO RA, LUÔN NGHĨ CHO NGƯỜI.

Ngược lại, có nhiều người con khác luôn đau đầu trong lòng, lớn chừng này tuổi rồi mà mình chưa làm được gì cho cha mẹ để song thân đỡ vất vả. Mình đã



cố gắng rất nhiều rồi mà vẫn chưa có đóng góp gì đáng kể cho xã hội... Sống có tư duy như thế là một đời sống với sự tích cực cho ra, sẽ không đòi hỏi bố mẹ, người thân hay xã hội phải làm gì cho mình cả. Dù là trong suy nghĩ thôi, nhưng đã tích cực. Dù có đóng góp được ít, nhưng vẫn có thêm cho gia đình và xã hội, hơn là người muốn gom vào thì chỉ mất bớt, không thể thêm lên. Biết sống như vậy là người luôn trau dồi bản thân và học tập, phấn đấu để sống bằng chính mình, mới mong mai này sống tốt cho bản thân và đóng góp phần mình cho xã hội. Cuộc sống như thế không thấy ý vị và xứng đáng hơn hay sao!

### 3. GIÁ TRỊ THỰC.

Tự hát không hay, nhưng khi tự hát sẽ cảm thấy thích thú hơn nghe người khác hát. Món quà giản dị, có khi chỉ là một chú hạc giấy tự tay cậu bé sáu tuổi mày mò gấp lại, nhưng sẽ là một món quà được yêu quý nhất trong ngày sinh nhật mẹ mình. Sống bằng năng lực trau dồi của chính tự thân và luôn nghĩ cho ra, giúp đỡ người khác, cuộc sống bao giờ cũng có ý vị, thanh cao, thích thú, hoan hỷ hơn những niềm vui nhất thời bên ngoài không chính đáng.

#### 4. RÈN LUYỆN.

Thường nghe mọi người nói: *“Tánh tôi là như vậy. Cố tật của anh kia là như thế. Điều đó như là bản chất của anh ta rồi..”*. Nhưng thực ra trong cái bản chất của mỗi con người dường như đã định sẵn ấy, vẫn còn có cái linh động, thay đổi do trau dồi trí tuệ và rèn luyện bản thân để sửa đổi, vươn lên.

Người sống gom vào, chỉ biết suy nghĩ cho mình thường theo thiên hướng thụ hưởng cá nhân, sẽ khiến cho con người ta trở nên nhỏ nhoi, hèn nhát. Ngược lại, người sống luôn vì mọi người, cho ra; đó là sống theo lý tưởng cống hiến. Người này bao giờ cũng lớn lao, cao cả, được mọi người tôn trọng, quý mến.

Khi còn nhỏ, vì thương con quá mà chúng ta hay chiều chuộng, muốn gì có đó, không cho con làm gì... Nuông chiều lâu ngày như thế sẽ tạo cho con nhỏ một nếp hần suy nghĩ theo cách mình luôn được thuận lợi và mọi người che chở cho mình. Từ đó bao giờ cũng quen thấy có mình mà quên nghĩ cho người khác. Với những tính chất đã được tạo thành từ sự cưng chiều của gia đình, đã vô tình hình thành trong đầu con nhỏ một tư duy vào đời bằng thiên hướng gom vào mà chính bạn ấy vẫn không hay biết. Thích thuận

lợi, muốn tiện nghi, tìm những gì hợp với mình. Thấy mình là tâm điểm quan trọng nhất và mọi người phải có trách nhiệm che chở, ban phát, cung phụng, phục vụ mình. Có một lại muốn có hai, có ba có bốn lại đòi có năm. Con người này sẽ không bao giờ cảm thấy hài lòng những gì đang có và luôn trách cứ mọi chuyện. Dù là bậc cha mẹ hết lòng ban cho hết tiền tài, của cải không phải nhỏ; vất hết công sức, tình cảm, hy sinh cả một đời để dành cho con, nhưng bạn ấy vẫn không cảm thấy hài lòng. Khi nào cũng thấy mình thiếu và khổ, rồi trách cứ và gai góc với người thân. Đối với cha mẹ của mình mà còn như vậy thì làm sao hy vọng sống tốt thực lòng với người khác. Kết quả thực tế cho thấy, họ gieo rắc đau khổ hết người này đến người khác. Cuối cùng chính họ không còn được gì, chỉ biết bất lực xuôi tay chịu kết quả của khổ đau, hẩm hiu, cô quạnh. Có người thì được muôn thứ ngàn thứ đến thặng dư, mọi điều tốt đẹp đều đến với họ, muốn gì có đó. Nhưng cuối cùng điều mà họ nhận được lại là một sự chán chường, vô vọng, không biết mình nên làm gì nữa. Có vị chán chường đến nỗi không biết vì sao mình lại chán, cho đến độ kiếp sau không muốn làm người nữa. Đây là những sự thật đã và đang diễn ra chứ không phải lý thuyết.

Đời không như mình mong đợi. Lòng dũng cảm là can đảm biết cách để đối diện với mọi tình huống trong đời, chứ không phải ngồi đó để trông chờ những điều tử may mắn hay của ai đó mang lại. Từ nhỏ, cha mẹ đã dạy cho con trau dồi trí tuệ, rèn luyện bản thân, đối diện với những yếu hèn, sợ hãi tùy theo khả năng chịu đựng của từng độ tuổi. Cho con siêng năng học hành. Đưa đến những môi trường tốt để tập làm những việc tử tế, công ích. Tập cho con biết nỗi khó khổ của người khác và biết quan tâm mọi người. Tuổi đã đủ lớn, nếu ngại quét nhà thì hãy cầm chổi để quét dọn; nếu thanh niên sợ xấu hổ thì đi chợ nấu cơm; nếu ghét ai đó thì hãy gặp họ để cười tươi, hoặc mang quà đến tặng xem mình có bị chết hay không... Việc nào mình cảm thấy ngại ngại thì đối diện và làm cho đến khi cảm thấy bình thường mới thôi. Theo thời gian lớn lên, đứa trẻ này sẽ có ý chí, bản lĩnh; biết kiên trì, nhẫn nại, siêng năng, biết nghĩ cho người khác. Hy sinh cho người khác sẽ cảm thấy vui hơn là làm cho bản thân. Đứa bé này đến đâu đều được mọi người thương mến, giúp đỡ. Như thế là đời đã nuôi nó chứ không chỉ cha mẹ. Một cuộc sống đứng vững trên đôi chân của mình để hay cho ra như thế, lo gì thiếu thốn vật chất, điều kiện sống và niềm vui.

## 5. KIỂM CHỨNG.

Tình cờ gặp một người giàu sang, có địa vị trong xã hội, chúng ta nghĩ đến: “Mình có gì cần nhờ vả họ, tranh thủ làm quen, xin số điện thoại?”; hay quan tâm hỏi: “Tôi có thể giúp được gì cho anh?”. Thực tâm nhìn lại lòng mình, mới biết chúng ta là người đang sống bằng bản tính tích cực của cho ra, hay sống với tư tưởng nhỏ hẹp của gom vào.



# VẬT CHẤT, TRI THỨC VÀ BẢN LĨNH SỐNG

## 1. VẬT CHẤT.

Một sinh viên có hoàn cảnh gia đình vừa đủ sống. Tình cờ được anh bạn đại gia rủ đi đến một vùng được gọi là thiên đường của trần gian để nghỉ dưỡng. Bạn ấy suy nghĩ, nếu sống bằng chính mình, không nương vào người khác thì không bao giờ biết được cảm giác nơi ấy thế nào. Còn đi chơi thì đã nương tựa và bị lệ thuộc người khác. Thà không phải là chính mình, nhưng có được cảm giác vui đó vẫn hơn. Nhiều tư tưởng trái ngược nhau cứ tiếp diễn mãi trong đầu buộc phải chọn lựa để đưa ra quyết định. Phải quyết định thế nào? Đây là vật chất đang thử thách con người, nó đang diễn tiến hằng ngày và mỗi người đang phải đối diện trong cuộc sống. Xã hội càng phát triển, tiện nghi và vật chất là một bài toán rất thực để kiểm chứng trí tuệ và bản lĩnh sống của mỗi người. Vật chất giàu có, học thức, tri

thức cao, nhưng bản lĩnh sống thấp hay cao thì chỉ có tự mình trải nghiệm và nhận biết.

## 2. TRI THỨC.

Phần đông quý vị tuổi còn trẻ, khi nghe ai nói làm gì đó được vui thì liền theo. Nhưng có bao giờ chúng ta tự đặt lại cho mình câu hỏi: “Vui đó là vui theo cái gì, có giá trị xứng đáng không?”. Khi mình nghèo hơn, muốn đi theo họ để được niềm vui ấy, chứ bản thân mình thì không bao giờ có được. Mình biết như thế và người ta cũng sẽ biết được như vậy, không khác. Cho nên trong tâm họ chỉ xem mình là người ăn bám tầm thường thôi. Đã là ăn bám, lợi dụng thì người ta đâu có tôn trọng mình? Khi vui, hứng chí thì ban cho một chuyến đi chơi. Khi buồn, không thích nữa thì họ đá văng ra một bên không hề thương tiếc. Bởi vì họ chẳng nể nang, tôn trọng hay cần gì ở mình cả. Vui trên niềm vui để người khác xem thường, coi rẻ, hất bỏ mình ngày nào không biết, như vậy mà vui được sao?

## 3. BẢN LĨNH SỐNG.

Thời của ông bà mình xưa kia, những người đói khát đi ăn xin, họ không nhận đồ dùng của những người vẫy tay lại mà cho, tức là cho không đúng cách,

thiếu sự tôn trọng. Thà nhịn đói mà chết chứ không nhận của người cho mà không tôn trọng họ. Chúng ta bây giờ chưa đến nỗi đói gần chết mà lại đi nhận của cho theo kiểu không tôn trọng thì có phải đã làm ô nhục bản thân và gia đình cha mẹ mình hay không? Không thấy bị xúc phạm hay sao mà bảo là vui sướng, đẳng cấp?

Ngược lại, bằng với những gì gia đình mình có được, chúng ta cố gắng học hành, rèn luyện bản thân, trau dồi kỹ năng, không cần những thứ ăn chơi nhất thời đó. Sau này ra trường với tấm bằng đại học loại giỏi, có năng lực, ngay thẳng, siêng năng, cần mẫn. Khi ấy, những người đại gia kia phải đi tìm và năn nỉ mình về quản lý cho họ chứ không còn là ban cho. Nhìn lại trên đời có biết bao người tài sản đồ sộ, nhưng không tìm ra nhân tài đạo đức để quản lý, làm việc. Chúng ta có đủ những tố chất đạo đức, trí tuệ, năng lực thì họ sẽ phải cần mình thôi. Đồng tiền không thể mua được phẩm chất và giá trị của mình lúc này. Không đánh mất nhân phẩm, tuy nghèo nhưng vẫn có thể mạnh riêng của mình. Lúc này được họ tôn trọng, họ cần mình chứ mình không phải sống nhờ, ở gởi như trước đây nữa. Cuộc sống như thế không vui thích và cao thượng hơn sao?



#### 4. PHONG CÁCH, ĐẲNG CẤP.

Thêm nữa, ví dụ trong gia đình mình có nuôi người giúp việc. Họ đi đúng giờ, làm việc tươm tất, chu đáo, vui vẻ, chan hòa, thân mật, đáng tin cậy. Lỡ có la rầy điều gì oan ức, họ vẫn ngoan ngoãn sẵn sàng nhận lỗi, không có chút khó chịu hay cãi lại. Lâu ngày như vậy, chúng ta sẽ thấy cảm mến và thậm chí cảm phục người giúp việc. Ngược lại, khi đến công sở làm việc, không may gặp một giám đốc thô lỗ, nói năng vô độ, nóng nảy cộc cằn, phán quyết sai quấy, hành xử không chuẩn mực, bạ đâu quất mắng đó một cách vô lối..., Chắc rằng nhân viên sẽ không nể phục vị giám đốc này. Vì đồng tiền, vì cuộc sống mà họ phải chịu đựng để làm việc thôi, chứ không có chút thiện cảm hay nể nang gì cả. Một người giúp việc sống đúng thì ai cũng cảm phục. Một vị giám đốc mà thô lỗ thì vẫn bị nhân viên xem thường. Cho thấy, làm nên phẩm chất của một con người, không phải ở đồng tiền hay địa vị mà chính là ngay cách sống của người đó. Đã là cách sống thì đâu cần phải nhiều tiền mới có được! Thử hỏi, chúng ta đang lấy gì để thể hiện đẳng cấp. Lấy của cải giàu có, địa vị cao sang, hay đơn giản chỉ cần có phong cách sống tốt, cao thượng để tạo nên phẩm chất của một con người?

## 5. XÁC ĐỊNH TẦM NHÌN LÂU DÀI.

Lúc còn đi học, thấy bạn bè có gì thì mình cũng đòi bố mẹ phải mua cho bằng được. Thấy các bạn phô diễn thời trang, học đòi theo thói đời ăn chơi ra vẻ thời thượng... mình cũng cố tìm mọi cách đua đòi cho kịp chúng bạn, không chăm chỉ học hành. Là người trầm tĩnh, biết tư duy đúng đắn sẽ không như thế. Bởi còn ngồi trên ghế nhà trường, mọi thứ đều phải sống nhờ vào gia đình, tự mình chưa làm gì ra tiền của cho nên không có gì là của mình cả. Dùng cái của người khác để tô đắp cho kiểu ăn chơi xa xỉ của mình mà cho là thời thượng, hào phóng, phong lưu được sao? Đó chỉ là một sự giả tạo, lợi dụng sức lao động của người khác chứ không phải của chính tự thân mình. Nếu cứ mang tư tưởng sống tựa vào người khác, lấy cái của người khác làm của mình như thế lâu dần sẽ trở thành một thói quen, không biết tự lo cho mình. Không lo học tập, không biết tự lập, không phấn đấu tự thân, sau này không thể tự đứng vững bằng đôi chân chính mình. Một mai bố mẹ già yếu, của cải không còn, mình không đứng vững, trở thành một người thụ động, bất lực, vô tích sự trước cuộc sống của những bạn bè thành đạt. Lang thang đầu đường cuối phố, mọi người gặp mãi cũng chán, mình có bảo gì cũng không ai nghe

theo. Cuộc sống lúc này trở nên vô dụng, thừa thãi. Cái gọi là thượng lưu, hào phóng, cái thể anh hùng thời học sinh, lúc này chỉ còn là ảo ảnh, ký ức, không đem ra sử dụng vào đâu được cả. Bây giờ mới biết mình đã sai lầm. Mọi chuyện muộn màng, làm sao có thể quay lại thời tuổi thơ để sửa đổi nữa? Đó là tai hại do không biết tự lo cho mình, không biết định hướng sống bằng chính mình.

Vẫn có những bạn cùng học chung lớp, nhưng bao giờ cũng nghiêm chỉnh, giản dị, chăm chỉ học hành để định hướng cho tương lai. Nếu bạn bè có biếm nhẽ là yếu hèn, không biết sống theo thời thượng thì bạn ấy cũng không hề bị chi phối, cuốn theo bởi những cách nghĩ sai trái, lối sống không phải của một học sinh. Bởi mình là học sinh, chính mình chưa tự làm ra được tiền bạc của cải gì cả. Cuộc sống hiện tại hoàn toàn nhờ vào bố mẹ, cho nên yếu hèn với những trò ăn chơi hư đốn cũng phải. Bởi đã có gì là của mình đâu mà phong lưu với thời thượng? Bốn phận, trách nhiệm, thể mạnh lúc này là cố gắng chăm chỉ học hành, rèn luyện bản thân, chuẩn bị cho mình một tương lai bằng chính năng lực của mình... Thấy thực chính mình như thế, sẽ có một lối sống đúng đắn, tích cực, đưa đến thành tựu trong học tập và tương lai đời mình. Hai

mười năm sau trở thành một người thành đạt, ngồi một chỗ cũng không thiếu những người đến thăm hỏi, sẻ chia. Mọi thứ lúc này mới là của mình làm ra, sống bằng chính cái của mình, đồng thời còn giúp thêm được nhiều người, nhiều lĩnh vực cho cộng đồng, xã hội. Không vui thích hơn sự hào phóng hư ảo của trẻ con hay sao?

Nếu biết trông xa hiểu rộng, biết tôn trọng nhân phẩm của mình, tôn trọng danh dự gia đình cha mẹ, hy sinh niềm vui trẻ con nhất thời hiện tại để lập chí lâu dài, sau này mới có phẩm chất, có trình độ, có năng lực, từ đó mới có được niềm vui chắc thực và lâu bền hơn được. Nếu chín chắn xác định cho thật kỹ càng thì chúng ta cũng chọn được đâu là niềm vui xứng đáng, ý nghĩa.

## 6. TÓM LẠI.

Một điều kỳ lạ là con khỉ rất thích trái cây và thức ăn của mọi người trao cho thì lại có thân hình hôi hám, dễ bị người khác dẫn dụ, buộc phải theo miếng mồi. Loài linh trưởng vọc ngũ sắc không ăn của con người ban cho thì lông nó mịn màng, thơm sạch và không thể dùng bất cứ gì để dụ dỗ nó được. Thích thì nhìn chơi, không thì tự tại chuyển cảnh và đi. Đây là

một hiện tượng thật trong thiên nhiên; như là một sự tự nhiên hình thành đến độ ngẫu nhiên, nhưng lại như là một sự hẳn nhiên, tất nhiên đến đối cụ thể, rành mạch, rõ ràng.

Xã hội hiện nay đời sống vật chất dồi dào, tri thức cao tốt, nhưng bản lĩnh sống có khi bị khiếm nhường, ít ỏi. Đó là lý do khiến cho xã hội càng phát triển thì càng để lại nhiều vấn nạn. Tất cả đã tốt, chúng ta cần nâng cao bản lĩnh sống thêm nữa thì mọi việc được cân bằng, tốt đẹp đến độ hoàn hảo. Bản lĩnh này không ở đâu xa, hãy ngay nơi sự tham đắm, lệ thuộc tiện nghi, vật chất và dục lạc để kiểm chứng. Nếu tham đắm và lệ thuộc nhiều thì rõ là bản lĩnh sống ngày càng kém cỏi. Người nào sống trên nó mà không dính mắc, nô lệ; không bị nó chi phối thì rõ ràng bản lĩnh sẽ cao thôi.

Bản lĩnh sống cao sẽ chiến thắng được chính mình, đời sống văn minh đạo đức theo đó mà được tiến bộ. Nhờ đó cuộc sống được cân bằng, khiến cho sự phát triển càng thêm được phát triển đến độ hoàn hảo trọn vẹn đúng nghĩa, xã hội sẽ ngày càng giảm bớt đi những vấn nạn thương tâm.



## BA TIÊU CHÍ ĐỂ SỐNG CÙNG NHAU TỐT ĐẸP, LÂU BỀN

**C**ha mẹ với con, chồng với vợ, hay bản thân đối với bạn bè, đồng nghiệp, huynh đệ đồng môn... Bất kỳ mối tương quan nào, nếu thiếu một trong ba tiêu chí sau sẽ khó bền chắc.

### 1. CHÂN THẬT.

Tự mình chân thật và tạo điều kiện cho người khác chân thật.

