

Th.S THÍCH THIÊN HẠNH

HẠNH PHÚC HAY KHỔ ĐAU

NHÀ XUẤT BẢN TÔN GIÁO

HẠNH PHÚC HAY KHỔ ĐAU

MỤC LỤC

1. LỜI GIỚI THIỆU	5
2. LỜI NÓI ĐẦU	11
3. CẢM ƠN ĐỜI MỖI SỚM MAI THỨC DẬY TA CÓ THÊM NGÀY NỮA ĐỂ YÊU THƯƠNG	23
4. CUỘC HÀNH TRÌNH TU TẬP CỦA CHÚNG TA PHẢI BIẾT “NHẶT RÁC, LƯỢM RÁC VÀ ĐỔ RÁC”	40
5. TỰ LÀM Ô NHIỄM TINH THẦN VÀ TRÍ TUỆ CỦA CHÍNH MÌNH	56
6. GIÁ TRỊ CON NGƯỜI Ở TẠI TÂM VÀ NGHIỆP	74
7. HIỂU ĐÚNG LỜI PHẬT DẠY THỰC HÀNH TRONG ĐỜI SỐNG HÀNG NGÀY	92
8. HÃY QUAY VỀ CHÂN TÂM CỦA CHÍNH MÌNH	113
9. GIÁC VÀ MÊ	130
10. TÂM VÀ TRÍ	148
11. ĐỜI NGƯỜI NHƯ CHIẾC LÁ CUỐI MÙA THU	159
12. CUỘC ĐỜI LÀ TRƯỜNG HỌC	172
13. THỜI GIAN CHÍNH LÀ KHÔNG GIAN	189
14. CẢM ƠN NGHỊCH CẢNH	198

LỜI GIỚI THIỆU

Sau khi tôi xem qua bản thảo “**Hạnh Phúc hay Khổ Đau**” của Thượng tọa Thiện Hạnh, có mười hai chuyên đề, đời đạo gắn liền với đời sống của nhân sinh đã giúp cho tất cả mọi người cảm thấy những lời Phật dạy là kim chỉ nam để giải quyết những vấn đề của bản thân, cộng đồng và xã hội, góp phần xây dựng một cuộc sống hài hòa trong một thế giới an bình tốt đẹp hơn.

“Hạnh phúc là ý nghĩa và mục đích của cuộc đời, mục tiêu và đoạn cuối của sự tồn tại nhân loại”.

Tuy dầu được viết trong nhiều thời điểm khác nhau, và cho nhiều đối tượng độc giả, tác giả đã chú trọng đến việc giới thiệu về hình thái đạo Phật nguyên chất, xây dựng niềm tin bằng lý trí, giới thiệu đạo Phật từ góc độ ứng dụng trong đời sống, so sách những điểm dị biệt và sự vượt trội của đạo Phật đối với các truyền thống và tín ngưỡng khác.

Tác giả khéo phân tích sự khác nhau về quan điểm đời và đạo, thực dụng chân lý được Đức Phật khám phá có khả năng soi sáng nhận thức, huấn luyện đạo đức và chuyển hóa nỗi khổ niềm đau,

nhằm giáo dục đạo đức, giới thiệu mô hình sống hạnh phúc... được tác giả khái quát và trình bày rất cô đọng, cởi mở, nhằm hướng đến lối sống lành mạnh và thanh cao theo tinh thần Phật dạy.

Nếu chúng ta nhìn vào các tôn giáo và triết lý xuyên suốt lịch sử nhân loại, thì có một câu hỏi đã được hỏi trực tiếp, hoặc có khi ám chỉ, trong tất cả các nền văn hóa. Câu hỏi này là: Mục đích của cuộc sống là gì?

Mọi người tự hỏi về mục đích của cuộc sống vì một số lý do khác nhau. Có lẽ họ chỉ tò mò, hoặc gần đây họ đã trải qua bi kịch gia đình, có thể họ đang đặt câu hỏi về đức tin của họ, hoặc họ đang trải qua một sự trầm cảm và đang tìm kiếm một ý tưởng mới mẻ về ý nghĩa cuộc sống.

Chúng ta sống trên thế gian này ai cũng mong muốn có một mục đích trong cuộc sống là hạnh phúc, như ngài Denis Waitley nói rằng: *“Hạnh phúc không thể tự tìm đến, sở hữu hay kiếm được; hạnh phúc cũng không phải là ăn no hay mặc đẹp. Hạnh phúc là những trải nghiệm tinh thần khi ta sống mỗi phút giây với tình yêu, ân sủng và lòng biết ơn”*. Trong thế giới siêu cạnh tranh mà chúng ta đang sống, để lại một di sản thường ngầm được đặt ra là đức tính cao nhất. Để lại di sản là một cách mà chúng ta sẽ cảm thấy có giá trị trong xã hội và được ghi nhớ sau khi chúng ta ra đi.

Đức Phật Thích ca đã sinh sống, chứng đắc giác ngộ, và giảng dạy rằng: “*mục đích chính của đời sống là được hạnh phúc*”. Ngài nói đến đau khổ trong bối cảnh của những phương cách để vượt qua đau khổ. Ngài công nhận rằng trong lúc vô minh đã trói buộc chúng sinh trong nỗi khổ đau và phiền não triền miên vô tận, thì tu tập phát triển sự hiểu biết chơn chánh sẽ giải thoát con người khỏi đau khổ. Đức Phật thấy rằng mỗi thành viên của gia đình nhân loại, nam cũng như nữ, đều có quyền bình đẳng để được tự do, không chỉ về phương diện xã hội hoặc ngay cả tự do về mặt tâm linh, nhưng còn là một sự tự do cơ bản được thoát khỏi sợ hãi và thiếu thốn. Ngài công nhận rằng mỗi chúng ta đều ước muốn được hạnh phúc và tìm cách tránh đau khổ, mà chúng ta còn có quyền bình đẳng để theo đuổi những mục đích ấy.

Cuộc sống ngày càng phát triển tốt đẹp hơn, nhưng song song với đó, con người càng trở nên hối hả và áp lực hơn. Thân tuy được chúng ta chăm sóc với vẻ bề ngoài đẹp đẽ, sang trọng, nhưng tâm thì càng bị ảnh hưởng của môi trường xung quanh khiến ta bất an hơn. Tâm muốn được an bình, nhưng có nhiều thứ lôi cuốn và thêm

muốn che mờ đi bản chất an bình của chúng ta. Tốc độ sống tăng mỗi ngày là đặc trưng của thời đại. Mọi thứ đều vội vàng.

Tâm và thân liên quan mật thiết với nhau, và quan hệ của tâm đối với thân khi chúng ta thấy cơ thể an lạc và đẹp đẽ, vậy là ai hoặc cái gì tạo ra những cảm giác đó. Chính là tâm. Vì vậy, tuy cơ thể là đối tượng được chữa lành, nhưng nó cũng là phương tiện để chữa lành tâm.

Đức Phật đã dùng một phương pháp thực tiễn để kiến tạo ra một thế giới hòa bình và hạnh phúc hơn, Ngài đã đặt nền tảng cho con đường đưa đến giải thoát và giác ngộ mà Phật tử khắp nơi trên thế giới vẫn tiếp tục đi theo cho đến ngày nay. Vì vậy, lời Phật dạy xem như là một sự khẳng định cấp tiến về tiềm năng của mỗi cá nhân, bằng sự nỗ lực của con người mới có thể đạt được giác ngộ, cùng nhau chia sẻ con đường rèn luyện tâm trí để khai thác năng lực chữa lành bệnh của tâm bình an.

Tác giả phê phán hủ tục đốt vàng mã, vừa mê tín dị đoan, vừa lãng phí ô nhiễm, và cường điệu hóa vai trò của phong thủy, nhiều người đã bị lệ thuộc vào các hình thức bói toán và tử vi. Không chỉ

tự rước vào nỗi lo, người mê tín còn tốn kém nhiều tiền bạc một cách vô ích trong việc dâng sao giải hạn, cầu thượng đế và thần linh gia hộ. Nhờ tiếp cận chánh tín, người tu học Phật phải giải phóng khỏi ách nô lệ về thượng đế và thần linh vốn có nguồn gốc từ tín ngưỡng của Trung Quốc, không nên tiếp tục tồn tại trong đạo Phật.

Trong quyển sách này, Thượng toạ Thiện Hạnh, đã biên soạn và dùng những lời khuyên bảo chỉ dạy của đức Phật trong các đề tài có liên quan đến tính thực tiễn, lời nói có cân nhắc, quan tâm đến điều tốt đẹp trong cuộc sống tu tập, và cuộc sống của nhân sinh, tạo lập tình bằng hữu duy trì sự an vui trong cộng đồng.

Tôi tin rằng với lời giới thiệu và nhận định sâu sắc của bản thân tôi trước mỗi chương, mỗi mục, nhằm mục đích giúp cho độc giả nắm vững các điểm chính để hiểu rõ hơn, quý độc giả, chư vị thiện tri thức, quý Phật tử khi đọc được cuốn sách này, cảm nhận rất có giá trị, và rất hấp dẫn. Trong tập sách này chúng tỏ rõ ràng rằng; mục đích tối hậu của Phật giáo là để phục vụ làm lợi ích cho nhân loại, đóng góp cho xã hội loài người bằng những tư tưởng Phật giáo của chúng ta.

Cuối cùng xin hồi hướng công đức này đến tất cả pháp giới chúng sinh. Nguyên cầu tất cả nhân sinh đều được thấm nhuần chánh pháp, tinh tấn áp dụng lời Phật dạy vào cuộc sống để đạt được an vui hạnh phúc, và vững tiến trên con đường đi đến giác ngộ, giải thoát.

Kỷ niệm Đức Phật A Di Đà, ngày 17.11. Kỷ Hợi
(13.12. 2019)

Kính bút

Hoà Thượng Thích Quảng Thiện
Thành viên Hội đồng Chứng Minh TW
Giáo Hội Phật Giáo Việt Nam

LỜI NÓI ĐẦU

Đi tìm mục đích hay ý nghĩa của cuộc đời chúng ta phải hiểu bản chất của cuộc đời là gì? Chúng ta cứ nghĩ rằng đời người thì dài, nhưng khi quay đầu lại mới thấy thật ngắn ngủi. Trong cuộc sống xô bồ ấy, đã bao giờ chúng ta nghiêm túc tự hỏi rằng: Mục đích của đời người là gì? Con người rốt cuộc muốn sống như thế nào? Cả đời người ta vì điều gì mà truy cầu?

Có người quan niệm cho rằng: *“Chính cuộc đời là uổng phí trong khi đó chúng ta lại ước ao để được sống”*. *“Sanh, lão, bệnh đau khổ là cái giá mà chúng ta phải trả bởi vì chúng ta có cái thân này làm nơi trú ngụ cho chính chúng ta”*. Sự sinh ra con người là sự sinh ra đau khổ. Với sự sống của con người thì chỉ có hiện tại là tương đối có thật. Nếu chúng ta không sống với hiện tại, không biết chấp nhận với hiện tại, thì như chúng ta đang vận dụng hiệu quả khả năng và trí tuệ của chính mình để đi đến an lạc hạnh phúc và giải thoát thì chúng ta sẽ bị khô héo và già cỗi theo thời gian.

Trong thời đại ngày nay, khi con người có tiền, có quyền lực, và mọi sự trên đời này diễn ra tốt đẹp, thì không cần đến bạn. Nhưng khi địa vị và sức khỏe suy giảm, con người nhanh chóng nhận ra sự cần thiết của những người bạn. Tình cảm con người là quan trọng hơn hết và hành tinh nhỏ bé này chính là mái nhà chung cho tất cả con người. Một khi chúng ta xem mọi người trong mái nhà này là anh em thì cũng dễ dàng cởi bỏ đi những động cơ cao ngạo, chia rẽ và ta cũng dễ dàng lánh xa sự lừa dối và lạm dụng giữa người với nhau. Chìa khóa đối với một thế giới yên bình và hạnh phúc là sự lớn mạnh của lòng từ bi. Con người ngày nay, hơn bao giờ hết đang cần đến lòng từ bi. Chỉ có từ bi mới là chiếc xe chở con người tới bờ giải thoát. Từ bi là động lực làm cho tâm chúng ta rung động trước sự đau khổ và xoa dịu nỗi đớn đau của người khác.

Trong cuộc sống, quả thực có rất nhiều thời điểm chúng ta đang sống trong mù quáng. Vì để chiếm giữ được thanh danh, lợi ích, tình yêu, vật chất, thậm chí là một hơi thở mà lại không hề nghiêm túc nghĩ rằng, những thứ ấy rốt cuộc có tác dụng gì đối với thân thể và tâm linh của chúng ta?

Tạo hóa khi đã “tạo” ra con người với một trái tim, một bộ óc, một cái miệng, đôi mắt, đôi tai, đôi tay và đôi chân. Nhịp đập của trái tim nhắc nhở con

người phải biết trân trọng và yêu thương con người vô điều kiện. Bộ óc là tài sản to lớn quý giá nhất của con người, không có ai đánh cắp được và luôn sinh sản ra những sản phẩm tinh thần mới lạ (có thể dẫn tới của cải vật chất) cho những người biết cách đầu tư vào bộ óc của họ.

Cái miệng là một vũ khí rất lợi hại có tác dụng như con dao hai lưỡi, tùy người sử dụng cái miệng có thể là một phương tiện để giúp người, giúp đời hoặc một vũ khí hại người, hại đời. Đôi mắt được sắp xếp ở vị trí luôn nhìn về phía trước (nhìn hiện tại và tương lai) và muốn nhìn lại phía sau (nhìn quá khứ) phải ngoái lại khi cần thiết. Đôi tai thì ở hai bên phải, trái để nghe từ hai phía, những lời tán dương, ca tụng lẫn phê bình, chỉ trích, chê bai để giúp con người phân biệt phải trái, đúng sai, thiện ác. Đôi vai liền đôi tay để gánh vác trọng trách để tự giúp bản thân và giúp người khác khi có thể. Đôi chân giúp con người di chuyển đó đây để mắt thấy, tai nghe, tim cảm nhận, óc suy nghĩ, miệng truyền bá những điều hay, tay đưa ra nâng giúp những người kém may mắn và cần được giúp đỡ. Tạo hóa đã sáng tạo ra con người và ban tặng cho con người những sản phẩm tuyệt vời. Vì vậy nếu không có một sự hiểu biết đúng đắn thì chúng ta khó mà tìm ra một mục đích cố định của cuộc đời trên thế gian này thì con

người phải trả giá cho việc tạo ra những ham muốn ích kỷ và hẹp hòi. Những sự thèm khát cho sự sinh tồn ở tương lai khiến cho con người không thể sống trọn vẹn trong những giây phút hiện tại. Và giây phút hiện tại chính là giây phút tuyệt vời nhất của cuộc sống con người.

Đề biết được mục đích của cuộc sống. Trước hết chúng ta phải hiểu về bản chất của cuộc sống con người. Tiếp đó chúng ta phải giữ cho tâm trạng tĩnh lặng và an lạc bằng cách tiếp nhận thực hành một nguồn lực sống động trong thời đại tri thức khoa học này, có nhiều khả năng phát triển và tăng cường ảnh hưởng.

Con người có thể giác ngộ, thành một vị Phật, nếu con người thức tỉnh khỏi giấc mộng được tạo nên bởi chính sự vô minh của mình và trở nên chính thức hoàn toàn. Chúng ta ý thức được rằng, những gì chúng ta có hôm nay là kết quả của vô số tư tưởng và hành vi được lặp đi lặp lại trong quá khứ.

Người ta không phải là con người được tạo lập sẵn, mà là đang trong quá trình chuyển biến liên tục và luôn luôn thay đổi, và nhờ vào đặc điểm của sự thay đổi này mà tương lai của chúng ta được thiết lập, nhân cách và số phận của chính bản mình, nhờ sự kiểm soát hành động, lời nói và tư tưởng của chính mình.

Thật vậy con người trở thành tư tưởng và hành động của mình đã chọn và thể hiện. Con người là hoa trái cao nhất trong nấc thang của cây tiến hóa. Đây là yếu tố giúp con người có thể hiểu được vị thế của mình trong tự nhiên và hiểu được ý nghĩa đích thực của cuộc sống.

Con người muốn thoát khỏi sự đau khổ và sợ hãi thì hãy luyện tập trí tuệ và từ bi. Đạo Phật coi trí tuệ như một thanh gươm, chỉ có thanh gươm trí tuệ mới chặt được kẻ thù, đó là Vô minh. Từ đó chúng ta có một niềm tin vững mạnh trong cuộc sống này.

1. Niềm tin vào chính mình và vào cuộc sống quyết định sự thành công hay thất bại của chính bạn. Nó không mang lại sự thành công cho chúng ta, nhưng mang lại sức mạnh để hành động và thành công.

2. Hãy cảm ơn những thất bại mà tự bản thân đã gặp, bởi chính những bài học kinh nghiệm từ những thất bại đó sẽ tạo nên những thành công sau này cho chúng ta. Chẳng có ai thành công mà không trải qua thất bại, thậm chí còn thất bại rất nhiều lần.

3. Còn có những việc làm rất ý nghĩa, đó chính là việc giúp cho một người bất hạnh, nhìn nhận ra rằng mình không bất hạnh. Bởi vì chúng ta biết rằng trên đời này chúng ta còn may mắn hơn rất nhiều người.

4. Hãy cảm ơn những điều chúng ta chưa biết. Bởi nếu không, chúng ta sẽ không trưởng thành lên được.

5. Người ta có thể quên đi điều chúng ta nói, nhưng những gì chúng ta để lại trong lòng họ thì không bao giờ phai nhạt.

6. Cuộc sống của chúng ta chỉ thật sự ý nghĩa và trọn vẹn khi bản thân của chính mình biết giữ gìn và nuôi dưỡng ước mơ, biết ghi nhận, biết tin vào những lời hứa.

7. Chúng ta cần sự hiểu biết và sáng tạo nên cuộc sống đã ban cho chúng ta có đôi bàn tay và trí óc để khám phá và làm việc.

8. Nếu chúng ta cảm thấy mất phương hướng và không biết mục tiêu sống của mình là gì, hãy nghĩ đến những bệnh nhân mắc bệnh hiểm nghèo, họ đang trải qua những giờ phút cuối cùng của cuộc đời. Họ yêu quý cuộc sống biết bao nhưng sẽ không có cơ hội để tự hỏi như thế nữa.

9. Có những lúc chúng ta thất vọng, vì đặt niềm tin không đúng chỗ. Dù như thế nào chúng ta đừng bao giờ tỏ ra bi quan hay chán nản, cuộc sống thà bị lừa dối còn hơn không một lần dám tin.

10. Không phải lúc nào cũng bận tâm vào quá khứ, trừ khi là để rút ra bài học kinh nghiệm.

11. Nếu thật sự muốn yêu thương ta phải học cách tha thứ. Những lời oán trách hay hận thù đeo bám sẽ khiến cho chúng ta chẳng có giây phút thanh thoi để sống cho chính mình.

12. Thật dễ dàng khi có tên mình trong sổ địa chỉ của người khác nhưng sẽ rất khó làm cho hình ảnh của mình hiện diện trong trái tim của người ấy.

13. Đôi khi sự đấu tranh luôn cần phải có trong cuộc sống. Nếu cuộc sống trôi qua thật suôn sẻ, chúng ta sẽ không hiểu được cuộc sống, không có được bản lĩnh, nghị lực như chúng ta cần phải có, cuộc sống thật công bằng, không phải vô cớ mà mọi điều xảy đến với ta.

15. Chúng ta cần sức mạnh, nghị lực nên cuộc sống đã đặt ra những khó khăn nghịch cảnh để bạn vượt qua và trở nên mạnh mẽ hơn.

16. Đừng để những khó khăn đánh gục chúng ta, hãy kiên nhẫn rồi chúng ta sẽ vượt qua.

17. Hãy cảm ơn vì chúng ta đã mắc phải những lỗi lầm, bởi nếu không, chúng ta không có cơ hội nhìn lại bản thân mình để hoàn thiện hơn.

18. Đừng do dự khi đón nhận sự giúp đỡ, tất cả chúng ta đều cần sự giúp đỡ, ở bất kỳ khoảnh khắc nào trong cuộc đời.

19. Đừng chạy trốn mà hãy đón nhận tình thương tha nhân, đó là niềm hạnh phúc nhất của đời người chúng ta.

20. Nếu chúng ta bị phản bội, mất lòng tin và bị tổn thương, hãy vượt lên, giữ lại những gì tốt đẹp nhất còn lại, và đừng tự thương hại mình quá. Không quá chìm đắm trong bi thương thì chúng ta sẽ chẳng bao giờ trưởng thành mà bước qua được. Không phải con đường nào cũng rải thảm đỏ hay hoa hồng cho chúng ta bước qua, ở đó có cả chông gai và nước mắt nữa.

21. Đừng chờ đợi những gì chúng ta ước muốn, mà hãy đi tìm kiếm chúng. Cho nên người Do Thái có một câu nói rằng: “Chờ đợi chỉ khiến chúng ta già đi mà thôi”.

22. Nếu để ý đến những điều chúng ta đang có trong cuộc sống, thì chúng ta sẽ nhận được nhiều hơn thế. Còn nếu chỉ để ý đến những điều chúng ta không có, thì chúng ta sẽ thấy mình không bao giờ có đủ.

23. Chúng ta sẽ tìm thấy niềm vui khi giúp đỡ người khác bằng tất cả tấm lòng.

24. Hãy cảm ơn những lúc chúng ta gặp khó khăn, bởi nếu không có khó khăn, thì chúng ta sẽ không có cơ hội để hiểu mình và trải nghiệm cuộc sống.

25. Đừng bao giờ cau mày hay nhăn mặt thậm chí khi chúng ta đang buồn, chắc chắn sẽ có ai đó yêu thương chúng ta chỉ vì nụ cười của bản thân mình thể hiện thôi. Với thế giới đó chỉ là một cá nhân, nhưng đối với một ai đó, chúng ta là cả thế giới.

Trong cuộc sống hiện đại ngày nay, vật chất vô cùng phong phú, xa hoa và trụy lạc, điều gì cũng có. Nhưng cũng chính vì vậy mà nhiều người vẫn đang chìm đắm trong xa hoa trụy lạc, lệ thuộc vào vật chất mà không nhận ra. Không ít người vì xe cộ, nhà cửa, sắc đẹp, tình dục, tiền bạc, quyền thế, địa vị... mà đã trở thành nô lệ từ bao giờ.

Người xưa giảng rằng: vật chất, của cải... chỉ là vật ngoài thân, khi sinh không mang theo đến, khi chết chẳng mang theo đi. Trong khi đó, con người chết đi còn phải trải qua lục đạo luân hồi, vậy mà cứ mãi mê tranh giành những thứ vật ngoại thân đó đến mức làm nô lệ thì có đáng không? Trên đường phố rộn ràng, đông đúc kia, thử hỏi có bao nhiêu người không phải là nô lệ cho vật chất? Có bao nhiêu người có thể bảo tồn cảm giác lý tính để sinh sống?

Đạo gia giảng phải chú trọng “phản bản quy chân”, quay trở về với bản tính tiên thiên của con người. Họ cho rằng “phản bản quy chân” mới là mục

đích cuối cùng của sinh mệnh, mới là chốn trở về bình an. Trong sâu thẳm chúng ta, chắc hẳn ai cũng muốn bản thân và xã hội trở về với chân thật, thiện lương. Vậy phải làm thế nào mới có thể thực hiện được điều này?

Nếu như có thể không vì “vật ngoài thân” mà ử rũ, không vì “vật ngoài thân” mà trở thành nô lệ thì tuy rằng thân thể chúng ta đang sống tại cõi hồng trần, nhưng tâm lại đang ở cõi bồng lai tiên cảnh. Đạo lý này quả thực sâu sắc lắm thay.

Để đạt được những điều gì, chúng ta cần vạch rõ mục tiêu cuối cùng. Điều này rất quan trọng. Và một khi xác định những điều cần làm sớm, mọi thứ sẽ trở nên rõ ràng hơn. Một cuộc sống không có mục đích chính là một cuộc sống không có điểm đến. Vì vậy tìm được hướng đi đúng cho cuộc sống là một vấn đề thực tại với tất cả chúng ta.

Với những ý thiện cần được trình bày trên. Chúng tôi hy vọng tất cả các bậc thiện hữu tri thức, các vị độc giả, khi đọc cuốn sách ***“Hạnh Phúc hay khổ đau”*** này, sẽ có một cách nhìn, cách hiểu, cách cởi mở và đưa ra ý kiến riêng. Nếu các vị không đồng ý, thì cứ đi tiếp và tự mình tìm hiểu sự thật. Điều này có thể rất có giá trị với cuộc đời quý vị. Vì

vậy các vị hãy dành một chút thời gian và đầu tư trong cuộc đời này, để hiểu rõ về con đường các vị đang bước đi, lúc đó mới có cảm nhận được một tâm hồn toàn vẹn và tĩnh lặng.

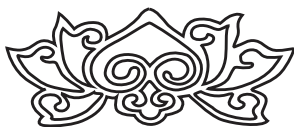
Tôi hy vọng cuốn sách này sẽ định hướng và truyền năng lượng tích cực đến cho những ai đang “tắt mắt” đi tìm hạnh phúc, mà không biết hạnh phúc đang ở quanh ta và nó đến từ thái độ của chúng ta đối với cuộc đời.

Lời cuối con xin đề đầu đỉnh lễ niệm ân Giác Linh thân phụ Pháp danh Tâm Hiền, đã tạo cho con được hình hài sống trên cuộc đời này, và nhậm vị cổ trưởng lão Hoà Thượng Bồn sư^{thượng} Trí^{hạ} Tâm, và Hoà Thượng^{Thượng} Tín^{Hạ} Quả, người đã dạy bảo cho con biết thương yêu và tạo cho con nên người như ngày nay. Con cũng xin đề đầu đỉnh lễ chư tôn đức trong Giáo hội Phật giáo Việt Nam trong thời cận đại, chư vị Hòa thượng, Thượng tọa, đại đức tăng, ni khác đã ra công dạy dỗ, khuyên bảo và sách tấn cho bản thân con trên bước đường tu học. Không có vị thầy minh sư, và chư vị cao đức thì con mãi mãi sẽ không có ngày hôm nay, ngày mà con đang được mặc chiếc áo xuất gia, được ngồi yên tu học, được thọ nhận những sự hiểu biết đời và đạo

để rồi thấm sâu niềm tin, phát nguyện hạnh lớn và tâm niệm gắng công tu hành để đền đáp công ơn của quý thầy, chư vị tổ sư, mười phương chư Phật cùng khắp tất cả vạn loài chúng sinh, thập phương thiện tín. Có những công đức lành nào trong sự tu tập, trong việc viết sách này, con xin hồi hướng đến quý thầy tổ, phụ mẫu, anh chị em, thân bằng quyến thuộc cùng tất cả quý nam nữ Phật tử và vạn loại hữu tình, sớm ngộ được trí tuệ bát nhã cùng giải thoát giác ngộ.

Viết xong vào ngày hành đạo, mùa an cư kiết hạ năm Kỷ Hợi (tháng 8 năm 2019), tại Trường hạ Tổ đình chùa Đại Thành, Thành phố Bắc Ninh, tỉnh Bắc Ninh.

Tác giả: Thích Thiện Hạnh



“CẢM ƠN ĐỜI MỖI SỚM MAI THỨC DẬY TA CÓ THÊM NGÀY NỮA ĐỂ YÊU THƯƠNG”

Tôi đã tìm kiếm rất lâu để chọn cho mình một triết lý sống vì tôi biết ý nghĩa quan trọng và sự cần thiết của nó. Triết lý sống là những quan điểm, quan niệm của con người về những sự việc diễn ra trong cuộc sống. Và đồng thời thể hiện một cái nhìn, một cách cảm nhận và đánh giá riêng của bản thân mỗi người. Cuộc đời của mỗi con người trên trần thế chỉ là tạm thời, và người ta sống vì cái gì không ai có thể biết được, mặc dù thỉnh thoảng ta vẫn tự cho là mình có cảm thấy được ý nghĩa đó. Nếu nhìn nhận từ cuộc sống hằng ngày mà không đi sâu hơn, chúng ta có thể cho rằng sống vì những người xung quanh ta, vì đồng loại mà trước tiên là thể hiện những nụ cười nhân ái và cuộc sống đầy đủ của người ấy là niềm hạnh phúc của ta, tiếp đến là những người mà ta không biết cụ thể nhưng số mệnh của ta gắn với họ bằng niềm cảm thông.

Triết lý sống là kim chỉ nam, là cái định hướng cho ta thêm tin tưởng giữa cuộc đời này.

Lựa chọn cho mình một ý niệm sống đúng đắn là điều kiện cần để có thể vững bước trên con đường đã chọn.

Khoảnh khắc mà tôi biết được câu thơ này, tôi đã nhận thấy nó chính là một triết lý sống không thể khác của đời mình. Tình yêu thương, ý nghĩa cuộc sống những điều tưởng chừng như đơn giản nhưng lại thật khó để nắm bắt. Hiểu được điều đó, con người mới biết quý trọng cuộc đời mình hơn. Thêm yêu thương là thêm sự sống trên hành tinh này. Cũng như những giọt sương long lanh sớm mai còn vương trên lá, tình khôi và thanh khiết đó chính là thứ tình cảm gốc rễ sẽ bám sâu và dần nảy nở thêm, làm lay động lòng người.

Cuộc sống của bản thân mỗi con người là vật quý giá, thiêng liêng nhất mà tạo hóa đã ban tặng. Mỗi một ngày chúng ta còn được cảm nhận vẻ đẹp của bình minh đang đến, hãy thầm cảm ơn cuộc đời vì vẫn cho ta tồn tại trên cõi đời này. Nếu một ngày kia ta không còn được sống? Không thể có được cảm giác, xúc cảm mỗi ngày? Chính vì vậy, dù khi cảm thấy tuyệt vọng nhất, thấy không còn ý nghĩa để tồn tại thì cũng đừng bỏ cuộc, hãy luôn nghĩ tới một cuộc đời đầy quý giá mà ta đang có. Chính cuộc đời đang trải rộng ra và chờ đợi mỗi người khám phá.

Thật đáng tiếc, cho đến nay vẫn chưa có một ai, chưa có một ngôn ngữ hay một cuốn từ điển nào giải thích được trọn vẹn khái niệm này, mỗi người chỉ có thể tự đưa ra cho mình một đáp án khác nhau. Đa phần nhiều người nghĩ rằng ý nghĩa cuộc sống nằm ở sự hoàn thiện, sự thành công những điều đã quá mức hoàn hảo, không cần thêm bất cứ sửa chữa nào. Nhưng thành công ở đây không phải là sự giàu sang, quyền lực hay danh vọng, mà chính là quá trình tìm kiếm ý nghĩa đích thực của cuộc sống. Bởi vì đời là một mớ bòng bong lòng nhùng mà trong đó, tiền tài, địa vị, lý trí, tình cảm, bạn, bè, quen, thân... đan xen lẫn lộn vào nhau. Vậy nên những người sống trong những hoàn cảnh, điều kiện khác nhau, sẽ tạo dựng cho mình một mục đích sống khác nhau. Không ai có quyền lên án họ nếu kẻ chỉ trích chưa thực sự hiểu được cuộc hành trình mà họ đã trải qua để định hình được nó.

Nhưng trong cuộc đời mình, chúng ta đã bao giờ có suy nghĩ: “Rốt cuộc thì mục đích sống của chúng ta là gì? Chúng ta sống để làm cái gì?”. Một số người quan niệm rằng: “Hãy sống như thế nào để cho sau này trở thành một người giàu có, thành đạt, công danh, lợi lộc trọn vẹn cả đôi đường”. Một số khác lại nghĩ rằng: “Cuộc sống là để thưởng thức, hưởng thụ tất cả các thú vui trên cuộc đời”. Và cũng

có người tin: “Cuộc sống, vốn dĩ là những chuyến đi”. Vậy thì thế nào mới là đúng?

Nếu chúng ta xem đời người là một hành trình thì có lẽ hoàn thiện hay thành công là cái đích, là điều mà ai cũng muốn hướng tới, bởi vì bản chất của con người, bản chất của xã hội là không ngừng vươn lên. Nhưng cái mục đích đó đâu phải dễ thực hiện. Để đạt được sự toàn thiện, toàn mỹ, chúng ta phải trải qua một hành trình dài như: đi, vấp ngã, lại đi, và tiếp tục vấp ngã, đôi khi lạc lối, đôi khi tưởng chừng như đã tìm ra điều mình muốn nhưng thực ra lại chưa phải... Nhiều người lạc bước trên con đường kiếm tìm ấy, nhiều người tìm thấy câu trả lời trong sự hoàn thiện. Họ đạt được thành công, và họ reo lên: Tôi sinh ra để chiến thắng, rốt cuộc tôi đã tìm thấy rồi, ý nghĩa cuộc sống chính là sự hoàn thiện!

Đó là những lý tưởng, những mục tiêu đã đạt được thực hiện một cách trọn vẹn hay những công việc được hoàn thành xuất sắc. Nhưng mặt khác, có thực sự tốt khi biến ước mơ làm giàu thành kim chỉ nam cho mình dù rằng đó là một ước mơ chính đáng? Có nên chỉ vui mình trong sự hưởng thụ, bỏ qua tất cả những khía cạnh khác của cuộc sống vì sợ tuổi xuân trôi qua và tuổi già đang đến? Phàm là con người, một khi chết đi, cùng lắm cũng chỉ

chiếm một mảnh đất nhỏ. Tiền tài, của cải, đàn bà... lúc nhắm mắt xuôi tay, cũng trở về không. Tương tự, không ai có thể ngăn cản thời gian trôi. Vậy thì lợi danh, khoái lạc, xét cho đến điểm cuối cùng của một cuộc đời con người, âu cũng chỉ là hư vô mà thôi.

Thật sự ít người nhận ra triết lý sống là để từng bước hoàn thiện bản thân. Chúng ta sinh ra, ai cũng như ai, cũng khóc ba tiếng “oa oa oa” chào cuộc đời, cũng mình trần như nhộng, cũng có tâm hồn trong veo như những tờ giấy trắng, bất kể giới tính, sắc tộc, màu da. Ngày qua ngày, chúng ta lớn lên, đồng thời tờ giấy ấy cũng được viết lên biết bao điều mới mẻ và chúng ta thì còn quá nhỏ để nhận ra chữ viết nào đẹp, xấu, chữ viết nào tốt hay tồi tệ. Đến một lúc nào đó, khi chúng ta đã đủ trưởng thành để tự mình cảm nhận và đánh giá thế giới xung quanh thì đó cũng chính là sự khởi đầu cho việc nhìn lại tờ giấy của chính bản thân để xóa đi những dòng chữ không phù hợp và viết lại chúng theo một cách tốt đẹp hơn. Hay đó chính là bước đầu tiên cho sự hoàn thiện bản thân.

Tuy nhiên “Cuộc đời là một chuỗi những bài kiểm tra. Khó khăn chính là những bài kiểm tra. Chúng ta đang ở trong một trường đời. Toàn bộ cuộc

đời chúng ta là một trường học. Từ khi mới lọt long sinh ra cho đến khi nhắm mắt xuôi tay, chúng ta đều học ở dưới mái trường này.” Đó là một trường học không chính thức. Không có giảng đường, phòng học. Tất cả mọi thứ chúng ta nhìn, mọi thứ chúng ta nghe, mọi thứ chúng ta cảm nhận, tất cả hạnh phúc và khổ đau, tất cả mọi vấn đề khó khăn trong cuộc sống, mọi thành công và thất bại đều là bài học dạy cho chúng ta hiểu biết và nhìn nhận một cách đúng đắn, thiết thực. Khi chúng ta thành đạt, đó là một bài kiểm tra. Nó kiểm tra và thử thách mức độ khiêm tốn của chúng ta khi đứng trước thành công và vinh quang. Hầu hết chúng ta đều rất tự hào, nở mặt mở mày và tự cao tự đại trong giờ phút đó: “Ôi, tôi đã thành công, tôi đã thành đạt. Trong khi đó có rất nhiều người đang thất bại”. Rồi từ đó, chúng ta không còn đối xử với mọi người một cách trân trọng nữa, và đã trở thành những kẻ hãnh tiến và ngỗ mạn. Cũng như vậy, thất bại cũng là một bài kiểm tra. Chúng ta có thể duy trì một nội tâm quân bình, thanh thản ra sao khi đứng trước thất bại? Chúng ta có thể giữ thẳng bằng mà không cảm thấy trầm uất, khổ đau, hụt hẫng, không cảm thấy thua kém và bất hạnh vì không thành đạt được? Nó cũng là một bài kiểm tra để cho chúng ta thấy bản thân mình có cố gắng đứng dậy được nữa hay không.

Con đường nhân sinh của mỗi người khi đưa mắt đều trông có vẻ rất bình phẳng. Nhưng tới khi thực sự tự mình bước đi mới phát hiện có rất nhiều rãnh sâu và bùn lầy trong đó. Trong tâm chúng ta chỉ muốn rảo bước thật nhẹ nhàng, nhưng càng dần sâu hơn mới thấy cuộc sống không hề dễ dàng như ta vẫn tưởng. Điều quan trọng nhất vẫn là nội tâm sâu thẳm bên trong mỗi người. Tâm hồn nhẹ nhàng quý hơn cả ngàn vạn bạc vàng, tâm thái thanh thoi, tự tại thắng cả một đời huy hoàng. Con đường đời sẽ vĩnh viễn chẳng bao giờ phẳng lặng. Những truy cầu, thành công, trưởng thành và bươn trải để sinh tồn chỉ khiến thân tâm chúng ta mệt mỏi. Sự giầy vò của những gian khổ và bi thương, ly biệt và cô đơn chỉ khiến bạn nhốt mình trong đau khổ. Những nhiễu loạn, thị phi, giả dối, bất lực bủa vây chỉ khiến chúng ta thêm phiền não mà thôi. Vì vậy đừng theo đuổi quá nhiều, cũng đừng tranh đấu và lún sâu vào chốn danh lợi. Dù chúng ta có kiếm được một núi tiền, giành được tiếng tăm lừng lẫy nhưng không có một cái tâm bình thản thì chẳng bao giờ chúng ta có điểm dừng chân để tận hưởng những niềm vui.

Có lẽ, trên con đường đi và tìm, chúng ta học được nhiều điều, rút ra nhiều bài học bổ ích không chỉ cho mình mà còn cho người khác. Nếu sự hoàn thiện tới một cách quá dễ dàng, con đường tìm kiếm

quá ngắn ngủi hoặc trải đầy hoa hồng, chắc gì con người đã biết trân trọng nó? Tất cả đều là một hành trình, ý nghĩa cuộc sống của chúng ta nằm trên hành trình ấy, khi mà chúng ta vươn tới sự hoàn thiện. Vì vậy, mọi người cũng như tôi, như bao người khác, cũng đang trên đường tìm kiếm sự toàn thiện, toàn mỹ, nếu ta kiên trì và góp nhặt từ những điều nhỏ bé trên đường này. Vì vậy ý nghĩa cuộc sống không phải là khi đạt được sự hoàn thiện mà chính trên hành trình đi tìm sự hoàn thiện". Mỗi hành động tốt chúng ta thực hiện tự nó đã mang rất nhiều ý nghĩa. Cho dù đôi khi kết quả không như mong muốn, nhưng chúng ta vẫn cảm nhận được cảm giác mãn nguyện vì đã làm theo mách bảo của lương tâm mình. Những khát khao không thành, những hy vọng không thấy, những thứ dường như chẳng thể buông luôn đeo đuổi và giày vò chúng ta, chỉ bằng để chúng trôi xa theo dòng sông cuộc đời. Ai cũng có khi mệt mỏi, nếu mệt mỏi thì hãy dừng lại một chút, cho bản thân được nghỉ ngơi, cho quá khứ lặng lẽ trôi xa. Mệt mỏi cũng là điều tốt, nó nhắc nhở chúng ta hãy bước chậm lại một chút, cho mình thêm chút hy vọng và dừng cảm đối mặt với một sự khởi đầu hoàn toàn mới.

Sống là sự lựa chọn thái độ của bản thân để hoàn thành những trách nhiệm cuộc sống trao cho

mình. Trời chẳng phụ lòng người. Làm tốt sứ mệnh cuộc sống trao cho ta cũng như vẽ nên một nét bút tuyệt đẹp trong bức tranh lớn của cuộc đời vậy.

Tôi tin chắc rằng, ai trong chúng ta cũng đã có lúc phải tự hỏi rằng: Mình là ai? Tại sao mình lại tồn tại? Tại sao cuộc sống cứ lại trôi đi như thế này? Cuộc đời để cho ta được sống chính là để làm những điều có ý nghĩa, không chỉ cho bản thân mà cho cả xã hội. Đừng để cuộc sống mỗi ngày trôi qua một cách vô nghĩa. Hãy biết chấp nhận nó và biến nó trở nên tốt đẹp hơn. Ngôn ngữ Latin có câu rất hay: ***“Đừng sống theo điều ta mong muốn, hãy sống theo điều ta có thể”***. Cố gắng sống với tất cả bản thân mình, sống trọn cuộc đời theo cách ý nghĩa nhất. Đó chính là giá trị đích thực, ý nghĩa lớn lao của cuộc đời mà ta đang có, đang từng chiêm nghiệm một cách rất đúng: “Điều quan trọng không phải chúng ta sống được bao lâu mà chúng ta phải sống như thế nào”. Đó chính là cách sống để cho mọi người nhớ tới những điều chúng ta đang sống trong cuộc đời này.

Cuộc đời đã mang đến cho con người những thất bại để có thể tự hoàn thiện mình hơn. Sau những lần vấp ngã, ta mới có khả năng đứng dậy một cách mạnh mẽ. Thất bại đem lại kinh nghiệm

quý giá cho bản thân mỗi người. Vì “bị đánh bại chỉ là tình trạng nhất thời, bỏ cuộc mới là sự thất bại vĩnh viễn”, cho nên điều thiết yếu là mỗi người cần phải có một thái độ đúng đắn khi gặp phải thất bại. Cũng như Người Mẹ đầy yêu thương, đồng thời tạo ra thành công để ta vững tin bước tiếp. Như vậy mới thực sự là một cuộc sống đủ đầy, như Nguyễn Khải đã nói: *“Đã gọi là một cuộc đời thì không chỉ có vui mà còn có buồn, thường là buồn nhiều hơn. Vì không chỉ có đúng mà còn có lầm lẫn, thường lầm lẫn nhiều hơn. Vì không chỉ có thành công mà còn có thất bại, thường là bại nhiều hơn,... Có những kiếp người một đời đau buồn, lầm lẫn, thất bại,...”* Cuộc đời này gieo vào lòng mỗi người hạt giống niềm tin yêu, hy vọng để tạo thêm sự hứng khởi hằng ngày; đem lại bao xúc cảm tưởng chừng ban sơ mà vĩ đại;... Tôi đã từng ngắm biết bao lần cũng để chỉ cùng tận hưởng một cảm giác thân thương: được biển bao la ôm chặt, vỗ về, làm cho ta cảm thấy bình yên. Đó chẳng phải là điều tuyệt vời mà cuộc sống ưu ái ban tặng cho con người? Tất cả chỉ có thể tìm thấy được ở cuộc đời, mà chính là cuộc đời đầy ắp và trọn vẹn trong chính mỗi chúng ta.

