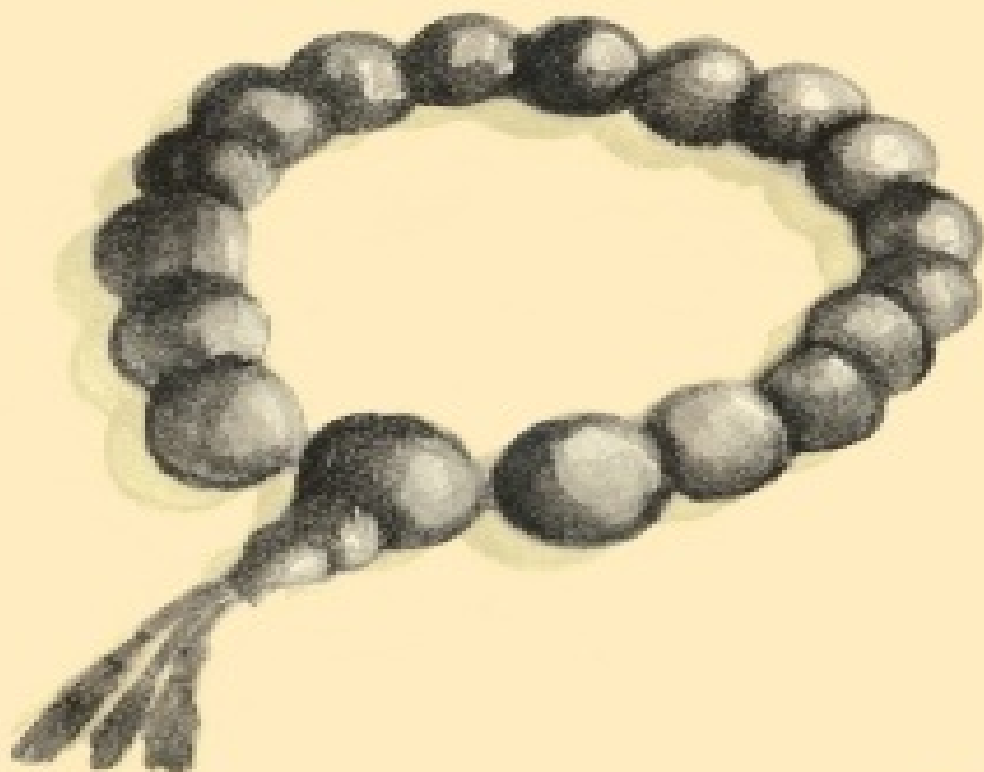


An lạc từ tâm

Hòa thượng THÍCH THÁNH NGHIÊM



THE MIND CENTER
Knowledge for the Future

NHÀ XUẤT BẢN
PHƯƠNG ĐÔNG

Lời giới thiệu

Con người có thể hạnh phúc, tươi vui mãi, không chút phiền não được không? Đương nhiên đó chỉ là điều không tưởng. Vì người đang yêu lo sợ đánh mất người yêu, người có tiền sợ mất của, người đặc ý sợ ngày bất đắc chí...

Nhưng rốt cục có “hạnh phúc đích thực” hay không? Liệu con người có thể sống mãi trong niềm tin, hy vọng và không bao giờ thất vọng?

Hòa thượng Thánh Nghiêm sẽ nghiên cứu, xem xét các khía cạnh khách quan khiến con người không được hạnh phúc như: cái khổ của sinh, của già, của bệnh, của chết, của oán thù gặp gỡ, của ân ái biệt li, của phiền muộn do thân tâm mang lại và ngài sẽ từng bước dẫn dắt chúng ta vượt lên lớp lớp mây mù gây nên đau khổ; không những cho chúng ta biết lí do tại sao con người đau khổ mà còn chỉ rõ cho chúng ta hướng đi tìm “hạnh phúc đích thực”.

Những lời khai ngộ vàng ngọc của hòa thượng Thánh Nghiêm sẽ cho chúng ta thấy hạnh phúc không đơn thuần chỉ là những phản ứng tâm lí đối với ngoại cảnh mà nó có được do sức mạnh của tâm từ bi và ánh sáng trí tuệ soi đường giúp chúng ta có thái độ sống tốt đẹp.

CHƯƠNG 1: BẠN CÓ HẠNH PHÚC KHÔNG?



HẠNH PHÚC ĐÍCH THỰC LÀ GÌ?

Thông thường chúng ta chúc nhau khi đôi vợ chồng nọ vừa sinh một em bé. Xét ở phương diện nào đấy, đó là hạnh phúc luân thường của con người. Tuy nhiên, cuộc đời vui ít khổ nhiều, bản thân của việc sinh đã là một nỗi khổ trong bốn khổ - sinh khổ, già khổ, bệnh khổ, chết khổ. Thế nên, Phật pháp khuyên chúng ta không nên lấy khổ làm vui.

Chu kì hình thành của một chúng sinh gồm sinh ra, lớn lên rồi già đi, bệnh tật và chết, được Phật giáo liệt vào bốn nỗi khổ. Trong đó, già, bệnh và chết là những nỗi khổ dễ dàng nhận biết và có thể hiểu được, nhưng nếu nói sinh ra là khổ thì phần đông không nghĩ như thế vì điều này khá khó hiểu.

Con người thường không nhớ rõ trạng thái của bản thân khi vừa lọt lòng mẹ nên khi mới sinh ra đời khó có thể biết được trạng thái lúc đó là sướng hay khổ. Tuy nhiên, chúng ta có thể suy tưởng rằng da của đứa bé mới sinh rất mềm mỏng, trơn bóng, tách khỏi bào thai mẹ rồi đột ngột thay đổi môi trường sống - từ môi trường bụng đến môi trường không khí tự nhiên - thì đứa bé nhất định sẽ có cảm giác khó chịu, đau khổ. Có lẽ quá khó chịu vì bị sốc nhiệt do sự thay đổi của môi trường nên khi vừa sinh ra, đứa bé nào cũng chào đời bằng tiếng khóc, thế nhưng ai cũng vui mừng vì có một sinh linh mới chào đời! Với bản thân người mẹ, việc sinh nở có lẽ cũng không phải là một trạng thái thư thái, thoải mái. Nhiều bà mẹ còn nói rằng cảm giác đau đớn khi sinh con thật không thể nói hết, đau đớn vạn trạng, nỗi đau xé thịt. Vì thế, người xưa gọi ngày sinh là “mẫu nạn nhật” (ngày mẹ gặp nạn). Sau khi sinh con, nỗi đau cũng vơi dần vì đứa con là niềm an ủi lớn nhất của người mẹ, họ xem việc sinh nở như một thử thách đầy chông gai giờ đã qua rồi nên tự nhiên thấy sáng khoái vui vẻ. Nhưng thực ra đó chỉ là niềm vui bị cảm giác đánh lừa vì người mẹ vừa trải qua một cơn đau khủng khiếp, giờ đây chỉ lấy lại được cảm giác bình thường thôi cũng thấy đó là hạnh phúc, chứ không phải đó là cảm giác

hạnh phúc đến từ một điều kiện bên ngoài nào khác. Từ đó, chúng ta có thể thấy rằng “sinh” là khổ, là nỗi thống khổ thực sự chứ không vui sướng như chúng ta nghĩ.

Khi sinh ra đã khổ, lớn lên vật lộn mưu sinh với cuộc đời cũng chẳng có nhiều niềm vui. Nếu có vui chẳng thì đó chỉ là sự thỏa mãn một hoặc vài điều gì đó trong năm thứ tham muốn của mình, như thỏa mãn được cái nhìn của đôi mắt, thỏa mãn cái nghe của hai tai, thỏa mãn hương thơm của lỗ mũi, thỏa mãn vị ngon của miệng lưỡi và thỏa mãn được cảm giác êm ái của thân thể. Năm giác quan luôn đòi hỏi các đối tượng để thỏa mãn tương ứng như mắt thích nhìn cảnh đẹp, tai thích nghe lời êm dịu, mũi thích ngửi hương thơm, lưỡi thích nếm vị ngon, thân thích trải những khoái cảm dễ chịu. Ngoài ra, con người thường có cảm giác vui sướng khi nói chuyện hợp gu với một ai đó hay gặt hái một thành quả hoặc phát minh một điều gì mới mẻ, khiến họ có cảm giác thành công, thành danh... Tất cả những điều đó đều thuộc về cảm giác của tâm lí, thuộc về “dục lạc” (niềm vui khi tham muốn được thỏa mãn).

Tất cả niềm vui (lạc) trong cõi dục đều có chứa đựng mầm đau khổ, gọi là “khổ trong lạc”, thế nhưng chúng ta thường không hay biết gì đến yếu tố khổ trong lạc này. Ví dụ khi bạn trông thấy một cô gái đẹp như thiên thần xuất hiện trước mắt bạn, khi đó nhất định bạn sẽ vui. Nhưng nếu lúc nào bên cạnh bạn cũng có con trai hoặc con gái đẹp vây quanh thì lúc đó bạn sẽ cảm thấy bình thường, chẳng có gì vui nữa. Niềm vui cũng giống như cái đẹp, khi bạn thấy đến lần thứ một triệu thì cảm giác vui, đẹp không như ban đầu nữa mà dần dần rất có thể chỉ cảm thấy bình thường như những thứ bình thường khác.

Tất cả dục lạc đều mang tính tạm thời, vô thường, không trường tồn mà chúng sẽ qua nhanh, về mặt cảm nhận, chúng ta thấy nó như rất thực nhưng thực ra đó chỉ là ảo giác hư vọng, mà bản thân của sự hư vọng, không thực đó đã là nỗi khổ. Niềm vui của ngũ dục (năm thứ tham muốn gồm tham tài, tham sắc, tham danh, tham ăn, tham ngủ) trong đời này luôn có mặt của sự đau khổ. Nói cách khác, khi một người cảm nhận được niềm vui, hạnh phúc thì trước đó họ phải biết thế nào là khổ và ngược lại, vì vui sướng, khổ đau chỉ mang tính đối đãi tương đối.

Thực ra cũng không hẳn là đời này chẳng có gì vui vì còn có một niềm vui không mang mầm khổ của dục lạc, đó là “định lạc” (niềm vui trong thiền định). Định lạc là niềm vui cao hơn, mạnh hơn niềm vui dục lạc vì niềm vui đó đã thoát khỏi sự ràng buộc của hình hài, nhất là đã thoát khỏi nỗi đau của thể xác, không còn mê mờ, khi đó tự nhiên sẽ có cảm giác hạnh phúc trọn vẹn. Khi nào đạt đến trạng thái “vô sự” trong thiền định, bạn sẽ thấy rất hạnh phúc. Nhưng sau khi xuất định, do thân thể còn vướng bận các việc lăng xăng nên vẫn còn đau khổ. Vì thế, ngay cả niềm vui thiền định cũng không thể duy trì lâu dài trong đời này được.

Niềm hạnh phúc đích thực nhất là niềm vui giải thoát; sự giải thoát có được nhờ quá trình tu tập thì không còn bất kì sự phiền muộn, sầu não nào nữa, trong lòng không còn bất kì gánh

nặng nào nữa, khi đó mới đích thực là niềm vui, niềm hạnh phúc đích thực, tuyệt đối, đồng thời đấy mới chính là niềm hạnh phúc mà chúng ta

THEO ĐUỔI HẠNH PHÚC CHỈ LÀ ĐIỂM KHỞI ĐẦU CHỨ KHÔNG PHẢI LÀ MỤC ĐÍCH

Phật Thích Ca Mâu Ni dạy chúng ta rằng có sự sống là có khổ, bao gồm: khổ khi sinh ra, khổ khi lớn lên rồi già đi, khổ khi tật bệnh, khổ vì chết đi, khổ vì ân ái không được ở bên nhau, khổ vì oán thù gặp gỡ, chung đụng, khổ vì ước nguyện chưa toại, khổ vì thân năm ấm nung đốt, gọi chung là tám điều khổ. Khổ là sự thực của cuộc đời, vì bản chất cuộc đời là khổ, thế nên suốt đời người đều mong muốn tìm kiếm được hạnh phúc. Vì thế, đức Đạt Lai Lạt Ma từng nói: “Mục đích của sự sống là theo đuổi hạnh phúc”. Sở dĩ ngài nói thế ý là muốn tiếp lời của đức Phật Thích Ca: Phật Thích Ca nói “lìa khổ”, ngài nói “được hạnh phúc”. Cả hai vị thầy đó đều nói với chúng ta về thực tướng của đời người.

Tuy nói mưu cầu hạnh phúc là bản năng của con người nhưng trước hết chúng ta phải làm rõ vấn đề: cái hạnh phúc mà chúng ta muốn mưu cầu, tìm kiếm kia rốt cục như thế nào?

Thực ra, con người từ khi mới chào đời cho đến khi trút hơi thở cuối cùng không hẳn đều mưu cầu hạnh phúc, cái hạnh phúc thông thường kia bất quá chỉ là những biện pháp, những việc làm nhằm thỏa mãn dục vọng, thỏa mãn tham muốn bản năng như sự thỏa mãn về ăn, uống, ngủ, nghỉ. Một khi những tham muốn kia được thỏa mãn thì họ cảm thấy “hạnh phúc”. Nhưng vấn đề là hạnh phúc đích thực khác hẳn so với sự thỏa mãn dục vọng.

Theo đuổi sự thỏa mãn vật chất, đáp ứng dục vọng cá nhân là xu hướng chung của con người hiện đại. Có lẽ vì thế nền văn minh vật chất hiện nay phát triển như vũ bão. Tuy nhiên, song song với việc theo đuổi sự thỏa mãn về vật chất, bất chợt con người nghi ngờ rằng cái hạnh phúc mà từ trước tới giờ họ theo đuổi phải chăng là niềm hạnh phúc đáng tin cậy, trường tồn?

Mưu cầu hạnh phúc vật chất, thỏa mãn dục vọng trong tương đối và biết điểm dừng là điều tất nhiên và cũng không nên trách cứ nhiều, nhưng nếu theo đuổi chúng với lòng tham vô độ, không hợp lí, không biết dừng, không biết đủ thì ngay phút sau của những thỏa mãn đó chỉ là đau khổ vô bờ. Từ điểm này cho chúng ta thấy, nếu không có quan niệm đúng đắn về hạnh phúc thì dù tìm kiếm chúng cả đời, bất quá cũng chỉ là bạn đang tìm đau khổ, vì tất cả hạnh phúc mà bạn tìm đều phải trả giá là sự đau khổ. Hơn nữa, hạnh phúc kia không phải hạnh phúc lâu dài thực sự, nó chỉ là biểu hiện tạm thời, nói thẳng ra đó chỉ là ảo giác.

Hơn nữa, khi người ta tìm được cái mà người ta cho là hạnh phúc, họ lại không tận hưởng chúng mà lại hồi tưởng về quá khứ, về chặng đường gian nan, vất vả tìm hạnh phúc. Con người như khúc gỗ trên dòng sông lượn vòng, quanh co khúc khuỷu, hết ghé bờ hạnh phúc lại đâm vào bờ khổ đau và ngược lại, và cứ kéo dài mãi như thế, hết khổ lại vui, hết vui lại khổ như vòng

tuần hoàn bất tận. Chẳng qua con người muốn tự an ủi, tự huyễn hoặc mình rằng những gì mình theo đuổi kia là hạnh phúc, kết quả là mãi mãi chìm đắm trong biển khổ.

Mật Tông trong Phật giáo đặc biệt chú trọng đến “tư tưởng đại lạc”, nhưng đó là “đại lạc” trong quá trình tu tập, là niềm hỷ lạc về phương diện tinh thần. Ví như khi tu tập thiền định có niềm vui gọi là “định duyệt” (niềm vui thiền định), chỉ cần tu tập đến mức độ thân tâm là một thì sẽ có cảm giác thoải mái, sung sướng vì không còn bị ràng buộc nào nữa về thân và tâm, cảm giác đấy được gọi là “khinh an” (nhẹ nhàng, yên ổn). Những người tu tập theo Tịnh Độ Tông lấy việc được vãng sinh về nước Cực lạc ở Tây phương là mục tiêu cuối cùng, cũng là lấy “cực lạc” để hình dung về trạng thái cuối cùng của việc tu tập. Từ những ví dụ này cho thấy, tu hành quả thực có được kết quả hạnh phúc đích thực. Tuy vậy, theo Phật giáo, mục đích của việc tu hành không đơn giản chỉ mưu cầu cho hạnh phúc cá nhân mà còn phải giúp người khác lìa khổ được vui, được hạnh phúc như chính mình nữa.

Nếu chúng ta chỉ lấy việc mưu cầu hạnh phúc cá nhân làm cứu cánh cho mình, e rằng chúng ta sẽ rơi vào cực đoan, lạc vào đường hướng của những người theo chủ nghĩa hưởng thụ, cũng rất có thể bạn sẽ lạc vào đường sai lệch và càng làm mình thêm đau khổ. Sở dĩ Đức Đạt Lai Lạt Ma nói “mục đích của con người là mưu cầu hạnh phúc” là ngài đứng ở lập trường của chúng sinh nhằm đánh vào tâm lí cầu vui tránh khổ của con người hiện đại. Chúng ta tuyệt đối không được hiểu lầm ý nghĩa của câu nói đó.

Vì thế, theo đuổi, mưu cầu hạnh phúc chỉ là điểm khởi đầu, là niềm mong cầu, hy vọng chung của loài người chứ không nên hiểu lầm rằng mưu cầu hạnh phúc là mục đích cuối cùng của đời người. Nếu không, chúng ta chỉ một mực theo đuổi hạnh phúc vật chất thì nhất định sẽ dẫn đến kết cục là đau khổ khôn nguôi. Hơn nữa, xét từ lập trường quan điểm của đạo Phật, không nên “độc thiện kì thân”, không nên chỉ cầu hạnh phúc cho riêng mình mà phải lấy hạnh phúc của người khác làm hạnh phúc của mình, xem việc giúp người khác có hạnh phúc đó mới là hạnh phúc của mình, chừng nào con người hết đau khổ thì chừng đó ta mới có niềm hạnh phúc đích thực. Đấy chính là hạnh nguyện của ba đời chư Phật, chư Bồ-tát.

ĐỜI NGƯỜI TỰ TÌM TRÁI ĐẮNG

Con người chẳng ai muốn khổ, ai cũng muốn hạnh phúc nên tự nhiên có tâm lí tránh dữ tìm lành, tránh khổ tìm vui, theo đuổi mưu cầu hạnh phúc. Thế nhưng thực tế cuộc đời lại cho thấy nỗi khổ gắn liền với đời người như bóng theo hình không biết tránh đâu cho khỏi. Dù có cố gắng theo đuổi, tìm cầu hạnh phúc đến mấy, kết cục cũng chỉ là đau khổ. Vậy đâu là nguyên nhân?

Bởi trong quá trình tìm kiếm, mưu cầu hạnh phúc, con người cần phải trả cái giá nhất định, bằng không niềm hạnh phúc đó sẽ trở thành “món nợ” và khổ cũng sẽ đến dồn dập. Điều đó cũng giống như một người nghiện phim nhưng không có tiền mua vé đành nghĩ cách xem “chui”.

Nếu may mắn trót lọt một đôi lần thì không sao nhưng người ta thường nói đi đêm lâu ngày gặp ma nên nhất định sẽ có ngày bị bắt. Khi đó, họ phải trả cái giá tương đương với giá mà họ đã xem chui từ trước đến giờ.

Tất cả những niềm vui, hạnh phúc dễ dàng có được mà không cần phải tốn công sức, không phải trả cái giá nhất định thì ắt phải chịu hậu quả không như ý, ngay cả khi chấp nhận đau khổ để được hạnh phúc thì cũng phải trả giá! Ví dụ, để theo đuổi hạnh phúc, người ta phải dốc sức kiếm tiền để tạo tiền đề, sau một thời gian dài mới hưởng được hạnh phúc vật chất kia. Nhưng chúng ta thử nghĩ kĩ lại: niềm hạnh phúc kia lẽ nào lại không có mặt của đau khổ?

Tục ngữ có câu “cửa biểu là cửa lo, cửa cho là cửa nợ”: ngay cả khi người ta mang thành quả đến cho mình hưởng thụ thì cũng là nợ nần, đã là nợ thì đó nhất định không thể hạnh phúc trọn vẹn. Ăn một bữa cơm ngon là do mình đã gian khổ làm lụng mà có, đó là sự đền đáp của tự nhiên cho chúng ta.

Người xưa có câu “ai ơi bưng bát cơm đầy, dẻo thơm một hạt đắng cay muôn phần”. Câu tục ngữ này cho chúng ta thấy mỗi một hạt cơm là cả mồ hôi, công sức của người đi cày, có được chúng thật chẳng dễ dàng gì. Gieo một hạt mầm mấy tháng sau mới đơm hoa kết trái, trong quá trình từ khi ươm mầm cho đến khi thu hoạch phải trải qua biết bao gian khó. Tuy nhiên, ít ai nghĩ đến công ơn người đào giếng khi uống nước, ít ai nghĩ đến công người nông phu khi ăn cơm!

Suốt một đời người kể từ khi cất tiếng khóc chào đời cho đến khi xuôi tay nhắm mắt đều bận rộn tất bật, thời gian hạnh phúc thực sự rất ít. Vì chúng ta trần trụi đến với cuộc đời với một tâm lí tham lam mưu cầu hạnh phúc, vậy lấy gì để hạnh phúc nếu không trả một giá tương đương? Thông thường người ta cho rằng nam nữ đến tuổi dựng vợ gả chồng, sinh con đẻ cái, đấy là hạnh phúc. Tuy nhiên, mỗi cây mỗi hoa mỗi nhà mỗi cảnh, ai cũng có nỗi khổ khó nói riêng. Con cái, vợ chồng đều là niềm an ủi đồng thời cũng là nợ của nhau.

Để hóa giải phiền não, đau khổ đến từ cuộc sống, hiện nay có nhiều hình thức vui chơi, giải trí như các khu vui chơi giải trí, sống ảo trong các trò chơi online. Thoạt nhìn, ai cũng nghĩ đấy là những trò chơi giúp thư giãn, lấp khoảng trống trong lòng người, nhưng nghĩ kĩ lại, đấy chỉ là thuốc làm tê liệt thần kinh tạm thời: trong thời gian ngắn ngủi, nó có thể làm thư giãn đầu óc, kích thích cảm giác qua các giác quan như mắt, tai... nhưng rốt cục càng đau khổ hơn vì không thể sống mãi trong thế giới ảo mà phải trở về thực tế. Giác mộng càng đẹp thì tỉnh giấc càng phũ phàng. Cho nên, đấy không phải là hạnh phúc thực sự.

Thỏa mãn nhu cầu hạnh phúc như thế khác nào lấy nước mặn làm nước giải khát, càng uống càng khát. Giống như việc trẻ con đau mắt lấy tay dụi mắt, đỡ ngứa nhất thời nhưng càng dụi càng hồng mắt. Từ đó, chúng ta thấy rằng những niềm hạnh phúc tạm bợ không chỉ là kết quả

của đau khổ mà còn là nguyên nhân mới cho những khổ đau khác phát sinh.

Từ những ví dụ trên, chúng ta thấy đời người vui ít khổ nhiều, con người tất bật một đời mưu cầu hạnh phúc bằng trăm phương nghìn kế. Tuy nhiên, họ chỉ có được cái bóng hạnh phúc chứ chưa từng hưởng thụ hạnh phúc đích thực, có khi càng tìm hạnh phúc càng lún vào vũng lầy khổ đau. Nguyên nhân chính của việc này là do họ không biết căn nguyên đau khổ đều do chính bản thân mình gây nên.

ĐAU KHÔNG CÓ NGHĨA LÀ KHỔ

Có vị hòa thượng mắc bệnh ung thư nằm liệt giường và không ngừng rên xiết. Các đệ tử hiếu kì hỏi: “Không phải thầy thường bảo là “tứ đại giai không”¹ sao? Tại sao thầy còn thấy đau đớn đến thế?”

Vị hòa thượng kia đáp: “Không là việc của không, còn đau là việc của đau”. Thực sự dù là một vị hòa thượng dày công tu tập nhưng vẫn phải chịu đựng cái đau của thân thể bằng xương thịt!

Thông thường người ta gắn liền đau với khổ, ít ai nhận ra rằng đau và khổ là hai khái niệm khác nhau. Phần lớn người ta cho rằng đau chính là khổ và khổ nhất định phải đau. Kỳ thực chúng không phải là một, giữa chúng có một khoảng cách lớn. Đau chỉ nổi đau về mặt thể xác, ví dụ như khi thân thể bị thương, bị đọa đày, dày vò hoặc bị vật gì đó đâm phải thì sẽ có những phản ứng sinh lí nhất định. Đây là hiện tượng sinh lí tự nhiên thông thường, nếu không họ không phải là người mà là cây cỏ, gỗ đá. Theo sử chép, đức Phật Thích Ca Mâu Ni cũng có lúc bị đau bụng, đau lưng, điều đó chứng tỏ rằng đức Phật cũng là con người như bao con người khác, về mặt thể xác có cảm giác đau. Tuy nhiên, Phật đau về thể xác chứ không có sự khổ về mặt tinh thần, không có biểu hiện đau về tâm lí.

Khổ có nhiều loại, ví dụ như khổ về sinh, khổ vì già, khổ vì bệnh, khổ vì chết. Tâm lí tham lam, luyến tiếc, chấp nhặt đã là một nỗi khổ; thấy bản thân mình lụi tàn theo năm tháng, bệnh tật dồn tới không thể từ chối nhưng tâm lí lại muốn trốn tránh chối từ thì sẽ đau khổ hơn. Khi một người đối diện với cái chết hoặc tận mắt chứng kiến người thân ra đi, họ sẽ bị sốc nặng về mặt tâm lí, họ nghĩ không thể chịu đựng được, đấy chính là khổ.

Ngoài cái khổ vì sinh, già, bệnh, chết ra, còn nỗi khổ của cầu không toại nguyện, khổ của yêu thương chia lìa cách biệt, khổ của thù oán gặp gỡ, tụ hội và các tâm lí khổ kèm theo như lo âu, sợ sệt, đố kỵ, ghen ghét, căm hận, hoài nghi... Tất cả đều cho chúng ta một cảm giác rằng đời là bể khổ.

Những điều trên cho chúng ta thấy rằng đau là biểu hiện về mặt thể xác, khổ là biểu hiện về phương diện tinh thần. Nổi đau về mặt thể xác là điều hiển nhiên khi mang tấm thân này, không

ai có thể tránh được, nhưng một khi thân xác này chết đi thì nỗi đau đó cũng tiêu mất theo. Trong khi đó, khổ mãi mãi không bao giờ mất vì nó là nỗi đau về mặt tinh thần, nếu không chấm dứt được nỗi đau về mặt tinh thần thì thân xác này có chết đi cũng không thể chấm dứt khổ và giải thoát được. Và lại, khi nỗi khổ đạt đến mức tột cùng thì sẽ dẫn đến đau ở thân, tức là tinh thần suy sụp thì thân thể cũng bệnh hoạn theo. Ví dụ khi chúng ta nói “đau lòng quá”, thực tế vì chúng ta quá thương tâm, trong lòng quá buồn đau mới thấy lòng mình quặn lại như bị dao cắt, đau đến không thể chịu được, đấy chính là nỗi đau tinh thần.

Nhưng nếu đau khổ của chúng ta có sự đền đáp, chúng ta sẽ được an ủi phần nào; dù có trải qua muôn cay nghìn đắng, chịu đủ nỗi giày vò cũng còn một tia hi vọng là mong có ngày “khổ tận cam lai”. Trường hợp này thì niềm hi vọng kia chính là niềm an ủi và còn một tia hi vọng vào tương lai thì sẽ không còn khổ nữa, nên khổ không phải là một cảm giác cố định, bất biến mà nó sẽ thay đổi theo hoàn cảnh bên ngoài.

Vì thế, nếu chúng ta chuẩn bị tâm lí tốt, dám làm dám chịu, có dũng khí đối diện với thực tế trước mắt, xử lí tình huống với tâm lí tự tại không lo âu sợ sệt, không trốn tránh, đối diện với những gì đang xảy ra trước mắt, chỉ biết dốc hết sức mình để xoay chuyển tình huống theo chiều hướng tốt theo khả năng có thể của mình mà không phải bận tâm nhiều về kết quả của chúng thì chúng ta sẽ không còn cảm thấy khổ đau, không còn bị áp lực tâm lí nữa.

PHẢI CHẰNG BẠN ĐANG LẤY KHỔ LÀM VUI?

Phật dạy chúng ta rằng nếu thể nhập được diệu lí “sắc tức là không”, “tính không của duyên khởi” và “vô thường” thì có thể lìa khổ được vui và chứng nghiệm được niềm hạnh phúc đích thực.

Nhưng thông thường khi con người cảm thấy trong lòng không vui thì họ chỉ cần nghe nhạc, khiêu vũ, chơi bài hoặc tham gia một hoạt động nào đó là họ cho rằng mình đã lìa khổ tìm vui và việc tìm vui lánh khổ không nặng nề, quan trọng đến mức như trong kinh điển Phật giáo đề cập và cũng không đến nỗi khó thực hiện như thế.

Thế nên, nhiều người cho rằng phí sức, phí thời gian đi tìm hiểu giáo lí Phật giáo để lìa khổ tìm vui không bằng việc tự mình đi tìm cho mình một niềm vui trong một hoạt động hoặc một trò chơi nào đó.

Thực ra, về cơ bản, niềm vui sướng, hạnh phúc nói trên khác với hạnh phúc “lìa khổ được vui” mà Phật giáo đề cập. Thông thường người ta cho rằng có hai cách hưởng lạc: một là chìm vào các chất gây nghiện như thuốc lá, bia rượu, ma túy hoặc các chất kích thích khác. Các chất gây nghiện đều mang lại hưng phấn, khoái lạc tạm bợ, nhất thời cho con người, giúp con người quên đi thực trạng đau khổ của bản thân.

Nhưng một khi các chất gây nghiện hết tác dụng, con người tỉnh lại đối mặt với thực tế thì

càng đau khổ hơn.

Cách hưởng lạc còn lại là “kích thích”, điều này chỉ mang lại khoái cảm của thân xác, cũng giống như việc gãi cho đỡ ngứa khi bị côn trùng đốt hoặc khi trời nóng bức chúng ta uống một cốc nước mát.

Thoạt tiên, nó cho ta cảm giác rất dễ chịu, sảng khoái vô cùng. Nhưng nếu chúng ta dùng các biện pháp kích thích kia để xử lí những việc gây khó chịu trước mắt thì nhất định sẽ mang bệnh, như khi gãi nhiều thì sưng tấy, uống nước đá nhiều thì viêm họng. Đây là những hệ quả của việc dùng các biện pháp kích thích thân thể gây nên.

Thông thường mọi người nghĩ rằng hưởng thụ bất quá chỉ là các hình thức gây mê hoặc tăng thêm kích thích, hưng phấn cho cơ thể, xem đó là hạnh phúc. Thực ra, họ đang lấy khổ làm vui, hoàn toàn không phải là niềm hạnh phúc đích thực, thậm chí có lúc còn bị phản tác dụng do sử dụng không đúng cách. Ví dụ người mê đánh bạc, họ biết rõ rằng không thể ván nào cũng đánh thắng, nhưng lại luôn luôn mong thắng. Có thể chỉ thắng một ván đầu nhưng nhờ đó gây hưng phấn cho họ, họ bị kích thích ham muốn. Song, sự thực là càng đánh, càng hy vọng thì càng thua. Người đánh bạc thua đau khổ đã đành nhưng người thắng cũng không nhất định sẽ hạnh phúc. Có người chết vì quá vui mừng, hưng phấn do đánh thắng bạc. Khiêu vũ cũng thế: khi đang trên sàn nhảy, cảm giác lâng lâng khó tả, vô cùng thích thú, hưng phấn. Khi đó, họ đam mê đến nỗi không biết mình đang làm gì, nhưng sau khi về nhà tỉnh lại, cái cảm giác hưng phấn trên sàn nhảy tan tành mây khói, chỉ còn lại một mình trơ trọi, quanh mình vẫn thấy nhạt nhẽo, trống vắng ê chề.

Đương nhiên khi tham gia lao động quá mệt mỏi, vất vả, chúng ta có thể đi nghe nhạc, đánh cầu, đi bơi, đi dã ngoại, du lịch,... đều là những cách giải trí lành mạnh, có tác dụng thư giãn thần kinh, tăng thêm hứng thú làm việc, đấy không phải là việc xấu. Tuy nhiên, đấy chỉ là những giải pháp tạm thời, thiếu tính triệt để, rất ráo, càng không thể đảm bảo cho người tham gia rằng chỉ làm một lần như thế thì niềm vui kia đủ năng lượng để sử dụng cả đời.

Theo Phật pháp, niềm hạnh phúc do tu tập mang lại mới là niềm hạnh phúc đích thực. Quẳng hết gánh lo trong lòng mình giúp chúng ta thể nghiệm sự giải thoát nhẹ nhàng khi tâm lí không còn mang nặng điều gì nữa. Niềm hạnh phúc này hoàn toàn khác xa so với niềm hạnh phúc tạm bợ do những thú vui chơi, giải trí mang lại.

Phần lớn thời gian đời người vất vả vì mưu sinh, kiếm tiền. Gánh nặng tiền bạc, gánh nặng cuộc sống đè xuống hai vai khiến người ta cảm thấy cuộc sống ê chề, mệt mỏi. Vì thế, nếu có thời gian rỗi rãi, mọi người hãy thử tham gia công tác từ thiện, tham gia lao động công ích, lảng bớt tâm lí lao động để kiếm tiền, thay vào đó là tâm lí hiến dâng cho đồng loại, giúp chúng ta giảm bớt tham tâm, giảm nhẹ gánh nặng tiền bạc trong lòng. Hãy thử sống và làm việc không vì

tiền trong một đôi ngày và thể nghiệm niềm hạnh phúc khi hiến dâng cho người khác xem sao! Giúp đỡ người khác theo cách này không những mang lại lợi ích cho họ mà còn có tác dụng điều hòa tâm sinh lí, xem đây là thuốc điều trị đau khổ cho thân tâm, như thế bạn sẽ gặp được quả ngọt hạnh phúc.

MỜ RỘNG CỐI LÒNG, VƯỢT QUA SỰ RÀNG BUỘC CỦA HOÀN CẢNH

Nhiều người thường cảm thấy công việc của mình thuận lợi, sự nghiệp thành đạt, đời sống vật chất thừa thãi, ổn định, nhưng về mặt tinh thần cũng như cách sống, hành vi và động tác dường như có điều gì đó hạn chế, gò bó, dường như có cái khung vô hình chụp lên đời sống, lên tinh thần mình làm mình không thể thoải mái, tự do được.

