

THÍCH NHẬT TỪ

Nghệ Thuật Sống

TỦ SÁCH ĐẠO PHẬT NGÀY NAY



NHÀ XUẤT BẢN PHƯƠNG ĐÔNG

T33

NGHỆ THUẬT SỐNG

TỦ SÁCH ĐẠO PHẬT NGÀY NAY

Chủ nhiệm:

TT. Thích Nhật Từ

(ĐT: 0908.153.160; email: thichnhattu@gmail.com)

Tủ sách Đạo Phật Ngày Nay do Thầy Thích Nhật Từ chủ biên bao gồm các Nghi thức tụng niệm thuần Việt và trên 200 đầu sách nghiên cứu và ứng dụng về Phật học, thuộc loại sách gối đầu giường cần thiết cho mọi đối tượng độc giả.

Tủ sách Đạo Phật Ngày Nay đã xuất bản trên 100 CD về Đại tạng kinh Việt Nam và nhiều tác phẩm Phật học dưới dạng MP3. Đây là ấn bản đầu tiên trên thế giới về thể tài này. Tủ sách đã xuất bản hàng trăm sách nói Phật giáo, CD và VCD tân nhạc, cải lương và tiếng thơ Phật giáo. Ngoài ra còn có hàng ngàn VCD pháp thoại của Thầy Thích Nhật Từ và các vị pháp sư khác về nhiều chủ đề từ gia đình, xã hội đến đạo đức và tâm linh.

Quý tác giả, dịch giả muốn xuất bản sách nghiên cứu và ứng dụng Phật học, quý Phật tử muốn ấn tống kinh sách Phật giáo, các đại lý cần nhận sách phát hành, xin vui lòng liên hệ:

© NHÀ SÁCH ĐẠO PHẬT NGÀY NAY

Chùa Giác Ngộ, 92 Nguyễn Chí Thanh, P.3, Q.10, TP. Hồ Chí Minh

ĐT: (08) 3839-4121; 3830-0805

www.daophatngaynay.com | www.chuagiacngo.com

TỦ SÁCH ĐẠO PHẬT NGÀY NAY

THÍCH NHẬT TỪ

NGHỆ THUẬT *Sống*

Hiệu chỉnh phiên tả:

Tâm Hỷ

NHÀ XUẤT BẢN PHƯƠNG ĐÔNG

Liên kết xuất bản

CÔNG TY TNHH DỊCH VỤ KHAI TUỆ

92 Nguyễn Chí Thanh, P.3, Q.10, TP. Hồ Chí Minh

■ **NGHỆ THUẬT SỐNG**

Chịu trách nhiệm xuất bản:

Giám đốc - Tổng biên tập: Quang Thắng

Biên tập nội dung: Trần Thị Minh Như

Sửa bản in: Minh Như

Bìa: Lê Thị Phụng

In 1.000 bản, khổ 14x20cm

tại Công ty CP in Người Lao Động

195 Lê Quang Sung, P.6, Q.6, TP. Hồ Chí Minh

Số xác nhận đăng ký xuất bản: 687-2017/CXBIPH/19-13/PĐ

Cục xuất bản, In và Phát hành ký ngày 10 tháng 03 năm 2017

Quyết định xuất bản số: 234/QĐ-NXBPĐ, ngày 17 tháng 04 năm 2017

In xong và nộp lưu chiểu quý II năm 2017

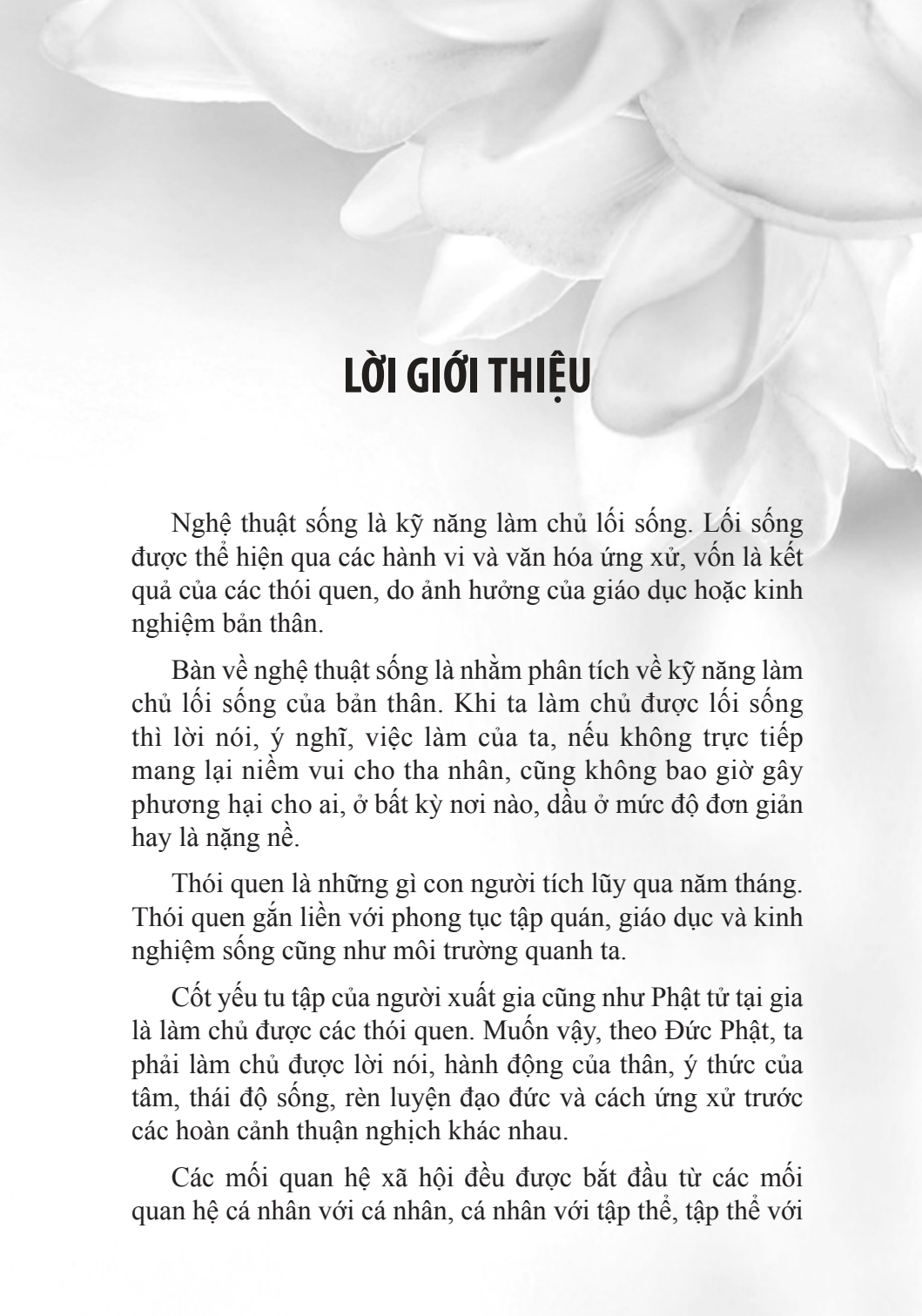
ISBN: 978-604-63-2440-9

MỤC LỤC

Lời giới thiệu.....	ix
Chương 1: Nghệ thuật làm chủ sở thích	1
1- Xác định sở đoản và sở trường	1
2- Học ít hiểu nhiều	3
3- Thích làm việc phước báo.....	7
4- Từ bỏ yêu và ghét.....	10
5- Từ bỏ tham ái	14
6- Nhập vào dòng thánh	20
Chương 2: Nghệ thuật tiêu tiền	27
1- Biết tránh nợ nần bằng mọi giá.....	28
2- Biết nói không với những gì không đáng chi tiêu.....	32
3- Biết hài lòng với những gì ta đang có	33
4- Biết tự làm, thay vì nhờ đến các dịch vụ	35
5- Biết sự vật được sử dụng cho nhiều mục đích	37
6- Biết thời trang không nhất thiết là đẹp và sang	39
7- Biết cơm ở nhà là ngon và an toàn hơn cơm ở ngoài tiệm.....	42
8- Biết mặc cả để không bị hớ trong mua bán	45
Chương 3: Nghệ thuật hòa giải.....	49
1- Học Phật trên tinh thần không tranh cãi	49
2- Không đào sâu sự bất đồng.....	55

3- Nghệ thuật vượt qua sự bất thiện	62
4- Tìm người nhu hòa để thiết lập cảm thông	64
5- Đối đầu và loại trừ sinh tâm sân hận.....	68
6- Không khen mình chê người.....	70
Chương 4: Những nghịch lý nên tránh	75
1. Bỏ quên làng xóm	76
2. Bất lực bản thân.....	78
3. Tự làm bất tịnh	82
4. Nhìn nhau bằng thái độ hẹp hòi	85
5. Thiếu thời gian cho nhau.....	88
6. Học cách sống bình an	90
7. Cuộc sống ngăn ngui.....	93
Chương 5: Bảy phương pháp chế tác hạnh phúc.....	97
1- Học nhận lỗi và xin lỗi.....	97
2- Học độ lượng và tha thứ	99
3- Học thấu hiểu và thông cảm	102
4- Học hài hòa và đoàn kết.....	105
5- Học kiên trì và nhẫn nại.....	107
6- Học buông bỏ và thông dong.....	109
7- Học Phật pháp để vượt khổ đau	111
Chương 6: Khi nước không hòa với sữa	119
1- Rũ bỏ những dị biệt	119
2- Đổ vỡ về quan hệ vợ chồng	123
3- Mâu thuẫn nhóm	126
4- Mâu thuẫn trong cộng đồng.....	129
5- Mâu thuẫn tôn giáo	135

Chương 7: Nghệ thuật sống	141
1. Làm chủ ngôn ngữ	142
2. Nói lời chân thật	145
3. Phản tỉnh tâm mình	150
4. Quý trọng sự sống	154
5. Trau dồi tài đức	158
6. Tùy duyên bất biến	161
Chương 8: Chín bỏ làm mười - Nghệ thuật sống hạnh phúc	165
1- Không cưỡng điệu gút mắc	166
2- Không nên vi phạm sự tương nhượng	168
3- Chuyển hướng để đạt giá trị xây dựng và trị liệu tích cực	170
4- Không quan trọng hóa sở đoản của người khác	171
5- Không kể tội và vạch tội người khác	175
6- Độ lượng, bao dung và tha thứ	179
7- Rũ bỏ ám ảnh và thành kiến	182
Chương 9: Vấn đáp - Chủ đề nghệ thuật sống	185



LỜI GIỚI THIỆU

Nghệ thuật sống là kỹ năng làm chủ lối sống. Lối sống được thể hiện qua các hành vi và văn hóa ứng xử, vốn là kết quả của các thói quen, do ảnh hưởng của giáo dục hoặc kinh nghiệm bản thân.

Bản về nghệ thuật sống là nhằm phân tích về kỹ năng làm chủ lối sống của bản thân. Khi ta làm chủ được lối sống thì lời nói, ý nghĩ, việc làm của ta, nếu không trực tiếp mang lại niềm vui cho tha nhân, cũng không bao giờ gây phương hại cho ai, ở bất kỳ nơi nào, dầu ở mức độ đơn giản hay là nặng nề.

Thói quen là những gì con người tích lũy qua năm tháng. Thói quen gắn liền với phong tục tập quán, giáo dục và kinh nghiệm sống cũng như môi trường quanh ta.

Cốt yếu tu tập của người xuất gia cũng như Phật tử tại gia là làm chủ được các thói quen. Muốn vậy, theo Đức Phật, ta phải làm chủ được lời nói, hành động của thân, ý thức của tâm, thái độ sống, rèn luyện đạo đức và cách ứng xử trước các hoàn cảnh thuận nghịch khác nhau.

Các mối quan hệ xã hội đều được bắt đầu từ các mối quan hệ cá nhân với cá nhân, cá nhân với tập thể, tập thể với

tập thể, cộng đồng với cộng đồng trong một quốc gia và các quốc gia với nhau trong một thế giới.

Cuốn sách này đề cập các kỹ năng và nghệ thuật làm chủ sở thích, nghệ thuật tiêu tiền, cách sống hòa hợp trong các hoàn cảnh bất đồng. Nắm được nghệ thuật sống, chúng ta sẽ hạnh phúc hơn.

Bàn về nghệ thuật sống là đề tài rất rộng, e rằng chỉ giới hạn trong một cuốn sách thì còn quá ít. Hy vọng rằng: Nghệ thuật sống được trình bày trong quyển sách này giúp người thực tập tháo mở được những trở ngại và những thách đố trên con đường tu học, tạo lập sự nghiệp, thành công trong công việc và có được hạnh phúc ngay hiện tại, bây giờ và tại đây.

Giác Ngộ, ngày 06-11-2016

TT. Thích Nhật Từ

Tổng biên tập Tủ sách Đạo Phật Ngày Nay

CHƯƠNG 1

NGHỆ THUẬT LÀM CHỦ SỞ THÍCH

Giảng tại chùa Xá Lợi, ngày 2 tháng 11 năm 2011

Phiên tả: Lê Thị Huệ Hoàng.

Sở thích là nguồn động lực hướng chúng ta tới các việc làm cụ thể, định hướng nghề nghiệp, phong cách sống ở hiện tại và tương lai. Việc làm chủ sở thích sẽ giúp cho chúng ta xác định được đâu là điều nên theo đuổi và đâu là những đam mê nhất thời. Đam mê nhất thời không có giá trị, còn những sở thích có định hướng thường mang lại những kết quả tốt yếu và hiển nhiên.

Sở dĩ chúng ta thất bại hoặc không có được thành công như mong đợi là vì ta không làm chủ được sở thích của mình, hoặc khi đã có sở thích rồi mà ta không quyết tâm theo đuổi để đạt được mục đích, kết quả sau một thời gian ta chán và bỏ dở giữa chừng.

1- XÁC ĐỊNH SỞ ĐOÀN VÀ SỞ TRƯỜNG

Trong kinh *Pháp Cú* bài kệ 209, Đức Phật dạy:

*“Tự chuyên không đáng chuyên
Không chuyên việc đáng chuyên*

Bỏ đức theo hỷ ái

Ganh tị bậc tự chuyên”.

Hai câu đầu nói lên sự trái chiều giữa tính chuyên môn ta có với nỗi đam mê ta đang tập trung vào. Ta không thành tựu được sự nghiệp, tức là bỏ sở trường để chạy theo sở đoản. Đây là sai lầm về phương pháp. Từ sự nghiệp trong đời đến đạo nghiệp, việc sai lầm trong sự xác định sở đoản và sở trường đều có thể dẫn đến các hậu quả tai hại như nhau.

Câu cuối cùng nói đến tác hại của việc bỏ sở trường theo sở đoản, tệ hại hơn là sinh tâm ganh tị những người tự chuyên, tức những người có sở trường chuyên môn trong lĩnh vực nào đó và trở thành người thành công.

Sở thích quá rộng, đam mê quá nhiều, lòng tham quá lớn mà không biết phân đầu để trở thành một chuyên gia sẽ dẫn tới hậu quả là ta bị bỏ lại rất xa so với những người khác có hoài bão và quyết tâm cao.

Chương trình học tín chỉ của giáo dục hiện đại nhằm huấn luyện sinh viên xác định dần dần từ sở thích đến sở trường. Nguyên tắc này khác hoàn toàn với chương trình học niên chế, khi mà trường đã thiết kế sẵn chương trình và người học không có quyền lựa chọn. Do đó, nhiều sinh viên phải học những môn mà sau này không ứng dụng được trong cuộc sống. Từ hai khoa chính là khoa nghệ thuật và khoa học tự nhiên, ngày nay các trường đại học lớn trên thế giới đã mở rộng ra thành vài chục khoa, mỗi khoa có vài chục phân khoa để đáp ứng được sở thích, sở trường của người theo học. Do vậy, muốn thành công trong đời ta cần xác quyết rõ sở trường và sở đoản của mình là gì. Tiêu chí để xác định có thể bao gồm các yếu tố sau đây:

2- HỌC ÍT HIỂU NHIỀU

Chỉ cần đọc lướt sách về một lĩnh vực, quan sát những người chuyên môn hoặc vừa nghe phân tích, giải thích là có thể cảm nhận và hiểu được ngay. Nếu sở thích của ta được biểu hiện như vậy thì ta có thể mạnh dạn đầu tư cho lĩnh vực này để trở thành sở trường trong tương lai.

Nói đến sở trường là nói đến những hạt giống đã được gieo trồng từ nhiều kiếp. Vì vậy mà ta học một biết mười, học ít biết nhiều, từ nguyên lý suy ra được các trường hợp cá thể, từ những trường hợp rời rạc có thể suy ra tính nguyên lý của nó. Người nào có phương pháp làm việc như vậy sẽ xác định được sở trường rất dễ. Phong tục thôi nôi thực ra rất có giá trị vì người lớn trong gia đình có thể xác định sở trường và thiên hướng nghề nghiệp sau này cho đứa con mới tròn một tuổi của mình. Rất tiếc hiện nay người ta không sử dụng thước đo đó để hỗ trợ cho việc giáo dục con em, mà chỉ xem tục thôi nôi là một bữa tiệc ăn mừng đơn giản mà thôi.

Vào những năm 60 của thế kỷ XX, Hòa thượng Thích Thiện Hoa đào tạo rất nhiều bậc tăng tài, trong số đó có Hòa thượng Nhất Hạnh và Hòa thượng Thanh Từ. Hai vị đã kết nghĩa huynh đệ mặc dù khác bốn sư và đã về lập Phương Bối Am tại Đức Trọng để cùng tu, với nguyện vọng lớn lao là mong giúp Phật giáo Việt Nam có được phương pháp hành trì khả dĩ mang lại lợi lạc cho số đông và giới trẻ.

Trong suốt thời gian ở tại Phương Bối Am, hai vị đã nỗ lực và quyết tâm thực tập thiền. Sau đó Hòa thượng Thanh Từ vào Bà Rịa để thành lập thiền viện Chân Nguyên, Chân Không, được xem là vùng kiểm soát an ninh đặc biệt của quân đội. Hòa thượng Thanh Từ đã rời khỏi đây, tới khu đất tại Long Thành lập thiền viện Thường Chiếu.

Vào thời đó, Phật giáo Việt Nam vừa mới hình thành, mang tên Giáo hội Phật giáo Việt Nam Thống nhất. Số lượng các vị tăng sĩ tài ba lỗi lạc không nhiều, cho nên sự đóng góp của từng thành viên có ý nghĩa rất lớn cho đại cuộc chung. Riêng Hòa thượng Nhất Hạnh và Hòa thượng Thanh Từ có hướng đi riêng là chuyên tu về thiền để mong sau này có những đóng góp cho Phật giáo nước nhà.

Hòa thượng Thích Thanh Từ chuyên về thiền, mặc dù bản sư là Hòa thượng Thiện Hoa chuyên về Tịnh độ. Kết quả sau mấy chục năm đầu tư, số lượng thiền viện trong và ngoài nước trên 40 ngôi, số lượng tăng sĩ theo học tới cả vài nghìn, các Phật tử hưởng được lợi lạc rất lớn từ việc hướng dẫn tu học của Hòa thượng.

Riêng Hòa thượng Nhất Hạnh được Giáo hội Phật giáo Việt Nam Thống nhất cử sang Hoa Kỳ vào năm 1966 với tư cách là đại diện chính thức của Giáo hội Phật giáo Việt Nam Thống nhất để vận động hòa bình cho Việt Nam. Trong thời gian đó, Hòa thượng đã nỗ lực đóng góp cho Phật tử Việt Nam ở hải ngoại rất nhiều, đồng thời theo học ngành tâm lý trị liệu và trở thành giảng viên của trường đại học Colombia. Sau đó Hòa thượng đóng góp chuyên tu và tại đây Hòa thượng thực tập phương pháp thiền Tứ niệm xứ và Quán niệm hơi thở, phương pháp thiền nguyên thủy của Đức Phật. Trước khi sang Hoa Kỳ, Hòa thượng đã là một hành giả lỗi lạc về các phương pháp thiền của Trung Quốc, nói chung là thiền Đại thừa.

Hiện nay Hòa thượng Nhất Hạnh có khoảng 400 trung tâm thiền lớn nhỏ trên toàn cầu. Phần lớn những người giáo thọ hướng dẫn thiền theo phương pháp của Hòa thượng là những người ngoại quốc, người bản địa. Các trung tâm thiền

đó mang lại rất nhiều lợi lạc cho rất nhiều người phương Tây. Theo đánh giá của người phương Tây, Thiền sư Thích Nhất Hạnh chỉ đứng sau đức Đạt Lai Lạt Ma. Đây là một tấm gương sáng ngời về người Việt Nam hoằng pháp trong thời hiện đại. Điều chúng tôi muốn nêu ra đây là hai vị Hòa thượng đã xác định rõ được sở trường của mình chính là phương pháp thực tập thiền và quyết tâm truyền bá nó.

Hòa thượng Thích Thanh Từ thực tập thiền tri vọng và khá thành công trong nước. Hòa thượng Thích Nhất Hạnh thực tập thiền Tứ niệm xứ, hiện nay Thiền sư đang sử dụng những phương pháp thực tập rất sáng tạo, cho nên những người theo đạo Phật truyền thống vẫn thấy có những cái mới để học, những người theo đạo Phật Đại thừa vẫn thấy có những điều lạ để nghiên cứu và tham khảo. Vì thế dòng thiền của Hòa thượng Thích Nhất Hạnh đi tới đâu được đón nhận tới đó. Giới trẻ tham dự các khóa tu rất đông, trung bình từ 700-1.000 người. Xác định được sở trường, đầu tư vào và bền bỉ theo đuổi sở trường sẽ dẫn đến thành công rất đáng kể.

Nhiều người có năng lực mà Việt Nam ngày nay thường gọi là “đa hệ”, dễ bị lúng túng trong việc xác định sở trường của mình. Kiến thức và hạt giống của họ phong phú và đa dạng, dường như lĩnh vực nào họ cũng biết, cũng làm được. Nhưng nếu xét về lâu dài, theo tính chuyên môn thì họ sẽ không bằng những chuyên gia đầu tư tuyệt đối vào lĩnh vực nhất định nào đó.

Cơ chế nghề nghiệp ngày nay ở thế giới phương Tây được thiết lập theo mô hình mắt xích. Mỗi người biết rõ một chuyên môn hẹp và được phân công làm một phần việc cụ thể, giống như mắt xích trong cả dây chuyền làm việc. Dĩ nhiên họ phải có đủ kỹ năng để biết cách phối hợp nhịp nhàng, ăn ý trong qui trình chung.

Trong tu học, việc chọn lựa các pháp môn cũng liên hệ đến sở trường và sở đoản. Có nhiều vị xuất gia rất giỏi về thuyết giảng thì nên chọn lĩnh vực đó để mang lại lợi lạc cho quần sinh. Có người chỉ lặng lẽ tu tập, không thích tiếp xúc nhiều với Phật tử, nhưng họ có thể là tấm gương mẫu mực cho mọi người học theo về sự tinh tấn. Có người giỏi về nghệ thuật thì nên thông qua các phương diện nghệ thuật truyền bá Phật giáo. Có người giỏi về giáo dục thì nên chọn con đường giáo dục. Thậm chí có một số nhà sư giỏi về kinh tế, đầu tư ở đâu đều mang lại lợi lạc cho chùa ở đó thì cũng nên phát huy theo hướng này. Bây giờ cũng có nhà sư giỏi làm phim, giỏi sử dụng các phương tiện truyền thông hiện đại như thiết kế và điều hành trang web... Tất cả họ đều có thể đóng góp cho sự phát triển chung của tổ chức Phật giáo.

Các đồ đệ của Thiền sư Nhất Hạnh không phải ai cũng chuyên tu. Có người làm công tác quay phim, người dựng phim, người quản lý trang web, người lo nấu nướng, tiếp tân, người làm giáo thọ, trụ trì... Thiền sư Nhất Hạnh xác định sở trường của một đệ tử nào đó bằng cách giao cho họ các việc khác nhau. Trong khóa tu A người này được đặc trách làm tiếp tân, qua khóa tu B người đó được đặc trách làm nhà bếp, tới khóa tu C thì làm nhiệm vụ khác. Dựa vào hiệu quả công việc của người đó có thể biết được người này thực sự giỏi về việc gì. Người đó sẽ được khích lệ giữ vai trò đó trong một thời gian, sau đó thay thế người khác để đảm bảo luôn có sự kế thừa, tránh ách tắc.

Ta thử áp dụng công việc sở đoản, sở trường đối với một gia đình. Có những đứa con học đâu biết đó, đến kỳ thi không cần ôn bài nhiều cũng đỗ kết quả cao. Nhưng có đứa thi trượt năm lần bảy lượt, học hoài, ôn hoài cũng quên thì đừng nên ép những người như thế phải học. Sự ép buộc như thế dễ dẫn

đến trăm cảm và nhiều hậu quả khác. Trong trường hợp đó ta có thể khích lệ họ làm công việc kinh doanh hay làm nghề nghiệp nào khác xem ra có hiệu quả hơn.

Học chỉ là một trong những con đường vào đời, gây dựng sự nghiệp, nhưng không phải là con đường duy nhất. Rất nhiều đại gia trên hành tinh này có sở trường học không bao nhiêu, kiến thức văn bằng cũng không nhiều nhưng có phước và hội tụ được những nhân tài nên cuối cùng họ cũng thành công.

Mỗi người phải xác định cho được sở trường và sở đoản của mình. Khi đã biết đâu là sở đoản của mình thì ta không nên ganh tị với người khác vì ganh tị sẽ khiến cho tâm bị phiền não. Theo Phật giáo, ta phải học tâm tùy hỷ để thấy được thành công của người và phân tích xem tại sao họ thành công như thế để rút ra bài học có ích cho mình.

3- THÍCH LÀM VIỆC PHƯỚC BÁO

Thích làm phước báo được xem là sở thích của nhiều người có thiện tâm. Các Phật tử có quá trình thực tập thiền từ bi, lòng trở nên rộng rãi, cao thượng, thấy người thì muốn giúp, gặp khó khăn thì muốn chia sẻ, mọi trở ngại của người khác trở thành mối quan tâm của những người này. Ở vai trò nào, người có tâm thiện cũng đều là những người đóng góp rất tích cực. Khi làm quản trị quốc gia thì họ gần như không màng đến bản thân, lo cho vận nước. Có mặt trong công ty hay một tập đoàn thì sự đóng góp của họ trở nên ẩn tượng và làm cho sự phát triển bền vững của công ty hay tập đoàn đó ngày càng được đảm bảo. Trong gia đình, người đó có khuynh hướng thích gánh vác, không ganh tị hơn thua. Việc làm đó sẽ làm ta có phước báo rất nhiều.

Điều này được đức Phật khích lệ trong *kinh Pháp Cú*, bài kệ 219 và 220 như sau: “*Khách lâu ngày ly hương, an toàn từ xa về, bà con cùng thân hữu, hân hoan đón chào mừng. Cũng vậy các phước nghiệp, đón chào người làm lành, đời này đến đời sau, như thân nhân đón chào*”.

Hình ảnh được đức Phật nêu ra trong hai bài kệ rất ấn tượng. Một người thích làm việc phước lành thì quả phúc sẽ đón chào người đó như thân nhân đón chào một người quý trọng. Điều này ta phải tin một cách tuyệt đối. Trong nhiều tai ương tật ách, có người chết liền tại chỗ, có người thoát chết, cũng có người thương tật suốt đời, nhưng cũng có người không hề hấn gì. Có người mới ra trận đã chết, có người xông pha bao tháng năm giữa làn tên mũi đạn mà không hề hấn gì. Đó không phải là tình cờ, vô có hay có các vị thượng đế, thần linh bảo hộ mà là phước về tuổi thọ và mạng sống của từng người tạo ra kết quả sống thọ hay chết yểu.

Hạnh phúc hay khổ đau trong đời cũng đều do phước hoặc nghiệp tạo ra. Cho nên, ai thích làm phúc nhiều sẽ có nhiều hộ pháp, bồ tát nâng đỡ, đó là phước nghiệp của chúng ta. Trên thực tế không có Bồ tát, vệ sĩ, hộ pháp thật bảo hộ chúng ta, nhưng phước quả tự động tạo ra thuận duyên, khi ta gặp hoạn nạn, khó khăn thì có người giúp. Đó là do phước mà ra. Khi có niềm tin sắt đá này, chúng ta không rơi vào mê tín dị đoan, không cầu nguyện van xin khi gặp những trở ngại mà bình tĩnh, sáng suốt giải quyết khó khăn.

Phúc có nhiều loại, gieo phúc nào thì được quả phúc loại đó. Đi chùa, cúng dường tiền là ta đang gieo phúc về tài sản và vật chất chứ không chỉ cầu sự bình an cho bản thân. Người đóng góp vào các hoạt động ấn tống, mở mang kiến thức Phật pháp và giúp người vượt qua nỗi khổ niềm đau

thì phúc này thuộc về trí tuệ. Không thể hồi hướng các nhân phúc đó cho sức khỏe và tuổi thọ.

Giúp đỡ những mảnh đời bất hạnh, hun đúc tinh thần những người khổ đau và sẵn lòng tặng những lời khuyên chân thành để giúp người vượt qua bế tắc là phúc của soi sáng, dẫn đường, hanh thông, thuận lợi. Không thể hồi hướng để có được quả mua may bán đắt. Phải thấy rõ được các loại hình phúc đó để khi ta làm phúc gì tự động ra phúc đó. Do vậy cầu nguyện mà chưa có kết quả thì ta cũng không nên vì thế mà buồn.

Nhiều người làm việc phúc sơ sai thì không có được quả tốt. Nhân phúc phải được sự hỗ trợ của duyên phúc. Duyên phúc theo Phật giáo phải là duyên tăng trưởng. Nếu chỉ gieo trồng mà không tiếp tục vun bón, chăm sóc, bảo hộ thì các hạt giống đó có thể bị chết non, quả trở về phước báo chắc chắn không thể nào như mong đợi.

Đó là chưa nói đến thái độ tâm lý như hối hận sau khi làm được một việc phúc do người nhận việc phúc đó không biết ơn mà còn gây oán. Mỗi tâm niệm của sự hối hận có thể đốt cháy dần hạt giống lành ta từng gieo trồng.

Có trường hợp, một mặt ta làm phúc, một mặt ta lại gieo trồng những nghiệp vô tình phá hoại phúc. Ví dụ có những thông tin không chính xác, mới nghe đồn đại ta đã nhiệt tình truyền bá, gây sự tổn phúc về uy tín ở người khác. Do vậy, những trở ngại duyên mà ta mới gieo trồng này lại tác động theo hướng đối lập với những phúc mà mình đã từng gấn bó trong quá khứ. Tiến trình trở quả của nhân phúc có thể đôi lúc bị sai lệch đi.

Nhiều người quá mê tín dị đoan, trong gia đình có chuyện trục trặc họ lại “đổ vảy” cho ông bà đã mất, do ngày chết,

ngày chôn ông bà không đẹp. Người chết rồi mà vẫn không an phận, bị oan ức mà không giải bày được. Đó là tội bất hiếu rất lớn. Tất cả những việc đó đều ảnh hưởng đến phúc mà ta đã gieo trồng. Đi đến đâu gặp người khác ta cũng vu oan giáng họa, nói xấu, xuyên tạc, rồi than phận mình tại sao sống tốt mà vẫn gặp những chuyện rủi ro.

Phải đam mê việc làm phúc thì quả phúc báo sẽ đến với chúng ta như những thuận duyên. Mọi nỗ lực chân chính, có phương pháp sẽ đưa tới thành tựu và kết quả mỹ mãn. Tốt nhất nên làm việc phúc, đừng nên so đo, phân bì, nếu không tâm lượng của việc làm phúc trở nên nhỏ hẹp đi và kết quả của phúc sẽ không lớn. Khái niệm làm công quả trong các ngôi chùa Bắc tông là một khái niệm hay. Bỏ công sức ra đầu tư cho việc phúc để ta hưởng được quả phúc – công và quả. Như vậy, người hưởng phúc không ai khác hơn là mình. Đang khi làm phúc ta nghĩ mình giúp người A, cứu gia đình B, hỗ trợ cộng đồng C, giúp đỡ quốc gia D. Trên thực tế ta đang bỏ vào trong tài khoản công đức vô hình của mình những nhân phúc và duyên phúc để ta có những quả phúc lớn hơn. Làm công quả mà còn phân bì, ganh tị thì rất không phải, vì mình bỏ công để được phúc, mình gieo hạt để rồi về sau này được chính tay hái quả.

4- TỪ BỎ YÊU VÀ GHÉT

Yêu và ghét là hai phạm trù tâm lý đối lập, dẫn đến sự lựa chọn khác biệt về đối tượng - thích và không ưa. Đời sống của người đời lẫn quần trong thương và ghét, lựa chọn và vứt bỏ. Người tu không có kinh nghiệm thực tập thì cũng dễ rơi vào vòng lẩn quẩn của kiếp người là thương và ghét.

Trong *kinh Pháp Cú* bài kệ 210 và 211, Đức Phật phân tích tác hại sự yêu và ghét. Hai bài kệ dạy như sau: “*Chớ gần*

gửi người yêu, trọn đời xa kẻ ghét. Yêu không gặp là khổ, oán phải gặp cũng đau. Do vậy chớ yêu ai, ái biệt ly là ác, những ai không yêu ghét, không thể có buộc ràng”.

Câu cuối cùng của hai bài kệ xác định rõ lý do tại sao Đức Phật dạy và khích lệ chúng ta vượt lên trên yêu và ghét. Bởi yêu dẫn đến ràng buộc trong tình yêu, ghét dẫn đến ràng buộc trong hận thù, mà hề có ràng buộc là mất tự do. Đối tượng chính của bài kệ chính là các vị tu sĩ Phật giáo. Việc thực tập tâm linh đòi hỏi ta phải xóa đi ranh giới của bạn và thù, không bị vướng vào hai thiên cực vừa nêu. Đối với người tại gia, ta thực tập lời dạy này một cách tương đối, ta phải biết yêu cái thiện, ghét cái ác, ủng hộ những người làm lành và không tán đồng những kẻ làm xấu. Điều này cần thiết về phương diện luật pháp và đạo đức xã hội.

Vì giảng cho người tu nên đức Phật dạy cho chúng ta con đường tuyệt đối để vượt qua dòng cảm xúc của thương và ghét, bạn và thù. Hai câu đầu thực ra có thể áp dụng được cho cả người xuất gia và người tại gia. “*Chớ gần gũi người yêu*” trong nguyên ngữ có nghĩa là đừng quá gần gũi người mình thương yêu vì sẽ sinh nhàm chán.

Thường khi mới yêu nhau, người ta chỉ mong thường xuyên gặp nhau để thỏa mãn dục vọng của con mắt, của tai, mũi, của thân. Họ muốn nhìn thấy nhau, nghe tiếng nói của nhau, ngửi mùi hương thân thể của nhau, chạm vào nhau. Đức Phật gọi đó là “xúc thực”. Sự gần bó như thế tạo ra lực hút rất mạnh, dẫn đến sự ái trước, nhiễm đắm. Để tránh tình trạng “yêu quá hóa ghét”, hay phản tác dụng về tâm lý, đức Phật khuyên con người đừng quá gần gũi người mình yêu để trở thành bị lệ thuộc, khiến cho người kia cảm thấy mất tự do.

Nhiều ông chồng than thở rằng vợ mình giống hệt thám

tử tử mặc dù ông ta không hề làm điều gì xấu. Thậm chí các nhà tâm lý học phương Tây lại đưa ra những “mẹo” mới để giữ gìn hạnh phúc vợ chồng, chẳng hạn vợ chồng sau khi quan hệ giới tính rồi thì giường ai nấy ngủ để khỏi nhàm chán nhau. Lại nữa, ở nhà vợ chồng ăn mặc xuề xòa. Trong khi đó, đến công sở thì gặp người trợ lý, đối tác ăn mặc sang trọng, sẽ có sự so sánh đối chiếu, điều đó làm cho một số người thích của lạ có cảm giác nhàm chán với người bạn đời của mình.

Một thái cực khác là ghét người nào thì ta không muốn gặp, không muốn nghe, không muốn tiếp xúc. Điều này khiến cho cả hai bên mệt mỏi, bức xúc.

Ví dụ: Trong một nhóm bạn bè, nếu ghét người A thì yêu cầu những người bạn trong nhóm không được giao du tiếp xúc với người A đó. Nhưng khi thương một người B nào đó thì muốn tất cả mọi người phải có thiện cảm với người B. Dân gian có câu: *“Thương người thương cả đường đi, ghét người ghét cả tông chi họ hàng”*. Đó là thái độ tâm lý tiêu cực. Từ một trục trặc nhỏ, ta cường điệu hóa làm vấn đề trở nên phức tạp hơn.

Trong chính trị người ta cũng thường dùng áp lực liên minh. Khi một nước nào đang “bị ghét” thì nước “ghét” sẽ tạo liên minh và yêu cầu các quốc gia có mối quan hệ lệ thuộc vào mình phải ứng xử theo chính sách ngoại giao của nước mình. Chẳng hạn như khi Việt Nam bị cấm vận, các đồng minh của Mỹ không được mậu dịch hai chiều với Việt Nam, cho nên Việt Nam trở thành nước bị bế quan tỏa cảng. Khi Mỹ bang giao chính thức với Việt Nam thì liên minh của Mỹ cũng có cái nhìn thoải mái với Việt Nam hơn. Đây là giai đoạn đại kết, mở rộng vòng tay, xem kẻ thù trong quá khứ là bạn thân ở hiện tại, như thế mới có thể phát triển đất nước. Nếu còn ôm tâm hận thù thì không thể làm cho đất nước đi lên.

Những người tu học Phật được đức Phật khích lệ từ lâu rằng không nên xem ai là kẻ thù. Có thể trong quá khứ họ làm những điều sai trái, ảnh hưởng tiêu cực cho bản thân ta. Nhưng đã là người tu học thì cần buông bỏ tâm hận thù, bằng không ta sẽ rất mệt mỏi và bế tắc. Rất may là thế hệ trẻ ngày nay dễ dàng làm mới mối tương quan xã hội quốc gia và quốc tế. Bằng tinh thần này, ta sẽ loại bỏ được những hận thù.

Đức Phật phân tích rằng yêu mà không gặp là khổ, oán mà phải gặp nhau cũng là khổ. Đây là hai thiên hướng đối lập mà con người phải tránh. Bài kệ 211 được đức Phật áp dụng nhiều hơn cho người tu. Đối với người tại gia, nên hiểu rằng những người mới yêu nhau nên gần gũi vừa phải để có thời gian tìm hiểu kỹ nhau hơn. Nếu thấy không hợp thì cần chia tay và suy nghĩ một thời gian trước khi bắt đầu một mối quan hệ mới.

Người xuất gia tu tập để chuyển năng lực tình yêu trở thành năng lượng từ bi. Phải thấy được giá trị tâm linh của việc thoát khỏi yêu và ghét. Có những người nỗ lực vượt qua được điều đó, nhưng có trường hợp mình không thương họ nhưng họ cứ đeo đuổi hoài. Đây là lúc cần sự vững tâm, biết tập trung vào những niềm vui chánh pháp để ta không bị dao động.

Người phạm khi bị vướng vào một nỗi buồn không nên đi chơi, vì trong trạng thái trống trải ta dễ tưởng lầm những lời an ủi của người khác lời tỏ tình để vội vã trao thân gửi phận. Khi buồn ta nên tìm người có sở trường và tính chuyên môn để tháo gỡ. Giận cha, giận mẹ mà đi kết thân với những người bạn mới thì không khéo bị rơi vào những cạm bẫy. Hoặc khi giận người bạn đời hay bạn tình mà bỏ đi tìm người khác thì dễ dẫn đến nhiều hậu quả khó lường trước.

5- TỪ BỎ THAM ÁI

Cả năm bài kệ trong chương này, từ bài kệ 212 đến 216, đức Phật phân tích về những hệ lụy của tham ái dưới bốn góc độ và khích lệ người tu nên vượt qua. Phần này chỉ dành cho người tu, người tại gia có thể hiểu biết để ủng hộ và giúp người tu thực hiện tốt công việc tu của mình. Sự thay thế các chủ từ và tân ngữ trong năm bài kệ chủ yếu để phân tích những góc độ khác nhau của tham ái.

Ví dụ, *kinh Pháp Cú* bài kệ 212 dạy: “*Do ái sinh sầu ưu, do ái sinh sợ hãi, ai thoát được tham ái, không sầu không sợ hãi*”. Ái được hiểu là tình yêu. Tiếp đó, bài kệ 213 dùng cụm từ “ái luyến”, tức là sự quyến luyến, vương dính trong tình yêu, đây là cấp độ cao hơn của ái nhiễm. Ví dụ một người nam đam mê người nữ vì thương chiếc răng khềnh, mái tóc mượt mà, giọng nói ngọt ngào, dáng đi uyển chuyển, hay một cô gái mê chàng trai tính ga lăng, vóc dáng khỏe mạnh, lực lưỡng. Ái luyến đưa tới sự vương dính rất nặng nề.

Trong bài kệ 214 đức Phật dùng từ “luyến ái”. Trong tình yêu trai gái, có những khi mặc dù biết thương người đó là không có tương lai, theo người đó là mất hạnh phúc. Nhưng vì có niềm vui trước mắt nên nhiều người không bận tâm đến những hậu quả về sau.

Trong bài kệ 215 đức Phật sử dụng từ “dục ái”. Sau khi yêu chàng trai một thời gian, nếu thiếu sự làm chủ bản thân, cô gái vì nghe theo những lời đường mật của người tình mà đem hiến tặng thân xác như một biểu hiện của đỉnh cao tình yêu. Những người nam có tính lợi dụng không thiếu chiêu thuyết phục bạn tình nhưng sau khi hưởng thụ xong lại thiếu tính trách nhiệm.

Bài kệ 216 đưa ra lời tổng kết rằng tình yêu hay ái luyến,

niềm vui, tính dục trong tình yêu đều là một phần của tham ái. Đức Phật nói rằng: *“Tham ái sinh sầu ưu, tham ái sinh sợ hãi, ai thoát được tham ái, không sầu không sợ hãi”*.

Tham ái bao gồm ba loại: Dục ái, hữu ái và vô hữu ái. Dục ái gồm 5 phương diện mà chúng ta vừa phân tích trên đây. Hữu ái là niềm đam mê tiếp tục có mặt trong đời sau, tức là tái sinh. Vô hữu ái là khi một người muốn kết liễu mạng sống, không muốn có mặt trên đời nữa. Nhà thơ Hoàng Trung Thông từng nói: *“Kiếp sau xin chớ làm người”*, dù ông còn đính kèm theo vế *“Làm cây thông đứng giữa trời mà reo”*. Không muốn làm người là vô hữu, tức là không muốn tiếp tục sự sống với hình thức mình đang có. Hoặc có người vì phải sống trong giai đoạn lịch sử khó khăn mà phát nguyện rằng: *“Kiếp sau tôi xin thôi làm người Việt Nam”*. Nhưng nếu đầu thai vào nước Somali ở châu Phi thì còn khổ hơn nhiều. Đó cũng là một hình thức vô hữu ái ở mức độ đơn giản. Còn có người đã nói *“Tôi cảm thấy vô cùng nhục nhã khi làm người Việt Nam”*, đây là một dạng vô hữu ái rất nguy hiểm. Làm người Việt Nam đâu có gì phải xấu hổ như thế. Có hàng trăm phương diện tốt và đẹp của người Việt Nam mà ta không thấy hãnh diện, lại bị dính mắc vào một hai chuyện không đáng kể rồi xúc phạm cả tổ tiên, dòng họ Việt Nam con Lạc cháu Rồng.

Ở mức độ tham ái rộng, khi tâm vướng vào tình yêu, ái dục, sự mong muốn có tiếp nối trong đời sau, hoặc sự kết liễu mạng sống như tự tử, tất thấy đều là các phương diện tiêu cực của sự chấp trước.

Tham ái dưới hình thức tham luyến là một sự chấp trước đã đành. Nhưng những người muốn kết liễu mạng sống hay kết thúc một mối quan hệ, họ cũng đang vướng vào một hình thức khác của ham muốn, mà ham muốn này dẫn đến sự bé

tắc nhiều hơn. Chẳng hạn, một số người nam khi buồn khổ thì mượn rượu giải sầu, đó là hình thức của vô hữu ái. Càng uống rượu thì càng khổ đau nhiều hơn bởi sinh bệnh, tuổi thọ kém, tính trách nhiệm với gia đình ngày càng mất đi, công việc làm bị trở ngại, không còn sáng suốt trong cuộc sống nữa.

Đối với người tại gia, đức Phật cho phép được yêu và xây dựng gia đình theo hình thức chung thủy một vợ một chồng. Còn đối với người xuất gia, trong 5 bài kệ trên đức Phật phân tích những hệ quả về tâm lý, những vướng dính về tâm tưởng làm cho họ khó bền bỉ tu tập.

Sáng nay cũng tại giảng đường này, sau khi chia sẻ đề tài những vấn đề căn bản của người tu học Phật, có một Phật tử nêu ra câu hỏi: “*Có phải vì rời bỏ cuộc sống xuất gia mà một số tu sĩ khi quay lại làm người phàm trở nên nghèo khổ, khó khăn hay không?*”. Chúng tôi trả lời - *không*. Người Phật tử lớn tuổi đó tỏ ý ngạc nhiên vì đã nghe trong chùa nhiều vị tu sĩ đồn đại như thế. Thực tế không phải vậy.

Khô có nhiều nguyên do, nguyên do căn bản nhất là không có kiến thức, sở trường chuyên môn, sự nỗ lực đúng phương pháp trong làm ăn, hoặc không có kiến thức về nhân quả kinh tế thị trường. Có rất nhiều người xuất thân từ người tu khi ra đời rất giàu.

Ví dụ tổng giám đốc của chuỗi khách sạn Hương Giang ở Huế là một người tu ra đời hoặc tổng giám đốc Suối Tiên cũng là một người tu ra đời, họ làm được rất nhiều việc. Nhiều nhà sư Nhật Bản khi ra đời trở thành tổng giám đốc của nhiều tập đoàn lớn. Hoặc Michael Roach là người phương Tây tu theo Phật giáo Tây Tạng, hiện là một cư sĩ, ông là chủ tịch hội đồng quản trị của một tập đoàn kim cương lớn.

Đức Phật xác định rõ trong kinh rằng người tu là ruộng

phước của người tại gia. Cho nên, trong quá trình hộ tu, người tại gia giúp đỡ, đóng góp cho người xuất gia thì tự mình đang vun trồng phước báo. Người xuất gia khi không tu nữa thì đánh mất quyền lợi tạo phước báo cho mình và cho người. Còn ai ân dưỡng nường Phật, tức lợi dụng Phật giáo để hưởng thụ, thọ nhận tặng vật cúng dường, hay lòng tôn kính của quần chúng thì mới bị tội. Nếu tu đàng hoàng, đến lúc nào đó cảm thấy không thích hợp với việc tu nữa, thay vì phạm giới thì ta ra đời, lại trở thành người tại gia, sống tốt với tư cách là người vợ hay người chồng cũng không sao. Miễn là trong thời gian tu ta tu tốt, tức tu đúng tinh thần giới luật Phật dạy, hết lòng làm các Phật sự. Như vậy đã có sự bù trừ.

Cho nên, các Tổ thường dạy người xuất gia ngoài việc tu hàng ngày cần giảng kinh thuyết pháp, làm Phật sự để không mắc nợ đàn na thí chủ. “*Tài pháp nhị thí đặng thành công, phước huệ lưỡng toàn phương tác Phật*”. Người tại gia ủng hộ về vật chất để ta an tâm tu hành. Còn người xuất gia ủng hộ người tại gia bằng lời kinh Phật dạy, hướng dẫn, tư vấn. Đó là sự trao đổi, tiếp nhận để không ai bị mang nợ. Có người giỏi về kinh tế nhưng không giỏi về tâm linh, nhưng cũng có người giỏi về tâm linh mà không giỏi về kinh tế, khi đó hai bên phải hỗ trợ lẫn nhau. Tương tự, phải có đủ trí tuệ và phước báo thì mới có thể mong chứng Phật quả. Nếu chỉ có trí tuệ không thôi thì cũng không làm Phật được, phải trọn vẹn phước báo, tức là phải làm rất nhiều việc phước lành.

Một người xuất gia trong đời tu, có thể có những khi buồn nản vì các huynh đệ không hiểu được mình, thậm chí thầy không hiểu mình, hoặc mình bị nghĩ oan, hay mình làm không đúng Phật sự được giao, lúc đó mình bị quở trách nên phiền lòng. Đó là vì tâm phàm trong ta vẫn còn, nhưng đó là chuyện bình thường. Điều cốt yếu là trong nỗi buồn đó mình

phải phấn đấu vươn lên. Đừng vì bị nghĩ sai mà chán nản bỏ cuộc, trắng đen rồi đến một ngày sẽ tỏ, phước và công đức mình gieo trồng vẫn còn bên ta, không mất đi đâu cả. Người ta có thể ăn cắp công lúc đó, nhưng quả phúc của mình nếu chưa hưởng thì vẫn còn nguyên.

Phước báo khác với việc chăm công trong các tổ chức, công ty, xí nghiệp. Ví dụ ta có công nhiều mà không quen biết thì không được chăm công nhiều, không được đưa vào danh sách khen thưởng. Trong khi đó, người khác không được như mình mà vẫn được hưởng, người đó giống như người cấp công, còn phước chưa hưởng thì vẫn còn nguyên, phải hiểu vậy để ta không ganh tị hơn thua với ai.

Cũng có những lúc một người xuất gia gặp phải hoàn cảnh cô độc, khi mà bạn đồng tu quay lưng, xa lánh. Cũng không có gì lạ, tất cả chúng ta đều là người phạm đi tu. Trong tình huống đó, nếu có Phật tử khác giới ủng hộ quá mức, tình cảm gắn bó quá mức dễ dẫn đến phát sinh tình yêu. Đức Phật gọi đó là ái luyến, dẫn đến cấp bậc thứ hai là hỷ ái, rồi sau đó dẫn đến dục ái. Cho nên, đang khi tu mà gặp những trở ngại thì phải nhờ tư vấn, không nên đè nén trong tâm. Hãy tìm tới hỏi các bạn đồng tu hay những vị tu trước. Nếu chưa được giải thích thỏa đáng thì nên gặp các bậc thầy cao hơn. Còn nếu cứ ôm nỗi niềm phiền muộn mà không phóng xả, rũ bỏ được thì rất khó tu bền.

Đang khi tu cũng phải nỗ lực làm Phật sự, vì việc làm này mang lại niềm vui, giúp ta vượt qua sự trống trải và chống trả được những cơn khổ đau tấn công. Giai đoạn sau năm 1975 có rất nhiều khó khăn, tu sĩ không được ngủ ở chùa, cứ tối tối phải về nhà hay đến nhà các Phật tử thân tín để nghỉ. Thậm chí ở một số tỉnh tu sĩ bị bắt phải đi nghĩa vụ quân sự, tương

lai việc tu tập trở nên bấp bênh, nhiều người rất nản lòng. Cứ vài ba ngày chùa lại bị khám xét, có khi tu sĩ còn bị bắt và giam nhốt.

Nhiều vị không thấy lợi ích việc tu mà trước mắt thì quá khổ nên chán nản bỏ ra đời. Một số khác có Phật tử ủng hộ thì mua vé đi vượt biên. Nếu chủ tàu là Phật tử thuần thành thì sẽ thỉnh một thầy đi theo, miễn vé để gia hộ phúc cho các thành viên trên chuyến tàu đó. Rất nhiều người đã để tóc dài theo năm tháng, tức ra đời. Họ không thấy được niềm vui, một số vị ra đến đảo rồi ra đời bởi vì ở đảo giống như ở tù, chờ đến lượt được qua nước thứ ba rất khó, không phải ai cũng thành công. Sang tới hải ngoại, mất đến cả năm trời mới chờ được đồ tu từ Việt Nam gửi sang để mặc, “lột xác” trở lại thành người tu. Trong trại tị nạn, mặc đồ tu cũng là thách thức lớn bởi vì người quản lý là tín đồ thiên chúa giáo. Vào thời kỳ khó khăn đó, chỉ cần một tình cảm nhỏ phát sinh cũng có thể đẩy người tu ra đời.

Bất kể người tại gia hay người xuất gia vào những lúc đang có chuyện buồn khổ, nếu gặp ai tỏ ý quan tâm đặc biệt thì dễ bị rơi vào cạm bẫy. Phải thực tập, huấn luyện ý chí để xem các trở ngại đó là thử thách để chúng ta trưởng thành hơn, thành công hơn. Đừng thấy khó khăn thì nản chí, tìm người tâm sự, giải bày, tình cảm phát sinh, mà tình cảm phát sinh thì hỏng việc. Đối với người tại gia, khi có chuyện buồn thì đừng nên tâm sự với đồng nghiệp khác giới vì dễ phát sinh tình cảm, dẫn đến tình yêu. Lúc đầu ta có thể nghĩ rằng người tư vấn chỉ giúp ta giải quyết bức xúc trong lòng mà thôi. Nhưng dần dà mỗi ngày một chút, ta nhận ra rằng ta không còn thương người bạn đời nữa mà lại đem lòng yêu người tư vấn. Đó là hỷ ái. Từ hỷ ái dẫn đến dục ái chỉ là tích tắc của nhận thức, lúc đó ta đã mất sự làm chủ.

Tóm lại theo đức Phật, từ bỏ tham ái dưới ba dạng là dục ái, hữu ái và vô hữu ái làm tăng giá trị của người tu. Người tại gia cũng nên từ bỏ nếu đó không phải là ái luyện, hỷ ái, dục ái đối với người vợ/chồng chính thức của mình.

6- NHẬP VÀO DÒNG THÁNH

Phần này cũng được đức Phật dạy dành riêng cho người xuất gia. Còn người tại gia cần hiểu điều này để hỗ trợ người xuất gia tu tốt hơn.

Kinh Pháp Cú, kệ 217 đức Phật dạy như sau: *“Đủ giới đức chánh kiến, trú pháp chứng chân lý, tự làm công việc mình, được quần chúng ái kính”*.

Đó là gương của người tu đang hoàng, chuẩn mực. Một số chùa Tịnh độ có nói câu: *“Thuộc kinh Di Đà, ăn tới già không hết”*. Tụng đám cầu siêu thì Phật tử cúng dường tạ lễ, tụng 3 thời thì được lễ nhiều, hoặc trong mấy ngày tang lễ tụng một lần thì tạ lễ ít hơn, nhưng cứ có tụng là được tạ lễ. Điều này đã trở thành thói quen văn hóa của các Phật tử. Dù các chùa không yêu cầu, các Phật tử cứ tranh nhau tạ lễ. Không khéo ta biến chùa trở thành dịch vụ theo kiểu “tiền trao cháo múc”. Cúng nhiều thì các thầy hân hoan đi nhiều, cúng ít thì ít đi. Các tu sĩ mà phát xuất từ tâm như thế thì tu không bền vì họ tu vì lợi dưỡng.

Lẽ ra người xuất gia chân chính phải thấy việc đi tụng kinh làm lễ cho người tại gia là một cơ hội để giới thiệu giáo lý đạo Phật tới quần chúng, giải thích căn nguyên khổ đau để giúp người tại gia có lối thoát. Khi ta làm hết lòng như vậy, các Phật sự sẽ tự động được thành tựu. Không nên nhận lễ tạ ngay thời điểm đó, vì nhận như thế là không đúng nghĩa. Các Phật tử cũng không cần tạ lễ ngay khi lễ tang kết thúc. Sau này ta có thể tham gia Phật sự ở chùa như làm từ thiện,

góp tiền ấn tống, xây chùa, trùng tu, tạc tượng, đúc chuông. Không nên nghĩ thầy này có đi đám cha/mẹ tôi nên tôi cúng, còn thầy kia không đi thì tôi không cúng. Phần lớn tình cảm con người hay bị gắn chặt vào những chi tiết vật vãnh như thế. Tình cảm đặc biệt với ai đó thường dẫn đến hỷ ái, không khéo là tới luyến ái và dục ái. Tu đủ giới đức sẽ giúp người tu tu bền và tu lâu. Chánh kiến người tu rất quan trọng, có chánh kiến mới hướng được Phật tử đi đúng đường, tu đúng pháp và có được kết quả thiết thực hiện tại. Muốn thế khi xuất gia phải học Phật pháp đến nơi đến chốn.

Thời đại ngày nay chúng ta có đủ cơ hội để học tốt. Thầy giỏi, sách hay, thông tin trên mạng đều nhiều, dễ tìm. Nếu đi tu mà không chịu học Phật pháp thì sau này chỉ có thể làm ông từ giữ chùa, lơ mơ về kiến thức Phật pháp, không biết gì để hướng dẫn Phật tử. Tệ hơn là hướng dẫn những điều mê tín cho quần chúng, làm thế chẳng những không có phước mà còn có tội.

Ngoài đời một bác sĩ không có kiến thức, làm mất mạng người là mắc tội. Ở phương Tây, người ta khích lệ tinh thần trách nhiệm cao. Bệnh nhân và thân nhân bệnh nhân được quyền kiện bác sĩ nếu họ làm không đúng qui trình và không thực hiện đúng y đức. Người tu cũng vậy, nếu hướng dẫn sai, làm người ta khủng hoảng sợ hãi, khổ đau thì phải chịu trách nhiệm. Không thể cứ phán bừa. Nhiều chùa thấy người đến có tâm trạng hoang mang, sợ hãi thì khẳng định ngay là người đó bị ma nhập. Hoặc người ta khỏe mà nói mãi làm họ đổ bệnh thật.