Cho nên trên con đường nhân sinh ấy chúng ta khi thì bước nông, lúc lại bước sâu, lúc chán chường, bi thương, khi lại rạng ngời hy vọng, đôi

khi mệt mỏi rồi, đôi khi hớn hờ mừng vui. Nào có ai cả một đời đều tràn ngập ánh bình minh tươi đẹp và vàng trắng sáng mát trong? Nào có ai cả một đời tiếng cười nói vui vẻ mãi kề bên? Sẽ luôn có những khó khăn, nỗi khổ niềm đau cần chúng ta tự mình trải nghiệm, tôi luyện chúng ta ngày thêm thành thực và hoàn thiện.

Chúng ta, mỗi người, đều có một cuộc đời ở trước mắt. Đâu là bến? Đâu là bờ? Nếu chúng ta chỉ chăm chăm hướng tới cái đích đó, nghĩ đến nó mà không tưởng tới cách đạt được nó thì cũng như chúng ta đang đánh mất đi ý nghĩa cuộc sống trên chính hành trình tìm kiếm. Phải kiên trì, phải nhẫn nại, phải vui vẻ trước những thất bại, tìm được cho mình niềm vui trên hành trình đi tới sự hoàn mỹ. Làm được điều đó, chúng ta đã tìm thấy ý nghĩa cuộc sống điều mình đang cần rồi đấy.

Đời người như dòng sông, thống khổ chỉ là cái có để chuyển ngoặt. Đời người như chiếc lá, niềm đau mãi dạt trôi. Đời người như vở kịch, khổ tâm cũng chỉ bởi những cuộc hội ngộ tương phùng rồi lại ly biệt chia xa. Cuộc sống là một chuỗi những suy ngẫm và quyết định, đắn đo được và mất, nắm giữ và buông bỏ. Tâm thái bình hòa, cách sống bình phẳng, mới là cách tốt nhất giúp tâm trạng chúng ta được neo đậu nơi bến bờ vui.

Không những thế, điều mà mỗi người cần biết để đối xử với nhau chính là tình yêu thương. Tình yêu là tình cảm lớn lao nhất, nó vượt qua mọi giới hạn của không gian, thời gian và làm cho “người gần người hơn”. Yêu thương sẽ tạo nên hạnh phúc, và từ đó, các mối quan hệ sẽ xích lại gần với nhau hơn. Hạnh phúc cũng như lâu đài trong câu chuyện cổ tích, nơi có con rồng canh giữ, cần phải biết dùng yêu thương để vượt qua và tới cánh cổng lâu đài. Con người sống không thể thiếu tình yêu thương, bởi vì tình yêu thương giữa con người với con người cũng như với cuộc sống xung quanh, được xây dựng và tạo nên ngay từ những điều tưởng chừng như đơn giản nhất. Tình yêu là giá trị làm cho mỗi quan hệ giữa chúng ta trở nên tốt đẹp hơn. Tình yêu thương giúp cho cuộc sống ấm áp; giúp con người thêm yêu cuộc sống. Dành cho nhau sự yêu thương cũng là cách giúp cho ta vượt qua mọi rào cản, khó khăn trong cuộc sống. Đó chính là điều mà sẽ đem đến cho cuộc đời này nhiều sự tốt đẹp. cho nên cổ nhân có nói rằng: *“Luật của cuộc sống ở trong sự tử tế của tâm hồn chúng ta. Nếu con tim của chúng ta trống rỗng thì không có luật nào hay tổ chức nào có thể lấp đầy”*. Vì vậy thương yêu chính là cái đại diện cho tất cả luật ấy. Tôi không muốn nói nhiều tới căn bệnh vô cảm, bệnh đạo đức

quen thuộc đang ngày càng làm nhức nhối xã hội, mà chỉ đề cập đến cách tăng thêm sự yêu thương thực sự. Tôi nhớ mãi câu nói của Elbert Hubbard: “Tình yêu lớn lên nhờ cho đi. Sự yêu thương mà chúng ta cho đi là sự yêu thương duy nhất mà chúng ta giữ được”. Chính vì vậy, “để yêu thương” cũng chính là mục đích mà con người tồn tại, có yêu thương sẽ làm nên tất cả vì **“nơi lạnh nhất không phải là Bắc Cực mà là nơi không có tình thương”**. Phải luôn nhấn nhủ với bản thân cảm ơn cuộc đời đã cho ta được sống, được tồn tại và cũng là để làm điều tuyệt vời và kì diệu nhất, trong cuộc đời đã cho chúng ta sống để yêu thương. Biết yêu và được yêu là cách mà ta biết mình còn tồn tại.

Mỗi ngày còn được sống thì hãy biết gìn giữ, quý trọng cuộc đời và nâng niu nó bằng sự yêu thương. Tuy nhiên, yêu thương không phải lúc nào cũng là cách đối xử đúng đắn trong mọi trường hợp, nhất là với những cái xấu đã thành bản chất. Nói như vậy có nghĩa là cần phải biết đặt niềm tin yêu của mình đúng nơi, đúng chỗ để tình yêu thương có thể nảy nở và nhân rộng ra hơn.

Vì vậy, trong lối sống chúng ta học cách dần dần rời xa những nhân tố và sự việc làm ảnh hưởng đến tâm trạng, để có thể lắng đọng và tích tụ những

phẩm chất tốt cho bản thân. Khi tạo dựng một cuộc sống yên bình và dịu dàng, biết người mệnh mệnh sẽ luôn có người dõi theo, khích lệ chúng ta đồng thời luôn có người cần sự giúp đỡ, dựa vào ta. Duy chỉ có một trái tim lương thiện mới có thể khiến bản thân thanh thản, hạnh phúc. Cho nên chúng ta hãy trân trọng những phút giây hiện tại và những gì mình đang có.

Toàn bộ cuộc đời này là một bài học tâm linh mà chúng ta sinh ra trên đời này là để học bài học đó. Chúng ta có mặt ở đây, trên thế gian này, trong kiếp nhân sinh này, trong thời đại này là để học hỏi ra những gì cần học hỏi. Mục đích của cuộc đời chúng ta là để trưởng thành, là để giải quyết các vấn đề của mình một cách chánh niệm và ý nghĩa. Trí tuệ sẽ đến và chánh niệm cũng đến cùng. Vì vậy chúng ta cần phát triển chánh niệm và trí tuệ, và luôn luôn sẵn sàng, chuẩn bị, và tỉnh thức, không phản ứng một cách máy móc. Vì vậy mỗi khi đối diện với một vấn đề khó khăn, chúng ta phải tự nhắc nhở mình: “hãy chánh niệm”. Hãy thông thả, khoan thai. Hãy trầm tĩnh và đừng nghĩ nó là vấn đề của riêng bản thân mình. Đừng phản ứng lại nó từ những tình cảm cá nhân. Hãy nhìn nó từ một tầm nhìn cao hơn. Cứ như thế, cuộc hành trình của ta lại tiếp tục đi qua mỗi chặng

đường, tủ sách tâm hồn của chúng ta được bổ sung những cuốn sách mới, thêm vào những chỗ còn thiếu hay thay thế cho những chỗ đã bị mục nát theo thời gian hoặc những cuốn không còn phù hợp nữa. Đôi khi, ở những quãng nghỉ, chúng ta lại lấy ra những cuốn sách đó để đọc, để chiêm nghiệm, để học được những điều mới mẻ, sâu sắc hơn. Tất cả những điều đó đều để lại trong tâm trí ta những ấn tượng, tồn tại trong tim ta dưới dạng những cuốn sách ký ức. Tốt có, xấu có, hạnh phúc có, đớn đau, sung sướng, tủi hờn có... Mỗi cuốn sách lại mang đến cho ta những bài học, giúp ta nhận ra những điều ý nghĩa trong cuộc sống, những giá trị đích thực, kiến thức vô giá, mục đích cao cả. Cứ như vậy, thì chúng sẽ cùng ta phiêu lưu trên suốt chặng đường đời. Và khi đến đích, chúng ta lại trao cho con cháu những cuốn sách ấy để chúng có thể tự vững bước trên cuộc hành trình của chính chúng.

Vì vậy sống giữa nhân gian chúng ta hãy biết trân trọng những gì mẹ Thiên nhiên ban tặng. Mẹ Thiên nhiên luôn yêu thương và chở che cho chúng ta. Những cơn mưa ngọt lành, những dòng sông, con suối cho chúng ta giọt nước mát. Mỗi sớm mai ông mặt trời lại mỉm cười, ulla vào khung cửa gọi chúng ta thức giấc. Những hàng cây xanh chăm chỉ cung cấp cho chúng ta bầu không khí

trong lành. Vạn sự vạn vật dường như đều sinh ra khiến cuộc sống của chúng ta thêm thi vị, ý nghĩa.

Bởi vì thời gian chẳng khác nào như con nước chảy mãi, chẳng hề quay đầu. Mỗi ngày qua đi thời gian lại bóc thêm một lớp thanh xuân trên gương mặt mỗi người, chỉ để lại những mái tóc điểm sương và những nếp nhăn theo năm tháng. Những điều của ngày hôm qua là những điều nên đến và nằm ngoài tầm với của chúng ta. Chỉ có ngày hôm nay mới là những phút giây mình đang thực sự trải nghiệm cuộc sống. Có thể chúng ta sẽ thấy hạnh phúc hay khổ đau. Nhưng hãy tin rằng chúng đến là để giúp chúng ta và mọi người nhận ra điều thực sự trân quý là gì? Và quan trọng hơn, hãy luôn dùng tình yêu thương để tồn tại vì “sống trong đời sống cần có một tấm lòng”, dù chỉ là “đề gió cuốn đi”. Những năm tháng trong cõi thế gian dạy chúng ta học cách trải nghiệm của cuộc sống. Số phận dành cho chúng ta cơ hội được có mặt trên cõi đời. Hãy biết trân quý những gì mình có và học cách dùng phép cộng để tình yêu nhân đôi, dùng phép trừ để oán hận chia hai, dùng phép nhân để lòng biết ơn tăng lên gấp bội. Bởi lẽ cuộc sống luôn ẩn chứa những ẩn số.

Cuộc đời này là những chuyến đi, mỗi chúng ta hãy tự thưởng cho mình những chuyến đi trong đời để bản thân mình có cơ hội khám phá những điều

mới lạ, những vẻ đẹp của cuộc sống, thiên nhiên, đất nước, con người; Để sau mỗi hành trình trở về chúng ta như được lại tinh thần, lại hăm hở lạc quan, nỗ lực với bao bận bịu cuộc sống đang chờ đón. Dù ngắn hay dài thì mỗi cuộc hành trình đó đều mang đến cho chúng ta những điều mới lạ, những kiến thức bổ ích, hay là những cảm giác thư thái, nhẹ nhõm mang đến sức sống cho tâm hồn, để tạm quên hết mọi bon chen chộn rộn cuộc sống, để hồn mình hòa với không khí thiên nhiên; rời xa những tính toán đời thường, thả lòng trong những khoảng yên bình của cuộc sống.

Nhưng có một điều chúng ta biết chắc rằng, chỉ cần giữ được tấm lòng lương thiện và biết nghĩ tới người khác thì cuộc sống cũng sẽ dành tặng cho chúng ta những món quà bất ngờ ở những chặng đường khác nhau. Chỉ cần giữ được một tâm thái như vậy bạn mới có được nhiều niềm vui hơn.

Điều quan trọng là mỗi người hãy biết xem cuộc sống của mình như một món quà mà tình yêu thương là chìa khóa mở ra hộp quà ấy. Đó chính là cuộc sống một chuỗi dài của những cảm giác, là một trạng thái tinh thần. Dẫu cuộc sống muôn màu muôn vẻ, nhưng chúng ta cần sống một cách vui vẻ, thoải mái. Tất cả mọi người cũng như tôi, hãy luôn thầm nghĩ: “Cảm ơn cuộc đời”!

CUỘC HÀNH TRÌNH TU TẬP CỦA CHÚNG TA PHẢI BIẾT “NHẬT RÁC, LỢM RÁC VÀ ĐỒ RÁC”

Cổ nhân thường nói: “Sống có đức thì ở đâu Thần Phật cũng biết”. Khi lòng không yên thì sống giữa đền, giữa chùa cũng không thấy yên. Khi lòng không từ bi thì quỳ dưới chân Thần Phật trong tiếng mõ, tiếng chuông... lòng vẫn ác. Khi lòng không hiểu được hạnh phúc thì nằm giữa bạc vàng, châu báu cũng vẫn thấy bất hạnh.

Cuộc sống này luôn công bằng, không cho không ai điều gì và cũng không vô tình lấy đi của ai bất cứ điều gì mà không có sự bù đắp, trả giá. Đừng cảm thấy mình mất tất cả hay có tất cả mà không suy nghĩ cho những người xung quanh. Sẽ đến một lúc nào đó, chúng ta phải bật khóc, nhưng không vì một lý do nào cả. Đó chính là lúc chúng ta nhận ra mình đã đánh mất quá nhiều thứ và không bao giờ lấy lại được chúng nữa.

Cho nên người biết tu phải cần lau chùi (trau dồi) cái Tâm cho sáng lại. Cái Tâm vốn không phải

tối, chỉ vì bị cái tập tục mờ ám, tư dục phủ che, cho nên bỏ được các vật phủ che làm mờ ám đi, tự nhiên cái Tâm của chúng ta bùng sáng lại như buổi ban sơ, để ứng hiệp cùng Trời, vì Trời và Tâm con người vốn là một. Vì vậy trong việc tu hành, cốt phải lấy Tâm làm nền móng. Cái tâm mà giữ được hư không, thì ngoại vật hết xâm nhập, mà nội niệm cũng không sanh được, như thế là dứt cả tham sân, phiền não, khỏi lo tạo nghiệp, thì không còn chướng ngại nữa. Nếu lập trường tu hành của chúng ta không được rõ ràng thì rất dễ chùn bước và bỏ cuộc một khi gặp trở ngại hoặc khó khăn.

Đạo Phật là con đường giúp ta ngộ ra bản chất của thiện ác, nguồn gốc của mọi đau khổ và hướng ta đi đến cái đức lành giải thoát. Mà đạo nào thì cũng phải lấy đức làm chuẩn, nếu cái tâm đức mà không có đạo làm bệ đỡ thì nó cũng lênh đênh trôi nổi, sa vào dị đoan mê tín, huyền hoặc cho mình và người một cách hết sức tai hại. Vì lòng tham không đáy, ngã mạn vô chừng, dục vọng miên man truyền kiếp. Sự ngu tối, cố chấp là chỗ dựa lý tưởng cho những sai lầm và tội ác. Đức Phật không phải là một vị thần linh có quyền năng ban phúc hay giáng tội cho ai cả. Phúc hay tội do chính bản thân mình gây ra và cũng chỉ có chính mình giải trừ nghiệp của mình mà thôi.

Cho nên Đức Phật đã nói, Ta là Phật đã thành còn chúng sinh là Phật sẽ thành. Có nghĩa là vạn vật đều hội đủ thanh tịnh, từ bi. Mà muốn khai triển nó để cứu mình cứu người thì phải xuất phát từ trí tuệ sáng suốt, xuất phát từ gốc tâm của chính mỗi con người. Cái đó là tự mình, do mình chứ không ai mang đến để cho mình cả. Nên vào chùa cầu xin là làm chuyện không có nền tảng. Và phải luôn hiểu rằng cứu cánh của Phật giáo là giải thoát khỏi những phiền não để con người thêm tinh tấn mà sống cho đẹp và có ích cho mình cho người, chứ đức Phật không dạy chúng ta trở thành những con cừu chỉ biết phục tùng một cách thụ động đến mức ngu muội trong tăm tối.

Người tu không phải chỉ biết đổ rác cho mình mà còn chỉ cho người khác cách đổ rác. Sống trên đời là phải mang đồng rác đó chính là cái thân này, và mỗi ngày đi qua là phải tiếp tục cuộc hành trình “nhặt rác, lượm rác và đổ rác”. Chỉ cần xem mình là “rác” thì cuộc đời này đẹp biết bao nhiêu. Chúng ta hy sinh nhiều hơn là cho người khác, biết vui với cái thiện, biết trân quý đến những điều tốt, vững vàng trước giông tố của cuộc đời. Vì vậy bản chất của Phật giáo là giáo dục sống có đạo đức (giới), sống có ý thức (định) và nhằm đạt trí tuệ (tuệ). Đối tượng giáo dục của Phật giáo là con người được

phân thành hai giới là xuất gia và tại gia. Giới xuất gia thì đương nhiên phải nhận được sự giáo dục trong các chùa viện. Với giới tại gia nói chung và giới trẻ nói riêng, Đức Phật có rất nhiều bài kinh về đạo đức nhằm giáo hóa họ trở thành những người đáng được tôn kính trong xã hội và sống an lạc hạnh phúc ngay cuộc đời này.

Thời đại hội nhập, đạo Phật cần gìn giữ những mặt tích cực của Phật giáo ngày xưa và phát triển, đổi mới hơn nữa những mặt hạn chế để giữ vững vị thế của đạo Pháp tuyệt vời nhất trên thế giới. Do đó, đạo Phật xưa và nay có nhiều điểm khác biệt. Tuy nhiên nhìn chung, cốt lõi giác ngộ, giải thoát của đạo Phật vẫn luôn được duy trì song song với những chân lý từ lời dạy của Đức Phật.

Thông điệp đầu tiên của đạo Phật là hình ảnh một em bé bước đi trên bảy bông sen. Đó là hình ảnh những bước đi thanh tịnh vô nhiễm của một cái tâm không có sự phân biệt, chướng chừa. Và em bé đó đã thốt lên: “Trên trời dưới trời chỉ có Ta là tôn quý”. Sự tôn quý mà Đức Phật tuyên bố là sự tôn quý của bậc giác ngộ và sự giác ngộ, của cái tâm rộng suốt thấy được tánh không đồng thời thấy được tính toàn hảo của chính mình và thế giới, và hướng dẫn chúng sanh thấy được điều đó để giải thoát.

Hình tượng Đức Phật mang ý nghĩa bao hàm cho ánh sáng của trí tuệ soi tới chúng sinh. Và nhờ chính trí tuệ tuyệt luân vô nhiễm đó mà xóa đi mọi mầm mống của tội ác. Người đến chùa cốt yếu nhất là để nương nhờ tha lực của Phật mà xây dựng điều thiện trên nền tảng trí tuệ Phật chứ không nên nhằm mục đích khác. Vì triết lý của nhà Phật là dạy cho chúng sinh về vũ trụ quan, nhân sinh quan chứ không hề dạy cho chúng sinh đi cầu xin. Tâm ta cũng là tâm Phật, mà cái tâm đó phải vì người khác chứ không chỉ bo bo vì mình. Đạo Phật hoàn toàn không có chỗ nào dành cho vấn đề thần bí hay mê tín dị đoan cả. Vì tâm nhờ có tuệ thì tâm mới trong sạch. Nếu tâm mà không tuệ thì dễ dàng trôi nổi vào bến bờ dị đoan mê tín, hại mình hại người.

Do vậy, chúng ta cần phải phân rác rất cần thiết và quan trọng không thể thiếu đối với hoa, và đời sống con người. Trong tâm thức của chúng ta cũng tương tự như thế, có khá nhiều rác rưởi phiền não như tham lam, giận hờn, trách móc, lo sợ, đố kỵ, phân biệt, buồn chán, v.v... Những hạt giống tiêu cực này ẩn tàng trong chiều sâu tâm thức của ta, khi đủ điều kiện thì chúng sẽ hiện hành và chi phối lên đời sống con người, tạo ra nhiều thống khổ, bất an.

Tuy nhiên, nếu ta biết cách tu tập và chuyển hóa thì rác phiền não kia cũng sẽ trở thành bông hoa thanh khiết, thơm tho và lan tỏa hương thơm để hiến tặng cho cuộc đời. Ngược lại, nếu ta không biết vun bón, tưới tắm cho hoa mỗi ngày thì nó rất mau chóng héo hon và tàn lụi. Đối với con người cũng vậy. Để thấy rác chính là hoa, hoa và rác vốn không hai cũng như khổ đau làm nên hạnh phúc, phiền não chính là Bồ đề, chúng ta cần phải trở về với chính mình để chăm sóc cho đóa hoa tâm hồn được nở rộ và thêm phần hương sắc. Nhưng vì chúng ta không nhận ra được bài học quý giá và thiết thực từ khổ đau, nên chúng ta thiếu khả năng chuyển hóa đau khổ của tự thân cũng như không thông cảm và chia sẻ tình thương yêu đến cho những ai gặp phải hoàn cảnh éo le, trắc trở. Ví như trong một cái thùng chứa đựng rác dơ bẩn, trong đó có những hạt ngọc vô cùng quý giá, nếu ta cho rằng, thùng rác quá bẩn mà không chịu đưa tay vào để lấy ngọc ra thì thật đại khờ và uổng phí biết bao. Có thể nói rằng, thói quen loại trừ và phản kháng lại hiện thực là một trong những nguyên nhân căn bản tạo ra đau khổ. Chính vì chúng ta không có vốn liếng, tư lương về mặt tinh thần, tâm linh để làm điểm tựa, để quay về chính mình, thì ta sẽ dễ dàng bị những cám dỗ vật chất cuốn trôi. Trong mỗi chúng ta đều có Phật tính sáng suốt, nương

nơi mắt thì thấy, nơi tai thì nghe, mũi lưỡi thân ý cũng lại như vậy. Nếu chúng ta biết nuôi dưỡng và giữ gìn tâm luôn định tĩnh và trong sáng thì chẳng bị vướng kẹt vào bất cứ điều kiện gì xảy ra đối với bản thân.

Trong tâm thức của chúng ta cũng có hai đặc tính căn bản của hoa và rác. Ta có những đức tính tốt như thiện lành, siêng năng, hiền hòa, dễ thương, tha thứ, biết cảm thông và giúp đỡ cho những ai gặp phải hoàn cảnh khó khăn, thiếu thốn. Điểm tích cực ấy tượng trưng cho bông hoa tươi đẹp vốn đã có ở nơi mỗi con người. Và khi tâm ta được nhẹ nhàng, an ổn và hạnh phúc thực sự, đó chính là đóa hoa tâm hồn trong ta nở rộ và thơm ngát. Tu hành cũng như thế, chúng ta phải tin mình là chủ nhân của bao điều họa phúc, do đó ta không y lại vào Phật, Bồ-tát mà ráng cố gắng buông xả những gì xấu xa tội lỗi, bằng trái tim thương yêu và hiểu biết để chuyển hóa phiền muộn khổ đau, thành an vui hạnh phúc.

Ngày nay không ít chư Tăng ni, Phật tử lại tự sa vào dị đoan thần quyền, tinh thần tu học lại bị yếu kém, việc nghe pháp trở thành những giờ thoải mái thoáng qua, vì mình chỉ thích nghe những thứ lâng lâng cao siêu trên chín tầng mây, mà không thích nghe nhắc đến những cái gọi là thói hư tật xấu,

cũng như những cái chưa muốn làm, hay chưa làm được của mình, là những cái mà mình hay cho là tầm thường, vụn vặt không đáng nghe. Dù mình có muốn công phu tu hành của mình tăng tiến chẳng nữa, thì mọi thứ vẫn cứ trở ngại và dầm chân tại chỗ. Bởi không đối mặt với những cái tầm thường ấy, không vượt qua được những cái vụn vặt ấy thì không thể nào tiến sâu vào bên trong được. Chỉ vì, bản tâm không thanh tịnh trùm khắp bất giác vọng động mà phân làm cái thấy hư vọng cùng cảnh giới hư vọng. Cảnh giới hư vọng là chỉ cho thân căn và thế giới ta đang có đây. Do không biết tất cả chỉ là hư vọng, lại nương vào đó mà phát huy phân biệt. Một khi đã có sự phân biệt thì niệm niệm tương tục, khởi hoặc tạo nghiệp, khổ đau vô vàn, sanh tử chẳng dứt. Sáu đường địa ngục, ngạ quỷ... Từ đó phát sinh chính vì con người quá phân biệt mới nảy sinh ra vô số chướng ngại mà chướng ngại là đi đến u tối, sai lầm và tội lỗi mà thôi.

Cuộc đời tu hành của chúng ta là một hành trình đi đổ rác. Bởi vì mỗi ngày, chúng ta thử nhìn lại mình xem bản chất thật của thân tâm này là gì, có phải là một đồng rác vĩ đại hay không? Cả thân lẫn tâm đều là “đồ rác”. Một người đệ tử Phật chân chính được nhắc nhở là mỗi ngày phải biết nhìn lại thân tâm này như một nhóm của nhiều yếu tố. Có

lúc ta phải xem nó là một khối danh và sắc (tạm hiểu là thân và tâm). Trong dòng luân hồi sinh tử, mỗi người tích trữ cho mình rất nhiều “rác”. Tham, sân, si, ái, mạn, nghi, kiến,.. là rác; mà tín, niệm, từ, quý, tinh tấn,... cũng chỉ là rác mà thôi. Khi đọc đến đây, chắc nhiều người sẽ thắc mắc: “Tại sao những điều xấu là rác đã đành, mà cái thiện cũng được xem là rác?”. Chúng tôi xin được mạo muội phân ra thành 2 loại rác như sau: Rác tái chế và rác không tái chế phải đem đi phân hủy.

Trước hết chúng ta dùng những tâm thiện, đức tính tốt để tu tập, đó được xem là phương tiện cho việc học đạo, tu đạo, hành đạo, vun bồi ba la mật,... đó là “rác tái chế”. Cũng như chúng ta dùng đồng phế liệu để làm thành một chiếc xe, chiếc thuyền đưa mình đến bờ giải thoát. Trong quá trình học hỏi, góp nhặt những kiến thức thật ra chỉ là hành trình “lượm rác”, chúng ta xem những điều thiện đó là hay, tốt, đẹp...thì chúng ta rất dễ tự hào, ngã mạn và xem mình là “số một”, không ai có thể sánh bằng. Chúng ta sẽ đắm chìm và tự hào về sự bố thí, trì giới, đa văn, thiền định, trí tuệ...của bản thân. Chúng ta tích chứa cho thật nhiều kiến văn để vun bồi bản ngã, kinh điển gọi đó là “sở tri chương”. Nếu mình không biết tận dụng những điều đó vào sự tu tập thì rất dễ bị đồng kiến thức đó “đè chết” lúc nào không hay

(điều này, nhiều “học giả” thường mắc phải, luôn dính mắc và chấp chặt so với “hành giả”). Nhưng nếu không học hỏi, tiếp thu thì lấy gì mình suy tư, vận dụng. Do đó, người có trí là người “lượm rác có chọn lọc”, biết đâu là phế liệu và đâu là phế thải (phế liệu có thể tái chế, còn phế thải phải bỏ đi).

Thứ đến là đối với loại rác không tái chế, đó là những đức tính xấu mà hầu như ai cũng có, tùy theo tiền nghiệp của mỗi người mà chúng có ít hay nhiều phiền não, mức độ sâu hay cạn, vi tế hay thô thiển. Đó là những sân hận, tật đố, tà kiến, ngã mạn, hoài nghi, hôn trầm, thụy miên,... Các vị Thánh là những người đã đổ được những đồng rác trong tâm mình.

Trong rác sẵn có hoa

Trong hoa sẵn có rác

Hoa và rác không hai

Mê và giác tương tức.

Bậc Tu Đà Hoàn đổ được đồng rác tà kiến, ngã mạn, hoài nghi. Bậc Tư Đà Hàm đổ thêm được thêm chút sân và tham ái (nhưng vẫn còn chút ít). Bậc A Na Hàm hoàn toàn không còn chút sân hận hay tham luyến vào bất cứ thứ gì, và bậc A La Hán dứt trừ toàn bộ những rác rến trong tâm. Đối với các vị A La Hán, các ngài làm chỉ để làm, không gieo

nhân thiện hay ác, vì không còn bất kỳ dấu vết tái sinh nào. Do đó, “cả rác thải công nghiệp và nông nghiệp, từ phế liệu cho đến phế thải” đều đã được các vị dọn dẹp một cách toàn diện và triệt để bởi tâm Thánh Đạo.

Phật dạy chúng ta học để hiểu ứng dụng vào tu tập, hành trì, chuyên hóa, chứ không phải cầu Phật ban cho, nhưng đa số quý Phật tử cứ xin Phật hoài, tu như vậy biết chừng nào mới chuyên hóa hết phiền não tham, sân, si. Bởi ta tham quá nhiều thứ, nên xin lâu ngày thấy không hiệu nghiệm thì muốn bỏ Phật, bỏ chùa, vì Phật không giúp gì được cho mình. Chúng ta đi chùa là để tu theo Phật nhằm chuyên hóa nỗi khổ, niềm đau, thành an vui, hạnh phúc và tin rằng mình làm lành được hưởng phước, mình làm ác chịu khổ đau, chứ Phật, Bồ-tát không thể ban cho ta được. Phật chỉ là người thầy dẫn đường, chỉ cho ta biết được con đường dẫn đến bình yên hạnh phúc trọn vẹn, còn làm được hay không là do ta quyết định. Do đó, dù đã trải qua mấy ngàn năm thăng trầm, thịnh suy, vinh nhục, vật đổi sao dời, nhưng hình ảnh của ngôi chùa vẫn mãi mãi hiên ngang hiện hữu tồn tại trong lòng người. Như lời thơ của Vũ Hoàng Chương đã viết:

“Dân tộc ta không thể nào thua

Đạo Phật ta đời đời sáng lạn
Dầu trải mấy qua phân ly tán
Nhưng vẫn còn núi còn sông
Còn chót vót mãi ngôi chùa.”

Đây cũng còn là nơi để chúng ta tôn thờ hướng lòng tri ân và báo ân đối với các bậc tiền nhân, những vị đã có công lao dựng nước và giữ nước, gần như là các đấng sinh thành đã dày công khó nhọc giáo dưỡng chúng ta nên người.

Ngôi chùa còn có nhiều chức năng nhằm nuôi dưỡng đời sống tâm linh và đóng góp xây dựng nếp sống đạo đức hiền hòa cao đẹp cho con người theo chiều hướng thánh thiện. Phật giáo dạy người Phật tử phải ăn ở hiền lành. Năm giới cấm của người Phật tử tại gia, đó là 5 nguyên lý đạo đức căn bản mà người Phật tử phải giữ gìn cẩn thận. Đồng thời phải ý thức và áp dụng lý nhân quả vào đời sống. Vào chùa, ta thường thấy hình tượng Phổ Hiền Bồ-tát trong Hoa nghiêm Tam thánh cầm bông sen giơ lên, đó là một biểu tượng triết lý vừa sâu thẳm vừa hết sức gần gũi - thế giới của sự dần thân và giải thoát. Ý nghĩa đó là một thông điệp với mọi người, vào chùa là đi tìm lại chính mình, đi tìm lại cái tâm thất lạc của mình trong chốn bụi bặm xô bồ ngoài kia. Chứ không phải vào chùa để cầu xin, để đạt

được điều này điều nọ... Vào chùa là ta đi tìm cái bản thể Chân như, đi tìm cốt lõi của bản chất tốt đẹp sâu xa nhất của chính bản thân mình. Đi tìm cái trí tuệ Bát-nhã để vén đám mây mù u tối che đậy cái thân tâm sáng suốt của mình.

Có như thế thì người tu mới tránh được những điều tội lỗi. Đó là hướng tiến thẳng hoa đạo đức của người Phật tử trong việc tu thân tề gia và đem lại nhiều lợi ích cho nhân quần xã hội. Đồng thời, cũng còn đáp ứng được những nhu cầu tín ngưỡng, thờ phụng, lễ bái, tu học, sinh hoạt xã hội của mọi tầng lớp dân chúng. Do đó, ngôi chùa thật là quan trọng mà chúng ta cần phải có bốn phận bảo tồn duy trì và phát huy mạnh mẽ trong tinh thần phụng sự nhân sinh. Người đến chùa cảm nhận sự thanh thản, nhẹ nhàng từng bước chân khi tiến vào đại điện. Không gian này giúp mọi người kịp xả bỏ, lắng dịu, giảm nhẹ những âu lo trước khi vào chùa dâng hương lễ Phật. Bởi vì bên ngoài cổng chùa là cuộc sống thế tục đầy lo âu, bất an. Khi bước vào trước sân chùa chúng ta thấy có ao sen hoặc hồ sen còn gọi là ao tĩnh tâm, tôn trí tượng Bồ Tát Quan Thế Âm ở giữa để mọi người vãn cảnh mà gột rửa lòng trần, xua tan niềm tục lụy, để lắng lòng bình tâm trong giây lát trước khi vào chính điện là không gian chính ngôi Tam bảo chúng ta thấy Đức Phật Thích Ca với tư

thể thiên quán an nhiên như nhắc nhở mọi người quay về với bản tâm của mình. Bồ Tát Quan Thế Âm với ánh mắt hiền hòa, tay cầm nhánh dương và bình cam lộ như xua tan bao nỗi khổ trần ai, làm cho mọi người có cảm nhận như đang được che chở hướng dẫn giúp đỡ chúng ta tu tập tâm linh thoát tục giữa đời thường. Lập đức, lập công, lập ngôn là cảnh giới cao nhất mà cổ nhân thực hiện những giá trị nhân sinh của chính mình.

Vào chùa là đi tìm chính cái tâm trong sạch của ta để hòa vào cái tâm trong sạch của người trên cơ sở trí tuệ Phật mà giải trừ phiền não ác nghiệp, những dục vọng thấp hèn, những ganh đua hơn kém... để sống tốt, cùng nhau đi đến bến bờ của hạnh phúc viên mãn. Chư Phật Bồ Tát cho chúng ta cơ hội, cho chúng ta sứ mệnh, chúng ta phải chăm chỉ nỗ lực mà làm cho tốt thì mới có thể thật sự làm đến được “trên đền bốn ơn nặng, dưới cứu khổ ba đường”. Nếu không mà nói, chúng ta mỗi ngày đọc kệ hồi hướng đọc đến đỏ cả mồ hôi, “nguyện đem công đức này”, chúng ta lấy công đức gì chứ? Công đức ở đâu chứ? Ngày ngày đều niệm “nguyện đem công đức này trang nghiêm Phật Tịnh Độ”, bạn đem công đức gì để hồi hướng đây? Sự huân tu như vậy, quả đức không thể nghĩ bàn.

Hãy loại bỏ những tiếng ồn ào từ thế giới bên ngoài, và tập trung vào lắng nghe tiếng nói phát ra từ bên trong con người chúng ta. Cũng đừng để những thứ tiêu cực tác động lên tâm trí của mình, hãy để những gì chúng ta tin tưởng luôn hiện diện trong trái tim. Chúng ta học Phật biết rõ đường đi rồi, phải ráng giữ gìn canh chừng con trâu tâm của mình, gọi là chăm sóc tâm. Mỗi người có tâm báu mà không lo chăm sóc, để nó buông lung chạy theo những cái không đáng để tạo thành khổ đau, tự mình làm khổ mình. Chính mình làm khổ mình, thì chính mình chuyển hóa cho mình được an vui, chứ không ai xen vào được. Và đó mới là an vui chân thật. An vui của người khác đem lại không phải là an vui chân thật.

Người biết tu cần phải chăm sóc tâm thật kỹ, ngay từ đầu cố gắng giữ gìn tâm Phật sáng suốt, canh chừng tâm trộm lén lút ra ngoài, đừng để bị nguy hại. Nhiều khi chỉ cần một niệm sai lầm không làm chủ được là nó dẫn đi xa, rất phải cẩn thận ngay từng tâm niệm. Người tu Phật là để chuyển hóa, sửa đổi, đó là khả năng sẵn có nơi mỗi người không phải cầu ai đem đến cho mình. Ai ai cũng có Phật tánh sáng suốt, hay là tâm Phật bất sinh, chính đó là điểm quan trọng. Chính vì có tâm Phật sáng suốt nên mới có bậc Hiền, bậc Thánh, có chúng sinh

thành Phật. Nhờ có nó mà các Ngài giác ngộ, chuyển chúng sinh thành Phật. Nếu không có thì tất cả làm chúng sinh mãi mãi, không có nó thì tu thế nào cũng không chuyển được. Đó là một ân huệ lớn, niềm tin để mọi người tu tập chuyển hóa.



TỰ LÀM Ô NHIỄM TINH THẦN VÀ TRÍ TUỆ CỦA CHÍNH MÌNH

Hôm nay là ngày chủ nhật 18.2.2019 (13. giêng) cũng là ngày giữa tháng của đầu năm mới Kỷ Hợi (2019), thời tiết miền Bắc chuyển mát mẻ sau chuỗi ngày đầu năm nóng như mùa hè, mọi người được đón không khí se se lạnh và có những hạt mưa phùn lất phất đúng chất tết. Vào dịp đầu xuân, mỗi người dân thường tìm về chốn linh thiêng để cầu bình an, may mắn cho năm mới. Sau khi tôi xem qua tin tức được biết có những trang báo phản ánh nhiều chùa tổ chức cúng Dâng sao giải hạn, biến ngôi chùa làm thương mại hóa, biến Đức Phật và Bồ Tát thành một vị thần thánh ban phúc giáng họa. Thật sự khi đọc qua những lời phản cảm đó lòng tôi đau thắt khó tả, tự nghĩ rằng chính những vị làm sứ giả của Như Lai, mặc áo Như Lai, ngồi tòa Như Lai, nói lời của Như Lai, vậy mà làm ngược lại với lý tưởng giác ngộ của đức Phật cứu khổ ban vui cho chúng sinh. Và chính những vị ấy đã làm không đúng tinh thần thuần khiết của Phật giáo, ảnh hưởng đến hình ảnh tăng già Giáo hội Phật giáo Việt Nam.

Từ bao đời nay, lễ hội đã trở thành nhu cầu không thể thiếu trong đời sống, sinh hoạt văn hóa, tâm linh của mỗi người. Hằng năm, cứ mỗi độ xuân về, người dân lại nô nức đi lễ hội: đình, đền, chùa, để thể hiện lòng thành tâm, cầu mong một năm bình an, may mắn đến với bản thân, gia đình và người thân. Đồng thời, cũng là dịp để được hòa mình vào những nghi lễ đậm đà bản sắc văn hóa của mỗi vùng quê, đất nước... Trong lễ hội có sự kết hợp giữa lễ và hội, đan xen giữa tín ngưỡng dân gian, thờ thần hoàng làng, tín ngưỡng phồn thực... Ý nghĩa phần lễ trong các lễ hội Xuân không chỉ thuần túy mang yếu tố tín ngưỡng mà còn là hình thức sinh hoạt văn hóa tinh thần mang đậm nét đạo lý, truyền thống tôn kính tổ tiên, “uống nước nhớ nguồn”, tưởng nhớ công đức của các vị anh hùng, danh nhân có công xây dựng và bảo vệ quê hương, đất nước, những bậc tiền nhân có công lớn trong việc khai hoang, mở đất, chiêu dân, lập ấp, truyền nghề mang lại đời sống ấm no, hạnh phúc cho nhân dân. Người dân đến và tham gia lễ hội như là một nhu cầu tự thân, với tâm nguyện tốt lành và hướng thiện. Sau một năm bộn bề công việc, với những lo toan cuộc sống hằng ngày, tham gia trải hội ngày xuân, khách hành hương sẽ giải tỏa những âu lo, phiền muộn của cuộc sống, được thư giãn với

những trò chơi dân gian lành mạnh, được tham quan, thưởng ngoạn, tìm hiểu về các di tích lịch sử - danh lam thắng cảnh của quê hương, đất nước.

Đi lễ chùa đầu năm là một nét đẹp trong đời sống tâm linh của người Việt, đi lễ chùa đầu năm không chỉ để cầu nguyện, mà đó còn là khoảng thời gian để con người tĩnh tâm hướng về cõi Phật. Mỗi người đến chùa với những mục đích khác nhau, người thì cầu tài, cầu lộc, cầu duyên; người thì cầu bình an, sức khỏe cho bản thân và gia đình. Cũng có những người đến chùa chỉ để tìm lấy những giây phút bình yên, nhằm xua tan những lo toan bộn bề trong cuộc sống. Tuy nhiên bên cạnh những người đến chùa với đúng nghĩa lễ Phật, học Chánh pháp, hành thiện tích đức thì cũng không ít, người đến chôn cửa thiên làm những điều trái giáo lý nhà Phật, ngược với thuần phong mỹ tục. Sự thiếu hiểu biết về đạo Phật đang làm méo mó, biến dạng các lễ hội gắn với chùa chiền. Do vậy để hoạt động tín ngưỡng diễn ra đúng với bản chất, góp phần tiết kiệm thời gian, tiền bạc, bài trừ mê tín dị đoan thì cần có cái nhìn đúng đắn về chùa chiền và giáo lý đạo Phật đều hướng con người đến sự chân - thiện - mỹ.

Theo quan điểm Phật giáo sự hủy hoại môi sinh, ô nhiễm môi trường là hậu quả đỉnh cao tư duy của chúng ta, con đường tư duy và hưởng thụ, lạc

thú của con người. Thế nên nguyên nhân chính của cuộc khủng hoảng lớn về môi sinh đang được báo động là do vô minh và tham ái. Học thuyết Duyên khởi, nền tảng của giáo dục Phật giáo chỉ ra rằng con người là tập hợp 5 uẩn: (sắc, thọ, tưởng, hành, thức). Trong đó, sắc uẩn của một con người là bao gồm thân vật lý của người ấy và toàn thể thế giới vật lý. Điều đó có nghĩa thiên nhiên hay môi sinh thực sự là cơ thể của con người, hay một phần rất lớn của cơ thể con người. Con người không thể tồn tại được nếu không có môi sinh. Nếu môi sinh hay thiên nhiên bị ô nhiễm trầm trọng thì cơ thể vật lý của con người, hay đời sống của con người cũng bị hủy diệt. Vậy là khi con người hiểu rõ sự thật Duyên khởi thì con người sẽ tự nguyện bảo vệ môi sinh khỏi ô nhiễm. Đó cũng là ý nghĩa bảo vệ nguồn sống, nguồn hạnh phúc của nhân loại.