#### 1.1. Tự Mình Chân Thật.

Đời sống bản thân phải rõ ràng, trong sáng và luôn có thái độ dứt khoát, có bản lĩnh sống, không lấp lửng, nửa vời. Dám nhận chịu trách nhiệm những gì mình đã làm để sửa sai và sống cho tốt. Đã đúng và tốt thì tiếp tục phát huy. Chưa được như thế thì khắc phục, kiên quyết sửa đổi cho bằng được. Tất cả những tâm niệm nghĩ suy và hành động phải trong sáng như

người khác đang thấy biết mình. Cách sống, sinh hoạt và việc làm ở chỗ vắng người không khác với khi ra tiếp khách. Không dùng sự tinh xảo để che đậy cái bất tài của mình rồi lừa dối và khinh mạn người khác để tự cao và cho mình có trí. Không nên ỷ lại vào thể mạnh của mình để áp đặt và khinh thường người khác rồi cho mình là cao. Nên biết rằng, sự thật thì muôn đời vẫn là sự thật. Cho nên càng làm như thế chỉ tạo sự cười thầm và thương cảm của những người có hiểu biết thực sự. Chính mình đã không hay biết cho nên không thể tốt hơn; là điều đáng thương cho mình.

## 1.2. Tạo Điều Kiện Cho Người Khác Chân Thật.

Cứ làm kinh động mãi thì con rùa sẽ sợ sệt, không dám bò. Chúng ta chỉ thấy nó như một đồng nhựa cứng ngắc, dẫn đến cái nhìn của mình về chú rùa bị thiếu sót, sai lầm. Nhưng nếu để yên, bình thường thì con rùa mới tự tin và bò đi. Lúc này mới thấy hết chân, đuôi, đầu, mắt, mặt, miệng và đến cả dáng dấp di chuyển của chú rùa một cách rõ ràng, đầy đủ.

Thầy, cô giáo bao giờ cũng chỉ biết ra lệnh, áp đặt, hình phạt, kỷ luật mà thiếu sự cởi mở, tìm hiểu, cảm thông học sinh để có hướng giáo dục tốt. Bậc cha mẹ luôn quát mắng, quở trách con mình, mà không bao

giờ biết con mình đang cần gì, thiếu gì; đang có gì và bị gì. Một giám đốc khi nào cũng chỉ biết quát tháo, la hét, ra lệnh, áp đặt, trừng trị... mà không biết lắng nghe ý kiến người khác dù đó là điều đúng. Và còn nhiều trường hợp khác tương tự. Nếu cứ hành xử như thế trong gia đình, nhà trường, công ty cho đến cuộc sống, là chúng ta đang hù dọa để con rùa hoảng sợ, thu mình. Đó là chúng ta đang bảo người đối diện phải sợ sệt để che giấu, cho mình nhầm lẫn.

Con người ai cũng có thể mạnh ở mặt này và chưa mạnh ở vị trí khác. Nếu người trên một bề đối xử với người dưới như thế thì họ sẽ chỉ sợ sệt chứ không phải nỗ lực, cảm mến mình. Vì lo sợ cho nên không dám thổ lộ sự thật, lúc nào cũng phải dè chừng và cố gắng che giấu những điều chưa tốt. Chỉ dám tỏ bày những gì tạm gọi là hay để che đậy cho nỗi lo sợ của họ. Đó là chúng ta đã vô tình buộc người khác phải lừa dối mình trong bất đắc dĩ, chứ thực tình chưa hẳn họ đã muốn như vậy. Bởi họ là cấp dưới, là người yếu thế hơn mình.

Ngược lại, nếu luôn tỉnh táo, chan hòa, cởi mở. Chuyện phải hay trái mình đều bao dung, tìm cách làm cho câu chuyện đơn giản và tâm thường nhỏ bé lại



rồi sau đó giải quyết thì sẽ nhẹ nhàng, hiệu quả, không bị tổn thương. Hành xử như thế, những người cấp dưới hoặc bạn bè sẽ tâm phục khẩu phục, tin tưởng tuyệt đối. Từ đó mới có đời sống chân thật và hết lòng sống chết vì nhau.

## 2. TÔN TRỌNG, TRÂN TRỌNG.

Khi tôn trọng nhau, con người bao giờ cũng cao thượng, nói những lời nho nhã, văn chương. Cuộc sống theo đó cũng thanh thoát, nhẹ nhàng, an vui. Ngược lại, chỉ cần thiếu tôn trọng, hành động và lời nói sẽ theo đó mất kiểm soát, tiến đến nói năng thô kệch, bất đồng, nặng nề, bới móc... Cứ thế tăng dần cường độ lên cao rồi tìm những lời hóc búa, gai góc, cay cú, có khi độc ác nhất đổ lên nhau để thỏa mãn cơn sân giận. Như thế chỉ được hả dạ, còn lại tất cả sẽ đổ vỡ, trở nên tồi tệ khó lường, chưa biết điều gì sẽ xảy ra sau đó. Cái hả dạ nó chỉ nổi lên đòi lấy để hành động đang khi trong cơn tức giận. Sau khi hả hê thì cái thay thế vào đó là nỗi lo sợ, lúc này mọi thứ đã không còn giá trị gì. Cho nên trong cuộc sống biết tôn trọng lẫn nhau, sẽ sống tốt, cao thượng và không rơi vào những chuyện nhỏ nhặt.

### 3. THÔNG CẢM, THA THỨ.

Đừng đòi hỏi một người thợ nề (thợ xây) làm tốt như một ông chủ. Đừng bắt buộc một người lao động phổ thông có tư duy như một lãnh đạo... Vì nhân như thế, duyên như thế và đưa đến kết quả phải như thế. Vì thế, mỗi người sẽ có một cái ngưỡng và không phải ngày một ngày hai mà có thể vượt qua khỏi cái ngưỡng ấy được. Nếu người thợ nề hay một người lao động phổ thông mà được nhiều năng lực như mình cố chấp để đòi hỏi thì họ đã làm Giám đốc, Lãnh đạo rồi, đâu còn làm công việc của họ nữa. Cần hiểu như vậy để không nhầm lẫn, cố chấp dẫn đến sai lầm và làm khổ cho nhau.

Nhân vô thập toàn. Là người, ai cũng có điều tốt. Song song đó, ai cũng còn tồn tại những khiếm khuyết. Người kia dở tệ ở điểm này thì mình cũng sẽ có những tình tệ khác. Và những điều chưa tốt này không ai giống ai. Nếu cho được quyền chọn lựa thì ai cũng sẽ chọn điều hay. Nhưng do vì một vài hạn chế nào đó mà mỗi người lại phải bị một số điều ngoài ý muốn, chưa được tốt. Hơn nữa, nếu có tác duyên tốt thì cái dở tệ của ngày hôm nay chưa hẳn đã cố định tồn tại mãi cho đến ngày hôm sau. Biết vậy để chúng ta thông cảm, tha thứ, bỏ qua.

Tha thứ bỏ qua không phải chấp nhận điều dở tồn tại mãi, cũng chẳng phải góp ý một cách thiếu hiểu biết, tâm lý và muốn sửa sai là được ngay. Bởi đó không phải là điều đúng và không đưa đến một cuộc sống tốt. Chúng ta vẫn có những góp ý để sửa đổi cho nhau, nhưng cần phải hợp tình, hợp lý. Tiểu phẫu thì bác sĩ phải gây tê, đại phẫu phải gây mê. Vết thương cơ thể còn cần phải làm như vậy. Huống nữa vết thương lòng rất lớn, chúng ta giải phẫu ngang thì làm sao người khác chịu nổi? Khiến họ đau quá, phản ứng lại thì cho rằng cứng đầu, không chịu nghe. Mà không biết rằng, chúng ta đang thiếu chuyên môn và đã giải phẫu sai quy trình.

Muốn đóng góp người khác, không phải ở đâu cũng nói được mà phải nói đúng nơi, đúng chỗ. Không phải lúc nào cũng nói mà phải nói đúng lúc tâm lý đang vui vẻ, thoải mái, sẵn sàng. Không phải nói vì bản ngã của mình, vì tâm muốn hơn người, muốn phân minh hay sân giận có tính trả đũa; mà phải nói vì công tâm, hoan hỷ tâm, thực sự là một sự cho ra vì lợi ích cho người đối diện, không làm tổn thương người nghe. Hơn hết, người nói cũng phải bình tĩnh và có sự kiên trì chứ không phải nôn nóng. Chỉ nhiệt tình nói, còn sửa được bao nhiêu là còn phải chờ thời

gian. Cái tật nào chưa được thì cứ thông cảm bỏ qua. Rồi tiếp tục nhiệt tâm đóng góp với cường độ thích hợp, không vội vã, nôn nóng muốn có kết quả. Theo từng tuần, từng tháng, từng năm để đúc kết lại. Sửa được bao nhiêu thì mừng bấy nhiêu. Chưa được thì thôi. Bởi mình cũng cần phải lo sửa điều xấu của mình nữa. Sống như thế cho đến khi nhắm mắt lìa đời, điều gì đã được hay chưa được cũng trả hết lại cho đời, cho người. Còn lại chỉ là nụ cười mãn nguyện, không mê mờ là tốt.

#### 4. TÓM LẠI.

Sống chân thật sẽ tin tưởng nhau. Từ đó sẽ sống vui và thành đạt. Có chân thật, tin tưởng thì giao việc trọn vẹn, không nghi ngờ, công việc sẽ trôi tròn tốt đẹp. Nếu giao việc mà không tin tưởng, còn nghi ngờ thì không những bị thất bại trong công việc mà còn làm khổ, gieo rắc oán hận cho cả hai.

Sống tôn trọng, trân trọng sẽ kính nể hoặc thần tượng lẫn nhau, nâng cuộc sống lên một tầm cao mới, đó là thanh thoát, thanh cao; cuộc sống được hòa hợp, lâu dài, bền chắc.

Thông cảm tha thứ sẽ giúp cho cuộc sống con người không bị u uẩn, phiền muộn, trách cứ, chê bai. Sẽ không còn ngăn cách, mà sống với nhau chan hòa, tốt đẹp.

Thiếu một trong ba điều kiện ít ỏi và cơ bản trên thì gặp nhau chỉ là “cấu hợp”. Nghĩa là không bền chắc, chỉ như những áng mây tạm ngưng tụ lại rồi tan rã mà thôi.

禪



## CHỈ CÓ THỂ ĐI CÙNG NHAU MỘT ĐOẠN ĐƯỜNG

Sau cơn mưa vào ngày xuân hôm ấy, người bạn tốt của tôi ngỏ lời từ giả. Tôi kiên quyết đòi đưa bạn ra đến trạm xe. Nhưng anh ấy đã ngăn tôi lại:

- Dù có tiễn đưa người khác đi cả ngàn dặm, nhưng cuối cùng rồi cũng phải cách biệt, chia tay. Dù thế nào đi nữa thì bạn cũng chỉ có thể đưa tôi đi duy chỉ một đoạn đường, thôi thì chỉ đưa tôi đến cửa là ngừng bước nhé!

Tôi đành tôn trọng ý kiến bạn.

Mỗi con người đều chỉ có thể giúp được một giai đoạn nào đó trong cuộc sống của người khác. Điều hiển nhiên, sự thật là chỉ có thể đưa người khác đi cùng một đoạn đường!

Chúng ta thương yêu cha mẹ mình, hy vọng họ sống lâu trăm tuổi. Nhưng trong lúc đang rất hiếu thuận với cha mẹ, thì họ cũng sẽ rời xa trước mặt

mình, và rồi chúng ta cũng chỉ có thể đi cùng cha mẹ mình duy chỉ một đoạn đường mà thôi!

Bạn yêu thương con cái của mình ư? Từng giờ từng khắc luôn mong rằng mình có thể vì chúng mà ngăn gió che mưa. Vậy mà khi tuổi bạn đang lớn lên từng ngày. Rồi cũng có một ngày, trước mặt các con, bạn cũng phải bỏ chúng mà đi. Bạn cũng chỉ có thể cùng đi với con cái chỉ có một đoạn đường!

Bạn có cô bạn đời tâm đầu ý hợp, nhưng hai mươi mấy năm trước cô ấy thuộc về cha mẹ cô. Vài mươi năm sau cô ấy cũng bị con cái, vận mệnh mà chia cách. Và bạn cũng chỉ có thể đi cùng với cô ta chỉ một đoạn đường!

Bạn xem trọng tình nghĩa bạn bè, nhưng nếu không phải bạn bè là xa bạn, thì chính bạn cũng sẽ phải là xa bạn bè. Bạn chỉ có thể cùng đi với bằng hữu một đoạn đường thôi!

Cũng vì chỉ có thể cùng đi với nhau một đoạn đường, nên chúng ta càng thêm trân trọng quý mến những gì mình đang có.

Lúc người ta cơ nhỡ đói rách, sự quan tâm của bạn nên trở thành một quả táo ngọt ngào. Lúc người ta giá rét, sự giúp đỡ của bạn nên biến thành một chiếc áo

bông. Lúc người ta vui vẻ hạnh phúc, nụ cười của bạn đáng lẽ nên vui tươi, xán lạn nhất. Lúc người ta gặp chuyện thương tâm, sự vô về an ủi của bạn đáng lẽ nên thật chân thành, thiết tha mới phải...

Cuộc đời vốn dĩ lặp đi lặp lại những định luật:

Ban đêm thì có thể thêm vào cái lồng lửa để có được ánh sáng. Đẩy lùi tuyết lạnh không vì sự tham dự của gió lạnh mà hóa thành ấm áp. Bởi vì chỉ có thể cùng người ta đi chỉ một đoạn đường, nên chúng ta cũng cần phải biết học cách từ bỏ. Cha mẹ chỉ có thể vô về nuôi nấng bạn trưởng thành, nhưng không nên kỳ vọng cha mẹ là cây gậy vịn vĩnh viễn để có thể chống đỡ toàn bộ cuộc đời bạn. Con cái cũng chỉ cùng liên quan huyết thống với bạn chứ không phải là vật phẩm phụ thuộc của bạn. Bạn cần phải biết tôn trọng sự lựa chọn cuộc đời của chúng. Vợ con vì bạn mà cung phụng, nhưng sinh mệnh của cô ấy không phải là vật phẩm thể chấp, nên dành cho cô ta những khoảng không gian riêng tư cần thiết. Bằng hữu có thể cho bạn sự ấm áp, nhưng loại ấm áp này là loại tình cảm mở, bạn không thể cưỡng hành độc chiếm tình hữu nghị của người khác...



Mười năm, hai mươi năm hay một trăm năm của một đời người, cũng chỉ là một đoạn đường. Bạn chỉ là người khách qua đường trong cuộc đời của người khác, chỉ có thể cùng họ đi cũng chỉ một đoạn đường thôi. Điều đó chính là tính hữu hạn mà bạn cho người khác. Vậy thì làm sao có thể mong cầu người khác cho đi sự vô hạn được?



## KHÉO THAY ĐỔI ĐỂ DUY TRÌ VÀ PHÁT TRIỂN

Một chú nhện sống nhiều năm trong rừng, do đã quen với thảm xanh của cây cối nên việc sa xuống bắt mỗi trăm lần đều trúng đích. Chuyện bị xáo trộn khi nơi chú ở đã biến thành một ngã tư có đèn xanh đèn đỏ của phố thị đông người qua lại. Cuộc sống của nhện lúc này không còn thanh bình và đơn giản như xưa nữa. Nếu gặp lúc đèn xanh bật lên thì chú bắt mỗi chính xác, thành công. Nhưng khi đèn đỏ thì tần số bị sai so với màu xanh của rừng nên chú bắt mỗi không trúng, thất bại. Vậy, mặc cho cuộc đời đổi thay, chú nhện này không thêm thay đổi, cứ thấy mỗi là sa xuống bắt như ngày xưa nhện đã từng làm trong rừng xanh để bị thất bại, tự đào thải. Hay thấy được thời thế có lúc đỏ lúc xanh, chú biết cách uyển chuyển đổi thay. Chú sẽ bắt mỗi tự nhiên khi đèn xanh và điều chỉnh lại tần số khi đèn đỏ để có hiệu quả? Đó

là câu chuyện của cuộc đời chú nhện, hay nhịp sống của tất cả chúng ta hiện nay? Câu chuyện thiết thực và gần nhất mà nhiều người nghĩ đến là đối với thế hệ con cháu và hoàn cảnh xã hội hiện đại. Cũng có khi là những mâu thuẫn, phiền muộn, giận hờn, uất ức... đang ngày đêm dày vò tâm can, chưa vượt qua được.

Trời không nghe đất thì đất phải nghe trời. Nếu không thể biến sa mạc thành cõi mát lành thì nên biết biến mình thành cây xương rồng để thích nghi và tồn tại. Hoàn cảnh bên ngoài luôn thay đổi và ít khi chịu lòng người. Đó là sự thật. Vì thế, nếu không thể xoay chuyển mọi duyên bên ngoài theo ý của mình thì chúng ta nên khôn ngoan chuyển tâm mình để thích nghi tốt với hoàn cảnh. Tâm mình đã chuyển, theo thời gian, khi nhân duyên đầy đủ thì hoàn cảnh bên ngoài cũng sẽ chuyển theo tâm mình. Đó là người có trí tuệ, biết tùy duyên uyển chuyển, nhưng vẫn bất biến bởi trí tuệ và chánh kiến của mình. Tuy bất biến, nhưng phải khéo tùy duyên, không cố chấp. Được vậy mới có thể duy trì để được tồn tại và phát huy.

Khi đã thực sự biết chuyển hóa thì tâm sẽ không còn dao động bởi hoàn cảnh. Sa mạc và nơi mát lành không khác, bởi không còn ảnh hưởng gì. Đó là bất

biến, không gì làm lung lay được. Nhưng vẫn tùy duyên biến hiện thành cây xương rồng, con lạc đà, hay bất cứ gì để thích nghi, tồn tại và phát triển; mà tâm vẫn không bị biến hiện hay thay đổi gì.

Thay đổi, nhưng không bị nhuộm màu, biến đổi. Không biến đổi, nhưng không phải cố chấp, vẫn biết khéo léo uyển chuyển tùy duyên một cách tài tình. Chúng ta không những không bị đào thải mà còn đứng vững, tồn tại và phát triển tốt. Có trí tuệ nhận ra và quyết tâm như vậy, đối trước bất kỳ tình huống hay hoàn cảnh nào, chúng ta cũng biết cách tùy duyên – chuyển hóa – thay đổi và làm thành cho nhau.



## SAO HẠN TỐT XẤU

...“Năm nay chùa mình có tổ chức dương sao hay không, cho con đăng ký”. Quý Thầy bảo: “Quý Thầy dương sao cho quý Phật tử thì ai dương sao cho quý Thầy?”

Nếu quý Thầy nhờ tu tập mà giải được tất cả các sao hạn, không cần dương sao, là đã minh chứng được kết quả rõ ràng. Vậy tại sao quý Phật tử không học và tu theo cách quý Thầy đã sống và thực hành cho chắc chắn?

Nghe nhiều người đi dương sao thì mình cũng làm theo. Vậy có bao giờ tự hỏi: “Vì sao, bắt đầu từ đâu, động lực nào khiến mình đi dương sao? Nguồn gốc của sự việc này xuất phát từ đâu? Và nếu không dương sao thì Đức Phật đã dạy chúng ta tu tập để hóa giải những điều ngoài ý muốn này như thế nào?”. Giải quyết được ba câu hỏi trên, chúng ta sẽ có trí tuệ để thấy rõ và biết mình nên làm gì.