Cách đây vài ngày có một gia đình trên Biên Hòa xuống tìm chúng tôi nhờ giúp đỡ. Người phụ nữ chừng ba mươi tuổi, sống với đứa con, gia đình đang yên ả, hạnh phúc. Cô làm nghề bán vải. Một buổi trưa đang lúc bán vải, có một phụ nữ đi ngang quầy hàng và buông ra một câu: “*Em bị ma*

theo”, thế là chị bán vải bị khủng hoảng. Chị ta đã đến các chùa nhờ tư vấn. Các chùa cũng đề nghị cô ta phải cúng vì bị ma theo. Chùa tổ chức cúng trai đàn để giải ma, giải vong làm chị này càng tin rằng mình bị ma nhập. Một hai ngày sau khi đi dự lễ người thân, chị ta nhìn thấy đốt giấy vàng mã. Những hình ảnh mang đầy tính tín ngưỡng đó đã tác động lên não cô ta, tới về cô bị ác mộng, rồi sau đó cô ta ứng giống như một người bị ma nhập. Khi tìm đến một chùa khác nhờ giúp đỡ thì cô lại được hỏi: *Gần đây có người thân trong nhà chết trẻ hay không?* Cô ta đáp: *Có người em rể chết cách đây một năm.* Từ đó cô ta bắt đầu tin rằng mình bị ít nhất hai ma nhập vào người, ma chị gái chết hồi 10 tuổi và ma là em rể chết cách đây một năm. Cô ta bắt đầu bị mắc chứng hoang tưởng, lúc thì cô ứng xử như chị ruột quá cố của mình, lúc lại như cậu em rể đã mất.

Khi đến gặp chúng tôi, quan sát chị, chúng tôi hiểu ngay ra vấn đề. Chúng tôi đã mời gia đình tới và giải thích rõ ràng rằng đây là căn bệnh hoang tưởng có gốc rễ từ mê tín dị đoan, cộng với suy nghĩ quá mức dẫn đến mất ngủ, tinh thần suy sụp nên ra nông nổi này. Phương pháp điều trị trong tình huống này là phải uống thuốc tâm thần, rồi gia đình nên tạo cơ hội cho chị đi du lịch để tâm lý thoải mái, ngừng việc buôn bán một thời gian. Sau khi rũ bỏ hết những căng thẳng thì sức khỏe sẽ trở lại bình thường.

Ví dụ trên cho thấy chỉ vì thiếu chánh kiến, mê tín dị đoan mà rất nhiều người bị khổ. Trú pháp là tâm lúc nào cũng nghĩ đến Phật pháp, làm lành, làm Phật sự, tìm niềm vui trong các việc như thế. Người tu mà không có trú pháp thì trước sau cũng ra đời. Đang làm việc Phật sự được phân công mà cứ than phiền thì không thể nào tu bền. Có tu dài dài cũng không mang lợi ích gì cho ai, uống phí cuộc đời và thời trai trẻ của mình. “*Tự làm công việc mình*” phải được hiểu là những việc

được phân công, việc nào không liên hệ đến mình thì không nên động tới vì thiếu chuyên môn đôi khi sẽ gây ra rắc rối.

Tu là để giác ngộ giải thoát, nếu chưa được giác ngộ giải thoát thì ít nhất phải hiểu Phật pháp đến nơi đến chốn và thấu đáo. Giống như một bác sĩ giỏi, chỉ cần thoáng quan sát bệnh nhân, khám vài phút là biết bệnh thể nào và phải điều trị ra sao. Người tu chứng chân lý, hiểu rõ Phật pháp cũng phải như thế. Khi tư vấn cho Phật tử cần biết rõ họ đang vướng vào bệnh gì, chấp gì, trở ngại gì thì ta cho đúng liều thuốc, như thế mới hết bệnh hay hết khổ đau được.

Ai làm được những điều vừa nêu sẽ được quần chúng tôn trọng. Đó là qui luật nhân quả tất yếu. Cho nên, khi tu không cần phải làm chức to trong giáo hội, hay vai trò lớn trong một ngôi chùa, tu đằng hoàng, tu đứng, an trú chánh pháp, có chánh kiến, chánh chân lý, làm các Phật sự, phát tâm hoặc được giao thì tự động ta có được thành quả và công đức để sống an vui và hạnh phúc.

Một phương diện khác đức Phật khuyên người tu trong kệ 218 rằng: *“Ước vọng pháp ly ngôn, ý cảm xúc tự hoặc, tâm thoát ly các dục, xứng gọi bậc thượng lưu”*.

Người tu phải được xem là dòng thánh cao về phương diện đạo đức và tâm linh. Ở các bài kệ khác đức Phật ví họ như những con tuần mã bỏ sau lưng những con ngựa quèn, tức những người ham vui, lười biếng v.v... Người tu có được tâm hướng đến dòng thánh cao như thế thì sẽ đạt được những kết quả tốt. Chúng ta có thể thực hiện điều này theo từng bước. Trước nhất là thực tập pháp ly ngôn, tức là không chấp vào ngôn ngữ như một phương tiện. Ngôn ngữ sử dụng đúng cách có thể giúp chúng ta được lợi lạc. Nhưng ngôn ngữ cũng có thể dẫn đến nhiều hệ lụy và ràng buộc nếu bị sử dụng sai.

Một ví dụ của pháp ly ngôn là Niết bàn. Niết bàn vượt ra khỏi mọi ngôn luận mô tả vì giá trị của nó quá thâm sâu. Ta phải tự làm những việc tốt, thực tế, chứ không thể chỉ kể thật hay mà không làm gì. Sau khi nghe phân tích, giải thích ta phải tự mình chứng nghiệm đạt được kết quả thì đó gọi là chứng đắc được pháp ly ngôn. Ly ngôn không phải tĩnh lặng, giống như một số Phật tử hiểu sai nên thích tu tịnh khẩu. Họ tự nhốt mình trong một căn phòng mấy chục mét vuông, không nói năng, chỉ ghi ra giấy. Tuy nhiên, tờ giấy cũng là một phương tiện ngôn ngữ, chấp vào cái miệng mà vướng vào cái tay cũng thế. Đức Phật không khích lệ hình thức tu này.

Con người có phước báo hơn các loài động vật ở chỗ biết sử dụng cái miệng để truyền thông, với một hệ thống văn phạm hoàn chỉnh, truyền đạt và học hỏi những kiến thức bằng ngôn ngữ mà loài động vật có muốn cũng không làm được. Ta đang có phước của cái miệng, không tận dụng nó để làm phước báo mà lại tịnh khẩu thì quả chứng theo đức Phật trong *kinh Trường Bộ* là cầm, quả thứ yếu của nó là á khẩu. Nhân vật Robinson sống trên đảo hoang vì không tiếp xúc với ai, không giao du bằng ngôn ngữ, kết quả là một thời gian dài ông dùng tiếng hú của các con vật làm ngôn ngữ giao tiếp, đó là thực tế mà ta thấy. Cái miệng không sử dụng một thời gian thì về sau nói sẽ không lưu loát. Hoặc ai đó đi du học ở nước ngoài quá lâu mà không có điều kiện sử dụng tiếng mẹ đẻ thì có thể bị lúng túng, nói không lưu loát, gãy gọn.

Cảm xúc về thượng quả là luôn luôn hướng tâm về những quả cao thượng, giải thoát, không quá sầu lo khi gặp trục trặc, trở ngại, bởi ta tin tưởng rằng những nỗ lực tinh tấn bây giờ nhất định sẽ đem lại kết quả trong tương lai. Chiến thắng nào, thành công nào cũng có giá của nó. Chứng được thượng quả thì quả giác ngộ giải thoát cũng có thể nằm trong tầm

tay ta. Cần nỗ lực, tinh tấn rất nhiều, vượt lên trên rất nhiều người bình thường khác mới có được thành quả, chứ không phải tu là có được kết quả.

Cùng tu một quãng thời gian 10 năm hay 20 năm như người ta, nhưng trong khi người ta đã đi rất xa, ta vẫn còn loanh quanh một chỗ, là bởi ta không nỗ lực tinh tấn nhiều, hoặc khi làm phật sự thì không hoan hỷ, không tùy hỷ, không có tấm lòng vô ngã vị tha thì thành tựu không thể lớn.

Điều cuối cùng đức Phật dạy rằng: “*Giải thoát được các dục ở tâm*”. Tu mà vương dục ở tâm thì khó tu bền.

Tóm lại, chương này dạy về nghệ thuật làm chủ sở thích. Đức Phật muốn chúng ta cần phân tích kỹ, đâu là sở thích nhất thời, đâu là sở trường lâu dài. Có những tình huống phải nhờ vào sở thích để đẩy mạnh sở trường. Cũng có những tình huống sử dụng sở trường để xác định đâu là sở thích không nên theo. Nếu biết uyển chuyển vận dụng hai yếu tố này thì chúng sẽ hỗ trợ lẫn nhau, giúp ta đi tới thành công. Điều này đúng với cả người tại gia cũng thế lẫn người xuất gia. Nếu thích gì làm nấy, ôm đồm nhiều thứ một lúc thì không thể có kết quả. Khi làm chủ được sở thích, ta có thể đầu tư vào những lĩnh vực thực sự có giá trị. Thế giới này có vô số cái để ta đầu tư, làm những việc đáng làm, điều cốt yếu là ta phải thấy đâu là việc ưu tiên hàng đầu, đâu là việc thứ yếu.

CHƯƠNG 2

NGHỆ THUẬT TIÊU THỤ

Giảng tại chùa Phước Long Phật Tích, ngày 28-01-2012

Phiên tả: Chơn Mỹ Hằng.

Tiêu thụ là một trong các hoạt động của con người. Con người tiêu thụ để đáp ứng các nhu cầu của bản thân về ăn, mặc, nghỉ ngơi, về môi trường tiện nghi. Đa số người ta tin rằng phải có đủ những thứ đó thì mới hạnh phúc. Đạo Phật thì cho rằng hạnh phúc có thể đạt được cả khi sự tiêu thụ vật chất là tối thiểu. Đức Phật dạy chúng ta tận dụng mọi điều kiện và hoàn cảnh có được để làm nở hoa hạnh phúc cho mình, người thân, cộng đồng, quốc gia và thế giới. Lối sống trung đạo hữu ích rất nhiều cho con người, nhất là vào những thời điểm kinh tế khó khăn do khủng hoảng tiền tệ, do chiến tranh, do xung đột...

Một khi đã biết rõ một chân lý: Hạnh phúc phụ thuộc rất nhiều vào kỹ năng làm chủ dòng cảm xúc, thái độ sống, chúng ta sẽ không phải bận tâm chạy theo cuộc sống thiên về hưởng thụ vật chất, vốn có nguồn gốc từ phương Tây và hiện nay đang ảnh hưởng tới nhiều nước khác qua quá trình toàn cầu hóa.

Thời “bão giá” khiến rất nhiều gia đình phải đối diện với không ít khó khăn, khi mà lương bổng hầu như giữ nguyên nhưng giá cả sinh hoạt lại tăng vọt từ 15 đến 30%. Mọi người buộc phải sống “thắt lưng buộc bụng” hơn. Có người cho rằng như thế là keo kiệt, bủn xỉn, đánh mất nhân cách và quan hệ tình người. Bỏ qua hai thái độ tương đối cực đoan như vừa nêu, nghệ thuật tiêu tiền sẽ giúp cho chúng ta tránh được mâu thuẫn trong quan hệ vợ chồng do sức ép về vấn đề chi tiêu. Trên tinh thần này, chúng tôi sẽ trình bày 8 điều gợi ý, được đúc kết từ trí khôn của loài người. Theo đó ta có thể tham khảo và sống hạnh phúc trong bối cảnh khó khăn ngày nay.

1- BIẾT TRÁNH NỢ NẦN BẰNG MỌI GIÁ

Nợ nần là kết quả của một trong những nguyên nhân sau đây:

a) Đầu tư kém phương pháp, dẫn đến kém hiệu quả hay thua lỗ, nợ nần do vay ngân hàng hay tư nhân, cuối cùng nhiều gia đình phải lâm vào hoàn cảnh phá sản. Tình trạng này hiển nhiên dẫn tới sút mẻ hạnh phúc vợ chồng, lục đục giữa cha mẹ con cái và nhiều biến cố khác.

b) Thiếu chí tiến thủ trong làm ăn: Ta không làm ra tiền mà vẫn chi tiêu theo nhu cầu hàng ngày. Dần dần ta phải bán đồ đạc, của cải để phục vụ cho nhu cầu chi tiêu, hậu quả là rơi vào khủng hoảng lớn, bị phá sản.

c) Chi tiêu quá nhiều những thứ không cần thiết, dẫn đến tình trạng vay nợ từ người thân hay từ bất cứ một dịch vụ tín dụng nào. Sự sang trọng bên ngoài tạo ra một kiểu hãnh diện ảo, lòng tự trọng ảo. Dần dần người đó không còn đủ sức duy trì đời sống hạnh phúc trong hoàn cảnh nợ nần liên miên.

Cách đây khoảng một tuần, có đôi vợ chồng Phật tử thân

tín ở Hoeston, USA gọi về nhờ chúng tôi tư vấn. Gia đình họ đang đối diện trước một khủng hoảng lớn, sau bốn năm cầm cự, bây giờ họ buộc phải tuyên bố phá sản. Từ lúc định cư ở Hoa Kỳ cách đây 30 năm, nhờ nỗ lực làm ăn có phương pháp và phước đức tích góp, họ đã mua được một khu chợ siêu thị tầm trung với giá 4 triệu đô la theo điều kiện trả góp. Tới cuối năm 2011 gia đình đã hoàn trả được 80% số tiền tín dụng, nhưng từ năm 2008 doanh thu bán hàng giảm tới 50%. Đến năm 2010 doanh thu giảm xuống tới mức độ tệ hại, chỉ còn chừng 1/6 số doanh thu thời kỳ thành đạt. Năm 2011, các doanh nghiệp thuê gian hàng trong khu siêu thị phải hủy hợp đồng vì làm ăn thua lỗ, không có khách hàng. Chủ siêu thị đã quyết định cho thuê mặt bằng miễn phí trong vòng 6 tháng để giữ chân người thuê, nhưng thậm chí cách này cũng không đem lại hiệu quả vì người thuê phòng bán hàng không thể hàng tháng bù lỗ cho các chi phí về tiền thuê mặt bằng, bảo hiểm, các dịch vụ điện nước v.v... Khi các tiểu thương rời khỏi siêu thị, chủ siêu thị phải cầm cự bằng cách bán nhà, bán đồ đạc để trả tiền vay lãi cho ngân hàng. Nếu không đủ tiền trả cho ngân hàng trong vòng 3 tháng thì ngân hàng sẽ tuyên bố bán đấu giá khu siêu thị với giá đương nhiên là thấp hơn với giá thực, chỉ chừng 500 – 600 ngàn đô la, giá bán cao nhất cũng không quá 1 triệu USD.

Vậy là hai vợ chồng doanh nghiệp người quen của chúng tôi đã đầu tư gần 3 triệu đô la Mỹ, làm lụng vất vả vài chục năm để cuối cùng trắng tay. Khủng hoảng tương tự như vậy có thể khiến cho nhiều người trên hành tinh này chọn con đường tự vẫn. Lại có nhiều người tiếc tài sản mà hóa ra thần thờ, diên đại, dở sống dở chết, bị trầm cảm, bế tắc, đành mượn rượu và các kiểu giải trí khác để quên đi khổ đau. Nhưng giải sầu theo cách đó thì sầu càng thêm nặng.

Là những người Phật tử, ta biết rõ, vật chất không phải là sở hữu của chúng ta một cách vĩnh hằng. Nó có thể là công cụ để phục vụ hạnh phúc con người trong một thời gian, trong một không gian với tính hợp pháp. Sau đó, theo sự vận hành của kinh tế, với quy luật khắc nghiệt của cung cầu, sở hữu của ta có thể trở thành sở hữu của người khác.

Nếu hiểu được như thế thì trong biến cố bị tổn thất tài chính, ta vẫn giữ được sự tĩnh tâm để không làm cho người thân bị đau khổ.

Ở đây, việc nợ nần không phải do làm ăn thiếu phương pháp hay không rõ về quy luật cung cầu, thiếu sự tinh tấn trong nỗ lực mưu dịch mà chỉ vì hoàn cảnh khách quan, đó là khủng hoảng tài chính toàn cầu. Mọi sự trong tình huống này vận hành theo công thức mà Đức Phật giảng: *“Cái này có dẫn đến cái kia có; cái này không dẫn đến cái kia không”*. Có thể ví khủng hoảng tài chính toàn cầu giống như cơn động đất mà dư chấn của nó khiến cho nền kinh tế bị “tai biến mạch máu não”. Phải mất 5-10 năm vật lý trị liệu mới có thể đi lại một cách gượng gạo, rồi dần dần mới bình phục hoàn toàn.

Nền kinh tế phương Tây đặt kích thích lòng tham của con người. Lòng tham quá mức làm cho người ta bị vỡ nợ tín dụng, vỡ nợ bất động sản, vỡ nợ công..., kéo theo vô vàn biến cố khác trong xã hội, cộng đồng cũng như gia đình.

Người tu học Phật nên cố gắng thấy rõ được bản chất của sự đầu tư bằng chánh kiến và chánh tư duy, tức là tìm ra các hướng đầu tư an toàn, mang tính bền vững. Ta có thể lời ít hơn, giàu chậm hơn, nhưng “các phản ứng phụ” từ khủng hoảng tài chính nếu có ở một khu vực, quốc gia và thế giới sẽ không ảnh hưởng trực tiếp đến công ăn, việc làm của ta.

Các ngân hàng của Mỹ sở dĩ bị vỡ nợ vì cho vay quá dễ dãi. Họ không phân tích kỹ khả năng thanh khoản của người vay. Một người chỉ cần thế chấp hay gửi vào ngân hàng 10% tổng số tiền vay là có thể mua được nhà, xe hơi, đất đai hay các vật dụng khác. Nếu người đó bị thất nghiệp, vài tháng liền không có khả năng thanh toán tín dụng, nhiều khoản “nợ xấu” như thế sẽ khiến cho ngân hàng bị vỡ nợ. Đó chính là bản chất của cuộc khủng hoảng tài chính toàn cầu, phát xuất từ phố Wall của Hoa Kỳ vào năm 2007.

Nền kinh tế phương Tây được xây dựng trên nền tảng mật dịch tự do, không có sự can thiệp của nhà nước như các nước châu Á. Vì vậy đến một giai đoạn nhất định, khủng hoảng của châu Mỹ hay châu Âu trở thành khủng hoảng toàn cầu.

Người tu học nên tránh vay nợ tóe tít. Đang lúc khỏe mạnh thiếu nợ đã khổ, về già mà thiếu nợ càng muôn phần khổ. Thông thường trước tết, chủ nợ thường thuê người đi đòi nợ, những kẻ này không từ thủ đoạn nào để lấy cho được tiền, mắng chửi, hăm dọa, dùng bạo lực.

Trong tiếng Việt có từ “túng quẫn”, người bị túng thường quẫn trí, đánh mất chánh kiến để phân tích nguyên nhân, tìm ra đường đi đúng. Do đó ta nên nhờ đến tư vấn nếu tự mình không đủ sức giải quyết các vấn nạn đang đối diện.

Một người bị chết khi đang nợ chồng chất thì không thể tái sinh vào cảnh giới an lành được. Nếu may mắn được tiếp tục làm người thì người đó cũng luôn mang một tâm trạng buồn phiền, chán nản, tuyệt vọng, và hầu như không còn chí tiến thủ để làm ăn.

Nhiều người thiếu kiến thức về nhân quả, cứ nghĩ làm đại, lỡ vỡ nợ thì công bố phá sản. Đó cũng là một suy nghĩ đại dốt. Tốt nhất tránh nợ có phương pháp thì an toàn hơn.

2- BIẾT NÓI KHÔNG VỚI NHỮNG GÌ KHÔNG ĐÁNG CHI TIÊU

Nhu cầu tiêu dùng của con người là bất tận. Lòng tham khiến cho con người luôn có xu hướng muốn sử dụng nhiều thứ hơn, đồ đạc sang trọng hơn để thể hiện giá trị của cái tôi. Nền kinh tế thị trường đã khai thác tâm lý con người một cách triệt để bằng nghệ thuật quảng cáo. Một mặt hàng nếu được quảng cáo nhiều lần trên các phương tiện truyền thông sẽ khiến ta cảm thấy nếu không có nó, cuộc sống của ta thiếu hoàn hảo. Ta biến thành nô lệ của chủ nghĩa tiêu thụ từ lúc nào không hay. Người sang trọng thì mua hàng đắt tiền, chi tiêu cho các dịch vụ cấp cao. Người ít tiền hơn cũng bị cuốn đi bởi những mặt hàng, dịch vụ có giá “dân chủ” hơn.

Trên thực tế nhu cầu chi tiêu thực sự cần thiết của con người không là bao. Người Việt Nam có câu ngạn ngữ rất hay “*No bụng, đói con mắt*”, nghĩa là nhu cầu của con mắt bao giờ cũng lớn hơn nhu cầu của cái bụng. Trong đời người, có đến khoảng 80% các khoản chi tiêu của chúng ta là để thỏa mãn dục vọng của con mắt: Các dịch vụ du lịch, thời trang, nhà cửa, thẩm mỹ... Nhiều người có thể mua một bộ quần áo trị giá vài chục ngàn đô la, mặc một lần rồi bỏ. Họ có quá nhiều tiền, và họ cảm thấy nếu không mặc những bộ đồ sang trọng đó thì họ sẽ thiếu đi sự lịch lãm, quý phái.

Xảo thuật trong quảng cáo đa dạng, đủ kiểu, nào là mua một tặng một, nào là sản phẩm 2 trong 1, 3 trong 1. Người mua tham rẻ khuôn đồ về nhà, dùng không hết đề đó, nhưng không mua thì tiếc. Nhất là vào những dịp lễ Tết, các bà nội trợ hay tặc lưỡi “*Đói ngày giỗ cha, no ba ngày Tết*”, mua sắm thoải mái, nhất là đồ thực phẩm, có khi sau Tết phải vứt đi vì quá hạn sử dụng. Chúng ta hãy nên nhớ tới những người nghèo khó, họ thiếu thốn hơn chúng ta nhiều. Chúng ta dư dả

thì nên khởi lòng từ bi, chia sẻ với những mảnh đời bất hạnh, để họ có cơ hội mừng xuân đón tết.

Người tu theo lời Phật dạy luôn sống theo hạnh nguyện vô ngã, chia sẻ, quan tâm tới người khác, vì thế chúng ta dễ dàng hiến tặng. Đang khi mình buồn vì không mua được đôi dép mới, hãy nghĩ tới những người bị cụt chân, họ không bao giờ có cơ hội để mua dép nữa. Nghĩ thế thì chúng ta sẽ thấy mình còn rất may mắn để giảm bớt các nhu cầu chi tiêu, đây cũng là một cách kiệm phước.

Một người khi sử dụng điện, nước tại nhà, tại khách sạn, tại công sở, nếu có tâm thì sẽ có ý thức tiết kiệm, và người đó đang tích tụ phước báu cho mình một cách có bài bản. Nếu chúng ta không biết tiết kiệm như thế thì phước của chúng ta cũng bị tổn giảm theo năm tháng.

Đức Phật dạy: *“Thiểu dục tri túc”*, tức là giảm bớt tâm tham và phải biết thế nào là đủ. Tiết kiệm nước sử dụng là chúng ta đang góp phần bảo vệ nguồn tài nguyên đang cạn kiệt của hành tinh. Trong các khách sạn từ 3 sao trở lên, người ta thường đề biển với câu nhấn nhủ như sau: *“Mỗi ngày trong khách sạn có hàng ngàn tấm trải giường, hàng ngàn chiếc khăn được dùng nước tẩy để giặt, khiến môi trường bị ô nhiễm. Vì vậy nếu không có nhu cầu thay mới khăn mặt, xin quý vị hãy thông báo cho chúng tôi biết bằng cách để tấm biển này trên giường”*. Như vậy là ta đang nói không với những thứ không cần thiết. Phật giáo gọi đó là chánh niệm trong tiêu thụ.

3- BIẾT HÀI LÒNG VỚI NHỮNG GÌ TA ĐANG CÓ

Cái đang có bao giờ cũng ít hơn rất nhiều so với cái ta mơ ước. Người nghèo mơ ước cơm áo gạo tiền. Người giàu mơ ước có nhà lầu xe hơi, tiện nghi, cuộc sống xa hoa, quý phái.

Các triệu phú, tỉ phú lại có những mơ ước lớn hơn. Hầu như không ai biết dừng lại trong nhu cầu của mình. Hậu quả là chúng ta bị “dư thừa” trong mơ ước. Nếu không biết làm chủ bản thân, những nhu cầu bất tận này sẽ tạo ra các áp lực về tâm lý và cảm xúc, làm cho con người không thể sống hạnh phúc, bình an.

Đạo Phật dạy nên biết đủ. Biết đủ không có nghĩa là ta an phận thủ thường, chấp nhận số phận như cách nghĩ của các tín đồ tôn giáo nhất thần tại Ấn Độ, Pakistan, Bangladesh... Biết đủ là nỗ lực đầu tư có phương pháp, dùng trí tuệ để soi sáng, nhưng hoan hỷ với bất kỳ kết quả nào có được sau khi chúng ta đã nỗ lực hết sức. Nhân như thế, điều kiện như thế, hoàn cảnh như thế, nhân lực như thế, nguồn tài nguyên như thế, vốn như thế, đầu tư như thế thì kết quả phải như thế thôi.

Học thuyết Thập như thị trong *kinh Pháp Hoa* vừa nêu giúp chúng thấy rõ bằng chánh kiến về nhân và quả của đầu tư. Vì thế chúng ta biết hài lòng trên sự biết đủ. Lỗi sống tích cực này làm cho chúng ta không tự tạo ra những căng thẳng, bức xúc vì tiếc nuối những gì đã qua hay tự trách bản thân về những gì không được như ý muốn nhưng xảy ra do điều kiện khách quan. Nhờ đó chúng ta biết quay trở về với cái đang có và trân quý nó.

Áp dụng tri thức về ít muốn và biết đủ, chúng ta dễ sống chung thủy một vợ một chồng. So sánh chồng hay vợ mình với chồng/vợ hàng xóm thì thế nào cũng dẫn tới đổ vỡ hạnh phúc gia đình. Trong tình yêu, mọi sự so sánh đều khập khễnh. Chúng ta không chịu tìm ra giải pháp để khắc phục khó khăn chung, để diu dặt nhau trên quãng đường đời vốn có khổ đau, có hạnh phúc, có thuận, có nghịch, có ngọt bùi và có đắng cay.

Nhờ sống với quan điểm ít muốn và biết đủ, chúng ta biết trân quý những gì đang có, không theo đuổi những gì ta cho là tốt hơn, bởi khi đó ta sẽ giống một kẻ đang bị khát mà uống nước biển, càng uống, cơn khát càng giày vò ta hơn.

4- BIẾT TỰ LÀM, THAY VÌ NHỜ ĐẾN CÁC DỊCH VỤ

Các gia đình khá giả thường có các gia nhân trong nhà. Dưới mức gia nhân là osin, họ làm các công việc giặt giũ, lau quét, bếp núc, trông coi trẻ con, người già để chủ nhà yên tâm đi làm. Khi chúng ta gặp hoàn cảnh kinh tế khó khăn, nếu không biết tiết kiệm thì việc sử dụng các dịch vụ càng khiến cho cuộc sống nan giải hơn.

Chi phí dịch vụ bao giờ cũng cao hơn là chúng ta tự làm. Trong khi đó, nếu có kiến thức thì ta có thể tự làm nhiều việc mà trước nay ta phải thông qua dịch vụ, mọi chuyện thực ra không khó như chúng ta nghĩ. Ví dụ, nếu mua vé máy bay online (mua trực tuyến qua mạng), ta có thể tiết kiệm được tới vài trăm ngàn vào dịp lễ Tết hay mùa du lịch.

Các dịch vụ bán vé máy bay sống được là nhờ vào sự kém hiểu biết của chúng ta. Họ trả tiền thuê mặt bằng rất cao, lương bổng nhân viên rất lớn mà họ vẫn giàu.

Nếu biết chắc chắn ngày đi và ngày về, ta có thể mua vé khứ hồi cố định, giá rẻ hơn vé bình thường từ vài trăm tới một triệu. Số tiền này bằng bốn, năm ngày tiền lương của một công nhân bình thường. Nhiều người chỉ vì không biết điều này mà phải mua vé đắt.

Nếu chúng ta tự nỗ lực học hỏi, tham khảo ý kiến của những người có kiến thức chuyên môn thì ta có thể tự làm nhiều việc và tiết kiệm được không ít tiền.

Một dịch vụ khác đó dịch vụ xin visa ở các nước Hoa Kỳ,

Úc, châu Âu. Những người làm nghề này phần lớn không nghĩ đến việc tích đức, họ lấy phí rất cao vì phần lớn người đi nhờ dịch vụ không biết tiếng Anh. Đã nhiều năm nay các đại sứ quán đều cung cấp dịch vụ đăng ký xin thị thực (visa) trực tiếp trên mạng. Một người chỉ cần biết tiếng Anh ở trình độ phổ thông là có thể tự điền đơn xin thị thực. Còn nếu đi nhờ các dịch vụ, họ sẽ lấy của chúng ta từ 1 đến 5 triệu đồng. Đi du học nước ngoài thì tiền dịch vụ có thể lên đến một ngàn đến hai ngàn đô la.

Công việc đăng ký trên mạng rất đơn giản, bản thân những người đi du học đều biết tiếng Anh nhưng lại không tự tin, thế là họ tốn tiền cho những việc không đáng phải chi. Lại thêm các công ty dịch vụ không chân thật, họ mời chào: *“Việc này khó lắm, nhưng tôi sẽ sắp xếp với người phỏng vấn cho con cháu ông bà được trót lọt; ông bà có cơ hội đi du lịch, thăm người thân ở nước ngoài”*. Ai nghe mà chẳng mê? Làm như thế giới này cứ dùng tiền mà mua được mọi thứ. Điều này có thể đúng ở những nước nghèo, còn ở các nước phương Tây không thể làm như thế được.

Vì thiếu kiến thức nên chúng ta bị lừa dối, bị lấy tiền một cách vô lý. Sự thiếu hiểu biết của chúng ta, nói theo đạo Phật là vô minh, đã góp phần làm giàu cho các dịch vụ. Các lĩnh vực xã hội khác cũng có tình trạng tương tự như thế. Đó là lý do tại sao trong vòng suốt 49 năm sau khi giác ngộ, đức Phật hoằng pháp không mệt mỏi, Ngài để lại gần ba mươi ngàn bài kinh dài ngắn nhằm xóa nạn mù chữ Phật pháp, giúp con người sống hạnh phúc hơn, thành công hơn, bình an hơn.

Thiếu hiểu biết thì đi tới đâu, khổ đau có mặt đến đó. Nỗi sợ hãi phát xuất từ sự thiếu hiểu biết mà ra. Sợ hãi làm người ta độc đoán hơn, cực cần hơn, thiển cận hơn, xấu xa hơn, bề tấc hơn và bất chấp hơn.

Do đó, phải tự đầu tư để biết cách tiết kiệm tiền và giải quyết được các vấn nạn trong những lúc khó khăn.

5- BIẾT SỰ VẬT ĐƯỢC SỬ DỤNG CHO NHIỀU MỤC ĐÍCH

Ngày nay, tiếp cận kiến thức không còn là chuyện khó khăn nữa. Internet, các phương tiện truyền thông như tivi, đài báo, tạp chí đều là các phương tiện phổ biến thông tin, kiến thức. Chúng ta may mắn hơn nhiều lần so với thế hệ cha ông mình.

Phát minh của các công ty phần mềm hàng đầu thế giới như Microsoft, Apple, các trang mạng xã hội như Facebook, các dịch vụ tìm kiếm toàn cầu như Google, Yahoo đã giúp chúng ta nối kết với thế giới phương Tây cách xa chúng ta nửa vòng trái đất. Đây chính là một loại hình cách tân của thần túc thông, tha tâm thông, thiên nhãn thông, thiên nhĩ thông. Ngồi ở bất kỳ nơi nào trên thế giới, ta cũng có điều kiện nghe, thấy được những gì đang xảy ra ở các nước khác mà không cần phải sang tận nơi, không tốn tiền vé máy bay.

Cho nên, tận dụng được một vật có nhiều tính năng giúp chúng ta đỡ tốn tiền chi tiêu cho nhiều thứ. Ngày nay, công nghệ kinh doanh cũng khai thác ở góc độ này. Ví dụ trước đây máy in là riêng, máy vi tính là riêng, máy fax là riêng, bây giờ đã có các công ty thử nghiệm ba trong một. Mua ba thứ riêng biệt ta phải trả ba lần tiền, còn mua sản phẩm thông minh kiểu này thì giá chỉ đắt hơn một chút so với mua một loại thiết bị riêng lẻ. Như thế là ta đã tiết kiệm được một khoản tiền chi tiêu đáng kể.

Ở Việt Nam có tổng đài 1080, gọi tới đó người ta có thể tư vấn miễn phí cho ta nhiều thông tin khác nhau. Vào các trang tìm kiếm như Google hay trang Vật giá, ta có rất nhiều các thông tin bổ ích để khỏi phải mua các mặt hàng rời rạc trong khi có loại hai trong một.

Ở mức độ đơn giản và gần gũi hơn, mỗi một vật theo Phật giáo không có định tính trong tự thân của nó. Vì nó không có định tính nên ta có thể sử dụng cho nhiều chức năng khác nhau. Ai bảo rằng cái bàn chỉ được quyền để ly nước, sách vở, đồ ăn, ta có thể để bất cứ cái gì ta muốn. Như vậy khi sách vở, đồ ăn uống không cần có nhu cầu để trên bàn, chiếc bàn có thể được sử dụng cho các mục đích khác. Kiến thức này giúp chúng ta bớt phải mua những thứ không cần và sử dụng những thứ đang hiện hữu.

Lối sống tiết kiệm đó không phải là bủn xỉn, keo kiệt hay quá tính toán mà nó giúp cho chúng ta sử dụng tất cả những cái đang có một cách có hiệu quả. Vật gì cũng có nhiều tính năng trong tự thân của nó. Con người qua hệ thống mặc định đã định danh các vật và cho rằng mỗi vật có tính cố định, vì thế chúng ta không quen sử dụng một vật vào các mục đích khác nhau. Phải giải phóng kiến thức sai lầm này thì ta mới khai thác tận dụng những thứ chúng ta đang có để không phải chi phí thêm tiền bạc.

Người Ấn Độ có thói quen vào mùa lạnh sử dụng cái khăn choàng cho hai mục đích. Mục đích thứ nhất là quàng để làm đẹp, vì khăn có họa tiết, hình dáng phong phú khác nhau. Mục đích thứ hai là thay thế cho chiếc áo ấm. Thậm chí có lúc họ dùng chiếc khăn đó trùm lên người thay chăn. Như thế là họ đang sử dụng một vật dụng cho ba chức năng khác nhau.

Nếu chịu khó dùng chánh tri kiến của Phật dạy để nhìn vào mọi sự vật hiện tượng thì chúng ta thấy một vật có đến ba, bốn chức năng khác nhau. Con người cũng thế, thời nay ta gọi là “người đa hệ”.

Giáo dục ở trường phổ thông có mục đích cung cấp cho học sinh vốn kiến thức đa ngành. Sau khi đã được trang bị

nền tảng tri thức đa dạng như thế, ta dễ chọn học các chuyên khoa ở cấp cao đẳng, đại học. Kiến thức chung cơ sở giúp ta tiếp thu được kiến thức chuyên khoa rất nhanh chóng mà không cần phải học quá nhiều môn.

Nền giáo dục đại học ngày nay còn khai thác kiến thức liên ngành để giúp sinh viên tránh học lại những môn không cần thiết. Chẳng hạn, các ngành khoa học xã hội và nhân văn có nền giống nhau. Đào tạo liên thông giữa các chương trình và các trường sẽ giúp sinh viên rút ngắn thời gian học. Trong vòng bốn năm họ có thể tốt nghiệp với ba bằng cử nhân, học tiếp hai năm nữa họ có hai ba bằng thạc sĩ.

Như vậy, tính đa năng của các vật giúp chúng ta tận dụng chúng có hiệu quả cho nhu cầu dân sự, nhu cầu xã hội, nhu cầu tôn giáo, nhu cầu quốc gia. Biết khai thác triệt để khả năng này là ta đang tận dụng phước báu mà mình đang có.

6- BIẾT THỜI TRANG KHÔNG NHẤT THIẾT LÀ ĐẸP VÀ SANG

Điểm yếu của nhiều chị em phụ nữ là thích thời trang, thích đồ mới. Và đây chính là cơ hội để các nhà sản xuất và kinh doanh thời trang lôi kéo, “mê hoặc” khách hàng của mình bằng quảng cáo. Nhiều khi giá trị thực sự của sản phẩm được bơm phồng lên hàng vài lần, vài chục lần để móc túi người giàu, người thích xài đồ sành điệu. Phương Tây có nhiều xảo thuật bán hàng, chẳng hạn như trong vòng 2 tuần sau khi mua hàng có thể trả lại được nếu người mua đổi ý. Thế là người tiêu thụ bị “mắc bẫy”, bị lòng tham sai xử để mua vô tội vạ.

Biết rõ tâm lý con người là chóng chán, thích cái mới, cái lạ, thời trang cũng thay đổi nhanh như thời tiết. Mới mặc bộ đồ được đôi ba tháng ta đã có cảm giác bị lạc mốt, nhất định phải mua mới, phải theo kịp gu thời đại.

Đồ điện tử như ti vi, điện thoại di động, ipad cũng áp dụng mảnh khoe này. Chúng ta luôn cảm thấy đồ mình dùng lạc hậu về tính năng, không đẹp mắt cho lắm về mẫu mã so với dòng hàng mới ra đời. Và ta cố gắng mua cho bằng được loại mới nhất. Chạy theo những nhu cầu làm chúng ta tốn rất nhiều tiền.

Giới diễn viên điện ảnh, giới nghệ thuật sân khấu, giới thời trang, các đại gia là những người đặc biệt thích sắm đồ mới. Họ sẵn sàng tốn rất nhiều tiền để có cảm giác mãn nguyện, để cảm thấy bản thân sang trọng, lịch lãm. Những ảo giác về sự giàu có và quý phái này nuôi lớn cái tôi của con người.

Công thức “tiền nào của nấy” là một nghệ thuật làm tiền và móc túi nhà giàu một cách rất dễ dàng. Thực ra, có rất nhiều các dòng sản phẩm chất lượng tương đương nhưng giá thành hợp lý. Nhưng tâm lý của người giàu là mình có tiền nên không cần chi tiêu tiết kiệm làm gì. Họ chỉ mua hàng hiệu. Hàng hiệu như chúng ta biết được sản xuất rất nhiều tại các nước đang phát triển. Nhưng với cái giá đắt gấp vài chục lần so với hàng kém tên tuổi hơn, người mua vẫn cảm thấy mình là người đẳng cấp.

Cà phê Việt Nam là một trong những cà phê ngon nhất thế giới, được xuất khẩu sang châu Âu, châu Mỹ và phương Tây nói chung. Các hãng cà phê tư bản nhập khẩu cà phê thô của ta, tinh chế lại bằng công nghệ hiện đại, dán nhãn mác mới của họ vào và bán với giá mỗi ly cà phê từ 15 đến 25 đô la Mỹ.

Hầu như các nước nghèo chỉ bán được các sản phẩm thô. Dầu, uranium, bôxít cũng bán với dạng thô. Các quốc gia giàu sang có công nghệ tiên tiến, khoa học hiện đại, lại càng giàu hơn nhờ tinh chế các sản phẩm thô nhập từ các nước nghèo.

Cuộc chiến tranh kinh tế giữa các nước giàu và nước nghèo ngày nay rất khốc liệt. Có một quãng thời gian người ta đã bán

cát trắng ở Nha Trang với giá rất rẻ cho các công ty của Nhật. Nhật sử dụng các loại cát trắng quý hiếm của Nha Trang để tạo ra loại kính xe hơi rất đắt tiền. Giá trị sau khi áp dụng công nghệ sản xuất chênh lệch nhau từ vài chục tới cả trăm lần.

Theo Phật giáo, mọi sự khác biệt bởi tâm nhìn, tức là Chánh tri kiến và Chánh tư duy mà ra. Steve Jobs, người đồng sáng lập công ty Apples được xem như thiên tài về kỹ thuật số. Trong 56 năm cuộc đời, ông đã có trên 360 bằng phát minh sáng kiến và đồng sáng kiến, góp phần cải thiện đời sống xã hội con người ở cuối thế kỷ XX và đầu thế kỷ XXI. Ngoài Steve Jobs ra, chưa ai có đóng góp tương tự cho nhân loại, kể cả Bill Gates của Microsoft, vốn được xem là một đối thủ nặng cân.

Trong hàng trăm cuộc phỏng vấn trên các phương tiện truyền thông, Steve Jobs thổ lộ: Sở dĩ ông có được từng ấy các bằng phát minh là nhờ tu tập thiền của Phật giáo. Sống giữa thế giới phương Tây, Steve Jobs quả là một Phật tử lẻ loi. Tuệ giác của thiền định Phật giáo đã khai mở trí óc của ông và kết quả là những phát minh xuất sắc làm thay đổi cuộc sống của biết bao người trên thế giới này. Steve Jobs qua đời vào tháng 10 năm 2011, để lại niềm tiếc nuối của hàng tỷ người trên hành tinh.

Các dòng sản phẩm của ông đã có cơ hội phục vụ cho 6-7 tỷ người trên hành tinh. Đó là kỷ lục chưa từng có trong lịch sử mấy nghìn năm của con người. Cũng nhờ tri thức Phật pháp mà ông sống tốt hơn, giản dị hơn, tỉnh tại hơn trong các biến cố của cuộc đời. Có một giai đoạn ông đã bị truất khỏi công ty do ông sáng lập nên, sau đó được mời về lại với vai trò lãnh đạo CEO.

Cho nên, cái mới không nhất thiết là cái sang, cái mới

không nhất thiết là cái đẹp và dĩ nhiên cái mới không nhất thiết là cái có nhiều giá trị hơn những cái chúng ta đã có hay đang có. Nhận thức này sẽ giúp cho chúng ta kiếm phước rất tốt.

Nhiều ca sĩ bị vỡ nợ phải trốn nợ vì chạy đua mua áo thời trang hàng hiệu đến 5-10 triệu đồng, trong khi tiền cát xê cho một show diễn trên đài truyền hình trực tiếp ở tỉnh được chừng 1 triệu đồng. Cứ sau một buổi diễn vài phút lại phải bù lỗ đến vài triệu đồng, cứ thế vài lần thì làm sao chịu nổi?.

Biết tiết kiệm và bằng lòng với những cái đang có thì chúng ta vẫn có thể sống hạnh phúc. Bằng không chúng ta sẽ bị thế giới vật dụng lôi kéo vào vòng xoáy bất tận, mà cuối cùng kết quả vẫn là phiền não vì không được như ý muốn.

7- BIẾT CƠM Ở NHÀ LÀ NGON VÀ AN TOÀN HƠN CƠM Ở NGOÀI TIỆM

Nàng dâu nào không biết nữ công gia chánh thì khó có thể gây dựng hạnh phúc cho chồng và gia đình chồng. Ăn cơm tiệm bao giờ cũng đắt hơn vài lần so với ăn ở nhà. An toàn thực phẩm cũng kém hơn nhiều so với đồ ăn tự nấu, vì ở quán ăn người ta dùng dầu rán nhiều lần, cho quá nhiều gia vị để tăng phần đậm đà của món ăn.

Bệnh tật phát sinh từ việc tiêu thụ các loại sản phẩm ăn liền tại các nơi mật dịch và du lịch sẽ làm cho tuổi thọ của con người bị giảm đi. Đó là những điều mà khoa học ngày nay đã chứng minh được.

Người phương Tây bị béo phì nhiều và do đó họ mắc một loạt các chứng bệnh liên quan đến tình trạng thừa cân. Thực phẩm ăn nhanh (*fastfood*) bán nhan nhản khắp nơi: Bánh mì kẹp thịt băm viên, pizza, gà rán, khoai tây chiên... Dầu chiên được sử dụng để chế biến đồ ăn nhiều quá mức cho phép,

vì thế ảnh hưởng tiêu cực tới chức năng gan và các cơ quan khác trong cơ thể.

Cũng vì có công nghệ ăn liền mà con người trở nên lười biếng hơn, ít vận động hơn. Khoa học ngày càng phát triển, khám phá phát minh nhiều chứng nào thì người ta càng bị lệ thuộc nhiều chứng ấy. Một ví dụ rất nhỏ: Trước đây muốn chuyển kênh trên đài ta phải tự đi tới gần chiếc đài và vặn nút, tivi cũng thế. Bây giờ có điều khiển từ xa, người ta ngồi trên đi vắng hay nằm trên giường, trên võng lười nhác chuyển hết từ chương trình này sang chương trình khác. Mãi mê xem tivi nhiều giờ trong ngày, không chịu vận động là nguyên nhân gây ra nhiều căn bệnh nan y như tiểu đường, tai biến mạch máu não, lú lẫn, hoang tưởng, trầm cảm...

Cánh cửa cuốn trong nhà trước đây mở bằng tay. Chủ nhà phải xuống xe, đi tới bên cửa và đẩy lên. Giờ đây có điều khiển từ xa, người ta chỉ cần ngồi yên trên xe và bấm điều khiển từ xa là cửa tự động cuốn lên rồi khi xe vào rồi lại bấm cho cửa tự động hạ xuống.

Tính ỷ lại vào kỹ thuật hiện đại khiến chúng ta lười vận động, mà người châu Âu có câu “*Vận động là sống*”, cho nên thời nay người ta còn mắc nhiều bệnh hơn thời cổ đại, trung cổ và cận đại. Tuổi thọ con người theo đó bị giảm thiểu hơn, bệnh tật phát sinh ra nhiều loại phức tạp hơn.

Công nghệ chế biến thực phẩm, kích thích tăng trưởng, biến đổi gen khiến cho người tiêu thụ, kể cả người ăn chay, phải đối diện với những mối đe dọa về an toàn thực phẩm.

Do đó, nếu không ăn ở nhà thì mức độ rủi ro rất cao. Báo chí thỉnh thoảng lại đưa tin tại một tiệc cưới hàng trăm người phải đi cấp cứu ở bệnh viện do bị ngộ độc thực phẩm. Sử dụng hóa chất quá nhiều hay mất an toàn trong việc nấu

nướng có thể dẫn đến bệnh tật của nhiều người. Còn ở nhà chúng ta có thể tự kiểm soát được chất lượng đồ ăn bằng cách hạn chế gia vị, các chất điều vị.

Việt Nam hiện có một số cách ăn do bị lệ thuộc vào ngoại quốc quá nhiều nên ngay cả ẩm thực dân tộc cổ xưa cũng bị mất dần tính đặc sắc theo năm tháng. Lệ thuộc bột ngọt của Việt Nam thuộc dạng nhất nhì hành tinh. Nhật Bản mặc dù là nước sản xuất bột ngọt nhưng lại không tiêu thụ bột ngọt. Họ có những loại bột nêm bằng thực vật. Ấn Độ có gần 1,3 tỷ người, trong đó có 650 triệu người ăn chay trường từ thuở còn trong bụng mẹ, được đánh giá là cộng đồng ăn chay trường lớn nhất hành tinh, nhưng họ hoàn toàn không sử dụng bột ngọt. Họ không hề tiêu thụ các công nghệ thực phẩm chay giả mặn như ở Việt Nam, vốn bắt chước Trung Quốc và Đài Loan, làm hư tâm của người ăn chay trường, tổn thất lòng từ bi. Hàng ngàn năm qua Ấn Độ và các nước khác không sử dụng bột ngọt và các chất điều vị hóa học khác mà đồ ăn của họ vẫn rất ngon và hấp dẫn.

Trước khi bột ngọt được nhập vào Việt Nam trong vòng mấy chục năm trở lại đây, người Việt Nam mình cũng nêm thức ăn bằng thực vật mà vẫn ngon lành như thường. Bột ngọt dẫn đến mất trí nhớ, lú lẫn, các bệnh tim, mật, gan, phổi. Hóa chất có trong thực phẩm chay giả mặn cũng vô cùng có hại. Chất bổ chẳng còn bao nhiêu, độc tố tăng dần, mùi vị của những đồ chay này khiến chúng ta không thể quên được thói quen ăn mặn. Tự động trong vô thức, nghiệp sát sinh trong tâm vẫn diễn ra đang khi chúng ta nhai cái đùi gà chay, con tôm hùm chay, con cá thu chay v.v... Điều quan trọng nhất của việc ăn chay là cái tâm của chúng ta. Dưỡng chất trong các món chay giả mặn, nêm quá nhiều gia vị là không đảm bảo.

Nói ra điều này có thể các nhà hàng chay sẽ buồn nhưng đó là một sự thật.

Do đó, khi quý Phật tử phát tâm cúng dường trai tăng thì đừng nên làm các thực phẩm chay giả mặn. Các thầy không ăn nhiều được chỉ ngửi thấy mùi giả mặn đã rất khó chịu, muốn nôn rồi. Làm càng đơn giản, ít dầu chiên thì các thầy, sư cô sẽ càng cảm thấy ngon miệng. Cứ thử quan sát những buổi trai tăng có làm thực phẩm chay giả mặn, sau bữa tiệc đồ ăn còn thừa đầy nhưng các món chế biến thuần túy, đơn giản lại hết sạch. Chúng ta khỏi cần hỏi các thầy, các sư cô ăn có ngon không. Bảo không ngon thì sợ Phật tử buồn, mà trả lời là ngon thì sai luật Phật. Người tu khi ăn không quan trọng ngon dở, không có khen và chê, chỉ tán dương người phát tâm cúng. Còn ăn chỉ là cách đảm bảo sức khỏe cho cơ thể này để chúng ta lấy nó làm phương tiện phục vụ cho việc tu hành mà thôi.

Người tại gia mà biết nấu nướng tại nhà thì mỗi tháng có thể tiết kiệm được vài ba triệu là chuyện thường. Một tô phở, rẻ cũng 15 ngàn. Ở TP. Hồ Chí Minh một tô phở ngon phải là 50 ngàn. Nếu ăn ngoài đường một ngày 2 bữa thì hết 100 ngàn, một tháng là 3 triệu trong khi tiền lương trung bình có 2 triệu. Nội ăn không đã mắc nợ rồi, chưa kể đèn chi tiêu thuốc lá, cà phê, rượu, bia, tiếp đãi, giao tế, du lịch, xem phim, nghe nhạc và nhiều nhu cầu dân sự và xã hội khác, làm sao sống nổi?

Cho nên, thế giới này có nhiều người tu Phật thì sẽ bình ổn, an toàn, không sợ những biến cố diễn ra.

8- BIẾT MẶC CẢ ĐỂ KHÔNG BỊ HỚ TRONG MUA BÁN

Có rất nhiều người mặc dù không giàu nhưng khi mua đồ cứ thấy người ta nói giá là móc túi ra trả tiền mà không mặc cả. Ở phương Tây hàng hóa thường có giá cố định, gán ngay

trên sản phẩm nên ta không sợ bị mua đắt. Bên đó mặt dịch là uy tín, đảng hoàng, có luật can thiệp, giám sát, xử phạt những kẻ làm gian.

Ở châu Á và những nước kinh tế bấp bênh thì đôi lúc giá người ta rao giá gấp cả chục lần so với giá bán thật. Nếu không trả là bị hớ. Những người đi du lịch Trung Quốc và Ấn Độ cần chú ý đến điểm này. Giá ở Trung Quốc giá thuộc về “lưỡi lam”, còn Ấn Độ, giá thuộc về “dao phay”, mua cỡ nào cũng bị hớ hết, đó là chưa nói đến hàng dỏm. Đi vào các chợ Trung Quốc, giá bị đưa lên có khi tới cả 20 lần. Không ít người không dám trả quá thấp vì sợ bị người ta đốt phong long (đốt người mã, ý là đốt người mua để giải giá). Đốt phong long có bị ảnh hưởng gì đâu, người đốt bị tội đó là tâm sát nghiệp dạng đơn giản. Còn người bị đốt thì không bị ảnh hưởng gì hết. Đó là một biểu hiện mê tín dị đoan, nhưng nghiệp của người đốt là có thật, cái hậu quả xấu họ phải đeo mang là có thật, cho nên đừng sợ đốt phong long, cứ trả giá.

Ấn Độ có cái hay là khi đi mua thứ gì đó, người mua có thể tùy ý trả giá trên trời dưới đất gì cũng được, thậm chí đứng nửa tiếng tại gian hàng đó, thậm chí mới khai trương hay mới mở cửa vào buổi sáng mà không mua, bỏ đi người bán hàng vẫn cười huê. Không ai chửi bới mình, nói nặng nói nhẹ mình, bắt mình phải mua như ở Việt Nam.

Mỗi lần hướng dẫn hành hương Phật tích Ấn Độ và Nepal, tôi đều nhắc các Phật tử đi cùng đoàn là khi mua phải trả giá, giá khởi điểm trả khoảng 1/10 là vừa, nếu đi Trung Quốc, giá khởi điểm phải bằng 1/15 là vừa. Tại các Phật tích và thủ đô New Delhi của Ấn Độ, họ bán các pháp khí Phật cụ mức độ giá trung bình. Cái chuông đường kính khoảng 2 tấc, giá chuẩn của nó khoảng 500 rubi, tức khoảng 150 ngàn đồng Việt Nam, nhưng khi hỏi họ sẽ nói 5.000 rubi. Nhiều người

mua xong nói *“Thầy ơi, nay con mua được cái chuông này đánh hay lắm, nhờ thầy chú nguyện chắc kỳ này về làm ăn phát đạt”*. Hỏi *“Mua giá bao nhiêu?”*- 4.000 rubi. Người ta mua có 450 mà mình lại mua 4.000. Nếu trả giá thì mình tiết kiệm gần 9 lần tiền, dùng tiền đó đi làm từ thiện biết mấy lợi lạc. Có người nghe nói như thế thì buồn, tiếc, nhưng tiền đã vào tay người ta rồi, có lấy lại được đâu mà tiếc. Đó là cúng dường không đốt nhang mà lại chẳng được phước nào cả.

Đi thỉnh tượng ở Nha Trang mà không trả giá cũng bị hớ như thường. Đừng nghe những người làm tượng nói tôi là Phật tử, có tượng Phật to tướng trên bàn thờ mà nghĩ rằng người ta bán giá vừa phải. Không phải như vậy, người bán tượng Phật cũng có lòng tham và gian dối như thường. Cho nên, khi chúng tôi đi mua phải mặc cái áo cũ cũ, đội chiếc nón lá rách rách chút xíu, ăn mặc xộc xệch, người ta tưởng mình là chú tiểu. Chứ thấy mình sang, tướng giống Việt kiều là “hét” giá cao ngay. Mình phải có cách nói khéo *“Để tui về hỏi lại thầy tui, nếu thầy tui chịu thì quay lại mua, chứ tui không quyết định được”*. Mua được hàng đúng giá là ta tiết kiệm tiền của đàn na thí chủ rất nhiều. Việc trả giá chỉ mất có vài phút, ta có thể tiết kiệm được 50-60 triệu, thậm chí là vài trăm triệu cho các tượng mà tại sao không làm, tốn công gì đâu? Người bán không bao giờ bị hớ, chỉ có người mua bị hớ thôi.

Tương tự khi đi chợ hay làm các việc gì liên hệ đến mậu dịch, quý Phật cũng nên biết tiết kiệm phước. Số tiền đó dư lại thả ta bỏ vào con heo công đức, mỗi năm khui ra ta có hàng triệu đồng để làm các Phật sự, đóng góp cho các chùa đang có nhu cầu xây dựng chánh điện, giảng đường, tăng xá hay trường Phật học, từ thiện xã hội hoặc ấn tống kinh sách, băng đĩa.

Tám điều vừa nêu chỉ là các mẹo vặt mà mọi người đều biết nhưng lại không cho là quan trọng và không thể giúp

làm giàu. Muốn làm giàu phải tiết kiệm. Tiết kiệm không có gì là xấu, tiết kiệm là một nhân cách. Bùn xỉn và keo kiệt mới là xấu. Trong *kinh Dược Sư* đức Phật nói, kẻ keo kiệt khi cho ai cái gì thì đau khổ như bị dao cứa vào da thịt. Đó là nghèo về nhân cách, nghèo về tình thương, nghèo về tình người, đáng bị lên án.

Chúng ta tiết kiệm để chi dụng vào những vật cần thiết và để làm việc phước. Đức Phật dạy, doanh thu của một người nên chia làm bốn phần, một phần tư chi cho việc phụng dưỡng cha mẹ, một phần tư chi cho bản thân, một phần tư là làm từ thiện và một phần tư là để dành phòng khi gặp khó khăn như ốm đau, thất nghiệp.

Ngày nay số tiền một phần tư làm từ thiện được hiểu tương đương với việc đóng thuế, còn một phần tư để thực hiện nghĩa hiếu thảo hầu như ít người trong chúng ta làm được.

Đừng than rằng tôi nghèo quá không làm được việc thiện, tôi khó khăn quá không làm được việc tốt. Thật ra chúng ta chưa biết cách quản lý số tiền mình đang có. Có những cái không đáng tiêu ta lại vung tay chi, để đến lúc có những cái đáng tiêu thì ta không còn điều kiện nữa.

Người Phật tử tại gia cần phát huy chánh kiến và chánh tư duy để có được đời sống đạo đức chuẩn mực và sử dụng đồng tiền một cách khôn ngoan. Không biết cách tiêu tiền để tán gia bại sản là ta đang sống trong địa ngục. Người biết sử dụng đồng tiền khôn ngoan, làm các việc nghĩa, người đó là người biết tạo phước báu cho mình và phước báu theo ta trong mỗi kiếp sống.

