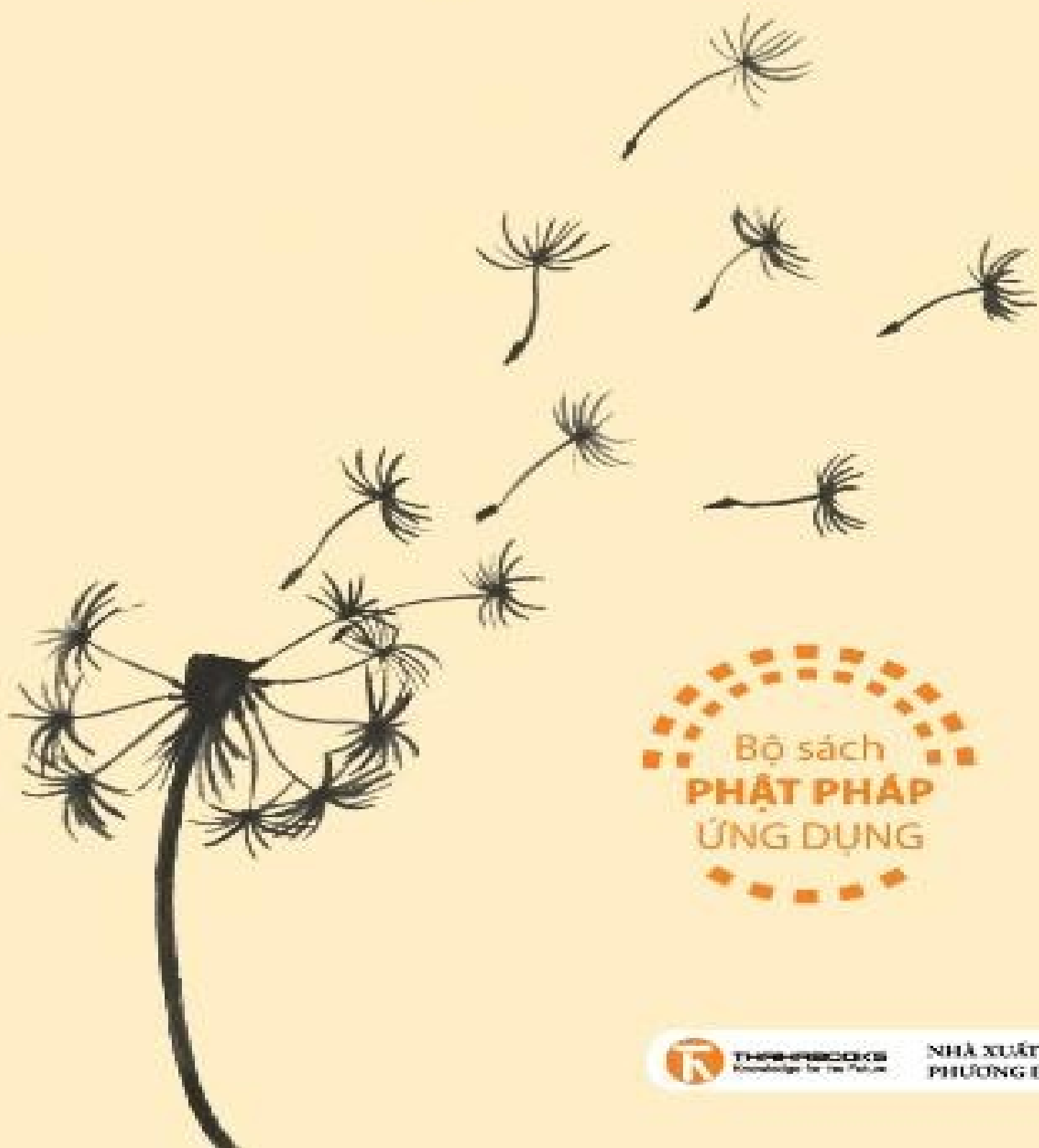


# Buông xả phiền não

Hòa thượng THÍCH THÁNH NGHIÊM



Bộ sách  
**PHẬT PHÁP**  
ỨNG DỤNG



THE BUDDHA CENTER  
Knowledge for the Future

NHÀ XUẤT BẢN  
PHƯƠNG ĐÔNG

# **BUÔNG XẢ PHIÊN NÃO**

Hòa thượng Thích Thánh Nghiêm

Ebook miễn phí tại : [www.Sachvui.Com](http://www.Sachvui.Com)

Bản quyền © Công ty cổ phần Sách Thái Hà

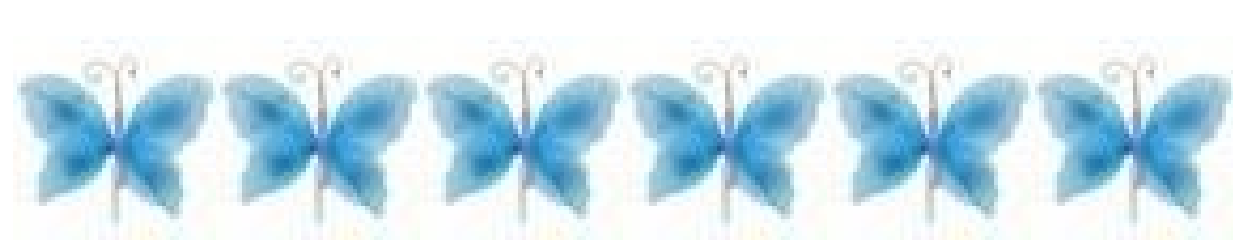
Không phần nào trong xuất bản phẩm này được phép sao chép hay phát hành dưới bất kỳ hình thức hoặc phương tiện nào mà không có sự cho phép trước bằng văn bản của đơn vị chủ quản.

## **NHÀ XUẤT BẢN PHƯƠNG ĐÔNG**

Địa chỉ: 107 Đường Bùi Thị Trường, Phường 5, Thành Phố Cà Mau, Tỉnh Cà Mau

Điện thoại: 0780.3.831.305

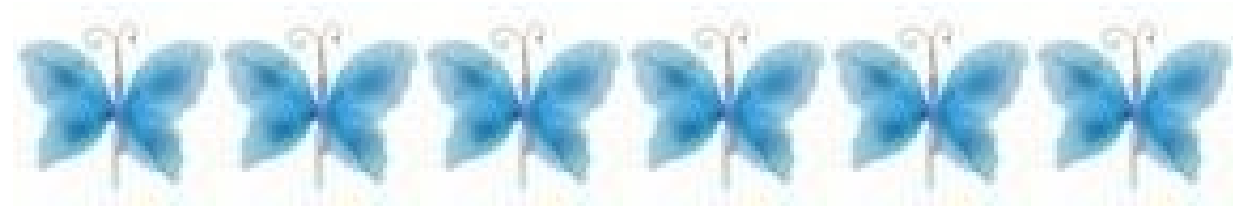
Ebook miễn phí tại : [www.Sachvui.Com](http://www.Sachvui.Com)



## Hội Sách hay cùng đọc

(<https://www.facebook.com/sachhaycungdoc/>)

Bạn mê đọc sách? Và bạn muốn được đóng góp cho cộng đồng như chúng tôi? Hãy liên hệ với chúng tôi qua email: [yeusach.group@gmail.com](mailto:yeusach.group@gmail.com)



## MỤC LỤC

Ebook miễn phí tại : [www.Sachvui.Com](http://www.Sachvui.Com)

[Bài thứ nhất: Điều pháp quản lý tinh thần](#)

[Bài thứ hai: Tham](#)

[Bài thứ ba: Sân](#)

[Bài thứ tư: Si](#)

[Bài thứ năm: Mạn](#)

[Bài thứ sáu: Nghi](#)

## LỜI NÓI ĐẦU

Hạnh phúc là điều ai cũng ước muốn. Chúng ta thường nói hạnh phúc là “tìm kiếm” hoặc “giành lấy”. Hạnh phúc giống như tấm bằng khen treo trên tường, cần phải trải qua một lần cạnh tranh và phấn đấu thì mới đạt được. Suy nghĩ này rất phổ biến, khiến nhiều người cho rằng hạnh phúc là những thứ ở ngoài thân tâm mình. Nhưng bạn phải trải qua kinh nghiệm này, khi tự mình hài lòng thấy chiến lợi phẩm trong tay thì thấy được nổi vất vả kiếm được và dường như bạn cảm thấy mất đi một thứ; bởi vì, “hạnh phúc” là điều chúng ta mong đợi mãi chưa đến.

Vì sao một người có thể đạt được tất cả mà vẫn không có được hạnh phúc? Thật ra, hạnh phúc là tự mình phải xả bỏ tự ngã và tiêu diệt phiền não, chứ không phải đạt được những thứ nào bên ngoài. Trong quyển sách này, Hoà thượng Thánh Nghiêm nói cho chúng ta biết hạnh phúc chân thật thì không cần dựa vào bất kỳ người, sự vật nào bên ngoài, cũng không phải xuất phát từ tình cảm và cảm giác huyền hóa vô thường mà là trạng thái tâm vui vẻ, bình an. Vì thế, chúng ta cần thấy rõ phiền não, mạnh dạn vận dụng phương pháp hóa giải, đối trị phiền não, cuối cùng là buông xả phiền não hoàn toàn, chính là tìm được hạnh phúc trong tầm tay.

Trong phần thứ nhất, Hoà thượng Thánh Nghiêm luận bàn về nguồn gốc của phiền não. Ngài chỉ ra ba loại “tình” khác nhau là: tâm lý, tình cảm và tinh thần; đồng thời nhấn mạnh bất cứ điều gì xung đột và khó xử, không có cách giải quyết trọn vẹn đều là phiền não. Từ phần thứ hai đến phần thứ sáu trong sách, ngài phân tích, thảo luận kỹ năm loại phiền não - tham, sân, si, mạn, nghi - luôn làm tổn thương chúng ta, cũng chính là năm độc mà Đức Phật đã nói và cung cấp phương pháp quản lý, giải quyết vấn đề.

Hoà thượng tài giỏi chỉ nói vài câu ngắn gọn, nếu nói theo quan niệm của người bình thường thì không dễ gì thực hành tốt. Như nói thế nào là tham? Hoà thượng trả lời: “Có được thứ mình cần không gọi là tham, mình không cần mà còn muốn có thêm mới gọi là tham”. Khi giải thích làm thế nào để đối trị sân thì Hoà thượng nói: “Nhấn không phải nuốt giận chịu ấm ức mà là khắc phục tính hiếu thắng của mình, không nên phản ứng lập tức”.

Phiền não tuy có trăm nghìn loại, nhưng nó giống như mọi thức trên đời, chỉ tồn tại tạm thời. Khi tinh thần bất an, chỉ cần khéo dùng một phương pháp thì hóa giải được, cuối cùng thì buông xả chấp trước, làm cho tâm trở về bản tính thanh tịnh, hồn nhiên. Lúc đó, hạnh phúc không tìm mà vẫn tự đến.

## Bài thứ nhất: DIỆU PHÁP QUẢN LÝ TINH THẦN



Năm loại phiền não căn bản của con người là tham, sân, si, mạn, nghi khiến tinh thần con người bất an. Làm thế nào đem Phật pháp để hóa giải phiền não tinh thần?

### CON NGƯỜI CÓ TÌNH CẢM THÌ CUỘC SỐNG MỚI PHONG PHÚ?

Nhìn từ quan điểm Phật pháp, con người là hữu tình chúng sinh, đã là hữu tình thì tất nhiên phải có tình cảm. Phần đông trong chúng ta đều hiểu nhưng không làm chủ được tình cảm, nên bị tình cảm chi phối gây ra đau khổ, thậm chí vì kích động tình cảm nhất thời mà phạm sai lầm; sau đó, có hối hận cũng đã muộn.

Nói về tình chí, có rất nhiều loại, nhưng có thể quy về ba kiểu lớn sau:

1. Tình cảm và tư tưởng: Ví dụ như tình cảm và tư tưởng của nhà triết học, nhà chính trị, người nghệ sĩ, nhà tu hành. Các tư tưởng tình cảm này thuộc lý tính nên có ích cho mọi người, cho thế giới và bản thân mình. Nếu như một người không có tình cảm và tư tưởng thì sẽ thấp hèn giống như loài động vật.
2. Tình cảm: Tình cảm dành cho người thân, hoặc người và sự vật có quan hệ với mình, do thích hoặc không thích mà sinh ra hiện tượng tình cảm. Tình cảm tuy không cao hơn tư tưởng, nhưng nếu con người không có tình cảm sẽ giống như thực vật hay khoáng vật. Chỉ khi tình cảm ích kỷ là tự mình luôn bị chi phối mừng, giận, vui, buồn, có thể là thiện, cũng có thể là ác, hoàn toàn không có an lạc. Nhưng tâm lý lại thanh tịnh và rất hoà bình, ổn định.
3. Tinh thần: Sinh ra từ tình cảm, khi tình cảm không thể nói ra hết được thì trong lòng sinh ra phiền muộn, bất an; do đó tinh thần bực bội khó chịu. Tinh thần lúc đó giống như sóng biển lớn trong mưa bão, không có ý chí, quy luật; vả lại, sự bất an rất lợi hại, nhưng có người bất an nhiều, có người bất an ít.

Khi tinh thần bất an thì giống như ngọn lửa vô minh thiêu đốt, có lúc khóc to, có lúc cười lớn, thậm chí đánh người, xuất hiện khuynh hướng bạo lực. Vì thế, một người làm việc mà tinh thần bất an thì càng tệ hơn người làm việc theo tình cảm cá nhân, cũng rất đáng sợ. Như thế, chẳng những tự mình tạo ra khó khăn cho chính mình mà còn khiến người khác rời xa mình. Do đó, khi chúng ta đối diện với vấn đề, tốt nhất là

không nên để tinh thần bất an tùy tiện. Nhưng có người nói: “Nếu như cuộc sống con người mà không gặp thăng trầm thay đổi thì giống như sống trong vô vị. Con người phải có vui, buồn thì cuộc sống mới phong phú; cho nên, bực bội cũng không có gì là xấu”.

Thực tế là chúng ta nên điều chỉnh theo cảm xúc của chính mình. Chúng ta nghĩ thử mỗi lần tinh thần bất an thì không biết bao nhiêu tế bào chết trong thân, chẳng những thân thể không khỏe mạnh mà tâm lý cũng không an lạc.

Nếu như con người thường sống trong trạng thái mừng, giận, vui, buồn thì sống chẳng được bao lâu, không có lợi ích. Tự mình phải làm cho môi trường cuộc sống thường vui vẻ, bình yên thì tinh thần mới ổn định, tâm lý cũng được thoải mái.

Chúng ta muốn tránh tinh thần bất an thì trước tiên phải biết rõ sự bất an sẽ gây ra hậu quả nghiêm trọng cho mình và người khác, hiểu rõ như thế mới kiểm soát sự bất an của mình. Tinh thần bất an sẽ gây ra việc xấu này đến việc xấu khác, giống như người bị cao huyết áp sẽ gặp nguy hiểm tính mạng; trước tiên có thể là trúng gió, rồi bị bại liệt, không chừng dẫn đến tử vong; cho nên không để mình bực bội là rất quan trọng.

Phương pháp đề phòng là trước khi tinh thần chưa xảy ra bất an, tự mình biết được là nó sắp xảy ra, trong thời khắc quan trọng này, phải dùng quan niệm để hóa giải, tự nói với mình “tinh thần bất an là điều không nên”. Bởi vì, cuối cùng gặp điều không may vẫn là chính mình, thậm chí người khác cũng bị vạ lây.

Ngoài vận dụng quan niệm ra, chúng ta còn phải nỗ lực tu tập, như ngồi thiền; hoặc thường thầm niệm danh hiệu Phật A Di Đà, Bồ-tát Quán Thế Âm cũng được trợ giúp rất nhiều. Trước khi tinh thần chưa nổi bực tức, niệm Phật có thể chuyển hóa tinh thần, khiến nảy sinh ý nghĩ thanh tịnh. Nhưng khi chúng ta vận dụng quan niệm hoặc phương pháp cũng phải hiểu rõ mục đích, không nên cưỡng ép mình mà phải hóa giải vấn đề một cách khôn ngoan. Chúng ta có thể chỉ cần quan sát nó mà không nghĩ đến nó thì tinh thần bất an lại có thể hóa giải rất đơn giản.

## TINH THẦN BẤT AN TỪ ĐÂU?

Chúng ta đang sống trong thời đại hỗn loạn, căng thẳng và vội vàng, làm cho tinh thần con người luôn bất an; cho nên hiểu được và làm thế nào để kiểm soát tinh thần bất an là điều rất quan trọng. Phương pháp đơn giản nhất là trong cuộc sống thường ngày, chúng ta không nên đưa ra những vấn đề gây tranh cãi khi tinh thần bất an. Chúng ta có thể tranh thủ đi bộ thư giãn hay ngâm nhi tách trà, nghe nhạc trữ tình; hoặc tìm bạn bè tán gẫu cho tinh thần thoải mái.

Phương pháp cao hơn là quán sát ý nghĩ của mình khởi lên từ đâu? Chúng ta cần biết ý nghĩ được khởi lên thế nào, khởi lên từ đâu. Nếu chúng ta không biết rốt cuộc vì nguyên nhân gì gây ra tinh thần bất an thì không cần để ý nó, vì bỏ mặc nó thì tự nhiên không xảy ra việc bực mình.

Cho dù có việc gì xảy ra thì cũng qua đi, cần gì phải tức giận? Khi tinh thần bất an, chẳng những vô ích mà còn làm cho tâm mình loạn động. Nếu như trong lúc tức giận nói năng vô lễ, hay hành động thô bạo, làm cho tinh thần bấn loạn, thật là làm tổn hại thân, tâm mình.

Một khi chúng ta đã biết nguyên nhân gây nên tinh thần bất an thì hãy quán sát sự sinh diệt của tình cảm và hiểu rõ ảnh hưởng tinh thần đối với sức khỏe; đây là phương thức xử lý rất trí tuệ. Trí tuệ này là biết rõ mạnh mẽ sự sinh diệt của tinh thần bất an. Sau khi chúng ta biết cần phải xử lý như thế nào thì hãy tùy duyên mà hành xử. Nếu mọi vấn đề đã rõ ràng thì tự mình không còn vướng bận việc gì, đã không còn vướng bận thì tinh thần sẽ an ổn.

Ngoài ra, còn có một phương pháp cao hơn là không cần để ý đến sự việc, cho dù mạnh mẽ của sự việc như thế nào? nguyên nhân là gì, xảy ra tranh cãi thế nào. Chúng ta phải thấy, xem xét ý nghĩ mình có tốt



không? Là ý nghĩ trí tuệ, hay là ý nghĩ phiền não? Nếu là ý nghĩ phiền não thì tự mình không vượt qua được chính mình là không có trí tuệ. Sở dĩ, người được mọi người thương yêu, quý trọng là vì họ có trí tuệ. Có người nào muốn mình làm kẻ ngu si không? Mỗi khi chúng ta đối diện sự bất an chỉ thấy ý nghĩ là tốt hay xấu cũng mặc nó; hoặc sinh khởi như thế nào thì ngay lúc đó liền dừng lại ý nghĩ.

Vì thế, Phật giáo gọi phiền não là nhiệt não, não là phiền não, nhiệt là hỏa nhiệt. Mặc dù chúng ta không ở địa ngục, nhưng thân chịu nỗi đau khổ chẳng khác nào ở địa ngục Hỏa Nhiệt. Tự đẩy mình vào địa ngục, đúng là việc làm của kẻ ngu xuẩn. Ngay lúc đó, chúng ta phải lập tức dừng ngay ý nghĩ phiền não khởi lên.

Nhưng muốn làm được điều này theo tuần tự là rất khó, cho nên phải làm từ bước thứ hai, cũng chính là từ việc hiểu rõ ý nghĩ sinh khởi, nỗ lực tu tập. Đợi đến khi công phu thành thực thì mới có thể tiến thêm bước nữa là phát hiện ý nghĩ vừa khởi liền dứt trừ. Người nào có khả năng đạt đến bước này thì chúng ta gọi họ là Hiền giả, nhưng Hiền giả không phải không có phiền não mà là họ làm chủ được mình, không bị phiền não làm đau khổ, cũng không làm tổn thương người khác; đây là giai đoạn tự tu tập rất quan trọng.

## NGHIỆP VÀ TIỀM THỨC

Theo cách nói của Phật giáo đối với việc con người không kiểm soát được hành vi và tinh thần của mình, điều này có quan hệ mật thiết đến nghiệp lực của mỗi người. Quan niệm về nghiệp lực là chỉ nhiều đời quá khứ của chúng ta với mọi kiểu hành vi (bao gồm hành vi của thân thể, hành vi của ngôn ngữ và hành vi của tâm lý) tạo thành một năng lực, chúng liên tục tích lũy và tập trung trong cuộc sống hiện tại của chúng ta.

Nhưng không phải tất cả nghiệp mà chúng ta đã tạo trong đời quá khứ đều thể hiện ra trong đời này, chúng ta phải biết nghiệp nào mạnh nhất và nghiệp nào tương ứng nhất với hoàn cảnh của chúng ta mới có thể xuất hiện. Tất nhiên, nếu năng lực của nghiệp quá yếu, hoặc không có cơ hội, hoàn cảnh thích hợp để phát triển thì nó sẽ không có tác dụng.

Nhưng có rất nhiều nhà tâm lý học phân tích rằng nghiệp là tiềm thức, họ cho rằng hành vi và cuộc sống của chúng ta bị chi phối trong vô thức, mới có ảnh hưởng tới sự phát triển năng lực và trí tuệ phán đoán của chúng ta. Tiềm thức trong tâm lý học là bản thân mình không thể kiểm soát, cũng không thể tự giác, nên nó phá rối, vốn không biết khi nào sẽ sinh ra ý nghĩ như thế; hơn nữa, hiện tượng vẫn không ngừng xuất hiện. Nó có thể là ảnh hưởng từ những kinh nghiệm, học tập từ khi còn nhỏ cho đến trưởng thành, và sinh ra năng lực trong não của chúng ta; cũng có thể là tự mình cung cấp thông tin cho mình mà chẳng phải việc xảy ra bên ngoài, hoặc trong thân mạng, nhưng tâm niệm của mình thường nói với nó, ám chỉ nó, kết quả là biến thành một loại tiềm thức.

Do vậy, chúng ta có thể nói tiềm thức xuất phát từ nghiệp; bởi vì năng lực của một số nghiệp trong quá khứ tương đối mạnh, cho nên cuộc sống hiện tại chúng ta có thể ghi nhớ một số sự việc rất rõ ràng. Hơn nữa, chúng còn để lại ấn tượng sâu sắc trong ta, và từ đó hình thành một số khái niệm, cuối cùng là xuất hiện một số ý tưởng, biến thành ý thức tiềm ẩn. Mặc dù tiềm thức xuất phát từ nghiệp, nhưng không giống nghiệp, tiềm thức luôn chuyển động trong cuộc sống của chúng ta, chúng luôn luôn tìm cơ hội để xuất hiện; nhưng nghiệp có lúc chuyển động, có lúc không, cũng có nghĩa là chúng có thể xuất hiện hoặc không trong cuộc sống này. Khi chúng ta tìm hiểu tiềm thức và nghiệp càng nhiều thì cơ hội phát sinh vấn đề sẽ càng ít, do chúng ta đã biết đó là gì.

Điều này giống như người sợ ma, mà nguyên nhân sợ ma là đa số mọi người không biết hình dáng của ma thế nào, ma ở đâu, cho nên lúc nào cũng nghi ngờ ma quỷ. Trái lại, nếu họ biết rõ hình dáng của ma như thế nào, biết nó ẩn hiện ở đâu, chắc chắn sẽ không sợ nó. Tiềm thức và nghiệp cũng như vậy, nếu như chúng ta hiểu rõ tiềm thức càng nhiều thì càng có lợi cho chúng ta.

Vì thế, các nhà tâm lý, bác sĩ tâm lý thường kết hợp thử nghiệm tiềm thức của mọi người, thậm chí họ còn

dùng thuật thôi miên để tìm hiểu, tiềm thức rốt cuộc là nghĩ điều gì? Muốn nói điều gì? Chuẩn bị muốn làm gì? Sau khi biết được nguyên nhân thì năng lực của tiềm thức từ từ mờ dần, rồi cuối cùng mất tác dụng.

Nghiệp của chúng ta giống như rễ cỏ. Nhổ cỏ phải nhổ tận gốc, nếu chúng ta chỉ cắt cỏ mà không nhổ sạch gốc thì nó có thể mọc lên, chỉ cần nhổ tận gốc thì sẽ diệt được cỏ, vì khi rễ cỏ không được hấp thụ chất dinh dưỡng từ đất, nước thì chúng sẽ dần dần héo úa.

Cũng như thế, dù có nghiệp xấu nhưng không nhất định sẽ làm chúng ta bất an, giống như rễ cỏ vẫn còn, nhưng chỉ cần không cho chúng có cơ hội sinh trưởng, tự nhiên nghiệp lực cũng sẽ tiêu mất. Người bình thường chúng ta gặp việc bất an, tuy chúng ta cũng khẳng định tác dụng của việc điều trị tâm lý, nhưng theo Phật pháp là sửa đổi tận nguồn gốc thì mới trừ tận gốc rễ. Cho nên, chúng ta đem Phật pháp để giải quyết tình thần phiền não sẽ tốt hơn việc phân tích tâm lý, hoặc thôi miên.

## AN TÂM NHƯ THẾ NÀO?

Trong Thiền tông có một câu chuyện đối thoại giữa Tổ Bồ Đề Đạt Ma và đệ tử thiền sư Huệ Khả. Thiền sư Huệ Khả cảm thấy trong tâm có rất nhiều vấn đề, nên muốn Tổ giúp đỡ mình an tâm. Vì thế, Tổ hỏi Thiền sư: “Tâm con ở đâu? Con hãy đem tâm bất an ra cho thầy xem thử!”. Kết quả, Thiền sư không tìm được tâm mình. Lúc đó, Tổ Bồ Đề Đạt Ma bảo: “Thầy đã an tâm cho con rồi”.

Nguyên nhân nội tâm con người bất an, rốt cuộc là không phải ở bên ngoài mà do tâm ganh tỵ, tâm lo lắng, tâm sân hận, tâm tức giận, tâm tham... gây mâu thuẫn xung đột. Sự xung đột này bao gồm giữa mình với mình, hoặc mình với người khác, có thể là thật mà cũng có thể là tưởng tượng.