Tấm lòng rộng mở có thể được chia thành hai cấp bậc. cấp thứ nhất là cách nhìn rộng mở, tấm lòng quảng đại. Thông thường một người có cách sống lạc quan, khoáng đạt thường có tâm thế “vui theo tự nhiên” ngay cả trong môi trường cuộc sống hiện thực không được tốt đẹp. Những người như thế thường rất may mắn, bẩm tính họ thoáng, hào phóng. Thế nhưng những người này lại có tính thờ ơ, vô tình với mọi việc xung quanh, làm gì cũng được, thậm chí không có việc cũng không sao. Nếu cứ mãi như thế thì chắc chắn đời sống sẽ nảy sinh nhiều vấn đề khác như sống thiếu ý nghĩa.

Cấp thứ hai của một tấm lòng rộng mở chỉ người có tâm thế vui tươi, hạnh phúc, vượt mọi giới hạn của thời gian, không gian, vượt lên lợi hại, được mất, thành bại thị phi. Những người có tâm thái vượt lên tất cả các chướng ngại kia mới đích thực là người có tấm lòng rộng mở.

Tôi có quen một doanh nhân khá thành đạt, nhưng sau đó công việc làm ăn cứ dần sa sút. Đứng trước cảnh công việc ngày càng thua lỗ đó, anh ta mất hết niềm tin.

Tôi khuyên: “Anh vốn là người như bao người khác, không phải là một doanh nhân thành đạt, dần dần mới trở thành ông chủ. Vì vậy, “doanh nhân” vốn không phải là vật sở hữu của anh. Bây giờ bất quá là anh đang trở về với chính anh trước đây. Vì thế, anh phải có đủ dũng khí để chấp nhận bản thân anh của trước đây chứ!”.

Anh ta nói: “Trước đây chưa kinh doanh còn được, nhưng công việc kinh doanh đang thuận lợi bỗng nhiên thua lỗ nặng. Trong một thời gian ngắn mà mất quá nhiều tiền, quả thực con không biết làm thế nào!”

Tôi an ủi: “Chúng ta sinh ra không mang theo việc kinh doanh mua bán, chết cũng không thể, mang đi, nên chỉ cần làm thật tốt những gì có thể còn những gì không thể thì hãy buông xuống... Những gì đang xảy ra với công việc làm ăn của anh chính là kết quả của nhiều nguyên nhân, yếu tố khách quan mang lại, dù anh có lao tâm lao lực đến mấy cũng chẳng có tác dụng gì!”

Anh ta nghe tôi nói thế liền bảo rằng: “Chẳng lẽ sự nghiệp làm ăn cứ thế ra đi?”

Tôi nói: “Ban đầu anh có sự nghiệp gì đâu. Hãy xem như mình chưa có gì để làm lại từ đầu xem sao, có được không?”

Anh ta nói: “Nhưng con không còn chút hi vọng nào nữa, thầy ạ”.

Tôi khuyên: “Không nên nghĩ như vậy. Nếu đời này anh không còn chút hy vọng nào thì đời sau cũng thế và mãi mãi muôn kiếp đều thế!”

Một người có tấm lòng rộng mở sẽ không bao giờ nghĩ rằng tất cả mọi việc đều “đã chấm dứt”, họ chỉ nghĩ rằng khi cần nỗ lực hết mình sẽ nỗ lực hết mình, khi cần né tránh sẽ né tránh, khi cần xử lý sẽ xử lý. Nếu không còn biện pháp nào, không còn cách nào để xoay chuyển cục diện thì ít nhất vẫn còn dũng khí để chấp nhận sự thực, chờ thời cơ mới, cơ hội mới sẽ làm lại từ đầu. Đây là thái độ sống đúng, biết cương biết nhu, biết co biết duỗi, như người xưa từng nói “quân tử an bản đạt nhân tri mạng” (bậc quân tử yên với phận nghèo, thực hiện điều nhân và hài lòng với những gì vốn không thể thay đổi được). Nên nếu điều kiện ngoại tại lúc đó không cho phép mình thực hiện mong ước thì hãy buông xuống, đấy cũng là một việc làm trí tuệ.

Một lần nọ, khi hay tin mưa bão về, tôi sợ mưa sẽ làm ngập những vật dụng để ở chỗ thấp trong Bắc Đẩu Nông Thiên Tự nên cho người dọn tất cả các vật dụng ở chỗ thấp lên cao, nhưng cuối cùng vẫn bị ngập trong nước, các vật dụng hư hỏng nặng. Trước tình hình đó, thấy mình đã làm hết khả năng có thể nhưng vẫn không thể cứu được thì thôi, điều quan trọng là mình đã tận lực, có thành công hay không không còn là vấn đề nữa. Điều quan trọng trong trường hợp này là làm thế nào để đối diện, xử lý tốt nhất khi sự việc đã xảy ra.

Sở dĩ có được thái độ như thế là vì tôi đã hiểu được luật nhân quả, có cái nhìn đúng đắn theo tinh thần nhân duyên, nhân quả.

Nếu bạn hiểu đúng theo tinh thần nhân duyên, nhân quả thì sẽ vượt qua giới hạn của hoàn cảnh ngoại tại, vượt lên quan niệm được mất, lợi hại, thành bại; đạt đến trình độ này mới được xem là người có tấm lòng rộng mở.

CHƯƠNG 2: KHỔ ĐAU LÀ GÌ ?



ĐAU KHỔ SINH KHỞI VÀ TIÊU MẤT

Khi nhắc đến giáo lý của đạo Phật, điều đầu tiên người ta nói tới là “khổ”. Phật dạy: “Tất thảy chúng sinh đều khổ”. Đức Phật Thích Ca Mâu Ni cũng vì đã cảm ngộ sâu sắc sự đau khổ từ sinh, lão, bệnh, tử của con người mà hi vọng rằng có thể nhờ vào công đức tu tập để được giải thoát. Đức Phật sau khi giác ngộ, trước tiên thuyết giảng về “Tứ diệu đế” - chân lý cơ bản của Phật pháp: Khổ, Tập, Diệt, Đạo. Khổ là một trong những điều cơ bản đó, trong cuộc sống thường nhật, chúng ta đều có thể cảm nhận được, phát hiện ra.

Vậy do đâu mà Khổ? Khổ từ đâu mà có? Nguyên nhân Khổ không phải là sự thiếu thốn về vật chất cơm, áo, gạo, tiền. Khổ là mấu chốt của sự mâu thuẫn, giằng co trong nội tâm mà không có cách gì giải thoát được, hay nói khác đi là sự đau khổ nội tâm. Thực tế, sở dĩ chúng ta có thể cảm nhận được hết thảy mọi sự đau khổ là bởi những điều đó chính do chúng ta gây nên và chính chúng ta phải chịu đựng nó. Trong cuộc sống, chính từ sự ngu muội, không thấu hiểu đạo lý nhân-quả mà con người có những hành vi sai lệch về tất cả các phương diện: thể xác, ngôn ngữ, tâm lý (thân, khẩu, ý). Những hành vi ấy chính là nguyên nhân gây ra đau khổ.

Sở dĩ nói “Bồ-tát sợ nhân, chúng nhân sợ quả” là vì, Bồ-tát lấy việc không tạo ra các nguyên nhân gây ra đau khổ làm phương pháp giải thoát cơ bản. Trong khi đó, kẻ phàm phu (chúng sinh) chỉ biết trốn tránh hậu quả của sự đau khổ, khi gặp chuyện đau khổ chỉ mong sớm thoát ra, nhưng trong quá trình trốn chạy bạt mạng ấy, vô hình chung lại đang tạo ra nguyên nhân cho cái khổ khác khởi phát.

Thật ra, hậu quả của nỗi khổ, cũng như là cái bóng của chính mình, như câu “như bóng với hình” mà ta thường nói: có khác gì giữa trời nắng, muốn đẩy cái bóng của mình ra vậy. Cho nên, càng ra sức tháo chạy, chạy đến khi sức cùng lực kiệt mà cái bóng ấy vẫn theo sát bên mình. Trừ khi thân này không còn nữa, cái bóng mới mất đi.

Vì vậy, nếu chúng ta vẫn tiếp tục gây ra nguyên nhân của sự đau khổ thì hậu quả của nó sẽ mãi mãi đeo bám chúng ta. Cũng như sau khi ăn cơm xong, cơm thừa canh cặn còn vương vãi trên mặt bàn, chúng ta phải tự thu dọn sạch sẽ, kể cả khi bỏ tiền ra thuê người khác dọn dẹp thì số tiền đó cũng là do chính mình kiếm ra. Cho nên, tất cả mọi sự đau khổ đều là kết quả của luân hồi nhân-quả chúng ta tự làm tự chịu, chạy trốn sự đau khổ chẳng có ích gì! Chỉ có dũng cảm đối diện, đón nhận sự đau khổ mới có thể tiếp tục chịu đựng nó! Song, hiệu quả nhất vẫn là không tiếp tục gây ra nguyên nhân tạo nên sự đau khổ nữa.

Từ đó có thể thấy, muốn thoát khổ được vui cần phải hạn chế nguyên nhân gây khổ, tu tập (thực hành “đạo”) là phương pháp hữu hiệu nhất. Trong quá trình tu tập (thực hành “đạo”), trí tuệ (huệ) của chúng ta ngày càng phát triển, và có thể vận dụng trí tuệ đó để cân bằng nội tâm của mình, nhận thức được những khổ đau mình đang gánh chịu đều do chính bản thân tự gây ra, từ đó có đủ ý chí để đối mặt với nó. Cứ như vậy, dần dần sẽ không đau khổ nữa, cũng không còn (chỉ biết) than thân trách phận, chạy trốn thực tại mà dũng cảm đối diện, đón nhận và biết cách khắc phục nó, không gây phiền não cho mình và người khác, đồng thời hạn chế tối đa nguyên nhân gây nên sự đau khổ, phiền muộn. Hạn chế nguyên nhân khởi phát đau khổ thì tự khắc sẽ giảm nhẹ được hậu quả, đó chính là tu tập vậy.

KHÔNG KHỔ CHÚT NÀO

Diệt khổ theo tinh thần Phật giáo có hai tầng ý nghĩa: thứ nhất là sau khi chúng ta diệt hết khổ thì không còn tái sinh vào cõi đời này để chịu luân hồi, khổ báo nữa; thứ hai là sau khi diệt khổ, không những không lìa cõi đời đau khổ này mà ngược lại còn tiếp tục đầu thai vào cõi ta bà² để cứu khổ cứu nạn cho những người còn lại, đây chính là tinh thần của người thực hành hạnh nguyện của một vị Bồ-tát. Thực ra chỉ cần chúng ta biết thay đổi quan niệm, thái độ nhìn nhận và cảm thụ thì sẽ không còn khổ nữa. Tuy nhiên, vì còn tấm thân tứ đại này nên dù về quan niệm, về tinh thần đã hiểu rất rõ thế nào là khổ, nhưng trong trường hợp nào đó sẽ mang lại những cảm giác về khổ. Chính vì nguyên nhân này mà một số vị tu hành tuy đã lìa khổ nhưng không có cách nào bảo đảm rằng bản thân mãi mãi không còn đau khổ nữa, nên cứ mong ước rằng mình sẽ không trở lại cõi đời này nữa.

Với một vị Bồ-tát đích thực, chẳng nơi nào là khổ cũng chẳng có nơi nào không khổ vì họ biết rất rõ các nguyên nhân dẫn đến đau khổ của chúng sinh. Một khi hiểu rõ nguyên nhân của khổ sẽ không cho như thế là khổ nữa. Ví dụ, tôi thường nói với người học thiền với tôi rằng việc mỗi chân khi ngồi thiền là lẽ tất nhiên. Đây là điều không thể tránh, không thể thiếu của một người học thiền, tham thiền, vì cực kì hiếm có người ngồi thiền mà không mỗi chân. Nếu khi ngồi thiền, hễ chân mỗi là xả thiền đứng dậy đi lại thì bạn mãi mãi không bao giờ cảm nhận được niềm vui sướng khi chân không bị mỏi! Vì thế, tôi thường khuyên các học trò rằng nếu còn có thể chịu đau thì hãy cố chịu, khi đó việc đau chân sẽ không còn là “đau thật” nữa, chỉ cần giữ thân và hai

chân thật vững, thật yên, đợi lát sau khi cơn đau đi qua sẽ không còn thấy đau, ngược lại sẽ có một cảm giác khoan khoái, dễ chịu.

Nếu bạn muốn thử cảm giác đó, trước tiên bạn phải vượt qua cảm giác cực kì đau đớn của thân thể. Có nhiều người chịu khổ, chịu nhọc rất tốt, dù sống trong môi trường vô cùng khắc nghiệt họ vẫn thấy thư thái thoải mái. Ví như thầy Nhan Hồi, vị cao đệ của Khổng Tử, sống trong ngõ nhỏ quê nghèo, sống đời sống “lấy giỏ tre làm bát ăn, lấy vỏ trái bầu làm ca đựng nước uống”, chịu cái khổ mà người khác không thể chịu được nhưng niềm vui trong lòng thầy vẫn không thay đổi vì hoàn cảnh khó khăn kia. Sở dĩ niềm vui của thầy Nhan Hồi vẫn trọn vẹn vì lòng mình đã đủ hạnh phúc, dù hoàn cảnh có nghèo hơn cũng không thể nghèo được nữa. Thầy Nhan Hồi được người đời tôn xưng là người Hiền. Thầy có thể chịu được những điều mà người khác không kham nổi, nhưng trong khi chịu khổ, thầy không cho đó là khổ, vì thầy đã cam tâm tình nguyện, vui với cuộc sống thiếu thốn vật chất kia để lòng mình được sung túc.

Vào thập niên 40 của thế kỷ trước, tôi vào quân ngũ của quân đội Trung Quốc đến Đài Loan, lúc đó mỗi người lính chỉ có một bộ áo quần nên có muốn giặt giũ cũng không thể giặt, chỉ đợi khi nào có dịp đi tắm sông mới giặt được. Mỗi khi mặc quần áo trở về quân ngũ đều cảm thấy tinh thần thoải mái, phấn chấn.

Người thường ít phải chịu khổ như thế sẽ thấy rằng cuộc sống như thế quá ư cực khổ, nhưng lúc đó cả chúng tôi và người khác đều cảm nhận hoàn toàn khác, chẳng thấy khổ tí nào. Đây chính là ví dụ điển hình về việc đi sâu vào khổ sẽ không còn cảm thấy khổ nữa. Với những người đã sống với khổ, khi họ đã thoát khổ, nếu bảo họ vào trong đau khổ thì họ cũng không còn cảm thấy sợ khổ nữa, vì họ đã không còn xem khổ là điều không thể chịu được. Thế nên, một thế giới tiêu cực không thể mang lại cảm giác hạnh phúc mà chỉ có người hiểu khổ một cách tích cực, thể nghiệm khổ, trưởng thành trong khổ mới có khả năng lìa khổ được vui một cách thực thụ.

Khi dần dần thoát khỏi đau khổ, đến bờ hạnh phúc, chúng ta mới có thể hiểu được niềm vui trong đau khổ, đấy mới chính là sự “diệt khổ” đích thực.

BIẾT KHỔ, THỂ NGHIỆM KHỔ, KHÔNG CHO ĐẤY LÀ KHỔ

Phật giáo bàn rất nhiều về sự khổ. Theo Phật giáo, đời người là một quá trình chịu nhiều cái khổ như khổ của sinh, khổ của già, khổ của bệnh, khổ của chết. Ngoài ra, còn có các nỗi khổ khác như cầu không như ý, oán thù gặp gỡ, thân ngũ uẩn nung nấu, tất cả cộng lại thành tám nỗi khổ (Bát khổ). Lìa khổ, diệt khổ là mục đích cuối cùng của đạo Phật, nhưng trước khi lìa khổ, diệt khổ, điều quan trọng nhất là chúng ta phải biết nhận diện đau khổ.

Phật giáo phân tích về các nỗi khổ nhằm giúp chúng ta hiểu được những nguyên nhân chính tạo nên đau khổ. Nhưng, nếu chúng ta chỉ hiểu khổ trên mặt chữ, hiểu khổ qua sự miêu tả của

người khác thì dù chúng ta có thuộc lòng hết tất cả các nỗi khổ mà chưa thực sự trải qua, chúng ta vẫn chưa thể thể nghiệm hết đau khổ. Vì thế, kiến thức về khổ trong Phật giáo bất quá cũng chỉ là sự miêu tả về khổ. Điều đó chưa đủ tạo sức mạnh cho chúng ta đối diện khổ, vì khi gặp tình huống bất ngờ không như mong đợi, chúng ta vẫn tham, sân, si; khi gặp những điều yêu thích vẫn tham lam, muốn thu nhận tất cả cho mình. Dù thế nào đi nữa thì con người cũng chỉ chạy loanh quanh các tâm lí tạo khổ như tham lam, sân giận, ngu si, ngạo mạn, nghi ngờ mà thôi, còn về bản chất của khổ là thế nào vẫn không thể nào biết được, điều này sẽ ngăn ngại khả năng thoát khổ của chúng ta.

Mọi việc chúng ta cần phải tự thân trải qua mới để lại dấu ấn sâu sắc trong lòng. Nhiều người tìm hiểu Phật pháp liền biết ngay cuộc đời là biển khổ và từ đó họ chuyên tâm tu Phật. Phần lớn những người còn lại cần phải tự thân trải qua đau khổ như gặp tai nạn, qua cơn bệnh nặng, qua sự biệt li đau đớn mới hiểu đời là biển khổ. Ví dụ người may mắn duy nhất sống sót sau một vụ tai nạn máy bay hoặc người lâm bệnh thập tử nhất sinh nhưng được cứu sống mới hiểu thế nào là khổ. Khi trải qua được những nỗi khổ đó, họ sẽ có thái độ sống hoàn toàn khác. Sở dĩ như thế là vì họ đã từng “chết hụt” nên sẽ vô cùng quý trọng sự sống này. Cho nên, dù cuộc sống có khổ hơn, họ vẫn chịu đựng được, họ sẽ không còn thấp thỏm lo âu về cuộc sống như những người bình thường khác.

Ngoài ra, những người có người thân đột ngột qua đời sẽ nhận thấy sự mong manh của sự sống, từ đó họ trân trọng tình cảm với mọi người xung quanh. Để ghi nhận tình cảm của mình đối với người đã thiếu may mắn ra đi, họ sẽ có thái độ sống khác hoặc là làm từ thiện, cống hiến sức mình cho xã hội hoặc là hiến tài sản cho các nơi làm từ thiện. Nhờ tự thân trải nghiệm khổ, họ sẽ cảm nhận rất mạnh mẽ sự vô thường của cuộc sống; nhờ trải qua các nỗi khổ cùng tột đó, sau này họ sẽ không còn bị khổ “uy hiếp”, không còn thấy khổ nữa.

Từ những điểm trên, chúng ta thấy rằng các vị Bồ-tát chắc chắn tu tập từ trong những khổ đau của mình và chúng sinh vì các ngài là người dẫn thân vào đời, chịu mọi đau khổ mà chúng sinh từng chịu nên khi dẫn thân vào đó không còn thấy khổ mà chỉ thấy vui vì đã cứu giúp chúng sinh. Hơn nữa, các ngài vào trong đau khổ để cứu người khổ đau, như Bồ-tát Địa Tạng từng nói: Nếu ta không vào địa ngục thì ai vào địa ngục để cứu khổ chúng sinh? Quả thực, những người biết dẫn thân vào đời thật vĩ đại biết bao!

Từ những ví dụ trên, chúng ta thấy rằng nếu muốn biết khổ, thể nghiệm khổ thì hãy biết rằng bản thân của khổ chưa từng tồn tại trong đời, thấy khổ không còn là khổ nữa. Tuy nhiên, chỉ những vị Bồ-tát và những người trải đời mới hiểu hết điều này.

Là một người tu hành Phật pháp, muốn lìa khổ, diệt khổ phải không ngừng tu tập, vượt qua trùng trùng chướng ngại của thân tâm để từ đó vượt lên tất cả khổ nạn.

KHÔNG QUYẾN LUYẾN, KHÔNG TRỐN TRÁNH

Tuy giáo lí Phật đà bàn nhiều về các nỗi khổ của chúng sinh nhưng không có nghĩa là những người học Phật nhất định phải trốn đời, trốn tránh hiện thực một cách tiêu cực để lánh khổ tìm vui.

Quan niệm về khổ theo Phật giáo không phải là vị đắng của vị giác mang lại, cũng chẳng phải cái không như ý của các giác quan mang lại, mà chủ yếu chỉ nỗi khổ trong tâm niệm, trong quan niệm của con người. Cái khổ thực sự mà Phật giáo muốn chỉ ra đó là sự khổ tâm trong lòng người: nếu một người có nhân sinh quan lệch lạc, không rõ ràng, chính xác, luôn luôn lấy cái tôi làm trung tâm của mọi vấn đề thì đấy mới là cái khổ thực sự. Điều này cũng giống như con tằm nhả kén, tự trói buộc mình, cho nên tục ngữ có câu “thiên hạ vốn vô sự, kẻ ngu tự đặt điều”: phần lớn con người tự tìm trái đắng ăn rồi kêu khổ, quả thực là hạng phàm phu!

Khổ mà Phật pháp muốn nói tới ở đây là những phản ứng tâm lí sinh ra từ ba độc căn tham, sân, si như đau buồn, sầu não, phiền muộn... Thế nên, khổ không phải là điều cố định, bất biến, cũng không phải cùng sinh ra với con người nên chỉ cần chúng ta thay đổi quan niệm sống, có nhân sinh quan đúng đắn thì đau khổ sẽ không còn nơi để tồn tại dù trên mặt hiện tượng tưởng như đó là đau khổ. Một người ở trong cái mà người khác quy là đau khổ nhưng bản thân họ không nghĩ là thế thì vẫn không khổ cũng không cảm thấy khổ nữa. Ví dụ, khi chúng ta hi sinh vì người khác, vì thân bằng quyến thuộc, vì tổ quốc thì sẽ không thấy cái chết là khổ, không thấy sự đau đớn là khổ, vì lúc đó chúng ta đã tìm thấy ý nghĩa của đời mình, thấy giá trị của sự sống đời mình, lòng không còn cảm thấy trống trải. Tuy cùng phải bỏ ra công sức nhọc nhằn nhưng trong lòng mình thỏa mãn, thích thú thì khổ không còn là khổ nữa.

Điều này cho chúng ta thấy được tầm quan trọng của thái độ sống đúng đắn. Ví dụ, khi ta vận dụng câu “soi rọi quán chiếu năm uẩn là không nên vượt qua tất cả đau khổ” của Bát Nhã Tâm Kinh vào đời sống thực tế thì sẽ dễ dàng nhận thấy rằng tấm thân này có được nhờ các yếu tố giả hợp mà nên, mọi sự vật trong đời đều vận động vô thường, không ngừng thay đổi, nó chỉ tồn tại trong thoáng chốc như sương mai. Khi hiểu được điểm này, con người sẽ không vật vã đấu tranh với bản thân, với con người và thế giới nữa. Một khi đối diện với khổ đau, họ không còn tâm lí sợ hãi, trốn tránh mà giờ họ có đủ dũng khí để đối diện và giải quyết với hết khả năng của mình, không còn bị nỗi khổ uy hiếp nữa. Thực ra, cái khổ đến với ta thì ít mà tâm lí sợ khổ làm khổ chúng ta nhiều hơn. Đấy chính là nỗi khổ tự chuốc không đáng có của con người.

Một người thực sự thấu hiểu giáo lí Phật giáo sẽ dễ dàng nhận thấy một cách rõ ràng rằng, trên thực tế, khổ chẳng qua chỉ tồn tại trong những quan niệm sai lầm, những quan niệm đó đều do con người làm chủ. Vì thế, không lí do gì mà chúng ta lại để điều chúng ta có thể làm chủ đi làm khổ mình cả! Thế giới hiện thực chẳng có gì đáng sợ, chẳng có gì mà chúng ta phải trốn

tránh nó, thế thì chúng ta hà tất phải bi quan, tránh đời? Từ kinh điển và lịch sử cho thấy, sau khi giác ngộ, đức Thích Ca đã giải thoát mọi khổ đau của thế gian. Tuy nhiên, ngài đâu có từ bỏ cuộc đời này, ngược lại ngài còn đi sâu vào đời để giúp đời, giúp người thoát khổ. Vì thế, nếu ai bảo rằng hiện thực cuộc sống này đáng sợ, đáng trốn tránh là hoàn toàn sai lầm, đi ngược lại với những gì đức Phật đã làm, đã dạy, đồng thời đấy không phải là người tu hành đích thực.

Cũng cần lưu ý rằng, tinh thần “nhập thế” ở đây không có nghĩa như “nhập thế” mà mọi người thường nghĩ. Trong Phật pháp, có ba từ để chỉ tinh thần, thái độ của một người tu hành như “xuất thế” (vượt ra ngoài thế gian), “nhập thế” (đi sâu vào đời), “luyện thế” (tham tiếc cuộc đời). Quan niệm về “nhập thế” như mọi người nghĩ thường bị nhầm lẫn với “luyện thế”: tham luyện cái phù phiếm, hư danh tình yêu nam nữ của trần tục và các thứ hưởng thụ vật chất khác. Một vị Bồ-tát thực sự thì tuy thân trong bụi trần nhưng lòng vẫn thanh cao, không bị vật chất tình cảm tầm thường nhấn chìm, khuấy nhiễu, làm phiền muộn. Đấy mới chính là tinh thần “nhập thế” đích thực và nhập thế như thế cũng là “xuất thế” vậy.

Từ giải thích về nhập thế ở trên, chúng ta thấy rằng nhập thế đúng nghĩa cũng chính là ý nghĩa của xuất thế, xuất thế nhưng không phải trốn đời, lánh người, xa rời nhân gian. Vào đời để cứu đời nhưng không vướng bận với tiền tài, danh lợi, nam nữ, ấy chính là chân ý nghĩa của nhập thế và xuất thế. Chừng nào chúng ta vào đời nhưng không tham luyện cuộc đời, không tham luyện cuộc đời đồng thời cũng không trốn tránh hiện thực thì đấy chính là lìa khổ được vui vậy.

TẬP DỤNG THÂN TỨ ĐẠI

Trong các phương pháp tu tập, có bốn phép quán được gọi là “tứ niệm xứ”, gồm: quán thể là như bản, quán cảm thụ là khổ, quán tâm lí là vô thường, quán các pháp vốn không có chủ thể cố định”. Trong những phép quán căn bản đó đều có thể giúp chúng ta phá chấp, vượt qua giới hạn nhỏ bé của bản thân. Vì thế, đây là một trong những phép tu căn bản theo Phật giáo.

Quán sát thân thể là thứ như bản, nếu không đi sâu tìm hiểu sẽ thấy đây là điều vô cùng màu nhiệm; nếu xét từ quan điểm thông thường thì quán thân bất tịnh nghĩa là quán tướng thân thể của mình là thứ vật chất không sạch.

Ai cũng cho rằng thân thể mình là thứ đáng yêu nhất, sạch sẽ nhất, là vật quan trọng nhất của mình. Thế nhưng đức Phật dạy rằng tấm thân này là cái túi đựng những vật như bản (xú bì nang), cho rằng thân thể là tổ hợp của những thứ như bản tạo nên.

Thân thể như bản xét theo các phương diện sau: Thứ nhất, xét từ cội nguồn, thân này sinh ra do sự kết hợp hai thứ bất tịnh của tinh cha huyết mẹ mà thụ thai. Theo quan điểm đạo Phật, tâm dâm dục là thứ không sạch nên thân thể được tạo ra từ dâm dục nhất định cũng sẽ không sạch. Thứ hai, khi mang thai, thai nhi trong bụng mẹ đã ở chung với những thứ bất tịnh. Thứ ba,

sau khi sinh, thân thể của thai nhi không sạch nên cần phải tắm rửa. Thứ tư, trong quá trình trưởng thành, dù ăn những thứ đã được đun sôi nấu chín nhưng qua tiêu hóa rồi bài tiết ra ngoài toàn những thứ không sạch. Ngoài đại tiện, tiểu tiện ra, nếu vài hôm không tắm rửa không súc miệng, thì thân thể hôi thối, các chất thải sẽ chảy ra theo bảy lỗ như tai, mũi, mắt, miệng... Quả thực thân là thứ bất tịnh.

Sau khi quán sát kỹ tắm thân này như thế, chúng ta có thể khẳng định rằng nó vốn không đáng yêu, không sạch sẽ như chúng ta nghĩ về nó. Từ đó, chúng ta thấy rằng mọi sự chấp chặt vào tắm thân, lấy mình làm trung tâm đều sai lầm và không cần thiết.

Tuy nhiên, nếu chúng ta cứ dùng phương pháp quán thân bất tịnh mãi trong thời gian dài sẽ dẫn đến những tác dụng không như ý. Vì nếu cứ quán sát thân là vật bất tịnh, đáng sợ, đáng bỏ trong một thời gian dài thì dần dần hành giả sẽ tự chán ghét bản thân, thậm chí không còn muốn sống và cuối cùng dẫn đến tự sát. Đây là điều đã xảy ra khi đức Phật còn tại thế.

Phép quán thân bất tịnh với mục đích giúp chúng ta không quá tham luyến tắm thân này, không nên quá sức vun vén cho nó. Chỉ cần hiểu rằng thân này do tứ đại giả hợp mà có, không sạch sẽ, nhưng chúng ta cần tận dụng nó để tu tập, tận dụng nó để hành thiện, nuôi dưỡng tâm từ bi và vun bồi tuệ nghiệp. Nếu không có thân này thì không có phương tiện nào tốt hơn để tu tập nữa.

Vì thế, thân thể tuy không sạch như chỉ cần chúng ta không quá tham đắm nó, không nên mất quá nhiều thời gian để chăm sóc nó là được. Ngoài ra, chúng ta cần bảo vệ, duy trì sự sống và sống khỏe mạnh, như thế mới là người biết tận dụng thân này, giúp nó phát huy tốt nhất mầm từ bi trí tuệ.

Quán thân bất tịnh không phải là gieo vào lòng mình thái độ coi thường mạng sống của bản thân, ngược lại còn phải cảm ơn chúng đã cho mình điều kiện tốt nhất để tu tập, phát huy tối đa mặt tốt của nó.

TÂM VÔ THƯỜNG

Cơ thể của chúng ta không ngừng biến đổi. Suy nghĩ cũng như vậy: dòng suy nghĩ này nối tiếp dòng suy nghĩ kia, liên tục không ngừng, đổi thay bất định. Vì vậy, nói đến “Tâm vô thường” trong “Tứ niệm xứ” của Phật giáo chính là để chúng ta hiểu được suy nghĩ cũng là hư không, sinh khởi và tiêu trừ biến đổi trong chốc lát.

Tâm chúng sinh là tâm phiền não, tâm vọng tưởng, thường xuyên thay đổi, nên hoàn toàn không chân thực và chỉ là sự tồn tại nhất thời không lâu bền mà thôi. Khi ở Mỹ, tôi gặp một số người phương Tây thường xuyên thay đổi quyết định. Nếu như hỏi anh ta: “Hôm qua anh đã nhận lời rồi, sau hôm nay lại thay đổi vậy?”. Anh ta sẽ trả lời: “I change my mind”, dịch ra có nghĩa là: “Tôi thay đổi quyết định rồi”. Thực chất, “mind” (suy nghĩ, tinh thần) chính là “tâm”, vì

thể cũng có thể nói là: “Tôi thay đổi tâm mình”. Đó chính là tâm vô thường, vì tâm có thể thay đổi: ngày hôm qua suy nghĩ không giống ngày hôm nay, suy nghĩ vừa qua không giống với suy nghĩ hiện tại, suy nghĩ của mình có thể mâu thuẫn, đối nghịch nhau, nghĩ về hai hướng hoàn toàn khác nhau, điều đó càng chứng tỏ tâm của chúng ta là tâm vô thường.

Không chỉ có người phương Tây mới như vậy. Tâm của tất cả chúng sinh đều thay đổi không ngừng. Đức Phật cho chúng ta biết, tâm phiền não của chúng sinh biến đổi bất định. Trong một suy nghĩ có bốn hình thái “sinh, trụ, dị, diệt”: suy nghĩ trước-sau có thể tự đấu tranh, mâu thuẫn, các dòng suy nghĩ lớp lớp nối tiếp, sinh-diệt, biến hóa không ngừng. Hôm nay ta thấy một bông hoa đẹp, trong lòng thấy vô cùng thích thú, muốn thưởng thức hương thơm, muốn lại gần quan sát vẻ đẹp của nó. Hôm sau, ta có thể vì bị những chiếc gai của chính bông hoa đó làm bị thương mà suy nghĩ của ta về nó thay đổi, cảm thấy bông hoa này thật đáng ghét và không muốn hái mang về nữa. Đối với con người cũng vậy, hôm nay ta thấy người này vô cùng đáng ghét, sau một quá trình tiếp xúc, gần gũi, ngày càng hiểu biết lẫn nhau, sẽ nhận ra người đó rất tốt và ngày càng yêu thích, đúng như ta thường nói “đường xa mới biết ngựa hay, ở lâu mới biết là người hiền-ngu” vậy. Từ đó có thể thấy, quan niệm và suy nghĩ của chúng ta thường xuyên thay đổi, đó chính là “tâm vô thường”.

“Tâm” chính là chủ nhân của chúng ta. Vì vậy, khi nói tâm vô thường, có vẻ như chúng ta đã mất đi người lãnh đạo. Thực ra, chính nhờ có tâm vô thường chúng ta mới có thể thấy được ở sau tâm vô thường ấy là một tâm vĩnh hằng bất biến, là “Tâm Phật”, “Tâm thanh tịnh”, là “Minh tâm kiến tính” được nhắc đến trong Thiền tông mà chúng ta cần đi tìm và thấu hiểu. Đó cũng là “Tâm trí tuệ”, “Tâm từ bi” vậy. ở đó không có cái tôi ích kỷ tự tư tự lợi, không có cái tôi cố chấp/chấp chước và cũng không có tư tưởng cho mình là trung tâm.

Tâm thanh tịnh chính là tâm bất biến. Nếu không, khi một người hôm nay đã giác ngộ thành Phật, nhưng thay đổi suy nghĩ và tuyên bố rằng: “I change my mind” (Tôi thay đổi quyết định rồi) thì ngày mai lập tức lại trở về là chúng sinh. Một người đã chứng ngộ giải thoát, sau khi đã đạt được tâm trí huệ thanh tịnh thì sẽ không bao giờ thay lòng đổi dạ. Vì vậy, Kinh Niết Bàn có nói: tâm vô ngã, tâm thường trụ bất biến chính là tâm Phật.