CHƯƠNG 3

NGHỆ THUẬT HÒA GIẢI

Giảng tại chùa Phổ Quang, ngày 8/6/2008

Phiên tả: Hiếu Liên.

1-HỌC PHẬT TRÊN TINH THẦN KHÔNG TRANH CẢI

1.1- Sống hòa giải các bất đồng

Trong số kinh Phật có những bài kinh thuộc thể loại Vô vấn tự thuyết, tức là khi đức Phật tự thuyết giảng chứ không phải trả lời câu hỏi của ai đó. Ngài tự thấy một vấn đề nào đó là cấp thiết, có ích cho chúng sinh nên thường gọi các đệ tử đến để Ngài thuyết giảng.

Trọng tâm của bài kinh Vô vấn tự thuyết này là cách sống hòa giải trong các bất đồng. Lịch sử nhân loại đã trải qua rất nhiều khổ đau trong việc giải quyết các mâu thuẫn bất đồng bằng bạo động, bằng chiến tranh, bằng loại trừ một mất một còn, gây ra biết bao nhiêu hậu quả tai hại và reo rắc vào tâm thức con người đầy dẫy những khủng hoảng, sợ hãi.

Nội dung Vô vấn tự thuyết đầu tiên mà Đức Phật nêu ra là học Phật trong tinh thần không tranh cãi. Đức Phật dạy các đệ tử: “*Các bài giáo pháp mà thầy đã giảng bằng thần*

trí của thầy như Tứ Niệm Xứ, Bốn Chánh Cần, Bốn Như Ý Túc, Năm Căn, Năm Lực, Bảy Bồ Đề Phần và Thánh Đạo Tám Ngành, các đệ tử nên thực tập trong tinh thần hòa đồng hoan hỷ không tranh cãi nhau”. (Chúng tôi mạn phép sửa đổi khái niệm xưng hô Thế Tôn ở trong bản kinh Pali thành chữ Thầy cho gần gũi, cũng như khái niệm các vị Tỳ kheo ở trong bài kinh chúng tôi đổi là các đệ tử). Khi Đức Phật nói như thế thì dĩ nhiên cũng có những sự kiện rầy rà. Trong số đệ tử của Ngài lúc bấy giờ, những người mà đức Phật độ trong vòng mấy năm đầu có căn cơ tốt, hạt giống Phật pháp đã có sẵn rồi, chỉ cần một chút xúc tác tốt từ Đức Phật là các vị này có thể trở thành các vị Thánh tăng, các vị Thánh ni, các vị Thánh đệ tử, tu sĩ nam, tu sĩ nữ.

Sau này, tăng đoàn ngày càng được mở rộng như một hiện tượng rất tự nhiên. Trong kinh thường dùng con số một ngàn hai trăm năm mươi vị Tỳ kheo. Nhưng đây chỉ là con số biểu tượng. Thực tế thì số lượng người đi tu ngày càng nhiều, có những giai đoạn lên tới hàng chục, hàng trăm ngàn tăng ni. Dĩ nhiên, bất đồng trong việc hiểu lời Phật dạy là chuyện tránh khỏi. Giai đoạn mà Đức Phật giảng kinh thuyết pháp, ngôn ngữ chữ viết chưa được hình thành. Có người nhớ nhiều, người nhớ ít, người nhớ chuẩn xác và người nhớ lẫn lộn. Việc hiểu, ứng dụng, truyền bá và xiển dương lời Phật dạy theo tình huống vừa nêu sẽ có phần khác nhau. Do vậy, sự bất đồng tranh cãi có mặt. Đức Phật khuyên ghi nhận các lời Ngài giảng như là dữ liệu tri thức tâm linh, tri thức đạo đức, tri thức văn hóa, tri thức về nhân cách. Rồi nhờ những hạt giống tri thức này, chúng ta mới ứng dụng và hành trì. Sự lợi lạc gia tăng gấp bội. Cũng giống như các võ sư mà không thuộc các bài quyền có sẵn thì sau này ra đời không thể ứng biến linh hoạt cho mọi tình huống được.

Người tu hành Phật pháp cũng thế, không thuộc kinh, không nhớ kinh thì trong những nghịch cảnh, trở duyên, chúng ta không giải quyết được vấn đề hoặc là giải quyết kém phần khôn ngoan, khiến khổ đau vẫn còn đó. Do đó, phải xác định rất rõ là đến với đạo Phật là để chúng ta biến lời Phật dạy trở thành thực phẩm và nó phải được tiêu hoá trong tâm tư, nhận thức và hành động của mình, để biến chúng trở thành dưỡng chất, chứ đừng xem chúng như là bảo vật để thờ trên bàn thờ. Nhiều Phật tử đi chùa khi được tặng kinh sách bằng đĩa, nói là bữa nay mình được phước duyên, các Thầy các Sư cô cho lộc, rồi họ đem về để trên bàn thờ Phật. Lời Phật dạy để hành trì chứ không phải lời Phật dạy để tôn thờ. Đức Phật đã nói như thế trong bài *kinh Dụ Ngôn* về chiếc bè: *“Thật là ngớ ngẩn khi chúng ta đội chiếc bè lên trên đầu tôn thờ nó như là vật linh đã cứu chúng ta vượt qua biển khổ. Hãy trả chiếc bè về bên kia bờ sông để những người khác có cơ hội đi được qua bên bờ an vui như ta”*.

Chức năng của chiếc bè là chuyên chở, giúp ta vượt qua khổ đau chứ không phải để chúng ta tôn thờ. Giáo pháp cũng như thế, giáo Pháp để chúng ta thực tập, chứ giáo Pháp không phải để chúng ta tôn thờ. Việc tôn thờ giáo Pháp không khéo sẽ dẫn đến tình trạng cuồng tín như bao nhiêu tín đồ nhất thần giáo, dẫn đến rất nhiều cuộc thánh chiến trong lịch sử chỉ vì niềm tin tôn giáo mù quáng mà ra.

1.2- Sự bất đồng về văn và nghĩa

Đức Phật dạy tiếp: *“Sau khi học Pháp bằng tinh thần như vừa nêu, nếu có tình huống hai vị đồng học quan niệm khác nhau về văn hoặc là nghĩa thì nên tìm tới một vị có tâm nhu thuận dễ lắng nghe, góp ý, để hai bên ghi nhận rằng có một sự khác biệt giữa họ, chứ nên tranh luận nhau”*.

Có lẽ, các nhà Phật học theo truyền thống Pali dựa vào ngữ cảnh này cho rằng Abhidhamma, tức vô tỷ pháp là giáo pháp siêu việt do chính Đức Phật nói. Thật ra, bảy tập luận tạng Abhidhamma được các vị Thánh tăng thống nhất và biên tập theo cấu trúc triết học, nhằm hệ thống hóa những vấn đề liên hệ đến tâm lý học, đạo đức học, con đường giải thoát tâm linh mà Đức Phật đã thuyết giảng trong rất nhiều năm để giúp người học Phật dễ dàng nắm bắt.

Tất cả những lời Đức Phật dạy về pháp và luật, hai khái niệm Dharma và Vinaya đều xem như là chân lý và đạo đức và phải được xem đó là Vô tỷ pháp. Hệ thống đạo đức học của Phật giáo là giáo pháp cao thượng vì không chỉ giúp con người trở thành có ích cho cuộc đời, mà còn giúp chúng ta hoàn thiện giá trị tâm linh, tuệ giác lớn nhất, đó là Phật thức. Hệ thống Dharma, tức là những lời Phật dạy ngoài đạo đức, được gọi như là giới luật, có khả năng chỉnh lý những nhận thức sai lầm của con người, giúp con người giải phóng lòng tham, lòng sân, lòng si, tháo gỡ các bế tắc và mang lại an vui. Cho nên, nó được xem là Vô tỷ pháp. Dầu là pháp hay là luật đều được xem là Vô tỷ pháp, chứ không phải chỉ có bảy tập luận tạng.

Đức Phật nêu ra hai tình huống mà sự bất đồng có thể xuất hiện: Thứ nhất là về văn, thứ hai là nghĩa của những gì Ngài tuyên thuyết.

Văn: Bao gồm thứ nhất là văn phạm. Trong tiếng Pali và Sanskrit, vốn được xem là hai Thánh ngữ được Phật sử dụng, có những từ đa nghĩa. Tùy theo từng ngữ cảnh mà từ đó mang một nghĩa nhất định. Trong *kinh Pháp Cú*, có bài kệ Đức Phật dạy: *“Sống một trăm năm mà không nhận ra được bản chất sinh diệt của các pháp chẳng bằng sống một ngày mà hiểu được điều đó”*. Trong tiếng Pali, từ “pháp sinh diệt”

còn có nghĩa khác là “con cò”. Sau khi Đức Phật qua đời, người ta hiểu nhầm nghĩa từ này, truyền lại cho các thế hệ tu sĩ về sau một nghĩa khác. Có những vị tỉ kheo trẻ cứ lặp đi lặp lại câu: *“Ai sống một trăm năm mà không hiểu được con cò chẳng bằng sống một ngày mà hiểu được nó”* như là một cái máy.

Ngài Anan, lúc đó đã 120 tuổi, khi nghe các đồ đệ của mình tường thuật lại sự kiện vừa nêu thì thấy rất buồn. Ngài vốn là thị giả của đức Phật, với bộ nhớ siêu việt, Ngài nhớ từng chi tiết tất cả những gì từng được nghe từ đức Phật. Trước khi nhận lời làm thị giả cho Đức Phật, Ngài có ra một số điều kiện: Thứ nhất, Đức Phật phải kể lại hết tất cả những bài pháp trước khi ông làm thị giả; thứ hai, bất kì Đức Phật thuyết giảng cho ai, dù là vua chúa, sau bài giảng Đức Phật phải kể lại cho ông nghe. Nếu Đức Phật bằng lòng với hai điều kiện đó thì ông mới nhận việc làm thị giả. Vì ông biết rất rõ sở trường của ông là bộ nhớ, cho nên tất cả những gì được rót vào trong kho tàng tâm thức A-lại-da của Anan nó sẽ được lưu giữ như vậy suốt cuộc đời. Nghe các thế hệ học trò sau khi Đức Phật qua đời nhầm lẫn Pháp sinh diệt với con cò, ông rất buồn khổ.

Chúng ta cần thay đổi quan niệm sai lầm là học thuộc kinh Phật để có phước. Mục đích học kinh Phật là để thực hành. Do đó, nếu có những bất đồng về văn bao gồm văn phạm, từ vựng, ý tưởng trong đó thì chúng ta cũng không nên tranh luận với nhau.

Thứ hai là ý nghĩa. Sự mô tả có thể mang hai nghĩa: Nghĩa đen và nghĩa bóng. Nghĩa bóng có thể là biểu tượng và chúng ta phải hiểu nó như một triết lý. Người bám vào văn có thể không quan trọng nghĩa, người bám vào nghĩa thì có thể quá đi xa rời văn, cả hai tình trạng này đều có thể là nguyên nhân gây ra mâu thuẫn và bất đồng giữa những người cùng

học Phật. Là bậc thầy vĩ đại, đức Phật đã dạy: *“Hãy đến người nào có tâm nhu thuận”*, tức là người dễ lắng nghe, dễ góp ý, dễ khuyên bảo. Thuyết phục người cổ chấp, người bảo thủ, người cho mình là số một rất khó. Ta phải đi từ cái dễ đến cái khó, đừng làm ngược lại. Đức Phật kết luận: *“Cái gì khó nắm giữ thì cần phải ghi nhận là khó nắm giữ, cái gì khó giải quyết thì phải ghi nhận rằng khó giải quyết, không thể khác được”*.

Phải xác định cái gì thuộc về pháp, cái gì thuộc về luật cho rạch ròi. Nhiều sự tranh luận bất đồng giữa các trường phái Phật giáo Nam tông và Phật giáo Bắc tông đều liên quan tới chuyện hoặc là văn hoặc là nghĩa, hoặc là pháp hoặc là luật. Phải thừa nhận có sự bất đồng như thế để chúng ta tháo gỡ nó. Tiếp nhận một lời dạy thông qua văn và nghĩa được đến mức nào là tùy theo căn tính, trình độ của từng người. Cùng là một lời dạy của đức Phật nhưng mười người nghe có thể hiểu theo mười cách riêng. Lý do có thể do cách tiếp cận chủ quan của từng người, có thể do lơ đãng, quên câu trước nhớ câu sau, bỏ câu giữa, làm cho vấn đề trở thành khác hẳn. Đừng quá đặt nặng về những tiểu tiết rồi cho rằng chỉ có mình hiểu là đúng, tông phái của mình truyền bá là hay, còn sự hiểu biết của các người khác, của các giáo phái khác, của các tông môn, pháp môn khác, của các vị khác là không quan trọng. Tất cả những quan niệm như thế tạo ra hàng loạt những mâu thuẫn nội bộ Phật giáo.

1.3- Phải ghi nhận khó khăn để tháo gỡ

Đạo Phật là tôn giáo nổi tiếng về tự do và dân chủ. Vì tinh thần khai phóng tâm thức mà Đức Phật cống hiến cho nhân loại được quyền hiểu và tiếp cận từ góc độ khác nhau, không rập khuôn để tạo ra sự sáng tạo và đóng góp. Nhưng do trình độ, nhận thức, quan điểm của mọi người có thể

không giống nhau, tình trạng tranh chấp hoàn toàn có thể xảy ra. Tác phẩm *Dị Bộ Tôn Luân Luận* là một bằng chứng cho thấy sau khi đức Phật nhập diệt, các bộ phái Phật giáo đã tranh chấp với nhau về văn và nghĩa trong kinh. Những tranh chấp nay hết sức gay gắt, có những tông phái đả phá nặng nề tông phái khác bằng những từ ngữ quá mức. Tác phẩm *Dị Bộ Tôn Luân Luận* được Hòa thượng Trí Quang dịch và trang web daophatngaynay.com có đăng tải. Quý vị có thể tìm đọc để thấy các mâu thuẫn về văn và nghĩa đã làm cho đạo Phật bị chia cắt thành từng mảnh vụn mà lẽ ra nó phải như là một khối hòa hợp như nước với sữa.

Mỗi khi có sự bất đồng ta phải thừa nhận khó khăn để rồi nỗ lực tháo gỡ chứ không nên phủ định nó. Học Phật trên tinh thần không tranh cãi là tiêu chí quan trọng hàng đầu. Người học lớp hai sẽ hiểu trình độ Phật pháp theo người học lớp hai, người có trình độ cử nhân sẽ hiểu Phật pháp theo trình độ cử nhân, giáo sư, tiến sĩ, hậu tiến sĩ sẽ hiểu Phật pháp theo trình độ riêng của mình và những người có kinh nghiệm, có hiểu biết mặc dù không có văn bằng gì cả sẽ có cách tiếp nhận riêng. Từ góc độ nhân chủng học, xã hội học, đạo đức học, tâm lý học, tôn giáo học, khoa học, nhân văn học, đều có những cách hiểu riêng về lời Phật dạy. Đừng biến cái phiên diện của mình thành cái toàn thể để không có rầy rà và tranh chấp lẫn nhau. Mỗi người có thể khai thác trí tuệ của đạo Phật dưới góc độ riêng của mình, chúng ta nên học cách nhìn ra điểm hữu ích trong từng quan điểm học Phật khác nhau.

2- KHÔNG ĐÀO SÂU SỰ BẤT ĐỒNG

2.1- Tín ngưỡng hay biểu tượng và triết lý

Nội dung Vô văn tự thuyết thứ hai: Không nên đào sâu sự bất đồng. Đức Phật nói với các thầy Tỳ kheo và mọi người

như sau: “Trong tình huống có một sự đồng nhất về văn nhưng sai khác về nghĩa, nên góp ý với hai bên bất đồng để họ nhận ra và không đào sâu sự tranh luận không cần thiết”.

Tranh chấp rằng người này giảng sai, người kia giảng đúng, người này hành sai, người kia hành đúng, rồi cuối cùng chúng ta không nhìn mặt nhau. Đức Phật dạy trong Phẩm Phổ Môn Quán Thế Âm rằng: Bất kì người nào đang gặp khổ đau, bất hạnh, như rớt xuống vực sâu hay bị thiêu đốt trong lửa nóng, chết chìm dưới đáy biển, chỉ cần niệm danh hiệu của Bồ tát Quan Thế Âm thì đều tai qua nạn khỏi. Người hiểu theo nghĩa đen sẽ hiểu rằng Bồ tát Quan Thế Âm là đấng đại từ đại bi, cứu khổ cứu nạn trong mọi tật ách. Nhưng nếu hiểu lời kinh này theo nghĩa bóng, nghĩa biểu tượng thì lý giải lửa ở đây là lửa tham, lửa sân, lửa si, vực sâu là sự vô minh cùng tột, còn nước ở đây là lòng tham ái. Khi một người bị ba con sóng tham, sân, si nhấn chìm thì chỉ cần niệm Bồ tát Quan Thế Âm. Ngài sẽ ban cho ta tuệ giác để vượt qua khổ đau. Như vậy danh hiệu Quan Thế Âm (*Avalokitesvara*) được thay đổi cách hiểu từ năng lượng lòng từ bi thành quán tự tại, tức là nhận thức sâu sắc về bản chất cuộc đời, về nhân quả, về duyên khởi, về vô thường, về vô ngã, về sự chuyển nghiệp để giải phóng nhất thiết khổ ách.

Những người hiểu theo nghĩa đen sẽ lập tức công kích: “Ông này triết lý, suy diễn, nói những chuyện không có trong kinh điển”. Lý giải phiên diện về văn hoặc về nghĩa đều có thể dẫn đến tranh chấp, mâu thuẫn. Ta phải hiểu một điều là mỗi bài kinh, nhất là kinh điển Đại thừa đều có hai lớp ý nghĩa, lớp nghĩa đen là văn, lớp nghĩa bóng là nghĩa, tức là biểu tượng về triết lý. Ai có khuynh hướng tín ngưỡng thì tiếp cận theo nghĩa văn vẫn tốt. Ai có trình độ văn học, trình độ triết học, trình độ đạo đức học có thể tiếp cận bằng góc độ

biểu tượng và triết lý thì càng hay. Nếu được cả hai càng tốt, nhưng không nên khẳng định cho rằng chỉ có mình là đúng, người khác hiểu sai và công kích họ.

2.2- Hai bên hoan hỷ đừng nên đào sâu bất đồng

Nếu có sự đồng nhất về nghĩa nhưng sai khác về văn thì nên góp ý với hai bên để họ không tranh luận nhau vì chuyện quá nhỏ nhặt. Có những giáo lý cốt tủy của đức Phật như Tứ Diệu Đế, Bát Chánh Đạo hay Năm Năng Lực, Tứ Tinh Tấn v.v..., những viên kim cương mẫu nhiệm có khả năng mang lại được sự giải thoát và gần hơn nữa là giải phóng sự khổ đau cho cả người tại gia và người xuất gia. Bất đồng về văn thì không đáng lo ngại, vì trải qua mấy trăm năm sau khi đức Phật qua đời, việc ghi nhớ những lời dạy của Ngài để ghi chép thành kinh điển không dễ dàng chút nào.

Theo truyền thống Phật giáo Nam tông, có bốn bộ kinh Nikaya là Trường bộ kinh, Trung bộ kinh, Tương Ưng bộ kinh và Tăng Chi bộ kinh, 15 tập theo chủ đề là Tiểu bộ kinh. Nền văn học chữ Hán vốn được dịch trực tiếp từ tiếng Sanskrit có bốn bộ tương đương là Trường A hàm, Trung A hàm, Tăng Nhất A hàm và Tạp A hàm. Như vậy là Tạp A hàm bao gồm hai phần của bên Nikaya là Tương ưng bộ kinh và Tiểu bộ kinh. Trật tự của các bài kinh này trong hai truyền thống kinh tạng có khác nhau. Ví dụ một bài kinh ở trong bộ Nikaya nằm ở vị trí thứ 1, thứ 2, thứ 3 thì trong kinh điển A hàm có thể nằm ở cuối. Tựa đề của các bài kinh cũng khác nhau, văn từ, câu chữ, ý tứ cũng có phần khác. Vì đức Phật hiểu rõ điều này nên Ngài khuyên chúng ta đừng nên đào sâu vào những chuyện nhỏ nhặt, hoan hỷ chấp nhận những bất đồng mang tính hình thức. Quan trọng là nghĩa lý của kinh điển chứ không phải là văn tự, hành giả nên thẩm nhuần điều này.

2.3- Đừng quá đặt nặng để tạo ra sự bất đồng

Nếu hai bên có sự đồng nhất về nghĩa, đồng nhất về văn thì nên khuyên họ càng không nên tranh chấp nhau. Bản chất của sự tranh chấp trong trường hợp này là cả hai bên đều muốn chứng minh mình giỏi hơn, hiểu sâu hơn. Nhiều Phật tử than phiền với chúng tôi rằng càng nghe nhiều sư thầy thuyết pháp càng bối rối, mất phương hướng, vì một bài kinh mà mỗi thầy giảng một kiểu. Trong khi ấy, Thiên Chúa giáo và các tôn giáo có sự đồng nhất về giáo lý; vì thế được truyền bá rất nhanh.

Riêng với đạo Phật, chúng ta được quyền tiếp xúc ở nhiều góc độ. Mỗi Thầy triển khai nội dung kinh theo các hướng khác nhau thì Phật tử cũng không nên lấy đó làm lạ. Không có mâu thuẫn gì ở đây. Giống như khi đọc một tác phẩm văn học, ta được quyền có cách nhìn khác với tác giả, miễn là cách thức tiếp cận của chúng ta có cơ sở logic, có giá trị ứng dụng, có lợi ích. Bản chất của văn học là vậy, khơi gợi để người đọc tự rút ra kết luận cho riêng mình. Đừng quá đặt nặng vấn đề đến độ chúng ta tạo ra sự bất đồng lẫn nhau.

2.4- Không vội vã lên án và khiển trách

Đức Phật khuyên chúng ta giả sử có sự bất đồng thì không nên phê phán. Ngài dạy rằng: *“Nên thực tập giáo pháp của ta trong tinh thần hòa đồng, hoan hỷ, không tranh luận. Nếu có những người đồng tu vi phạm đời sống đạo đức và giới luật của ta đã dạy, các đệ tử chớ vội vàng khiển trách người đó mà hãy tìm hiểu tận tường”*. Các điều khoản đạo đức và giới luật được đức Phật thiết lập với một tinh thần rất dân chủ, và Ngài là người làm gương chứ không phải là người áp đặt.

Trong những tình huống một người đồng tu khác vấp phải sai lầm, ta không nên vội vàng khiển trách người đó. Có thể

có những nguyên nhân xa và gần, những hoàn cảnh bất thuận khiến cho người ấy bị cám dỗ, đi sai con đường chánh pháp. Phải hiểu được nguyên nhân sâu xa thì chúng ta mới có thể dễ dàng cảm thông và nỗ lực giúp cho người đó vượt qua khó khăn chứ không chỉ trích, trừng phạt họ. Và cần điều nghiên, quan sát, thu thập các dữ liệu thật kỹ trước khi đưa ra kết luận nhất định. Nếu chỉ nghĩ đến ảnh hưởng tiêu cực do lỗi lầm bạn đồng tu đối với cộng đồng, trách cứ người đó là chúng ta mất đi lòng từ bi và khó có thể giúp người kia hồi đầu.

Ngày 30-05-2008, trong chuyến thăm lần thứ 5 của chúng tôi tại trại giam K.20, các nhà báo đã phỏng vấn Thượng tá Phùng Văn Yến, Giám đốc trại giam. Ông tiết lộ một tình tiết rất có ý nghĩa, sau này được đăng tải trên báo Phụ nữ: *“Tôi vốn xuất thân từ một tu sĩ Phật giáo, sau đó tôi trở thành chiến sĩ công an. Tôi thấy rất rõ là giáo pháp của nhà Phật có khả năng trị liệu và giúp cho con người hồi đầu. Mặc dầu chưa được cho phép, tôi đã mạnh dạn làm việc này”*.

Chúng tôi tin rằng câu chuyện này thực sự là nguồn cổ vũ lớn và sẽ tiếp thêm sức mạnh cho những người quản lý phạm nhân để thay đổi quan điểm đối với những người đã lỡ phạm lỗi, tạo cho họ cơ hội hoàn lương. Mặc cảm tội lỗi có thể đẩy một phạm nhân vào đường cùng, họ tuyệt vọng, thấy cuộc đời mình hoàn vô nghĩa, vì thế họ lún sâu hơn trong bùn lầy của tội ác.

Theo tôi, nên sử dụng từ phạm nhân thay tù nhân. Phạm nghĩa là vi phạm một điều gì đó. Khi ta làm công tác từ thiện và giáo dục trong nhà giam, không nên gọi những người đó là phạm nhân hay tù nhân. Nên gọi họ là anh, chị, em, như người thân của mình. Người quản lý có thể dùng từ phạm nhân vì luật buộc phải làm thế, nhưng chúng ta nên dùng từ khác. Ai cũng biết rằng có nhiều nguyên nhân sâu xa khác

nhau, nhiều hoàn cảnh gia đình bế tắc, bị kịch đưa một người đến cạm bẫy của tội lỗi. Những người may mắn không bị rơi vào hoàn cảnh này thì không phạm luật. Nhưng hãy thử đặt một câu hỏi cho mình: *“Nếu bản thân ta bị rơi vào tình cảnh này, liệu ta có đủ sức vượt qua không?”*. Và ngay lập tức, một niềm cảm thông trời dậy trong ta, ta sẽ thương những người phạm nhân hơn là trách móc, ghét bỏ họ. Đây chính là suối nguồn từ bi mà Đức Phật đã dạy chúng ta.

Thượng tá Phùng Văn Yến còn chia sẻ với Thông tấn xã và Đài Truyền hình VTV1 rằng sau 5 buổi thuyết giảng và gặp gỡ, phát quà từ thiện, anh chị em phạm nhân đã thay đổi rất nhiều. Những người quản lý trại giam không cần phải dùng các phương pháp trừng phạt như trước đây nữa. Ngoài ra, các anh chị em còn tình nguyện làm công quả. Thượng tá cố tình dùng từ “làm công quả”, nó khác hoàn toàn và nhẹ nhàng hơn là việc phạm nhân phải làm hàng ngày trong trại giam, giống như lấy công để trừ tội.

Đức Phật dạy: *“Các đệ tử, nên giải quyết các vấn đề bằng cách suy nghĩ rằng sẽ không có hại gì cho ta và không tổn hại gì cho người kia. Nếu người kia không phần nộ, không uất hận, có tâm ý lành lợi và dễ thuyết phục, ta có thể khiến người ấy vượt qua sự bất thiện và an trú vào điều lành”*.

Năng lực trị liệu nằm ở lòng từ bi và ở cái nhìn sâu như thế. Không có gì là bất lợi cho ta cả. Dầu họ có phạm tội, dầu họ có lỗi đi nữa, nhưng nếu ta thấy mình có đủ năng lực giúp người kia quay trở về quỹ đạo của cái tốt, thoát khỏi quỹ đạo của cái xấu thì vẫn hơn là để người đó sa lầy hơn vào bóng tối. Đừng nên công kích, đừng nên phê bình quá nặng lời mà hãy tìm điểm cảm thông, để giúp người đó vượt qua khó khăn đang vấp phải. Là người có cơ hội chia sẻ các pháp hội tại các trại giam, các trung tâm cải tạo, thỉnh thoảng chúng

tôi yêu cầu các anh chị em lớn tuổi có nặng hơn không kể lại kinh nghiệm giang hồ của mình cho các phạm nhân nhí. Làm như thế, các hạt giống tiêu cực sẽ được gieo rắc vào tâm của các em, sau khi mãn hạn tù các em sẽ trở thành kẻ tiêu cực hơn, lưu manh hơn. Ngược lại, nên kể rằng thế giới đó là thế giới rất xấu, chú, bác, anh, chị rất đau khổ và hối hận.

Ngày quốc tế thiếu nhi 01-06-2008, người ta đã phỏng vấn về nhiều nhà nghiên cứu về tội phạm học. Một trong số họ phân tích về nguyên nhân tội phạm trẻ em như là một sự bất chúc, do nhận thức của các em chưa phát triển một cách trọn vẹn. Luật pháp quy định, bất cứ ai đồng lõa và liên lụy đến việc sử dụng ma túy trên 90gr, tức là một lần hút, có thể bị án tù 5 năm. Vì thế rất nhiều người bị ngồi tù vì tội danh này. Ở trại giam K.20 có mấy em mới 13 tuổi đã phải ngồi “gỡ lịch” chỉ vì liên lụy sử dụng ma túy. Tôi nghĩ rằng đối với những phạm nhân như thế chúng ta có thể sử dụng phương pháp giáo dục, cách ly các em trong một thời gian chứ đừng quá khe khắt. Bị vào tù ở tuổi nhỏ, khi các em còn chưa đủ lớn để nhận thức được đâu là đúng, đâu là sai, nếu ngày ngày tiếp xúc và nghe giới giang hồ tiêm nhiễm vào đầu những kinh nghiệm tiêu cực, những hạt giống thiện trong tâm thức của các em không còn có cơ hội nảy mầm. Việc giữ các em ở trong các trại giam như thế có tác dụng tốt hay xấu, đây còn là cả vấn đề cần suy nghĩ.

Rất tiếc là trong nhiều trại giam của Việt Nam cho đến bây giờ vẫn chưa có các phương tiện giáo dục đúng nghĩa như ti vi, báo chí để giúp phạm nhân học hỏi, thay đổi tâm tư, nhận thức của mình. Nhiều nơi, quanh năm suốt tháng phạm nhân chỉ lao động tay chân từ sáng đến tối. Hễ có vài phút rảnh rỗi là họ ngồi tán gẫu, nói chuyện trên trời dưới đất, đủ thứ chuyện, phần lớn là chuyện xấu. Những chuyện xấu này làm tạp

niềm tâm thức của rất nhiều trẻ em vô tư, ngây thơ, giống như một loại virus, nhiễm virus này mới thực sự nguy hiểm.

3- NGHỆ THUẬT VƯỢT QUA SỰ BẤT THIỆN

3.1- Hãy biến nhà tù thành nhà tu

Đức Phật dạy: Trong tình huống khi ta thấy không có hại gì cho ta, mặc dù có chút tổn hại cho người vi phạm, người kia có thể bị phần nộ uất hận, có tâm ý chậm chạp nhưng có một yếu tố tích cực là dễ thuyết phục thì ta phải quan niệm rằng người kia bị tổn hại là chuyện nhỏ, quan trọng hơn là ta có thể khiến người đó vượt khỏi sự bất thiện. An trú vào điều lành, ta nên nỗ lực giúp người kia thành công.

Tôi nghĩ rằng các nhà tội phạm học, các nhà quản lý trại giam càng phải đọc bài kinh này thật kỹ và ứng dụng nó để biến nhà tù thành nhà tu, một tu viện đúng nghĩa, nơi rèn luyện nhân cách, chứ không phải là nơi khổ luyện để trừng phạt tội lỗi của con người. Trừng phạt nhiều quá con người sẽ bị chai lì vì không thấy được tương lai của hạnh phúc. Rất nhiều quốc gia trên thế giới đã xóa bỏ án tử hình vì cái chết sẽ không làm cho người đó thay đổi được tâm tính. Tôi đã nhận xét trên các phương tiện truyền thông là nếu chúng ta mạnh dạn đưa Phật pháp, đưa thiền vào trong các trại giam thì nhà giam sẽ giảm đi các nhân viên cai ngục và sự làm mới của phạm nhân sẽ tốt hơn nhiều lần. Sau khi mãn hạn tù, một phạm nhân được tu tập trong nhà tu đặc biệt này sẽ không quay lại con đường xấu và tái phạm tội nữa.

Các thống kê xã hội học của tạp chí “Nhà tù” tại Hoa Kỳ cho thấy các nhà tù tại 9 bang khác nhau đã áp dụng thiền Vipassana để tù nhân thực tập. Khi tâm thức được dần dần thanh tịnh, hành giả hiểu được gốc rễ của khổ đau, đâu là nhân, đâu là quả. Kết quả thống kê được công bố rằng 98%

các phạm nhân này sau khi được trả lại tự do không tái phạm tội. Trong khi đó, các nhà tù không áp dụng thực tập thiền khả năng tái phạm có thể lên tới 50%. Con số 9 bang ở Hoa Kỳ ứng dụng thiền trong nhà tù không phải là sự kiện nhỏ. Ấn Độ là nước đầu tiên kể từ năm 1974 đã áp dụng thiền dưới sự hướng dẫn của cư sĩ Goenka. Tới năm 1985, cả nước Ấn Độ đã áp dụng phương pháp này trong các trại giam với các khóa thiền kéo dài trong vòng 10 ngày hàng tháng. Người nào muốn thực tập nhiều hơn được khuyến khích.

Tôi cho rằng một chính thể Bà-la-môn giáo mà đã mạnh dạn làm như thế không phải là chuyện ngẫu nhiên. Họ đã thấy được tính chất khoa học và giáo dục trong việc chuyển hóa nhân tâm. Cái quan trọng mà chúng ta phải đặt ra là khả năng hồi đầu và hoàn lương của những người đã lún sâu trong tội lỗi. Không nên đánh mất niềm tin ở khả năng chuyển hóa của họ, cần cho họ cơ hội tiếp tục sống với cuộc sống đã được làm mới tốt đẹp cho chính bản thân họ và cho xã hội.

3.2- Tồn thất chỉ là nhỏ, chuyện lớn là để họ hồi đầu

Nên nhớ: *“Người tội lỗi có thể bị phần nộ, uất hận, thậm chí cứng đầu, khó thuyết phục nhưng nếu ta tin rằng mình có thể giúp người ấy vượt qua bất thiện, an trú vào điều thiện, mà tổn hại cho bản thân ta thì nhỏ nhất, nên nỗ lực giúp người đó hồi đầu”* là một nghệ thuật quán tưởng rất sâu sắc. Tồn hại mà thế giới giang hồ tạo ra cho cộng đồng rất lớn, nhưng đức Phật vẫn dạy chúng ta hãy quan niệm nó là chuyện nhỏ. Chuyện lớn hơn thế là năng lực hồi đầu ở những người này để chúng ta giúp họ làm lại cuộc đời. Tồn thất đã là tồn thất rồi, không vì tồn thất mà mình vùi dập những người có tội xuống đáy sâu của vực thẳm, không cho họ cơ hội trở thành người thiện. Đó là trí tuệ thâm sâu và từ bi của đạo Phật.

3.3- Cần buông người không biết hướng thiện

“Trong trường hợp ta sẽ là người bị hại và bị hại rất nặng, người làm điều xấu cũng bị tổn hại về nhân quả, người đó bị phần nộ, uất hận, có ý kiến chậm chạp, rất cứng cổ và không có thể giúp cho người này vượt qua trong thời gian ngắn để an trú vào điều thiện thì các đệ tử chớ nên khinh miệt, hãy buông bỏ”. Có những người đã đi quá xa, không còn chút lương tâm nào, hay nói theo cách của nhà Phật là trong họ mọi hạt giống thiện đã bị chết, bị thiêu cháy. Khi đó chúng ta không nên nỗ lực quá sức khiến cho người đó ý lại, giả vờ hối cải nhưng sau khi ra tù còn làm nhiều điều xấu hơn. Trong thế giới giang hồ có những người giả vờ hối đầu hướng thiện để được tha rồi tiếp tục phạm tội. Đối với những người đó Đức Phật dạy *“chớ có xem thường, hãy buông xả”*. Lúc này ta phải giao lại cho pháp luật xử lý. Vai trò của nhà giáo dục phải có hạn, vai trò của nhà tội phạm học cũng phải có giới hạn. Đôi khi chỉ áp dụng những khung hình phạt nặng nề mới làm cho người ta thức tỉnh.

Có thể thấy, triết lý về xử lý tội phạm của Đức Phật rất sâu sắc. Ở nhiều quốc gia, việc xóa bỏ án tử hình đôi lúc lại khiến cho tình trạng giết người, bạo động tồi tệ hơn. Một kẻ có thể giết hàng trăm người mà chỉ phải chịu án tù chung thân. Vì thế có những kẻ đã dễ dàng nhận tiền để giết người. Như vậy, mặt trái của việc xóa bỏ án tử hình là ta góp phần tạo cơ hội cho cái ác, cái bất thiện ngày càng lan rộng. Do đó, xử lý tội phạm phải rất linh động và tính tới từng hoàn cảnh cụ thể.

4- TÌM NGƯỜI NHU HÒA ĐỂ THIẾT LẬP CẢM THÔNG

Đức Phật dạy: Sự tranh cãi làm cho ta xa lìa Niết bàn và sự an vui. Mấu chốt của sự thực tập chuyển hóa tâm thức của cả các hành giả xuất gia cũng như các hành giả tại gia là

hướng đến sự an vui này. Nếu chúng ta cứ tối ngày lẫn lẩn trong sự tranh cãi thì an vui không bao giờ có mặt. Đức Phật dạy: *“Trong đời sống cộng đồng nếu ai đó có khẩu hành, ý kiến ngoan cố, tâm hiềm hận, lòng u não, thái độ phẫn nộ thì các đệ tử nên tìm người có tâm nhu thuận ở phía đối lập, để góp ý, để thiết lập sự cảm thông và tháo gỡ trong tinh thần hòa đồng, hoan hỷ, không tranh cãi”*.

Các mâu thuẫn của hai phe nếu được châm ngòi bởi ý thức hệ chính trị đảng phái, tôn giáo hay bị giằng xé bởi các quyền lực kinh tế thì thường dẫn đến tình trạng loại trừ. Nhìn lại lịch sử của Phật giáo Việt Nam trong thời cận đại, chúng ta không khỏi cảm thấy buồn. Giáo hội Phật giáo Việt Nam thống nhất vừa được thành lập sau cuộc chiến tranh bất bạo động vào năm 1964 đã nhanh chóng bị phân hóa thành hai khối là Phật giáo Ấn Quang và Phật giáo Việt Nam Quốc Tự. Lần đầu tiên trong lịch sử của nhân loại, súng đã bắn ở tại Việt Nam Quốc Tự, có người đã phải nằm xuống, máu đã chảy chỉ vì bất đồng giữa các tầng sĩ. Đúng và sai là chuyện khó nói, nhưng vấn đề là ở chỗ cách thức giải quyết vấn đề của chúng ta không đúng tinh thần Phật dạy. Ngài đã từng dạy, khi mâu thuẫn được châm ngòi bởi ý thức hệ chính trị, tôn giáo hay đảng phái thì người ta khó ngồi lại với nhau.

Sau năm 1975 Phật giáo Việt Nam rơi vào tình trạng khủng hoảng. Ở miền Bắc chùa chiền không thể phát triển được, mọi người không được quyền xuất gia. Sự suy vi nghiêm trọng ở miền Bắc ảnh hưởng tới tận bây giờ. Mặc dù thời kỳ này đang có những nỗ lực rất lớn để khôi phục lại truyền thống đạo Phật ở miền Bắc, song nếu so với đạo Phật ở miền Nam thì còn thua kém nhiều.

Giáo hội Phật giáo Việt Nam được thành lập vào năm 1981. Sau những năm tháng phát triển, đến bây giờ chúng ta

thấy sự thống nhất là một nhu cầu rất lớn, vì đức Phật đã dạy cần có sự hòa hợp như nước và sữa. Tuy vậy, cho đến bây giờ chúng ta vẫn phải đối đầu với nỗi đau rất lớn là hai giáo hội không đồng hành được với nhau.

Nhiều Phật tử ở hải ngoại ủng hộ Giáo hội Thống Nhất cũ trước đây thì công kích Giáo hội Phật giáo Việt Nam ở trong nước, gọi là Giáo hội “quốc doanh”. Năm 1995, tại thủ đô New Deli, tôi tiếp xúc với một số vị thuộc Giáo hội Thống Nhất ở hải ngoại. Một Phật tử hỏi chúng tôi: “*Thầy vào Đảng chưa?*”. Tôi cười và trả lời: “*Đã vào Đảng rồi*”. Phật tử đó ngạc nhiên: “*Tôi hỏi đùa, Thầy nói thật hả?*”. Tôi trả lời: “*Chẳng những vào một Đảng mà tới ba Đảng lận*”. Phật tử đó ngạc nhiên: “*Việt Nam chỉ có một Đảng là Đảng cộng sản, làm sao Thầy vào 3 Đảng?*”. Tôi trả lời: Tôi đã nhập vào “Đảng Tăng” từ năm 14 tuổi, học “Đảng pháp” cũng từ những năm tháng đó đến bây giờ được mấy chục năm và bây giờ đang phấn đấu vào “Đảng Phật”. Phải tu chứng quả tới cả trăm kiếp nữa thì mới vào được “Đảng Phật” để trở thành một trong vô số các Đức Phật. Nhưng trong kinh, nhất là kinh Đại thừa, có dạy: “*Thậm chí một đồng tử lấy chân viết chữ Phật, sau đó nhỏ nước bọt, dẫm đạp lên chữ Phật thì người đó cũng có hạt giống Phật và sẽ được thành Phật trong tương lai*”. Triết lý của đức Phật thật sâu sắc.

Tất cả những người tu sĩ Phật giáo, các cư sĩ Phật giáo, đều đã nhập vào “3 Đảng”: “*Đảng Tăng, Đảng Pháp, Đảng Phật*” cả, ít nhất là về phương diện tiềm năng Phật tính. Chúng ta đừng quá bận tâm vào hình thức ngôn ngữ.

4.1- Đừng bận tâm về sự khác biệt của văn và nghĩa

Trong thời gian tôi làm Tổng thư ký Đại lễ Phật Đản Liên Hiệp Quốc 2008 tại Hà Nội, một số quan chức lớn của

Chính phủ mỗi lần gọi điện thoại lại nói “*Đồng chí Nhật Từ khỏe không?*”. Tôi đáp: “*Khỏe*”. Gọi “đồng chí” thì có sao? Chúng ta có thể chung tay xây dựng một xã hội thanh bình, an lạc bằng các con đường riêng của mỗi người: Đảng viên làm theo cách của đảng viên, nhà tư bản làm theo cách của nhà tư bản, nhà xã hội học làm theo cách của nhà xã hội học, còn tôi là một nhà tâm linh Phật giáo thì tôi làm theo cách của tôi. Tất cả chúng ta cùng một chí hướng. Tiện đây xin nói thêm rằng khái niệm “đồng chí” thực ra là của nhà Phật. Từ “đồng chí” trong tiếng Pali, Sanskrit đã có, chúng ta dịch là “đồng phạm hạnh”, “đồng tu”, “đồng học”. Nhiều từ trong đạo Phật được các tôn giáo, các đảng phái vay mượn, rồi chúng ta nghĩ rằng là sản phẩm ngôn luận của họ và không dám dùng. Chẳng hạn chữ “thánh Kinh” thực ra được đạo Phật dùng nhiều nhất, rồi “thánh Đạo”, “thánh Quả”, “thánh Nhân”, kinh Phật giáo gọi là “thánh Kinh”. Vấn đề là ở nội dung bên trong. Đừng quá bận tâm về sự khác biệt của văn và nghĩa để chúng ta có thể sống với nhau trong sự hài hòa.

Không ít người trong chúng ta từng bị mắc sai lầm trong quá khứ, có người mạnh dạn thừa nhận và xin sự tha thứ. Có người không đủ bản lĩnh. Học theo đức Phật, ta phải thấy được điều quan trọng nhất là họ có khả năng hồi đầu, có khả năng làm mới, có khả năng sống hài hòa với chúng ta. Chúng ta phải ghi nhận chuyện đó để hướng dẫn họ về với Phật pháp. Phải có tâm lượng lớn như thế thì chúng ta mới có thể giúp được nhiều người. Nếu cứ đeo mãi cặp kính đen của quá khứ mà nhìn người đó nhiều năm về sau, khi họ đã thay đổi thì không phải là nhãn quan của đạo Phật.

Chúng ta phải tìm người nào đó ở phía đối lập có tâm nhu hòa. Trong bất cứ tổ chức nào dù là khó khăn nhất cũng

có một vài người đại lượng, có cái nhìn dung thông, không quá cố chấp, không quá cứng nhắc, có thể hiểu được người thuộc phe đối lập. Đức Phật nhìn thấy điều này rất rõ. Chúng ta hãy vượt qua những giới hạn cực đoan trong một đảng phái, trong một tôn giáo, trong một cộng đồng, trong một tổ chức, để tìm một tiếng nói hòa đồng, để tạo ra một sự cảm thông thật sự.

5- ĐỐI ĐẦU VÀ LOẠI TRỪ SINH TÂM SÂN HẬN

Thế giới ngày nay là thế giới của đối thoại chứ không phải là thế giới của đối đầu và loại trừ... Đức Phật kết luận: *“Cần xác định rằng sự tranh cãi và loại trừ là đáng quả trách, nếu không từ bỏ được sự tranh cãi và loại trừ thì các vị khó chứng đắc được niết bàn”*. Dĩ nhiên bản dịch của chúng tôi sử dụng ngôn ngữ hiện đại, nhưng nội dung bài kinh là như vậy. Ai tôn thờ sự tranh cãi đúng sai là Thượng đế thì người đó vĩnh viễn quay lưng lại với Niết bàn. Ai suốt đời chỉ bận tâm đến chuyện đấu tranh mà không nhìn thấy được yếu tố của sự xây dựng và đoàn kết, người đó sẽ mãi sống trong sự khổ đau, uất hận. Mục đích cao nhất của người tu là đạt được niết bàn. Vậy mà có người không thấy được điều này, hoặc quá mãi mê với khổ đau, bế tắc trong quá khứ do người ta cố tình tạo ra cho mình, cho dòng họ mình, cho Thầy tổ mình, cho chùa mình, cho đạo Phật mình. Bế tắc đó như một ổ khóa bị kẹt, không tháo mở được, rồi người đó xử sự theo kiểu “quyết tử”. Rõ ràng đây không phải là cái nhìn của đạo Phật.

Tranh đấu do sân hận không thể mang lại niềm an vui hay hạnh phúc. Đức Bồ tát Thích Quảng Đức đã phát nguyện lấy thân mình làm ngọn đuốc của lòng từ bi, làm chấn động toàn cầu để phản đối chủ nghĩa phân biệt tôn giáo, muốn loại đạo Phật ra khỏi bản đồ chính trị của Việt Nam. Lửa của Bồ

tát Thích Quảng Đức đã được thấp sáng và người ta gọi lửa đó là lửa từ bi. Vì sao lửa lại được gọi là lửa từ bi? Chúng ta thường hiểu lửa là thiêu đốt, lửa nóng, lửa sân hận. Nhưng ngọn lửa mà Bồ tát Thích Quảng Đức lấy thân mình thấp lên hoàn toàn khác, vì thế mà trái tim, biểu hiện lòng từ bi của Ngài, vẫn còn nguyên vẹn, không lửa nào đốt cháy được.

Bồ tát Thích Quảng Đức đã phát nguyện để hành động của mình trở thành một ngọn đuốc thức tỉnh mê lầm, giúp tổng thống Ngô Đình Diệm hồi đầu. Ngài không hề có bất kỳ lời nguyện rửa, chửi bới đối với vị tổng thống đã tạo ra sự oan nghiệt cho Phật giáo Việt Nam. Trái tim bất tử của Bồ tát Thích Quảng Đức đã được nung nóng tới gần 4.000 độ mà vẫn còn y nguyên, trái tim đó hiện nay đang được trân trọng giữ gìn trong Ngân hàng Nhà nước Việt Nam. Nếu không được kết tụ bằng lòng từ thì trái tim Ngài đã trở thành tro bụi. Đây là một bài học cho chúng ta. Sự đấu tranh của Ngài không phải vì lòng sân, không phải vì hận thù riêng tư, mà là từ tình thương, muốn giúp chế độ hiện thời thức tỉnh. Cho nên, ta mới có được cuộc đại thắng như thế.

Năm 2005, Thiền sư Nhất Hạnh đã đề nghị Chính phủ Việt Nam tôn tạo lại tháp của Bồ tát Quảng Đức cùng tượng của Ngài và được chấp thuận. Công trình được xây ngay ngã tư nơi sự tự thiêu đã diễn ra. Mặc dù cuộc chuyển giao hơi chậm song bây giờ công trình đó đang được xây dựng. Một cuộc thi về ý tưởng thiết kế tượng đài đã được tổ chức, trong đó người đoạt giải là người sử dụng ý tưởng ngọn lửa đang bốc cháy xung quanh Bồ tát. Một bài báo trên tạp chí “Văn hóa Phật giáo” đã nặng lời phê bình rằng dùng lửa làm biểu tượng từ bi là sai. Thực ra cần phải biết rõ lịch sử: Bồ tát Thích Quảng Đức đã tự thiêu bằng ngọn lửa bốc lên từ can xăng 20 lít. Ngài đã sắp xếp cho Hòa thượng Thích Đức

Nghiệp, một nhân chứng lịch sử đang còn sống, đốt diêm rồi ném vào xăng cho bốc lửa. Trong một cuốn phim tư liệu về Phật giáo Việt Nam, sau này được tặng lại cho Phật giáo Liên Hiệp Quốc có phần phỏng vấn Hòa thượng Thích Đức Nghiệp và Hòa thượng đã cho chúng ta biết về những dữ liệu đó. Trong hội thảo cách đây mấy năm tại Học viện Phật giáo Việt Nam tại TP. Hồ Chí Minh, Hòa thượng đã trình bày chi tiết hơn nhiều, chúng ta không nên phủ định lịch sử.

Vào thời điểm đó không phải chỉ có Hòa thượng Thích Quảng Đức phát nguyện tự thiêu. Tổng cộng có tới 7, 8 vị Hòa thượng khác cùng đồng lòng làm việc này và các Ngài phải bốc thăm xem ai được có cơ hội thực hiện sứ mệnh vĩ đại này. Cuối cùng Bồ tát Thích Quảng Đức nhận được nhân duyên đó và đây đích thực là vị Bồ tát, cho nên trái tim của Ngài trở thành bất diệt và trái tim đó là trái tim từ bi, lửa đốt thân thể đó là lửa từ bi, không phải phát xuất từ tâm hận thù, trả đũa chính thể mà khiến cho chính thể đó được thức tỉnh bằng tuệ giác.

6- KHÔNG KHEN MÌNH CHÊ NGƯỜI

Đức Phật dạy không nên khen mình chê người. Trong mọi tình huống, khi người đang nỗ lực hòa giải bị chất vấn: *“Bản thân ông, bản thân bà đã vượt qua khỏi bất thiện chưa, đã an trú vào điều thiện chưa?”* thì người đó phải trả lời: *“Tôi đến với đức Thế Tôn và học được đức tính cao thượng từ Người. Những gì tôi dẫn ra đây để thuyết phục, để khuyên là những điều tôi nghe từ Đức Phật và thực tập từ Ngài”*. Trả lời như vậy là không tự khen mình chê người, là giải thích đúng Phật pháp. *“Không nên phỉ báng người pháp hữu chân chính có lời tùy thuyết như thế”*. Đó là lời Phật dạy.

Ở đây chúng ta thấy có 3 vấn đề:

6.1- Người hòa giải phải có bản lĩnh chấp nhận bằng tinh thần Vô úy

Những người nỗ lực hòa giải để hai bên hòa hợp với nhau thường bị coi là kẻ thù của hai bên. Lòng hận thù khiến người ta thiết lập ra các liên minh, vận động mọi người đứng về phía bên mình và kháng cự những người đứng về phía bên khác. Phật giáo Việt Nam cận đại đã chứng kiến mâu thuẫn giữa Giáo hội Phật giáo Việt Nam Thống nhất và Giáo hội Phật giáo Việt Nam. Các vị tăng sĩ trong nước khi đi thuyết giảng, làm Phật sự, làm từ thiện ở hải ngoại thường bị những người cực đoan gọi là “cộng sản nằm vùng”. Họ tin rằng các vị tăng sĩ này đang làm công tác tôn giáo vận, cộng sản vận, trí vận v.v...

Là những người Phật tử, học bài kinh này chúng ta phải có bản lĩnh chấp nhận bằng tinh thần vô úy. Cần nỗ lực hàn gắn, thiết lập hòa bình, giảm tranh chấp, vì Đức Phật dạy rằng nếu đào sâu tranh chấp thì chúng ta xa lìa niết bàn, xa lìa mục đích và lý tưởng tu tập. Cho nên không nên sợ những lời vu khống. Trong các chuyến thuyết giảng của tôi tại Hoa Kỳ, nhiều người không thiện cảm với tôi nói rằng: “*Ông Nhật Từ làm công tác tôn giáo vận và làm công tác giải độc*”. Chúng tôi trả lời: “*Rất cảm ơn, nếu tôi được góp phần làm công tác giải độc thì đây là phước báo ba đời để lại và Phật pháp ủng hộ. Độc nào hơn độc tham, độc sân, độc si? Đức Phật đã dạy như thế, giải được độc đó thì phước báo nào bằng*”. Làm công tác giải độc không dễ, phải có đủ bản lĩnh đi giữa hai làn tên mũi đạn. Bên nào cũng quy kết mình vào phía đối lập. Đó là chuyện của họ, là nhân quả của họ. Còn ta không nên sợ vì nhân quả của tự thân ta sẽ quyết định. Đừng vì lời khen tiếng chê mà chúng ta nhụt chí hay vui mừng. Khen mình chê người là sai, gây mâu thuẫn hay tranh chấp lại càng sai nữa. Cho nên hãy cứ làm hết sức mình. Khi bị cật vấn chúng ta

chỉ cần nói: “*Chúng tôi áp dụng những gì đã học hỏi được từ nhà Phật*”, chuyện đó không ai phủ định được.

6.2- Đạo Phật chỉ hòa giải chứ không tranh chấp

Đạo Phật là đạo hòa giải, đạo Phật là đạo hòa bình, đạo Phật là đạo từ bi, đạo Phật là đạo không hận thù, đạo Phật là đạo không tranh cãi vì Đức Phật đã nói: “*Chỉ có thể gian tranh cãi với người, ta không tranh cãi với thế gian. Thế gian vì còn si ám*”. Đạo Phật là đạo tuệ giác, đạo Phật chỉ nên hóa giải chứ không nên tranh chấp, không nên xem họ là đối thủ, không nên xem họ là kẻ đối đầu. Họ đang vô minh nên cần đến những phương thuốc trị liệu tâm linh của ta. Phải mạnh dạn và phải hiểu đúng Phật pháp như thế. Đối đầu chẳng những không phải là giải pháp mà còn dẫn đến sự bế tắc.

Hận thù mà chúng ta cảm nhận được trong một bộ phận cộng đồng Việt Nam ở hải ngoại còn lớn lắm. Nghe tên là người ta đã không ưa, thấy chữ người ta đã ghét. Cái gút mắc của quá khứ nên nó thuộc về quá khứ. Chúng ta sống trong hiện tại, vì vậy không nên dằn vặt vì quá khứ. Các Hòa thượng trong quá khứ có thể mâu thuẫn với nhau nhưng đó là chuyện của các Ngài. Chúng ta là những người học trò, không nên khoét sâu mâu thuẫn, làm như thế là sai tinh thần đạo Phật. Phải nối kết với nhau vì đạo Phật. Vì vậy cho tới khi các giáo hội Phật giáo còn nhìn nhau như là những kẻ thù, quy kết nhau như là những người đối lập, gán danh nhau như là phục vụ cho đảng phái này, đảng phái nọ thì nỗi đau của đất nước Việt Nam vẫn còn đó. Phần lớn những người bất hạnh không ai khác mà chính là quần chúng Phật tử. Họ tới với chúng ta, những người tu, để tìm an lạc chứ không phải để kết bè kết phái.

6.3- Giải phóng hận thù, thiết lập hòa bình, xây dựng tình thương

Đức Phật dạy: “*Phỉ báng những pháp hữu chân chính, có lời tùy thuyết đúng lời Phật dạy là không nên*”. Ai vì hiểu sai lầm mà đang làm điều đó thì nên tâm niệm và học thuộc lòng câu này của Đức Phật trong kinh Trung Bộ. Ta có quyền không thích người nỗ lực hòa giải vì ta không muốn kết thúc hận thù. Đó là quyền của riêng ta như là một biệt nghiệp xấu. Nhưng ta không nên quy kết và phỉ báng những người dẫn nguyên văn lời Phật là xấu. Nếu dẫn lời Phật để hóa giải, để giải độc là xấu thì khác gì ta đang phủ nhận đạo Phật? Khi đó chúng ta không nên tự xưng mình là một Phật tử, là đệ tử của Ngài. Ta phải thừa nhận rất rõ ta hận thù là vì ta chưa rửa tẩy sạch thói quen, chưa bỏ được hạt giống xấu trong tâm. Dù trong quá khứ ta có thể bị người có ác tâm làm hại, nhưng nên biết rằng ở đâu còn có vô minh, lòng tham, lòng sân còn thì ở đó còn có bất hạnh, bất công. Là Phật tử thì chúng ta phải tuyên dương lời Phật dạy là: Giải phóng hận thù, thiết lập hòa bình, xây dựng tình thương, hiểu, cảm thông, tha thứ, rộng lượng. Còn nếu ta làm không được thì cũng nên đủ bản lĩnh thừa nhận rằng mình không làm được. Đó là ta có lương thiện tri thức và có lương tâm. Còn ta hận thù, ta buộc người khác cũng phải hận thù thì ta đang gieo một cộng nghiệp rất nguy hại mà không ai lường trước được hậu quả.