Như tâm ganh tỵ, có lúc chúng ta nhìn thấy người khác thành công, trong tâm rất khó chịu. Đúng ra, người khác thể hiện sự thành công, chúng ta phải vui mừng, khen ngợi, chia vui cùng họ; vả lại, sự thành công của họ làm cho chúng ta được thơm lây, thậm chí có cơ hội học theo. Thay vì ganh tỵ với người khác, chi bằng tìm hiểu nguyên nhân nào họ có thể thành công; đồng thời, hãy xem xét lại mình làm thế nào mới có thể tài giỏi giống như họ. Nhưng có lúc người khác làm được mà chúng ta cố gắng hết sức mình vẫn không làm được; lúc đó, chúng ta hãy nghĩ lại nhân duyên, phước báo của mình chưa đủ, cần phải nỗ lực thêm. Sau đó, cố gắng vun trồng nhân duyên, phước đức thì tất nhiên sẽ thành tựu.

Sở dĩ, người khác được thành công là vì họ phải trải qua nỗ lực vất vả; cho dù trong đời này họ không cực nhọc, nhưng đời quá khứ họ cũng từng tích lũy. Có người nhìn thấy người khác giàu sang, có địa vị danh vọng cảm thấy không khâm phục, cho rằng mình suốt đời làm lụng cực khổ mà vẫn thiếu trước hụt sau, cũng không có hạnh phúc. Lúc đó, chúng ta hãy nghĩ lại, người khác được giàu sang, hạnh phúc là kết quả từ đời quá khứ đã nỗ lực tu tập, chúng ta không ngưỡng mộ họ, cũng không nên ganh tỵ.

Ngoài ra, tâm tham cũng là nguyên nhân làm cho tâm con người bất an, người sống biết đủ không gọi tham, người không biết đủ luôn tìm cầu gọi là tham. Người tham không biết chán là điều rất đau khổ, thật ra người biết đủ tất sẽ được đầy đủ. Chúng ta không cần suy nghĩ tìm mọi cách để đi tranh giành với người khác, chỉ cần nỗ lực làm việc thì tất nhiên sẽ được đơm hoa kết trái. Nếu như thành quả chưa xuất hiện là chứng tỏ nhân duyên chưa thành thực, chúng ta cũng không nên buồn vì việc này. Nếu suy nghĩ như thế sẽ tiêu trừ nhân tham sinh ra đau khổ.

Trên thực tế, tâm bất an chủ yếu là tự mình làm khổ mình, tự chuốc phiền não. Khi chúng ta cảm thấy bất an, trước phải hiểu rõ vì sao mình bất an? Sau khi tìm hiểu nguyên nhân thì thấy rất nhiều phiền não mà chúng ta cũng không cần bận tâm. Như chúng ta đi thi, sau khi thi xong, có người hàng ngày trông chờ kết quả, trong tâm lúc nào cũng hồi hộp lo lắng, không biết mình có thi đậu không? Thi đậu rồi học ở đâu? Nếu như lúc đó chúng ta suy nghĩ: “Dù sao mình cũng đã thi xong, có lo lắng như thế cũng chẳng giải quyết được gì; còn sau khi đậu học ở đâu, đến lúc đó sẽ tính, hiện tại có lo lắng cũng vô ích, cần gì tự mình

chuồn lấy phiền não?”. Nếu nghĩ như thế thì tâm an liền, cảm thấy mình suy nghĩ lung tung thật vô duyên. Cho nên, khi tâm chúng ta bất an thì hãy nghĩ lại, tự hỏi mình nguyên nhân bất an là gì? Do mình suy nghĩ quá nhiều, thực ra chẳng có việc gì đáng làm cho chúng ta phiền não và buồn rầu. Khi phản tỉnh như thế thì tâm chúng ta sẽ an ổn.

Ngoài ra, khi bất an, cũng có thể niệm danh hiệu Phật A Di Đà, hay Bồ-tát Quán Thế Âm. Nếu chuyên tâm niệm Phật, sẽ không còn nghĩ những vấn đề phiền não, tất nhiên từ từ tâm sẽ an lạc.

## PHIỀN NÃO VÀ TẬT XẤU

Con người đều có phiền não, khi chúng trở thành thói quen thì cảm giác của phiền não dần không tồn tại, chỉ còn lưu lại hiện tượng phiền não, đó cũng là thói quen xấu. Như người xem trọng đồng tiền giống như thân mạng, nhìn thấy tiền như đói khát, vừa thấy tiền liền muốn chiếm về mình; cảm giác đói khát này là phiền não. Nếu như một người thường có cảm giác đói khát như thế, vừa thấy tiền thì muốn lấy ngay, hoàn toàn không suy xét có nên lấy hay không; lúc đó, họ trở thành tật xấu tham mà không phải là phiền não tham. Cho nên, tật xấu và phiền não rất khác nhau.

Chẳng những phiền não làm tổn hại mình mà có lúc làm tổn thương người khác. Nếu khi phiền não sinh khởi, chưa biểu hiện ra ngoài có lẽ người khác chưa bị tổn thương, nhưng lại hại mình, làm cho mình rất đau khổ. Giống như chàng trai yêu thầm trộm nhớ đến cô gái, tâm trí thường thích nghĩ về cô ta, nhưng cô ta vốn không hề hay biết gì, còn chàng trai thì buồn khổ; mặc dù, anh ta chưa làm tổn thương đến người khác, nhưng tự làm hại mình. Giả sử cô gái kia không thương anh ta, nhưng anh ta theo đuổi mãi cũng làm cho cô ta bức mình khó chịu, ảnh hưởng đến người khác như thế, làm cho người khác bị tổn thương, cũng là đem phiền não cho người khác.

Nhưng tật xấu thường nuôi dưỡng hình thành trong bất giác, tự mình vô tình làm tổn thương người khác cũng không biết đó là phiền não. Như có người khi ăn cơm với người khác, anh ta có thói quen hay nhìn vào chén của họ ăn những món gì, người khác nhìn thấy rất khó chịu. Có người không để ý đến thái độ của người khác, khi họ không che miệng lại, thậm chí vừa nói chuyện với người, vừa ho; anh ta không hề biết hành động như vậy làm cho người cảm thấy bức bối. Bởi vì, anh ta vô ý nên không hề biết người khác bức bối, nhưng sự vô ý của anh ta làm người khác bức mình, thói quen vô ý kỳ lạ này khiến cho người khác chán ghét, đó là tật xấu.

Người bị tật xấu nặng thường làm cho người khác chán ghét; nhưng có những tật xấu lại làm cho người ta thấy dễ thương. Như ngài Dalai Lama khi đi hoằng pháp các nơi, ở chốn đông người ngài thường vừa nói, vừa kéo y phục, hoặc đưa tay sờ lên mũi, rất nhiều hành động nhỏ nhặt khác. Ngài không để ý thái độ của mọi người như thế nào, nhưng vì ngài là Dalai Lama biểu hiện như thế lại làm cho mọi người thấy dễ thương.

Có một lần, chúng tôi giảng pháp tại nhà kỷ niệm của chủ tịch ở Đài Bắc; bởi vì chúng tôi mặc nhiều y phục nên thấy rất nóng nực. Ngay lúc đó, chúng tôi không để ý thái độ của người khác như thế nào, liền nói: “Xin lỗi! Chúng tôi nóng quá!”. Sau đó, chúng tôi giải y ra, thỉnh chúng ở hội trường cảm thấy vị hoả thượng này thật tự tại và gần gũi. Mặc dù chúng tôi không tự nhiên giống ngài Dalai Lama, nhưng khi bị ngứa chúng ta cũng không cần thiết ráng chịu đựng không gãi. Khi chúng ta bị ngứa tất nhiên phải gãi, ngồi lâu cũng có thể cử động, không cần phải quá nghiêm trang; bởi vì như thế cũng là một loại đau khổ.

Làm người ai cũng có biểu hiện tật xấu, có người biểu hiện rất dễ thương, nhưng có người biểu hiện làm cho mọi người chán ghét. Vì thế phải chú ý đến mình ở trường hợp đó thế nào, thân phận của mình là gì, nhất định không nên theo sự thoải mái của mình làm cho người khác khó chịu. Bằng không tự mình không có phiền não, lại gây phiền não cho người khác.

# ĐIỀU HÒA CẢM TÍNH VÀ LÝ TÍNH

Theo cách nhìn chung, con người có thể chia thành hai hạng:

1. Người sống theo cảm tính.
2. Người sống theo lý tính.

Người sống theo cảm tính cố chấp là không có lý trí, cố tình gây chuyện. Người sống theo lý tính là có lý trí và trí tuệ. Cho nên, đa số mọi người đều đồng ý tiếp nhận người lý tính, còn đối với người cảm tính thì không dám tiếp xúc gần gũi.

Trên thực tế, chưa chắc đúng hoàn toàn, có lúc người cảm tính dễ sống chung với mọi người hơn. Nhưng người quá lý tính thường tỏ thái độ lạnh lùng bàng quan. Chúng tôi có một đệ tử sống rất lý tính, làm việc gì cũng đâu ra đấy, không cho phép mình và người khác làm việc sai lầm, cho nên gây áp lực rất nặng nề với những người cộng sự cùng anh ta. Mặc dù anh ta làm việc rất nghiêm túc, nhưng quan hệ với mọi người không tốt; bởi vì ai cũng đều sợ anh ta. Cảm tính của con người không giống nhau ở mỗi thời điểm, tuy có lúc làm việc thiếu tập trung, nhưng họ biết lo lắng, biết đồng tình, thông cảm và bao dung cho người khác.

Nhưng cảm tính quá cũng không tốt, nếu như tình cảm quá ướm át, rất có thể biểu hiện tình cảm sai lầm đưa đến nhiều phiền não. Nếu như bạn không chăm sóc, quan tâm người khác thì cũng không được. Vì thế, bày tỏ tình cảm phải thích hợp, không nên để đối phương chịu áp lực quá mức; hoặc làm cho đối phương quen sự chăm sóc của bạn mà ỷ vào bạn, cuối cùng bạn muốn thoát ra cũng rất khó. Ý định của bạn chỉ quan tâm và chăm sóc bình thường, kết quả lại tạo thành sự ỷ lại của đối phương; kết quả như vậy làm cho cả hai đều đau khổ.

Kỳ thật, lý tính không hẳn là không tốt, người sống lý tính thì đối nhân xử thế và tất cả mọi việc đều theo quy củ, không có thay đổi và linh động, giống như máy móc, mỗi cái đinh, con ốc đều theo vị trí cố định, không thể thay đổi. Nếu như con người giống như máy móc thì cuộc sống có gì là thú vị? Quan hệ giữa người với người vốn ảnh hưởng lẫn nhau, không thể không thay đổi. Do đó, cảm tính và lý tính phải phối hợp với nhau, người cảm tính cần có lý tính để trợ giúp, người lý tính cần phải có cảm tính để dung hòa; như thế, mới là người thực hành Bồ-tát.

Cảm tính thật sự là loại cảm tính thanh tịnh, nó là tình cảm sau khi đã tịnh hóa, cũng chính là từ bi của Bồ-tát. Nhưng lý tính là danh từ khác của trí tuệ, nhưng trí tuệ không giống với lý tính. Lý tính không xử lý sự việc được, nhưng trí tuệ thì có thể làm thích hợp với đối phương mà điều chỉnh, trong quá trình tự mình điều chỉnh không thích hợp thì coi như thất bại, sinh ra phiền não. Như thế, chúng ta có thể sống chung với người có nhiều phiền não, nhưng bản thân mình lại không bị ảnh hưởng, mới là người có trí tuệ.

Nếu người chỉ có cảm tính thì dễ bị tình cảm trói buộc; còn người chỉ có lý tính thì sẽ biến thành quá chuẩn mực, như là máy móc. Xã hội hỗn loạn và bất hoà, cho đến hiện tại con người có rất nhiều vấn đề, phần đông là vì không biết ứng dụng cảm tính và lý tính đúng mức, khi cảm thấy đau 36 khổ mới làm cho một số người tự cho là cảm tính. Khi tự nhận lý tính không dễ gì được mọi người tiếp nhận, xã hội cũng do đây mà không được yên ổn. Chỉ có điều hòa cảm tính và lý tính mới thật sự là người có trí tuệ đem đến từ bi và ánh sáng cho nhân gian được hạnh phúc.

## Bài thứ hai: THAM



Khi ước muốn vượt quá nhu cầu là tham. Nếu cuộc sống biết đủ, ít ham muốn, tâm không chạy theo vật dụng thì sẽ được an lạc.

### THẾ NÀO LÀ TÂM THAM?

Trong kinh Phật nói tham có rất nhiều loại khác nhau như tham gọi là dục, cũng là ý nghĩa ước vọng, tìm cầu, khao khát. Rốt cuộc con người mong muốn cái gì? Khát khao mong cầu điều gì? Nhu cầu của con người không ngoài tham năm dục là: sắc, thanh, hương, vị, xúc. Mắt tham thấy đẹp, tai tham nghe tiếng hay, mũi tham ngửi mùi thơm, lưỡi tham thích vị ngon, thân tham xúc chạm vật mềm mại. Tóm lại, hễ thích là tham.

Nhưng con người vốn không thể không ăn uống, không ngủ nghỉ, mắt không thể không nhìn, tai không thể không nghe; cho nên tham là khi chúng ta đòi hỏi quá mức. Chúng tôi thường nói với các đệ tử: “Có được những thứ cần dùng không phải là tham, không cần mà muốn có thêm, đó là tham”. Trên thực tế, chúng ta cần không nhiều, như chúng ta ngủ chỉ cần một cái giường, ăn cơm chỉ cần ăn no... nhưng mọi người vẫn muốn mưu cầu được nhiều thứ. Vì sao con người tham không biết chán?

Tâm lý con người là mãi mãi chạy theo ham muốn của mình, nhưng những thứ mà con người mong muốn tham đắm thì không thể giữ gìn lâu dài, nên khi được nó rồi, lại bắt đầu lo sợ mất đi. Chúng tôi lấy tiền làm ví dụ, chi phí sinh hoạt hàng ngày của chúng ta không nhiều, nhưng ai cũng muốn tiền thu vào mà không ai muốn chi ra, cho nên mong muốn gom góp của cải càng nhiều, để phòng cần đến bất cứ lúc nào, kết quả trở thành lòng tham không đáy.

Lòng tham của con người giống như con khỉ trèo lên cây hái trái đào non, nó thấy những trái đào căng tròn, nặng trĩu trên cây nên muốn hái, trái nào nó cũng muốn ăn; kết quả, nó hái cầm trong tay không hết, lại kẹp dưới hai bên nách; hái đến trái cuối cùng, chẳng ăn được trái nào mà còn mệt đứt hơi. Con người thường cũng như vậy, bị lòng tham lôi kéo mà chuốc nhiều phiền não và mệt mỏi.

Tục ngữ nói: “Người chết vì tiền tài, chim chết vì miếng ăn”. Thật ra, con người không chỉ tham đắm tiền tài mà còn tìm cầu, giành giật đủ thứ, giữa người với người chà đạp, tranh cãi nhau cũng vì lòng tham. Vì

thế, lòng tham chẳng những làm cho mình bất an mà còn gây tai họa cho xã hội.

Xưa nay, nhu cầu của con người đều giống nhau là cơm ăn, áo mặc, nhà ở, đi lại. Nếu như người nào, ngoài lo nhu cầu cho mình, lại còn lo cho đời sống của mọi người thì không gọi là tham, như chúng ta mong muốn cho mọi người đầy đủ cơm ăn, áo mặc, có xe đi lại, có nhà ở, còn làm phước giúp mọi người trong xã hội thì không gọi là tham.

Do đó, ngoài những thứ mình cần, chúng ta không nên tham. Biết đủ thì dừng mới là trí tuệ, phương thức đơn giản nhất chính là thường chú ý đến khởi tâm động niệm, biết được mình đang sống cho mình hay cho người khác.

## VÌ SAO TÂM THAM?

Chỉ cần có tâm tham cũng là tâm thái không tốt, vì với mỗi vật dụng bạn lại có tâm tham khác nhau. Cho dù, bạn tham vật gì cũng là tìm cầu quá mức dù cho mức độ tham lam mỗi người là khác nhau.

Có một vị trụ trì mới nhận chùa chưa được bao lâu, thầy nói với tôi: “Từ khi con làm trụ trì đến nay, dường như lòng tham ngày càng nhiều, nhưng con không thể bỏ ý muốn làm trụ trì. Trước đây, con mong muốn có nhiều Phật tử, muốn có nhiều tiền và nhiều đệ tử; lại còn muốn xây chùa to, có nhiều phòng và mong công việc hoằng pháp ngày càng phát triển rộng rãi”. Thầy cảm thấy sau khi nhận chức trụ trì, suốt ngày trong đầu luôn suy nghĩ phải làm thế nào ngày càng nhiều hơn; điều này làm cho thầy rất mệt mỏi. Chúng ta đủ thấy tham đúng là căn bản của phiền não.

Sau đó, tôi hỏi lại: “Thầy dự tính, mong đợi những điều đó là vì mình phải không? Thầy muốn làm trụ trì nhất định phải làm cho mọi người ca ngợi chứ gì? Thầy muốn có nhiều Phật tử khâm phục thầy như vậy, chùa lớn như thế, họ cho rằng thầy tài giỏi hơn bất cứ vị nào, việc gì thầy cũng làm được phải không? Nếu thầy có ý nghĩ đúng như thế là tham. Còn như thầy lo cho Phật giáo, cho chùa, cho chúng tăng thì không phải tham”.

Vị trụ trì này vì hoằng dương Phật pháp, cần có một đạo tràng để thuyết pháp, nơi tu tập cho nhiều người được nghe giảng Phật pháp, cho nên muốn xây giảng đường rộng một tí, và xây nhiều phòng cho chúng tăng. Vì làm lợi ích cho chúng sinh được thấm nhuần Phật pháp, có nơi bố thí cúng dường, vun trồng ruộng phước; cho nên trong chùa cần phải có sự đóng góp của mọi người, đem tịnh tài tịnh vật làm lợi ích cho chúng sinh. Những nhu cầu này đều vì chúng sinh và xã hội, vì truyền bá Phật pháp, cho nên không phải tham.

Nếu như ham muốn cho bản thân mình, không vì người khác, đó là tham. Người muốn lợi ích cho mình, khi thành công thì kiêu căng ngạo mạn, cảm thấy mình quá tài giỏi, dường như tất cả mọi việc đều là công lao của mình; lúc thất bại thì cảm thấy chán nản, sợ mọi người xem thường. Người suy hơn tính thiệt như thế thì sống trong phiền não. Trái lại, nếu họ biết chuyển ý nghĩ, biết mình nỗ lực là vì Phật pháp, phục vụ cho chúng sinh; đây là người có trí tuệ.

Nếu như bạn nghĩ đúng như vậy thì không còn phiền não. Đối với mọi người cũng như vậy, phản ứng của họ cũng sẽ theo ý định và động cơ của bạn mà thay đổi. Trong xã hội ngày nay, có những người làm từ thiện vì lòng tư lợi, làm cho mọi người hiểu lầm họ là người có tâm từ bi, làm việc công đức, người tài giỏi. Nhưng hạng người này cuối cùng cũng bị vạch trần bộ mặt đạo đức giả.

Cho dù họ đóng kịch rất hay, khiến cho mọi người hiểu lầm họ là người tốt, rốt cuộc vẫn là trò lừa bịp; đã lừa bịp người cũng là phiền não, họ có lừa dối mọi người suốt đời, nhưng lương tâm họ không thể an lạc. Vì thế, người có trí tuệ tuyệt đối không được dối mình, lừa người.

## CHUYỂN TÂM THAM THÀNH TÂM NGUYỆN

Phật pháp nói tham là gốc khổ, chúng ta muốn giải quyết vấn đề khổ thì trước tiên phải bắt đầu từ “biết tham”. Nhu cầu của con người có hai:

1. Nhu cầu.
2. Ước muốn.

Hễ khi ước muốn quá mức nhu cầu của mình thì gọi là “tham”. Nhưng mọi người thường không biết mình cần bao nhiêu, và cũng khó phân biệt được sự sai khác giữa nhu cầu và ước muốn rõ ràng nên luôn cảm thấy thiếu.

Thật ra, không khó để phân biệt nhu cầu và ước muốn. Khát thì uống nước; đây là “nhu cầu”. Nhưng uống giải khát chỉ cần chúng ta uống một ly thì đủ, nếu như đề phòng cần đến bất cứ lúc nào, ước muốn cất trữ hai, ba ly thì tâm lý này giống như nuôi con để cậy về già, tích lúa phòng khi đói; đây chính là tham, vấn đề hiện tại phải giải quyết trước chính là nhu cầu. Còn sau này cần cái gì? Có phải nhu cầu mình cần nhiều như thế không? Vì không có cách gì mà đoán trước mọi việc, cho nên không cần suy nghĩ.

Con người ăn uống thiếu thốn thì không thể duy trì thân mạng. Nam nữ không giao hợp thì không duy trì được nòi giống vì không sinh được thân mạng. Người Trung Quốc nói: “Thích ăn là bản tính con người”. Chúng ta có thể thấy chuyện ăn uống, quan hệ nam nữ là chuyện thường tình của con người, có thể bị cho là nguyên nhân việc xấu là do con người tìm cầu quá mức, đắm chìm trong vật chất nên không có cách nào tự cứu mình, giống như đam mê chuyện tình cảm, hoặc thích ăn chơi trác táng; những điều này đều vì tham mà tự mình chuốc lấy phiền não, cũng chính là nói: “Người chết vì tiền tài, chim chết vì miếng ăn”. Tất nhiên, nếu như chúng ta có sở thích thật sự, và năng lực của mình có thể đạt đến mục tiêu như thế thì không hề gì. Nhưng nếu chúng ta ham gánh vác công việc quá sức mình sẽ chuốc lấy rất nhiều phiền phức.

Ngoài nhu cầu cơ bản sinh tồn, con người còn thích ngắm phong cảnh đẹp, nghe âm nhạc hay; nói chung, mong muốn thấy nhiều, nghe nhiều của con người cũng là chuyện thường tình. Cho nên con người thường thức cảnh đẹp và âm nhạc là phản ứng bản năng, không cần trốn tránh nó. Hoa lá, cây cảnh trong công viên để cho mọi người thường thức ngắm nhìn, cứ để nó tự nhiên hiện ra trước mắt, chỉ cần chúng ta chiêm ngưỡng thường thức cảnh đẹp. Còn về âm nhạc, nếu như chúng ta nghe những bản nhạc mình ưa thích thì tất nhiên chăm chú lắng nghe thích thú; đây cũng là một cách hưởng thụ.

Nhưng nếu chúng ta thấy hoa đẹp, liền khởi tâm muốn bẻ hoa đem về nhà; đó là tham. Âm nhạc cũng như vậy, nếu nghe nhạc mà say đắm quên mình, bỏ công ăn việc làm mà đắm chìm trong đó; hoặc nghe bản nhạc hay mà say mê vào âm nhạc, càng thường thức càng chìm đắm, nhu cầu thích nghe ngày càng nhiều, nên không ngừng chạy theo ham muốn, chiếm hữu, thì đó là tham. Vì thế, theo đuổi phẩm chất cuộc sống tốt đẹp vốn là thường tình của con người; nhưng nếu biến thành chấp trước thì sẽ đem đến nhiều phiền não.

Ham muốn và yêu thương vốn không có gì là xấu, nhưng ham muốn thường đưa đến lòng tham của mọi người. Khi ham muốn, yêu thương và tham cùng sinh khởi thì biến thành phiền não. Nhưng tham cũng phải phân biệt mức độ tốt xấu, giống như yêu thương có thể là một sự cống hiến, và ham muốn cũng có thể là hy vọng. Hy vọng cho mình và khắp thế giới ngày càng tốt đẹp hơn, tiến bộ văn minh hơn. Đây chính là chuyển tham ái và tham dục thành tâm nguyện, chuyển thành sự mong đợi. Do đó, tham ái và tham dục cũng có thể chuyển đổi phương hướng phát triển tốt đẹp, làm việc tích cực cống hiến cho xã hội.

## **DỪNG BỐ THÍ ĐỐI TRỊ TÂM THAM**

Tâm tham thường đem đến phiền não cho chúng ta rất nhiều. Vậy phải làm thế nào giúp chúng ta trừ tham, giải độc? Dừng bố thí để đối trị tham là biện pháp tốt nhất. Bố thí là xả bớt tiền của, vật dụng của mình có để giúp người khác vượt qua khó khăn, thậm chí còn bố thí thời gian, trí tuệ của mình; hoặc dùng các thứ

tài nguyên của mình để trợ giúp người khác. Khi chúng ta lo cho người khác, mưu cầu hạnh phúc và lợi ích cho người khác thì tự mình sẽ nhận lại được rất nhiều.

Lấy bản thân chúng tôi làm ví dụ, chúng tôi là người xuất gia chẳng có gì cả, nhưng khi chúng tôi thấy nhiều người sống thiếu thốn, vì muốn giúp họ cải thiện đời sống, nên chúng tôi nghĩ cách kêu gọi Phật tử phát tâm; kết quả, ngày càng có rất nhiều người đồng tâm nguyện đến góp của cải giúp đỡ chúng tôi, thành tựu nhờ đông người, xây dựng được Pháp cổ Sơn. Pháp cổ Sơn chẳng phải thuộc về chúng tôi mà thuộc nhiều người trong xã hội.

Nhờ chúng tôi kêu gọi, mọi người hưởng ứng ngày càng đông, tập hợp lực lượng cũng rất rộng, nên làm việc ngày càng phát triển. Điều này giống như Lão Tử nói: “Đã vì người thì mình càng có, đã cho người thì mình càng nhiều hơn”. Cũng chính là nói, nếu chúng ta càng cho thì mình càng được nhiều, lại không cần ra sức mà tự nhiên nó đến.

Điều này giống như nước trong giếng, người múc dùng càng đông thì mạch nước càng chảy ra không dừng. Nếu như mọi người không múc dùng thì mạch nước giếng mãi mãi không chảy ra; cũng thế, nếu như chúng ta không đem của cải mình cho người khác, chẳng những của cải không có thêm mà còn bị mắng là kẻ keo kiệt; lại còn lo lắng vì tiền, phải sử dụng thế nào, khi sắp chết nên cho ai....

Vì thế, nếu chúng ta muốn bố thí thật sự, cho dù không có vật gì cũng chẳng sao; bởi vì, chúng ta phát tâm nguyện cố gắng làm việc hết sức mình, nhất định sẽ có để bố thí. Bố thí chân thật là phụng sự cho chúng sinh, trong tâm hoàn toàn không mong cầu được đáp đền, cũng không có lòng tham; như thế, mới có thể đạt đến cảnh giới trí tuệ viên mãn, phước đức cũng viên mãn thì giống như Đức Phật Thích Ca Mâu Ni.

## DANH LỢI CHỈ LÀ TẠM THỜI

Mục đích con người tham chiếm lấy không ngoài tiền bạc, danh vị, nhưng những thứ này dù tìm kiếm cũng không ra, có lúc không mời mà tự đến; cho nên quan trọng là phải có thái độ chính xác đối xử với nó.