## 1. VÌ SAO, BẮT ĐẦU TỪ ĐÂU, ĐỘNG LỰC NÀO KHIẾN MÌNH ĐI DƯƠNG SAO?

Một đứa trẻ mới sinh ra, chắc chắn là không hề biết việc phải dương sao. Lớn lên thấy mọi người làm rồi bắt chước theo để được yên tâm vậy thôi. Người châu Âu, châu Mỹ cũng không hề biết việc này. Cho đến khi những ai có nhu cầu đi nghiên cứu cho biết thì mới biết có việc dương sao giải hạn. Trước khi chưa biết dương sao giải hạn, chắc chắn sẽ không có việc dương sao. Nhưng trẻ con và người nước ngoài họ vẫn sống tốt. Đôi khi cuộc sống ở những nơi không dương sao còn có đời sống dồi dào và trình độ cũng cao hơn. Vậy thì, chúng ta bắt đầu biết sao tốt và xấu để dương sao từ bao giờ? Thực tế phần đông là từ khi chúng ta thấy nhiều người làm và làm theo cho yên tâm vậy thôi, chứ không suy nghĩ gì nhiều cả. Như vậy là bị số đông chi phối và chúng ta bị thôi thúc làm theo bởi hiệu ứng số đông, chứ không phải do thấy biết rõ ràng chắc chắn.

## 2. NGUỒN GỐC CỦA SỰ VIỆC NÀY XUẤT PHÁT TỪ ĐÂU?

Chư vị Tôn túc lãnh đạo Giáo hội Phật giáo và những nhà nghiên cứu đã cho chúng ta biết, dương

sao giải hạn là phát xuất từ Lão giáo của Trung Quốc. Nhưng văn hóa tín ngưỡng ở Trung Quốc không chỉ có Lão giáo, mà còn có Khổng giáo, Phật giáo và nhiều nữa. Lão giáo chỉ là một phần trong đó, không phải là tất cả. Nếu là còn nhiều bản sắc truyền thống văn hóa tín ngưỡng khác nữa thì sẽ không giống nhau. Bản sắc của văn hóa này không phải là màu sắc của văn hóa tín ngưỡng khác. Như vậy, chính Lão giáo chỉ là một phần của văn hóa, tín ngưỡng, chưa phải là tất cả của Trung Quốc, cho nên dương sao giải hạn cũng chưa phải là điều duy nhất mà tất cả mọi người ở đất nước này ai ai cũng phải nhất nhất tin theo.

Hơn nữa, là nét bản sắc văn hóa của Trung Quốc thì chưa hẳn là văn hóa của đất nước khác. Mà cụ thể là có rất nhiều nước khác trên thế giới không hề biết đến quan niệm dương sao, nhưng vẫn phát triển và sống tốt.

### 3. ĐỨC PHẬT ĐÃ DẠY CHÚNG TA HÓA GIẢI NHỮNG ĐIỀU XUI RỦI NÀY NHƯ THẾ NÀO?

#### 3.1. Về Việc Xem Sao, Bói Toán.

Kinh Di Giáo, bài kinh cuối cùng Đức Phật căn dặn các thầy Tỷ-kheo trước lúc sắp nhập Niết-bàn: *“Không được... , xem tướng lành dữ; nhìn sao trên*

*trời để suy lường vận mệnh nên hư. Những việc xem ngày giờ tốt xấu đều chẳng nên làm”.*

### 3.2. Hóa Giải Các Tai Họa, Xui Rủi.

Đức Phật dạy, tất cả đều do bản thân mình tạo nhân, hội đủ duyên thì sẽ có kết quả tương ứng. Những điều tốt và xấu của hôm nay đều do chính mình tạo tác từ quá khứ. Quá khứ sống tốt, làm lành; hôm nay gặt hái quả ngọt, gọi là may mắn. Quá khứ sống xấu ác, hôm nay mắc quả mận đắng như muối, gọi là xui rủi, tai họa. Họa hay phước là do chính mình gây tạo. Nếu quá khứ lỡ tạo nhân xấu thì bây giờ phải khéo tu tập, làm lành, lánh dữ thì những điều xấu ác bị chan hòa, bớt đi hoặc không còn nữa, như nước hòa tan muối, bớt hoặc không còn mặn.

Một nắm muối bỏ vào ly nước nhỏ để ăn thì rất mặn. Nhưng bỏ vào nồi nước lớn hơn thì chỉ như là nêm canh để ăn, thì vẫn ăn nắm muối, nhưng lại là ngon. Nắm muối chỉ cho những quả báo xấu ác, những điều xui rủi. Nước chỉ cho công đức lành. Quá khứ chúng ta hoặc vô tình hay cố ý đã lỡ làm tạo nhiều điều chưa tốt, không thể biết được. Ngày nay chỉ lo tu tâm dưỡng tánh, thành tâm sám hối những tội cũ, ý nghĩ tốt, làm những điều lành. Khi quả báo xấu ác



có chín muối thì nhờ vào công đức lành mà được hóa giải, như nước nhiều thì muối được hòa tan, không còn mặn.

Một điều nữa cần phải lưu ý là không gọi muối đến để đổ vào. Tức là không khởi tâm phát nguyện trả nghiệp, hoặc nghĩ ngợi, lo lắng năm nay mình xui rủi. Nghĩ như vậy là nó ùa đến, chúng ta sẽ chưa đủ công đức để trả và hóa giải cho nên bị nghiệp khảo, có họa thật. Như có người nằm thấy ác mộng, hoặc bị máy mắt gì đó liên nghĩ mãi trong đầu đến nỗi ám ảnh mình sẽ bị xui rủi, tai nạn thì sau đó bị thật. Cũng có nhiều người nằm mộng và máy mắt như thế, nhưng phớt lờ xem như chưa thấy gì, chỉ sống tốt, tỉnh sáng, cẩn thận thì lại không có chuyện gì xảy ra. Đó là do không sanh tâm chú ý đến điềm xấu, không thêm để ý năm nay bị sao La hâu, Kế đô hay Thái bạch gì cả. Có rất nhiều vị cả năm sống tốt, may mắn, cho đến Tết kiểm lại mới biết năm vừa rồi mình tuổi 53. Đây là một sự thật đã qua kiểm chứng, thí nghiệm ở rất nhiều người chứ không còn là lý thuyết để lý luận. Hoặc có thể tin, không thêm khởi tâm về nghiệp xấu để khỏi phải trả giá. Hoặc không tin thì cũng có thể tự mình thí nghiệm để kiểm chứng kết quả cho tới tận rồi tin sau.

Từ quá khứ mình đã lỡ tạo rất nhiều điều xấu, không ai biết được. Ngày nay mới tu tạo phúc lành phần nào thôi, cho nên không biết đã đủ để hóa giải hay chưa. Khi tuyên bố, gọi về, không đủ sức để trả thì thành chuyện xấu.

Ví dụ nhiều năm khổ cực, luôn vay nợ hàng xóm nhiều quá không nhớ nổi. Một hôm tình cờ trúng số được 500 triệu, mừng quá và tuyên bố với tất cả mọi người đến nhà để trả nợ. Nợ mắc thì cả mười tỷ, mới trúng có 500 triệu mà tuyên bố trả hết. Mọi người đến đòi mà không có đủ để trả cho họ, người được người không thì chắc chắn sẽ có chuyện không tốt. Đó là bị khảo.

Một cách khác là không cần tuyên bố, cũng chẳng phải có tâm quỵt nợ. Khi trúng số, không trốn nợ cũng không tuyên bố trả nợ; cứ bình thường và đầu tư kinh doanh cho có tiền nhiều thêm. Thỉnh thoảng có người đến đòi vài trăm, số tiền quá nhỏ so với tiền mình đang có, do đó tự động trả một cách dễ dàng, bình thường mà không hề thấy nặng nề là đang trả nợ gì cả. Đó là trả mà không trả.

#### 4. TÓM LẠI.

Điều xui rủi, không may hiện tại là do nhân xấu quá khứ mình lỡ gây tạo. Chúng ta nên thành tâm sám hối để nghiệp chướng được tiêu trừ. Còn lại, hóa giải bằng cách mở tâm thoáng rộng, không nhỏ hẹp, căng thẳng; tu tập, làm các việc lành. Mặt khác, không khởi tâm phát nguyện, tuyên bố trả nghiệp; không chú tâm ám ảnh mình bị sao xấu, sẽ bị xui rủi, sắp có điều không may... Đồng thời, chỉ nên giữ tâm thanh tịnh, tỉnh giác, thanh thoát, nhưng cẩn thận trong từng suy nghĩ, lời nói, hành động, đi đứng, việc làm... Luôn luôn lúc nào cũng tu tập và làm tốt như thế thì các họa tự trừ. Nếu có, cũng chỉ nhẹ nhàng, qua nhanh; cuộc sống trở nên đơn giản, thiết thực, vui tươi, an ổn.



## VÌ SAO MÊ TÍN

### 1. MÊ TÍN.

Chữ mê là mê mờ, không tinh táo, hoặc bị quên đi, không nhận ra cái gốc (sự thật, chân lý). Chữ tín là niềm tin. Mê tín là niềm tin trong mê mờ, thiếu trí tuệ, không rõ lẽ thật (chân lý). Cụ thể trong các phạm trù sau:

- Có nhiều sự việc sai lầm, phong tục không còn đúng, hoặc những điều không được minh chứng có cơ sở rõ ràng. Nhưng do thiếu hiểu biết cho nên tin vào những điều gần như vô lý đó.
- Một vấn đề, sự việc hay phong tục nào đó có thật. Nhưng tin vào một cách thái quá, mù quáng, ngông cuồng, đánh mất chính mình.

### ❖ Tóm lại.

- Hiện tượng đó là có mà bảo không có, đó là bị sai lầm.

- Tuy nó tồn tại, đang có. Nhưng mình là mình, nó là nó, không tin theo và bị lệ thuộc nó; đó là thấy đúng lẽ thật, bình thường.
- Cũng một hiện tượng hay sự việc đang tồn tại, nhưng nếu chúng ta đánh mất chính mình mà tin và hành động theo nó, sau đó sẽ bị tin cuồng, mê tín.
- Vấn đề, sự việc, hiện tượng... huyền hoặc, không có thật, nhưng chúng ta lại tin là có; đó là mê tín dị đoan.

## 2. VÌ SAO CON NGƯỜI MÊ TÍN?

### 2.1. Nguồn Gốc.

#### a) Do thiếu hiểu biết, thiếu trí tuệ.

Người có trí tuệ sẽ không vội tin; thường tìm hiểu vấn đề đến nơi đến chốn để tìm ra lẽ thật, đúng đắn, rõ ràng rồi sau đó mới tin. Người này không dễ dàng tin vào một vấn đề huyền hoặc, mơ hồ. Nhưng một khi đã tin thì thực hiện tới nơi tới chốn.

Ngược lại, người thiếu hiểu biết thì rất nhẹ dạ cả tin, dễ tin vào mọi điều, có khi tin vì cả nể. Tin thì nhiều, nhưng lại nửa vời chứ không làm cái gì nên cái gì cả.

## **b) Mất niềm tin vào bản thân.**

Lý do bị đánh mất tự tin vào bản thân là do bản lĩnh sống kém. Có khi tri thức rất cao, nhưng bản lĩnh sống chưa chắc đã cao. Mỗi người tự kiểm tra bản lĩnh sống của mình qua việc tham đắm, dính mắc, lệ thuộc vào tiện nghi, vật chất, thụ hưởng của bản thân nhiều hay ít. Đối trước những nghịch cảnh, những nỗi sợ hãi của bản thân đã vượt qua được bao nhiêu. Cụ thể đối với tám món dễ làm lay động con người, gồm: Được lợi lộc; bị suy yếu mất đi; bị người khác chà đạp, xúc phạm; được người khác công khen; được mọi người tung hô; bị mọi người gièm pha, cơ hiểm; bị lâm vào hoàn cảnh đau khổ; hay được thuận duyên thoải mái, vui tươi; con người chúng ta có còn bị lay động, bị chi phối nhiều hay ít. Nếu còn bị chi phối thì nó sẽ làm cho con người chúng ta rất yếu kém nhiều mặt, bản lĩnh sống không cao. Khi như thế thì sự tự tin vào bản thân bị giới hạn, yếu kém. Và bắt đầu cần sự nương tựa, tin vào bên ngoài, đánh mất chính mình, trở thành mê tín.

## **2.2. Nguyên Nhân Con Người Mê Tín.**

### **a) Do ám thị.**

Nghe liên ám ảnh, nhẹ dạ cả tin.

**b) Do lây lan tâm lý, bị chi phối bởi hiệu ứng số đông.**

Thấy nhiều người làm quá, mình cũng làm theo, thà thừa còn hơn thiếu cho an tâm vậy thôi, chứ không có ý gì cao siêu, hay hiểu biết gì cho tường tận, rõ ràng, sâu sắc cả.

**c) Do bắt chước.**

Hễ thấy là bắt chước làm theo, dù biết những sự việc đó chưa hẳn đã hoàn toàn có lý, và cũng chưa hẳn là vô lý. Tức là tin và làm theo một cách mơ hồ, không cần xác định.

**d) Do áp lực nhóm.**

Trong một nhóm đang làm việc hoặc sinh hoạt cùng nhau, thấy mọi người đều khẩn vái, cầu xin, tâm bị dao động, không làm theo thì cảm thấy không yên tâm. Đây là một trong những nguyên nhân khiến cho người ta bị mê tín.

**e) Do bị thuyết phục.**

Dùng huyền bí, quyền lực của bề trên, những lời dụ dỗ, hoặc có khi hù dọa gây áp lực. Như bị sao xấu, hoặc không tin thì Thánh quật chết, không cúng thì mạng sống không qua khỏi ba năm...

### 3. LÀM SAO THOÁT RA KHỎI MÊ TÍN?

Tin sâu vào nhân quả, làm lành thì được quả báo tốt lành; sống sai thì phải trả giá. Không thần quyền nào có thể chìm cho dầu chìm xuống đáy biển, cũng không phù phép nào có thể nâng tảng đá nặng nổi như phao. Nghĩa là không ai có thể phá được người có phước, không tài nào cứu vớt giùm được những quả báo xấu cho mọi người. Nếu được thì Đức Phật Thích Ca đã cứu vớt được tai nạn của dòng họ Thích. Ngài đã ba lần can ngăn, nhưng bất thành. Cuối cùng, dòng họ Thích đã bị vua Lưu Ly đem quân sang đánh.

Nâng tầm trí tuệ và bản lĩnh sống cho cao, không bị lòng tham muốn và sân si sai sử, không lệ thuộc vào những thứ bên ngoài. Có hướng đi chuyên nghiệp cho đời sống để tự tin hơn vào bản thân. Không bị các áp lực khác chi phối, không bị thuyết phục, hù dọa... Luôn có chánh kiến, tin sâu nhân quả, luôn luôn tỉnh táo và có bản lĩnh. Khi tiếp cận một vấn đề, nên tìm hiểu vấn đề ấy một cách thấu đáo, kể đến phán đoán vấn đề ấy như thế nào, rồi nhận định vấn đề, sau cùng tĩnh tâm để thấy ra, rồi đi đến kết luận và quyết định vấn đề một cách chắc chắn, xác quyết rõ ràng. Như thế sẽ tự tin, sẽ không bị ám thị, lay lan tâm lý hoặc dễ bắt chước theo. Nên tin vào những gì đã qua kiểm chứng.



Trong Tạng Chi Bộ Kinh, Đức Phật dạy Mười Điều Chớ Vội Tin:

01. Chớ vội tin điều gì, chỉ vì điều đó là truyền thuyết.
02. Chớ vội tin điều gì, chỉ vì điều đó thuộc về truyền thống.
03. Chớ vội tin điều gì, chỉ vì điều đó được nhiều người nhắc đến hay tuyên truyền.
04. Chớ vội tin điều gì, chỉ vì điều đó được ghi lại trong sách vở hay kinh điển.
05. Chớ vội tin điều gì, chỉ vì điều đó là lý luận siêu hình.
06. Chớ vội tin điều gì, chỉ vì điều đó phù hợp với lập trường của mình.
07. Chớ vội tin điều gì, chỉ vì điều ấy phù hợp với định kiến của mình.
08. Chớ vội tin điều gì, khi điều đó được căn cứ trên những dữ kiện hời hợt.
09. Chớ vội tin điều gì, chỉ vì điều ấy được sức mạnh và quyền uy ủng hộ.
10. Chớ vội tin điều gì, chỉ vì điều ấy được các nhà truyền giáo hay đạo sư của mình tuyên thuyết.

Khi nghe một điều gì, các vị phải quán sát, suy tư và thể nghiệm. Chỉ khi nào sau khi kiểm nghiệm, quý vị thực sự nhận thấy lời dạy này thiện lành, tốt đẹp, đạo đức, hướng thiện, chói sáng và được người trí tán thán. Nếu sống và thực hiện các lời dạy này sẽ đưa đến hạnh phúc, an lạc ngay trong hiện tại và lâu dài về sau thì lúc ấy quý vị hãy đặt niềm tin bất động và thực hành theo.

Mê tín của thời hiện đại hiện nay không còn đơn thuần chỉ dừng ở phương diện thần quyền huyền bí, mà còn có cả việc dễ dàng tin theo một cách ngông cuồng những hiện tượng và quan niệm bị sai lệch bên ngoài. Hiện tại gần như mỗi ngày đều có một trào lưu trên mạng xã hội hoặc thay nhau truyền miệng. Nhiều người tự tung hô lên trên nhiều phương tiện đại chúng khác nhau những điều chưa được kiểm chứng. Là người có trí tuệ sáng suốt và lập trường, chánh kiến, nên thử nghiệm bản lĩnh của mình xem có vượt qua được việc tin vói, chạy theo những điều chưa qua chọn lọc hay không.



## VỚI NGƯỜI ĐANG TRẢ QUẢ BÁO, NÊN GIÚP HAY KHÔNG

Có người đặt vấn đề, nếu ai đó trong quá khứ lỡ làm ác, tạo nghiệp xấu, không biết tu tập để chuyển hóa, đến khi quả báo chín muồi thì phải nhận lấy báo ứng không lành. Trong nhân gian có nhiều người cho rằng, nên để người đó chịu khổ để trả quả báo, nếu cứu họ thì quả báo xấu ấy sẽ về mình. Vậy chúng ta phải ứng xử như thế nào cho đúng?

Virus của máy tính sẽ không thể lây lan truyền nhiễm gây bệnh sang con người và súc vật. Người khác bị ngứa nơi cánh tay, chúng ta gỡ giúp đúng cách (không để lây nhiễm) thì họ sẽ hết ngứa và cánh tay của chúng ta không hề bị ngứa. Anh A bị bệnh nhập viện thì anh A phải tự đau nhức. Người thân có thương đến đâu cũng không gánh giúp nỗi đau ấy. Tất cả là những ví dụ tương tự để hiểu về nghiệp báo. Không có nguyên lý người này gánh giúp được

ngiệp báo của người khác. Người thân đến đâu cũng chỉ biết cảm thông và trợ duyên, chứ không thể thay thế nghiệp báo giúp cho nhau được. Thân thích mà còn như thế, huống nữa mình không sẵn sàng lãnh giùm nghiệp báo cho người khác thì làm sao nó có quyền chuyển sang cho mình.