Con người muốn bình an, hạnh phúc thì trong cuộc sống thường ngày phải làm việc theo hiến pháp, pháp luật. Muốn âm no, hạnh phúc không có gì khác ngoài việc phải nỗ lực lao động chân chính. Chẳng thần Phật nào chứng giám cho lòng tham, không cần làm vẫn có được tài lộc. Mỗi người cần phải chuẩn bị tâm thế khi đi lễ chùa. Tâm thế đó là cách ứng xử, ăn nói, đi đứng, cách dâng hương hoa, cúng bái... Cần ăn mặc lịch sự, trang nghiêm, không chen lấn xô đẩy nơi linh thiêng, không dâng đồ lễ

mặn ở cửa Phật. Ngoài ra, người dân cũng không nên đặt tiền lễ lên các ban hay vào tay Phật. Điều này khiến việc hành lễ trở nên trần tục. “Đừng vì lòng tham, sự vụ lợi mà vật chất hóa đời sống tâm linh”. Có điều, nhiều người đang có quan niệm sai lầm khi cho rằng đến chùa để cầu lợi lộc, tiền bạc và có những hành động phản cảm ở chốn linh thiêng. “Lối sống của chúng ta cũng là nguyên nhân của sự nhiễm ô tâm hồn (tham giận, sân hận, si mê, ganh ghét, đố kỵ, thù hận..). Chúng ta đi tìm hạnh phúc mà lại chạy theo giận dữ, sợ hãi và phân biệt. Do đó, khi tham gia những khóa tu, những ngày học giáo lý hoặc tu thiền, là mục đích tập cho chúng ta có cơ hội tìm ra nguồn gốc ẩn sâu của năng lượng nhiễm ô của chính mình”.

Thực tế, khi đức Phật còn tại thế, bảo vệ môi sinh chưa đặt thành vấn đề, thế nhưng đức Phật với trí tuệ sáng suốt và lòng từ bi cứu khổ của Ngài, Ngài đã là bậc vĩ nhân, là nhà Giáo dục của nhân loại đã hướng dẫn con người thực thi nếp sống hài hòa với thiên nhiên, bảo vệ môi sinh là bảo vệ sự sống con người. Cụ thể, với trách nhiệm của bậc Đạo Sư, Ngài đã chủ động tạo ra một môi trường tu học thích hợp cho những đệ tử xuất gia và tại gia của Ngài, đức Phật đã chủ động tìm cách xây dựng cho mình và cho hội chúng Tăng già một nếp sống hài hòa với thiên nhiên, một môi trường tu tập thích

hợp hướng tới giác ngộ và Niết bàn. Trong 45 năm (hoặc 49 năm) thuyết pháp độ sinh, Ngài để lại cho chúng ta hình ảnh một bậc đạo sư đi bộ từ làng này qua làng khác, từ đô thị này qua đô thị khác, sau khi khát thực trở về, thường ngồi trong một khu rừng gần đó để an nghỉ hoặc thuyết pháp, hoặc ngồi thiền cho đến chiều. nếp sống này được kinh điển ghi lại, như là vấn đề cảnh thức gìn giữ môi trường, giảm thiểu ô nhiễm: “*Nhất bát thiên gia phạn, Cô thân vạn lý du, Kỳ vị sinh tử sự, Giáo hóa độ xuân thu*” (Một bát ăn ngàn nhà, Một thân đi vạn dặm. Vì vấn đề sinh tử, Giáo hóa độ ngày qua). Như chúng ta đều biết, con người ngoài thân thì còn 1 phần không thể thiếu là phần tâm, phần thân thực hiện các việc mà tâm muốn làm.

Nói về phần tâm, ta chỉ cần hiểu khái niệm chung nhất là có 6 tâm chi phối ta gồm 3 tâm thiện là vô tham, vô sân và vô si. 3 tâm bất thiện gồm tham, sân và si. Nếu ta đi hành lễ bằng 3 tâm thiện, hướng tâm mình kính ngưỡng các bậc thánh nhân, nguyện noi gương các vị ấy sống thiện lành, không làm các việc ác, chỉ làm các việc lành, giữ cho thân tâm được yên tịnh thì trong cuộc sống sẽ dễ tìm được sự quân bình và an vui. Ngược lại, nếu ta đến những chốn tâm linh với những tâm bất thiện là tham, sân và si thì điều ta nhận được không chỉ phút

giây đó mà cả năm sẽ là sự đua tranh, bất an trong lòng. Đó chính là ô nhiễm của tâm.

Cứ sau dịp Tết Nguyên đán, nhiều người dân lại tìm đến các chùa, đền, phủ, điện để làm lễ dâng sao, giải hạn. Vài năm nay, không ít ngôi chùa lớn xảy ra tình trạng quá tải vì người tới xếp hàng, chen lấn chờ làm lễ. Nhiều trường hợp chỉ hàng trăm triệu để lập đàn, bất chấp nguy hiểm đổ xô ra lòng đường, thậm chí đốt cả tấn vàng mã mong hóa giải vận hạn khi lỡ vướng vào sao xấu, hoặc nhằm cầu nguyện cho một năm mới được nhiều điều như thỉnh cầu. Để lễ cúng giải hạn thêm linh nghiệm, thầy cúng thường bảo gia chủ phải mua đầy đủ hàng mã với hàng chục bộ quần áo, ô tô, xe máy, nhà lầu, voi ngựa, thuyền rồng, nội thất... Lại có thầy cúng dùng chiêu ngấm dọa gia chủ rằng năm mới sẽ gặp xui, cho nên phải gỡ các sao ra, làm cho các gia chủ nhẹ dạ cả tin nghe theo lời họ. Còn có một số tiểu thương, thương gia vừa gặp trắc trở trong sản xuất kinh doanh cũng tìm đến cúng giải hạn, tốn kém hàng chục triệu đồng. Các thầy cúng còn lập ra đội ngũ “cò” khéo léo tiếp cận, tung tin đồn thổi về sự linh thiêng, hiệu quả của cúng giải hạn để thu hút người cúng giải hạn. Những người bị bệnh nặng, đau ốm lâu ngày, người trắc trở về đường tình duyên thường trong tốp đầu giải hạn. Mấy năm gần đây, còn có thêm những người buôn bán thua lỗ,

chậm đường quan lộ, không trúng thầu, dính vào tệ nạn xã hội... cũng đi giải hạn. Căn cứ điều kiện kinh tế của người cần giải hạn, các thầy cúng nghĩ ra nhiều cách giải hạn khác nhau. Có người khoán trọn gói cho thầy vài triệu đến cả chục triệu đồng cho một lần tế lễ. Có người rước thầy về nhà, lập đàn cầu cúng linh đình với đủ lễ vật. Các thầy không ngừng bổ sung “kịch bản” cúng giải hạn, kể cả trông mã, nhị hờ, múa hát trong ánh đèn leo lét, đồ mã ma quái rùng rợn... nhằm “chặt chém”. Một số thầy cúng còn bày cúng giải hạn lộ thiên, bày biện nhiều lễ vật, bảo cả nhà phải lạy cúng bái suốt đêm ngày, cốt vợ lấy tiền lễ nhiều hơn.

Trong giáo lý nhà Phật không có định ra sao xấu, sao tốt, ngày xấu, ngày tốt. Đừng nhận thức sai về các quy luật, hoặc nghĩ rằng có các hành vi chi phối giữa phước và tội, tốt và xấu, dẫn tới dưng cúng để không bị khó khăn, trở ngại. Thật ra, các vì sao đó gọi là quả địa cầu, định tinh, hành tinh, và có hàng tỉ vì sao như thế, nhưng nhiều người nói chỉ có 28 vì sao chiếu soi con người vừa là mê tín, vừa thiếu cơ sở khoa học với quan điểm triết học vũ trụ và nhân sinh của Phật giáo. Con người có may, có rủi, có vận tốt và vận xấu. Tuy nhiên, không có ngôi sao nào chiếu vào con người mà nhờ đó được phúc lợi hay mang tai họa cả. Bởi vì tất cả họa và phước mà con người có được đều là do nhân quả của chính người

ấy làm nên. Nếu như cúng sao, giải hết vận hạn thì sẽ không ai còn có hạn cả, thì còn đâu có chuyện tai nạn giao thông, động đất, sóng thần, thiên tai, chiến tranh... tập tục phụng cúng các vì sao cũng như quan điểm về chín vị sao (Cửu diệu) vốn có mặt từ lâu trong triết học về thiên văn và ngành chiêm tinh của Ấn giáo. Đức Phật đã chỉ rõ: Các loài hữu tình là chủ nhân của nghiệp, là thừa tự của nghiệp. Nghiệp là thai tạng, nghiệp là quyến thuộc, nghiệp là điểm tựa, nghiệp phân chia các loài hữu tình; nghĩa là có liệt, có ưu. Nghiệp có thể thay đổi. Con người hoàn toàn có thể làm chủ vận mạng của mình, thông qua những nỗ lực chuyển hóa bản thân mà không phải cầu xin một vị thần thánh, hay phụng cúng một vì tinh tú nào. Đó là một trong những điểm khác biệt căn bản giữa Phật giáo và các triết phái tư tưởng tôn giáo khác tại Ấn Độ nói chung và Bà-la-môn giáo nói riêng”. Đức Phật đã từng căn dặn: ***“Môn đệ của ta sẽ không ếm bùa chú, không giải mộng, không chiêm tinh, không đoán lành dữ từ tiếng thú kêu, không làm phép chữa bệnh, hay trị vô sinh”***. (trích “Tuvataka Sutata” - Kinh Lối đi nhanh chóng).

Nguồn gốc của Phật giáo không có cúng đốt vàng mã hay cúng giải hạn, nhưng tại sao việc này lại vẫn diễn ra tại chùa ở Việt Nam và đi vào nếp sống của tín đồ Phật giáo hàng mấy chục năm nay, bởi từ xa xưa Việt Nam với cái nôi là nền văn minh nông nghiệp lúa nước để cầu mong mùa màng tươi

tốt, tránh dịch bệnh và thiên tai, tránh những xui xẻo không may mắn con người đã biết lập đàn cúng cầu với tâm lý xin thần linh, trời đất, thiên nhiên ban cho; trong các cuộc chiến tranh giành độc lập của đất nước trước cái nghèo, cái khổ, nhiều ngôi chùa đã cứu mang người dân, luôn làm những việc thiện cho muôn dân: “cứu độ chúng sinh” và triết lý “từ bi, hỉ xả của nhà Phật”. Lễ hội gắn với những tập tục của người dân sống tại vùng miền đó, với những mong muốn thể hiện điểm tương đồng, điểm chung với Phật giáo và dần dần các nghi thức đó được thực hiện trong Phật giáo, trong chùa Việt Nam. “Trong cửa chùa, tinh thần tối thượng là điểm sáng của đạo, nơi để chúng sinh đến làm điều thiện trên nên tăng trí tuệ Phật, chứ không phải là nơi “thu thuế cho kẻ hoạt đầu”. Đã bao thế kỷ đạo Phật tồn tại ở nước ta, nhưng không ghi nhận có chuyện dâng sao giải hạn nơi cửa Phật”.

Do đó, Ban Thường trực Hội đồng GHPGVN yêu cầu Tăng Ni, nhất là chư vị lãnh đạo Giáo hội cần gương mẫu trong việc tổ chức nghi thức cầu an đầu Xuân tại các chùa bằng các pháp hội Dược Sư cầu quốc thái dân an.

Tuy nhiên, để giữ gìn sự trong sáng của chính pháp, Ban Thường trực Hội đồng trị sự GHPGVN yêu cầu các chùa, cơ sở tự viện và Tăng Ni khi tổ chức, thực hành các nghi lễ cầu quốc thái dân an

phải đảm bảo trang nghiêm, tiết kiệm, tránh mê tín dị đoan, không đốt vàng mã, tránh những nội dung nghi lễ không đúng chính pháp của Phật giáo để bị xã hội hiểu lầm là lệch chuẩn tâm linh, và phải cẩn trọng trong khâu tổ chức tránh các yếu tố mang tính hình thức dịch vụ tâm linh. Không dùng các thuật ngữ yếm thế như: “giải hạn”, “dâng sao giải hạn”, “cắt giải oan gia trái chủ”... mà phải nêu bật ý nghĩa, sự vận hành luật nhân quả của Phật giáo, tạo phước đức bằng việc tránh ác, làm thiện, làm nhiều việc tốt, sống đời sống chính mạng, chính nghiệp mới có được sự an lạc, hạnh phúc, thịnh vượng và gặp nhiều thiện duyên trong đời sống.

Theo lời Phật dạy thì không có ngôi sao nào chiếu vào con người mà nhờ đó được phúc lợi hay mang tai họa và cũng không có một nghi lễ nào gọi là cúng sao giải hạn cho Phật tử cả. Tuy vậy, văn hóa Phật giáo du nhập nền văn hóa phương Đông, chịu nhiều ảnh hưởng truyền thống tín ngưỡng dân gian đa thần, trong đó có cả nghi lễ cúng sao bắt nguồn từ Trung Quốc, được nhân dân tin dùng. Trước đây, lễ cúng sao thường được làm trong dân nhưng đến thời Pháp thuộc, các nghi lễ bị cấm, nên người dân đến chùa để cúng. Trong Phật giáo có lễ cầu an, cầu phúc cho dân đầu năm nên các vị tu sĩ Phật giáo đã kết hợp, gọi là tùy

duyên hóa độ, tùy theo niềm tin của đa số quần chúng mà tổ chức các buổi lễ theo đúng nghi thức thuần túy Phật giáo, để hóa độ chúng sinh, từ từ chuyển tâm họ quay về bờ Giác. Vì vậy chúng ta cần có một phương thức đầu tư ngân hàng "Phước đức" được bạn thể hiện nữa, bằng cách thực thi việc sống đúng các nguyên tắc giới luật, luật lệ được cộng đồng, tổ chức, xã hội định chế. Điều tối thiểu bạn cần nhận thức rõ là khi tự thân sống đúng Chánh pháp thì không chỉ cá nhân mình an lạc mà còn tác động đến người khác theo chiều hướng đưa đến sự bình an, hạnh phúc; ngược lại sẽ dẫn đến khổ đau cho chính mình và đưa đến sự bất an, thậm chí gây tổn thương đến người khác. Tính tích cực của việc trì giới là phục vụ mọi người trong khát vọng ai cũng được an lạc. Càng thể hiện nhiều điều thiện lành thì bạn càng nâng cao mình lên và có khả năng phục vụ người khác hiệu quả nhiều hơn.

Cho nên nghi lễ nói chung mục đích chính là hướng niềm tin của Phật tử, nhắc nhở Phật tử và trợ giúp tinh thần cho Phật tử trong cuộc sống hiện tại, ngăn ngừa con người làm điều xấu. Khi có niềm tin, hiệu quả nhất định sẽ giúp mỗi người tránh làm việc xấu, tránh được nghiệp và hậu quả xấu. Khi ta không làm điều xấu, chỉ làm điều thiện, mọi tai ương sẽ

tránh được, điều tốt đẹp sẽ đến. Theo đúng giáo lý nhà Phật, làm lành tránh dữ thì hạn xấu nó mới được tiêu trừ. Hoàn toàn không có chuyện làm ác rồi dâng sao giải hạn là xong. Nhiều người ngày nay quan niệm rằng chi càng nhiều tiền, giải được nhiều hạn thì người giàu sống lâu, nhiều sức khỏe còn người nghèo thì ngược lại. Cúng sao giải hạn của một bộ phận người dân hiện nay giống như vung tiền mua sự an ủi ảo. Tôi thấy nhiều người đến giải hạn giải sao mà dùng cả hình nhân thể mạng, rồi hóa gậy ô nhiễm và lãng phí. Nếu làm như vậy mà tránh được thì ai cứ có tiền để mua những thứ đó mà đốt sẽ tránh được hết mà không cần phải tích đức hay sao? Mọi người cũng nên quan niệm cái hạn, cái không may cũng là một điều hết sức tự nhiên của vạn vật, mọi thứ đều có một chu kỳ nhất định. Giống như con người sinh ra ai cũng có lúc khỏe, lúc yếu vì đó là thời vận. Nhưng vạn vật vẫn sẽ có nhân quả, chỉ cần chúng ta sống có ích không gây điều ác thì những lúc thời vận xấu sẽ không ảnh hưởng quá lớn. Nhưng những năm gần đây, “phong trào” cúng sao giải hạn lại diễn ra “rầm rộ” ở các chùa, có buổi lễ hàng nghìn người dự, ngồi tràn cả ra đường, cho thấy sự không đồng nhất giữa giáo lý nhà Phật với việc thực hành giáo lý, khiến người dân hoang mang... “Nếu việc cúng sao lại biến thành thương mại hóa tại một

số chùa như báo Lao Động phản ánh là đi ngược với giáo lý của nhà Phật. Làm ảnh hưởng đến uy tín của Đạo Phật”. Vì vậy mỗi người cần nhận diện đúng bản chất của nghi lễ dân gian để tín ngưỡng không biến tướng thành mê muội, cuồng tín bởi gieo nhân lành, gặt quả ngọt. Những điều tốt lành sẽ đến từ hành động thiện tâm hằng ngày của chính chúng ta. Vì vậy chúng ta cần có đức tin phải đặt đúng chỗ, đúng đối tượng, không đi ngược với các nền tảng giá trị đạo đức và phải tuân thủ theo pháp luật. Hiện nay cúng sao giải hạn đang có nguy cơ phát tán tràn lan, mọi người nên cảnh giác, tỉnh táo nhận rõ trò trục lợi này, xây dựng đời sống tinh thần lành mạnh trong cộng đồng và xã hội hiện nay.

Luật nhân quả trong Đạo Phật đặc biệt chú trọng sự chuyển hóa từ cái xấu trong quá khứ để tốt lên bằng sự nỗ lực hướng tới sự tốt đẹp, đặc biệt là tính tích cực về tinh thần, niềm tin mong mọi sự chuyển hóa để phấn đấu đến sự tốt đẹp. Phật giáo hướng con người trở về nội tâm của mình, ăn năn sám hối lỗi lầm (mặc dù lỗi lầm có khi mình không biết) giúp con người hướng tới điều thiện tích cực hơn. Vì vậy, khi có cơ hội, chúng ta cần phải nắm bắt chân lý đang hiển hiện nơi thân và tâm. Và chúng ta sẽ dần hiểu rằng sự chấm dứt của khổ đau, phiền não, sự chấm dứt của ứ nhiễm là chức năng của việc hành

pháp (dhamma). Nếu không tu tập, không hành pháp, chúng ta sẽ tiếp tục trôi lăn trong vòng luân hồi, tái sinh khủng khiếp, lại sinh, lão, bệnh, tử do nhiễm ô, chấp thủ và tham ái dẫn lối, khiến ta lại khổ đau, lại phiền não. Chúng sinh đa phần không biết do đâu mà họ phải khổ đau, phiền não, vì họ chẳng bao giờ quán sát chúng, chẳng bao giờ quán chiếu về chúng. Vì thế, họ luôn si mê, hoang tưởng, lang thang, trôi nổi không bao giờ dừng. Một khi chúng ta tu tập theo đúng Chánh pháp, các nhiễm ô sẽ không thể lôi kéo chúng ta đi loanh quanh và thiêu đốt, mà ngược lại chúng ta bắt đầu thiêu hủy chúng. Chúng ta nhận ra rằng càng thiêu hủy nhiễm ô thì tâm ta càng trở nên mạnh mẽ. Trái lại, nếu ta để cho nhiễm ô thiêu hủy thì sức mạnh của tâm sẽ dần bị suy sụp. Vì vậy chúng ta hãy tiếp tục thiêu hủy các nhiễm ô trong mọi hành động của mình, rồi chánh niệm tỉnh giác sẽ trở nên mạnh mẽ hơn, nó sẽ đứng cảm đương đầu với bất cứ khổ đau, phiền não nào. Đến lúc đó chúng ta mới nhận ra rằng không có gì trong cuộc sống này ngoại trừ tham lam, nhiễm ô phiền não.

Chúng ta được sinh ra để chiến đấu với nhiễm ô và để củng cố chánh niệm tỉnh giác. Công phu tu tập của chúng ta sẽ thêm giá trị nếu trong đời sống hằng ngày, chúng ta liên tục chiến đấu với phiền não, khổ đau do uế nhiễm, ái dục và cảm dỗ tạo ra và lúc đó các nhiễm ô sẽ yếu đi trong khi chánh

niệm tỉnh giác trở nên mạnh mẽ. Chúng ta sẽ cảm nhận được tâm không còn loạn động và lăng xăng như trước nữa. Nó đã trở nên an bình và tĩnh lặng. Phiền não do nhiễm ô, tham đắm và chấp thủ đã yếu dần. Dù ta chưa hoàn toàn quét sạch được chúng, nhưng chúng dần yếu đi vì ta không nuôi dưỡng chúng nữa, không cho chúng có nơi nương tựa. Và chúng ta tiếp tục làm những gì có thể để khiến chúng luôn suy yếu đi, mỏng manh đi. Chúng ta phải can đảm trải nghiệm phiền não và khổ đau, vì khi không cảm thấy khổ, chúng ta thường sinh tự mãn. Nhưng khi sự đau đớn, khổ não giày xéo thân tâm, chúng ta phải sử dụng chánh niệm tỉnh giác để tự chủ. Đừng để tâm yếu mềm. Có vậy, chúng ta mới có thể tiêu diệt được khổ đau và phiền não. Nếu ta không duy trì cuộc sống thánh thiện, ta sẽ bị chìm trong đau khổ và bị nhiễm ô thiêu đốt. Vì thế, ta phải học từ các nỗi đau của mình.

Cho nên điều cấp bách nhất hiện nay là làm trong sạch cái tâm này của chúng ta; hễ tâm thanh tịnh thì tất cả đều thanh tịnh. Trong tâm chúng ta không có nhiều vọng tưởng thì thế giới này sẽ được bình an hơn; trong tâm ta không có nhiều chiến tranh thì trên thế giới này cũng không có chiến tranh. Tất cả đều do tâm tạo, mọi thứ hiện có trên thế giới đều

do tâm niệm của chúng ta tạo thành. Khi thất niệm là chúng ta đã để cho ô nhiễm phiền não làm chủ tâm mình. Những lúc ấy, chúng ta còn tệ hơn là đã chết, mặc dù chúng ta đang “sống” nhưng lại tự hành hạ lấy mình vì ô nhiễm đang bốc lửa trong tâm, chúng ta hướng ngoại, thích nghe, thích nói, thích làm những điều không an tịnh, để tạo nghiệp bất thiện bằng khẩu, bằng thân hay bằng ý rồi phải gặt hái đau khổ về sau. Cho nên sức sống vĩnh hằng này vốn không tăng, không giảm, và cũng có thể được gọi là Phật tánh, tất cả chúng sinh đều có đầy đủ như nhau. Phật vốn không hề cao hơn chúng sinh, vấn đề là xem chúng sinh có thể tự giác và giác tha được hay không? Phật đã trở về nguồn cội, còn chúng sinh bị dục vọng sai sử tạo nghiệp, làm cho quên mất trí tuệ vốn có, nên không thể tự phản tỉnh. Phương pháp tối ưu để cứu vãn môi trường chính là từ bỏ cái bên ngoài và trở về lại với bản chất không tranh, không tham, không cầu, không ích kỷ, không tự lợi, không nói dối. Cho nên Chúng ta cần đưa tâm trở về với bình yên. Đó là trạng thái tĩnh lặng, nhẹ nhàng của tâm. Đức Phật được bình yên vì Ngài đã được hoàn toàn thanh tịnh. Tâm Ngài mát mẻ an vui vì đã giải thoát ra khỏi mọi phiền não ô nhiễm. Là người con Phật, chúng ta cần phải sống theo cách hướng dẫn của Ngài, đó là có thực hành bố thí, trì giới và tham

thiền để được hạnh phúc bình yên. Vì vậy, chúng ta không thể để cho bản thân sống trong sự xao lãng. Chân lý là đó, nên chúng ta phải tu tập để nhận biết nó nhất là trong khi chúng ta đang hành pháp. Chúng ta phải luôn chiêm nghiệm về phiền não để nhận ra muôn hình vạn trạng của nó. Các vị A la hán sống không xao lãng, vì họ luôn biết được chân lý này và tâm họ trong sạch, thánh thiện. Còn chúng ta sống với những uế nhiễm của mình, vì vậy chúng ta phải luôn cố gắng tu tập, khi chúng ta không ngừng giám sát tâm mình với chánh niệm tỉnh giác, và luôn luôn giữ cho tâm không bị nhiễm ô làm cho mê mờ, và làm cho tâm trở nên trống rỗng, giải thoát.

Nói tóm lại, mỗi một giá trị mà ta tạo ra và tích lũy trong cuộc sống đều có sự góp phần nhất định trong việc tạo thành giá trị chung của đời sống, nhưng tất cả các giá trị ấy đều hướng đến một mục đích cao nhất là kiến tạo một đời sống an vui, hạnh phúc. Và để đạt được mục đích này thì việc quan tâm tu dưỡng, rèn luyện một ý thức hiền thiện lại là yếu tố đóng vai trò quyết định nhất.



GIÁ TRỊ CON NGƯỜI Ở TẠI TÂM VÀ NGHIỆP

Ngạn ngữ có câu:

“Thiện căn ở tại lòng ta

Chữ Tâm kia mới bằng ba chữ Tài”

Trong cuộc sống đời thường, chúng ta cũng hay dùng cụm từ “có Tâm, có tâm” để chỉ những người vừa có tri thức, hiểu biết, lại vừa có đạo đức, có tấm lòng. Vậy “Tâm” là gì? Trong mỗi con người “cái Tâm” “nằm” ở đâu? Hình dáng nó ra làm sao? Làm thế nào để có thể “nhận biết” nó, “điều khiển” hay “làm chủ” được nó? Đó là những câu hỏi mà ai cũng muốn hỏi, nhưng không phải ai cũng có thể trả lời được.

Nhìn một cách chung chung và dễ “thấy” thì con người ta cấu tạo bởi hai thành phần: phần vật chất (thấy được, sờ được) gọi là “Thân” hay xác và phần tinh thần (không thấy, không sờ được) gọi là phần hồn hay “Tâm”. Đạo Phật gọi thân là “Sắc” đối lại với tâm là “Danh”, nên thay vì nói “Thân và Tâm” thì dùng từ “Sắc và Danh” để chỉ hai thành

phần cấu tạo nên con người. Trong đó, “Danh” (Tâm) bao gồm cả bốn yếu tố: Thọ (chỉ cảm xúc), Tưởng (tưởng tượng), Hành (ý muốn) và Thức (nhận biết). Đặc biệt, hai yếu tố Hành và Thức luôn đóng vai trò quan trọng vì chúng là cội nguồn gây ra “Nghệp”.

Trong các kinh điển giáo lý của đạo Phật, đã nhấn mạnh và nói rõ thêm Thức ở đây lại bao gồm từ cái nhận biết của năm giác quan (thị giác, thính giác, khứu giác, vị giác, xúc giác) tương ứng với: nhãn thức, nhĩ thức, tị thức, thiệt thức và thân thức đến một thức nữa là ý thức. Ngoài ra còn hai thức khác là mạt-na thức (còn gọi là tâm tư lương) và quan trọng hơn cả là a-lại-da thức (còn gọi là tâm tập-khởi). Tổng cộng có tám thức. Như vậy “cái Tâm” trong con người bao hàm các thành phần thọ, tưởng, hành, thức; trong đó thức có vai trò quan trọng và chứa đến tám yếu tố khác nhau. Cho nên tâm còn được gọi là tâm thức, là trung tâm của cảm giác, của tình cảm, của ý thức và hành động.

Trong cuộc sống này, mọi người ai cũng có nghiệp chung, nên mới trở thành chồng vợ, cha con, anh em, bạn bè. Nhưng mỗi người có nghiệp riêng, cho nên tính tình, sở thích, hoạt động cũng khác nhau. Cho nên chúng ta khi sinh ra đời, mỗi người

đều mang theo nghiệp riêng của mình mà cùng sống chung với nhiều người khác. Cho nên, ta cứ một bề chấp giữ và làm theo nghiệp riêng của mình.

Vì vậy cuộc sống là một chuỗi tập hợp của những điều như ý và bất như ý, đó là điều không tránh khỏi. Nếu chúng ta biết vui vẻ đón nhận những điều như ý muốn, thì cũng phải vui vẻ đón nhận những điều bất như ý, và coi đó như là một phần của cuộc sống. Hệ thống quy tắc, chuẩn mực ứng xử thể hiện lý tưởng, khát vọng và niềm tin của cộng đồng về cái đẹp, cái thiện, lẽ phải, sự công bằng, hệ giá trị văn hóa của dân tộc đóng vai trò là nền tảng, bệ đỡ tinh thần, là động lực của sự phát triển, là yếu tố quan trọng trong xây dựng, hình thành nhân cách con người.

Trong thế giới loài người, sự hưởng thụ ngũ dục là điều ai cũng đam mê, tham muốn, ham thích như tiền tài, sắc đẹp, danh vọng, ăn ngon mặc đẹp, ngủ nhiều, và các tiện nghi vật chất đầy đủ khác. Đa số con người đều bị trói buộc bởi sự chấp ngã của chính mình nên mới sinh ra tư tưởng chiếm hữu. Chính vì vậy mà thế gian này lúc nào cũng đấu tranh giành giật theo thói quen tham muốn quá đáng nên bị gió nghiệp si mê chấp ngã cuốn trôi, do đó cứ mãi chìm đắm trong biển khổ, sông mê không có ngày thôi dứt.

Bởi vì bản chất của con người lúc nào cũng có hai mặt tốt và xấu luôn song hành với nhau, nếu ai biết phát huy mặt tích cực thì ưu điểm phát sinh, ngược lại thì khuyết điểm bộc phát. Cuộc đời cũng lại như thế một xã hội được phát triển tốt đẹp, bền vững là nhờ mọi người biết phát huy năng lực dân thân, đóng góp sẻ chia, giúp đỡ tha nhân bằng tình người trong cuộc sống thì thế gian này sẽ là thiên đường của hạnh phúc.

Chính tâm của chúng ta nghĩ ra cái gì đó rồi, chúng ta mới làm; khi ta làm, việc ta làm sẽ thành cái nghiệp; và nghiệp đó đưa chúng ta đến quả báo và quả báo đó lại hình thành trở lại cho chúng ta một nội tâm khác. Cho nên, khi một người tâm xấu tạo được một nghiệp tốt, những quả báo lành của họ đạt được giúp cho tâm họ bỗng nhiên chuyển từ xấu thành tốt. Ngược lại cũng vậy, nhiều khi tâm ta tốt, nhưng chúng ta lỡ gây nghiệp xấu, hình thành quả báo xấu và chính quả báo xấu đó khiến cho tâm ta xấu thêm một chút. Đó là lý do ta nói tâm là khởi điểm của nghiệp mà cũng là kết cuộc của nghiệp.

Trong đời sống xã hội, bên cạnh những giá trị tốt đẹp, chân giá trị thì hiện tượng “giả giá trị”, “ngụy giá trị” cũng luôn tồn tại. Nó “đội lốt” dưới cái vỏ giá trị để thực hiện những âm mưu, toan tính,

dục vọng cá nhân, chỉ cốt làm lợi cho bản thân, gia đình, dòng họ, sẵn sàng chà đạp lên những giá trị cao quý, đi ngược lại lợi ích chung của tập thể, cộng đồng. Tuy nhiên, trước những cám dỗ của tiền tài, danh vọng, lợi ích cá nhân, lợi ích nhóm, đã có không ít người bị tha hóa, biến chất, phai nhạt lý tưởng, lợi dụng lòng tin, mượn danh chân giá trị để thực thi những hành vi phạm pháp.

Một khi hiện tượng “ngụy giá trị” thắng thế, trở nên phổ biến trong xã hội, nó làm đảo lộn cuộc sống, khiến con người hoang mang, dao động, mất niềm tin, thiếu lý tưởng và khát vọng cống hiến. Nó là nguồn cơn dẫn đến sự bất công xã hội, là mầm mống cho cái ác nảy sinh, tạo những khoảng không, hố sâu ngăn cách giữa nhân dân với chính quyền, phá vỡ mối quan hệ tốt đẹp giữa người với người, làm suy thoái đạo đức xã hội, cản trở quá trình phát triển của đất nước. Vì thế, việc nhận diện đúng những hiện tượng “ngụy giá trị” để có biện pháp ngăn chặn, đẩy lùi là việc làm cần thiết, cấp bách.

Sự tồn tại của quá nhiều hiện tượng “ngụy giá trị” mà điển hình nhất là sự giả dối, mâu thuẫn giữa lời nói với việc làm, giữa mục tiêu đề ra và cách thức thực hiện, giữa nội dung và hình thức không đi đôi với nhau. Những việc giả dối, nhân danh cái tốt đẹp, lợi dụng lòng tin và mong ước, khát vọng của

người dân dễ thực hiện những hành vi sai trái không khó để nhận ra trong đời sống thực tiễn. Đây chính là một trong những nguyên nhân gây bất bình, phản nộ và làm suy giảm niềm tin trong nhân dân. Một số kẻ giả danh nhà ngoại cảm để kiếm tiền trên nỗi đau mất mát của nhiều gia đình liệt sĩ... Những hiện tượng ấy đều có điểm chung là mượn danh những giá trị chân thật vốn được cộng đồng tôn thờ, tin tưởng để thực hiện những hành vi phản giá trị, tạo những giá trị ảo mà nếu không tinh ý khó có thể nhận ra. Những vụ việc ấy không chỉ vi phạm pháp luật mà còn chà đạp lên đạo lý, tình thương, gây những tổn thất, mất mát lớn về vật chất, tinh thần, để lại những bài học đau đớn về sự tha hóa nhân cách con người.

Đôi với những người quá chuyên quyền, độc đoán, họ không hề nghĩ rằng có linh hồn tồn tại song song cùng thể xác con người. Họ chỉ nghĩ đơn giản: chết là hết, là kết thúc một kiếp người. Họ cứ sống buông thả, sống vô tư chẳng lo nghĩ đến việc tạo phước đức hầu giúp cho linh hồn mình càng ngày càng tiến triển. Họ cứ mãi lo kiếm cho thật nhiều tiền của để cung phụng cho cuộc sống vật chất đầy xa hoa, lãng phí để rồi khi có chuyện rủi ro xảy ra, hay bị bệnh tật kéo dài thì họ lại đau đớn than trời trách đất là tại sao mình khổ quá? Họ cứ

nghĩ rằng cả đời họ không làm điều gì ác, không hại ai mà sao vẫn cứ bị tai nạn hoải, những bệnh hiểm nghèo lại kéo nhau bủa vây họ? Họ tốn rất nhiều tiền mà vẫn không sao thoát khỏi cảnh đau đớn do bệnh tật hoành hành và không thể nào thanh thản tâm hồn do nhiều biến cố xảy ra trong đời họ. Tất cả đều có nguyên nhân sâu xa của nó. Đó chính là nghiệp lực là những “quả báo” do con người tạo ra thông qua lời nói, hành động và việc làm chưa đúng đắn của mình. Một lời nói sai sự thật gây mất lòng người khác, một hành động xấu, một thái độ giận dữ gây khó chịu cho người khác hay một việc làm sai trái hại người, lợi mình... sẽ tạo ra những nghiệp lực tương phản về sau.

Tâm hồn của chúng ta đã tích lũy biết bao khuynh hướng vị kỷ, tham lam, thù hận, đố kỵ, hơn thua...từ bao nhiêu đời bao nhiêu kiếp. Vì chúng nó là “Ý” nghiệp của đời quá khứ, cho nên đời hiện tại tất cả những khuynh hướng bất thiện này thúc đẩy chúng ta tiếp tục tạo tác những hành vi bất thiện, để đưa chúng ta mãi mãi vào con đường tối tăm tội lỗi. Vì vậy muốn chuyển nghiệp chúng ta phải cố gắng chuyển hóa nội tâm của mình trước, rồi sau đó hành động và hoàn cảnh dần dần thay đổi theo sau.

Cho nên tu tâm hay chuyển hóa nội tâm là cố gắng loại bỏ cho được lòng tham lam, tính sân hận và tật si mê... Bản chất của con người là tham ăn, tham uống, tham mặc, tham sống lâu, tham tiền, tham sắc, tham danh, tham lợi... Đây là tâm trạng chung của con người vì tham, sân, si đã ăn sâu vào trong tiềm thức của chúng ta từ bao nhiêu đời bao nhiêu kiếp. Do đó chuyển hóa nội Tâm là phải can đảm từ bỏ dần dần cho được tính tham, tật đồ để tâm được sáng suốt. Một khi tâm được sáng suốt thì thân khẩu ý trở thành thanh tịnh và dĩ nhiên căn nghiệp sẽ chấm dứt.

Thông thường, nói đến nghiệp là nói đến vấn đề thiện, ác trong vòng sinh diệt và tương tục của đời sống con người. Thông qua việc tạo nghiệp (thiện hay ác) mà con người tự xây dựng cho mình một định nghiệp, một đời sống khổ đau hay hạnh phúc. Nhưng khổ đau hay hạnh phúc là những cảm nhận của riêng mỗi con người khác nhau. Thật vậy, nghiệp nhân phát xuất từ cội nguồn là tâm.

Xét về tầm quan trọng của “Tâm” đối với con người, trong kinh Hoa Nghiêm có dạy rằng: “Nhứt thiết duy tâm tạo”, nghĩa là tất cả mọi việc đều do tâm tạo ra, tâm làm chủ. Chỉ có tâm là hiện hữu, là thật; còn vạn vật đều là mộng, là ảo. Đức Phật cũng đã

dạy: “Tâm sinh ra vạn pháp”. Trong đó, tâm sinh ra những điều tốt nhất (cực lạc) nhưng đồng thời sinh ra những điều tệ hại nhất (địa ngục) cho cuộc đời. Nếu muốn không còn tạo ác nghiệp dẫn đến khổ lụy, dẫn đến sinh tử luân hồi thì chúng sinh phải làm sao “nhận ra” tâm mình và “làm chủ” được tâm mình.

Vì vậy Tâm Phật và Chúng Sinh là Diệu Pháp. Nếu thấy được Pháp thì thấy được Phật, thấy được Phật cũng thấy được Pháp, Pháp chính là thật tướng của chúng sinh. Phật tánh cũng chính là thật tướng của chúng sinh. Bởi vì Phật và chúng sinh đều là do Tâm mà biểu hiện. Nhưng vì chúng sinh đang mê muội trong đêm đen nên chẳng biết Tâm là gì. Nếu thấy được Tâm thì cũng thấy được Phật, thấy được Phật thì độ thoát được khổ của chúng sinh. Thấy được Khổ của chúng sinh thì thấy được khổ Thánh Đế. Khổ đế là sự thật mà chúng sinh đang khổ chính là khổ Thánh đế. Thấy được khổ Thánh đế thì thấy được bốn sự thật: Khổ, Tập (12 nhân duyên, là nguyên nhân của Khổ), Diệt (là Niết Bàn vô sinh bất diệt), Đạo (là con đường chính đạo có 8 phương diện chân chánh đúng đắn) đưa đến Niết Bàn là Diệt Đế.

Để “nhận diện” được tâm, phải thấy rằng: cùng một sự thật, tâm có thể biểu lộ qua hai bộ mặt, hai

trạng thái khác nhau. Một, theo hướng tích cực, tâm là tâm sáng, tâm thiện, tâm bình hướng đến “chân tâm”, đó là “tâm giác ngộ”, là trạng thái tinh tấn, giải thoát của tâm; ở đó, tâm tự do, không bị trói buộc và nhận thức đúng đắn. Hai, theo hướng tiêu cực, tâm là tâm mê, tâm ác, tâm loạn, đó chính là “tâm vô minh”, là trạng thái vẩn đục, ô trược của tâm; ở đó, tâm bị trói buộc, nô lệ, nhận thức sai lầm. Xa hơn nữa, trong đạo Phật, tu là để hướng tới, đạt tới chân tâm (tức tâm Phật). Ngộ (nhận ra) và chứng được chân tâm tức là chứng Niết bàn. Đó là một trạng thái, một cảnh giới của tâm không còn tham sân si, chứng đắc vô ngã và thoát ra khỏi sinh diệt, sinh tử luân hồi, chỉ ở Đấng Giác ngộ có được mà thôi.

Theo văn học Phật giáo thì có 3 từ ngữ đều được hiểu như là Tâm: Ý, Thức và Tâm. Tùy theo nội dung của giáo lý và nhu cầu sử dụng người ta dùng 3 từ này như một yếu tố nhận thức của tinh thần. Những cái ý tưởng suy lường ở trong đầu óc thì gọi là “Ý”. Cái nhận thức phân biệt tiềm ẩn bên trong, làm nhà kho cho ý tưởng có chỗ dựa để nổi lên thì gọi “Thức”. Cái bao hàm tất cả hai phần ý và thức thì gọi là “Tâm”. Vì vậy 3 từ ngữ dùng chung với nhau rất chặt chẽ, đôi khi không để ý thì không phân biệt được. Cho nên trong kinh Pháp cú Đức Phật dạy rằng:

“Ý dẫn đầu các pháp
Ý làm chủ tạo tác
Nếu với ý nhiễm ô (ác)
Nói năng hay hành động
Khổ nào bước theo sau
Như chiếc xe theo chân con vật kéo”.
(Pháp Cú, 1)

“Ý dẫn đầu các pháp
Ý làm chủ tạo tác
Nếu với ý thanh tịnh (thiện)
Nói năng hay hành động
An lạc bước theo sau
Như bóng không rời hình”. (Pháp Cú, 2)

Qua bài kinh trên, chúng ta đã nhận thức một cách rõ ràng chính mối tương quan nhân quả từ nơi tâm ý của con người đã hình thành nên cái nghiệp thiện hay ác mà con người phải thọ nhận. Vì thế, Đức Phật dạy về nghiệp là nhằm đánh thức con người thức tỉnh nơi tâm ý của chính mình (tự tịnh kỳ ý) để từ đó đi vào một đời sống an lạc giải thoát. Cho nên nguồn gốc của nghiệp nhân là vô minh và ái thủ. Vô minh là không hiểu biết đúng đắn về việc làm tốt đẹp, không biết cách sống hướng thượng, an lạc, để rồi khởi tâm tham dục dẫn đến mọi hành động hoàn toàn lệ thuộc vào sự sai khiến của tâm

tham ái từ vô số kiếp. Khi so sánh tâm thiện với tâm ác, chúng ta hay hình dung trong mỗi con người luôn tồn tại một “ông thiện” bên cạnh một “ông ác”, nói khác là luôn hiện hữu đồng thời một “Đức Phật” bên cạnh một con “quỷ dữ”. “Làm chủ” được tâm mình có nghĩa là không chế được con “quỷ dữ” và phát huy được tâm thiện trong con người. Từ đó, con người suy nghĩ và hành động theo hướng tích cực. Cho nên trong một ý nghĩa rộng hơn, đạo Phật cho rằng hễ “Tâm bình thì thế giới bình” bằng ngược lại “tâm loạn ắt thế giới sẽ loạn”. Cứ như vậy mà con người tự tạo cuộn dây nghiệp dày đặc để buộc chặt mình vào bánh xe luân hồi sinh tử trong sáu cõi. Cho nên trong kinh Trung Bộ có ghi rằng: “Ta (Phật) biết rõ: Những ai đã tạo ác nghiệp về thân, khẩu, ý, sau khi thân hoại mạng chung sẽ tái sinh vào khổ cảnh, vào đọa xứ, địa ngục. Song những ai tạo nghiệp thiện về thân, khẩu, ý sẽ được tái sinh vào cõi lành, lên thiên giới”. Và, một khi người nào đã gieo phải nghiệp ác thì phải nhận quả báo khủng khiếp sau đó; trong kinh cũng kể lại rất nhiều với những câu chuyện cụ thể về nhân quả báo ứng này. Bởi vì tất cả chúng sinh đều mang theo cái nghiệp của chính mình như một di sản, như vật di truyền, như người chí thân, như chỗ nương tựa. Chính vì cái nghiệp riêng của mỗi chúng sinh mỗi khác nên mới có cảnh dị đồng giữa các chúng sinh”.