Chúng tôi lấy tiền dành dụm làm ví dụ, nếu như chúng ta có kế hoạch, mục tiêu chính đáng, sau khi dành dụm được một số tiền có thể thỉnh một bộ “đại tạng kinh”; hoặc có thể làm quỹ học bổng giúp đỡ những em nhà nghèo hiếu học; những điều này đều có ý định rất tốt, không phải tham. Nếu như mục đích tích trữ tiền của là để thỏa mãn ham muốn cá nhân thì đây là tham.

Như người đầu tư cổ phiếu, chúng ta thường thấy có những người chơi cổ phiếu bị tán gia bại sản. Kỳ thật, dùng cổ phiếu để làm việc chính đáng thì không có gì là không tốt, trừ phi đem cổ phiếu để đầu cơ trục lợi; đó là ý nghĩ tham, là phiền não.

Tiền bạc giống như nước, cần phải thường chảy mãi; khi nước chảy bất luận nước nhiều cũng tốt mà ít cũng được đều vẫn duy trì trong một chỉnh thể. Vì thế, khi chúng ta đầu tư cổ phiếu, chỉ cần nghĩ đến số tiền này đặt vào trong cổ phiếu, có thể giúp cho nguồn kinh tế xã hội được phát triển; như vậy, chúng ta kiếm được tiền cũng tốt, nếu có bị thua lỗ cũng chẳng đau buồn.

Nếu như chúng ta khởi lòng tham, mong muốn kiếm được tiền càng nhiều càng tốt, nên khi đầu tư chúng ta sẽ đánh canh bạc cuối cùng, đem hết tài sản để đầu tư, kết quả cổ phiếu bị rớt giá thua sạch, đau khổ cùng tột. Cho nên, hành động giống nhau, nhưng quan niệm và thái độ khác nhau, đưa đến kết quả sai khác.

Còn về danh vị, quan trọng nhất là có thành tựu thực tế, còn nếu chỉ có hư danh thì đau khổ vô cùng. Danh vọng không phải là một công cụ, bởi vì người có danh thì tất nhiên có địa vị trong xã hội, là người có năng lực làm nên sự nghiệp, phát huy tài năng. Đạt được danh vị không phải việc xấu, nhưng có danh vị cùng lắm chỉ là được mọi người biết mà thôi, không nên đem danh vị làm thành chính mình. Trên thực tế, cũng không cần đem hết tâm ý theo đuổi danh vị, khi thời cơ đến thì tự nhiên xuất hiện. Vì thế, chúng ta cũng



không cần coi trọng, suy hơn tính thiệt.

Như có người đóng phim được đưa lên truyền hình nhiều lần, trở thành người nổi tiếng, cho nên bắt đầu tính toán thiệt hơn về chuyện nổi tiếng. Họ sợ mình sẽ bị mọi người chìm trong quên lãng. Nếu như thật sự một ngày nào đó, họ không còn xuất hiện trước quần chúng thì họ cảm thấy bị xã hội chối bỏ; do đó, sinh ra thất vọng, phiền não.

Kỳ thật, câu chuyện của mỗi người được đăng trên báo hay đưa lên truyền hình là nhờ quần chúng đưa tin, chẳng nói lên điều gì; chỉ vì chúng ta làm những việc đó đúng lúc được mọi người thấy. Nếu như chúng ta là diễn viên nhưng chưa có cơ hội quay phim là chứng tỏ thời gian, hoàn cảnh chưa đủ nhân duyên xuất hiện.

Bất luận là tiền tài hay danh vị đều phải xem nó chỉ có tạm thời, không nên xem nó làm đại diện cho mình. Chúng ta nên có thái độ có cũng tốt, không có cũng được, đều chỉ là nhân duyên nhất thời. Như thế, chúng ta sẽ không bị đau khổ phiền não.

## XA LÀ CÁM DỠ DANH VỊ VÀ QUYỀN LỰC

Mọi người đều muốn theo đuổi danh vị và quyền lực, có rất nhiều người trẻ tuổi thường nói: “Chỉ cần tôi thích thì có gì mà không làm được”. Dường như họ làm những việc trái ngược thì cơ hội nổi danh càng nhiều. Thật ra, phần đông họ muốn được mọi người chú ý, hoàn toàn vì muốn nổi danh mà thôi nhưng sự thỏa mãn này chỉ là kích động nhất thời, có được cũng chỉ là hư danh mà hư danh đưa đến cái lợi hão. Cho dù được lợi ích thật sự nhưng e rằng cũng là thứ rỗng tuếch.

Nhưng người trẻ tuổi xưa nay không suy nghĩ kỹ hư danh này, rốt cuộc nó mang lại cho mình bao nhiêu lợi ích? Có lợi cho người khác được bao nhiêu? Hư danh, lợi hão thường đi ngược lại sự mong đợi, là nguyên nhân tạo thành phiền não. Vì họ muốn cho mọi người biết đến nên không ngừng gây sóng gió, dẫn đến dư luận trong quần chúng. Cho dù, họ không làm việc phạm pháp nhưng gây hoang mang trong xã hội và bất an cho mọi người, chẳng những họ hại nhiều người mà đối với xã hội cũng có hại và vô ích.

Đối diện với hiện tượng xã hội này, chúng ta phải ra sức thay đổi nếp sống xã hội, quan trọng nhất là gia đình giáo dục từ nhỏ. Làm cha mẹ phải đối xử với con cái như người bạn, cùng trò chuyện với con, thảo luận các vấn đề, nhẹ nhàng khuyên bảo, dần dần làm cho con tự phát hiện những mặt tốt, xây dựng kiến giải chính xác, chẳng những cha mẹ chỉ dạy con cái mà còn biết phát huy điểm mạnh, điểm yếu của con. Ngoài ra, hành động của cha mẹ làm tấm gương cho con cái noi theo. Các vị nghĩ thử, nếu cha mẹ làm điều không tốt mà bảo con cái: “Ba mẹ làm sai, các con không nên bắt chước theo nhé!”. Làm sao con cái vâng lời cha mẹ được?

Ngoài danh vị ra, quyền lực cũng hấp dẫn rất nhiều người. Khi có quyền lực, tuy có thể làm chút việc, nhưng giống với danh vị, chúng ta phải cẩn thận đừng để quyền lực khống chế, rơi vào cảnh giới phiền não.

Mặc dù người có quyền lực thường nổi tiếng, nhưng người nổi tiếng chưa hẳn có quyền. Bởi vì, phần đông người nổi tiếng chỉ hiện ra bề ngoài, sau lưng có bàn tay quyền lực điều khiển họ; do đó, họ chỉ là người diễn viên. Làm diễn viên tuy có nổi tiếng, nhưng người đạo diễn mới có quyền hành thật sự, giống như có rất nhiều người làm chủ tịch hội đồng quản trị, tổng giám đốc công ty, nhưng họ không có quyền hành thật sự.

Người có quyền lực vừa có tiền, vừa có trí tuệ, cũng có khi từ chối chức vị. Vì thế, nếu như bạn có tiền, có trí tuệ và có chức vị, cho dù chưa nổi tiếng nhưng nhất định sẽ có quyền. Có người sau khi nắm quyền hành thì bắt đầu lộng quyền, ý thế, giở những trò thủ đoạn, họ không ngờ sự đời sẽ thay đổi. Chúng ta phải biết

quyền thế chỉ tạm thời, một người không thể nắm quyền hành mãi mãi. Khi thân thế già yếu, hoàn cảnh thời cuộc thay đổi thì quyền lực cũng không còn.

Người có quyền lực mà lo toan cho người khác, giúp đỡ họ, không sử dụng quyền lực, hoặc tự tư tự lợi quá mức thì tốt, danh vị cũng giống như vậy. Cho nên, quan trọng nhất là bạn sử dụng quyền lực bằng tâm nguyện, và bạn đối nhân xử thế theo thái độ của đó.

## KẾT RỘNG THIỆN DUYÊN

Chúng ta đều biết tham là tật xấu không tốt, nhưng có lúc chúng ta lại rơi vào một cực đoan khác là keo kiệt, cũng chính là hẹp hòi, tiếc rẻ và bủn xỉn. Có người cho rằng đây là tiết kiệm. Thật ra, keo kiệt và tiết kiệm là hai việc khác nhau.

Keo kiệt khác với tiết kiệm, mục đích chủ yếu của tiết kiệm là đúng chỗ, giống như chúng ta có mười đồng tiền, vì muốn bố thí mà tính kỹ việc thu chi, tiết kiệm lại một đồng; đây không phải là keo kiệt. Trái lại, nếu như sinh hoạt của chúng ta chỉ cần chi phí năm đồng, nhưng lúc đó gặp người thiếu cơm ăn, áo mặc đến xin, chúng ta tiếc rẻ năm đồng còn lại, không dám bố thí cho họ; đó là keo kiệt.

Vì thế, keo kiệt là mình có dư của cải cũng không chịu cho người khác mà để cất giữ cho nhiều, hành vi như thế không ích lợi cho ai cả. Nhưng nó không giống tham là cứ muốn lấy đồ của người khác làm của mình; cho nên, keo kiệt không hại đến người khác, so ra đỡ hơn tham một chút.

Mặc dù keo kiệt không làm tổn hại người khác, nhưng có nhiều người tiếc của không chịu bố thí, nên ngăn trở sự trưởng thành của mình. Như có người học vấn rất tốt, hiểu biết phong phú; hoặc rất giỏi kỹ thuật, nhưng họ không muốn truyền trao cho người khác, cũng không muốn chia lợi cho mọi người cùng hưởng. Sau khi chết khác nào đem trí tuệ, tài sản vào trong quan tài; như thế chẳng phải vô ích sao? Lại như trong công ty bạn có rất nhiều công nhân, viên chức. Họ ra sức làm việc số tiền lãi bạn thu về rất nhiều, nhưng rốt cuộc bạn không thưởng cho họ đồng nào; như thế, công ty này có tiếp tục tồn tại phát triển được không? Có lợi thì mọi người cùng hưởng chung, khi phân chia có thể theo công sức góp phần, người làm nhiều hưởng nhiều, người làm ít thì hưởng ít.

Có một ông chủ đầu tư hết vốn liếng, đem hết trí tuệ và tâm lực để làm việc việc kinh doanh; bởi vì ông ta bỏ ra rất nhiều nên thu lợi nhiều là việc bình thường. Nhưng một viên chức bình thường, ít nhất cũng phải ra sức làm việc bằng trí tuệ và nỗ lực, thậm chí làm hoàn thành công việc trước thời gian công ty quy định, vì để cho công bằng thích hợp, chia hưởng hợp lý là điều nên làm. Nếu như ông chủ chỉ biết bóc lột, hoặc không muốn chia cho nhân viên hưởng lợi ích thì dần dần sẽ mất đi nhân lực và quần chúng, tổn thất này do keo kiệt đưa đến.

Có người tuy không có tài sản gì, nhưng họ rất rộng rãi, bằng lòng đem tất cả tài vật chia cho người khác cùng hưởng. Nhờ họ sống rộng rãi như vậy, cho nên được nhiều người tin tưởng, ủng hộ họ, có thể nói là nhân tài lãnh tụ. Nhưng kẻ keo kiệt vì không muốn chia tiền vật của mình cho mọi người cùng hưởng, nên không có mối quan hệ với mọi người, không được họ ủng hộ và thương yêu.

Nhưng người hào hiệp khác với kiểu “giả làm người hào hiệp”. Hào hiệp là mình không có tiền, hoặc có tiền không nhiều, nhưng đem hết khả năng của mình giúp đỡ người khác. Có người tuy không có gì, nhưng dùng nhiều cách lấy đồ của nhà giàu, như mua chịu, mượn, lấy trộm... đem chia cho người nghèo cùng hưởng, cũng là của người phúc ta; đó là “giả làm người hào hiệp”.

Người nào đời này không kết duyên rộng với mọi người thì đời sau sẽ thành kẻ ngu si. Nếu bản thân mình có tiền vật đem chia cho người cùng hưởng thì đời sau mới tăng trưởng phước tuệ.

Keo kiệt làm cho chúng ta không kết duyên được với mọi người, mất đi tình bạn; đồng thời, tự mình cũng không thể trưởng thành. Vì thế, bất cứ chúng ta có đồ vật gì đều nên giúp người hết lòng. Dù ta có được cả danh vị, tài sản và quyền lực, không nên hưởng thụ một mình mà hãy rộng rãi chia sẻ với mọi người.

Có rất nhiều người nổi tiếng sợ bị người khác lợi dụng nên không muốn cho họ mượn danh. Có lúc người khác chẳng qua là muốn mượn tiếng tăm của bạn để mở rộng hoạt động nào đó, thay mặt bạn tán thành việc này; cho dù việc này chỉ là mượn danh, nhưng bạn vẫn không bằng lòng cho họ mượn sử dụng.

Tất nhiên chúng ta phải quý trọng danh dự, làm rõ mục đích của đối phương, không nên để người khác mượn danh của bạn làm việc xấu, nếu như mục đích chính đáng thì người cầu xin không có vấn đề gì mà bạn lại không cho họ sử dụng là keo kiệt. Nếu như sau khi hiểu rõ, phát hiện đối phương, hoặc sự việc không tốt thì tốt nhất không nên cho họ sử dụng, kéo sẽ gây ra nhiều phiền toái, người khác sẽ nghi ngờ bạn vì sao cùng liên kết với hạng người này, tiếp đến họ sẽ suy đoán có lẽ bạn cấu kết nhiều người xấu. Nếu xảy ra việc như thế thì bạn phải lưu ý quý trọng danh dự, nhưng ngược lại quý trọng danh dự quá mức cũng gọi là keo kiệt.

Danh là như thế, quyền cũng như vậy, chỉ cần làm tốt công việc và việc cần làm thì không phải keo kiệt. Chúng tôi thường nói: “quan làm việc thiện”, chính là mong muốn người có quyền thường chủ động vận dụng quyền lực của mình để giúp đỡ người khác, làm lợi ích cho chúng sinh và xã hội. Nếu như nói khi có quyền mà không dùng quyền, hoặc không làm lợi ích cho mọi người và xã hội, chỉ làm tròn bổn phận công việc của mình, làm hài lòng cấp trên, được lòng cấp dưới là kẻ ba phải. Có quyền lực như vậy chỉ uống phí, thăng quan tiến chức chỉ vô ích. Cho nên, người có quyền phải có sự quyết đoán, có lý tưởng thì mới làm được.

Nhưng có lúc trừ bỏ keo kiệt lại dễ trở thành một kẻ lãng phí; do đó, giữa hai tính cách này nhất định phải có được sự cân bằng. Hễ là tiêu xài xa xỉ thì gọi là lãng phí, nếu như chi dùng đúng mức thì không gọi là lãng phí; giống như người khác đã cho anh ta đủ đồ dùng, bạn lại cho anh ta thêm; hoặc là hôm nay họ có, ngày mai cũng có, bạn vẫn cho họ thêm, đó là lãng phí.

Người Trung Quốc rất sợ người khác phê bình mình là hẹp hòi, nên thường muốn làm cho người khác thấy mình rộng rãi. Vì thế, khi mời khách đến nhà đãi, chỉ cần năm món là ăn no đủ, họ nhất định phải chuẩn bị mười mấy món thức ăn, dường như họ nghĩ làm như thế mới không cho là hẹp hòi; rốt cuộc, còn dư lại thức ăn rất nhiều, hình thành thói quen lãng phí; đây thật là một thói xấu. Cho nên, khi mời khách đến phải suy nghĩ người khách đó như thế nào? Và khả năng kinh tế của mình ra sao? Tuy không keo kiệt, bủn xỉn quá mức, nhưng cũng đừng quá lãng phí.

Chúng ta làm việc phải nắm vững trong tay hai chữ “vừa đủ”. Việc gì cũng vừa đủ là tốt nhất, tính toán chi li cũng không tốt. Bởi vì tính toán quá mức thì thành keo kiệt, ăn xài xả láng thành lãng phí.

## THANH BẦN KHÁC VỚI KEO KIẾT

Nếp sống thanh bần từng lưu hành một thời, cũng có thể gọi là một trào lưu sống đơn giản. Đời sống thanh bần phù hợp với tự nhiên, tiết kiệm tối đa, coi trọng sự chất phác, thật thà, là một nếp sống trở về chân thật, nó khác với keo kiệt. Thanh bần là nhấn mạnh đời sống đạm bạc, đơn giản, chỉ cần những đồ cần thiết, bền chắc mà không xa xỉ, tự mình sắp xếp cuộc sống đơn giản, thanh tao, không cầu cho đẹp đẽ và lãng phí quá mức.

Chúng tôi có một người bạn, ông là một doanh nhân về hàng hải rất giàu có. Nhưng mỗi buổi sáng ông chỉ dùng một ly cà phê, một quả tần bà, một ly sữa là đủ. Một hôm, chúng tôi đến thăm ông, ông lấy trong tủ lạnh một trái chanh, xem ra đã cắt mấy lần rồi, cắt một miếng vắt vào trong ly hồng trà của mình, và một miếng vắt vào ly hồng trà của chúng tôi; sau đó, lại cắt miếng chanh còn lại trong tủ lạnh. Thấy như vậy,

chúng tôi hỏi: “Quả chanh này, anh dùng mấy ngày rồi?”, ông đáp: “Dạ, đây là ngày thứ ba, dù sao chỉ mình con ăn sáng cũng quen rồi.”. “Ông dùng như thế có quá tiết kiệm không?”. “Dạ, con chỉ cần chừng đó”.

Như vậy, ông ấy có thể dùng một quả chanh năm, sáu ngày. Có lẽ mọi người cảm thấy ông ấy là người rất keo kiệt và hẹp hòi. Nhưng thực ra, ông ấy là người rất rộng rãi, thường mang tiền giúp đỡ người khác, lập ra nhiều quỹ học bổng giúp đỡ xã hội, giúp trường học và tất cả thanh niên nghèo. Bản thân ông tiêu xài rất hạn chế, cuộc sống rất đơn giản, nhưng đem số tiền lớn giúp đỡ cho người nghèo. Người như thế làm sao gọi là người keo kiệt được?

Ngoài ra, chúng tôi còn quen một người cũng rất hay. Mỗi lần anh ta đến thăm chúng tôi đều mang một giỏ trái cây. Chúng tôi hỏi: “Cuộc sống của con cũng rất thiếu thốn, vì sao mỗi lần đến thăm thầy, con đều mang trái cây đến?”. Anh ta thưa: “Bạch thầy! Mỗi lần con đến thăm thầy đều đi bộ, nên số tiền đi xe con đem mua trái cây. Vì thế, giỏ trái cây là số tiền con tiết kiệm.”

Tiết kiệm, thanh bần là cuộc sống giản dị và không có tiệc rẻ; vả lại, bản thân họ sống giản dị, chất phác nên mới có dư nhiều tài vật đem cho người nghèo. Nếu như bản thân mình ăn xài lãng phí, hưởng thụ thì cho người sẽ ít.

Vì sao tư tưởng thanh bần lưu hành được ở đời? Bởi vì, con người ham muốn vô cùng tận, hưởng thụ vật chất không bao giờ thấy thỏa mãn, cũng không có cách gì làm cho tâm họ cảm thấy yên tĩnh, an ổn và bình an thật sự. Chỉ cần điều kiện đời sống vật chất quá đầy đủ thì lòng người càng dễ bất an, giống như người ta có thể xỏ một đôi giày bình thường, nhưng với người lấy vật hiếm làm quý, vì chuộng hư vinh nên nhất định phải mang giày quý, đắt; kết quả, sự tìm cầu ngày càng cao. Có người liều mạng cướp giết đồ quý hiếm để hưởng thụ, có người cho rằng càng nổi tiếng thì càng phải dùng đồ quý giá.

Thật sự, những thứ này không thể làm cho con người thỏa mãn được, hưởng thụ đến cuối cùng vẫn là trống rỗng, chỉ có người sống giản dị, chất phác thì mới an ổn, không bị vật chất lôi kéo. Hôm nay muốn thứ này, ngày mai muốn thứ kia, hưởng thụ càng nhiều càng tốt. Cho nên, chỉ có cuộc sống giản dị, thanh bần thì mới làm cho mình hài lòng, tự tại.

## Bài thứ ba: SÂN



Hễ không đem tâm từ bi đối xử với mọi người là sân. Nếu luôn luôn bồi dưỡng tăng trưởng tâm từ bi của chúng ta thì niệm sân tất nhiên sẽ giảm ít, thậm chí tiêu mất.

### TẠI SAO PHẢI TỨC GIẬN?

Phật pháp cho rằng, “Tham, Sân, Si”, còn được gọi Tam độc, là ba kiểu phiền não căn bản của con người. Trên thực tế, mỗi người chúng ta đều không thể tránh được tâm Sân, nhưng một số người có thể giấu cái Sân của mình đi mà không biểu hiện ra bên ngoài.

Nhưng cũng có một số người lại thường xuyên bộc lộ tâm Sân trong hành vi và lời nói của mình, vô tình thể hiện ở ngôn ngữ và hành vi, vừa làm tổn thương bản thân mình vừa làm tổn thương người khác. Do đó, chúng ta vẫn thường ví Sân là hỏa, cũng có thể gọi là Sân hỏa, bởi vì cũng giống như lửa, Sân có thể khiến chúng ta đánh mất sự bình tĩnh.

Nếu chúng ta có khả năng duy trì sự bình tâm thì không có tâm Sân. Nhưng luôn muốn duy trì tâm bình là điều không hề đơn giản. Khởi nguyên của tâm Sân là việc chúng ta không thỏa mãn với hoàn cảnh ngoại tại hoặc không thể khiến người khác thuận theo ý muốn của mình, khiến chúng ta nảy sinh xung đột mà tạo nên tâm Sân.

Thật ra đôi khi tuy người khác không gây trở ngại công việc của chúng ta, nhưng do ta thấy người đó chướng tai gai mắt, chưa hiểu gì liền nổi tức giận. Cho nên vì nguyên nhân hoàn cảnh bên ngoài, có lúc tự cho mình là đúng, nhưng chưa chắc là khách quan. Không nhất định do người, sự vật nào đó bên ngoài tác động cũng khiến ta tức giận, nhưng cho dù có rất bức tức thì người khác cũng chưa chắc biết được.

Ngoài ra, sân hận không hẳn là từ bên ngoài, có lúc phiền não ở bên trong, giống như có người tự hận mình bất tài, thiếu phước đức; hoặc hận mình không được thông minh, không nỗ lực... Mặc dù hận mình, không làm tổn thương đến người khác, nhưng trong lòng hận thì cũng không tốt. Nhất là tự hận mình đạt đến cực điểm thì bắt đầu hành hạ chính mình, và hành hạ mình nặng nhất là tự sát. Bởi vì họ chán ghét bản thân, tự thấy mình tội tệ như thế, cho nên họ thực sự cảm thấy sống không bằng chết, chi bằng chết cho rồi.

Do đây chúng ta biết được sân hận đem đến cho mọi người tai họa rất lớn, nên phải hóa giải tâm sân hận kịp thời. Có hai cách hóa giải:

1. Trước tiên là hóa giải theo quan niệm: Chúng ta phải phân tích kỹ nguyên nhân phát sinh sân hận, tiến thêm một bước nữa là suy nghĩ: “chúng ta sân hận cuối cùng sẽ bị ảnh hưởng gì?”. Sau khi lý trí phân tích kỹ càng theo quan niệm thì sẽ biết bất luận hận người hay hận mình đều vô ích, chi bằng tự mình thay đổi, bắt đầu thực hành cải thiện hoàn cảnh, điều này phải thấy tác hại của hận, hoặc đối diện vấn đề tinh thần bức tức càng nhiều càng tốt.

2. Phương pháp tu hành: Nếu như chúng ta phân tích, giải thích bằng mọi cách mà không hóa giải được tâm sân hận thì biện pháp tốt nhất là lạy Phật, niệm Phật, tụng kinh, ngồi thiền thật nhiều. Những phương pháp này có thể hóa giải tinh thần sân hận, giúp đỡ mọi người hiểu rõ tu hành tiêu nghiệp. Nhưng nếu chúng ta đối diện vấn đề mà không có tâm hổ thẹn và tâm sám hối thì rất khó tiêu trừ nghiệp lực.

Thật ra, bất luận chúng ta tu theo phương pháp nào, cũng phải học tập từ bi, chẳng những từ bi với tất cả chúng sinh mà bản thân mình cũng như vậy. Từ bi với mình là phải dùng trí tuệ để xử lý công việc của mình. Bất kỳ việc gì cũng không nên làm việc theo tình cảm cá nhân, vì làm như vậy rất dễ nổi giận, dễ xúc động. Hãy từ bi với mọi người, cho dù người khác có lý hay vô lý thì cũng nên thông cảm cho họ, giống như chúng ta mong muốn người khác thông cảm cho mình vậy. Nếu như chúng ta lấy mình làm gương hoặc đặt mình trong hoàn cảnh của người khác để thông cảm với họ thì tâm sân hận dần dần giảm bớt.

## SÂN LÀ LỬA TRONG TÂM

Phật giáo nói lửa sân là lửa vô minh, giống như câu nói: “Sân là lửa trong tâm, thiêu cháy rừng công đức”. Hay là “Một niệm tâm sân khởi, mở trăm vạn cửa chướng”. Chúng ta có thể thấy một niệm lửa sân trong con người có thể hủy sạch bao nhiêu công đức mình đã tu tập, giống như đứa bé chơi xếp nhà gỗ, chỉ cần nó tức giận đá một cái thì căn nhà khổ công ngồi xếp liền ngã nhào.

Vì thế, nhẫn là việc rất quan trọng. Không nhẫn được thì tâm nổi tức giận, tâm giận nổi lên thì biểu hiện ra lời nói và hành vi. Sự tức giận này trực tiếp từ lời nói và hành động bộc phát ra, làm tổn thương mọi người rất nhiều. Mặc dù có người bức mình nhưng chẳng dám nói ra, người khác không biết nên không bị tổn thương, nhưng trong tâm họ luôn bức tức, tự gây khổ đau cho mình. Cho nên tức giận, dù người khác thấy hay không thấy, đều là việc xấu.

Theo nghiên cứu sách báo, khi một người tức giận thì tế bào trong thân sẽ chết rất nhanh; đồng thời, người dễ nổi giận thì các hệ thống tiêu hóa, tuần hoàn, hệ bài tiết trong thân thể đều sẽ sinh ra chướng ngại. Người hay tức giận biểu lộ ra lời nói hay hành động thì không tốt cho sức khỏe; huống gì người không nói ra chỉ bức tức trong lòng, khi chúng ta buồn rầu, tự làm tổn hại thân tâm mình rất nặng. Đây cũng là nguyên nhân vì sao những người già thường buồn rầu sinh bệnh tật dễ tổn hại tinh thần.