Quan niệm nêu trên là của một số ít cá nhân suy nghĩ như thế chứ chưa phải đúng. Hiểu nghiệp theo kiểu lập trình mặc định, đã tạo ác thì phải chịu chứ chưa hiểu đúng lời Phật dạy. Nếu nói về nguyên lý của nghiệp là như thế. Nhưng Phật nói lên nguyên lý có thật đang diễn tiến để chỉ dạy cho chúng ta thoát ra khỏi nguyên lý ấy, chứ không phải bó tay chấp nhận. Một là không mê mờ tạo nghiệp xấu ác. Suy nghĩ, hành động theo hướng hiền thiện và thanh cao để không phải gánh chịu những quả báo xấu. Hai là nếu đã lỡ tạo thì nên sám hối, làm các công đức lành, tu tập thiện định để tiêu dung và chuyển hóa nghiệp. Nếu nghiệp nhẹ, công đức tu tập lớn thì được tiêu trừ, không bị trả quả báo. Nếu nghiệp nặng (định nghiệp) thì nhờ vào công đức tu hành và thiện định mà xảy ra nhẹ nhàng hơn. Như vậy, trong cái nguyên lý nghiệp báo dường như đã cố định, vẫn có cái linh hoạt, uyển chuyển, vận dụng, tác động bởi duyên lành và công

phu tu tập để có thể thay đổi được, chứ không nhất thiết phải cố định như thế.

Vậy thì trong trường hợp trên, chúng ta nên nhìn lý nghiệp báo theo hướng tích cực để giúp người mê biết cách chuyển hóa; chứ không nhìn theo nguyên lý mặc định, gán như trách cứ, nguyên rửa người trót lỗi lầm. Cụ thể, mình là người ở ngoài nghiệp của người khác cho nên tỉnh táo, trí tuệ sáng suốt, mạnh mẽ hơn thì trước tiên nên có lòng từ bi cảm thông và cứu giúp người bị nạn. Có thời gian cho quý vị đó tỉnh táo, nhận ra chân lý rồi chúng ta dần dần chuyển hóa sau. Đó là biết cách giúp đỡ để người bị nghiệp biết sám hối, sống tốt, tu tập, chuyển hóa dần để trở thành người tốt, chứ không phải bảo họ chạy trốn nghiệp để nghiệp nó chuyển sang mình.

Như người ngủ say, nằm mơ, nói mơ thì chính người ấy bị đau khổ bởi giấc mơ của chỉ riêng họ, không liên quan gì đến người đang tỉnh, không ngủ. Những lời nói bậy của người ngủ say kia không có giá trị gì với người đang thức. Và người đang tỉnh, ngồi uống trà cũng không có tâm buồn hay giận gì anh chàng đang ngủ mê nói mơ kia. Chỉ là thương họ đang khổ trong một giấc mơ không có thật cho nên đánh thức tỉnh dậy thì mọi thứ trong mộng liền tan, người kia

hết khổ. Đồng thời, nổi khổ trong cơn ngủ say cũng không thể chạy sang được cho người tỉnh đã có công gọi anh chàng mơ ngủ kia tỉnh dậy bao giờ.

Tương tự, vì mê muội cho nên mới làm chúng sanh. Gốc của chúng sanh là mê muội. Người đang ngủ say, nằm mộng, nói mơ, có khổ đau thì bản thân người ấy không thể tự biết và chấp nhận rằng tôi đang mê và mộng. Chỉ khi nào tỉnh dậy rồi mới nhận biết. Sự si mê của chúng sanh cũng vậy. Là chúng sanh luôn đang trong cơn mê muội triển miên thì không thể nhận ra mình mê muội mà ngược lại thường cho mình là cao cả, luôn đúng, có khi đến mức cố chấp, ngông cuồng, làm khổ cho mình và người khác. Cho đến khi được giác ngộ rồi mới nhận ra. Giống như người đang tỉnh táo, nhìn thấy người bên cạnh mình ngủ mê nói mơ mà không hề hay biết vậy.

Già rồi mới biết lúc trẻ là sai lầm. Lúc mê lầm thì suy nghĩ và hành động thường ít khi được đúng, mà sau khi làm rồi, tỉnh lại mới nhận ra. Đôi khi được người khác nhắc thức, nhưng nếu sự mê muội quá sâu dày cũng chưa chắc đã chịu nhận, có khi còn kháng cự, oán trách. Nếu là bậc giác ngộ, tỉnh giác, sẽ tự thấy rằng, đang mê, trong vô minh thì không có gì thật và giá trị cả. Cãi vã, buồn phiền, tham sân... cũng vậy.

Chính vì có cái nhìn đầy trí tuệ và từ bi này cho nên bậc giác ngộ không có mảy may trách cứ chúng sanh, mà còn thương cho cái khổ do mê lầm của họ cho nên phát nguyện vào đời để giáo hóa, cứu giúp. Và đối với trường hợp bị quả báo khổ đau trong câu chuyện trên, chúng ta cũng nên dùng trí tuệ, lòng từ bi và một chút kiên trì với thời gian để khéo léo cứu giúp họ nhận ra ánh sáng, thoát khỏi bóng tối đêm đen, các khổ theo đó cũng không còn.



## CÁI KÉN – CON TẮM

### 1. CHÚ BÉ VÀ CÁI KÉN – CON TẮM:

Thông qua khe nhỏ, cậu bé thấy con tằm loay hoay mãi trong cái kén, cố dùng hết sức mình để tìm cách thoát ra. Cảm thương, cậu quyết định dùng kéo cắt cái kén để con tằm thoát ra ngoài sớm hơn, đỡ vất vả. Kết quả, con tằm này được ra khỏi chiếc kén với các bộ phận cơ thể chưa phát triển hoàn bị theo đúng quy trình. Vì thế, nó chỉ là một con ngài với đôi cánh khô cứng không thể bay, suốt đời chỉ bò quanh quẩn cái kén một cách vô vọng. Bướm không ra bướm, tằm không ra là tằm, chỉ còn là một con ngài bị bệnh suốt đời, sống trong tàn tạ cho đến khi chết, không thể phát triển thêm gì được nữa. Nếu không khiên cưỡng cắt kén cho con tằm chui ra, nó sẽ phải loay hoay trong kén để vận động bản thân. Theo thời gian, đúng nguyên lý, đủ nhân duyên, sức mạnh con tằm đủ lớn, các bộ phận phát triển đầy đủ, cánh sẽ cứng và



hoàn thiện hơn, cái kén theo đó cũng bị sờn đi và mềm bớt, con tằm thoát ra một cách đúng quy trình, đúng nhân duyên cho nên nó thành chú bướm bướm tung bay tự do, tự tại.

## 2. CÁI KÉN – CON TẪM CỦA MỖI CHÚNG TA.

Tất cả mọi người sinh ra đều có những nhân duyên thuận nghịch, khổ vui liên quan nhất định; có khi đến mức ràng buộc, oán thù. Đó là cái kén và mỗi chúng ta đang là con tằm trong đó. Ai cũng đang phấn đấu thoát khổ, đi tìm hạnh phúc, an vui. Đó là con tằm đang nỗ lực hết sức mình để thoát ra khỏi cái kén ràng rịt chặt chội bởi những đua chen phiền não ấy.

Con chó tuy dơ bẩn, nhưng ai đánh thì nó chống cự lại bằng mọi giá để bảo vệ. Nó không chịu mất thân đó. Anh em hằng ngày dẫu có nghịch nhau, giận hờn đến đâu, nhưng khi người khác uy hiếp em mình thì người anh liền ra tay bảo vệ. Đang ngồi yên, có con côn trùng nào chích sau lưng, chúng ta liền giật mình. Không đúng, không sai, mà tất cả những hiệu ứng đó là một sự thật đến mức tự nhiên như thế. Cái tự nhiên phản xạ đến đúng đắn này là do cái thức chấp ngã của chúng sanh tự nó làm công việc của nó, không cần chúng ta kịp suy nghĩ hay ra lệnh gì cả. Nó tự động

làm công việc của nó mà chưa kịp qua sự kiểm soát và làm chủ của mình, cho nên mới tạo ra cái kén vô hình để nhốt con tằm là chúng ta trong đó. Có những mối ràng buộc trong khổ đau, nhưng muốn trả tự do cho nhau cũng không hề đơn giản. Còn những điều mình ưa thích mà phải buông đi thì có lẽ còn xa vời hơn. Chưa muốn thoát thì không ai tài nào khuyên bảo ra được. Người muốn thoát thì cũng cần phải có hiểu biết, có nghệ thuật và thực hiện đúng quy trình nhân duyên. Phải được tròn trịa, chín muồi, đầy đủ nhân duyên, không thể gượng ép như chú bé giúp đỡ con tằm trong câu chuyện trên được.

### 3. TẤT CẢ NHỮNG GÌ LIÊN QUAN TRONG CUỘC SỐNG ĐỀU CÓ NHÂN DUYÊN.

Gia đình, công ty, bạn bè, đồng nghiệp, cha mẹ, con cái, vợ chồng, người thân... tất cả đều có nhân duyên từ những kiếp về trước cho nên hôm nay mới gặp nhau và cùng sống. Quá khứ tha thứ cho một con muỗi thì kiếp này chú muỗi làm con mình, nhưng ngoan ngoãn, báo đáp ơn nghĩa và sống có tình. Bởi mình đã tạo duyên lành, chú muỗi mang ơn và tự nhiên muốn hy sinh để đền đáp. Nếu quá khứ mình đập nó chết, con muỗi ôm lòng sân hận cho nên sinh vào làm

con, nhưng lại là đứa đòi nợ, phá phách. Thương cũng có ấn tượng, là có duyên, nhưng duyên thuận. Ghét cũng gây ấn tượng khó bỏ, đó là gieo duyên nghịch. Thuận thì gặp nhau vui sống. Nghịch thì gặp lại để đòi nợ nhau. Cho nên, khi gặp thuận duyên thì chúng ta nên trân trọng. Khi gặp cảnh chưa tốt, cũng cần phải biết là nhân duyên của mình. Kiếp này mà người ta phá phách mình như vậy thì biết kiếp trước, mình đã làm cho người ta khổ sở đến mức nào. Biết vậy, chúng ta liền cảm thương, ăn năn ân hận vì hành động quá khứ của mình đã lỡ lầm gieo rắc đau khổ cho người khác nặng nề đến như vậy. Thay vì giận tức, chúng ta chuyển hóa thành cảm thông, chia sẻ và vui vẻ để khéo léo trả nợ. Đồng thời cũng nhận ra rằng, xấu hay tốt gì cũng là nhân duyên của mình. Cần phải tu tập, bình tĩnh, kiên nhẫn, cố gắng để giải quyết cho nhẹ nhàng, ổn thỏa, cho được trọn vẹn. Nếu chưa xong, kiếp sau còn duyên thì cũng phải gặp lại, cũng phải giải quyết chứ không ai làm giúp được. Nhưng liệu kiếp sau có còn đủ điều kiện để tỉnh táo nhận ra và giải quyết như hiện tại hay không?

Giả dụ mình hận anh bạn quá, muốn kiếp sau không gặp nữa. Nhưng chính tâm uất hận và muốn không gặp đã gây ấn tượng mạnh trong tâm khảm

mình, là đã tạo duyên sâu đậm trong tâm trạng không tốt. Đã có duyên thì phải gặp. Và vì duyên xấu cho nên gặp nhau để đòi nợ, báo oán và tiếp tục gây tạo khổ đau cho nhau. Đó là không biết cách cho nên càng hận thù không muốn gặp thì lại càng có duyên sâu sắc để gặp lại trong ân oán, khổ đau.

#### 4. HÓA GIẢI NHÂN DUYÊN ĐỂ THOÁT RA KHỎI CÁI KÉN.

Muốn hết duyên, không gặp nữa thì tâm mình phải hoan hỷ, thanh tịnh, không sanh khởi thương ghét gì cả. Mọi chuyện có đúng sai hay oan ức đến đâu, tâm cũng bình thường. Trong tâm không có sanh khởi thì không có dấu ấn gì cho nên duyên sẽ hết. Nhưng trong quá trình thực hành như vậy, có khi người đối diện được cảnh tỉnh, sửa sai, sống tốt. Sẽ song hành cùng với chúng ta mà được thay đổi, thanh tịnh, hoan hỷ, chan hòa. Thì đó là cũng hết duyên, nhưng hết duyên xấu, chuyển thành duyên tốt, hướng đến cao thượng, do đó không còn gì chướng ngại nữa, cũng là đã hóa giải được nhân duyên. Nếu người kia không hợp tác để sửa sai thì mỗi ngày tự duyên nó phai dần và hết, đối diện nhưng không còn thấy có cảm giác ghét thương gì nữa, chỉ là bình thường. Như

vàng hồng càng lộ dạng thì bóng đêm phai nhạt dần, sương cũng theo từng phút giây mà tan biến. Có nhiều trường hợp đặc biệt hơn, cả hai cùng chuyển hóa và hướng đến nhân duyên thù thắng, cùng quyết tâm tu hành cho tỏ sáng đạo lý chân thật. Trong chân trời tự tánh trùm khắp ấy vốn bình đẳng, bật hết các tướng; không còn bóng dáng của thương ghét, thân sơ; được tự tại giải thoát. Đó là ba phương hướng cơ bản để con tầm chúng sanh thoát ra khỏi cái kén trói buộc của chấp ngã, nghiệp báo.

## 5. ĐẠO LÀ NƠI NƠI SÁNG SẠCH KHÔNG NGĂN NGẠI:

Cách ra khỏi cái kén.

Khéo léo sắp xếp nhân duyên để tu hành thì mới có thể chuyển hóa và giải được nghiệp, tiêu dung và thoát ra khỏi sự trói buộc chằng chịt của cái kén nghiệp muôn trùng ấy.

Có khi muốn tu hành, nhưng cảm thấy những cảnh duyên chung quanh chưa thuận khiến mình bức bối. Vì muốn tu mà bức bối là do chưa có cái nhìn đúng và chưa biết cách sắp xếp hợp lý.

Cần nhận ra rằng, **đạo là nơi nơi sáng sạch không ngăn ngại. NƠI NƠI** có nghĩa là bất kỳ ở đâu, bất cứ

những gì đang đối diện, chúng ta phải khéo tu làm sao ngay đó vẫn đang giác sáng, không mê; đó là **SÁNG**. Vẫn an nhiên thanh tịnh, không thêm khởi thêm buồn phiền hay vui thích; đó là **SẠCH**. Đồng thời, mọi duyên dù thế nào cũng phải cố gắng, chịu khó, kiên trì, tu tập để có trí tuệ và năng lực vượt qua một cách nhẹ nhàng; đó là **KHÔNG NGĂN NGẠI**. Thấy biết và thực hành được như vậy là hợp **ĐẠO**, thì mới có lúc đầy đủ nhân duyên **thể đạo chân thật** hiện tiền, liền đó thoát ra khỏi cái kén.

Và tất cả những gì chúng ta đang phải đối diện chính là những nhân duyên quanh mình, như là gia đình, công ty, mẹ cha, con cháu, chồng vợ, bạn bè, đồng nghiệp, cho đến Thầy trò, pháp lữ đồng tu... Phải khéo ngay đó để sáng sạch, không ngăn ngại, là khéo hợp đạo lý chân thật, là chuyển hóa được những duyên chưa tốt; đó là biết tu hành một cách cụ thể và thiết thực nhất. Không nên trách cứ hay phiền muộn một nhân duyên nào cả. Như thế chỉ tăng thêm sự rối rắm, tạo nghiệp và làm khổ cho nhau mà thôi. Vì đó là nhân duyên của mình, không phải của bất kỳ một ai khác cho nên phải tìm cách để hóa giải, vượt qua mới là người biết tu hành, có trí tuệ.

## 6. NHÂN DUYÊN CHUNG VÀ RIÊNG.

Trong cái duyên chung thì mỗi người còn có một nhân duyên riêng của họ, kể cả mẹ cha con cháu. Đến như Đức Phật đầy đủ tất cả công đức và trí lực, nhưng Ngài vẫn không thể gánh hết được định nghiệp của dòng họ Thích, mặc dù Ngài đã ba lần can gián. Bởi trong cái đồng nghiệp gặp nhau, nó vẫn còn đó những biệt nghiệp, những nhân duyên riêng của mỗi người mà chính họ là con tằm trong ấy, phải tự phá cái kén để chui ra thì mới được. Không ai có quyền thay thế làm giúp được việc đó cả. Chúng ta không nên nhăm lẩn là sẽ làm thay được cho tất cả. Điều này sai với sự thật, là sai lầm. Mình chỉ hết lòng và kiên trì cho đến hết đời thôi, chứ không thể tham lam vô lý muốn tất cả đều như ý mình 100% được. Cụ thể là cứ hết lòng lo cho con cháu, nhưng không thể lo hết tất cả được. Bởi trong cái duyên chung mình với con cháu, thì mỗi cháu đều có nhân duyên phước báu riêng nữa. Thấy rõ, nắm vững những sự thật như thế để khéo léo cân bằng, sắp xếp hợp lý thì chúng ta sẽ có thời gian tu tập. Chính tu tập mới đầy đủ công đức, trí tuệ, định lực và năng lực để vượt qua những nhân duyên chưa tốt, chuyển hóa và thoát ra khỏi sự chi phối của nghiệp, mới thoát ra được cái

kén vô hình nhưng cứng chắc, rối rắm, chẳng chịt nơi mỗi chúng sanh.

## 7. KIÊN QUYẾT, DỨT KHOÁT VÀ KHÉO LÉO UYỂN CHUYỂN MỀM MẠI.

Nếu chỉ tùy duyên uyển chuyển mà thiếu kiên quyết thì sẽ bị trôi theo duyên, không thể thành tựu được bản nguyện tu hành. Bởi thiếu kiên quyết, dứt khoát thì phàm tình sẽ kéo lôi, khiến chúng ta trôi nổi. Ngược lại, nếu quả quyết một cách cứng rắn mà không khéo uyển chuyển cho êm xuôi thì sẽ bị sút mẻ, gây tổn thương, chỉ tạo thêm nghiệp và chúng ta cũng khó ngồi yên để tu tập được. Bởi khi làm người khác bị tổn thương thì tòa án lương tâm lên tiếng, có ngồi tu thì tâm cũng khó ổn định. Hơn nữa, người gần mình lại có duyên sâu dày cho nên sự chi phối bất an này lại càng nhiều hơn. Có nhiều vị quyết tâm tu hành cao, không cần sự đồng ý của gia đình, cha mẹ; bất chấp tất cả, dứt áo ra đi. Là ra đi trong sự sắp xếp chưa ổn, trong tâm chưa bình thường. Đến khi vào chùa bình tâm, con người lúc này tự trở nên cao thượng, thấy mình ích kỷ, cảm thấy tội nghiệp cho những nhân duyên ở nhà, cho nên không yên lòng để ngồi tu. Kết quả sau đó là xin về thăm nhà để nói cho mọi người thông cảm rồi mới lên chùa tu



tập được. Còn là chúng sanh thì chưa thể sánh kịp những bậc có chí xuất trần đặc biệt. Lục Tổ Huệ Năng cũng sắp xếp mẹ già cho được ổn định trước khi đi xuất gia. Mỗi người nên tự biết mình là ai, đang ở đâu để bình tâm sắp xếp mọi chuyện cho hợp lý và có trí tuệ.