Tuy nhiên, có thể vì Phật pháp thường xuyên nhấn mạnh rằng thế giới này là hư vô nên dẫn đến rất nhiều các tác phẩm văn học Trung Quốc khi nói về Phật giáo đều mô tả “diện mạo” Phật giáo là tiêu cực lánh đời, rời xa thế sự. Dường như tất cả những gì Phật giáo nói đến đều không nằm ngoài sự hư ảo, bất lực, vô thường mà “Hồng Lô Mộng” là một trong những ví dụ rõ nét nhất. Thực chất hoàn toàn không đúng như vậy, sự “vô thường” mà Phật giáo nói tới là vô cùng tích cực, chính vì là vô thường nên sẽ không cảm thấy thất vọng.

Có thể lúc này bạn đang vô cùng phiền muộn, cảm thấy rất thất vọng, đau khổ nhưng thời

gian sẽ xoa dịu mọi nỗi đau, cộng với sự thay đổi của môi trường xung quanh, nhất định cuộc sống của bạn sẽ có những chuyển biến tích cực, tâm trạng của chúng ta cũng theo đó mà thay đổi, trở nên vui vẻ hơn, yêu đời hơn. Ví dụ, hiện tại bạn thấy rất bế tắc, chán nản, tương lai mù mịt, dường như không còn một tia hi vọng nào nữa, nhưng sau khi tìm đến với Phật pháp (được ánh sáng Phật pháp chiếu rọi), tâm tư thay đổi, bạn sẽ nhận ra một chân trời mới tươi vui, xán lạn đang rộng mở chờ đón bạn.

Vì vậy, trên thực tế, Tâm vô thường có thể mang tới cho chúng ta nguồn hi vọng vô tận. Chính vì suy nghĩ có thể thay đổi nên chỉ cần xác định lại tư tưởng thì cuộc sống cũng sẽ chuyển biến, kể cả khi điều kiện sống, môi trường quanh mình có thay đổi, hi vọng về tương lai tốt đẹp vẫn mãi mãi tồn tại và không ngừng phát triển trong ta.

CẢM GIÁC LÌA KHỔ

Trong quá trình tu tập, dần dần chúng ta sẽ có cảm giác mình đang lìa khổ, song song với cảm giác đó là cảm giác hạnh phúc, vui sướng. Có nhiều cách lìa khổ như thay đổi quan niệm sống của mình hoặc tu hành để thoát khổ, lìa khổ, diệt khổ.

Nhiều người sợ đi máy bay vì một khi máy bay từ trên cao rơi xuống, khả năng sống sót cực kì hiếm. Một người bạn từng kể với tôi, lần nọ hai vợ chồng anh ta đi máy bay, không may trời xấu, máy bay không thể đáp xuống như dự định mà cứ lượn vòng trên bầu trời. Vợ anh ta khuyên: “Rất hiếm khi máy bay gặp nạn, nếu gặp nạn thật thì chúng ta chết chắc nên ông có lo lắng cũng vô ích, cứ yên tâm đi”. Vợ anh ta nói thế nhưng vẫn không giấu được nỗi lo lắng, sợ hãi trong lòng.

Tôi nói đùa với anh ta rằng, lần sau nếu đi máy bay gặp trường hợp tương tự thì anh cứ nghĩ đấy là chiếc nôi đang đưa thôi! Anh thử nghĩ xem, lớn thế rồi mà vẫn được nằm nôi chẳng phải là cách đi ngược thời gian trở về với thời thơ ấu đang nằm trong nôi đó sao? Được nằm nôi quả thực là điều thích thú!

Đấy là những cách quán tưởng hay giúp chúng ta lìa khổ trong trường hợp như thế hoặc khi đó chúng ta cứ niệm Phật, niệm Bồ-tát để có nơi bám víu cho tinh thần. Những lúc như thế nếu là người bình thường thì tốt nhất nên cầu Phật, cầu Bồ-tát và La hán: Giao hết sự sống, niềm tin vào những vị Bồ-tát thì không những chúng ta có thể nhắm mắt niệm Phật mà còn tận hưởng giây phút chao đảo, lắc lư trên không. Đấy chính là sức mạnh của niềm tin vậy.

Vì thế, khi chúng ta lâm vào trường hợp khẩn cấp, khổ nạn trùng trùng, tốt nhất không nên hốt hoảng, lo sợ, nhất định phải vững tâm, lấy bất biến ứng vạn biến đồng thời phải khéo léo vận dụng các phương pháp tu tập, niềm tin tôn giáo để xử lí tình huống cấp bách trước mắt. Ví dụ khi gặp hỏa hoạn, nếu chúng ta trầm tĩnh niệm danh hiệu Phật, Bồ-tát thì không những giúp chúng ta giảm bớt lo âu, trấn tĩnh lòng mình mà còn giúp chúng ta đủ sáng suốt để tìm cách

thoát thân nữa. Đấy chính là mình tự cứu nhưng nghĩ là Phật cứu! Rất nhiều trường hợp chết không do lửa thiêu mà chết do tâm lí hoảng loạn gây nên.

Ví dụ nêu trên cho chúng ta thấy người có niềm tin tôn giáo, biết áp dụng các phương pháp tu tập vào đời sống thực tế trong lúc khổ nạn nguy cấp tuy chưa thể giải thoát hoàn toàn đau khổ nhưng ít nhất cũng giảm bớt rất nhiều khổ đau, hơn nữa cũng nhờ thế mà giúp họ tăng thêm niềm tin vào Phật pháp.

ẢO GIÁC BUÔNG XẢ “CÁI TÔI”

Ai cũng cho rằng khi sống, sinh mạng mình chính là “tôi”; sau khi chết, thân thể hoại diệt nhưng linh hồn vẫn còn tồn tại, nên từ đó họ lại tiếp tục nghĩ rằng linh hồn kia chính là “tôi”. Nhưng như các bạn biết, chó có linh hồn của chó, mèo có linh hồn của mèo, người có linh hồn của người, thậm chí là linh hồn của người cũng phân biệt linh hồn của nam - nữ. Vì thế, trong các lần luân hồi sinh tử sinh, linh hồn cũng không phải là điều gì đó bất biến; chỉ cần linh hồn thay đổi thì tôi cũng thay đổi theo, nên có thể nói không có điều gì có thể gán cho nó là “tôi” cả.

Người lần đầu tìm hiểu “vô ngã” đều có cảm giác rất sợ. Thực ra, “vô ngã” mới là cách khẳng định “ngã” đúng đắn nhất. Chúng ta hãy nghĩ kĩ xem: “tôi” là gì, là tâm của chúng ta hay là thân? Hay là những sự vật mà thân và tâm sở hữu chúng? Tư tưởng, tài sản, danh dự, giá trị là “tôi” chăng? Hay chỉ là khái niệm “của tôi” đó chính là tôi? Ví dụ đơn giản, dễ hiểu là, tôi đây tên Thánh Nghiêm, nhưng ở Đài Loan có đến bốn vị xuất gia cùng tên là Thánh Nghiêm. Vì thế, nếu sau này có người nhắc đến Hòa thượng Thánh Nghiêm thì sẽ chỉ vị nào? Hơn nữa, có lần tôi đến Viện bảo tàng Anh quốc xem các kinh điển khai quật ở động Đôn Hoàng (Trung Quốc) cũng có vị hòa thượng tên Thánh Nghiêm. Vị này không những cùng pháp danh mà trùng cả họ ở đời của tôi là họ Trương nữa, cả tên tục của vị này cũng hoàn toàn giống tôi là Trương Thánh Nghiêm. Trong lịch sử, có rất nhiều người cùng họ cùng tên cùng nghề nghiệp, chứng tỏ rằng cái tên gọi tuyệt đối không phải là “tôi”.

Cũng theo lẽ đó, thân thể của tôi không phải là tôi, họ tên tôi không phải là tôi, tất cả mối quan hệ con người, vật chất đều không phải là tôi. Từ đó chúng ta thấy, cái mà mọi người cho là “tôi” kia đều hư giả, không thực. Tuy nhiên, vẫn còn rất nhiều người rất sợ “vô ngã” (không có cái tôi thực sự) của đạo Phật. Vì hễ nói đến vô ngã, họ liền cảm thấy tất cả giá trị, lập trường, mục tiêu, phương hướng của mình đều tan tành mây khói. Tôi có một đệ tử người Mỹ từng học thiền giữa chừng rồi bỏ về nước với lí do là vị đó sau khi tham thiền và tìm hiểu giáo lí Phật giáo bỗng cảm thấy cuộc đời này càng ngày càng trống rỗng, hư vô.

Tôi hỏi tại sao không học nữa, anh nói:

- Thừa thầy, con càng ngồi thiền càng thấy cuộc đời trống vắng, không còn gì quan trọng nữa. Nhưng con cảm thấy như thế không ổn vì ở nhà con còn có vợ, con sợ rằng một khi khai

ngộ, đạt đến “vô ngã” thì con không cần vợ con nữa. Con có thể không cần vợ nhưng con biết vợ rất cần con nên con muốn về nước ạ.

Những gì vị ấy làm đều xuất phát từ tâm từ bi nên phải về nước giúp vợ, không muốn học thiền hay khai ngộ nữa. Biết thế, tôi liền bảo:

- Con thật chẳng hiểu biết chút gì về Phật pháp! Một khi giác ngộ tuy không còn lòng vị kỉ, tự tư tự lợi nhưng lại có tâm từ bi rộng lớn, có đại trí đại dũng, mở rộng cái tôi hữu hạn thành cái tôi vô hạn lượng, khi đó con không những giúp được nhiều điều lợi ích cho vợ mà còn phổ độ chúng sinh thoát khổ sinh tử đến bờ yên vui nữa.

Phật giáo cho rằng hết thảy muôn vật quanh ta từ hữu hình đến vô hình đều đang không ngừng thay đổi; sống trong môi trường như thế, chúng ta vô tình dệt nên mạng lưới sinh tử khổ đau vô tận. Hiểu rõ đạo lí vô ngã giúp chúng ta buông xả ảo giác về cái tôi, của tôi, tích cực tu tập hạnh nguyện Bồ-tát. Tuy chúng sinh thường xem Phật như một vị có cái “tôi” thực thụ, như trong kinh Kim Cương, đức Phật Thích Ca thường tự xưng là “ta”, còn trong các kinh luận khác, Phật thường nói “ta là Phật”, “ta đang thuyết pháp”, “ta đang độ chúng sinh”... Tất cả các danh từ tự xưng kia chỉ là “cái tôi giả danh” với mục đích giúp chúng sinh hiểu được pháp mà đức Phật đang nói nên buộc phải nêu lên một đối tượng tạm thời như thế. Thực tế thì từ tự xưng của Phật là “ta” chính là sự vô ngã, bỏ cái tôi phàm phu và chỉ còn lại là đức Phật vô ngã. Đây mới chính là cái tôi cứu cánh, mới phát huy chính pháp trong cõi đời này.

BUÔNG XẢ MỌI GÁNH NẶNG CUỘC ĐỜI

Nhìn cuộc đời bằng con mắt Phật tuệ sẽ thấy rằng mọi chúng sinh bao gồm hoàn cảnh, tâm sinh lí, tinh thần, vật chất, các hiện tượng tự nhiên đều do trùng trùng duyên khởi. Giữa duyên khởi và duyên diệt chưa từng có một cái tôi thực sự bất biến nào tồn tại vĩnh hằng nên tất cả đều là tính không, đây chính là “duyên khởi tính không” mà Phật pháp nói đến.

Có sinh ắt có diệt, giữa sinh và diệt là một quá trình thay đổi không gián đoạn, trong đó không có một nhân tố nào giữ nguyên không thay đổi. Mọi sự vật chỉ tồn tại tạm thời trong chu kì sinh diệt vô tận, và, xét đến cuối cùng thì nó vốn là không. Trong thực tế, không đợi đến khi hoại diệt mà ngay trong quá trình thay đổi, biến hóa, chúng ta đã có thể nhìn thấy bản chất “không tính” của chúng. Ví dụ một hiện tượng, một sự vật nào đó tuy có biểu hiện rất đẹp mắt nhưng nó không bao giờ cố định: nó đang thay đổi từng giờ từng phút, từng sát na. Cái đẹp bên ngoài đó không ngừng biến mất dần đi: xét từ quá trình thay đổi kia, chúng ta sẽ thấy bản chất của cái đẹp ấy là không. Vì thế, “không” không có nghĩa rằng sự vật hiện tượng không tồn tại mà vì nó không mang định tính trong quá trình chuyển biến, đây là ý nghĩa đích thực của “sắc tức thị không” (sắc tức là không).

Ví dụ ở vùng phía đông nước Mỹ, một khi vào thu lá cây đều nhuộm một màu vàng úa, đẹp

như tranh vẽ. Nhưng, khi một bức họa về phong cảnh đó được vẽ xong đại thể có thể bảo lưu được vài chục, vài trăm năm nhưng cảnh sắc thật của mùa thu chỉ kéo dài được một đôi tuần. Các loài hoa cũng thế, mỗi loài hoa mang một màu sắc đặc trưng hoặc đỏ hoặc vàng, nhưng nó luôn thay đổi trong từng giờ từng phút để cuối cùng trước khi lìa cuống, chúng không còn giữ nguyên màu sắc như khi còn tươi nữa mà có thể trở thành màu đen, màu tro... Điều đó chứng minh rằng các loài thực vật cũng không thể giữ được tính chất đặc trưng của mình mãi mãi với thời gian: mọi vật đang thay đổi trong từng giây tùy theo môi trường, tùy theo nhân duyên của chúng. Điều này cho thấy, mọi vật trong đời đều không thể làm chủ được tính chất đặc trưng của mình mà chúng sẽ luôn thay đổi tùy theo hoàn cảnh nhất định.

Con người cũng thế. Có người cho rằng ta sinh ra là đàn ông thì mãi mãi là đàn ông, tương tự nếu sinh ra là nữ thì mãi mãi là nữ.

Thực ra ngay cả những việc tưởng như đã được cố định kia cũng không phải là điều không thể thay đổi. Nếu mở rộng thêm thời gian để nhìn về kiếp trước, kiếp sau thì có thể vị nữ kia trước đây mang thân nam, kiếp này mang thân nữ và kiếp sau lại có thể là thân nam. Ví dụ như những đứa trẻ mới sinh, chúng ta gọi chúng là những đứa “trẻ”, nhưng “trẻ” cũng không phải là bản tính vốn có của chúng, chúng luôn lớn dần theo năm tháng và đến một độ tuổi nhất định nào đó, chúng không còn là trẻ con nữa. Từ đó, chúng ta thấy con người không có một tính chất cố định, bất biến nào cả. Thân thể và môi trường sống của chúng ta đều do ngũ uẩn gồm sắc uẩn, thụ uẩn, tưởng uẩn, hành uẩn, thức uẩn giả hợp mà thành, trong đó ngay cả chủ thể của sinh mệnh chúng ta là “thức uẩn” cũng không có tự tính.

Nếu chúng ta biết vận dụng quan điểm này để nhìn nhận cuộc đời thì thực sự chẳng có gì là điều không thể tìm cầu đồng thời cũng chẳng có điều gì đáng được chúng ta ghét bỏ, phiền muộn và chấp chặt cả. Vì nhân duyên luôn luôn vận động thay đổi, tất cả đều chỉ là những hiện tượng mang tính tạm thời, khi nhân duyên tan rã, chúng cũng tan rã theo. Xét theo một khía cạnh khác, các hiện tượng tốt có thể duy trì và phát triển tốt hơn, hiện tượng xấu đến đâu chúng ta cũng có thể chuyển dần theo chiều hướng tốt.

Nhìn đời bằng cái nhìn “vô thường” sẽ giúp chúng ta thấy được bản tính của mọi sự vật hiện tượng là không, không có gì là vật bất biến. Vì thế, trong Bát Nhã Tâm Kinh, Phật dạy “ngũ uẩn đều không”. Thân năm uẩn là không, muôn sự muôn vật đều do nhân duyên hòa hợp sinh khởi nên cũng mang tính không, như vậy quả thực chẳng còn khái niệm được coi là “khổ” nữa.

Đủ trí tuệ hiểu “duyên khởi tính không”, chúng ta mới đủ khả năng đối diện khổ, xa lìa khổ, mà bản thân của việc lìa khổ là đã được vui, hạnh phúc. Đây là niềm hạnh phúc không phải có được nhờ ăn no uống đủ, không phải nhờ sự hưng phấn của các giác quan mang lại, cũng không phải nhờ dùng thuốc kích thích, chất gây nghiện mang lại, mà là hạnh phúc của sự buông

xả hết gánh nặng trong lòng, đồng thời đây còn là niềm hạnh phúc nhờ vượt qua mọi sự cảm dỗ của các giác quan mang lại. Chúng ta gọi hạnh phúc này là “tịch diệt lạc” (an lạc nhờ tâm tĩnh lặng và diệt trừ hết dục vọng).

“Tịch diệt lạc” là sự hoan lạc, hạnh phúc thực sự sau khi chúng ta đã diệt hết khổ đau. Một khi đã đạt đến cảnh giới này sẽ không còn cảm giác hạnh phúc - khổ đau mang tính đối đãi nữa mà đó là trạng thái đạt được của một người đã siêu vượt lên sướng - khổ. Đây là niềm hạnh phúc của tinh thần và trí tuệ cũng là trạng thái hạnh phúc hoàn toàn thanh cao, trong sạch.

THIỆU DỤC TRI TỨC LÀ HẠNH PHÚC ĐÍCH THỰC

Trong cuộc sống, chúng ta thường có nhiều cảm nhận về hạnh phúc. Ví dụ khi công thành danh toại, được người khác khen ngợi hoặc khi đời sống bình yên ổn định, thấy con cái trưởng thành, ngoan ngoãn sẽ cảm thấy rất hạnh phúc, rất mỹ mãn. Chúng ta có rất nhiều cảm nhận về hạnh phúc trong cuộc sống gia đình, trong môi trường làm việc ngoài xã hội, trong sự nghiệp làm ăn, buôn bán, học hành. Tất cả những điều đó đều là những cảm giác về hạnh phúc mà chúng ta không thể phủ nhận được, nhưng nếu nghĩ kĩ thêm sẽ dễ dàng nhận thấy rằng đời sống con người là sự giao thoa thành chuỗi của các cảm giác hạnh phúc, khổ đau, trong đó thường là vui ít khổ nhiều.

Phần lớn thời gian của niềm vui mà chúng ta cảm nhận được thực ra chỉ là kết quả của việc nhẫn nhịn đau khổ, còn bản thân niềm vui cuối cùng cũng sẽ trở thành nguyên nhân của đau khổ. Vì thế, theo quan điểm Phật pháp, “vui” là điểm khởi đầu của “khổ” và thông thường vui cũng chính là kết quả của khổ. Ví dụ, trong một thời gian dài, chúng ta vất vả, gian khổ làm ăn, kiếm tiền; sau khi có tiền trong tay, chúng ta lại nghĩ cách tiêu tiền: thực ra là dùng tiền để phục vụ cho các cảm giác vui sướng của năm giác quan mắt, tai, mũi, miệng, thân. Tuy nhiên, thời gian cảm nhận niềm vui từ các giác quan qua đi rất nhanh chóng.

Hơn nữa, nếu hưởng thụ quá độ sẽ mang lại kết quả không tốt giống như mình hết tiền nên đi vay người khác để tiêu, một khi đã vay ắt phải trả, đó chính là sự đau khổ. Điều này cũng như việc phạm pháp hoặc làm chuyện có lỗi với người khác, ban đầu có vẻ tốt đẹp nhưng cuối cùng phải vướng lưới pháp luật, đến khi đó thì khổ phải nói về đau khổ nữa.

Phật giáo cho rằng cuộc đời này vốn đã đầy rẫy khổ đau, khổ và vui là một; niềm vui trong đời chỉ thoáng chốc ngắn ngủi, chóng lụi tàn còn khổ thì đeo đẳng như hình với bóng. Vì thế, khi chúng ta cảm nhận được chút hạnh phúc trong đời thì đừng bao giờ cho rằng nó sẽ tồn tại mãi mãi không bao giờ thay đổi.

Phật giáo tiếp tục nhận định thế gian này vốn đã đau khổ thì tại sao chúng ta không thể nhận khổ, dũng cảm đối diện và chấp nhận khổ, chỉ như thế khổ mới vơi đi; nếu cứ một mực muốn hưởng lạc, hưởng phúc thì một khi hết phúc sẽ chịu khổ nhiều hơn. Vì thế, trong Phật giáo có

một phương pháp tu tập nữa đó là “hoan thọ thị khổ” (cảm thụ hoan lạc là khổ).

Trong đời sống thường nhật, nếu muốn được tự do tự tại tất phải thực hiện bằng được hai nguyên tắc “thiểu dục” (ít ham muốn) và “tri túc” (biết đủ). Chỉ có thiểu dục và tri túc chúng ta mới ngăn chặn được vô vàn tham muốn, dục vọng với đủ mọi hình thức và không điên cuồng tìm kiếm chúng như người đói khát.

Tuy nhiên, ý nghĩa đích thực của thiểu dục tri túc không có nghĩa khuyên chúng ta buông bỏ đời sống hiện thực. Muốn thực hiện thiểu dục tri túc, chúng ta cần phải trả một cái giá nhất định, đó là dâng hiến hết trí tuệ và sức lực của mình cho con người. Chúng ta dốc hết tâm lực, trí lực cho con người mới mong mình trưởng thành, mới tăng trưởng trí tuệ, phúc đức và tâm từ bi. Người giàu lòng nhân từ một lòng muốn giúp đỡ người khác sẽ không quá coi trọng đến sự thỏa mãn dục vọng cá nhân, mới mong thực hiện được thiểu dục tri túc để mưu cầu hạnh phúc đích thực.

CHƯƠNG 3: LÀM THẾ NÀO ĐỂ ĐỐI DIỆN VỚI SINH TỬ - HỢP TAN



DÙ BỆNH TẬT VẪN KHÔNG ĐAU KHỔ

Về lĩnh vực y học, bất luận Tây y hay Đông y, khi đối diện với các nỗi bệnh khổ của con người đều có những căn bệnh không thể chữa khỏi. Cho nên, chúng ta hay nghe nói về những bệnh nhân mắc nhiều chứng quái lạ, dù có chữa trị bằng phương pháp nào đi nữa vẫn không thể khỏi được.

Bệnh tật có thể chia thành hai loại lớn là thân bệnh và tâm bệnh. Người xưa có câu “bệnh tùng khẩu nhập” (bệnh từ miệng vào). Phần lớn thân bệnh đều do ăn các loại thức ăn chứa nhiều độc tố mang lại, có lúc bệnh còn lây qua tai, lây qua mắt, lây qua da... Nói cách khác, chỉ cần chúng ta thiếu ý thức vệ sinh, không biết cách điều tiết trong ăn uống đều dễ dẫn đến tật bệnh.

Tâm bệnh con người do sáu căn tiếp nhận sáu trần mang lại. Sáu căn chỉ mắt, tai, mũi, miệng lưỡi, thân và ý. Tâm bệnh đi vào theo sáu đường dẫn trên, tức sáu căn nói trên, một khi bị tâm bệnh, chúng ta cần tìm đến bác sĩ tâm lí để chữa trị.

Tuy nhiên, đó chỉ là sự phân chia thân và tâm một cách gượng ép chứ thực tế thì thân tâm ảnh hưởng lẫn nhau. Thân bệnh có thể dẫn đến tâm bệnh, ngược lại tâm bệnh cũng dẫn đến thân bệnh.

Hiện nay các phương pháp chữa trị thân bệnh, tâm bệnh theo Đông y, Tây y đều dựa vào việc chiết xuất tinh chất trong động thực vật có tính chữa trị cũng có thể chữa trị bằng cách châm cứu, bấm huyệt, massage,... nhưng đây chỉ là những cách chữa trị ngọn chứ không phải là cách chữa trị tận gốc. Về mặt y tế dự phòng, người ta cũng chỉ hạn chế ở việc duy trì môi trường sống vệ sinh sạch sẽ, khuyến khích sống đúng khoa học, tiết chế ăn uống, nâng cao thể chất bằng cách luyện tập thể dục thể thao... nhưng vẫn chưa quan tâm, chú ý đúng mức về

cách bảo vệ tâm bệnh của con người.

Thậm chí cả bác sĩ tâm lí cũng thế. Thông thường họ chỉ hỏi bệnh nhân về môi trường hoàn cảnh sống trước đây thế nào, kinh nghiệm sống ra sao, có biểu hiện bất thường gì về tâm sinh lí không rồi hướng dẫn cách chữa trị, hóa giải. Đây quả là cách chữa trị hay mang lại hiệu quả nhất định, có thể tạm thời trì hoãn bệnh tình của bệnh nhân nhưng rốt cục vẫn chưa thể chữa trị tận gốc tâm bệnh.

Trong các học trò học thiền với tôi có nhiều vị là bác sĩ tâm lí hoặc nhà tâm lí học. Họ thường giúp người bệnh chữa trị, giải thích căn nguyên tật bệnh nhưng bản thân họ lại mắc phải nhiều chứng tâm bệnh nghiêm trọng. Có người mời các bác sĩ tâm lí nổi tiếng khác chữa trị cho mình vẫn không hiệu quả, vì thế họ đến tìm tôi, mong rằng tôi sẽ dạy thiền để giúp họ chữa trị tâm bệnh.

Chúng ta thường gắn liền hai từ bệnh và khổ vào nhau. Nhưng đau khổ do tật bệnh mang lại thuộc lĩnh vực tâm lí hay sinh lí? Thoạt nhìn, đấy dường như thuộc về thân bệnh, vì thân có bệnh, cảm thấy đau đớn nên mới thấy khổ. Thực ra, đau không có nghĩa là “khổ”, vì khổ là cảm nhận về mặt tâm lí của người bị thân bệnh lâu ngày nhưng không cam tâm nghĩ rằng mình đang bệnh. Họ không còn hy vọng, không biết làm thế nào để thoát khỏi tình trạng đó. Nếu tâm lí khỏe mạnh, có niềm tin, có quan niệm khoáng đạt, đúng đắn thì thân bệnh bất quá chỉ mang lại cảm giác đau chứ chúng vẫn chưa phải là vấn đề gì nghiêm trọng, trong lòng vẫn chưa thấy gì là khổ cả.

Có một vị cư sĩ mắc chứng ung thư giai đoạn cuối, vô cùng đau khổ, nhưng do vị này có niềm tin mãnh liệt vào Tam bảo, nên tuy đau đớn nhưng không thấy khổ. Trước lúc lâm chung, vị đó còn tỉnh táo niệm danh hiệu Phật Di Đà. Do tìm được cho mình hướng đi của tâm hồn nên vị đó vui vẻ xả bỏ báo thân một cách nhẹ nhàng, điều đó cho thấy hiệu quả thần diệu của niềm tin vào Phật giáo.

Trong vô số danh hiệu Phật có một vị Phật tên là Vô Thượng Y Vương (thầy thuốc bậc nhất). Vị đó là bậc thầy trong các bậc thầy về trị bệnh cho chúng sinh, ngài trị khỏi cả thân bệnh lẫn tâm bệnh. Cho nên chỉ cần chúng ta có niềm tin vào Phật thì bất luận ai, mắc phải bệnh gì đều có thể giảm bớt đau khổ khi họ biết gửi trọn thân tâm mình cho niềm tin vào Phật pháp. Chỉ cần chúng ta trút bỏ gánh nặng tâm bệnh thì thân có bệnh đi chăng nữa vẫn sẽ giảm nhẹ đi rất nhiều, đây chính là một trong những công năng cứu khổ cứu nạn của đạo Phật.

LÃO HÓA LÀ HIỆN TƯỢNG TỰ NHIÊN

Mọi người thường nghĩ “sinh” là việc đáng mừng. Thực ra, “sinh” là một sự thật về đau khổ. Khổ từ khi cất tiếng khóc chào đời cho đến khi trút hơi thở cuối cùng. Hệ lụy từ nỗi khổ của “sinh” là già khổ, bệnh khổ và chết khổ, nên có thể tổng kết rằng bản thân của sự sống, của

sinh mạng là khổ. Một đời người chỉ một lần sinh ra và chết đi nhưng già lão là cả một quá trình liên tục. Trong quá trình lâu dài và liên tục đó, người ta thường mắc bệnh trong một thời gian nhất định, có nhiều trường hợp bệnh tật suốt cả một đời từ khi sinh ra cho đến khi chết. Quả thực “già” và “bệnh” dày vò con người trọn cả một đời.

Có người nhầm khi cho rằng sau khi sinh ra thì phải sinh bệnh mới đến giai đoạn già nua. Thực ra không phải đợi đến khi tóc bạc da mồi mới được gọi là già mà già lão là kết quả tích lũy trong từng giờ từng phút trong suốt một thời gian nhất định. Từ khi sinh ra đời, và quãng thời gian từ khi sinh ra cho đến khi chết đi là cả một quá trình lão hóa. Một đứa bé đang lớn lên cũng có thể nói đó là một quá trình lão hóa! Con người đang già theo từng giờ từng phút, nên trong bài kệ tán ở khóa tụng buổi chiều (công phu chiều) có câu “thị nhật dĩ quá, mạng diệc tùy giảm, như thiếu thủy ngư, tư hữu hà lạc, đại chúng đương cần tinh tiến như cứu đầu nhiên, thận vật phóng dật” (một ngày qua đi mạng sống giảm dần, như cá trong ao nước cạn, hỏi có gì vui, mọi người phải nên tinh tiến tu hành, chớ có phóng túng).

Hồi còn bé, ai cũng mong mình sớm thành người lớn vì một khi lớn sẽ hưởng thụ được những quyền lợi của một người lớn tuổi, có thể đi chơi, làm việc tùy thích mà không bị ai ngăn cấm. Khi đó, thầy cô, bố mẹ không còn quản mình, cũng không phải nghe lời người khác dạy dỗ, hưởng được tự do cao nhất. Sở dĩ thuở nhỏ chúng ta có cách nghĩ thế vì chúng ta chưa từng biết cảm giác “già” là gì. Cuộc đời ngắn ngủi, học hết cấp một, cấp hai, cấp ba rồi vào đại học, tốt nghiệp đi làm, dựng vợ gã chồng xong là giật mình thấy tóc trắng trong tay, như ngày xưa Lý Bạch nói “tóc sáng xanh ngắt mà chiều đã bạc trắng”.

Nhiều người nghĩ: “Lại thêm một năm trôi qua, thế mà chẳng làm nên trò trống gì, trong khi người ta đến độ tuổi này đã công thành danh toại...”. Cách so sánh tuổi tác như thế cũng là một nỗi khổ.

Tuy lão hóa là một hiện tượng tự nhiên nhưng nhiều người, nhất là các cô các chị, rất ngại mỗi khi có người đề cập đến chúng; họ thường giấu tuổi của mình như một bí mật cá nhân, hễ có người hỏi đến liền cho rằng hỏi như thế là thiếu lịch sự, khi người khác đoán tuổi mình trẻ hơn tuổi thật thì vui mừng và cho rằng khuôn mặt và vẻ ngoài của mình trẻ hơn tuổi thực. Phần lớn ai cũng sợ già, không muốn cho người khác thấy mình đã già, họ muốn giữ mãi tuổi thanh xuân, muốn mình trẻ mãi trong mắt người khác. Tâm lí sợ già, trốn tránh sự già nua của tiến trình tự nhiên quả thực là một trong những nỗi khổ của con người, đeo đẳng mãi.

Già không nhất thiết chỉ già đến độ lẩm cẩm, nhưng đến tuổi suy lão quả rất khổ. Nhiều người an ủi tôi: “Thưa thầy, thầy trẻ lắm, trông như chỉ mới 50 thôi!”. Tôi nói: “A di đà Phật! Đạo hữu chớ khen tôi quá thế, năm nay tôi đã bảy mươi!”. Tôi thế nào chỉ mình tôi hiểu, thế mà nhiều người lại muốn “lừa” tôi, khen tôi trẻ khỏe như chỉ độ ngũ tuần! Bảy mươi tuổi là bảy mươi, sáu

mười năm mươi là sáu mươi năm mươi, giống nhau thế nào được, nhưng xuất phát từ tâm lý sợ già, sợ tuổi tác, đấy cũng là một nỗi khổ. Vì thế, chúng ta cần cảnh giác mọi lúc mọi nơi trong suốt quá trình lão hóa, đồng thời phải biết tận dụng từng giây phút của đời mình. Như thế chúng ta mới giúp mình sống hữu ích trong thân xác tạm bợ và thời gian tồn tại ngắn ngủi này.

TÀN TẬT NHƯNG KHÔNG TÀN PHÉ

Sự chướng ngại về thân thể có nhiều chủng loại, nhiều cấp độ đồng thời cũng có nhiều nguyên nhân khác nhau. Có những tật bệnh, chướng ngại về thân thể bẩm sinh như mù, điếc, câm ngọng, quái thai, dị tật. Có những chướng ngại do điều kiện môi trường hoặc tai họa sau khi sinh như do chiến tranh, tật bệnh, tai nạn.

Những người mang tật bẩm sinh đã đành chấp nhận số phận còn người tàn tật do nguyên nhân ngoại tại sau khi sinh thì rất có thể họ sẽ mất hết niềm tin và ý chí để tiếp tục sống. Tuy nhiên, với những người như thế, nếu chúng ta biết cách hướng dẫn, khích lệ thì họ chỉ là người tàn thân chứ không tàn tâm. Thậm chí những người khuyết tật thường phát huy được những khả năng tiềm tàng hơn những người khỏe mạnh, đấy chính là phần bù trừ. Tuy nhiên, chúng ta phải biết quan tâm thương yêu và giúp đỡ họ.

Tôi gặp rất nhiều người tàn tật, có rất nhiều bạn tàn tật như họa sĩ Hồng Thánh Côn chẳng hạn. Ông là họa sĩ nổi tiếng ở Đài Loan, Mĩ... Tôi còn quen thân với một bác sĩ tai mũi họng nổi tiếng bị điếc. Tuy điếc nhưng ông là một bác sĩ nổi tiếng, có chuyên môn cao.