Trọng tâm của bài kinh này là phân tích nghệ thuật hòa giải nhằm thiết lập sự bình an cho tất cả mọi người trên hành tinh. Nhất xiển đề như Đề-bà-đạt-đa mà đức Phật còn thọ ký là sẽ thành Phật trong tương lai, vì không có cái gọi là định nghiệp, định mệnh. Xấu trong quá khứ không có nghĩa là xấu vĩnh viễn ở hiện tại và trong tương lai. Chỉ khi tin vào tương lai tươi sáng, ta mới tạo được một hiện thực tốt. Đề-bà-đạt-đa

giết thầy, phản bạn, xúi người ta giết cha để cướp ngôi vua. Nếu ta nguyện cầu cho ông ta đọa địa ngục đời đời kiếp kiếp thì dưới đó sẽ toàn là khổ đau. Phải cầu cho những người đó sớm thành Phật, sớm được an vui thì cuộc đời này mới vui bớt khổ đau. Đối với những kẻ xấu, kẻ ác, kẻ tiêu cực trong cuộc đời ta càng phải cầu nguyện, càng phải hỗ trợ nguồn năng lực tâm linh cho họ, càng giúp đỡ họ, như thế mới là ta đang hướng về đạo Phật. Đây là sự khác biệt của đạo Phật so với cuộc đời và các tôn giáo.

CHƯƠNG 4

NHỮNG NGHỊCH LÝ NÊN TRÁNH

Giảng tại chùa Linh Quang, ngày 28-01-2012

Phiên tả: Trần Thị Minh Tâm.

Nghịch lý là sự mâu thuẫn, khi hiện thực và những thứ chúng ta mong đợi diễn ra một cách trái chiều. Nghịch lý đôi khi còn xuất hiện dưới hình thức là những điều chúng ta muốn từ bên trong tâm lại khác hoàn toàn với những gì thể hiện bên ngoài, hoặc nó cũng có thể có mặt dưới hình thức các đối nghịch diễn ra xung quanh ta. Nơi nào có quá nhiều các đối nghịch, nghịch lý, mâu thuẫn nơi đó có thể dẫn đến rất nhiều các xung đột và va chạm. Bản chất của sự đổ vỡ đều phát xuất từ sự va chạm.

Người tu học Phật phải nỗ lực tìm cách giới hạn tối đa các nghịch lý. Nếu không, việc tu tập cũng như quan hệ tốt đẹp giữa người với người trong đời sống sẽ không trọn vẹn. Trên tinh thần hóa giải các nghịch lý phát xuất từ tâm, chúng tôi xin tuân tự phân tích về phương diện Phật học và gợi ý những kỹ năng mà người thực tập có thể nương vào đó tháo mở được những trở ngại trên con đường tu học, sự nghiệp, đạt tới thành công và có được hạnh phúc.

1. BỎ QUÊN LÀNG XÓM

“Chúng ta vượt được hàng triệu triệu tỷ dặm lên tới mặt trăng và quay trở về. Nhưng không ít người cả đời không bước qua được bức giậu sang thăm người thân”.

Tưởng chừng như nghịch lý đó là không có, nhưng trên thực tế diễn ra rất nhiều.

Mấu chốt ở nghịch lý này là chúng ta quá coi trọng những phát minh khoa học. Trên thực tế không phải phát minh nào cũng nhằm mục đích cải thiện đời sống của con người. Chúng ta cho đó là những thành tựu rất lớn, là niềm hãnh diện tự hào của thời hiện đại. Trong khi đó, rất nhiều người trong chúng ta đang bị bỏ rơi, bị quên lãng bởi chính người thân, người thương của mình.

Văn hóa phương Tây đề cao cái tôi một cách tuyệt đối, do vậy con người có khuynh hướng bó hẹp hạnh phúc trong phạm vi ngôi nhà của mình. Nếu không được mời hoặc không được cho phép, việc đến nhà người khác, kể cả nhà người thân được xem là một điều cấm kỵ. Nền văn minh đề cao cái tôi như vừa nêu sẽ làm cho con người chỉ đặc biệt quan tâm tới các thành viên đang cư trú trong mái ấm của mình mà thôi. Ở phương Tây trong một nhà thường chỉ có 4 thành viên, hai vợ chồng, hai đứa con. Có nhiều gia đình chỉ có hai vợ chồng hoặc chỉ có một người mà thôi! Mặc dù ở bên cạnh nhà hàng xóm tới vài chục năm nhưng hầu hết những người phương Tây không biết hàng xóm kế cận của mình tên là gì? bao nhiêu tuổi? cư trú tại đây lâu chưa?. Người phương Tây xem điều này là hết sức bình thường.

Khi gặp nhau người ta chỉ chào những câu xã giao, ví dụ: How are you? (Ông (bà) khỏe không)? Khi hỏi thăm, họ hoàn toàn không muốn nghe một câu trả lời chi tiết kiểu như “Hôm

qua tôi bị bệnh, phải đến nhà thương; con tôi vừa thi trượt đại học; chồng tôi vừa bị sa thải...”. Câu hỏi chỉ là cho có lệ. Người kia cũng trả lời một cách máy móc: I’m fine, thanks (Tôi khỏe, cảm ơn ông (bà)). Rồi mạnh ai nấy đi.

Lỗi văn hóa này là không can thiệp vào chuyện riêng của người khác và cũng không cho phép người khác can thiệp vào chuyện của mình vì đây là tự do cá nhân. Sự riêng tư ở phương Tây được xem là một biểu hiện của thể giới dân chủ. Rất nhiều người phương Tây ngộ nhận rằng dân chủ và tự do như cách thể vừa nêu là hạnh phúc lớn nhất. Trên thực tế hạnh phúc lớn nhất có gốc rễ từ tình người bị chết dần.

Các phát minh về khoa học rất cần thiết, nếu không có nó đời sống con người trở nên khó khăn hơn. Những nỗ lực cải thiện đời sống bằng phát minh, sáng kiến khoa học là rất cần thiết. Tuy nhiên, nếu ai đó nằm trong số những nhà phát minh làm những chuyện vĩ đại, đi hàng trăm nghìn dặm, gấp chúng ta nửa vòng trái đất, hoặc ra khỏi quỹ đạo của trái đất bay vào trong vũ trụ bao la, khám phá các hành tinh khác mà lại khô cần về tình cảm dành cho người thân thì còn gì khổ đau cho bằng.

Người Việt Nam có câu: “*Bán anh em xa, mua láng giềng gần*”. Bà con ở xa lâu lâu mới gặp nhau một lần, nên tình huyết thống có thể theo năm tháng đó phai nhạt dần. Láng giềng gần là những người tối lửa tắt đèn, vui buồn cùng chia sẻ với nhau hàng ngày, cùng trải nghiệm cái thuận và nghịch và cùng có một cộng nghiệp trong môi trường, hoàn cảnh sống giống nhau. Tình thân và sự gắn bó vì thế đậm đà hơn. Tình làng nghĩa xóm là một biểu hiện rất đẹp, rất quý của văn hóa Việt Nam.

Ngày nay, trong thời kỳ hiện đại hóa đất nước, văn hóa làng xã đang bị thách đố và có thể bị thay thế bằng văn hóa thành thị. Văn hóa thành thị là đèn nhà ai nấy rạng, và tình

người cũng dần dần bị mất đi. Do đó để thể hiện tình người, chúng ta phải quan tâm lẫn nhau và nền tảng của sự quan tâm đó bắt nguồn từ nhận thức:

Không ai có thể sống biệt lập một mình mà được hạnh phúc trọn vẹn. Sự tương tác đa chiều trong mọi sự vật và hiện tượng, con người buộc chúng ta mỗi khi làm việc gì đó phải nghĩ và liên kết đến người khác, xem hậu quả của việc mình làm liệu có ảnh hưởng tiêu cực đến ai hay không, kết quả tích cực của việc này có lan rộng đến cộng đồng và xã hội hay không? Khi biết đặt ra câu hỏi này, chúng ta sẽ ứng xử bằng chánh niệm trong mọi động tác đi, đứng, nằm, ngồi, nói, nín, động, tịnh và nếp sống mang lại sự an bình cho người khác.

Dưới cái nhìn tuệ giác của đạo Phật, nỗi đau của tha nhân ít nhiều liên hệ đến nỗi đau của chúng ta. Người Việt Nam có câu *“Một con ngựa đau, cả tàu không ăn cỏ”*, thể hiện mối quan tâm, tình thương giữa các động vật cùng một chủng loại. Con người là một loài động vật phát triển, có ý thức xã hội, đạo đức, văn hóa, tâm linh và nhiều phương diện tích cực khác. Cho nên, mối quan tâm và sự trải nghiệm niềm vui và nỗi buồn trong cộng hưởng giữa con người với con người là rất lớn. Do đó, đạo Phật dạy chúng ta cần phải gắn kết với con người, với cuộc đời bằng sự bắt đầu gắn kết với những người thân, sau đó là những người dung và rộng hơn nữa là những kẻ thù, rồi chúng ta cùng góp phần xây dựng một xã hội thanh bình. Do đó, mọi phát minh, sáng kiến của con người phải nhằm phục vụ hạnh phúc cho việc cải thiện đời sống của con người mà tình người là rất quý giá.

2. BẮT LỰC BẢN THÂN

“Chúng ta chinh phục được vũ trụ nhưng lại bắt lực với chính mình”.

Chân lý này ngày càng được chứng minh là đúng trong bối cảnh xã hội hiện đại. Chinh phục vũ trụ đòi hỏi đến những thành tựu của khoa học hiện đại. Quốc gia nào giàu, có thể trả tiền lương hậu hĩnh cho các khoa học gia thì sẽ có được rất nhiều công trình khám phá. Những con tàu bay vào vũ trụ để khám phá sự hiện hữu của các hành tinh, các định tinh, quỹ đạo của chúng, những ảnh hưởng tích cực hay tiêu cực của các hành tinh này đối với Trái đất của chúng ta, chuyện đó có thể làm được.

Hai mươi năm trước, các khoa học gia hàng đầu của thế giới công bố rằng vào năm 2036 sẽ có một mảnh thiên thạch, với quỹ đạo rơi của nó, sẽ va vào hành tinh của chúng ta, gây tổn thất mạng sống và các công trình xây dựng của con người. Ngày nay, sau mấy chục năm công bố, các khoa học gia hàng đầu trên thế giới không thể phủ định thông tin chính xác đó. Công việc của các nhà khoa học trong tương lai là làm thế nào để thay đổi quỹ đạo của trái đất khoảng 0...% thì mảnh thiên thạch đó sẽ không va vào hành tinh của chúng ta, mạng sống con người được đảm bảo. Đến năm đó chuyện gì sẽ xảy ra thì chưa ai biết, nỗ lực của các khoa học gia là có thể khả tính. Sức của con người có thể làm được những chuyện phi thường mà các loài động vật khác không thể nào bì kịp.

Chúng ta đã khám phá ra sao Hỏa, nhiều hệ mặt trời, các dãy thiên hà, ngân hà cách chúng ta đến hàng nghìn năm ánh sáng. Chúng ta có thể nắm được cơ bản về vũ trụ luận chỉ qua vài buổi thuyết trình bởi những người có kiến thức chuyên môn. Chúng ta may mắn hơn thế hệ ông cha của mình nhiều thế kỷ trước về phương diện này.

Nhưng việc chinh phục chính mình, làm chủ được dòng cảm xúc, thái độ, lối sống là một thách thức rất lớn.

Trong kinh *Pháp Cú*, Đức Phật khẳng định rằng: “*Chiến thắng (tức là chinh phục) được hàng ngàn, hàng vạn, hàng tỷ quân địch ngoài chiến trường, dầu khó khăn nhưng nếu có binh pháp, chiến lược, chiến thuật giỏi, nhà lãnh đạo đại tài có thể thành công. Chiến thắng chính mình mới là chiến thắng oanh liệt nhất*”. Chiến thắng chính mình, tức là làm sao sống cho chánh trực, không lừa dối bản thân, đề cao liêm khiết tri thức, nhân cách đạo đức chuẩn mực mô phạm. Nhân cách đó sẽ giúp cho ta sống hài hòa với thiên nhiên, con người và mang lợi lạc cho tha nhân.

Chúng ta có thể vượt qua được bệnh tật, khắc phục khó khăn, nhưng khắc phục được thói quen là một điều rất khó. Thói quen là một quá trình được huân tập một cách có ý thức hay là vô thức. Thói quen được hình thành bởi phong tục, tập quán, văn hóa, tôn giáo, ý thức hệ chính trị, biệt nghiệp và cộng nghiệp của một cộng đồng. Các thói quen dù tốt hay xấu đều được dẫn đến các sự lệ thuộc.

Thói quen tích cực sẽ đưa ta vào quỹ đạo của an vui và hạnh phúc. Ví dụ thói quen nghe pháp, thói quen thực tập chánh niệm, thói quen chuyên hóa tham, sân, si, thói quen từ bi, vô ngã, vị tha, thói quen làm các Phật sự, thói quen giúp đời, cứu người đều là những thói quen đòi hỏi sự bền bỉ trong nỗ lực.

Trong khi đó, những thói quen xấu có thể sống dai, sống dài, sống dở trong suốt mấy chục năm cuộc đời của ta, thậm chí còn theo đuổi ta trong nhiều kiếp sống về sau như bóng không rời hình, âm vang không rời tiếng. Mỗi nếp suy nghĩ tạo ra một cá tính mà ta thường đánh đồng với cái tôi. Ta thường tuyên bố: “*Tôi là như vậy, bản tính tôi thế đó, ai chịu được thì chịu, không chịu thì thôi!*”. Chiến thắng được thói quen ương ngạnh, bảo thủ, cố chấp, thành kiến vô cùng khó.

Tất cả những thói quen đó khi được nhồi sọ bằng giáo dục từ mẫu giáo trở lên, ở ngay thời điểm mà ta chưa định hình được đâu là đúng, đâu là sai, đâu là chân lý, đâu là khoa học, đâu là tâm linh, đâu là những cái phản lại, ngược lại những điều vừa nêu. Dần dà, khi lớn lên theo năm tháng, ta có thói quen đánh đồng chúng là chân lý. Tấy nảo những thói quen đó để thay đổi bản thân là một điều khó khăn, nhưng nếu làm được là một điều kỳ diệu, một phép màu.

Nhà khoa học người Mỹ Amstronng vào năm 1969 khi đặt bước chân đầu tiên của con người xuống mặt trăng, đã làm dấu Thánh tỏ ý cảm ơn Chúa. Giới trí thức, khoa học gia có lẽ không ai không biết rằng vũ trụ này không do Thượng đế tạo ra, cuộc sống của con người không phải do các thần linh định đoạt. Sự thưởng phạt của Thượng đế và các thần được mô tả trong các kinh Thánh tôn giáo chỉ là một niềm tin mê tín, không có cơ sở khoa học. Nhưng vì từ thuở nhỏ ông đã tiếp nhận quan điểm tín ngưỡng, tri thức về thế giới từ Thiên Chúa giáo và Tin Lành. Vì thế phản xạ có điều kiện từ bé dần dần tạo ra phản xạ vô điều kiện, mỗi khi vui mừng vì còn sống thì lại phải làm dấu thánh cảm ơn Chúa. Con người chinh phục được mặt trăng nhưng không chinh phục được mê tín.

Chinh phục bản thân mình bằng trí tuệ là con đường ngắn nhất đạt đến kết quả an bình nhất. Các thói quen trói buộc chúng ta là dây xích lao ngục, nhận ra sự trói buộc đó muốn thoát ra không phải là giản đơn. Đừng đại dột đút đầu vào các dây trói - thói quen xấu để chúng lôi mình đi như con rối. Bất cứ cái gì cũng có thể tạo thành thói quen: Ăn, uống, mặc, ngủ nghỉ, sinh hoạt, du lịch, giao tế, phát ngôn, lối sống. Mọi hành động, suy nghĩ của chúng ta đều gắn kết với thói quen và thói quen luôn tạo ra một sự lệ thuộc. Tốt nhất hãy tập các thói quen tích cực để khỏi phải mệt mỏi về sau.

Chinh phục được thói quen của mình bằng phương pháp thực tập chuyển hóa sẽ giúp cho ta hàng ngày có hạnh phúc. Ta bước từng bước chân an lạc, thanh thoi trên mặt đất, đi từ tốn, vững chãi, tự tin. Ta nói ít nhưng nói chính xác, đúng những gì cần nói, đó là sự chinh phục thói quen phát ngôn. Ta chú ý loại trừ những suy nghĩ mang sự tham, sự sân (bực tức, giận dữ) và si. Ta sống lạc quan nhưng không cường điệu hóa, không duy lý hóa, không chủ quan hóa, đây cũng là thói quen về nếp suy nghĩ.

Đề tạo cho mình những thói quen tích cực trong ý nghĩ, lời nói và hành động cần có sự thực tập thường xuyên, miên mật, nhưng đây không phải là việc không thực hiện được.

3. TỰ LÀM BẤT TÌNH

“Chúng ta cố gắng làm sạch không khí để tránh các loại ô nhiễm, nhưng trong khi đó chúng ta lại tự làm ô nhiễm thân tâm”.

Để tránh bốn loại ô nhiễm là ô nhiễm không khí, ô nhiễm đất, ô nhiễm nước và tiếng ồn, chúng ta chỉ cần có tri thức về lối sống đúng là có thể làm được.

Để tránh ô nhiễm, con người chỉ cần giảm bớt lòng tham sự đầu tư, khai thác môi trường và tuân thủ các luật lệ của thế giới hay của các quốc gia chủ xướng nhằm góp phần bảo vệ mẹ trái đất, hành tinh xanh, để các chủng loại động vật được cộng tồn lâu dài. Chuyện đó có thể khó làm ở nhiều thế kỷ trước, nhưng vào thời nay kiến thức về vấn đề bảo vệ môi trường, chống ô nhiễm rất phổ cập trên các phương tiện truyền thông đại chúng, làm theo không khó. Cũng có thể nỗ lực cam kết không làm giàu phi pháp, giảm bớt sự làm giàu cho các mục đích cá nhân, giảm bớt tham vọng về tính cường quốc của một số quốc gia lớn, như vậy con người sẽ chung

tay tối thiểu hóa hiệu ứng nhà kính, cải thiện tình trạng hâm nóng toàn cầu, gây rối loạn về khí hậu. Rất nhiều người trong chúng ta có thể thành công trong việc đấu tranh với ô nhiễm môi trường, nhưng bằng lối sống, ta lại tự làm ô nhiễm thân tâm mình.

Trước khi Đức Phật ra đời, người Ấn Độ tin rằng sông Hằng là con sông thiêng, tắm trên sông Hằng có thể tẩy tịnh mọi trần cấu của tâm, mọi khổ đau, bất hạnh. Khi được sinh ra, được tắm ở sông Hằng là một điểm phúc lớn. Khi làm lễ cưới, được đi đến sông Hằng, dùng nước của nó để tẩy tịnh thì còn gì hạnh phúc cho bằng! Khi qua đời, trước và sau khi làm lễ hỏa thiêu được trầm mình xuống sông Hằng thì mọi trần cấu được rũ bỏ. Niềm tin đó mạnh mẽ đến nỗi vào tháng 1-2 hàng năm, mặc tiết trời giá lạnh, hàng trăm ngàn người trầm mình dưới sông, hậu quả là họ bị mắc các bệnh về xương khớp và hệ hô hấp.

Sông Hằng hiện nay là một trong những con sông ô nhiễm nhất trên hành tinh. Xác người sau khi thiêu, xác gia súc sau khi chết đều được thả xuống sông. Toàn bộ chất thải của thành phố Varanasi đều đổ xuống đây. Người Ấn Độ lấy nước sông này để uống, để mang về cầu nguyện, để thực hiện các nghi lễ tâm linh.

Các hành động mê tín đã khiến chúng ta bị ô nhiễm hàng ngày, hàng giờ. Việc đốt giấy vàng mã vừa tốn tiền, vừa gieo nghiệp phá của, lại làm cho chúng ta sợ hãi rằng người thân chưa được siêu thoát. Niềm tin mê tín vào ngày giờ tốt xấu, trùng tang, tam tai dẫn đến việc chúng ta đổ oan cho ông bà, người thân chết trước, làm khổ cuộc sống của chính ta trong hiện tại. Ta không biết rằng mình đang vô tình gieo nghiệp vu oan rất lớn và vì nghiệp đó mà chúng ta lặn lội trong cuộc đời.

Mặt khác, vì nghĩ rằng chết là hết, không có kiếp sau, người ta không còn bận tâm đến đạo đức, nhân phẩm, sẵn sàng chạy theo cám dỗ, nhất là vào những thời điểm khó khăn của cuộc đời. Người ta có thể bất chấp tất cả để làm những chuyện tà vạy, vi phạm luật pháp.

Đạo Phật đưa ra kết luận rằng tất cả những suy nghĩ, hành động trên đều do ba độc tố gây ra là tham, sân, si. Những ô nhiễm này của tâm đầu độc con người, phá hủy hạnh phúc của con người. Vì vậy việc chúng ta cần làm là nỗ lực thanh tịnh hóa bản thân mình.

Để chuyển hóa lòng tham, đạo Phật dạy ta biết buông xả, thực tập lòng từ bi, quan tâm tới tha nhân. Hành giả thực tập đạo Phật quán chiếu thấy mọi sự vật trên đời này không phải là sở hữu vĩnh hằng của con người. Của cải, tài sản là của ta trong một thời gian, rồi lại chia tay với ta. Cuộc đời là thế. Thấy rõ rằng tài sản khi chết không mang theo được thì ta sẽ biết cách sử dụng chúng vào các mục đích có ý nghĩa.

Một tâm không dính ô nhiễm là tâm hoan hỷ, rộng lượng. Vì biết rằng trong những lúc gặp trở ngại, chướng duyên, con người có thể ứng xử tiêu cực, ta không chấp trước, không giận, không đổ lỗi. Như thế là ta đang thực tập giảm sân. Tuệ giác giúp ta sống tích cực hơn và nỗ lực giúp người khác, thay vì trách móc họ.

Trau dồi kiến thức Phật pháp bằng cách đọc kinh, nghe giảng, tới chùa sinh hoạt sẽ giúp chúng ta thoát khỏi vô minh. Trên trang www.chuagiaco.com của chúng tôi có hàng chục ngàn file âm thanh về kinh Phật và các bài thuyết giảng để quý vị nghe trực tuyến hoặc tải xuống. Nếu chịu khó nghe và suy ngẫm, chúng ta có thể chuyển hóa được các mê tín dị đoan, những định kiến, tà kiến...

Không biết cách thanh lọc tâm, dễ tâm bị ô nhiễm thì hành động của chúng ta sẽ gây thương tổn cho người khác, tức một hành động ô nhiễm về đạo đức.

4. NHÌN NHAU BẰNG THÁI ĐỘ HẸP HÒI

“Chúng ta có thể xây dựng những công trình các thành phố, các phố xá rộng lớn, nhưng lại thỉnh thoảng nhìn nhau bằng những con mắt rất hẹp hòi”.

Nỗ lực chinh phục thế giới làm cho chúng ta mở rộng phạm vi của quốc gia và xâm phạm chủ quyền của những nước nhỏ và yếu với tầm bình phong *“mang lại văn minh cho những nơi lạc hậu”*. Thế kỷ XIX trở về trước đánh dấu nỗi đau của chủ nghĩa thực dân và chủ nghĩa xâm lược. Ngày nay, sự toàn cầu hóa đã thúc đẩy các quốc gia nghèo nỗ lực hiện đại hóa đất nước, biến nông thôn thành thành thị. Đối với người nghèo, việc làm này mang lại một niềm hy vọng mới cho một đời sống đầy đủ tiện nghi vật chất hơn. Nhưng đứng dưới góc độ văn hóa thì văn hóa làng xã bị mất dần. Càng đầu tư khoa học hiện đại thì con người càng dễ chạy theo tiện nghi vật chất, vô tình đánh mất hạnh phúc chân chính, vốn có sẵn trong một cuộc sống kết hợp hài hòa giữa vật chất và tinh thần, có tình người, đạo đức, văn hóa, tâm linh và nhiều giá trị tinh thần cao quý khác.

Thói thường, có một mâu thuẫn nội tại về tâm lý. Người nông thôn nỗ lực bán nhà cổ xây nhà thường, bỏ thôn quê về thành thị để lập nghiệp, với niềm hy vọng là cải đời. Người thành thị và người dân phương Tây đang ở các tòa cao ốc thì lại tìm đến các quốc gia nghèo, vùng nông thôn, sông nước, núi rừng để du lịch sinh thái, du lịch văn hóa, du lịch tâm linh. Từ đó chúng ta có thể rút ra một kết luận là cái gì chúng ta thiếu, chúng ta hướng về; cái gì chúng ta dư thừa, chúng

ta vẫy tay chào với nó. Đây chính là một nghịch lý về tâm, chúng ta lúc nào cũng chạy đi tìm kiếm một cái gì đó không thuộc về mình. Càng chinh phục tìm kiếm những gì lớn hơn, quý mô hơn, chúng ta càng coi đó là văn minh, là tiến bộ. Nếu không làm việc đó, chúng ta sợ thua sút với người khác, sợ cộng đồng mình nghèo hơn cộng đồng khác, quốc gia mình bất hạnh hơn quốc gia khác, liên minh mình kém phần hơn liên minh khác.

Lối suy nghĩ như vừa nêu sẽ làm chúng ta lấy vật chất làm thước đo hạnh phúc, trong khi đó hạnh phúc chân chính gắn liền với văn hóa tinh thần. Theo đạo Phật, hạnh phúc là khi ta làm chủ được các cảm xúc của mình. Mà làm chủ được dòng cảm xúc là làm chủ được các giác quan. Cười ha hả, cười hô hô, tiếng cười của gala cười, tiếng cười của phim hài và nhiều điệu cười hữu duyên chẳng qua chỉ là một phản ứng trên não bộ kéo dài trung bình 15 giây! Đó là qui luật mà chúng ta không thể phủ định. Hàng triệu niềm vui về giá trị tinh thần có giá trị, có tuổi thọ dài hơn thì phần lớn chúng ta không màng đến.

Người phương Tây rất thềm văn hóa tình làng nghĩa xóm của phương Đông, bao gồm Việt Nam. Người ta ước muốn được sống gần gũi với thiên nhiên, sống một cuộc sống giản dị nhưng đầy ấp tình người. Trong khi đó, người Việt Nam đang thềm lối sống nhà cao cửa rộng, xe hơi, tiện nghi vật chất đủ đầy. Ước mơ đó rất chân thật, không có gì là xấu. Nhưng nó sẽ trở thành xấu nếu ta không còn biết quan tâm đến người khác và nhìn nhau bằng những cặp mắt từ ái. Đó là sự biểu đạt của lòng từ bi. Sự ganh tị làm chúng ta biến nhau trở thành kẻ thù, là đối thủ, người Việt Nam đều phải chịu chung cộng nghiệp này do ảnh hưởng từ thời kỳ chiến tranh. Thời kỳ bị chia rẽ đã ảnh hưởng tới nhận thức của con

người đến nổi ngày nay, trong thời bình, người Việt chúng ta vẫn còn bất hòa hợp và không đoàn kết.

Đất nước Việt Nam đã có hòa bình trên 40 năm, nhưng tình người trong nước và ngoài nước sau năm 75 vẫn còn một khoảng cách rất lớn. Sự hận thù còn chia cắt Việt Nam thêm vài chục năm nữa. Nếu không thực tập Phật pháp để chuyển hóa tâm sân hận thì chúng ta tái sinh nhiều lần rồi cũng lại sẽ gặp nhau bằng cặp mắt không thân thiện, không triu mến, không hợp tác.

Chất xám Việt Nam không kém so với Nhật Bản, Đức, Hoa Kỳ, so với các quốc gia tiên tiến khác. Nhưng sự đoàn kết của người Việt Nam chỉ rất tốt trong thời chiến tranh. Trong thời bình, sự cục bộ lợi ích đã chia cắt tình người và sức mạnh của cộng đồng Việt Nam ra từng mảnh vụn.

Hiện nay có hơn 11 giáo hội Phật giáo Việt Nam ở trong nước và ngoài nước. Càng có nhiều giáo hội chừng nào, sự mất đoàn kết, cái nhìn thiếu thân thiện về nhau càng nhiều chừng đó. Cho đến thời điểm hiện nay, các tăng sĩ ra hải ngoại thuyết pháp vẫn còn bị nhìn với con mắt hằn thù, ghẻ lạnh. Không phải chỉ những Phật tử cực đoan mới làm việc ấy, mà ngay cả các tu sĩ cũng còn hằn học và chụp mũ nhau một cách đáng tội nghiệp đến thế.

Sức mạnh Phật giáo nếu được nối kết trong và ngoài nước sẽ giúp chúng ta làm hàng trăm ngàn Phật sự để phục vụ cho chúng sinh, đâu cũng là con người Việt Nam. Nhưng chúng ta chưa làm được như thế vì sự phân hóa, vì thiếu cái nhìn thiện cảm với nhau. Đây đó giữa các chùa, Phật tử với Phật tử vẫn còn phân biệt thầy tôi, chùa tôi, giáo hội tôi. Phải nhìn chung con là đệ tử của Tam bảo, thầy nào cũng là thầy của mình, sư cô nào cũng là sư cô của mình. Mục đích là làm

sao để cho Phật giáo có cơ hội được đóng góp như thông điệp của Đức Phật - mang lại lợi lạc tập thể cho số đông. Thầy nào không quan trọng, sư cô nào không quan trọng, giáo hội nào không quan trọng, đạo Phật của Thế Tôn mới là quan trọng. Ta phải có cái nhìn rộng thoáng, thân thiện, hài hòa với nhau như vậy, để nối kết các bàn tay giống như một ngàn cánh tay của Đức Thiên Thủ Thiên Nhân từ bi, hướng đến một mục đích duy nhất là làm giảm bớt khổ đau của chúng sinh.

Đức Phật dạy ta tinh thần hài hòa giữa những người thân, giữa những cộng đồng, giữa các quốc gia để cùng cộng tồn, cùng phát triển. Sự hài hòa đó phải được thể hiện qua hành động, lời nói, việc làm, ánh mắt, nụ cười thân thiện phát xuất từ tâm chứ không phải phát xuất từ bề ngoài, ngoại giao suông.

5. THIẾU THỜI GIAN CHO NHAU

“Chúng ta có nhiều tiện nghi vật chất, nhưng lại càng có ít thời gian dành cho nhau”.

Đó là thách đố lớn của thời khoa học hiện đại và hiện đại hóa. Khi chủ nghĩa toàn cầu đem nền văn minh đến khắp mọi quốc gia trên các châu lục, các gia đình thường chỉ nghĩ tới việc làm sao tích tụ được nhiều các tiện nghi vật chất. Mong muốn được bảo vệ tính sở hữu hợp pháp về vật chất đó khiến cho con người ghề lạnh với nhau, xung đột lẫn nhau. Phải sống hay cùng làm việc với những người có tâm lượng nhỏ mọn, chỉ lo tính toán thiệt hơn cho mình rất mệt. Đặt quyền lợi cá nhân lên trên quyền lợi tập thể, quyền lợi cộng đồng lên trên quyền lợi quốc gia, hay quyền lợi quốc gia lên trên quyền lợi toàn cầu là cách nghĩ sai lầm và thiếu đi tình người. Bồ tát hạnh của đạo Phật, với cốt lõi là tâm vô ngã, vị tha sẽ giúp sống có tình người một cách trọn vẹn nhất.

Có một số người làm việc thiện nhưng lại so bì với những người xung quanh rồi than vãn “*Tôi thật khổ, tôi phải làm nhiều việc quá!*”. Nói thế là chúng ta bị gánh khổ nghiệp, bị giảm phước. Sự thật là khi ta làm việc thiện, việc đức, việc nghĩa cho người khác, cho xã hội là ta đang gieo cấy trên mảnh ruộng phước của mình. Hãy thử thay đổi cách nghĩ một chút bằng cách quán niệm như sau: “*Tôi sinh ra trên cõi đời này để làm các việc khó làm*”. Nếu nghĩ được sâu sắc như thế thì ta sẽ vui mừng vì có cơ hội được đóng góp thật đặc biệt cho tha nhân, và phước của ta sẽ thật lớn. Khi đó ta sẽ có tâm phát nguyện, tâm dần thân, tâm bao dung, tâm gương mẫu, tâm xông pha để làm mà không ỷ lại, không chán nản thất vọng, không đòi hỏi người khác phải chìa tay giúp đỡ mình.

Đức Phật dạy ta bốn tiêu chí làm nên tình người:

a) *Sự chia sẻ và hiến tặng*: Có nhiều giúp nhiều, có ít giúp ít, không có của giúp bằng lời khuyên, sự nâng đỡ về tinh thần để người khác vượt qua khó khăn. Người Việt Nam có câu: “*Lời nói chẳng mất tiền mua. Lựa lời mà nói cho vừa lòng nhau*”. Những lời chia sẻ đúng lúc quý ngang tiền bạc, thậm chí còn hơn.

b) Làm việc gì cũng nghĩ đến lợi lạc của tập thể hơn là quyền lợi của cá nhân. Nhờ đó chúng ta có tâm hy sinh, tâm phấn đấu, gương mẫu trong phụng sự.

c) Làm thì làm trước nhất, hưởng thì hưởng sau cùng. Không đòi hỏi được vinh danh, được trả công, được hưởng thành quả mà mình đã đóng góp.

d) Đồng hành với người thân, đồng hành với nhân viên, đồng hành với các đối tác, cùng “*nếm mật nằm gai*” vì mục đích chung, hết lòng vì công việc mà không trách cứ hoàn

cảnh, cũng không lý tưởng hóa hoàn cảnh. Làm được như vậy thì tự động ta sẽ đắc nhân tâm.

Làm được bốn điều trên là ta gây dựng được tình người bền vững, thấm thiết và gắn bó.

6. HỌC CÁCH SỐNG BÌNH AN

“Chúng ta đang nỗ lực và học cách kiếm sống, nhưng ít người nỗ lực học cách sống hạnh phúc và bình an”.

Tìm kế sinh nhai là nỗi ám ảnh của phần lớn những người bước vào tuổi trưởng thành. Ở các quốc gia nghèo và lạc hậu, trẻ em vị thành niên phải lam lũ từ thuở nhỏ để giúp cha mẹ kiếm tiền. Đối với các em, tuổi thơ không phải là bầu trời xanh không gợn mây. Ngược lại, các em đã phải nếm trải sự vất vả của đấu tranh sinh tồn từ quá bé.

Tuy nhiên đối với các em sinh ra và lớn lên ở các gia đình bình thường thì không nên bận tâm về cách kiếm sống quá sớm. Tuổi nào việc ấy. Luật pháp quy định 18 tuổi mới là cái mốc của một cuộc sống tự lập. Lập nghiệp quá sớm khi mà kiến thức chưa được chín chắn là không khôn khéo tí nào. Ta cần phấn đấu học đến cử nhân là ít nhất, tốt nhất là học lên thạc sĩ, tiến sĩ. Đây là những cơ hội quý trên đường đời.

Là cha mẹ, ta nên hỗ trợ tối đa cho con em mình. Nếu ta đã từng lam lũ 10, 20, 30 năm thì giả sử bây giờ có phải lam lũ thêm vài ba năm nữa để con cái mình được học hành đến nơi đến chốn, chuyển hóa được nghiệp nghèo của cha mẹ và ông bà tổ tiên thì cũng rất đáng để làm. Nếu vì nóng lòng muốn tìm kế sinh nhai mà dở dang việc học thì con cái ta sẽ có tầm nhìn ngắn, hành động thiếu cận. Thiếu cận thì không thể đưa tới lối sống trọn vẹn và đầy đủ được. Kiến thức là con đường ngắn nhất để chuyển nghiệp. Trí tuệ là con đường

tốt nhất để thay thế các việc xấu thành việc tốt. Chủ trương của đạo Phật là giải phóng nạn mù chữ, giải phóng mê tín dị đoan, giải phóng nô lệ vào các thần linh để con người tự tin vào tiềm năng vô tận của mình, khai thác chúng có phương pháp để biến chúng trở thành hiện thực, phục vụ cho một cuộc sống hạnh phúc và bình an.

Sinh viên ngày nay ít khi chọn các ngành triết học, văn học mà thường chen chân vào các khoa kinh tế, tài chính, kế toán, quản trị, du lịch, khách sạn, tức là những nghề dễ có cơ hội xin việc và làm ra tiền. Những nghề liên quan tới các giá trị tinh thần, giá trị khoa học có vẻ bị ế ẩm. Như vậy, con người luôn có xu hướng lo kiếm sống, mong cầu một cuộc sống vật chất, tiện nghi, hướng tới danh vọng. Nhưng kiến thức chỉ là một công cụ. Lối sống có nhân cách, có đạo đức, hòa hợp với mọi người xung quanh mình, với các quốc gia láng giềng lại rất cần thiết nhưng ít có hệ thống giáo dục nào trên hành tinh này quan tâm đến nó.

Ở Việt Nam, giáo dục trong học đường cho tới năm 2000 vẫn còn nhấn mạnh về chiến tranh, về tinh thần căm thù địch. Thời chiến thì những nhận thức này rất quan trọng. Nhưng nay đã là thời bình. Con người bây giờ phải được học về cách phát triển đất nước, muốn phát triển mà không có kiến thức, không có vốn, không có tâm thì cũng không thể thành tựu. Phát triển một đất nước đòi hỏi nhiều thứ hơn là giữ gìn đất nước khỏi tay giặc ngoại xâm.

Chúng ta phải đưa môn đạo đức vào học đường. Cần phải đưa nền triết học của đạo Phật vào hệ thống giáo dục phổ cập, để trẻ em từ nhỏ đã biết hiếu kính với cha mẹ, biết yêu tổ quốc, yêu đồng bào, biết tôn trọng thầy cô giáo, biết chung thủy một vợ một chồng, biết nhường nhịn thương yêu lẫn nhau, biết quý trọng và học hỏi tinh thần của các vị tu sĩ,

đạo sư chân chính, biết tình làng nghĩa xóm để sống gần gũi thương yêu, bảo vệ lẫn nhau. Các nền tảng đạo đức đó rất cần thiết cho mỗi con người. Phép lịch sự, lòng khiêm tốn, tâm vô ngã, tính vị tha, sự năng động, thói quen dần thân, tính cách phục vụ đều là những nhân cách cần thiết mà con người cần phải có. Chúng tô đẹp cuộc sống của con người.

Điều gì sẽ xảy ra khi chúng ta bỏ quên môn đạo đức trong giáo dục học đường? Trẻ em tuổi vị thành niên sẵn sàng giết người không gớm tay, như Lê Văn Luyện. Những Lê Văn Luyện như thế còn có mặt ở một số nơi trên đất nước Việt Nam trong nhiều năm qua. Chỉ vì muốn cướp của nhau vài chục, vài trăm ngàn đồng mà án mạng có thể xảy ra. Báo động đỏ về nền đạo đức bị xuống cấp buộc ta phải xem xét lại hệ thống giáo dục nước nhà. Rất may trong vòng 10 năm trở lại đây, môn đạo đức đã được đưa lại vào học đường. Một việc làm quá chậm, nhưng thà chậm còn hơn không bao giờ.

Tuy nhiên, môi trường giáo dục nhân cách và lối sống tốt nhất là gia đình. Do đó, các Phật tử nếu thực sự nghĩ tới tương lai của con em mình thì nên cho con quy y trong chùa từ khi lên 4 hay nhỉnh hơn một chút. Các thầy cũng cần phải thoáng rộng, đừng giới hạn lễ quy y vào ngày rằm tháng giêng, tháng tư, tháng bảy, tháng mười... Nhiều người có thể dễ dàng đổi ý, hơn nữa, vô thường có đợi ai bao giờ? Do đó, mỗi chùa nên tổ chức quy y tối thiểu mỗi tháng một lần vào ngày rằm hoặc mừng một. Năm người cũng quy y, ba người cũng quy y, giúp người có duyên biết được Phật pháp càng sớm càng tốt. Năm điều đạo đức Phật dạy là những viên đá vững giúp một người xây nên hạnh phúc cá nhân, gia đình, xã hội, quốc gia và thế giới: Không giết người, bảo vệ hòa bình, thương yêu loài vật, giữ gìn sinh thái; không trộm cắp, tôn trọng sở hữu, nhường cơm xẻ áo giúp người nghèo hơn

mình; không ngoại tình, chung thủy một vợ một chồng để đảm bảo hạnh phúc và tránh được những chứng bệnh lây lan qua đường tình dục; không lừa đảo, truyền thông chân thật, nói lời hài hòa đoàn kết; không rượu bia, ma túy để giữ gìn sức khỏe, tiết kiệm chi tiêu, bảo đảm hạnh phúc gia đình.

Nếu ngay từ nhỏ con em đã được chỉ dẫn về năm điều đạo đức vừa nêu thì đảm bảo quý vị khỏi phải lo con mình bị vướng vào game điện tử, chat linh tinh trên mạng, ăn chơi sa đọa, tụ tập với bè bạn xấu, tập tành những thói quen tiêu cực. Khi lớn lên, lập nghiệp, các cháu sẽ luôn hiếu thảo với cha mẹ, yêu nước, đóng góp, phụng sự chứ không phải hưởng thụ cho riêng mình.

Đừng nghĩ rằng đợi con đủ 18 tuổi, cháu sẽ tự quyết định đường đi cho mình, suy nghĩ thế là sai lầm. Mọi tôn giáo nào trên hành tinh này đều có chủ trương về tín đồ nòi, tức là giữ niềm tin từ thế hệ này sang thế hệ khác. Nhiều Phật tử ngộ nhận từ “tự giác” (tu tập để giác ngộ) thành tự ý thức, cho nên thiếu quan tâm, thiếu trách nhiệm với những người thân thương. Rất nhiều trường hợp cha mẹ là Phật tử, con cái không là Phật tử; chồng là Phật tử, vợ không phải Phật tử là không; vợ là Phật tử, chồng theo Thiên chúa; có người là Phật tử thuần thành, có người chống đạo Phật v.v...

Chúng ta cần dùng chính tấm gương của bản thân để thuyết phục con, cháu, người thân, vợ chồng, anh em, bằng hữu, nhân viên trở thành Phật tử. Nên tổ chức thỉnh mời các thầy thuyết pháp để mở mang kiến thức và giải đáp cho họ những khúc mắc trong cuộc sống và công việc dưới ánh sáng tuệ giác của đạo Phật.

7. CUỘC SỐNG NGẪN NGỦI

“Chúng ta kéo dài được tuổi thọ, nhưng cuộc sống vĩnh viễn là ngắn ngủi”.

Khoa học hiện đại nói chung y học hiện đại nói riêng ngày nay đều phát triển ở mức độ cao nên chúng ta có vốn kiến thức vững về phương pháp sống sao cho có tuổi thọ và trí óc minh mẫn. Một chế độ dinh dưỡng đầy đủ, đúng cách giúp tránh được nhiều bệnh tật. Hưởng thụ thái quá hay kiêng cử thái quá đều là các cực đoan mà ta nên tránh. Bản chất của đạo Phật là con đường trung đạo. Và con đường trung đạo này cũng cần được áp dụng trong ăn uống ngủ nghỉ. Đừng nghĩ ăn nhiều là sống thọ, sức khỏe gia tăng. Người nào ăn càng nhiều, ngủ càng nhiều, tiêu thụ càng nhiều thì càng chết yểu! Tưởng là nghịch lý nhưng đó là sự thật. Những người bị nhốt trong tù, nếu không bị đánh đập, tra tấn, thường có tuổi thọ dài hơn người bình thường là 10 năm. Đó là một qui luật. Trong tù ăn rất ít.

Gia súc ngày nay được nuôi bằng các chất tăng trọng cho chóng lớn, nhiều thịt. Thuốc kháng sinh được sử dụng tràn lan để phòng bệnh tật cho chúng. Ăn thịt với chất lượng như vậy là mầm mống cho nhiều chứng bệnh khác nhau.

Các nhà khoa học đề nghị chúng ta chia một ngày thành ba “múi giờ”- tám giờ làm việc, tám giờ sinh hoạt cá nhân và gia đình, tám giờ cho việc nghỉ ngơi. Đức Phật khuyên người xuất gia ăn ít hơn, ngủ ít hơn, tiêu thụ ít hơn người bình thường, và sống như thế tốt hơn, mặc dù phải mất công thực tập. Bất cứ sự tiêu thụ nào cũng dẫn đến lệ thuộc. Ai ăn trầu mà thiếu trầu thì chịu không nổi, ai hút thuốc mà không có thuốc là ngáp, ai uống cà phê mà không có cà phê là không sáng tạo, tư duy, phát kiến.

Biết được chế độ sống đúng và khoa học như trên vừa nêu thì chúng ta sẽ luyện cho mình nếp làm việc, ăn uống, ngủ nghỉ để sống lâu, sống khỏe, thậm chí khắc phục được những điểm yếu của gen di truyền. Khoa học chứng minh

rằng tuổi thọ trung bình của con người là 80 tuổi. Nhưng nếu chúng ta không biết chăm sóc lối sống, làm chủ được các giác quan theo tinh thần Phật dạy thì cái chết có thể tới sớm hơn. Hơn nữa dưới cái nhìn tuệ giác của đạo Phật, cuộc đời con người thật ngắn ngủi so với tiến trình thời gian không có bắt đầu và không có kết thúc của cả vũ trụ này. Thời chiến tranh tuổi thọ của một người trung bình không quá 60 năm, thời nay nếu biết sống đúng cách ta có thể thọ tới 80 – 90 năm, nhưng như thế vẫn quá ngắn ngủi so với những gì mà con người cần làm và có thể làm trong một kiếp người. Vì thế người tu học Phật cần phải có quyết tâm lớn: *“Cho đến khi nào tôi còn tiếp tục sống, tôi phát tâm làm các việc nghĩa, tu tạo các việc lành, mở lòng thương yêu cuộc đời, góp phần làm cho đời sống của mình, người thân và tha nhân ngày càng tốt đẹp hơn”*.

Hồi tháng 12/2012 có một gia đình ở bên Úc về Việt Nam gặp chúng tôi xin được tham gia cùng làm từ thiện. Hai vợ chồng tâm sự với tôi rằng họ vừa mất đứa con 9 tuổi. Cháu bé rất đặc biệt, từ lúc còn rất nhỏ đã không thích ăn mặn, bố mẹ vì thế cũng được khích lệ ăn chay. Rõ ràng cháu bé có căn lành của một Phật tử từ kiếp trước. Mới lên 6-7 cháu đã biết làm từ thiện. Mỗi năm cháu tiết kiệm tiền cha mẹ cho để làm từ thiện mỗi khi có dịp về Việt Nam. Khi đưa con qua đời, cha mẹ đau đớn, trầm cảm tưởng như không thể vượt qua sự mất mát này. Chúng tôi đã tư vấn cho chị, cho chồng và những người thân đến trung tâm trường mù Nguyễn Đình Chiểu, trung tâm nuôi dạy thanh thiếu niên III, nơi có khoảng 400 em bụi đời ở độ tuổi từ 4 – 14; và Bạc Liêu, nơi có 8.100 hộ nghèo mong quà Tết. Gia đình đã vui vẻ đồng ý vì hiểu rằng thay vì buồn khổ, nhớ thương không nguôi đứa con đã qua đời, chỉ bằng quan tâm tới những người còn sống đang khổ đau, bế tắc và có thể chết nếu không được giúp đỡ, chăm sóc.

Người phạm chúng ta thường chỉ nghĩ tới người thân. Điều này nhưng chưa đủ với lòng từ bi của đạo Phật. Nếu thực tập mở rộng tâm mình thì ta sẽ nhận ra rằng trên hành tinh này còn biết bao người cũng bất hạnh vì bị chết bởi chiến tranh, bởi thiên tai, lũ lụt, tai nạn lao động.

Sau bốn chuyển từ thiện, gia đình cảm thấy nhẹ lòng hơn nhiều. Tôi đề nghị người mẹ hãy xem các trẻ em bụi đời cơ nhỡ tại trung tâm đó như là những đứa con tinh thần của mình vậy. Mỗi khi có tiền dư, nghĩ tưởng đến đứa con của mình thì hãy dùng số tiền đó làm từ thiện và hồi hướng công đức cho con.

Kiếp người vốn ngắn ngủi, vì thế chúng ta đừng tiếc nuối những gì đã qua. Người chết không thể sống lại, mất mát không thể thay thế. Thay vì chìm vào nỗi đau quá khứ, đức Phật dạy chúng ta sống trọn vẹn với giây phút hiện tại. Tiếc nuối là nguồn năng lực tiêu cực có thể hủy diệt hạnh phúc trong hiện tại. Tương lai thì còn xa vời, hơn nữa tương lai là kết quả của hiện tại. Thay vì mơ tưởng tới tương lai thì đạo Phật dạy chúng ta đầu tư có nhân quả ở hiện tại bằng tình người. Rất thiết thực, rất sâu sắc, rất bền vững, rất chắc ăn và có thể đạt được trong tầm tay.

Hãy tận dụng kiếp người ngắn ngủi để làm những việc đáng làm. Giả sử vô thường có đến với chúng ta hay người thân thì cũng đừng vì thế buồn phiền, tuyệt vọng, trầm cảm, bế tắc. Hãy chuyển hóa nỗi đau thành hành động từ bi, hãy biến những bế tắc trong cuộc đời thành những cơ hội để làm các việc thiện. Ta sẽ vượt qua và thấy cuộc đời trở nên có ý nghĩa hơn.

CHƯƠNG 5

BẢY PHƯƠNG PHÁP CHẾ TÁC HẠNH PHÚC

Giảng tại chùa Giác Ngộ, ngày 24-08-2014

Phiên tả: Thanh Nguyệt.

Mỗi người sống trên đời này đều hướng tới một điều tối hậu: Hạnh phúc. Tiếc là đối với nhiều người đây chỉ là một khái niệm lý thuyết và xa vời. Dưới đây xin được tuần tự trình bày bảy điều giúp một người có thể trải nghiệm được hạnh phúc bây giờ và tại đây:

1- HỌC NHẬN LỖI VÀ XIN LỖI

Ngày Rằm tháng bảy, theo truyền thống của đạo Phật Đại thừa, trong đó có Việt Nam, được gọi là ngày tự tứ. Người Trung Quốc và Việt Nam thường ngộ nhận đây là ngày xá tội vong nhân. Thực ra, các hương linh không phải là những người có tội như Trung Hoa đã ngộ nhận. Dưới lòng đất không có âm phủ như được kể trong văn học dân gian.

Sau khi chết, con người tái sinh theo nghiệp. Do vậy, Thập điện Diêm vương không có chức năng xá tội con người, và các đức Phật, các vị Bồ tát, các tăng đoàn tại các chùa cũng không làm công việc xá tội vong nhân vào ngày rằm tháng bảy.

Theo truyền thống của đạo Phật Đại thừa, mùa an cư của tu sĩ được bắt đầu kể từ ngày 16 tháng tư âm lịch. Sau 90 ngày tu học, tu sĩ có một buổi gọi là tự tứ. Mỗi tu sĩ sẽ phải tự nói ra lỗi của mình hoặc mời gọi các bạn đồng tu chỉ cho thấy những gì còn yếu kém của bản thân trong suốt thời gian tu tập. Mục đích của việc này là để hoàn thiện đời sống đạo đức, tiến bộ nhanh hơn trên con đường thực tập tâm linh.

Nói về văn hóa báo ơn, Rằm tháng bảy không chỉ là ngày báo ơn cha mẹ. Đây còn là ngày chúng ta nhớ ơn thầy cô giáo, ơn các vị thầy tâm linh, ơn tổ quốc và ơn đồng loại.

Khi tự mình nhận lỗi, ta sẽ nghiêm khắc hơn với bản thân và thẳng thắn nhìn vào những khiếm khuyết của mình. Đức Phật khích lệ chúng ta mạnh dạn thừa nhận các lỗi lầm của mình, dù là lỗi nhân sự hay tội về luật pháp. Có dám nhận lỗi chúng ta mới có thể tiến bộ về đạo đức. Ngày nay các nước trên thế giới kêu gọi phạm nhân đầu thú trước khi bị phát hiện để nhận được sự khoan hồng của luật pháp.

Nhìn ra hết lỗi lầm của bản thân thật không dễ chút nào. Vì thế ta cần nhờ người khác chỉ ra giúp những thiếu sót của mình. Nhận lỗi không phải là một việc xấu xa, yếu hèn. Ngược lại nhận lỗi là một hành động rất can đảm, là ứng xử văn hóa đẹp và là minh chứng của tiến bộ về đạo đức.

Sau khi nhận lỗi, ta cần xin lỗi. Xin lỗi trực tiếp sẽ giúp cho người kia dễ tha thứ và bỏ qua. Vợ chồng xin lỗi lẫn nhau, con cái xin lỗi cha mẹ, anh chị em xin lỗi nhau và thậm chí cha mẹ và những người đi trước nhận lỗi trước con cháu. Đây đều là những nét đẹp của cuộc sống và giúp giải tỏa không biết bao khổ đau, đè nén trong tâm cả hai phía người có lỗi và người bị oan.

Không cần đợi đến ngày Rằm tháng bảy, lễ tự tứ mới nhận lỗi và xin lỗi. Các tu sĩ mỗi tháng hai lần, vào ngày rằm và mừng một, thường làm lễ chỉ lỗi. Tiếc là không ít chùa làm việc này một cách qua loa, hình thức, không kỹ càng, tận tâm góp ý để giúp người có lỗi tiến bộ. Nhiều người do chủ quan, cố chấp và nhiều lý do tâm lý khác đã không mạnh dạn nhận lỗi, huống hồ là xin lỗi.

Lỗi về dân sự là các hành động đi ngược lại với quyền lợi, hạnh phúc của người khác, để lại những vết hằn tâm lý, nỗi khổ niềm đau trong họ. Tội là những hành động trái với luật pháp, ngược với lương tâm, dù có bị phát hiện hay chưa thì vẫn là đáng báo động về phương diện đạo đức. Chân thành nhận tội để xin hưởng khoan hồng là cơ hội để ta làm mới về nhân cách và đạo đức. Hành vi này giúp ta xây dựng một mối quan hệ xã hội rất công bằng, đúng đắn. Tất cả mọi người cùng có trách nhiệm giúp nhau trở nên tốt hơn. Mỗi khi thấy mình có điều gì đó bất toàn, hãy dũng cảm đề nghị người khác giúp ta vượt qua khó khăn của bản thân.

2- HỌC ĐỘ LƯỢNG VÀ THA THỨ

Độ lượng là một cách thể hiện tâm từ bi. Người biết tha thứ cho người khác là người cao thượng, vĩ đại, rộng lượng. Ta biết độ lượng thì người mắc sai lầm dễ mạnh dạn nhận lỗi và sửa sai.

Ở các nước phương Tây có văn hóa từ chức, một nét văn hóa rất đáng học hỏi, rất quý. Một người đương chức sau khi thấy hành động của mình mang lại hậu quả xấu cho xã hội thì quyết định rời khỏi vị trí đương nhiệm. Ở nước ta, văn hóa từ chức vẫn còn là cái gì đó rất lạ. Ở Nhật Bản, sau vụ động đất và sóng thần kép năm 2011, tổng giám đốc nhà máy điện hạt nhân đã đệ đơn xin từ chức. Năng lượng hạt nhân bị rò rỉ

sau thiên tai dẫn đến cái chết của nhiều người. Mặc dù đây là nguyên nhân khách quan, nhưng vì trách nhiệm đạo đức mà vị giám đốc này vẫn quyết định rằng mình không xứng đáng tiếp tục giữ chức nữa. Thủ tướng Nhật Bản đã tiếp nhận đơn từ chức của vị này vì đây là cách giúp lắng dịu bớt nỗi đau của người dân sau vụ thảm họa đáng buồn.

Đối với các tình huống như vừa nêu, người không rộng lượng và sẵn sàng thứ lỗi sẽ trở thành người có lỗi. Nếu chối từ đơn xin thôi việc của vị giám đốc, thủ tướng Nhật Bản sẽ vô tình làm cái việc xát muối vào vết thương, làm tê cứng nghị lực của người phạm lỗi và xóa bỏ cơ hội sửa sai của vị giám đốc này.

Có lẽ do ảnh hưởng từ đạo Phật mà nhân dân Việt Nam đã có những câu nói ứng xử rất hay như: *“Đánh người chạy đi, không ai đánh người chạy lại”*, tức là mở lòng từ bi, rộng lượng, nhân ái để tha thứ và bỏ qua. Bằng động tác này sự lạnh lùng có mặt, oán kết, gập ghềnh giữa cá nhân a với cá nhân b, tập thể a với tập thể b được kết thúc.

Trên nguyên tắc, các đổ vỡ của dân sự và xã hội giống như một cái ly bị vỡ. Dù có hàn gắn lại bằng các công cụ chuyên môn thì cái ly vỡ vẫn còn vết nứt rạn, không bao giờ trở lại như cũ được nữa. Quan hệ đổ vỡ của tình người thì không như vậy, khéo độ lượng và tha thứ thì tình thân, tình thân lại nguyên vẹn và đầm ấm như ngày nào.

Vậy ứng xử rộng lượng bằng cách nào? Theo đạo Phật, trước nhất chúng ta phải thấy rằng hễ là người phạm thì còn có rủi ro mắc lỗi về dân sự hay tội về luật pháp. Đó là chưa nói đến các hoàn cảnh khó khăn về kinh tế, những cạm bẫy và cám dỗ về vật chất, những sức ép về mạng sống. Hiểu được thế thì ta sẽ dễ hành xử rộng lượng với tội lỗi của người

khác. Mặc khác, với tư cách là một công dân trong xã hội, một người mắc lỗi vẫn phải chịu những hình phạt nặng hay nhẹ để giữ kỷ cương, trật tự trong cộng đồng. Ở các nước phương Tây có bồi thẩm đoàn, còn ở các nước xã hội chủ nghĩa có thẩm phán. Khi tội của một người nào đó được tuyên mà không có kháng cáo thì bị cáo đó được xem là tội phạm và theo phán quyết của tòa án (bồi thẩm đoàn), bị cáo sẽ phải chịu các khung hình phạt như bồi thường, ngồi tù hoặc cả hai. Chúng ta có rộng lòng từ bi đi nữa cũng không thể nào tự mình quyết định việc bỏ qua, ngoại trừ những người đứng đầu nhà nước như tổng thống, chủ tịch nước, thủ tướng, vua, hoàng hậu, nữ hoàng..., tùy theo thể chế chính trị mà việc ân xá đó thường được diễn ra vào những ngày quốc lễ như ngày độc lập, ngày Quốc khánh.