Tóm lại, muốn tu tập được, trong lòng phải kiên quyết, dứt khoát. Bên ngoài khéo léo sắp xếp tranh thủ thời gian, khéo léo uyển chuyển tùy duyên cho mọi duyên tạm thuận lợi thì tâm mới an để dụng công được. Việc làm này phải biết vận dụng đến suốt đời chứ không phải muốn là được ngay. Bởi mọi thứ trên đời không dễ tha thứ cho một ai suôn sẻ mãi cả. Được vậy thì sự sắp xếp của chúng ta mới cụ thể, rõ ràng, tạo thuận duyên cho việc tu tập.

## 8. TÓM KẾT.

Còn là phàm phu, chưa thực sự tự tại giải thoát thì ai cũng là con tằm đang ở trong cái kén của riêng mình. Muốn thoát ra, không chỉ dùng lực mà còn phải có trí tuệ, uyển chuyển và cả sự khéo léo. Trên đây là những gợi ý để quý vị vận dụng vào tư duy và cách làm của mình, để thoát ra được sự ràng rịt của cái kén ấy. Vượt ra thế nào?

*“Đã mang lấy cái thân tầm,  
Không tơ vương nữa, cũng nằm trong tơ”*

Nếu lòng mình còn tơ vương thì không chỉ ở trong cái kén ấy mới vương, mà khi ra khỏi cái kén này, cũng sẽ có cái kén vô hình khác trói cột lại. Ngược lại, nếu khéo tu tập thì trong kén hay ngoài kén gì cũng chỉ là bình thường, sáng rõ, an vui; hoàn toàn không dính dáng. Thử hỏi: “Cái gì là tơ, là kén, là vương mang?”.



## HỌC THỨC VÀ TRÍ TUỆ

Ở cấp đại học, sinh viên nào cũng được học đạo hàm tích phân. Nhưng nếu hỏi lại: *“Chúng ta có nhất thiết phải học đạo hàm tích phân hay không?”* thì chưa chắc đã có câu trả lời ổn đáng về việc mỗi người đang theo học. Nếu là phải học đạo hàm tích phân thì sau khi học xong, bước vào đời với những công việc khác nhau, không một ai dùng đạo hàm tích phân để giải quyết những vấn đề trong sinh hoạt cuộc sống và công việc của mình cả. Mà sự thật là hiện tại ngay đây, không ai trong chúng ta còn nhớ những kiến thức đó. Như vậy thì học để làm gì? Còn nếu như không học, bỏ đi thì hiện nay cả thế giới vẫn đang học đạo hàm tích phân, tại sao chúng ta lại bỏ? Học thì không dùng; mà bỏ đi, không học cũng vô lý. Vậy phải làm sao?

Cuộc đời luôn biến hóa đa chiều, luôn đổi thay và phát triển. Không có một tình huống nào xảy ra

giống tình huống nào cả thì lấy đầu làm khuôn mẫu cố định để đem các bài toán vào giải mã cho cuộc đời. Mọi thứ không bao giờ dừng lại, ngồi đó chờ sẵn để cho chúng ta kịp đem tất cả những kiến thức đã học vào đời rập khuôn giải quyết, nói chi là toán học đạo hàm tích phân.

Học toán là để rèn lấy trí tuệ chứ không ai học toán rồi đem nguyên công thức, đạo hàm tích phân hay bài toán mẫu ra ngoài đời để giải toán cho cuộc đời mình được cả. Hôm nay chuẩn bị đi công tác xa, mỗi người đều có cách tư duy để sắp xếp chuyến đi cho mình tối ưu nhất. Cách tư duy sắp xếp tối ưu và hợp lý ấy là nhờ học toán mà cho chúng ta có được. Ngày mai xã hội con người phải được cải thiện văn minh và hiện đại hơn. Mỗi người sẽ có những phát kiến khác nhau, đóng góp chung vào để đạt được tiêu chí đó. Những tư duy, phát kiến kia là do học đạo hàm tích phân, do toán học rèn luyện cho chúng ta có trí tuệ để phát kiến. Như vậy, câu trả lời cho vấn đề này là: “Không nói là **có nên học** hay **không nên học** đạo hàm tích phân, mà phải biết cách học đạo hàm tích phân để trau dồi và kích hoạt trí tuệ nơi mỗi người, thì mới phát huy được giá trị đích thực của ngành giáo dục nhằm đến”. Cho thấy, học toán không phải để

nhớ bài toán; mà nhờ sự dũa mài và kích hoạt của bài toán, đầu óc chúng ta sẽ bén nhạy và lanh lợi hơn, có được trí tuệ hữu sử để áp dụng vào từng công việc và tình huống trong đời một cách linh hoạt.

Ví dụ một anh kiến trúc sư hoặc kỹ sư thiết kế hay quy hoạch một dự án nào đó. Những yếu tố căn bản cần thiết cho các hạng mục công trình như hình dáng, kết cấu, thiết kế cảnh quan sao cho phù hợp với địa hình..., không phải đem nguyên bài toán đạo hàm tích phân vào để giải là được. Nhưng tất cả những tư duy lo-gic để làm nên công trình đó lại nhờ vào trí tuệ con người đã được kích hoạt từ những bài toán, những đạo hàm tích phân. Những phán đoán, nhìn nhận, sắp xếp mọi thứ khác trong đời cũng tương tự. Cuộc đời không bao giờ là những khuôn mẫu đứng yên, chờ đó cho chúng ta đem hết quyển sách này đến quyển sách khác rập khuôn vào để giải quyết, hành xử. Chỉ có trí tuệ mới đủ lớn để kịp thời giải quyết mọi tình huống phức tạp luôn biến đổi bất ngờ. Do đó, vẫn học đạo hàm tích phân, vẫn học mọi thứ, nhưng cần biết rằng, đó không phải là tất cả để có thể mang vào giải những bài toán cuộc đời, mà học là để nhờ đó kích hoạt cho chúng ta có được trí tuệ hữu sử. Sau khi ra trường, những kiến thức đã học có thể bị quên

đi, nhưng nguồn trí này vẫn còn đó để cho chúng ta có thể vận dụng vào tất cả những lĩnh vực, phạm trù mình đang sống. Vì vậy, chúng ta vẫn học tập những kiến thức nhất định, nhưng phải biết cách học. Không phải học vì tấm bằng, vì con điểm, hay vì bất kỳ điều gì khác, cũng không phải học để chỉ có kiến thức, mà học là để hình thành được trí tuệ hữu sử, nhờ đó mà có thể giải muôn vàn bài toán khó khăn khác nhau trong cuộc sống.

Có anh chàng nọ rất ham học, ham đọc sách. Tuổi đã 45 mà lúc nào cũng sống bằng sách, không cần biết gì khác. Căn phòng anh ta chất chồng lớp lớp toàn sách với sách đầy nghẹt, chỉ còn một chỗ trống vừa để nằm và cũng để đọc sách. Anh cho rằng, có kiến thức là có tất cả chứ không cần làm bất kỳ điều gì khác. Người bạn đời nhiều lần góp ý, nhắc nhở anh cần có bốn phận với gia đình, nhưng anh vẫn không chịu, vẫn bảo thủ việc đọc sách của mình với những lý lẽ cao siêu, xa vời rất là sách vở. Cho đến khi không còn chịu được nữa, cô này viết đơn ly dị và yêu cầu ký vào. Anh ta lại rút trong tủ ra quyển sách “Đạo Làm Vợ” và bảo cô ấy đọc cho thật kỹ. Nghe qua như là câu chuyện cổ tích, nhưng đây là chuyện thật mới đây thôi. Sách là sách, nhưng anh phải là anh. Nếu ôm trọn những kiến

thức trong sách cho đó là mình thì đó là kiến thức đánh lừa nhận thức; là con chữ chứ không phải trí tuệ. Nếu không nhận định một cách rõ ràng, nghiêm túc giữa kiến thức, nhận thức và trí tuệ thì hậu quả sẽ tai hại vô cùng.

Khi đã biết học hỏi trau dồi, rèn luyện để có được trí tuệ hữu sử rồi thì có thể vận dụng, kế thừa những gì đang có để phát huy tốt hơn. Những gì chưa có, nhờ vào trí tuệ đã có, chúng ta làm mới, phát minh. Làm được như vậy phải đặt trên nền tảng của trí tuệ chứ không phải học đòi, tích lũy hay chạy theo đuôi của những kiến thức và nhận thức có sẵn. Nếu không có trí tuệ, chúng ta sẽ không có những phát minh, sáng kiến; sẽ không có được sự kế thừa và phát huy; mà chỉ học theo, nuốt chửng những kiến thức đang có. Nhưng kiến thức thường là những điều đã cũ kỹ. Nếu chỉ biết học theo kiến thức, đồng nghĩa đã bằng lòng đi theo đuôi những gì sẵn có đã cũ rích thì sẽ phải bị tụt hậu, xã hội loài người không thể văn minh tiến bộ được. Mới thấy, tầm quan trọng và sự cần thiết của trí tuệ lớn lao biết dường nào.



## KIẾN THỨC, NHẬN THỨC VÀ TRÍ TUỆ THỰC TIỄN

Hiện nay, ở đời có nhiều người không đủ điều kiện để học đại học, nhưng vẫn làm được nhiều việc thành công. Có không ít người có học vị cao, nhưng lại không làm nên câu chuyện gì trong đời. Trên thực tế đó, nhiều người đã tự đặt ra cho mình suy nghĩ: “Có nhất thiết phải học Đại học hay không?”. Đây là mệnh đề chưa có kết luận cuối cùng, nhưng lại là một thực tế mà mọi người đang phải đối diện.

“Nếu là một giáo sư có điều kiện, quý vị có cho con mình học Đại học hay không?”. Rất nhiều người đồng chung một quan điểm: “Cứ cho học rồi hãy tính sau”. “Đi rồi mới tính sau” là người chưa biết rành lối đi, đi trong khủng hoảng. “Học rồi mới tính sau” là học mà không có định hướng, chuỗi hệ thống ISO Logic ở đâu, rồi sẽ thành gì?

Giả sử việc nên học đại học là đúng thì trong xã hội vẫn tồn tại một số người không học đại học mà



văn thành đạt. Có nhiều bác nông dân có những phát kiến đặc biệt, nhân loại đang tin dùng và được hưởng lợi từ những phát minh không bằng cấp ấy. Vì thế, mệnh đề phải học đại học là chưa thỏa mãn, chưa đủ thuyết phục để trở thành một vấn đề chung cho tất cả mọi người. Có học là chưa thuyết phục, chưa thỏa mãn. Vậy không học thì sao?

Ông Thần Đèn không học, nhưng có khả năng đi dờn nhà cửa một cách phi thường. Mọi người không cấm, nhưng khuyến khích ông nên học thêm ngành kiến trúc để bổ túc cho việc làm của mình được tốt hơn. Khi học hiểu rồi, ông ta nhận ra việc làm của mình trước kia là quá mạo hiểm, cần được cải tiến, không dám tiếp tục làm theo phương pháp cũ nữa.

“Có học” chưa chắc đã làm nên việc lớn; “không học” thì hành động trong sự thiếu hiểu biết, nguy hiểm vô cùng. **Học** cũng không được, **không học** cũng không xong. Vậy phải làm sao? Nếu chúng ta không có được trí tuệ đặc biệt hơn, cứ ở trong việc **học** cùng **chẳng học** để tìm kiếm lối đi thì không tài nào tìm ra được phương hướng thích đáng.

Học là ghi nhớ và hiểu được những vấn đề bên ngoài, đó mới chỉ là **kiến thức**. Kể đến tư duy, tiêu hóa những kiến thức đã được học hiểu để nhận ra

nhiều điều từ nơi mình, đó chỉ mới là **nhận thức** hay **tri thức**. **Kiến thức** và **nhận thức** nó vẫn còn nằm trên con chữ, trong đầu, chưa làm nên đồng tiền bát gạo là đúng. Người không được học nhiều mà có năng khiếu làm được một số việc đặc biệt, đó là nhờ vào **trí tuệ vận dụng thực tiễn**. Nếu có trí này mà thiếu **kiến thức** và **nhận thức** thì việc làm sẽ bị khiếm khuyết, chưa thấu đáo và đầy đủ trọn vẹn. Nếu có **kiến thức** và **nhận thức** mà thiếu đi **trí tuệ vận dụng thực tiễn** và khả năng thích nghi thì chỉ là con chữ mà không có khả năng và bản lĩnh để làm nên điều gì đáng kể. Vậy thì tại sao chúng ta không biết vận dụng **ba phạm trù** này để làm thành một hướng đi? Nếu chỉ nghe qua như thế và học theo thì cũng chỉ là học trò đang học tập, chứ chưa thể là bậc thầy hướng dẫn được. Muốn có biện pháp thực hiện được điều này một cách đúng mức thì cần phải nhận ra **nguồn trí tuệ tổng**, siêu vượt trên ba phạm trù vừa nêu trên, mới biết cách vận dụng và triển khai được. Đó là **trí tuệ vô sư, trí tuệ gốc** nơi chính mỗi người.

Ghi nhớ, tích lũy là kiến thức. Tư duy để nhận ra là nhận thức, tri thức. Trí tuệ không phải như thế. Học một hằng đẳng thức, một phép toán là để có kiến thức giải toán. Hiểu một bài toán thì mới chỉ có

được sự **nhận biết để giải bài toán** ấy. Khéo vận dụng những điều đã được học hiểu để giải một bài toán, từ bài toán đó giúp cho trí mình phát triển thêm; đó chỉ mới là ngang tầm của học trò rèn luyện được trí tuệ của thế gian chứ chưa có trí tuệ của một giáo sư ra toán. Muốn làm tốt điều này thì bắt buộc chúng ta phải có **nguồn trí tổng** vượt trên những tri thức của một học trò và giáo sư.

Như vậy, nếu đưa ba phạm trù trên để áp dụng vào giáo dục cho từng cấp học, từng độ tuổi phù hợp thì chắc rằng sẽ có những hiệu quả tích cực. Phạm trù thứ nhất là **giảng dạy kiến thức** để học sinh nắm bắt những kiến thức căn bản cho thật chắc chắn. Phạm trù thứ hai là khéo đào tạo cho người học có khả năng tư duy, phán đoán, nhìn nhận vấn đề để có **nhận thức**. Phạm trù thứ ba là tiêu dung, tiêu hóa tất cả những điều đã học hiểu và tư duy, sau đó cho bước vào cọ sát với thực tế để kích hoạt **trí tuệ vận dụng thực tiễn**. Ví dụ như những học sinh tiểu học, trí não chưa phát triển đầy đủ do đó khả năng tư duy độc lập còn hạn chế. Vì vậy cần trang bị những kiến thức căn bản, có chân trời hướng đến cho trẻ nhỏ. Tuy nhiên, cách truyền đạt kiến thức căn bản không phải là đưa ra một mệnh đề đã định sẵn và bắt buộc học sinh nhất nhất tuân theo như ra

lệnh, mà phải khéo khơi gợi tính tò mò ở học sinh để chính người học tự nhận ra điều mà chúng ta muốn truyền đạt. Khi học sinh động não, tự mày mò tìm hiểu và nhận ra điều chúng ta muốn dạy thì cùng một lúc đạt được hai kết quả. Một là bản thân giáo viên đã dạy xong phần mình muốn truyền đạt cho học trò về kiến thức. Hai là tạo cho các cháu tự vận động bản thân để làm việc cùng giáo viên; đồng thời, các cháu có cảm giác “có cái của mình”, chính mình tự nhận ra điều đó. Từ đó, mỗi cháu sẽ được trưởng thành, mạnh mẽ, vững vàng, tự tin trên đôi chân của chính mình, phát triển khả năng tự lập. Ngược lại, nếu giáo viên cứ đưa sẵn ra mệnh đề đã mặc định và giảng dạy theo kiểu như ra mệnh lệnh, bắt buộc học trò nhất nhất phải tuân theo thì đầu óc các cháu sẽ trở nên tê liệt, thiếu khả năng tư duy và sẽ thụ động. Ở cấp học trung học cơ sở, chúng ta có thể đưa ra 70-80% kiến thức, 20-30% còn lại là cho tư duy, phán đoán và nhận định vấn đề. Lên cấp trung học phổ thông giảm bớt khối lượng kiến thức còn 50% và tăng dần khả năng nhận định lên 50%. Lên đại học, càng lúc càng tăng dần việc nhận định, phát triển tầm nhìn, bớt dần những kiến thức. Đến năm cuối cùng thì dừng hết tất cả các lý thuyết, tư duy và cho mỗi sinh viên tự đi đến bất kỳ đâu, tìm bất cứ

việc gì để làm, để rút tĩa kinh nghiệm thực tiễn. Sau một năm quay lại nhà trường và trình bày những kinh nghiệm, những phát hiện nhận ra của mình trong mối tương quan giữa những kiến thức, tư duy trong nhà trường so với kinh nghiệm thực tế. Lúc này, trí tuệ vận dụng thực tiễn đã được kích hoạt, giáo sư là người giúp sinh viên hoàn bị những phần còn thiếu sót. Chúng ta vẫn thường thấy những thông báo tuyển nhân sự: “... có kinh nghiệm”. Có kinh nghiệm còn kém xa người có trí tuệ vận dụng thực tiễn. Được giáo dục và đào tạo như thế, sau khi ra trường, mỗi sinh viên sẽ là nhân tố có tất cả những yếu tố căn bản và thiết yếu mà cuộc đời cần đến: Có bằng đại học; có **kiến thức**; có **nhận thức**, **tư duy**; có thời gian trải nghiệm, có kinh nghiệm trong công việc liên quan, có **trí tuệ vận dụng thực tiễn**. Có nhiều con người được trang bị đầy đủ những yếu tố cần thiết tối thiểu như thế sẽ làm được nhiều điều tốt đẹp cho bản thân mỗi người và xã hội. Nếu nhắm thẳng vào ba phạm trù “**Kiến thức, Nhận thức, Trí tuệ vận dụng thực tiễn**” vừa nêu trên để đào tạo thì chất lượng sẽ được cải thiện rất nhiều. Ba phạm trù này là bước đệm để hình thành trí tuệ hữu sư.



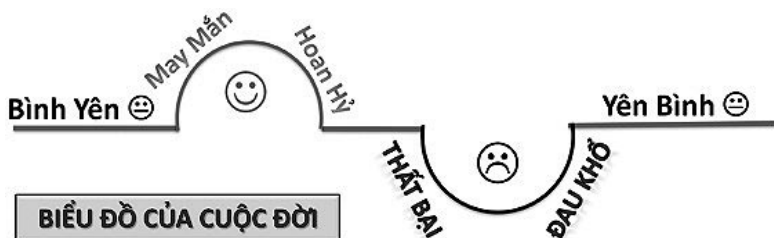
# CON NGƯỜI CẦN GÌ

## 1. DẪN NHẬP.

Hiện nay, xã hội ngày càng phát triển, có nhiều thứ đến độ dư thừa. Nhưng vẫn chưa đủ cho con người sống đời hoàn hảo, tốt đẹp; vẫn còn đó nhiều vấn nạn và bất cập. Vậy, thực chất con người cần gì nữa mới có được một cuộc sống mỹ mãn?