Như thế, chúng ta phải hóa giải cơn tức giận như thế nào?

về phương diện quan niệm thì phải biết rõ vì sao mình tức giận, vì sao mình đau khổ như thế? Thật ra, nguyên nhân tức giận, dù muốn nói ra hay giận mà không dám nói, đều là vì cảm thấy mình bị oan uổng, nên trong lòng luôn ầm ứ. Như chúng ta bị trách mắng làm việc sai, hoặc nói sai nhưng sự thật là mình bị người khác hãm hại; do đó, mình oán hận mà không kêu oan được, cũng oán hận người kia ác ý hãm hại.

Trước tình cảnh này, chúng ta có thể lý giải từ nhân quả. Hiện tại xảy ra sự việc như thế, có thể là nhân, cũng có thể là quả. Nếu là nhân thì chúng ta không cần trả thù, bởi vì chúng ta quyết trả thù họ, chẳng những họ đau khổ mà chúng ta càng đau khổ hơn. Còn nếu là quả thì chúng ta nên đón nhận không nên báo thù; nếu như chúng ta báo thù sẽ biến thành nhân, nhân quả tuần hoàn chông chát vô tận sẽ không dừng. Chúng ta

thấy rõ được điều này thì sẽ không tức giận, bất bình.

Nếu lúc đó, chúng ta chuyển quan niệm không được, nghĩ cũng không thông thì trước tiên không nên nghĩ đến nó, cũng không cần giải thích lý do, lúc này chỉ niệm danh hiệu “A Di Đà Phật” và “Quán Thế Âm Bồ-tát”; hoặc theo dõi hơi thở biết tâm mình hoạt động và hiện tượng đau khổ trong tâm mình. Lúc đó, chúng ta sẽ hiểu rằng “mọi người đều đã đau khổ như thế rồi, ta còn gâу đau khổ nữa sao?”. Nghĩ đến điều này, trong tâm chúng ta sẽ không còn nghĩ đến chuyện chống đối, bất bình, tinh thần cũng dần dần lắng dịu, cơn tức giận sẽ giảm, làm theo phương pháp này chúng ta sẽ hóa giải được cơn tức giận.

Chỉ cần chúng ta linh hoạt vận dụng quan niệm và phương pháp của Phật pháp thì trong tâm chúng ta không bị lửa vô minh thiêu đốt tổn hại, và tránh được tâm sân hận không khởi lên.

## TÂM SÂN VÀ TÂM TỪ

Có người nói tâm sân của người hiện đại rất nặng nên xã hội của chúng ta đầy rẫy hiện tượng bạo lực. Nói sân là tên gọi chung, nội dung của nó bao gồm: không hài lòng, tức giận, oán hận, xem thường và không tự tại. Những thứ này hiện ra nét mặt hoặc hành động đều là tức giận, làm cho mọi người cảm thấy rõ tâm thâm hiểm, gian trá; hoặc lo sợ đường sinh mạng của họ sắp bị uy hiếp. Có thể nói bất cứ việc gì không dùng tâm từ bi để đối xử với mọi người, trái với tâm từ bi là tâm sân.

Tâm từ bi là yêu thương bảo vệ người, lo lắng cho người, nhưng thể hiện tâm từ bi không phải lúc nào cũng hiện vẻ mặt ôn hòa, có lúc cũng giận dữ. Nhưng giận dữ khác với sân hận, nó là sự yêu thương, dùng phương thức uy nghiêm cũng biểu lộ lòng thương yêu, giống như chúng ta sợ đứa bé té xuống giếng nên mới hét to: “Con không được đến chơi gần bên giếng”; đây là nhắc nhở, thể hiện lòng yêu thương.

Nếu chúng ta chỉ quán sát nét mặt, giọng nói, cử chỉ thấy vẻ mặt ôn hòa thì cho là thương; còn hiện tướng phần nộ cho là sân, e rằng cũng chưa chính xác. Điều này phải cảm nhận, phản ứng đúng từ đối phương và động cơ hành vi để phán đoán. Như người khẩu Phật tâm xà, tuy ngoài miệng nói lời ngon ngọt, nhưng trong lòng tính toán làm những điều xấu, vì muốn hại người, tham lam tài vật của người khác, không được mới khởi tâm sân.

Ngay trong xã hội có những chuyện hận tình mà giết người khác dễ dàng, hoặc dùng thủ đoạn bạo lực để xử kẻ bạc tình, đều là từ tình yêu chuyển thành thù hận, dường như họ nhất định phải tận mắt thấy đối phương bị hại thì mới hả dạ. Nhưng không phải dùng hành động gây cho đối phương bị tổn hại mới là sân, chỉ cần khởi tâm mong cho đối phương bị hại thì đã sân rồi.

Chúng ta thường nghe mọi người nói: “Việc nhỏ không nhẫn được thì làm hỏng việc lớn”. Tâm sân gây ra trong cuộc sống thường ngày của chúng ta rất nhiều phiền não, trước tiên ảnh hưởng mối quan hệ giữa người với chúng ta. Bởi vì một người thường xuyên tức giận, khiến người khác lo sợ, sẽ bị coi như ma quỷ. Khi đó, cho dù không có ý hại người, nhưng người đó cũng khiến cho mọi người sợ hãi, xa lánh. Ngoài ra, mỗi người chúng ta đều trải qua kinh nghiệm này, sau khi nổi cơn giận dữ, thường cảm thấy rất mệt mỏi, không biết làm gì, buồn bực, vì sao còn phải nổi giận như thế?

Có người trải qua kinh nghiệm tu thiền sẽ phát hiện điều này, chỉ cần một niệm sân nổi lên thì tâm bất an, không có cách gì yên tĩnh được. Bởi vì tâm bất an, căng thẳng nên các mạch máu trong thân cũng phát nóng lên, hiện ra đỏ mặt tía tai, thân thể tất nhiên sẽ khó chịu, giống như lửa trong thân đang bốc cháy.

Tâm sân hận cũng làm cho con người đánh mất lý trí, không kiềm chế được tinh thần bực tức của mình; kết quả, hệ thống tiêu hóa, hệ thống máu tuần hoàn tiết ra bên trong đều do sân mà không điều hòa được; đây cũng là nguyên nhân làm giảm tuổi thọ. Như vậy, tức giận làm ảnh hưởng đến sức khỏe và sự an lạc thân tâm của chúng ta rất nhiều. Nếu chúng ta đem tâm sân hại người hại mình, vì sao không đem tâm từ làm lợi

mình lợi người?

## NGHỊCH CẢNH PHẢI NHẪN MÀ THUẬN CẢNH CŨNG NHẪN

Sở dĩ con người khởi tâm sân là do họ không thỏa mãn được ham muốn và tham ái; hoặc họ được rồi, lại sợ mất đi. Cho nên chỉ cần thuận theo ý mình thì vui vẻ, nhưng ở thế gian hết tám, chín việc không như ý; do đó, trong tâm thường nổi giận, tức giận là sân. Như oán hận, phẫn nộ và căm thù đều là sân.

Sự thật tâm sân làm tổn hại người, chỉ cần chúng ta vừa tức giận thì tế bào trong thân chết không biết bao nhiêu mà kể, rất dễ đưa đến tinh thần bất an và thân thể bị bệnh tật; cho nên tâm sân làm tổn hại nặng nhất là chính mình.

Và lại, khi nổi tức giận cũng không thể giải quyết vấn đề chính xác. Chúng ta dùng những phương thức tranh cãi, ý quyền lực, tức giận... để xử lý sự việc, chỉ làm cho người ta sợ bạn nhất thời, vốn chẳng được việc gì. Chỉ có đem tâm từ bi hoặc là trí tuệ để xử lý thì mới có thể giải quyết vấn đề chính xác. Do đó, chúng ta thấy người có tâm rộng lượng thì cơ hội thành công thường rất cao; nhưng người dễ nổi cáu gắt, làm cho mọi người sợ hãi, tất nhiên không được mọi người tôn kính. Cho nên, chúng ta phải nỗ lực tu dưỡng tính tình của mình thì mới có thể làm lợi người và lợi mình.

Vậy làm thế nào hóa giải được tâm sân? Phương pháp tốt nhất là giải quyết tận gốc, hiểu rõ tâm sân nổi lên là vô ích, chỉ cần không sân thì bản thân mình mới tốt. Vì khi việc không như ý xảy ra mà chúng ta có tức giận thế nào cũng vô ích, tức giận lên sẽ chửi bới lẫn nhau; hoặc xảy ra xung đột làm hại người lại không lợi cho mình. Vì thế, chúng ta phải lắng nghe ý kiến của người khác và phải hết lòng thông cảm nỗi đau khổ của đối phương; như vậy, tâm sân sẽ giảm bớt.

Có người vừa động một tí thì liền nổi tức giận, chúng ta biết rõ tức giận là điều không tốt, họ cũng không muốn nổi giận, nhưng tật xấu lâu ngày quả là khó sửa đổi.

Khi gặp người như thế, ngay cả quan niệm cũng không áp dụng được. Chúng tôi thường dùng phương pháp dạy mọi người, là khi chúng ta tức giận thì theo dõi hơi thở và suy nghĩ: “Ta còn thở được, thật là may mắn”. Như thế, bực bội cũng dần bớt đi. Khi chúng ta đối diện với người đang nổi tức giận thì nhẫn nhục là cách ngăn chặn được xảy ra việc không hay. Vì thế, Đức Phật Thích Ca Mâu Ni từng nói công đức nhẫn nhục nhiều hơn công đức trì giới, tu khổ hạnh. Chúng ta nhẫn nhục không chỉ đối với nghịch cảnh hiện tại phải nhẫn mà đối với thuận cảnh cũng phải nhẫn. Bởi vì, khi chúng ta gặp thuận cảnh thường ngất ngây tự mãn, nếu như gặp chút thất bại thì tâm sân hận lập tức nổi lên; cho nên, chúng ta thường giữ tâm lý bình tĩnh, không nên thỏa mãn đặc ý; đây là nhẫn có trí tuệ.

Có rất nhiều người lầm cho rằng nhẫn là nhẫn nhục chịu đựng. Do đó, khi họ gặp việc gì không hợp lý đều nói: “Thôi kệ! Mình cố gắng chịu đựng!”. Thật ra, nhẫn không phải là nén giận, chịu oan ức mà là kiềm chế hành động nóng nảy của mình, không nên phản ứng ngay lập tức. Bởi vì trước tiên chúng ta phải biết vì sao sự việc xảy ra, rồi mới có thể theo thời cơ thích hợp, phản ứng việc đó đúng lúc; như thế, mới giải quyết vấn đề vẹn cả đôi bên; đó mới là nhẫn nhục. Người tâm sân nặng thì chấp ngã cũng nặng, họ luôn chấp ý kiến, được mất và sĩ diện của mình. Thật ra, có rất nhiều việc chẳng có gì ghê gớm, vì một chút vấn đề sĩ diện mà tranh giành điều tốt, xấu với người khác; thậm chí, còn liều mạng mà chết tạo sống, quả thật là rất đáng tiếc.

Vì thế, chúng ta không nên áp đặt người khác, cho là mình đáng được vênh váo đặc ý mà phải suy nghĩ: “Khi ta nổi sân, có phải đối phương cũng nổi sân như mình?”.

Nếu như cả hai người đều tức giận thì chắc chắn sẽ xảy ra vấn đề tranh cãi. Nếu chỉ tự mình nổi sân, còn đối phương vẫn bình thản thì chỉ có tự hại mình, bởi vì mình nổi giận, đối phương vẫn bình thản. Cho dù



đối phương cũng bị hại, nhưng họ cũng ít phiền não hơn; cho nên mình bị tổn thương nặng, đối phương tổn thương nhẹ.

Chúng ta nghĩ thông suốt điều này, lần sau khi tâm sân nổi lên thì trước tiên kiềm chế lại cho mình một con đường rút lui, đồng thời cũng cho người khác một đường đi tới; như thế, hai bên sẽ thông suốt không bị chướng ngại.

## TỨC GIẬN LÀ BỆNH MÃN TÍNH TỰ SÁT

Chúng ta đều biết sân là lửa trong tâm, chẳng những hại mình mà ảnh hưởng người khác cũng không tốt. Người thường nổi tâm sân thì giống như bệnh mãn tính tự sát; cho nên, chúng tôi thường khuyên các vị hãy cố gắng kiềm chế tính nóng nảy của mình.

Nhưng kết quả là càng kiềm chế tâm sân thì càng nổi sân; do đó, chúng ta phát hiện vốn không có biện pháp nào để kiềm chế được tinh thần mình đang bốc tức. Vì thế, mỗi khi tâm nổi sân hận thì chúng ta hãy tự trách mình: “Làm thế nào bây giờ? Ngay cả mình cũng không kiềm chế được tinh thần bốc tức, nói gì tới kẻ khác.”

Khi tinh thần bốc tức thì không thể dùng cách thức kiềm chế để xử lý. Sân hận và từ bi là đối nhau; do đó, chỉ cần chúng ta bồi dưỡng, tăng trưởng nhiều tâm từ bi thì tâm sân tất nhiên sẽ giảm bớt. Cho nên, chúng ta hãy thử nhìn sự việc từ góc độ khác, chuyển tinh thần bốc tức của mình thành tâm từ bi, tâm yêu thương tích cực để đối xử với mọi người, mới là phương pháp hóa giải tâm sân tốt nhất.

Ví dụ bạn đang bận, nhưng có bọn trẻ con ở bên cạnh bạn đùa giỡn ồn ào, tất nhiên bạn sẽ cảm thấy rất bốc tức; nhưng nếu bạn chuyển ý nghĩ: “Bọn trẻ con này không biết mình đang bận, chỉ vì chơi đùa đang thích thú nên mới ồn ào”. Như thế, bạn sẽ cảm thấy chúng nó rất dễ thương, ngay lập tức ngọn lửa sân trong lòng bạn bị dập tắt. Nhưng nếu bọn trẻ đùa giỡn ồn ào làm ảnh hưởng công việc của bạn, có thể bạn chơi cùng với chúng nó, sẵn dịp nghỉ ngơi một tí, rồi lại làm việc tiếp, như thế không chừng hiệu quả lại cao.

Thật ra, một người nào đó, hay công việc gì làm cho bạn tức giận, bạn nên cảm ơn họ. Bởi vì đối phương dùng hành vi không đúng để cho bạn có cơ hội học tập, để bạn ngăn chặn tâm sân; đồng thời, bạn nên thương yêu họ, bởi vì họ không biết hành vi của mình là sai.

Nhưng nếu tính sân đã thành thói quen mà chúng ta muốn sửa đổi liền thì quả là rất khó. Cho nên, chúng tôi thường khuyên mọi người niệm Phật A Di Đà; bởi vì khi tâm sân hận nổi lên, chúng ta niệm danh hiệu A Di Đà Phật, Quán Thế Âm Bồ-tát; hoặc danh hiệu Đức Phật khác, hay trì chú thì có thể chuyển được tinh thần bốc tức thành niệm Phật, trì chú; hoặc tâm thanh tịnh niệm Bồ-tát. Chúng ta làm được như thế lâu ngày thì tâm sân hận tự nhiên sẽ chuyển thành tâm thanh tịnh.

Như thế, lần sau khi chúng ta muốn mắng người, hoặc hận người đến thấu xương, chúng ta cũng không cần kiềm chế tinh thần mà niệm một câu A Di Đà Phật; hoặc là Quán Thế Âm Bồ-tát. Cho dù, nhất thời hẳn không được mắng người, nhưng câu mắng cũng là A Di Đà Phật. Như thế, chẳng những phẫn nộ, sân hận dần dần giảm bớt mà còn nuôi dưỡng thành thói quen thường xuyên niệm Phật, Bồ-tát.

Ngoài ra, chúng ta cũng thường tự hỏi mình: “Hôm nay, ta làm được bao nhiêu việc tốt? Trong tâm ta sinh được bao nhiêu tâm từ bi? Tâm có nổi sân hận không? Tâm sân hận có biểu lộ không? Hoặc trong tâm có sân hận nhưng chưa biểu lộ?”. Như Tăng Tử đã nói: “Ta mỗi ngày tự xét mình ba lần”. Chúng ta thường tự kiểm điểm ý nghĩ, lời nói, hành động của mình, có sự cố gắng kiểm soát mình như thế thì tâm sân hận ngày càng giảm bớt.

## KIÊN NHẪN KHÔNG PHẢI LÀ NÉN GIẬN

Thông thường người không có tính kiên nhẫn đều có liên quan hoàn cảnh nơi họ sinh trưởng, nhân tố gia

đình và quá trình giáo dục. Có người do gặp tình cảnh bất hạnh trong quá trình trưởng thành, tính cách bỗng thay đổi không có tính kiên nhẫn; nhưng cũng có người vốn không có tính kiên nhẫn, sau đó vì hoàn cảnh chỗ ở, gọi là “người nghèo cùng, không thể không cúi đầu”, vì hoàn cảnh họ phải cúi đầu trước thực tế, dần dần họ cũng trở thành người có tính kiên nhẫn. Do đó, tính kiên nhẫn không phải là việc “giang sơn dễ đổi, tính người khó sửa”, và cũng không phải người không tính kiên nhẫn thì sẽ không bao giờ kiên nhẫn được.

Vì thế, khi chúng ta cố gắng kiên nhẫn làm công việc nào đó với một người nào đó, trước tiên, chúng ta phải cảm thấy nên làm, rất thích làm, và nhất định phải hoàn thành. Kế đến, chúng ta xác định phải làm việc này với người nào đó, dù có muốn tránh cũng không tránh được; nên phải kiên nhẫn để xử lý công việc.

Nhưng người bình thường không phải lúc nào cũng kiên nhẫn, thường là do họ chán nản, hoặc không thích người cộng tác hay công việc đó; tiếp đến là do tính cách của họ như thế. Có người tính cách thô tháo, hễ động một tí liền nổi nóng, làm việc tùy tiện, nói không làm thì không làm; đây là người thích gì làm nấy. Hạng người thích gì làm nấy thường phải dựa vào vận may và phước báo thì mới có thể sống chung hòa thuận với mọi người, làm việc được trọn vẹn. Nhưng người suốt đời ỷ vào vận may thì thật khó thành công; cho dù có thể hài lòng tạm thời, nhưng vận may có lúc cũng thay đổi; cho nên, tốt nhất vẫn là bồi dưỡng tính kiên nhẫn của mình.

Ngoài tính kiên nhẫn còn có liên quan tới nghị lực.

Hoàn cảnh và công việc thường rèn luyện cho chúng ta. Cho dù người khác giao cho bạn công việc không thích hợp nhưng phải làm hoàn thành; hoặc là bản thân bắt đầu làm công việc nghiên cứu, trong quá trình tiến hành công việc đều cần cố gắng nhẫn nại rất nhiều. Ở đời mười việc hết tám, chín việc không như ý, bất luận là công việc, học nghề, hay quan hệ với mọi người, dường như đều gặp trắc trở. Xưa nay có rất nhiều nhà phát minh và người thành công đều từ trong thất bại mà nỗ lực không ngừng, nghị lực bền bỉ và nhẫn nại thì mới đạt được thành công cuối cùng.

Nhưng nhẫn nại cũng không có nghĩa là nén giận và cho nén giận là nhẫn là không hợp lý. Như chúng ta bị người khác ức hiếp, vì mình không biết phản ứng bằng cách nào nên đành nuốt giận thì không phải là nhẫn nại. Tự mình phải nhận biết người, sự việc rõ ràng, điều nào đúng thì mình cố gắng nhẫn nại. Nếu như chúng ta gặp việc mà không biết nhẫn nại và phấn đấu thì phần đông bỏ dở nửa chừng, không thể có hy vọng thành công.

Như chúng tôi chẳng phải là người thông minh, cũng không có phước báo, nhưng chúng tôi có nghị lực. Người khác chỉ cần một tiếng làm xong công việc, nhưng chúng tôi chấp nhận mất mười tiếng mới làm xong. Vì thế, khi tôi đi học ở Nhật Bản, chuẩn bị tâm lý sẵn sàng, người khác học một, hai năm thì học xong, tôi có thể mất năm, mười năm mới học xong. Nhưng chỉ cần tôi còn một hơi thở thì nhất định phải làm xong công việc mình muốn.

Vì thế tính đến nay, tôi có rất nhiều việc cũng gặp phải khó khăn, nhưng hoàn thành từ từ từng việc một. Xưa nay, chưa có việc nào thuận lợi hoàn toàn mà không có chướng ngại; hoặc hoàn thành trong chốc lát, mà đều phải dựa vào kiên nhẫn và nghị lực, khiến cho tôi cuối cùng đạt được kết quả viên mãn. Do đó, tôi tin rằng mỗi người chỉ cần bằng lòng kiên trì, không xem thường điều chúng tôi nói thì đều có thể rèn luyện được tính kiên nhẫn.

## Bài thứ tư: SI



Tất cả sự, lý không rõ ràng; thị, phi đảo lộn đó là si. Nếu tâm mọi người thường giữ chính kiến, chính niệm thì thiên hạ thái bình.

### ĐỪNG NHÌN THẾ GIỚI ĐẢO ĐIÊN

Phật pháp nói “si” là một trong những phiền não căn bản của chúng sinh. Ý nghĩa si là sự, lý không rõ ràng; thị, phi đảo lộn. Điều này khác với chúng ta thường nói người này si do tâm si mê. Si do tâm si mê là ý nghĩa “chấp mê không ngộ”.

Nói về thị, phi đảo lộn; sự, lý không rõ ràng là chỉ những điều hiểu biết thông thường hợp tình, hợp lý, thậm chí cho kiến giải hợp lý. Nhưng nhìn từ quan điểm Phật pháp lại thấy đảo lộn, giống như chúng ta tham luyến, chấp trước vật nào đó thì cho là thường còn. Nói về quan hệ nam nữ, có rất nhiều người nói khi hai người yêu nhau, hoặc sắp kết hôn thì luôn thề non hẹn biển, song mạng người rất ngắn, làm sao vững chắc giống như núi, rộng sâu như biển được? Huống gì núi có thể sập đổ và biển sẽ khô cạn.

Nhưng có nhiều người tin rằng núi, biển thường hằng bất biến, có khả năng làm cho mình nương tựa mãi mãi, giống như chỉ cần tìm được chỗ dựa vững chắc thì sẽ yên ổn suốt đời. Họ không biết ngay cả núi cũng bị sạt lở, sập đổ, huống gì là con người? Cho nên nói muốn lấy con người làm chỗ dựa vững chắc là cách nghĩ ngu ngốc; đây chính là lấy vô thường cho là thường, lấy đồ vật thường thay đổi làm không thay đổi, lấy không đáng tin cậy làm tin cậy, cũng chính là si.

Đức Phật nói chúng sinh điên đảo, điên đảo này quy nạp thành bốn loại, cũng chính là nói “bốn loại điên đảo”. Ngoài lấy vô thường là thường hằng nói ở trên, còn có ba loại: (1) lấy khổ làm vui, (2) lấy dơ làm sạch, (3) lấy vô ngã làm ngã.

Chẳng những sự vật bên ngoài thân chúng ta không đáng tin cậy, mà ngay cả bản thân mình cũng không tin được, như sức khỏe, quan niệm, cách nghĩ và ý chí của mình không giống như đồ vật là chúng ta có thể

điều khiển, nhưng chúng ta lại cho rằng là mình có, hoặc bản thân mình đáng tin cậy; đây chính là lấy vô ngã làm ngã. Sai lầm này đưa đến chúng ta sự xung đột và đau khổ rất nhiều.

Lấy khổ làm vui là việc khổ cho là vui, niềm vui chân thật cho là khổ. Như có rất nhiều người ăn chơi trác táng, say mê cờ bạc, làm thành thú vui để theo đuổi, nhưng nó chỉ là kích thích và khoái lạc nhất thời, sau khi kết thúc rồi thì tinh thần trống rỗng vô vị, thân thể càng thêm đau khổ, làm sao có thể an vui? Vui sướng tạm thời tạo thành đau khổ lâu dài. Nhưng mọi người cho là vui mà không biết việc này tự mình cảm thấy là vui, kỳ thật chính là nguyên nhân tạo ra đau khổ.

Còn về dơ bẩn cho sạch, là nói trên thế gian này không có vật gì là sạch mãi mãi. Như thân thể của chúng ta, hiện tại nhìn thấy cho là sạch, nhưng đến ngày mai thì dơ bẩn, hôi hám; đây cũng là nguyên nhân mọi người phải tắm rửa hàng ngày. Thức ăn ngon dọn trên bàn thơm phức, chúng ta cho là thức ăn sạch sẽ, không có vấn đề nên mới ăn vào, nhưng khi ăn vào bụng, đến ngày hôm sau bài tiết thì hôi thối chịu không nổi; cho dù chúng ta không ăn thức ăn ngon, nhưng chỉ cần đem cất vài hôm thì nó biến chất, dần dần trở thành hôi thiu.

Chúng ta có thể thấy sự sạch, dơ bất kỳ vật nào chỉ là cảm giác thoáng chốc của chúng ta mà thôi, phải xem đồ vật thì mới có thể quyết định là sạch hay không, vật bạn thích là sạch, bạn không thích là dơ; do đó, sạch chỉ là cảm thọ tương đối. Cho nên, thường, lạ, ngã, tịnh cũng không đáng tin, không chân thật, cũng chỉ là một loại huyền tướng, ảo giác mà thôi.

## PHIỀN NÃO VÀ NGU SI

Ngu si có nghĩa rộng và cũng có nghĩa hẹp. Ngu si theo nghĩa rộng là chỉ chung tất cả phiền não. Ngu si theo nghĩa hẹp là chỉ quan niệm, cách nhìn, hoặc vấn đề tư tưởng, cũng chính là không hiểu nhân quả, không tin nhân duyên, hoặc đảo lộn nhân quả, thậm chí không tin có nhân quả và nhân duyên.

Bất cứ việc gì nhất định phải có nhân duyên mới hoàn thành được; trong đó, nhân là điều kiện chủ yếu, duyên là điều kiện thứ yếu, khách quan. Một điều kiện chủ yếu thêm một, hai điều kiện khách quan, đó là nhân duyên.

Nếu như sự việc thành công, là nhờ nhân duyên đã đầy đủ; nếu không thành công cũng là vì quan hệ nhân duyên. Do đó, nếu chúng ta không muốn kết quả xấu thì không nên tạo nhân xấu. Cũng thế, nếu chúng ta muốn đạt được thành quả tốt thì nhất định phải có nhân tốt mới có thể xúc tiến. Nhưng chúng ta thường đối nhân làm quả, mãi mãi không làm rõ đúng nguyên nhân tạo thành kết quả, sai lầm muốn chiếm của người chính là tự mình làm việc xấu, chẳng những gây bất an cho mình mà còn gây phiền phức cho người khác; do đó, luôn bị đau khổ trói buộc. Cho nên, người không biết nhân quả, không biết nhân duyên là kẻ ngu si.