Những người khuyết tật muốn lấy lại niềm tin, làm lại cuộc đời rất cần chúng ta quan tâm ủng hộ, nhất là về phương diện tâm lý. Theo tôi, đấy là trách nhiệm chung của toàn xã hội chứ không riêng gì người thân của họ. Chúng ta phải giúp họ bằng lòng với những gì không thể thay đổi được, thân có thể tàn tật nhưng tâm tuyệt đối không thể tàn tật theo, vẫn có quyền hiểu biết, quyền tự do và những quyền cơ bản khác không kém gì người bình thường, không nên tự ti, mặc cảm. Một người tàn tật, thiếu sót một bộ phận nào đó trên thân thể sẽ sinh tâm lý tự ti, mặc cảm. Đó cũng là phản ứng tâm lý tự nhiên vì họ không thể không so sánh họ với những người bình thường khác được. Nên chúng ta cần khuyên họ rằng “tàn tật và giá trị con người là hai khái niệm hoàn toàn tách bạch nhau, quan trọng là tâm trí bạn, sự cố gắng của bạn không thua kém gì so với một người bình thường, thế nên bạn đừng tự ti mặc cảm”.

Chúng ta không những giúp họ về phương diện quan niệm, niềm tin với đời mà quan trọng hơn chúng ta cần giúp họ có niềm tin tôn giáo, vì qua niềm tin tôn giáo, họ sẽ hiểu và giảm bớt phần nào gánh nặng tâm lý, giúp họ điều chỉnh quan niệm sống, thay đổi chính mình.

Trong “nhân duyên” của Phật giáo có cái gọi là “tăng thượng duyên”, tăng thượng duyên tức là sự giúp đỡ từ bên ngoài, tạo điều kiện thuận lợi cho nhân chính phát triển. Tuy nhiên, sự giúp đỡ đó - tăng thượng duyên - có lúc là những nhân tố có lợi tác động trực tiếp đến đối tượng

nhưng có lúc lại là những nhân tố xấu gọi là “nghịch tăng thượng duyên”, tức là tạo nghịch cảnh để thách thức, tạo điều kiện ngăn cản giúp đối tượng khẳng định mình trong nghịch cảnh. Vì thế, theo quan điểm đạo Phật, mọi trở ngại về mặt thân thể của con người đều là “tăng thượng duyên”, thế nên chúng ta cần bình tĩnh gánh chịu, đối diện và chuyển hóa chúng nhằm giúp mình trưởng thành hơn. Khi một người tàn tật có niềm tin tôn giáo, tin theo Phật giáo, chúng ta sẽ giúp họ biết cách tụng niệm, sám hối, bố thí để giảm bớt mâu thuẫn, xung đột trong lòng họ. Khi lòng họ khôi phục trạng thái bình thường, xóa hết tự ti, mặc cảm, rồi nên phóng khoáng, tự tin thì họ có khả năng khai thác những khả năng tiềm ẩn của mình, nhờ thế thực hiện được tôn chỉ “thân tàn nhưng tâm không phế” của mình.

CHẾT CHẴNG CÓ GÌ ĐÁNG SỢ

Phật giáo cho rằng, đời người có bốn nỗi khổ cơ bản đó là khổ do sinh ra, khổ do già nua, khổ do tật bệnh, khổ vì chết chóc từ đó không ít người nhầm tưởng rằng đạo Phật là đạo bi quan yếm thế. Thực tế là, trong các quan điểm của đạo Phật về nhân sinh, về thế giới chỉ là những nhận xét đúng như thực tế của nó vốn vậy. Sự thay đổi biến hóa của thân thể từ khi sinh ra cho đến khi chết đi chỉ là một tướng trạng hư giả, không thực, chúng ta cần học và vượt lên trên những tướng trạng hư giả đó mới đích thực là người đệ tử Phật, mới hiểu được chân ý nghĩa của giáo lý đạo Phật. Đức Phật sở dĩ thành Phật là nhờ ngài đã tự quán sát, thể nghiệm và thấu triệt tất cả chúng sinh sinh ra trong cõi đời này đều không thể vượt qua được sinh, già, bệnh, chết. Đã có sinh ắt có tử, sống và chết là hai trạng thái, hai giai đoạn của chuỗi luân hồi vô tận. Một khi đã sinh ra nhất định sẽ có ngày chết đi, sinh lão bệnh tử là một chuỗi mắc xích, là hiện tượng tự nhiên. Trong quá trình lão hóa sẽ có các hiện tượng khác kèm theo như bệnh tật, suy yếu kéo dài mãi cho đến khi chết mới hết. Đây là sự thực ở đời mà không một người nào có thể vượt qua được.

Chúng sinh sinh ra trong đời để chịu khổ nạn chứ không phải để hưởng hạnh phúc. Dù có khi cảm thấy hạnh phúc thì cũng chỉ tạm thời, vui ít khổ nhiều. Cũng giống việc nấu ăn, chúng ta phải chuẩn bị nhiều, từ đi chợ cho tới nấu nướng, đến dọn cơm, thời gian ăn không bằng một nửa thời gian chuẩn bị để ăn. Khổ - vui là anh em song sinh, không thể chia tách, bản thân của vui là kết quả của khổ và cứ thế, bản thân của vui là khởi đầu của khổ. Ví như chúng ta đang ở giữa mà hai đầu là lửa, tuy chưa bị lửa đốt nhưng luôn bị lửa tấn công, uy hiếp. Vì thế có thể nói rằng, người hàng xóm của vui là khổ. Người đời có câu “sướng quá hóa buồn” là thế, tức là khi con người hưởng thụ vui sướng thì vui đã ẩn mình trong khổ.

Nếu chúng ta muốn vượt qua khổ đau trong cuộc sống thì ắt phải học cách đối diện và nhìn nhận sinh tử, vượt ra khỏi sự ràng buộc của chúng, sống chết do nhân duyên, sinh không hẳn là chuyện đáng vui đáng mừng, chết vị tất là điều đáng đau đáng khổ. Tham sống sợ chết biết rõ là không giúp ích gì cho chúng ta nhưng ai cũng tham sống, sợ chết. Tuy nhiên, trong biển khổ

luân hồi, ai ai cũng phải đối diện với chúng, bởi vì sự sống là thế, đây là hiện tượng tự nhiên không ai thoát khỏi. Thế nên, chúng ta hà tất phải tham sống, sợ chết, vì đã không những vô ích mà còn chuốc thêm khổ đau, phiền não.

Chúng ta cần biết bản thân của sự chết không có gì đáng sợ vì sau khi chết lại có một sự sống bắt đầu. Điều đó khác nào ngày đêm: ban ngày lao động vất vả, đêm đến ngủ nghỉ để tiếp tục đón ngày mới. Ngoài ra “sinh” là một kết quả, chúng ta hãy tận dụng kết quả đấy để chuẩn bị cho cái chết. Sau khi chết, tất cả tài sản, danh lợi đều không mang theo, chỉ có nghiệp lực là cái đeo đẳng chúng ta như bóng theo hình. Vì thế, điều mà chúng ta mong muốn mang đi chỉ có tâm từ và trí tuệ. Cho nên khi chết, chúng ta chớ bận tâm rằng mình sẽ đi về đâu mà hãy xem thử trong hiện tại mình đã chuẩn bị những hành lí gì. Hãy tận dụng tấm thân hiện tại để tích phúc, tích tuệ, để một khi cái chết gần kề, chúng ta không còn sợ hãi, lo âu nữa.

Từ điểm này chúng ta thấy, Phật giáo tuy luôn luôn nhấn mạnh rằng cuộc đời là biển khổ, nhưng không tiêu cực như một số người thường nhận xét, ngược lại còn giúp chúng ta dám đối diện với tất cả, ngay cả điều đáng sợ nhất là cái chết. Phật pháp dạy chúng ta tích lũy công đức, hãy thực hành điều thiện, giúp đỡ mọi người để biến cuộc đời này thành cõi cực lạc, đến khi thân mạng chấm dứt, chúng ta mang theo công đức đó về cõi nước cực lạc thật. Đấy mới là nơi đáng được chúng ta trở về nương tựa, mới có niềm hạnh phúc thực sự mãi mãi với thời gian.

MỐI QUAN HỆ TỰ TẠI

Mạng xã hội của con người hiện đại ngày càng phức tạp, mối quan hệ giữa người với người cũng ngày một nhạt đi,. Vì thế, ở những nước phát triển có nhiều người muốn trốn tránh cuộc đời, tìm đến ở những nơi thâm sơn cùng cốc. Tuy nhiên, trong cuộc đời tương quan tương duyên này, muốn sống hoàn toàn độc lập là điều hoang tưởng. Ít nhất chúng ta vẫn còn những người không thể bỏ như cha mẹ, anh chị em, quan hệ họ hàng, thân thuộc, lớn lên chúng ta còn phải đi vào xã hội tham gia lao động kiếm sống thì càng không thể xa rời cuộc đời. Con người sống được nhờ nương tựa nhau, phục vụ cho nhau. Cho nên, trong quá trình từ sinh ra đến khi chết đi, chúng ta luôn luôn gắn bó với mọi con người, nên thực sự không thể tách biệt khỏi đời sống xã hội này.

Mối quan hệ giữa người với người gọi tắt là “nhân gian” (giữa người với người). Đức Phật Thích Ca đã thấu suốt các nỗi đau khổ của con người mới giác ngộ thành Phật. Thực ra, hai nỗi khổ “ái biệt ly khổ” (yêu thương chia lìa) và “oán tăng hội khổ” (oán thù gặp gỡ) trong Bát khổ đều đến từ mối quan hệ giữa người với người, đây cũng là những nỗi đau không thể tránh được của con người. “Oán thù gặp gỡ” chỉ những người oán hận nhau nhưng tránh nhau không được, người ta thường gọi là “oan gia ngõ hẹp”. Ví dụ như do oán hận nhau mà một người phải

chuyển nhà nhưng sau khi chuyển mới phát hiện nhà hàng xóm mới chính là kẻ thù của mình trước khi chuyển nhà; hoặc khi đi công tác, trong lòng đang nghĩ viễn cảnh của người đón rước, nhưng đến khi gặp mới biết đó chính là kẻ thù của mình đang đón mình.

Đây quả là điều kì lạ: thông thường những người chúng ta muốn gặp lại không gặp, ngược lại những người muốn tránh lại cứ gặp. Thực ra, mối quan hệ giữa người với người đều có duyên, nếu biết phát triển duyên đó thành duyên tốt thì thành người thân, ngược lại nếu không trân trọng mối quen biết và làm cho nó xấu đi thì thành thù oán. Khi ân oán chưa giải thì phải gặp nhau để trả nợ hoặc kết thêm tình cảm. Vì thế, khi gặp người thù oán, nếu là người con Phật thì chúng ta hãy chủ động giảng hòa trước, nếu có lỗi hãy thành thật nhận lỗi và mục đích là phải kết thêm mối thiện duyên với họ. Thực ra chỉ phải đối diện nhận lỗi mới được gọi là giải được oán thù.

Còn về “ái biệt li” (yêu thương chia lìa), tức chỉ những người thân yêu ruột thịt hoặc người mình yêu thương nhưng không thể gần gũi nhau, sự chia lìa này có thể là đi xa vì một lí do nào đó hoặc là không may qua đời khiến chúng ta mãi mãi không bao giờ gặp lại được nữa. Khi những người thân yêu đang chung sống bỗng nhiên phải xa nhau, họ sẽ cảm thấy trống trải, hụt hẫng và đau khổ. Nhất là khi người thân yêu qua đời, nỗi đau sinh li tử biệt thật khó nói hết. Nhưng, chúng ta thử nghĩ xem nguyên nhân nào dẫn đến nỗi đau chia lìa, oán thù gặp gỡ kia?

Có một nữ Phật tử khóc lóc đau khổ suốt mấy tuần liền vì chồng bất hạnh qua đời. Tôi hỏi rằng:

- Cô khóc lóc bi thảm thế rất cực là vì gì?
- Dạ, đương nhiên là con khóc cho chồng của con ạ, ông ấy nở bỏ con một mình trên đời này, thật đau khổ lắm thầy ạ. Ông ấy thật tàn nhẫn!

Chồng đã mất lại còn trách là tàn nhẫn, thực tế là cô không phải khóc vì ông ấy mát mà khóc vì mình đã bị mất chồng, đây bất quá chỉ là khóc vì thương bản thân mà thôi.

Cho nên, khi có người thân đi xa, trước tiên chúng ta phải tự hỏi tại sao mình đau buồn, phải chăng đau buồn vì lòng ích kỉ? Nếu mình đau buồn vì lo cho đối phương thì hãy nghĩ rằng người ta chết đi không thể sống lại, khóc lóc không những không giúp được gì cho người ra đi mà ngược lại còn khiến người ra đi không được yên lòng.

Điều chúng ta cần làm lúc này là phải tụng kinh niệm Phật, làm nhiều điều thiện để hồi hướng công đức cho người đã khuất, đồng thời phải thành tâm cầu cho người đó vãng sinh Tây phương hoặc được sinh ra ở những cảnh tốt đẹp hơn.

Ngoài ra, nếu người thân ra đi vì sự nghiệp tiền đồ thì chúng ta càng không nên đau lòng mà nên vui mừng chúc tụng để người đi yên tâm, phải tỏ ra cứng rắn, động viên khích lệ và xem đó

như một cách ủng hộ hữu hiệu. Bất luận là yêu thương chia lìa hay oán thù gặp gỡ, chúng ta đều không vì lòng tự tư ích kỷ của mình mà chuốc lấy thêm đau khổ cho cả đôi bên. Chỉ khi nào chúng ta chịu được nỗi đau chia lìa, dũng cảm đối diện với những nỗi đau mà người khác khó đối diện, buông xả sự chấp trước, chúng ta mới tự tại vô ngại trên đường tu cũng như trên đường đời.

NGƯỜI THỰC SỰ HIỂU ĐƯỢC TÌNH CẢM

Có người nói, người xuất gia đã từ bỏ gia đình, cha mẹ, họ hàng, bè bạn, người thân nên họ không cần tình cảm nữa; cũng có người nói, người xuất gia không lấy vợ lấy chồng, không có con cái nên căn bản không hiểu tí gì về tình cảm. Thực ra tình cảm chỉ mối quan hệ, sự quan tâm giữa người với người và cả người với sự vật, sự việc, bất luận là ai cũng không thể không có, nếu không họ không phải là người nữa.

Phật pháp gọi chúng sinh là “hữu tình”, hữu tình có nghĩa là những loài chúng sinh có tình thức, có tình cảm. Tình cảm có thể chia thành ba: một là tình thân trong quan hệ gia đình, họ hàng; hai là tình bè bạn, thầy trò, đồng nghiệp; ba là tình yêu thương nam nữ. Người xuất gia chỉ không có tình cảm nam nữ, những tình cảm còn lại đều có hết.

Người xuất gia cũng cần phải quan tâm chăm sóc bố mẹ, nếu người từng có vợ chồng, con cái mới xuất gia cũng cần quan tâm đến họ. Đây tuy cũng là biểu hiện tình cảm nhưng thứ tình cảm đó đã được tịnh hóa, đã trở thành thứ tình cảm thuần khiết, cao thượng, nói khác đi đó là lòng từ bi. Từ bi hiểu theo một khía cạnh nào đó là tình cảm, nhưng tình cảm ở đây đã thăng hoa!

Tình cảm cũng có thể chia thành tình đồng đạo và tình đời. Tình đời chỉ những mối quan hệ tình cảm của thế gian, quyến luyến bám chặt lấy nhau; tình đồng đạo đạo chỉ tình cảm giữa những người trong đạo, cùng tu tập. Người xuất gia biến tình bạn thành tình thân trong đạo, đôi bên quan tâm đến nhau về những điều nên quan tâm chứ không phải quyến luyến không rời dứt. Tu hành giúp tình cảm của mình thăng hoa thành từ bi, từ “hữu tình (có tình cảm) thành “giác hữu tình” (giác ngộ cho chúng sinh có tình cảm).

Bản thân đức Phật cũng có tình cảm, nhưng tình cảm của Phật đã chuyển hóa thành từ bi tâm, tình cảm đó quan tâm đến hết thầy chúng sinh, tình cảm rộng vô biên yêu tất cả chúng sinh như bản thân. Trong đó có cả cha mẹ, con cái, vợ, bạn bè...Người có lòng từ bi thì yêu thương bình đẳng trước mọi đối tượng, nhưng vẫn có sự sai khác về xa gần, người thân với người xa lạ, người trước với người sau. Những người được ngài tiếp độ thường là những người đã gieo duyên trước, sau đó mới độ cho người ít duyên hoặc vô duyên sau.

Sau khi giác ngộ, ngài liền nghĩ đến bạn cùng tu khổ hạnh - năm anh em ông Kiều Trần Như, tiếp theo ngài độ cho thân mẫu là Ma gia phu nhân, sau đó mới độ cho người thân trong họ

hàng thế tục như bà ngoại, mẹ kế, con trai...

Từ ví dụ thực tế, có thực là đức Phật Thích Ca, chúng ta thấy rằng từ người xuất gia cho tới Phật, Bồ- tát không những sống có tình mà còn rất hiểu về tình cảm.

KHÔNG CÒN VƯƠNG BẬT TÌNH CẢM

Tình là gì? Tình tức tình cảm, có thể chia thành tình thân, tình yêu, tình bạn, tình đồng đạo. Đạo Phật khuyên con người lìa dục, xả bỏ tất cả nhưng không phải biến mình trở thành kẻ vô tình, vì, chúng sinh vốn được gọi là “hữu tình chúng sinh” (chúng sinh có tình cảm).

Nếu chưa được giải thoát giác ngộ thì tất cả con người đều có tình cảm, đây là lẽ thường tình, tự nhiên của con người. Trong những thứ tình cảm đó, tình yêu thương của bố mẹ dành cho con cái là tình cảm thuần khiết, vị tha nhất. Tình cảm đó chỉ có cho đi mà không hề mong cầu báo đáp; tình bạn bè là tình đạo nghĩa của con người trong mối tương quan với người khác trong xã hội. Tục ngữ có câu “tình cảm của người quân tử trong sáng, thanh đạm như nước lã”, cho thấy tình bạn nhẹ hơn tình thân một bậc. Tình đạo hữu chỉ mối quan hệ giữa những người cùng tu tập theo Phật pháp, họ sẽ quan tâm, giúp đỡ, hỗ trợ nhau.

Tình yêu nam nữ là thứ tình cảm phức tạp nhất trong đời, tuy có những tình yêu trong sáng, chân thực cũng là thứ tình cảm chỉ cho đi mà không hề muốn đền đáp, nhưng rất hiếm! Phần lớn tình yêu nam nữ là tình yêu chiếm hữu, ràng buộc. Điều này có liên quan đến nhu cầu cảm giác an toàn của con người, vì bất kì ai cũng không mong cùng người khác chia sẻ những thứ mình có, cho nên tình cảm thường là cội nguồn của đau khổ. Tuy nhiên, có thể nói rằng, trong những thứ tình cảm của con người bình thường thì tình cảm nam nữ ngọt ngào nhất. Vì thế, tình yêu nam nữ là thứ tình cảm phức tạp, khó xử lí nhất trong bốn thứ tình cảm nêu trên, đồng thời đây cũng là thứ tình cảm tiềm ẩn nhiều nguy cơ nảy sinh vấn đề nhất. Người xưa có câu “trời nếu có tình, trời cũng già”, điều đó muốn nói rằng tình cảm là thứ giày vò tâm trí con người nhiều nhất. Khi tình yêu lên ngôi, đôi bên quấn quýt gắn bó keo sơn, nhưng nếu yêu quá mức liền thành đau khổ.

Tình cảm yêu đương nam nữ nồng thắm như người Trung Quốc nói “yêu nhau như thuở ban đầu”, đôi bên quan tâm yêu thương trân trọng, tha thứ cho nhau. Một khi có điều gì đó khúc mắc, hai bên phải tìm hiểu và bù đắp cho nhau, như thế tình cảm mới được bền lâu. Thực ra, khi hai người nam nữ đến với nhau, họ đã có hai thế giới riêng, yêu thương bao nhiêu cũng chỉ là hai thế giới chứ không thể hóa thành một được! Vì thế, khó tránh những lúc to tiếng, cãi vã. Cho nên, tình yêu nam nữ cần phải học cách tha thứ, tôn trọng và bổ sung cho nhau.

Ngoài ra, trong quá trình quen biết, yêu thương nhau của những đôi bạn trẻ thường có sự chênh lệch về mặt tình cảm: một bên quá yêu thương đến nỗi bên kia không thể chấp nhận được tình cảm đó, vì yêu thương có mặt quá nhiều chiếm hữu. Có trường hợp một bên quá yêu

thương, bên kia quá thờ ơ, lãnh đạm, vì thế người kia nghĩ rằng mình không được tôn trọng. Trường hợp này sẽ dẫn đến lòng tự trọng bị tổn thương, tâm lí mất thăng bằng. Điều đau khổ nhất trong tình yêu là “thất tình”. Tình cảm phải được xây dựng từ hai phía, nếu chỉ đến từ một phía thì không được xem là tình yêu nữa. Nếu chỉ đến từ một phía nhưng vẫn chấp chặt, theo đuổi thì chỉ làm tổn thương cho mình và đối phương.

Điều này nói thì dễ nhưng thực tế thì muôn vàn khó khăn. Con người thường đau khổ vì tình cảm, biết thế nhưng mấy ai gạt được tình cảm nam nữ ra khỏi lòng mình? Chúng ta thường thấy báo đài đăng tải những chuyện tình đau khổ do yêu không thành, có người tìm đến cái chết để giải quyết tình cảm, cũng có người do quá yêu nên giết người mình yêu. Họ thường làm thế với lí do là “anh làm tôi đau thì anh cũng đừng hòng sống yên thân” hoặc “anh không có được em thì không ai được phép có em”. Khi hai người đều yêu nhau nhưng bị gia đình, xã hội ngăn cấm, họ rủ nhau tự vẫn... Tình yêu là mầm hận, đây là thứ tình cảm thiếu sáng suốt, đầy tình cảm thành mối bất hạnh cho đôi bên. Theo Phật giáo, đấy đều là những việc làm ngu si, thiếu hiểu biết. Nếu yêu không thành mà tìm đến cái chết thì không những bất hiếu với cha mẹ, bất nghĩa với xã hội mà còn bất nhân đối với cả người mình yêu.

Nếu muốn hiểu rõ về tình cảm này, chúng ta cần suy nghĩ ở khía cạnh khác. Thực ra, khi chúng ta yêu, chúng ta cứ chấp chặt vào một đối tượng và muốn tạo mối ràng buộc sống chết cho nhau;

nếu mở rộng lòng mình, nhìn vào thực tế xã hội thì đâu cũng có người đáng yêu thương. Hơn nữa, chỉ cần người mình yêu sống hạnh phúc là được chứ không hẳn phải nhất định sống với ta là được.

HÃY BIẾN TÌNH YÊU THƯƠNG THÀNH ĐỘNG LỰC SỐNG

Tình yêu là thứ tình cảm đáng trân trọng, đáng quý, đáng ca tụng trong đời, cuộc đời nhờ có tình cảm mới phát triển, tươi vui hạnh phúc. Nhưng những năm gần đây, các phương tiện báo chí trong và ngoài nước thường đăng tải những vụ án tình thảm khốc, trong đó nguyên nhân chính, chủ yếu là do các nạn nhân đều là “tín đồ tình ái” nhưng không hiểu tình yêu là gì. Yêu có thể chia thành tình yêu ích kỉ và tình yêu dâng hiến: tình yêu dâng hiến là lòng từ bi, tức là tình yêu thương rộng lớn mà người ta thường gọi là bác ái; tình yêu ích kỉ là thứ tình yêu muốn chiếm hữu, thường là tình yêu nam nữ.

Đương nhiên trong tình yêu nam nữ vẫn có rất nhiều mối tình đáng được người đời trân trọng.

Tuy vậy, tình yêu nam nữ có tính chiếm hữu lớn, lúc nào cũng muốn giữ lấy người mình yêu. Vì thế khi yêu, đôi bên cứ ngỡ đấy là thứ tình yêu dâng hiến, thực ra đấy là thứ tình cảm luôn luôn tranh thủ, chiếm lấy trọn vẹn tình cảm của đối phương và đấy cũng là cái đích của tình yêu

này. Trong quá trình “chiếm hữu”, thể hiện tình yêu, nếu chỉ thấy đối phương không như những gì mình mong muốn hoặc không phù hợp với tâm nguyện mình thì sẽ nảy sinh xung đột, oán hận, hoài nghi, thậm chí sinh lòng thù hận.

Không thể có một tình yêu nam nữ hoàn toàn vô tư, dửng dưng, vì khi yêu rất dễ gây ra nghi ngờ, nghi ngờ dẫn đến cãi vã, nhất là trong những mối tình tay ba, yêu và hận quện chặt nhau rất khó phân định: yêu vì hận, hận vì yêu.

Vì tình yêu nam nữ xuất phát từ lòng ích kỉ, chiếm hữu nên tình yêu thường không yên bình. Nhân gian có câu “yêu nhau yêu cả đường đi, ghét nhau ghét cả tông chi họ hàng”. Một khi không đạt được mục đích, tất cả công sức theo đuổi không được đền đáp thường sinh lòng oán hận, khi đó họ có tư tưởng “ăn không được thì đạp đổ”. Khi “đạp đổ”, họ không lường được kết quả sẽ thế nào, trong cơn nóng giận sẽ hủy hoại đối phương, thậm chí có người còn cướp mất mạng sống của người mình yêu, đây chính là bi kịch tình yêu của con người.

Có người rất mù quáng trong tình yêu, chỉ biết yêu và yêu chứ không nghĩ đến các nhân tố hiện thực khác, đấy chính là “si tình”. Si tình có thể vì mục đích tình dục, cũng có thể do mù quáng trong cách nhìn nhận đánh giá đối phương. Trong mắt gã si tình, người mình yêu là đẹp nhất, tài giỏi nhất. Trường hợp này đối phương không còn là đối phương nữa mà chỉ là cái xác cho người kia tưởng tượng ra một con người hoàn hảo như thế. Vì thế, kết cục của những tình yêu mù quáng, si tình không bao giờ tốt đẹp như ý cả. Khi rơi vào trường hợp này, bạn cần sớm thức tỉnh.

Tại sao có người nói “hôn nhân là mộ phần của tình yêu?”. Vì trước khi lấy nhau, cả hai đều che giấu cái xấu, tô điểm cái đẹp vốn không phải của mình hoặc mình không có như thế, thậm chí có người còn tìm cách làm đẹp cho những khuyết điểm của mình. Đến khi kết hôn thành vợ thành chồng chung sống với nhau, tất cả khuyết điểm dần dần hiện rõ và đôi bên dần thất vọng về nhau, cuối cùng hạnh phúc tan vỡ. Vì thế, trong tình cảm nam nữ, không nên sống mơ mộng, ảo tưởng về tính cách cao đẹp của đối phương, không nên mù mịt trong tình cảm.

Tình yêu đích thực là phải không ngừng học tập, kiện toàn bản thân vì người mình yêu, biết cách tôn trọng, giúp người yêu phát triển ưu điểm, bỏ dần khuyết điểm, biết cách biến tình yêu thành động lực sống tốt, không để tình cảm nam nữ trở thành gánh nặng, tạo nên bi kịch cho cuộc sống của mình và người yêu. Yêu tức là tìm người bạn để chung sống trọn đời, nên giữa hai người không những phải tôn trọng, thương yêu nhau như khi ban đầu mà còn phải biết san sẻ, thẳng thắn, không giấu giếm nhau điều gì. Hai bên phải đối đãi bình đẳng, ôn hòa, trong sáng mới mong sống với nhau trọn đời. Khi nào bạn thực hiện được như thế mới được gọi là tình yêu thực sự.

TÂM KHỎE MẠNH MỚI MONG THÂN MẠNH KHỎE

Nếu chúng ta tế nhị quan sát những người tính tình nóng nảy, hay bực tức sẽ dễ dàng phát hiện họ đang mắc một số bệnh như chức năng gan suy nhược, tuyến nội tiết không đều... Mỗi khi tinh thần suy nhược, chán chường, đó là lúc thân tâm đều mệt mỏi, không đủ sức làm việc, xử lý tình huống. Trường hợp đó chúng ta thường quy kết rằng do tâm bất an nên ảnh hưởng đến sức khỏe. Nỗi đau vật chất quả thực ảnh hưởng không nhỏ đến sức khỏe tinh thần. Có thể nói rằng, tâm làm chủ thân, nếu tâm suy nhược, khiếm khuyết thì nhất định sẽ ảnh hưởng đến tình trạng sức khỏe của thân thể.

Cho nên, thân bệnh có thể chữa lành thông qua việc chữa tâm bệnh.

Trước hết, chúng ta phải chấp nhận một sự thật rằng thân thể vốn luôn tiềm ẩn các mầm bệnh. Có người từng hỏi tôi: ai mới là người không mắc thân bệnh? Tôi nói: “Người không mắc bệnh đã chết hết rồi, không có người không mang bệnh”. Vì chỉ có người đã chết mới không còn có nơi để sinh bệnh chứ người còn sống thì ai cũng có bệnh cả.

Sinh, già, bệnh, chết là quy luật tự nhiên, từ khi sinh ra con người đã không ngừng tiến đến cái chết, không ngừng bị lão hóa, không ngừng phát triển các mầm bệnh, thậm chí nó còn để lại trong gen di truyền. Có thể nói, ai cũng đang mang bệnh, chỉ là bệnh nặng, nhẹ khác nhau thôi chứ không phải đợi đến già, sinh bệnh rồi mới chết.

Bất luận bạn có cảm thấy đau hay không thì thực tế ai cũng đang mắc bệnh cả. Như tôi đây, từ nhỏ đã mang nhiều bệnh, thân thể gầy yếu, suy nhược nên tôi rất biết tự chăm sóc bản thân. Tôi thường kiêng ăn quá no, uống quá nhiều, không làm việc quá sức, có lẽ vì thế mà đến nay tôi vẫn sống khỏe mạnh. Vì nhiều bệnh nên tôi thường thấy mình kém phúc, nghiệp chướng nặng nề, tôi cũng thường thấy xấu hổ vì điều này. Tuy nhiên, theo tôi thì bệnh là “được phúc nhờ họa”, tức bệnh là họa nhưng thông qua bệnh hiểu được nhiều thứ, đấy là phúc.

Ngược lại, có người hiếm khi mắc bệnh, nhưng một khi có bệnh đều là bệnh hiểm nghèo. Thực ra, người khỏe mạnh thường cây khỏe, ăn uống bừa bãi, không biết tiết chế nên càng làm tăng thêm cơ hội cho mầm bệnh trong người phát triển. Từ điều này chúng ta thấy, người thường cảm thấy có bệnh trong người cũng là một điều phúc, nên trong luận Bảo vương tam muội có nói “nghĩ đến thân thể thì đừng cầu không tật bệnh”. Tuy vậy cũng không có nghĩa là chúng ta cần sống trong thấp thỏm bất an vì tật bệnh. Tôi có người bạn thường than thân trách phận với tôi rằng đâu đâu trên thân cũng mắc bệnh, có lúc than rằng có lẽ tôi không sống nổi đến tháng sau! Cách nói và nghĩ như thế sẽ ảnh hưởng không tốt đến mình và mọi người, đấy cũng không phải là người có đời sống nội tâm lành mạnh.

Vì thế, chúng ta nên nghĩ rằng “bệnh tật chỉ là một trong những điều tất yếu không thể tránh khỏi của con người”, một là để nhắc nhở chúng ta thêm trân trọng sự sống, hai là để hiểu được cuộc đời vô thường, sinh lão bệnh tử là tất yếu. Khi nghĩ được như thế, một khi sinh bệnh, bạn

không bị chao đảo, ảnh hưởng đến tâm lí. Có người mất hết niềm tin và nghị lực sống một khi phát hiện mình mang bệnh nặng. Bị bệnh thì chữa trị, chữa trị không khỏi thì ít nhất cũng không nên để chúng trở thành tâm bệnh. Phát hiện bệnh là điều nên mừng chứ không phải là điều nên lo, vì ít ra trong trường hợp xấu nhất, bạn cũng có sự chuẩn bị trước để hoàn thành những việc cần làm. Nên, biết mình mang bệnh hẳn là một điều đáng mừng vậy.

Nhìn theo quan điểm Phật giáo, phàm là con người sinh ra trong đời này ai cũng có vô lượng tội đã làm trong vô lượng kiếp quá khứ. Một khi lâm bệnh nghĩa là một lần nghiệp quả báo ứng, đó là cách trả nợ ác nghiệp mình tạo trong quá khứ, đã làm được thì phải chịu được chứ chẳng có gì phải âu lo cả. Ngoài ra, Phật thường dạy các đệ tử rằng “tỷ kheo thường đối tam phân bệnh”

(người xuất gia phải mang trong người một ít bệnh). Câu nói có ngụ ý rằng bệnh tật cũng là một trong những cách giúp người tu tập hiểu được bản thân, hiểu được cuộc đời vô thường.

Trên đây là những quan điểm, những cách nhìn nhận về tật bệnh giúp chúng ta có cái nhìn thấu đáo, chính xác về thân bệnh. Nếu biết vận dụng các quan điểm vào cách nhìn nhận, đánh giá tật bệnh của bản thân thì tuy thân thể không khỏe mạnh nhưng vẫn không ảnh hưởng đến tâm lí, không đến nỗi buồn rầu, tuyệt vọng khi mang bệnh.

VƯỢT LÊN NỖI KHỔ CHIA LÌA

“Trăng có lúc tròn lúc khuyết, người có lúc tụ lúc tan”, trong đời chẳng có buổi tiệc nào không dứt. Người sống trong đời khó tránh được bi hoan li hợp. Khi chia lìa với người thân cũng ít ai cầm được nước mắt, đây là sự thật về khổ trong đời, Phật giáo gọi là “ái biệt li khổ”.

Tình cảm con người có tình cha con, tình vợ chồng, tình yêu nam nữ, tình cảm bạn bè,... trong đó tình cảm người thân trong gia đình và tình yêu nam nữ là những tình cảm thân thiết nhất. Khi đối diện với sinh li tử biệt cũng là lúc đau khổ nhất. Tình cảm bè bạn nhạt hơn nhưng nếu là những người bạn từng sống chết có nhau, chân thành giúp đỡ nhau trong ngọt bùi, hoạn nạn thì khi phải chia lìa cũng là một nỗi khổ lớn.

Tình thân chủ yếu chỉ tình thương của bố mẹ giành cho con cái vì thực ra, như người ta nói “nước mắt chảy xuôi” nên tình cảm con cái dành cho bố mẹ không đậm ấm, vô tư và đại lượng như tình bố mẹ dành cho con cái. Sự trưởng thành khôn lớn của con cái không thể thiếu sự quan tâm, chăm sóc, yêu thương của bố mẹ. Thế nhưng, khi con cái lớn khôn cũng là lúc sắp phải chia xa vì trai phải dựng vợ, gái phải gả chồng, không thể sống mãi bên bố mẹ được, như những chú chim đủ lông đủ cánh không thể ở mãi trong tổ được. Đó tuy là sự thực nhưng chưa từng có bố mẹ nào không rơi nước mắt khi nhìn “chim non xây tổ ấm mới”. Có người muốn cho con đi du học nhưng lại không chịu được cảnh xa con, khóc lóc nhung nhớ, đó âu cũng là lẽ thường. Tất cả đó chính là “ái biệt li khổ” (khổ vì yêu thương chia lìa).