## 2. BIỂU ĐỒ CUỘC SỐNG CON NGƯỜI.

Trong cuộc sống, đôi lúc thấy yên bình; trạng thái này có thể biểu thị bằng một đường thẳng. Có khi được may mắn, vui tươi; biểu đồ lúc này như một nhánh parabol hướng lên. Và rồi cũng có đôi khi bị thất bại,



buồn chán; chúng ta vẽ nên một nhánh parabol ngược lại, hướng xuống. Cuộc đời của mỗi con người luôn nổi trôi, bấp bênh với những đường vẽ như biểu đồ ấy hoặc phức tạp hơn. Biết lo cho mình, con người sẽ điều chỉnh làm sao cho biểu đồ cuộc sống ấy chỉ có đường thẳng của yên bình hoặc nhánh parabol hướng lên. Đồng thời, nếu nhỡ rơi vào khúc quanh như nhánh parabol hướng xuống thì phải đối diện với nó như thế nào. Sự cần thiết cho cuộc sống này là mỗi người phải biết cách để điều chỉnh biểu đồ cuộc sống của mình và hỗ trợ cho người khác một cách tốt nhất.

### 3. ĐIỀU CẦN THIẾT CHO CUỘC SỐNG CON NGƯỜI.

Xét ra trong cuộc sống, con người có rất nhiều nhu cầu cần thiết khác nhau. Nhưng chung quy lại không ra ngoài ba phần chính, đó là mức sống, chất lượng sống và sống có chất.

#### 3.1. MỨC SỐNG: Là đời sống vật chất.

Không có một thứ gì ngẫu nhiên từ trên trời rơi xuống, tất cả đều từ trí tuệ và năng lực con người làm nên. Bất kỳ một sự thể gì muốn thành tựu đều nhờ vào nhiều yếu tố, nhưng chung quy lại không ra ngoài hai nhóm chính, đó là chủ quan và khách quan. Vật chất cần thiết cho con người cũng tương tự.

**a) Yếu tố chủ quan:**

Muốn làm nên mọi thứ trong đời, đều bắt đầu bằng trí tuệ, kỹ năng và sự nỗ lực của bản thân. Tuy nhiên, có khi đã cố gắng hết sức, mọi chuyện tưởng chừng trong tầm tay, nhưng rồi bị vượt đi bởi một lý do mà nhiều người vẫn thường nhắc đến, đó là thiếu may mắn.

**b) Yếu tố khách quan: May mắn.**

May mắn là cách nói chung chung thông thường của thế gian. Với người thấy rõ hơn, đặc biệt là trong nhà Phật thì may mắn chính là do phước đức mà có.

Song song với trí tuệ, kỹ năng và sự nỗ lực của bản thân, muốn thành tựu mọi điều trong cuộc sống, chúng ta còn cần đến yếu tố may mắn (phước đức) và không bị tai họa. Muốn có may mắn (phước đức) thì cần sống tốt và làm những điều tốt đẹp, có ích. Muốn không bị xui rủi, tai họa thì không làm những điều xấu ác. Nhưng để làm được nhiều điều tốt đẹp có ích cho cuộc sống xã hội, không làm những điều xấu ác thì tâm mình phải rộng lớn (quảng đại), tha thứ và bao dung. Một khi lòng mình đạt được như thế thì tự nhiên muốn làm những điều hiền thiện, không thể nghĩ ác cho người khác.



Phước đức từ đây mà được lớn rộng, may mắn theo đó được nhiều hơn; những điều xấu ác tự dứt trừ, là giảm thiểu hoặc không bị xui rủi. Mọi sự may mắn, phước đức đều bắt nguồn từ một tâm thái rộng lớn thênh thang này.

**c) Tóm lại.**

Trí tuệ, kỹ năng, sự nỗ lực như là điều kiện cần, mà phước đức (may mắn) là điều kiện đủ. Hai điều kiện này có tính chất quyết định đến đời sống vật chất con người cao hay thấp. Biết vậy rồi, khi nhìn lên thấy người khác có đời sống khá giả hơn mình, chúng ta không tự ti, chán nản. Nếu nhìn xuống thấy mình hơn người khác, cũng không lấy làm hãnh diện, tự cao. Biết rằng, muốn cuộc sống mình tốt hơn, cần phải sống và làm việc đúng nguyên lý: trau dồi trí tuệ, kỹ năng, cố gắng nỗ lực nhiều hơn nữa; để tâm rộng lớn và làm những điều tốt trong thanh tịnh, hoan hỷ.

**3.2. CHẤT LƯỢNG SỐNG: Gồm có mức sống (đời sống vật chất) và tinh thần.**

Song song với vật chất, con người còn có đời sống tinh thần. Hai điều này có tác động tương quan mật thiết lẫn nhau.

### a) Nhớ vui.

Trong cuộc sống, chúng ta thường hay bị căng thẳng là do quên vui. Gặp một việc trái ý, liền bực mình; có những điều chưa cần nói, nhưng vẫn ào ào dành nói để phải đưa đến xung đột; có những việc chưa sai, nhưng chỉ chưa hợp với ý mình cũng nổi nóng, sân si... Tất cả những đối diện trong cuộc sống, chúng ta luôn cài đặt mặc định cho mình một lập trình là căng thẳng, quên vui. Từ đó, khi nào cũng cảm thấy đang căng trong đầu, không có được một đời sống tinh thần tốt. Muốn tốt, chúng ta cần cài đặt lại ít nhất một phẩm mềm là “Nhớ vui”.

### b) Nặng vật chất mà ít quan tâm đến đời sống tinh thần.

Nếu đời sống nặng về vật chất, chỉ biết lo tiền tài, danh vọng, ăn ngủ, thụ hưởng cho bản thân mà ít quan tâm đến đời sống tinh thần thì mọi người thường cho đây chỉ là cục thịt sống. Một khi đã quan niệm và sống như thế thì sẽ dễ quên nhân phẩm đạo đức, từ đó sống và làm việc dễ dẫn đến sai lầm và tạo các điều không tốt cho bản thân và người khác.

Khi vật chất phát triển mà đạo đức và đời sống tinh thần không theo kịp thì dễ bị tai họa, để lại nhiều

vấn nạn xã hội. Hiện nay, đời sống được nhiều tiện ích hỗ trợ thì lẽ ra con người sẽ được thanh thoi, thoải mái. Nhưng ngược lại, khi xã hội càng phát triển, đời sống càng được công nghệ hỗ trợ nhiều tiện ích thì con người lại càng bận rộn, căng thẳng, có khi còn bị nhiều căn bệnh của thời đại. Thử hỏi sự phát triển và tiện ích ấy đang phục vụ cho ai, về điều gì, mặt nào? Chúng ta có cần xem lại đời sống của mình để không bị rơi vào nghịch lý này hay không?

**c) Cân bằng giữa đời sống vật chất và tinh thần.**

Nếu một đời sống nặng về vật chất, không có lý tưởng thì sẽ vô cảm, không khác nào cục thịt biết sống. Ngược lại, nếu chỉ một bề thiên hướng về tinh thần thì dễ rơi vào ảo tưởng, thiếu thực tiễn, viễn vông. Khéo cân bằng giữa đời sống tinh thần và vật chất, con người sẽ có sự thấy biết đúng đắn, có một cuộc sống hoàn hảo, trọn vẹn.

**d) Vật chất có giá trị tác động đến đời sống tinh thần.**

Khi nghe tin bão lũ sắp đến, nếu có ngôi nhà kiên cố sẽ giúp con người tự tin hơn. Khi nghe tin tiền điện, tiền gas... chuẩn bị tăng, với người có tài sản tiền bạc dồi dào sẽ bớt lo lắng. Nghèo thiếu thường khiến cho

mọi người cảm thấy đau khổ. Khi gặp nghịch cảnh, con người thường quen thấy khổ đau mà quên nhìn theo mặt tích cực.

Giá trị vật chất tác động đến tinh thần theo chiều hướng tiêu cực:

Khi gặp thuận cảnh, may mắn thì cảm thấy thích thú, có khi tự cao. Đến khi gặp nghịch cảnh thì cảm thấy ê chề, chán nản, đôi khi không còn muốn sống.

♦ **Giá trị vật chất tác động đến tinh thần theo chiều hướng tích cực:**

Khi gặp thuận cảnh, may mắn thì cẩn thận, không để rơi vào con đường hư đốn, sa đọa, mất đạo đức. Nếu phải đối diện với nghịch cảnh thì thấy đây là cơ hội tốt để cố gắng rèn luyện, vươn lên. Có nhiều giá trị chỉ có khi trải qua thử thách của nghịch cảnh chứ không có trong những thành công, êm ái. Nghịch cảnh chính là yếu tố làm nên công hạnh thù thắng của bậc Đại Bồ Tát thành tựu Phật đạo. Đây quả là một điều rất thú vị.

e) **Vật chất không có giá trị tác động đến đời sống tinh thần.**

♦ **Không để vật chất tác động đến đời sống tinh thần.**

Vật chất sẽ là đích đến của những người thiếu

thông minh, và nó chỉ là phương tiện của những ai có trí tuệ. Ăn để sống chứ không phải sống để ăn. Vật chất chỉ có giá trị duy trì sự sống, và sống như thế nào mới là điều cần thiết chứ không chỉ sống vì vật chất, bị vật chất chi phối. Để cuộc sống có ý nghĩa, có giá trị, con người cần sống hướng thượng, có lý tưởng. Muốn vậy, không nên để vật chất tác động đến đời sống tinh thần.

♦ **Vật chất không còn đủ giá trị để chi phối đời sống tinh thần.**

Một khi đã ăn no món ngon, sẽ không còn thèm đến những thứ tầm thường khác. Một khi có lý tưởng sống đủ cao, có đời sống tinh thần viên mãn, con người không còn bị vật chất chi phối. Thực tế là khi ở vào trạng thái an lạc tuyệt đối thì không còn có gì đủ giá trị để chi phối nữa, kể cả vật chất. Đổi lại, con người sẽ sống và làm việc rất tích cực, với một tinh thần hy sinh, cho ra, vì người, vì cuộc đời thực sự. Chúng ta có được một cuộc sống viên mãn.

### 3.3. SỐNG CÓ CHẤT: Hệ giá trị cuộc sống.

#### a) Sống tốt, có đạo đức, lương tâm:

Sẽ có nhiều định nghĩa hay và đẹp về đạo đức lương tâm. Nhưng đời sống lương tâm đạo đức có khi không nằm trên những chữ nghĩa ấy. Chỉ cần đặt mình vào

tâm trạng của người khác để hiểu và cảm thông, lương tâm đạo đức nơi mỗi người tự trỗi dậy. Một bác sĩ biết đặt mình vào tâm trạng của bệnh nhân, sẽ biết rằng ai bệnh cũng đau đớn, lo âu. Nếu mình bị bệnh cũng như vậy. Từ đó, ngoài công việc chuyên môn, bác sĩ này còn có tâm cảm thông, chia sẻ, an ủi bệnh nhân, tận tụy trong công việc. Nhờ vậy, người bệnh cảm thấy được an tâm, bớt đau đớn... Bác sĩ này đã có một đời sống đầy lương tâm và đạo đức, xứng với câu “lương y như từ mẫu” (Thầy thuốc như mẹ hiền).

**b) Sống tích cực, có ý nghĩa: Biến suy nghĩ tốt thành hành động.**

Đây là một cuộc sống cao thượng, không còn giới hạn trong phạm trù của vật chất; mà vật chất, tinh thần và trí tuệ đều có mặt, xuất hiện đầy đủ trong cách nghĩ, hành động và việc làm. Một bác sĩ đi làm cả ngày về khá mệt mỏi, nhưng nghe người nhà bên cạnh đột nhiên bị bạo bệnh cấp cứu. Nếu chỉ sống tốt và hướng đến thành đạt thôi thì vị bác sĩ này bảo mọi người đưa đi bệnh viện là xong. Nhưng là một người sống tích cực có ý nghĩa thì sẽ nghĩ rằng, mình mệt nhưng chưa phải là sắp chết như người cạnh nhà; liền đích thân sang thăm khám, sơ cứu và sắp xếp việc đi viện một cách chu đáo; thường xuyên liên lạc hỏi thăm kết quả

điều trị... Nếu có một bác sĩ giỏi và nhiệt tâm như thế, ai cũng cảm kích, miễn phục. Với nhiều việc làm tích cực tương tự, khi già yếu nhớ lại, chúng ta sẽ cảm thấy cuộc đời mình sống qua thật là ý vị. Đó là một cuộc sống tích cực, có ý nghĩa.

**c) Tóm lại:**

Trong cuộc sống, không những chỉ sống thành đạt mà chúng ta phải biết sống tốt, có đạo đức, lương tâm. Không những sống tốt, có đạo đức, lương tâm mà còn phải sống tích cực, có ý nghĩa... Phấn đấu tăng dần trong nếp nghĩ và cách làm như vậy, phước đức, trí tuệ cũng theo đó được tăng trưởng thì cuộc sống của chúng ta nhất định mỗi ngày một thăng tiến.

**4. THỰC TẬP THIỀN.**

Nếu khéo thực tập thiền đúng phương pháp, thân tâm của con người sẽ được chuyển hóa theo chiều hướng tích cực. Thân được khỏe và an, tâm được định, trí tuệ sáng suốt, tinh thần hoan hỷ tươi vui, tràn đầy nhựa sống. Đây là nguồn cơn của hạnh phúc, là cội gốc để khai thông cuộc sống, không còn bị bế tắc.

Khi thân an, tâm lạc, lòng hoan hỷ vô biên, lòng người tự trở nên rộng lớn, con người thường trở nên quảng đại, sống tích cực, sống vì người khác nhiều hơn

cho bản thân mình. Cội nguồn phước đức từ đây mà được tăng trưởng (lớn thêm lên).

Khi tập thiền, tâm được lặng, trí tỏ sáng, đây là cội nguồn của trí tuệ; là điều kiện tốt nhất để trí tuệ phát huy đúng mức của nó. Cũng từ đây, khi nhìn vào bất kỳ sự việc hay tình huống nào, sẽ thấy ra mọi vấn đề một cách đầy đủ. Thấy là liền biết, đây gọi là thời trí. Thời trí này giúp cho con người biết được nguyên lý để giải quyết mọi sự việc và tình huống một cách kịp thời đến mức hoàn hảo; chính là kỹ năng. Bằng cách này, con người sẽ phát huy được trí tuệ và kỹ năng đến mức trọn vẹn, kịp thời. Lúc này, năng lượng sống dồi dào cho nên có đủ năng lực để nỗ lực trên mọi phương diện đến mức cao nhất. Mới thấy, tất cả những gì cần thiết cho con người đều do thực tập thiền, đều từ một tâm thiền mà có ra.

Biết thực tập thiền, khéo ứng dụng tâm thiền để sống và sinh hoạt, con người sẽ có đầy đủ những yếu tố để thành tựu. Đó là biết điều chỉnh biểu đồ cuộc sống của mình theo chiều hướng yên bình và ngày càng thăng tiến, đi lên. Nếu nhỡ có lúc gặp phải chuyện không may của biểu đồ đi xuống, nhờ vào định lực, tuệ lực, vô biên lực của tâm thiền giúp cho chúng ta cảm thấy bình thản, bình thường, không có gì chi phối được. Nhờ thực tập thiền, chúng ta điều chỉnh được biểu đồ cuộc đời cho



minh và mọi người một cách hoàn hảo nhất. Không phải đợi lúc khó khăn mới nghĩ đến. Hằng ngày luôn có những khoảng lặng để xem xét lại những hành xử trong cuộc sống và kịp sửa sai; luôn trau dồi sức định tĩnh, trí tuệ và năng lực sống. Theo đó để sống hết lòng thì những lúc nhỡ gặp điều không may, tâm chúng ta sẽ tự an ổn nhờ vào cách sống hằng ngày đó.

## 5. KẾT LUẬN.

Khi thân đã an, tâm đã lạc, niềm hoan hỷ vô biên, lòng người theo đó cũng lớn rộng thênh thang không tính kể. Đây là nguồn cơn của phước đức, may mắn.

Tâm đã an định, trí tuệ được phát huy đúng mức, sáng ra, kỹ năng cũng theo đó được phát huy kịp thời, đầy đủ. Năng lượng sống dồi dào, sự nỗ lực theo đó cũng đạt đến độ tốt cùng.

Phước đức đã rộng lớn, may mắn nhiều. Trí tuệ sáng suốt, kỹ năng phong phú, chuyên nghiệp, kịp thời, cộng với sự nỗ lực không biết mệt mỏi của bản thân mà không đưa đến thành đạt, chưa thấy điều ấy bao giờ!



## AN LÀNH TRƯỚC DỊCH BỆNH

Hiện nay, năm 2020, nhân loại đang đối diện và gánh chịu đại dịch Corona (còn gọi là nCoV, Covid-19, SARS-CoV-2). Con người vẫn phải vận hành để duy trì sự sống. Song song với những sinh hoạt tối thiểu thường ngày, mỗi người cũng phải có cách sống chung với dịch bệnh, phải biết cách đề phòng và ngăn ngừa, không để dịch bệnh lây nhiễm. Vậy, chúng ta phải có cách nhìn và sống như thế nào để được an lành trước dịch bệnh?

### 1. CÁCH NHÌN NHẬN MỘT HIỆN TƯỢNG, VẤN ĐỀ.

Nói một cách cụ thể, chúng ta ở vào tư thế, tư thái như thế nào để nhìn một vấn đề.

*Cuộc đời từ một cái nhìn.*

*Cái nhìn thay đổi, cuộc đời đổi thay.*

Con người không có mặt, mọi thứ trở nên vô nghĩa, không có giá trị chi phối để phải khổ hoặc vui.

Nếu không khéo nhìn thì cái gì cũng có thể làm cho chúng ta khổ đau được. Cùng một tình huống xảy ra, nếu người có trí tuệ và định tĩnh sẽ nhìn khác, sẽ không bị xao động, nao núng hoặc chao đảo. Trước một hoàn cảnh, mỗi người sẽ có một cách nhìn khác nhau, nhưng chung quy lại không ra ngoài hai tư thái chính, đó là bình tâm tĩnh trí để thấy rõ, hay thiếu bình tĩnh, biết theo sự kiện rồi rồi rắm, bất an.

### **1.1. Thiếu bình tĩnh, quên mình, biết theo, biết về.**

Thiếu bình tĩnh, đánh mất chính mình, biết theo, biết về sự việc, chư Phật gọi đây là cái biết phan duyên, vin theo vật; là cái biết còn trong sanh tử, khổ đau. Chư vị Tổ sư, thiền sư gọi là quên mình theo vật, là gốc của sự trôi buộc, đưa đến đau khổ.

Chúng ta nhìn đại dịch bằng cách này thì lòng sẽ hoảng loạn, bất an; thiếu sáng suốt, dễ đưa đến nhiều sai lầm; cách giải quyết vấn đề theo đuôi, khiến mệt mỏi, đuối sức.

### **1.2. Bình tĩnh, vượt thoát lên trên để nhìn.**

Lòng tĩnh lặng, bình tâm, tĩnh trí nhìn mọi trạng huống. Với tư thái, tư thế này để nhìn, đây là không rời bản vị bản tâm chân thật chính mình để thấy biết.

Là cái nhìn từ trí tuệ giác ngộ, đúng Phật đạo.