Chỉ có thể thứ lỗi về phương diện dân sự và xã hội. Đối với các hành vi phạm pháp, việc thứ lỗi được thể hiện ở sự không coi người phạm tội là kẻ thù, song người đó phải chịu trách nhiệm về việc đã làm và chịu hình phạt theo quyết định của tòa án. Khi đã nếm trải qua các vị đắng của cuộc đời, người ta mới có thể thay đổi nhân cách. Sự thứ lỗi quá dễ dãi thường không tạo ra những “cú huých” cho người đã phạm sai lầm hối lỗi và hoàn lương.

Cha mẹ tin vào những lời hứa hão của những đứa con nghiện ma túy, vợ quá dễ dãi tin vào những hứa hẹn của những ông chồng nghiện cờ bạc là làm hỏng con, hỏng chồng. Tha thứ trên nền tảng độ lượng phải có sự dẫn dắt của trí tuệ để người xin lỗi không làm dối, không lợi dụng và người cao thượng thứ lỗi không rơi vào tình trạng tha lỗi sai.

Bằng nhận thức đó, việc phát triển lòng từ bi trên nền tảng độ lượng và tha thứ làm cho chúng ta dễ gần gũi hơn và các mối quan hệ xã hội của chúng ta trở nên hài hòa, hạnh phúc hơn.

3- HỌC THẤU HIỂU VÀ THÔNG CẢM

Thông cảm là một biểu hiện của sự hiểu biết do thấy được những nguyên nhân tâm lý, nguyên nhân gia đình, nguyên nhân xã hội đã đưa đến tội lỗi. Thay vì ghét bỏ, thù hận, xung đột, loại trừ, người tu học Phật tự đặt mình vào tình huống của người có lỗi để thấu hiểu tâm can của người đó. Từ đó ta mới trải nghiệm được những cảm thông sâu sắc đối với người đã trót sa ngã.

Trong đạo Phật Đại thừa, tên Bồ tát Avalokitesvara được ngài Huyền Trang dịch là Quán Tự Tại, trong khi ngài Cưu Ma La Thập dịch là Quán Thế Âm.

Quán Tự Tại là rũ bỏ mọi chấp trước, đối diện trước nỗi khổ niềm đau và lắng nghe những lời đề nghị được giúp đỡ của người đang gặp vướng mắc.

Quán Thế Âm là cách dịch sát nghĩa hơn, bộc lộ được bản chất của sự thấu hiểu và thông cảm tốt hơn. Quán Thế Âm nghĩa là quán sát âm thanh khổ đau của cuộc đời, ở đây là tiếng kêu cứu của những con người cụ thể. Họ có thể là những người phạm pháp, những kẻ tội lỗi, bất hạnh, gặp tai ương trong đời, những người thiếu trí tuệ... gặp phải ách nạn thì kêu cứu. Đồng cảm lắng nghe những nỗi lòng thương tâm đó, chúng ta phát huy được hai năng lực là từ và bi. Bi là thông cảm với nỗi khổ niềm đau của tha nhân. Từ là nỗ lực chữa lành vết thương và mang lại hạnh phúc cho người khác. Phụ nữ, đặc biệt là các bà mẹ đều có tâm bi. Nhưng tâm từ bao giờ cũng được phát sinh từ trí tuệ.

Cả hai dịch ngữ Quán Tự Tại và Quán Thế Âm đều liên hệ ít nhiều sự chú tâm, nhìn sâu để hiểu thấu đáo ngọn nguồn và cảm thông với người đang khổ đau. Nhờ có hiểu và thông cảm thấu đáo, ta không quay lưng với các bất hạnh mà người khác đang vướng kẹt.

Những đồ vỡ hạnh phúc gia đình, những gập ghềnh trong các quan hệ xã hội phần lớn đều do chúng ta cố tình không hiểu hoặc hiểu sai. Chúng ta không thông cảm, không nhân nhượng, không lắng nghe. Như thế, ta sẽ làm cho mọi việc xấu đi thêm.

Hồi tháng 7 và tháng 8 năm 2014, Phật giáo Việt Nam phải chịu một cơn lốc ào ạt từ một số phương tiện truyền thông qua vụ bảo mẫu Trang ở chùa Bồ Đề lợi dụng sự quản lý lỏng lẻo của nhà chùa đã buôn bán trẻ em. Khi sự việc xảy ra trong khuôn viên của chùa Bồ Đề, người ta đã khó thông cảm với Ni sư Đàm Lan, trụ trì ngôi chùa. Một số nhà báo còn cố tình dùng cụm từ “vụ mua bán ở chùa Bồ Đề”, trong khi sự thật đúng sai phải được phán quyết bởi tòa án. Các nhà báo đó ít khi dùng từ “bị cáo” hay “cáo buộc”, họ hay gọi thẳng là “tội phạm”. Nói khác đi, họ tự cho mình chức năng định tội.

Buôn người là một trong những tội danh tày đình quốc tế. Đức Phật liệt nó vào những nghề xấu nhất cần phải xa lánh. Buôn bán trẻ em lại càng đáng lên án nhưng không vì thế mà ta bừa bãi trong sử dụng ngôn từ, xuyên tạc sự thật. Thay vì miêu tả chính xác “vụ bảo mẫu Trang buôn bán trẻ em xảy ra tại chùa Bồ Đề” thì một số nhà báo thiếu đạo đức nghề nghiệp lại viết “chùa Bồ Đề bán trẻ em”.

Ngày 22/08/2014 nếu ta gõ vào Google cụm từ “chùa Bồ Đề bán trẻ em”, sẽ có khoảng trên hai triệu người truy cập. Điều này cho thấy có một sự ngộ nhận quá lớn, cơn bão tố này đã quét trụi các hoạt động từ thiện của chùa Bồ Đề trong suốt mấy chục năm qua và khiến cho rất nhiều người thui chột lòng từ bi, mất niềm tin đối với các cơ sở từ thiện nói chung và từ thiện Phật giáo nói riêng. Đó là những ác ý cần được lên án. Đó cũng là thiếu đạo đức trong truyền thông.

Các nhà báo này chẳng những không thấu hiểu và thông cảm về tệ nạn mà còn lợi dụng vào sức bật của truyền thông để giết chết lòng từ bi của nhà chùa.

Vì thế thông cảm là một ứng dụng của lòng từ bi. Ta hiểu rõ tại sao trong hoàn cảnh đó, người ta đã làm những việc lẽ ra không nên làm. Có thông cảm chúng ta mới có thể cùng dắt dìu nhau vượt qua những khó khăn.

Ở đây phải thấy rất rõ không chỉ các cháu nằm trong danh sách bị buôn bán ở chùa Bồ Đề là nạn nhân. Ni sư Đàm Lan trụ trì chùa Bồ Đề, các tăng ni Phật giáo làm công việc từ thiện trên toàn quốc đều là nạn nhân của việc truyền thông thiếu chính xác do sử dụng ngôn ngữ sai lệch một cách cố ý. Trong vụ việc này, những nhà báo cố tình xuyên tạc bản chất sự thật thật ra cũng làm một việc tệ không kém hành động bán trẻ em ở chùa Bồ Đề vì họ bán đứng lương tâm, họ chụp mũ, quy kết sai mà lẽ ra công việc đó phải để tòa án phán quyết.

Dương nhiên nhà chùa cũng phải có trách nhiệm trực tiếp và chính yếu trong vụ buôn bán, mặc dù nhà chùa cũng là nạn nhân. Trách nhiệm còn thuộc về các cơ quan chức năng như Sở lao động và thương binh Hà Nội, Phòng lao động và thương binh huyện Long Biên, phường sở tại, các lãnh đạo các cấp của phường và huyện nơi chùa Bồ Đề trực thuộc. Không thể đổ lỗi đơn thuần cho ni sư trụ trì, mặc dù ni sư là người trực tiếp phải chịu trách nhiệm khi có sự việc gì xảy ra ngoài tầm kiểm soát của luật pháp.

Người có tâm cảm thông sẽ tránh được những quy kết sai, những gán ghép tội trái với lương tâm. Nhờ đó, chúng ta mới góp phần xây dựng một xã hội lành mạnh và tốt đẹp.

4- HỌC HÀI HÒA VÀ ĐOÀN KẾT

Rất nhiều người gặp khó khăn trong việc gắn kết với người khác. Điều này do tính cố chấp, tự ái quá cao, hoặc cũng có thể ngược lại, do mặc cảm tự ti. Khi cố tình không tìm ra tiếng nói chung thì người ta dễ xung đột, mà xung đột nào cũng dẫn đến kết thúc là loại trừ nhau. Dù muốn hay không, kết quả đó vẫn diễn ra như một quy luật tất yếu.

Các đảng phái chính trị khó có thể hài hòa và đoàn kết nhau vì họ đại diện cho một ý thức hệ hay một lý tưởng và khuynh hướng quản trị đất nước. Các tôn giáo trong lịch sử như Công giáo, Tin Lành, Hồi giáo đã từng có những cuộc thánh chiến.

Đạo Phật dạy chúng ta hài hòa về nhận thức, hài hòa trong ngôn ngữ, trong việc sống chung, trong việc đảm nhận các trách nhiệm, trong việc chia sẻ các quyền lợi thỏa đáng.

Ta thử quan sát một vườn hoa. Có biết bao loại hoa với sắc màu, hình dáng, mùi thơm khác nhau. Nếu biết cách nhìn tích cực, ta sẽ thấy màu vàng của hoa cúc làm nổi bật màu tím của thược dược. Màu trắng của hoa huệ tôn thêm vẻ đẹp của bông hồng đỏ. Như vậy, sự dị biệt làm cho các khác biệt trở nên nổi bật và phong phú hơn. Nhận thức này giúp cho ta bỏ được thái độ độc tôn, độc tòn. Thái độ độc tôn, độc tòn thường dẫn đến nhu cầu lợi ích nhóm. Ta nghĩ rằng chỉ có những người cùng quan điểm, khuynh hướng mới có thể nối kết với nhau. Đó là lý thuyết. Thực tế, nếu ta biết tương nhượng các quyền lợi, nếu ta biết cộng tồn để cùng phát triển thì hạnh phúc sẽ là một kết quả hiển nhiên. Theo tinh thần Phật dạy qua học thuyết duyên khởi, thái độ và khuynh hướng sống hài hòa được xem là sự chọn lựa tốt nhất.

Trong các tăng đoàn, tăng đoàn Làng Mai dưới sự hướng

dẫn của Thiền sư Nhất Hạnh diễn hình về tình huynh đệ, tức là các vị đồng tu thương kính nhau, nâng đỡ, dìu dắt nhau, không xảy ra các tranh chấp quyền lợi. Một phần là do cách tổ chức rất đặc biệt của làng Mai, khi vị trụ trì không phải là người quyết định. Ban Giáo thọ là những người có trách nhiệm giáo dục trong các khóa tu và các vị đủ giới lập tỳ kheo có thể tham gia biểu quyết, đúng theo tinh thần của đức Phật thời Ngài còn tại thế. Lấy ý kiến tập thể làm ý kiến chung là việc làm rất thông minh, vì thế mọi người dễ đồng thuận và chấp nhận làm theo.

Người đứng đầu một tổ chức, dù là chính phủ, tôn giáo, xã hội hay dân sự mà không có được tâm lý hài hòa, lời nói, hành động, ứng xử hài hòa thì nhân viên cũng như đối tác khó tránh khỏi mâu thuẫn, xung đột do dị biệt.

Nghiệp trong thuật ngữ tiếng Sanskrit là Karma, hiểu theo nghĩa gốc là các hành động đơn lẻ của con người. Hành động riêng thì thường mang tính khác biệt. Vì vậy sau này khi các hành động đó được phân loại thành hành động cùng tính chất và khác tính chất thì chúng ta có những khái niệm mới. Đó là nghiệp tập thể để đánh dấu sự khác biệt và là tập hợp của những nghiệp cá nhân. Nghiệp tập thể bao gồm nghiệp gia đình, nghiệp làng xã, nghiệp cộng đồng, nghiệp vùng miền, nghiệp quốc gia, nghiệp liên minh.

Thấy được nghiệp chung và nghiệp riêng, chúng ta dễ thông cảm và chấp nhận ranh giới của sự tương nhượng giữa mình và người khác, giữa tổ chức này với tổ chức khác. Tôn trọng ranh giới tương nhượng đó, ta giữ được tố chất hài hòa và không làm cho những dị biệt trở thành các trở ngại trong tương quan xã hội.

Trên thương trường, các công ty lớn thường muốn thôn

tính, “nuốt gọn” các công ty nhỏ. Nhưng nếu sống bằng tâm hài hòa, ta sẽ chú tâm vào việc đầu tư và phát triển, hoàn thiện bản thân chứ không bận tâm vào việc loại trừ người khác. Phải thấy rằng doanh nghiệp nào cũng làm một công việc chung là phục vụ khách hàng. Công ty nào khéo tổ chức dịch vụ, có giá cả hợp lý, sản phẩm tốt thì tự nhiên sẽ có khách hàng, hữu xạ tự nhiên hương là vậy.

Hài hòa và đoàn kết không phải là điều quá khó để thực hiện. Chỉ cần ta có tấm lòng và quyết tâm. Nếu biết chấp nhận các dị biệt, biết tán dương và tùy hỷ với thành công của người khác thì ta thoát ra khỏi xung đột, loại trừ, thôn tính do các mâu thuẫn mà ra.

5- HỌC KIÊN TRÌ VÀ NHẪN NẠI

Một trong sáu Ba la mật được đức Phật giảng dạy cho các đệ tử của Ngài là giữ tâm kiên trì, nhẫn nại trước nghịch cảnh, khó khăn.

Rất tiếc, người Trung Quốc đã dịch ra thành một từ có nghĩa quá hẹp là “nhẫn nhục”. Nhẫn nhục chỉ là một nội hàm nhỏ của nhẫn nại. Trong kinh Trung bộ và một số bài kinh Pali khác, đức Phật mô tả nhẫn nại bao gồm nhẫn nại thời tiết khí hậu bốn mùa, nhẫn nại các khó khăn của hoàn cảnh như chiến tranh, thay đổi chính thể, các luật lệ hà khắc không phục vụ cho quyền lợi của dân tộc và phát triển của mọi thành phần.

Nhẫn nại còn là những chịu đựng tích cực để lên dây cót tinh thần cho chúng ta không bỏ cuộc giữa chừng, thiếu trách nhiệm và trốn tránh những rắc rối mà lẽ ra nếu kiên trì theo đuổi thì ta sẽ nhận diện được và vượt qua. Nhẫn nại còn là sự chịu đựng đi theo cái thiện và phải chấp nhận những nghịch cảnh diễn ra với những người làm thiện để từ đó chúng ta có

cơ hội mang lại công bằng xã hội, những giá trị lợi ích lớn cho tha nhân.

Thiếu tính nhẫn nại thì chỉ cần gặp một vài trở ngại nhỏ là ta đã thui chột lòng hảo tâm của mình. Có không ít người tâm thiện nhưng chưa được trí tuệ soi sáng. Vì thế khi họ bị một vài người xấu lợi dụng thì ngọn lửa từ bi trong họ có thể bị tắt ngấm ngay. Họ bị ám ảnh, hoài nghi và không muốn dẫn thân làm việc thiện nữa.

Đọc những bình luận trên hàng trăm bài báo online viết về vụ bảo mẫu Trang buôn bán trẻ em xảy ra tại chùa Bồ Đề, ta sẽ thấy nhiều người nóng vội, không kiên trì chờ đợi phán quyết của tòa án mà cứ phê phán, chửi bới, tấn công ni sư trụ trì, chùa Bồ Đề, Phật giáo. Có nhiều người đã bày tỏ sự chán chường và thề thốt trên mạng rằng từ nay về sau sẽ không làm từ thiện nữa.

Đừng quên câu ngôn ngữ *“nhà đột có nơi, mía sâu có mắt”* để không quy nạp tùy tiện, không quơ dũa cả nắm. Một sự kiện cá biệt xảy ra tại chùa Bồ Đề không thể được mang ra để quy kết cho toàn bộ các chùa ở Việt Nam.

Nhờ công nghệ thông tin và các công cụ hiện đại như iPad, iPhone, điện thoại thông minh, chúng ta có thể cập nhập thông tin rất nhanh. Mặt khác nếu không khéo léo thì hàng ngày chúng ta sẽ phải hấp thụ một lượng thông tin xấu quá nhiều. Cứ vào những trang web online lớn thì có thể thấy, tin xấu xuất hiện nổi trội hơn tin tốt. Các phóng viên, nhà báo của các trang mạng điện tử thường dùng tin xấu để câu khách, giật tít càng “nóng” càng tốt. Truyền thông theo cách đó gieo rắc rất nhiều các hạt giống khổ đau ở người đọc, người xem, người tiêu thụ. Coi chừng vì hấp thụ quá nhiều các hạt giống xấu, đến một lúc nào đó do mất tự chủ các hạt giống đó sẽ nảy mầm thành những hành động tiêu cực.

Ta cần biết nhấn nại để thận trọng phân tích đúng sai. Chỗ nào xấu, chỗ đó chịu trách nhiệm trước pháp luật. Không vì một chỗ xấu mà ta đánh mất niềm tin với những chỗ tốt. Hai năm trở lại đây, truyền thông Việt Nam đã lợi dụng những sự kiện như vậy để tấn công Phật giáo. Khi làm Phật sự, làm từ thiện hay khi phụng sự nói chung, ta phải có bản lĩnh để không bỏ cuộc nửa chừng.

Người mới bắt đầu con đường tu học trong chùa thường được dạy cách thực tập vượt qua cái tôi bằng cách phải làm những việc vất vả, buộc học những nghi thức, thi kệ, luật ni, các lời kinh. Rất nhiều tu sĩ “trượt vỏ chuối” ngay trong chặng này. Muốn thành công thì ta phải kiên trì hơn những người bình thường.

6- HỌC BUÔNG BỎ VÀ THÔNG DONG

Buông bỏ trong Phật giáo không phải là buông trách nhiệm mà là buông nỗi khổ niềm đau, buông quá khứ bất hạnh, buông những thứ mà chúng ta không cần ghi giữ trong tâm. Thử hình dung, một người đang đeo ba lô nặng trĩu vai, chỉ cần bỏ ba lô xuống thì sẽ thấy nhẹ nhàng, thoải mái biết bao nhiêu!

Rất tiếc, không phải ai cũng dễ dàng nhận ra được cái gì cần buông bỏ và cái gì cần giữ lại. Người có tâm hoài cổ, có ký ức dai dẳng thường mang theo nỗi khổ niềm đau theo mình thật lâu. Hãy khép nỗi khổ niềm đau ở nơi nó xuất phát. Hãy khép công việc ở nơi nó có mặt. Giờ nào việc đó, không gian nào việc đó, tuổi nào việc đó. Nếu biết cách thực tập chánh niệm hiện tiền thì bộ não chúng ta không bị chịu tải vì những vọng tưởng miên man. Người biết buông bỏ luôn an lạc, tự tại, ngủ không mộng mị.

Buông bỏ khổ đau khác với buông trách nhiệm. Buông

trách nhiệm là thiếu trách nhiệm, tức là không màng gì đến người khác, ai chết mặc ai, bản thân mình sống hạnh phúc là được rồi. Đó là sự chai sạn lòng từ bi đối với tha nhân, không phải là buông bỏ.

Ví dụ, một số Phật tử mãi đi hộ niệm vãng sinh mà bỏ bê công việc, trách nhiệm gia đình, khiến người thân bắt đầu hoài nghi và có những ý nghĩ tiêu cực về Phật giáo.

Tu học Phật đúng nghĩa phải là những người phụng sự chúng sinh, năng động, tích cực, lạc quan, yêu đời, tinh tấn ba la mật.

Thông dong là trạng thái không bị câu thúc bởi nỗi khổ niềm đau, luôn tự tại, thư thái, thoải mái, thanh thoi. Người tu phải trải nghiệm được sự thông dong này. Được sống trong một môi trường tâm linh tốt, có tùng lâm (tức bóng cây cỏ thụ), không gian lớn, chùa to, kiến trúc và trang trí mỹ thuật đẹp thì con người dễ hướng về chánh đạo.

Về phương diện này, các Phật tử không nên cực đoan chỉ trích tại sao phải chùa to Phật lớn. Thực tế chùa Việt Nam không to, Phật Việt Nam không lớn. Chùa Việt Nam không bằng 1/10, 1/50 các nhà thờ ở phương Tây. Phật Việt Nam không bằng 1/10, 1/50 Phật ở các nước trong khu vực. Do cái nghèo, do khiêm tốn mà chùa và Phật Việt Nam rất nhỏ. Ta cứ hình dung mỗi chùa hàng năm ít nhất có bốn lần tổ chức lễ quy y. Chùa Giác Ngộ chỉ có 750 m², mỗi lần quy y được 400 người, một năm 1.000 đến 1.600 người. Chánh điện của chùa có rộng khoảng bốn ngàn mét vuông đi nữa cũng không thể nào đủ chỗ dung chứa hết tất cả các Phật tử quy y của chùa trong vòng hai mươi năm. Như vậy, thế nào gọi là to?

Chùa Pháp Thân (Dhammakaya) ở Thái Lan cách Bangkok khoảng vài chục cây số có hội trường lớn nhất toàn

cầu với sức chứa là một triệu chỗ ngồi. Đến những ngày lễ lớn, khoảng hai triệu đến bốn triệu Phật tử có mặt, hội trường đó vẫn không đủ sức phục vụ. Vì thế đừng bận tâm đến vấn đề to hay nhỏ mà nên bận tâm đến chức năng sử dụng. Vì có chấp vào hình thức mà rất nhiều Phật tử không nỗ lực giúp các tu sĩ xây dựng những trung tâm lớn. Kết quả là Việt Nam là nước có các trung tâm và các chùa Phật giáo nhỏ nhất trên toàn cầu. Đó là một thiệt thòi cho Phật tử tại gia.

Thông dong là rũ bỏ các chấp trước. Chấp về hình thức, chấp về quá khứ, tương lai, chấp vào sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp, chấp vào nỗi khổ niềm đau đều là những “cản trở vật” khiến chúng ta đánh mất an lạc, hạnh phúc. Phải tập buông bỏ để có được sự thông dong trong tâm. Người biết buông làm nhiều việc mà không thấy mệt mỏi. Ngược lại người chưa học cách thoát ra khỏi chấp trước, bám dính thì có khi làm một việc cũng thấy nặng như núi, căng thẳng, vất vả. Những người như thế không thể làm đại sự được. Người thông dong, nói theo ngôn ngữ hiện đại, là người đa năng, làm nhiều việc cùng lúc mà vẫn có kết quả toàn mãn.

Thực tập sự thông dong và buông bỏ những điều không cần thiết, chúng ta sẽ thành công trong kinh doanh, trong quản trị, trong tu tập để đạt được hạnh phúc.

7- HỌC PHẬT PHÁP ĐỂ VƯỢT KHÓ ĐAU

Sáu điều học đầu như học nhận lỗi xin lỗi, học độ lượng tha thứ, học thấu hiểu cảm thông, học hài hòa đoàn kết, học kiên trì nhẫn nại, học buông bỏ thông dong là những ứng dụng của học Phật trong đời sống thực tiễn. Tất cả những triết lý trên đây là của nhà Phật, trong khi nhiều người ngộ nhận rằng chỉ trong các cuốn sách học làm người mới viết về những điều này. Trong kho tàng giàu có của kinh Phật có đủ

cả. Chẳng qua chúng ta chỉ biết tới kinh Phật qua vài bài kinh tín ngưỡng như *kinh Di Đà*, *kinh Vu Lan*, *kinh Báo ơn cha mẹ*, *kinh Phổ Môn*, *kinh Dược Sư*, các nghi thức sám pháp như *Sám pháp hồng danh*, *Sám pháp sáu căn*, *Lương Hoàng sám*, *Từ bi thủy sám*... Vì không chịu nghiên cứu kinh điển Phật giáo, ta không học được những bài học rất thực tế, gần gũi mà đức Phật chỉ bày.

Học Phật đúng nghĩa là phải ứng dụng, hành trì. Về phương diện này, phần lớn Phật tử tại các nước tự xưng là Đại thừa, bao gồm Việt Nam, Trung Quốc, Nhật Bản, Nam Bắc Triều Tiên ít đạt được, vì bị ảnh hưởng quá mạnh của Phật giáo Trung Quốc. Những người mới bắt đầu xuất gia nghĩ rằng mình tu để được giải thoát, và việc giải thoát đó dễ như cho thìa cơm vào miệng, nhai một chút rồi nuốt là xong. Đồng thời, rất nhiều Phật tử ngộ nhận rằng người sống tại gia, có vợ có chồng, có tình yêu, có tính dục, có chấp trước, có nỗi khổ niềm đau vẫn có thể vắng sinh Tây phương. Từ đó họ thấy rằng tu dễ quá, giải thoát là chuyện có thể đạt được trong một kiếp người. Đó là mơ mộng, không có thật. Những người tu chân chính đôi lúc phải trải qua vài chục kiếp, vài trăm kiếp mới chứng đắc được sơ quả A la hán, nhập vào dòng thánh. Người tại gia còn dài lâu hơn. Trung Quốc có thói quen cường điệu “*Buông dao đồ tể, lập tức thành Phật*”. Buông dao đồ tể giết người thì còn phải ngồi tù chung thân hoặc lĩnh án tử hình. Nhiều kiếp sau còn phải trả nghiệp ác. Làm sao thành Phật được? Cách khích lệ này tuy có mặt tích cực nhưng dễ khiến người ta ỷ lại, “*tu nhất kiếp ngộ nhất thời*”, không cần tinh tấn, thực hành miên mật, chỉ cần nỗ lực một hai ngày là ngộ đạo, là đắc đạo. Đó là cách nghĩ sai lầm về phương pháp tu.

Trong một thúng gạo, sạn và thóc là thiểu số nhưng nếu

không nhặt ra thì ăn cơm sẽ không ngon. Một sợi tóc nằm trên đầu là quá ít nhưng sợi tóc nằm trong tô canh hay chén cơm được xem là quá nhiều. Đối với các pháp môn do Trung Quốc sáng lập thì một bài kinh đến ba bài kinh là chuẩn, nhưng với đức Phật thì quá ít, ít đến độ không thể chấp nhận được. Chỉ khi nào chúng ta có nhu cầu thâm nhập kinh tạng thì trí tuệ mới như biển lớn. Người mới bắt đầu tu học phải học Phật đến nơi đến chốn. Đi theo đạo Phật pháp môn, dù là Thiền tông, Tịnh độ tông, Mật tông, Pháp Hoa tông, Tam Luận tông, Duy Thức tông ta sẽ bị ngộ nhận rằng chỉ cần đọc hai, ba bài kinh là đủ, rồi có thể đi thẳng vào hành trì. Đó là một sai lầm lớn vì hiểu chưa thấu đáo. Hành trì như thế là thiếu kiến thức và không đưa tới kết quả.

Kiến thức của 12 năm phổ thông là cơ sở căn bản. Thiếu đi vốn kiến thức này thì không thể có thạc sĩ, tiến sĩ, phó giáo sư, giáo sư. Để lập nghiệp được, ít nhất ta phải trải qua mười hai năm học phổ thông, bốn năm học cử nhân, tức là mười sáu năm. Muốn làm đạo, phải mất ít nhất từ mười đến hai mươi năm đào tạo trong các trường lớp Phật học. Rất nhiều pháp môn Trung Quốc đã bỏ qua việc này. Đi theo pháp môn quá dễ, chỉ có người đần độn lắm mới không hiểu được, chỉ cần bỏ ra ba ngày, mỗi ngày ba, bốn giờ đồng hồ là có thể nắm vững nội dung pháp môn vì chỉ có bai, ba bài kinh. Một pháp môn chỉ có nhiều nhất là mười bước thực tập.

“Thâm nhập kinh tạng” thì khác. Chúng ta phải học từng bước từ thấp đến cao. Không trải qua sơ cấp thì không thể nào có được kiến thức trung bình. Không trải qua trung cấp thì không có kiến thức để lên cao đẳng. Không qua cao đẳng thì không có kiến thức lên cử nhân và cứ như thế tiến xa.

Phật giáo Việt Nam, Trung Quốc, Nhật Bản, Nam Bắc Triều Tiên, Tây Tạng không phát triển bằng các nước Phật

giáo Nam truyền vì trình độ tu sĩ quá thấp. Về phương diện này, ta phải học hỏi Công giáo. Để được là ứng cử viên tu sĩ của Công giáo, tín hữu đó phải có một bằng cử nhân. Vào trong Đại chủng viện, phải được đào tạo trung bình sáu năm, đầu cử nhân thần học mới được phân bổ về một giáo xứ làm phó tế của nhà thờ. Trung bình từ sáu tháng đến hai năm nếu đủ tiêu chuẩn về nhân cách và đạo đức thì mới được đề xuất để thụ phong linh mục. Như vậy, tuổi làm linh mục trung bình là 27 tuổi. Với sáu năm học trong Đại chủng viện như thế, các vị ứng cử viên linh mục nắm vững hết các bí tích quan trọng đối với một kiếp người. Trong khi đó, việc đào tạo các tu sĩ Phật giáo thì không nghiêm khắc và lâu dài như vậy. Một Phật tử bình thường sau trung bình năm năm tu là có thể trở thành một ông thầy tu, làm đại đức, làm sư cô mà đôi khi không cần trải qua trường lớp Phật học nào cả. Với một vốn kiến thức thấp như thế, các tu sĩ khi nhận làm trụ trì truyền bá mê tín dị đoan cho quần chúng, vì bản thân họ chưa được đào tạo đến nơi đến chốn. Nói việc này ra rất đau lòng, nhưng làm thỉnh thì cũng không thể được.

Tu theo pháp môn thì quá dễ, chỉ có một, hai bài kinh thôi. Nghe giảng vài buổi là hết. Đạo Phật pháp môn có giảng năm mươi năm thì cũng có chừng đó vấn đề. Tịnh độ tông thì có Tín, Hạnh, Nguyện. Thiền Công án và Thoại đầu thì chỉ có Từ bỏ tìm hiểu biết, Từ bỏ tùy duyên biết, Đập vỡ thùng sơn đen, Kiến tánh thành Phật. Chỉ có mấy bước. Không có gì nhiều để học. Do vậy, kiến thức Phật pháp ở những người đi theo pháp môn kiểu Trung Quốc là rất thấp và rất cực đoan. Họ đã phá những người đi học, trong khi mình không có kiến thức vững mà nói tu thì tu gì? Giống như không có bản đồ mà cứ nhắm mắt đi thì có thể đi mãi, đi lòng vòng mà không đến đích, mất thời giờ và rủi ro cao hơn.

Để có một vốn kiến thức Phật pháp chuẩn, phải học những bài kinh đức Phật dạy cho người tại gia từ thấp đến cao, bao gồm thế giới quan, nhân sinh quan, đạo đức quan, xã hội quan, chính trị quan, tu tập quan, giải thoát quan. Nếu không nắm vững những bài kinh này thì hầu như ta không biết đức Phật dạy gì. *Kinh A Di Đà* không nói những điều đó. *Bát Nhã Tâm Kinh*, các bài kinh thần chú không nói về những điều đó, cho nên người tu theo pháp môn trở nên rất thiên cận. Tuy nhiên cũng phải tránh tình trạng học để lấy bằng cấp, tức chỉ đặt nặng bằng cấp mà không đặt ra mục đích ứng dụng đạo Phật vào trong đời sống thực tiễn để phụng sự nhân sinh.

Dù sao đi nữa, những người học vẫn có tiến bộ hơn những người không học. Đức Phật sở dĩ làm đạo thành công là vì ngoài trí tuệ vô sư, khi còn là thái tử, Ngài đã học rộng hiểu nhiều. Sách sử mô tả rằng thái tử Tất Đạt Đa thông minh đến nỗi các thầy dạy đều cáo lui sau vài tuần lễ vì không còn gì để dạy nữa. Nhờ các dữ liệu thế học đó, bằng trí tuệ sau khi giác ngộ, đức Phật đã biến những hình ảnh rất bình thường như con bò, con trâu, cái cày, con rắn, chiếc bè thành chủ đề của những bài pháp có triết lý sâu sắc. Vì thấy rõ rằng phải có trí tuệ mới giải quyết được khổ đau, đức Phật đã tận tâm hoằng pháp suốt hơn bốn mươi năm, để lại cho chúng ta gần ba mươi ngàn bài kinh khác nhau. Vậy mà rất nhiều người không chịu học kinh mà cứ tự tin đi truyền bá đạo Phật. Hành nghề mà không học để lấy kiến thức là phạm pháp vì không đủ chuẩn. Ví dụ, một luật sư phải trải qua mấy năm học luật, cộng với thời gian thực tập từ một đến hai năm tại các văn phòng luật sư thì mới đủ tư cách để làm việc.

Hy vọng rằng Giáo hội sẽ có những cải cách trong việc giáo dục, để tu sĩ phải được đào luyện tối thiểu thành cử nhân Phật học thì mới cho thọ giới tỳ kheo, tỳ kheo ni. Chỉ khi

được học hành đằng hoàng thì tu sĩ mới đủ sức hướng dẫn Phật pháp cho người tại gia, tránh gieo rắc mê tín dị đoan và bóp méo đạo Phật.

Giới trí thức trong tu sĩ Phật giáo quá ít, ít đến độ không đủ sức gánh vác tất cả Phật sự. Vì thế các Phật tử giỏi, nhiều tài năng và đức hạnh nên phát nguyện đi tu để dùng kiến thức và đức hạnh của mình làm rạng danh đạo Phật. Muốn như thế ta cần trải qua những trường lớp được huấn luyện bài bản. Lĩnh vực nào cũng phải trải qua huấn luyện, nhưng các pháp môn đạo Phật lại bỏ qua các giai đoạn đó. Đó là sai lầm về phương pháp luận.

Bảy cách học vừa nêu nhằm giúp chúng ta hoàn thiện nhân cách để có được hạnh phúc bây giờ và tại đây. Muốn sống hạnh phúc thì phải áp dụng lời Phật dạy vào đời sống hàng ngày. Việc tụng kinh, niệm Phật, ngồi thiền chỉ là những công cụ chuyển hóa thân, tâm chứ không phải là duy nhất. Chuyển hóa rốt ráo là phải thay đổi được nhận thức và hành vi. Chỉ khi đó ta mới mong “lột xác phàm” và nhập vào dòng thánh.

Nhiều người hiện nay nghĩ việc tu tập rất đơn giản, chỉ cần gõ mõ tụng kinh. Tu sĩ trong quan niệm của dân gian chỉ là một người chuyên làm đám ma cho người chết. Người ta không biết là ông thầy chùa có thể làm các công việc giáo dục, xã hội, từ thiện, dẫn thân phụng sự, viết sách, dịch kinh, làm thơ, tổ chức sự kiện. Nói khác đi ông thầy tu chân chính dẫn thân, phụng sự chúng sinh như chính đức Phật đã từng làm xưa kia. Còn làm thầy tu theo kiểu Trung Quốc thì chỉ biết gõ mõ, tụng kinh, lạy Phật, niệm Phật, tức đi về tín ngưỡng, kết quả là không mang lại lợi lạc và không có cơ hội

phụng sự nhân sinh. Từ đó giới trí thức, giới trẻ, giới chính trị, giới thương gia chán nản, quay lưng lại với đạo Phật.

Các Phật tử cũng nên xem mình là cánh tay nối dài của đạo Phật bằng cách sửa đổi, chuyển hóa chính bản thân mình, sống hạnh phúc để làm gương cho người thân của mình.

CHƯƠNG 6

KHI NƯỚC KHÔNG HÒA VỚI SỮA

Giảng tại chùa Phổ Quang, ngày 26/9/2010

Phiên tả: Trần Thị Minh Tâm.

Phật giáo Ấn Độ có câu “*Hòa hợp như nước với sữa*”, chỉ sự bình ổn, đoàn kết, nhất trí. Khi “nước không hòa với sữa” thì sẽ bất ổn, xung đột và khổ đau. Phân tích tiêu cực của bất hòa, chúng ta mới thấy tầm quan trọng của chữ “hòa” như là một trong những học thuyết quan trọng của đức Phật về xã hội và chính trị nói chung.

1- RỬ BỎ NHỮNG DỊ BIỆT

Xã hội bắt đầu bằng các mối quan hệ cá nhân với cá nhân, cá nhân với tập thể, tập thể với tập thể, cộng đồng với cộng đồng trong một quốc gia và các quốc gia với nhau trong một thế giới. Học thuyết này được đức Phật thuyết giảng với một ẩn dụ có ý nghĩa rất quan trọng trong sự thực tập hành trì của con người. Tại sao nước và sữa hòa với nhau? Vì trên căn bản nước là chất lỏng và sữa cũng là chất lỏng. Hai chất này có cùng mẫu số chung, chúng đồng tính chất. Mặc dầu là thể, nếu nước có chút vị chua thì sữa sẽ không hòa với nước được, lúc đó sẽ được gọi là sữa óc trâu, sữa này sẽ vón lại

thành những cục nho nhỏ. Vị của nước hòa với sữa khi đó sẽ khác hẳn. Nếu ta tiếc, cố tình uống ly sữa đó vào thì sẽ bị rối loạn tiêu hóa.

Đồng tính chất vốn được xem là mẫu số chung vẫn chưa đủ để tạo ra tình trạng sữa và nước hòa với nhau. Cần có thêm nhiều điều kiện thuận lợi khác. Sự hòa hợp giữa con người với con người khác và khó hơn rất nhiều so với ví dụ nước và sữa.

Tôi xin đưa ra một vài hình ảnh khác để chúng ta suy nghĩ thêm. Trong một nồi cơm có chừng năm, bảy hạt thóc, một vài hạt sạn nhỏ là khi ăn chúng ta thấy rất khó chịu. Trong trường hợp này, thóc và sạn đang hòa với cơm chứ không tách ra khỏi cơm. Nhưng chúng ta không thích chúng vì chúng không mang lại sức khỏe cho chúng ta. Như vậy, sự hòa hợp trong tình huống này là do ai đó cố tình làm như thế, hoặc do bất cẩn, chưa vo gạo kỹ. Một con sâu nhỏ giấu mình trong lá rau, do rau rửa chưa kỹ mà bị lẫn vào nồi canh, làm “rầu nồi canh”. Thực ra con sâu vẫn đang hòa với nồi canh, do vì nó muốn hòa hay vì bất đắc dĩ bị hòa mà phải chết, nhưng rau bị nấu chín trong nồi canh. Con người có muốn thương thức sự hòa hợp đó đâu! Sự hòa hợp đó cần thiết đối với ai, lúc nào, ra sao là điều chúng ta cần xem xét. Không phải bất cứ cái hòa nào cũng đều có lợi.

Trong kinh điển Pali và kinh điển Đại thừa, Đức Phật đưa ra sáu nguyên lý hòa hợp mà con người cần phải thực tập.

“Thân” hòa trong một tập thể, đơn giản nhất là một nơi ở chung hai người trở lên, rộng hơn nữa là một gia đình. “Khẩu” hòa với nhau trên nguyên tắc là nói những lời “không mất tiền mua” mà người nghe cảm thấy hài lòng. “Ý” muốn hòa với nhau thì phải bỏ đi những dị biệt. Ba việc này phải

tương đối dễ thực hiện, chỉ cần có chút kiến thức văn hóa. Khi hiểu rằng dị biệt chỉ là biểu hiện của sự đa dạng chứ không phải là đối chọi lẫn nhau, chúng ta sẽ dễ dàng chấp nhận sự dị biệt đó.

Ba phương diện sau quan trọng hơn, bởi vì nó liên hệ đến tương quan giữa con người với nhau không phải chỉ trong vài giờ, vài ngày mà là lâu dài. Chẳng hạn, một người thích ăn chơi và một người chuẩn mực về nhân cách không thể nào hòa hợp sống chung với nhau lâu được. Hoặc một người tính rất cẩn thận, chín chu, nề nếp sống với người buông thả cũng không được.

Quan trọng hơn hết vẫn là kiến hòa, đồng quan điểm, đồng lý tưởng, lập trường, đồng khuynh hướng, như vậy người ta mới rũ bỏ được những dị biệt, hướng về mục đích chung. Nói về vấn đề này, Đức Phật đưa ra một ẩn dụ rất sâu sắc. Sông Hằng, sông Yamuna là hai con sông lớn ở Ấn Độ, sông Mê-kông ở Việt Nam và nhiều con sông nhỏ khác, khi ra đến cửa biển thì đều trở thành biển. Tất cả các danh xưng của sông trước khi đến cửa biển này phải rũ bỏ đi thì chúng mới hòa với nhau là một. Không thể nói rằng nước của tôi từ sông Hằng là lớn hơn hết, cho nên tôi là nước đàn anh, Yamuna nhỏ hơn chút xíu có thể là anh ba còn những con sông khác là anh tư, anh năm, anh sáu... Các con sông không mang ý thức đó, và vì thế chúng dễ hòa hợp để trở thành biển lớn.

Con người không như thế. Cộng nghiệp gia đình, cộng đồng, quốc gia, liên minh hoàn toàn là khác nhau, vì thế ít khi có cùng mẫu số chung ở mức độ lý tưởng. Rũ bỏ dị biệt để có được kiến hòa là một thách thức. Nếu làm được điều này thì an vui hạnh phúc mới đảm bảo được lâu dài. Toàn bộ học thuyết “hòa” của đức Phật về “kiến hòa” nằm ở chỗ này.

Có “kiến hòa” thì việc phân chia quyền lợi cho các công việc khác nhau trong xã hội sẽ thỏa đáng, những hình thái bất công sẽ không còn tiếp tục diễn ra nữa. Có được “kiến hòa” này thì những quan điểm về đời sống bên quá buông thả và bên quá chuẩn mực sẽ gần lại nhau, khoảng cách giữa chúng sẽ được xóa đi. Lời nói, hành động, tư duy cũng dẫn tới tình trạng thuần nhất, chứ không nói là hợp nhất. Vấn đề chính yếu vẫn là kiến hòa.

Làm thế nào để chúng ta có được kiến hòa? Thứ nhất, do nhận thức rằng sự hòa hợp này mang lại lợi ích cho số đông, trong đó những người góp phần tạo ra sự hòa hợp đó hưởng được kết quả trực tiếp. Phải nhìn thấy được quyền lợi của kết quả này thì ta mới có thể gắn kết với nhau cho một kiến hòa chung, còn bằng không thì rất khó, bởi vì khuynh hướng bản năng của con người là lòng tham. Khi tham gia trong một tổ chức nào đó chúng ta thường đặt câu hỏi: *“Tôi được cái gì, chúng ta được cái gì, người khác được nhiều hay là ít hơn chúng ta?”*. Chùng đó quyền lợi thôi đã làm cho các dị biệt bắt đầu xuất hiện. Mà khi dị biệt về quan điểm bắt đầu xuất hiện thì hành động, lời nói sẽ chắc chắn dẫn đến nhiều mâu thuẫn.

Mục đích cao nhất của sự thực tập về hòa hợp trong Phật giáo là đạt tới một thế giới hòa bình trên nền tảng xóa đi các dị biệt không cần có, nhấn mạnh vào những điểm chung để đem lại lợi ích cho đại đa số các quốc gia, thấp nữa là các cộng đồng, các gia đình và các cá thể.

Truyền thông trong tình huống này đóng vai trò rất quan trọng. Nếu ta không nói lên được những giá trị của cái lợi trong sự hòa hợp bằng kiến giải, sự tranh chấp sẽ diễn ra bất tận. Ngay cả biên giới của các quốc gia đôi lúc đã được đóng cọc rồi, đã được ký kết rồi, mười năm sau, ba mươi năm sau, một trăm năm sau lại có một vài người lên tiếng không đồng

tình với những gì các bậc đi trước đã làm, khiến cho vấn đề trở nên rắc rối.

Nền kinh tế vẫn là mấu chốt, mặc dù đây là chuyện tế nhị và ít ai nói ra, song kinh tế hầu như không chế tất cả các dị biệt trong xã hội, bao gồm chính trị, tôn giáo và các phương diện khác. Cuộc chiến giữa Hoa Kỳ với Iraq chẳng qua vì quyền lợi dầu lửa, vì tham vọng kiểm soát thị trường vàng đen trên toàn cầu. Iraq muốn điều đó nên xâm chiếm Kuwait. Mỹ bọc lót cho Kuwait vì Mỹ có thị phần rất lớn tại thương trường dầu hỏa của nước này, nếu để vào tay Iraq thì toàn bộ thế giới sẽ bị lũng đoạn, theo quan niệm của Mỹ. Những cuộc chiến khủng bố trên toàn cầu trong vòng hai thập niên qua đều có gốc rễ từ quyền lợi và dĩ nhiên nó được kích hoạt bởi những dị biệt của tôn giáo, chính trị v.v...

“Kiến hòa” mặc dù nằm ở vị trí thứ sáu nhưng thiếu nó thì toàn bộ các hòa hợp khác chỉ có thể tồn tại được trong một thời gian nhất định.

Trên nền tảng những điều vừa nêu tôi xin phân tích bốn phương diện khi nước không hòa được với sữa dẫn đến những sự đổ vỡ mà chính “nước” và “sữa” sẽ thành nạn nhân.

2- ĐỔ VỠ VỀ QUAN HỆ VỢ CHỒNG

Tôi muốn nhấn mạnh góc độ quan hệ vợ chồng hơn là quan hệ giữa hai cá thể. Quan hệ giữa hai người bạn thân nam và nữ đơn giản hơn vì họ không sống chung với nhau. Những bất hòa nếu có trong khi đôi bạn gặp nhau thì cũng sẽ mờ nhạt đi khi họ quay trở về với công việc, sở thích của mình vì họ có những đam mê mạnh mẽ hơn. Những nỗi bất hòa đó mặc dù chưa được nhổ tận gốc rễ nhưng nó không có cơ hội ảnh hưởng tới ai.

Nhưng mâu thuẫn vợ chồng sẽ dẫn tới đổ vỡ nghiêm trọng, nhất là trong bối cảnh của phương Tây, nơi mà ngôi nhà được xem là vương quốc hạnh phúc của riêng hai người. Ở phương Tây, một người từ 18 tuổi trở lên được pháp luật cho phép lập gia đình và nhiều thanh niên không muốn ở chung cùng bố mẹ, mặc dù nhà của bố mẹ rất rộng, thậm chí có hàng chục phòng. Họ vẫn muốn tách riêng ra vì cái tôi trong thế giới tự do được đề cao quá mức và tạo ra một ảo giác là chỉ khi họ ở được một mình với người họ thương, không bị người xung quanh làm phiền thì mới thực sự có hạnh phúc. Khuynh hướng sống của thế giới phương Tây là vậy, và vì thế mức độ đổ vỡ hạnh phúc gia đình rất cao.

Có đôi vợ chồng được xem là tâm đầu ý hợp, chồng tài giỏi, vợ đẹp, hiền dịu. Chỉ có điều họ ít được gần nhau vì người chồng đi làm cả ngày, hai người chủ yếu liên lạc với nhau qua điện thoại và email. Một tháng người chồng đi vắng nhà cả mười lăm, hai mươi ngày. Khi hai vợ chồng ở nhà thì không có vấn đề gì xảy ra, nhưng những lúc anh chồng đi làm vắng, những chuyện hiểu lầm luôn luôn xuất hiện và toàn bộ rắc rối trong cuộc sống của đôi vợ chồng hạnh phúc này nằm ở chỗ đó. Người vợ đẹp, lại có nhân cách, sống chung thủy không ít người theo đuổi nhưng cô không hề có ý đáp lại, cô nghĩ rằng tình yêu cô dành cho chồng là trọn vẹn nhất. Trong thâm tâm, cô cũng mong mỏi rằng chồng dành cho cô một tình cảm đặc biệt hơn bất cứ ai khác trên cuộc đời này. Còn anh chồng lại có thói quen mong người vợ hiểu mình, thông cảm với mình chứ không đưa ra những đòi hỏi đôi lúc không cần thiết. Chỉ vì bất đồng rất nhỏ đó mà cả hai phải đưa đơn ra tòa để ly dị.

Người chồng rất căng thẳng vì công việc cả ngày, nên khi về nhà thì đã rất mệt mỏi. Tối khuya, anh muốn ngủ rồi thì

người vợ nói: “*Anh không dành cho em được một giây phút nào khác hơn là những người khách của anh sao?*”. Người chồng đáp: “*Nếu bây giờ anh nói thêm nữa thì anh sẽ bị mất ngủ, làm sao mai anh đi làm được, mệt mỏi lắm, em thông cảm, mình nói cũng nhiều rồi*”. “*Vậy là anh không thương em, nếu thương em thì khi nói chuyện với em phải vui lên chứ tại sao lại cảm thấy mệt mỏi như thế*”.

Cũng là một sự quan tâm thể hiện sự thương yêu nhưng cái nhìn của hai người hoàn toàn khác biệt. Người chồng mong nhận được tình yêu của vợ thể hiện bằng sự thông cảm với những căng thẳng, nhọc nhằn của chồng. Còn chị lại nghĩ rằng anh không yêu vợ nên một vài phút dành thêm trong ngày để âu yếm vợ cũng không có được. Cứ mỗi một lần cãi vã với nhau qua điện thoại thì anh chồng có cảm giác mệt mỏi rằng vợ mình đẹp thật, nhân cách thật, mọi thứ đều tuyệt hảo nhưng không hiểu được mình và khi không hiểu được rồi thì người đàn ông có khuynh hướng cóc cần. Anh nghĩ: “*Thôi bây giờ cần để cho tâm mình được bình yên, công việc đã gây bao áp lực rồi, thêm áp lực của người vợ nữa thì mệt mỏi quá*”. Khi ra tòa thì người vợ òa khóc lên nói rằng: “*Tôi đâu có đòi hỏi gì quá đáng, một điều đơn giản như thế mà làm không được*”. Tòa hướng dẫn hòa giải, cứ như thế về nhà, vài tháng sau chuyện đâu vào đấy.

Cường điệu hóa những điểm dị biệt là một sai lầm về phương pháp. Có rất nhiều người không dừng lại ở những sai lầm này, mà còn đi kể chuyện mâu thuẫn vợ chồng cho người bạn thân, cho bà con để tạo thêm “liên minh”. Người bạn thân đó, người bà con kia có thể vì nhiệt tình nên lại góp chuyện, tham gia, đổ thêm dầu vào lửa. Do đó mâu thuẫn ngày càng được nhân rộng. Tốt nhất là đối với những mâu thuẫn về cá tính nên được giải quyết bằng cách hai người

ngồi lại với nhau, thẳng thắn chia sẻ. Nói với nhau tốt hơn nhiều là nói về nhau. Đàm thoại trực tiếp bao giờ cũng có giá trị rất lớn, vì các biểu đạt qua ánh mắt, giọng nói cũng được bộc lộ cho người đối thoại. Đây là chưa nói đến tình trạng người nghe do có thiện cảm hay ác cảm với người đang được nói đến nên sẽ làm cho vấn đề trở nên rất phức tạp.

Đổ vỡ trong quan hệ vợ chồng xảy ra do hai người đào sâu quá nhiều về những điểm dị biệt, trong khi chúng thực ra rất nhỏ. Nếu khắc phục được những dị biệt này, bỏ đi cái tâm cường điệu hóa, nói với nhau trực tiếp, nói với nhau bằng sự cảm thông chứ không phải đổ lỗi, trách cứ hay tìm sự thắng và thua thì cuộc sống gia đình sẽ êm thấm.

Đối với chị em cũng vậy, do áp lực công việc, chẳng hạn nhiều chị em làm tiếp tân, chiêu đãi viên, hàng ngày phải vui vẻ chiêu khách, người ta có nặng lời cũng không được cự lại vì tính chất công việc. Khi về nhà, nếu không biết cách bỏ công việc lại đằng sau lưng thì người phụ nữ đó dễ “giận cá chém thớt”, khiến cho người ruột thịt trong nhà phải khổ. Đó là một sai lầm.

Xử sự thông minh là nếu thấy ai chửi mình thì không buồn, không tự ái vì biết rằng người kia đang mệt mỏi nên mới cáu gắt như thế, bản chất của họ không phải là vậy, ta sẽ dễ dàng bỏ qua. Như vậy nước không hòa với sữa không phải là mối đe dọa, ít nhất nó còn được giữ ở mức độ an toàn cho cả hai.

3- MÂU THUẪN NHÓM

Trong một nhóm, việc có các quan điểm dị biệt là điều không tránh khỏi. Dị biệt càng đào sâu trên quyền lợi cá nhân chừng nào thì đổ vỡ càng gia tăng chừng đó. Rất nhiều khi chỉ vì tranh giành quyền lợi, danh tiếng mà người ta có thể trở thành kẻ thù của nhau.

Trong chiến tranh nội chiến người ta hay áp dụng sách lược “chia để trị”, tạo quyền lợi cho vùng A thật nhiều, trong khi đó vùng còn lại không có gì hết, làm cho hai bên trở thành đối thủ kinh địch của nhau. Do vậy nội chiến sẽ xảy ra vì từng bên không còn để ý vào việc đấu tranh giành quyền độc lập của dân tộc vì còn mãi đi đánh nhau với bên kia. Các quốc gia thực dân ngày xưa áp dụng chính sách này trên toàn cầu: Thuộc địa của Pháp, thuộc địa của Anh, thuộc địa của Tây Ban Nha đều như thế. Trong một tổ chức, chỉ cần kích hoạt những quyền lợi khác nhau thôi là đổ vỡ hết.

Từ ngày 10/09 đến 24/09/2010 vừa qua, đoàn chúng tôi tới thăm các Phật tích ở Ấn Độ. Lần này chúng tôi nhận được bảy, tám ngàn đô la Mỹ của Phật tử cúng dường nên tổ chức hai chuyến từ thiện chính: Một ở chùa Linh Sơn, một ở Bồ đề Đạo tràng. Phương pháp làm là chúng tôi nhờ chùa gửi giấy mời đến năm trăm hộ nghèo, mỗi hộ có thể cử một đại diện tới, bên cạnh đó chúng tôi mời thêm năm trăm em nghèo khó. Như vậy tổng cộng là 1.000 người tới nhận quà. Họ được chia ra làm hai nhóm vì không gian của chùa có hạn. Nhóm mấy em nghèo được mời vào trước. Chúng tôi hướng dẫn các em phương pháp thiền cười để rũ bỏ những nỗi đau, quên đi quá khứ bất hạnh, hướng tới tương lai với niềm tin nỗ lực để thay đổi cuộc đời. Chúng tôi yêu cầu các em ngồi trật tự, từng hàng lên nhận quà, ai cũng sẽ có quà vì đã cầm thẻ trong tay rồi. Ấy thế mà các em vẫn giành giật lẫn nhau vì sợ không đến lượt mình. Làm từ thiện ở Ấn Độ rất khó vì tình cảnh xô đẩy, tranh cướp thường xuyên diễn ra kiểu như thế. Thậm chí chúng tôi phải có những người bản xứ trợ giúp để giữ trật tự, đôi khi họ phải cầm gậy để dọa những người quá nhốn nháo.

Sau khi phát quà cho nhóm trẻ con, chúng tôi mời đại diện của năm trăm hộ gia đình lên nhận quà và tình cảnh

cũng lại diễn ra hết như vậy. Vì có kinh nghiệm về phân phối quả nên những người trợ giúp cho chùa Linh Sơn cũng đã làm hoàn tất. Sau buổi làm từ thiện hôm đó, khi trở về khách sạn ai cũng cảm thấy đau lòng vì sự trợ giúp này quá ít ỏi, chẳng khác nào rải nước trên sa mạc. Vì quá nghèo nên người nhận tranh giành nhau, đôi lúc dẫn đến phản cảm, làm mất hết cả hạnh phúc.

Người Nhật có câu nói rất ấn tượng: *“Hãy tập vâng lệnh để sau này trở thành nhà lãnh đạo”*. Một người khi còn là một thành viên trong một tổ chức nào đó nếu không có ý thức tuân thủ nội quy, luật lệ nói chung thì sau này khi trở thành nhà lãnh đạo những người dưới quyền của chúng ta cũng có khuynh hướng tương tự. Người đã từng ở chúng thì sau này làm trụ trì mới tốt.

Ý thức về kỷ luật trong một nhóm sẽ giúp cho chúng ta thấy rõ được quyền lợi trước và sau trong một tổ chức, dầu nó có những cái bất công nhưng đôi lúc đó cũng là chuyện bình thường của cuộc đời, bởi có muốn khác hơn cũng không được.

Vào năm 2009, nhà sáng lập Microsoft, ông vua máy tính Bill Gates, tỉ phú với tài sản kếch sù 54 tỉ đô la Mỹ đã có buổi nói chuyện với sinh viên. Ông đã đưa ra 10 lời khuyên cho họ, trong đó có lời khuyên đầu tiên rất ấn tượng như sau: *“Khi mới khởi nghiệp, tôi nghĩ rằng tôi sẽ thay đổi cả thế giới. Nhưng khi thực sự dấn thân vào công việc, tôi hiểu rằng mình phải thay đổi quan điểm của bản thân để thích hợp với cuộc đời”*.

Dù bạn có gặp những bất công nhỏ thì cũng nên hoan hỷ chấp nhận trong một chừng mực nào đó, nếu không ta sẽ có nguy cơ trở thành kẻ nổi loạn hoặc kẻ cóc cần. Tách rời khỏi tổ chức sẽ khiến ta bị mất cơ hội thay đổi nó theo chiều hướng tích cực hơn, có giá trị hơn.