Nghiệp chính là nhân tố mang tính quyết định kiến tạo nên đời sống mỗi con người. Hay nói dễ hiểu hơn thì từ điều kiện bản thân, môi trường sống, hoàn cảnh sống... cho đến cuộc sống khổ đau hay hạnh phúc của mỗi người ra sao đều là kết quả của nghiệp mà ra cả. Nói chung là người trên thế gian có điều kiện bản thân và hoàn cảnh sống bất đồng?”. Có người nghèo khổ, có người giàu sang; có người sinh ra trong gia đình bần tiện, có người sinh ra trong dòng dõi cao sang; có người ngu mê tăm tối, có người thông minh tài trí... Trong đó, nguồn cơn chính tạo nên tất cả nghiệp chính là “Ý”.

Nghiệp, trong kinh, Phật cũng xác nhận một quy tắc bất di bất dịch rằng: Nghiệp ai nấy trả, quả ai nấy mang. Tức là, nghiệp do người nào tạo ra thì người ấy gánh lấy chứ người khác không thể tác động vào, hay gánh thay được. Sự thật này rất rõ ràng và thường được Đức Phật cũng hay nhắc đến trong các bộ kinh A - Hàm. Có thể nói, thuyết “Nghiệp” của đạo Phật tạo ra tính bình đẳng cho tất cả mọi người và chúng sinh. Mỗi người là chủ nhân của nghiệp, tự tạo ra nghiệp, vẽ nên cuộc đời mình và thọ lãnh những gì mình đã tạo ra... Kỳ thật, nghiệp cũng có lành, dữ, tốt xấu, hay nghiệp chung và nghiệp riêng. Tâm chúng sinh có muôn ngàn tướng thì lời nói cũng gây muôn ngàn nghiệp báo. Cho nên quan sát ngôn ngữ của một người là quan

sát tâm người ấy. Cách biểu lộ Tâm ở mỗi người mỗi khác, cho nên gọi mỗi người có một ngôn ngữ riêng cũng đúng.

Nghiệp riêng thì gọi là biệt nghiệp và nghiệp chung thì gọi là đồng nghiệp. Nhưng nói như thế không có nghĩa Nghiệp là một định mệnh cứng nhắc không thể thay đổi, thật ra, nghiệp của mỗi người hoàn toàn có thể cải thiện được nếu người đó thấu hiểu luật nhân quả và thực hành cái ác tùng thiện.

Nghiệp là thói quen được lặp đi, lặp lại nhiều lần tạo thành sức mạnh chi phối tất cả mọi sinh hoạt trong đời sống con người từ khi mở mắt chào đời, cho đến khi ra đi vào những đời kế tiếp. Nếu chúng ta tu mà không hiểu rõ về nghiệp thì khó mà ứng dụng tu hành đúng cách để đạt tới chỗ giác ngộ, giải thoát hoàn toàn.

Thật vậy, cái hay nhất của cuộc đời là giữ tâm mình trong cái thánh thiện và làm sao để nó chỉ khởi lên những điều tốt đẹp, tử tế, yêu thương, phụng sự, cống hiến. Được vậy, ta chẳng những an toàn mà còn vui vẻ, hạnh phúc, được Chư Thiên và chúng sinh yêu mến.

Ngày nay, những giá trị truyền thống tốt đẹp vẫn không ngừng được bồi đắp, phát huy. Tuy nhiên, bên cạnh những giá trị chân thật thì hiện tượng “ngụy giá trị” cũng bắt đầu xuất hiện, ảnh

hưởng lớn đến việc xây dựng, hình thành nhân cách con người trong tình hình mới. Một thời đại mà con người được ăn ngon, mặc đẹp và đầy đủ những tiện nghi trong cuộc sống. Nhưng cũng là thời đại đầy dẫy những tội ác và tệ nạn xã hội, con người dần dễ trở nên bi quan chán chường và dễ dàng bị cám dỗ nhất. Trong thời đại này, những giá trị bên ngoài lại được chú trọng nhiều hơn những giá trị cao đẹp trong tâm hồn. Chạy theo những giá trị bên ngoài, chúng ta sẽ rất mệt mỏi và chán chường vì mục tiêu chưa đạt được mà trong khoảng thời gian đó cũng không làm được điều gì có ý nghĩa cả. Vậy đâu là quan niệm sống đúng đắn trong thời kỳ hiện tại.

Nhân cách làm người khi cánh cửa hội nhập quốc tế trở nên thông thoáng; sự phát triển mạnh mẽ của công nghệ thông tin, mạng xã hội mang lại những cơ hội trải nghiệm, học tập, lao động mới cho con người. Nhưng đồng thời, cũng đặt ra những thách thức, nhất là việc ứng xử, vận dụng, kết hợp khéo léo giữa sức mạnh nội sinh và ngoại sinh; giữa giá trị văn hóa truyền thống với giá trị văn hóa hiện đại của nhân loại để tìm hướng phát triển bền vững cho đất nước. Những giá trị cao quý như lòng yêu nước, tinh thần đoàn kết, đức tính cần cù, giản dị, chịu khó, khả năng sáng tạo, vươn lên, nhạy bén với cái mới, ứng phó linh hoạt trước mọi hoàn cảnh...

đã trở thành những giá trị, biểu tượng thiêng liêng, một di sản cao quý truyền từ thế này sang thế hệ khác; góp phần gắn kết con người với cội nguồn, quê hương, tiếp thêm sức mạnh để con người ngày càng trưởng thành và hoàn thiện mình.

Trong thời đại đầy cám dỗ này, cách bước đi nhanh nhất là bước một bước và dừng lại một bước để quan sát. Nếu cứ bước đi vội vã thì chúng ta sẽ mất định hướng và đi sai đường. Phải dành thời gian để gọi rửa tâm hồn, nhìn lại những gì mình đã làm và định hướng đúng đắn để có được những điều mình mong muốn. Khi nền giáo dục ngày càng tối tân thì lại thiếu giáo dục nhân cách, và phương pháp sống trầm trọng. Tâm hồn chúng ta lúc nào cũng đầy lo âu, căng thẳng và mệt mỏi. Những loại phiền não này cứ theo chúng ta như hình với bóng và không chừa một giây phút nào cho tâm có thể nghỉ ngơi thư giãn. Giáo dục vốn được xem là môi trường lý tưởng có nhiệm vụ nâng cao dân trí, đào tạo nhân lực và bồi dưỡng nhân tài, gieo vào trái tim, tâm hồn tuổi thơ những bài học đầu tiên về đạo đức. Trong cuộc sống chính là sự bình yên trong tâm hồn. Hay nói một cách khác: Bất kể chúng ta giàu hay nghèo, có địa vị hay không, cảm nhận trong tâm hồn của chính mình như thế nào thì cuộc sống của chúng ta cũng như thế ấy. Vì thế, điều

quan trọng nhất là phải giữ cho tâm luôn vui vẻ, an lạc, hạnh phúc thì cuộc sống mới tốt được. Buông bỏ những ham muốn những đòi hỏi không cần thiết. Buông những lo âu, phiền muộn về tương lai. Quên đi những phiền muộn và nỗi đau trong quá khứ. Hãy dành cho mình một khoảng thời gian trong ngày, để tâm lắng đọng, trở về hiện tại bạn sẽ thấy cuộc đời vẫn còn tươi đẹp lắm.

Tham lam và nóng giận làm cho chúng ta mất lý trí và là nguồn gốc của phiền não. Tâm cũng như ly nước vậy, phải để thật yên thì mới trong, mới sáng và có thể dùng được. Chỉ khi tâm thanh tịnh chúng ta mới nhìn thấy được bản chất thật của mọi sự việc, hiện tượng, tránh hành động sai lầm, nóng vội mà hỏng việc lớn. Đồng tiền, đồng bạc là ván bài rất ngọt ngào, chúng có thể đem lại cho chúng ta có một cuộc sống hào nhoáng, thú vị, thậm chí chút dư vị của hạnh phúc nữa. Nhưng mặt trái là gì? Thỉnh thoảng con người không có đủ tiền để đáp ứng nhu cầu của họ và khái niệm hạnh phúc nhờ đồng tiền mang lại chỉ đứng ở một chừng mực nhất định. Mặt khác, chẳng có cái cây nào mọc ra tiền cho nhân loại, cũng chẳng có hạt mưa nào mang hiện thân của vàng bạc, nên mọi người mới phải sống trong sự bó buộc của đồng tiền. Tuy nhiên, mặt tốt là, khi chúng ta có thể điều khiển nó, cũng

chính là chúng ta đang tự cầm lái cuộc đời của chính mình. Vì thế, mà rất nhiều người đã quên đi giá trị của mình trong cuộc sống này. Tiền rất quan trọng nhưng nó càng quý và quan trọng hơn khi đó là đồng tiền trong sạch và chính mình là người kiếm ra nó. Và điều đặc biệt hơn nữa là giá trị của một con người không phải lúc nào cũng được tính bằng có tiền mà là nhân cách của một con người.

Ai cũng có lúc phạm phải sai lầm trong cuộc đời, nhưng chỉ có người biết ăn năn, sám hối mới là người đáng được tuyên dương. Thành tâm sám hối không gì thực tế hơn là nhìn lại những gì mình đã làm, biết hối hận và cầu nguyện đáng tối cao giúp đỡ để đừng bao giờ tái phạm nữa, thề nguyện suốt đời sẽ bỏ ác hành thiện. Hành động càng chân thành, nghiệp chướng sẽ được tiêu trừ và lòng sẽ cảm thấy nhẹ nhàng, thanh thản. Cuộc sống sẽ trở nên tươi đẹp.

Hãy dừng mọi suy nghĩ, lo toan, phiền muộn để sống trọn vẹn với giây phút hiện tại. Cảm nhận bầu không khí trong lành, từng cơn gió nhẹ nhàng đang làm mát cho chúng ta. Có những tiếng chim hót ríu rít, hoa đua nhau nở và tỏa hương thơm ngát.



HIỂU ĐÚNG LỜI PHẬT DẠY THỰC HÀNH TRONG ĐỜI SỐNG HẰNG NGÀY

Mục đích của đạo Phật là tìm ra lẽ thật của thân tâm và hoàn cảnh. Chúng ta phải nói ra những gì chân thật để mọi người hiểu đúng Phật giáo mà không còn nghi ngờ điều gì. Phá bỏ những tập tục mê tín của các truyền thuyết khác xen vào làm mờ tối đạo Phật là việc cần thiết tối quan trọng nhằm giúp mọi người tin sâu nhân quả theo nguyên lý duyên sinh, làm lành được hưởng phước, làm ác chịu khổ đau.

Đầu tiên, chúng ta phải hiểu rõ những lời Phật dạy về đạo làm người, sống như thế nào cho đúng trong đối nhân xử thế mà không làm tổn hại người khác. Ai làm người cũng muốn mình là người tốt để làm tròn bổn phận đối với gia đình, người thân và đóng góp lợi ích cho xã hội; tiến xa hơn nữa là thành tựu công đức viên mãn bằng cách giữ ý nghĩ trong sạch, không làm các việc ác, siêng làm các việc lành mà cùng nhau chia vui sót khổ bằng trái tim yêu thương và hiểu biết.

Hiện nay, chúng ta đang sống trong thời đại văn minh vật chất dưới sự tiếp cận của khoa học hiện đại, do đó cần phải truyền bá Phật giáo thích hợp với căn cơ, trình độ của mọi người mà vẫn giữ được bản chất giác ngộ, giải thoát.

Đạo Phật không bắt buộc người Phật tử phải thực hành những điều họ chưa thể làm được, nhưng chúng ta phải cố gắng áp dụng những điều căn bản bằng cách tránh dữ làm lành để không làm tổn hại cho mình và người khác. Nhưng để trở thành người Phật tử chân chính chúng ta cần phải biết rõ mục đích cốt lõi của đạo Phật là gì. Phật dạy đạo làm người luôn có giá trị đặc biệt nếu chúng ta cố gắng làm theo, thì mọi gia đình đều hạnh phúc, xã hội bình an, khắp nơi nơi toàn là người ngay, việc tốt. Đạo lý nhà Phật không chỉ giúp con người tìm được chân lý cuộc sống mà còn khiến tâm hồn chúng ta trở nên thanh tịnh hơn. Lời Phật dạy làm người là những điều sâu sắc, khuyên răn con người tránh xa những điều không đúng để trở thành người tốt, ai ai cũng cần phải học.

Phật pháp trước tiên dạy chúng ta không làm các việc ác, siêng làm các việc lành, giữ ba nghiệp thân-miệng-ý được trong sạch. Chúng ta muốn thực hiện ba nguyên tắc trên cho được trọn vẹn thì trong

hiện tại phải bắt đầu từ đâu? Trước tiên, chúng ta sẽ phát khởi lòng tin chân chính đối với Tam Bảo. Như thế nào là lòng tin chân chính? Là tin những lời Phật dạy có lợi ích thiết thực cho tất cả mọi người, như chúng ta tin gieo nhân tốt sẽ hưởng quả tốt, gieo nhân xấu sẽ lãnh quả xấu. Chúng ta không tin những điều mơ hồ, viển vông có tính cách suy đoán, mơ tưởng không phù hợp đạo lý nhân quả. Như chúng ta không tin có một vị thần linh thượng đế ban phước giáng họa là đúng lời Phật dạy, vì nhân quả ai làm nấy chịu, không ai có thể thay thế cho ai được.

Đức Phật biết rất rõ nhân quả thiện ác, nên Ngài muốn cho các đệ tử của thoát ra khỏi cảnh khổ đau, Ngài thường ngăn cấm không cho người cư sĩ hành các nghề nghiệp ác, dù nghề nghiệp ấy kiếm tiền rất dễ, nhưng nó không phải là hạnh phúc chân chính.

Mục đích của đạo Phật là tự giác, giác tha, giác hạnh viên mãn. Khi chúng ta đã thật hiểu rồi mới phát lòng tin sâu đối với Phật pháp và quyết tâm thực hành tránh dữ làm lành để đem lại an vui, hạnh phúc cho chính mình, gia đình, người thân và phục vụ tốt cho xã hội.

Trong cuộc sống mọi người công dân đều có bốn phận đối với quốc gia, xã hội, cha mẹ có bốn phận và trách nhiệm đối với con cái, vợ chồng có bốn phận trách nhiệm thương yêu đùm bọc, san sẻ

cho nhau, con cái biết quan tâm hiếu dưỡng cha mẹ, con người quan hệ giao dịch làm ăn qua lại theo nguyên lý nhân duyên quả, để được tồn tại và duy trì sự sống. Do đó tham muốn càng nhiều thì càng phát sinh các thứ phiền não, vì tham muốn mà không được như ý, nếu được thì tham càng thêm tham, nếu tham không được thì sinh ra giận hờn khó chịu, tìm cách trả thù. Như chúng ta đã biết, ít ai trong cuộc đời này mà không tham muốn. Có sự sống là có tham muốn, nhưng tham muốn nhiều hay ít là tùy theo sở thích của mỗi người mà thôi. Vì vậy trong cuộc sống chúng ta có quyền ước mơ mong muốn, chớ nên tham muốn quá đáng mà làm tổn hại người khác, gây khổ đau cho nhau. Cho nên chúng ta là người Phật tử không phân biệt tại gia hay xuất gia, mà là người biết tu học thực tập theo hạnh giác ngộ, giải thoát cho chính mình, do đó người Phật tử chân chính là người biết cách làm chủ bản thân, không bị các tham muốn dục vọng thấp hèn chi phối. Chúng ta là người học Phật phải dám chịu trách nhiệm về những ý nghĩ, lời nói và hành động mình đã làm.

Do nhận thức đúng về nhân quả nên người con Phật luôn thận trọng trong mỗi việc làm, lời nói và suy nghĩ của chính mình. Chỉ cần chúng ta chịu khó quan sát trong hiện tại, ta sẽ dễ dàng nhận ra quả

báo trước mắt của những việc làm tốt hay xấu. Nhân quả trong đạo Phật dạy cho chúng ta phải có trách nhiệm trong từng ý nghĩ, lời nói và hành động. Nếu chúng ta không tin nhân quả, ta sẽ sống vô ý thức, thiếu trách nhiệm, chỉ biết tham lam ích kỷ để làm tổn thương người khác. Bởi vì sự suy nghĩ và cảm xúc của con người luôn thay đổi và chịu tác động nhanh chóng bởi các sự kiện xung quanh. Ví dụ, khi nhận được một thông tin tốt đẹp có lợi cho mình, thì lập tức ta có thái độ hoan hỷ vui vẻ, lạc quan. Ngược lại, nếu nhận được tin xấu, ngay khi ấy chúng ta sẽ cảm thấy khó chịu, buồn phiền, bực bội và có thể nóng nảy với những người khác. Theo luật nhân quả, thành công hay thất bại đều có nguyên nhân sâu xa của nó. Nếu chúng ta muốn có được nhiều kết quả tốt đẹp thì phải biết gieo nhân thiện ích giúp người cứu vật.

Tuy nhiên theo quan điểm của đạo Phật, luật nhân quả báo ứng là nền tảng sống của muôn loài vật, không ai có thể tách rời luật nhân quả mà tồn tại. Cho nên Phật giáo, đối với “nhân quả báo ứng”, có cái nhìn đầy đủ và thấu triệt, Phật dạy chính chúng ta là chủ nhân của bao điều họa phúc, mình làm lành được hưởng phước tốt đẹp, làm ác chịu quả khổ đau.

Nói một cách đơn giản và dễ hiểu, “nhân quả báo ứng” chính là làm thiện được quả báo tốt đẹp, còn làm các điều xấu xa tội lỗi bị quả báo khổ đau. Mỗi hành vi xấu ác, đều phải chịu ác báo tương xứng với hành vi đó. Vả lại, căn cứ vào những hành vi xấu ác nặng hay nhẹ mà có quả báo tương xứng khác nhau. Chúng ta nên nhớ rằng: của phù vân khó bao giờ tồn tại bởi vì chúng ta sống trên sự đau khổ của người khác. Nhan nhản mỗi ngày có những vụ lừa đảo, lường gạt trong xã hội mà báo chí thường đăng tải là do lòng tham muốn quá đáng của con người. Con người vì lòng tham lam quá đáng nên mới dễ bị người khác lường gạt. Nhân quả trong thời hiện đại, thường được hiểu như một luật thưởng phạt công bình: “Ở hiền gặp lành, ở ác gặp dữ” hoặc “gieo gió gặt bão”... Bởi thế có rất nhiều người quá sợ hãi luật nhân quả nên họ không dám làm những điều xấu ác, vì gieo nhân xấu thì gặt quả ác trong hiện tại và mai sau. Sống ở đời, dù giàu hay nghèo, dù sang hay hèn, dù khôn hay dại, dù tốt hay xấu, ai ai cũng muốn được sống sung sướng hạnh phúc. Quả thì ai cũng muốn được tốt đẹp nhưng mà nhân thì chúng ta không chịu gieo. Hoặc đã gieo nhân ác mà cứ muốn quả lành trái ngọt, thật là vô lý. Chúng ta chỉ cần quan sát trong hiện tại, sẽ biết rõ ràng quả báo trước mắt của những việc làm ác như: trộm cướp, lường

gạt, nói lời dối gạt, cờ bạc, hút chích, đàn điểm, lừa tình, trù dập, hãm hại, buôn lậu, móc ngoặc hối lộ, tham ô chèn ép người quá đáng... dẫn đến bị bắt, bị truy tố, bị giam cầm tù tội cho đến tử hình. Chúng ta hãy sợ hãi quả báo xấu trong đời này để biết cách tránh xa những điều tội lỗi, hay làm các việc thiện ích vì tình người trong cuộc sống. Một người sống tốt không làm tổn hại ai, một gia đình hoàn thiện về nhân cách đạo đức thì xã hội sẽ phát triển ổn định một cách bền vững và lâu dài, nhờ ai cũng tin sâu vào nhân quả nghiệp báo.

Chính vì thế, người Phật tử chân chính phải tin sâu nhân quả nên luôn sợ hãi với quả báo xấu xa, quyết không làm điều gì làm tổn thương đến người khác, tránh xa tội lỗi. Người đã có đủ tín tâm về niềm tin nhân quả, sẽ ý thức mà không làm các việc xấu ác, bởi nhân trộm cướp lường gạt của người dẫn đến quả báo hiện tại chịu tù tội, và tương lai chịu thiếu thốn, nghèo hèn. Nhân quả nghiệp báo tốt xấu sẽ đến sớm hay muộn là tùy theo duyên, bây giờ ta chưa đau bệnh, nhưng sau này sẽ bệnh rồi ta cảm nhận sự thống khổ của nó mà có thể cảm thông người đã bệnh. Hoặc ngược lại, có rất nhiều người làm phước thật nhiều để mong mai sau thọ hưởng phước báo nhiều hơn. Do đó chúng ta phải biết quay lại chính mình mà sống với tâm Phật sáng suốt, thì

mọi bệnh khổ sẽ được tiêu trừ. Sự diễn biến từ nhân đến quả cũng không nhất định, có thể báo ứng liền trong hiện tại hoặc xảy ra sau một thời gian, khi làm ác chúng ta có thể qua mặt được luật pháp. Nhưng luật nhân quả sẽ không chừa bất cứ một ai, khi nhân duyên chín mùi. Khi hiểu được như vậy chúng ta sẽ thương mình và người khác, nhờ đó nghiệp khổ ngày càng được giảm bớt và tiêu trừ. Nếu chúng ta không hiểu như thế mà cứ đi chùa để cầu khẩn van xin, mong Phật, Bồ tát gia hộ cho mau hết bệnh là người chưa có niềm tin sâu sắc về nhân quả. Vì vậy tất cả những khổ đau trong cuộc đời đều có cái giá phải trả. Tất cả đều đi theo một quy luật: “Luật nhân quả”.

Nhân quả trong đạo Phật dạy cho ta phải có trách nhiệm trong từng ý nghĩ, lời nói và hành động. Nếu chúng ta không tin nhân quả, ta sẽ sống vô ý thức, thiếu trách nhiệm, chỉ biết tham lam ích kỷ để làm tổn thương người khác. Luật nhân quả theo quan điểm của Phật giáo, đúng là gieo nhân nào sẽ gặt quả nấy, nhưng theo sự hiểu biết của chúng tôi nó không phải chỉ là luật thưởng phạt bình thường, mà là một luật cần thiết cho nhu cầu đời sống và sự tiến bộ của con người.

Đạo Phật là đạo giác ngộ, là đạo của con người, là đạo của tình thương, vì con người mà đạo Phật đem lại niềm an vui, hạnh phúc cho những ai có đầy đủ nhân duyên. Muốn có được niềm an vui, hạnh

phúc thật sự người Phật tử cần phải có chí hướng thượng và cầu tiến bộ trong sự quyết tâm cao độ.

Chúng ta là người Phật tử chân chính phải biết xây dựng cho mình một ý chí và nghị lực mạnh mẽ, sống trong môi trường xã hội nhưng luôn biết cách tu dưỡng bản thân để ngày càng hoàn thiện chính mình hơn. Trong hoàn cảnh xã hội ngày nay, khả năng làm chủ bản thân của con người trở nên mong manh vì bị kẹt trong hệ lụy kinh tế xã hội... và các sự ràng buộc khác trong đời sống, muốn thoát ra khỏi dòng đời oan trái, là cả một sự khó khăn vô cùng, mà người thiếu ý chí, không có niềm tin về nhân quả khó có thể làm được.

Đức Phật đã thấy rõ chúng sinh thăng lên lộn xuống trong ba cõi sáu đường do mình tạo ra, mình làm lành, được hưởng phước báo cõi trời, người; mình làm ác chịu quả khổ đau ba đường dưới địa ngục, quỷ đói, súc sinh không ai có quyền ban phước giáng họa cho ta cả.

Xã hội Việt Nam, trải suốt mấy nghìn năm cũng có sự tín ngưỡng về tâm linh, tín ngưỡng các thần, như thần sông, thần núi, thần đất, thần lúa mạ, trời cha đất mẹ, trời cao đất dày... đời sống kinh tế, cấu trúc xã hội còn dựa vào thần linh: Các hiện tượng sông, núi, mưa gió, trời che, đất chở giúp cho con người an lạc trong cuộc sống, thì họ xem các hiện tượng ấy là thần linh, ban bố phước lành cho

họ có cơm ăn áo mặc, rồi thờ cúng. Năm nào có bão lụt, mưa gió không điều hòa là do nhân gian không biết làm phước nên bị thần mưa bão giáng họa; năm nào bị hạn hán là do con người không làm lành lánh dữ nên bị trời phạt không có nước làm nông; năm nào trúng mùa là do con người biết phục thiện, thờ cúng thần linh nên được thần linh ban phước lành cho được no ấm hạnh phúc... Đức Phật không phải là đấng toàn năng sáng tạo ra vạn vật, ngài cũng có thân thể bằng máu thịt như con người chúng ta. Ngài cũng phải nếm trải qua sinh, lão, bệnh, tử. Tuy nhiên, Ngài cũng có rất nhiều chỗ là không giống chúng ta, đó là Ngài không có phiền não, không khổ đau... Chúng ta từ vô thủy kiếp đến nay, đều sống trong biển khổ sông mê bởi tiền tài, sắc đẹp, danh lợi, ăn ngon, mặc đẹp, nên đã luân hồi sinh tử không có ngày thôi dứt. Ngày nay, chúng ta được đầy đủ phước duyên mới được làm đệ tử Phật, có điều kiện học hỏi Phật pháp, rồi quán chiếu, nghiệm xét và tu sửa những thói hư tật xấu, để ngày càng hoàn thiện cho chính mình hơn.

“Không làm mọi điều ác,
Thành tựu các hạnh lành,
Tâm Ý giữ trong sạch,
Chính lời chư Phật dạy.”

(Kinh Pháp Cú - Phẩm Phật Đà - câu 183)

Cho nên trong Kinh Thiện Sinh, là bản kinh căn bản dạy cho ta về đạo lý làm người, để giữ gìn các mối quan hệ có tính cách nhân bản, nhằm giúp chúng ta hoàn thiện chính bản thân mình. Vì thế trong cuộc sống hằng ngày chúng ta từ sáu căn “không làm các việc ác mà làm các việc thiện”. Chúng ta làm cho lục căn thanh tịnh, tịnh hóa những cấu nhiễm trong cuộc sống. Chỉ cần hằng ngày chúng ta làm cho tâm ý thanh tịnh thì chúng ta sẽ an nhiên thanh thoi, thoát khỏi những lo lắng muộn phiền, tiếc nuối,... thì đó chính là thiên là định.

Bởi vậy chúng ta học Phật tu hành nên bỏ đi những thói quen cũ này mà ngay trong cuộc sống thường nhật “không làm các việc ác mà làm các việc thiện” đó là chứng minh chúng ta tu hành thành tựu, đó là con đường chánh để học Phật. “Không làm ác mà làm lành” là một việc hết sức bình thường, không giống như Tứ thiên bát định, thiên chỉ thiên quán,... cho nên chúng ta xem thường nó. Như vậy thì chúng ta học Phật cũng như đi xem kịch mà không vì việc liễu sanh thoát tử. Nếu là như vậy thì Tín và Nguyện của chúng ta là bất chánh, mà bất chánh thì rơi vào tà đạo. Một người tín nguyện chân chánh mà xem thường việc “không làm điều ác, thường làm việc lành” thì đã đi con đường cong queo rất dễ gặp phải những chướng ngại khác. Điều này thấy rất đơn giản nhưng lại rất

xâu xa. Tất cả những việc làm trong cuộc sống hằng ngày của chúng ta đều là biểu hiện ra bên ngoài của nội tâm động niệm mà khởi. Hành vi bên ngoài và tâm niệm bên trong không có sai biệt.

Đạo Phật không phải là một Tôn Giáo huyền bí, không đặt niềm tin ở Thượng Đế và Phật không tự cho mình là con của Ngọc Hoàng, là Đấng Tạo Hóa toàn năng tạo ra vạn vật, có khả năng ban phước hay giáng họa cho ai. Luật Nhân Quả không phải do Ngài đặt ra, và Niết Bàn cũng không phải là nơi do Ngài tạo nên, cũng không phải do Ngài kiểm soát cho phép ai ra, ai vào. Mà Đạo Phật Là Một Con Đường Giải Thoát, Giác Ngộ. Phật là người đã tìm ra chân lý, tìm ra Con Đường đi đến sự giải thoát, an vui, tự tại (chấm dứt khổ đau). Con đường đó Phật giảng giải, chỉ vẽ dựa theo kinh nghiệm “Ngộ” mà Ngài đã chứng nghiệm được sau sáu năm khổ hạnh tu tập và 49 ngày nhập định dưới cây bồ đề. Sau thời gian tu tập này Phật là bậc giác ngộ hoàn toàn, đạt đến Niết Bàn và Phật đã bình đẳng tuyên bố “Ta là Phật đã thành, các người là Phật sẽ thành nếu các người tu theo con đường (đạo) ta chỉ dạy”. Cho nên Lục Tổ Huệ Năng nói “Phật pháp ở tại thế gian, không xa lìa thế gian mà giác ngộ, nếu tách khỏi thế gian mà tìm cầu bồ đề, thì cũng như đi tìm lông rùa sừng thỏ”.

Chúng ta là người học Phật nên ngay trong cuộc sống thường nhật mà bỏ ác làm lành thực hành theo chánh đạo, không chấp sự tướng, làm theo sự lý, tự tại vô ngại, và cuối cùng sẽ chứng Phật quả. Và sự thật thì chúng ta đều khẳng định rằng nếu chúng ta làm việc tốt thì được mọi người khen ngợi, và tự mình trong lòng cảm thấy vui, ăn ngon ngủ được. Nhưng nếu hôm nào làm một việc gì xấu gì đó bị mọi người khinh thường tuy họ không nói gì nhưng trong lòng ta cũng cảm thấy áy náy, ăn không ngon ngủ không yên. Vì thế, dù thế nào đi nữa thì chúng ta cũng không nên xem thường việc làm trong cuộc sống hằng ngày. Thật đáng sợ, một hành vi bé tí, một ý niệm nho nhỏ, đều ảnh hưởng đến nội tâm của chúng ta.

Bởi vì căn nguyên khổ đó là do tham, sân, si, chấp và ngã đã huân tập, tiềm ẩn trong chúng ta “cái tôi” từ kiếp nào mà ra. Cho nên ngạn ngữ Việt Nam có câu: “Bề kia dễ lấp, túi tham khó đầy”, để chỉ rằng lòng tham con người là vô hạn. Chính vì lòng tham đó mà chúng ta không tìm được hạnh phúc ngay trong cuộc sống này cũng như sản sinh ra nhiều hệ lụy của xã hội bằng những tệ nạn đầy nguy hiểm. Nhu cầu ở con người không có điểm dừng, đói thì muốn no, no thì muốn ngon, ngon thì món ăn lạ, độc đáo,...Chính

vì cứ mãi theo những nhu cầu này mà gây nên sự phiền não. Những chủng tử hung dữ, nóng nảy do cha mẹ di truyền lại đã sống khỏe mạnh trong chúng ta “cái tôi” bấy lâu nay. Nay chúng ta hiểu biết tu tập, đối với thời gian này chúng ta “cái tôi” sẽ cố gắng “bứng gốc” các chủng tử xấu đi, rồi chúng ta sẽ tưới tắm những “chủng tử tốt” (từ bi, hỷ xả, bao dung) bằng những trận mưa Pháp, những chủng tử tốt này sẽ nảy mầm vươn lên.

Vì vậy Đức Phật có dạy: “Này các Tỳ kheo, hai cực đoan này người xuất gia không nên thực hành”. Đó là: Chuyên tâm tham đắm dục lạc thấp hèn, không xứng đáng và không ích lợi; Chuyên tâm khổ hạnh, gây khổ đau, không xứng đáng và không ích lợi.

Lối sống ép thân, khổ hạnh Đức Phật không muốn chúng ta phải đi theo. Và ngược lại lối sống quá tham đắm vào dục lạc là nguyên nhân của sự khổ. Chúng ta thường khổ vì tiền bạc, sắc đẹp, danh vọng, ăn uống và ngủ nghỉ. Khi không có đủ tiền để đáp ứng những nhu cầu của bản thân đặt ra thì phiền não xuất hiện. Nó khiến chúng ta phải tìm mọi cách để có tiền. Không có tiền thì chúng ta cảm thấy bẽ tắc, khó chịu và tuyệt vọng. Khi không có nhan sắc, chúng ta thường đau khổ, tủi thân, đổ kỵ. Luôn muốn mình nổi trội, đẹp hơn người. Khi không có

địa vị, danh vọng, chúng ta lại đi tìm mọi cách để đạt được, bày mưu tính kế để hãm hại, đập đổ người khác để mình có được vị trí cao trong xã hội. Ngày đêm mưu tính, lo sợ khiến chúng ta không có được một giây phút thanh thản thật sự. Khi những món ăn không ngon, chúng ta lại khó chịu, bỏ ăn và buồn phiền. Lúc nào cũng muốn được ăn ngon, ăn nhiều. Và khi ngủ không đủ giấc, chúng ta sinh ra sự cáu gắt, khó chịu. Luôn muốn được ngủ kỹ, ngủ nhiều. Thông qua cơ thể sinh học, chúng ta hưởng thụ dục lạc thì chúng ta cũng phải trả giá cho sự hưởng thụ đó. Ví như việc chúng ta thuê nhà ở thì phải trả tiền thuê nhà. Thế gian này không có gì là miễn phí cả. Cho nên, nếu chúng ta thật sự muốn loại trừ khổ đau về thể chất và tinh thần thì chúng ta phải chế ngự được những ham muốn vô độ của bản thân. Nếu cứ để lòng tham dục điều khiển thì con người còn đau khổ và trở thành nô lệ của tham dục. Vì vậy trong kinh Thủy Sâm có câu: “Người biết đủ tuy nằm dưới đất vẫn lấy làm an vui, người không biết đủ dù ở thiên đường cũng không vừa ý”. Đó là lý do vì sao nhiều người giàu nhưng vẫn không tìm được hạnh phúc, người nghèo lại có được hạnh phúc tràn đầy. Ta thấy rằng, thiếu thốn hay đầy đủ không phải phụ thuộc vào vật chất, mà nó phụ thuộc vào tư tưởng hay cách suy nghĩ của chúng ta. Vì thế mà Đức Phật dạy hạnh thiểu dục tri túc là để đối trị với lòng tham

không đầy, lòng tham gây ra phiền não không có điểm dừng mà chúng ta là những con người hiện đại đang bị vướng phải. Thiếu dục tri tức là một sắc thái tâm lý sống. Bởi vì kiếp sống con người là quý, thời gian được sống là quý, cho nên chúng ta cần tận dụng từng giây phút quý báu của đời mình để làm nhiều việc khác cần thiết, ý nghĩa và quý giá hơn.

Trong cuộc sống của chúng ta không lúc nào bình yên, phẳng lặng, luôn luôn chuẩn bị sẵn sàng để đón nhận những khó khăn và rắc rối của cuộc sống. Con người chúng ta đã quá đắm đuối vào hưởng thụ những thú vui dục lạc, và phải trả giá cho sự hưởng thụ đó bằng những nỗi đau về thể xác hay tâm hồn, thậm chí là cả hai, trong khi đó chỉ là những thú vui tạm thời, sớm muộn cũng sẽ bỏ ta mà đi. Sự thay đổi của hoàn cảnh, môi trường, sự già yếu, bệnh tật có thể cướp đi tất cả niềm vui của chúng ta. Một số người do không chuẩn bị tinh thần trước có thể sẽ bị khủng hoảng tinh thần, thậm chí sẽ nghĩ đến những việc tiêu cực. Phật giáo với những lời dạy của Đức Phật chỉ cho chúng ta hiểu bản chất của con người và thiên nhiên nhằm có cuộc sống hạnh phúc và ý nghĩa.

Để tránh những khổ đau về thể xác và được hạnh phúc về tinh thần, chúng ta buộc phải lựa chọn một trong hai, hoặc là từ bỏ dục lạc hoặc là phải

chịu khổ đau, chứ không thể vừa muốn hưởng thụ dục lạc lại cũng vừa muốn không bị khổ đau. Chúng ta khổ đau hay hạnh phúc là do chính chúng ta chứ không thể đổ thừa cho bất cứ nguyên nhân bên ngoài nào. Kết quả tất yếu của lòng tham và hưởng thụ chính là lo lắng và khổ đau. Nếu con người không ý thức về điều này sẽ cảm thấy vô cùng thất vọng và chới với khi hậu quả xảy ra. Vì hằng ngày chúng ta đang là nô lệ của lòng tham, bị lòng tham điều khiển và khống chế nên gây ra bao khổ não vì không đáp ứng được những mong muốn của nó. Vì vậy cuộc đời này gần như không có niềm vui nào là hoàn hảo và mãi mãi. Tuy nhiên, nếu chúng ta biết tu tập để vượt qua thói hư, tật xấu, không gây ra tội lỗi cũng rèn luyện tâm căn của mình thì chúng ta ắt sẽ được hạnh phúc chân thật.

Trong cuộc sống này, điều chúng ta có thể tiếp nhận là tri thức, nhưng điều cần phải dung dưỡng là một tấm lòng lương thiện. “Nhân chi sơ, tính bản thiện”, lương thiện chính là bản chất nguyên sơ của sinh mệnh nguyên thủy của con người. Tôi tin rằng trong tâm ai cũng có sự lương thiện thuở ban sơ ấy.

Thiện lương chính là phẩm chất cao quý của con người, là kim chỉ nam cho mỗi chúng ta và cũng là nguồn tài sản vô giá cho mỗi người. Người thông minh chưa hẳn đã lương thiện, nhưng người lương thiện chắc chắn là người thông minh nhất. Vì vậy

lượng thiện chắc chắn là một loại trí tuệ, là một loại phúc lành. Nhưng nhân sinh như mộng, quá lắm chỉ trăm năm. Chúng ta có trong đó 20 năm để sống vô tư và trưởng thành, thêm 20 năm để trải nghiệm cuộc sống và sống theo ý mình. Và có thêm 30 - 40 năm nữa để đón nhận những gì mình làm, mình sống, theo cách mình đã gieo, đã cư xử. Đó chính là luật nhân quả. Có những nhân quả theo ta đến tận kiếp sau. Nhưng có những “quả báo” đến với chúng ta ngay trong kiếp này, và rất nhanh. Khi chúng ta trao đi thiện lương, không có nhận được sự báo đáp ngay trước mắt, nhưng nhất định vào một thời điểm nào đó khi duyên lành hội đủ, trời xanh đã tự có an bài... Sự thật là vậy, ít người chịu khó suy ngẫm để thấu hiểu được rằng Phật bỏ cung vàng điện ngọc, bỏ cả vợ con chỉ vì thấy “Đời Là Bể Khô”. Phật vào rừng sâu, sống khổ hạnh chỉ để tìm cách Cứu Khổ. Và hầu hết kinh sách Phật được lưu truyền lại cho đến ngày nay là để dẫn dắt chúng ta đi trên con đường Thoát Khổ. Vì vậy Phật giáo hướng con người tới sự lương thiện, tức là giải thoát chúng sinh khỏi những ràng buộc khổ đau, trở về với bản ngã nguyên sơ, tốt đẹp buổi ban đầu.

Phật giáo cho rằng, lương thiện cũng là một loại trí tuệ, hơn nữa còn là trí tuệ đỉnh cao bởi để thiện thì cần có sự hiểu biết, phân biệt tốt xấu đúng sai và

kiềm chế được bản thân, không bị hoàn cảnh xung quanh làm ảnh hưởng. Vì thế, làm người khó nhất không phải là giàu có, thành công, nổi danh mà khó nhất là lương thiện.

Do vậy, đã làm người, ta sống trong ý niệm biết ơn đối với những người trực tiếp và gián tiếp cho ta cuộc sống như đang có là một niềm hạnh phúc. Một khi biết ghi nhận ân lành của người khác dành cho mình, có nghĩa là chúng ta đang cảm nhận được sự liên kết mật thiết, gắn bó giữa mình và những người xung quanh, để thấy mình sống trong sự chở che, nâng đỡ đùm bọc tình người. Đây là một niềm hạnh phúc lớn mà với nhiều người, khi vượt khỏi tầm tay họ mới cảm nhận và tiếc nuối. Trong mọi tình huống, tìm góc nhìn sáng nhất, lạc quan nhất, có hướng mở lối khả thi nhất, giữ nụ cười thường xuyên làm nguồn cảm hứng để vượt qua những khó khăn chướng ngại trong cuộc sống. Cuộc sống sẽ tươi đẹp và nhẹ nhàng nếu chúng ta luôn sống với tâm thế vui vẻ, thoải mái. Trạng thái vui vẻ hỗ trợ sức khỏe về thân và tâm, giúp chúng ta lúc nào cũng tràn đầy năng lượng tích cực. Sống bi quan và buồn khổ là hoang phí cuộc đời của chính mình.