Khi có con cái, các bậc làm cha làm mẹ phải chuẩn bị tâm lí để một ngày nào đó con khôn lớn phải tách rời tổ ấm cũ, xây dựng tổ ấm mới, tránh đau buồn quá mức. Khi chúng ta có sự chuẩn bị trước sẽ không thấy sốc hay quá đau khổ vì chia lìa. Ngoài ra, sự chia lìa của tình yêu thương nam nữ cũng là nỗi đau lớn của con người: tình yêu càng sâu đậm thì biệt li càng đau khổ. Nếu yêu thương nhau không đến được với nhau đấy là một nỗi khổ lớn của con người trong tuổi yêu đương.

Cũng may tôi là người xuất gia, khi vào quân ngũ từ Trung Quốc đại lục đến Đài Loan ít bị tình thân, tình yêu ràng buộc nên cũng nhẹ nhàng khi ra đi. Tuy nhiên, cảnh bin rịn, quyến luyến hôm chúng tôi vào quân ngũ giữa đông đảo bạn bè, các bậc bố mẹ và người thân đưa tiễn chúng tôi quả thực rất khó lòng dứt khoát ra đi.

Tôi nghĩ rằng giữa con người với con người chỉ cần có tình cảm dành cho nhau, bất luận là tình thân, tình bạn hay tình yêu thương nam nữ đều sẽ rất đau khổ khi biệt li. Tuy tôi là người xuất gia nhưng trái tim tôi vẫn bằng xương thịt, cũng có phần đau buồn khi phải chia tay với người thân, bè bạn. Ví dụ năm lên 14 tuổi, tôi vào chùa xin xuất gia, còn nhớ có lần mẹ đến thăm tôi và ở lại trong chùa một ngày rồi về. Mẹ tôi không nỡ rời xa nhưng cũng không muốn bắt tôi về lại nhà. Cái cảm giác như đứt ruột khi phải xa tôi lúc đó của mẹ quả thực khiến tôi thấy nhói đau.

Tuy nhiên, sau đó tôi nghĩ bụng, chính mình phát tâm xuất gia, muốn dùng tấm thân do bố mẹ tác thành này để báo đáp ân đức sinh thành dưỡng dục của bố mẹ. Tôi muốn vượt lên giới hạn nhỏ bé của bản thân để mang lại lợi ích cho nhiều người trên đời này nữa, tôi muốn gieo hạt giống Phật vào lòng người để giúp họ tránh khổ tìm vui đồng thời tôi xem đó là cách báo ân cha mẹ. Theo tôi, nếu sáng tối bên bố mẹ suốt đời cũng không phải là cách báo đáp thâm ân hay nhất. Nghĩ thế, tôi thấy lòng mình vui đi đau khổ rất nhiều.

CÓ ĐOÀN VIÊN, LY HỢP MỚI TRƯỞNG THÀNH

Tục ngữ có câu “trời còn trẻ lắm vì chưa thấu tình” (nguyên văn là: trời có tình, trời cũng già), điều đó muốn nói rằng tình thân, tình yêu, tình bạn mang lại sự ấm áp cho chúng ta, thế nhưng vẫn mang mầm mống đau khổ, nhất là khi phải đối diện với sinh li tử biệt. Vì thế, có người cho rằng chỉ cần cắt đứt tình cảm với mọi người thì không còn khổ vì nó nữa. Nhưng như đức Phật nói, chúng sinh là loài “hữu tình” (có tình cảm), chúng ta là chúng sinh làm sao tránh được tình cảm? Mạng sống của chính mình là cái mà chúng sinh yêu quý nhất, sau đó mới đến những người, sự việc và sự vật liên quan đến mình. Tình thân tượng trưng cho sự kéo dài của sự sống con người, vì con cái là hóa thân của bố mẹ. Tình yêu cũng thế, nhờ có sự kết hợp giữa nam nữ mới có con cháu đời sau nên nói tình yêu là sự nối dài của sự sống. Tình bạn bè tuy không liên quan trực tiếp đến sự sống của mình nhưng người sống trong đời ai không có bạn?

Bạn bè là người chia sẻ buồn vui, làm đời sống thêm thú vị, là một trong những suối nguồn của đời sống tinh thần nên tình bạn cũng góp phần rất quan trọng trong cuộc sống con người.

Tình yêu nam nữ có liên quan mật thiết đến sự sống con người, nhờ có tình cảm này mới có con người, đây là sự thực không thể phủ nhận. Nếu chúng ta phủ định hoặc cắt đứt hẳn thứ tình cảm này, thực sự không hợp với quy chuẩn đạo đức thế gian, không hợp với đạo lí làm người. Xét theo quan điểm Phật giáo, bất luận là tình thân, tình yêu hay tình bạn đều do duyên sinh, có nhân có duyên mới khiến mọi người sống chung, gần gũi, hợp tác với nhau. Tuy nhiên, chúng ta cần hiểu rõ rằng, nhân duyên tụ tán là lẽ tất yếu của tự nhiên, như chúng ta thường nghe nói “sông có khúc, người có lúc” hay “trăng có khi tròn khi khuyết, người có lúc tụ lúc tan”. Như thế đủ thấy rằng, sống chết, hợp tan đều là lẽ tự nhiên của trời đất.

Sum họp, chia lìa đã là sự thực tất yếu thì chẳng có lí do gì khiến chúng ta phải đau khổ cả. Giáo lí Phật giáo dạy chúng ta nên giữ tâm mình ở mức bình thường, vì “bình thường tâm thị đạo” (tâm bình thường chính là đạo). Nhờ có tâm đó mà khi sum họp ta không quá vui mừng, khi chia lìa ta không quá đau khổ. Hơn nữa, người ta sống trong đời phải có lúc tụ lúc tan, phải trải qua tất cả khổ đau của đời mới mong tiến bộ, trưởng thành. Nếu cuộc đời cứ phẳng lặng, đứng yên bất động thì chúng ta mãi mãi dừng lại tại một điểm cố định, không thể tiến bộ được. Ví dụ, hôm nay quen biết người này, ngày mai lại quen người khác, nhờ thế chúng ta mở rộng thêm mối giao du với mọi người, mở rộng mặt bằng giao tiếp. Thế nên, hợp tan trong đời là sức mạnh giúp chúng ta trưởng thành, vì nhờ mở rộng giao lưu với mọi người mà kiến thức sống phong phú hơn, đa dạng hơn, quả thực đây là điều rất tốt. Vả lại, hợp tan thể hiện lẽ vô thường, không thể hợp mãi cũng không thể tan mãi. Hơn nữa, với sự phát triển của các phương tiện kĩ thuật hiện đại, chúng ta có thể liên lạc với nhau dễ dàng qua điện thoại, mạng toàn cầu,... dù cách nhau bao xa cũng có thể nói chuyện trực tiếp, thấy mặt nhau được. Hơn nữa, con người thường chú trọng sự giao lưu về mặt tinh thần nên tuy không ở gần nhau được nhưng vẫn có thể thông tin, thăm hỏi nhau. Do đó, chuyện hợp tan đã không còn khổ như xưa nữa. Chia cách nhau sờ dĩ làm cho người ta đau khổ bắt nguồn từ tâm lí chấp chặt, muốn người mình yêu thương mãi mãi bên ta. Vì thế, chỉ cần chúng ta thay đổi cách nhìn, thay đổi quan điểm, lấy tâm bình thường để ứng phó với tụ tán, li hợp bất thường trong cuộc sống, đồng thời phải nắm bắt cơ hội trưởng thành trong tan hợp hợp tan, chúng ta mới không còn bị yêu thương chia lìa làm đau khổ

CHƯƠNG 4: TÌM ĐƯỢC ĐIỂM KHỞI ĐẦU CỦA HẠNH PHÚC



TRI TÚC LÀ ĐIỂM KHỞI ĐẦU CỦA HẠNH PHÚC

Hạnh phúc là hai chữ thiêng liêng mà bất kì ai cũng mơ ước về nó. Trong quá trình tìm kiếm hạnh phúc, biết bao người đã để tuột mất nó khỏi tầm tay, có biết bao người đang sống trong hạnh phúc nhưng lại không hay biết đó là hạnh phúc. Con người dùng hết thời gian đời mình để mưu cầu hạnh phúc nhưng chỉ đổi được lấy mái đầu phơ phơ tóc trắng, bóng dáng hạnh phúc đâu thì vẫn mù khơi. Sở dĩ như thế là vì họ không hiểu được hạnh phúc đích thực là gì- Tuy giàu có, khỏe mạnh, có địa vị, quyền thế đều là những điều mà thông thường ai cũng thích, nhưng đó không phải là những tiêu chuẩn, là những điều đại diện cho hạnh phúc. Tâm Bình An mới là hạnh phúc đích thực, có được bình an hay không tuy có liên quan mật thiết đến hoàn cảnh ngoại tại, nhưng mang tính quyết định vẫn là trạng thái tâm lí chủ quan nội tại của mỗi con người.

Nếu lòng mình thấy bình an, tri túc, đó là hạnh phúc! Nếu không biết đủ thì rất khó tìm được hạnh phúc.

Tri túc đích thực phải đạt đến trình độ “nhiều cũng thấy đủ, ít cũng thấy đủ mà không có cũng thấy đủ”, đây là điều kiện tiên quyết để con người đạt đến trạng thái bình an thường lạc. Tuy nhiên, về vấn đề “nhiều cũng thấy đủ” hơi khó hiểu, “ít cũng thấy đủ và không có cũng thấy đủ” càng khó hiểu hơn. Người bình thường sẽ cảm thấy lo lắng, phiền muộn khi cảm thấy vật chất thiết yếu không đủ dùng, và ngay khi cả những thứ được cho là thiết yếu cũng không đủ thì làm sao tri túc? Huống gì là khi trơ trọi chẳng có gì, khi đó nói tới tri túc chẳng phải là kì quái hay sao?

Thực ra, vật chất nhiều bao nhiêu cũng không thể gọi là đủ vì khái niệm nhiều ít chỉ hiện hữu khi được so sánh chứ chưa ai quy định thế nào là nhiều, thế nào là ít. Hơn nữa, nếu thực sự sở

hữu được nhiều vật chất cũng không thể giữ mãi không mất, cũng không thể giúp chủ sở hữu phát triển, trưởng thành hơn người khác được. Cho nên, khi “có” cần biết đủ, khi “ít” cần biết đủ và khi không có gì càng nên biết đủ, vì ít và không có đều có thể là điểm khởi đầu của có nhiều! Vì thế, bất luận tương lai có hay không đều phải cố gắng, tự hoàn thiện mình chứ không nên sánh người này, so người nọ. Chỉ cần còn sống là còn phải phấn đấu làm việc, nếu lỡ làm việc gì đó sai trái thì cần sám hối, sửa sai, thức tỉnh; nếu làm chưa tốt thì phải cố gắng làm cho thật tốt, không thẹn với lòng mình, với người, đấy gọi là “tri túc”. Tôi thường lấy ví dụ dạy các học trò rằng “người không biết tri túc như con chuột sống trong hũ gạo nhưng không biết xung quanh mình là gạo để ăn lại phóng uế vào ngay trong đó, làm bần hết thức ăn mới đi nơi khác kiếm thức ăn. Người sống trong phúc lại không biết đó là phúc, chà đạp lên phúc báo của mình”. Ví dụ như trong thiền viện có đầy đủ điều kiện để chúng ta tu tập, có thầy chỉ đường, nhưng nhiều người vẫn muốn rằng “cách này không tốt, điều kiện tu hành ở đây kém quá, tôi thấy không thoải mái chút nào...”. Đấy chỉ là những cái có biện minh cho sự lười biếng của mình, thế có khác gì chuột sống trong hũ gạo kia đâu?

Vì thiếu lòng tri ân, không biết tri túc nên con người sau khi nhận được lợi ích vẫn không thấy thỏa dạ, hơn nữa còn trách người ta toàn cho mình những thứ mình không cần, đấy quả là người sống trong phúc không hiểu gì là phúc. Hạnh phúc trong kiếp này nhờ kiếp trước tích lũy mà có nên chúng ta cần gìn giữ, trân trọng, không nên lãng phí.

Người tri túc đích thực là người hiểu được đạo lí cương nhu, tiến thoái đúng thời đúng tiết. Khi thoái không oán trời trách người, khi tiến họ sẽ nghĩ đến ân người khác đã giúp mình như thế, họ còn biết đó là do phúc phận quá khứ của mình mà có nên họ càng trân trọng, càng tích đức cho kiếp sau hơn nữa.

Thế nên, nếu một người không gieo trồng phúc đức mà chỉ biết hưởng thụ, phúc báo đó sẽ ngày một ít dần và nhất định sẽ có ngày hết phúc. Một người biết tri túc, biết trân trọng phúc đức, vun bồi thiện căn thì khi gặp nghịch cảnh không oán hận, gặp thuận cảnh không cao ngạo, trong lòng họ luôn đầy lòng tri ân và báo ân chúng sinh, đấy mới là người hạnh phúc thực sự.

BÀI HỌC TỪ NHỮNG SAI LẦM

Mọi người thường nói tu hành tức tu sửa hành vi của mình cho đúng, điều đó nói lên rằng tu hành cần phải sửa thân, tu tâm. Trong cách đối nhân xử thế, đi đứng nằm ngồi, khởi tâm suy nghĩ đều cần phải thức tỉnh mọi lúc mọi nơi, có như thế mới sửa sai thân tâm, bằng không chúng ta tu mù tu mờ chỉ lãng phí công sức, thời gian.

Biết xấu hổ là then chốt trong việc tự phản tỉnh bản thân. Không nên bỏ qua sai lầm, xem như không có gì vì không ai biết, không nên lười biếng trong công việc để những việc mình làm đáng lí sẽ tốt nhưng không làm tốt hơn: một khi bị như thế, cần phải thấy đó là điều đáng xấu hổ.

Không nên sợ làm sai, nghĩ sai mà sợ nhất là không biết sửa sai, không chịu nhận sai. Chúng ta cần thức tỉnh mọi lúc mọi nơi, biết cách kiểm điểm, đánh giá bản thân một cách vô tư mới thấy được lời nói sai, suy nghĩ sai và việc làm sai của mình.

Khi tu tập kiểm điểm bản thân, chúng ta sẽ dễ dàng nhận thấy khi mọi người suy nghĩ, hành động hoặc nói năng đều phạm sai lầm, nói đúng làm đúng rất ít. Đúng sai chỉ phân biệt khi chúng ta đặt chúng trong điều kiện hoàn cảnh, mức độ phạm vi lớn nhỏ mới biết. Trong đời không có việc gì hoàn toàn đúng cũng chẳng có việc gì hoàn toàn sai mà chúng chỉ khác nhau ở mức độ đúng bao nhiêu trong sai và sai bao nhiêu trong đúng, vượt qua giới hạn nào đó thì đúng thành sai, sai lại thành đúng là lẽ thường tình. Là một tín đồ theo Phật, chúng ta cần kiểm điểm tam nghiệp gồm hành vi, lời nói và suy nghĩ đúng sai thế nào để có cách điều chỉnh thích hợp.

Có lúc ta nói sai điều gì đó nhưng không nhớ đợi đến khi có người chỉ ra mới nhớ. Bất kì ai cũng có những điểm “mù” trong cách nhìn nhận, đánh giá bản thân, nên ai cũng cần người khác nhắc nhở, chỉ điểm. Nếu người khác chỉ ra khuyết điểm nhưng mình không chịu nhận lỗi, ngược lại còn to tiếng quát mắng, tự cho mình đúng thì lúc đó chúng ta đã sai lầm đến mức không cứu chữa được nữa. Nếu bạn làm đúng nhưng bị người khác “sửa lưng” cũng không sao, vì bất luận họ nhận xét đúng sai thế nào đi nữa thì họ vẫn đang có ý tốt với bạn, mong bạn sửa sai. Thậm chí khi đối phương có ý xấu cũng phải cảm ơn vì họ đã nhận xét.

Có thể nói rằng, đời người là quá trình học tập lâu dài từ những sai lầm đã phạm cho đến phát hiện sai lầm và sửa sai. Công phu thức tỉnh bản thân một mặt vừa phải tự giác phát hiện để sửa đổi, mặt khác phải nhờ người khác chỉ ra để sửa chữa. Người ta thường nói “nhận phê bình và tự phê là chìa khóa giúp con người trưởng thành” chính là ý nghĩa ở đây tôi muốn nói vậy.

CẢM ƠN NGƯỜI GÂY HÒN OÁN

Bất luận ở trong gia đình hay trong môi trường công sở, môi trường xã hội, chúng ta đều nghe thấy rất nhiều sự hờn oán, trách móc nhau: có người oán vợ, trách chồng, có người trách con không nghe lời, có người trách cấp trên chèn ép, có người trách cấp dưới không nghe lời, thậm chí còn có người oán trách các chính sách của chính phủ, môi trường xã hội... Thực ra, oán trách chỉ làm cho tinh thần của chính họ sa sút, phiền muộn chứ chẳng giúp được gì cho mong ước của họ. Đương nhiên, mọi oán trách đều có lí do chứ không phải trách không, trách bừa mà có thể là trách vì người khác không hiểu mình, trách vì đối phương ăn nói thiếu tôn trọng, xử lí vấn đề không thỏa đáng... Có người thường có tính giận cá chém thớt, không dám trực diện nói với người mình oán trách mà chỉ nói với người khác, nói sau lưng hoặc trút giận vô cớ lên ai đó.

Trách oán sau lưng tuy giảm căng thẳng, bực tức trong lòng nhất thời nhưng nếu một khi đối phương nghe thấy thì sự việc sẽ phức tạp hơn lên. Vì thế, oán trách không giúp gì được cho vấn đề cần giải quyết mà còn tăng thêm ngăn cách giữa mình và đối phương. Vậy nên tốt nhất là chúng ta không nên oán trách sau lưng, nếu có bất kì điều gì mâu thuẫn thì hãy bày tỏ, kiến nghị hoặc tìm một cách nào đó tiện nói nhất để giải quyết. Cần lưu ý rằng khi chúng ta nói với đối phương là mong đối phương sửa đổi chứ không phải nói để trút cho đã cơn giận.

Thực ra, trong sâu thẳm lòng mình, ai cũng biết được mình thiếu sót mặt nào, tốt mặt nào. Trường hợp này chúng ta nên nói như cách nói của các nhà sản xuất: “Hãy nói khuyết điểm của chúng tôi cho chúng tôi nghe và xin hãy nói ưu điểm chúng tôi cho người khác nghe”. Thế nhưng, lời hay thường chối tai. Tâm lí chung của con người là thích nghe lời ngon ngọt, thích được khen ngợi dù mình không có ưu điểm đó.

Ngược lại, dù đó thực sự là khuyết điểm nhưng lại không muốn nghe người ta phê bình, vấn đề chung của con người là ít nhìn ra lỗi của mình nên khi nghe người khác phê bình thì không chịu chấp nhận, đổ lỗi là người ta xúc phạm mình, lỗi ở người ta chứ mình chẳng chút khuyết điểm gì.

Lời trách oán thường mang cảm giác khó chịu cho người nghe nên chúng ta cần dưỡng đức tính khiêm nhã đối với những lời nhận xét, trách oán. Khổng Tử nói “văn quá nhi hỷ” (nghe người nói lỗi của mình thì vui). Bất luận là người ta phê bình trực diện hay nói xấu sau lưng, thậm chí người khác bêu diếu cái xấu của mình trước mặt mọi người thì chúng ta cũng cần có khí độ của người quân tử để nhận sai nếu có. Những ai chịu nghe lời phê bình mới thực sự trưởng thành, mới mong hoàn thiện bản thân, mới mong mình ngày càng tốt đẹp. Có lúc người khác phê bình, chỉ trích không đúng như những gì mình có, trường hợp này cũng cần học thêm đức tình nhẫn nại, hơn nữa phải biết cảm ơn sau những lời nhận xét, bất luận đó là nhận xét đúng hay sai. Hơn nữa, khi nào đối phương còn chỉ trích, phê bình thì khi đó mình còn có trong lòng đối phương. Vì thế, những lời phê bình kia thực ra là một động lực giúp chúng ta hoàn thiện bản thân, hoàn thiện nhân cách.

Cuối cùng, chúng ta phải nhớ lấy hai nguyên tắc cơ bản trong “oán trách”: thứ nhất là không nên oán trách bất kì ai; thứ hai là khi nghe người khác oán trách mình thì không nên buồn cũng không nên xem họ là thù địch. Điều quan trọng và rất khó làm là khi người ta oán trách, chỉ trích mình dù đúng dù sai đều phải biết cảm ơn họ từ đáy lòng, nếu làm được thế bạn không những là bậc quân tử như Nho giáo quan niệm mà bạn còn là một vị Bồ-tát tu hạnh nhẫn nhục.

CHUYỂN THAM MUỐN TƯ LỢI THÀNH ƯỚC VỌNG CÔNG HIẾN

Theo Phật giáo, trong “Bát khổ” (tám điều khổ) có một điều gọi là “cầu bất đắc khổ” (khổ vì cầu không toại nguyện).

Cầu ăn no mặc đủ, an toàn, được tự do, được tôn trọng là bản năng của con người, bản năng đó đến từ nhu cầu rất nhân tính, nhưng một khi những nhu cầu đó không toại, bất thành thì con người thường có khuynh hướng tìm đến cái chết.

Có người xem sự mong cầu của mình còn quý hơn cả mạng sống nên một khi không toại nguyện họ sẽ tìm đến cái chết. Ví dụ, người xem tình yêu là mạng sống thì sẽ tìm đến cái chết khi tình yêu không trọn vẹn, có người thi không đỗ đại học cũng tìm đến cái chết vì tâm chí không thỏa. Tuy nhiên, những người tự tử vì tình, vì danh, vì lợi dù sao cũng chỉ giới hạn ở những phần tử cực đoan, người thường phần lớn không như thế. Nhưng, nếu những mong cầu, kì vọng của mình không được đền đáp như nguyện thường sẽ rất đau khổ, nản chí, ảnh hưởng suốt đời. Người từng nếm mùi thất bại thường tự ti, tiêu cực, than thân trách phận... Vì thế, bất luận ở trường hợp nào, lĩnh vực nào họ cũng đều mất hết niềm tin, không muốn xây dựng lại từ đầu, làm lại cuộc đời mới. Từ những điểm này cho thấy, khổ do cầu không toại nguyện thật sự làm người ta điêu đứng, sống không yên chết không toại. Từ đau khổ đó, có người biến nó thành lòng đố kị, ghen ghét, nghĩ rằng những thứ mình không có được thì người khác cũng không thể có. Đây đích thực là cái khổ lớn trong những cái khổ.

Để giảm nhẹ bớt sự đau khổ do sở cầu không toại, Phật giáo hướng dẫn chúng ta cần biết tiết chế tham muốn, sống biết đủ - thiếu dục, tri túc. Khi chúng ta thực hiện được bước “thanh tâm quả dục” (thanh lọc tâm hồn, tiết chế tham muốn) mới không còn bị các tham muốn mang tính bản năng làm đau khổ nữa. Thiếu dục ở đây chỉ sự tham muốn vượt khả năng cơ bản, tham cầu những thứ ngoài tầm tay và vượt lên những tham muốn cơ bản để sống. Một khi các nhu cầu cần thiết để tồn tại đã được đáp ứng, chúng ta không nên quá tham lam, mơ ước những thứ ngoài tầm tay nữa, đấy chính là “tri túc” (sự biết đủ). Ví dụ, chúng ta vốn chỉ cần sống trong một căn phòng đủ rộng để sinh hoạt là được, nhưng có người do không biết đủ, muốn khoe khoang tài sản nên mua căn nhà thật lớn để thể hiện rằng mình nhiều tiền. Nhu cầu về mặc cũng thế, chỉ cần có đủ năm ba bộ để thay là được, thế nhưng có người mua đến mấy chục bộ, thậm chí mấy trăm bộ, đấy chính là biểu hiện rõ nét nhất của việc sống không biết đủ. Lòng tham muốn thỏa mãn cái tôi quá độ, thích hưởng thụ vật chất như thế gọi là “dục vọng”. Mọi dục vọng đều mang tính ích kỉ và nhất định sẽ dẫn đến phiền não, thậm chí còn mang mầm họa diệt thân.

Nhưng nếu chúng ta mơ ước không riêng cho bản thân mà cho mọi người bằng tấm lòng bác ái thì đó không phải là dục vọng nữa mà là nguyện vọng. Nguyện tức tâm lượng rộng lớn, vì mọi người, đấy là lòng thanh tịnh, không mang lại phiền não. Ví dụ, một người phát nguyện dốc hết sức lực, trí lực để cống hiến cho xã hội, muốn người xung quanh được hạnh phúc, đấy đích thực là tâm nguyện thanh tịnh.

Thế nên thiếu dục tri túc không có nghĩa là không làm gì, không cần phải nỗ lực, không cần

có chí tiến thủ, cũng không có nghĩa là đánh mất nhiệm vụ và mong ước của mình. Nếu không thì sẽ ngộ nhận rằng người thực hành hạnh Bồ-tát đều là người có quá nhiều dục vọng. Hiểu lầm như thế sẽ không muốn thực hành hạnh nguyện Bồ-tát, không muốn thành Phật. Quan niệm này không phù hợp với tinh thần Phật pháp, vì thực hiện hạnh nguyện Bồ-tát không phải là “dục” mà là “nguyện”, hơn nữa đây còn là “bi nguyện” (ước nguyện xuất phát từ tâm từ bi vĩ đại).

Người ta thường nói “tri túc giả thường lạc” (người tri túc thường vui). Chúng ta không những phải thực hiện hạnh tri túc, thiếu dục để tránh cái khổ cầu không toại nguyện mà còn phải lập nguyện, dốc hết sức mình phục vụ cho lợi ích của mọi người, giúp mọi người lìa khổ được vui, đấy mới là hạnh phúc đích thực.

TÂM VÔ CẦU

Trong cuộc sống, con người tham cầu nhiều thứ: Không có tiền thì cầu cho có tiền, không có danh vọng, địa vị thì cầu cho được danh vọng, địa vị, chưa có con thì cầu sao cho có con. Người chưa kết hôn, nam thì mong cầu gặp được cô gái xinh đẹp, nét na; nữ thì mong tìm được cho mình một chàng trai khôi ngô tuấn tú...

Ngoài ra, trong thế gian còn có rất nhiều tôn giáo, tín ngưỡng với tiêu chí "có cầu ắt được", trong lúc con người cảm thấy trong lòng không được an ổn, thì họ thường tìm đến những nơi đó để gieo quẻ bói toán, cầu mong được bình an. Đây cũng là một loại cầu tự. Xem ra người không mong cầu quả thật ít thấy.

Trong vấn đề cầu tự, có điều hợp lí, cũng có điều không hợp lí. Có kẻ cầu người, cầu Thần, thì lẽ đương nhiên cũng có người cầu Phật, Bồ-tát, nhưng chưa chắc muốn cầu là được. Nếu như mong cầu những điều hợp lí, thích đáng thì đương nhiên là không sai, ví dụ như cầu được sức khỏe, sống lâu, học hành nên người, công danh, v.v... Tất cả những điều đó mọi người đều mong muốn, không có gì là không đúng. Nếu cầu những điều đó mà được như ý nguyện thì rất vui mừng. Nhưng trong thực tế cuộc sống không phải điều nào cũng đưa đến như ý nguyện, có những điều cầu mong thái quá sẽ khó thành hiện thực, chỉ mang lại sự đau khổ. Ví dụ, có những người tuổi tác đã cao mà lại lâm trọng bệnh, hoặc là bệnh đã đến lúc không chữa trị được nữa, nhưng vẫn đi van vái thần minh bảo hộ cho không chết, những hình thức mong cầu không thực tế như thế chính là một trong những nguồn gốc cho sự đau khổ. Có rất nhiều người ôm cái đau khổ rồi cầu mong thoát khổ nhưng không được, đó cũng chính là "cầu bất đắc khổ" (khổ vì cầu không toại nguyện), một trong tám nỗi khổ (Bát khổ) mà Phật pháp đã nói.

Trong thực tế cuộc sống, đã từng có người muốn gì được đó, thậm chí kêu gió gọi mưa, thay đổi vận mệnh của bản thân. Kỳ thật họ gặp được thời thế, hoàn cảnh phối hợp tạo sự thuận lợi mới được như ý. Nhưng vận may sẽ không bao giờ vĩnh viễn đến với một người nào, trong một phút xui xẻo cũng sẽ làm cho họ hoàn toàn trắng tay, vui sướng trong lúc được bao

nhiều thì lúc mất càng đau khổ nhiều hơn.

Vì vậy, muốn hoá giải những điều đau khổ do "cầu không được" mang lại, điều trước tiên phải phân biệt rõ ràng những mong cầu nào không hợp lí. "Cầu" có lúc là một hình thức yêu cầu, có khi lại là một hình thức tham muốn, mà tham muốn cùng với yêu cầu không giống nhau. Ví dụ, một người kia vốn đã có một căn nhà tại Đài Loan, nhưng anh ta lại muốn có thêm một vài căn nhà nữa ở Hong Kong, Mỹ hay Trung Quốc, đây không phải là yêu cầu mà chính là tham muốn. Sự tham muốn thái quá như thế thì có thể cần được thỏa mãn trong khoảng thời gian ngắn, chứ không thể đợi được lâu. Trong khi sở cầu không được thì không làm sao tránh khỏi thất vọng và đau khổ.

Nhưng, có những yêu cầu hợp lí có khi lại không thể nào thành hiện thực. Nguyên do là vì "cầu" còn phân ra là "cầu cho mình" với "cầu cho người" vốn là hai điều kiện khác nhau. Nếu tự tư tự lợi mà "cầu cho mình", nếu cầu được sẽ rất sung sướng, nhưng cũng khó tránh khỏi sự lo lắng một ngày kia mình sẽ bị mất, mà cứ lo lắng như thế thì tự đưa lại cho bản thân cái cảm giác không an toàn. Còn nếu như "cầu cho người" thì vốn dĩ tự thân mang tâm trạng "được thì lẽ tất nhiên là rất tốt, mà không được thì cũng không sao", cho nên cảm giác đau khổ khi cầu không được cũng theo đó mà nhẹ nhàng hơn.

Lấy tôi làm ví dụ, từ nào đến giờ bản thân chưa nghĩ nên truy cứu một mục tiêu gì cho cuộc sống của mình, nhưng tôi có một phương hướng, nếu có thể thuận lợi đi hết quãng đường thì tốt, mà nếu không đạt được như nguyện cũng không sao. Vì đó chỉ là một quan hệ nhân duyên chưa chín muồi, đối với tôi được mất không có liên quan gì nhau, nhưng nếu vì mong cầu cho người khác mà lại không được thì đó là sự đau khổ, dằn vặt của bản thân tôi.

Vì thế, "cầu cho mình" là một sự đau khổ, "cầu cho người" tuy tích cực hơn so với "cầu cho mình", nhưng tốt hơn hết là cái gì cũng không nên cầu. Nếu có thể cái gì cũng không cầu, chỉ là sự nỗ lực không ngừng, phụng hiến, bất luận sức lực của bản thân bao nhiêu đều phải dùng hết, được rồi thì về sau phụng hiến cho người khác. Những cái vui sướng, hạnh phúc trong suốt quá trình phấn đấu đó, người khác không thể nào đoạt mất nó đi được. Đây cũng chính là sự sung sướng, hạnh phúc chân chính.

TÌM CẦU THEO TINH THẦN NHÂN QUẢ

Thông thường con người nghĩ rằng Phật pháp yêu cầu chúng ta cái gì cũng không được mong cầu, thực ra đây là một hình thức giải thích sai lầm. Pháp của Phật tuy dạy chúng ta không được "tham cầu", nhưng dạy chúng ta nên "cầu nguyện", có như thế thì bản thân mới không đánh mất đi mục tiêu phấn đấu, xã hội mới có động lực để tiếp tục tiến bộ.

"Cầu nguyện" chính là ước nguyện, phát nguyện, nguyện bản thân sớm chiều đi mọi phương hướng, hoặc hoàn thành bất cứ điều gì. Ví dụ, trong "Tứ hoằng thệ nguyện", Phật dạy: "Chúng

sinh vô biên thệ nguyện độ, phiền não vô tận thệ nguyện đoạn, pháp môn vô tận thệ nguyện học, Phật đạo vô tận thệ nguyện thành." Bất luận là độ chúng sanh số nhiều không bờ bến, cắt đứt phiền não vô cùng, hoặc là học tập vô lượng pháp môn đều là hình thức vì chúng sinh mà phát khởi nguyện lực hưng khởi tâm nguyện học tập. Do đó, cầu nguyện là sống đến già, học đến già, suốt cuộc đời kiên quyết không ngừng học tập, thêm nữa yêu cầu bản thân còn cần trồng phước, bồi đắp phước cũng là để cho bản thân càng tiến bộ hơn.

Mà "tham cầu" tức là sự tham muốn không bờ bến, thấy người khác có mình cũng muốn có. Ví dụ, thấy người ta có một căn nhà, mình liền khởi ý niệm cũng phải có một căn nhà; nếu người ta có một chiếc xe nhập khẩu đời mới, tức thì chuyển ý niệm sang muốn có một chiếc xe nhập khẩu đời mới. Bất luận là nên muốn hay không nên muốn, có thể muốn hay không thể muốn, muốn hay không muốn, phàm khi bản thân đã muốn rồi thì muốn phải có cho được. Vì thế, "tham cầu" chẳng có cái gì là đạo lí, chỉ là thoả mãn tham muốn của bản thân mà cầu, chỉ là tham muốn không thiết thực.

Có người thấy lợi thì sinh tâm đen tối, chỉ vì tham cầu những thứ không thuộc về mình nên tìm đến với bàng môn tả đạo, kết cuộc chỉ rước họa vào thân. Ngoài ra có kẻ không cầu cứu người mà đi cầu cứu Phật, trời, như vào đền chùa cầu nguyện, bản thân cầu được rồi bèn trở lại báo đáp Thần minh bằng nhiều hình thức. Bất quá đây là một hình thức trao đổi, là thủ đoạn mua thánh bán thần không ngoa.