Nói về nhân quả, nhất định phải từ nhân đến quả, nhưng nó không phải quan hệ hình thức đơn phương từ nhân đến quả mà là trong quá trình từ nhân đến quả, lại còn phối hợp nhiều duyên, sau đó sinh ra một kết quả. Giống như chúng ta vừa ươm hạt giống mà muốn có trái ăn liền, là việc không thể có. Nhất định phải trải qua giai đoạn ươm trồng chăm sóc, có ánh nắng mặt trời, không khí, nước, phân bón và phối hợp nhân tố khác thì mới có thể khai hoa kết trái. Bản thân nhân quả rất phức tạp.

Nói theo nghĩa rộng, chỉ cần con người có phiền não là biểu hiện ngu si. Trong Lục Tổ Đàn Kinh có nói ngu si giống như mây hoặc sương mù. Khi trên bầu trời có mây mù, chúng ta không nhìn thấy mặt trời; sự thật mặt trời vẫn hiện trong đám mây, chỉ là do mây che khuất mặt trời, làm cho mọi người không nhìn thấy; nhưng mây mù là do ẩm thấp trong không khí, nhiệt độ tăng cao và liên quan đến nhân duyên khác mà hình thành, cho nên nó vốn không tồn tại, là nhân duyên tụ hợp mà thành. Ví thế, khi nhân duyên chưa đầy đủ thì sẽ tan theo mây khói.

Khi chúng ta có phiền não giống như bị mây che, không nhìn thấy chân tướng sự thật; do đó, đánh mất lý trí, sinh ra tình thân bức tức, phiền não cũng từ tình thân mà ra. Phiền não giống như sương mù hiện trên trái đất, không phải là bất biến, vĩnh cửu mà rất nhanh chóng trở về nguồn gốc căn bản. Vì thế, Đức Phật dạy mọi người đều có Phật tính, ai cũng sẽ thành Phật, chỉ vì có phiền não mới thành chúng sinh. Phật tính trong mỗi người xưa nay không hề thay đổi, nhưng chúng sinh ngu si không biết mình là giả, chẳng phải bền vững lâu dài. Nhưng vì chúng sinh không biết mình là kẻ ngu si, mới lấy khổ làm vui, cứ mãi điên đảo. Cho nên, chỉ cần chúng ta biết ngu si là gì thì sẽ không lấy khổ làm vui, mà Phật pháp chính là thuốc hay, khi người khác gặp phiền não làm cho chúng ta đề cao cảnh giác.

## THOÁT KHỎI CẠM BẤY MÌNH TỰ ĐẶT RA

Chúng tôi từng đọc báo có một bài viết như thế này: “Có một người vợ muốn chồng mình khi trở về nhà, tiện thể mua một chai dầu trộn, nhưng chồng cô quên mua, người vợ rất tức giận, hai người cãi nhau; kết quả, người vợ vì chuyện này mà tự sát.”

Vừa nghe qua, ai nấy đều sửng sốt, cảm thấy ngoài thấy sức tưởng tượng. Vì sao chỉ một chai dầu trộn mà người vợ tự sát? Nếu như chúng ta xem nó là việc nhỏ thì việc này không đến nỗi nghiêm trọng, chỉ cần người chồng nói: “Xin lỗi! Đợi tí nữa anh đi mua nhé! Hay để ngày mai anh đi mua” thì có thể giải quyết sự việc, vấn đề ở chỗ là do người chồng thường quên việc biểu lộ tình cảm với vợ, không quan tâm đến vợ.

Nếu thật sự là như vậy, mặc dù người vợ rất yêu thương chồng, nhưng vì thái độ người chồng quá thờ ơ, nên người vợ cảm thấy lấy chồng thật là chán, tâm lý cũng bất an, cô nghĩ mình sống chẳng có ý nghĩa gì; kết quả là tự sát. Thật ra, nếu cô ta có thể cùng chồng ngồi nói chuyện thẳng thắn với nhau thì không đến nỗi đi vào chỗ bế tắc, cho rằng chồng không mua chai dầu trộn là không biểu lộ sự quan tâm đến vợ; như thế, cô ta sẽ không tự sát.

Đọc câu chuyện này chúng ta thật không sao hiểu nổi, nhưng lại là vấn đề rất phổ biến trong xã hội hiện nay, có rất nhiều người vì chuyện rất nhỏ nhặt mà tự sát. Thật ra, chuyện mua chai dầu trộn chỉ là một nguyên cớ, và chuyện nhỏ hiện tại không phải thật, mà là vì thường xảy ra những việc như thế; kết quả, sự oán giận chất chứa trong lòng lâu ngày, lại không biết làm thế nào để giải quyết vấn đề, cuối cùng vì quá tức giận chọn cái chết cho đối phương sáng mắt. Việc này quả là quá ngu si.

Chúng tôi nghĩ người vợ này có lẽ không có bạn bè, nếu như có vài người bạn thân thì có thể trò chuyện, khuyên giải cô ta thế này: “Chồng của em còn tệ hơn chồng chị, chồng của chị chỉ quên mua chai dầu trộn thôi mà, có gì đâu mà chị tức giận? Chị đi mua cũng được vậy, anh ấy bận việc mới quên, chị nên thông cảm cho anh ấy!”.

Hoặc cô ta nghe theo quan niệm Phật pháp thì thay đổi ý nghĩ, có thể giúp cô ta ra khỏi cảnh khốn cùng. Có rất nhiều người tự làm chuồng giam mình, tự đặt mình ở trong vòng luẩn quẩn, thân rơi vào trong đó, đau khổ vô cùng. Nếu như họ không thoát ra được thì có thể đi vào con đường chết. Vì thế, chúng tôi mong mọi người hãy vận dụng quan niệm, cách nghĩ theo Phật pháp để thoát khỏi cạm bẫy do mình đặt ra.

Si làm tổn hại sức khỏe thân tâm của chúng ta, vì người si tâm lý của họ thường ở trạng thái bất an, rất dễ gây áp lực cho mình. Lại thêm bất kỳ động tĩnh hoàn cảnh xã hội đều ảnh hưởng đến họ, khi tâm lý bị ảnh hưởng, cũng liên quan đến vấn đề sức khỏe. Cho nên, bất cứ việc gì cũng nghĩ lùi lại một bước là tốt nhất. Khi chúng ta gặp đau khổ, hoặc phiền não thì tự nhắc mình: “Vì sao ta ngu si như thế! Điên đảo như thế!”. Như vậy, sẽ chuyển được tâm, thoát khỏi cảnh khốn đốn.

Do đó, khi chúng ta gặp chuyện khó khăn, hoặc hoàn cảnh khốn cùng không có cách gì giải quyết được, chỉ cần chuyển quan niệm thì không có con đường nào mà không thông, chỉ là nhanh hay chậm, xa hay gần mà

thời.

## CHUYỂN BIẾN ĐƯỢC KHỦNG HOẢNG

Ngụ si, đảo điên theo quan niệm và cá tính sẽ làm cho mình phiền não vô cùng, chỉ có thay đổi quan niệm đảo điên thành chánh kiến thì mới thoát được phiền não thật sự; vì thế, quan niệm chính xác là rất quan trọng.

Giống như bình hoa này đã cắm rất đẹp, nếu lúc đó có một người chuyên cắm hoa đến, muốn cắm lại bình hoa đẹp hơn; nhưng khi đem so sánh lại xấu hơn, tất nhiên rút hoa ra hết cắm lại. Nếu người chuyên cắm hoa không đến thì bình hoa này vẫn y nguyên được cho là bình hoa đẹp. Cho nên, sự việc ở thế gian, thường thay đổi khác biệt, một thời gian nào đó trước đây, nó cũng từng rất tốt, bạn cho là tốt, nhưng có thể trong chốc lát trở thành xấu. Do đó, câu chuyện “Tái ông mất ngựa, mới biết chưa phải là họa” chẳng phải câu nói để an ủi mọi người. Nếu như bạn thật sự làm thiện, đối đầu trước nghịch cảnh, như thế nó sẽ trở thành một nhân tố giúp bạn thành công. Trái lại, có những người tuy giúp bạn rất nhiều trong cuộc sống, nhưng cuối cùng lại làm cho bạn thành bất tài, không thể vươn tới thành công.

Nhưng tốt và xấu không phải là tuyệt đối, đối với việc tốt không nên cho là quá tốt, không nên vui mừng quá độ. Thật ra, cho dù là tốt cũng chỉ là nhất thời. Có khi là việc rất tồi tệ, đi đến tình trạng sụp đổ, lại làm cho bạn chuyển biến được khủng hoảng. Bởi vì nếu chúng ta biết rõ sự khủng hoảng, khéo vận dụng khủng hoảng để thay đổi chính mình, thay đổi hoàn cảnh thì có thể giải quyết việc rắc rối dễ dàng, và chúng ta cũng có thể trở thành người thành công trong chốc lát.

Do đó, khi chúng ta gặp việc tốt không nên đắc chí mà gặp việc xấu cũng đừng suy sụp tinh thần; như thế, mới không gọi là kẻ ngụ si, cũng không bị phiền não, đau khổ giày vò. Tất nhiên, ai cũng mong muốn thành công, nhưng thành công không có được 100%, chỉ có những người không hài lòng vì sự việc chưa đạt được thành tựu trọn vẹn nên cảm thấy đau khổ. Nếu như bị thất bại hoàn toàn thì càng đau khổ hơn.

Chúng tôi từng kể có ba người bạn chuẩn bị tham gia bầu cử “thành bại là chuyện thường ngày của nhà binh”. Đối với bầu cử, chúng ta phải giữ niềm tin nhất định sẽ thắng, nhưng đồng thời cũng chuẩn bị tâm lý thất bại. Bởi vì, họ với bạn tranh bầu cử sức lực ngang nhau, cho dù thất bại bạn vẫn thu hoạch được nhiều điều và đối phương cũng cảm ơn bạn, vì nhờ bạn cạnh tranh, bạn có kinh nghiệm phong phú, mới làm cho đối phương không dám sơ suất, lại nhờ đó mà khuyến khích trí tuệ của họ, nêu ra chánh kiến càng nhiều càng tốt. Mọi người tranh bầu cử đều hi vọng thành công, nên ai cũng tốn rất nhiều tâm lực, nếu như cuối cùng thất bại; đây cũng là thất bại trong vinh quang. Huống gì, sau khi thất bại, biết đâu cơ hội lại đến rất nhiều.

Đây gọi là “chuyển tâm, không chuyển cảnh”. Như người Trung Quốc thường nói: “Chỗ nương họa và phúc, chỗ ẩn họa và phúc”. Nhưng cách nghĩ như thế và tâm lý AQ để an ủi tự mình là hoàn toàn khác nhau. Tâm lý AQ là không có hy vọng, không có năng lực, là tự an ủi mình một cách ảo tưởng.

Chúng ta đã có lòng tin, có nỗ lực, có mục tiêu, cũng là có khả năng tự biết mình, không thể cho rằng người chưa từng nếm thất bại thì dễ gặp thất bại thảm hại, người từng thành công thì luôn thuận buồm xuôi gió. Nếu như chúng ta thấy rõ sai khác chân tướng của hai mặt thì chúng ta sẽ không chấp vào trong đó, lại cũng không bị phiền não.

## KHÉO ÁP DỤNG CUỘC SỐNG KHÔNG LƯỜI BIẾNG

Lười biếng gọi là giải đãi và trái với tinh tấn. Nó là một thái độ, cách sống được sao hay vậy, thường không nghĩ đến tự mình phải làm xong việc gì. Cho dù họ có việc làm cũng luôn kéo dài không có hành động sốt sắng, thường dừng lại ở giai đoạn suy nghĩ vẩn vơ mà không muốn chuyên cần thực hành, nỗ lực.

Vì thế, người lười biếng thường cảm thấy cuộc sống rất mù mịt, nhưng kỳ lạ là họ lại thấy đời sống của mình luôn bận rộn.

Vì họ cảm thấy mâu thuẫn như vậy, nên họ vừa làm việc chậm chạp vừa không muốn hoàn thành mục tiêu; kết quả, họ cảm thấy việc gì cũng liên quan đến mình, thường cho là rất nhiều việc nên rất mệt mỏi. Thậm chí, khi cầm đũa ăn cơm, hay muốn rót ly nước cũng uể oải không muốn làm. Bởi vì mỗi việc đều kéo dài không làm xong, do đó mỗi việc làm đều muốn làm cho nhanh, nhưng lại không chịu làm thật sự.

Hạng người này chưa hẳn là không còn hy vọng, chỉ là không chịu làm việc. Cũng có những người lười biếng thật sự, việc gì cũng không muốn làm, không có hy vọng điều gì, không biết cuộc sống cần làm việc gì, dường như sống là vì phải sống. Có những người vì năng lực có giới hạn, cơ hội tìm việc làm chưa được; cho dù họ có tìm được công việc nhưng không có cách nào để hoàn thành; cho nên, họ trở thành kẻ chơi bời lêu lổng, thích ăn xài, lười lao động.

Thật ra, cuộc sống của người này rất đau khổ, vì bản thân họ không có năng lực, khiến cho người khác khinh thường, lại không có công việc để làm, những người như vậy ở trên thế giới thật là nhiều. Khi chúng tôi ở Mỹ nhìn thấy rất nhiều hàng con cháu sai lầm, bối cảnh gia đình không có cách nào giáo dục được chúng nó, hoặc bản thân chúng nó cũng không muốn được giáo dục, nên tảng giáo dục lệch lạc; do đó, chúng nó không có tài năng gì, đành phải suốt ngày ở nhà rong chơi, hoặc ngồi tán gẫu. Tuổi trẻ bị thất nghiệp thì rất dễ xuất hiện hành vi phạm tội. Nếu như mọi người đang đối diện tình cảnh túng quẫn không thể hướng thượng thì dễ bị sa đọa mà hiện tượng này là nguyên nhân hình thành lười biếng.

Có người nghi ngờ rằng, người lười biếng không muốn làm điều gì; như thế có giống với cuộc sống người thích thanh nhàn không? Thật ra, giữa hai người này khác nhau rất nhiều. Người sống thanh nhàn có điều kiện làm cho cuộc sống càng thêm giàu có, chỉ là họ không muốn chạy theo sự giàu sang. Mặc dù họ có năng lực làm việc rất giỏi, nhưng họ muốn không làm nhiều để giàu có, chỉ muốn cuộc sống thanh nhàn.

Đồng thời, người sống thanh nhàn phần đông chú trọng vào đời sống tinh thần. Có người chọn sống ở núi rừng, bên suối. Có người chọn sống ở miền quê yên tĩnh, thường ngày thích đọc sách, viết sách, nghe nhạc, ẩn chứa tính tình của họ ở trong đó. Bởi vì họ có điều kiện chọn lựa cuộc sống mình thích, không phải họ không có năng lực, hay thanh cao, chỉ là họ muốn hưởng thụ đời sống an nhàn, bình thường, yên ổn; họ không thích đời sống chốn đô thị ồn ào; hoặc những giao tiếp nhiều người phức tạp sinh ra nhiều vấn đề phiền toái.

Ngoài ra, có những người lười biếng chỉ một giai đoạn, rồi bắt đầu đi tìm việc làm, họ lại làm việc rất năng nổ, tích cực; đây là người có khả năng thay đổi cuộc sống tốt hơn.

## **KHÔNG NGUY BIỆN ĐỂ CHỐN VIỆC**

Người thích ước mơ viễn vông nên thường suy nghĩ rất nhiều điều, nhiều mưu kế, tự cho mình ôm ấp chí lớn, chỉ là cơ hội chưa đến; hoặc là chưa làm.

Làm việc phải làm từ chỗ gần, nhìn trông rộng, là người có chí hướng và nguyện vọng rộng lớn. Nhưng nếu không làm thiết thực thì mãi mãi là một loại ảo tưởng, hoặc vọng tưởng hư huyền; cho dù họ ôm ấp chí lớn, nhưng là người không có năng lực. Nếu như nói từ góc độ này thì cũng có thể gọi là người lười biếng.

Người có chí lớn thật sự, trước khi họ chưa thực hiện được chí nguyện, họ nhất định sống và làm việc rất chân thực. Như thời xưa có những vị tể tướng, tướng quân, trước khi chưa làm quan đều là nông phu, hoặc là công nhân, tiểu phu. Về sau, nhờ được phát hiện tài năng, cơ hội đến mới ra làm quan. Nhưng khi họ làm nông phu, họ không hề nói: “Chao ôi! Tôi là người phải làm tể tướng, làm sao có thể làm nông phu được?”. Đồng thời, lại không vì làm người nông dân mà họ mặc cảm, trong lòng vẫn nuôi ý chí lớn. Nếu

như trong tâm họ luôn ảo tưởng nghĩ: “Tôi chuẩn bị làm việc lớn, không thèm làm những việc lật vật này”. Như thế về sau, chắc chắn họ không thành tựu được.

Ngoài những kẻ ảo tưởng, vọng tưởng ra, còn có một hạng người thích kéo dài công việc cũng là tâm lý lười biếng. Có rất nhiều người thích kéo dài công việc, việc hôm nay vốn phải làm ngay thì họ nghĩ không hề gì, dù sao ngày mai làm vẫn còn kịp. Kỳ thật, công việc phải nhanh, không được đợi đến hôm sau. Tuy làm việc không được cầu thả, nhưng nhất định phải làm nhanh; bởi vì công việc nếu không được thực hiện luôn, thông thường khó mà hoàn thành được, chỉ có những việc cấp bách, làm nhanh không nghỉ ngơi, mới có thể thuận lợi, nhanh chóng.

Có nhiều người cho rằng hôm nay làm không xong cũng không hề gì, ngày mai làm vẫn được; ngày mai làm không xong thì ngày một làm, cho dù tự mình làm không xong cũng không hề gì, vẫn có thể để lại cho đời sau làm. Đây cũng là một cách mượn cớ, cũng là một loại tâm lý lười biếng. Bất cứ lúc nào, chúng ta cũng thường tự nhắc nhở mình: “Việc ngày hôm nay phải làm cho hoàn thành, vì không biết ngày mai mình có còn sống nữa không, phải cố gắng làm xong nhanh chóng”.

Vì thế, Phật pháp thường nhấn mạnh tinh tấn, giống như “nhất định chứng quả”, ý nghĩa là phải phát nguyện, nhất định trong thời gian nào đó hoàn thành việc gì. Có rất nhiều người cũng phát nguyện, nguyện trong đời này mình sẽ hoàn thành việc gì, nhưng nguyện phải thiết thực, bằng không trở thành nguyện suông. Nhưng mình phát nguyện, khi bắt đầu làm cần có động lực, chỉ cần bắt đầu làm thì tâm nguyện của bạn có thể hoàn thành từ từ. Nếu như không phát nguyện thì ngay cả chính mình muốn làm việc gì? Đi đến đâu? Làm đạt đến mức độ nào? Đều không biết. Vì thế, chúng tôi thường khuyên các bạn phát nguyện; bởi vì, sau khi bạn phát nguyện thì nhất định phải làm, khi làm bạn sẽ cố gắng hết sức mình để hoàn thành tâm nguyện này.

Thật ra, chỉ cần chúng ta hiểu rõ “sinh mệnh vô thường, thân người đáng quý” thì có thể khắc phục tâm lý thích kéo dài hoặc lười biếng. Bởi vì thân mạng là vô thường, nên con người có thể chết bất cứ lúc nào. Nhưng thân của chúng ta là đáng quý, vì sau khi mất thân này rồi thì chúng ta không còn cách nào để làm hoàn thành công việc. Cho nên, trước khi chúng ta chưa mất thân mạng thì hãy cố gắng vận dụng thân mạng vô giá này, làm việc cống hiến hết sức mình, cho rằng mình dù sao cũng chỉ làm có một đời này, nếu lười biếng thì quả là thật đáng tiếc.

Thân người là đáng quý, cuộc sống của con người rất khó được, lại còn rất ngắn, chúng ta phải quý tiếc, vận dụng nó, mới không uổng phí.

## LÀM CHO CUỘC SỐNG ĐI VÀO NỀ NẾP

Không tập trung có thể chia làm hai: đầu óc không tập trung và cuộc sống vô kỷ luật. Đầu óc không tập trung là không biết cách tổ chức, không có kế hoạch, nói hay gọi là tùy duyên, nói dở gọi là không có chủ kiến.

Cuộc sống vô kỷ luật, nếu người có tiền mà đi ăn chơi trác táng, đời sống không có nề nếp, trở thành kẻ bê tha; còn nếu kẻ nghèo cùng mà sống bừa bộn, trong công việc họ không có cách gì chuyên tâm học hỏi, hòa đồng với mọi người và xác định công việc làm; kết quả, từ sáng đến tối chơi bời lêu lổng, có khi ngủ li bì suốt ngày, đời sống trôi qua vô nghĩa. Khi thân tâm không khếp vào quy luật chính là sống không có nề nếp.

Cuộc sống vô kỷ luật là rất buồn chán, không có niềm vui, cũng không có ý nghĩa. Vậy chúng ta phải làm thế nào để cuộc sống có ý nghĩa hơn? Trước tiên, tự mình đặt ra mục tiêu, lại bồi dưỡng sở thích của mình, sẽ phát hiện được tiềm năng của mình, làm xong việc này, rồi làm việc khác, dần dần sẽ cảm thấy hài lòng có thành tựu, cũng có thể quen dần cuộc sống có nề nếp.

Vì thế, chúng ta muốn khắc phục tính vô kỷ luật rất đơn giản, hãy bắt đầu thử mới thức dậy. Mỗi ngày sau



khi thức dậy xếp mùng, mền, chiếu, gối gọn gàng; lại quét dọn nhà cửa sạch sẽ, sắp đặt đồ dùng ngăn nắp; sau đó, lại nhìn thử thường thức nhà cửa cuộc sống của mình có tốt gọn gàng, ngăn nắp hơn trước đây không, có thoải mái hơn không?

Nguyên nhân con người sống vô kỷ luật là phần đông quên đi cuộc sống nề nếp, sinh hoạt không có quy luật. Bởi vì tâm cầu thả, nên cuộc sống tất nhiên cũng bừa bãi; do đó, trở thành vô kỷ luật. Vì thế, chúng ta muốn khắc phục tâm cầu thả thì phải khép mình vào nề nếp. Chúng ta có thể dùng phương pháp tự đặt cho mình thời khóa nhất định, mỗi ngày để bồi dưỡng định lực; đồng thời, dùng phương thức phát nguyện để kiến lập hướng đi cuộc đời mình, suy nghĩ kỹ tự mình muốn làm, nên làm việc gì? Cuộc sống mỗi ngày phải đặt ra kế hoạch như thế nào? Sau khi bạn áp dụng quy luật thay đổi cuộc sống, dần dần trừ bỏ bớt tâm cầu thả thì cuộc sống đi vào nề nếp quy củ.

Mục đích nuôi dưỡng đam mê là tránh sai lầm làm cho mục tiêu trở thành thứ cứng nhắc. Nếu như chỉ có mục tiêu mà không có sở thích thì mục tiêu dễ trở thành làm việc theo hình thức, nếu muốn đạt mục đích nhanh quá thì ngay chính mình cần làm gì cũng không biết.

Ngoài ra, còn bồi dưỡng đức hạnh tốt thân cận với mọi người, cùng chung sống qua lại với người khác, có thể dựa vào sự giúp đỡ của mọi người xung quanh để sửa đổi tính vô kỷ luật của mình. Nếu như người có cá tính gàn bướng, lại sống vô kỷ luật mà muốn thay đổi thái độ cuộc đời thì rất khó. Hay nói cách khác, nếu như có thể thân cận với mọi người, cho dù họ vô kỷ luật như thế nào, nhưng vì tâm lý cảm thấy cần bạn bè, cũng có thể dùng phương thức sinh hoạt giao lưu kết nối bạn bè để thay đổi; như thế, thái độ cuộc sống của họ sẽ thay đổi từ từ. Tất nhiên, bạn bè nói ở đây là người có học vấn, có tín ngưỡng, hoặc cùng nhau bàn luận việc có ý nghĩa và bản thân cuộc sống của người bạn có nề nếp.

Giống như cuộc sống của người xuất gia là chủ trương phải theo chúng, cũng chính là theo đại chúng cùng nhau sinh hoạt, thức dậy, tụng kinh, quá đường, nghỉ ngơi đều theo chúng; đây cũng là sinh hoạt theo tập thể. Nếp sống tập thể nuôi dưỡng tâm mình hướng thiện, vì khi nhìn thấy người khác tình tấn tu tập như vậy; cho dù mình không có tâm cầu tiến, nhưng vì sự khích lệ của người khác dần dần mình trở thành người có tâm cầu tiến. Cho nên, theo chúng không phải muốn chúng ta trở thành giống như máy móc cứng nhắc, mà là muốn chúng ta hoạt bát có khí thế học tập điều hay của người khác.

Lợi ích theo chúng rất nhiều, không bị lạc phương hướng, giống như loài trúc sống trong rừng trúc vừa thẳng vừa cao. Bởi vì trong vườn hoàn toàn là trúc, cho mỗi cây đều mọc vươn thẳng, không có cong queo. Khi cùng chung sống với nhau, cùng trưởng thành, vì theo thời gian nếu có cơ hội tiếp nhận môi trường giáo dục tốt, lớn lên nhất định sẽ trưởng thành. Trái lại, nếu sống một mình thì sẽ cảm thấy không có chuyện gì và không thấy sai lầm nên không có cơ hội tiếp nhận sự giáo dục và được trưởng thành giống như người khác, rất dễ đánh mất chính mình và trở thành người được sao hay vậy.

## Bài thứ năm: MẠN



Bất cứ việc gì tự cho mình đúng, cậy tài khinh người, là mạn. Nếu chúng ta buông xả tự ngã, khiêm tốn, cung kính với mọi người thì tâm mạn tất nhiên dần dần tiêu mất.

### TỰ TIN HAY LÀ TỰ PHỤ?

Dường như con người ai cũng có tâm tự phụ và tự mãn, Phật giáo gọi là “tâm mạn”, cũng là ý nghĩa tự cho mình tài giỏi. Người như thế, khi chung sống với người khác thì luôn xem họ thấp kém còn mình thì tài giỏi; do đó, rất dễ làm tổn thương đến người khác, tạo thành điều không tốt cho cả hai.

Sở dĩ con người tự phụ là vì họ ý mình giỏi hơn người khác ở phương diện nào đó, như tài năng, trí thức, hoặc phẩm chất con người; do đó, khi họ đối xử với người khác tự nhiên biểu hiện tâm kiêu mạn. Nếu như họ được người khác khẳng định tài giỏi, lại luôn gặp cơ hội tốt đưa họ lên cao thì càng ngày họ càng kiêu mạn. Nhưng cuối cùng con người không thể trèo mãi lên cao, cho dù cứ trèo mãi lên cao, cũng có lúc lên đến điểm cao nhất, khi lên đến nơi rồi, nhất định phải trở xuống.