Bằng vào tâm thái như thế, chúng ta sẽ có cái nhìn của trí tuệ, sẽ có tầm nhìn đúng đắn, thấy biết đầy đủ trọn vẹn mọi khía cạnh của vấn đề. Từ đây sẽ thấy biết đúng nguyên lý và giải quyết mọi chuyện đúng nguyên lý như thế. Không bị mê tín, huyền hoặc, thần thánh, đoán mò. Bằng cái nhìn này để sống và đối diện mọi hoàn cảnh tình huống trong đời, sẽ vững chãi, tự tin; lòng thanh thản, an nhiên trước mọi hoàn cảnh. Do đó, Đức Phật dạy chúng ta phải tỉnh giác, bình tâm tĩnh trí để sống, để nhìn nhận mọi sự việc là vậy.

## 2. CON NGƯỜI CÓ SỨC MẠNH NÀO? VÀ SỨC MẠNH NÀO CHI PHỐI CON NGƯỜI?

Mỗi người trong chúng ta đều có những sức mạnh khác nhau. Nhưng chung quy lại không ra ngoài ba nhóm chính, đó là sức mạnh của nghiệp (nghiệp lực), sức mạnh của phước (phước lực) và sức mạnh của trí tuệ (trí lực).

### 2.1. Nghiệp lực.

Song song với những hành động tốt, từ trước chúng ta đã trót lỗi tạo nhiều nghiệp không được tốt. Do đó khi quả báo chín muồi, sẽ phải gánh chịu những điều không như mong muốn. Dấu hiệu của nghiệp

báo này ở những sự xui rủi, không may xảy đến với mỗi người. Sự xui rủi, những điều không may, bất như ý này thường khiến cho con người xao xuyến, nhần đến đau đớn tột cùng. Đây là do sức mạnh của nghiệp báo xấu ác chi phối.

Nghiệp là hành vi tạo tác. Hành vi này được lặp đi lặp lại nhiều lần thành thói quen, có sức mạnh chi phối con người cho nên gọi là nghiệp lực (sức mạnh của nghiệp). Một anh hùng cái thế, một lực sĩ vô song, một tri thức tài ba lỗi lạc..., nhưng nếu không thể chiến thắng được một thói quen dù nhỏ của bản thân thì vẫn còn bị nghiệp lực chi phối. Đó là sức mạnh của nghiệp (nghiệp lực).

## 2.2. Phước lực.

Biểu hiện của phước đức thông thường dễ nhận ra ở sự may mắn trong đời. Có một điều may mắn bất ngờ, chúng ta rất phấn khởi; đó là sức mạnh của phước lành.

Người chiến thắng nói gì cũng hay. Người có nhiều tài sản, tiền bạc, địa vị... bao giờ cũng có những sức mạnh nhất định. Đó là biểu hiện dễ nhận thấy của phước lực.

Một người không giàu, nhưng sống chan hòa, tử

tế trong làng xóm hoặc khu phố. Khi có việc mời sinh nhật, nếu mình từ chối thì cảm thấy trong lòng bất ổn. Đó là do sức mạnh của phước lực khiến như vậy.

Mở lòng với mọi người. Ban tặng một vật phẩm dù nhỏ nhưng bằng cả tấm lòng; người sống tử tế, hành thiện, mở tâm thoáng rộng bao dung tất cả... Cuộc sống bằng những tâm niệm và hành động thiện lành như thế bao giờ cũng được mọi người trân trọng, quý mến.

Ông bà ta thường nói: “Có đức mặc sức mà ăn”. Người sống có phước đức, cuộc sống luôn an lành. Phước lực là sức mạnh mà ai cũng dễ dàng nhận thấy.

### 2.3. Trí lực.

Thử lắng xuống, lấy lại nội lực; tâm sẽ bình, khí sẽ hòa, trí tuệ sẽ sáng suốt, cuộc sống của chúng ta sẽ tràn đầy nhựa sống, lạc an, sáng rõ. Tâm an định, trí tuệ sáng ra; trí này giúp cho chúng ta có đủ năng lực để bình ổn trên tất cả mọi trạng huống tốt hoặc xấu. Đồng thời, nhờ vào trí tuệ này mà con người có tầm nhìn và hành động đúng, đưa đến thành công và an vui thực sự. Có trí tuệ và định lực, con người sẽ vượt qua tất cả; đó là sức mạnh của trí tuệ.

### 3. LÀM GÌ VỚI NHỮNG SỨC MẠNH NÀY ĐỂ CHÚNG TA ĐƯỢC AN LÀNH VÀ TỐT ĐẸP?

#### 3.1. Chuyển hóa nghiệp báo xấu ác.

Trong ba nhóm sức mạnh trên, có một nhóm xấu là nghiệp báo xấu ác. Còn lại là hai nhóm tốt. Chúng ta dùng hai nhóm tốt là phước lực và trí lực để chuyển hóa, hóa giải nhóm xấu nghiệp lực không tốt. Cụ thể:

Trước hết phải tự tin, chưa biết nhiều hay ít, nhưng chắc chắn quá khứ mình đã tu tạo công đức lành, có phước cho nên hôm nay mới được làm người. Làm người là đã có phước rồi. Thấy rõ và xác quyết một cách chắc chắn như thế để chúng ta vững chãi, tự tin.

Trong vô vàn điều tốt mình đã tu tạo, sẽ không khỏi có lúc lỡ lầm có một vài hành động chưa được tốt, cho nên hôm nay phải gặp những điều không như mong muốn. Đã lỡ rồi, không nghĩ lui nghĩ tới gì nữa. Không tự trách mình, không khởi tâm trả nghiệp, chỉ thanh tịnh và thành tâm sám hối. Đồng thời, mở tâm thoáng rộng, tích cực tu tạo các công đức lành trong khả năng cho phép.

Song song với những việc làm trên, chúng ta nên dành thời gian tu tập thiền định. Tâm an định, trí tuệ sáng soi, năng lực bất tư nghì này sẽ giúp cho mỗi

người vượt qua tất cả một cách hữu hiệu, nhẹ nhàng. Xưa kia Đức Phật cũng chỉ dùng cung thiên định và kiểm trí tuệ để vượt qua tất cả chướng ngại và thành đạo. Ngày nay, chúng ta cũng học theo gương hạnh của Ngài để lại, theo đó để tin tưởng và thực hành, sẽ mang lại kết quả bất ngờ.

### 3.2. Có phước phải có trí tuệ.

Trong thời gian giãn cách xã hội, có một vài vị không chịu ở nhà mà đi uống cà-phê. Được người thân nhắc nhở, anh ta nói: *“Nhà mình còn ba tỷ, có gì thì lấy ra để điều trị bệnh chứ lo gì”*. Có tiền rồi sẵn sàng đi làm cho mình mắc bệnh hiểm nghèo, đe dọa đến tánh mạng để xài tiền, có vẻ không ổn chút nào. Vì như thế, chắc gì tiền đã cứu mình được sống? Chưa nói đến việc khi bị nhiễm bệnh, không những bản thân mình bị đau đớn mà còn làm phiền đến người thân, bác sĩ, y tá; đồng thời còn làm liên lụy đến nhiều người và vấn đề khác nữa. Nếu ở nhà tránh dịch, dùng số tiền ấy để đầu tư làm ăn hoặc ủng hộ người nghèo, mua vật tư y tế ủng hộ điều trị dịch bệnh cho những người không may khác... chắc chắn chúng ta đã sử dụng đồng tiền thông minh, có hiệu quả và ý nghĩa hơn rất nhiều.



Vì vậy, chúng ta nên phát huy sự hiểu biết sáng suốt, có trách nhiệm với bản thân và xã hội. Với người chưa bị nhiễm bệnh thì khéo giữ gìn và phòng ngừa cho thật tốt. Nhỡ bị nhiễm rồi thì phải bình tĩnh, sáng suốt, tự tin mình đang có phước, không đến nỗi tệ, chỉ tạm bị một duyên xấu vậy thôi. Điều trị đúng phat đồ thì sẽ khỏi, không lo lắng nhiều quá. Với những ai không may, không qua khỏi thì bằng vào định tuệ và phước lực, sẽ giúp cho chúng ta được an nhiên, tự tại. Bởi chết không phải là hết. Trong vòng luân hồi sanh tử, chúng ta đã từng trải qua nhiều lần chết đi sanh lại rồi. Hôm nay không may có chết thì chỉ là thêm một lần chết nữa trong muôn vạn lần đã chết mà thôi. Và sau này, ai cũng phải còn nhiều lần sống chết như vậy nữa cho đến khi thành Phật, tự tại giải thoát sanh tử mới không còn ngăn ngại, vượt thoát sống chết.

Hằng ngày đã khéo tu tập và làm nhiều việc tốt, có phước đức nhiều. Khi qua đời, nhờ phước đức thiện lành và công đức tu tập mà được sanh ra ở những nơi tốt đẹp. Như chiếc xe cũ bị hỏng, chúng ta đã chuẩn bị được nhiều tiền rồi, bây giờ đi mua xe mới tốt hơn vậy thôi.

Khéo tu tạo công đức lành, tu tập thiền định như vậy sẽ giúp cho chúng ta hóa giải và vượt qua tất cả, chứ không những chỉ riêng đại dịch hiện nay.

#### 4. DO ĐÂU?

Không có bất kỳ một thứ gì khi không mà thành, tất cả đều có nguyên nhân của nó cho nên gọi là có nhân quả. Nói cho đầy đủ là tạo nhân – đủ duyên – mới thành kết quả tương ứng; gọi là nhân – duyên – quả.

Gieo một hạt xoài là nhân, chăm bón phân nước, thổ nhượng, điều kiện khí hậu là duyên, sẽ đưa đến quả xoài ngọt hay chua là kết quả của nhân và duyên trước đó. Nếu chỉ gieo nhân là hạt xoài mà không thêm duyên chăm sóc, bị chuột ăn thì không đưa đến kết quả được. Hoặc có chăm sóc, nhưng thổ nhượng và khí hậu không hợp thì cho ra một quả xoài không ngọt bằng những nơi thích hợp hơn. Như vậy, trong cái nhân đã sẵn gần như mặc định, vẫn còn đây cái linh hoạt, cái chúng ta chủ động để thay đổi kết quả theo như mong muốn của mình, đó là tạo duyên; đặc biệt là tăng thượng duyên. Nếu quá khứ đã tạo nhân tốt thì hiện nay cần tăng thêm duyên tốt để có được kết quả mỹ mãn. Nếu lỡ tạo nhân chưa được tốt thì bây giờ nỗ lực tu tạo duyên tốt để chuyển hóa, không

bị những kết quả bất như ý.

Như năm muối trong tay. Nếu ăn nguyên chất, không pha chế hoặc pha ít nước thì sẽ bị mặn. Nhưng bỏ vào trong nồi canh đủ 200 người ăn thì năm muối chỉ thêm hương vị cho nồi canh ngon hơn. Năm muối là ví dụ cho nghiệp xấu ác quá khứ chúng ta đã lỡ tạo. Nước là ví dụ cho pháp lành, công đức tu tập.

Giả sử trong quá khứ tạo nhiều nhân không tốt, bây giờ lẽ ra phải chịu quả báo xấu như ăn một năm muối. Nếu gọi về và ăn nguyên năm thì sẽ mặn đắng, không chịu được. Ngược lại, chúng ta không phải trốn tránh nghiệp, nhưng cũng không khởi tâm muốn trả nghiệp như gọi nó về. Chỉ là chuyên tâm tu tập, tu tạo các công đức lành... Việc làm này ví như cho nước thật nhiều vào. Khi kho muối đủ duyên rơi vào ao hồ thì thân thang của mình một đôi hạt thì nó chan hòa. Như đem năm muối nấu canh cho 200 người ăn thì vẫn ăn muối, nhưng chỉ có ngon, không mặn. Đây là khéo tu tập, khéo tạo duyên để hóa giải, chuyển hóa những nghiệp báo xấu ác.

Trong thời gian dịch bệnh hoành hành, ai cũng ở nhà tránh dịch. Có vị lại đi ra đường khi chưa thực sự cần. Được bạn bè nhắc, vị này nói tôi không có duyên

với con Virus. Đúng là quá khứ chưa có virus thì có thể chúng ta chưa có duyên với nó. Nhưng hôm nay không tránh duyên, không tránh dịch mà cố tình đi ra đường; đó là đang chủ động đi gieo duyên với con virus thì sẽ có duyên với nó thôi. Nếu gặp người bệnh thì virus sẽ thấy có duyên với mình cho nên sẽ xâm nhập, chúng ta sẽ bị bệnh. Duyên là nhân duyên do mỗi người chủ động tạo nên chứ không phải là một cái gì đó đã được định đoạt sẵn trước. Cần hiểu cho đúng để có hành động và cuộc sống đúng, không bị sai lầm.

Chúng ta học theo lời Phật dạy, thấy rõ nguyên lý như vậy cho nên chủ động, tự tin, an ổn, bình thản và sống đúng trước mọi tình huống trong đời.

## 5. CÓ QUYỀN LÀM ĐƯỢC GÌ?

Không có bất kỳ một điều gì do một yếu tố làm nên. Tất cả mọi sự mọi việc trên đời đều do nhiều yếu tố nhân duyên hợp lại mới thành tựu. Tuy có nhiều như vậy, nhưng chung quy lại không ra ngoài hai nhóm chính, đó là nhóm yếu tố chủ quan và yếu tố khách quan.

### 5.1. Khách quan.

Yếu tố khách quan là chủ quan của quá khứ. Có nghĩa là quá khứ mình đã làm nhiều việc, hiện tại

không hay biết, nhưng nó lại góp phần để làm nên sự việc hôm nay. Ngoài ra, còn có nhiều yếu tố khách quan khác như điều kiện tự nhiên, môi trường, nhiều nhân duyên khác ngoài sự tính toán sắp đặt của mình, nhưng lại tạo duyên, góp phần giúp cho mọi việc thành tựu.

## 5.2. Chủ quan.

Nhóm yếu tố chủ quan là những gì hiện tại mắt thấy, tai nghe, chúng ta chủ động nỗ lực cố gắng làm được trong tầm tay của mình.

Căn cứ trên hai nhóm nhân duyên ấy, việc hiện nay chúng ta có thể nỗ lực thực hiện được là yếu tố chủ quan. Cụ thể phải chủ động - trông xa - hiểu rộng, chứ không thể thụ động, hời hợt, càn cợt, khinh suất được.

Chúng ta thường nghe nói, không lo xa sẽ có cái buồn gần. Lo xa ở đây không phải lo lắng, mà là phải có cái nhìn nhận nghiêm túc, sâu xa.

Giả sử trong cơn binh biến, nghe súng đạn nổ thì không đợi ai phải bảo ai, mỗi người tự động chạy vào nhà thật nhanh để trốn tránh. Nhưng hiện tại dịch bệnh đang hoành hành, mọi người đang khuyến cáo phải ở nhà, tránh dịch. Nếu ai đó không chịu ở nhà để giãn cách xã hội, cứ tìm cách đi ra đường thì đó là đợi

đến lúc giáp mặt chạm trán như súng đạn mới biết, chứ không chịu hiểu về sự nguy hiểm của virus còn hơn cả súng đạn. Nếu chịu hiểu biết một tí thì ở nhà tuy có tù túng, nhưng làm sao dám ra đường trong khi sự nguy hiểm của virus đang rình rập, có thể xâm hại đến mạng sống của mình bất cứ lúc nào không ai có thể lường biết trước được.

Chư Tổ dạy: *“Họa hoạn nó nằm ở chỗ không nơi chốn”*. Bởi hiện nay mình chưa thấy họa hoạn gì. *“Nhưng nó xảy ra ở chỗ khinh suất, xem thường”*. Chúng ta là người tu Phật, nên phát huy trí tuệ, có hiểu biết của người con Phật. Nhìn nhận dịch bệnh một cách nghiêm túc, phòng tránh theo hướng dẫn của những người có trách nhiệm và chuyên môn.

## 6. PHÁT HUY VAI TRÒ CÁ THỂ TRONG ĐỜI SỐNG TẬP THỂ.

Nhận định và phát huy vai trò của mình.

Một bác sĩ giỏi cũng có khả năng điều trị bệnh, nhưng cần có người nông dân để có cơm ăn. Người nông dân làm ra lúa gạo, nhưng khi bệnh phải cần đến bác sĩ. Thầy giáo xong tiết giảng ở lớp thì cũng cần ăn và nhiều sinh hoạt khác, vì vậy phải cần đến nhiều lãnh vực nữa trong xã hội. Nhà khoa học nghiên cứu nhiều

công trình, nhưng vẫn cần kỹ sư sản xuất ra công nghệ để hỗ trợ... Chúng ta không thể tồn tại một mình mà không cần đến cộng đồng, nhân loại. Đức Phật dạy, một trong bốn nền tảng giúp người học Phật đi đến giác ngộ là *“phụng sự và giúp đỡ những người cùng tu”*. Một người không tài nào làm nên nhiều thứ. Như thế để suy gẫm, sẽ thấy xã hội, cuộc sống là một sự tương duyên, tương sinh mật thiết với nhau. Đời sống và hành xử của mỗi người sẽ có ảnh hưởng đến nhân loại. Cuộc sống, hành xử của nhân loại sẽ tác động trực tiếp đến mỗi người. Như hiện nay bị đại dịch, dù ít hay nhiều gì mỗi người ai ai cũng đang bị ảnh hưởng. Biết vậy, muốn cho cuộc sống của bản thân và xã hội được tốt đẹp, mỗi người cần phải biết phát huy vai trò cá thể, làm tốt công việc của mình vì cộng đồng chứ không thể ích kỷ, vô cảm, thiếu trách nhiệm. Nếu vô cảm, không biết phát huy như thế thì thật là tội lỗi và ân hận về sau.

Cụ thể hiện nay, ai có chuyên môn hoặc khả năng nào thì chung sức, cố gắng chung vào việc ngăn chặn đại dịch. Các nhà lãnh đạo đất nước thì gánh vác nhiều trách nhiệm lo cho nhân dân. Những bác sĩ, y tá thì góp sức ở tuyến đầu chống dịch, trực tiếp điều trị cho những người không may bị nhiễm bệnh. Các

nhà khoa học thì chung tay cùng nhau sáng chế thuốc, vắc-xin. Người có tiền của thì ủng hộ vật chất, mua trang thiết bị y tế. Người có công sức thì góp vào làm nhiều việc thiện nguyện khác... Và người không có gì cả thì phát huy vai trò của mình trong đời sống của xã hội bằng cách làm theo lời khuyên của những người có chuyên môn và trách nhiệm: “Ở nhà, tránh dịch. Không đi ra đường khi không thực sự cần thiết..”.

## 7. TỰ BIẾT CÁCH LÀM CHO MÌNH AN ỔN – VUI TƯƠI.

Với người đã có công phu tu tập đắc lực thì sẽ tự an ổn, tự có cuộc sống đầy trí tuệ và năng lực rồi, không có gì phải bàn nói thêm nữa. Nếu người hằng ngày đã biết tu thì hiện tại, trong thời gian giãn cách xã hội để tránh dịch bệnh này, chúng ta có cơ hội tốt để tu tập, nhất định sẽ được hoan hỷ. Người nào đã có công việc và lối sống cảm thấy bình ổn rồi thì cứ thế tiếp tục. Nếu ai đó trước đây chưa sẵn sàng, bây giờ bị bất ngờ thì cần phải biết làm mới bản thân mỗi ngày để được an ổn, lạc quan.

◆ **Làm mới bản thân bằng cách:**

- *Tập thể dục để tăng cường sức khỏe.*



- Nghe một bài pháp, đọc trang sách mà mình tâm đắc.