Chấp nhận một hình thức bất công trong một chuẩn mực tương đối không phải là chúng ta đồng lõa với những cái xấu, cái tiêu cực. Khuất Nguyên là bài học lịch sử. Khuất Nguyên là người “tĩnh”, còn các vị quan trong triều thời ông là “say”. Ông cho rằng chỉ duy mình là “trong”, còn người đời toàn là “đục”. Vì không muốn nước trong của mình hòa với nước đục, không muốn cái “tĩnh” của mình hòa với những cái “say” nên ông bỏ quan trường, lang thang nay đây mai đó, làm một kẻ điên và cuối cùng nhảy xuống sông tự tử vào Tết Đoan ngọ.

Dù sao đi nữa, để tránh phá vỡ hài hòa trong một nhóm, ta nên biết bỏ qua những cái chưa tiêu cực không đáng kể, vì cái tốt của chúng ta so với tập thể chưa được tốt là một thiểu số. Một cái tốt mạnh mẽ nếu không có được thuận duyên tích cực thì dù chúng ta có muốn cũng không thể trở thành hiện thực. Vấn đề còn lại là giữ mình trong sáng trong một tập thể thiếu trong sáng, giữ mình thanh tịnh trong một tập thể chưa thanh tịnh, nói theo *kinh Pháp Cú* đức Phật dạy là “*giữ bình an trong một tập thể*”. Đó không phải là tiêu cực. Biết được nhân duyên, thời tiết, biết được cơ hội lúc nào thực hiện, lúc nào không, để chúng ta không xa rời lý tưởng mà mình hướng đến.

4- Mâu thuẫn trong cộng đồng

Có những bất đồng trong xã hội có nền tảng từ cộng đồng. Một quốc gia có thể có hàng trăm cộng đồng, có hàng ngàn các tổ chức và tổ chức nào cũng muốn dành quyền lợi cho mình, được ưu tiên hơn các cộng đồng còn lại. Vì thế phân chia các quyền lợi không đều dẫn đến tình trạng nổi loạn, hậu quả là các cộng đồng đó đều trở thành nạn nhân.

Kinh điển Vệ Đà do một số người Bà-la-môn dựng ra gán ghép vào miệng của Thượng đế giáo lý cho rằng xã hội

phải được phân công lao động với 4 giai cấp: Giai cấp vua chúa làm công việc chính trị, quân sự để quản lý quốc gia; giai cấp Bà-la-môn độc quyền về tôn giáo và giáo dục; giai cấp thương gia là chăm lo cho cái “dạ dày” của xã hội và giai cấp nô lệ là phục vụ cho ba giai cấp này. Mới nghe qua học thuyết này có vẻ logic vì không phải ai cũng có sở trường như những người khác, cho nên có người làm chính trị, có kẻ làm tôn giáo, có người làm giáo dục, có người làm kinh tế và có người làm công, rất hay. Nhưng trên thực tế đó là một bình phong, một chiêu bài cực kỳ tinh tế để một thiểu số quản lý một đại đa số và thiểu số này khống chế quyền lợi đa số, biến cái công trở thành cái riêng, nhân lực bị bóc lột và những thành phần giai cấp thấp gần như phải chấp nhận số phận an bài được Thượng đế qui định. Chiêu bài đó làm cho xã hội thời cổ bị khổ đau và cho đến bây giờ vẫn còn là nỗi ám ảnh chưa dễ gì thoát ra được.

Ở Ấn Độ, người ta dựng nhiều tượng đài của Mahatma Gandhi nhưng chủ yếu ở hai bang, bang Bombay (giờ gọi là Mumbai) vì đó là nơi ông đã sinh ra, lớn lên và làm giáo dục, và bang Uttar Pradesh. Thống đốc của bang này là bà Mayawati, một Phật tử sống theo tinh thần của Bimrao Ambedkar, cho nên tượng đài của ông được dựng lên đây đó khắp các công viên.

Tượng đài của ông thường được khắc theo hai tư thế: Hoặc ông đứng, tay trái nắm lại để sau lưng, ngón trỏ tay phải chỉ ra phía trước. Hoặc ông đứng, tay trái đang cầm quyển sách luật để trước ngực, ngón tay trỏ bên phải cũng đưa ra phía trước. Khi còn sống ông đã từng đứng ở tư thế như thế và nhiều người hỏi thì ông trả lời rằng: Toàn bộ hiến pháp của Ấn Độ sau thời Anh trị mà ông là người phác thảo ra nó với tư cách là Bộ trưởng bộ Tư pháp đầu tiên là lấy từ kinh điển đạo Phật mà xóa các giai cấp. Hiến pháp đòi hỏi

việc tôn trọng công bằng xã hội ở mức độ cao nhất. Chúng ta phải cam kết, chỉ thẳng vào những bất công xã hội tại Ấn Độ để “giải phẫu” nó. Vì vậy, bức tượng đài của Bimrao Ambedkar trở thành một thông điệp đấu tranh xóa bỏ giai cấp tại Ấn Độ.

Nếu vào thời đức Phật chỉ có 4 giai cấp thì ngày nay ở Ấn Độ có thể có trên 400 giai cấp lớn, nhỏ, vừa khác nhau. Thân phận của con người bị lệ thuộc vào các tầng cấp xã hội trong một giai cấp nhất định nào đó vì Thượng đế nói, mà Thượng đế bao giờ cũng đứng cao hơn luật lệ của con người. Không dễ gì xóa được những quan điểm mang tính lịch sử vô cùng kiên cố này.

Trong thế giới phương Tây, những bất công xã hội như thế không phải là ít, ngay cả khi chủ nghĩa thực dân hầu như đã chấm dứt và thay thế vào đó là chủ nghĩa tư bản tích cực hơn, năng động hơn, chăm lo cho quần chúng nhiều hơn. Tuy nhiên đây đó vẫn còn phân biệt đối xử cộng đồng. Chẳng hạn năm ngoái một sinh viên Việt Nam làm tiến sĩ tại một trường đại học đã bị một người trực phòng thí nghiệm giết chết chỉ vì mặc cảm vị thế xã hội. Ông ta thấy một cư dân châu Á đến tị nạn ở Mỹ mà lại có cơ hội thăng tiến, trong khi ông ta là người bản xứ da trắng mà lại không thành đạt.

Đó là một tình huống điển hình. Khắp nơi trên thế giới, Đức, Pháp, châu Âu, châu Mỹ, châu Phi đều có những thiên hướng tương tự mặc dù ngày càng giảm đi. Ở châu Phi phong trào đấu tranh chống phân biệt chủng tộc Apathai được Tổng thống Nelson Mandela của Nam Phi đề cao và rất thành công, mặc dù thành công đó được đổi bằng biết bao xương máu.

Tại Ấn Độ, Thánh Ghandi chủ trương bất bạo động và hàng ngàn người bị chết chỉ để lấy được nước mà uống. Còn

rất nhiều bất công khác. Vì quyền lợi giữa các cộng đồng mà ta trở thành kẻ thù của nhau. Còn có những bất công về cộng đồng có gốc rễ tôn giáo. Chẳng hạn Mathura, một thành phố ở bang Uttar Pradesh, trung tâm tâm linh của người Ấn Độ giáo, bởi vị thần Krishna, hóa thân thứ tám của Thượng đế tức là Phạm Thiên đã sinh ra ở đây. Khi người Hồi giáo xâm chiếm Ấn Độ, họ đã phá đền Krishna và dựng lên một ngôi đền thờ Hồi giáo rất to tại đây. Sau thời kỳ an trị, những người Ấn giáo muốn dành lại quyền quản lý ngôi đền cũ nhưng không được, mâu thuẫn sắc tộc và cộng đồng trên nền tảng tôn giáo đã khiến cho hàng ngàn người bỏ mạng.

Thái Lan và Campuchia giành giật nhau đền Preh Vihear nằm ở trục biên giới, ai cũng cho rằng đó là đền của mình, họ không chịu nhượng bộ nhau, bắn giết nhau khiến nhiều người chết, đến nỗi phải nhờ tới sự can thiệp của Liên hiệp quốc mà tình hình hiện vẫn chưa thật ổn định.

Những ngôi chùa của chúng ta trong thời kỳ Pháp thuộc gần như bị chính quyền của Pháp xóa sổ. Nhà thờ Đức Bà là một ngôi chùa rất lớn, nhà thờ Ngã sáu, nhà thờ ở phố Nhà Chung, Hà Nội mà năm ngoái các giáo dân đòi chính quyền Việt Nam phải trả lại là cũng được xây nên tại khuôn viên của một ngôi chùa. Rất may là những người Phật tử và Tăng đoàn của Phật giáo vì thâm sâu đạo vô thường nên đã không đào bới quá xức, buông xả quá khứ.

Nếu đạo Phật là một tôn giáo khác thì kết quả sẽ không đơn giản như vậy. Chúng ta hãy nhớ lại các cuộc Thánh chiến của đạo Thiên Chúa giáo, khi mà người ta nhân danh Thượng đế để đi đánh giết nhau.

Những mâu thuẫn cộng đồng thường mang tính chất loại suy. Ví dụ, nếu hai cộng đồng A và B nào đó trong quá khứ

từng có đụng độ với nhau, thì các thể hệ sau của hai cộng đồng này tự động có thành kiến, ác cảm với cộng đồng kia.

Ở mức độ nhỏ hơn, chẳng hạn dân gian Việt Nam có câu “*Quảng Nam hay cãi, Quảng Ngãi hay lo*”. Thế là tự nhiên người ta không muốn giao du với người Quảng Ngãi, mặc dù có biết bao người Quảng Ngãi không hề có tính hay cãi, thậm chí họ rất hiền và hay bị người khác bắt nạt.

Hiểu được Phật giáo thì sống thoải mái vì trong một cộng đồng chung nhất định có biệt nghiệp. Nếu biết sống vượt lên các định kiến, ta sẽ không đem lăng kính của người A, cộng đồng A áp đặt lên người B, cộng đồng B.

Võ sĩ quyền anh Rubin Carter được nhiều người biết đến. Anh là một người da đen. Vào những thập kỷ 1950, 1960 của thế kỷ XX, nạn phân biệt chủng tộc vẫn còn rất nặng nề. Năm 11 tuổi, vì giúp bạn mình thoát khỏi nanh vuốt của một người da trắng mà Rubin đã bị bắt và suýt bị quăng xuống vực thẳm. Anh rút một chiếc kéo nhỏ mang theo người để tự vệ. Người da trắng đã đưa đơn ra tòa, vu khống Rubin cướp giết, khi bị bắt còn kháng cự, đâm vào người ông ta. Anh ta bị bỏ tù 8 năm ở tuổi 11. Ở tù được 6 năm thì Rubin vượt ngục vì quá khổ. Sau đó anh nhập ngũ, trở thành sĩ quan và sắp sửa thăng tiến vì anh ta rất giỏi võ, từng thi đấu trên võ đài và trở thành người rất nổi tiếng. Lúc đó, người da trắng tố cáo Rubin trước kia tiếp tục kiện tòa, đòi bắt Rubin ngồi tù thêm hai năm nữa vì chưa hết hạn. Sau khi mãn hạn tù lần thứ hai, anh ta quay trở lại với nghề nghiệp cũ của mình và trở thành một võ sĩ rất giỏi. Anh thắng nhiều người da trắng, và được người ta đặt cho biệt hiệu là “cuồng phong” vì luôn khiến cho đối thủ bị nốc ao.

Những người da trắng khác bắt đầu kỳ thị sắc tộc và

chủng tộc. Họ xử cho người da trắng đoạt giải, còn anh là người thua. Buồn và thất vọng, Rubin vào quán rượu giải sầu, đến đêm khi anh ra khỏi quán rượu thì những người da trắng lại sắp xếp vụ cho anh là tác giả của một vụ án khác. Họ bắn chết hết 3, 4 người ở trong quán rượu và báo cho cảnh sát về tên biển chiếc xe anh đang chạy. Cảnh sát áp tải Rubin quay lại, các nhân chứng giả được dàn dựng để khai rằng chứng kiến tận mắt việc Rubin giết người. Anh bị bắt bỏ tù chung thân. Trong suốt 30 năm tù, không ngày nào anh không nỗ lực viết lại những sự kiện có thật này và tìm cách xuất bản sách để những người bị phân biệt chủng tộc quyết tâm đấu tranh nhằm xóa bỏ tệ nạn này ở tại châu Âu.

Cuối cùng nhiều quyển sách viết về anh đã được xuất bản. Hàng trăm người trong quán rượu ngày hôm đó biết rất rõ anh không phải là kẻ sát nhân. Bấy giờ, cảnh sát trưởng bị mua chuộc, công tố bị mua chuộc, tất cả những người liên hệ đến nhân chứng đều bị mua chuộc hết, tòa xử anh sai. Anh kháng cáo, bồi thẩm đoàn da trắng bị mua chuộc cũng xử anh có tội. Anh kháng cáo lên tòa án tối cao, bồi thẩm đoàn một lần nữa nói rằng anh có tội. Có ba người Canada da trắng đọc được những tác phẩm nói về vụ án. Họ quyết tâm hội thành một nhóm, bỏ công sức trong vòng mấy năm liền theo vụ kiện này để đấu tranh cho Rubin được tự do. Kết quả, anh đã thành công.

Câu chuyện có thật trong lịch sử đó cho chúng ta nhiều bài học. Mặc dù trong giai đoạn đó có rất nhiều người da trắng phân biệt chủng tộc và sắc màu, nhưng bên cạnh đó cũng có rất nhiều người có tấm lòng cao thượng, sẵn sàng đấu tranh để giải phóng người da đen bị bất hạnh, bị chà đạp, bị vu oan.

Câu chuyện có thật được chuyển thể thành phim này càng khiến chúng ta thấy được giá trị của đạo Phật. Rubin Carter

có một thành kiến rất lớn với người da trắng, bởi vì anh ta bị bỏ tù ba lần bởi người da trắng. Nhưng cũng chính nhờ ba người da trắng khác ủng hộ, đấu tranh mà anh được tự do. Không nên áp đặt, thành kiến với tất cả mọi người chỉ vì một số đại diện trong số họ làm điều xấu. Trong cộng nghiệp luôn có biệt nghiệp.

Mâu thuẫn cộng đồng thường liên hệ đến sắc da, tôn giáo, quyền lợi xã hội và nhiều thứ khác. Nếu ta thấy mình có thể nỗ lực hóa giải được những mâu thuẫn đó thì cần quyết tâm làm, trước sau gì thành công cũng đến. Trong lịch sử đã từng có nhiều người làm như thế, chẳng hạn Nelson Mandela đã thành công trong vấn đề giải phóng chủ nghĩa phân biệt chủng tộc sắc màu ở tại châu Phi.

5- MÂU THUẪN TÔN GIÁO

Mâu thuẫn tôn giáo là một vấn đề lớn hơn nhiều, vì phần lớn các tôn giáo đều muốn dành quyền độc tôn, cho rằng mình là số một, còn các tôn giáo khác là thứ yếu, thậm chí là tà ma, quỷ quái. Thiên chúa giáo trong quá khứ truyền đạo đã từng dạy các giáo dân rằng cha mẹ ruột của mình cũng là ma quỷ, cho nên không cần thờ cha mẹ, tổ tiên trong nhà mà chỉ thờ Thượng đế. Trong quá trình truyền bá đạo này rất nhiều người trở thành tay sai của thực dân, bán đứng quốc gia của mình.

Các cuộc thánh chiến đã từng được diễn ra dưới nhân danh Thượng đế của một số tôn giáo khát máu thời cổ đại, trung đại, thậm chí hiện đại. Trong thời hiện đại, vì các quan niệm sai lầm này không còn chỗ đứng, do không ai có thể bịt mắt, bịt lỗ tai, bịt miệng người khác được nữa. Chân lý đã được phơi bày, cho nên các tôn giáo đó bắt đầu thay đổi, và may mắn thay, sự thay đổi đó đã làm cho thế giới chúng ta

đi đến một giai đoạn hòa bình hơn, những mâu thuẫn về tôn giáo được giảm đi nhiều hơn.

Thời nay các mâu thuẫn chính về tôn giáo là giữa Thiên Chúa và Hồi giáo, là Tin Lành với Hồi giáo. Ở Ấn Độ mâu thuẫn gay gắt nhất là Hồi giáo với Ấn Độ giáo. Hầu như các tôn giáo còn lại không có gốc rễ chiến tranh từ tôn giáo. Đến một giai đoạn nào đó, khi tất cả các cuộc chiến nhân danh tôn giáo không còn chỗ đứng nữa, thì con người mới thật sự được an vui hạnh phúc.

Để tránh mâu thuẫn, mỗi tôn giáo phải thấy được rằng mình đang thực hiện một chức năng tâm linh, chứ không thể “ôm đồm” cả chức năng xã hội và tâm linh. Bởi vì không ai làm được việc ấy.

Điều thứ hai, ta phải thấy rất rõ rằng quan niệm cho rằng mọi tôn giáo đều giống nhau vì dạy người ta tránh ác làm lành không hoàn toàn đúng. Quan niệm về cái thiện trong các tôn giáo khác nhau cũng khác nhau. Chẳng hạn đối với Hồi giáo, một người nam mà có bốn vợ là thiện, không sai luật pháp. Nhưng một người theo đạo Thiên chúa, Tin Lành, Ấn Độ giáo, Nho giáo, Phật giáo thì chỉ có thể có một vợ hay một chồng, đa thê, đa phu được xem là bất thiện. Trong luật Hồi giáo, Thiên Chúa giáo (vốn có ảnh hưởng của Do Thái giáo), một người phụ nữ ngoại tình sẽ bị ném đá đến chết, bây giờ Hồi giáo vẫn còn có những luật khe khắt như thế dành cho chị em phụ nữ, đó là luật, việc đó được coi là thiện, ai đi ngược với quan niệm đó được coi là ác.

Trong đạo Hồi, phụ nữ mặc đẹp, mặc mốt được xem là quý dữ vì khiêu khích dục vọng của đàn ông. Vì vậy mà phụ nữ ở các nước Hồi giáo phải mặc áo dài lụng thụng, màu tối, che kín mặt, chỉ để chừa ra đôi mắt. Là những người không

theo đạo Hồi, ta đâu dễ dàng chấp nhận quan niệm đó? Trước đây Vatican cho rằng ai mà thờ cha mẹ trong nhà là ác, đẹp bản thờ cha mẹ ông bà là thiện, bây giờ quan niệm đó đã bắt đầu được thay đổi. Từ cộng đồng Vatican II (năm 1963) trở đi, do thấy chính sách này là quá bất hợp lý với các nước châu Á, nơi gốc rễ của đạo ông bà và đạo Phật quá mạnh, nên những nhà lãnh đạo Công giáo đã đổi chủ trương là cho phép thờ ông bà cha mẹ.

Bản thân quan niệm về cái ác, cái thiện trong một tôn giáo cũng thay đổi tùy vào giai đoạn lịch sử và người lãnh đạo. Cho nên, thiện và ác của các tôn giáo là tương đối và tương tự, thiện và ác của luật pháp cũng là tương đối. Nhưng riêng đạo Phật thì khác hẳn. Đạo Phật nói tới quy luật bất di bất dịch của nhân quả. Ở điểm này, đạo Phật vượt xa các giới hạn của luật pháp và các tôn giáo.

Thế giới ngày nay là thế giới hòa đàm, vì thế tôn giáo cũng không là ngoại lệ. Chúng ta chứng kiến các đối thoại liên tôn giáo, đối thoại liên triết học. Kinh Trường Bộ và Trường A Hàm mô tả về hàng trăm cuộc đối thoại liên tôn giáo giữa đức Phật và các vị đạo sĩ khác. Không hề có Thánh chiến, không hề có khẩu chiến, không hề có tương sát... Đức Phật nói với một thái độ phơi bày chân lý, cho nên Ngài tuyên bố trong kinh Pali rằng: *“Nur Lai không chân chất với cuộc đời mà cuộc đời chỉ chân chất với Nur Lai”*. Bởi vì khi đức Phật truyền bá chân lý, những cái gì phi chân lý cảm thấy bị mất quyền lợi, cũng như bóng tối đấu tranh để dành quyền ngự trị, bằng không ánh sáng sẽ phủ trùm.

Đạo Phật là đích tấn công của các tôn giáo khác vì triết lý của Thế Tôn quá sâu sắc, quá siêu việt. Đó cũng là lý do vì sao vào cuối thế kỷ XIII, khi Hồi giáo tấn công Ấn Độ, các

tôn giáo như Ấn Độ giáo, Sa môn giáo được đề yên, nhưng đạo Phật bị hủy diệt. Đạo Phật là ánh sáng trí tuệ suốt từ thế kỷ V trước Tây lịch cho đến thế kỷ XII. Người theo Ấn Độ giáo biết rằng nếu đạo Phật còn tồn tại thì Hồi giáo chỉ còn là một bóng mờ, giống như số phận của Ấn Độ giáo trước đó. Đạo Phật hướng tới việc xóa bỏ, xóa bỏ phân biệt đối xử nam nữ và đề cao tối đa công bằng xã hội, là những điều đi ngược lại với quan điểm của Ấn Độ giáo thời bấy giờ.

Hồi giáo đã tàn phá toàn bộ các công trình kiến trúc và văn hóa Phật giáo ở Ấn Độ. Những ai từng có cơ hội đi chiêm bái Phật tích có thể chứng kiến ba điều mâu thuẫn như sau.

Thứ nhất, tòa tháp Bồ đề Đạo tràng cao 52m vẫn còn được giữ nguyên vẹn dù trải qua biết bao thời gian. Sử sách mô tả, khi đó nơi này là rừng nguyên sinh, cây cổ thụ trùm bóng phủ kín hết nên người Hồi giáo không nhìn thấy tòa tháp. Đối với chúng ta, đó là sự mâu thuẫn. Tại đây đức Phật đã thành đạo dưới cội Bồ Đề. Trí tuệ được bắt đầu tỏa sáng tại nơi đây, trí tuệ bất diệt.

Thứ hai, tại Tỳ Xá Ly, nơi đức Phật đã tuyên bố xóa bỏ các bất công xã hội, trong đó quan trọng nhất là bất công nam nữ có trụ đá cao mười mấy mét, trên đỉnh trụ tạc một con sư tử quay đầu về hướng về nơi đức Phật sẽ nhập Niết bàn. Trong khi tháp A Nan ở kế bên cạnh chỉ cách hai mét, ngôi chùa Khi, hương thất của đức Phật, nơi những người nữ tu sống cũng như các tháp khác bị phá nát thì riêng trụ đá vua A Dục dựng lên, tượng trưng cho chân lý xóa bỏ bất bình đẳng nam nữ, vẫn còn sừng sững với thời gian. Trụ đá có vết nứt, tư liệu ghi chép rằng khi người Hồi giáo định phá bỏ tháp thì búa bị văng ra khiến cho những người thợ phá tháp bị chết. Thấy thế, người Hồi giáo sợ mà không dám đụng đến tháp nữa, đó là một sự mâu thuẫn. Như vậy, chân lý bình đẳng

xóa bỏ các bất công, đặc biệt là trọng nam khinh nữ, vẫn tồn tại mãi với thời gian.

Một mâu nhiệm nữa là tháp Chuyển Pháp Luân. Toàn bộ hương thất của đức Phật và nhiều công trình khác bị phá nát, riêng tháp Chuyển Pháp Luân vẫn còn nguyên vẹn. Năm 1794, ông Jagat Singh, lúc bấy giờ là một bộ trưởng, có ý định xây dựng một khu kiêu bào mang tên ông, nên quyết định cho đập tháp để lấy gạch xây nhà cho dân. Riêng tháp Chuyển Pháp Luân và tháp thờ xá lợi Phật thì còn nguyên. Chuyển Pháp Luân có nghĩa là “tuyên bố chân lý”. Bên cạnh đó có trụ đá vua A Dục xây nên như biểu tượng hòa hợp tăng đoàn (vì ông cho rằng chỉ có hòa hợp mới mang lại sức mạnh cho đạo Phật). Trụ đá này bị đánh gãy làm ba làm bốn khúc, riêng phần đầu là bốn con sư tử (nay được xem là quốc hiệu của Ấn Độ) thì vẫn còn, mặc dù có bị sứt mẻ chút ít. Tại sao các phần kiến trúc khác bị phá nát mà con sư tử còn nguyên (sư tử được xem là chân lý, còn lời đức Phật dạy hay được ví von với “sư tử rống”), đây hẳn không phải là một sự tình cờ.

Về bản chất, mâu thuẫn tôn giáo bắt nguồn từ tham vọng muốn tự đề cao tôn giáo của mình, cho đó là số một, là độc tôn, còn các tôn giáo khác phải bị đè bẹp và xóa sổ. Đức Phật không tự đề cao tôn giáo của Ngài, và Ngài cũng không yêu cầu bất cứ ai làm việc này. Ngài chỉ làm một công việc khiêm tốn của bậc đạo sư là truyền bá sự thật, chỉ ra con đường dẫn đến tòa lâu đài chân lý. Chân lý vốn sẵn có. Đức Phật chỉ là người đầu tiên tìm ra nó. Đây là điểm khác biệt của đạo Phật. Phần lớn những vị khai tổ của các tôn giáo khác thường tuyên bố: Ta là con đường, ta là ánh sáng, ta là tất cả, ta là hạnh phúc, ta là người ban phước. Riêng đức Phật chỉ nói rất khiêm tốn: “*Ta là người chỉ đường*”. Đó là chân lý. Đức Phật không cho ta “*ăn bánh vẽ*”. Ngài kêu gọi mỗi người trong

chúng ta phải “*tự thấp đuối lên mà đi*”. Có vẻ hơi khó, hơi cực nhưng mà ăn chắc mặc bền.

Tóm lại, đề cao giá trị chân lý trên nền tảng tôn trọng sự thật sẽ không đưa tới những mâu thuẫn. Độ lượng tôn giáo là thước đo rất quan trọng để xóa bỏ các mâu thuẫn tôn giáo và đạo Phật đã từ lâu có được những tầm nhìn như thế.

Kể từ khi lên làm vua và sau này trở thành Phật tử, đại đế Asoka luôn tôn trọng các tôn giáo khác, ông không hề cưỡng bức họ từ bỏ niềm tin để đi theo mình. Ông truyền bá chân lý của đức Phật dạy, ông không tạo ra những cuộc thánh chiến. Cho nên lịch sử Ấn Độ vẫn xem Asoka là ông vua vĩ đại nhất trong lịch sử mấy nghìn năm của đất nước này, vì ông sống đúng tinh thần rộng lượng tôn giáo mà đức Phật đã dạy.

CHƯƠNG 7

NGHỆ THUẬT SỐNG

Giảng tại chùa Linh Sơn Phước Huệ, ngày 28-01-2012

Phiên tả: Trần Thị Minh Tâm.

Theo đức Phật, nghệ thuật sống là kỹ năng làm chủ lối sống. Lối sống được thể hiện qua các hành vi và văn hóa ứng xử, vốn là kết quả của các thói quen hay do ảnh hưởng của giáo dục hoặc kinh nghiệm bản thân.

Bàn về nghệ thuật sống là nhằm phân tích về kỹ năng làm chủ lối sống của bản thân. Khi ta làm chủ được lối sống của mình thì lời nói, ý nghĩ, việc làm của ta, nếu không trực tiếp mang lại niềm vui cho tha nhân, cũng không bao giờ gây phương hại cho ai, ở bất kỳ nơi nào, dầu ở mức độ đơn giản hay là nặng nề.

Thói quen là những gì con người tích lũy qua nhiều năm. Thói quen luôn gắn liền với phong tục tập quán, giáo dục và kinh nghiệm sống cũng như môi trường quanh ta.

Cốt yếu tu tập của người xuất gia cũng như Phật tử tại gia là làm chủ được các thói quen. Muốn vậy, theo đức Phật, ta phải làm chủ được lời nói, hành động của thân, ý thức của

tâm, thái độ sống, rèn luyện đạo đức và cách ứng xử trước các hoàn cảnh thuận nghịch khác nhau.

Trên tinh thần này, tôi xin trích lục sáu câu tư tưởng Phật học được lưu bố rộng rãi ở Trung Quốc làm dữ liệu để tham khảo nghệ thuật sống theo tinh thần đức Phật đã dạy:

1. LÀM CHỦ NGÔN NGỮ

Tư tưởng Phật học dạy rằng: *“Hủy diệt người chỉ cần một câu, xây dựng người lại mất đến ngàn lời, nhiều năm”*.

Câu nói này thể hiện sự tương phản giữa các hành động hủy diệt và xây dựng. Để xây dựng phải đầu tư rất lâu, rất nhiều, còn để hủy diệt thì không cần có trình độ, lại không cần liên hệ gì đến tâm lòng. Người kém tâm lòng, kém trình độ, kém hiểu biết, kém kiến thức về luật pháp chừng nào thì sự phá hoại và hủy diệt người khác càng được thực hiện dễ dàng hơn chừng ấy. Nhưng để xây dựng và mang lại hạnh phúc cho người, chỉ có tâm lòng thôi chưa đủ. Chỉ có trình độ thôi chưa đủ. Phải có cả hai.

Ngôn ngữ là một yếu tố rất quan trọng để xây dựng quan hệ tốt đẹp giữa người với người. So với các loài động vật thì con người có được phước báo là sở hữu ngôn ngữ để truyền thông, bày tỏ cảm xúc, suy nghĩ, giáo dục cho thế hệ sau, hướng dẫn kinh nghiệm tâm linh. Các loài động vật khác dầu thông minh, có nhiều nếp nhăn trên não như cá heo cũng không thể nào làm được những gì con người có thể làm.

Lẽ ra, khi đã được làm người, có được phước báo, có được ngôn ngữ hoàn chỉnh, ta nên biết dùng ưu thế này để kiến thiết hạnh phúc và bình an qua lời nói. Đáng tiếc là không ít người dùng ngôn ngữ làm công cụ để hăm dọa, khủng bố hay làm khổ người khác. Dân gian Việt Nam có

câu: “*Một cái vá bằng ba cái tát*”, tức là bị hù dọa còn đáng sợ hơn là bị tát ngay vào mặt.

Ta nên tận dụng kỹ năng truyền thông của ngôn ngữ để nói ra những lời hay ý đẹp, khuyên nhủ chân thành, những lời tán thán tích cực, những lời nâng đỡ cho người khác vươn lên, đứng dậy từ bế tắc và khổ đau. Ngôn ngữ tiêu cực có thể làm cho người ta chán nản, tuyệt vọng, khổ đau, bế tắc.

Ngoài ngôn ngữ bằng miệng, ngôn ngữ biểu đạt bằng thân qua các động tác tay, chân, còn có ngôn ngữ ám chỉ. Ví dụ ngón tay cái chúc xuống đất có nghĩa là “giết đi” hoặc “hành động đi”, thì dầu không phát xuất từ ngôn ngữ miệng, không viết bằng ngôn ngữ văn bản, nhưng trong giới giang hồ động tác này được hiểu là sát hại, giết chết. Như vậy, người có biểu đạt ngôn ngữ ám chỉ vẫn phải gánh lấy các hậu quả xấu nếu nội dung ám chỉ tiêu cực và ngược lại.

Cái bắt tay thật chặt, sự vẫy tay chào thân thương, ánh mắt ấm áp, triu mến với ai đó đều truyền đi một thông điệp tích cực. Ngược lại, cái nhìn xoi mói, lạnh lùng, gương mặt tỏ vẻ tức tối, giận dữ có thể làm cho người đối diện lo lắng, buồn khổ, hoảng sợ.

Người tu học Phật nghiêm túc, sâu sắc lại càng cần trọng làm chủ tâm mình vì biết ngôn ngữ sức mạnh mang lại an vui nhưng cũng có thể làm gia tăng khổ đau của người kia. Do đó khi tư vấn cho một người đang gặp vướng mắc, ta cần cố gắng sử dụng ngôn ngữ thật chính xác để mở cửa nhận thức, khai tâm, mở trí, truy tìm nguồn gốc của khổ đau để người kia thoát ra khỏi bế tắc. Ngôn ngữ có thể rất ít, nhưng phải có giá trị truyền thông cao. Tư vấn theo lối đồ dầu vào lửa rất nguy hại vì còn làm cho người kia khổ đau gấp đôi.

Sau khi áp dụng Tứ Thánh Đế của Đức Phật để truy nguyên gốc rễ khổ đau, bằng cách thực tập Bát Chánh Đạo ta giúp người đang gặp vấn nạn tìm ra lối thoát. Người mang hạnh Bồ tát dám làm những việc khó. Không nên chán nản, thất vọng, bỏ cuộc nửa chừng dù người được chúng ta giúp đỡ có thể phũ phàng, có thể bất cần, có thể nói nặng nhẹ, có thể có những ứng xử rất tiêu cực. Đừng vì thế mà nổi cáu, công việc của chúng ta là giúp người bớt khổ chứ không phải đi tìm những lời khen.

Người khôn ngoan theo tinh thần Phật dạy sẽ sử dụng tối đa các giá trị tích cực của ngôn ngữ để tạo dựng an lạc và hạnh phúc. *Kinh Duy Ma Cật* dạy xóa bỏ nghiệp bòn xén về tri thức. Người lớn tuổi thường có vốn kinh nghiệm sống giàu có, nhiều bài học được trả giá bằng máu xương. Nếu bòn xén tri thức thì những kinh nghiệm này sẽ bị mất dần theo năm tháng, trong khi những người cần đến nó lại không được biết đến. Ví dụ, Trung Quốc có văn hóa gia truyền, đó là một ví dụ về bòn xén tri thức. Hậu quả là con người không sử dụng hết được nguồn tài nguyên tri thức mà các thế hệ cha ông đi trước đã khám phá, khai thác. Tu học Phật, ta cần học hạnh truyền đăng. Một ngọn đèn có thể mời cho 100 ngọn đuốc. 100 ngọn đuốc được thắp sáng sẽ biến thành nhiều trăm, nhiều ngàn ngọn đuốc nữa. Ngọn đèn không vì thế mà mất đi tính năng thắp sáng của nó. Tri thức cũng vậy, đừng sợ rằng mình sẽ bị bắt chước và uy tín của chúng ta theo đó bị mất đi. Nỗi lo này không có căn cứ. Càng truyền bá tri thức chân chính một cách không giới hạn chừng nào thì phước về tri thức của chúng ta càng được tăng trưởng.

Truyền trao chiếc chìa khóa chánh tín của đạo Phật, xóa mê tín dị đoan cũng có thể giúp cho người khác sống bình an hơn, vui hơn, bản lĩnh hơn, thành công hơn. Biết thế để

chúng ta cố gắng hết mình. Phổ biến các băng giảng, giới thiệu các trang web Phật giáo là chúng ta đang giúp các vị giảng sư “đi du lịch” để hoằng pháp, băng giảng và sách trên mạng chính là giảng đường di động. Những việc làm như thế chỉ cần có tấm lòng, chứ không tốn tiền nhiều như trước đây trong việc in ấn thành sách giấy. Công nghiệp trong thời đại khoa học kỹ thuật số giúp ta làm được nhiều việc hơn, nếu không biết sử dụng ưu thế này thì rất uổng.

2. NÓI LỜI CHÂN THẬT

Tư tưởng Phật học dạy rằng: *“Nói một lời dối gian thì sau đó bạn phải bịa thêm ít nhất 10 câu nói dối khác để bưng bít sự thật”*.

Có một nhận thức sai lầm mà nhiều người thường mắc phải: Nếu lời nói dối của tôi không làm hại ai thì tôi được nói dối. Sự thật thì nói dối một lần sẽ huân tập thói quen và ta trở thành một kẻ dối trá hồi nào không hay. Thói quen là một quán tính, giống như một chiếc xe đang chạy với tốc độ 90km/giờ mà bỗng thành linh hãm phanh thì xe có thể bị lật vài vòng và tài xế cũng như hành khách “lĩnh đủ”.

Sự nói dối cũng có một lực hút và đẩy mình tới phía trước như vừa nêu, thậm chí còn hơn rất nhiều lần. Một khi ta đã bị mọi người cho là kẻ nói chơi, nói giỡn, nói dối thì về sau ta có nói thật cũng không ai tin. Tự nhiên ta phá hỏng uy tín của bản thân và bị xã hội cô lập vì những lời gian dối không đáng có. Như vậy, không lý gì ta tự đại đột tạo ra những trở ngại cho bản thân? Thói đời, khi đã lỡ nói dối một lần thì phải giấu giếm bằng cách bịa ra những câu chuyện khác để tạo ra tính logic, bằng không người ta biết được thì sẽ không còn tin mình nữa. Như thế, từ một kẻ nói dối vô thức, ta trở thành kẻ nói dối hữu thức và dần dần, nói dối trở thành nét tính cách của ta.

Lịch sử Trung Quốc biết tới chuyện Bao Tự, một cô gái nổi tiếng đẹp nghiêng nước nghiêng thành nhưng rất ít cười. Vua vì mê cô này quá nên nhờ quan trong triều tư vấn xem làm thế nào để người đẹp nở nụ cười. Người ta mách cho vua rằng, muốn Bao Tự cười chỉ bằng đánh lừa được tướng và bá quân. Cách đánh lừa như sau: Phát hiệu lệnh ở chòi canh để chư hầu mang quân tới cứu viện. Nhà vua đã làm theo, mới cho lính đốt lửa và đóng trống inh ỏi, chư hầu vội lục tục kéo đến nơi thì thấy nhà vua đang vui chơi, ngỡ ngác không hiểu gì cả. Bao Tự thấy tướng lĩnh quỳ phục trước mặt vua và trước mặt mình thì thỏa mãn cái tôi mà cười lên, nhà vua thấy vậy cười theo. Các tướng lĩnh biết rằng mình bị vua lừa vào một trò đùa, đành lạy tạ nhà vua và rút lui, mặc dù khó chịu nhưng không dám thể hiện. Chuyện này lan ra các nước lân bang, họ bèn tới bắt cóc nhà vua nhưng vua khi đó đang mãi mê ân ái vui chơi với Bao Tự ở Vạn Lý Trường Thành. Khi bị bao vây, nhà vua ra lệnh đốt lửa các chòi canh nhưng tướng lĩnh chư hầu tưởng vua đùa, không đến cứu giá. Nhà vua đã bị bắt cóc thật và chết.

Câu chuyện lịch sử này là một ví dụ điển hình để ta thấy hậu quả của một câu nói dối tưởng như rất vô hại to lớn đến mức độ nào. Có thể mất nước vì những câu nói dối bất cẩn như vậy. Hậu quả ở đây là mất nước. Một vị cầm cân nảy mực trong quốc gia mà nói chơi, nói đùa, nói dối thì làm sao thần dân có thể tin phục được? Làm giám đốc một công ty, lãnh đạo một tổ chức mà không có tâm chân thật thì uy tín sẽ dần mất.

Đạo Phật dạy chân lý đơn giản: “*Chân thật bất hư*”. Khi bị hiểu lầm, người có kinh nghiệm tu học Phật vẫn có thể bản lĩnh, điềm tĩnh vượt qua. Trong tình huống này, người tu học có thể bất chúc đức Phật là không “*tịnh khẩu*”, tức

không im lặng khi có sự hiểu lầm. Trong kinh điển, ta không tìm thấy tình huống nào khi đức Phật bị nghi oan mà Ngài lại im lặng từ đầu chí cuối. Thông thường khi lâm vào những cảnh này, đức Phật dạy chúng ta thoát ra khỏi nỗi hàm oan rất đơn giản bằng hai câu nói: *“Điều này không có trong chúng tôi. Tôi không phải là tác giả của điều này”*. Đừng vướng vào quan niệm cho rằng người nói đang chấp vào “cái tôi”, “bị” và “thủ”. Giả sử vướng vào “cái tôi”, “bị” và “thủ” cũng chẳng có gì là xấu, bởi vì có nhiều cách thanh minh chỉ mất có vài ba phút, nhưng oan trái, cái gút giữa ta và người có thể được tháo gỡ. Không chấp “bị”, “thủ” nhưng phải ôm lấy nỗi đau đôi lúc chết mang theo là một thái độ ứng xử thiếu khôn ngoan.

Trong *kinh Bốn Hai Chương*, khi bị người ta chửi bới nặng lời, đức Phật vẫn điềm tĩnh nở một nụ cười như chẳng có chuyện gì xảy ra. Khi người kia đã dứt lời, đức Phật mới hỏi: *“Khi mang quà tặng đến cho một người mà người kia đã đủ và không tiếp nhận thì cái đó thuộc về ai?”*. Người mắng nhiếc trả lời tinh bơ: *“Dĩ nhiên là tôi mang về”*. Đức Phật nói: *“Cũng tương tự như thế, lời nói nặng nề khi không được người kia đón nhận thì sẽ quay ngược lại với người phát ngôn ra nó”*.

Đức Phật có yên lặng đâu! Cái đó không phải là chấp ngã. Bốn phận của chúng ta là phải truyền thông cái đúng. Đức Phật đã định nghĩa trong *kinh Trường Bộ*, truyền thông cái đúng, đạo đức, giá trị là “tịnh khẩu”, tức thanh tịnh, chứ không phải là im. Im lặng là á khẩu, hoặc là câm. Ở một ngữ cảnh khác trong *Kinh Trường Bộ*, đức Phật nói: Người tu yên lặng thì quả chứng tối đa là câm, quả chứng thứ yếu là á khẩu. Đức Phật được các đệ tử tôn xưng là “Thích Ca Mâu Ni”, “mâu ni” này không phải nghĩa “ẩn sĩ im lặng” của Bà-

la-môn giáo mà là Thánh giả sử dụng ngôn ngữ thanh tịnh để mang lại an vui, hạnh phúc cho cuộc đời.

Đức Phật rất kỵ việc giữ im lặng. Giữ yên lặng trong thiền định để chuyển hóa tâm là cần thiết đối với một hành giả, nhưng lúc nào cần nói thì phải nói.

Cho nên, tính cách chân thật bất hư đó sẽ giúp cho chúng ta truyền thông mang tính giá trị. Điều đạo đức thứ tư mà đức Phật dạy cho người tại gia gồm có 4 phương diện:

a) Truyền thông chân thật:

Những gì mình không dám chắc là thật thì không nên tình nguyện trở thành loa phóng thanh. Điều này rất nhiều người trong chúng ta mắc phải. Muốn cho một thông tin sai lầm nào truyền đi thật nhanh, chỉ cần ghé vào tai của người khác thủ thi: *“Chỉ có bà tôi mới nói thôi nghe, đừng có nói cho ai hết, có gì là bà chịu trách nhiệm đó!”* thì ngày hôm sau, khắp chợ cùng biết. Người được nghe cũng không giữ được bí mật, lại chia sẻ cho người khác bằng công thức đó: *“Tôi kể cho bà, chỉ mình bà biết, đừng kể nhá, vì người kể bảo tôi giấu”*. Thế là một thông tin tưởng chừng bí mật chẳng mấy chốc lan khắp nơi. Đó là một kiểu nghệ thuật tâm lý chiến qua ngôn ngữ.

Tu tập theo đạo Phật thì ta nên hết sức tránh làm như thế. Mang những thông tin sai lầm đến với tha nhân là ta phải chịu hậu quả rất nặng. Trong thời kỹ thuật số này, một lời nói sai lầm lại càng đem lại hậu quả nặng nề. Một thông tin sai lầm trên một blog cá nhân trong mạng xã hội như facebook sẽ còn mãi, nó không như tờ giấy, đốt là hết, cũng không như lời thì thâm qua tai. Nó nằm mãi trên mạng, lại còn được chia sẻ tới vô vàn các địa chỉ khác nhau trên mạng máy tính toàn cầu. Phải thấy rõ được mặt trái của kỹ thuật số để chúng ta

cẩn trọng trong việc đưa thông tin lên internet, trên facebook, trong email, trong diễn đàn, trong blog cá nhân.

Người tu học Phật rất dễ làm việc ấy, vì chúng ta đã được dạy trong điều đạo đức thứ tư này.

b) Truyền thông hòa hợp và thân thương:

Những lời nói bất cẩn không đúng nơi, đúng chỗ có thể mang đến sự bất hòa, mâu thuẫn, xung đột, sân hận..., thậm chí dẫn đến cái chết. Biết như thế, ta cần cố gắng kiểm soát ngôn ngữ của bản thân. Nói lời từ ái xuất phát từ tấm lòng bao dung, chân thật mang lại những giá trị rất lớn lao. Một người con xa mẹ, Tết đến viết thư thăm mẹ và cuối thư có dòng chữ “*Con thương mẹ lắm!*”. Người mẹ nhận được thư sẽ rơm rớm nước mắt vì xúc động, nhớ con, yêu con gấp bội. Nhưng nếu ta gọi qua điện thoại di động và nói khác ngữ điệu một chút cùng câu đó “*Con thương mẹ lắm!*” thì người mẹ có thể tủi thân mà nghĩ con mình đang đang chế giễu mình.

Như vậy, cùng một câu nói nhưng thay đổi ngữ điệu có thể mang tới nội dung hoàn toàn khác. Cùng một câu nói có thể làm cho chúng ta có phước nhiều hơn hoặc có tội nhiều hơn. Khi thăm nuôi cha mẹ già trên giường bệnh mà ai đó trót nói nặng lời thì cha mẹ sẽ tủi thân và khổ đau gấp nhiều lần, bệnh tình có thể trầm trọng hơn. Do đó, phải làm chủ ngôn ngữ trong truyền thông, lời nói phải thể hiện tâm từ bi, bình an và mang tới hạnh phúc cho người khác. Dĩ nhiên cần tránh tình trạng mật ngọt chết ruồi, lừa đảo người khác.

c) Tránh các ngôn ngữ hằn học, nguyên rủa, chửi bới, thề thốt, hăm dọa:

Vì nó làm cho người khác khổ đau cùng cực. Do đó, trước khi là Phật tử ai có lỡ thề cay hay rủa độc thì hãy nên

sám hối. Nếu nạn nhân bị trút đổ những lời cay độc như thế vẫn còn sống thì bằng mọi cách chúng ta đề nghị người đó thứ lỗi và bỏ qua để thù hận giữa ta với người được kết thúc trong kiếp này. Làm cha làm mẹ, có giận con cái cũng đừng nói những câu: “*Tao chết thì đừng có nhìn mặt tao. Lễ tang của tao, mày đừng có đến!*” Con mình là máu mủ, là ruột thịt của mình, nói như thế là đại dột, thiếu khôn ngoan. Học được cách xử sự rộng lượng, tha thứ thì tình cha con, mẹ con được hàn gắn. Đối với các quan hệ xã hội còn lại cũng vậy, nên tránh những lời thề thốt, nguyên rủa cay độc vì khẩu nghiệp sẽ có ngày trở quả, mang tới khổ đau cho chính ta.

d) Không nói thị phi, không tán gẫu, không nói giỡn chơi:

Nói cái gì là chắc cú cái đó. Rất ít người thực tập được điều thứ tư này. Ta thường tán dóc, nói chuyện trong nhà ngoài phố, chuyện thời xưa thời xưa, chuyện tương lai, toàn là chuyện đầu đầu. Còn chuyện hạnh phúc, cái hay, cái tốt, cái đẹp, cái tích cực thì chúng ta ít bận tâm. Báo chí hay đưa những tin giật gân về các chuyện xấu, chuyện tiêu cực để hấp dẫn người đọc. Báo lá cải có lượng độc giả cao hơn các báo có nội dung nghiêm túc. Nghiệp của chúng sinh thường là vậy: cái xấu, cái khổ, cái bất hạnh được truyền đạt rất nhanh còn cái tốt ít được phổ quát hóa, xã hội hóa.

Đức Phật ý thức rất rõ về tác hại của việc tuyên truyền cái xấu, cái tiêu cực. Vì thế Ngài dạy người Phật tử tại gia là không nên nói những lời thị phi. Nên nói rất ít và nói cái gì mang lại lợi lạc cho tha nhân, còn không thì nên yên lặng. Nói ít thì đỡ nói sai, nói thừa.

3. PHẢN TỈNH TÂM MÌNH

Tư tưởng Phật học dạy rằng: “*Tổn thêm một chút tâm lực*

để chú ý người khác, chỉ bằng bớt một chút tâm lực để phản tỉnh chính mình”.

Con người có thói quen để ý và soi mói người khác. Đức Phật lại dạy chúng ta quan sát tâm mình để làm chủ lỗi sống và hành vi. Hai thói quen ứng xử như vừa nêu dẫn đến hai kết quả hoàn toàn khác. Với những kẻ thích dòm ngó, soi mói, chúng tôi thường dùng vài câu thơ như thế này:

*“Ai dùng cặp mắt trêu người
Vạch sâu, tìm lỗi ở người trắng đen
Thì không còn mắt cho mình.
Lỗi mình thêm lớn như cành cây xanh”.*

Người phương Tây có câu: Hạt bụi trên tóc người khác dễ nhìn thấy hơn là cục ghèn ở khóe mắt của mình. Cục ghèn ở mắt ta sẽ bịt kín tầm nhìn của chúng ta. Kẻ tiêu cực và ích kỷ sẽ cố tình tìm quên cục ghèn của mình mà chỉ lo bới móc những cái lỗi bằng hạt bụi của người khác. Mỗi khi có dịp phát biểu về người khác, người tiêu cực, tâm lượng hẹp hòi sẽ chỉ có khuynh hướng nhắc đến cái xấu mà bỏ qua những cái tốt của người khác.

Trong số mười nguyên của Bồ tát Phổ Hiền, có hai nguyên là tán dương công đức và tùy hỷ công đức. Tùy hỷ là một loại tán dương, tán dương là một loại tùy hỷ. Ai có tâm niệm này thì đi tới đâu cũng tìm thấy hoa hồng để thưởng thức, trong khi kẻ tiêu cực đi tới đâu cũng thấy cái gai của hoa hồng.

Là người tu học Phật, ta nên học cách tìm những gì là tích cực, là tốt đẹp ở người khác để khen ngợi. Hãy thưởng thức hoa hồng, đừng bận tâm tới gai. Không ai toàn thiện, bản thân ta cũng vậy. Chỉ trích sẽ tạo hận thù, tán dương sẽ xây dựng tình bạn. Có một trăm người bạn vẫn chưa đủ, nhưng

chỉ cần một kẻ thù là bất hạnh có thể gõ cửa căn nhà ta. Phải thấy rõ điều đó để ta bớt thù thêm bạn.

Bồ tát Vô Trước dạy chúng ta so sánh tích cực như sau: *Hãy thấy đức Phật là mặt trời, ta là con đom đóm. Ngài là đại dương, ta là một giọt nước. Ngài là sa mạc, ta là hạt cát. Ngài là núi Tu Di, ta là hạt sỏi.* Từ đó ta sẽ khởi lên tâm niệm: Tôi sẽ học các đức tính vĩ đại này, không cùng tận cho suốt cuộc đời này. Người biết nghĩ như thế sẽ ngày càng tiến bộ hơn. Dân gian ta có câu “*nhón chân và vớ tay*”, ý chỉ những người luôn nỗ lực học hỏi điều hay lẽ phải để vươn lên. Còn cách so sánh hơn thua kiểu tiêu cực thì sẽ như thế này: “*Tôi là tôi là thứ thượng, tôi là bản lẻ, còn những người khác phải xoay quanh hệ qui chiếu của tôi*”.

Nên thực tập tâm từ bi và nâng đỡ, không trù dập, không khinh thường; trên thì học, dưới thì nâng. Đó là tâm của một vị Bồ tát. Thời gian dành để bới móc lỗi lầm, khiếm khuyết của người khác chỉ bằng dành để kiểm điểm chính mình, soi gương nhân cách của bản thân? Ngạn ngữ phương Tây có câu: “*Nếu không được mời tư vấn thì đừng đại dốt tặng một lời khuyên*”. Nền văn hóa phương Tây là nền văn hóa cá nhân. Nếu người khác không mời mình, không nhờ vả đến mình mà mình lại xía vào chuyện của người ta là có rắc rối. Cha mẹ mà nói nặng con cái thì con cái được quyền gọi cảnh sát đến nhà để làm việc, và cha mẹ có khi gặp phải rắc rối không nhỏ. Vợ mà không bằng lòng với ông chồng vũ phu có thể gọi điện thoại cầu cứu, người chồng lập tức bị cách ly. Sống trong nền văn hóa đó ta cần hết sức tế nhị để không xen vào chuyện riêng của người khác.

Ở xã hội châu Á thì tương quan gia đình và xã hội mật thiết hơn nhiều. Ta được quyền đến thăm, chia sẻ, nâng đỡ, góp ý, tư vấn mà không sợ bị thưa kiện. Cho nên việc thực

hiện hạnh Bồ tát dễ dàng hơn. Ở phương Tây nếu gặp một người bị tai nạn giao thông ta không dám tự động giúp đỡ vì sẽ có các cơ quan chức năng tới làm việc tại hiện trường.

Cần hiểu đặc thù của các nền văn hóa khác nhau để thể hiện tâm từ bi, sự quan tâm đến người khác cho đúng cách. Đức Phật dạy ta rất sâu sắc: *“Dành thời gian phản tỉnh chính mình thì tốt hơn đi soi mói người khác”*. Ấn dụ “soi gương nhân cách” mà Ngài đưa ra rất hay, rất cô đọng. Hàng ngày chúng ta soi gương xem mình đã đẹp chưa, đã chỉnh tề chưa. Một cái mụn nhỏ cũng làm ta để ý và tìm cách xóa bỏ nó đi cho được hoàn thiện. Đối với đạo đức, tư cách của bản thân cũng cần được kịp thời điều chỉnh kỹ càng như thế. Nếu ai trong chúng ta cũng làm được công việc này thì chắc chắn không hành động nào, lời nói nào mang lại khổ đau, phiền não cho người khác.

Làm cha mẹ, ta phải có trách nhiệm soi gương nhân cách cho con em của mình ít nhất là đến tuổi 18 và định hướng tương lai cho các cháu. Rất nhiều Phật tử ngộ nhận cho rằng khi con cái đến tuổi trưởng thành, các cháu sẽ tự quyết định chọn con đường tâm linh cho bản thân. Sự thật thì đây là cách nghĩ, cách hành xử thiếu trách nhiệm. Cần dạy dỗ, định hướng cho con cái từ nhỏ, giống như trồng cây bon-sai vậy, muốn ra hình thù gì thì phải uốn cây từ lúc còn bé. Ta phải hướng dẫn con em mình từ 4 tuổi trở lên thành Phật tử nòi, bằng không khi các cháu đã lên tới 13-14 tuổi thì rất khó định hướng. Thậm chí các cháu có thể giao du với bạn bè xấu, học được các thói quen xấu. Trẻ em ngày nay rất thông minh, học nhanh, biết nhiều. Đừng sợ con mình chưa đủ nhận thức. Thậm chí ta có thể quy y lại cho con mình vào độ tuổi 12-13, 20 – 30. Mỗi lần quy y như thế giống như một lần hâm nóng quyết tâm đi theo con đường trí tuệ của đức Phật.

Làm như thế là ta đã biết tạo phúc cho con mình. Nếu ngay từ nhỏ con cái chúng ta đã được dạy về đạo đức, trí tuệ của đạo Phật thì suốt đời các cháu sẽ làm người tốt, bớt hưởng thụ, bớt ăn chơi, có trách nhiệm với bản thân, biết sống vì người khác. Là cha mẹ, còn gì hạnh phúc hơn?

Cho nên nếu muốn quan tâm tới người khác, hãy làm những việc thiết thực như vậy.

4. QUÝ TRỌNG SỰ SỐNG

Tư tưởng Phật học dạy rằng: *“Mỗi người, ai cũng có mạng sống, nhưng không phải ai cũng hiểu được điều đó. Người không hiểu được mạng sống thì mạng sống đối với họ chính là một sự trừng phạt”*.

Điều này rất đúng với những người nghèo, những người đang đối diện với sự bất hạnh lớn. Các chuyên gia xã hội học trên thế giới cảnh báo rằng đến năm 2050, dân số trên hành tinh này sẽ đạt đến con số 9,5 tỷ. Nguồn tài nguyên thiên nhiên có hạn không đủ cung ứng cho lượng người lớn như vậy, vì thế sẽ nảy sinh nhiều vấn đề nóng bỏng. Như vậy, cái phước được làm người sẽ không được đảm bảo trọn vẹn. Phải thấy rõ điều này để chúng ta cùng cam kết bảo vệ hành tinh xanh và bảo vệ sự quý giá của kiếp người bằng những hành động đạo đức và lối sống có trí tuệ.

Khoảng 50% dân số của Ấn Độ, tức là 600 triệu người sống dưới mức nghèo đói, màn trời chiếu đất, mù chữ từ nhỏ. Ở châu Phi cũng có những nước cực nghèo như Somali, Haiti, nơi nạn chết đói không phải là chuyện hiếm gặp. Hàng năm, hàng ngàn trẻ em chết do còi xương, do thiếu ăn, thiếu mặc. Ở Ấn Độ, mỗi mùa nắng và mùa lạnh trôi qua lại có 500–700 người chết vì thiếu các phương tiện để chống chọi với khí hậu khắc nghiệt.

Ngày nay các quốc gia chạy đua sản xuất bom nguyên tử, leo thang chiến tranh cục bộ, chiến tranh biển đảo, chiến tranh ý thức hệ, chiến tranh kinh tế, chiến tranh tôn giáo mà ít khi quan tâm đến công dân của chính nước mình đang sống trong đói khát, bần cùng. Ai cũng nghĩ một cách sai lầm rằng, chuẩn bị chiến tranh là phương tiện bảo vệ hòa bình, sử dụng nhiều vũ khí hiện đại thì mới giữ được nước. Tuy nhiên nếu suy ngẫm kỹ thì đây chỉ là liều thuốc giảm đau hơn là trị liệu.

Phải biết quý trọng sự sống. Dù ta có sinh ra làm kiếp người ở những quốc gia nghèo thì cũng đừng nên vì thế mà so sánh tiêu cực với con vật nuôi trong nhà giàu ở phương Tây. Mỗi một tháng chủ nhân của nó phải cung cấp trung bình 400 đô la Mỹ để nuôi người bạn bốn chân của mình. Đang khi người nghèo cơm không đủ ăn, áo không đủ mặc, không có tiền chữa bệnh. Nhưng dù sao đi nữa thì con người vẫn còn có tri thức, vẫn còn có ý thức, vẫn còn có đạo đức, vẫn còn có mỹ cảm, vẫn còn có các giác quan, vẫn còn sống tích cực hơn triệu triệu lần so với các loài gia súc.