Nhưng người có tâm mạn thường không tự biết mình. Mặc dù họ bị phiền não rất nhiều, nhưng vẫn không biết là do tâm mạn gây nên. Như họ luôn cảm thấy mình là tự tin (chẳng phải tự phụ). Tự tin là khả năng tự biết mình, cũng chính là biết rõ tài năng của mình, có khả năng làm được những việc gì, nhiệm vụ đạt được như thế nào. Còn tự phụ là tự cho mình có năng lực như vậy, nhưng chưa chắc gì làm được.

Khi chúng tôi ở Tokyo, từng gặp một người bạn từ Đài Loan đến, anh ta tốt nghiệp đại học chính trị, bạn học của anh ta có người làm thứ trưởng, có người làm đến bộ trưởng; do đó, anh ta than thở với chúng tôi: “Thưa pháp sư! Thầy biết không? Con thật là xui xẻo! Thời gian chẳng chờ đợi con, thời vận vẫn không đến, dường như vận tốt không đến với con. Cho nên con ở Tokyo chỉ còn cách buông bỏ tất cả, dứt khoát mai danh ẩn tích”. Bởi vì anh ta nhìn thấy các bạn cùng học và đồng nghiệp đều thăng quan tiến chức, nhìn lại mình cảm thấy thất vọng. Thật ra, đây chính là vì tự phụ không được như ý mà đưa đến.

Nếu như người tự biết và tự tin thì sẽ không nghĩ như thế. Họ sẽ nói: “Tôi có năng lực làm việc này, nếu như có cơ hội thì chắc chắn tôi làm được rất tốt; giả sử không có cơ hội thì cũng không sao. Bởi vì đây chẳng phải vấn đề năng lực của tôi, mà là liên quan nhân duyên chưa đủ”. Hoặc nói: “Có việc nào thì tôi làm việc đó, không nhất thiết phải làm bộ trưởng, tôi làm việc khác cũng làm rất tốt”.

Do đó, chúng ta quán sát kỹ tâm mạn, có phải là có tâm so sánh hay không. Nói chung tâm mạn là tự cho rằng mình tài giỏi hơn người khác một bậc, như người lấy thành công của mọi người đều thuộc về công lao của mình, còn khi thất bại lại đổ lỗi cho người khác, tâm lý sinh ra bất bình thường và cảm thấy thất vọng, cũng là tâm mạn. Chúng ta nên biết việc được thành công là phải có rất nhiều nhân duyên mới thành tựu, không phải hết thảy công lao đều là của mình. Vì thế, đối với bất cứ việc gì chúng ta phải giữ thái độ là chẳng phải nhờ mình mà làm tốt, nếu như không thể làm việc này thì cũng có thể đổi làm việc khác. Chúng ta làm được như thế thì giữ được tâm lý bình tĩnh và an ổn, cũng không khởi tâm mạn.

## GIỮ KHIÊM TỐN, CUNG KÍNH, THÍCH LÀM NGƯỜI PHỤ VIỆC

Người có tâm mạn, trong tâm thường cảm thấy bất an nên thường đau khổ và phiền não. Nhưng hai loại thái độ khiêm tốn và cung kính là phương thuốc tốt nhất chúng ta trừ bỏ tâm mạn.

Nói về khiêm tốn là khi cùng chung sống với mọi người, không nên luôn nghĩ công lao thuộc về mình. Như trong tiết mục “Đại pháp cổ” chiếu trên truyền hình; mặc dù chúng tôi là người chủ giảng, nhưng nếu không có vị chủ trì giới thiệu hướng dẫn, mọi người cùng nhau góp sức sắp đặt, lại chọn đề tài phù hợp với khán giả thì nội dung tiết mục này sẽ không được tốt, và khán giả cũng không được nhiều như thế. Phải công nhận khán giả ủng hộ rất nhiều, chúng tôi vô cùng cảm ơn họ. Trên thực tế, chúng tôi chỉ là nhân tố nhỏ trong tiết mục này, nhờ các duyên hoà hợp mới làm được “Đại pháp cổ”, lại đạt được thành tích rất tốt.

Khi chúng ta xem xét vấn đề từ khía cạnh nhân duyên thì sẽ hiểu được khiêm tốn, cũng có thể trừ được tâm mạn, nhưng không vì thế mà phủ định sự nỗ lực của mình. Bởi vì sự cống hiến của bạn vẫn là nhân tố thành công, song vẫn kết hợp điều kiện khác, cho nên không được đem hết công lao của mọi người thuộc về mình. Nhưng có những người đem tất cả công lao của tập thể thuộc về mình, cho rằng người khác được nhờ họ, như thế thì có thể nói: “Nếu như bạn không chủ trì tiết mục của tôi thì ai biết được người đó là bạn, chẳng phải bạn nhờ tôi mà được nổi tiếng”. Nếu như nói như thế là tâm kiêu mạn.

Cho nên, trừ bỏ tâm kiêu mạn rất quan trọng; mặc dù bạn muốn khẳng định sự nỗ lực và cống hiến của mình, nhưng phải cho mình là người phụ việc, là một nhân tố trong nhiều nhân duyên, như vậy sẽ phá được tự ngã, mà có thể thường nghĩ đến công lao người khác, cảm ơn họ, cảm ơn nhân duyên của họ. Chúng ta làm được như thế thì không còn tâm mạn.

Ngoài tâm thái quan trọng như khiêm tốn, tôn kính, cung kính cũng là hoá giải tâm mạn, cũng chính là kính nghiệp, lạc quần. Kính nghiệp là đối với công việc đã làm luôn giữ tâm tôn kính. Lạc quần là mỗi cá nhân cùng tham gia nên khởi tâm cung kính, cảm tạ. Như thế, tự nhiên người khác sẽ chủ động cộng tác với bạn, giúp đỡ bạn; đó là mọi người đồng tâm hiệp lực. Tôi thường nói, ngày nay Thánh Nghiêm tôi có chút danh tiếng; trên thực tế, danh tiếng này không phải cá nhân tôi mà là của tín chúng, đệ tử, còn có xã hội của chúng ta cùng làm nổi danh tôi. Vì thế, tôi gặp bất cứ người nào cũng rất cung kính, cảm ơn, không khởi tâm kiêu mạn.

Nhưng có một hạng người, khi bình thường không dễ gì cúi đầu trước người khác, họ luôn cảm thấy đó là việc mất thể diện; đặc biệt đối với bạn cùng lứa, hoặc cấp dưới, tuy biết mình không làm được, phải nhờ người khác chỉ dạy, nhưng họ không chịu cúi đầu, trừ khi bị tổn hại đến lợi ích của mình, hoặc bắt buộc dĩ họ mới chịu cúi đầu.

Trong đạo Phật, lạy Phật là phương pháp tốt bồi dưỡng tâm cung kính. Từng có một vị cư sĩ đến nói với

chúng tôi, ông ta vốn là người có tâm mạn rất nặng. Nhưng có một lần ông ta tham gia tu thiền trong ba ngày, tổ chức ở Pháp Cổ Sơn, nhờ lạy Phật làm cho ông ta học tập thật sự, hiểu được thế nào là khiêm tốn, cung kính. Bởi vì trong quá trình lạy Phật, ông ta học được phải đối xử với chúng sinh sẽ thành Phật giống nhau, đem tâm khiêm tốn đối xử với mỗi chúng sinh. Vì thế, khi ông ta lạy Phật, đầu, hai tay, hay chân úp sát xuống đất quán tưởng lễ kính Đức Phật và cũng cảm thấy giống như lễ kính chúng sinh.

Nếu như mỗi người, mỗi gia đình, hoặc đoàn thể, cho đến tất cả xã hội, quốc gia luôn luôn giữ tâm thái khiêm tốn và cung kính đối phương thì tâm kiêu mạn tất nhiên sẽ trừ sạch; cũng không dẫn đến đâu mỗi tranh chấp.

## BIẾT TÂM QUÍ MỚI TIẾN BỘ ĐƯỢC

"Tâm quý"<sup>1</sup> là danh từ chuyên dùng trong Phật giáo, trước khi Phật giáo truyền vào Trung Quốc ngay cả từ vựng cũng chưa có hai chữ "tâm quý". Nhưng hai chữ này là một phương pháp và quan niệm tu hành.

Trong đó, tâm là chỉ có lỗi với mình, cũng chính là "tự thẹn mình không bằng người". Quý là chỉ có lỗi với người khác, cho nên nói "xấu hổ với người". Thật ra, một người có lỗi với người khác cũng là có lỗi với chính mình, ví dụ bạn làm sai lầm việc gì tổn hại đến người khác, ít nhất đã làm tổn hại đức hạnh của mình, cho nên cũng là có lỗi với mình.

Nhưng khi chúng ta có lỗi với chính mình, thì sẽ ít khi đối tốt với người khác; cho nên có lỗi với mình cũng là có lỗi với người khác. Như cha mẹ luôn hy vọng con cái học thành tài làm vẻ vang cho gia tộc, nếu như con cái không làm được thì có lỗi với mình, cũng có lỗi với cha mẹ, vì làm cho cha mẹ thất vọng. Mặc dù con cái không làm việc xấu, nhưng vì không chịu chăm chỉ, nỗ lực học tập, lãng phí thời gian, tuổi trẻ, phụ lòng mong đợi của người thân và dòng họ. Do đó, hai chữ tâm quý luôn có tác dụng và có ý nghĩa có lỗi với mình, lại còn có lỗi với người khác.

Vì thế, chúng ta đối với thầy cô, bạn bè, cho đến tất cả chúng sinh phải luôn sinh tâm hổ thẹn. Đây cũng là nguyên nhân đại sư Ấn Quang đặt pháp hiệu mình "thường tâm quý tăng". Ai cũng cho rằng là cao tăng sẽ rất ít khuyết điểm, xứng đáng làm gương cho mọi người, nhưng ngài vẫn thấy bản thân thường phạm sai lầm mà tự cảm thấy hổ thẹn. Điều này không chỉ là một đức hạnh khiêm tốn mà còn thể hiện sự tu hành cao hơn khiêm tốn một bước.

Khiêm tốn là tự biết mình không có khả năng, còn nhiều khiếm khuyết; cho nên đối với mọi người rất khiêm tốn. Nhưng sự hổ thẹn này là rất tích cực là tự mình biết sai nên sửa, tự mình biết không làm được nên phấn đấu nỗ lực, tự mình biết làm được nhưng vẫn chưa tốt, cần cố gắng cải tiến; đây chính là người thường có tâm tâm quý, tâm Bồ-đề. Chúng ta học Phật là phải học tâm Bồ-đề, tâm Bồ-tát, có trí tuệ, có từ bi, làm lợi mình, lợi người; đồng thời, phải thẳng đến thành Phật mới gọi là viên mãn; còn trước khi chưa thành Phật, thường phải nhắc đến hai chữ tâm quý. Nếu như chúng ta thường nhớ hai chữ "tâm quý" trong đầu thì sẽ được ba điều có ích:

1. Không dám lười biếng, sẽ luôn nỗ lực tinh tấn.
2. Thường khiêm tốn, chẳng những tôn kính tất cả mọi người mà còn giúp người vô điều kiện.
3. Có khả năng nhẫn nhục, bởi vì hiểu được "tâm quý", cho nên làm được việc khó làm, nhẫn được điều khó nhẫn, xả được điều khó xả; đây chính là tinh thần Bồ-tát.

Vì thế, chúng ta không nên hiểu sai, cho rằng có tâm tâm quý là biểu hiện có khuyết điểm, thừa nhận có khuyết điểm là thể hiện người hèn kém. Trái lại, bởi vì người biết tâm quý, luôn sửa đổi mình nên ít khuyết điểm; vì biết tâm quý, thường xuyên nỗ lực tinh tấn không lười biếng.

# KHÔNG BIẾT THÌ NÓI KHÔNG BIẾT

Nói theo người bình thường Mạn chính là Kiêu mạn. Nhưng kinh Phật phân tích mạn rất kỹ, như quá mạn, quá nghĩa là vượt mức, là tự cho mình giỏi hơn người khác nên kiêu ngạo, xem thường người khác không bằng mình; đây gọi là quá mạn.

Kể đến là Ti liệt mạn là nói tự biết mình không làm được mà vẫn kiêu ngạo, giống như nhân vật A Q trong tiểu thuyết A Q Chính Truyện của nhà văn Lỗ Tấn. A Q bị người ức hiếp, đánh đập thì nói đây là con đánh cha, cho rằng mình là cha, mà người đánh anh ta là con. Ngoài ra, chúng ta cũng thường nghe mọi người nói: “Anh ta thì tài giỏi gì, chẳng qua đọc nhiều sách một chút mà thôi, anh ta ngủ thì tôi cũng ngủ, anh ta đi thì tôi cũng đi, anh ta ăn cơm thì tôi cũng ăn cơm giống nhau, lại không thấy tôi ăn nhiều hơn”. Mình làm không được mà vẫn xem thường mọi người, gọi là Ti liệt mạn. Loại mạn tâm này cũng rất phổ biến.

Lại còn có một loại mạn, tự biết mình không tài giỏi hơn người khác, chỉ vì giữ thể diện mà luôn làm bộ lên mặt vênh váo; đây gọi là Kiêu hão. Bởi vì hão là tự mình không làm được, do đó mới áp đặt mọi người, đối với bất cứ việc gì cũng hiện ra dáng điệu cao ngạo, kiêu mạn, dường như mình quá tài giỏi lại sợ người khác xem thường. Hạng người này không biết trời cao đất rộng, đi đến chỗ nào cũng tỏ thái độ khinh người, đến khi bị mọi người vạch trần bộ mặt thật thì trở thành Ti liệt mạn. Nếu như họ phát hiện mình thật sự tài giỏi hơn người khác thì lập tức khởi kiêu mạn.

Nhưng người kiêu mạn thường luôn cúi cấp trên, ức hiếp cấp dưới, đối với đồng nghiệp luôn tính mưu kế để hãm hại. Cho nên, người có tâm kiêu mạn rất khó được mọi người tiếp đón, dù họ có biểu hiện thân thiện để bạn đón nhận họ, nhưng chẳng bao lâu cũng làm cho mọi người sợ hãi; bởi vì, khi làm chung với họ không được thoải mái, họ luôn có thái độ dò xét, rình mò.

Chúng ta phải trừ bỏ thói xấu kiêu mạn, trước tiên là tự biết rõ mình, người tự biết mình là không biết thì nói không biết, cũng chính là “biết thì cho là biết, không biết thì cho là không biết”. Cho dù chúng ta biết mười phần nhưng nói sáu, bảy phần, như thế không có gì là xấu cả. Nhưng nếu chúng ta biết chỉ có sáu, bảy phần lại nói biết mười phần, như thế là Mạn. Cho nên, khi chúng ta khoác lác khoe khoang phải biết mình đã quá xa sự thật, nhưng nói khiêm tốn cũng không nên nói giả dối mà nên nói đúng mức.

Do đó, biết mình là nửa cân thì mình là nửa cân, một lượng thì một lượng, không cần làm ra vẻ giả tạo, cũng không cần so sánh với người khác, vừa so sánh thì xuất hiện hai loại mạn. Tự mình đi trên con đường mình đi, dựa vào tâm lực của mình, thông minh và phước báo phải hết lòng nỗ lực. Người giỏi, chúng ta khen ngợi; họ dở, chúng ta khuyến khích, không nên ở trước mặt họ biểu hiện kiêu ngạo. Đối với bậc bề trên nên tôn kính, người dưới nên thông cảm, đối với đồng nghiệp tôn trọng lẫn nhau. Nếu như chúng ta làm được như thế, thì không còn mạn nữa.

## BIẾT BAO DUNG, THA THỨ CHO NGƯỜI KHÁC

Khiêm tốn là việc rất quan trọng. Trong 64 quẻ trong Kinh Dịch, mỗi quẻ đều có tốt và xấu, chỉ có quẻ “khiêm” có thể xem là quẻ tốt nhất.

Bởi vì khiêm thì có thể nhường, nhường thì có thể nhịn, nhịn mới có thể bao dung, cũng chính là bao dung tất cả mọi người. Nếu một người có thể hiểu được nhường nhịn, bao dung người khác, cũng chính là nói lòng rộng như biển mới tiếp nhận trăm sông, được lợi ích mọi phương diện.

Cho nên, người khiêm tốn biết lắng nghe ý kiến của người khác thì nhất định tôn trọng tất cả mọi người; nếu như một người không có tâm khiêm tốn thì luôn cho mình là đúng, thường để mắt trên đầu, làm sao có thể nhìn thấy được người khác? Bởi vì họ chỉ thấy bầu trời nên kiêu ngạo vô lễ.

Người kiêu ngạo vô lễ vì xem thường làm tổn hại người khác; cũng thế, họ không được mọi người tiếp

đón, bị cô lập, vì họ không tiếp nhận mọi người, tất nhiên người khác cũng không tiếp nhận họ.

Khiêm tốn rất quan trọng, nhưng muốn làm được thật không dễ gì. Bởi vì thông thường mọi người chỉ thấy khuyết điểm, vấn đề của người khác, thấy người khác có lỗi với mình, họ không xứng đáng, luôn cho mình giỏi hơn người khác, cống hiển nhiều hơn người khác, luôn khẳng định mình, phủ định người khác. Người như thế, làm sao hiểu được khiêm tốn?

về cơ bản, con người cũng là phàm phu, mà phàm phu thì không thể không có khuyết điểm. Cho nên, trước tiên chúng ta hãy kiểm thảo khuyết điểm của mình, lại nhìn người khác có ưu điểm gì để chúng ta học tập theo, kiểm điểm lại mình trước đây có những việc nào làm tốt, hay chưa làm tốt; hoặc không nên làm sai, lại làm sai, đối với những việc này đều phải sinh tâm hổ thẹn và tích cực sửa đổi. Phương pháp sửa đổi là phải có tâm bi nguyện cho tương lai. Bi nguyện là mong muốn mình từ nay về sau phải cống hiển phục vụ cho mọi người, cho chúng sinh đem đến lợi ích cho họ, để họ được quan tâm, chăm sóc, được hạnh phúc, an vui.

Có bi nguyện rồi thì cảm thấy mình không đáng kể, phát hiện ra nhiều điều mình phải nỗ lực học tập. Trên thực tế, cơ hội học tập ở đâu cũng có, đó là “ba người cùng đi, ắt có một người là thầy ta”. Khi ba người cùng đi, nhất định có một người tài giỏi để hai người kia học hỏi, hưởng gì trong cuộc sống hiện thực của chúng ta tiếp xúc bên ngoài rất rộng, tiếp xúc rất nhiều người, nhất định có những điều để chúng ta học tập. Nếu như họ biểu hiện mặt tốt thì chúng ta học ưu điểm và cái hay của họ; cho dù là mặt xấu nhưng chúng ta cũng có thể học tập để tự mình tránh khỏi sai lầm không giống họ.

ít phê bình người khác, tự kiểm điểm mình nhiều, học tập theo người khác, đối với những việc sai lầm trước đây phải có tâm hổ thẹn, đối với tương lai phải có tâm bi nguyện. Nếu chúng ta có tâm như thế thì trở thành một người rất khiêm tốn.

## KHIÊM TỐN MỚI TRƯỞNG THÀNH

Suốt đời người là một quá trình không ngừng theo đuổi tự mình trưởng thành, người thành tựu cũng phải tích lũy từng chút một mới tự mình trưởng thành. Chỉ cần tự mình không ngừng nâng cao, nỗ lực vươn lên, tất nhiên thành quả sẽ như nước chảy ắt thành sông, thật sự được nổi tiếng.

Nhưng trong xã hội hiện nay, có những người thích đánh bóng tên tuổi mình quá mức, không chịu sống thực tế, tự mình không chịu nỗ lực để trau dồi thiết thực. Đặc biệt là người tuổi trẻ biểu hiện ham muốn mạnh mẽ, thích gì làm nấy, tình hình này dường như rất nghiêm trọng. Trên thực tế, tự mình trưởng thành phải từng bước vững chắc, có cống hiển bao nhiêu thì có kết quả bấy nhiêu, cho nên nói: “Trồng dưa được dưa, trồng đậu được đậu”.

Thật ra, người trẻ tuổi tính tình ngông cuồng kiêu ngạo cũng không phải là không tốt, tính bốc đồng không phải hoàn toàn là xấu. Bởi vì, thông thường người nóng nảy nhất định có tài năng nên họ mới ngông cuồng kiêu ngạo, có lẽ họ biết rõ tài năng mình giỏi, hoặc thông minh hơn người, cũng có thể họ cũng cảm ra sức nỗ lực làm việc hơn bất cứ người nào, vì vậy mà được thành tích rất tốt. Khi họ thấy người đồng trang lứa không bằng mình, tất nhiên tâm kiêu ngạo khởi lên. Tâm lý này khác với thói phồng mình quá mức rồi sinh ra kiêu ngạo.

Người càng lớn tuổi càng thấy năng lực có giới hạn; vả lại, sau khi họ trải nghiệm nhiều trong cuộc sống nên phát hiện: “Người giỏi có người giỏi hơn, ngoài trời có trời”. Nghĩa là: “Có rất nhiều người tài giỏi, chứ chẳng phải chỉ có vài người”. Cho dù cùng lứa chẳng có người lợi hại hơn mình. Nhưng người lớn tuổi, thậm chí cả người trẻ tuổi hơn có thể vẫn có người giỏi hơn, cho dù cùng một thời đại chẳng có người giỏi hơn mình, nhưng ở thời đại trước nhất định sẽ có. Đây chính là đạo lý đối nhân xử thế.

Cho nên, sau khi một người từng trải có kinh nghiệm sâu sắc, tất nhiên dần dần giảm bớt đi tính ngông cuồng, kiêu ngạo. Nếu như người này vẫn không biết kiểm điểm hành vi thì chỉ sống lâu thành lão làng chứ không thành tựu được việc gì. Bởi vì một người thích chơi trội, lười lao động, đập trên đầu của người khác, đi đến đâu cũng không được mọi người chào đón. Hạng người này chỉ hại người lợi mình, có lẽ chỉ làm được việc nhỏ tạm thời, không thể thành tựu được việc lớn.

Người có khả năng thành công việc lớn nhất định là người phải có lòng rộng lượng, nỗ lực tinh tấn, cố gắng hiến phục vụ cho người khác; đồng thời, không chiếm công lao của người khác làm của mình. Người khiêm tốn như vậy chắc chắn được người khác tôn kính, hoàn toàn khác với những người khoe khoang, khoác lác, không coi ai ra gì.

Những người tâng bốc mình, cho dù người khác không nói trước mặt, nhưng họ phê bình sau lưng. Vì thế, làm người cho dù có cống hiến rất nhiều, năng lực tài giỏi bao nhiêu thì cũng phải giữ khiêm tốn.

Một người thành công, tuyệt đối không chỉ nhờ nỗ lực của riêng mình mà còn nhờ các duyên hoà hợp mà thành. Nói theo Phật pháp, một người thành công là nhờ phước đức chung của chúng sinh mà được cảm ứng tác thành, cá nhân chẳng có cống hiến gì, chỉ là một công cụ chẳng có tài giỏi gì.

Nếu như mọi người đều không có phước báo để tiếp nhận thành quả như thế thì cá nhân cố gắng nỗ lực cũng vô ích. Đây là điều chúng ta thường nói là “cộng nghiệp”, là mọi người cùng chung nỗ lực mới hoàn thành. Vì thế, cho dù là người tuổi trẻ cũng được, lớn tuổi cũng không sao; sau khi thành công, tuyệt đối không được đắc ý vênh váo, khoe khoang mình. Nếu như bất cứ việc gì ai cũng nghĩ như thế thì người kiêu ngạo có lẽ sẽ giảm ít, và ai ai cũng không kiêu ngạo, đều lấy khiêm tốn làm bản hoài; như vậy, thế giới sẽ hoà bình.

## TÀM QUÍ KHÔNG PHẢI TỰ TI

Phật pháp muốn chúng ta biết tầm quý mà thường sám hối, nhưng có người do vậy mà đánh mất lòng tự tin; nên hiểu tầm quý là nguyên do của tự ti.

Sự thật, tầm quý và tự ti hoàn toàn khác nhau. Tự ti là không có lòng tin vào bản thân mình, coi thường mình; hoặc bị người khác xem thường mà cảm thấy mình không có năng lực; do đó, việc gì cũng không muốn làm, cũng không dám gặp mọi người. Tầm quý là cảm thấy mình làm chưa được tốt; hoặc làm sai muốn sửa đổi để tốt hơn, như ý nghĩa của câu nói: “Mất bò mới lo làm chuồng”.

Vì thế, tầm quý là sau khi biết mình làm sai, tự cố gắng sửa đổi tích cực. Giống như bạn nói sai một câu là đắc tội với người rồi, tự mình lại không biết; sau đó, bạn mới biết vì có người vô tình kể lại khiến bạn bị tổn thương; vì thế, bạn không muốn gặp lại người ấy vì cảm thấy rất xấu hổ, và suy nghĩ: “Vì sao mình không cẩn thận như thế, ngay cả nói sai cũng không biết, lần sau nhất định phải sửa đổi”. Cho nên, khi sinh tâm tầm quý nhất định phải xin lỗi người đó; sau đó, tâm luôn cảnh giác, hi vọng lần sau sẽ sửa đổi.

Ý nghĩa tầm quý vốn là có lỗi với mình và xấu hổ với người khác. Có người cảm thấy nghi ngờ, cho rằng có lỗi với người khác không nhất thiết có lỗi với mình, và có lỗi với mình cũng không nhất định có lỗi với người khác. Kỳ thật, hai điều này có quan hệ mật thiết, ví dụ tự mình làm sai, nói sai, nhìn bề ngoài chỉ có tổn thương đến người khác, nhưng trên thực tế cũng làm tổn hại đức hạnh của mình. Có lúc tuy chúng ta không nói sai, làm sai, nên được nhiều người ca ngợi; thậm chí ban thưởng cho bạn, nhưng bạn cảm thấy ban thưởng này nhiều hơn công sức mình bỏ ra nên cảm thấy hổ thẹn, bạn phải cố gắng hơn nữa; vì thế, dù không bị tổn thương, nhưng vẫn phải phản tỉnh.