Tất cả mọi thứ đều chịu sự chi phối của vô thường, nên những điều mong muốn mà không được như ý sẽ làm cho chúng ta khổ. Sự sống có thể

đem đến cho chúng ta nhiều an vui và hạnh phúc, song cũng có những lúc chúng ta bất an lo lắng, trong một mối chán chường mà dẫn đến tuyệt vọng. Đức Phật chỉ dạy rằng cứu chữa cho tâm quan trọng hơn là cho thân, vì đó là nguyên nhân gây ra bao điều tội lỗi. Người có tâm từ bi rộng lớn và hành vi thiện lành, tâm sẽ ít bị vẩn đục bởi phiền não tham, sân, si chi phối. Nếu chúng ta mỗi ngày tỉnh giác từng ý nghĩ, lời nói và hành động của mình, thì ta sẽ biết cách làm chủ bản thân để ngày càng hoàn thiện chính mình hơn về mọi mặt. Người có thân thể khỏe mạnh nhưng cứ để cho tâm tham lam, sân giận, si mê, ganh ghét, tật đố chi phối thì sẽ nhận hậu quả đau khổ đời này và vô số kiếp về sau. Thân chúng ta bệnh thì đau nhức, khó chịu nhưng tâm bệnh thì làm cho chúng ta bị dằn dặt, khổ sở nào nề có khi dẫn đến tuyệt vọng mà quyên sinh tự tử. Bởi vì hàng ngày chúng ta không chỉ phải đương đầu với gia đình người thân mà còn biết bao nhiêu người khác nữa, có người ta biết, có người ta không biết. Có người giúp đỡ ta, có người muốn cản trở ta. Vì thói quen của chúng sinh là tham lam, sân giận, si mê, ganh ghét, tật đố và dẫn đến hiềm hận, nên mới nói lời hằn học khó chịu và sẵn sàng giết hại lẫn nhau không thương tiếc. Với kiếp sống của con người, nếu chúng ta không có hiểu biết chân chính, không tin sâu nhân quả thì ta sẽ than trời trách đất, oán

ghét người thân, đổ thừa cho xã hội mà ta vô tình đánh mất chính mình. Vì vậy kẻ thù lớn nhất của chúng ta không phải là những kẻ đối đầu, mà chính là chủ nghĩa cá nhân. Sở dĩ chúng ta phiền muộn khổ đau nhiều, phần lớn là do sự vọng động phân biệt bởi ý thức hệ trong ta. Chúng ta luôn thay đổi cảm xúc trong từng giây phút bởi những toan tính, do ta chấp thân tâm này làm ngã. Chúng ta hay lo lắng về được mất, phải trái, đúng sai, hơn thua, tốt xấu, nên mới sinh ra tham lam, sân giận, và si mê để rồi chịu nhiều phiền muộn khổ đau. Khi tâm lý bị xáo trộn làm cho chúng ta hoang mang lo sợ, làm gia tăng thêm phiền muộn khổ đau. Mỗi khi có sự cố xảy ra như vậy, ta cần phải quán chiếu, tư duy sâu sắc thì mới đủ sức chuyển hóa tham, sân, si thành vô lượng trí tuệ, từ bi. Khi bị tham lam ích kỷ sai xử, ta có thể quán sát như sau: “Tôi đang tham, tôi biết đang tham, tôi biết có những ham muốn đang làm mờ tâm trí tôi”. Khi quán sát như vậy thì tự nhiên trạng thái tâm tham sẽ dần hồi biết mất.

Người biết tu tuy thân vẫn chịu sự đau đớn của bệnh hoạn, nhưng tâm không bị khốn khổ vì đã thấu suốt được lý nhân quả.

HÃY QUAY VỀ CHÂN TÂM CỦA CHÍNH MÌNH

Nói đến chữ “Tâm” là nói đến gốc của con người mà chúng ta lại bỏ quên, để nó trôi dạt không có điểm tựa. Tâm được xem là một trong những phạm trù quan trọng, cơ bản của Phật Giáo.

Tâm có công năng như một tướng soái chỉ huy toàn bộ. Vì vậy, những hành động được xuất phát tạo thành nghiệp quả, phải qua 3 lãnh vực kết hợp chặt chẽ của: thân, khẩu, ý. Thân và khẩu chỉ thi hành theo mệnh lệnh của ý thức. Nhưng động lực thúc đẩy để tạo thành là do tâm. Chính nó vừa là một tác nhân mà cũng vừa là một tác quả. Nó có oai quyền sức mạnh rất lớn. Mọi sự thành bại, tốt xấu, nên hư, đắc thất trong cuộc đời, đều do nó chủ động tạo thành. Cho nên nói: tâm tạo tác tất cả, vì vậy bao đời nay chữ Tâm luôn được coi trọng và đề cao bởi “chữ Tâm kia mới bằng ba chữ tài”.

Cho nên đức Phật đã cho chúng ta một hình ảnh song hành rất cụ thể qua hai phương diện thiện và ác. Thiện hay ác, đều do tâm chủ động tạo nghiệp và rồi đưa đến một kết quả đúng theo luật nhân quả, như bánh xe lăn theo chân con vật kéo

xe. Như trong Kinh Pháp Cú nói rằng: ***“Tâm dẫn đầu các pháp. Tâm chủ tâm tạo tác. Nếu nói hay hành động. Với tâm tư ô nhiễm. Khổ nào sẽ theo ta. Như xe theo vật kéo.”*** Vậy mà ít ai thấy được trách nhiệm của chính mình. Và đã có biết bao nhiêu chuyện thương tâm khác mà chính do con người tạo ra. Ngược lại, nếu chúng ta suy nghĩ điều lành, thì cũng sẽ thúc đẩy thân và miệng gây nên những lợi ích cho mình và người khác rất lớn.

Đức Phật dạy chúng ta luôn quán chiếu mỗi hành động, và luôn nhắc nhở dạy cho chúng ta biết những bài học ý nghĩa như cúi lạy Phật để thấy mình còn nhỏ bé, bỏ đi ngạo mạn, tham lam và dục vọng rồi nguyện dứt trừ; ăn cơm chậm rãi để trân trọng những hạt gạo, thức ăn từ công phu lao tác mệt nhọc của người làm ra; nói năng nhẹ nhàng điềm đạm, đi đứng khoan thai để học cách điềm tĩnh hơn, tỉnh thức hơn trong lời mình nói, việc mình làm. Muốn thành công trước hết hãy học cách chịu trách nhiệm với bản thân, không ngại biện và đừng đổ lỗi. Vì vậy chúng ta sống phải có trách nhiệm là làm tròn nghĩa vụ bốn phận với xã hội, và bản thân dám làm, dám chịu trách nhiệm về những hành động của chính bản thân mình.

Mỗi người, nếu không tự lực tìm phương pháp tháo gỡ, hóa giải hận thù của chính mình, thì không có một bàn tay thần thánh nào khác có thể cứu rỗi,

xoay chuyển được. Cái gì do con người tạo ra, thì cũng chính do con người chịu lấy. Và cũng chính do con người chuyển hóa cải hối. Tốt hay xấu, vui hay khổ, tất cả đều do con người định đoạt. Ta nên ý thức theo luật nhân quả mà sống. Không một vật gì thoát ngoài luật nhân quả. Xin mỗi người hãy bình tâm chiêm nghiệm lại nhân quả ở nơi chính bản thân mình.

Ý thức chịu trách nhiệm là thước đo giá trị, lòng dũng cảm và sức mạnh của bản thân. Chính việc tự chịu trách nhiệm sẽ giúp chúng ta cải thiện và hoàn thiện bản thân và gặt hái được nhiều thành công trong cuộc sống. Kỹ năng chịu trách nhiệm của bản thân rất cần được mọi người quan tâm và rèn luyện trong xã hội ngày nay. Đó là khả năng của bản thân biết chấp nhận mọi hậu quả, kết quả sau những suy nghĩ, hành động và việc làm của cá nhân, biết thực hiện tốt nhiệm vụ và bổn phận của mình. Người có trách nhiệm luôn có ý thức trong mọi việc, hoàn thành công việc cá nhân, có kỉ luật tốt, luôn siêng năng, biết tôn trọng và quan tâm đến người khác, biết nhận lỗi và sửa đổi những việc làm sai của mình. Ngày nay, khi xã hội ngày càng phát triển, kỹ năng chịu trách nhiệm của bản thân lại càng cần thiết hơn, để nuôi dưỡng thân tâm, tu bồi đạo đức, học hỏi giáo lý và tích tạo các công đức lành. Cũng thế, người tu

hành, nếu không khéo giữ gìn ở nơi ý nghiệp, để cho tâm ý buông lung tạo nghiệp bất thiện, thì hậu quả rất là tai hại. Giống như mái nhà lợp không kín vậy. Ngược lại, nếu người nào, khi lợp nhà nên để ý cẩn trọng và quyết lòng lợp cho kín đáo, thì làm gì có cảnh nhà dột? Vì vậy, trong khi tu hành, nếu chúng ta khéo biết cẩn trọng canh phòng giữ gìn con “*vượn tâm và con ngựa ý*”, thì làm gì chúng giẫm đạp phá phách chúng ta được.

Cho nên Quỷ Cốc Tử nói: “Tâm là cái gốc của tướng mạo, xét rõ tâm thì tự biết được thiện ác. Hành vi là biểu hiện của tâm, xem hành vi thì biết được họa phúc”.

Tướng do tâm sinh, phẩm hạnh và tính cách một người có thể nhìn ra được từ vẻ bề ngoài của họ. Hành vi là biểu hiện của nội tâm, quan sát hành vi của một người sẽ biết được họa phúc của họ trong tương lai.

Sống trên đời, mỗi người đều có khát vọng công thành danh toại, nhưng thành công chỉ có thể gặp mà không thể cầu. Rất nhiều người không làm nên nổi một việc gì, suốt ngày oán người trách Trời, mà chưa từng tìm nguyên nhân ở bản thân mình. Thực tế trên thân của mỗi người thành công đều có những phẩm chất đáng để chúng ta học tập. Từ xưa đến nay, người thành đại sự thì trên thân đều có 4 đặc trưng này.

1. Tâm chí phải khổ

Tâm chí phải khổ, không khổ thì không có đủ sức nhẫn nại. Bảo kiếm sắc bén là do mài giũa ra, hoa mai tuyệt sắc là do chịu khổ trong giá lạnh.

Khổ cái tâm chí là để nuôi dưỡng và tăng cường những khả năng mà họ còn chưa đủ. Ví như những chiến sĩ sa trường da ngựa bọc thây thì sẽ không ngại đổ máu. Bậc Thánh hiền sẽ không ưu sầu bởi những lời phỉ báng.

Chí hướng cao xa cần phải có một trái tim kiên định để thực hiện lý tưởng. Quá trình này đã chú định rất gian khổ. Ngọc bất trác bất thành khí, không có gian khổ tôi rèn thì làm sao có món đồ quý đẹp được.

2. Khí phách phải lớn

Lòng dạ, khí phách cần phải rộng lớn, có lòng khoan hồng đại lượng. Khoan thứ người khác cũng như khoan thứ bản thân, nhất thiết không được so đo tính toán, mà cần luôn khoan dung khi đối đãi với người.

Biển hội tụ trăm sông, dung nạp hết thủy nên mới rộng lớn. Trong bụng tể tướng có thể chèo thuyền. Người có thành tựu lớn trên đời đều có tấm lòng rộng mở.

Có nhẫn nại thì mới xử lý tốt sự việc. Có khoan dung thì đức mới lớn. Người tài đức không có đối thủ, nhưng chỗ nào tha thứ bỏ qua được cho người

đều gắng sức tha thứ bỏ qua. Thế nên khí phách rộng lớn thì phúc cũng lớn theo, còn mưu mô sâu thì họa hoạn cũng sâu thêm.

3. Tâm ý phải vui

Tâm ý phải vui vẻ, không vui vẻ thì không thể vùng vẫy trong thế giới huyền hóa này, cũng không thể kết thiện duyên rộng khắp được.

Khổng Tử nói: “Căng mà không chùng thì vẫn võ không thể làm. Chùng mà không căng thì vẫn võ không làm. Một căng một chùng, đó chính là đạo của văn võ”.

Trong công việc, học tập cũng vậy, cần kết hợp lao động và nghỉ ngơi thì mới thu được hiệu quả kỳ diệu. Mỗi người chúng ta đều thích làm những sự việc mà chúng ta thích làm, vậy nên cần phải học được cách bồi dưỡng những hứng thú, sở thích của mình. Như thế không chỉ có thể học được các tri thức ngoài công việc, làm phong phú đời sống bản thân, mà còn có thể nuôi dưỡng tình cảm. Bạn hy vọng mình có một sở trường, có một thành tựu, thì trước tiên phải bắt đầu từ bồi dưỡng hứng thú sở thích cá nhân.

4. Lời nói hành động phải cân trọng

Cẩn thận với mỗi lời nói và hành vi, phải suy nghĩ cân nhắc rồi mới phát biểu ngôn luận, suy nghĩ xem xét chu toàn rồi mới có hành động, nhất thiết không được nói loạn làm bừa.

Làm việc lớn nhất định phải có thủy có chung, suy nghĩ 3 lần rồi mới hành động. Đại văn hào, đại sử gia Tư Mã Quang thời Bắc Tống khi viết bộ sách “Tư trị thông giám”, các bản thảo chất đầy 5 căn nhà. Khi người đời sau xem sách thì không có một chữ sai. Đó chính là Tư Mã Quang đã rất nghiêm cẩn, thận trọng từng ly từng tý, thì mới để lại cho đời sau một trước tác khổng lồ như vậy.

Bốn đặc điểm trên, chúng ta sẽ luôn tìm thấy ở một bậc đại phú đại quý được người đời kính trọng. Và để trở thành một người tài đức có đủ như vậy, thì nhất định chúng ta phải bồi dưỡng cho mình bốn tiêu chí này.

Người xuất gia khi mặc vào mình chiếc áo Cà sa, thì phải rời bỏ những điều uế trược. Uế trược là những thứ dục vọng phiền não mà người xuất gia cần phải nỗ lực đoạn trừ. Phẩm hạnh của người xuất gia thật cao quý. Cao quý ở chỗ, các người dám từ bỏ tất cả những gì mà người thế gian ham muốn. Đồng thời giữ gìn giới luật rất tinh nghiêm. Chúng ta đã xuất gia rồi mà còn khởi tâm tham mê danh lợi, còn đắm nhiễm theo thế sự, lục trần, thì quả thật không xứng đáng mặc áo Cà sa chút nào. Vì vậy trong Kinh Tứ Thập Nhị Chương Phật đã dạy rất rõ về pháp hạnh của người xuất gia. Phật dạy: “*Những bậc xuất gia làm Sa môn, dứt bỏ ái dục, nhận biết*

nguồn tâm của mình, hiểu rõ lý mâu của Phật, ngộ pháp Vô vi, trong không sở đắc, ngoài không sở cầu; tâm không ràng buộc nơi đạo, cũng chẳng còn kiết nghiệp, dứt sự suy nghĩ, dứt sự tạo tác, chẳng phải do tu, cũng chẳng phải chứng được; chẳng cần trải qua các vị mà tự nó cao tốt, gọi đó là Đạo". Vì vậy tham dục phát sinh từ tâm. Nếu tâm đình chỉ, không dấy khởi suy nghĩ điều ác, thì làm gì nó thúc đẩy thân và miệng của ta tạo điều ác. Muốn giữ tâm ý cho được thanh tịnh, thì người tu cần phải giữ gìn giới luật nghiêm mật. Phải giữ giới luật như lọt nhà, không cho có kẻ hở. Có giữ giới như thế, thì chúng ta mới có được đời sống an lành. Bởi vì khi giữ giới, thì tâm ý của ta không buông lung. Tâm ý không buông lung, thì không tạo nghiệp ác. Thế nên, đối với chúng ta, mỗi người cần phải tư duy, chiêm nghiệm thật kỹ qua những lời Phật dạy trên, để mỗi người tự cảnh tỉnh, thúc liễm tu hành mong cầu giải thoát. Có thể, thì mới xứng đáng là trưởng tử của đức Như Lai. Và mới thật sự là người khắc kỷ chân thành, xứng đáng mặc áo Ca sa mà không chút hổ thẹn.

Qua đó, chúng ta phải cẩn trọng giữ gìn tam nghiệp một cách nghiêm khắc như những quân lính giữ thành. Nếu kẻ giữ thành lơ đãng không cảnh giác quân giặc, thì thành trì sẽ bị mất về tay quân giặc và hậu quả rất tai hại. Cũng thế, người tu hành,

nếu buông lung ở nơi tâm ý, thì hậu quả rất tai hại cho mình và người. Ngược lại, nếu chúng ta khéo gìn giữ tam nghiệp, nhứt là ý nghiệp, một cách nghiêm mật, thì kết quả rất là tốt đẹp. Quả đúng với câu: **“Tam nghiệp hằng thanh tịnh, đồng Phật vắng Tây phương”**.

“Nhân thân nan đắc, Phật pháp nan văn” (Thân người khó được, Phật pháp khó nghe). Phật pháp quý báu là vì nhờ biết được Phật pháp mà người ta thoát khỏi u mê, không rơi vào nẻo ác, hiện tại có cuộc sống an lạc và cuối cùng là giác ngộ giải thoát khỏi sinh tử luân hồi, thành Phật. Chính vì thế mà người xưa coi Phật pháp quý hơn thân mạng mình. Tiền thân của Đức Phật vì muốn được nghe nửa bài kệ mà chấp nhận bỏ thân mạng, vì muốn được nghe kinh Pháp hoa mà sẵn sàng trọn đời làm sàng tọa hầu hạ cho vị tiên nhơn nói kinh.

Chúng ta hãy nhìn cách tu học và hành trì của người xưa: “Ngũ hạ dĩ tiên chuyên tinh giới luật, ngũ hạ dĩ hậu phương nãi thính giáo tham thiền”. Nghĩa là năm hạ về trước ròng chuyên giới luật, năm hạ về sau mới cho học giáo lý và tham thiền. Không kể giai đoạn ngũ giới và Sa-di, sau khi thọ giới Tỳ-kheo, vị tân Tỳ-kheo đó phải trải qua năm năm chuyên học và nghiên cứu về giới luật. Sau khi lâu thông giới luật rồi thì mới cho học giáo lý và các phương pháp tu tập như tham thiền chẳng hạn. Học

giáo lý và tham thiền mà còn phải chậm như vậy hà huống là học các phương tiện ứng phó đạo tràng. Còn ngày nay chúng ta nuôi dạy đệ tử như thế nào? Mới xuất gia bữa trước thì bữa sau cho thọ giới Sa-di. Rồi ít năm sau cho thọ giới Tỳ-kheo. Có trường hợp còn đặc cách cho thọ cả Sa-di và Tỳ-kheo trong cùng một giới đàn luôn, với lý do là để thuận tiện cho việc tu học và làm Phật sự. Tu học và làm Phật sự gì không thấy nhưng chỉ thấy ăn trên ngồi trước, đi đám cho nhiều và nhận bao thư cho dày. Thọ Tỳ-kheo rồi thì tự thấy mình là “thiên nhơn chi đạo sư”, cái cô liền bị vô hi hóa cứng đờ, gặp Phật tử đáng cha mẹ ông bà mình thì nghênh nghênh tự đắc, không biết cúi đầu chào hỏi. Ngược lại bắt họ phải thưa hỏi đánh lễ mình. Người như vậy thì làm được gì cho Phật pháp và chúng sinh. Ngày qua tháng lại, “đến lúc tuổi đời đã cao, tuổi hạ cũng lớn mà bụng rỗng tâm cao... chỉ biết một bề kiêu ngạo”.

Người học Phật cần khéo biết chuyển hóa mê lầm, thường soi xét lại nội tâm mình để thấy được những lỗi lầm, điên đảo và kịp thời chuyển hóa, ngăn ngừa. Còn nhìn ra ngoài thì không thấy. Thông thường người ta hay thích nhìn ra ngoài nhiều hơn nhìn lại mình. Phật dạy chúng sinh hay sống hướng ngoại, chính thói quen đó làm cho người ta thường sống mất mình. Việc hành đạo coi khó mà dễ. Còn yên phận tu hành coi dễ mà khó. Hành đạo dễ là vì nó phù hợp với khuynh hướng hướng ngoại của con

người. Hơn nữa, việc hành đạo cũng thỏa mãn con người ta những thứ như danh văn lợi lộc. Cho nên nhập thế, nếu không vững thì sẽ bị thế tục lôi kéo đi luôn. Còn yên phận tu hành khó là vì nó đòi hỏi người ta sự buông bỏ. Mà buông bỏ thì không phải là thói quen của nhiều người. Chỉ có bậc đại hùng đại lực mới có thể buông bỏ hoàn toàn.

Qua lịch sử Phật giáo, cũng như sự truyền thừa Giới luật cho chúng ta thấy, sau khi đức Phật thành Đạo trong thời gian đầu, Tăng bảo được hình thành chưa chế Giới luật, lúc bấy giờ Tăng già đều là các vị Tỳ kheo thanh tịnh. Trong suốt 12 năm đầu, tổ chức sinh hoạt Giáo Đoàn rất thanh tịnh sống trên tinh thần hòa hợp đoàn kết, nên Đức Phật không cần phải chế Giới luật, vì mỗi vị đã tự kiểm soát thân, khẩu, ý trong từng niệm, từng sát na nên được giải thoát, không còn những pháp bất thiện trong tâm thức.

Đến năm thứ 13, Tăng già có số lượng đông đảo, phần lớn các vị Vương tôn công tử theo Phật xuất gia, từ đời sống vương giả hưởng thụ đủ mọi thứ ngũ dục, khi xuất gia thì phải sống theo hạnh đầu đà. Cho nên, trong Tăng đoàn phát sinh ra nhiều pháp hữu lậu trong sinh hoạt. Hơn nữa, lúc này Tăng đoàn phát triển quá nhanh, và thâm nhận rộng rãi mọi thành phần trong xã hội, từ đó có sự suy thoái xảy ra. Cho nên, dần về sau trong tổ chức Tăng đoàn xuất

hiện nhiều thành phần xuất gia với mục đích không chân chính. Các thầy Tỳ kheo dần dà sống xa rời tinh thần giải thoát, bị lôi cuốn vào danh vọng, lợi dưỡng. Giới luật buộc phải ra đời để làm hàng rào ngăn chặn sự hư đốn trong Tăng đoàn, bảo hộ sự thanh tịnh hòa hợp của Tăng thân, cũng như giữ gìn bản thể Tỳ kheo không cho hư hủy. Vì vậy, sự có mặt của Giới luật là yếu tố vô cùng cần thiết để thành tựu thanh tịnh một Tỳ kheo làm mô phạm cho Trời, người và giúp cho hành giả bước đi vững chãi trên con đường thoát ly sinh tử.

Đức Phật vì thương chúng sinh nên ngài mới tùy duyên mà chế Giới. Mỗi điều Giới luật đều đem lại sự an lạc cho cá nhân, cũng như đem lại sự thanh tịnh và uy tín cho Tăng đoàn. Cho nên, mỗi khi chế lập ra qui điều nào, Ngài đều đem ra 10 lợi ích để cho thấy ra tính quan trọng của Giới pháp, 10 lợi ích đó là:

1. Nhiếp thủ cơ Tăng: Là Giới luật Phật chế ra cho Tăng chúng thọ trì. Người xuất gia có thọ trì Giới pháp Phật, thì người đó mới thuộc vào số chúng Tăng. Đây là điều để cho chúng Tăng cực thịnh.

2. Linh Tăng hoan hỷ: Là người giữ Giới thanh tịnh, hương thơm hơn hẳn các loài hoa vì nó bay ngược chiều gió. Người này làm cho Tăng đoàn được tô đậm nét uy nghiêm, thuần nhã mà dưới mắt người thế tục niềm cung kính lại càng lớn thêm và

như thế, uy tín Tăng đoàn sẽ được nâng lên, nên làm cho Tăng đoàn hoan hỷ.

3. Linh Tăng an ổn: Khi có giới pháp, chính giới ấy kiềm chế sự phóng túng, sai trái của mỗi người. Nhờ mỗi người tự kiềm chế nên không ai phiền não ai. Và như vậy, cả Tăng đoàn đều sống trong Giới pháp thanh tịnh, nên Tăng đoàn được an ổn.

4. Linh vị tín giả tin: Những vị Tăng sống như Pháp, nghĩa là sống đời phạm hạnh có Tuệ giác như đức Phật, thì hình ảnh đoàn nghiêm này có thể thay thế Ngài tuyên dương giáo Pháp, làm chỗ phát khởi lòng tin cho những người chưa kính tin Tam Bảo.

5. Dĩ tín giả linh tăng trưởng: Những người có lòng tin Tam Bảo, đối với họ Tăng Bảo là hình ảnh sống động của đức Phật, có thể đảm đương trách nhiệm lèo lái con đò đưa chúng sinh đến bờ giải thoát. Nên chúng Tăng hành trì Giới pháp thì lòng tin ấy lại càng tăng trưởng và củng cố.

6. Nan điều phục giả linh điều phục: Tăng đoàn chỉ có người sống đúng với tinh thần Giới luật, điều phục những người có tính ương ngạnh, căn cứ theo Giới luật mà xử trị. Như vậy trong Tăng đoàn sẽ không có người ương ngạnh khó điều phục.

7. Linh tâm quý giá đắc an lạc: Làm cho người tâm quý nghiêm trì Giới luật được an vui, họ thật sự

hết phiền muộn. Do Tăng thể là thanh tịnh hòa hợp, nên một người an lạc thì Tăng chúng được an lạc.

8. Đoạn lậu hoặc hiện tại: Là ngăn trừ những lậu hoặc phiền não, những bất thiện pháp đang phát sinh trong đời hiện tại. Do đó bản thể thanh tịnh được bảo tồn nghiêm chánh.

9. Đoạn vị lai hữu lậu: Ngăn chặn đề phòng những ác pháp trong đời vị lai không cho phát sinh. Nghiệp cũ vứt đi, nghiệp mới không tạo nữa, đích thực là một việc làm sau rốt của một hành giả thọ trì Giới Pháp.

10. Linh chánh Pháp cử trụ: Làm cho chánh Pháp được trường tồn mãi mãi. Đây là điều quan trọng thiết thực nhất mà mỗi hành giả chúng ta phải biết đến.

Bởi do đời sống của chúng ta sở dĩ cứ mãi quay cuồng trong sanh tử bởi do nguyên nhân của lòng tham vô tận, của ngọn lửa phiền não sân giận, và sự si mê đắm chìm không lối thoát. Vì vậy, Đức Phật đã giảng giải bài pháp cũng như lời khuyên dạy hết thảy chúng sinh: “Thế gian đang bị bốc cháy, bởi các ngọn lửa “tham, sân, si” xuất phát từ sáu căn (mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý)”. Nói chung là ta luôn luôn rong ruổi theo ngoại cảnh để cho sáu căn mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý duyên theo sáu trần sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp. Do đó người tham dục nhiều thì phải khổ cả ba giai đoạn: “khi ta chưa có có thì

lại tham muốn; khi mong muốn đã được thì phải nghĩ cách giữ gìn; nếu không giữ gìn bị mất đi sẽ đau khổ vô cùng”. Từ sự tham đắm đó mà sinh ra ích kỉ, chấp chặt cho rằng ta nên phải nắm giữ. Vì vậy muốn hết khổ ta phải xa lìa cái Tâm tham muốn thì chẳng có gì làm cho ta phải đau khổ, chẳng còn cơ duyên để tạo tác Tội Lỗi.

Trong cuộc sống hằng ngày, ta thấy có những người chỉ vì một phút ngọn lửa sân giận trời dậy mà không tự kiềm chế có thể gây ra những tội ác tày trời làm cho cốt nhục chia lìa, gia đình tan nát, đôi khi gây ra chiến tranh tiêu diệt cả một dân tộc, một quốc gia. Sách có câu: “Nhất sân chi hỏa năng, thiêu vạn khoảnh công đức chi sơn”. Với tinh thần và trách nhiệm của người con Phật, chúng ta phải thực hành hạnh nhẫn nhục để có được đời sống lục hòa¹ công

¹ **1. Thân hòa đồng trụ:** Điều này vào thời Đức Phật thực hiện rất dễ, nhưng thời chúng ta ngày nay hơi khó một chút. Bởi vì sống chung một chùa, một tinh xá thì chư Tăng hoặc chư Ni cùng ăn, cùng ở, cùng làm, cùng tu như nhau không khó. Tất cả nếp sống, công tác, hành kiểm tu hành hằng ngày đều như nhau, gọi là thân hòa đồng trụ. Trong trường hợp mỗi thầy, mỗi cô ở mỗi chùa thì việc hòa hơi khó. Vì vậy thân hòa đồng trụ là chỉ cho một tập thể chung sống một chỗ, chứ không chỉ cho những người sống rời rạc. Cho nên các vị sống riêng tư phải chịu thiệt thòi này.

2. Khẩu hòa vô tranh: Tức miệng cùng hòa hợp nhau, không gây gổ, không nói những lời dữ, lời nặng nề, không tranh hơn thua với nhau.

3. Ý hòa đồng duyệt: Ý của chúng ta hòa hợp, vui vẻ với nhau.

4. Kiến hòa đồng giải: Tức những thấy biết của mình, chúng ta cùng đem ra giải thích để huynh đệ cùng hiểu, cùng thông cảm với nhau.

5. Giới hòa đồng tu: Chúng ta cùng giữ giới với nhau, không dám sai phạm để cùng an vui tu tập.

6. Lợi hòa đồng quân: Ở trong chùa hay tinh xá, nếu có ai cúng dường thì Tăng Ni cùng chia đồng đều nhau, không được người nhiều, kẻ ít.

trụ như người xưa đã dạy: Tăng Ni là hàng xuất gia đều biết tính quan trọng của phép Lục hòa đối với đời sống Tăng đoàn. Quý vị phải ứng dụng cho được những điều căn bản Đức Phật đã dạy, đồng thời nhắc nhở gia đình Phật tử cùng hiểu biết, sống đúng với tinh thần ấy. Với lý tưởng và hạnh nguyện của người xuất gia, thực hiện tâm “từ - bi - hỷ - xả” thì không lý gì chúng ta không nhẫn nhục trước các nghịch cảnh để đạt được quả vị giải thoát.

Căn bệnh của chúng ta là tham lam, giận hờn và ganh ghét. Khi tham muốn khởi lên thì hãy nhớ lại bốn tánh của mình thanh tịnh đầy đủ, đâu cần ham muốn cái gì, vả lại cái gì tham? Ai tham, ai muốn? Hãy tập nhận diện ngay cái ngã. Khi giận hờn hay ganh ghét thì hãy nhớ lại bốn tánh của mình vốn thanh tịnh không dao động và cố gắng trở về bốn tánh. Nếu giận thì hãy tự hỏi Ai giận? Và nhận diện ngay chỉ có cái ngã mới biết giận, còn chân tâm thanh tịnh vô ngã làm sao biết giận!

Tóm lại lửa sân hận chỉ có thể dập tắt bằng nước nhẫn nhục, nếu mọi người đều tu hạnh nhẫn nhục thì thế giới mới có thể hòa bình, xã hội mới yên ổn, gia đình mới thật sự hạnh phúc. Trong 3 ngọn lửa trên, si mê chính là ngọn lửa nguy hiểm nhất và nó chính là nơi đưa tham lam, sân hận bùng lên mạnh mẽ. Si như một tấm màn dày đặc, đen tối trùm lên trí tuệ của ta, làm ta không thể nhìn thấy

được sự thật, phán đoán được cái hay, dở, tốt, xấu. Sự vật trắng mà mình thấy đen, xấu mà cho là tốt, đó là si mê. Si mê là sống theo ảo tưởng, trí tuệ là thấy đúng như thật. Người nào sống theo ảo tưởng sai lầm thì đó là người si mê. Vì vậy, chúng ta phải luôn tỉnh thức để tự cứu mình, nếu si mê thì đi trong trầm luân muôn kiếp, còn tỉnh giác thì lần lần thoát khỏi phiền não, vượt ra khỏi vòng sanh tử trầm luân. Chúng ta nguyện dứt trừ những tham đắm, sân giận, vô minh. Vì chỉ có như thế thì trí tuệ mới phát sinh, sống trong chân tâm thanh tịnh, bình đẳng trí giác và thực biện trọn vẹn tinh thần: “thượng cầu Phật đạo, hạ hóa chúng sinh”. Trong công việc tu hành là tâm. Khi tâm mê, quên bốn tánh thì nó trở thành vọng tâm, và vọng tâm tạo ra cái ngã (Ta), và ngã tiếp tục tạo ra hậu tánh là những tánh phiền não. Khi tâm ngộ, tỉnh giác, từ bỏ hậu tánh phiền não, tìm về bốn tánh thì tâm trở thành chân tâm. Qua đó, chúng ta có đủ niềm tin để tiến lên, khai thác tâm Phật nơi chính mình.



GIÁC VÀ MÊ

Từ khi chúng ta mở mắt chào đời đến nay, đã nhiều lần rơi nước mắt. Ta khóc vì sự đau đớn của thể xác hay vì sự sâu não tự tâm hồn.

Con người sinh ra để làm gì? Có nhiều câu trả lời, nhưng có lẽ câu trả lời mang ý nghĩa thực tế nhất và cũng phũ phàng nhất là: con người sinh ra để dần đến cái chết, lê bước trên quãng đường trập trùng đau khổ.

Khổ đau đâu chỉ có trong bệnh viện, trong nghĩa trang, trong tù ngục, mà bóng ma đau khổ thấp thoáng ẩn hiện ở khắp mọi nơi, từ phía sau ánh đèn màu dạ vũ huyền hoặc đến thực chất những cuộc đời được gọi là cao sang quyền quý nhất. Đáng thương cho chúng ta biết bao người suốt đời ề lưng ra gánh mang vô vàn thống khổ, họ đã rên xiết, đã oán than, nhưng rồi như làn gió thoảng qua, tất cả cái giá đắt mà họ trả ấy không giúp họ mua được bài học nào, thậm chí một suy nghĩ nào. Bao thể xác quần quai, bao mảnh hồn tưởng như tan tác trong hố thẳm đau thương, không còn phương cách nào tự cứu, người ta đã cố dựng lên những ảo ảnh hạnh phúc để thét lên thành tiếng cười khô khan điên dại. Người ta có

biết chẳng khổ đau là một luật đã, đang và sẽ nhân chìm đời người một cách khốc hại?

Cách đây 26 thế kỷ, vị hoàng tử của một vương quốc xứ Trung Ấn, vừa tròn bảy tuổi đã chân thành rơi lệ trước cảnh tượng sinh linh tàn hại ăn nuốt lẫn nhau. Đến tuổi trưởng thành, tuổi của hoa của mộng, giữa làn ngựa xe náo nhiệt, vị hoàng tử ấy đã thấy được, và hơn thế nữa, cảm thông được trước những cảnh già, bệnh, chết của con người. Có phải chẳng sự nhận ra khổ đau là bước ngoặt đầu tiên sự nghiệp đưa phẩm vị loài người lên đến đỉnh cao tuyệt đối?

“Giác Mê Tâm” Nhìn Phật Giáo những từ ngữ này thuộc về sự tướng, bên ngoài, tỏ rõ, “Tìm Cái Lý” là bên trong của sự tượng ấy:

1. Trước Đức Thích ca Mâu Ni tu hành đắc đạo, cõi trần gian chưa có đạo Phật, Bảy giờ bên nước Ấn Độ có một thái tử tên Sĩ Đạt Ta, con của Vua Tịnh Phạn, nhân lúc đó đi dạo bốn cửa thành, thấy cảnh già, bệnh, chết, thật là khổ được đặt lên kiếp người. Về lại hoàng cung, “Ngài luôn cảm xúc buồn riêng, hằng để trí tâm phương giải thoát”. Dòng đời là cặp thẳng trầm chìm nổi, hề có khổ thì phải cách để diệt khổ. Chúng ta học giáo lý và phải hiểu rõ về nguồn gốc lịch sử của (Đức Phật). Tôi xin trình bày ngắn gọn xúc tích để cho

tất cả mọi người dễ nhớ về sự kiện Sĩ Đạt Ta đi tầm đường diệt khổ bằng “thừa đêm khuya lén trốn vào rừng” và nhấn mạnh nguyên nhân của sự tìm đường diệt khổ bằng những câu:

“Khuyên chúng sanh khuya sớm chuyên cần,
Tìm nguồn cội diệt trừ tứ khổ.
Bệnh với tử từ kim chí cổ,
Sanh với già hai chữ hoài hoài.
Đức Thích Ca xưa ở lâu đài,
Nghiệm tứ khổ nên Ngài Tầm đạo.”

2. Khi Sĩ Đạt Ta tìm ra phương pháp “diệt khổ”, nhà Phật gọi là Đắc Đạo, hiệu là Thích Ca Mâu Ni, trụ trong bốn tướng của Niết Bàn “Thường, Lạc, Ngã, Tịnh” mà tự tánh không sự. Chúng ta phải chấp nhận một điều, Ngài đang có thì tất cả chúng sinh đều có. “Nhứt thiết chúng sinh giai hữu Phật Tính” (tất cả chúng sinh đều có tính Phật) và “Ta là Phật Đã Thành, các người là Phật sẽ thành”. Trong tu niệm để thành Phật không phải là Phật của một Đức Phật khác đem cho mà là Ông Phật của chính mình khi không còn vô minh nữa, vì thế sự nhắc nhở của Đức Phật Thích Ca Mâu Ni là “hãy tự mình thấp đuốc lên mà đi”.

3. Đức Phật Thích Ca Mâu Ni tùy duyên thuyết pháp, bốn mươi chín năm trụ thế độ sinh chung quy thành hai phương hướng *tự lực* và *tha lực*:

a. Tự lực: Là tự tu tẩy xóa hết các bóng đen vô minh thì Phật hiện giống như lu nước lóng trong những đồ vật trong lu nước sẽ phản diện. Sĩ Đạt Ta ngồi thiền định dưới cội Bồ Đề lắng lòng mà đắc đạo. Tại tòa thuyết pháp Linh Thứu Sơn, Đức Thích Ca Mâu Ni được Trời Đế Thích đến tặng một hoa sen, Phật Ngài cầm hoa sen đưa trước chúng hội mà không hề nói câu nào thế mà Ông Ma ha Ca Diếp đã ngộ ý chỉ của Đức Phật, mỉm cười, Đức Phật thốt lời khen: “hay thay cho Ca Diếp, Như lai có Chánh Pháp nhãn Tàng, Niết Bàn Diệu Tâm, nay phó truyền cho Ông đó”.

b. Tha Lực: Sự duyên nợ thiện môn của chúng sinh yếu kém, cần có sự nương tựa để tiến tu với đầy lòng tin tưởng, Đức Phật đưa ra pháp môn cầu tha lực, giới thiệu cảnh giới Tây Phương có cõi Cực Lạc của Đức Phật A Di Đà, Đức Phật ấy nguyện rằng, nếu có một chúng sinh nào niệm danh hiệu của ta, cầu vãng sinh qua thế giới của ta, thì hãy hãy niệm Nam Mô A Di Đà Phật đến “nhất tâm bất loạn” ngay giờ phút lâm chung nếu ta không cứu chúng sinh đó vãng sinh Cực Lạc ta thì không ở ngôi chánh giác.

Vậy tại sao chúng ta phải tu hành? là kết quả của chúng ta “Tìm cái lý”. Nói một cách dễ hiểu, chính vì

đào sâu ý nghĩa của đạo Phật là đạo diệt khổ, đó là lý do để người ta hướng về đạo Phật tu hành.

Tóm lại, chúng sinh dù là hùng mạnh uy quyền đến đâu thì tám thân cũng vương lấy bốn cái khổ của sanh, lão, bệnh, tử. Đạo Phật có phương pháp diệt khổ mà từ Sĩ Đạt Ta xưa kia đã thành Phật là một sự kiện điển hình, và điều này không chỉ mình Đức Phật, các loài chúng sinh đều có khả năng đó. Để chứng minh cụ thể, sau khi Đức Thích ca Đắc Đạo Ngài vì nhân duyên thuyết pháp độ chúng, kết quả Ngài có được Thập Đại Độ Tử tu chúng, năm trăm vị tỳ kheo đương thời, hết bốn trăm chín mươi chín vị tu chúng quả A La Hán, qua hệ thống truyền thừa tông môn có 33 vị tổ, 28 vị ở Ấn Độ, 5 vị ở Trung Quốc, Huệ Năng đứng thứ cuối số 33. Từ đó sức ảnh hưởng của đạo Phật được truyền đi nhiều nước với vô số người đắc đạo, Việt Nam là một trong những số quốc gia đó.

Sự kiện Sĩ Đạt Ta lên đi tìm đạo diệt khổ, chúng ta hiểu biết câu chuyện là Sĩ Đạt Ta đi dạo cửa thành thứ 3:

*“Lần thứ ba xe lìa khỏi trạm,
Được trông nhìn kẻ chết đang khiêng.
Về đền đài cảm xúc buồn riêng,
Hằng để trí tâm phương giải thoát”.*

Từ lúc gặp người già “tay nướng gậy chống” lần thứ nhất, đến “thấy kẻ ốm đau” lần thứ hai, coi như là giai đoạn phát sinh ý thức về tấm thân bởi tứ đại hợp thành, nó vốn là giả thân và ta bất lực hoàn toàn qua sự mong muốn không già chết, nhưng chưa tính làm gì, chờ đến lúc “được trông nhìn kẻ chết đang khiêng” lần thứ ba, mới quyết định “hằng để trí tâm phương giải thoát”.

Nếu như sự xuất gia của Sĩ Đạt Ta là do chính cái nguyên nhân “được trông nhìn kẻ chết đang khiêng” xét lại điều này ta có điểm phúc hơn Ngài thái tử kia nhiều. Vì suốt tháng quanh năm ngài bị sống trong hoàng cung, may mắn chỉ một lần thấy người ta chết khiêng đi chôn là ớn ớn. Chúng ta thấy cảnh chết chóc có biết hằng chục hằng trăm lần rồi mà cứ cười ha hả tới ngày chứ có “cảm xúc buồn riêng” để mà “hằng để trí tâm phương giải thoát” đâu?

Khổ đau là mảnh đất tốt để gieo hạt giống tình thương thì người yêu đời càng phải nên biết hết thực trạng khổ đau của đời. Biết khổ đau, thường trú với khổ đau và biến cội khổ đau thành thế giới an lạc chính là nhân địa tu hành của chư Bồ Tát, giúp các Ngài trang nghiêm Phật quả.