Như trong cuộc sống có người đưa của đút lót, có người nhận của hối lộ, trong thế giới quỷ thần cũng có quỷ thần nhận của hối lộ, nhưng Phật, Bồ-tát và chư Thánh thần chánh phái không bao giờ nhận của hối lộ. Những quỷ thần nhận của đút lót cũng giống như những quan tham trong thế giới loài người, tham ô chẳng khác gì nhau. Tuy tạm thời yêu cầu được thoả mãn, hình như là cũng có hiệu quả, nhưng lợi ích nhất thời chẳng khác gì bọ xà phòng có đó rồi lại không, đổi lại là một tương lai không thể làm chủ chính mình. Cũng giống như pháp thuật "điểm thạch thành kim" (biến đá thành vàng), sự thật chỉ là hình thức che mắt, nếu như vật được "điểm" vốn là một viên đá thì mai sau nó cũng sẽ chỉ là viên đá mà thôi. Còn Phật, Bồ-tát và chư Thánh thần chánh phái đã hứa khả nguyện vọng của bạn rồi, cũng chỉ là cái phước báo lĩnh trước của mình, ngày sau cũng phải trả lại mà thôi.

Chính vì điều đó, tham cầu mà không có phúc phận thì chỉ mang đến phiền não. Nếu có cầu được thì cũng chỉ là hình thức vay mượn, vay càng nhiều thì ngày sau trả càng nhiều, sung sướng trong hiện tại nhưng sẽ gặt quả khổ trong mai sau. Không nỗ lực vun bồi phước đức, không phụng hiến thì tội lỗi chất chồng, mai sau nhận lấy quả báo nặng nề không thể nghĩ tưởng được, cũng có thể kiếp sau làm trâu làm ngựa cũng khó mà trả xong.

Con người muốn cầu được phước báo thì trước tiên phải vun bồi ruộng phước, nếu không

vun đắp mà chỉ ngồi hưởng thì phải mang nợ, cũng giống như người đi vay tiền vậy. Vì thế, một người vốn có bao nhiêu thì chỉ bấy nhiêu, không có ai tự nhiên kiếm được tiền, tự nhiên sinh ra giàu có. Nếu không đổ sức mà được, thì ngày sau cái giá phải bỏ ra càng nhiều gấp bội.

Đúng về mặt Phật pháp mà nói, bình thường người cầu học, cầu chức vụ, cầu giàu sang đều là đúng, nhưng truy cầu của chúng ta cần phải hợp lí và cần phải bỏ công sức để đổi lấy. Trong đó, chúng ta cần phải hiểu rõ cái giá của mối quan hệ giữa quyền lợi, nghĩa vụ và trách nhiệm, nếu chúng ta cầu phước, thì phải vun đắp ruộng phước; muốn hưởng thụ quyền lợi thì phải cần làm tròn nghĩa vụ, đây là nhân quả. Chỉ có truy cầu đạo lí nhân quả phù hợp mới là tốt nhất, chỗ dựa vững chắc nhất, nếu không như vậy mà chỉ có tham cầu không thôi, miễn cưỡng có thể đạt được nhưng họa cũng theo đó mà đến.

Vì vậy, chúng ta cần dùng phương pháp "cầu nguyện", vì đạt đáo mục đích mà nỗ lực phụng hiến, chứ không nên dùng phương pháp mê tín để "tham cầu", nếu không thì chẳng những không được gì mà còn mất hết.

MỘT TÂM NGUYỆN THỰC TẾ

Ai ai cũng có nguyện vọng, nhưng không nhất định là tất cả nguyện vọng đều thành hiện thực. Nguyện vọng có thể hỏng là vì chúng ta thường xem trọng vấn đề nhỏ nhất trước mắt, cũng như muốn có một đoá hoa, nhất thời không có cách nào để được nó, bèn nghĩ là nguyện vọng của mình đã không thực hiện được, rồi cảm thấy đau buồn. Kì thực, nếu không có hoa, mà có một nhành cỏ cũng đã được rồi; dù cho không có hoa, không có nhành cỏ nào mà có thể có được một cành cây cũng rất tốt; và hơn nữa, cái gì cũng không có thì tâm của mình cũng không nên vì thế mà bị ảnh hưởng.

Trên thực tế, nếu vì người khác, vì chúng sinh mà phát lời thề, thì mới gọi là "nguyện". Nếu chỉ là vì thoả mãn cho cái 164 tâm riêng biệt của mình thì chỉ là một loại niệm tham lam, mà cứ kiến lập nguyện vọng theo cái tham niệm đó thì dễ dàng bị hỏng. Cái "nguyện" chân chính là vì chúng sinh mà phát, mà nguyện cho chúng sanh là không cùng không tận, vì thế nguyện của chúng ta vĩnh viễn khó mà hoàn mãn. Như trong Phật pháp dạy "hư không hữu tận, ngã nguyện vô cùng" (hư không là vô tận, lời nguyện của Bồ-tát là vô cùng), cứ như thế cho đến lúc nào thành Phật. Vì vậy, nguyện là một phương hướng, một hy vọng, chỉ dẫn chúng ta hướng về phía trước mà không thiên lệch.

Sau khi thành Phật, liệu có phải nguyện hoàn toàn đã thực hiện xong? Tuy chư Phật trong mười phương thế giới rất nhiều, nhưng vẫn còn rất nhiều chúng sanh chưa thành Phật cần được độ. Vì vậy, sau khi thành Phật cũng vẫn tiếp tục theo nguyện hạnh đã phát lúc trước để tiếp tục bước về phía trước, cho nên vĩnh viễn cũng không thể nào đi hết. Ví như từ lúc đức Thích Ca Mâu Ni thành Phật, tuy đối với tự thân ngài đã hết hệ lụy, nhưng mới là lúc chính thức ngài độ

chúng sinh, mà chúng sinh thì vô hạn nên nguyện lực đương nhiên cũng sẽ không giới hạn.

Vì vậy, trong lúc thực hiện nguyện vọng của chính chúng ta mà vấp phải trở ngại, tâm có thừa mà lực không đủ, thì không nên suy nghĩ nhiều, chỉ cần hiểu rõ rằng bản thân mình có cái tâm, như thế là đủ. Còn với phần việc chưa xong thì từ từ nỗ lực làm cho xong. Một lần làm chưa hoàn thành thì vẫn còn lần kế tiếp, thậm chí suốt cuộc đời mình làm chưa xong thì thế hệ con cháu tiếp theo đều có thể làm tiếp. Theo quan điểm Phật giáo, sinh mạng của con người là do quá trình tích lũy từ vô hạn sinh mạng, một cuộc đời là một quá trình, cuộc đời này qua đi, thì tiếp theo một cuộc đời khác hay đúng hơn là một quá trình khác sẽ tiếp tục, vĩnh viễn đều có cơ hội để thực hiện nguyện vọng.

Ngoài ra, muốn độ chúng sinh còn phải cần nhiều nhân duyên cùng phối hợp, nếu chúng sinh đó nhân duyên đã hội đủ mới có thể độ được, nếu nhân duyên chưa đủ chín muồi thì cũng không nên ngồi đợi, mà phải thúc đẩy nhân duyên để họ nhanh chóng được độ. Ví dụ 20 năm về trước, lúc tôi hoằng pháp ở phía đông nước Mỹ, tuy đi Nam về Bắc đã bao lần, nhưng ngay một người đệ tử cũng không có. Bấy giờ có người nói với tôi rằng: "Hòa thượng Thánh Nghiêm, hình như nguyện của Thầy hỏng rồi." Tôi mới nói rằng: "Chưa hỏng, hôm nay tôi đến để thả lưới, qua một thời gian sau Tôi sẽ đến kéo lưới, bắt cá. Mà không có cá thì cũng không sao, lưới đã thả rồi, sẽ có một ngày cũng có cá mà bắt thôi. Cũng có thể thời điểm này cá vẫn còn nhỏ, mà mắt lưới của tôi thì lớn, dù kéo lưới lên có cá chẳng nữa thì cá cũng sẽ theo mắt lưới mà ra thôi. Vì thế đợi đến lúc cá lớn hẳn, tự nhiên sẽ vào lưới thôi mà."

20 năm sau, vùng Đông Bắc nước Mỹ đã có rất nhiều người học Phật, rốt cuộc cá có do tôi bắt hay không thì không còn quan trọng nữa. Tuy có thể tôi không nhất định được báo đáp, biểu hiện bên ngoài hình như nguyện vọng của tôi không thực hiện được, nhưng công việc thả lưới căn bản là tâm nguyện của tôi. Cũng như Phật đã dạy "công bất đường quên", chúng ta đã nỗ lực làm bất cứ điều gì thì sẽ không bao giờ không đạt kết quả, nhất định sẽ có công 167 dụng của nó, tuy bây giờ chưa nhìn thấy, nhưng rồi từ từ cũng sẽ xuất hiện thôi.

Chính vì như thế, chỉ cần chúng ta phát ra nguyện ý, nhất định sẽ có ảnh hưởng, tuy không biết ảnh hưởng nhiều ít, nhưng từ từ cũng sẽ có hiệu quả. Vì vậy, nếu đã có nhận thức như thế, chúng ta nên vì chúng sinh tạo phước mà phát lời nguyện, có như vậy thì nguyện vọng sẽ chẳng bao giờ hỏng.

CHƯƠNG 5: CHUYỂN HÓA CẢM NHẬN CHỦ QUAN



Trong quá trình sống của chúng ta, mọi đau khổ trong lòng đều xoay quanh “cái tôi”. Vì “tôi” mà chúng ta luôn cảm thấy thiếu thốn, không tự do tự tại, luôn luôn khao khát những thứ ngoài thân, có lúc còn oán trách, hoài nghi, đố kỵ, tham lam, giận dữ, tạo biết bao nghiệp ác. Đợi đến lúc phải chịu nhận quả báo thì lại muốn trốn tránh như người nghèo vay nợ muốn tránh chủ nợ cũng vì thế lại tạo thêm vô vàn nghiệp ác khác, đây chính là “ngũ ấm xí thịnh khổ” mà Phật giáo nói đến.

Ngũ uẩn gồm: sắc uẩn, thụ uẩn, tưởng uẩn, hành uẩn và thức uẩn, nói cách khác đó là năm yếu tố tạo nên thân thể con người, cũng có thể chia thành hai đó là vật chất và tinh thần. Phần vật chất được gọi là sắc uẩn, nó có nghĩa là hình dạng, hình dạng đấy cũng chính là biểu hiện về mặt vật lý của thân thể. Bốn uẩn còn lại thuộc về tinh thần, trong đó “thụ” nghĩa là cảm thụ, “tưởng” là tri nhận sinh ra sau khi cảm thụ.

“Hành” tức là sau khi nhận thức liền khởi lên quyết định phản ứng thế nào và nên xử lý ra sao, ba thứ này thuộc về tầng lớp tâm lý.

Uẩn thứ năm gọi là “thức”. “Thức” là chủ thể của mạng sống con người từ lúc sinh ra cho đến lúc chết, từ đời này cho đến đời sau, là chủ thể của cả một quá trình sinh mạng. Khi hai phần tâm lý và thân thể hòa hợp lẫn nhau, ảnh hưởng lẫn nhau thì sẽ nảy sinh ra ở hành vi và động tác. Hành vi sau khi phát sinh sẽ tạo thành một thứ tác dụng mà con người thường gọi là “nghiệp lực”, đó cũng chính là bản chất ý thức của chúng ta. Hành vi bao gồm ba mặt là thân thể, lời nói và tâm lý. Vì vậy, “thức” chính là hành vi do thân, khẩu, ý tạo thành, còn lại một phần là tác dụng của nghiệp lực. Chúng ta tạo nhân ý thức trong hiện tại, chấp trước vào ý thức này, vì thế có thể lãnh chịu quả báo trong đời này, nhưng cũng có thể đến đời sau mới nhận lấy quả báo.

Con người nói chung thường cho rằng “thức” chính là “linh hồn”, nhưng “linh hồn” là cái duy trì mãi mãi không bao giờ thay đổi, còn “thức” lại không ngừng biến hóa.

Chỉ cần tiếp tục tạo nghiệp, cho dù nghiệp lành hay nghiệp dữ đi nữa thì thức kia cũng sẽ thay đổi. Khi chúng ta nhận lấy quả báo thì thức cũng tùy theo đó mà biến đổi. Vì thế, khi thọ nhận quả báo đồng thời cũng chính là đang tạo nhân, khi tạo nhân đồng thời cũng đang nhận lấy quả báo, cứ thế xoay dờn chuyển đổi không dứt. Vì thế, thức bên trong thường xuyên thay đổi.

Cái gọi là “ngã”, thật ra nó chính là hiện tượng tâm lý do ngũ uẩn kết hợp tạo thành. Đây là một thể hòa hợp của nhân duyên, trong đó chẳng có linh hồn nào thường hằng bất biến cả. Cho nên bạn của ngày hôm qua và bạn của mười năm trước cũng không giống nhau, thậm chí là bạn của giờ trước và bạn của giờ hiện tại cũng hoàn toàn khác biệt. Không những thân thể không giống mà ngay cả trạng thái tâm lý, phương thức hành động, ý thức bên trong cũng thay đổi theo từng giờ từng phút. Vì vậy, cái ngã do ngũ uẩn tạo thành luôn thay đổi biến hóa không ngừng, nó vốn không phải là cái ngã đích thực, cũng không có cái ngã nào bất biến.

Nguyên nhân phát sinh của “ngũ ấm xí thịnh khổ” chính là không hiểu rõ chủ thể của mạng sống. Thức là cái biến động không bị trói buộc. Trong Bát Nhã Tâm Kinh, Bồ-tát Quán Thế Âm khi “quán sát thấy được năm uẩn đều không” nên Ngài có thể “vượt qua tất cả mọi tai nạn khổ ách”, nhưng do hàng phàm phu không biết được “ngũ uẩn giai không” nên cứ mãi khổ đau không thể nào nói hết được.

Nếu chúng ta không biết “ngũ uẩn giai không”, chúng ta sẽ không biết ngũ uẩn chính là công cụ tạo ra các phiền não, phiền não không ngừng phát sinh giống như ngọn lửa đang ngày đêm thiêu đốt, nó mang đến cho con người nỗi thống khổ không cùng. Nếu như con người có thể hiểu rõ “ngũ uẩn giai không” thì sẽ không còn tạo ra các phiền não nữa, mà dần chuyển các thứ phiền não kia thành những công cụ tu phước, tu huệ, giúp con người đạt đến cảnh giới giải thoát hoàn toàn.

THAY ĐỔI CẢM NHẬN CHỦ QUAN

Thân thể con người là do ngũ uẩn kết hợp tạo thành. Vì thế, nếu không có trí tuệ để thấy được “ngũ uẩn giai không” thì chúng ta sẽ chấp vào bản ngã do ngũ uẩn tạo thành, lấy bản ngã làm trung tâm nên không ngừng nảy sinh các vọng niệm, từ đó mang đến cho bản thân ta không ít phiền não và đau khổ.

Vọng niệm chính của bản ngã là đối với bản thân, cách nghĩ, giá trị quan của mình mà sinh lòng chấp thủ đả trước, sự đả trước này có lúc cùng với sự thật khách quan mà nảy sinh đối lập với người, sự và vật trong môi trường, khi đối lập nhau thì tất nhiên sinh ra va chạm, mâu thuẫn và tạo nên một chuỗi đau khổ. Trong cảm giác chủ quan của chúng ta dường như mỗi sự vật đều không như ý, ta luôn cảm thấy môi trường hiện tại và tâm ý mình chống đối

nhau: khi trời mưa ta oán trách trời sao mưa mãi, khi trời nắng ta cũng oán trách sao cứ nắng hoài. Thực ra, không phải hoàn cảnh bên ngoài có vấn đề, mà do chúng ta luôn chấp thủ đắm trước vào bản thân mình, nên mới không có cách gì hòa hiệp với hoàn cảnh bên ngoài, từ đó cảm thấy không thoải mái, tự tại.

Con người vì muốn thoát khỏi cảm giác không thoải mái, muốn đáp ứng đầy đủ yêu cầu ưa thích của bản thân mà không ngừng chạy đua theo cảm giác dễ chịu thoải mái. Họ thường cho rằng miệng phải ăn những món ăn ngon, tai phải nghe những âm thanh hay, mắt phải xem những cảnh sắc đẹp đẽ. Thực ra, vốn dĩ khi miệng khát, chúng ta chỉ cần uống nước là được, nhưng vì muốn hưởng thụ nên người cầu kỳ thường muốn uống trà ngon và các loại nước uống có mùi vị khác. Những tham muốn của con người chẳng bao giờ có điểm dừng, cũng chỉ vì muốn bảo vệ sự tồn tại của bản thân mà khởi lên biết bao điều ham muốn vô cùng tận. Vì muốn đáp ứng đầy đủ nhu cầu cho bản thân mà con người đã hao phí quá nhiều sức lực, không những thế lại còn tạo ra biết bao nghiệp nhân. Hễ có nghiệp nhân thì tất phải chịu quả báo, khi quả báo đến sẽ mang lại cho bản thân biết bao phiền não. Vì thế, nên biết rằng thân thể này chính là nguồn gốc tạo ra mọi đau khổ.

Mọi người đều thích cảm giác mát mẻ, mềm mại, mịn màng, nhẹ nhàng, ấm áp, thế nhưng không thể bất cứ lúc nào ta cũng có thể ở mãi trong cảm giác dễ chịu, thoải mái đó được. Tục ngữ có câu:

“Cái gì mắt không nhìn thấy luôn luôn sạch”, cho nên chỉ cần tai không nghe được, mắt không nhìn thấy thì sẽ không chịu sự ảnh hưởng của những cảm giác ấy.

Có thể thấy cái không hài hòa mà bản thân chúng ta cảm nhận thực ra không phải là vấn đề của hoàn cảnh bên ngoài, mà nó liên quan đến vọng niệm ở bên trong chúng ta. Nếu như chúng ta không chấp thủ đắm trước vào bản ngã thì tuy có bản ngã cũng không xảy ra mâu thuẫn với hoàn cảnh bên ngoài, cho dù xảy ra vấn đề gì đi nữa cũng không quá nghiêm trọng. Khi thân tâm xảy ra mâu thuẫn với hoàn cảnh bên ngoài, bấy giờ “thọ” để xoay chuyển nội tâm là cách giải quyết căn bản nhất. Tục ngữ có câu: “Tâm yên thì tự nhiên cảnh vắng lặng”. Khi chúng ta cảm thấy nóng bức không thể chịu được, ngoài việc mặc ít áo quần ra cũng chưa đủ, điều quan trọng là phải để cho lòng mình được bình tĩnh, lắng đọng, không nên nôn nóng, vội vàng, bởi vì khi lòng nôn nóng, hấp tấp, ta sẽ cảm thấy nóng nực, bức bối hơn. Nếu tâm ta không bình tĩnh thì có thể chuyên chú tập trung vào niệm danh hiệu Phật, vì niệm Phật có thể giúp cho tâm chúng ta bình tĩnh hơn, bấy giờ không còn cảm thấy nóng nảy bức bối và đau khổ nữa. Đây chính là sức mạnh của nội tâm.

Nếu như “thọ” mà không thể điều chỉnh được nội tâm thì nó thường xuyên ở trong cảnh tham muốn mong cầu (thọ khổ). Biểu hiện bề ngoài của tham muốn giống như cảm giác theo đuổi

hạnh phúc, thực ra chính nó đang xây dựng cảm giác theo đuổi nơi lòng ham muốn, như thế khiến cho ta không bao giờ cảm thấy vừa lòng, vui vẻ, hạnh phúc được. Trái lại, nó đã vô tình tạo ra vòng luẩn quẩn cho sự đau khổ triền miên.

Tuy bất cứ uẩn nào trong năm uẩn đều tạo ra nhiều thứ phiền não khiến cho ta đau khổ mãi không thôi, nhưng chúng ta không nên vì trốn tránh cái khổ của “ngũ ấm xí thịnh” mà phủ định sự tồn tại của bản thân ta, bởi vì bản chất con người vốn tốt đẹp, đó cũng là công cụ để chúng ta cầu phước và tu huệ. Chỉ cần quán sát thấy được “ngũ uẩn giai không” thì có thể hóa giải được cái khổ trong “ngũ ấm xí thịnh”, cũng có thể khiến cho chúng ta cố gắng vận dụng thay đổi bản thân mình, tự bản thân vun bồi phước đức trí tuệ, và không ngừng tiến thêm bước nữa là tạo phước cho mọi người.

KHÔNG LẤY “CÁI TÔI” LÀM TRUNG TÂM

Bát Nhã Tâm Kinh dạy “chiếu kiến ngũ uẩn giai không” là phương pháp để hóa giải, đối trị khổ tốt nhất trong “ngũ ấm xí thịnh”, nhưng có người lại cho rằng vì có sự hợp tan của sáu bi khổ ưu não mới hiện ra sức sống dồi dào trên nét mặt con người, điều đó có thể chứng minh được giá trị tồn tại của chúng ta, nếu không thì nó sẽ giống như “cành khô tro lạnh” mà thôi. Cách nói này thực ra đã hiểu lầm ý nghĩa của “ngũ uẩn giai không”.

Cảnh giới của “ngũ uẩn giai không” tuyệt nhiên không như gỗ, đá, cỏ cây, nếu không thì sao sau khi quan sát thấy được năm uẩn đều không, Bồ-tát Quan Thế Âm sẽ không muốn cứu độ chúng sinh; trái lại, khi Bồ-tát quán sát thấy được năm uẩn đều không, vượt qua tất cả mọi tai nạn khổ ách, không những Ngài giải thoát cho bản thân khỏi đau khổ mà thậm chí còn cứu tất cả chúng sinh thoát khỏi mọi khổ nạn. Ngài tự nguyện dùng thời gian vô hạn, lòng từ bi rộng lớn vô biên để cố gắng cứu giúp cho tất cả chúng sinh. Cuộc sống [“ngũ uẩn giai không” của Quan Thế Âm] sinh động, tự nhiên như thế, vì sao lại bảo như cành khô tro lạnh ư?

Thế nên sự khác biệt giữa “ngũ uẩn giai không” và “ngũ ấm xí thịnh” thể hiện nơi trạng thái tâm lý hành sự của chúng ta: Nếu lấy bản ngã trung tâm làm điểm xuất phát thì đó chính là “ngũ ấm xí thịnh”; nhưng nếu vì lòng từ bi rộng lớn muốn cứu độ tất cả chúng sinh thì đó là “ngũ uẩn giai không”, hai điều này rõ ràng không giống nhau.

Khi bản ngã trung tâm của con người quá mạnh và lòng ích kỷ quá nặng nề, bấy giờ con người sẽ rong ruổi chạy theo bên ngoài tìm cầu không biết mệt mỏi, đồng thời họ không ngừng bác bỏ hoàn cảnh bên ngoài, cho nên mang lại cho họ không ít khổ đau. Tuy nhiên, trong xã hội này, con người ta luôn muốn đem người có bản ngã trung tâm cứng rắn, mạnh mẽ để nhiếp phục lại người mạnh mẽ, nhưng dường như họ chẳng bao giờ có được những người bạn bền lâu, vì một khi bạn bè trở thành đối thủ ngang tài ngang sức thì với họ không thể tha thứ cho sự dũng mãnh không biết sợ của đối phương, mà bấy giờ họ sẽ trở thành kẻ thù của nhau. Do đó,

chúng ta có thể thấy rằng, hễ là người mạnh bạo không khiếp sợ thường rất cô độc và khổ đau. Nhưng trên thực tế, họ chẳng bao giờ chấp nhận như thế, bởi vì họ sợ mất mặt, họ lo lắng không còn đường thoái lui, họ sợ rằng sau khi vấp ngã sẽ không bao giờ đứng dậy được. Vì thế, họ nhất định phải chiến đấu đến cùng, nhưng một khi đã như thế lại càng thể hiện ra bản chất khiếp nhược yếu đuối của họ. Có thể thấy rằng, người quá cứng rắn, mạnh mẽ cũng không nhận được điều gì tốt đẹp.

Có những lúc trong thoáng chốc, dường như người cứng rắn, mạnh mẽ mang hết sức lực vốn có của mình để thúc đẩy thế giới tiến bộ, họ cho rằng xã hội phải dựa vào họ để duy trì và phát triển. Nhưng trên thực tế, người mạnh mẽ cũng không phải là người thuộc tầng lớp cao nhất trong xã hội này, mà người thuộc tầng lớp cao nhất phải là các nhà tôn giáo, các nhà triết học, bởi vì họ đã bỏ đi sự ích kỷ hẹp hòi của bản thân, họ đem cuộc đời mình để cống hiến, chia sẻ cho cả cộng đồng thế giới.

Ví như đức Phật Thích Ca Mâu Ni không muốn giành địa vị danh vọng hay bất cứ thứ gì trong xã hội cả. Ngoài việc cống hiến bản thân mình để cứu giúp chúng sinh ra, Ngài không cầu bất kỳ điều gì khác. Ngoài ra, còn có các bậc vĩ nhân, họ chỉ muốn cống hiến hết mình chứ không muốn tranh giành bất cứ lợi ích nào để tôn vinh cho bản ngã của họ. Thế nhưng thật khó nhìn bề ngoài để đánh giá được người mạnh mẽ và bậc vĩ nhân, mà cần phải phân tích từ bên trong con người họ, rốt cuộc ai là người lấy bản ngã làm trung tâm? Ai là người lấy thiên hạ làm của chung? Nếu như lấy bản ngã làm trung tâm thì chỉ có thể xem họ như người mạnh mẽ, họ vẫn còn có sự đau khổ của “ngũ ấm xí thịnh”, không có cách nào tìm thấy giải thoát trong phiền não được.

Có lẽ con người nói chung không thể thực hành được hạnh nguyện của Bồ-tát Quan Thế Âm, nhưng trong cuộc sống hằng ngày con người vẫn có thể học theo tinh thần Bồ-tát từng chút, từng chút một. Ví như khi chúng ta cảm thấy đau khổ, sợ hãi và giận dữ, ta tự nhủ: “Bồ-tát Quan Thế Âm luôn vận dụng trí tuệ để thấy được bản ngã do năm uẩn tạo thành đều không, mà ta bây giờ lại cảm thấy đau khổ như thế, đây chính là tự mình ôm giữ lấy cái khổ của ngũ ấm xí thịnh chứ chẳng thể khác được” hoặc là tụng một đoạn kinh trong Bát Nhã Tâm Kinh: “Bồ-tát Quán Tự tại, khi thực hành sâu xa trí tuệ Ba la mật, quán sát thấy được năm uẩn đều không mà vượt qua tất cả mọi khổ ách tai nạn.” Thế nên chúng ta phải dùng trí tuệ của Phật pháp để tự răn mình, trung tâm của bản ngã chính là ngũ uẩn giai không, cho nên không cần phải chấp thủ đắm trước, đau khổ như thế.

Nếu như chúng ta thường dùng phương pháp này để tự răn mình thì sẽ phát hiện được rằng trong cuộc sống cần phải “quan sát để thấy được năm uẩn đều không”, cũng không tưởng tượng có sự khó khăn đến thế. Khi vứt bỏ dần được mọi thứ phiền não của bản ngã trung tâm, bất cứ lúc nào chúng ta cũng cảm thấy được sự vui vẻ, tự tại.

ĐỒNG CẢM HÓA GIẢI CHẤP CHẶT

Phàm là người đều có đủ thất tình lục dục. Khi chúng ta mới rơi vào vũng bùn của thất tình lục dục, chúng ta sẽ cảm thấy nó ngọt ngào, tốt đẹp làm sao, nhưng cuối cùng chắc chắn phải chịu nỗi đau khổ không thể nói được. Kinh Tứ Thập Nhị Chương dạy: “Con người đối với tài sắc như đứa bé thèm chút mật ngọt trên đầu lưỡi dao, miếng ngon ngọt đó không đủ cho một bữa ăn, nhưng lại bị nạn là đứt lưỡi.” ở đây ý nói rằng, người tham đắm vào tài sản và sắc đẹp cũng giống như dùng lưỡi mà liếm mật trên lưỡi dao vậy, mặc dù thường thức được vị ngọt nhất thời, nhưng kết cục lưỡi bị dao cắt đứt nên đau khổ vô cùng. Cho nên chúng ta nhất định phải cẩn thận, không thể vừa nhìn thấy sự vật tốt đẹp trước mắt mà không thể chịu nổi được sự cám dỗ đó. Nếu chúng ta có tâm cảnh giác như thế, thì bản thân ta có thể bớt đi nhiều điều rắc rối, phiền muộn và đau khổ.

Ví như có một người con gái nọ đã có người bạn trai rất tốt, nhưng khi xuất hiện một người con trai khác thông minh, khôi ngô tuấn tú, lại thêm nhiều tiền lắm của hơn, thì cô gái kia động lòng ngay nên bỏ rơi người bạn trai trước kia. Giống như hai chân dẫm lên hai chiếc thuyền, cô gái ấy đang chơi đùa với những cuộc tình ái, điều đó còn đáng sợ hơn đùa với lửa! Nếu trong lòng cô gái ấy đã có sự cảnh giác, cô ấy biết thế nhưng vẫn tiếp tục đùa chơi, thì không những sẽ dẫn đến sự quấy nhiễu cho bản thân mình và người khác, thậm chí nó có thể phá hoại cả tính mạng của đôi bên. Trước sự sai lầm to lớn đó, cô ấy vội vàng buộc ngựa vào vách núi. Nếu không có tâm cảnh giác, biết rõ là có vấn đề nhưng lại tự an ủi bản thân rằng: “Có lẽ không xảy ra vấn đề gì đâu, nhưng cho dù có xảy ra hậu quả gì đi nữa, khi thuyền đi đến đầu cầu thì tự nhiên sẽ dừng lại.” Một khi đã mê đắm vào trạng thái tâm lý này thì không còn cách nào để chống đỡ nổi lòng ham muốn của bản thân mình được.

Vì thế, khi đứng trước sự mê hoặc cám dỗ, chúng ta phải chọn lựa để xa lìa nó hoặc thay đổi cách nhìn của mình. Chỉ cần giữ tâm cảnh giác thì có thể điều chỉnh được cảm tính và lý tính, nên tránh được cái khổ bị thất tình lục dục lôi cuốn. Tuy nhiên, nếu như chỉ tự nhủ mình phải lìa xa sự mê hoặc, cám dỗ thì sẽ không dễ gì làm được triệt để, điều này chính là không đủ can đảm để cảm nhận vấn đề cho sự tương quan không dứt của cuộc đời mình. Vì thế, ngoài cách sửa đổi quan niệm ra, lúc nào ta cũng phải giữ tâm cảnh giác và luôn nhắc nhở bản thân mình, chúng ta còn phải chuẩn bị mang trong lòng đầy đủ để “cảm nhận với thân thọ”.

Có một thời báo chí thường đưa tin: Thịt bò của Mỹ đa số đều được nhập khẩu từ Nam Mỹ, nên những người nông dân ở Brazil thường chọn rừng nhiệt đới để làm nơi nuôi bò. Thế rồi họ chặt hết rừng cây ở đó và trồng lại một thảm cỏ lớn để nuôi súc vật, như thế họ lại phá hoại đi cả bầu không khí làm nguy hại đến môi trường sinh thái của cả trái đất. Bấy giờ có một em bé người Mỹ chỉ mới 13 tuổi, sau khi đọc được tin này trên báo, cậu nhất quyết không bao giờ ăn thịt bò và bánh hamburger... nữa.

Cha mẹ cậu cho rằng tất cả mọi người đều ăn thịt bò, chỉ một mình cậu ấy không ăn cũng chẳng sao, dù sao thì rừng cây miền nhiệt đới vẫn bị phá hoại như thường. Cậu bé ấy trả lời một cách chắc chắn rằng: “Bớt đi một người ăn thịt bò thì thịt sẽ bớt hao đi một chút, như thế sẽ bảo vệ được một cây, cho nên con tuyệt đối không bao giờ ăn đâu!”

Quả thật từ đó về sau, cậu bé ấy không bao giờ ăn thịt bò nữa, vì cậu cảm nhận được hành động của mình có sự tương quan với từng hơi thở trong môi trường của toàn thế giới. Cho nên cậu thấu suốt được sự quyết tâm của bản thân mình, cũng như cảm nhận được bản thân mình và cuộc sống của mọi người có tính cấp thiết tương quan trong từng hơi thở. Đây chính là “cảm nhận thông cảm với thân thọ”, thứ cảm nhận này có thể giúp chúng ta khơi dậy động lực, để tiến thêm một bước nữa là tự thay đổi bản thân mình.

Vì thế, khi đã xuất hiện sự mê hoặc hấp dẫn của thất tình lục dục, trừ phi bất cứ lúc nào chúng ta cũng phải giữ gìn tâm cảnh giác, còn không thì phải thực sự sửa đổi bản thân, đồng thời phải dùng tâm để cảm nhận được bản thân và mọi sự vật là thể đồng nhất của mạng sống, tương quan trong từng hơi thở. Như thế ta sẽ phát hiện rằng mỗi khi ta thuận theo lòng ham muốn của bản thân thì sẽ tạo ra cho bản thân mình và người khác lòng tổn thương rất lớn, cũng chính là không muốn để cho bản thân mình rơi vào vũng bùn của sự ham muốn. Chỉ cần chúng ta lấy trí tuệ để nương tựa vào Phật pháp thì sẽ giảm bớt phiền não do thất tình lục dục gây nên, bấy giờ chúng ta sống một cuộc đời hết sức thông dong, tự tại.

TỪ BI ĐỂ BẢO VỆ BẢN THÂN

Lòng từ bi của sự cảm nhận và thông cảm với thân thọ có thể giúp chúng ta trừ bỏ được sự đố kỵ, chống lại những điều mê hoặc, hấp dẫn của người khác. Nhưng trong xã hội biết bao kẻ mạnh hiếp đáp kẻ yếu như thế, cho dù ta có lấy lòng từ bi để đối xử với mọi người thế nào đi nữa thì chưa chắc họ đã đem lòng từ bi đối xử lại ta. Bởi vì, khi đứng trước sự tranh giành quyền lợi, tài sản và sắc đẹp, thật khó tránh khỏi lo lắng bản thân mình sẽ chịu thua thiệt.

Đem lòng từ bi đối xử với người khác, trước mắt xem ra như ta bị thiệt thòi, nhưng nếu đặt ở phạm vi lớn hơn thì chúng ta phát hiện ra chẳng bị thiệt thòi tí nào cả. Và lại, cuối cùng đối với bản thân mình hay người khác đều có lợi ích. Ví như khi đi trên chiếc cầu độc mộc, nếu như hai người đang đi trên cầu không chịu nhường bước nhau thì kết cục là cả hai bên đều bị tổn thương chứ không thể khác được. Tục ngữ có câu: “Hai con hổ vì miếng mồi ngon mà tranh giành nhau, nếu như có một con chết thì con kia cũng bị thương”, đến nước này thì không ai có thể chiếm được lợi thế cả. Nếu chúng ta đem lòng từ bi đối xử với người khác, chịu nhường đường để họ đi trước, ngay lúc đó bản thân ta có lẽ chịu thiệt thòi, nhưng ít nhất cũng giữ được tính mạng của đôi bên, không bị tổn thương dù chỉ một sợi tóc.