Ngay cả những đứa con mới sinh ra đời đã bị cha mẹ lén bỏ ở cửa chùa, ngoài bãi rác hay tại các trung tâm mồ côi cũng đừng vì thế mà hận cuộc đời, hận tình người. Ta hãy thử đặt một giả thiết: Nếu mình lỡ chui ra từ bụng một con vật thì thân phận của mình sẽ như thế nào? Rõ ràng là khổ hơn ngàn lần. Làm thân người là quý rồi! Phải thấy thế để không đổ lỗi, không than vãn, không hận cuộc đời mà nỗ lực học hỏi những điều hay, làm những điều tốt và trở thành một người hữu dụng. Có nỗ lực là có thành công, có tìm là sẽ thấy, có đi là sẽ đến, có phương pháp là có kết quả. Hãy tin vào quy luật công bằng của nhân quả!

Nhiều người tuyệt vọng và bi quan đến nỗi chọn lấy cái chết. Tự tử là mang tội bất hiếu lớn với cha mẹ và khép kín

cơ hội tái sinh làm con người ở kiếp tương lai. Cho nên, phải giữ mạng sống này và sử dụng cơ thể hữu dụng này làm những việc có nghĩa. Cũng một thân người, có người mang lại hòa bình cho thế giới, có người mang lại chiến tranh, sự khác nhau chỉ là nhận thức. Trùm phát xít Hitler mang lại sự khùng hoảng, chết chóc, hủy diệt, phân biệt đối xử, hận thù. Hơn sáu mươi năm đã trôi qua nhưng vết hằn khổ đau đau đó trên hành tinh này vẫn còn vương vất. Hận thù còn đeo bám chúng sinh qua nhiều kiếp sống trong sinh tử.

Nếu không rũ bỏ được hận thù thì sau khi tái sinh gặp lại nhau cũng thù nhau, trở thành đối thủ của nhau dưới nhiều hình thức khác nhau. Không là đối thủ chiến tranh vũ khí thì cũng là đối thủ chiến tranh kinh tế. Ngày nay chiến tranh kinh tế mới là đáng sợ vì một quốc gia có thể giàu lên gấp trăm lần mà không bị mang tiếng, lại còn được người ta tán dương. Sự chênh lệch kinh tế giữa các quốc gia giàu và nghèo là một vực thẳm không biết đến bao giờ mới được san bằng.

Quý trọng mạng sống được hiểu là thương yêu mọi chúng sinh, kể cả con người lẫn loài vật, cây cỏ, giữ gìn đất mẹ để hành tinh xanh này còn mãi với chúng ta và che chở cho chính chúng ta.

Triết lý bảo vệ động thực vật, bảo vệ sự sống của đạo Phật là triết lý muôn đời. Đến bây giờ, Liên Hiệp Quốc mới học làm theo. Đó cũng là niềm hãnh diện tự hào của người Phật tử. Ta cần truyền bá thông điệp bảo vệ sự sống của đức Phật tới mọi người bằng cách hình thức khác nhau.

Cho tới lúc nào ta còn được sống, được làm người thì đừng tiếc công sức làm việc tốt, giúp đời, cứu người với tinh thần vô ngã, vị tha. Đức Phật thuyết giảng đến hơi thở cuối cùng. Chưa có ai tích cực và năng động như Ngài! Phần lớn

người phạm chúng ta khi biết mình chẳng còn sống được bao lâu thì hoảng sợ, loạn tưởng, bế tắc... Còn đức Phật khi nguy kịch, thân thể đau đớn, Ngài vẫn điềm nhiên giảng *kinh Đại Bát Niết Bàn* dài hơn ngàn trang, sau đó còn chỉ bày cốt lõi, tinh hoa Phật pháp cho các tu sĩ thông qua *kinh Di Giáo* (tức là *kinh Di Chúc*). Nhấn nhủ đâu đây, Ngài nở một nụ cười thật tươi mát rồi trút hơi thở nhẹ nhàng giữa rừng sinh thái Ta-la-song-thọ. Ba tháng trước khi qua đời, đức Phật đi thiền hành về Kusinaga và không có ngày nào Ngài không thuyết giảng năm ba bài pháp thoại cho hàng ngàn người hữu duyên với mình, cho tùy tùng theo Ngài. Thật là một cuộc đời vĩ đại, không một phút giây bị trôi qua uổng phí!

Thời gian không chờ đợi chúng ta. Mỗi một tích tắc trôi qua ta già cỗi hơn và vô thường có thể đến bất cứ lúc nào. Ta không hẹn ước với vô thường được, không trì hoãn vô thường được, không mặc cả được, không hối lộ được. Nó đến là cứ đến.

Lúc nào còn sống là phải tư duy tích cực, hành động tích cực, sống tích cực, làm việc tích cực trên tinh thần tinh tấn Ba-la-mật. Còn ai mới tu theo Phật pháp mà buông xả hết: Buông nghề nghiệp, buông làm ăn, buông hết mọi thứ là biết tu “lạc quẻ”? Người tu học Phật chân chính phải tinh tấn ngày đêm. Trước đây chưa tu làm một, bây giờ làm mười. Trước đây làm Phật sự một, bây giờ tu rồi làm mười. Trước đây buôn bán làm phúc một, bây giờ buôn bán làm phúc mười. Tức là ngày càng tăng trưởng chứ không thể thụt lùi. Người tu tập đúng không bảo thủ, không chấp vào thành quả, không vướng vào chủ nghĩa công thân. Tinh thần vô ngã khiến ta sẵn sàng nâng đỡ thế hệ kế thừa, tự nguyện rút lui về hậu trường khi tuổi về hưu đã đến để cho thế hệ nối tiếp được có cơ hội đóng góp. Ở hậu trường, ta vẫn tiếp tục làm việc

thiện để giúp người theo khả năng của mình. Đó cũng chính là một cách bảo vệ sự sống, quý trọng sự sống, tận dụng sự sống để không phí uổng kiếp người.

Sáng nghe Phật pháp, chiều chết cũng vui thay. Tội nay làm phật sự, ngày mai trở thành người thiên cổ thì giá trị biết chừng nào. Đang làm từ thiện mà tai ương diễn ra chết thành linh, cũng đừng vì thế mà buồn. Vì chết trong lúc làm từ thiện thì kiếp sau chúng ta trở thành một con người rất vĩ đại. Chỉ sợ chết trong hưởng thụ, chết trong ăn chơi, chết trong lừa đảo, chết trong chiến tranh, chết trong hận thù, chết trong bết tắc, chết tự vẫn mới là xấu. Còn chết trong các hành động vô ngã vị tha là điều đáng mừng. Đừng sợ chết yếu. Sống như thế nào cho xứng đáng với năm tháng mình còn trên đời này mới là điều thực quan trọng. Người sống được như thế thì khi vô thường đến không có gì phải tiếc nuối, người đó sẽ tái sinh rất nhanh để hưởng phước báo từ những việc thiện đã gieo trồng ở hiện kiếp. Khi có niềm tin vững chắc vào tương lai này thì chúng ta sẽ không bỏ lỡ cơ hội sống một kiếp người thật đáng giá.

5. TRAU DỐI TÀI ĐỨC

Tư tưởng Phật môn dạy rằng: *“Người không tắm rửa, càng xúc nước hoa càng thấy thân thể hôi thối”*.

Danh tiếng và sự tôn quý đến từ sự chân tài và thực học. Có đức thì mặc sức mà ăn, bận gì phải tạo ra đức giả. Người không có tài đức mà leo lên những vị trí cao là đại họa cho quốc gia. Người có tâm hẹp hòi mà nhận những trọng trách lớn là nguy hại cho cuộc đời. Thấy rõ được điều đó mỗi người chúng ta phải bồi đắp đức và trí. Hai phẩm chất này giống như đôi cánh của một con chim, chim chỉ có thể bay cao nếu đủ cả hai cánh.

Ta phải biết rõ bản thân để không nhận đảm nhiệm những vai trò “ảo”. Dù người khác có tôn xưng “ảo” với ta, ta phải biết để dừng đúng lúc.

Trên con đường tâm đạo, đức Phật đi qua nước Ma Kiệt Đà, khi đó là trung tâm văn hóa lớn nhất của Ấn Độ thời cổ. Đức vua Tần-bà-sa-la đã chặn đường đức Phật và dâng hiến nửa giang sơn Ma Kiệt Đà cho Ngài. Đức Phật đáp: *“Kẻ tu hành này rất biết ơn Đại vương. Nhưng cai trị và quản lý một quốc gia không phải là sở trường của người tu hành này. Xin Đại vương hãy lấy đức và tài để tiếp tục trông coi muôn dân. Phần tôi chỉ thích hợp với con đường tâm linh. Tôi đã bỏ cung vàng điện ngọc của nước Sakia để tìm kiếm con đường giải phóng khổ đau cho nhân loại. Nếu hạnh nguyện này được thành tựu thì tôi hứa sẽ về giúp đỡ cho Đại vương”*. Cuộc chia tay đó trở thành một kỷ niệm đẹp. Sau khi giác ngộ và hóa độ được vài tháng, đức Phật đã giữ lời hứa và trở về độ vua Tần-bà-sa-la.

Người không liêm khiết tri thức khi được tán dương, tăng bốc dễ sinh lòng tự kiêu tự mãn, làm liều, làm bừa. Liêm khiết tri thức giúp chúng ta tiếp nhận những gì thực sự xứng đáng với mình. Ta không hưởng sai, hưởng ké, hưởng oan. Muốn cơ thể này được thơm, trước tiên phải tắm cho sạch. Xức nước hoa trong khi thân thể hôi hám là việc làm vô ích. Trong kinh *Pháp Cú* đức Phật nói: *Hương của đức hạnh bay ngược chiều gió. Hữu xạ tự nhiên hương là vậy*.

Tài đức phải song hành với trí tuệ. Để sự nghiệp được thành tựu, ta cần có “ba T”: Tài (được hiểu như tiền tài); Trí (kiến thức); Tâm (tấm lòng). Có tâm không chưa đủ. Có trí mà không có vốn cũng chẳng làm nên việc gì! Chỉ khi hội tụ được cả ba yếu tố nói trên thì ta mới đi tới đích.

Làm Phật sự lại cần có “5 T”: Tài, trí, tâm, tín (niềm tin) và tạng (sâu sắc). Làm theo thời vụ, làm theo phong trào, làm qua loa chiếu lệ thì không đi tới đâu. Phải làm bền bỉ, phải đầu tư dài hạn mới có kết quả như ý muốn.

Do đó, hãy cứ đầu tư tâm, đức, tài, đừng bận tâm đến chuyện bao giờ quả trở. Thế gian có câu khuyên người trí thức như thế này: *“Thập niên song hạ vô nhân văn, nhất cử thành danh thiên hạ tri”*. (Mười năm đèn sách không ai biết, khi đã thành danh trời đất hay). Đừng có than vãn khi mình còn là sinh viên, đèn sách chông gai, khó khăn muôn bề, không ai giúp đỡ. *“Khó khăn thì chẳng ai nhìn, đến khi đỡ trạng tám ngàn nhân duyên”*. Đó là lời dạy của Thiền sư Huyền Quang và cũng là câu quyết định sự lựa chọn để ngài đi tu. Khi ngài khó khăn chẳng ai thêm nhìn mặt, khi ngài đỡ trạng thì ai cũng muốn gả con gái. Vì thế ngài quyết tâm chọn con đường Phật pháp để phục vụ được nhiều người hơn.

Cái gì cũng cần có thời gian đầu tư của nó. Đức và tài đôi lúc đòi hỏi thời gian còn lâu hơn nữa. Thời gian lên núi là lúc ta ẩn mình, thâm lặng đầu tư. Khi đã thành đạt trong sự nghiệp, thành tựu trong đạo lý, ta phải xuống núi phụng sự. Ta nên học hỏi đức Phật. Thời gian Ngài thiền định và chứng đắc đạo quả vô thượng bồ đề là 49 ngày đêm. Thời gian xuống núi, giảng kinh, thuyết pháp và làm Phật sự là 49 năm. Rõ ràng sự dần thân nhập thể phụng sự của Đức Phật vô cùng vĩ đại.

Trong rất nhiều kinh, đức Phật phê phán chủ nghĩa cá nhân, tu riêng, tu không nói, tu yên lặng, tu không giao du tiếp xúc với ai. Ngài nói như thế là vô ích và luôn khuyên nhủ các tu sĩ phải nhập chúng. Mỗi năm chỉ có 90 ngày安居 kiết hạ để tái tạo năng lượng tâm linh có thể bị hao hụt phần nào trong khi nhập thế, làm Phật sự. Nhờ đó ta học hỏi

được nhiều kinh nghiệm của người đi trước hơn và làm việc phật sự có hiệu quả hơn. Đức Phật không cho phép nhập cốc, nhập thất, ở riêng. Tu theo đạo Phật là phải hết sức năng động. Nhờ năng động như thể tài và đức mới có cơ hội lớn theo năm tháng

6. TÙY DUYÊN BẤT BIẾN

Tư tưởng Phật học dạy rằng, “đến” đôi lúc là một sự tự nhiên, “đi” là một sự tất nhiên. Cho nên, bạn phải tùy duyên mà hằng bất biến, bất biến mà hằng tùy duyên. Đó là thái độ sống nhập thể của người tu học Phật. Đến như một sự tự nhiên, ta hiểu nó như là một qui luật, làm cha mẹ phải có bổn phận với con cái, có mặt vai trò trong xã hội, ở vai nào thì phải đúng vai đó, làm vua thì phải ra vua, làm tướng thì phải ra tướng, làm quan thì phải ra quan, làm thần dân thì phải có trách nhiệm.

Trong *kinh Thiện Sinh*, đức Phật dạy về 6 tương quan gia đình và xã hội: Vua - dân, cha mẹ - con cái, vợ - chồng, thầy giáo và học trò, chủ và thợ, nhà tâm linh và tín đồ. Mỗi người phải có 5 trách nhiệm ứng xử với nhau để mọi mối quan hệ được toàn hảo, tốt đẹp. Ai cũng phải có trách nhiệm của mình, tu sĩ có trách nhiệm tu sĩ, tín đồ có trách nhiệm của tín đồ; tương tự còn lại các vai trò của xã hội phải có trách nhiệm tương thích. Ta phải xem nó như là một qui luật, phải làm tròn bổn phận và trách nhiệm. Không câu giờ, không biến của công thành của riêng.

Ta có mặt trong cuộc đời này như là một nhân duyên và phước báo của kiếp người. Khi tới lúc phải đi khỏi cuộc đời này, ta hoan hỷ, không tiếc nuối, không bám chấp. Khi bắt tay vào việc gì ta làm hết lòng, khi bị thay thế bởi người khác giỏi hơn thì ta cũng phải hoan hỷ mà ra đi. Không tiếc nuối,

không hận, không gút mắc, không oan trái. Có được cái nhìn như thế thì ta sẽ sống tích cực hơn, hết mình hơn và lạc quan hơn. Không ít người khi bị thay thế cay đắng, hận thù, trầm cảm là không khôn ngoan.

Đức Phật dạy rằng mọi pháp trên đời này đều do nhân duyên mà biểu hiện, mà tồn tại và kết thúc. Thành công cũng là nhân duyên, thất bại cũng là nhân duyên. Được danh dự, thăng quan tiến chức cũng là nhân duyên, bị xuống chó sau khi lên voi cũng là nhân duyên. Có thuận duyên và có nghịch duyên. Ta nỗ lực hết mình, làm đúng phương pháp và tấm lòng mà chỉ đạt được kết quả rất xoàng thì cũng nên hoan hỷ chấp nhận. Không nên tự gây áp lực và khổ đau cho mình. Đó là người biết sống tùy duyên.

Không ít người nghĩ “tùy duyên” nghĩa là sống theo kiểu trôi theo dòng nước, cuốn theo chiều gió, nểng bễ nào che bề đó. Sự thật thì đó là người thiếu lập trường, thiếu quan điểm, thiếu dứt khoát. Nhà Phật gọi đó là cái tâm do dự, hoài nghi.

Muốn có quả ta phải chủ động gieo nhân. Muốn được một, phải làm hai ba mới có kết quả. Đạo Phật Đại thừa với biểu tượng đức Phật thiên thủ thiên nhãn là một triết lý rất sâu sắc về chủ nghĩa tùy duyên bằng hành động. Một ngàn bàn tay tượng trưng cho sự nối kết tập thể, tình thương tập thể, trí tuệ tập thể, hành động cụ thể. Biểu tượng này không phải là sự ước muốn đơn thuần, mà là hành động cụ thể dựa trên trí tuệ.

Tùy duyên nghĩa là dù duyên đang thuận hay đang nghịch ta vẫn không ngừng tu tập, làm phúc, tu đức. Người nào cứ đợi đủ thuận duyên mới bắt tay vào việc thì sẽ không bao giờ làm được gì cả. Cho rằng kiến thức của mình, văn bằng của mình, vai trò của mình cao mà việc giao cho mình quá nhỏ,

không xứng với tầm mình, không thềm làm thì sẽ không bao giờ có cơ hội để làm.

Góp cát thành sa mạc, góp nước thành sông, góp sông thành biển, góp sỏi thành đá, góp đá thành núi. Phải đi từng bước đều đặn, bền bỉ thì kết quả mới đến được, đó là tùy duyên mà bất biến. Tức là trong nghịch cảnh chúng ta không bỏ cuộc, không than vãn mà tìm cách tháo gỡ dần dần các vắn nạn, đó là tri thức giải pháp.

Giữ cái gốc của đạo Phật, gốc văn hóa, gốc đạo đức cũng phải biết tùy duyên chứ không nên cứng nhắc. Ngang ngay sổ thẳng là khó tồn tại trên đời. Mỹ thuật ngang ngay sổ thẳng là không đẹp, mỹ thuật của phương Tây là loại như vừa nêu. Mỹ thuật của châu Á, đặc biệt là mỹ thuật của Việt Nam, Trung Quốc, Nhật Bản v.v... hộp không vuông vức, con đường phải uốn cong, phải ngoằn ngoèo, cây cảnh phải cao thấp khác nhau thì mới đẹp, mới hấp dẫn. Người tu học Phật phải hết sức năng động, làm được như thế thì chúng ta có thể làm được việc trong bất kỳ hoàn cảnh nào! Thuận thì ta làm thật sự 100%, gặp nghịch cảnh thì ta làm trong khả năng cho phép.

Sáu yếu tố: Làm chủ ngôn ngữ, chân thật trong ngôn ngữ, phản tỉnh chân tâm, quý trọng sự sống, trau dồi tài đức và biết thực hành tùy duyên bất biến sẽ giúp cho chúng ta có được một lối sống rất thanh cao, lạc quan, năng động và thành quả trong lối sống như thế chắc chắn sẽ mang lại hạnh phúc bình an cho mình và cho những người thân thương.

CHƯƠNG 8

CHÍN BỎ LÀM MƯỜI NGHỆ THUẬT SỐNG HẠNH PHÚC

Giảng tại chùa Phổ Quang, ngày 24-04-2011

Phiên tả: Subin.

Tìm kiếm giá trị chân lý đối với các lĩnh vực khoa học được xem là tiêu chí để dẫn đến sự khám phá và phát minh. Nhưng đi tìm chân lý trong các mối tương quan xã hội, nhất là trong quan hệ tình cảm đôi lúc tạo ra những khoảng cách có thể làm thương tổn hạnh phúc gia đình.

Câu ngôn ngữ “*Chín bỏ làm mười*” là một trí tuệ ứng dụng của dân tộc Việt Nam, vốn ảnh hưởng rất sâu đậm từ triết lý trí tuệ, hỷ xả, độ lượng, khoan dung mà đức Phật đã dạy trong rất nhiều các bản kinh, đặc biệt trong *kinh Pháp Cú*.

Không nên hiểu “*Chín bỏ làm mười*” theo nghĩa ba phải, đại khái, xuề xòa, không đánh giá đúng đắn. Bên A tác động cũng cho là phải, bên B có ý kiến đối nghịch cũng cho là đúng. Bản thân ta đứng giữa, không hề có cái nhìn dứt khoát, rõ ràng, điều này dẫn đến nhiều hậu quả rất nghiêm trọng trong tương quan xã hội nói chung.

Câu “*Chín bỏ làm mười*” được phân tích ở đây với tư cách là nghệ thuật trị liệu tâm lý trong ứng xử xã hội.

Điều thứ hai: “*Chín bỏ làm mười*” không nên được hiểu theo thái độ “sao cũng được”, tức là chuyện nào có vẻ rắc rối thì chúng ta xử lý theo kiểu qua loa, đại khái. Sai lầm ở đây là nhiều vấn đề không được phân tích ở góc độ nguyên nhân. Hậu quả là mâu thuẫn giữa ta và người vẫn còn nguyên đó, không được giải tỏa.

Điều thứ ba: Cũng không nên hiểu “chín bỏ làm mười” nghĩa là ứng xử mang tính phớt lờ. Phớt lờ trong giai đoạn đầu có thể làm ta cảm thấy thoải mái vì ta không còn quan tâm, để ý tới vấn đề đó nữa. Sự phớt lờ này được hiểu như là một liều thuốc giảm đau, nhưng căn bệnh thì chưa được chữa trị triệt để.

Ba nhận thức vừa nêu đều không đúng. Vì thế nên hiểu câu “chín bỏ làm mười” thật khôn ngoan, từ đó cách ứng xử của ta mới góp phần hàn gắn rạn nứt trong quan hệ. Cào bằng là khóa lấp vấn đề, đây là cách nói của đức Phật trong *kinh Tứ Diệu Đế*, bản kinh đầu tiên được Ngài thuyết giảng cho đệ tử của mình. Trên tinh thần này, chúng tôi xin chia sẻ năm phương diện:

1- KHÔNG CƯỜNG ĐIỆU GÚT MẮC

Gút mắc xuất hiện với ta và người từ nhiều nguyên nhân, động cơ, điều kiện hoàn cảnh khác nhau. Có những gút mắc chỉ vì ta quá nghe theo lời khuyên nhiệt tình thái quá của những người bạn, người quen rồi cảm thấy bản thân bị thương tổn quá, thiệt hại quá, không thể hàn gắn được với một người A, B, hay C nào đó.

Có những gút mắc do ta đánh giá sai một con người vì

thông tin của ta sai lệch hoặc vì người khác nói sai với ta. Cũng có những gút mắc do ta đề tâm vào những chuyện không đáng bận lòng. Cũng có những gút mắc liên hệ đến quyền lợi chính trị, tôn giáo, kinh tế hay dân sự. Có những gút mắc liên hệ đến danh dự giữa con người với nhau. Ngoài ra, còn có hàng trăm ngàn nguyên nhân xa gần, trực tiếp hay là gián tiếp khác đưa tới các gút mắc giữa ta và người.

Gút mắc giữa hai người nào đó đưa đến hậu quả mà đạo Phật gọi là “*oán tắng hội khổ*”, tức là ghét nhau mà phải gặp mặt. Hai người này mà làm việc với nhau thì rất dở vì sẽ xung đột, bất hòa, không hợp tác, cả hai đều khổ tâm và không hạnh phúc.

Không hiếm khi gút mắc xuất hiện từ nhận thức sai lầm rằng mình (hay nhóm của mình) đối lập với một người (hay nhóm người) khác, từ đó mọi nỗ lực chỉ dẫn tới việc khoét sâu sự khác biệt. Những gút mắc kiểu này rất khó tháo gỡ.

Nhiều người vì muốn chiếm vị thế độc tôn nên giải quyết những gút mắc bằng cách loại trừ đối thủ. Cách ứng xử này chỉ làm tăng thêm mâu thuẫn.

Vướng mắc về cảm xúc sẽ khiến vẩn nạn giữa ta và người khó có cơ hội được tháo gỡ. Cảm xúc không có hình thù, nhưng nó trói chặt ta còn hơn cả lao ngục và xiềng xích. Khi sống quá nhiều về cảm xúc, chỉ một mắc mớ nhỏ nhoi giữa ta và người có thể trở thành nỗi ám ảnh bám đuổi theo ta cả trong giấc ngủ. Đôi khi một người đang có uẩn khúc trong lòng do mâu thuẫn với người khác có thể gặp ác mộng trong khi ngủ, rồi tưởng mình bị ma ám, sợ hãi đi cúng giải hạn, bỏ tiền ra làm lễ tế thần. Kết quả là vẩn nạn vẫn còn nguyên.

Khi để gút mắc khống chế toàn bộ cảm xúc của bản thân, ta tự đánh mất cơ hội trải nghiệm hạnh phúc trong hiện tại.

Thực tập chuyển hóa là nghệ thuật tháo mở từng bước những nguyên nhân của gút mắc để giải quyết vấn đề một cách dứt điểm. Lúc đó gút mắc sẽ tự động biến mất. Vì thế mà đạo Phật hướng dẫn ta cần phải thực tập để có được những kết quả hiện tại.

2- KHÔNG NÊN VI PHẠM SỰ TƯƠNG NHƯỢNG

Một trong những tiêu chí để tháo mở gút mắc là đừng nên vi phạm biên giới của sự tương nhượng. Trong sự gút mắc, nếu giữa hai đối tác không tạo ra được một biên giới chung, mỗi bên tôn trọng phần còn lại của người kia thì việc giẫm đạp lên biên giới đã được thương lượng sẽ làm cho bên còn lại có cảm giác bị thương tổn, bị khiêu khích, bị thiếu tôn trọng, bị xử ép hay bị gây áp lực v.v...

Do đó, trong tương quan vợ chồng, tương quan xã hội, cộng đồng, quốc gia và những liên minh ta phải đặt ra những quyền lợi chung và kêu gọi cả hai phía phải thừa nhận những điểm chung nhất này. Nếu mỗi bên đều có ý thức tôn trọng ranh giới của bên kia thì việc giẫm đạp lên quyền lợi của người khác sẽ có cơ hội được dừng lại một cách có ý thức.

Trong mấy năm qua, Trung Quốc và Việt Nam, Việt Nam và Campuchia đang thỏa thuận và từng bước tiến đến sự thống nhất về việc lập cột mốc biên giới. Ngày hôm qua, trên đài VTV chúng ta thấy thủ tướng Việt Nam và thủ tướng Campuchia đã chốt lại việc xác lập biên giới giữa nước ta và nước bạn. Việc làm này là vì quyền lợi của cả hai nước. Đây là dấu hiệu đáng mừng, vì biên giới có thể trở thành đầu mối của nhiều tranh chấp về quyền lợi về kinh tế, quân sự và an ninh.

Tranh chấp biên giới giữa Thái Lan và Campuchia, đặc biệt là liên hệ đến chủ quyền của đền Preh Vihear, vốn được xem là một di sản văn hóa thế giới, đã dẫn tới những tổn thất

về nhân mạng của cả hai bên. Trong vòng 3 ngày qua, cả vài ngàn người đã phải di tản để tránh xung đột. Cuộc sống của họ bị đảo lộn, ảnh hưởng đến đời sống xã hội rất lớn.

Chính phủ của thủ tướng Thái Lan Abhisit đang bị giới trí thức, được hiểu là giới áo vàng, chống đối vì thái độ bạc nhược, không dám mạnh tay với Campuchia. Trong khi đó, lực lượng áo đỏ thân với cựu thủ tướng Thaksin lại đang nỗ lực chống đối chính phủ hiện thời vì cho rằng họ không quan tâm đến sự phát triển kinh tế bền vững, đặc biệt là đối với những người nghèo.

Sức ép từ cả hai lực lượng dẫn tới những cuộc biểu tình lớn trong vòng hai năm qua tại Bangkok khiến cho các cuộc giao tranh ở biên giới trở thành tiêu điểm để cả hai bên lấy lòng những người ủng hộ phe mình trong nước. Nỗ lực lấy lòng người trong nước mà lại bỏ quên đi quyền lợi tương quan giữa các quốc gia thì vấn đề trở nên phức tạp hơn.

Khi biên giới trong quan hệ người với người, hay trong mối quan hệ kinh tế, chính trị đã được thiết lập rồi thì các phía cần tôn trọng nó. Vì vậy, việc giẫm đạp biên giới cảm xúc giữa ta và người được xem là mối đe dọa của hạnh phúc. Ví dụ, người vợ có tính khi giận chồng thì làm thịnh, còn người chồng thì ngược lại, mỗi khi có gì hiểu lầm thì muốn làm cho ra nhẽ. Rõ ràng hai cá tính này trái ngược nhau. Do đó ta phải thiết lập biên giới để khi có chuyện như thế thì bên chồng cũng không cần phải đi biện minh, bên vợ cũng không cần yên lặng theo kiểu như hờn dỗi làm gì.

Câu chuyện 7 lần 2 là 13 mà Hòa thượng Giác Toàn kể cho chúng ta vừa khôi hài nhưng vừa mang tính triết lý. Bên nào cũng nghĩ là mình đúng, thật ra bà vợ là đúng rồi nhưng ông chồng vì tự ái nên bảo vệ tự ái trong khi bà vợ muốn bảo

vệ cái đúng. Nhưng giá trị hạnh phúc gia đình không phải ở chỗ xác quyết ai đúng ai sai, mà là sự hiểu thương, thông cảm, chăm sóc từ cả hai bên để hoa trái của tình yêu được nở rộ. Bỏ đi mối quan tâm chính mà dính kẹt vào những điểm dị biệt làm ta đánh mất cơ hội có được hạnh phúc chân chính.

Để thiết lập một biên giới cảm xúc và hai bên không tiếp tục làm thương tổn lẫn nhau thì tốt nhất ta không nên đào sâu vào những nỗi đau đã từng diễn trong quá khứ. Mỗi một sự kiện quá khứ được xem như một chương sách trong cuộc đời của chúng ta. Mỗi trang sách có số lượng chữ, cách trình bày, hình ảnh minh họa khác nhau. Hãy đọc trang sách hiện tại chứ đừng tìm đọc lại những trang sách quá khứ. Chính hiện tại đem đến cho ta giá trị hạnh phúc giá trị nhất. Hãy biết khép lại những chương và trang sách quá khứ để chăm sóc cho hiện tại.

3- CHUYỂN HƯỚNG ĐỂ ĐẠT GIÁ TRỊ XÂY DỰNG VÀ TRỊ LIỆU TÍCH CỰC

Tại mỗi thời điểm khác nhau, tâm của con người chỉ có thể tập trung vào một việc gì đó. Vì thế, mỗi khi hai người có khúc mắc, xung đột với nhau, một bên phải khéo léo chuyển nội dung cuộc nói chuyện sang một chủ đề mới. Người còn lại, khi nhận thấy tín hiệu “chuyển đài tâm” của người đối thoại thì phía kia nên tích cực hợp tác, để vấn đề mâu thuẫn kia không căng quá lên như dây đàn mà rồi sẽ bị đứt. Đánh lạc hướng vấn đề trong tình huống này có giá trị xây dựng và trị liệu tích cực.

Nếu lúc đó người còn lại nghĩ “*bà chắc có vấn đề nên mới có tình đánh trống lảng*”, “*ông là thủ phạm nên ông mới như thế*. Nếu ông không có gì thì tại sao ông lại đi lảng tránh vấn đề?” là ta đang đại đột đập vỡ cơ hội làm lành với bên kia.

Do đó, mục đích của chúng ta không phải chỉ đơn thuần là tìm kiếm những chân lý mà là tìm kiếm hạnh phúc bên cạnh chân lý. Có những chân lý không mang tới hạnh phúc thì việc công bố chúng chưa hẳn là một lợi lạc. Trong *kinh Trung Bộ*, đức Phật có nói rõ: Nếu có một chân lý mà việc công bố nó không mang lại lợi lạc gì thì ta nên yên lặng trong thiền định, còn gọi là sự yên lặng của bậc Thánh.

4- KHÔNG QUAN TRỌNG HÓA SỞ ĐOẢN CỦA NGƯỜI KHÁC

Thông thường, một người có tâm lý cầu toàn bao giờ cũng đặt ra quá nhiều các chuẩn mực và tiêu chí cho mình và cho người. Càng thiết lập ra nhiều tiêu chí thì ta càng phải đối diện với những sự không hài lòng. Mà cứ mãi không hài lòng thì ta sẽ bị rơi vào trạng thái tuyệt vọng. Thay vì để cho tâm mình bị mắc mứu vào các tiêu chí và sự kỳ vọng thì theo Đức Phật, mỗi người nên thực tập sự hài lòng mà nhà Phật gọi là “biết đủ”. “Biết đủ” ở đây là hài lòng với những kết quả hay thành quả mà mình có được sau khi đã nỗ lực làm hết sức, làm đúng phương pháp.

Tiếc nuối về sự tổn thất hay tự trách bản thân, đổ lỗi cho những nghịch cảnh ngoại tại chỉ làm cho tâm mình vốn đang thất vọng lại rối bời hơn. Do đó ta nên biết cách tự hài lòng với những kết quả nhận được.

Trong *kinh Diệu Pháp Liên Hoa*, Đức Phật dạy về “*Thập như thị*” (nghĩa là “10 điều như thế”), bắt đầu từ Nhân - Duyên và kết thúc ở Quả - Báo, rốt ráo lại là bốn mặt cứu cánh. Nếu Nhân như thế, điều kiện như thế, nỗ lực như thế, thời gian như thế, tác động như thế thì Nhân - Duyên chắc chắn phải dẫn đến một kết quả tương thích, dù có muốn kết quả khác hơn cũng không được.

Biết phân tích về tính nguyên nhân và điều kiện của các vấn đề thì ta sẽ tạm thời hài lòng về kết quả mà không tự đặt ra thêm quá nhiều các tiêu chí chính bản thân mình hay tha nhân bị nặng nề, áp lực.

Cũng với cách nghĩ như vậy, ta sẽ không cường điệu hóa sở đoản của người khác. Nói đến sở đoản là phải thấy rõ được tính bất toàn của từng con người và từng nhóm trong các nỗ lực làm việc và sự nghiệp. Bản thân mình, phe nhóm mình, tổ chức mình cũng có những lỗ hổng và những điểm bất toàn. Hãy đặt mình vào vị trí của người khác, nếu mình mong mỗi người khác cảm thông được, bỏ qua được thì tại sao cũng cùng những tình huống tương tự, hoàn cảnh tương tự, chúng ta lại tìm lỗi của người khác làm gì?

Sự thiếu công bằng, kỳ vọng quá lớn sẽ làm cho ta thất vọng. Trong quan hệ vợ chồng, nếu một trong hai người kỳ vọng quá nhiều ở người kia trong khi người kia đã nỗ lực hết sức rồi thì trước sau gì cũng dẫn đến những rầy rà, mâu thuẫn. Mâu thuẫn nặng quá sẽ đưa tới các hậu quả như cãi cọ, ly thân, thậm chí là ly dị.

Chúng ta thử phân tích một câu chuyện có thật. Một người chồng ly dị vợ và sống độc thân hai năm, rồi sau đó anh gặp một cô gái trẻ hơn, hiền, cảm thông anh hơn. Hai người yêu nhau, nhưng cô gái là người rất nhạy cảm nên biết rằng mẹ anh vẫn giữ cảm tình với cô vợ trước của đứa con trai mình, mặc dù hai người đã ly dị.

Cô con dâu tương lai chưa làm cho bà vừa ý. Một lần tới thăm nhà người yêu, cô mua cam tới thì bị bà quở trách “*Thế hóa ra tôi ốm nặng, sắp chết hay sao mà chị mang cam tới?*”. Cô gái buồn, bỏ về. Người bạn trai cô động viên: “*Thôi, em*

cố chiều mẹ anh vài lần. Cười xong chúng mình ra riêng, mọi chuyện sẽ ổn thôi”.

Vì thương người bạn trai của mình nên lần thứ hai đến thăm cô không mua cam, quýt nữa mà mua sữa, ngũ cốc và các đồ bổ béo khác. Bà lại trợn mắt: *“Lần trước, tao đã nói tao không cần những thứ chất bổ này mà mi mang cái này tới để làm gì? Hóa ra mày mong tao chết sớm à?”*. Cô gái lại một lần nữa bị bẽ mặt. Khi người bạn trai nài nỉ để cô cố gắng tới nhà lần nữa, cô đã khước từ.

Khi quan hệ giữa hai người rơi vào tình huống khúc mắc này, họ đã đến chùa nhờ tư vấn. Khi được hỏi, cô gái còn cho biết là gia đình cha mẹ ruột rất tự ái khi nghe kể những tình huống vừa nêu. Mặc dầu thế, hai ông bà vẫn kiên nhẫn đi cùng con gái của mình sang nhà người yêu cô để hỏi cho kỹ càng đầu đuôi câu chuyện. Ông bà đã hạ mình xuống một bước để con gái mình có được hạnh phúc bên người mình thương. Nhưng khi gặp mẹ của người bạn trai thì bà nói: *“Tôi đâu có chấp nhận nó làm dâu của nhà này, anh chị đến như thế này, không cảm thấy quê hay sao?”*.

Cha mẹ của cô gái giận quá bỏ về và nói với con gái: *“Bố mày hết người thương hay sao mà đi thương một đứa đã có vợ, có con rồi, còn mày là gái tân. Quên nó đi, lập gia đình với người khác có phải sung sướng, hạnh phúc hơn không?”*.

Cô gái rất khổ tâm vì bị sức ép từ cả hai phía gia đình. Chúng tôi góp ý với cô thế này: Luật pháp cho phép hai người được lấy nhau vì đều đã ở tuổi lập gia đình. Hiện nay, họ đã góp tiền để mua một căn nhà chung, đứng tên chung rồi thì việc ra ở riêng không có gì trở ngại. Vì vậy nếu sau khi đã nỗ lực thuyết phục cả hai bên đến dự lễ cưới mà cha mẹ ruột của cô dâu, cha mẹ ruột của chú rể không đến dự cũng

không sao. Về phương diện đạo đức của Phật giáo thì việc đó cũng không có gì là bất hiếu. Vấn đề ở chỗ là họ đã sống trọn tình trọn nghĩa, chỉ vì sự kỳ vọng quá lớn của cha mẹ, định kiến và cách hành xử rập khuôn của mẹ chàng trai mà xảy ra rắc rối.

Đây là một câu chuyện rất đáng thông cảm. Chúng tôi khuyên đôi bạn tình cần nhìn kỹ lại mọi chuyện và thấy được rằng nếu họ thật sự thương nhau thì phải cố gắng vượt qua khó khăn này. Sau khi ở riêng rồi, mỗi một tuần hay 10 ngày vợ chồng nên về thăm cha mẹ hai bên. Lúc đầu, ông bà có thể giận dữ, nói nặng lời kiểu như *“Mày đã coi vợ mày hơn tao thì đừng có về nhà này nữa”* hoặc bên cha mẹ vợ sẽ mắng nhiều: *“Con gái mà đi theo một người như thế thì đừng có xem cha mẹ là cha mẹ ruột nữa”*. Đừng vì thế mà buồn. Cứ kiên nhẫn, đi vài ba lần, thậm chí vài chục lần thì hai bên phụ huynh cũng phải mềm lòng mà tha thứ, làm lành với con cái thôi.

Tự chọn ra một hệ tiêu chuẩn để soi mói, bới móc những sở đoản, những điểm bất đồng của người khác là cách ứng xử không có trí tuệ. Rất nhiều người mắc phải lỗi như trong câu chuyện vừa nêu, mặc dù bản thân họ định ninh rằng họ đang cố gắng xây dựng hạnh phúc cho con cái mình. Cha mẹ không thể chọn vợ, chọn chồng cho con. Chính con cái mình sẽ sống với người bạn đời, cha mẹ không sống thay con được.

Trong những tình huống này, cần tư vấn hết sức khéo léo để không gây nên áp lực cho người gặp vấn nạn. Tiêu chí của người cha người mẹ bao giờ cũng khác với hệ tiêu chí của người con. Khoảng cách về thế hệ, khoảng cách về văn hóa thường dẫn đến những sự xung đột trong mọi quyết định và chọn lựa. Đừng để cho những điểm dị biệt này trở thành cái cớ để tạo ra những khó khăn cho nhau. Đó là một sự ứng xử khôn ngoan.

Tốt nhất ta nên tập nhìn ra những điểm tích cực của người khác. Ví dụ, người mẹ chồng tương lai trong câu chuyện trên đây chỉ cần thay đổi cách nghĩ một chút thì mọi chuyện sẽ đầu vào đấy. Thay vì tự ái trước món quà của con dâu tương lai, hãy nghĩ rằng cô gái có thiện chí muốn làm vừa lòng mình để được sống hạnh phúc với con trai mình. Hãy xem đây là điểm tốt, điểm đáng quý ở cô gái. Động cơ ở đây phát xuất từ một thiện chí chứ không phải từ cách nghĩ ác ý như ta tưởng tượng ra.

Như vậy, việc thừa nhận những sở đoản của mình sẽ giúp cho ta dễ dàng cảm thông những sở đoản nếu có ở người khác và do vậy, ta dễ dàng bỏ qua những cái không đáng quan tâm để xây dựng hạnh phúc, hỗ trợ, nâng đỡ nhau trong cuộc đời.

5- KHÔNG KỂ TỘI VÀ VẠCH TỘI NGƯỜI KHÁC

Có những tình huống ta vô tình kể tội người khác. Đó là khi ta tin rằng mình là nạn nhân và có một ai đó cố tình muốn làm ta khổ đau.

Xét cho kỹ thì việc kể tội người khác thường dựa trên tính chủ quan của ta. Ta hãy học theo cách ứng xử của luật. Thường luật không dám gọi bất kỳ một người nào là tội phạm cho đến khi có phán quyết cuối cùng của tòa án. Từ được dùng chỉ là “ngghi can”. Chỉ khi đã có đầy đủ các bằng chứng thì luật pháp mới dùng từ “thủ phạm”. Đó là quy trình tố tụng của luật. Trong đời thường cũng cần có cách ứng xử công bằng như thế. Ví dụ ai đó nói với ta: Ông A nói xấu anh đấy. Nhưng người đó không có những bằng chứng cụ thể như giấy tờ, băng thu âm. Nếu là người nông nổi, ta sẽ tin vào những lời kể đó và nghĩ rằng ông A là tội phạm. Ngay lập tức, ta bắt đầu thiết lập ác cảm với người ấy. Lỗi ứng xử này

về phương diện luật học Phật giáo là một sai lầm. Luật Phật giáo áp dụng cho các vị xuất gia, vì thế phần lớn người tại gia không có cơ hội nghiên cứu về vấn đề này.

Theo luật của tăng đoàn, để cấu thành một lỗi về truyền thông phải hội đủ 4 yếu tố: Thứ nhất, phải có hậu quả do truyền thông này gây ra; thứ hai, phải có một nạn nhân trực tiếp; thứ ba, có một tác nhân phát ngôn mang dụng ý xấu đó; thứ tư, có những bằng chứng về những phát ngôn này được ghi nhận lại. Nếu thiếu đi một trong các yếu tố kể trên thì luật của nhà Phật đưa ra một lối ứng xử rất tích cực, gọi là “trái cỏ trên đất” hay “như cỏ phủ đất”. Mặt đất thường không hoàn toàn bằng phẳng mà có đôi chút gồ ghề, lồi lõm. Để chơi một số môn thể thao như đá bóng, bóng bầu dục... người ta xử lý cho sân chơi bằng phẳng, rồi trái cỏ lên trên thành thảm cỏ.

Mục đích của việc “trái cỏ trên đất” của nhà Phật là đừng đào sâu thêm vấn nạn nếu chưa đủ bằng chứng. Hãy kết thúc rầy rà tại điểm đó, hai bên sẽ cùng thừa nhận rằng kể từ đây về sau, việc này coi như được khép lại trước sự chứng kiến của tập thể tăng đoàn. Cỏ đã phủ bằng trên đất, nghĩa là không có sự thiên vị cho bên A hay bên B, không truy cứu người chịu trách nhiệm nữa. Đây là cách ứng xử vì quyền lợi của cả hai bên.

Ví dụ, vị quan tòa trong câu chuyện “7 lần 2 là 13” đã nhìn thấy được phải tha thứ, xí xóa cho nhau để giữ gìn hạnh phúc gia đình. Một chén chè chẳng đáng 3 xu mà đưa lên quan tòa để kiện, vừa mất thời gian, vừa tốn tiền tòa phí. Vụ kiện có thành công thì cả hai người cũng đều phải chịu tổn thất. Vấn đề nằm ở chỗ phần lớn con người quá đề cao cái tôi.

Là Phật tử, đã biết được phương pháp “như cỏ phủ đất” của đức Phật, ta nên áp dụng nó trong cuộc sống hàng ngày

để giải quyết các khúc mắc. Hãy tự tập một cách nghĩ như sau: Kẻ nào xấu, luật pháp sẽ trừng trị nếu có đủ bằng chứng. Khi đó, công việc của chúng ta là cung cấp cho luật sư các thông tin cần thiết để tiến hành những thủ tục kiện tụng. Bản thân chúng ta cũng cần nỗ lực chứ không ngồi thúc thủ chờ cầu may. Nhưng phải thấy rõ rằng ta đang muốn mọi việc được minh bạch chứ không phải để trả đũa hay trả thù.

Cách đây vài năm, ngôi sao điện ảnh Hollywood Tom Cruise bị một diễn viên nam tố cáo xuyên tạc là họ có quan hệ đồng tính luyến ái. Tom Cruise đã khởi kiện. Kết quả là diễn viên nam kia bị thua kiện vài chục triệu đô la Mỹ. Tom Cruise đã dùng toàn bộ số tiền thắng kiện này vào mục đích nhân đạo, giúp trẻ em nghèo ở những quốc gia bất hạnh. Hành động của Tom Cruise cho thấy anh chỉ muốn khôi phục danh dự cho bản thân, chứ không xem vụ kiện này là một cơ hội trả đũa người đã bôi nhọ mình, hay là một dịp để kiếm tiền.

Là những người tu học Phật, ta cũng nên học cách ứng xử cao thượng. Ai có lỗi thì luật pháp sẽ nghiêm trị người đó. Nếu vì lý do nào đó mà luật pháp chưa làm tròn trách nhiệm của mình, ta hãy đặt niềm tin vào cán cân của nhân quả. Mọi thứ có thể lọt được qua mắt luật pháp nhưng không thể nào thoát khỏi nhân quả. Kẻ làm việc xấu có thể trốn được luật nhưng không thể trốn được quả của một nhân khi đã chín muồi. Biết thế thì chúng ta sẽ không đào sâu thêm những lỗi lầm của người khác, không cố tình vạch tội, điểm tội. Đây là lối sống tích cực.

Để củng cố đạo đức trong tăng đoàn Phật giáo, đức Phật dạy: *Cứ mỗi nửa tháng, tất cả các tu sĩ phải thực tập thói quen sau đây: Tự nhớ lại xem trong vòng 14 ngày vừa qua mình đã làm gì, nói gì, nghĩ gì để tổn thương, khổ đau cho người khác không? Nếu có thì phải nghiêm túc thừa nhận để*

quyết tâm vượt qua. Như vậy, việc nhận lỗi không có gì là xấu. Ta sẽ trở thành người liêm khiết và luôn lắng nghe tiếng nói công bằng của lương tâm.

Nếu trong câu chuyện “7 lần 2 là 13”, người chồng thừa nhận: Tôi thấy chật quá nên đề ra ngoài, mà đã không cúng cho ông bà gia tiên nữa thì để cũng hỏng. Vì thế tôi ăn cũng không sao, ông bà có một chén hay 13 chén theo lời Phật dạy cũng không quan trọng, quan trọng là tấm lòng. Có lẽ không bà vợ nào khó khăn đến độ bắt bẻ ông chồng: “Tại sao ăn trước khi cúng ông bà tổ tiên?”.

Một câu chuyện hết sức đơn giản nhưng vì tự ái nên ông chồng chối khiến cho vấn đề trở nên rắc rối, đến nỗi bà vợ phải đưa đơn kiện lên quan. Lẽ ra người chồng nên ngồi lại thủ thủ với vợ: “Thôi, bữa đó anh tự ái quá nên đã lỡ giấu lỗi. Em hãy ra tòa rút đơn về và cần ghi lý do đơn giản là: “Ngày hôm đó tôi đếm nhầm. 14 thì tôi lại đếm thành 13, tôi xin hủy vụ kiện tụng này” thì cả hai bên không bị rầy rà gì, khỏi phải tốn tiền, cũng không phải trở thành đối tượng đàm tiếu của xã hội.

Một trong hai người chịu xuống nước thì người còn lại nên hợp tác. Nếu ông chồng đã nỗ lực thiện chí, thừa nhận lỗi mà bà vợ lại khăng khăng muốn làm cho ra nhẽ, muốn dạy cho ông chồng bài học thì lại là cách ứng xử nông cạn, không có tình thương và trí tuệ.

Người ta thường nói: Vạch tội, kể tội thường khiến cho chuyện nhỏ trở thành chuyện to. Nhiều chị em thích đi kể cho hàng xóm nghe. Người nọ nói lại với người kia, người chồng biết được sẽ thấy rất khổ tâm: “*Chuyện nhỏ như thế mà giờ ai cũng biết. Tôi còn mặt mũi nào mà nhìn thiên hạ?*”. Bức xúc quá người chồng sẽ quyết định ly thân hay thậm chí ly dị với vợ.

Ta phải tìm gặp những người có nghiệp vụ chuyên môn để tư vấn. Đừng truyền ngọn lửa giận hờn, bất hạnh của mình sang người khác. Hoặc người ta cũng sẽ buồn lây, khổ lây, hoặc người ta không biết cách khuyên nhủ nên lại đổ dầu vào lửa. Có thể đến chùa nhờ các thầy, các sư cô tư vấn, như thế đúng địa chỉ hơn và có kết quả tốt hơn.

6- ĐỘ LƯỢNG, BAO DUNG VÀ THA THỨ

Ba cách ứng xử tích cực vừa kể trên: Không cường điệu gút mắc, không quan trọng hóa sở đoản của người khác và không tìm cách vạch tội người khác, chỉ có thể làm được khi ta thực tập được sự độ lượng, bao dung và tha thứ.

Thực tập buông xả theo lời Phật dạy có giá trị trị liệu rất lớn. Cách đây nửa tháng, tôi có đọc một bài báo viết về vụ ly dị khá hiếm của một đôi vợ chồng trí thức, vợ là tiến sĩ, chồng cũng tiến sĩ, mỗi người làm việc trong một lĩnh vực khác nhau. Bà vợ quá kỹ lưỡng, ông chồng thì quá xuề xòa. Ông chồng là nhà báo. Nhà báo thì hay hút thuốc, uống cà phê, đôi lúc cũng có bia rượu. Tính ông cầu thả, hút thuốc ở đâu thì quăng đầu thuốc ở đó, uống bia đâu thì bỏ chai ở đó. Bà vợ thì ngược lại, làm công việc của một nhà quản trị nên rất ngăn nắp, trình tự. Ông chồng viết xong bài báo thì ngã luôn người ra, ngủ khò khò. Bà vợ thì khó tính, nằm kế bên ông chồng ngủ khò khò thì đã phiền não, thức dậy đi vòng vòng rồi thấy cái bàn của ông thì thấy mọi thứ bẽ bộn quá. Bà xếp lại cho gọn gàng, ông chồng vừa thức dậy bà cần nhắc luôn: *“Ông là tiến sĩ chứ đâu phải là con nít mà phải để tôi nhắc nhở ông nhiều quá vậy? Ông là cha trong gia đình này mà còn tệ hơn đứa con trai của chúng ta nữa”*. Ông chồng nghe tự ái, cãi lại: *“Cô đừng có trịch thượng với tôi. Tôi viết báo người ta tán dương, ca tụng. Chỉ có cô là coi tôi không ra gì mà thôi”*.

Trong câu chuyện này, nếu ta học được tính bao dung ở trong đạo Phật thì mọi chuyện sẽ không đến nỗi căng thẳng như vậy. Ta nên tập buông xả. Hãy xem thói quen cầu thả của người chồng là giới hạn cá tính cố hữu để không đòi thay đổi. Ta có thể giúp chồng dọn dẹp, thu vén, nhưng giúp xong đừng có kể công. Quan tâm để rồi bởi móc khiếm khuyết của người khác càng dẫn đến nhiều đổ vỡ.

Hai vợ chồng trong câu chuyện kia cuối cùng làm đơn ra tòa. Khi được hỏi, ông chồng nói: *“Vợ tôi lúc nào cũng tìm ra lỗi của tôi để trách móc, tôi lúc nào cũng bị ứng xử như một kẻ tội phạm. Tôi thà sống một mình còn hơn sống với bà ấy”*. Bà vợ đáp trả: *“Trời ơi, trong nhà tôi chịu đựng bao nhiêu rồi, ra tòa ông ấy còn tấn công tôi như thế thì làm sao tôi chịu đựng nổi? Xin tòa hãy cho ly dị sớm”*. Tòa giải hòa, bác đơn ly dị, quyết định sẽ tiếp tục hàn gắn thêm một năm nữa rồi sẽ xử lại. Câu chuyện kết thúc ở đó.

Chúng ta thấy, mấu chốt vấn đề ở đây là tâm hẹp hòi, không rộng lượng. Khi biết sống bao dung thì chúng ta sẵn lòng làm mọi việc giúp đỡ người khác. Là Phật tử, chúng ta hãy quan niệm mình là một vị Bồ tát, hoặc hãy nghĩ rằng *“Tôi có mặt trên cuộc đời này để làm những việc khó”*. Để làm được những việc khó, phải có sức chịu đựng, có lượng hải hà, có tầm nhìn xa, có mối quan tâm đến hạnh phúc cho tất cả, chứ không phải cho riêng mình. Với một tâm như thế, khi có cơ hội giúp ai đó, ta không kể công.

Nếu người vợ trong câu chuyện trên đây cứ lảng lảng giúp chồng dọn dẹp thì rồi người chồng sẽ dần nhận ra là vợ mình cao thượng quá, vợ mình lý tưởng quá, vợ mình tốt đẹp quá, cho nên cũng phải cố gắng bắt chước cô ấy một phần nào. Trước kia bữa bộn 10 phần thì nay người chồng sẽ dần

thay đổi, chỉ còn 5-7 phần. Tức là hai bên đều phải nỗ lực, một bên không nên đào sâu thêm những điểm bất toàn của người khác, bên còn lại cũng phải tự nâng mình lên chút xíu để hai bên tiến gần tới nhau, ít ra cũng một 8 một 10.

Hãy học cách hướng tới vàng thái dương để quên đi bóng tối, tức là suy nghĩ lạc quan, tích cực, tin tưởng vào sự chuyển hóa, tin tưởng vào những nỗ lực tích cực. Chỉ để ý những điểm bất toàn của người khác là biểu hiện của một tâm lượng hẹp hòi. Hãy thực tập quán ta là đại địa và biển khơi. Đại địa, tức đất mẹ, rộng lớn vô cùng và bao dung ôm vào lòng tất cả, từ những thứ quý giá như kim cương, vàng, bạc cho tới rác rưởi mà không than thở một lời. Con người đã khai thác thiên nhiên này một cách cạn kiệt, nhưng mẹ Trái đất vẫn nhẫn nại nuôi ta, che chở ta.

Hãy thực tập tâm ta rộng lớn như đại dương. Đại dương cũng rộng lớn, bao la và sâu thẳm. Ta nên sống có chiều sâu hơn, có hiểu biết hơn và do đó dễ dàng thông cảm và bỏ qua những lỗi lầm của người khác.

Cũng có thể tập quán ta là hư không. Khi đó, mọi biên giới, rào cản sẽ tự biến mất, chỉ còn một lòng bao dung và thanh thoi mênh mông và vô biên. Với tầm nhìn tiêu cực, chúng ta không thể phát huy được tiềm năng Phật tính trong mình, trong khi bản chất của Phật là vĩ đại, là rộng lượng, là vô biên.

Trong cuộc sống, lối ứng xử quá khắt khe, hẹp hòi làm ta mất đi bạn bè. Nước quá trong thì không có cá bơi lội tung tăng, nước phải hơi đục thì cá và các loài thủy tộc mới có thức ăn, mới sống được an toàn.

Nói gọn lại, thực tập cách sống “chín bỏ làm mười” mang lại nhiều lợi lạc cho ta và cho tha nhân.

7- RŨ BỎ ÁM ẢNH VÀ THÀNH KIẾN

Ám ảnh kéo dài về một nỗi đau trong quá khứ có thể tạo ra những “dư chấn” về cảm xúc.

Sau một cuộc động đất lớn từ 7 độ rích-te trở lên sẽ xuất hiện những cơn dư chấn. Ví dụ, động đất và sóng thần ở Nhật Bản xảy ra vào ngày 11 tháng 3 năm 2011 đã tạo ra 50 cuộc dư chấn từ 3 đến 7 độ richter. Mạng sống và các công trình xây dựng của con người vẫn đang tiếp tục bị đe dọa.

Các gút mắc giữa ta và người khác cũng kéo theo những cuộc dư chấn về cảm xúc. Một ít hoài niệm về quá khứ, vài lời thêm thắt của người ngoài có thể khiến ta trải nghiệm lại lại lần nữa những cảm xúc tiêu cực rồi hậm hực, bực tức, khó chịu với những chuyện đã qua, với những người mà mình không ưng, với những kẻ kiếm chuyện, với những người tạo ra những mối hiềm khích.

Những cuộc dư chấn đó có thể trở thành những đợt sóng ngầm hay những tảng băng ngầm, cuốn phăng hạnh phúc của ta, hủy diệt mọi nỗ lực chân thành để hàn gắn rạn nứt từ một hay từ cả hai phía.

Biết được ảnh hưởng xấu của những dư chấn cảm xúc, ta phải tìm cách nhô lên những nỗi ám ảnh vốn bám sâu trong cõi vô thức.