Trong Kinh Tịnh Danh nơi Phẩm Bồ Tát Đạo, ngài Văn Thù Sư Lợi hỏi ngài Duy Ma Cật, Bồ

Tát ngụ ở đâu? Ngài Duy Ma Cật trả lời: trong địa ngục, ngạ quỷ, súc sinh. Cho nên chúng ta hiểu được con đường hành đạo là con đường đối mặt với khổ đau, nơi ấy là hiện thân của từ bi và cứu độ, có được như thế thì đạo quả mới tròn đầy, cái khổ là phương tiện để ta tiến tu.

Đức Thích Ca Mâu Ni Phật sau khi thành đạo số tín chúng qui ngưỡng rất đông, hội tụ đủ điều kiện Ngài cho thành lập giáo hội và hệ thống hóa tăng đoàn, phân làm bốn chúng tăng giới: 1. Tỳ kheo; 2. Tỳ kheo ni; 3. Ưu bà tắc; 4. Ưu bà di.

Bốn chúng xuất gia, (1. Tỳ kheo; 2. Tỳ kheo ni; 3. Sa di; 4. Sa di ni).

Đức Xá Lợi Phật được Phật chỉ đạo làm Giáo thọ để dạy dỗ hướng dẫn chư tăng và tín đồ các vị ấy là:

- Giáo Thọ: Là vị tăng sư có trách nhiệm truyền giảng giáo lý Phật pháp cho tứ chúng tu học.

- Hòa Thượng: Là vị tăng sư cao nhất trong giáo hội tăng già, là vị sư đỡ đầu trong việc tu học của đại chúng.

- Yết Ma: (A xà lê) là vị tăng sư truyền giảng giới luật cho tứ chúng, dạy họ trì giới để được sinh định, nhân định mà phát huệ.

Các vị này được tôn vinh là Chức Sắc Lãnh Đạo cho Giáo Hội. Cho nên Chức sắc của Giáo

hội là những người đứng đầu trong Giáo hội, vừa có học vấn, vừa có hành đạo vừa giữ giới luật tinh nghiêm, vừa thông suốt giáo lý của Đạo và phải có trách nhiệm giáo dục hướng dẫn tín đồ đi đúng đường lối, đạt được mục đích của Đạo, đồng thời có bổn phận giảng giải Giáo lý cho tín đồ và đại chúng tu hành đúng theo Tôn Chỉ Hành Đạo.

Chức sắc chẳng khác nào như là một tài xế phải có tinh thần trách nhiệm bảo vệ huệ mạng cho lữ khách tín đồ trên đường về xứ Phật, nếu hớ hênh một nháy mắt thôi, cũng đủ hủy hoại cả một cuộc hành trình, đã không bảo vệ được tài sản và tính mạng của chính mình, lại còn liên lụy đến bao nhiêu sinh mạng của lữ khách là bạn đồng hành với mình trên lộ trình về xứ Phật, nên Chức Sắc cần phải cẩn trọng!

Đức Thích Ca Mâu Ni Phật đã khai sáng lấy *Chủ nghĩa từ bi bác ái đại đồng đối với tất cả chúng sinh* làm nòng cốt chúng ta thấy Ngài là một nhà cách mạng triệt để về tư tưởng; vì những câu: “*Nhứt thiết chúng sinh giai hữu Phật tính*” và “*Phật cũng đồng nhứt thể bình đẳng với chúng sinh*”. Đã có những sự bình đẳng về *thể tính* như thế mà chúng sinh còn không bằng được Đức Phật là do nơi trình độ giác ngộ của chúng ta không đồng đều, chứ không phải chúng ta không tiến hóa ngang hàng với chư Phật được.

Người tu theo Tôn Giáo, là người tín ngưỡng Tôn giáo. Nghĩa thứ hai sâu sắc hơn quan trọng hơn “tín” là Tin “đồ” là trò, nói đủ là học trò, mà người học trò có uy tín được Thầy tín nhiệm và giao phó trọng trách. Như xưa Đức Thích Ca Mâu Ni Phật là vị Bồn sư (vị Thầy căn bản) còn một ngàn hai trăm năm mươi vị đệ tử là học trò nên gọi là Tăng đồ (là ông Tăng học trò của Phật). Cho nên Đại Đức Ca Diếp là vị học trò được tín nhiệm, Đức Phật mới trao truyền y bát và phó chúc Đạo pháp cho Ngài! Đức Lục Tổ Huệ Năng xưa cũng là người học trò được Đức Ngũ Tổ Hoằng Nhẫn truyền y phó bát và kế vị Lục Tổ Thiền Tông. Vậy Tín đồ là học trò được tín nhiệm, được giao phó trọng trách tức vị ấy tương đương với hàng Chức sắc... bởi Chức sắc cũng từ các vị cao minh, cao đồ được Thầy đặc nhiệm vụ hay tập thể trường lớp tôn vinh.

Vì vậy, nhất định phải giữ giới luật tinh nghiêm, học thông giáo lý, suy gẫm tận tường, giảng luận thấu đáo, gương mẫu từ hành động đến ngôn từ, như thế mới xứng danh là một tín đồ đệ tử của Phật và xứng đáng là một Chức sắc của Giáo Hội.

Ngày nay trình độ tiến hóa của nhân loại đã tới một mực khả quan, đồng thời với tiến bộ về khoa học thì ta có thể thực hành giáo lý ấy để thực hiện một xã hội công bằng và nhân đạo. Thế nên với cái

tâm hồn bác ái, từ bi mà chúng ta đã hấp thụ, thì phải điều hòa với phương pháp tổ chức xã hội mới, để phụng sự một cách thiết thực đồng bào và nhân loại. Cho nên tinh thần phụng sự cho tha nhân dần mất đi giá trị thật sự. Thỉnh thoảng, chúng ta nghe có một vài người hy sinh bản thân để phụng sự cho đời, cho người. Chúng ta tán thán ca tụng người đó như là một vị Bồ tát, nhưng riêng bản thân mình không thấy cần thiết phải noi gương theo. Thậm chí trên con đường hành trì tu niệm, chúng ta cũng thích theo lối tu cá nhân, tránh xa những tập thể Tăng thân vì sợ bị phiền hà, va chạm. ‘Tăng ly chúng tăng tàn, Hổ ly sơn hổ bại.’ Tạm dịch: Một vị Tăng, hay Ni sẽ dễ bị tàn hoại nếu xa Tăng thân; Cọp sẽ dễ bị giết chết nếu cọp xuống núi. Đó là những bài học mà tiền nhân chúng ta đã để lại qua những câu nói trên. Vậy, chúng ta nên sớm tạo cho mình một Tăng thân để phụng sự vì chỉ có sức mạnh của tập thể mới có thể lung lay nổi cái bệnh dịch của tính vị kỷ, cá nhân đang lây lan nhanh chóng trên khắp thế giới của loài người. Do vì, chúng ta sống trong một thế giới mà tư tưởng vị kỷ cá nhân càng ngày càng được đề cao, qua những kỹ thuật tân tiến, vật chất sung túc, hưởng thụ thỏa thích. Xã hội tân tiến ngày càng đi vào con đường phục vụ lối sống cá nhân. Cả ngày sống với vọng thức mà cho là tâm của mình. Tôi suy nghĩ thế này,

tôi suy nghĩ thế kia, tôi tính toán thế nọ... Cái suy nghĩ, tính toán đó là vọng thức hư dối, có rồi mất, sanh rồi diệt, không phải chân thật. Chúng ta ôm cái giả dối cho là mình thì trầm luân muôn kiếp. Nó không thật, chạy theo nó thì tạo nghiệp đi trong sinh tử. Cả đời hết nghĩ chuyện này tới bàn chuyện khác, hết nhớ người này tới trông người kia, đầu óc cứ luẩn quẩn như vậy thì nhắm mắt đi đâu? Đi theo nghiệp. Chỗ nào chúng ta ưa thích hay dính mắc thì nó dẫn mình đến đó. Vì vậy ở trong trầm luân sanh tử không ra được.

Theo Phật dạy tinh thần phụng sự tha nhân không đòi hỏi chúng ta phải hy sinh hạnh phúc cá nhân. Vì cách sống tự độ và độ tha có thể cùng tiến hành song phương, không hề chống trái nhau. Chúng ta có thể vừa sống cho mình mà đồng thời biết chia sẻ, giúp đỡ người khác. Điều cốt lõi là chúng ta phải học cách duy trì và trưởng dưỡng tinh thần phụng sự, đừng để những bận rộn cá nhân cản trở mục đích sống cao thượng của mình. Nói vậy, không có nghĩa là chúng ta phải bỏ rơi gia đình, con cái để phụng sự người khác. Nhưng chúng ta cần xếp lại những bận bịu không cần thiết để duy trì giá trị cho mục đích sống của mình. Sống vì mình và tha nhân là một đời sống trọn vẹn và có ý nghĩa nhất. Môi trường, hoàn cảnh và tâm thức của tập

thể, cộng đồng cũng đóng một vai trò không nhỏ trong việc phát huy tinh thần phụng sự.

Trong cuộc sống ngay này mà muốn vui được với đạo, thì hãy khéo biết tùy duyên. Nghĩa là đói đến thì ăn, mệt ngủ liền, là tùy thuận theo mọi hoàn cảnh, mọi cuộc sống mà không để mất mình, không để sanh tâm thêm ở trong đó. Sống trong hoàn cảnh nào cũng không để biến chất theo hoàn cảnh. Cho nên trong bài Cư Trần Lạc Đạo, vua Trần Nhân Tông nói:

Cư trần lạc đạo thả tùy duyên,
Cơ tắc san hê khốn tắc miên.
Gia trung hữu bảo hưu tầm mịch,
Đối cảnh vô tâm mạc vấn thiền.

Dịch:

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.

Ở đây nói đói thì ăn, rồi mệt thì ngủ liền, là không có sinh tâm thêm ở đó. Tức không có sinh tâm ăn, không có sinh tâm ngủ thêm. Còn mình ăn thì có sinh thêm tâm ăn, ngủ thì cũng sinh thêm tâm ngủ. Sao là sinh tâm ăn? Khi ăn đòi ngon đòi dở, nếu mà dở thì không muốn ăn, vậy đâu phải đói đến

là ăn. Còn ngủ cũng vậy. Tối đến ngủ phải có phương tiện này, phương tiện kia, hoặc tới khi ngủ mà cũng còn nghĩ ngợi lung tung, thì tức nhiên đâu có một ngủ liền.

“Trong nhà có báu thôi tìm kiếm, đối cảnh vô tâm chớ hỏi thiên”. Đây chính là chỗ nhắc nhở mỗi người là, trong nhà mình đều có tâm Phật, đều có chân lý giác ngộ. Nếu người biết khai thác, biết chuyển hóa thì có thể từ người xấu thành người tốt, đó mới chính là tu. “Tâm Phật, tâm mình, hành chánh đạo. Sinh ra gặp Phật có khó gì.” Chúng ta biết rõ sau này sinh ra gặp Phật còn ở đời thật là không đơn giản. Chỉ cần chúng ta có tâm, hiểu được tâm Phật thì tất nhiên cảnh giới của Phật sẽ càng ngày càng gần chúng ta.

Tu hành cũng vậy, những người nào không chịu tu, không chịu ăn món ăn tinh thần này, một thời gian sau, khi họ đói khát họ sẽ đi tìm Minh Sư. Lúc họ đói thì đưa cái gì họ cũng ăn. Giống như mình vậy, đời đời kiếp kiếp mình đói, đói Tâm Linh, đói Tình Thương của Phật, Bồ Tát, cho nên Phật, Bồ Tát xuống là lập tức chúng ta bám liền. Giống như đứa con khát sữa, ban đầu đưa sữa thì không chịu uống, bởi vì ham chơi. Cứ để cho nó chơi, chơi đến khi nào mệt mỏi, đói khát, thì lúc đó đưa cái gì nó cũng ăn. Thì chúng ta cũng vậy, đời

đời kiếp kiếp rong chơi dưới trần gian, hưởng thụ vinh hoa phú quý, những vật chất của thế gian, rồi quên tìm con đường tu hành, quên tìm con đường giải thoát. Nhưng đến lúc mòn mỏi, thực lực bên trong cạn rồi, không còn gì nữa, lúc đó mới đi tìm Chân Lý, đi tìm Minh Sư. Cho nên chúng ta thấy mình khát khao đi tìm Chân Lý, mê mẩn trong sự tu hành, chỉ cầu mong một đời giải thoát, ngoài ra không cầu gì hết. Vinh hoa phú quý có đến, quý vị cũng không màng. Đó là biết rằng: Đời đời kiếp kiếp mình từng rong chơi khắp nơi, không chịu tu hành. Minh Sư có đến cũng vậy thôi, xá xá vài cái rồi bỏ đi, đem hai ba cành bông tặng cho Minh Sư, rồi nói: “Con tu tâm dưỡng tính được rồi, không cần phải tu hành làm chi?”. Đợi đến lúc đói rồi mới cảm thấy quý món ăn tinh thần này.

Cũng trong tinh thần đó, Kinh Hạnh Nguyên Quán Thế Âm, hay Phổ Môn cho chúng ta thấy hình tượng của một vị Bồ tát nghìn tay, nghìn mắt hóa hiện ra khắp các thân để cứu giúp tha nhân. Tất nhiên, với khả năng mỗi cá nhân chúng ta có thể giúp được người khác nhưng số lượng không nhiều. Nếu chúng ta tập hợp lại thì việc độ tha sẽ thêm rộng lớn và lan tràn nhanh chóng hơn. Chính đức Bồ tát Quán thế âm cũng đang cần sự giúp đỡ của chúng ta. Thực ra, chúng ta có thể biến mình thành một Sứ Giả của đức Bồ tát Quán

Thế Âm bằng cách ban rải hiểu biết và thương yêu như đức Bồ tát thường làm. Đó chính là hình tượng trong Kinh Phổ môn đã mô tả.

Để duy trì một thế giới an bình và hạnh phúc chúng ta phải phát huy tinh thần phụng sự, hay lý tưởng Bồ tát. Mỗi người chúng ta đóng góp phần nhỏ của mình để xóa đi những vết nhơ mà loài người, với danh nghĩa là sinh vật thông thái và văn minh nhất trên hành tinh, đã và đang tạo nên những thảm cảnh tương tàn lẫn nhau giữa con người với con người, đã và đang tiêu diệt và sát hại các sinh vật khác, đã và đang phá hoại sự sống trên trái đất, chôn dung thân duy nhất của đời mình v.v... Thay vào đó, bằng tình thương yêu, hiểu biết; bằng sự chung sống hài hòa; bằng sự bao dung, nhân nhượng của những con người có lương tri. Nếu không, loài người chúng ta cũng sẽ đưa mình đến chỗ diệt vong giống như các sinh vật khác có trước chúng ta cả triệu năm như loài khủng long v.v.. Thế giới chúng ta đang sống càng ngày càng bị phân hóa, chia rẽ vì những lý tưởng cực đoan và chủ thuyết độc tài. Vì muốn được hưởng thụ dục lạc cá nhân nên chúng ta đã không ngần ngại hủy hoại Đất Mẹ, sinh môi. Chiến tranh, hận thù dựa vào những nhân danh chủ thuyết không tưởng, những lý tưởng cực đoan, một chiều. Nếu chúng ta biết học và sống như những đàn ong, đàn kiến thì thế giới chúng ta sẽ thêm hòa bình

và hạnh phúc hơn vì mọi người đều biết sẻ chia, nhân nhượng, cùng làm việc cho một mục đích chung là phụng sự cho mọi người.

Cho nên, đạo Phật không phải là một lý tưởng, mà đạo Phật là một phương thuốc, như đức Phật đã tự nhận mình là bậc Y vương. Đó không phải là một lý tưởng nhân tạo mà nhân loại phải theo mà đó là phương thuốc mà nhân loại cần phải uống để lành bệnh. Muốn chấm dứt chiến tranh trên mọi lãnh vực, không phải là kêu gọi lý tưởng hòa bình suông suông, mà mỗi người phải uống lấy món thuốc để chấm dứt chiến tranh trong lòng mình. Biện pháp để chấm dứt những hỗn loạn, rối ren của đạo Phật thì có rất nhiều. Có thể kể 5 giới làm căn bản: không sát hại, không trộm cắp, không tà dâm, không nói dối, không say sưa.

Ý nghĩa của 5 giới này đối với căn bệnh của nhân loại thì rất sâu xa, nói không bao giờ hết. Còn với Đại thừa, biện pháp chữa bệnh của nó là phụng sự. Ai cũng thấy rằng, trong việc phụng sự người khác, là đã có sự tôn trọng người khác. Và ai cũng thấy rằng, mọi sự hỗn loạn trong đời đều do sự không tôn trọng con người, không tôn trọng người khác lẫn chính mình.

Ngày nay trong thế kỉ này, tư tưởng Đạo pháp và Dân tộc mà Giáo hội đã xiển dương từ mấy chục

năm nay cũng đặt căn bản trên phụng sự. Phụng sự nối liền Đạo pháp và Dân tộc, và tùy theo mức độ phụng sự thành công đến đâu thì Dân tộc và Đạo pháp được kết dính và phát huy đến đó. Trong truyền thống Việt Nam, tư tưởng phụng sự này luôn được quý trọng. Chúng ta lập đền thờ những vị có công phụng sự đất nước, cả mặt chính trị quân sự lẫn mặt văn học nghệ thuật, cho đến y học, kiến trúc... Về mặt tư tưởng, với người Việt Nam, ý nghĩa phụng sự được đưa lên làm thành ý nghĩa đời sống.

Có thể nói, trong thâm sâu của mỗi người Việt Nam, hình ảnh con người lý tưởng, hình ảnh mà những người lỗi lạc của dân tộc muốn trở thành, chính là hình ảnh của một vị Bồ tát Phật giáo. Phụng sự là một giá trị của nhân loại. Con người luôn luôn tôn kính những người dùng cuộc đời mình để phụng sự nhân loại, gọi họ là những bậc vĩ nhân.

Phụng sự làm cho con người có thêm tính chất người hơn, nhân bản hơn, hoàn thiện hơn, và nói theo danh từ Phật giáo, là trở nên gần với sự thành Phật hơn.

Đây chính là thông điệp mà đức Phật Thích Ca Mâu Ni muốn truyền lại cho loài người chúng

ta: “Phụng sự chúng sinh là cúng dường chư Phật.” Trong kinh A Hàm có nói về mục đích đản sinh của Phật Thích Ca: “Một chúng sinh duy nhất, một con người phi thường đã xuất hiện trên thế gian này, vì lợi ích cho số đông, vì lòng bi mẫn, vì sự tốt đẹp, vì lợi ích và hạnh phúc cho muôn loài.” Thế giới ngày nay ngày càng hướng về Đức Phật, vì Ngài là người duy nhất tiêu biểu cho lương tâm của nhân loại.



TÂM VÀ TRÍ

Thông thường khi nói đến “Tâm” và “Trí” người ta thường nghĩ rằng đây là hai phạm trù đối lập nhau.

Trí là lý trí, trí tuệ. Nói đến trí là nói đến sự rạch ròi, khúc triết với tư duy logic, là nhận thức lý tính, mang tính chất nghiêm khắc, khô khan.

Tâm là tình cảm, tâm linh. Nói đến tâm là nói đến sự mềm mại, uyển chuyển, là tư duy tình cảm, nhận thức cảm tính. Nói cách khác, đó là sự trực cảm tâm linh.

Nhưng trong thiền học và văn học Phật giáo thời Lý Trần, tính chất quân bình giữa tâm và trí thể hiện thật hài hòa. Cuộc sống hòa đồng với ngoại giới, với chân lý, có chiêm nghiệm nó thì phút chốc sẽ bùng vỡ bằng trực cảm chứ không thể bằng suy lý. Nhưng bước đầu để hiểu được chân lý, trước khi hòa đồng, chiêm nghiệm thì phải dùng tư duy lý tính, dùng trí tuệ, dùng suy lý. Chỉ có trực cảm tâm linh mới thấy “tâm pháp nhất như”, “Vạn vật nhất thể”. Điều mà tư duy trí tuệ theo lý tính còn phân biệt, còn đối đãi, chứ không thể thông rõ trong sự

thống nhất, hài hòa. Đây là kết quả của tinh thần điều hòa, dung hợp, quân bình giữa tâm linh và hiện thực, giữa tâm và trí.

Trong kinh điển đại thừa Đức Phật dạy: “nhứt thiết pháp tùng tâm tướng sinh”. Đây là sự thật. Chúng ta cần nhận thức kho báu chứa nơi tâm địa. Cho nên Lục tổ cũng có câu nói “hà kỳ tự tánh năng sinh vạn pháp”. Nghĩa là đâu ngờ tự tính có thể sinh ra muôn pháp. Vì vậy mọi thứ phải từ mảnh đất tâm của chúng ta xây dựng nên”. Hiểu rõ nhân quả, tường tận sự lý, tín tâm vững vàng, phát lên trí tuệ, ánh sáng hiểu đạo tỏa khắp, đến khi được chí thiện chính là lúc chứa trọn quả báo vô tận của mảnh đất tâm.

Ngày nay người tu thành tựu kết quả không sánh bằng người xưa. Các bậc cổ đức không kể xuất gia hay tại gia, học Phật pháp từ 5 năm đến 10 năm đều có sự thành tựu nhất định. Ngày nay, những người tu hành đã 10 năm, biểu hiện bên ngoài dường như thật sự tốt đẹp, nhưng trên thực tế, sự sinh tử còn chưa nắm chắc, tâm chưa thanh tịnh và còn nhiều vọng tưởng.

Chúng ta phải biết nguyên nhân chính là do xao lãng cái sơ tâm căn bản ban đầu. Giống như xây nhà mà không làm nên cái móng vững chắc vậy. Chúng ta tu phải y nơi sáu căn mà chuyển. Sáu căn chạy

theo sáu trần, đó là trầm luân sanh tử. Sáu căn biết gỡ, biết gạt bỏ, không chạy theo sáu trần, đó là giải thoát sanh tử.

Cho nên Đức Phật dạy chúng ta cần phải thứ tự tu hành “Tứ hoằng thệ nguyện”, người học Phật không luận là tại gia hay xuất gia, điều cần yếu trước hết là phải phát Bồ đề Tâm. Vậy Bồ đề Tâm là gì? Bồ đề tâm chính là tâm giác ngộ. Ngày nay chúng ta biết được lục đạo luân hồi thật đáng sợ, nên phải một lòng quyết tâm ra khỏi luân hồi sinh tử ngay trong đời này. Nhận thức như vậy, ý nguyện như vậy chính là giác ngộ.

Học Phật nên bắt đầu từ đâu? “Bắt đầu từ nơi đoạn trừ hết phiền não mà tu. Nếu không đoạn trừ phiền não, dù có tu pháp môn nhiều cách mấy cũng chỉ là tăng thêm tà kiến mà thôi.”

Trong “Tứ hoằng thệ nguyện” giảng nói rất rõ về thứ tự tu học, đây là nguyên tắc. Khi biết nguyên tắc rồi, thì trong đời sống hằng ngày và trên sự tương mà nói, thì chúng ta phải bắt đầu từ đâu?

Bất luận là tu học một tông phái nào, pháp môn nào hết thảy đều được xây dựng trên nền tảng này. Đây chính là thực nơi bắt đầu tu tập, cánh cửa tiến vào việc học Phật của chúng ta. Người tu học thời nay vì sao không thành tựu? Chính là do xao lãng cái căn bản ban đầu này.

Vì vậy “Trí và Tâm, người học đạo cần tìm cách làm cho nó được phát triển cả hai, để lấy Tâm làm chủ mọi việc, lấy Trí mà phán xét mọi việc trước khi ta sắp đưa cho Tâm chủ trì”. Những người tu hành chơn chánh đúng theo phương châm là “*tu Tâm luyện Trí*”. Ngày này có một số người chỉ có Tâm nhưng thiếu Trí và một số người khác chỉ có Trí mà vô Tâm. Sự thiếu sót quan trọng này sẽ đưa tới chỗ sa ngã và tác hại vô cùng, ai nói gì cũng tin, ai bày gì cũng theo, niềm tin chánh đáng buổi ban đầu lần hồi băng hoại; còn sa ngã vì chỉ có Trí mà vô Tâm, thì thiếu yếu tố kiểm chế, không có chỉ nam, nên đâm ra gian hùng xảo trá, đạo hạnh đổ nát. Cả hai đều đi xa con đường Trung Đạo của Phật.

Trung Đạo là “*diệt điều mê đắm trong Tâm*”, “*cố làm hiển khai Trí não*”. Trung Đạo là “không trưởng dưỡng xác thịt”, mà cũng “không hành hạ sắc thân”. Còn con đường Khuyến Thiện là phải học theo gương Phật, tìm hiểu bát khổ, diệt trừ ngũ trược, xua đuổi thập ác để rồi tu theo thập thiện và trì hành pháp môn niệm Phật. Con đường Khuyến Thiện đó cũng dạy ta cố gắng làm cho Tâm Trí mở mang. Tu tập cho vững để mới có thể tùy duyên và tùy cảnh mà ứng phó trước cõi đời vạn nẻo, đầy dẫy những tham lam, thù hận. Và biết được những cái cần Biết, làm được những việc cần Làm như lời Phật dạy thì người tu mới bảo toàn trong sạch được

thân phận vô thường để lần dò từng bước một mà bước đến con đường Tâm Trí dung thông, người tu học muốn viên thành phúc quả, không thể nào không cố gắng để tự làm cho mình được hiển lộ chân tâm và được đạt đến vô lậu trí.

Trong Tam Tạng giáo điển Phật giáo, tuy phong phú như rừng cây bao la, những điểm được coi là cứu cánh, cũng không ngoài hai yếu tố vừa nói. Bởi vì không đạt đến Đại trí Tuệ, cũng không làm sáng được Chân Như Tâm, thì Phật xem như là kẻ bị trầm luân chưa sang bờ bên kia được. “Người có Tâm, nếu không tập suy gẫm cho mở Trí, thì hay dễ bị lường gạt. Người có Trí mà vô Tâm, thì hay xảo trá. Cho nên Trí và Tâm, người học Đạo cần tìm cách làm cho nó được phát triển cả hai, để lấy Tâm làm chủ trì mọi việc, lấy Trí mà phán xét mọi việc trước khi ta sắp đưa cho Tâm chủ trì. Được như thế chắc chắn ta học Đạo mau thành công đắc quả”. Như vậy việc tu Tâm luyện Trí, quả là việc phải làm của những người dốc lòng lo tu. Vì vậy Cổ nhân giảng chữ tâm phân làm ba loại: *Nhục đoàn tâm, Duyên lự tâm và Chân như tâm.*

Theo lối viết tượng hình của Hán tự, thì chữ Tâm là mô hình của quả tim. Vì vậy nó có nghĩa đen là trái tim (nhục đoàn tâm). Ngoài nghĩa đen, Tâm có nghĩa rộng chỉ về suy tư, về lo liệu, về tâm hồn (duyên lự tâm) và còn có huyền nghĩa nói về

cái thể tĩnh lặng, thường sáng (chân như tâm). Những gì làm xao động, làm cá biệt ngã nhân, gây nên chấp trước, đó là Vọng Tâm. Trái lại khi tâm hồn được quán sát, được trở về với hằng cửu an nhiên và sở Vọng vắng bật thì Chơn Tâm thiệt hiện.

Đối với cái Tâm huyền nhiệm không thể dùng lời mà bàn xét được. Nếu thu nhiếp, nó sẽ tự yên lặng trong sâu thẳm của chính nó. Nếu mở ra, nó phổ cập khắp vũ trụ sơn hà. Tâm được mô tả như là hiện diện ở khắp nơi, không đâu là không có. Không một vật thô thiển hay tinh tế nào có thể lọt được ngoài Tâm.

Chính cái danh xưng là Tâm hoặc Chơn Như hay Chơn Tâm cũng chỉ là một cách tá danh ám thị. Vì Tâm, như đã nói, là cái Vô: vô pháp tướng, vô sắc, vô danh. Nhưng chính cái vô màu nhiệm đó là nguồn gốc của cái Hữu. Hữu sanh vạn vật. Dù Ma, Quỷ, Phật, Tiên, đều sanh ở Tâm và diệt cũng về Tâm, không thêm không mất. Do đó mà chư Phật, chư Tổ đã qui trách cho Tâm, bảo Tâm là hàm tàng tất cả. Cho nên có Ông Hi Di tiên sinh họ Trần, đời Tống, khi bàn về Tâm, đã có viết những lời bay bướm như thế này: ***“Tam điểm như tinh tượng, hoành câu tợ nguyệt tà, phi mao tùng thử đắc, tổ Phật đã do tha”*** (ba chấm hình ba vì sao sáng, một vành câu móc tợ như ánh trăng liềm, bói lông tìm rõ được, Phật Thánh đều do đây sinh ra). Trong sách

Đại học của Nho, cũng xem tâm là chủ tể của mọi hành động, nên đã quả quyết: ***“Dục bình thiên hạ, tiên trị kỳ quốc; dục trị kỳ quốc, tiên tề kỳ gia; dục tề kỳ gia, tiên tu kỳ thân; dục tu kỳ thân, tiên chánh kỳ tâm”***. (muốn bình thiên hạ, trước phải là cho nước trị, muốn cho nước trị, trước phải sửa việc nhà; muốn sửa việc nhà, trước phải tu thân; muốn tu thân, trước phải sửa Tâm mình cho chân chánh).

Trong Kinh Tâm địa quán, khi giảng về Tâm, đã quyết nhận Tâm là chủ trì tất cả: ***“Tam giới chi trung, dĩ Tâm vi chủ. Năng quán Tâm giả, cứu cánh giải thoát. Bất năng quán giả, cứu cánh trầm luân”*** (trong ba cõi - dục, sắc và vô sắc - Tâm là chủ. Người quán sát được Tâm, cuối cùng được giải thoát. Người không quán sát được Tâm, cuối cùng bị chìm đắm). Vì vậy có bài kệ:

Địa ngục cũng tại Tâm làm quấy

Về thiên đàng Tâm ấy tạo ra

Cái chữ Tâm mà Quỷ hay Ma

Tiên hay Phật cũng là tại nó.

Còn giảng về Trí, Mạnh Tử có lần đã nói qua sự liên hệ giữa nó và Tâm, ông viết: ***“Thị phi chi Tâm, Trí chi đoan dã*** (cái tâm phân biệt phải quấy, Trí là hạng đứng hàng đầu). Nhưng đó là trí thức của nhân gian, khác xa với trí tuệ của những người đạt đạo theo ý nghĩa của Phật. Trí thức của nhân

gian không phải không bỏ ích. Nhưng ngoài cử chỉ đẹp của một số người thiện, biết đem cái trí ấy mà phục vụ nhân quần, lại còn có vô số người ác; lợi dụng cái Trí ấy để xảo trá đa mưu, phục vụ cho thị dục thấp hèn. Nói chung thì cái Trí ấy, dù sao; cũng không làm cho con người giác ngộ Phật đạo, giải thoát thân tâm được.

Đạo Phật đã chia Trí tuệ làm hai phần: Hữu lậu và Vô lậu. Hữu lậu là hành giả đã biết dùng Trí để quán sát phiền não và bất tịnh, nhưng chưa có nghị lực diệt trừ được những điều ấy. Còn Vô lậu là đạt đến chỗ thanh tịnh, phá trừ tất cả những phiền não Hữu lậu, chứng đến Thánh quả.

Theo Kinh Pháp Phật giáo, tiếng Phạn gọi Trí là Prajna, Tàu diễn âm là Bát nhã hay dịch nghĩa là Đại Trí Tuệ. Nó có công dụng lớn là đưa người tu đến quả vị Phật, bởi cái Trí ấy sáng suốt cùng tột, thông đạt cùng tột và giác ngộ cùng tột. Cái trí ấy là một khí giới sắc bén, linh diệu có khả năng đoạn diệt phiền não, quét sạch vô minh, làm cho hành giả nhận rõ được thân phận vô thường của con người, hiểu được những đam mê phi lý của cuộc sống và giúp cho chúng sanh thấy được sự thật của vũ trụ vạn hữu để hướng đến giải thoát (Vô lậu trí).

Trong kinh Di giáo, Đức Như Lai đã dạy:
“Người có Trí Tuệ, không tham trước, tự tại, sáng

suốt, tránh khỏi hố hầm tội lỗi. Trí Tuệ chân thật là chiếc thuyền kiên cố, đưa chúng sanh đến khỏi bể khổ sông mê. Nó là ngọn đèn soi miền hắc ám, là liều thuốc chữa được muôn ngàn bệnh tật, là chiếc búa sắc đập tan rừng phiền não, là lưỡi dao bén cắt đứt lưới vô minh”. Để cho việc trau dồi Trí Tuệ là việc cần công phu tu trì, rèn luyện. Người có Trí mà vô Tâm thì thường hay xảo trá.

Thật có biết bao người y lại vào cái trí khôn ngoan của mình, rồi tự cho mình là hơn tất cả. Họ đâm ra dối trá lặn lòng, xảo mị gạt gẫm, miễn sao được hơn người từ đồng tiền bát gạo, từ manh áo khoanh vườn. Họ không kể gì là xấu xa tội lỗi. Từ chỗ qua mặt được những người thật thà chân chất, người có Trí mà vô Tâm lần lần đi sâu vào con đường gian xảo quỷ quyệt. Họ không còn biết tín ngưỡng là gì. Những đáng thiêng liêng vô hình đối với họ, nếu có nhắc đến, cũng chỉ là những lớp sơn bề ngoài để che đậy cái thâm ý bề trong của họ mà thôi. Vấn đề lương tâm, nhân nghĩa, đạo lý, công bằng, đối với họ chỉ là con số không, mặc dù họ luôn luôn nhắc đến những từ ngữ đó trên đầu môi chót lưỡi. Từ đó, những công cao ngã mạn, những ý ngôn ác khẩu, những tham, sân, si, vọng càng bám chặt vào họ một cách không có lối ra. Phiền não và vô minh ngập tràn. Bây giờ người ta chỉ biết cái

mánh khỏe của mình là cao, cái thân mạng của mình là trọng, cái miệng lưỡi của mình là lanh, cái phần nộ của mình là đúng, còn những gì của người khác, đều là những thua kém tầm thường, đáng khinh chê và đáng chà đạp lên để làm tâm tham nhưng phục vụ cho gót chân dài của họ.

Trước mặt hạn người “trí thức” lạc lõng này chỉ còn có vật chất là siêu đẳng. Mục tiêu cầu tiến của họ là quyền lợi và danh vọng, trác táng và xa hoa, và chỉ những thứ ấy mới là thần tượng mà thôi. Chính thế mà luân thường lật ngược, ruột thịt ly tan và biết bao thảm trạng eo sèo càng lúc càng thêm bi đát. Nhưng nếu con người chỉ có Tâm mà thiếu Trí thì cũng nguy hại không kém.

Người có Tâm, nếu không tập suy gẫm cho mở Trí, thì hay dễ bị lường gạt. Trước mắt chúng ta, biết bao nhiêu người bình dân chất phác. Họ rất tốt lòng và tấm lòng chân thành của họ giúp họ làm được rất nhiều việc thiện. Họ là những công dân “tốt” của quốc gia, là số tín đồ “dễ thương” của tôn giáo. Nhưng cũng chính hạng người này thường hay lạc lăm và dễ bị lợi dụng. Người đã có Tâm từ thiện, nhưng thiếu Trí phán đoán. Vì vậy, những tà kiến, mê si, nói chung là bức màn vô minh, hằng vây chặt cái Tâm sáng suốt vốn có của họ. Ai nói gì cũng tin, ai bảo gì cũng nghe. Do sự dễ tin dễ nghe

đó, đã dẫn người ta đến con đường sai lạc sự thật, hoặc sa ngã vào chỗ thấp hèn. Họ là những người không có lập trường, không lý tưởng, là tên thủy thủ đánh mất la bàn trong lúc con tàu trôi dạt lông bông giữa cơn ba đào trên biển cả.

Những ông lên bà xuống, những phù phép bói toán chọn tuổi, xem ngày huyệt hoặc, nhờ hạng người “thiếu suy nghĩ” mà có đất sống. Những tay mảnh khỏe lừa bịp, những kẻ lèo lá mồm mép, cũng do những người “có lòng” này mà có chỗ đứng. Rốt lại, người có Tâm mà thiếu Trí luôn là nạn nhân của tà thuyết và tội lỗi. vì vậy bao nhiêu công trình tu tập, bao nhiêu sự nghiệp đạo đức lảm khi chỉ vì một phút tin nghe lầm lạc, hoặc vài giây bị mê hoặc, mà trở thành nước lũ giữa dòng.

Qua phân trình bày và suy luận, chúng ta thấy con người không thể chỉ chấp lấy một giữa Trí và Tâm. Vì nếu chỉ nặng về Trí thì trở nên xảo trá ác độc, mà cố thiên về Tâm thì thành ra si mê tăm tối. Chúng ta cần phải nỗ lực thực hành theo lời dạy của Đức Thầy, để cho Tâm Trí viên dung, trang nghiêm công đức.

Trí và Tâm, người học đạo cần tìm cách làm cho nó được phát triển cả hai, để lấy tâm làm chủ mọi việc, lấy Trí mà phán xét mọi việc trước khi ta sắp đưa cho Tâm chủ trì.

ĐỜI NGƯỜI NHƯ CHIẾC LÁ CUỐI MÙA THU

Thiên nhiên chợt trở mình thay xiêm y một cách lạ kỳ. Không còn cơn nóng nồm nhả mồ hôi thay vào đó là những đợt gió mát rượi và những hạt mưa réo rắt bên thềm nhà báo hiệu mùa thu đang từ từ đến, đời người thật ngán ngùi nên mùa thu cũng như là mùa hưu trí dưỡng già.

Đời người như chiếc lá
Mềm mại và mong manh
Mùa xuân sang mùa hạ
Non tơ lá biếc xanh

Đời người có khác chi một chiếc lá cuối thu. Có những người ra đi trong bán loạn, hồi tiếc, khổ đau, nặng nhọc. Lại có người ra đi về với cội nguồn một cách nhẹ nhàng, thanh thản. “Lá rụng về cội”. Lá rơi bên gốc cây. Lá chờ đợi một quá trình sinh học để trở thành dinh dưỡng nuôi cây. Lá góp thân xác tàn úa để trả ơn cho cây. Đời lá ngán ngùi mà đầy ý nghĩa nhân sinh.

Nhìn lá vàng rơi, chúng ta nhận ra sự thật cay đắng nhất của đời người là chỗ dựa trần gian chẳng

an toàn vững chắc. Nó đến bất ngờ làm ta bàng hoàng, lo âu không phải vì ngoại cảnh mà vì niềm tin và tưởng tượng về đời sống và mọi thứ của mình phải bỏ lại tất cả mọi thứ chúng ta gắn bó và gom góp suốt đời như: “Tiền bạc vật chất, bằng cấp, kiến thức, chức quyền đều chóng tàn phai. Sức khỏe, sắc đẹp...” rồi hao mòn rệu rã theo tuổi đời năm tháng. Đời là vô thường. Vạn vật vô thường, chúng sanh vô thường, con người thân xác cũng vô thường. Chúng ta mỗi người đều là vô thường, nếu chỉ gặp một tích tắc nghịch cảnh nào đó thì hồn lìa khỏi xác. Thế mà hầu hết mọi người đều sống trong trạng thái đua chen về danh vọng, sắc dục, tiền tài, chẳng qua vì mỗi con người sinh ra sống chung trong một xã hội vô cùng phức tạp và hỗn loạn, ganh đua cũng chỉ vì cái tâm Tham, Sân, Si, Mạn nghi, Ác kiến.

Nhìn lá vàng rơi, ta nhận ra sự thật cay đắng nhất của đời người là sự chết. Nó chẳng từ ai, chẳng thương tiếc ai. Nó đến bất ngờ làm ta bàng hoàng. Phải bỏ lại tất cả mọi thứ ta gắn bó và gom góp suốt đời để ra đi với hai bàn tay trắng. Cái chết của mỗi người là một chuyến đi cuối cùng. Một chuyến đi quyết định và quan trọng. Một chuyến đi vĩnh viễn không bao giờ trở lại. Một chuyến đi một vài tuần về thăm quê nhà, một chuyến đi nghỉ hè đôi ba ngày... tôi đã phải sắp xếp chuẩn bị nhiều ngày, có

khi nhiều tuần.... Nhưng chúng ta đã chuẩn bị được những gì cho chuyến đi cuối cùng và thật quan trọng của cuộc đời tôi? Tôi có nỗ lực để sắp xếp chuẩn bị cho chuyến đi vĩnh viễn và không bao giờ trở lại này không?

Dù văn minh đến đâu, con người vẫn không thắng nổi cái chết bằng sức mạnh của khoa học kỹ thuật. Giàu nghèo sang hèn, trí thức hay bình dân, văn minh hay lạc hậu... ai ai rồi cũng phải chết. Đứng trước cái chết, mọi người đều bình đẳng. Sống là chuẩn bị cho con người đi về với cái chết. Suy tư về cái chết là suy tư về sự sống. Chết là một phần của sự sống bởi lẽ trong sự sống đã có sự chết. Nó là cánh cửa nối liền hai thế giới như cửa sông đưa dòng nước vào nguồn biển rộng. Cứ theo định luật tự nhiên, con người được sinh ra, lớn lên, già đi và chết. Đó là định luật chung của con người. Không ai có thể sống mãi mà không chết. Các vua chúa ngày xưa đã cố công đi tìm thuốc trường sinh bất tử nhưng họ cũng chết. Để sống cách trọn vẹn, phải can đảm chấp nhận sự sống lẫn sự chết.

Nhìn lá vàng rơi ta nghĩ về cuộc đời lữ thứ. Xin đừng mưu mô tính toán mà làm gì. Xin đừng chia rẽ và thù ghét làm chi. Cuộc đời này thật ngắn, tiền bạc trên thế gian này nhiều lắm, bàn tay ta có tham mấy cũng chẳng vơ vét hết được. Rồi đến lúc bàn

tay xuôi xuống, lạnh cóng, cô đơn, chẳng nắm giữ được gì.

Để có được sự ra đi trong thanh thoi nhẹ nhàng và đong đầy niềm tin hy vọng ngày mai tươi sáng, chúng ta hãy định nghĩa cuộc đời mình bằng sự “hiện hữu”, đừng bao giờ là sự “sở hữu”. Chúng ta hãy chọn phương châm “sống với” chứ đừng “sống vì”. Thấu cảm được ý nghĩa về cuộc đời thì ta mới nhẹ nhàng, thanh thản ra đi mà không vương bận, không ưu phiền. Như ai đó đã từng nói: *“Ngày ta sinh ra đời, mọi người cười ta khóc. Hãy sống như thế nào để khi ra đi mọi người khóc ta cười”*.