Thế nên, khi chúng ta gặp phải đối thủ quá cứng rắn, mạnh mẽ, hai bên cứ giằng co mãi

không thôi, bấy giờ chúng ta biết rằng nếu như tiếp tục tranh giành, cấu xé nhau thì cả hai bên đều bị tổn thương, tốt nhất là nên đem sự thành bại, được mất kia mà buông xả đi nhé! Cho nên mới nói “ở lại trên núi thì lo gì không có củi để đốt”, lòng từ bi không những có lợi cho người khác, mà nó còn bảo vệ cho bản thân mình. Khi mình rút lui để nhường đường thành công cho người khác, bấy giờ bản thân mình xem ra như người nhu nhược, mềm yếu, không có tài năng, là người thất bại, nhưng thật sự nó đang bảo vệ sự an toàn tính mạng cho mình, và cũng để bảo toàn sức lực, nên bản thân ta không bị tổn hại nặng nề.

Điều mà hiện nay con người ta khó buông bỏ được đó là vấn đề tình cảm, khi bản thân cho đi không ngừng, nhưng khi nhận về chỉ là những thứ họ không cam tâm, không tình nguyện. Thực ra, kinh nghiệm quý báu nhất của cuộc đời là rút ra nhiều bài học từ trong sự thua thiệt, giày vò và thất bại. Nếu chúng ta đã trao cho đối phương rất nhiều thứ mà vẫn bị thất tình, nhưng cứ một lòng mong muốn đối phương kia quay trở lại bên mình, điều này chẳng khác nào như người trèo lên cây mà bắt cá thì đâu có ích gì. Giống như có người đánh bạc thua mà trong lòng không phục, nên anh ta luôn nghĩ cách để gỡ lại. Khi thua hết sạch tiền rồi lại nghĩ cách mượn tiếp, mượn rồi lại đánh thua, thua rồi lại mượn tiếp nữa, như thế anh ta càng chơi càng lún sâu vào hố thẳm không cách nào thoát khỏi được, đây thật là một hành động vô cùng ngu xuẩn không gì bằng.

Khi đứng trước người khác cũng thế, nếu bản thân ta không phải là đối thủ của họ, ta đã thua hoàn toàn. Vả lại, khi không thể cứu vãn được tình thế, không nên lún sâu vào hố sâu đó nữa. Lúc bấy giờ chúng ta phải nhanh chóng rút lui kịp thời, cho dù ta có chịu thua, bị thiệt thòi một chút cũng chẳng sao, chỉ cần có thể ngăn chặn được tình thế này, rút ra được bài học kinh nghiệm là được. Đây chính là từ bi đối với bản thân mình vậy.

Khi đem lòng từ bi đối đãi với người khác, mặc dù có một vài người cảm ơn ta, nhưng đa số mọi người đều cho rằng đây là nguyên nhân khiến họ mạnh hơn bạn. Cho nên bạn không đạt được gì cả là bạn đáng đời, cái mà họ cướp được là họ đáng được hưởng, cũng không cần phải cảm ơn bạn làm gì. Khi gặp phải tình huống này, ta không nên xem đó là sự sỉ nhục hay mất mát, cũng không nên mặc cảm, tự ti, vì lòng từ bi chủ yếu là nhìn từ một góc độ nào đó để suy nghĩ bảo vệ bản thân.

Người Trung Quốc thường nói “việc nhân đức thì không được nhường bất kỳ ai”. Khi bạn đem lòng từ bi để đối đãi với người khác, nhưng đối phương lại được đằng chân lên đằng đầu làm hại hết người này đến người khác, khiến ta không thể cứ tiếp tục nhường bộ được nữa. Đứng trước cảnh tranh giành quyền lợi được mất, tất nhiên ta phải dùng trí tuệ để suy nghĩ tính toán, nếu như đã nắm chắc được điều gì thì phải đứng cảm tiến thẳng lên phía trước, phải dùng hết sức mình để giành đến cùng, nếu không thì đối phương sẽ còn làm tổn thương đến nhiều người khác nữa.

Lòng từ bi đối với người khác chính là nhường cho họ có một lối đi. Thế giới này là một cộng đồng mà ta và người cùng sống chung trong đó, khi ta nhường cho người khác có được hạnh phúc, vui vẻ, tự do, có hy vọng thì cuối cùng chắc chắn bản thân ta cũng sẽ được lợi ích. Cho nên lòng từ bi không chỉ làm lợi ích cho người khác, mà trên thực tế cũng chính là để bảo vệ cho bản thân mình. Nếu chúng ta luôn luôn khởi lòng từ bi, hết lòng thương yêu, giúp đỡ mọi người thì đó chính là ta đang giúp đỡ bản thân ta vậy.

“NHÂN DUYÊN” LÀ MỘT HIỆN TƯỢNG TỰ NHIÊN

Trong vô số pháp môn tu của đức Phật có một pháp môn gọi là “quán nhân duyên”. Pháp môn này có thể giúp chúng ta thay đổi quan niệm, phá bỏ được sự chấp thủ dấn trước vào các sự vật hiện tượng, từ đó đưa ra quyết định chính xác để tránh bị thất tình lục dục lôi kéo, dẫn dắt.

Khi chúng ta đối diện với những thứ hấp dẫn, mê hoặc hay kích thích, cho dù cảm nhận phát sinh này là khổ đau hay hạnh phúc, chúng ta phải lập tức nghĩ rằng cảnh giới này đến từ những cảm giác, chỉ là sau khi vật chất tiếp xúc với cái này cái kia mà phát sinh một thứ hiệu quả, nó thật sự không tồn tại vĩnh viễn. Ví như khi chúng ta nhìn thấy một bông hoa, ta không nên suy nghĩ phán đoán ngay lập tức rằng mình thích hay không thích nó, vì hoa chỉ là hoa mà thôi. Bấy giờ ta phải đem nó tách riêng ra ngoài giá trị phán đoán mới không nảy sinh vấn đề bị nó kích thích, hấp dẫn được. Nhưng nếu chúng ta cho nó một giá trị phán đoán, khi ý niệm “xinh đẹp” xuất hiện thì trong lòng nghĩ ngay: “Màu hoa này đẹp làm sao! Từ trước đến nay tôi chưa từng thấy bông hoa nào đẹp đến thế!” Bấy giờ hiện tượng vật chất đơn thuần đã biến thành sức hấp dẫn mê hoặc người khác, bởi vì có ý niệm “thích” nên muốn chiếm lấy nó về cho mình, từ đó một chuỗi phiền não liên tiếp kéo theo sau. Cho nên, khi chúng ta nhìn thấy một đóa hoa, ta phải dừng ngay ở ý nghĩ “đây là một đóa hoa”, chứ không nên khởi lên sự phân biệt đẹp hay xấu.

Có lúc chúng ta cho rằng bản thân mình thích những sự vật nào đó, nhưng sự thật lại không phải như thế. Tôi nhớ vào mùa xuân năm nọ, khi tôi đi du lịch đến nước Anh, bấy giờ nhìn thấy hai bên đường trồng những khóm hoa rất đẹp. Tôi cảm thấy quang cảnh ở đây đẹp biết bao, nên cảm thấy rất hứng thú, nhưng sau khi nhìn thấy một vài lần thì dần dần cảm giác kỳ lạ không còn nữa, chỉ nhìn để nhìn thế thôi! Sau đó tôi đến một đạo tràng để tu tập thiền định. Đó là một nơi vô cùng thanh tịnh, chỉ có cỏ và cỏ, chẳng có hoa gì cả, cho nên khi thấy có người hái những đóa hoa cắm vào bình rồi đặt trên bàn ăn, tôi lại bắt đầu chăm chú ngắm nhìn hoa. Bấy giờ tôi suy nghĩ: “Rốt cuộc tôi có thích hoa này hay không nhỉ?” Sau đó tôi lại ngắm nhìn nó, thực ra chẳng có cái gọi là thích hay không thích, vì nhìn từ góc độ nhân duyên để thấy hoa chỉ là hoa thôi, ngoài ra nó chẳng có ý nghĩa đặc biệt gì cả.

Bất cứ sự vật, hiện tượng nào đi nữa cũng đều do nhân duyên hòa hợp tạo thành, phải có đủ nhân và duyên, khi hội đủ các điều kiện đó thì tự nhiên nó sẽ phát sinh; khi nhân duyên không hội đủ thì tự nhiên tan rã. Một đóa hoa cũng như vậy: sau khi hoa khô héo, nó sẽ trở thành rác rưởi và bị quăng bỏ đi, lúc này không còn xuất hiện vấn đề đẹp hay xấu nữa, mà đó chỉ là một hiện tượng tự nhiên. Còn nhớ nhân vật Lâm Đại Ngọc trong tác phẩm “Hồng Lâu Mộng”, cô đem cuộc đời mình và loài hoa ra để liên tưởng so sánh với nhau, vì có sự liên tưởng này nên mới nảy sinh phiền não và chấp thủ đả trước. Khi nhìn thấy hoa tàn rơi rụng trên đất, cô chợt xúc cảnh sinh tình, cảm thấy đóa hoa này thật tội nghiệp đáng thương. Trái lại, nếu nhìn những hiện tượng tự nhiên này một cách riêng biệt độc lập thì hoa nở chỉ là hoa nở, khi hoa tàn chỉ là hoa tàn mà thôi. Khi biết tất cả mọi sự vật đều do nhân duyên hòa hợp sinh ra thì sẽ không còn khởi lên phiền não hay đau buồn nữa.

Vì thế, nhóm hợp là một thứ nhân duyên và tan rã cũng là một thứ nhân duyên, tất cả mọi sự vật có mặt trên thế giới này cho dù tốt hay xấu cũng đều do nhân duyên. Ta thử nhìn từ góc độ nhân duyên để đánh giá quan sát sẽ nhận ra, không có bất cứ sự vật nào trên thế giới có thể khiến chúng ta sinh khởi phiền não, đả trước và đau khổ cả. Tất nhiên, điều này cần phải có thời gian rèn luyện không ngừng mới thể nghiệm được. Ví như, khi chúng ta nhìn thấy một vật nào đó mà ta yêu thích, nhưng đó không phải thứ cần thiết thì lập tức quán ngay đến nhân duyên, nghĩ rằng mọi vật trên thế gian này vốn nó là như vậy, chẳng có ý nghĩa đặc biệt gì, bây giờ ta cũng chẳng cần nó, như thế mới không bị nó mê hoặc hấp dẫn.

Khi chúng ta phân tích rõ ràng mối liên hệ chủ quan và khách quan giữa bản thân và sự vật bên ngoài, không để cho bản thân mình có mối liên quan đến nó thì sẽ không còn đả trước nhiều vào nó nữa. Chẳng hạn khi ta đến cửa hàng bách hóa, nhìn thấy nhiều áo quần và hàng mỹ phẩm đẹp đẽ, nhưng ta không thể mặc, cũng không thể dùng nó, vì thế nó và ta chẳng có bất cứ mối liên quan nào, khi đã không có bất cứ mối liên hệ nào với mình thì sẽ không có vấn đề bị nó mê hoặc.

Phân tích rõ vấn đề “không có mối liên quan” và “có mối liên quan” đó chính là quán nhân duyên, nhưng cũng có một số người không hiểu lý lẽ này, nên có lúc chỉ vì cảm giác thích thú hiếu kỳ liền mang những thứ mà ta không cần thiết về nhà. Ví như có một số người cảm thấy tạp chí trên máy bay rất hay nên đem nó về nhà, nhưng khi đã mang về rồi lại không có thời gian để đọc nó, hay là khi đi dạo trong tiệm sách, ta đều cảm thấy thích thú bởi mỗi một cuốn sách ở đó nên kết quả là mua một đống sách thật lớn mang về đặt trên kệ sách, nhưng kể từ đó về sau chẳng thèm quan tâm để ý gì đến nó cả.

Ta phải đọc hết từ đầu đến cuối một cuốn sách thì mới xem là có ích thật sự, nếu không thì cho dù có mua bao nhiêu sách đi nữa cũng “chẳng có liên quan” gì với bạn cả, nhưng chúng ta vẫn có thói quen hay phan duyên bên ngoài, khi nhìn bất cứ thứ gì xinh đẹp, ưa thích liền muốn

có nó, chiếm hữu nó nên mới gây nên không ít phiền não đau khổ. Vì thế, chỉ có hiểu rõ lý nhân duyên, phân biệt rõ mối quan hệ giữa bản thân mình và sự vật bên ngoài mới có thể giúp chúng ta tránh khỏi sự hấp dẫn và đau khổ do thất tình lục dục mang lại.

PHẢI RÈN LUYỆN KIỀM CHẾ TÍNH PHÓNG ĐĂNG

Giáo pháp của đức Phật dạy chúng ta chống lại sự mê hoặc hấp dẫn, diệt trừ chấp thủ mê đắm vào thất tình lục dục, sử dụng có hiệu quả về việc quán nhân duyên, quán từ bi và thay đổi phương pháp để quán sát, thế nhưng lắm khi ta chưa kịp sử dụng phương pháp phòng ngừa hay chưa kịp thay đổi quan niệm này thì đã bị rơi vào hố sâu bùn lầy của lòng ham muốn dục vọng. Cho nên phương pháp cơ bản nhất vẫn là cách phải “thâu nhiếp lục căn”, cũng chính đem tâm mình quay về một mối để nó tập trung vào “sáu căn” mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý chứ không nên hướng bên ngoài để tìm cầu.

Thông thường các bộ máy trong thân thể chúng ta như mắt, tai, mũi, v.v... sau khi tiếp xúc với sự vật bên ngoài sẽ có cảm giác thích thú, nên mong muốn chiếm đoạt, giành lấy bằng được nó mà chẳng có cách nào chống lại sự hấp dẫn của nó cả. Thậm chí có lúc mắt đã nhắm lại, nhưng hình ảnh kia vẫn cứ chập chờn tồn tại trong tâm, cho dù bịt tai lại không nghe cũng chẳng ích lợi gì, vì nó vẫn còn âm thanh khác, bấy giờ ta phải tiếp tục cảm nhận, những cảm giác quấy nhiễu này rốt cuộc có thoải mái dễ chịu không, có vui vẻ hạnh phúc không? Là cảm giác khổ đau hay là sự hưởng thụ? Trên thực tế, nếu ta đã nhắm mắt lại nhưng hình ảnh vẫn còn lác lác chập chờn qua lại trước mặt, điều này quả là vô cùng đau khổ, không thể xem đó là niềm hạnh phúc được.

Cũng thế, khi nói đến chuyện yêu đương thì ta vô cùng say đắm, nét mặt, nụ cười, giọng nói của người đó cứ mãi chập chờn mãi trong đầu ta, không thể buông xả được, cho dù người đó ở cách xa ngàn dặm, nhưng cũng như đang ở trước mặt ta, đây chính là hiện tượng của bệnh tương tư. Nếu như hai người không yêu thương nhau mà chỉ một người yêu đơn phương, tương tư một mình, điều đó lại càng đau khổ biết chừng nào.

Thế nên, chúng ta cần phải phân tích tỉ mỉ rõ ràng, hình ảnh và âm thanh cứ mãi quẩn quýt chập chờn trong đầu ta rốt cuộc là thật hay giả? Khi ta mở mắt nhìn kỹ hình ảnh trong đầu thì có lẽ sẽ không còn thấy nữa; nếu phân tích tỉ mỉ âm thanh tai nghe được thì nó cũng sẽ mất đi, tất cả mọi sự vật chỉ là sự tưởng tượng trong đầu ta mà thôi, cho nên chúng ta phải luôn nhắc nhở mình rằng tất cả những thứ đó đều là ảo giác trong tâm chứ không phải là hạnh phúc đích thực.

Nếu vẫn còn đau khổ thì chúng ta nên tập trung chú ý đếm hơi thở của mình không ngừng, dùng cảm giác tập trung vào hơi thở để cảm nhận hơi thở, như thế sẽ có tác dụng hơn, nếu ý niệm trong đầu mãi không mất, nhưng nhờ chú ý đếm hơi thở thì có thể sẽ thay đổi được ý

nghĩ.

Ngoài ra, khi phân tích ý niệm của bản thân cũng là một cách thu nhiếp sáu căn. Từng ý niệm từng ý niệm một cứ mãi xuất hiện trong đầu chúng ta, cho nên khi xuất hiện ý nghĩ mạnh mẽ, thô tế mà ta lại không có cách gì để thoát ra được nó, bấy giờ chúng ta có thể thực hiện phương pháp đếm hơi thở, cảm nhận hơi thở vào ra như thế nào. Khi xuất hiện ý nghĩ khác nữa, ta có thể lãnh hội được dần dần mới có thể làm sáng tỏ sự việc, bấy giờ ta không còn suy nghĩ đến nó nữa, còn nguyên nhân không suy nghĩ hiện nay chỉ là bạn đang chú ý đếm hơi thở nên ý nghĩ lúc này đã bị cắt đứt và gián đoạn.

Song, trong đầu chúng ta sẽ không còn tự do tiếp tục nghĩ đến việc khác nữa, ý niệm “tập trung chú ý đếm hơi thở, cảm nhận được hơi thở” này cũng sẽ bị ý niệm khác làm cho gián đoạn. Mỗi khi chúng ta phát hiện có xuất hiện ý niệm khác thì không cần phải để ý đến những ý nghĩ này làm gì, chỉ tiếp tục quay trở lại với cảm giác đến hơi thở, bấy giờ những ý niệm này tự nhiên sẽ bị ngắt quãng, cứ lấy ý niệm bị cắt đứt ngắt quãng này đan xen vào nhau như vậy thì ý niệm đó sẽ biến thành từng đoạn một, một khi ý niệm đã biến thành từng đoạn thì đó chỉ là ảo giác, ảo tưởng mà thôi, bấy giờ ta có thể buông bỏ dần dần ý niệm này.

Ngoài ra, khi vọng niệm quấy nhiễu nhưng ta không có cách gì để khống chế được thì bấy giờ lạy Phật là cách tốt nhất. Khi lạy Phật chúng ta nên tập trung chú ý vào cảm nhận của bản thân, phải chuyên tâm chú ý vào mỗi một động tác khi lạy xuống, khi ngẩng lên của chúng ta, nếu người bình thường không biết lạy Phật thế nào cũng chẳng sao, chỉ cần chú tâm cúi đầu quỳ trước đức Phật cũng có lợi ích rồi. Ngoài ra cũng có thể ra ngoài tản bộ, khi tản bộ ta phải chú ý đến cảm nhận của mỗi bước chân, khi chúng ta làm như thế thì sức mạnh của sự tập trung sẽ được thu về trong bản thân, cũng chính là thu nhiếp được cả tâm mình.

Trong cuộc sống hằng ngày, đại đa số thời gian tâm chúng ta thường hướng ra bên ngoài để dong ruổi tìm cầu, cho nên chúng ta cần phải rèn luyện để thu nhiếp nó quay về nội tâm, quay về với hơi thở, ý nghĩ của mình và sự cảm nhận của hành động. Nếu rèn luyện đầy đủ như thế thì dần bỏ được sự quấy nhiễu bên ngoài, đạt được mục đích thu nhiếp sáu căn.

CHƯƠNG 6: TÌM ĐƯỢC HẠNH PHÚC ĐÍCH THỰC VÔ THƯỜNG CHÍNH LÀ SỰ VĨNH HẰNG BẤT BIẾN



Trong cuộc sống, cái mà con người thường theo đuổi đa số đều chấp thủ vào ba phương diện là vật chất, tinh thần và sự vĩnh hằng bất biến. Vật chất là điều kiện trước tiên mà con người luôn mong muốn trong cuộc sống, trong đó bao gồm cả bản thân mình và môi trường sống, điều cần thiết là phải vượt qua tất cả mọi thứ vật chất mới có thể đạt được cảm nhận hưởng thụ và sự hài lòng được. Trong xã hội hiện đại mà khoa học kỹ thuật ngày càng tiến bộ, điều kiện vật chất được phổ biến nâng cao, nên đời sống vật chất con người càng thoải mái dễ chịu hơn. Thế nhưng con người hiện đại không vì thế mà hạnh phúc hơn người xưa, người hiền nào vẫn cảm thấy phiền não, thậm chí nó càng phiền não đau khổ hơn trước nữa.

Có lẽ vì lòng ham muốn của con người không có điểm dừng, nên đối với việc mong muốn tham đắm vào vật chất không bao giờ mang lại cho họ sự hài lòng và hạnh phúc đích thực cả, nó chỉ mang lại một vài điều kiện thuận lợi trước mắt mà thôi. Tuy nhiên cái gọi là thuận lợi kia cũng chẳng phải là thuận lợi tuyệt đối gì đâu, bởi vì khi ta thu nhận được sự thuận lợi nào đó thì đồng thời những điểm ưu thế khác cũng sẽ bị mất đi. Ví như, con người thời đại ngày nay luôn sống trong những căn nhà rộng rãi, tất cả những cửa sổ đều bị đóng kín đến nỗi gió không thể có khe luồng vào được, trong phòng có máy điều hòa, lại có đầy đủ các phương tiện thiết bị hiện đại tinh tế nhất, xem ra họ là những người rất an toàn thoải mái, thế nhưng, ai biết được những người ở đây lại phải cách ly với không khí thiên nhiên bên ngoài, vì thế nên họ cũng sẽ mất đi mối liên kết giữa mình với thiên nhiên.

Thế mới biết đối với sự mong cầu ham muốn vật chất cũng không phải là cái để chúng ta nương tựa dựa dẫm vào.

Đối với sự ham muốn tìm cầu về mặt tinh thần quả thật vô cùng trừu tượng, vì đây là sự cảm nhận, sự trải nghiệm và thể hội bên trong của mỗi cá nhân con người. Con người sẽ khác đi khi

tầng lớp cuộc sống tinh thần sai khác. Người có tầng lớp tinh thần thấp kém không thể nào hội nhập vào cuộc sống vật chất, nên họ nghĩ rằng cuộc sống chẳng có ý nghĩa gì cả. Nhưng người có cuộc sống tinh thần thì khi đọc sách họ có thể lãnh hội được nhiều đạo lý trong đó, đối với họ đọc sách chính là một cảm giác được hưởng thụ.

Tục ngữ có câu: “trong sách vốn có kho vàng quý báu, trong sách vốn có viên ngọc như ý”, điều này không nên nói rằng đọc sách thì nhất định sẽ đem đến cho ta vật chất giàu có, mà khi đọc mỗi một cuốn sách nó có thể mang lại cho chúng ta cảm giác trưởng thành, sự nương tựa và cảm giác được an ủi về mặt tinh thần. Nghệ thuật và tôn giáo cũng như thế, đặc biệt là về mặt tín ngưỡng tôn giáo, nếu ta tin rằng có cõi trời, cõi Phật và cõi tịnh độ, hoặc tin rằng trong cõi tối tăm này chắc chắn có các vị Thần linh, chư Phật và Bồ-tát đến cứu giúp chúng ta, đó cũng là một chuỗi liên hoàn trong cuộc sống tinh thần.

Còn như sự vĩnh hằng bất biến, thật sự đó là cái mà chúng ta không bao giờ theo đuổi tìm thấy được, bởi lẽ trên thế giới chẳng có cái gì gọi là vĩnh hằng bất biến cả. Cho nên đức Phật thường giảng về “vô thường”, nghĩa là không có cái gì gọi là vĩnh hằng bất biến mà chỉ có cái gọi là “thường xuyên thay đổi”, nguyên tắc này chẳng bao giờ đổi thay, cho nên vô thường chính là cái vĩnh hằng bất biến. Nếu mọi người đều hiểu rõ, bất cứ sự vật nào trên thế gian này cũng đều thay đổi chứ không thể thường xuyên là vĩnh hằng mà không chấp thủ vào sự tồn tại của cõi vĩnh hằng đó, thì có thể đạt đến cảnh giới giải thoát rồi vậy.

Đứng trên quan điểm của Phật giáo để nói thì trong ba điều kiện vật chất, tinh thần và sự vĩnh hằng. Nói đến vật chất và tinh thần là cái cần được nâng cao, nhưng cõi vĩnh hằng là cái trống rỗng như hư không, cho nên chúng ta không cần phải nhọc công theo đuổi cõi vĩnh hằng. Theo đuổi tìm cầu, chấp thủ vào lý tưởng huyền hoặc không thật thì chắc chắn sẽ nảy sinh ra nhiều vấn đề phiền toái rắc rối hơn, chi bằng ta nên đối diện với thực tế một cách chắc chắn. Nếu như có thể sống đúng như thật, rõ ràng như trong đời sống này thì ta không còn cảm thấy phiền não hay đau khổ nữa, đây chính là cách sống cứu cánh nhất và tốt đẹp nhất.

Có lẽ có người sẽ nghi ngờ và hỏi rằng, nếu thành Phật là bậc cứu cánh nhất thì lẽ nào đức Phật chẳng phải là cõi vĩnh hằng bất biến sao? Thật ra, hạnh nguyện của đức Phật luôn ban rải, tồn tại khắp nơi không chỗ nào là không có, vì thế mà không có cái tồn tại khắp nơi, không có mặt nơi nào cả, Ngài không phải có mặt bất cứ nơi nào một cách cố định, nhưng cũng không phải tồn tại bất cứ một nơi nào. Mặc dù bình thường chúng ta không cảm nhận được sự tồn tại của đức Phật, nhưng mỗi khi chúng ta cần gặp ngài thì tinh thần, hạnh nguyện của ngài tự nhiên cùng tồn tại với chúng ta.

Cho nên, cõi vĩnh hằng đích thực chính là không có cõi vĩnh hằng mà là vượt trên cả cõi vĩnh hằng vậy.

KHÔNG LÀA XA PHIỀN NÃO CŨNG KHÔNG KHỞI LÊN PHIỀN NÃO

Trong Kinh Pháp Hoa có dạy, đức Phật thường đem cõi ta bà này để ví dụ với “nhà lửa ba cõi”, cái gọi là ba cõi ấy chính là chỉ Dục giới, sắc giới và Vô sắc giới.

Chúng sinh trong cõi “Dục giới” luôn chạy theo tìm cầu để hưởng thụ năm thứ dục lạc nên gọi là ngũ dục. Ngũ dục, chính là năm thứ sắc, thanh, hương, vị, xúc; cũng có người nói là tài, sắc, danh, thực, thụ; chung quy đều chỉ sự hưởng thụ tham đắm vào vật chất không muốn xa lìa. Mặc dù sự hưởng thụ của năm món dục lạc có thể mang lại cho con người trong thế giới này cảm giác thỏa mãn hài lòng, hạnh phúc rất ngắn ngủi, nhưng đối với sự đuổi theo tìm cầu năm món dục lạc thì cũng giống như người đuổi hình bắt gió chỉ tốn công vô ích, bởi vì gió và hình chỉ là những ảo ảnh, là cái không thật có, nếu ta cứ cố công đuổi theo nó thì chỉ mang lại sự đau khổ cho ta mà thôi. Cho nên, chúng sinh trong cõi ta bà này tuy hưởng thụ thú vui của năm món dục, nhưng thời gian đau khổ thật sự còn nhiều hơn cả thời gian mà họ hưởng thụ thú vui. Thế nhưng, chúng sinh ở cõi trời tuy có thể hưởng thụ cái vui của năm món dục vô tận, không có bất kỳ sự đau khổ nào, nhưng phước báo của cõi trời có thời hạn nhất định, sau khi hưởng thụ hết phước báo ở cõi trời, thì phải trở lại cõi nhân gian để chịu khổ tương tự, thậm chí là bị đọa đến nơi một nào đó còn bi thảm hơn cõi người.

Kế đến là cõi “Sắc giới”, cái mà chúng sinh trong cõi sắc giới theo đuổi tìm cầu là “định lạc”, tức là niềm vui do thực hành thiền định mà có được, tuy không giống với sự ham muốn hạnh phúc trong cõi dục lạc, hơn nữa cảnh giới này phải là bậc tu hành chọn chánh mới có thể cảm nhận được, nhưng niềm hạnh phúc trong thiền định cũng chỉ hưởng thọ cảm nhận được trong thời gian nhập định mà thôi, mỗi khi đã xuất định thì niềm hạnh phúc trong thiền định cũng sẽ biến mất.

Cõi “Vô sắc giới” tức là cảnh giới thiền định cao nhất trong ba cõi, bấy giờ không những không có sự hoạt động của thân tâm, thậm chí ngay cả hoạt động của ý thức cũng không tồn tại, ở đó chỉ còn lại ý thức rất vi tế. Tuy nhiên cảnh giới thiền định này cũng có thời gian kỳ hạn nhất định, sau khi xuất định thì sức tập trung trong thiền định trước kia cũng sẽ biến mất nên lại phải quay về chốn nhân gian, thậm chí phải bị đọa vào con đường địa ngục, ngạ quỷ hay súc sinh nữa. Do đó có thể thấy rằng, cho dù hạnh phúc trong thiền định hay là hạnh phúc trong cõi dục đi nữa thì bất cứ lúc nào cũng có thể mất đi sự cảm nhận của niềm hạnh phúc, vả lại tai nạn sẽ ập đến nhanh chóng khiến ta không thể nào ngờ được, cho nên nó cũng không phải là cảnh giới hạnh phúc an vui đích thực. Vì thế nên đức Phật thường ví ba cõi giống như nhà lửa là vậy, đó là ngọn lửa đang ngày đêm thiêu đốt mọi khổ não và sự bất an. Chúng ta đang sống trong cảnh giới phiền não khổ đau nhưng vẫn cho đó là hạnh phúc, mặc dù cảnh giới đó vô cùng nguy hiểm, thế nhưng chúng ta vẫn không nhận thức được nguy cơ đó mà cứ mãi chạy theo chấp thủ đắm trước vào những điều không đáng nương tựa vào, cho đó là hạnh phúc đích thực nhưng

chẳng phải thật có. Tuy nhiên điều mà chúng ta thật sự muốn làm không phải là chạy ra khỏi nhà lửa. Mặc dù Phật giáo tiểu thừa cho rằng ba cõi không an giống như nhà lửa cần phải nhanh chóng rời xa nó; nhưng Phật giáo đại thừa lại cho rằng, chỉ cần trong lòng ta không bị các thứ phiền não như tham, sân, si quấy nhiễu, thì cho dù ở trong cảnh giới nào đi nữa cũng như đang sống trong cõi Phật vậy, thế nên không nhất định phải vượt ra khỏi phạm vi ba cõi mới được giải thoát an vui.

Vì thế, chư Phật và Bồ-tát mà giáo pháp đại thừa từng nói, nghĩa là các ngài không xa rời ba cõi, mặc dù cũng sống chung trong ba cõi với chúng sinh nhưng lại không chịu cái khổ của ba cõi lôi kéo. Môi trường sống của các ngài và chúng ta giống nhau, thế nhưng trong lòng các ngài không còn có cảm giác lo sợ, tham ái chấp thủ, oán giận, nghi ngờ hay bất an, không những các ngài cảm thấy sự khổ nạn một cách tự tại, mà còn nhảy vào dầu sôi lửa bỏng để cứu khổ cứu nạn cho chúng sinh, đây chính là tinh thần của Bồ-tát. Chư Phật và Bồ-tát đều là những con người ở trong phiền não ba cõi mà được giải thoát, đó là những hình ảnh mà chúng ta cần phải dựa vào để tu tập và noi theo.

KHÔNG NÊN ĐI TÌM NIỀM HẠNH PHÚC BÊN NGOÀI

Niềm vui thì có rất nhiều cấp bậc, nhưng niềm “ham muốn dục lạc” mà con người bình thường theo đuổi đó là thứ cảm nhận của sự kích động, phát tiết và quan năng. Ví như khi nhìn thấy cảnh đẹp thì mắt cảm thấy hài lòng, khi nghe nhạc hay thì tai cảm thấy thích thú hoặc khi ăn một bữa cơm ngon thì miệng cảm thấy khoái khẩu v.v..., những cảm giác này đều phải đi qua những cơ quan của thân thể mới nảy sinh niềm khoái lạc, khi cơ quan cảm giác bị kích thích, bấy giờ trong lòng xuất hiện cảm giác ngây ngất sung sướng vô cùng.

Nhưng thứ cảm giác khoái lạc này chỉ mê trong chốc lát chứ không buông thả hoàn toàn. Ta lấy ví dụ uống rượu để rõ hơn, khi uống rượu vào quả thật rất khoái khẩu, người cảm thấy lâng lâng, nhưng khi say rồi thì đau khổ không thể dùng lời để diễn tả được, đặc biệt cơn giày vò ngất ngưỡng say ngủ của ngày hôm sau lại càng khó chịu hơn. Cho nên sau khi các giác quan thân thể bị kích thích đạt đến khoái cảm thì bao giờ cũng để lại di chứng, và lại mức độ kích động mạnh còn cao hơn những lần trước kia nên không bao giờ cảm thấy hài lòng thoải mái được.

Trong sự ham muốn khoái lạc, ngoại trừ bị kích thích bởi các cơ quan bản năng ra, còn có một thứ khoái lạc do cảm giác mang lại. Sống trong đời không chỉ để cảm nhận các quan năng đầy đủ, mà còn hưởng thụ cảm giác từ nội tâm, đó cũng là mục tiêu theo đuổi của chúng ta. Ví như trong quá trình sáng tác văn học nghệ thuật cũng vậy, niềm đam mê sáng tác luôn mang lại niềm vui trong lòng; hoặc khi đọc sách, bỗng nhiên tâm ta lãnh hội được điều hay trong đó, bấy giờ lòng ta cảm thấy vô cùng vui vẻ nên cũng muốn để cho mọi người có được cảm giác này;

hoặc là trước kia ta không biết nghệ thuật biểu diễn, nhưng bỗng chốc học biết được, vả lại còn được mọi người thưởng thức, khen ngợi nhiều hơn, đều khiến cho người khác cảm thấy vui vì sự thành tựu của mình. Tuy nhiên, niềm vui nào cũng có giới hạn, niềm vui tạm thời sau đó cũng tiêu tan chỉ còn lại cảm giác không hài lòng, vả lại mỗi khi quá vui, quá đầy đủ khiến ta cảm thấy kiêu ngạo, thì cảm giác đau khổ luôn rình rập kéo đến sau đó.