- Sáng tác, viết một đoạn văn tùy thích.

- Tập tọa thiền, tĩnh tâm.

Song song với những sinh hoạt cá nhân thường nhật, mỗi ngày nên làm thêm các việc như thế, sẽ làm mới bản thân, khiến cho chúng ta sống cảm thấy phấn chấn, lạc quan, cuộc sống mới tươi và có ý nghĩa.

Thiền sư Thường Chiếu, đời Lý, Việt Nam nói:

*Đạo vốn không nhan sắc,*

*Ngày ngày lại mới tươi.*

*Ngoài ba ngàn thế giới,*

*Chỗ nào chẳng phải nhà.*

Tâm thanh tịnh, lắng đọng sáng suốt, không chút bận nhơ, trong thể đạo ấy vốn tự không có nhan sắc tướng hình gì. Nhưng luôn luôn sống động, sinh động, tươi mới chứ không phải buồn tẻ, cô độc, ích kỷ. Cụ thể, mỗi sáng tọa thiền an lạc, xả thiền ra thấy cuộc đời tràn đầy nhựa sống, lạc quan, thanh thoát, thênh thang đến lạ thường. Nếu khéo thiền tập, mỗi ngày đều cảm nhận sự tươi mới. Không hôm nào giống hôm nào, nhưng chung nhất là không ra ngoài bản tâm rộng thênh, vượt thoát. Nếu người đạt đến công phu sâu

hơn, sẽ hay ra tâm này vốn tự bất động mà hay sanh muôn pháp. Không động, nhưng lại linh thông, sáng tạo, chủ động vô ngân. Khéo thực tập thiền như thế thì sẽ có nội lực và trí tuệ, sẽ thấy cuộc đời này sáng tươi, lạc an biết mấy! Con virus không quá lớn để chúng ta phải hoảng loạn và lo sợ đến vậy đâu! Không những làm mới và tươi vui cho bản thân, bằng tâm thái thiền định này sẽ giúp cho con người có nhiều nội lực, tràn đầy nhựa sống, khiến cho chúng ta tự muốn sống tích cực, cống hiến thật nhiều cho cuộc đời và nhân loại.

## 8. BIẾN THÁCH THỨC THÀNH CƠ HỘI.

### 8.1. Bị cách ly và không bị cách ly.

Trong thời gian đại dịch lan tràn, cách ly là biện pháp cần thiết và vô cùng hữu hiệu mà đất nước nào cũng đang ứng dụng. Trong khu vực cách ly, mọi nhu cầu và vật dụng cần thiết đã có người chu cấp miễn phí và lo cho chu đáo hết rồi. Thế nhưng có nhiều người cảm thấy bị bó buộc, khó chịu, bức bối, mong ngóng làm sao cho hết thời hạn để về nhà. Người này đang bị cách ly thực sự. Cũng trong khu vực cách ly ấy, nhưng có rất nhiều người khéo điều hòa bản thân, thanh thản, lạc quan. Nhìn thấy những anh chiến sĩ

phải nhường chỗ ở êm ấm của họ cho mình, còn các anh thì dựng lều trại để sống tạm. Hằng ngày từ 4 giờ khuya, ai nấy đều đang ngon giấc, nhưng các anh đã phải thức dậy để lo bữa ăn sáng. Hết ăn lại quần quật lo dọn dẹp vệ sinh, cung cấp nhiều yêu cầu của những người trong khu cách ly ấy... Thấy vậy, những người đang sống cách ly này cảm động và đầy lòng biết ơn. Hằng ngày, quý vị phụ giúp quét dọn, làm những việc mà mình có thể làm được. Đồng thời, có người còn họa (vẽ) những hình ảnh của các anh chiến sĩ tận tụy lo cho mọi người, làm thơ để thể hiện lòng tri ân... Khi hết thời hạn, quý vị nhận ra nhiều giá trị trong thời gian được ở trong khu vực cách ly ấy, chia tay mọi người đầy quyến luyến, biết ơn... Những người này đang sống trong khu vực cách ly mà tâm hồn họ không bị cách ly. Hơn thế, nhờ thời gian cách ly này, họ hay ra được nhiều thứ mà trước đây do bận rộn mưu sinh, chưa kịp nhận ra.

Đối với dịch bệnh cũng tương tự. Nếu có trí tuệ, biết mở lòng rộng lớn tu tạo các công đức lành trong khả năng cống hiến có thể của mình, chúng ta không bị dịch bệnh chi phối dù thế giới đang phải hứng chịu đại dịch kinh hoàng.

## 8.2. Nhận ra nhiều điều.

Dịch bệnh gây hại thì cũng đã chịu nhiều thiệt hại từ con người đến tài sản rồi. Tuy nhiên, song song với những tác hại đó, nếu khéo tận dụng thời cơ, sẽ thấy virus còn đem lại cho chúng ta nhiều cơ hội khác. Cụ thể như khi cách ly hoặc giãn cách xã hội, chúng ta có thời gian để tĩnh tâm lại. Trước cái chết hoặc trong lúc tĩnh tâm, con người thường nhận ra nhiều điều. Hằng ngày bận rộn với công việc mưu sinh, đã có lúc vô tình mắc phải lỗi lầm với nhiều người chung quanh. Khi có thời gian lắng lại, liền nhận ra, chúng ta có cơ hội xin lỗi, sửa sai. Sau này ra làm việc, sinh hoạt, mình không còn phạm phải nữa.

Hoặc là hằng ngày bị cuốn vào vòng xoáy của cuộc thế, đánh mất chính mình. Cho đến khi tỉnh lại mới thấy ra, cuộc sống này không chỉ có vật chất, mà vật chất chỉ là phương tiện để phục vụ cho lẽ sống mà thôi. Thế mà đã có lúc chúng ta đốt hết sức khỏe, có khi hy sinh cả nhân phẩm đạo đức để có được nhiều tiền gửi vào ngân hàng. Cho đến khi sức khỏe cạn kiệt, sanh nhiều bệnh hoạn thì rút tiền của ngân hàng sức khỏe ra để đi lo cho sức khỏe, điều trị bệnh. Nếu biết cân bằng giữa đời sống vật

chất và tinh thần, tiền có thể ít hơn, nhưng bù lại là không phải nộp vào bệnh viện, không bị tổn thương thân thể, chắc hẳn chúng ta sẽ giàu hơn trước đó rất nhiều. Bởi tiền trước đó có thể nhiều, nhưng cũng chỉ dùng vào việc chữa trị bệnh, đồng thời thân thể còn bị tổn thương thì coi như nghèo hơn trường hợp có tiền, an toàn, thân thể khỏe mạnh, tinh thần sáng suốt, lạc quan.

Thử cho mình một quyền lựa chọn. Một là có thật nhiều tiền, nhưng bị nhiễm bệnh và thuê chuyên cơ chở đi trị bệnh. Hai là có tiền ít hơn, nhưng được sức khỏe tốt, an ổn, không bị dịch bệnh. Chọn phương án nào? Chúng ta vẫn thường nghe nói “Bỏ của chạy lấy người”, tánh mạng con người là trên hết. Do đó chắc chắn ai cũng sẽ chọn phương án an toàn tánh mạng trước. Bởi có nhiều tiền, nhưng bị bệnh hiểm nghèo đe dọa đến tánh mạng, có nguy cơ tử vong thì đồng tiền ấy cũng khó cứu khỏi. Không may qua đời, tài sản ấy cũng phải trả lại cho trần gian.

Con người dễ lấy những thứ bên ngoài như vật chất, tiền tài, địa vị, học thức thông minh làm thế mạnh. Khi nhìn mọi người bị nhiễm virus không phân biệt một thành phần nào, mới hay ra những thứ ấy cũng chưa phải mạnh, vẫn phải bất lực trước dịch bệnh.

Hằng ngày bận rộn, nhiều người mong mỗi làm sao có thời gian rảnh rỗi để được an nhàn. Bây giờ được giãn cách xã hội, ở nhà có quá nhiều thời gian thì có người lại cảm thấy bị tù túng, bức bối khó chịu. Khi nhiều việc thì đổ thừa do bận rộn, không có thời gian cho nên tôi không được nhàn hạ. Khi rảnh rỗi, có nhiều thời gian để nhàn hạ thì cũng bị chán nản, không được nhàn hạ. Nếu cho được lựa chọn tự do thì cũng sẽ có lúc chán ngán, cũng không được nhàn.

Đi hoài cũng mệt thì muốn nằm. Nằm hoài cũng u uất thì muốn ngồi dậy. Ngồi hoài cũng mỏi thì đứng lên. Đứng hoài cũng không ổn, thôi thì lái xe đi đó đây vậy. Đi được một hồi cũng cảm thấy chán ngán, thôi thì về nhà. Ở nhà mãi cũng cảm thấy thụ động, chán chường thì tìm việc gì đó để làm. Làm việc một hồi thì than trời trách đất sao mà số tôi suốt ngày bận rộn khổ vậy... Chưa làm chủ thân tâm, con người ta khó có thể nhàn nhã được. Nếu khéo tĩnh tâm, an định, trí sáng, chúng ta sẽ tự có năng lực, có niềm vui từ sâu thẳm trong tâm, nhưng thanh thản vô cùng. Bởi đã tự nhàn cho nên có việc hay không việc, người này cũng nhàn chứ không chờ vào bất kỳ một điều kiện gì bên ngoài giúp cho mình nhàn hạ được cả. Tâm đã an, trí đã sáng, ngập tràn an vui; khi không việc thì an

yên trong sâu lắng mà thên thanh ấy; khi làm việc thì vẫn bình tâm tĩnh trí, không bị công việc kéo lôi, khéo léo sắp xếp công việc có khoa học thì chúng ta vẫn cứ nhàn như thường. Sự nhàn hạ tuyệt đối và đặc biệt này nó nằm ngay nội lực và trí tuệ nơi bản tâm mỗi người chứ không phải ở chỗ điều kiện thời gian hay hoàn cảnh. Trong thời gian tránh dịch bệnh, nếu khéo tu tập nhận ra, sau này ra làm việc, chúng ta sẽ được nhàn nhã trên mọi sinh hoạt.

Trong hoàn cảnh xã hội chịu nhiều thiệt thòi do dịch bệnh, mọi hoạt động đều phải dừng lại. Hiện tại mọi thứ chưa phải là mất hết, chỉ tạm thời vượt khỏi phần nào thôi, nhưng có nhiều vị đã không an ổn được. Mới hay ra, hằng ngày chúng ta chỉ sống bằng những thứ bên ngoài, chính mình chưa có bản lĩnh sống. Người có bản lĩnh sống sẽ không có bất kỳ điều gì làm cho họ nao núng, bất an được. Vật chất, tri thức có thể cao, nhưng không có khả năng an ổn tự tại được lúc này thì coi như bản lĩnh sống còn khiêm nhường, giới hạn. Khi đời sống vật chất phát triển mạnh mà đạo đức và bản lĩnh sống không theo kịp, sẽ để lại nhiều vấn nạn đáng tiếc. Không có bản lĩnh sống, con người thường bất an. Những niềm vui bên ngoài chỉ tạm vay mượn đem về để lấp vào những khoảng trống

bất ổn trong tâm hồn ấy. Cho đến khi già yếu, mọi thứ vượt khỏi tầm tay, tiền bạc tài sản lúc này không cứu được, mới biết thời gian qua chúng ta đã sống lừa dối chính bản thân mình bằng những cảm giác nhất thời như vậy, không có gì chắc chắn.

Hôm nay nhờ sống tách ly các hoạt động để có thời gian kịp tỉnh, nhận ra và rèn luyện chính mình. Khi đã vững chãi, mạnh mẽ, sau này ra làm việc, chúng ta sẽ không bị cuộc đời lôi cuốn, mất mình. Có được bản lĩnh sống như vậy sẽ có được niềm vui đúng nghĩa, có được niềm hạnh phúc chân thật, vô điều kiện. Không phải đợi có mọi thứ thuận duyên tôi mới vui mà như thế nào tôi cũng ổn và vui được. Khi thuận lợi thì ra sức làm việc. Khi không thuận duyên thì cũng phần đầu trong điều kiện cho phép. Thuận duyên hay nghịch cảnh gì chúng ta cũng an nhiên, sống tốt, tích cực.

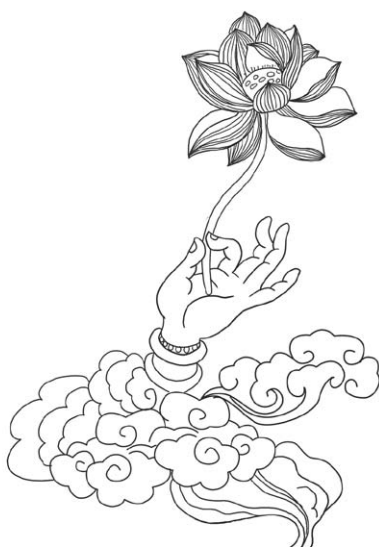
Nhờ dịch bệnh, cho chúng ta nhận ra mọi việc sớm hơn để còn có thời gian sửa đổi và được sống.

## 9. KẾT LUẬN.

Có một cách nhìn rõ ràng để sống như vậy, chúng ta sẽ định tỉnh, trí tuệ sáng suốt để thấy rõ mọi vấn đề một cách đầy đủ, sau đó ứng đối chủ động. Nhìn nhận rõ vấn đề một cách căn cơ, tận nguồn cội như vậy là



để định hướng cuộc sống cho cả đời chứ không phải chỉ vì dịch bệnh. Chẳng phải đợi dịch bệnh đến mới nhận ra để thực hiện, mà đây là do phát xuất từ trí tuệ, tầm nhìn để nhìn nhận cuộc sống. Do đó hằng ngày đã thực hiện và sống đúng như vậy rồi. Theo thời gian, lối sống này sẽ cho chúng ta có được nội lực, an định, trí tuệ và niềm an lạc vô biên. Không những dịch bệnh mà bất kỳ tình huống nào trong đời, cả thuận cảnh và nghịch duyên đến, chúng ta vẫn điềm nhiên, an ổn và sống tích cực, có ý nghĩa. Được như thế, chúng ta sẽ an lành trước dịch bệnh.



# Mục lục

|                                                              |     |
|--------------------------------------------------------------|-----|
| 1. Thay lời tựa.....                                         | 5   |
| 2. Nên sống nhanh hay chậm.....                              | 7   |
| 3. Hạnh phúc chân thật.....                                  | 12  |
| 4. Hai nẻo vào đời.....                                      | 20  |
| 5. Cục thịt bò.....                                          | 28  |
| 6. Thanh kiếm vào đời.....                                   | 37  |
| 7. Lắng xuống – tỉnh lại.....                                | 42  |
| 8. Thấy biết vượt khỏi hai bên.....                          | 47  |
| 9. Tại sao phải thấy mọi thứ là tạm bợ.....                  | 51  |
| 10. Cuộc đời là giả tạm, ứng xử thế nào lúc lâm nguy.....    | 54  |
| 11. Lẽ thật và việc bán hàng.....                            | 56  |
| 12. Làm gì có Phật.....                                      | 59  |
| 13. Phật niệm ai.....                                        | 62  |
| 14. Đồi thánh tăng nghênh đón, vua Ưu Điền mất ngôi.....     | 64  |
| 15. Mong vì cung kính Tam Bảo mà được phước báo.....         | 66  |
| 16. Khách chủ rõ ràng.....                                   | 68  |
| 17. Bao giờ Đức Phật mới cứu hết khổ nạn cho chúng sanh..... | 70  |
| 18. Thiện căn sẵn tại lòng ta.....                           | 72  |
| 19. Xác định thiện và ác.....                                | 74  |
| 20. Để tránh sai lầm.....                                    | 78  |
| 21. Nghe chuyện nào trước.....                               | 82  |
| 22. Nghe người khác nói hay nói cho người khác nghe.....     | 85  |
| 23. Buông xuống, buông bỏ và buông thư.....                  | 88  |
| 24. Nhàn.....                                                | 90  |
| 25. Cảnh cùng khốn.....                                      | 94  |
| 26. Nhập thế - hòa mà không tan.....                         | 101 |
| 27. Phật pháp tại thế gian.....                              | 105 |

|                                                          |     |
|----------------------------------------------------------|-----|
| 28. Ăn chay .....                                        | 109 |
| 29. Ăn chay – ăn mặn .....                               | 122 |
| 30. Ai bảo mình nói .....                                | 124 |
| 31. Cách nói - nói về ai .....                           | 137 |
| 32. Cách nói có bao nhiêu loại hình ngôn ngữ .....       | 138 |
| 33. Cách nói có bao nhiêu cách nói .....                 | 140 |
| 34. Người vô ngã sẽ làm được gì .....                    | 144 |
| 35. Trao tài sản cho con .....                           | 146 |
| 36. Trí tuệ dẫn đường .....                              | 149 |
| 37. Sống thuận theo tự nhiên .....                       | 156 |
| 38. Cho ra hay gom vào .....                             | 159 |
| 39. Vật chất, tri thức và bản lĩnh sống .....            | 166 |
| 40. Ba tiêu chí để sống cùng nhau tốt đẹp, lâu bền ..... | 174 |
| 41. Chỉ có thể đi cùng nhau một đoạn đường .....         | 182 |
| 42. Khéo thay đổi để duy trì và phát triển .....         | 186 |
| 43. Sao hạn tốt xấu .....                                | 189 |
| 44. Vì sao mê tín .....                                  | 196 |
| 45. Với người đang trả quả báo, nên giúp hay không ..... | 203 |
| 46. Cái kén – con tằm .....                              | 208 |
| 47. Học thức và trí tuệ .....                            | 219 |
| 48. Kiến thức, nhận thức và trí tuệ thực tiễn .....      | 224 |
| 49. Con người cần gì .....                               | 230 |
| 50. An lành trước dịch bệnh .....                        | 242 |



HỘI LUẬT GIA VIỆT NAM  
**NHÀ XUẤT BẢN HỒNG ĐỨC**

---

65 Tràng Thi - Quận Hoàn Kiếm - Hà Nội  
Email: nhaxuatbanhongduc65@gmail.com;  
Điện thoại: 024.3 9260024 - Fax: 024.3 9260031

---

**ĐỀ TỪ CÁI NHÌN**

Biên soạn: THÍCH TÂM HẠNH

---

Chịu trách nhiệm xuất bản:  
*Giám đốc BÙI VIỆT BẮC*

Chịu trách nhiệm nội dung:  
*Tổng biên tập LÝ BÁ TOÀN*

Biên tập:  
*Phan Thị Ngọc Minh*

Trình bày & Bìa:  
*Thiên sinh Trúc Lâm Bạch Mã*

Đối tác liên kết xuất bản: Phạm Đình Thanh  
ĐT: 0902611818

---

In 5.000 cuốn. Khổ: 13 x 20cm.

Tại **CÔNG TY TNHH SẢN XUẤT IN ÁN TUẤN NAM** - 57A Nguyễn Hồng, Phường 11,  
Quận Bình Thạnh, Tp. HCM

Số xác nhận đăng ký xuất bản: **1712-2022/CXBIPH/21-52/HĐ**

Số QĐXB của NXB: 204/QĐ-NXBHD ngày 02/6/2022.

Mã số sách tiêu chuẩn quốc tế: ISBN: 978-604-361-890-7

In xong và nộp lưu chiểu năm 2022.