Ngồi nhìn lá rơi, mỗi chiếc lá chọn cho mình một cách “chia tay”. Có những chiếc lá ra đi trong sự quần quai khổ đau, dùng dằng bịn rịn như thể không muốn lìa cành; có những chiếc lá “hấp hối” loạng choạng buông mình cách nặng nề nghiêng ngả trên mặt đất. Lại có những chiếc lá ra đi một cách nhẹ nhàng trong dáng điệu thướt tha, buông mình theo gió. Một đời lá mong manh, chóng tàn phai rụng xuống. Mới đó, lá còn xanh tươi, mà nay đã úa vàng lìa cành.

Đời người có khác chi một chiếc lá cuối thu. Có những người ra đi trong bản loạn, hối tiếc, khổ đau, nặng nhọc. Lại có người ra đi về với cội nguồn

một cách nhẹ nhàng, thanh thản. “Lá rụng về cội”. Lá rơi bên gốc cây. Lá chờ đợi một quá trình sinh học để trở thành dinh dưỡng nuôi cây. Lá góp thân xác tàn úa để trả ơn cho cây. Đòi lá ngán ngủ mà đầy ý nghĩa nhân sinh.

*Con hỏi: nếu như gió đừng rung động,
Thì lá kia hẳn còn ở trên cành.
Một kiếp người cũng thế: quá mong manh,
Một hơi thở nếu đi rồi không đến nữa! ...*
(Diệu Nhân)

Phật dạy: “Mạng sống con người rất mong manh, chỉ trong một hơi thở, thở ra mà không thở vào là kết thúc kiếp người”. Dù văn minh đến đâu, con người vẫn không thắng nổi cái chết.

Không có một ai hạnh phúc giữa cơn lốc của sợ hãi thấp hèn lo lắng như vậy. Nhưng thật khó có thể coi thường hay không lưu ý đến những bộc phát tự nhiên của bản năng để tự bảo vệ. Tuy nhiên có một phương pháp để vượt qua sự sợ hãi này là chúng ta hãy quên đi quan niệm về cái ‘tôi’; hãy đem tình thương phục vụ cho nhân loại và tỏ tình thương với người khác. Say mê phục vụ tha nhân, chẳng bao lâu chúng ta sẽ tự mình thoát khỏi cái tự kỷ luyện ái nặng nề, mơ ước, kiêu căng, và tự tôn.

Chúng ta hằng ngày cứ lao vào những thứ ân cần và quên đi những thứ bản thân đã có, chúng ta chẳng ngại vứt đi mọi thứ chỉ để cố đạt được những thứ cao quý hơn. Chúng ta bỏ mặc bạn bè, quên mất gia đình, mặc kệ cảm xúc, chúng ta dung túng cho cách sống vội, nuông chiều cho cách nghĩ về thời gian, chúng ta chạy, chạy thật nhanh và chạy một mình. Rồi dần ta đi đến nhiều sự nuối tiếc, giày vò. Vô thường là một định luật chi phối tất cả sự vật, từ thân, tâm cho đến mọi hoàn cảnh. Hiểu lý vô thường chúng ta đã có một phương thuốc thần diệu để trừ bệnh tham ái, mê mờ. Chúng ta đã đau khổ vì màu sắc tốt xấu, vì tiếng khen chê, mùi vị ngọt bùi, cay đắng, vì vật thích thân vừa ý. Nay chúng ta uống thuốc “giáo lý vô thường”, để trừ bệnh tham ái và tiến tới sự an tịnh của tâm hồn. Vì vậy chúng ta hãy sống chậm để từng phút giây bên gia đình mình thật sự trọn vẹn, không chen chúc nổi một lần nuối tiếc, không rách toạc vì những lo toan cho cuộc sống vội vàng.

Một trong những lời dạy quý giá nhất của Đức Phật là sự vô thường. Nếu biết sống hài hòa với sự thật đó thì chúng ta sẽ nhận được hạnh phúc rất lớn. Cuộc sống thật mong manh. Nhưng thật đáng quý vì nó là một món quà mà chúng ta được tặng. Khi nhận ra điều này, chúng ta sẽ tự hỏi: “nếu cuộc sống mong

manh mà tuyệt vời này thật sự là một món quà, vậy thì làm thế nào để chúng ta có thể thưởng thức nó, không phụ lòng nó và sống trọn vẹn với nó?”.

Trong quan niệm của Thiền học và của người bước đầu học Phật, cuộc sống con người giống như câu chuyện ngụ ngôn về bốn con ngựa mà Đại sư Suzuki từng kể: Một con bắt đầu chạy khi thấy bóng dáng chiếc roi trước khi bị roi quất vào da. Con ngựa thứ hai chạy khi roi vừa quất vào da, chạm vào đầu sợi lông. Nhưng con ngựa thứ ba chỉ chạy khi cảm nhận được con đau trên da thịt. Và con ngựa cuối cùng, nó chỉ đi khi nó cảm nhận được con đau thấm vào tận xương tủy.

Cái roi da đó là gì? Đó là sự phù du của cuộc đời, là sự cảnh tỉnh của vô thường. Sự thiết thực trong lời dạy của Đức Phật là chỉ ra sự thật của tất cả mọi sự, mọi vật, bất cứ ở đâu, bất cứ lúc nào là vô thường cho con người nhận diện lại mình:

“Tất cả mọi thứ đều vô thường
Chúng sinh khởi rồi đoạn diệt
Sống hòa hợp trong chân lý này
Nó sẽ mang lại hạnh phúc rất lớn”

Cuộc sống là một sự chịu đựng, ngay cả khi mọi thứ đều tốt đẹp, đều đang tươi vui. Chúng ta lại

lo rằng mọi thứ sẽ trở nên không còn tốt, không còn vui, đây là tâm lý chung của con người mà bất cứ ai trong chúng ta đều đã trải qua. Chúng ta sống với vô thường nhưng chúng ta không thấy ra được sự thật của vô thường. Chúng ta chỉ có thể cảm nhận được vô thường trong cơ thể khi chúng đã đi qua. Chúng ta dường như không để ý đến cảm nghĩ về ý nghĩa cuộc đời. Vì vậy hằng ngày trong mỗi thời kinh chúng ta đều mở đầu là: “Phật pháp sâu xa rất nhiệm mầu; Trăm nghìn ức kiếp dễ gặp đâu; Nay con thấy nghe xin trì tụng; Nguyên giải nghĩa chân thật của Như Lai”. Vì vậy chúng ta hãy nhớ rằng:

***“Phật pháp sâu xa rất nhiệm mầu,
trăm ngàn ức kiếp dễ gặp đâu”***

là chỉ cho chân lý của cái vốn có, luôn hiện hữu trong mỗi phút giây của cuộc đời. Nó ở ngay đây, không nơi nào khác. Và câu kệ cuối cùng: ***“Nguyên giải nghĩa chân thật của Như Lai”*** chính là lời thệ nguyện nhìn các pháp đúng như nó là nó, như lưỡi nếm vị, như thân xúc chạm vậy.

Cho nên chúng ta cần có một lượng thời gian ngắn ngủi để sống theo cách mà chúng ta cảm thấy hài lòng, cảm thấy đúng, cảm thấy phù hợp với bản chất của nó. “Sống hòa hợp với sự thật là đạt được hạnh phúc lớn nhất”. Cuối cùng, chúng ta cũng đã nhận ra được rằng cuộc sống là món quà, dù phải

đến lúc không còn sống bao lâu nữa thì chúng ta cũng phải nghĩ rằng “mọi thứ trên đời đều vô thường, nhưng không phải là tôi. Có lẽ tôi sẽ sống mãi và bất kể những gì tôi yêu thích đều sẽ sống mãi”. Nhưng cuộc sống con người vốn đầy đầy những biến động, dịch chuyển. Trong đó, có không ít những đổi thay bất lợi, không như ý khiến chúng ta tuyệt vọng. Không ít người, chỉ sau một đêm thức dậy, cơ nghiệp tích góp bấy lâu bỗng chốc hóa thành mây khói, những người thân thiết thì ngoảnh mặt quay lưng, còn chẳng là chết lặng, cay đắng và ngậm ngùi. Chúng ta hãy nhìn thật sâu sắc vào sự sống, thì chúng ta sẽ thấy rất rõ trước khi ta có được bất cứ điều gì như tài sản, danh vọng, sự nghiệp thì đó là một con số không to tướng. Hiếm người khi mới sinh ra đã đầy đủ phước phân, dư ăn dư để mà phần lớn chúng ta đều đi lên từ khó nhọc của quá khứ hàn vi, thậm chí từ tay trắng. Ấy vậy mà khi có được rồi họ thường nghĩ cách làm cho được nhiều thêm. Nếu rủi thời không đủ phước duyên khiến mất đi những gì đã có thì họ đau khổ cùng cực đến nỗi không còn thiết sống.

Cuộc đời này mong manh là một sự cần thiết. Bởi lẽ, do chính sự mong manh đó mà người ta luôn phải trân trọng, nâng niu và giữ gìn. Biết ngày mai còn sống trên đời này không mà thờ ơ, hời hợt với thực tại, mà lẩn tránh trái tim mình... Đời người

vẫn giống như chiếc lá, khô rơi tan thành tro bụi. Chỉ những chiếc lá ở cạnh nhau mới thấy đau với khoảng trống khi chiếc lá ngay cạnh mình rơi xuống. Thế nhưng, chiếc lá ấy vẫn trở về trong trái tim những chiếc lá khác - vào mỗi ngày, mỗi giờ, mỗi phút- vào mỗi khoảnh khắc trong cuộc đời này. Mặt Trời lặn rồi sẽ mọc, không chỉ mọc ở hướng Đông, mà còn mọc ở tâm hồn những người ở lại...

*Lá khô rơi như kiếp một con người,
Giờ phút cuối là về cùng cát bụi.*

Đồng tiền không thể mua được mạng sống của chúng ta khi duyên đời đã hết, nên ta phải biết cách sử dụng chúng như thế nào cho hợp lý. Chúng ta phải nên nhớ rằng tiền có thể mua được một chiếc đồng hồ nhưng không mua được thời gian. Có một thứ giá trị nhất mà cuộc sống đã dành cho chúng ta, đó là thời gian. Nếu chúng ta không làm được gì có lợi ích cho xã hội, thì cũng đừng nên làm tôn thương cho ai cả. Khi sống con người hay lãng phí thời gian làm những việc vô nghĩa, bởi lòng tham lam, ích kỷ của chính mình, tích chứa tiền bạc của cải nhưng không giúp gì cho ai?

Chúng ta thường xuyên suy xét và kiểm soát chặt chẽ từ ý nghĩ, lời nói cho đến hành động mà có hại cho mình và cho người thì ta nhất quyết không làm. Còn những gì mà ta thấy có lợi cho mình và người thì ta cố gắng làm không bỏ qua, dù cho đó là một việc

rất nhỏ. “Cuộc đời như áng mây trôi, khi tan, khi hợp, khi được, khi mất, khi có, khi không luôn biến chuyển đổi thay không ngừng nghỉ”, chúng ta hãy cố gắng tu hành để vượt qua sông chết khổ đau.

Ta cứ tưởng trần gian là cõi thật
Thế cho nên tất bật đến bây giờ!
Ta cứ ngỡ xuống trần chỉ một chốc
Nào ngờ đâu ở mãi đến hôm nay

Khi đau ta biết thân này đau vì nghiệp tích tập nhiều đời nhiều kiếp mình đã gieo tạo trong quá khứ, nay chúng ta biết được hậu quả của nó làm cho mình người khổ đau, thì ta nhất quyết không để cho tái phạm nữa, đến khi hội đủ nhân duyên thì nghiệp xấu sẽ hết. Nhờ vào sự tinh cần tu tập, mà ta chuyển hóa được nỗi khổ niềm đau, vươn lên và vượt qua cạm bẫy cuộc đời. Đã là thân phận con người ai cũng phải chịu cái khổ “Sinh, già, bệnh, chết”, nhưng người biết tin sâu nhân quả sống một ngày là có ích cho xã hội, nên đến khi chết thì họ không bao giờ tiếc nuối và lo sợ.

Khi ra đi cũng không còn nuối tiếc
Vì đời ta đã sống trọn kiếp người
Với tất cả tâm lòng thành thương mến
Đến mọi người xa lạ cũng như quen

Đời người cũng vậy, và tất cả muôn loài vật cũng lại như thế. Vô thường là một lẽ thật chung cho tất cả thế gian, không phải của riêng ai, mọi người đều có quyền thấy biết, nhìn nhận như vậy, không phải của người này, mà cũng không phải của người kia. Bởi vô thường nên mọi sự vật có thể đổi thay.

Do đó, Phật dạy, “cái gì có tướng là hư hoại”. Ta gọi chung cho mọi sự thay đổi, hư hoại đó là vô thường. Đức Phật dạy trong Kinh Kim Cang:

Tất cả pháp hữu vi,
Như mộng huyễn bào ảnh,
Như sương, cũng như chớp,
Phải nên quán như thế.

Đời người dài lắm cũng đến trăm năm là cùng, như một giấc mộng dài, mới hôm nào ta còn bé nhỏ vui đùa, chạy nhảy hồn nhiên, nay đầu tóc đã bạc phơ, lưng còng, gối mỏi, chùn chân. Đời sống con người là như thế, mới qua thời tuổi trẻ mà giờ đây đã thấy già nua.

Thật đúng với câu “phù dung sớm nở tối tàn”. Cuộc đời là như vậy, luôn biến chuyển đổi thay, biết được như thế, chúng ta sẽ không còn bất an, sợ hãi trước bao nổi thăng trầm của kiếp nhân sinh. Vì vậy chúng ta là người con Phật, hy là người

sống trên cõi đời này cần suy nghĩ cho thấu đáo về cuộc sống của mình, ta luôn phải thăng hoa trên bước đường tu tập, mang lại niềm an vui, hạnh phúc cho mình và người.

Như Lai Thế Tôn nhờ tu chứng dưới cội Bồ Đề nên Ngài thấy rõ ràng, từ con người cho đến muôn loài vật, như mặt trăng, mặt trời, trái đất, núi rừng, ao hồ, sông suối, hoa lá, cỏ cây..., đều phải theo một định luật chung muôn đời của vũ trụ, là phải thay đổi, không có cái gì đứng yên hay trường tồn mãi mãi trên thế gian này.



CUỘC ĐỜI LÀ TRƯỜNG HỌC

Mỗi ngày qua đi, nhiều bài học lại đến. Như Ngài Sayadaw U Jotika có dạy rằng, cuộc đời này là một trường học. Chỉ có bài học nối tiếp bài học. Không tốt nghiệp. Học một bài học nào đó chưa xong thì nó cứ quay lại, cố gắng dạy bạn thêm lần nữa cho đến khi bạn thuộc bài (hy vọng là như vậy). Học xong bài học này rồi thì bài học mới lại đến. Cứ thế, cứ thế, tiếp diễn. Không có thành công hay thất bại. Không có xấu hay tốt. Không có hạnh phúc hay đau khổ. Chỉ là những bài học kê tiếp nhau, kê tiếp nhau. Học nhanh, học nhiều, học sâu sắc thì đó chính là tiến trình trưởng thành và phát triển tâm linh của bản thân.

Thật đúng là như vậy. Bài học lớn nhất mà chúng ta có thể học, trải nghiệm và trưởng thành mỗi ngày (nhằm có thể đến gần hơn với hạnh phúc) chính là bài học về mối quan hệ giữa con người và con người. Chất lượng các mối quan hệ mà chúng ta đang có, đang duy trì chính thực là chất lượng cuộc sống của chính chúng ta. Chúng ta trải nghiệm và học về mối quan hệ giữa con người và con người không phải để “xử lý” các mối quan hệ. Mà trước tiên là hiểu về bản chất của các mối quan hệ, biết chấp nhận sự thật, biết chấp nhận các hành xử có vẻ

vô lý giữa con người và con người, biết chấp nhận các qui luật tự nhiên đang vận hành các mối quan hệ đó. Và chính từ sự hiểu biết và chấp nhận này, chúng ta có thể chọn cho mình cách hành xử, cách phản ứng như thế nào cho hợp lý hơn, cho đáng hoàng hơn, cho nhân văn hơn. Chúng ta trưởng thành lên từ đó.

I. Những quy luật của đời người

1. Chúng ta có một cái thân, có thể thích nó hay ghét nó, nhưng nó sẽ là của ta trong suốt cả quãng đời này.

2. Chúng ta phải học các bài học, học trọn thời gian trong một ngôi trường không chính thức được gọi là cuộc đời. Mỗi ngày trong ngôi trường này chúng ta sẽ có cơ hội để học bài, có thể thích các bài học ấy hay nghĩ rằng chúng chẳng liên quan gì hay thậm chí còn rất ngu ngốc nữa.

3. Ở đó không có sai lầm, chỉ có các bài học. Trưởng thành là một quá trình thử nghiệm để phát hiện chỗ sai rồi sửa, một quá trình thử nghiệm. Những thử nghiệm thất bại cũng là một phần quan trọng trong quá trình ấy, không khác gì những thử nghiệm thành công. Về lâu dài, chúng ta sẽ nhận những gì mình xứng đáng được nhận.

4. Một bài học sẽ lặp đi lặp lại nhiều lần cho đến khi chúng ta học xong bài học ấy. Một bài học

sẽ thể hiện ra dưới nhiều hình thức khác nhau cho đến khi chúng ta đã học xong rồi, thì mới có thể chuyển sang bài học kế tiếp.

5. Quá trình học hỏi không bao giờ chấm dứt. Không có phần nào trong cuộc sống của chúng ta mà không chứa đựng những bài học ấy. Chúng ta còn sống, thì vẫn còn những bài học cần phải học.

6. “Ở chỗ kia” không có gì tốt hơn “ở chỗ này”. Khi “chỗ kia” đó biến thành “chỗ này”, chúng ta sẽ lại thấy một “chỗ kia” khác tốt hơn “chỗ này” nữa.

7. Mọi người chỉ là một tấm gương để chúng ta tự soi lại chính mình. Khi chúng ta yêu hay ghét điều gì đó của người khác, nghĩa là chúng ta cũng đang yêu hay ghét chính những điều đó trong bản thân mình.

8. Chúng ta muốn tạo nên cuộc đời mình như thế nào là tùy thuộc vào chính bản thân mình. Chúng ta có tất cả mọi công cụ và mọi nguồn lực mình cần. Sử dụng chúng như thế nào là tùy thuộc vào ở bản thân của chúng ta. Sự lựa chọn là của ta.

9. Các câu trả lời nằm bên trong tâm của chúng ta. Câu trả lời cho các câu hỏi của cuộc đời chúng ta ở bên trong bản thân của chúng ta. Tất cả những gì ta cần làm chỉ là quan sát, lắng nghe và tin tưởng.

10. Rồi cuối cùng chúng ta sẽ quên tất cả những điều này.

Đối với bản thân của tôi, nhìn nhận và hiểu nó giống như một bản hướng dẫn cho những người chuẩn bị được sinh ra làm người. Một chúng sinh chuẩn bị được tái sinh làm người được cho những lời khuyên cần phải làm gì trong kiếp sống làm người sắp tới. Chúng ta hãy cùng xem lại những lời hướng dẫn này một cách kỹ lưỡng.

Một điều chắc chắn là chúng ta khó có thể thay đổi ai khác, ngoài chính bản thân mình. Cho nên chúng ta cần cẩn thận, quan sát kỹ càng để tự mình sửa đổi sao cho phù hợp với qui luật nhân sinh. Để bản thân không bị mắc vào cái bẫy của tốt- xấu, hạnh phúc- đau khổ, thành công- thất bại. Như Sư Ajahn Brahm có dạy rằng, chúng ta không nên “uốn” sự thật theo chủ quan của mình. Mà nên làm ngược lại, “uốn” mình theo sự thật đang chỉ ra mỗi ngày thông qua sự vật và hiện tượng xảy đến với chúng ta và những người xung quanh ta. Mấu chốt bắt đầu từ chỗ chúng ta cần phải rèn luyện việc quan sát của mình sao cho ngày càng cởi mở và khách quan hơn. Và đó là nền tảng để có thể đi bước đầu tiên bằng cách chấp nhận thực tế. Nhưng trong cuộc sống, nhiều lúc mọi chuyện sẽ diễn ra không như ý của chúng ta... Lẽ tự nhiên đây sẽ là nguyên nhân đổ lỗi tại sao mọi

thứ không đi theo quỹ đạo như ta mong muốn. Những lúc như thế, thay vì đổ lỗi, hãy tập trung giải quyết, khắc phục vấn đề. Bởi vì chúng ta đang ở trong một trường đời.

Toàn bộ cuộc đời chúng ta là một trường học. Từ khi mới lọt lòng sinh ra cho đến khi nhắm mắt xuôi tay, chúng ta đều học ở dưới mái trường này. Đó là một trường học không chính thức. Không có giảng đường, không có phòng học. Tất cả mọi thứ chúng ta nhìn, mọi thứ chúng ta nghe, mọi thứ chúng ta cảm nhận, tất cả hạnh phúc và khổ đau, tất cả mọi vấn đề trong cuộc sống, đều là bài học cho chúng ta.

Khi chúng đối diện với những tình huống khó khăn trong cuộc sống, thì chúng ta thường nghĩ: “Trời ơi, sao tôi lại không may đến thế! Tôi đã làm những gì đến nỗi phải chịu khổ thế này?”. Tại sao ở gia đình mình không có ý chí thống nhất với nhau, hoặc ở trong chùa sao không đồng tâm hiệp lực với nhau. Tập thể nào cũng có những chuyện như vậy hết. Chúng ta than phiền, đổ lỗi cho nghiệp chướng của mình, trách móc cha mẹ, vợ, chồng mình. Ngày càng nói dài, nói dai hơn. Khi bản thân càng than trách, nó càng cho thấy rằng chúng ta đang thi rớt bài học đó. Đây là một bài kiểm tra sự trưởng thành của chính mình, sự nhẫn nại của chính chúng ta. Bất cứ khi nào đối diện với khó khăn, chúng ta hãy tự

nhắc nhở mình rằng: “Đây là một bài kiểm tra. Đây là một thử thách cho mình. Tôi phải học được điều gì đó từ khó khăn này để trở nên chín chắn và trưởng thành hơn”. Khi chúng ta thành đạt, đó là một bài kiểm tra. Nó kiểm tra và thử thách mức độ khiêm tốn của chúng ta khi đứng trước thành công và vinh quang. Hầu hết chúng ta đều rất tự hào, nở mày nở mặt và tự cao tự đại trong giờ phút đó: “Ôi, tôi đã thành công, tôi đã thành đạt. Trong khi đó có nhiều người khác thì đang thất bại”. Chúng ta đã trở thành những kẻ hãnh tiến và ngã mạn. Chúng ta đã rớt bài kiểm tra này!

Khi chúng ta đối mặt với khó khăn và thất bại, điều quan trọng là phải hiểu nó một cách thật sâu sắc và không để mình bị hụt hẫng và trầm uất. Cố gắng tìm ra phương cách tốt nhất để vượt qua nó. Cuộc đời là một chuỗi những bài kiểm tra và khi chính mình vượt qua các bài kiểm tra đó một cách thành công, thì sẽ có thể nhìn lại chúng như là những kinh nghiệm bổ ích cho mình! Cũng như vậy, thất bại cũng là một bài kiểm tra. Nó kiểm tra chúng ta có thể duy trì một nội tâm quân bình, thanh thản ra sao khi đứng trước thất bại? Chúng ta có thể giữ thẳng bằng mà không cảm thấy trầm uất, khổ đau, hụt hẫng, không cảm thấy thua kém và bất hạnh vì không thành đạt được hay không? Vì vậy

chúng ta sống như thế nào để cho cuộc đời được an lành tự tại, không bị những đau khổ làm ray rứt, đó là chủ yếu. Mới nghe qua rất lạ nhưng xét kỹ thì đó là sự thật. Bởi vì người Phật tử tại gia cũng như người xuất gia luôn luôn có những thứ buồn phiền.

Lý do gì mà có những buồn phiền, những phàn nàn đó? Bây giờ chúng ta thử kiểm tra lại nơi bản thân, từ thể xác cho đến tinh thần; và đi xa hơn là các quan niệm, những tổ chức, và cuối cùng là làm sao thoát ra khỏi những mâu thuẫn ấy.

Chúng ta hãy nhìn lại con người của mình. Ai cũng ngỡ rằng có sự mâu thuẫn là do người này đối với người kia, hoặc người kia với người nọ, chớ không nghĩ cái mâu thuẫn đó ở sẵn trong bản thân mình. Tôi nói theo Phật học, nhưng trong y học quý vị có thể nghiên cứu để ứng dụng. Trong Phật học Phật dạy thân này do tứ đại hòa hợp gồm: đất, nước, gió, lửa. Như vậy đất với gió không thuận, nước với lửa không thuận. Cho nên những gì có sự chống trả nhau người ta thường nói như nước với lửa. Vậy trong thân mình, gió với đất có thuận không? Quý vị thấy nơi nào có giông lớn thì đất bụi bay tứ tung lên. Như vậy, trong thân con người khi nào lạnh phải uống thức nóng cho ấm lại. Khi nào bị nóng phải uống thức mát cho dịu lại. Vì nóng là lửa nhiều nước ít, còn lạnh là nước nhiều lửa ít, cho nên phải dung hòa nó. Cái gì yếu phải nâng lên, cái gì mạnh phải

kéo xuống, đây là chuyện làm của bác sĩ. Trong nhà Phật dạy rằng, chúng ta điều hòa thân này giống như ông chủ điều hòa bốn con rắn sống chung trong một cái giỏ vậy. Nó luôn luôn thù địch nhau, muốn cho nó yên phải tìm cách điều hòa, đừng để nó cắn mổ nhau. Nhưng điều hòa tới mức nào? Kết quả ra sao? Cố gắng điều hòa, điều hòa tới đa, nhưng đến một lúc nào đó cái giỏ thủng bể, thì mấy con rắn mạnh con nào con ấy chạy. Điều hòa giỏi như bác sĩ nhưng cũng có ngày cái giỏ sẽ thủng, mấy con rắn cũng chạy. Nước chảy theo nước, gió theo gió, lửa theo lửa, đất về đất. Không ai có thể điều hòa được suốt năm này tháng kia cho tới năm bảy trăm năm được. Chỉ một giới hạn nào thôi. Như vậy phần thân do đất, nước, gió, lửa nên có mâu thuẫn với nhau, còn nội tâm có mâu thuẫn không?

Trong tâm chúng ta sẵn sàng mâu thuẫn, thân chúng ta cũng sẵn sàng mâu thuẫn. Tự mình đã mâu thuẫn thì sống với mọi người có mâu thuẫn không? Đó là điều không ai muốn, nhưng làm sao được! Thân đã mâu thuẫn, tâm đã mâu thuẫn thì người khác cũng vậy. Cho nên có hòa hợp là có chống đối, không bao giờ tránh khỏi điều đó. Như vậy trong thể xác và tâm hồn chúng ta hai thứ đó luôn có sự mâu thuẫn.

Nói đến điều này tôi nhớ những năm trước có người hỏi tôi: “Thưa Thầy, nếu có hai tập thể thù

địch nhau thì theo quan niệm của Thầy, phải làm sao cho hai tập thể đó được hòa hợp?” Tôi trả lời rằng: “Có nước, có lửa thì có cơm ăn.” Câu trả lời đơn giản vậy thôi. Thật ra người ta cứ sợ mâu thuẫn, nhưng không ngờ chính cái mâu thuẫn là điều kiện để cho con người trong vũ trụ này có sự sinh hóa. Cho nên cuộc sống phải khéo điều hòa, thì cuộc sống mới đi tới chỗ tốt đẹp, an vui, hạnh phúc. Cho nên đức Phật dạy, muốn điều hòa phải tập hai đức tánh: nhẫn nhục và hỷ xả, tức là thế gian nói nhẫn nhịn và tha thứ. Muốn nhẫn nhịn và tha thứ thì trước tiên chúng ta phải có cái nhìn thật đạo lý. Vì vậy, trên thế gian này tràn trề đau khổ bởi vì người mạnh cứ nghĩ mình là hơn, rốt cuộc là gây đau khổ hoài. Hiểu được chúng ta mới thấy rằng sống để đem lại an vui cho mình, cho người. Muốn được như vậy thì mình đừng xem ai là kẻ thù hết. Đó là chúng ta biết sống. Thời nay người ta dùng “lá thăm”, dù người không hay lắm nhưng được lòng thiên hạ thì cũng được “thăm”, còn người dù cho hay mà thiên hạ không hiểu cũng không được “thăm” như thường. Đừng cho rằng những gì hay, những gì phải thì sẽ được. Chỉ khéo được nhiều người mến, được nhiều người ủng hộ, hoặc đưa ra những gì đúng với sở nguyện của họ thì họ hưởng ứng, họ theo mình. Ngược lại dù có đưa ý kiến đúng mà họ không muốn thì họ cũng không theo như thường. Như vậy không hẳn nhiều người khen là lẽ phải. Lâu nay chúng ta cứ

ngờ rằng được nhiều người chấp nhận, đó là lẽ phải. Không phải như vậy. Lẽ phải chân thật cần người có nhận định thật sâu, chứ không phải thường. Được phần đông quần chúng theo thì trong đó đa số là những người xu hướng thôi. Khi chúng ta được tùy thuận với nhau, nhường nhịn nhau để mà sống. Đừng nói việc này phải, ai làm khác thì sát phạt họ, nghĩ như vậy là không được. Người chồng thấy mình phải, người vợ cũng thấy mình phải rồi đòi sát phạt nhau. Như vậy là có hai quan tài rồi. Trong cuộc sống, chúng ta phải một phần, người kia phải một phần, thôi thì nhường nhịn nhau cho nó tốt đẹp, đó là hạnh nhẫn nhục của đạo Phật.

Trong đạo thì vì đạo đức cao thượng nên nhường nhịn nhau, tha thứ nhau. Nhờ thế mà gia đình, tập thể mới thật có an ổn, thật có vui tươi. Nếu không như vậy thì chẳng bao giờ có niềm vui được. Do đó chúng ta biết cuộc đời là mâu thuẫn nên chúng ta phải điều hòa bằng hai hạnh: hạnh nhẫn nhục và hạnh hỉ xả. Muốn được nhẫn nhục, hỉ xả, trước phải có tâm từ bi, thấy tất cả là bạn, không có ai thù. Ba điều đó từ bi là trước, rồi nhịn sau, tha thứ nhau. Không có từ bi thì không thể có nhẫn nhịn và tha thứ được. Cứ cho người làm trái ý mình là kẻ thù thì không bao giờ chúng ta nhường nhịn. Cho nên đừng thấy ai là kẻ thù cả, chỉ có chúng ta đã thông cảm và chưa thông cảm. Đó là tâm từ bi, chính do tâm từ bi nên chúng ta mới

nhường nhịn, tha thứ nhau được. Chúng ta ứng dụng giáo lý của Phật trong cuộc sống thì mình sống vừa có đạo đức, vừa được an vui.

Chúng ta phải chịu sự kiểm tra và thử thách là điều rất tốt. Chúng ta trưởng thành và học hỏi được từ chính việc vượt qua các bài kiểm tra đó. Chúng ta cấp sách đến trường, chúng ta học và chúng ta thi. Chúng ta vượt qua các kỳ thi đó và học lên các lớp cao hơn, đây cũng chính là cách chúng ta sống cuộc đời mình. Mỗi khi vượt qua được một bài kiểm tra, chúng ta lại học hỏi và trưởng thành lên. Sự trưởng thành của chính bản thân là không phụ thuộc vào số năm của chúng ta đã sống trên đời. Sự trưởng thành phụ thuộc vào việc chúng ta đã học hỏi được bao nhiêu từ những kinh nghiệm sống của mình, chứ không phải từ sách vở, mà từ chính cuộc đời của chúng ta. Bởi vì chúng ta chỉ thấy một cách quá vội vội và nông cạn, nên chúng ta không thể thấy được ý nghĩa sâu sắc đằng sau những gì đang diễn ra, và do vậy mọi thứ trở thành vô nghĩa đối với chúng ta. Mỗi khi có điều gì đó xảy ra, hãy cố gắng tìm ra: “Nhất định phải có một ý nghĩa nào đó đằng sau kinh nghiệm này”. Dù xấu hay tốt, tất cả mọi kinh nghiệm, mọi hoàn cảnh đều có ý nghĩa riêng của nó. Nếu không thấu hiểu ý nghĩa của nó một cách đúng đắn, rất có thể chúng ta sẽ bỏ lỡ cơ hội, không tận dụng được hoàn cảnh đó, để rồi lại phải vướng vào

rắc rối nữa. Tất cả mọi khó khăn đều có ý nghĩa của nó. Nó là một bài học mà chúng ta cần phải học hỏi để trưởng thành, nó có một ý nghĩa thật tuyệt vời. Một số người thường cầu mong cho mình được sống một cuộc đời bình yên, xuôi chèo mát mái, không khó khăn, không gian khổ cơ hàn. Nhưng họ sẽ thất vọng vì điều đó trái ngược với tự nhiên. Cái mà chúng ta cầu nguyện là có được một nghị lực phi thường để giải quyết mọi khó khăn của mình một cách ý nghĩa để trưởng thành.

Toàn bộ cuộc đời này là một bài học mà chúng ta sinh ra trên đời để học bài học đó. Chúng ta có mặt ở đây, trên thế gian này, trong kiếp nhân sinh này, trong thời đại này là để học hỏi những gì cần phải học hỏi. Khi đọc những câu chuyện kể về những người có thể nhớ được kiếp trước của họ, tôi thấy rất nhiều người trong số họ diễn đạt cùng một tư tưởng như nhau. Tư tưởng đó là: họ sinh ra ở đây, trên cõi đời này là để hoàn thành một công việc gì đó, để học hỏi một điều gì đó... và tôi cũng cảm thấy y như thế đối với cuộc đời mình. Tôi sinh ra ở đây, mang cái thân người này, là để học hỏi ra một điều gì đó, để hoàn thành một bổn phận, một trách nhiệm nào đó hay bất cứ điều gì chúng ta có thể gán cho nó. Khi nhìn cuộc đời theo quan kiến đó, tất cả mọi thứ trong cuộc đời chúng ta sẽ trở nên vô cùng ý

nghĩa. Nhưng vì chúng ta chỉ thấy một cách quá vội vã và nông cạn, nên chúng ta không thể thấy được ý nghĩa sâu sắc đằng sau những gì đang diễn ra, và do vậy mọi thứ trở thành vô nghĩa đối với chúng ta. Bởi vì điều đó còn phụ thuộc vào mức độ chín chắn và trưởng thành của chính chúng ta. Nó phụ thuộc vào mức độ nhiều ít của ý nghĩa mà chúng ta đã đặt trên cuộc đời mình. Đừng hỏi cuộc đời có ý nghĩa gì. Mà trước hết hãy tự hỏi mình xem cuộc đời này có ý nghĩa như thế nào. Chính chúng ta cho cuộc đời ý nghĩa của nó. Đừng đi hỏi người khác về ý nghĩa của cuộc đời. Hãy đem đến cho tất cả mọi thứ những ý nghĩa của chính mình. Điều này rất quan trọng. Cho dù chúng ta có được kinh nghiệm xấu hay tốt, điều quan trọng là phải nhìn sâu vào nó và tìm hiểu xem: “Điều này có ý nghĩa gì đối với mình đây?”. Ý nghĩa cho mình chứ không phải cho những người khác. Chúng ta thường có tật cứ muốn tìm kiếm ý nghĩa cho mọi người và đôi khi người ta lại chẳng hề đồng ý với chúng ta về cái ý nghĩa đó. Vì vậy, đừng hỏi xem có ai đồng ý với ý nghĩa của mình hay không, mà hãy chỉ nên tự hỏi chính mình mà thôi.

Chúng ta cấp sách đến trường, chúng ta học và chúng ta thi. Chúng ta vượt qua được kỳ thi đó và học lên lớp cao hơn, đây cũng chính là cách chúng ta sống cuộc đời mình. Mỗi khi vượt qua được một bài

thì, chúng ta lại học hỏi và trưởng thành lên. Chúng ta trưởng thành và chín chắn, không đến nỗi nhanh như tốc độ lão hóa của mình. Một số người ngày càng già đi, nhưng họ không trưởng thành. Một số người mặc dù còn rất trẻ, song họ đã thực sự trưởng thành. Sự trưởng thành và chín chắn của chúng ta không phụ thuộc vào số năm ta đã sống trên đời. Sự trưởng thành phụ thuộc vào việc chúng ta đã học hỏi được bao nhiêu từ những kinh nghiệm sống của chính mình, chứ không phải từ sách vở, không phải từ những người khác, mà từ chính cuộc đời của bản thân mình. Một trong những niềm vui của cuộc sống là: biết rằng mình đang trưởng thành, mỗi ngày trôi qua chúng ta đang lớn lên.

Tất cả mọi khó khăn đều là cơ hội. Nếu chúng ta hiểu được điều này và xem tất cả mọi vấn đề chỉ là cơ hội cho mình, thì khi đó cuộc đời của mình sẽ ngày càng có ý nghĩa hơn. Để xem tất cả mọi vấn đề, mọi hoàn cảnh khó khăn như là cơ hội, chúng ta cần phải có chánh niệm.

Mục đích của cuộc đời chúng ta là để trưởng thành, là để giải quyết các vấn đề của mình một cách chánh niệm và ý nghĩa. Trí tuệ sẽ đến và chánh niệm cũng đến cùng. Chúng ta cần chánh niệm và cần phát triển trí tuệ và luôn luôn sẵn sàng, luôn luôn được chuẩn bị, luôn luôn tỉnh thức và không phản ứng một

cách máy móc. Khi chúng ta phản ứng một cách máy móc, thì không giải quyết được các vấn đề của mình một cách có ý nghĩa, bởi vì các phản ứng máy móc đa phần diễn ra một cách vô thức và thường là không có trí tuệ. Các phản ứng máy móc thường là không thích hợp, không khéo léo. Mỗi khi đối diện với một vấn đề khó khăn, chúng ta phải tự nhắc nhở mình: “Hãy chánh niệm, hãy chánh niệm đi”. Hãy thông thả, khoan khai. Hãy trầm tĩnh và đừng nghĩ nó là vấn đề của riêng bản thân mình. Đừng phản ứng lại nó từ những tình cảm cá nhân. Hãy nhìn nó từ một tầm nhìn cao hơn.

Điều quan trọng là cách chúng ta sống cuộc sống hằng ngày của mình ra sao, cách chúng ta sử dụng những nguồn lực có được một cách hữu ích như thế nào và cách chúng ta đối xử với những người xung quanh với tình thương như thế nào. Chỉ ngồi thu lu một góc hành thiền thì không đủ. Khi chúng ta trở nên nhạy cảm hơn với bản thân mình, chúng ta sẽ nhạy cảm hơn đối với những người khác. Có khả năng yêu thương được mọi người, đó là điều rất quan trọng.

Khi chánh niệm, chúng ta sẽ có cảm giác mình đứng trên tất cả mọi thứ và có thể thấy được tất cả mọi việc, như thể chúng đang diễn ra dưới tầm mắt mình, cũng thấy bao quát được tất cả; thấy được các

sự việc liên kết với nhau ra sao, cái gì sẽ xảy ra tiếp theo, mọi người đang làm gì, những lực tác động nào tham gia và diễn biến tình hình thực tế ra sao. Hãy cố gắng có được cái tầm nhìn đó nhiều hơn mỗi ngày.

Điều tốt đẹp nhất của chúng ta có thể làm được là: sớm mai thức dậy sớm, hành thiện và tự điều chỉnh mình vào trong trạng thái tâm đó. Trạng thái tâm là rất quan trọng. Khi chúng ta ở trong trạng thái tâm đúng đắn, thích hợp thì bất cứ sự việc không may nào xảy đến, chúng ta cũng đã sẵn sàng đề ứng phó. Chánh niệm đem đến cho chúng ta một trạng thái tâm xả, một nội tâm quân bình, khiến bản thân chúng ta có một nội tâm trầm tĩnh và xả ly.

Vì vậy, chúng ta phải tận dụng tất cả mọi cơ hội để sống với lý tưởng tâm linh của mình, không chỉ trong công tác từ thiện, không chỉ trong các công việc chính của đời mình, mà cả ở trong nhà, trên đường phố, nơi chợ búa và trong mỗi quan hệ tương giao với tất cả mọi người thuộc mọi tầng lớp xã hội, mọi nơi mọi chỗ. Nếu chúng ta làm được điều đó, thì sẽ cảm nhận được sự mãn nguyện luôn hiện hữu trong mình. Mặc dù vẫn biết rằng mình chưa phải là hoàn hảo, song chúng ta vẫn luôn luôn cảm thấy một sự thanh thản và mãn nguyện trong lòng. Bởi vì cuộc đời này thật quá ngắn ngủi. Điều quan trọng là việc chúng ta sống cuộc sống hằng

ngày của mình như thế nào. Tất cả mọi phương diện trong cuộc sống của chúng ta đều có liên kết chặt chẽ với những phương diện khác. Tất cả mọi mặt trong cuộc sống của chúng ta đều có liên quan, kết nối với những mặt khác của cuộc sống. Chân lý này là nền tảng cơ bản cho một cuộc đời giác ngộ.

“Cuộc đời là một chuỗi những bài kiểm tra, chúng ta sẽ biết khi nào mình vượt qua các bài kiểm tra đó một cách thành công; chúng ta sẽ có thể nhìn lại chúng như là những kinh nghiệm bổ ích cho mình!”

Khi nghĩ về cuộc đời, chúng ta nên nghĩ nhiều hơn đến phẩm chất của tâm. Người này có thể là một tỷ phú, trong khi kẻ khác có thể nghèo rớt mòng tơi, nhưng kẻ nghèo đó vẫn có thể sống một cuộc đời rất mãn nguyện và hạnh phúc, trong khi con người giàu có kia có thể đang phải trải qua một cuộc sống đầy đau khổ.

Hãy nghĩ tưởng đến các phẩm chất của Đức Phật là lý tưởng cao nhất, là sự thành đạt cao nhất về tâm linh. Yêu mến và kính tín Đức Phật là việc làm rất ý nghĩa, bởi vì Ngài là hiện thân cho mục đích của chúng ta, Ngài là bậc đạo sư của chúng ta. Càng hiểu nhiều về Đức Phật và càng kính yêu Ngài, chúng ta sẽ càng cảm thấy hạnh phúc hơn trong pháp hành của mình.

THỜI GIAN CHÍNH LÀ KHÔNG GIAN

Cõi nhân gian, cái gì cũng có hai, riêng cái mệnh chỉ một, nhỏ xíu lại để ra lắm điều, từ đó còn sinh ra đủ thứ vui buồn. Kiếp người rồi chỉ hữu hạn so với thời gian, một dòng chảy không biết bắt đầu từ đâu và kết thúc ở đâu. Rồi thời gian nhập với không gian trở nên vô hạn.