Giống như chúng tôi từng trụ trì Thiên Thất, hoặc khi dạy trên lớp, thường nói với các học viên: “Lần này, tuy chúng tôi dạy các bạn học, nhưng chuẩn bị bài chưa được chu đáo, nhìn thấy các bạn bỏ thời gian học

tập như thế, chúng tôi cảm thấy thật có lỗi với các bạn, thật xấu hổ”. Có lúc sau khi dạy xong, chúng tôi thường nói cảm ơn các học viên: “Thật hổ thẹn! Thật hổ thẹn! Chúng tôi phải cảm ơn các bạn đã lắng nghe tiếp thu giờ học của chúng tôi”. Khi chúng tôi cảm thấy hổ thẹn thì giờ dạy lần sau có thể chuẩn bị tốt hơn, cũng có lúc các học sinh và đệ tử của chúng tôi thấy tôi dạy cũng chưa đầy đủ lắm, nên họ cần tìm tòi tra cứu những điều hay hơn; do đó, tự mình chủ động nghiên cứu, phát hiện ra càng hay, càng mới, càng có quan niệm và phương pháp ứng dụng. Do đó, có thể thấy tầm quý là rất tích cực.

Nhưng tự ti thì không giống nhau. Tự ti là bị người phê bình, hoặc là làm xong một việc nào đó cảm thấy không có lòng tự tin, cảm thấy có lỗi với người và có lỗi với mình mà sinh ra tâm thái dứt khoát không chịu làm. Tư tưởng không muốn làm việc như thế, cho dù họ có làm nhiều lần cũng làm không đạt; chẳng những không thể làm cho người khác hài lòng mà ngay cả chính mình cũng không vừa ý, mình đã không có năng lực thì tốt nhất đừng lộ khả năng thấp kém của mình.

Vì thế, người cảm thấy tự ti, chẳng những làm cho mình không thể trưởng thành mà còn không làm được nhiều việc phục vụ và cống hiến cho người khác, lại trở thành chùn bước, hoàn toàn khác với tầm quý.

## DỪNG KHÍCH LỆ THAY QUẢ TRÁCH

Trong kinh Phật có một câu chuyện về hai con bò kéo xe. Chuyện kể rằng: Có hai người dắt hai con bò kéo xe lên dốc. Khi người đi trước dắt bò kéo xe lên dốc không ngừng khích lệ nó, anh ta nói: “Bò ngoan nhé! Ta biết sức người rất mạnh, nên tin rằng nhất định người kéo xe lên dốc rất tốt; đợi khi lên dốc rồi, ta sẽ để cho người nghỉ một tí, ta cũng phụ đây với người. Nào! Chúng ta cùng cố lên nhé!”. Kết quả, con bò này kéo xe lên dốc rất nhanh.

Người đi sau thì luôn hùng hổ hối thúc bò, lại vừa đánh vừa mắng nó: “Con bò ngu xuẩn, lười biếng này, hiện tại chúng ta phải kéo lên dốc, ta nghĩ người gốc nghềch, chắc chắn kéo không lên được rồi”. Rốt cuộc, con bò đứng ì ra không chịu đi, cho dù người chủ đánh đập, la hét cỡ nào nó cũng không chịu kéo. Vì nó bị mắng là con bò ngu xuẩn, lười biếng, kéo không lên được cũng là lẽ tất nhiên.

Mặc dù đây là câu chuyện ngụ ngôn, nhưng chúng tôi nghĩ thật sự con bò cũng có thể làm như thế. Tương tự, nói về con người đối xử tốt với nhau nên khích lệ tốt hơn là trách mắng, ức hiếp hay xem thường. Nếu như bạn ca ngợi, khích lệ họ thì tất nhiên họ hết lòng với bạn và cảm thấy “Anh tốt với tôi như thế, tất nhiên tôi phải cố gắng”. Nhưng nếu bạn mắng họ là kẻ vô dụng, bất tài thì tất nhiên họ sẽ nghĩ: “Dù sao mình cũng là kẻ bất tài vô dụng, phải làm như thế nào?”. Kết quả là dù có cơ hội thử sức, họ cũng bỏ luôn.

Trước đây, có một cô bé đang học phổ thông trung học, nhưng rất ham chơi, vì mẹ cô không yên tâm nên mỗi ngày sau khi tan học, cho dù cô bé về nhà sớm hay muộn luôn bị mẹ hỏi: “Hôm nay con có đi chơi với bọn con trai lêu lổng không?”. Cho dù cô bé nói không có nhưng người mẹ vẫn không tin, mỗi lần cô đi học về bà vẫn hỏi như thế. Cô bé nghĩ: “Mình có về nhà sớm cũng nói như thế mà có về muộn cũng nói như thế, vậy thì về trễ một tí cũng không sao”.

Một hôm, người mẹ hỏi thẳng: “Hôm nay con la cà ở đâu? Nhất định là con đi chơi với bọn lưu manh đúng không?”. Kỳ thật, cô bé về trễ một tí cũng chẳng làm việc gì xấu; vả lại, cô cũng chẳng kết bạn lưu manh nào, nhưng vì cô bé nói không có, người mẹ cũng buộc cho là có. Do đó về sau, cô kết bạn với bọn lưu manh thật, đến khi tự mình hiểu được và tỉnh ngộ, cô mới tránh xa bọn lưu manh.

Cho nên, đối với việc giáo dục con cái, không thể nói chúng nó là không tốt, bằng không sẽ dễ đưa đến nhân cách tự ti, bất cứ việc gì chúng nó cũng nghĩ làm không được nên đành cam chịu thụt lùi. Chúng ta phải khích lệ, khen ngợi con cái, nhưng đừng khen con quá mức, bằng không chúng nó sẽ hiểu lầm mình giỏi, trở thành hèn hào, xác láo, không coi ai ra gì, thậm chí biến thành áp lực cho chúng, điều này ảnh hưởng đến sự phát triển thân tâm.



Chúng ta có thể nói với con: “Hôm nay, con làm rất tốt, mẹ thấy rất vui, nhưng có bạn làm giỏi hơn con nữa đó, mẹ tin tưởng con sẽ làm giỏi hơn bạn ấy, nhưng con cũng không cần cố sức, con có nỗ lực là tốt rồi”.

Bất cứ việc gì cũng phải đúng mức, nhất là việc cha mẹ giáo dục con cái rất quan trọng. Cho nên vì con, bậc làm cha mẹ cũng phải cố gắng tu dưỡng sửa đổi mình thêm.

## CỜI BỎ LỚP HÀO NHOÁNG BÊN NGOÀI

Tâm chuộng hư vinh là một trong những phiền não của chúng ta, nó có liên quan đến tâm tự ti. Như các phương diện học vấn, tài năng mình chưa giỏi lắm, nhưng lại muốn mình nổi trội làm cho người khác hâm mộ; hoặc muốn cho mọi người thấy mình có địa vị, ước muốn này là lòng chuộng hư vinh.

Ví dụ, mọi người cùng mặc quần áo đẹp để tiếp đón khách quý; nhưng rõ ràng là chúng ta không cần tốn nhiều tiền để mua hàng nổi tiếng, chỉ là vì tiếp đón những người nổi tiếng này nên ăn mặc đẹp một chút là được; nếu tự mình bỗng dưng thích khoe khoang là chuộng hư vinh. Còn nhớ, khi tôi còn trẻ từng có phong trào chạy theo một răng vàng. Có rất nhiều người răng không bị gì, nhưng vì muốn khoe mình có nhiều tiền, hoặc chạy theo một cũng đi làm răng giả bằng vàng. Những kẻ chuộng hư vinh, không hề nghĩ đến mức thu nhập kinh tế cá nhân, hay tập trung vào học hỏi tăng trưởng trí tuệ, chỉ chuộng hình thức bề ngoài, cũng là hư vinh.

Hư vinh thường xuyên đem lại cho người ta rất nhiều đau khổ, rõ ràng tự mình không có ích; hoặc là phí tổn không đáng, cũng vì sĩ diện mà dốc hết của cải, sức lực. Như chúng ta cùng các bạn vào quán ăn, mặc dù mình không có đồng tiền nào, nhưng vì chuộng hư vinh, lại miễn cưỡng gọi rất nhiều thức ăn mời các bạn dùng; tự cho mình là người hào phóng.

Ngoài ra, còn có những người nhìn thấy người khác làm việc tốt được mọi người khen ngợi, vì muốn mình được ca tụng, khẳng định mình với mọi người mới miễn cưỡng đi làm những việc tốt; đây cũng là một loại hư vinh. Và lại, những hành động này không tốt cho mình và người, có thể vì mình không có tiền, hoặc năng lực để giúp người khác; kết quả, vì không lượng sức mình, chẳng những làm cho mình giống như người sụp chân xuống hố, càng vũng vầy càng lún sâu, không có cách nào thoát được, cũng làm cho người được giúp đỡ hi vọng tan vỡ, thất vọng.

Cho nên, chuộng hư vinh không hẳn nhằm vào vật chất, có lúc tâm lý háo danh; hoặc thích khẳng định mình trội hơn người khác, cũng chính là chuộng hư vinh. Như có người mưu cầu danh tiếng, họ bỏ ra một số tiền, muốn bạn đăng trên mục quảng cáo, tuyên truyền rộng rãi cho mọi người biết. Điều này tuy là hư vinh, nhưng vẫn tốt hơn những kẻ chuộng hư vinh không thật; bởi vì họ bỏ tiền ra thật sự, thật có năng lực như thế và không hoàn toàn là giả dối.

Điều này làm cho chúng tôi nhớ đến đã xem qua một bộ phim, trong phim có một người mặc bộ đồ âu phục, nhưng bên trong không mặc y phục chỉ là cổ áo, lại thêm cái cà vạt. Người hư vinh giống như quan lớn đầu óc rỗng tuếch, mặc bộ âu phục này, tuy bề ngoài tướng mạo đường bệ, nhưng bên trong không biết gì. Chúng tôi tin rằng chẳng có ai muốn làm một người chỉ có cái mã bề ngoài.

## LÀM THẾ NÀO TIÊU TRỪ BỆNH ƯA HƯ VINH?

Trong xã hội ngày nay, có một số người sống rất xa xỉ, phương tiện đi lại đều là xe đời mới để phô trương sự giàu sang, các loại đồ dùng trong nhà bằng vàng; thậm chí ngay cả cái xô cũng bằng vàng. Mục đích của họ muốn làm cho người khác biết, họ khác với mọi người rất xa, lấy đó làm thoả mãn.

Cũng có người cho rằng mình làm ra tiền nên phải hưởng thụ; bởi vì, nếu không xài của cải, lỡ ngày nào đó thần chết đến gọi chưa kịp hưởng thụ thì chẳng khác nào tiền hết sạch sao? Cho nên, họ có bao nhiêu thì xài

hết bấy nhiêu; đây cũng là một động lực kích thích họ kiếm tiền. Còn có người cho rằng, thời gian con người sống ở đời ngắn ngủi chỉ mấy mươi năm, nếu như mình kiếm được tiền mà không xài thì bị người khác xài hết, đáng tiếc biết bao! Vì thế, thà tự mình xài hết tiền, họ không muốn để lại cho người khác. Điều này không phải người chuộng hư vinh, nhưng là những kẻ lãng phí.

Hai hạng người này, bất luận là đứng trên lập trường Phật pháp, hay nói theo quan điểm bảo vệ môi trường đều không nên khuyến khích họ lãng phí. Bởi vì những thứ đồ dùng đều là tài nguyên tự nhiên trên trái đất, mà tài nguyên tự nhiên đều thuộc của chung mọi người, không phải cá nhân của họ.

Vì thế, cho dù mình kiếm được tiền nhưng đáng tiết kiệm được thì nên tiết kiệm, không nên vung tiền quá trán để hưởng thụ. Như dùng xe cũng không cần thiết chọn xe sang trọng, lẽ nào đem xe theo lên giường ngủ? Hoặc đem xe vào trong vũ trường cùng khiêu vũ, uống rượu? Còn cái bộ dùng được là tốt rồi, cần gì phải mạ vàng? Có người vì muốn khác hơn mọi người, nên biểu hiện tâm lý mình là người giàu sang. Nếu như tất cả đồ dùng đều là vàng; hoặc dùng vật chất đặc biệt khác để chế tạo hình dáng đồ dùng kỹ xảo, chẳng những có thể làm cho mọi người cảm thấy tâm lý họ có vấn đề, còn đối với tự mình chưa hẳn là có ích.

Chúng ta muốn phá trừ quan niệm hư vinh này, có thể chỉ rõ cho họ thấy hưởng thụ như thế để làm gì? Nếu như chỉ thoả mãn nhất thời mà chuốc lấy sự ganh tỵ của người khác; hoặc bị chỉ trích là kẻ lãng phí, khoe trương xa xỉ; như thế thì có giá trị gì?

Nhưng nếu chúng ta kiếm tiền để mưu cầu phước lợi cho xã hội, thay đổi quan niệm con người và trợ giúp đức hạnh con người thì rất tốt, đời sống lại an toàn, ổn định, tốn tiền như thế là việc đáng làm, có ý nghĩa.

Chúng tôi từng gặp qua những người rất giàu có biết sử dụng đồng tiền. Khi chúng tôi đến thăm nhà họ, phát hiện đồ vật trong nhà trưng bày rất đơn giản, họ ăn mặc, đồ dùng cũng rất giản dị. Họ kiếm được tiền đều sử dụng vào việc kinh doanh công ty và lợi nhuận đều đem làm từ thiện xã hội, mà không hưởng thụ cá nhân mình; bởi vì, họ cho rằng chỉ có tự nhiên mới là tốt nhất, cuộc sống chất phác luôn được mạnh khoẻ.

Cho nên, một người được giáo dục và có nền tảng đạo đức tốt thì sẽ không có tâm chuộng hư vinh; bởi vì, họ hiểu rõ đạo lý đừng vì của cải mà đánh mất lý trí.

## Bài thứ sáu: NGHI



Bất cứ việc gì tự mình không giữ lập trường, không có lòng tin với người là nghi. Nếu xác lập được phương hướng cuộc sống chính xác và thái độ xử thế thì không còn sống trong nghi ngờ.

### CÓ NÊN NGHI NGỜ KHÔNG?

Bản tính con người chưa hẳn là đa nghi, phần đông từng bị mắc lừa, cho nên mới đa nghi. Nếu cha mẹ thường lừa dối con thì tất nhiên con cũng bắt chước lừa dối người khác; vì thế, làm cho mọi người hiểu lầm cho rằng con người sinh ra dường như đã đa nghi.

Có người bị người khác lừa gạt, nhưng vẫn tiếp tục tin tưởng người đó, kết quả bị lừa hết lần này đến lần khác cứ mà vẫn cứ tin; đây là hạng người chấp mê không ngộ. Bởi vì, anh ta không tin tưởng tuyệt đối vào người khác mà làm việc theo cảm tình. Cũng có khi thấy được năng lực của người khác thấp kém nhưng vì không có bản lĩnh, cho nên dễ bị gạt.

Nhưng sự lo ngại cũng không hẳn là việc xấu, như khi chúng ta đi ra ngoài, vì lo lắng không cẩn thận sẽ dẫm phải đinh nên việc trước tiên là chú ý. Có người bị đạp đinh mấy lần, cho nên mỗi bước đi đều sợ đinh dưới chân mình. Do đó, nếu trong quá trình đời người thường gặp trắc trở, tất nhiên lâu ngày sẽ tạo thành tích cách đa nghi của họ; hay nói cách khác, nếu như một người làm ăn phát triển khá thuận lợi, lòng tự tin của họ càng mạnh, bất cứ đi đến đâu đều cảm thấy giải quyết vấn đề dễ dàng.

Có người lúc còn trẻ rất ít nghi ngờ, cho nên họ quyết đoán, năng nổ làm việc để thăng tiến, đến khi lớn tuổi họ suy nghĩ rất nhiều. Họ có thể nghi ngờ: “Ta làm giỏi như thế này sao?”. Khi về già có thể họ trở thành một người do dự, thiếu quyết đoán; đặc biệt người già không dư dả tiền bạc nên họ suy tính rất kỹ càng trước khi đưa ra quyết định.

Nói về kinh nghiệm mắc lừa, trước đây chúng tôi có gặp một lần, lúc này nhớ lại chúng tôi thấy rất thú vị. Khi chúng tôi ở Mỹ nhận được một phong thư, nói tôi được thưởng phải đi nhận, chúng tôi không tin, nên hỏi người bạn ở Mỹ, giải thưởng này có thật không; bởi vì có những doanh nghiệp vì muốn giới thiệu sản

phẩm nên mới tổ chức bốc thăm trúng thưởng, anh ta cũng thường gặp việc này. Do đó, chúng tôi nhờ anh ta gọi điện hỏi thử xem, kết quả họ nói chúng tôi được trúng thưởng thiết bị điện rất tốt, chúng tôi nhờ anh ta đi nhận. Người bạn của chúng tôi cũng không hỏi thiết bị điện gì, vội lái xe đến nhận; kết quả, chạy xe hơn 50 dặm, chỉ nhận được một bộ ống nghe, tính ra tiền xăng đến địa điểm nhận quà thì lỗ nhiều. Vì sao chúng tôi được giải thưởng này? vốn là một doanh nhân muốn giới thiệu căn nhà, xem qua tư liệu, họ biết chúng tôi từ nơi khác đến, nên mượn cơ trúng thưởng để chúng tôi đến xem căn nhà. Từ kinh nghiệm lần này, bất kỳ giải thưởng nào chúng tôi cũng không nghĩ đến.

Chúng ta cần phải đề phòng người lạ, nếu như có người nói với bạn: “Hiện giờ ba bạn nằm trong bệnh viện, tôi đưa bạn đến thăm ba”. Trước tiên, bạn phải hỏi: “Vì sao ba tôi nằm trong bệnh viện? Để tôi gọi điện thoại hỏi thử xem”. Đợi sau khi xác định đối phương là người nào, có quan hệ với ba mình thì mới có thể tin. Nếu đối phương thật sự có tâm tốt đến báo cho bạn biết thì bạn cũng phải cẩn thận và giữ mình, tốt nhất là sau khi cảm ơn họ thì nên, đi một mình sẽ an toàn hơn, đừng để bị mắc lừa người khác.

Mặc dù nghi ngờ có tác dụng giữ mình, nhưng cũng không thể cứng nhắc, làm việc gì cũng đều đa nghi, nên cứ chần chừ. Chúng ta cần phải dùng trí tuệ phán đoán mới có thể nắm bắt cơ hội.

## NGHI NGỜ VÀ NIỀM TIN

Người nặng lòng nghi thường do dự không quyết định, có người không giữ vững lập trường, có người không tin tưởng người khác; cho nên bất cứ việc gì cũng không dám quyết định.

Bởi vì họ không giữ vững lập trường, cũng không có mục tiêu, phương hướng và tiêu chuẩn nhất định để làm nguyên tắc cho mình đối nhân xử thế; cho nên bất cứ việc gì cũng nghi ngờ. Cho dù người khác đối với họ rất tốt, nhưng họ lại nghĩ ngược lại. Do đó, người nặng lòng nghi, làm bất cứ việc gì cũng khó thành công.

Thông thường chúng ta hình dung một hạng người là “hồ nghi”, vì họ nói ra giống như con cáo xảo quyệt. Con cáo có thể nói là động vật rất nguy hiểm, cho nên lấy nó để hình dung con người có thái độ nghi ngờ bất cứ việc gì - không phải là nghi ngờ người khác gây bất lợi cho họ, mà nghi ngờ sự việc có thể thay đổi.

Chúng ta nói con người có niềm tin, xác thật là phải tin mình, tin người khác và tin sự thật, gọi là tin tưởng. Niềm tin chỉ có đối với người hoặc sự vật mà mình đã nắm vững một số và hiểu rõ về họ. Người xưa đã dạy: “Biết mình biết ta, trăm trận trăm thắng”. Nếu như, bạn không lường sức mình, làm việc mù quáng thì đến lúc nào đó có thể rơi vào mâu thuẫn nghi ngờ chính mình.

Chúng tôi nói thí dụ, tiết mục “Đại pháp cổ” mời cô Trần Nguyệt Khanh làm người chủ trì tiết mục, tất nhiên mọi người tin tưởng cô chắc chắn có năng lực chủ trì việc này. Nhưng chúng tôi và cô Trần có thể hợp tác được không và hợp tác đến mức độ nào thì phải dựa vào sự tín nhiệm của hai bên. Vì thế, trước khi chúng tôi chọn tiết mục, phải hiểu rõ thông suốt chủ đề lần này cần bàn luận điều gì. Nếu như hoàn toàn không hiểu thì cơ bản không có cách nào mà bàn luận đúng. Thế nên cần làm chăm chỉ, cẩn thận; mục đích là mong muốn làm việc được tốt hơn, hi vọng khi hoàn thành việc này, nhất định hai bên càng hiểu nhau hơn.

Do đó, chúng ta làm bất cứ việc gì đều phải chuẩn bị trước, cũng như có người nói tập hợp, nghiên cứu tài liệu; sau khi hiểu rõ và phân tích đầy đủ thì trong quá trình chúng ta tiến hành sẽ ít gặp trắc trở; đồng thời, có đủ điều kiện và hi vọng thành công.

Trên thực tế, việc nghiên cứu, điều tra, hoặc có tâm lý cẩn thận là do chưa hiểu rõ, như người phương Tây nói: “Nghi ngờ là sự bắt đầu của học vấn”. Nhưng sự nghi ngờ này là tìm hiểu tri thức, không giống sự nghi ngờ trên đây đã nói. Bởi vì chúng ta không biết việc đó như thế nào, cho nên muốn tìm kiếm, hiểu rõ.

Giống như niềm tin đối với tôn giáo vì chúng ta vốn không hiểu rõ giáo lý, chỉ có niềm tin. Nhưng nếu chúng ta vừa nghi ngờ vừa cầu khẩn Phật thì chúng ta cầu các ngài có ý nghĩa gì?

Ngoài ra, không nên vận dụng nghi ngờ để giao tiếp với mọi người, khi bắt đầu tình bạn, phải bắt đầu bằng sự tin cậy. Nếu như có tâm nghi ngờ thì dứt khoát không nên kết bạn. Sau khi kết thân, cũng không nên trút hết bí mật của mình; có thể họ vốn chưa hẳn có tâm xấu, nhưng vì bạn làm thế khiến họ khởi ý xấu, kết quả vì quan hệ với bạn mà tăng thêm tâm xấu. Vậy đối với họ có công bằng không? Cho nên, khi kết bạn với người, nhất định phải tin tưởng đối phương. Dùng người cũng giống như vậy, cho nên nói: “Nghi ngờ người thì không dùng, dùng người thì không nghi”. Nhưng trong quá trình dùng người, chúng ta vẫn phải chú ý, cẩn thận; như thế, mới có thể làm cho người có cơ hội phát huy tài năng, làm việc tốt hơn.

Vì thế, niềm tin và nghi ngờ tuy là đối lập, nhưng cũng có thể bổ sung cho nhau, có tin mới có thể hoàn thành công việc. Nếu như bạn không có lòng tin với người khác thì tất nhiên công việc sẽ không thành công như mong đợi.

## DÙNG TIN TƯƠNG ĐỂ TRỪ NGHI NGỜ

Chúng tôi có quen một Phật tử, anh ta tin số mệnh mình không tốt, rất mê tín luôn xem tử vi. Mỗi ngày, trước khi anh ta ra khỏi nhà, hay trở về nhà rồi, nhất định xem tử vi. Có lúc đi đâu cũng nhìn xe màu hồng hay màu trắng, anh ta cũng tính toán sự việc trước; thậm chí vì sợ trúng độc, trước khi ăn cơm lấy kim cầm vô thức ăn, suốt ngày đa nghi như vậy.

Bởi vì anh ta cảm thấy luôn bất an, nghi ngờ tất cả, nhưng khi một người sống trong tình cảnh như vậy thì rất đau khổ. Một hôm, chúng tôi hỏi anh ta: “Mỗi ngày chúng tôi đi ra ngoài, gặp mọi người vẫn không xảy ra việc gì. Ngày nào anh cũng cảnh giác như vậy, có xảy ra việc gì không?”. Anh ta đáp: “Thưa thầy! Thế giới này thật đáng sợ”.

Lại còn có một người kinh doanh nhỏ, nếu như trao đổi bằng tiền mặt thì anh đều bảo người khác bỏ tiền vào trong túi xách, tự mình không dám cầm tiền; kết quả, không biết người khác đưa anh bao nhiêu tiền. Chúng tôi hỏi anh ta: “Vì sao anh làm như thế?”. Anh ta đáp: “Thưa thầy! Hiện nay trên tiền giấy có rất nhiều vi trùng, vì tiền rất dơ”. “Tôi cũng cầm tiền đâu có bị gì?”. “Thưa thầy! Có lẽ tay của thầy đã phòng độc”. “Không có gì đâu, mỗi ngày chỉ cần anh rửa tay thật sạch thì được, không nên quá lo lắng như vậy”.

về sau, anh ta chết khi còn rất trẻ, nguyên nhân không phải trúng độc mà là quá cẩn thận, cuối cùng vì quá lo sợ mà chết.

Hàng ngày, họ sống trong sợ hãi, nghi ngờ bất cứ điều gì cũng làm tổn hại họ, cũng uy hiếp sinh mệnh của họ; cho nên, cuộc sống cứ luôn nghi ngờ. Khi một người sống trong nghi ngờ thì thế giới này biến thành như địa ngục.

Một hoàn cảnh vốn là rất tốt, họ lại biến nó thành ở đâu cũng có tai họa, nơi nào cũng dữ dội, thì tất nhiên không có cách gì sống nổi, có thể là vì tâm lý chịu đựng không nổi nên họ chết.

Chúng ta muốn trừ sự nghi ngờ vô ích này, trước hết phải kiến lập một phương hướng, cách sống chính xác và thái độ xử thế đúng đắn thì trong cuộc sống sẽ không còn nghi ngờ; nhưng then chốt là ở hai chữ “niềm tin”; cũng chính là tin nhân quả, tin nhân duyên.

Sau khi tin nhân quả, là tin mình không hoàn hảo khi vấp ngã sẽ không có vấn đề gì, cũng là không có lo âu quá mức. Nhân quả này là mình đã tạo tác từ vô lượng kiếp đời quá khứ cho đến ngày nay; mặc dù, chúng ta không biết ngọn nguồn như thế nào, nhưng vì tin có nhân quả thì chúng ta sẽ cố gắng tạo phương hướng tốt hơn, cuộc sống cũng sẽ ngày càng thiết thực.

Tin nhân duyên là tin tưởng chỉ cần mình chú ý, cẩn thận, nỗ lực xúc tiến nhân duyên tốt thì hoàn cảnh cuộc

sống của mình có thể tốt hơn. Nếu như không có nhân duyên tốt thì bạn phải tìm cách để làm thành nhân duyên tốt.

Khi sinh ra, tuy phước báo, tuổi thọ của mỗi người về cơ bản đã sắp đặt rồi, nhưng nó không phải là bất biến, chỉ cần chúng ta cố gắng nỗ lực thì vẫn có thể thay đổi, cải thiện tất cả. Tin nhân quả, tin nhân duyên, niềm tin có thể trừ sạch nghi ngờ.