Sở dĩ nói “bên ngoài con người còn có người khác, bên ngoài trời còn có cõi trời khác” là cảnh giới mà ta không bao giờ theo đuổi kịp, khi sự thành tựu của bản thân đạt đến một trình độ nào đó, và còn muốn tiếp tục vươn tới cảnh giới cao hơn, tuy nhiên cuộc sống con người luôn có điểm chung của nó, đến cuối cùng khi không thể phá nổi gốc rễ nữa thì bản thân đành phải đầu hàng dừng lại, bấy giờ một cảm giác lạc lõng bơ vơ luôn đeo bám lấy mình. Vì cuộc đời mình sắp đến hồi kết thúc, nhưng lại không biết phải đi về đâu, nên mới không tìm nổi sự hoài nghi về bản thân mình, về con đường phía trước rốt cuộc là con đường nào? Bấy giờ nếu không có sự dẫn dắt của tín ngưỡng tôn giáo thì khó tránh khỏi mờ mịt hoang mang, nên cảm thán nói rằng: “Thật chẳng biết ai là người vất vả, ai là người bận rộn hơn đây!”

Thật ra, theo đuổi cảm giác đầy đủ và niềm vui vẻ hạnh phúc cũng không có gì sai cả, vì nó là quá trình thúc đẩy trong đời sống con người, động lực thúc đẩy con người luôn tiến lên phía trước đó mãi mãi không ngừng. Nếu người bình thường không có cảm nhận sự thành tựu của bản thân để làm động lực sống, thì sẽ cảm thấy cuộc sống thật vô vị chẳng có ý nghĩa gì. Nhưng điều mâu thuẫn nhất là, khi ta vất vả khổ sở theo đuổi tìm cầu cảm giác thành tựu, nhưng lại phát hiện mục tiêu theo đuổi đó không phải là niềm hạnh phúc đích thực. Đây chính là vì lòng người nói chung luôn bị dao động xáo trộn, nếu không nói như vươn chèo thuyền, như ngựa rong nơi đồng nội thì cũng nghĩ ngợi lung tung chẳng bao giờ dừng nghỉ, không có cách gì để điều phục bản thân mình. Trong tình huống này, ngay cả bản thân mình cũng không biết rốt cuộc là hạnh phúc hay khổ đau? Cảm giác không rõ ràng về hạnh phúc hay khổ đau này bản chất nó vốn là khổ. Vì thế, nói chung khi người ta cảm thấy buồn chán vô vị thì họ luôn muốn đi tìm một người nào đó để nói chuyện tâm sự, tán gẫu, hoặc là đọc sách, đọc báo hay nghe nhạc hoặc tìm một vài trò chơi giải trí nào đó làm thú tiêu khiển cho bản thân để giết thời gian, khiến cho sức tập trung của bản thân có nơi nương tựa gởi gắm, nếu không thì chẳng biết phải đặt tâm này vào đâu nữa?

Tuy nhiên, khi tu tập thiền định có thể giúp tâm tư chúng ta tập trung vào một thể thống nhất, còn niềm vui trong thiền định được, mất là do bản thân tự gánh chịu trách nhiệm, có thể tránh được điều đáng tiếc sau này trừ phi thoát khỏi niềm khoái lạc do ngũ dục mang lại. Con người khi ở trong thiền định tâm tư không chấp thủ đắm trước vào bất cứ một cảnh giới nào cả, nếu nói có dựa dẫm gửi gắm vào thì cũng chỉ ở trong “một niệm” mà thôi. Bởi vì tâm dựa vào một niệm nên tâm có thể bình an, bấy giờ thế giới nội tâm vô cùng ổn định, nên không cần phải tìm

cầu nương tựa bên ngoài, cũng không bị dao động ảnh hưởng bởi hoàn cảnh bên ngoài.

KHỔ ĐAU VÀ HẠNH PHÚC CHỈ LÀ CẢM NHẬN CHỦ QUAN

Người thực hành hạnh nguyện Bồ-tát thì trong tâm không còn bất cứ ý nghĩ chúng sinh nào được độ, cũng không tính xem bản thân mình có được báo đáp hay không, vì thế mà có được niềm an vui giải thoát. Tuy nhiên, trong mắt người đời như thế sẽ luôn khiến chúng sinh mãi bận rộn trong vất vả. Có thể thấy rằng, cảm nhận khổ đau hay hạnh phúc đều căn cứ vào đối tượng khác nhau mà áp dụng biện pháp khác nhau chứ không có bất cứ tiêu chuẩn tuyệt đối nào.

Thực ra, sự khác biệt giữa khổ đau và hạnh phúc chủ yếu là do cảm nhận chủ quan trong tâm chứ không phải do cảm nhận của bản thân hay sự việc nào từ bên ngoài quyết định. Ví như tôi sinh ra ở một nơi xa xôi hẻo lánh, nghèo nàn, lại gặp thời chiến tranh loạn lạc, ăn không đủ no, mặc không đủ ấm, nhưng vì môi trường sống là như thế nên tôi không cho đó là đau khổ, bây giờ nhớ lại mới nhận ra thời kỳ đó quả thật vất vả biết bao. Tuy nhiên, cho dù sống qua những ngày khổ hơn thế nữa tôi cũng có thể sống được, vì thế, chỉ cần có quan niệm chủ quan không so đo tính toán thì vất vả hay đau khổ nào có đáng kể gì.

Ta có thể lấy trạng thái tâm lý khi làm việc để ví dụ, nếu người làm việc có trách nhiệm và luôn xem đó là sứ mệnh bổn phận của mình, thì khi làm việc chắc chắn họ có thể chịu đựng được mọi khó khăn vất vả. Trái lại, nếu bạn luôn cho rằng mình bị giao công việc trái với điều mình mong muốn, cảm giác như bị đối đãi bất công thì kết quả ta như bị người đó dẫn dắt vào trong công việc nên cảm thấy bất mãn, không cam tâm tình nguyện, nhưng nếu không đối diện với nó cũng không được, thế nên ta cứ mãi sống trong nỗi lo sợ bất an và khổ đau triền miên.

Tuy nhiên nếu bạn suy nghĩ ngược lại thế này: “Nếu có thể làm được công việc này, tôi cũng muốn làm, đó là công việc tốt đấy chứ! Nói không chừng nhờ sự cố gắng thực sự của tôi mà có thể giúp mọi người được bình an, hạnh phúc, vất vả như vậy cũng đáng lắm chứ.” Nếu quả thật nghĩ được như thế thì khi bạn cố gắng làm việc, cho dù vất vả hơn bất cứ ai, công việc đó dù sớm đi tối về, vất vả chịu khổ, còn phải bị la mắng, bị trách móc đi nữa bạn cũng không cảm thấy mệt mỏi, không chán ghét. Bởi vì bạn có thể tha thứ được cho những người đã la mắng bạn, không muốn giúp bạn, có lẽ họ không biết được tầm quan trọng của công việc, nhưng bạn là người biết rõ hơn họ, cho nên bạn phải cho ra nhiều hơn và giúp đỡ họ nhiều hơn nữa. Với những người la mắng bạn, trách móc hay căm ờn bạn hay không cũng chẳng can hệ gì, chỉ cần họ cảm thấy hạnh phúc vui vẻ là được rồi.

Từ đó có thể thấy rằng, hạnh phúc hay đau khổ trong lòng, nó mãi mãi chẳng phải đến từ điều kiện vật chất đầy đủ hay từ một thân thể khỏe mạnh. Có một số người mặc dù điều kiện vật chất rất khó khăn nghèo nàn, sức khỏe không tốt lắm, thế nhưng họ lại sống rất hạnh phúc vui vẻ; trái lại có một số người cuộc sống rất giàu có, thân thể khỏe mạnh, nhưng họ lại sống

rất đau khổ.

Vì thế, trên thực tế đau khổ là một trạng thái và sự cảm nhận từ nội tâm, nếu trạng thái tâm lý của bạn là trạng thái tâm lý đau buồn khổ sở, thì cho dù sống trong hoàn cảnh nào chẳng nữa bạn cũng cảm thấy đau khổ. Có một số người quan niệm rằng sau khi lên cõi trời thì con người sẽ không còn bất cứ nỗi khổ đau hay phiền muộn gì nữa. Thực ra, nếu nỗi phiền muộn trong lòng bạn quá nhiều, dù cho bạn ở thiên đường đi nữa cũng như đang sống trong địa ngục vậy; trái lại, nếu trong lòng bạn không có chút phiền muộn nào thì cho dù bạn đang ở địa ngục cũng như ở thiên đường mà thôi.

Nếu đau khổ và hạnh phúc đều là sự cảm nhận từ nội tâm, thế thì chúng ta cũng có thể thay đổi quan niệm từ trong sự cảm nhận đó. Ví như khi một người phụ nữ mang thai, cô ấy không biết khi sinh đứa bé này ra là trai hay gái? Tương mạo của nó đẹp hay xấu? Thực ra, cảm nhận tốt hay xấu, trai hay gái về đứa con đều là thứ cảm nhận hết sức chủ quan, nếu cứ để cho sự suy đoán về đứa con làm chủ quả là chẳng công bằng tí nào. Thế nên ta có thể tự nhủ mình: “Dù sao thì trai hay gái, đẹp hay xấu cũng đều là con ta cả thôi.” Đợi đến khi con ra đời thì chẳng biết còn oán trách gì nữa đây.

Tương tự đối với công việc cũng vậy, mặc dù chúng ta đã cố gắng làm hết sức, nhưng kết quả thế nào đi nữa cũng không quan trọng. Nếu kết quả tốt thì tất nhiên điều đó tốt; nhưng nếu kết quả không tốt thì không nên buồn khổ hay khó chịu, vì bản thân mình đã cố gắng hết sức. Nếu như mãi mãi không thể nhìn thấy được ánh sáng của sự vật, dù xảy ra bất cứ việc gì, bạn cũng nên xem điều đó sẽ giúp ích cho bạn mà vui vẻ đón nhận nó mới có thể rời xa đau khổ và đạt được niềm hạnh phúc.

THEO ĐUỔI NIỀM HẠNH PHÚC Ở TẦNG LỚP CAO HƠN

Sở dĩ gọi “thú vui của ngũ dục” là vì do sự kích động của thế giới bên ngoài nên cảm nhận được niềm hạnh phúc trong chốc lát. Song, niềm ham muốn khoái lạc cũng có phân cấp bậc thứ lớp. Ví như, niềm ham muốn khoái lạc của cõi người và cõi trời không giống nhau; đồng thời niềm ham muốn khoái lạc của loài động vật và niềm ham muốn khoái lạc của loài người cũng hoàn toàn khác nhau. Cho dù cùng là cõi người đi nữa nhưng vì môi trường sống, trình độ văn hóa, kiến thức nông cạn và phạm vi rộng hẹp của ý chí hoài bão mà có niềm ham muốn khoái lạc với cấp bậc thứ lớp khác nhau chứ không thể nói một cách khái quát được.

Chúng ta thử lấy niềm ham muốn khoái lạc của cõi trời để ví dụ. Nam nữ ở cõi trời không cần phải xúc chạm thân thể, chỉ cần hai bên nói chuyện với nhau, nắm tay nhau hoặc nhìn nhau bằng ánh mắt, bấy giờ sự trao đổi tâm linh của hai bên nảy sinh điều vô cùng kỳ diệu. Sở dĩ có điều kỳ diệu đó là vì con người ở cõi trời tuy có thân thể nhưng không giống với nhục thể của loài người, mà đó là một thân thể mềm mại, uyển chuyển nhẹ nhàng. Ví như, khi con người bài tiết

ra mồ hôi, nếu trong một thời gian không chịu tắm rửa sạch sẽ, thì da thịt thân thể cảm thấy ngứa ngáy vô cùng khó chịu; thế nhưng trái lại, thân thể của người cõi trời vô cùng thoải mái nhẹ nhàng, sạch sẽ không có vấn đề này. Cho nên sự hưởng thụ vật chất của cõi trời và hưởng thụ vật chất của loài người hoàn toàn khác nhau, cấp bậc hưởng thụ niềm ham muốn dục lạc cũng không giống nhau.

Tuy nhiên, niềm ham muốn dục lạc của loài người và loài động vật cũng khác biệt, đối với loài động vật thì ngoài việc đáp ứng đầy đủ nhu cầu bản năng ra chẳng có niềm ham muốn khoái lạc nào khác; song, đối với loài người thì khác, ngoài sự ham muốn của bản năng ra, con người còn có niềm hạnh phúc vui vẻ do trình độ văn hóa mang lại.

Vì thế, cùng là niềm vui hạnh phúc, thế nhưng có một số người theo đuổi nó là do sự kích động, lại có một số người theo đuổi vì muốn thưởng thức nó. Thử lấy ví dụ việc cắm hoa, người cắm hoa nghệ thuật sau khi suy nghĩ họ đã tạo thành một bình hoa tuyệt đẹp như một bức tranh. Thực ra, loài hoa trong thiên nhiên nhìn đâu cũng thấy chứ chẳng có ý nghĩa đặc biệt gì, thế nhưng khi đã qua tay người khéo léo, người có tâm hồn biết thưởng thức thì chúng trở nên xinh đẹp lạ thường. Nhưng nếu không hiểu nghệ thuật cắm hoa là gì hoặc đặt sai vị trí thì bình hoa đó sẽ trở nên kệch cỡm và khó coi.

Có thể thấy rằng, đối với việc thưởng thức, cảm nhận cái đẹp cũng có phân thứ lớp cấp bậc, nếu người thật sự biết thưởng thức cái đẹp thì họ không chỉ thẩm thấu bằng mắt thường, mà còn thẩm thấu bằng cả nội tâm mình. Thế nhưng nội tâm cần phải có trình độ nhận thức, nếu không có trình độ nhận thức thì không dễ gì lãnh hội được cái đẹp này. Tuy nhiên trình độ nhận thức này không nhất định phải có học vấn hay kiến thức gì cả, người không có học vấn, không có kiến thức cũng có thể thông qua nội tâm để nhìn thế giới này, chỉ cần dùng tâm để nhìn cẩn thận tỉ mỉ, nếu chúng ta nhìn thế giới này với tâm hồn lương thiện, tốt đẹp, vui vẻ thì thế giới này sẽ tốt đẹp và thánh thiện biết bao.

Thế nhưng, niềm vui của ngũ dục chỉ là niềm vui tạm thời kể cả khi chúng ta ngắm nhìn một bức tranh đẹp, thưởng thức một ca khúc hay đọc một cuốn sách hay cũng thế, tất cả những thứ đó đều thuộc về niềm ham muốn khoái lạc tạm thời, chỉ là khi niềm vui do thẩm thấu bằng sự thưởng thức thì cấp bậc ấy tương đối cao, nó có thể để lại trong đầu chúng ta ấn tượng sâu sắc hơn, lâu dài hơn.

Cổ nhân có câu: “Nhiều lương tam nhật”, có nghĩa là khi chúng ta thưởng thức một ca khúc hay, âm luật trầm bổng du dương vẫn còn đọng lại trong đầu chúng ta, sau khi nghe qua vẫn có thể lưu lại mãi trong lòng không dứt; hoặc là khi ngắm nhìn phong cảnh đẹp, mặc dù trải qua thời gian dài suốt mấy tháng, thậm chí là suốt cả cuộc đời, thế nhưng trong đầu vẫn còn đọng mãi ấn tượng tốt đẹp. Cảm nhận hưởng thụ cấp bậc cao này có khi nó có thể vượt hẳn niềm

ham muốn khoái lạc đơn thuần, nhưng lại gần gũi sâu sắc, thậm chí đạt đến thứ lớp cấp bậc tín ngưỡng tôn giáo. Cho nên, nếu chúng ta muốn theo đuổi niềm hạnh phúc cũng phải theo đuổi niềm hạnh phúc có tầng lớp cao và phẩm chất cao thượng. Nếu niềm vui đó có thể lên đến cấp bậc triết học hoặc tín ngưỡng tôn giáo thì càng tốt hơn.

CỐNG HIẾN KHÔNG VÌ MỤC ĐÍCH

Trên quan điểm lập trường của Phật giáo để bàn luận thì “niềm vui giải thoát” mới là niềm vui rất ráo, thế nhưng con đường duy nhất để theo đuổi tìm cầu giải thoát chính là thực hành hạnh Bồ-tát. Song, nhiều người coi thực hành hạnh Bồ-tát như là việc vô cùng cao sâu không thể làm được, họ thường nghĩ bản thân mình là tầng lớp thấp kém vốn không đạt tiêu chuẩn để thực hành hạnh Bồ-tát. Vì thế, khi gặp tôi họ thường bảo: “Bạch sư phụ, bởi vì cảnh giới tu hành của Ngài cao rồi, cho nên Thầy mới có thể thực hành hạnh Bồ-tát được!”

Thực ra tôi cũng là người bình thường, theo kinh nghiệm bản thân tôi thì thực hành hạnh Bồ-tát chẳng phải là một việc khó làm, vả lại tôi cũng không cảm thấy bản thân mình đang nói ba hoa khoác lác hay chỉ nói trên trời dưới bể gì cả. Sự thật, chỉ cần mỗi người muốn thưởng thức thử nghiệm cũng có thể dễ dàng làm được, nếu làm được bao nhiêu thì có thể sẽ hạnh phúc bấy nhiêu.

Niềm vui giải thoát không nhất định phải đợi đến khi giải thoát triệt để mới thực hành được, chỉ cần bước trên con đường này thì mỗi một bước đi đều có niềm hạnh phúc giải thoát mà không có bất cứ sự miễn cưỡng nào cả. Ví như mỗi một người đều có địa vị của mình, hơn nữa mỗi người thường kiêm nhiều chức nên có nhiều địa vị, chỉ cần chúng ta có thể gánh vác nổi trách nhiệm của các chức vụ đó, làm hết trách nhiệm nghề nghiệp của mình thì có thể nếm được mùi vị của giải thoát.

Bởi vì khi chúng ta làm việc, nếu có thể giữ được thái độ cống hiến không phải vì mục đích, một lòng chỉ vì muốn làm tốt công việc, làm hết trách nhiệm chứ không mảy may nghĩ đến mục đích sau đó, bấy giờ ta có thể cho đi một cách vô tư và nhận được niềm hạnh phúc an lạc. Nếu chúng ta chỉ vì mục đích lợi lạc mới muốn cống hiến, cho đi thì sẽ rất dễ đi vào con đường trông mong, chờ đợi, trong lòng luôn suy nghĩ: “Tôi cho đi nhiều như thế, nhưng từ xưa đến nay cấp trên không nghĩ sẽ thăng chức cho tôi chứ! Sao lại bất công như thế?” Vì mãi thắc mắc như thế nên lòng bất an, đau khổ không dứt.

Trái lại, nếu không suy nghĩ đến vấn đề này mà chỉ biết cố gắng cho đi, cống hiến, thực tiễn, làm hết trách nhiệm thì cũng như câu tục ngữ: “Chỉ hỏi chuyện cày ruộng và làm cỏ, không cần hỏi thu hoạch được những gì” kết quả lại đạt được điều mình không mong muốn, hơn nữa những thứ mình đạt được chẳng phí mảy may công sức. Đây chính là tinh thần của Bồ-tát và cũng là niềm vui giải thoát vậy.

Làm hết trách nhiệm chính là chỉ biết lặng lẽ cày ruộng làm cỏ, còn như thu hoạch được gì hay không đó là lẽ tự nhiên “ông trời có mắt”. Sở dĩ gọi là “ông trời” thực ra đây chính là “sự tuần hoàn của nhân quả”, nếu cái chúng ta cho đi nhiều nhưng lại nhận được quá ít thì chứng tỏ nhân duyên kia vẫn chưa chín muồi, thế nên chúng ta cần phải cố gắng hơn nữa! Sở dĩ gọi “chỗ nước chảy đến thì tự nhiên tạo thành con kênh” ví như khi điều kiện được hoàn thiện thì sự việc tự nhiên thành công, đó là nơi nước sẽ chảy đến, nếu như nước vẫn chưa đến chứng tỏ rằng cơ hội trước mắt vẫn chưa đến, thế thì chúng ta lại phải lấy đất, đào kênh. Nếu suy nghĩ như thế thì khi kết quả đạt được bất ngờ cũng không cảm thấy có gì là giỏi. Nếu như không đạt được gì cũng nên biết là nhân duyên vẫn chưa chín muồi chứ không nên nản lòng nhụt chí. Từ góc độ đó có thể thấy, nếu chúng ta theo đuổi không vì có mục đích, chỉ vì cống hiến mà cống hiến, chính vì có tinh thần như thế, nên có thể mang lại cho bản thân mình niềm an vui giải thoát.

Trong lịch sử loài người có biết bao câu chuyện đáng để chúng ta ca ngợi và cảm động rơi lệ, phần lớn đều là tinh thần “vì cống hiến mà cống hiến” của các bậc vĩ nhân, vì có tinh thần như thế họ mới nhận được sự tán dương và ca tụng của người muôn đời sau.

Nhưng nếu họ cố gắng nỗ lực chỉ vì lợi ích riêng cho bản thân mình thì tôi tin rằng họ cũng sẽ không bao giờ được thành công.

Tóm lại, ta chỉ cần làm việc gì mà bản thân mình cảm thấy vui là được, vả lại nếu mọi người cho chúng ta có cơ hội để cống hiến, thì nhất định chúng ta sẽ đạt được niềm hạnh phúc trong đó. Vì thế chúng ta không nên quan niệm rằng niềm hạnh phúc giải thoát của Bồ-tát, nhất định sau khi giải thoát mới có thể hưởng thụ được, trước khi chưa giải thoát, nếu làm được bao nhiêu thì có thể hưởng thụ niềm an lạc giải thoát bấy nhiêu.

KHÔNG NÊN THAM ĐẮM CHẤP THỦ VÀO NIỀM VUI THIỀN ĐỊNH

Người tu tập thiền định, trong năm giác quan mắt, tai, mũi, v.v... của họ, thậm chí là ý thức cũng không tiếp xúc với cảnh giới bên ngoài, không bị tác động ảnh hưởng bởi hoàn cảnh bên ngoài. Trong thế giới nội tâm của họ cùng với những hồi ức, sự trải nghiệm, vạch ra kế hoạch cho tương lai, đồng thời hoàn toàn cách ly với môi trường xung quanh. Bấy giờ người đó sẽ độc lập hoàn toàn, vì không có bất cứ sự chấp thủ đắm trước nào nên không có bất cứ vật gì có thể quấy nhiễu người đó được. Từ đó có thể đạt đến cảnh giới an vui không bị ngoại cảnh chi phối, đó chính là cảnh giới “an lạc trong thiền định”.

Cảnh giới an vui trong thiền định cũng có sâu có cạn, cảnh giới thiền định cạn là không gánh vác trọng trách của thân thể, cảm giác ấy vô cùng nhẹ nhàng tự tại; còn cảnh giới thiền định sâu thì ngay cả gánh nặng tư tưởng của niệm trước niệm sau cũng không có, trong tâm không còn vướng mắc bất cứ một vật nào, chỉ có cảm giác “vô cùng an lạc”, có cảnh giới “hà xứ nhạ trần ai”, cho dù vật gì đi nữa cũng không quấy nhiễu được người đó.

Song, cho dù ở trong cảnh giới thiền định sâu hay thiền định cạn chẳng nữa cũng còn có “tự ngã trung tâm”. Trong cảnh giới thiền định sâu, tuy không phân biệt có cái ta bản ngã chẳng phải của ta, nhưng cảm giác an vui trong thiền định vẫn còn tồn tại nên vẫn còn có cái ta bản ngã. Nếu thiền định càng sâu thì càng mất đi cảm giác có thời gian và không gian, sau khi đi vào thiền định, cảm giác chỉ trong thời gian rất ngắn, nhưng thực tế đã trải qua những mấy tiếng đồng hồ, thậm chí là qua mấy ngày nhưng vẫn không biết. Đã không có cảm giác về thời gian thì chúng ta không có bất cứ vọng niệm hay cảnh huyễn hóa xen kẽ vào trong đó, trong đầu không xuất hiện bất cứ cảnh giới nào cả, đây không phải là trạng thái mê ngủ cũng chẳng phải là trạng thái tử vong, mà là không khởi lên bất cứ tác dụng tâm niệm nào. Tuy không khởi tác dụng tâm niệm, nhưng “cái ta” vẫn còn tồn tại trong đó.

Người sau khi ngồi thiền xong xuất định sẽ cảm thấy thân thể thoải mái, nhẹ nhàng không gì có thể sánh được, điều này chính là vì khi nhập định, đầu óc được thư giãn, thân thể cũng được nghỉ ngơi hoàn toàn. Trong khoảng thời gian đó, các tế bào và những lỗ chân lông trong cơ thể đều được thông thoáng không bị ngăn ngại, không có cảm giác căng thẳng, bức bách khó chịu, đây mới là cảm giác nghỉ ngơi hoàn toàn triệt để, vả lại có thể so sánh với cảm giác nghỉ ngơi đạt được khi ngủ là đầy đủ. Bởi vì khi ngủ ý thức vẫn cứ hoạt động không ngừng, nên không thể so với cảm giác được nghỉ ngơi thật sự.

Niềm vui trong thiền định có thể nói là niềm hạnh phúc được giải phóng, nó như cảm giác sau khi sinh con đứa con thì cảm giác đau đớn như trời đất quay cuồng trước kia không còn nữa, chỉ còn lại cảm giác vui vẻ không thể nói được. Cảm giác khi chúng ta nhập định cũng như vậy, vì thường ngày gánh nặng trong đầu óc chúng ta quá nặng, nên các dây thần kinh trong thân thể cũng bị ảnh hưởng rất nhiều, nhưng khi đi vào cảnh giới thiền định thì những gánh nặng trong thân tâm hoàn toàn được giải thoát, tiêu diệt không còn thấy nữa, cảm giác an lạc hạnh phúc như thế ai lại chẳng thích ư?

Vả lại cho dù niềm an lạc hạnh phúc trong thiền định hay là niềm vui sau khi đã xuất định vẫn cảm thấy thoải mái nhẹ nhàng, không có gì so sánh được. Nếu người nào đã trải nghiệm qua cảm giác này thì sau khi xuất định cũng đều muốn nhập định lại, họ muốn tiếp tục ngồi thiền mãi, cho nên người hưởng thụ qua cảm giác an vui thiền định không tránh khỏi cảm giác nhàm chán thế gian, không muốn gặp bất cứ người nam hay nữ nào, cũng không tham đắm vào các món ngon vật lạ. Bởi vì bất cứ niềm vui nào trong thế gian cũng không so sánh được với niềm vui trong thiền định, trong đó bao gồm cả niềm vui bị kích thích bởi năng lực cơ quan cũng không so kịp được!

Thế nhưng, nếu người tham đắm chấp thủ vào niềm vui thiền định thì giống như loài rùa vậy, khi gặp phải kẻ thù và bị thú dữ tấn công thì nó lập tức thu tất cả bốn chân, đầu và đuôi vào trong vỏ để bảo vệ mình không bị tổn thương, bấy giờ cho dù kẻ thù có muốn ăn nó cũng không

thể nào ăn được, mà chỉ biết cắn vào vỏ cứng của nó mà thôi. Vì thế, niềm vui trong thiền định thực sự không phải là niềm vui rất ráo nhất, mục đích tu tập thiền định của chúng ta nhằm đi sâu vào lãnh vực trí tuệ, làm nền tảng thực tiễn để hành đạo Bồ-tát tự lợi và lợi tha. Nếu chúng ta tham đắm chấp thủ vào niềm vui vắng lặng trong thiền định, không muốn thoát ly ra khỏi thiền định, thế thì vĩnh viễn không thể đạt được mục đích học Phật được.

NGƯỜI AN LẠC HẠNH PHÚC NHẤT

Thiền định có thể khiến cho thân tâm chúng ta buông bỏ gánh nặng tạm thời để hưởng thụ tất cả cảm giác thoải mái nhẹ nhàng. Vì thế, khi con người theo đuổi niềm an vui trong thiền định thường thích thú với cảm giác trong thiền định nên không muốn tiếp xúc với thế giới bên ngoài, từ đó dẫn đến kết quả là nhàm chán trần thế, họ có thể ẩn cư một thời gian dài trên núi để ngồi thiền, sau đó họ qua đời luôn trong khi ngồi thiền tại đó. Song, qua đời khi thiền định cũng không thể đạt được giải thoát. Cho dù người đó có sức mạnh và năng lực thiền định thâm sâu thế nào thì có thể buông bỏ sự trói buộc sắc thân tạm bợ này, nhưng nếu chấp thủ tham đắm vào niềm vui trong thiền định, sau khi chết có thể lựa chọn cõi trời thiền định, tiếp tục nhập định ở đó. Sau khi trải qua một thời gian dài, khi sức mạnh thiền định không còn nữa thì người đó sẽ trở lại nhân gian, có lúc thậm chí ngay cả nhân gian cũng không được, mà phải bị đọa lạc vào con đường súc sinh hoặc những cảnh giới khác.

Sở dĩ bị đọa vào cảnh giới này là vì khi còn sống ở đời, tư tưởng và quan niệm của người đó không rõ ràng, chưa hề làm những việc tốt hay kết những duyên lành, cũng chẳng tạo được phước báo gì cả, chỉ là công phu thiền định giỏi, cho nên đợi sau khi định lực mất hết lại phải nhận lấy quả báo trong đường sinh tử. Người đó có thể trở thành thần tiên, cũng có thể trở thành ma quỷ, nhưng cho dù thế nào đi nữa thì người đó cũng phải bị luân hồi, vẫn phải chịu quả khổ đau trong vòng sinh tử luân hồi.

Người có quan niệm tiêu cực luôn nhàm chán thế gian như vậy, những người này không hề có tâm niệm muốn cứu độ chúng sinh, họ chỉ biết trốn tránh sự thật. Đâu biết rằng phàm người nào trốn tránh sự thật cũng như đang trốn tránh hình bóng của mình vậy, cho dù trốn đến đâu thì hình bóng kia vẫn cứ đuổi theo ta mãi, vung vẩy thế nào đi nữa cũng không mất. Vì thiếu nợ người ta thì cần phải trả lại, chỉ cần sức lực khi thiền định không còn nữa thì phải trở lại trong cảnh giới khổ đau để nhận lấy quả báo đau khổ, cho nên thiền định cũng không thể giải thoát được.

Con đường chỉ dẫn của Phật pháp thì thiền định chỉ là một quá trình, một thứ công cụ để tu tập. Nếu tu hành mà không có nền tảng thiền định thì con người rất dễ bị ảnh hưởng bởi môi trường xung quanh, bị kích động và mê hoặc hấp dẫn của nó, cộng thêm sự ham muốn của bản thân không cách gì ngừng lại được nên mới tạo ra vô số nghiệp xấu ác. Nếu con người có trải

qua kinh nghiệm tu tập thiền định chắc chắn họ biết rằng niềm vui thú của ngũ dục không phải là cứu cánh, càng lắm thì chỉ có thể bót tạo nghiệp xấu ác, chứ không thể tâm lúc nào cũng theo ý mình, bất cứ khi nào cũng có thể làm chủ được bản thân, nắm rõ được hành động của mình, nên không chịu bất cứ ảnh hưởng nào từ bên ngoài chi phối.

Chúng ta cần phải lấy công phu tu tập thiền định làm nền tảng, nhưng do công phu tu tập thiền định này vẫn chưa đủ, cho nên cần phải tinh tấn hơn nữa để tìm cầu con đường giải thoát.

Sở dĩ gọi giải thoát chính là không còn lo buồn nghĩ lại những hồi ức đã qua, mà chỉ có quan niệm lấy niềm vui để làm điều cứu cánh, nên phát nguyện hành đạo Bồ-tát đi khắp nhân gian để cứu độ chúng sinh, lấy thân mình để hoằng dương chánh pháp, cứu giúp chúng sinh thoát khỏi khổ đau được nhiều niềm vui. Nếu có thể làm được như thế, tuy là bản thân mình ra đời sống chung với những người khác, cũng không bị ảnh hưởng môi trường xung quanh và mê hoặc hấp dẫn được, vì thế sẽ không tạo nghiệp, đồng thời có thể kết thiện duyên với mọi người, cứu giúp họ lìa khổ được vui.

Bản thân quan niệm được như thế mới mới giải thoát, nhưng tu hành ở đây cũng không phải để mong cầu sự bức phá của bản thân hay làm hài lòng cảm giác thành tựu của bản thân. Người thực hành hạnh Bồ-tát không bao giờ nghĩ đến bản thân mình, mà chỉ biết cố gắng cống hiến cho người khác không hề mệt mỏi, chúng sinh cần gì thì người đó đáp ứng đầy đủ cho họ những thứ đó, người đó không hề giành lấy bất cứ thứ gì cho bản thân, cũng không nghĩ phải dừng lại cảnh giới hạnh phúc vui vẻ nào để thưởng thức. Bản thân mình không những không bị ảnh hưởng bởi người khác mà cũng không bị người khác quấy nhiễu, có thể cùng sống bình thường với mọi người, cống hiến hết lòng vì mọi người, những người như thế mặc dù không giải thoát rốt ráo triệt để, nhưng họ đã đạt đến cảnh giới an vui giải thoát.

Người thực hành hạnh Bồ-tát vì còn làm những việc khổ nhọc trong cuộc đời, cho nên trong mắt người khác có lẽ cho rằng người đó sống vất vả khổ sở. Nhưng thực ra, người đó cống hiến cho cuộc đời không phải vì ham muốn mong cầu của bản thân, cho dù họ không nhận được gì cũng chẳng hề tính toán, đây mới thật là người hạnh phúc nhất!

Lời giới thiệu

CHƯƠNG 1: BẠN CÓ HẠNH PHÚC KHÔNG?

CHƯƠNG 2: KHỔ ĐAU LÀ GÌ ?

CHƯƠNG 3: LÀM THẾ NÀO ĐỂ ĐỐI DIỆN VỚI SINH TỬ - HỢP TAN

CHƯƠNG 4: TÌM ĐƯỢC ĐIỂM KHỞI ĐẦU CỦA HẠNH PHÚC

CHƯƠNG 5: CHUYỂN HÓA CẢM NHẬN CHỦ QUAN

CHƯƠNG 6: TÌM ĐƯỢC HẠNH PHÚC ĐÍCH THỰC VÔ THƯỜNG CHÍNH LÀ SỰ VĨNH HẰNG
BẤT BIẾN

Notes

[← 1]

Tứ đại gồm địa đại, thủy đại, hỏa đại và phong đại, ở đây chỉ thân thể con người. Tứ đại giai không thường dùng để chỉ thân thể tạm bợ, vô thường, không có gì phải quan ngại vì những rắc rối do thân mang lại. (ND)

[← 2]

Thế giới chúng ta đang sống được gọi là cõi ta bà. Ta bà nghĩa là kham khổ, ý nói chúng sinh sinh ra trong thế giới này có khả năng chịu khổ. (ND)