Đức Phật dạy hai chuyện trọng đại của con người là sống và chết ngầm mang ý nghĩa bên trong, thời gian nó dành cho ta rất là ít, sống không hiểu mình là ai tất nhiên chết cũng chẳng nhẹ nhàng. Ngài cũng đã chỉ ra con ma hôn trầm tức con ma ngủ luôn rình rập lấy đi thời gian của ta. Ta mê ngủ, ngủ nhiều, đâu hay nó đã làm cho cuộc đời ta ngắn đi, tâm sẽ rơi vào chỗ mờ tối, trở nên ngu si. Hãy tỉnh thức. Thời gian trôi một dòng, trôi không trở lại. Quà tặng của thời gian là dành cho những ai quên nó, có nghĩa là quên chiều dài để vươn tới chiều cao: Thời gian cũng chính là không gian cao rộng.

Một ngày có 24 tiếng, ta thấy bối rối thấy ngày trôi qua rất nhanh, không nhớ ta đã mất quá nhiều với những việc thừa thãi vô ích. Giả sử ta bớt đi những

điều thừa thãi vô ích, thời gian như có bước nhảy rút ngày ngắn xuống còn 22 tiếng, việc gì sẽ xảy ra, ta không đủ thời gian chẳng? Không, thí dụ có một ngày ngắn ngủi như vậy, cuộc sống vẫn đầy đủ vì ta làm chủ được thời gian và đã sống trọn vẹn cùng nó theo hiện tại từng giây phút trôi qua, chẳng thừa mà cũng chẳng thiếu. Chẳng phải có những người tuổi tác đã cao mà tâm hồn vẫn luôn còn trẻ trung đó sao? Đây cũng là bí mật lớn của thời gian. Và trong cuộc đời, đôi lúc nhớ lối đi xưa bị che lấp mà ta lại chợt thấy được con đường mới. Nhờ có những khổ đau mà mình lại tìm được sự thông dong.

Tôi vẫn luôn tin rằng một trong những vốn liếng quý giá nhất của con người chính là sự vững tin vào khía cạnh lạc quan của cuộc sống. Chừng nào mà niềm tin này vẫn còn được giữ vững, chúng ta sẽ luôn có đủ nghị lực để vượt qua tất cả khó khăn và đối mặt với những khổ đau, bất hạnh. Ngược lại, nếu ai đó đánh mất đi niềm tin này thì sẽ là nỗi bất hạnh lớn lao nhất cho người ấy, vì những khổ đau rất thường gặp trong cuộc sống sẽ dễ dàng làm cho người ấy suy sụp tinh thần và gục ngã. Nói như vậy không có nghĩa là chúng ta phải luôn nhìn đời qua một cặp kính hồng. Bởi vì trong thực tế thì cuộc sống chưa bao giờ và cũng sẽ không bao giờ chỉ toàn những điều tốt đẹp. Sự thật là chúng ta đã sinh ra và lớn lên trong vô vàn những khổ đau vây quanh.

Ngay cả những mảnh đời được xem là may mắn nhất cũng không hề vắng bóng của khổ đau. Và việc đối mặt với sự thật này lại chính là điều tất yếu nhất để mỗi chúng ta có thể tự vươn lên tìm cho mình một giá trị đích thực trong cuộc sống. Vững tin vào khía cạnh lạc quan của đời sống có nghĩa là nhìn xuyên qua lớp mây mù trùng trùng giăng bủa của những khổ đau và bất hạnh để thấy được có một mặt trời hồng tươi rực rỡ vẫn luôn tỏa sáng. Cho dù những gì chúng ta phải đối mặt mỗi ngày luôn có vẻ như vui ít buồn nhiều, nhưng điều đó không ngăn cản chúng ta nhìn sâu vào bản chất của đời sống để thấy được những giá trị lạc quan chân thật cần đạt đến.

Ngay cả khi cuộc sống vẫn còn đầy dẫy khó khăn và bộn bề những lo toan, vất vả, chúng ta vẫn có thể vững tin được rằng ý nghĩa đích thực của đời sống này không chỉ là ngày qua ngày cam chịu những khổ đau dần vật, mà sự thật là mỗi người chúng ta đều có khả năng đạt đến một trạng thái tinh thần an vui thanh thản bằng vào những nỗ lực của chính mình. Chúng ta hãy thử buông thả sự tìm kiếm hạnh phúc của mình đi, và trở về tự nhiên với những gì đang có mặt. Và nhờ không tìm kiếm nữa, thôi nắm bắt một ý niệm cố định nào về hạnh phúc, mà thật ra mình cũng chưa chắc biết rõ nó là gì, ta cho phép hạnh phúc thật sự được hiển lộ ra. Có biết bao lần, chúng ta đã bị kẹt cứng trong những "bức tường"

của hờn giận, lo âu, của thất vọng, sợ hãi... không thể thoát ra được.

Trong thiền quán thì phép lạ không phải là đi xuyên qua tường hay đi trên mây, mà phép lạ là đi trên mặt đất. Địa hành thần thông. Tổ Lâm Tế nói, phép lạ là ta có thể đi như một người có tự do, thông dong giữa những bận rộn và lo toan của cuộc đời, không bị vướng mắc hay kẹt vào nơi đâu cả. Nhưng thật ra, không phải chỉ có muợn phiền mới là những "bức tường", mà đôi khi ta cũng có thể bị kẹt trong những bức tường của "hạnh phúc" nữa.

Hạnh phúc thật sự có mặt nhiều hơn những gì ta "thấy" là hạnh phúc. Và nhiều khi hạnh phúc cũng đang có mặt ngay bên cạnh những khó khăn của mình. Đôi lúc muốn thấy được hạnh phúc, ta phải biết buông bỏ cách nhìn theo thói quen xưa cũ của mình với những thành kiến và ý niệm sẵn có. Ta không thấy, vì ta chỉ biết tìm kiếm những gì thích hợp với khuôn mẫu mà mình muốn. Mà ta nghĩ, hạnh phúc thật sự có một khuôn mẫu cố định nào chăng? Thật ra, nhiều khi khuôn mẫu ta đặt ra lại chính là cái nguyên nhân của khổ đau, nó đóng khung và giới hạn lại hạnh phúc của mình. Ta chỉ an vui và cảm thấy hài lòng khi sự việc xảy ra đúng theo một khuôn mẫu ấy. Vị thiền sư nhắc nhở chúng ta rằng, một cách để thấy được hạnh phúc là ta thôi dụng công tìm kiếm, chỉ cần dừng để những hạnh

phúc đang có mặt bị lu mờ bởi những ý niệm sẵn có của mình mà thôi.

Đức Phật dạy về pháp môn để ***“hàng phục vọng tâm và an trụ chân tâm”*** cho những ai phát Bồ-đề tâm. Nhưng, phát Bồ-đề tâm là gì? Một cách đơn giản, phát Bồ-đề tâm là hưng phát, trưởng dưỡng và hướng đến việc thành thực viên mãn tâm Bồ-đề, tâm giác ngộ, tâm chân như cho tất cả chúng sinh và mình. Vì khởi niệm phân biệt, phan duyên theo trần cảnh, vọng chấp ngã, nhân, chúng sinh, thọ giả và các pháp cho là thật có; từ đó, mang lục căn dong ruổi theo lục trần để khởi động lục thức, tạo nghiệp nhân, thọ nghiệp quả, luân chuyển trong lục đạo tứ sinh, quên mất cả đường đi lối về. Mê lộ do đây mà mịt mù không nẻo thoát, tử sinh vì vậy mà quanh quẩn khôn cùng.

Tuy nhiên, dù vọng tướng có sinh diệt đảo điên, song chân tính vẫn bất tăng bất giảm. Vấn đề là ở chỗ: bằng cách nào để trừ vọng quy chơn. Vọng là gì? Chơn là gì? Có thể tạm đặt vai vế cho cả hai để dễ hiểu vấn đề. Trong chiều hướng ấy, chúng ta có thể gọi vọng là khách, chơn là chủ. Khách thì lúc đến lúc đi, lúc không lúc có, không giữ phần tự chủ, tự tại. Chủ thì hiện hữu thường trụ, tự chủ tự tại.

Vậy trong chúng sinh, cái gì là vọng, cái gì là chơn? Cái gì sinh diệt, vô thường là vọng, cái gì

thường trụ bất biến là chân. Nếu cứ theo nghĩa này mà luận thì tất cả mọi yếu tố trong chúng sinh từ tâm đến thân, từ trong ra ngoài thấy đều là vọng, vì mọi thứ đều sinh diệt, vô thường. Bởi thế cái ngũ uẩn giả hợp ấy mới được gọi là chúng sinh! Cho nên, chúng sinh là vọng. Vì lẽ ấy, hàng phục vọng tâm chính là hàng phục tâm chúng sinh. Mà muốn hàng phục vọng tâm thì như Phật dạy:

“Phật cáo Tu-bồ-đề, chư Bồ Tát Ma-ha-tát, ưng như thị hàng phục kỳ tâm: Sở hữu nhất thiết chúng sinh chi loại, nhược noãn sinh, nhược thai sinh, nhược thấp sinh, nhược hóa sinh, nhược hữu sắc, nhược vô sắc, nhược hữu tướng, nhược vô tướng, nhược phi hữu tướng phi vô tướng, ngã giai linh nhập Vô dư Niết-bàn nhi diệt độ chi.”

“Phật dạy Tu-bồ-đề, các vị Đại Bồ Tát nên hàng phục tâm như thế này: Đối với tất cả các loại chúng sinh, nào loài sinh ra từ trứng, loài sinh ra từ bào thai, loài sinh ra từ âm thấp, loài sinh ra từ biến hóa, nào loài có hình sắc, loài không hình sắc, loài có tư tưởng, loài không có tư tưởng, loài chẳng phải không cũng chẳng phải có tư tưởng, ta đều khiến cho được độ vào chỗ tịch diệt.”

Độ vào chỗ tịch diệt chính là khi niệm chúng sinh, niệm phân biệt, vọng niệm khởi lên thì lập tức hàng phục bằng cách, vừa trực nhận một cách tỉnh

giác rằng đây là những vọng niệm sinh diệt không thực hữu, vừa buông xả không chấp thủ để chúng tự lắng xuống chỗ tịch diệt. Khi niệm chúng sinh đã lắng xuống, tâm thức trở lại trạng thái linh diệu rỗng suốt và bao la không giới hạn. Đó chính là chân tâm. Nhưng vấn đề là làm cách nào để an trụ chân tâm một cách thật sự? Đây chính là nội dung cốt lõi thứ hai của Kinh Kim Cang mà đức Phật đã khai thị.

Đức Phật dạy: *“Chư Bồ Tát Ma-ha-tát ưng như thị sanh thanh tịnh tâm, bất ưng trụ sắc sanh tâm, bất ưng trụ thanh, hương, vị, xúc, pháp sanh tâm, ưng vô sở trụ nhi sanh kỳ tâm.”* “Chư vị Đại Bồ Tát nên thanh tịnh tâm thức như thế này: không nên sanh tâm trụ trước sắc, không nên sanh tâm trụ trước thanh, hương, vị, xúc và pháp, không nên trụ trước tâm ở bất cứ đâu.” Sáu căn (mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, và ý) giống như sáu cánh cửa của căn nhà ngũ uẩn giả hợp, để qua đó vọng thức săn đuổi, đắm trước theo lục trần: sắc, thanh, hương, vị, xúc và pháp. Vọng thức trụ ở đâu thì tâm chúng sinh bị trói buộc ở đó. Sự trói buộc của tâm là chất liệu kiên cố để kiến tạo tòa nhà “ngã chấp” và “pháp chấp” vững bền, rồi từ đó khuấy động ba nghiệp thân, khẩu, ý, tạo nhân, thọ quả tiếp nối sự luân chuyển trong tam giới, lục đạo. Chính vì vậy, hàng phước vọng tâm rồi, cần phải giải thoát sự trói buộc của

tâm vào thế giới hệ lụy của căn, trần và thức để chân tâm hiện bày trọn vẹn.

Thật ra, buộc trói hay mở ra, thủ trước hay buông xả, cõi giới hạn hay vô hạn của thời và không gian, tất cả đều thuộc về thế giới của vọng tâm, của tâm chúng sanh, không phải vô tâm, vì vô tâm chỉ là cách nói của hữu tâm để diễn bày về cảnh giới thực chứng mà ở đó tâm chúng sanh đã rũ sạch mọi triền phược. Tâm rũ sạch mọi trần cấu, mọi triền phược thì tâm ấy không còn là tâm chúng sanh nữa mà là chơn tâm.

Từ pháp môn hàng phục tâm chúng sanh bằng cách độ tận vọng niệm vào cõi tịch diệt đến pháp môn an trụ chơn tâm bằng cách ứng xử vô tâm để viễn ly hệ lụy của căn, trần và thức, cả hai đều phải nhờ đến một diệu lực nhiệm mầu mà nếu không có diệu lực ấy thì không thể đạt thành cứu cánh. Diệu lực ấy chính là Trí tuệ Bát-nhã. Như thế, sự hiện hữu sinh diệt của vọng tâm, vọng tướng chẳng khác gì hoa đóm giữa hư không, là mộng, huyễn. Nó vốn là không, chỉ vì mê tâm mới vọng chấp là thật có. Lại nữa, đã là mê tâm thì cũng là mộng, là giả, là không rốt. Phải ở ngay nơi giác tâm này mà tỉnh ngộ, không có bước thứ hai, không có niệm kế tiếp, như người chợt tỉnh giấc mộng, vừa tỉnh là hết mộng. Cho nên, trong kinh Kim Cang đức Phật dạy: *“Quá khứ tâm bất khả đắc, hiện tại tâm bất khả*

đắc, vị lai tâm bất khả đắc.” Tâm quá khứ đã diệt nên không thật có, tâm hiện tại không dừng trụ nên không thật hữu, tâm vị lai chưa đến nên cũng không hiện thực.

Muốn thành tựu việc phá chấp ngã và pháp không thể chỉ nói suông ở đầu môi chót lưỡi, hoặc động tâm tác ý đến hai chữ giả-không là được, mà phải tinh tấn hành trì việc quán nghiệm cho đến khi khai mở được nguồn mạch của trí Bát-nhã mới có thể giải trừ một cách kiến hiệu tập khí ngã và pháp chấp từ vô thủy đến nay.

Đôi khi thực tại phải được tiếp xúc bằng tâm chứ không thể nắm bắt bằng ý. Vì những gì ta nghĩ là hạnh phúc chưa chắc đó là hạnh phúc. Khi tâm ta càng rộng mở, không mong cầu bao nhiêu, thì cái thấy của mình càng được trong sáng bấy nhiêu. Vì vậy, ta biết chắc rằng mỗi ngôi sao đều có một vì sao khác cạnh bên, dù rất mờ ảo, và mình chỉ có thể thấy được nếu ta biết chuyển hướng nhìn sang bên một chút. Và đó cũng là một sự thật về cuộc sống, chúng ta thường chỉ nhìn thấy những gì mình muốn tìm kiếm, mà lại đánh mất đi những cái khác. Và ta biết dừng lại cho yên với một cái nhìn tự nhiên, thì bầu trời kia, dù ngày hay đêm, bao giờ cũng vẫn đang có hàng ngàn vì sao lấp lánh sáng đẹp diệu kỳ.

CẢM ƠN NGHỊCH CẢNH

Cuộc sống con người chúng ta chẳng khác nào như một vòng quay, hết vui lại buồn, tâm trạng của chúng ta cũng như vậy rồi sáng nắng, chiều mưa. Cuộc sống luôn chứa đựng cả niềm vui và nỗi buồn, biết bao sự kiện, biến cố và cả những điều rất bình dị luôn diễn ra, có lúc làm chúng ta ngập tràn niềm vui và hy vọng, có lúc lại nặng trĩu lo âu, thất vọng... Không ai có thể tránh khỏi nghịch cảnh của đời người. Vấp vào những lúc ấy, chúng ta cần phải đối đãi ra sao? Nghịch cảnh là cái bất ý, nhưng nó không phải là cái bất đáng sợ nhất. Những người có thể đứng dậy trong nghịch cảnh mới là vĩ đại thật sự. Nghị lực phát xuất ra trong tình cảnh tuyệt vọng mới phát huy được sức mạnh nội tại tiềm ẩn trong con người.

Cho nên người xưa có câu: “Học làm người trước, làm việc sau”. Nhưng làm việc ra sao, học làm người như thế nào không phải là điều ai cũng biết. Con người hiện đại có cuộc sống vật chất đầy đủ, song đôi khi lại thiếu sự tinh tế trong đạo đối

nhân xử thế. Khi ấy những bài học làm người của cổ nhân chính là cứu cánh cho chúng ta trong cuộc sống bộn bề này.

Sự nghiêm khắc của Ông trời chính là nằm ở chỗ Ông luôn dùng nghịch cảnh để khảo nghiệm con người. Khi bất chợt rơi vào hoàn cảnh khó khăn, chúng ta chỉ còn có thể dựa vào sự nỗ lực của chính bản thân mình mới có thể thoát ra được. Sự cứu viện của người khác cũng chỉ dừng lại ở mức động viên tinh thần. Chỉ có chính bản thân mới giúp được mình mà thôi. Cuộc đời của chúng ta không phải lúc nào cũng thuận buồm xuôi gió. Bão tố vẫn ập tới vô thường. Gặp chuyện vui thì mừng, chuyện buồn thì chán, đó không phải điều lạ lùng gì. Quan trọng hơn cả là dù ở trong bất kỳ tình cảnh nào, chúng ta hãy đối diện với tất cả bằng một trái tim mạnh mẽ, một tâm hồn tĩnh tại.

Người Việt chúng ta nổi tiếng là lạc quan, và nền văn hoá lạc quan này nó đi sâu vào trong tâm thức của nhiều thế hệ. Lạc quan, tự bản chất là tốt, nghĩa là biết nhìn vào thực tại tồi tệ bằng niềm tin và niềm hy vọng đúng đắn, để tiếp tục sống và hướng đến một tương lai tươi đẹp ngày mai. Chính vì thế, chúng ta có rất nhiều câu thành ngữ để diễn đạt tình

thần lạc quan này như: “Sau cơn mưa trời lại sáng” hay “Đủ nắng hoa sẽ nở” hay “Không ai giàu ba họ, không ai khó ba đời”. Quả thật, sau cơn mưa trời lại sáng và đủ nắng thì hoa sẽ nở, đó là thực tại tự nhiên. Con người nếu không gặp phải nghịch cảnh, thì sống vô cùng thoải mái, vô ưu vô lo thì cũng chẳng bao giờ phát hiện ra khả năng tiềm ẩn thật sự bên trong của mình. Nếu muốn kiểm nghiệm phẩm cách của một người, cách tốt nhất là xem thái độ hành xử của mỗi người trong nghịch cảnh ra sao. Đừng nuôi tiếc giữ lại. Đời người chỉ sống một lần, vậy hà cớ gì phải ôm lấy sự buồn tủi, oán hận ấy theo suốt năm tháng còn lại? Có một người ngao ngán với thất bại nào nê, cay đắng ê chề trên đường đời, đường tình đã hỏi vị thiền sư: “Thưa thầy, con không muốn sống nữa”. “Tại sao?”. Người này thở dài: “Con không thể tìm thấy niềm vui trong cuộc sống hiện tại”. Vị thiền sư đáp: “Đâu phải con đang sống với hiện tại, con đang sống với quá khứ”. “Thầy nói đúng. Nhưng quá khứ của con đâu phải đều xấu?”. Có tiếng nói nhẹ nhàng vang lên: “Con cần phải từ bỏ quá khứ, không phải vì nó xấu mà nó đã chết rồi”.

Một bài học giản dị, thức tỉnh nhưng mấy ai đã nhìn ra? Một khi quá khứ đã chết, ôm giữ mãi trong

lòng liệu ích gì cho nhịp sống hiện tại? Buông bỏ đi, nếu vật ấy đã không còn thuộc về mình. Chấp nhận sự thật và buông bỏ, mới có thể dẫn dắt chính mình ra khỏi ngõ cụt đặng tìm đến một con đường khác. Sau cơn mưa, rồi trời lại sáng... Nhưng cho dù cuộc sống có diễn ra như thế nào đi nữa, thì chúng ta luôn nhận ra một điều: “Đằng sau tất cả những gì đã và đang xảy ra đều ẩn chứa một ý nghĩa nào đó để chúng ta suy ngẫm, trải nghiệm và cảm nhận”. Những giọt nước mắt đau chỉ là biểu hiện của sự khổ đau, mà đó cũng có thể là niềm hạnh phúc, mừng vui. Đôi khi, trong những phút giây khổ đau tuyệt vọng, chúng ta mới phát hiện ra được những điều tốt đẹp và quý giá cho cuộc sống của mình. Thành công và thất bại cũng chính là ở điểm này.

Trên đời này, kỳ tích nào cũng đều có thể xảy ra, chỉ cần chúng ta vẫn còn sống, vẫn nỗ lực hành động, chỉ cần chúng ta có tín tâm. Đây chính là tài phú quý báu nhất của đời người. Bất cứ ai trong chúng ta cũng luôn nuôi dưỡng trong mình một ước mơ về ngày mai tươi đẹp; một hoài bão chinh phục, khám phá cuộc sống với bao điều mới lạ; một niềm tin vào bản thân để vươn lên tự khẳng định mình... những khía cạnh tâm tư của con người, sự trong

sáng của tình yêu, sự nồng ấm chân thành của tình bạn, những nghĩa cử nhân ái, những bài học đầy tình người... Cuộc sống luôn chứa đựng cả niềm vui và nỗi buồn, biết bao sự kiện, biến cố và cả những điều rất bình dị luôn diễn ra, có lúc làm chúng ta ngập tràn niềm vui và hy vọng, có lúc lại nặng trĩu lo âu, và thất vọng.

Mỗi chúng ta ai cũng có ít nhiều điều đã và đang trải nghiệm những khoảnh khắc ý nghĩa giá trị trong cuộc sống, nhưng có thể vì nhiều lý do khác nhau mà đôi khi chúng ta vô tình không nhận ra hoặc đã bỏ lỡ... Chúng ta hãy trân trọng, cảm nhận và lưu giữ những ký ức tươi đẹp của mình trong từng giây từng phút. Bởi vì, những khoảnh khắc ấy giúp chúng ta cảm nhận sâu sắc hơn, hạnh phúc hơn với những gì mình đang sống. Đồng thời, cũng chính là sức mạnh xoa dịu tâm hồn mỗi khi chúng ta gặp đau khổ, phiền muộn và nâng đỡ chúng ta vượt lên những phút yếu đuối, những suy nghĩ nhỏ nhen, tầm thường. Như một bàn tay xoa dịu tâm hồn, tiếp thêm nguồn động viên và sức mạnh giúp chúng ta vượt qua những trở ngại tinh thần, những khó khăn thử thách trong cuộc sống để khẳng định mình, theo đuổi ước mơ và vươn đến những điều tốt đẹp hơn. Chúng ta hãy trân trọng, cảm nhận và lưu

giữ những ký ức tươi đẹp của mình trong từng giây từng phút. Bởi vì, những khoảnh khắc ấy giúp chúng ta cảm nhận sâu sắc hơn, hạnh phúc hơn với những gì mình đang sống. Thế nhưng không phải cuộc sống lúc nào cũng là những con đường bằng phẳng, êm đẹp. Nhưng chúng ta không thể tránh khỏi những sai lầm, thử thách, mất mát, và cả những nỗi đau buồn. Thật sự, mỗi người đều có cách cảm nhận cuộc sống rất riêng, và đôi khi rất đối nghịch. Có thể đó chính là khi chúng ta hoàn tất trọn vẹn một ngày làm việc của mình, và khi bày tỏ được lòng mình với những người yêu thương, cũng là khi chúng ta chia sẻ nỗi đau với người khác bằng tấm lòng của mình hay đơn giản là khi chúng ta bắt gặp một nét đẹp dịu dàng trong đôi mắt trẻ thơ... những giá trị của bản thân và ý nghĩa cuộc sống mà đôi khi vì băng qua quá nhanh, chúng ta đã vô tình lãng quên.

Cuộc sống là một hành trình bước đi trên con đường đầy chông gai, thử thách, nhưng trên đường cũng không hề thiếu những điều tươi đẹp. “Sau cơn mưa, trời lại sáng” mọi khó khăn, gian nan rồi sẽ qua, những điều tốt đẹp rồi sẽ đến. Cũng như bao dân tộc khác trên thế giới. Sau bao ngày nắng khiến người ta ngỡ mùa thu chưa từ biệt, cuối cùng cái

lạnh buốt đáng sợ của mùa đông xứ Bắc cũng ào xuống phố. Vào một đêm mưa lạnh mùa đông, tôi lặng lẽ đi trên phố ngắm hạt mưa li ti sáng lấp lánh dưới những ánh đèn đường vàng rực, ấm áp.

Khi cơn mưa gọi rét kéo về, những nẻo nẻo của tâm hồn tôi không hiểu từ đâu ứa tới. Hóa ra, nỗi buồn thương yêu và cô quạnh của những con người không có nơi nương tựa cuộc sống nay đây mai đó, không có ổn định với những tuổi đã về già, phải chịu kiếp sống thiếu thốn vật chất và tình cảm từ người thân thương. Trong những ngày cuối năm, không khí lạnh bắt đầu len lỏi vào những ngõ ngách ở miền Bắc. Không khí nhiều động, mưa và gió khiến cái lạnh luồn sâu vào nhiều lớp áo, cảm giác không dễ chịu chút nào, nhiệt độ lúc đêm muộn giảm xuống còn dưới 10 độ C. Những con phố trở nên ít người qua lại hơn mọi ngày, những vỉa hè khu vực chợ Đồng Xuân, đường Tràng Thi, Hai Bà Trưng, Trần Hưng Đạo... vẫn có những người vô gia cư rồi hằng đêm họ chỉ ở những nơi quán trọ bên lề đường bằng những chiếc giường hành lang bằng nền đất xi măng, những chiếc chiếu bằng những tờ giấy báo hoặc thùng catton, và những chiếc chăn bằng những túi

nilon hoặc bao dứa để cho một giấc ngủ nghỉ chống chọi với thời tiết trong đêm rét dưới 10 độ C ở miền Bắc, một số người vô gia cư thu mình trên vỉa hè với những chiếc áo mưa, chăn mỏng để chống chọi lại với cái rét khốc liệt qua những giây phút về đêm của mùa đông, khiến cho tôi đã ngạc nhiên nhìn thấy và chứng kiến cuộc sống thật là nghịch cảnh của con người trong đó có những đứa trẻ thơ làm cho lòng tôi đau nhói, trái tim tôi bị thắt chặt, không hít thở nổi nữa, làm rung động và những giọt nước mắt của tôi tự nhiên tuôn chảy ướt lết, trong khi ngoài trời mưa lâm thâm, người qua lại mặc áo phao dày còn thấy lạnh thì những đứa trẻ chỉ khoác trên thân người chiếc áo mỏng, không được khoác chiếc áo mới mỗi khi tới vụ rét, hay cái háo hức khoác tấm áo còn nguyên nếp mỗi độ Tết về như những đứa trẻ thơ khác. Những hạt mưa làm cho cái giá buốt ngay lập tức biến thành lưỡi dao găm vào da thịt, những người vô gia cư co rúm với đủ cách chống lạnh trong đêm đông. Đa phần Những người vô gia cư này thường là người già, không có khả năng lao động. Có những người ngồi một nơi cả ngày, cũng có người chỉ tới đêm mới về nghỉ. Sau đó tôi và mọi

người ngồi lại bên nhau, trò chuyện trao cho nhau những tình cảm chân phương, những hộp cơm nóng, những gói bánh ngọt, nhưng trai nước tinh khiết trong trắng, những chiếc chăn mới còn trong bọc với tấm lòng hồn nhiên chia sẻ đến với họ, thực hiện những giấc mơ và cảm nhận những hạnh phúc bình dị. Khó khăn, vất vả cũng giống như cơn mưa giá những ngày đông, có buốt lạnh đến mấy rồi cũng sẽ tanh. Nhìn thấy họ vẫn lạc quan, yêu đời bước đi trên những con đường đầy chông gai và đến ngày hôm nay thành quả mà họ đạt được phải khiến cho tôi và cả mọi người phải khâm phục. Chính nghị lực sống mãnh liệt, sự quyết tâm, tình đoàn kết của tất cả mọi người chắc chắn sẽ giúp họ vượt qua khó khăn này.

Có những điều tưởng chừng giản dị mà do quá vội vã, chúng ta lại không nghĩ ra. Có những mối quan hệ không quan trọng như chúng ta tưởng mà chúng ta lại khư khư giữ lấy đến nỗi đánh mất luôn những người thân thiết bên cạnh. Có những giá trị chỉ là ảo nhưng chúng ta lại theo đuổi đến cùng mà bỏ quên cuộc sống thật của mình. Và như thế, chúng ta cảm thấy cuộc sống thật nặng nề, thật bế tắc mà không biết rằng đó là do chúng ta. Nếu đã

lao vào cuộc sống xô bồ này, chắc hẳn nhiều người nhớ được những nguyên tắc đơn giản để cảm thấy hạnh phúc và bình yên hơn.

Hy vọng rằng tôi và mọi người sẽ mang đến cho họ niềm lạc quan, niềm tin và sự thanh thản tâm hồn để thấy mỗi trở ngại, thử thách như một điều cần phải có, để chúng ta sẽ mỉm cười khi thấy mình ở một bậc cao hơn khi vượt qua được và đứng trên nghịch cảnh. Chúng ta cảm thấy cuộc sống cần có những “Khoảng lặng”, thật sự rất quan trọng bởi chúng ta cần có thời gian để nhìn lại bản thân, chỉnh đốn lại cuộc sống của mình. Cuộc đời của chúng ta chẳng khác nào như là một cuốn sách ghi chép ngắn gọn, xúc tích nhưng lại vô cùng sâu sắc, những điều trong đó đưa ta đến một thế giới riêng, một thế giới của sự tĩnh lặng. Ở trong đó ta nhìn thấy bản thân với những khoảng thời gian như một thước phim quay chậm lại quá trình sống thật đẹp, thật tuyệt vời. Cuộc sống chứa đựng những kỷ niệm, có thể là vui, là buồn nhưng tất cả những điều ấy làm nên hương vị cuộc sống, để thấy yêu đời hơn, để hiểu bản thân hơn và quan trọng nhất là để học tĩnh tâm.

Chúng ta cần tĩnh tâm trong một vài điều kiện nhất định khi làm thời gian cứ chảy trôi hơn. Chúng ta càng trong tĩnh lặng, thì càng lắng nghe được nhiều hơn. Đây cũng chính là câu nói hay mà tôi tâm đắc nhất. Qua đó, trái tim tôi như có những khoảnh khắc suy ngẫm để rồi rút ra được bài học cho bản thân mình. Những khoảng lặng trong cuộc sống của chúng ta, và của tất cả mọi người luôn đan xen giữa những niềm vui và nỗi buồn, tạo lên một bản nhạc dành riêng cho bản thân mỗi người, đôi khi chúng ta gặp vài hành động nhỏ bé cũng đủ làm ta thấy vui vẻ yêu đời và những lúc gặp phải những biến cố khiến ta phải đau đầu lo âu suy nghĩ, chúng ta hãy trân trọng những phút giây vui vẻ thoải mái thì cuộc sống này mới dễ dàng hơn.

Cuộc sống quá ngắn, hành trình một kiếp người, chỉ có vậy thôi sao? Thời gian là quý giá, biết ơn và đền ơn, hãy làm gì có ích, vì giống nòi nhân loại, biết phát huy tinh thần, đạo pháp và dân tộc, để làm tròn trách nhiệm, mà đóng góp sẻ chia. Tiếc thay một kiếp người, không giúp gì cho ai, do hiểu biết sai lầm, mà đánh mất chính mình, trong

đau khổ lắm mê. Người trí cùng kẻ ngu, khác nhau chỗ nhận thức, kính dâng chút lòng thành, những gì tốt đẹp nhất, sẽ đến với mọi người.

Một mầm non vươn lên giữa kẽ nứt của đá và trở thành một cây xanh tươi tốt xinh đẹp, ai cũng ngưỡng mộ sự mạnh mẽ và vẻ đẹp của nó. Con người cũng vậy, khi được tôi luyện giữa giông bão tố hay môi trường khắc nghiệt thì như một viên ngọc lấp lánh, nhờ được mài dũa chăm chút mà tỏa sáng. Tuy nhiên, mọi thứ trong cuộc đời đều không vận hành theo ý nghĩ của chúng ta, chúng có quy luật riêng và có lý do để đến. Mỗi người có cách nhìn cởi mở và tích cực sẽ thấy dễ chịu, thoải mái hơn, xem đó là động lực chinh phục và bước gần hơn đến mục tiêu của mình. Như một công thức chung, đa phần những người dám đương đầu và vượt qua nghịch cảnh là những người thành công, bởi nghịch cảnh sẽ giúp cho con người đó trưởng thành, mạnh mẽ hơn rất nhiều.

Thực ra, khi con người ở trong hoàn cảnh thuận lợi, khó tránh khỏi việc tự mãn, không còn tỉnh táo đề phòng thất bại. Vì vậy, chúng ta nên chuẩn bị những điều không tốt

khi còn ở chỗ an toàn, lúc nào cũng cần khiêm tốn, thận trọng, không nên ngạo mạn, dương dương tự đắc, tự mình cho là nhất. Bởi sự thành công và thuận lợi của bất kỳ sự việc gì không hoàn toàn dựa vào chính mình, mà còn do “thời thế tạo anh hùng”, do bối cảnh của thời đại và hoàn cảnh xung quanh. Có người cho rằng đó là do vận may của mình, năng lực của mình, điều đó không sai. Có vận may mới gặp được nhân duyên tốt, nhưng vận may không phải bao giờ cũng luôn đi cùng chúng ta, vận may sẽ rời xa chúng ta. Vì vậy, khi gặp vận may cần cẩn thận, giống như khi mình leo đến đỉnh cao nhất, không nên quá tự mãn, nếu không cẩn thận sẽ bị rơi xuống vực sâu. Hãy đừng vội oán trách nghịch cảnh ấy, vì nó có thể giúp bạn cảm nhận được người khác nhiều hơn, được sống chậm lại và sâu sắc hơn, được biết hạnh phúc từ những điều giản đơn nhất, được biết yêu thương và trân trọng những sự nỗ lực cố gắng của chính mình nhiều hơn nữa. Nghịch cảnh ấy chính là đang tôi luyện sức sống kiên cường của chúng ta.

Ngày nay, nhờ vào các tiến bộ vượt bậc về khoa học và kỹ thuật nên khổ đau thể chất đã giảm

đi nhiều trong đời sống nhưng trái lại khổ đau về mặt tinh thần vẫn còn tồn tại. Nhưng ngược lại, tại vùng nông thôn thì khổ đau về thể chất rất nhiều nhưng khổ đau về tinh thần thì lại ít thấy hơn. Chính loại khổ đau này là cội nguồn của các nỗi bất hạnh của con người. Tuy nhiên, không ai mong cầu nghịch cảnh xảy ra với mình, nhưng nghịch cảnh lại là bước đệm cho sự thay đổi một điều gì đó bên trong con người hay cuộc sống của họ. Cũng như khi cơn lũ đi qua sẽ để lại một khối lượng phù sa rất lớn để cây cối xanh tốt và phát triển. Cho nên trong Kinh đề cập là: Đức Phật Di Lặc sẽ ra đời trong bối cảnh con người phải đến giai đoạn khổ đau cùng cực để cần có một người nào đó để thay đổi. Vì thế, sự cùng cực của khổ đau, cùng cực của một cái gì đó là lý do để bắt đầu thay đổi và nó lại là cơ hội cho chúng ta. Tổ Huệ Năng cũng đã từng nói là: “Phật Pháp bất ly thế gian giác” là như vậy. Tức là sự giác ngộ được không phải rời thế gian này. Đó là lý do mà muốn đạt đến mục đích giác ngộ, Đức Phật đã phải thị hiện ở cõi Ta Bà và đánh đổi cả sinh mạng của mình khi phải chịu đựng rất nhiều gian khổ và đặc biệt nhất là Ngài đã từng Tu khổ

hạnh nơi rừng già đầy nguy hiểm. Không chỉ có Đức Phật mà hầu như những người thành công đều phải đối diện trước nghịch cảnh và vượt qua được nó. Có lẽ, bản lĩnh và ý chí là sự khác biệt rõ rệt giữa người thành công và người thất bại. Người càng chùn bước trước những khó khăn thì sẽ càng trở nên yếu đuối. Đức Phật từng nói trong các Kinh là “Vô ma khảo bất thành Đại Đạo” tức là không có những chướng duyên, nghịch cảnh thì không thể nào thành Đạo lớn! Sự khó khăn, gian khổ luôn luôn lúc nào cũng có một cái gì đó để nó tạo cho ta có một cơ hội để mình tự hào với những thành quả của mình và trưởng thành lên từ đó. Vì vậy, người xưa cho chúng ta một câu: “Cảnh khó là nấc thang cho bậc anh tài là kho tàng của người khôn khéo nhưng là vực thẳm của người yếu đuối”.

Hoàn cảnh khó khăn là một thử thách, luyện tập. Nếu có thể đối diện với hoàn cảnh khó khăn mà tinh thần không hoảng loạn, không trách oán, biết dùng trí tuệ để giải quyết, dùng trái tim từ bi để đối diện thì hoàn cảnh khó khăn không còn là hoàn cảnh bất lợi nữa. Khi gặp hoàn cảnh khó khăn, điều đầu tiên cần làm là hãy nghĩ rằng khó khăn này vốn

có trong dự liệu của mình, tôi sớm đã biết nhất định sẽ có khó khăn, chỉ là không biết đó là khó khăn gì mà thôi. Tiếp đó cần nghĩ đến cách giải quyết những khó khăn trước mắt. Đầu tiên, tất nhiên cần vận dụng trí tuệ của mình, nếu năng lực của mình không đủ, cần tìm người có chuyên môn, hoặc người thông minh hơn mình để giúp đỡ, hoặc vài người cùng bàn luận, bởi vì suy nghĩ của cá nhân một người khó chu toàn được. Trí tuệ của hai, ba người chính là trí tuệ của quần chúng, đôi khi còn hơn cả Gia Cát Lượng, vấn đề sẽ dễ dàng được giải quyết. Vì vậy, cần có sự bình tĩnh để đối diện với vấn đề, đồng thời cần có sự cứu viện một cách thích hợp, đó là cách giải quyết vấn đề tốt nhất.

Cuộc sống của con người cũng giống như dốc núi gập ghềnh, khi ở hoàn cảnh thuận lợi không nên kiêu ngạo, khi ở hoàn cảnh khó khăn không được nản chí. Chúng ta cần phải nhớ rằng, bất kì nơi nào, lúc nào cũng có khả năng phát sinh những cái mới. Cuộc sống này là vậy, mười phần thì có đến tám, chín phần không được như ý. Khó khăn, nghịch cảnh là không thể tránh được trong đời, tuy nhiên trong nghịch cảnh ấy chúng ta muốn trở thành

một người như thế nào, thì đó mới chính là điều quyết định. Trong đời, dù là người lương thiện, tốt bụng hay giàu sang thì ai cũng phải đối diện với những nghịch cảnh, những sự việc hoàn toàn trái ngược với ý muốn của mình. Nhưng đó là điều rất đổi bình thường mà có khi sau này ngẫm nghĩ lại, chúng ta sẽ phải cảm ơn nghịch cảnh.

Cho nên nghịch cảnh, không tự nó phát sinh và không tự nó tiêu diệt. Chính sự si mê lầm lạc của con người đã tạo nên nghịch cảnh và cũng chỉ có sự cao thượng của con người mới giúp họ thoát được nghịch cảnh. Vì vậy có câu nói rằng: “Đời người giống như điện tâm đồ, khi bạn sống được thuận buồm xuôi gió, chính là lúc bạn đã không còn trên đời này nữa”. Đây cũng là đang nhắc nhở chúng ta, ai cũng đều sẽ gặp phải khó khăn, ai cũng đều sẽ gặp phải trắc trở, trên dòng sông dài của sinh mệnh này, sẽ luôn có một vài bãi đá ngầm và vùng xoáy hiểm nguy, nhưng chúng ta không thể vòng qua được. Dù cho chưa có cảnh giới đạo đức cao đến vậy, thì ít nhất bạn cũng có thể làm được không nông cuồng, không huênh

hoang, không khoác lác, không tự kiêu. Đối xử tử tế đôi khi chỉ đơn giản là một sự thân thiện, một thái độ ấm áp. Tấm lòng rộng mở, không chỉ có thể bao dung được bản thân mình, mà còn có thể bao dung được vạn vật. Khi có thể tiếp nhận được những người khác, đó nhất định là vùng đất tịnh độ, vùng đất thiện lương nhất trên thế giới này.

Trên con đường nhân sinh, chúng ta không những phải học cách đối xử tốt với người khác, bao dung người khác, mà cũng cần phải biết đối xử tốt với mình, giải thoát cho chính bản thân mình.



Tên XBP: HẠNH PHÚC HAY KHỔ ĐAU

Tác giả: Ths. Thích Thiện Hạnh

NHÀ XUẤT BẢN TÔN GIÁO

53 Tràng Thi - Hoàn Kiếm - Hà Nội

ĐT: (024)37822845 - Fax: (024)37822841

Email: nhaxuatbantongiao@gmail.com

Chịu trách nhiệm xuất bản

Phó Giám đốc phụ trách

ThS. Nguyễn Hữu Có

Biên tập: **Lê Hồng Sơn**

Trình bày - Biên tập Kỹ thuật - Sửa bản in:

Công ty CP Dịch vụ Viễn thông và In Bưu điện

Đơn vị liên kết: Ông Nguyễn Hoa Phong (Thượng tọa Thích Thiện Hạnh), chùa Vinh Phúc, Thôn Quan Độ, xã Văn Môn, huyện Yên Phong, tỉnh Bắc Ninh.

Số lượng in: 1000 bản, Khổ: 14,5 x 20,5cm

In tại: Công ty Cổ phần Dịch vụ Viễn thông và In Bưu điện.

564 Nguyễn Văn Cừ, Long Biên, Hà Nội.

Số ĐKXB: 366-2020/CXBIPH/01-10/TG

Mã ISBN: 978-604-61-6848-5

QĐXB: 66/QĐ-NXBTG ngày 09 tháng 3 năm 2020

In xong và nộp lưu chiểu quý I năm 2020