## CÀNG NGHI NGỜ CÀNG NGỘ

Mọi người biết lo âu là lo sự việc chưa xảy ra mà lo âu thì sinh ra nghi ngờ, hoặc lo sự việc sắp xảy ra, không biết kết quả ra sao. Xảy ra tình trạng này, phần đông là người không quả quyết. Có người lo lắng cho con cái; có người lo lắng cuộc sống về già, có những người lo lắng vì sự nghiệp. Cho nên họ thường sống trong bất an.

Loại bất an này rất đau khổ, giống như bậc làm cha mẹ thường lo lắng vấn đề giáo dục và tương lai cho con cái. Nếu như cha mẹ cứ sống trong tình trạng lo âu, nghi ngờ như thế thì sẽ ảnh hưởng không tốt đến con cái. Bởi vì cha mẹ dạy con mà không rõ đúng sai, con cái không đi học cũng được, học quá nhiều cũng không sao; con cái ham đi chơi nhiều cũng được, không đi chơi cũng tốt, làm cho con cái không biết nghe theo ai, không biết làm thế nào mới đúng?

Bản thân chúng tôi từng có kinh nghiệm này, hàng ngày khi chúng tôi lạy Phật thì thầy bảo: “Con lạy Phật chẳng có ích gì? Khác nào gà ăn gạo”. Vì thế, chúng tôi chuyển sang niệm Phật, kết quả thầy nói: “Con niệm Phật có ích gì, giống như đĩa hát được thu lại”. Chúng tôi đổi sang ngồi thiền, không ngờ thầy lại bảo: “Con ngồi thiền có ích gì? Giống như khúc gỗ”. Chúng tôi lại chuyển qua tụng kinh, thầy lại bảo: “Con tụng kinh có ích gì? Đều là một đồng văn tự”.

Sau đó, chúng tôi đến hỏi thầy: “Bạch thầy! Rốt cuộc con phải tu như thế nào mới đúng?”. Thầy bảo: “Thầy không biết, tự con hãy nỗ lực tu tập”.

Thầy nhất quyết không nói cho chúng tôi biết vì sao thầy làm như thế. Lúc đó, chúng tôi cũng rất lo âu, nghi ngờ, không biết rốt cuộc phải làm thế nào? Tôi không hiểu vì sao thầy đối với chúng tôi như thế. Sau đó, chúng tôi hiểu ra là thầy dạy không nên chấp bất cứ pháp môn nào, chỉ cần có chấp là sai. Nhờ đó, chúng tôi hiểu được phương pháp tu hành tốt nhất chính là “cuộc sống là tu hành”, cũng chính là khi làm việc gì, bạn phải cố gắng chuyên tâm làm tốt việc đó.

Kỳ thực, phương pháp tu hành theo Thiền tông chính là “nghi”, có phải thầy muốn làm cho chúng tôi sinh nghi ngờ, nhưng chúng tôi không biết. Nghi là làm cho bạn cảm thấy điều gì cũng không đúng, làm như thế này không đúng, làm như thế kia cũng không đúng, làm cho mình luôn bực bội; sau đó, bạn cứ mãi bực mình, khó chịu, không biết phải làm thế nào, bỗng nhiên trong lúc suy nghĩ nung nấu liền khai ngộ.

Khi ấy, tuy chúng tôi chưa khai ngộ, nhưng cảm thấy cách thầy dạy dường như là đúng, mục đích của thầy là dạy tôi khởi sinh nghi ngờ. Bởi vì, nếu bạn muốn biết vì sao, tất nhiên sẽ đi hỏi, đi tìm hiểu: “Vì sao lạy Phật, ngồi thiền không đúng, xem sách, tụng kinh cũng không được, thầy làm như thế rốt cuộc phải làm thế nào?”.

Vì thế, chúng tôi không nghi ngờ thầy, tin tưởng bất cứ điều gì thầy bảo nhất định đều có lý của nó; đây chính là lợi ích không có nghi ngờ.

## KHÔNG CẦN LO LẮNG CHO TƯƠNG LAI

Chúng tôi thường dạy các đệ tử phải nhìn hiện tại của chúng ta. Bạn sống trong thời gian hiện tại thì không cần lo lắng tương lai xảy ra như thế nào. Nếu như bạn thường lo lắng cho tương lai thì thời gian hiện tại bị lãng phí mất rồi, điều này chẳng phải là đáng tiếc sao?

Người xưa nói: “Một trăm con chim ở rừng, không bằng bắt được một con”. Nếu như hiện tại bạn bắt được một con chim thì bạn không cần lo lắng phải làm thế nào bắt được hết 100 con chim khác ở trong rừng, chỉ cần bạn chăm sóc một con chim chu đáo là được rồi. Nếu như bạn chăm sóc con chim bắt được tốt, có lẽ chim khác trên cây cũng sẽ bay đi; nhưng nếu bạn cứ lo lắng chỉ bắt được có một con chim nên muốn bắt được hết thảy một trăm con chim thì phải thả một con chim hiện tại, để đuổi bắt một trăm con chim kia; kết quả, chẳng những một trăm con chim kia bay đi mất mà con chim bắt được cũng không còn.

Vì thế, cách tốt nhất là bạn nắm bắt hiện tại, vận dụng hiện tại, từ hiện tại mà từng bước vững chắc đi về phía trước. Con người muốn tiến bộ phải vươn lên, cần phải phối hợp vị trí hiện tại và nỗ lực không ngừng. Phương hướng nhất định không thể thay đổi, nhưng chỗ đứng có thể thay đổi; nếu như chỗ đứng không thay đổi thì bạn sẽ không tiến lên được. Hiện tại, tuy bạn đang tiến bước vững chắc, nhưng bạn phải biết rõ tình huống thực tế là thế nào, sau đó mới có thể đi tiếp; đây chính là cách làm “thận trọng từng bước”.

Nếu như bạn nắm chắc cách làm này thì bất luận tương lai xảy ra việc gì, bạn cũng có năng lực kịp thời ứng phó. Bằng không, bạn cứ lo lắng cho tương lai thì mỗi bước trong hiện tại đều đi không vững, có khi còn làm hỏng việc và rất nguy hiểm. Có những người lo lắng vì tình hình di dân của Đài Loan, nhưng khi người dân đến nước ngoài rồi, cuộc sống lại không tốt bằng trong nước. Chúng tôi không phản đối di dân, bản thân di dân không có vấn đề, người nước ngoài cũng đến Đài Loan, quan trọng là tâm lý của người di dân. Nếu như họ sợ ở Đài Loan sẽ gặp nguy hiểm, như thế là có vấn đề. Chỉ cần chúng ta ở Đài Loan được quản lý tốt, nhân dân đoàn kết, an ninh bảo đảm thì không có việc gì. Do đó, chúng ta không cần quá lo lắng cho bản thân, hoặc xã hội, hay quốc gia, chỉ cần chúng ta sống thực tại làm tốt công việc thì được rồi.

Chúng ta muốn sống ngay hiện tại, cũng chính là sống thật sự và thiết thực. Hiện tại bạn làm việc gì thì phải chuyên tâm làm việc ấy. Ví dụ chúng tôi đồng ý phỏng vấn, nếu trong tâm suy nghĩ lung tung thì sẽ nói năng lộn xộn. Nếu bạn sống thật sự chuyên tâm là sống trong hiện tại; đây là cách tu hành rất tốt, cũng là phương pháp tốt nhất khắc phục lo lắng và nghi ngờ.

## SỢ CŨNG VÔ ÍCH

Nói đến lo sợ là khi chúng ta đứng trước tình huống nguy hiểm; hoặc là biết trước sẽ xảy ra sự cố tai họa, tâm lý sinh ra bất an, lo lắng. Mặc dù, chúng tôi không phải là nhà tâm lý học, nhưng chúng tôi biết lo sợ là một trạng thái tâm lý luôn có cảm giác không an toàn. Người Trung Quốc xưa có một câu chuyện thành ngữ rất hay, giống như bóng cây cung có hình con rắn trong chén rượu, con người thấy cỏ cây tưởng là địch, gió thổi, hạc kêu đều là tâm lý lo sợ dẫn đến.

Mỗi người đều có tâm lo sợ nhiều hoặc ít; có người sợ chết; có người sợ cô độc. Nhưng phần đông mọi người đều sợ bệnh, bởi vì ai cũng từng nếm qua nỗi khiếp sợ này, giống như có những người từ nhỏ bị cha mẹ ngược đãi, cho dù họ đã trưởng thành nhưng trong tâm họ vẫn luôn hiện ra hình ảnh kinh hãi. Lại có những người luôn thấy ác mộng, nằm mộng thấy mình bị đuổi giết, hoặc bị té xuống sông, hay rơi xuống hầm lửa; đây gọi là ngày nghĩ sao đêm mơ thấy vậy. Điều này đủ thấy vì trong tâm họ thường cảm thấy lo sợ, nên bất cứ lúc nào cũng cảm giác sợ hãi.

Ngoài ra, có người khi ngồi thiền cũng sinh ra cảm giác lo sợ. Vì sao môi trường ngồi thiền yên tĩnh, an toàn như thế mà họ vẫn lo sợ? Rốt cuộc họ sợ điều gì? Cảm giác sợ hãi này sẽ làm cho người ta cảm thấy dường như sau lưng thường có ma tìm đến. Cảm giác sợ hãi và cảm giác sinh mệnh không an toàn không hoàn toàn liên quan tới nhau.

Có người nói tâm nghi sinh ra quỷ ám, khi tâm lo sợ nghiêm trọng, thậm chí còn làm cho người ta vì quá lo sợ mà dẫn đến tử vong. Như có người mắc bệnh ung thư, người thân của họ sợ họ lo lắng, cho rằng họ

không biết bệnh tình thì có thể sống thêm một thời gian, cho nên cố tình giấu bệnh tình. Chúng ta nghe qua dường như có lý, nhưng nếu hoá giải tâm lo sợ của bệnh nhân, cho họ biết sự thật bệnh tình cũng không nhất định sẽ chết, cho nên không cần che giấu họ, có khi nói ra bệnh tình lại càng tốt hơn là giấu. Bởi vì, nếu bệnh nhân biết rõ tình trạng sức khoẻ của mình thì họ mới biết nên tự điều dưỡng thế nào; như thế, họ có thể kéo dài sự sống.

Do đó, nếu như chúng ta hoá giải được tâm lo sợ là rất tốt; còn không hoá giải được là việc rất nguy hiểm. Cho nên, đối với những người thường cảm thấy lo sợ, chúng tôi từng nói với họ: “Các bạn đừng sợ, sợ cũng vô ích”. Sợ hãi làm cho vấn đề trở thành nghiêm trọng, gọi là “người trong cuộc thì mê, người ngoài cuộc thì sáng”. Nguyên nhân người trong cuộc bị mê là vì lo sợ, họ lo lắng vấn đề lợi và hại, được và mất, cứ mãi lo sợ sẽ xảy ra việc gì; kết quả, xảy ra thật. Nhưng người ngoài cuộc vì không lo sợ, họ xử lý sự việc rất bình thường.

Do đó, chúng ta thấy được sợ hãi làm ảnh hưởng nặng nề đến thân tâm của chúng ta, chẳng những làm tổn hại sức khoẻ mà thậm chí có khả năng sẽ kết thúc sự sống của bạn. Duy trì cách nhìn khách quan sẽ dễ dàng hoá giải tâm lý lo sợ.

## LÀM THẾ NÀO ĐỂ TRỪ NỖI LO SỢ?

Có một người từng làm cảnh sát, lần đầu anh ta đến Hồng Kông rất sợ hãi, lo khi máy bay đáp xuống phi trường Hồng Kông không có ai đến đón anh ta. Anh ta hỏi hộp hỏi chúng tôi: “Thưa thầy! Con không biết nói tiếng Quảng Đông cũng không biết nói tiếng Anh, đến Hồng Kông không có ai đón con phải làm thế nào?”. Chúng tôi bảo: “Không sao đâu! Cậu hãy ghi địa chỉ và số điện thoại của bạn cậu bằng tiếng Anh và tiếng Trung, nếu như khi máy bay đáp mà không thấy bạn đến thì có thể gọi điện thoại hỏi”.

Kết quả, anh ta lại lo lắng mình không có tiền Hồng Kông, không biết làm thế nào để gọi điện thoại ở Hồng Kông mà ngay cả số điện thoại cũng không tìm được. Chúng tôi lại bảo: “Cậu đừng sợ! Cậu có thể nhờ cậu những người mặc đồng phục ở sân bay Hồng Kông giúp đỡ. Nếu như cậu không nói được tiếng Quảng Đông và tiếng Anh thì có thể đưa cho họ địa chỉ liên lạc của bạn cậu”. Khi anh ta đến phi trường Hồng Kông thì đã thấy bạn của anh ta đến đón, lúc đó anh ta mới hết lo lắng.

Thật ra, chúng ta không cần lo sợ như thế. Chúng tôi đến bất kỳ nơi nào cũng đều bỡ ngỡ. Chúng ta đến thế giới này một mình, khi tôi xuất gia, đi học cũng một mình. Một người muốn đến thế giới này cũng chỉ có một mình, chỉ cần sống chung với người khác thành thật, không nên xem người khác là người xa lạ; như thế, những người này sẽ không còn xa lạ, cũng không cần sợ hãi.

Vậy chúng ta làm thế nào để trừ nỗi sợ hãi? Có hai cách:

1. Thái độ cho đi và cống hiến, cũng có nghĩa là mình đến thế giới này, không phải để tìm cầu điều gì mà đến để giúp đỡ mọi người. Khi chúng ta đi ban đêm thường rất sợ ma, liền niệm “A Di Đà Phật” hồi hướng cho họ, và suy nghĩ: “Tôi đang cầu nguyện giúp cho các vị được vãng sinh, nên các vị đừng tìm tôi gây phiền phức”. Nếu như bạn thấy một người không nghĩ đến lợi ích của bản thân mà chỉ muốn được giúp người khác, chúc phúc họ được bình an; như thế sẽ cảm thấy không lo sợ.

2. Chúng ta nghĩ đến tất cả các nơi trên thế giới, bất luận là con người, sự việc, sự vật không thể nào tồn tại mãi được mà do nhân duyên hợp thành, chỉ mang tính tạm thời. Khi nhân duyên hội tụ thì nó thành, khi nhân duyên hết thì tan rã. Vận xấu cũng là nhân duyên hoà hợp, vận tốt cũng là nhân duyên hoà hợp, đã là nhân duyên hoà hợp thì không cần lo lắng, sợ hãi. Bởi vì, chúng ta chỉ là một trong nhân duyên mà thôi, nó sẽ sinh ra và thay đổi bất cứ lúc nào, sợ cũng vô ích.

Nếu chúng ta dùng tâm thái theo hai cách này để đối nhân xử thế, khi gặp bất cứ tình cảnh nào cũng không



còn lo sợ nữa.

## KHÔNG CÓ SỢ HÃI

Tôi còn nhớ lúc bé đạp xe đi học, vì đường bằng phẳng nên đạp rất nhanh, cho nên chúng tôi đi trên đường bờ ruộng. Do đường bờ ruộng hai bên đều là ruộng lúa gập ghềnh đi xe rất khó. Lúc đó, chúng tôi nghĩ: “Nhất quyết không được ngã xuống ruộng”. Cuối cùng, chúng tôi vẫn ngã nhào xuống ruộng.

Thật ra, chiều rộng bờ ruộng đủ để đi xe. Sau khi, chúng tôi gượng dậy từ dưới ruộng bước lên bờ, toàn thân ướt sũng, lấm lem, vì ngã xuống ruộng nên không bị trầy xước. Lần sau, chúng tôi đi xe đã vững nên suy nghĩ: “Vì sao lần đầu mình đi xe bị ngã?”. Chính là vì lo lắng, tâm lý càng sợ càng dễ ngã.

Còn nữa, lúc còn nhỏ tôi có chứng sợ hãi, đặc biệt là đi trên cầu khỉ. Mỗi lần, chúng tôi đi trên cầu khỉ, chỉ cần vừa thấy cầu lắc lư là sợ không dám đi tiếp. Sau đó, tôi nghĩ: “Dù sao người khác đi qua được không bị ngã xuống cầu, mình cứ đi có lẽ không sao đâu”. Thế là dù cầu khỉ lắc lư, tôi cứ vịn tay lên cầu hơi run mạnh dạn đi hết cầu, sau đó còn có thể đi rất nhanh, là vì không còn sợ hãi.

Sợ hãi là như thế, trong cuộc sống của chúng ta, khi làm bất cứ việc gì, chỉ cần có tâm lo sợ thì làm việc không thành tựu. Nhưng sau khi buông bỏ tâm lo sợ, bảo đảm không còn vấn đề. Cho nên tâm nghi sinh quý ám, người luôn sợ hãi là do tâm mình. Trên thực tế, chẳng có việc gì làm cho người ta sợ hãi, cho dù đi trong đêm tối, đi xe trên bờ ruộng, hay đi cầu khỉ đều do tâm mình lo âu, sợ hãi mới cảm thấy việc đó thật khiếp sợ.

Trong Tâm Kinh<sup>2</sup> ghi: “Không có sợ hãi”. Sợ hãi này khác với sợ hãi của người bình thường chúng ta. Sợ hãi ở đây là sợ hãi sống và chết, nên nói hàng phàm phu sợ chết, A-la-hán sợ sống. Chúng sinh tham sống sợ chết, không biết sau khi chết đi về đâu; do đó mong đừng chết. Người đã chứng quả, vì hiểu rõ nỗi đau khổ của sinh, cho nên không muốn sinh lại nhân gian.

Thật ra, sinh tử và giải thoát là giống nhau. Bạn sợ sinh tử thì sinh tử là chịu khổ, nếu như bạn không sợ, cũng đừng tham nghĩ sinh tử thì ngay trong sinh tử bạn tự do đi lại, có thể độ khắp chúng sinh, hành đạo Bồ-tát. Sinh tử như thế có gì là đáng sợ?

Vì thế, trên thực tế sợ hãi là điên đảo, sinh tử vốn là việc không phải đau khổ; điều này trong Tâm Kinh đã ghi: “Không có sợ hãi”.

## TỰ TIN VƯỢT QUA MỖI NGÀY

Con người ở đời trong tâm thường sinh ra một loại không quân bình và không an toàn. Nguyên do là vì đâu? Không biết phải làm thế nào để đối diện với tương lai và hiện tại? Đây chính là sợ hãi và lo âu.

Nguyên nhân sợ hãi và lo âu, phần đông là vì thiếu tự tin, cũng chính là không hiểu điều kiện, năng lực, vị trí và lập trường của mình, cho nên đối với tương lai thường bất an. Như khi chúng ta đi xa, trong lòng thấp thỏm lo thời tiết xấu, bị xe đụng? Trước sau luôn cảm thấy sợ hãi, tức là quá đa nghi.

Có những người hàng ngày trước khi ra khỏi nhà, đều lạy thần cầu xin, hoặc ném đồng tiền, xem tử vi hay xem kinh Dịch thì phải sắp xếp tám chữ, đoán ra quẻ mới chịu đi khỏi nhà. Như thế trước khi đi xa, họ đều phải chuẩn bị để khẩn cầu bình an; buổi tối trở về thì họ cảm tạ thần, hay Phật, Bồ-tát gia hộ một ngày bình an. Như thế rõ ràng là mình được bình an ngày đó là nhờ sự gia hộ của Bồ-tát, thần, hoặc là tổ tiên chứ tự mình không có khả năng làm chủ phải không? Bởi vì không có cách gì làm chủ được mình mới luôn cảm thấy mình sống trong hoàn cảnh không an toàn.

Chúng ta muốn phá trừ tâm lý lo lắng và sợ hãi triệt để thật không dễ, Tâm Kinh đã ghi: “Không có sợ hãi, xa lìa mộng tưởng, điên đảo”. Chúng ta muốn xa lìa sợ hãi thì phải thực hành quán “năm uẩn đều không”

mới được. Đã nói năm uẩn đều không thì hãy quán thân tâm, thế giới của chúng ta đều là không. Lúc đó, tự mình hoàn toàn làm chủ hoàn cảnh thân tâm, thế giới của chúng ta thì không cần lo lắng, hôm nay đi xa có xảy ra việc gì hay không, cho dù có xảy ra sự cố cũng không hề gì; bởi vì, chúng ta không có sợ hãi và lo lắng thì luôn sống trong bình an.

Nhưng chúng ta muốn làm chủ thân tâm, thế giới của mình vốn là việc không thể. Bởi vì, thân của chúng ta không do chúng ta điều khiển, khi nào đau đầu, hắt hơi chúng ta cũng không biết trước được. Chúng ta thường khuyên người khác giữ gìn sức khoẻ, nhưng chính mình lại bị bệnh, điều này rất thường xảy ra. Vì thế, chúng ta sống ở thế giới này vốn không có bình an, thế giới bình an thật sự là không có mặt chúng ta nơi đó, làm sao có thể khẩn cầu bình an? Nếu như có được sự bình an thì nhất định phải giống Phật, Bồ-tát; giống như Bồ-tát Quán Tự Tại quán thế giới và thân năm uẩn này - sắc, thọ, tưởng, hành, thức đều là không; bởi vì, chỉ có bậc đại trí tuệ thì mới có khả năng bình an thật sự.

Còn người bình thường chúng ta, làm sao bình an được? Chúng tôi thường nhủ mình, không có gì phải sợ, bởi vì sợ cũng vô ích. Chỉ cần chúng ta nghĩ được như vậy thì có xảy ra việc gì thì đã chuẩn bị trước, cũng chính là nói: “Sửa nhà trước lúc mưa xuống”. Cho dù đã chuẩn bị trước, nhưng cũng có thể xảy ra tình huống bất ngờ, chẳng phải chúng ta thường nghe nói: “Té ngã bể mắt kính”; hay là “Giữa đường gặp nạn, may có Trình Giảo Kim<sup>3</sup>” phải không? Đây là hình dung những việc mà mình không ngờ đến, đã là việc bất ngờ, có sợ cũng vô ích. Bởi vì chúng ta lo sợ chẳng những không có ích gì mà còn khiến cho thần kinh căng thẳng; nếu hàng ngày chúng ta sống như thế thì thật là đau khổ.

Cho nên đối với hiện thực vô thường, chỉ cần biết nó là như thế. Sau khi hiểu rõ tình cảnh của mình thì không nên quá lo lắng, sợ hãi.

## Notes

[←1]

Tàm quý: “Tàm” là tự thấy xấu hổ với bản thân, “quý” là xấu hổ với người khác. Sám hối: tiếng Phạn là Ksama, dịch âm là Sám Ma (dịch âm tức chỉ dịch bằng cách dùng từ sao cho khi đọc lên âm dịch đó gần giống với âm gốc, bản thân nó hoàn toàn không có nghĩa gì), dịch nghĩa là hối quá (ăn năn, cầu mong sửa đổi và chịu hình phạt vì sai lầm đó). “Sám hối” vừa dịch âm, vừa dịch nghĩa. (ND)

Tâm Kinh: tên gọi tắt của Kinh Tinh Yếu Bát Nhã ba la mật đa Tâm Kinh. (ND)

Trình Giáo Kim: Danh tướng nổi tiếng dưới thời vua Đường Thái Tông, Trung Quốc cổ đại. (ND)

# Table of Contents

## LỜI NÓI ĐẦU

### Bài thứ nhất: ĐIỀU PHÁP QUẢN LÝ TINH THẦN

CON NGƯỜI CÓ TÌNH CẢM THÌ CUỘC SỐNG MỚI PHONG PHÚ?

TINH THẦN BẤT AN TỪ ĐÂU?

NGHIỆP VÀ TIỀM THỨC

AN TÂM NHƯ THỂ NÀO?

PHIÊN NÃO VÀ TẬT XẤU

ĐIỀU HÒA CẢM TÍNH VÀ LÝ TÍNH

### Bài thứ hai: THAM

THỂ NÀO LÀ TÂM THAM?

VÌ SAO TÂM THAM?

CHUYỂN TÂM THAM THÀNH TÂM NGUYÊN

DỪNG BỔ THÍ ĐỐI TRỊ TÂM THAM

DANH LỢI CHỈ LÀ TẠM THỜI

XA LÀ CÁM ĐỒ DANH VỊ VÀ QUYỀN LỰC

KẾT RỘNG THIÊN DUYÊN

TRI TỨC

THANH BẦN KHÁC VỚI KEO KIẾT

### Bài thứ ba: SÂN

TẠI SAO PHẢI TỨC GIẬN?

SÂN LÀ LỬA TRONG TÂM

TÂM SÂN VÀ TÂM TỪ

NGỊCH CẢNH PHẢI NHẪN MÀ THUẬN CẢNH CŨNG NHẪN

TỨC GIẬN LÀ BỆNH MÃN TÍNH TỰ SÁT

KIÊN NHẪN KHÔNG PHẢI LÀ NÉN GIẬN

### Bài thứ tư: SI

ĐỪNG NHÌN THỂ GIỚI ĐẢO ĐIÊN

PHIÊN NÃO VÀ NGU SI

THOÁT KHỎI CẠM BẤY MÌNH TỰ ĐẶT RA

CHUYỂN BIẾN ĐƯỢC KHỦNG HOẢNG

KHÉO ÁP DỤNG CUỘC SỐNG KHÔNG LƯỜI BIẾNG

KHÔNG NGUY BIỆN ĐỂ CHỖN VIỆC

LÀM CHO CUỘC SỐNG ĐI VÀO NỀ NẾP

### Bài thứ năm: MAN

TỰ TIN HAY LÀ TỰ PHỤ?

GIỮ KHIÊM TỐN, CUNG KÍNH, THÍCH LÀM NGƯỜI PHỤ VIỆC

BIẾT TÀM QUÍ MỚI TIẾN BỘ ĐƯỢC

KHÔNG BIẾT THÌ NÓI KHÔNG BIẾT

BIẾT BAO DUNG, THA THỨ CHO NGƯỜI KHÁC

KHIÊM TỐN MỚI TRƯỞNG THÀNH

TÀM QUÍ KHÔNG PHẢI TỰ TI

DỪNG KHÍCH LỆ THAY QUỶ TRÁCH

CỜI BỎ LỚP HÀO NHOÁNG BÊN NGOÀI  
LÀM THẾ NÀO TIÊU TRỪ BỆNH ỬA HƯ VINH?

Bài thứ sáu: NGHI

CÓ NÊN NGHI NGỜ KHÔNG?

NGHI NGỜ VÀ NIỀM TIN

DỪNG TIN TƯỞNG ĐỂ TRỪ NGHI NGỜ

CÀNG NGHI NGỜ CÀNG NGỘ

KHÔNG CẦN LO LẮNG CHO TƯỞNG LAI

SỢ CŨNG VÔ ÍCH

LÀM THẾ NÀO ĐỂ TRỪ NỖI LO SỢ?

KHÔNG CÓ SỢ HÃI

TỰ TIN VƯỢT QUA MỖI NGÀY

Notes