Ngoài việc nỗ lực chuyển hóa những nỗi ám ảnh đã qua, ta cần phải chuyển hóa những thành kiến. Thành kiến là quan điểm kiên cố của ta về một người nào đó được hình thành trong một bối cảnh, thời điểm nhất định trong quá khứ. Chuyển hóa thành kiến có thể làm được nhờ thực tập triết lý vô thường trong đạo Phật. Mọi vật đều thay đổi không ngừng. Như vậy, tính tình của con người cũng theo quy luật

vô thường mà thay đổi, hôm qua là xấu, hôm nay hoặc ngày mai có thể tốt.

Một em bé cách đây 20 năm còn mới đi chập chững, có thể còn đại dột và mắc những lỗi lầm nào đó. Giờ đây em bé đó đã là một thanh niên với những kinh nghiệm nhất định và sự chững chạc nhất định. Nếu cứ chỉ nhìn thấy một cậu bé của 20 năm về trước thì ta sẽ không thấy được cái năng lực thật sự và sự trưởng thành thật sự của họ ngay dấu mốc hiện tại.

Hãy đánh giá một người ở thời điểm hiện tại, đó là cách đánh giá công bằng nhất, chính xác nhất. Áp dụng cách sống đó, ta sẽ rũ bỏ được những định kiến về một người khác. Là những người tu học Phật và nói chung là những người biết quý trọng hạnh phúc bản thân mình, rũ bỏ thành kiến và ám ảnh sớm chùng nào thì chúng ta sớm có được hạnh phúc chùng ấy.

Đừng giữ trong tâm những lo lắng, sợ hãi như: Nếu mình rộng lượng mà người đó không nỗ lực tiến bộ thì sao? Giả sử, chúng ta đã ứng xử cao thượng, bỏ những nỗi ám ảnh trong quá khứ, bỏ những thành kiến rồi mà người đó vẫn tiếp tục ứng xử tiêu cực thì họ chịu trách nhiệm của họ về nhân quả và luật pháp. Bản thân ta vẫn nên giữ cách ứng xử tích cực để xóa đi mọi gút mắc với người khác. Đó là tự biết thương mình, tự chiến thắng mình.

Cần thực tập hỷ xả. Đã nỗ lực hết rồi mà người đó vẫn giữ nguyên, không có một chút chuyển biến nào hết thì hãy tự tạo niềm vui cho bản thân, tự buông xả những gút mắc. Người thực tập được điều này sẽ luôn an lạc, hạnh phúc trong hiện tại và tương lai.

CHƯƠNG 9

VĂN ĐÁP - CHỦ ĐỀ NGHỆ THUẬT SỐNG

Hỏi: *Trong đạo Phật có chỉ ra cách giao tiếp, cách đối nhân xử thế, đúng không ạ?*

Truyền thông là nhịp cầu rất quan trọng đạo Phật. Truyền thông có hai cách: Thứ nhất là truyền thông bằng ngôn ngữ, theo hình thức chữ viết, bây giờ bao gồm luôn cả internet, email. Thứ hai là truyền thông bằng các động tác biểu đạt. Văn hóa của mỗi quốc gia có mặc ước về biểu đạt khác nhau, ví dụ người Ấn Độ lắc đầu để bày tỏ sự đồng ý, trong khi đó ở Việt Nam và nhiều nước khác lắc đầu là biểu hiện sự không đồng tình.

Cùng là một động tác nhưng nếu ta lấy hai nền văn hóa Ấn và Việt làm hai hệ qui chiếu văn hóa Ấn và Việt khác nhau. Theo đạo Phật, sẽ là một sai lầm nghiêm trọng nếu ta luôn lấy bản thân mình làm hệ qui chiếu, bắt người khác phải tuân theo. Trong quan hệ đối tác cần phải lấy sự tương tác (trong tiếng Anh là “*interaction*”). Trong văn hóa nhu cầu tương tác càng cao, vì thế ngôn ngữ chỉ nên được hiểu là một trong các phương tiện truyền thông chứ không phải toàn bộ truyền thông.

Sử dụng đúng cách ngôn ngữ trong truyền thông có hiệu quả rất lớn. Đức Phật đưa ra bốn tiêu chí, bốn tiêu chí này

được liệt vào nhóm đạo đức thứ tư mà tất cả mọi người cần phải thực tập:

Thứ nhất là “*truth communication*”, tức truyền thông sự thật. Những gì mình không nắm rõ thì không suy luận, chỉ xem nó như là một giả thuyết. Chỉ phát biểu những gì mình biết chắc chắn. Khi đó ta sẽ tránh được những ngộ nhận, hiểu nhầm và tránh mất uy tín, vì xây dựng lại uy tín rất khó.

Thứ hai là “*Harmony communication*”, tức là truyền thông nhằm tạo ra sự hòa hợp đoàn kết trong các mối quan hệ xã hội, cũng như trong kinh doanh.

Thứ ba là “*Culture communication*”, được hiểu theo nghĩa là truyền thông văn hóa. Mình phải hiểu văn hóa của người, để người hiểu được văn hóa của mình. Ứng dụng tiêu chí này trong cuộc sống nghĩa là sử dụng những ngôn ngữ để người nghe cảm thấy nhân cách của họ được đề cao. Không nên sử dụng những lời văn tục, nguyên rủa, chửi bới. Đặc biệt trong văn hóa doanh nghiệp điều này là tối kỵ.

Cuối cùng là “*Values communication*”, tức là truyền thông giá trị. Người truyền thông chỉ phát biểu khi những gì mình nói ra mang lại giá trị cho người nghe. Bằng không, ta được quyền giữ yên lặng trong thiền định (“*the safety in quiet meditation*”).

Sở dĩ giữ yên lặng trong thiền định là vì có những tình huống bất công xã hội mà ở quốc gia nào cũng có, thời điểm nào cũng có. Việc phát biểu không đúng tình huống, không đúng sự kiện, không đúng con người có thể dẫn đến rất nhiều tác hại tiêu cực. Đã nói là nói có lợi ích, còn nếu không thể nói được trong tình huống đó thì ta không cần phải phát biểu.

Nói tóm, theo quan niệm Phật học, mục đích của truyền

thông là mang lại tính chân lý, tính hòa hợp, tính văn hóa và tính giá trị. Bốn yếu tố này làm cho uy tín người truyền thông được nâng cao và sự truyền thông có kết quả như cả hai bên mong muốn.

Hỏi: Đối với những đối tượng gây ảnh hưởng xấu tới cộng đồng, mình vì ý tốt muốn nói với họ để họ sửa đổi thì có vấn đề gì không?

Đó là một tình huống rất nhạy cảm, tế nhị. Trước nhất, thẳng thắn nói với họ là điều cần thiết. Nhưng theo đức Phật, cần truyền thông một cách có nghệ thuật. Như vậy thiện chí của mình được hiểu đúng và người kia sẽ thay đổi. Trong tình huống này, cách sử dụng ngôn ngữ và ngữ điệu hết sức quan trọng.

Ta có thể học cách dùng ngôn ngữ trong ngoại giao: Lịch sự, điềm đạm, nói vừa đủ. Ngữ điệu rất quan trọng. Cũng là một câu nói, nhưng nếu sử dụng hai ngữ điệu miêu tả khác nhau thì người nghe cảm nhận hai cảm xúc hoàn toàn khác nhau và từ đó có các thái độ phản ứng khác nhau.

Ví dụ, người vợ đợi chồng về ăn cơm chiều. Người chồng về muộn hơn bình thường. Người vợ có thể nói: *“Anh hôm nay có chuyện gì mà về muộn thế, làm mẹ con em phải chờ cơm lâu”*. Nói với ngữ điệu bình thường là truyền thông sự triu mến, cảm thông với sự bận rộn của chồng. Nếu nói với giọng hờn dỗi, trách móc, thêm phần nghi ngờ, ghen tuông thì người chồng sẽ cảm nhận điều ngược lại.

Phần lớn chúng ta chỉ quan tâm tới nội dung truyền thông mà không quan tâm tới cách thức diễn đạt thông điệp của mình. Vì thế, thiện chí trong tình huống này sẽ không được đánh giá đúng.

Đạo Phật dạy lấy tâm làm nền tảng. Nhưng mặc khác,

đạo Phật cũng dạy chúng ta phải có nghệ thuật diễn đạt để truyền đạt đúng sắc thái tâm ta, bằng không sự hiểu lầm, ngộ nhận sẽ xảy ra.

Cách bắt tay của hai người khi gặp nhau có thể truyền thông tín hiệu rằng hai người rất thân thiện, cởi mở với nhau. Nhưng người thứ ba khi chứng kiến có thể sẽ không hiểu được thông điệp này. Vì vậy ta phải hết sức thận trọng. Không phải bất cứ người nào cũng có thể cảm nhận được trái tim của chúng ta, hay những nội dung mà chúng ta muốn truyền đạt, gửi gắm tới họ, cho nên phải nói một cách rất khéo.

Để làm công việc ấy, đạo Phật dạy là ta phải nói ra những cái tích cực trước. Những gì là tiêu cực thì thường không nên nói ở chỗ đông người. Người bị phê bình sẽ tự ái, xấu hổ, cảm thấy mình bị thương tổn và không còn cảm nhận được thiện chí của chúng ta nữa. Cho nên, cái tích cực thì nêu ra với quần chúng để học hỏi, còn cái tiêu cực của người đó thì ta góp ý riêng. Có nhiều người khi bị phê bình nhiều quá thì sẽ ra sức phủ định để bảo vệ uy tín của bản thân. Khi đó ta phải tìm không gian, thời điểm thích hợp để góp ý.

Người kia đang quá căng thẳng với công việc, đang bị quá nhiều sức ép. Vì thế vào ngay thời điểm đó người ta không thể đón nhận những lời khuyên nhủ dù là chân thành, đầy thiện ý. Để lúc người đó thoải mái rồi góp ý cũng không muộn. Trong ngày, thế nào cũng có 10 phút, nửa tiếng hay một giờ được xem là thuận lợi nhất để nói chuyện. Như vậy, chỉ có tấm lòng thôi chưa đủ. Cần phải có cả phương pháp truyền thông thì người kia mới vui vẻ sửa đổi, bằng không người đó sẽ phủ định ý kiến của ta và tiếp tục hành xử tiêu cực.

Phụ nữ vốn nhiều cảm xúc, nên khi có gì không bằng lòng với chồng thì thường buột miệng trách móc ngay.

Các ông chồng cảm thấy như mình bị xúc phạm trước đồng nghiệp, trước bạn bè nên khó bỏ qua được. Vì tự ái nên một số người có khuynh hướng đào tẩu luôn.

Phải hết sức tế nhị để có được kết quả trong truyền thông để người kia tiếp nhận.

Hỏi: *Con nghĩ rằng, nói thẳng, nói thật thì tốt, nhưng người nghe sẽ không thích; Nhưng có những vấn đề mà chỉ khi nói thẳng, nói thật thì hai bên mới hy vọng xóa bỏ được những gút mắc với nhau. Nếu mình cứ nói theo kiểu tích cực, lần tránh bớt những cái tiêu cực đi thì cái xích mích vẫn còn, sau này mối quan hệ vẫn còn cái gút ấy, không thể vượt qua được, thế thì làm sao, thưa thầy?*

Khi này tôi có nói đến việc tế nhị là tìm thời điểm không gian thích hợp để góp ý một người, không có nghĩa là mình lần tránh các mặt tiêu cực của người ấy. Đã là góp ý thì mình nhấn mạnh đến việc xây dựng người đó, để người đó ngày càng tốt đẹp hơn, như vậy cái tiêu điểm trong tình huống này là gì? Những cái xấu, cái dở, cái tiêu cực nói chung, nhưng nói sao để người nghe không hiểu sai về thiện ý của ta. Cho nên phải có cách nói.

Ví dụ ai đó có thói quen đi dép, đi giày cứ nện gót rất to, ở công ty thì không sao, nhưng nếu vào ban đêm ở khu tập thể thì có thể làm ảnh hưởng đến giấc ngủ của hàng xóm. Bây giờ mình góp ý: “*Nếu mà chị đi khễ khàng hơn thì chúng tôi hạnh phúc lắm*” thì người nghe không cảm thấy gì, còn nếu ta nói: “*Cái bà này vô duyên, giờ này mà đi nghe cốp cốp, ai chịu nổi...*” thì mọi chuyện sẽ khác đi ngay.

Sự góp ý không có nghệ thuật khiến cho hai bên càng bức xúc hơn, người đi giày làm ồn kia lại sẽ có khuynh hướng

không muốn thay đổi thói quen của mình, trong bụng lại có ý nghĩ: *“Lần sau thấy bà ấy đang ngủ, mình sẽ đi mạnh hơn cho biết!”*.

Phải nói khéo. Nếu người đó đang đi với nhiều người quá mình không nên nói, đợi khi người đó có một mình ta mới góp ý nhẹ nhàng: *“Đây là khu tập thể, cần đến sự yên tĩnh, nhất là sau cả ngày đi làm mệt nhọc, giấc ngủ là thuốc bổ phục hồi năng lượng cần thiết cho ngày hôm sau hay cho những giờ sau, nên nếu ta đi nhẹ nhàng thì hay biết mấy!”*. Như vậy cũng là cách phản ánh cái tiêu cực của người đó, nhưng người bị góp ý không có cảm giác bị xét tội, xử phạt.

Có một số người khi được góp ý một cách tế nhị, lịch sự vẫn tìm cách phản đối bằng những câu kiêu như: *“Tính tôi thế, ai chịu được thì chịu, không chịu được thì thôi!”*. Khi đó ta phải dùng cách “mưa dầm thấm đất”, từ từ người ta sẽ sửa đổi, nếu ta gắt gỏng lên là hỏng việc hết. Cũng có khi cần những sự hỗ trợ cần thiết thông qua bạn bè, người vợ, người chồng, con, ông, bà, cha mẹ. Nguyên tắc vẫn là tích cực, kiên nhẫn, bền bỉ, có nghệ thuật thì mới có thể có thành công.

Hỏi: *Mình tiếp thu thế nào mới là đúng cách?*

Phật giáo dạy về nghệ thuật nghe: *“Nghe sâu, hiểu thấu, thương nhiều”*. Sự thương nhiều là kết quả hay mục đích việc ta nghe từ một người mà ta quan tâm, còn hai vế đầu là nghe thật sâu sắc, tức là “listen deeply”. Thường là người ta nghe một cách hời hợt nên dễ hiểu sai thông điệp của người kia. Nghe sâu là nghe không phản ứng, nghe một cách chăm chú và tiếp nhận. Phản ứng ngay lập tức là không khôn ngoan. Cứ suy nghĩ thật sâu sắc về những nội dung mà ta được truyền thông, suy nghĩ ngày hôm nay chưa vỡ lẽ thì có thể suy nghĩ vào hôm sau, cho tới chừng nào mình hiểu một cách

chín mùi về nội dung đó rồi thì vấn đề trở nên rõ ràng, không còn là mối trở ngại nữa.

Việc nghe và hiểu đi liền với nhau. Có nhiều người nghe chưa kịp hiểu là phản ứng, trong tình huống đó mình không còn quan tâm tới người khác nữa, cho nên cái gút mắc càng lớn hơn.

Năm 2008 chúng tôi thuyết giảng cho 2.100 phạm nhân ở trại giam K.20, quận Giồng Trôm, tỉnh Bến Tre. Trong buổi chia sẻ, chúng tôi cũng có nghe một câu hỏi tương tự và đã đưa ra lời giải đáp như ngày hôm nay. Các anh chị em phạm nhân cảm thấy thấm thía. Sau này có khoảng ba, bốn người ra tù, họ về thăm chùa và tâm sự rằng phạm nhân như cá nằm trên thớt, ai không biết cách làm chủ cảm xúc của mình, khi bị người khác nói sai hay nói ức chế mà phản ứng liền thì sẽ bị phạt. Những người hay gây gỗ hoặc đánh lộn có thể bị lên án, thay vì 5 năm tù thành 5 năm rưỡi hay 6 năm. Trong tù khổ đau biết chừng nào, ăn không no, ngủ không đủ, lao động tay chân suốt ngày, thậm chí mất luôn nhân cách vì không ai xem mình ra cái gì. Thực tập được sự kiên nhẫn trong tù là rất khó nhưng lại là rất cần thiết.

Nghe sâu thì hiểu thấu, khi hiểu thấu rồi thì ta càng thương người đó hơn và tìm cách giúp người ấy thoát khỏi vướng mắc. Hôm qua, có một người đàn ông 37 tuổi đến chùa Giác Ngộ tâm sự là anh vừa làm đơn li dị cô vợ 22 tuổi, hai người mới cưới nhau được 6 tháng. Tôi hỏi anh quen với cô ấy được bao lâu? Câu trả lời là ba năm. Quen ba năm, sống chung nhau sáu tháng mà đòi dị là lý do tại sao? Anh nói: Cô vợ không hiểu được tôi. Tôi làm giao dịch ở ngân hàng nên phải tiếp xúc nhiều với khách hàng, bất cứ khi nào sắp điều động là tôi phải đi. Vợ tôi có tính hay ghen nên chỉ cần tôi về muộn chừng 30 phút là cô ta gọi điện, tức tối hỏi

xem tôi đang đi với cô nào. Trong lúc tôi cần bình tĩnh, vui vẻ để nói chuyện với khách hàng mà cứ bị tấn công như thế, tôi cảm thấy bị xúc phạm.

Một lần anh chồng đi làm, cô vợ xem trên máy tính thì thấy có ảnh của người yêu cũ thì giận lắm. Anh chồng giải thích: *“Đó là mối tình cũ của ba năm trước, bây giờ còn nữa đâu, tại anh chưa xóa, bây giờ em không thích thì anh xóa. Đó chỉ là người trong mộng, không phải người thực”*.

Ngày hôm sau cô vợ đi họp, anh chồng phát hiện trên điện thoại di động của cô vợ có hai tin nhắn rất mùi mẫn của anh chàng nào đó. Anh chồng nói: *“Cô cũng có hơn gì tôi đâu, chuyện của tôi là chuyện quá khứ, nhưng chuyện của cô là của hiện tại, như vậy cô ăn vụng chứ không phải tôi”*. Vậy là hai người cứ nghi ngờ lẫn nhau. Thái độ bất cẩn trọng người A sẽ trở thành điều kiện cho người B tấn công, cứ thế cuộc hôn nhân của họ toàn là đấu khẩu, không ai chịu nghe ai, không ai chịu hiểu người kia, làm sao thương nhau nhiều được!

Chúng tôi phân tích với họ: *“Thật ra không ai là người có lỗi trong chuyện này. Chỉ là những sơ suất nhỏ lẽ ra không nên có. Ở đây anh không có ngoại tình thật, cô ấy không có ngoại tình thật, vấn đề còn lại là ngồi lại, thẳng thắn chia sẻ với nhau để hai bên cùng hiểu, hiểu nhau rồi thì không còn ai nổi loạn với ai nữa hết. Người vợ cũng phải tự sửa mình, điều chỉnh những cảm xúc bùng bột, bỏ đi những suy luận vô căn cứ khiến người chồng không yên tâm làm việc và buồn bực khi về nhà”*. Chúng tôi đề nghị: *“Ngày mai anh hãy đưa vợ đến đây. Trước khi anh chị chính thức chia tay với nhau, cũng nên truyền thông với nhau lần cuối với tư cách là hai người bạn để vẫy tay chào nhau mà không phải tiếc nuối. Khi hai bên đã hoan hỷ với nhau rồi thì tôi tin chắc các vị không còn muốn ly dị với nhau nữa”*.

Ở nhà, người chồng giải thích cho người vợ, người vợ không chịu lắng nghe, nghe một chút là lại để cho cảm xúc lấn át thì làm sao hiểu sâu được? Cứ thế, người kia sẽ có cảm giác là mình không được hiểu, không được cảm thông, không được đồng tình, vì thế bắt cần, nghĩ tới chuyện ly dị.

Phải lắng nghe sâu, phải bình tĩnh nghe người khác nói hết rồi mới tuyên bố sự thật: Tôi không phải là tác giả của việc này. Khi người kia đã trút hết được giận dữ và bức xúc thì họ sẽ dễ dàng hiểu ra vấn đề. Đằng này, cô vợ chưa nói hết thì anh chồng đã cắt ngang, và cũng như thế, khi anh chồng chưa nói hết thì cô vợ cắt ngang. Họ chưa biết cách nghe sâu. Nghe sâu là nghe có thời gian và phải suy nghĩ cho thật kỹ rồi mới đưa ra kết luận của mình.

Nghệ thuật nghe của Phật giáo là lấy người khác làm hệ quy chiếu chứ không phải lấy chính mình. Nếu biết lấy người khác làm hệ quy chiếu thì ta sẽ xem mình như là một nhà tư vấn, người kia đang trút bỏ những khổ đau của họ, ta như là cái sọt rác để hứng lấy những khổ đau này. Nhưng khi khối rác khổ đau đã được trút ra rồi thì người nghe cũng phải mang rác đó đi đổ, chứ đừng giữ lại trong lòng mình. Đó là nghệ thuật nghe sâu mà không dính.

Đức Phật dạy: Khổ đau của người khác giống như một con lốc đi ngang qua cảm xúc và nhận thức của chúng ta. Người thiếu nghệ thuật nghe sẽ dễ bị ngã gục bởi sự thu phục cảm xúc và của nhận thức. Nhưng nếu biết thực tập rằng đó chỉ là một con lốc đi ngang qua thì ta sẽ không bị chao đảo hoặc cuốn theo con lốc đó. Nghe mà không bị vướng dính là thế.

Đức Phật dạy: “*Không có hai tình huống sau đây trên cuộc đời này: Thứ nhất, người hoàn toàn được khen; thứ hai, người hoàn toàn bị chê*”. Như vậy, dù ta dù có nhiều ưu điểm

cờ nào cũng có những lý do để người khác tấn công, phê bình, đánh giá. Đó là chuyện hết sức tự nhiên mà chúng ta không cần phải bận tâm nhiều. Nếu thực sự có thì ta thay đổi, nếu không có ta cho qua, đừng suy nghĩ, dần vật thêm.

Thứ nữa, vì không có người nào toàn bị chê, nên ta nên hành xử khôn ngoan hơn bằng cách nghĩ rằng: Mình chỉ bị người ta tấn công một hai điểm, còn những điểm khác mình tốt. Tại sao mình lại không nhớ tới những điểm tốt này để vui lên, mà cứ bị vướng dính vào những điểm tiêu cực để phiền muộn làm gì?

Hỏi: *Khi mình phát hiện lầm lỗi của một người nào đó, hoặc người vợ hay chồng phát hiện lỗi của người hôn phối thì người vợ hay chồng khôn ngoan trong tình huống này phải xử sự như thế nào?*

Trong Phật giáo có câu chuyện rất sâu sắc: Một người đi đường bị một người khác bắn mũi tên từ sau lưng, anh ấy ngã quỵ xuống trên mặt đường và phản ứng của anh ta có thể xuất hiện theo ba cách:

Cách một: Giận dữ, muốn truy tìm ai là tác giả của cuộc bắn cung này, lý do tại sao? Đức Phật nói: “*Anh ấy có thể chết trước khi có câu trả lời*”.

Cách thứ hai, anh ta cảm thấy sợ hãi hơn và cố gắng lẩn trốn, che giấu chính mình, hoặc giả vờ chết để người kia không tiếp tục tấn công mình nữa. Trong trường hợp này, anh ấy vẫn sẽ vẫn tiếp tục bị truy sát cho tới khi đối thủ hạ gục được anh thì mới thôi.

Cách thứ ba, sử dụng các dịch vụ an toàn và các dịch vụ y khoa. Đương nhiên là ngày xưa đức Phật không dùng từ “dịch vụ”, chúng tôi nói vậy cho dễ hiểu. Nhiệm vụ an toàn

liên hệ đến an ninh. Khi việc bị lộ tẩy ra thì cá nhân hay nhóm đang làm công việc đâm thuê, chém mướn này sẽ dừng hành động sai lầm, sai luật pháp của họ. Bước thứ hai là phải sử dụng các dịch vụ y khoa để phục hồi sức khỏe, chứ đừng bận tâm tới chuyện vì sao ta bị tấn công. Hãy quan tâm tới việc rút được mũi tên ra một cách an toàn. Nếu sợ đau mà để nguyên mũi tên thì cái đau sẽ còn mãi. Phải chịu đau để giải phẫu thì mới giải quyết rốt ráo sự việc.

Bây giờ ta thử áp dụng hình ảnh đó vào câu chuyện chị vừa nêu. Nếu có một khổ đau nào đó thì người chồng hay vợ khôn ngoan trong tình huống này sẽ không cần đổ lỗi cho người còn lại, mà hãy giải quyết hậu quả, xử lý cảm xúc của mình trước. Lúc đó mà ngồi cãi vã với nhau thì vấn đề trở nên căng thẳng, mệt mỏi hơn, có thể phá hủy tình thân.

Khi giận dữ, người ta có thể làm bất cứ hành động thiếu khôn ngoan nào. Khi đã thiếu khôn ngoan sẽ dẫn đến sự đổ vỡ lớn. Đổ vỡ rồi, muốn hàn gắn không phải là chuyện dễ. Có những việc xây dựng trong mười năm mà đổ vỡ chỉ trong một giây, đó là một sự đại đột. Cho nên lúc ấy cần đóng vai của một người cao thượng và giải quyết những hậu quả trước mắt.

Chúng tôi đã từng có một chuyến đi Thái Lan để nghiên cứu về mô hình chăm sóc sức khỏe cho những người mắc bệnh sida ở giai đoạn cuối trong các chùa Phật giáo Thái Lan. Những ngôi chùa này nằm dọc biên giới giữa Thái Lan và Miến Điện. Người dân ở đây vì quá nghèo nên phải mưu sinh bằng con đường mãi dâm, do vậy bệnh truyền nhiễm rất nhiều.

Chúng tôi có gặp một tình huống rất cảm động. Một người chồng ngồi bên cạnh vợ bị bệnh và tâm sự: *“Ngày tôi nghe cái tin sét đánh là vợ tôi bị nhiễm HIV dương tính, tôi lặng người đi nhưng không nói, không chửi bới. Ngược lại,*

tôi thấy thương cô ấy nhiều hơn vì tôi nghĩ đơn giản cô ấy là một nạn nhân. Nỗi đau không phải riêng của cô ấy mà của cả một gia đình. Thay vì làm cô ấy đau hơn, gia đình tôi đã chấp nhận cô ấy, lo cho cô ấy và từ đó tới giờ, tôi chưa hề cần vận vì sao cô ấy bị nhiễm bệnh này. Cũng vì vậy mà cho đến ngày hôm nay tôi vẫn sống hạnh phúc với cô ấy”.

Đó là một cách trị liệu hướng tới mục tiêu, tới kết quả hơn là chỉ đi đào bới nguyên nhân, làm cho nỗi đau càng gia tăng, trong lúc căn bệnh này chưa có cách trị liệu. Trong một gia đình, mỗi khi có gút mắc nào đó chúng ta đừng vội tìm cách đổ lỗi cho nhau, hãy cứ giải quyết, xử lý tình huống đó trước. Đợi lúc vui vẻ, ta mới đem vấn đề ra để phân tích nhằm rút kinh nghiệm, chứ không phải phân tích để đổ thừa. Như vậy vấn đề sẽ được khắc phục và tình thân càng khăng khít, gắn bó.

Nếu người chồng lúc ấy nói: “*Cô hư hỏng, hấn cô ngoại tình nên mới bị bệnh*” thì bi kịch gia đình càng nặng nề hơn. Đằng này, mặc dù không phải là người có trình độ, sống ở vùng biên xa xôi nhưng cách ứng xử của anh ta rất có hiểu biết. Bởi vì, khoa học vẫn nói rất rõ là bệnh sida có thể lây qua máu khi dùng chung dao cạo, kéo cắt móng tay, móng chân. Cho nên, ta đừng nên vội kết luận như một quan tòa. Trong tình huống đó tốt nhất là “giảm tiết phát thanh”, mọi việc đâu vào đấy, ta tiếp tục đến với nhau, thương nhau, lo lắng cho nhau thì mọi gút mắc nho nhỏ, thậm chí là lớn cũng có thể hàn gắn. Nếu không lo giải quyết sự cố mà cứ lo đổ lỗi cho nhau thì cả hai sẽ cùng khổ đau.

Một ngôi nhà phát hỏa, đang cháy bùng bùng mà ta cứ mãi đổ lỗi cho nhau thì tất cả cùng chết. Cho nên việc đầu tiên là phải lo dập lửa.

Phải thấy được những giá trị chung thì ta mới bỏ qua được

việc qui đổ trách nhiệm không cần thiết. Lối ứng xử này giúp bản thân ta sống hạnh phúc, những người sống chung với ta cũng thấy tự tin, hành xử có trách nhiệm.

Trong tình yêu hay trong cuộc sống gia đình, đừng nên lấy mình làm hệ qui chiếu. Người này nên lấy người kia làm hệ qui chiếu, cả hai cùng làm thì hạnh phúc sẽ lâu bền.

Hỏi: *Con muốn truyền lại cho con của con gia tài đạo đức và trí khôn, mong nó trưởng thành và sống an lạc, hạnh phúc nhưng nó thích hưởng thụ vật chất. Học thì cần nhàn, chơi thì hăng hái. Con đã tìm mọi cách khuyên can, thậm chí phạt mà vẫn không có kết quả. Vậy con phải làm thế nào để truyền thừa sự nghiệp tâm linh cho con mình mà không rơi vào tình trạng bế tắc như vừa nêu?*

Đây là câu hỏi khó vì con cái trong gia đình này chưa có cơ hội tiếp xúc với Phật giáo đầu dưới hình thức tín ngưỡng hay sinh hoạt văn hóa hay sinh hoạt học thuật nên ý niệm về Phật giáo trống rỗng trong đầu cô ta/anh ta. Người mẹ đầu có khích lệ muốn chia sẻ những kiến thức mà mình tâm đắc nhưng chưa chắc đã nhận được sự cảm thông của đứa con. Vì vậy mọi sự khuyên lơn trong tình huống này đôi khi không có kết quả.

Tình huống nêu ra là đứa con có khuynh hướng thích hưởng thụ, thích chơi hơn thích làm gì đó một cách nghiêm túc. Chút nữa ta sẽ phân tích xem nghiệp chơi và hưởng thụ đó là do cách giáo dục của cha mẹ hay do hoàn cảnh giao lưu đối tác giữa nó với những người bạn có cùng cá tính, hoặc là một biệt nghiệp nào đó mà đứa trẻ này đang di hưởng từ quá khứ.

Câu hỏi không đề cập đến bối cảnh gia đình và cách thức chăm sóc con cái nên xin chia sẻ chung chung.

Tình huống 1: Cha mẹ quá bận rộn lo đời sống kinh tế, vật chất cho con, không có thời giờ sinh hoạt chung, trò chuyện tâm sự nên mối quan hệ giữa người mẹ và người cha với những người con trong tình huống này có phần nhạt nhẽo, vì vậy lời khuyên của cha mẹ với người con là không có tác dụng. Lúc đó cha mẹ phải điều chỉnh thời gian làm việc của mình làm sao thích hợp, dành tối thiểu mỗi ngày 1 giờ sinh hoạt với con cái, nhiều hơn nữa là 2 -3 giờ hoặc 7-8 giờ thì càng tốt. Cha mẹ và con cái càng gần gũi nhau thì việc giáo dục và giám sát con cái càng có hiệu quả.

Tình huống 2: Giáo dục con cái với thời gian sinh hoạt gia đình đã tương thích nhưng đứa con vẫn có khuynh hướng hư, vì nó chơi toàn với bạn hư. Ví dụ, bạn bè của nó toàn những đứa ham chơi, ham vui, ham hưởng thụ. Từ một người tốt, giao lưu, tiếp xúc với người xấu lâu dài, nó bị ảnh hưởng một phần cá tính tiêu cực này. Lúc đó, ta nên tìm cách thức để giảm tối đa cơ hội tiếp xúc giữa nó với chúng bạn có thói quen tiêu cực. Việc giảm thiểu các thói quen này buộc nó phải thích ứng với thói quen mới. Khi con cái đã nghiện cái gì đó lâu thì việc thay đổi không dễ.

Cách đây 3 hôm, có một Phật tử đến tâm sự rằng có một đứa con bị nghiện. Nguyên nhân của cơn nghiện là chơi với bạn xấu. Những bạn này là con nhà giàu, lúc đầu rủ rê cho miễn phí thuốc lắc, á phiện dưới nhiều hình thức khác nhau. Sau khi bị vướng chung, hai bên đều không có phương tiện để chu cấp cho cơn nghiện của mình. Đứa bạn nhà giàu đó cũng đã bị cha mẹ quản thúc. Kết quả là cậu con của Phật tử này không có phương tiện để thỏa mãn nên phải trộm cắp. Người mẹ thương con quá nên phải nhốt đứa con ở nhà bằng cách xiềng xích chân con lại để con khỏi đi. Tình huống bà cũng đi mua thuốc cho con dùng để qua cơn

nghiện, vì bà nghĩ làm thế còn tốt hơn là đưa vào trung tâm cai nghiện.

Chúng tôi đã đề nghị bà nên mạnh dạn đưa con vào trung tâm, báo cáo với các cơ quan có chức năng. Đưa con vào trung tâm thì nó có thể hơi hờn dỗi một thời gian, nhưng nó sẽ nên người. Cột chân nó ở nhà mà không có điều kiện thay đổi cá tính của nó thì chỉ mới giải quyết được một phần vấn đề là không giao lưu tiếp xúc với bạn xấu, còn cá tính và thói quen đó vẫn còn nguyên đó.

Tình huống 3: Nghiện này như một nghiện riêng đã có từ trong quá khứ 5 – 10 năm trước hay thậm chí của kiếp trước. Bây giờ chỉ cần có chất xúc tác thích hợp thì hạt giống tiêu cực lập tức nảy mầm. Như vậy ta càng cần ngăn chặn việc tiếp xúc với môi trường tiêu cực, con người tiêu cực. Cha mẹ trong tình huống này phải dành thời gian nhiều hơn cho con cái của mình thì mới có kết quả.

Tình huống 4: Sử dụng phương pháp thay thế. Nội dung của phương pháp thay thế phải hấp dẫn tối thiểu ở mức tương đương trở lên chứ không được kém hơn. Mình ngăn cản những thói quen xấu như: Ăn chơi, hưởng thụ, thiếu trách nhiệm, lãn la, dạo phố chỗ này chỗ kia mà không có trách nhiệm gì đến gia đình mà không tạo ra một hấp dẫn mới, dần dà sự nhàm chán cũng sẽ làm cho nó quay trở lại theo đường cũ theo công thức “ngựa quen đường cũ”. Nếu ta không có cách hiệu quả hơn thì sẽ dẫn đến tình trạng “cáo thay da, thay lông” chứ không thay đổi tính tình. Trong tình huống này, cha mẹ phải hết sức kiên nhẫn, bền bỉ thì mới có thể giúp cho đứa con của mình vượt qua thói quen xấu.

Có thể ta dẫn đứa con của mình đến gặp một người bạn đồng lứa nào đó sống chuẩn mực, có những thành tích về học

tập hay các sinh hoạt ngoại khóa khác để làm gương. Có thể đưa bạn đó xuất thân từ một gia đình khôn khó, hoàn cảnh éo le nhưng do phấn đấu học tập, chăm chỉ làm ăn có phương pháp cuối cùng trở thành một người thành công. Khi đề cập đến danh tính của người đó, hầu như ở nhóm đồng lứa tuổi ai cũng biết. Ta khôn khéo dẫn dụ đưa con mình có dịp tiếp xúc với hình ảnh của nhân vật đó, với câu chuyện của nhân vật đó hoặc xem các câu chuyện trong chương trình “Vượt qua chính mình” trên đài truyền hình (VTV hoặc HVTV), dần dà đứa trẻ sẽ tự so sánh bản thân mình với những chúng bạn khác, nảy sinh ra mặc cảm: *“Tại sao ta thua sút so với chúng bạn nhiều quá?”*, khi đó những lời hướng dẫn khéo léo, có nghệ thuật của cha mẹ sẽ có tác dụng. Cha mẹ phải biết khích lệ để các tiềm năng trong con mình biến thành hiện thực.

Những hình phạt đôi lúc không phải là giải pháp. Ngăn cản, cấm đoán mà không có giải thích đâu là tốt là xấu cũng không có kết quả. Mắng nhiếc, chửi bới còn dẫn đến nhiều hậu quả nghiêm trọng hơn. Người mẹ giận quá mà nói: *“Nếu không nghe cha mẹ thì ra khỏi nhà!”* hoặc người cha nóng nảy hơn: *“Mày đừng có nhìn mặt tao!”* thì đứa con sẽ bỏ đi thật luôn. Lúc đó cha mẹ còn khổ hơn. Ta phải tìm cách khích lệ bằng nhiều phương pháp khác nhau. Không được cách này ta phải tìm cách khác, thậm chí ta có thể phải nhờ đến chuyên gia tư vấn. Điều quan trọng là việc sắp xếp sự gặp gỡ giữa con mình với một nhà tư vấn có kinh nghiệm để nó được nghe trực tiếp. Nhà tư vấn không sống chung với nó, không bị phiền não bởi những hành động nó làm nên có đủ kiên nhẫn để chia sẻ những kinh nghiệm tốt, giúp nó vượt qua. Bản thân cha mẹ đôi khi không đủ bình tĩnh, hoặc nghe tư vấn rồi về áp dụng cũng không chắc đã trọn vẹn và triệt để. Nên để đứa trẻ trực tiếp gặp chuyên gia tư vấn. Dĩ nhiên,

người cha/người mẹ hay người thân trong tình huống này phải lánh mặt, dẫn con đến rồi đi chỗ khác để cho câu chuyện diễn ra một cách tự nhiên hơn.

Trước khi làm công việc đó, ta nên cung cấp đầy đủ mọi thông tin về đứa con mình cho nhà tư vấn, chẳng hạn như thói hư thật xấu gì, cách giáo dục đã áp dụng ra sao, những nét tính cách riêng của con mình. Như vậy câu chuyện giữa người tư vấn và đứa trẻ sẽ có hiệu quả.

Nếu đứa con này là người tin vào bói toán thì nên tìm một nhà tư vấn nào đó có kinh nghiệm tâm lý, giả vờ như một người sành điệu về bói toán: Xem chỉ tay, nhân tướng học v.v... Ta đã được người cha/người mẹ cung cấp hết thông tin rồi, mình chỉ việc nói lại, cộng với nghệ thuật tâm lý, dùng ngôn ngữ văn chương nói làm cho nó nể phục. Từ đó, những lời khuyên chân thành tự động sẽ đi vào lòng đứa trẻ. Bản thân cha mẹ nói, hướng dẫn chưa chắc đã có tác dụng. Có tình huống con cái biết cha mẹ thương nó quá không dám phạt nó, không dám có biện pháp cứng rắn nên nó ỷ lại, vì thế việc giáo dục không có kết quả.

Hỏi: *Sống chân thật, hiền lương nhưng tôi vẫn gặp phải những người luôn “vạch lá tìm sâu”, chấp nhặt từng việc nhỏ trong gia đình, trong sinh hoạt, lời nói không hòa ái, thường lên giọng kẻ cả. Ngoài xã hội thì thích khoe khoang, mình là người có học không chịu nhún nhường một ai, luôn chê bai người khác dù là người trên, người trước, người lớn. Tôi phải ứng xử như thế nào đối với những người như vậy để thực hành lời của đức Phật là luôn sống hòa hợp như nước và sữa?*

Hòa hợp với người khó ưa khi họ sống ngoài gia đình của mình là điều có thể thực hiện được, vì ta chỉ tiếp xúc họ

tối đa là 8 giờ/ngày, số giờ còn lại ta “thoát khỏi họ”, nên ta có thể làm chủ được dòng cảm xúc, bỏ qua và không để cho tâm mình bị khổ đau. Còn sống chung với người luôn bới móc, chọc gậy bánh xe, phá phách, gây sự thì đúng là một nỗi khổ thực sự. Nếu ta không có sự lựa chọn khác, phải sống chung với người đó trong một căn nhà thì tốt nhất là thực tập mù- điếc- câm với sự buông xả. Những hành động ứa gan của người đó giả vờ như không thấy, những lời nói trái lỗ tai của người đó giả vờ như không nghe. Không nên phát biểu, lý luận hay đôi đầu vì ta biết rõ không đi đến đâu, thậm chí có thể làm cho vấn đề nghiêm trọng hơn.

Sự kiên nhẫn bền bỉ với nụ cười buông xả sẽ làm người đó trước sau thay đổi thái độ, thay đổi cách thức ứng xử của mình. Việc này nói thì dễ, nhưng làm thì rất khó. Ở Bình Phước có một vị tu sĩ trẻ ngoài 30 tuổi, đã xuất gia trên 10 năm, bị mang tiếng là có đứa con riêng. Trên thực tế nhà sư này đã ba năm nay nuôi một đứa bé bị cha mẹ bỏ vào sọt rác trước cổng chùa. Biết bao nhiêu lời thị phi đã được tung ra, ngay cả những bạn đồng tu trong chùa bỏ chùa đi. Các Phật tử cũng không đến chùa. Nhưng nhà sư vẫn thản lặng nuôi đứa trẻ. Các Phật tử bắt đầu tấn công, phê bình, chỉ trích, viết thư nặc danh, nhà sư này vẫn hoan hỷ, coi như không có gì, chăm sóc đứa bé như người cha ruột, như một người thầy, phớt lờ mọi thứ. Người ta gửi thư tố cáo lên cả bí thư tỉnh ủy, chủ tịch tỉnh, chủ tịch huyện, Ban Tôn giáo tỉnh, Ban Tôn giáo huyện, Ban Trị sự Phật giáo tỉnh, Ban Trị sự Phật giáo huyện, nhưng nhà sư vẫn thản nhiên như không có chuyện gì xảy ra. Rất nhiều cơ quan Nhà nước đã cho người đi xác minh nhưng không tìm ra manh mối gì. Trong khi đó, cha mẹ của đứa bé này vẫn thản lặng theo dõi xem đứa con của mình sống trong chùa như thế nào. Lâu lâu, khi nhà sư đi khỏi chùa, họ lén nhìn vào phòng con mình ở, thấy chất đầy

sữa Ensure mà nhà sư đã dành dụm chất chiu để lo cho nó. Đứa bé lớn lên rất khôi ngô thông minh, học kinh đến đâu thuộc đến đó.

Khi biết nhà sư bị sức ép lớn quá, cha mẹ đứa trẻ bắt đầu thấy lương tâm mình bị cắn rứt. Một hôm nọ, trước mặt nhiều người, cha mẹ xuất hiện và xin tạ tội với thầy trụ trì. Thầy trụ trì yêu cầu cha mẹ đứa bé phải về sống chung với nhau và cũng yêu cầu người ông cùng có mặt và cam kết bảo hộ hạnh phúc của nó. Thực ra, cha mẹ của đứa bé đã sống với nhau như vợ chồng nhưng không có hôn thú. Nhà sư này nhân dịp rằm tháng bảy, trước sự chứng kiến của hàng ngàn Phật tử, đã tác hôn cho cả hai và yêu cầu họ phải thương nhau và chăm sóc đứa con đến nơi đến chốn. Từ đó mọi dư luận xấu kết thúc. Chuyện đó đã được báo Thanh niên đưa tin trên mấy số liên tục. Ở hải ngoại, các diễn đàn Phật giáo trên Internet đã nhận xét rất tích cực về câu chuyện có thật này. Đề tài của câu chuyện có thật này là “Nhà sư Thị Kính”, một số nơi còn thêm mấy chữ “thời hiện đại”.

Đôi lúc phải sống như thế vì ta không có sự lựa chọn khác, không thể bỏ chỗ đó đi, nếu bỏ đi thì chùa đó ai coi.

Sống chung trong nhà với người khó thương cũng vậy, nếu bỏ đi thì ta ở đâu? Cách tốt nhất là ta thực tập buông xả với lòng hoan hỷ. Giống như trong bài kinh Trung Bộ 152 có nói: Quán chiếu những giọt nước chảy trên chiếc lá sen, nước chảy qua rồi lá sen vẫn sạch nguyên. Với những người như thế rất khó hòa hợp như nước với sữa. Hòa với họ là mình sẽ bị hòa tan. Hòa hợp và hòa tan là khác nhau. Hòa hợp là trong sự nối kết ta vẫn có nét riêng của mình, giữ được phẩm chất của mình, đạo đức của mình chứ không phải là ai sao mình vậy, ai làm vậy, mình làm theo. Hòa hợp kiểu đó là trở thành là hòa tan, hòa đồng.

Cung cách sống đứng đắn của mình có thể tác động tích cực đến bên kia. Mỗi quan hệ tương giao bao giờ cũng theo nguyên tắc: Một bên không chế và một bên bị không chế. Năng lực của bên nào mạnh thì sẽ nắm quyền. Giống như cái nồi phải có vung thì mới hoàn hảo, hai cái nồi hay hai cái vung không là vô dụng. Thay vì chửi bới, phản ứng với người thiếu biết điều thì ta hãy đối xử tốt gấp hai, gấp ba lần với họ. Năng lực tốt này sẽ thay đổi được chính họ. Nếu mình không thay đổi được người đó thì sẽ đến lúc mình bị người đó thay đổi. Hoặc mình phải thay đổi tính cách để chấp nhận người đó như một biệt nghiệp để tâm ta khỏi bị phiền muộn, khỏi khổ đau. Nếu không thay đổi được hoàn cảnh, ta nên thay đổi thái độ để chấp nhận tình huống. Không có sự lựa chọn khác.

Cũng có thể chờ những thời điểm khi người ấy vui vẻ, thành công, hạnh phúc, ta góp ý có nghệ thuật thì người đó sẽ khắc phục được dần dần. Nếu đã cố gắng hết mức mà người đó vẫn không thay đổi thì ta đành chấp nhận để cuộc đời giáo dục người đó. Thói thường, soi mói nhiều quá thì trước sau sẽ bị người ta soi mói lại, khi đó người khó ưa kia sẽ rút được kinh nghiệm: Tốt nhất không soi mói ai để khỏi ai soi mói mình.

Tương tự với những cá tính tiêu cực khác như thích khoa trương, xem ai không ra gì, thiếu nhún nhường. “*Vỏ quýt dày có móng tay nhọn*”, gặp những người “cao cơ” hơn thì những người này chỉ là quả quýt thôi. Đến lúc đó người đó sẽ phải thay đổi chính mình. Đôi lúc phải để nhân quả, nhất là quả xấu giáo dục để người đó trở thành người tốt.

Hỏi: Tôi có gặp một người có học nhưng rất cố chấp. Có khi chỉ là một lỗi rất nhỏ nhặt có thể tha thứ, bỏ qua

nhưng lại cần nhẫn không tiếc lời, phê bình và ghét lây sang những người tỏ ra đồng tình với người bị chỉ trích. Người đó luôn tranh cãi và không thích nghe lời góp ý của ai. Làm thế nào để giải tỏa những gút mắc trong tâm người đó để mọi người lân cận được sống an vui?

Ta tạm gọi nhân vật chính trong câu chuyện là “có cặp mắt điều hâu”, chỉ muốn ăn tươi nuốt sống người khác. Những người như thế tạm gọi là “thành tài nhưng chưa thành nhân”. Thành tài bao gồm: Có văn bằng, có học vị, có kiến thức, có chuyên môn sâu nhưng chưa thành nhân, nghĩa là khó ưa, tiếp xúc với ai cũng làm cho người ta lây lan cảm giác khổ đau, bất hạnh này.

Tài không chưa đủ, phải luyện cả đức. Đức ở đây đòi hỏi sự cảm thông và cách ứng xử có tình, có lý. Có những việc không cần phải đào sâu, nhấn mạnh, làm lớn mà phải giúp cho người đó vượt qua được khó khăn. Có lỗi nhỏ nhưng ta làm lơ cho người đó vượt qua.

Làm việc với những nhà quản lý “có cặp mắt điều hâu” như thế rất mệt mỏi. Chúng tôi vẫn ví cảnh sát giao thông có lương tâm không phải rình rập chờ cơ hội người ta vi phạm luật mà phạt, mà việc có mặt của họ ở những trục giao thông theo quy định của luật pháp để cho người khác sợ mà không dám làm. Hai điều này khác nhau hoàn toàn.

Chỉ chức tìm díp bắt được người khác vi phạm để trừng phạt là thiếu lương tâm và đạo đức. Nếu người vi phạm không biết dút lót và hối lộ thì phạt nặng; còn nếu người vi phạm biết dút lót, hối lộ thì không làm biên bản, lấy tiền bỏ túi. Những kẻ như thế vi phạm luật pháp còn nặng hơn những kẻ xấu.

Ở nước ngoài người ta thường áp dụng luật pháp theo phong cách này: Khi đi ở ngoài phố, người ta ghi rõ: “Đoạn

đường này có máy quay phim ẩn. Hãy đi đúng luật và tốc độ cho phép 90km/h". Cả đoạn đường có thể chỉ dài 2 km hoặc 3 km, không biết người ta đặt máy quay ở chỗ nào. Nhưng cách cảnh báo như vậy khiến những người có thói quen vượt đèn xanh phải dè dặt và không dám làm càn. Trên thực tế, có thể không có máy quay nhưng người ta phải ghi như vậy. Đó là một cách cảnh báo để người ta phải thận trọng.

Có thể con đường đó do vì khúc khuỷu, do vì độ dốc, do vì giới hạn về địa lý dẫn đến tình trạng tai nạn giao thông, nên người ta phải ghi cảnh báo để cho người tham gia giao thông giảm tốc độ và tai nạn giao thông được khắc phục. Đó là một nghệ thuật rất hay về luật. Người thiếu lương tâm sẽ giấu bằng đi, đứng từ xa bắn tốc độ kiểm tiền xài.

Có những hình thức khác khiến người ta đi vào nề nếp mà không cần phải hăm dọa hay tìm cơ hội đẩy người khác vào thế bí để bắt bẻ. Ở nước ngoài, người ta gắn liền các vi phạm giao thông với hệ thống bảo hiểm xe. Ví dụ, xe chạy quá tốc độ hay uống rượu trong lúc chạy hoặc chạy gây ảnh hưởng đến an ninh, tính mạng thì khi ta bị phạt, tiền bảo hiểm sẽ bị cao hơn mỗi tháng. Bị phạt từ 3 lần trở lên thì không có công ty bảo hiểm nào dám nhận bảo hiểm xe này. Người đó sẽ bị khốn đốn. Bằng lái xe ở hải ngoại giống như chứng minh thư nhân dân và hộ khẩu ở nước ta. Người ta không cần phải giữ những giấy tờ kia, bằng lái xe đủ hết mọi thông tin. Bị thu hồi bằng lái xe hay treo bằng lái xe là rất khổ. Trước đây, thay vì bảo hiểm hai chiều mỗi tháng phải đóng là 300 Đô-la. Bây giờ vi phạm giao thông, bảo hiểm mỗi tháng tăng lên phải đóng 500Đô-la, vi phạm lần thứ 3 mức bảo hiểm lên tới 1.000Đô-la. Tiền lương có 1.800 Đô-la mà đóng bảo hiểm 1.000 Đô-la thì không có tiền mà sống. Tự động người ta phải sợ. Quý vị sang Hoa Kỳ và các nước tiên tiến, quý vị

không nhìn thấy cảnh sát giao thông ngoài đường phố. Ở ngã tư kể cả không có người đi bộ, nhưng xe vẫn vẫn điềm tĩnh chờ đèn xanh bật lên mới đi, vì người ta sợ những camera ẩn chụp hình, sẽ bị phạt tiền.

Đó là cách tạo cho người ta có ý thức giữ luật pháp mà không cần trừng phạt. Làm sai thì bị phạt tiền. Đóng tiền phạt nhiều thì ảnh hưởng tới lương. Vì phạm nhiều mà tiền lương không đủ trả ngân hàng thì nhà bị dỡ hoặc bị hóa giá. Nhà bị hóa giá được hiểu đồng nghĩa là phá sản, kéo theo những liên đới trách nhiệm. Do đó, không cần phải đi vạch lá tìm sâu, bắt bớ người ta mà người ta vẫn phải sống đúng luật pháp.

Người thích tìm kiếm, gây dựng liên minh khiến cho người khác rất mệt mỏi. Ta không thích người nào là muốn người khác cũng ghét theo, muốn họ không được phép giao du. Đây là biểu hiện của sự ích kỷ. “*Ghét người ghét cả tông chi họ hàng*” là một điều đơn giản. Ta ghét một người A thì người thân bằng quyến thuộc với người A, người giao du với người A mình cũng ghét luôn. Điều này đức Phật nói trong *kinh Tăng Chi* rất rõ. Thậm chí đức Phật cũng nói thêm, ai giúp đỡ người A đó mình cũng ghét luôn người giúp đỡ, mặc dầu người đó không có quan hệ hoặc làm ăn, đối tác với người A, chứ không nhất thiết là tông chi họ hàng.

Trong khi tạo liên minh, ta bắt buộc những người có quan hệ trực tiếp và gián tiếp với mình phải thể hiện cùng một thái độ tiêu cực với người mình không thích. Đó là một cộng nghiệp rất xấu. Người gieo nghiệp xấu đó phải trả quả nhiều lần. Nếu ta tự làm những điều tiêu cực với người không thích thì mình chỉ chịu quả một lần. Ta buộc 10 người, 100 người hoặc 1.000 người dưới trướng phải ứng xử tiêu cực với người mình ghét là ta đã gieo nghiệp xấu 1.000 lần mặc dầu tình huống chỉ xảy ra có một lần.

Những người hay mắc vào chứng bệnh lỗi kéo liên minh phải thấy rằng: Đã là người phạm thì không ai hoàn thiện hết. “Nhân vô thập toàn”. Bản thân ta cũng như thế. Bản thân mình làm không được mà mình bắt người khác làm được là vô lý; phải có sự cảm thông. Thay vì phạt những người vi phạm, ta phải tìm cơ hội giúp cho người đó trở thành người tốt trong tương lai.

Một phương diện khác: Nếu đặt mình ở trong hoàn cảnh có những sơ suất dẫn đến tình trạng bị phạt, ta có làm tốt được hơn hay không? Nếu câu trả lời là “không” thì lỗi đó đáng được thông cảm và bỏ qua.

Ngày chuyển giao quyền lực giữa Tổng thống George W. Bush và Barack Obama, chúng tôi đang tham dự hội nghị chuẩn bị cho Đại lễ Phật đản liên hợp quốc 2010. Lúc đó, đài BBC đưa ra những câu phỏng vấn trực tuyến, yêu cầu những người đang theo dõi truyền hình trả lời:

Câu hỏi thứ nhất: Tổng thống G.Bush là siêu việt nhất trong lịch sử bốn mươi mấy đời tổng thống Hoa Kỳ, người tồi tệ nhất trong lịch sử các vị tổng thống hay là người trung bình?

87% câu trả lời là tồi tệ nhất trong lịch sử nước Mỹ. Lúc đó G.Bush đang phát biểu và ông cũng tận mắt nhìn thấy những câu trả lời đó. Mỹ là nước dân chủ: Thích người ta khen, không thích người ta chửi.

Câu hỏi thứ hai: Trong điều kiện khủng hoảng kinh tế toàn cầu và khủng hoảng chiến tranh ở Trung Đông, đặc biệt ở Afghanistan và Iraq, nếu có một vị tổng thống nào xuất hiện trong lịch sử nước Mỹ, trong bối cảnh hiện tại, dẫu người đó là bậc thánh thì việc họ làm có kết quả gì khác hơn so với Tổng thống đương nhiệm Hoa Kỳ đang chuẩn bị chuyển giao quyền lực hay không?

Có các phương án trả lời như sau: Có thể đạt được như ý muốn; Có thể đạt được trung bình như thế và Thậm chí tồi tệ hơn. Hơn 80% chọn câu trả lời thứ 3.

Như vậy, Bush vẫn là người giỏi nhất trong hoàn cảnh đó thôi. Mặc dầu người ta không thích, người ta thấy hiệu quả quản lý của ông trong 2 nhiệm kỳ là không đạt được như ý muốn của người dân trong nước. Nhưng hoàn cảnh như thế, nhân như thế, duyên như thế, quả báo phải là như thế thôi, muốn khác đi cũng không được. Cho nên dầu kết quả là thấp nhưng ông vẫn là người hay nhất, giỏi nhất trong bối cảnh như thế. Đó là một nhận xét rất khách quan và mang tính chất xây dựng. Không phải đẩy người mình không thích nhân cơ hội họ bị thất bại, vi phạm lỗi này vào chỗ bẽ tắc để chết luôn. Như vậy là rất ác độc.

Có những người muốn triệt hạ lẫn nhau phải gài bẫy, cho người ta vướng vào bẫy đó, nhân cơ hội đó để tuyên án họ để triệt hạ, loại bỏ họ, như vậy là không nên! Tâm ích kỷ và tâm ác độc làm cho người ta phải ứng xử mất tình người như thế. Luật đặt ra để người ta tốt hơn chứ không phải luật đặt ra để người ta vin vào đó trừng phạt và triệt hạ lẫn nhau.

Vượt qua yêu ghét là thái độ rất khách quan, để ai có công thì thưởng, còn ai có lỗi thì phạt tùy theo mức độ; có tình hay vô ý, do hoàn cảnh hay do cạm bẫy có ứng xử với những khung hình phạt khác nhau. Cũng là tội giết người nhưng nếu là do uống rượu và bị người khác ép buộc thì nhẹ hơn người đang tỉnh táo nhưng vì muốn cướp bóc mà làm việc đó. Không thể ứng xử giống nhau cho những động cơ khác nhau của cùng một tình huống.

Buông bỏ những cái gút trong tâm trước hết giúp cho mình hạnh phúc. Người có tâm ích kỷ thường nghĩ rằng ghét

người nào đó là ta làm cho ta được hạnh phúc. Thực tế thì ngược lại. Khi ta buông bỏ những cái gút, đồng nghĩa là ta đang chăm sóc hạnh phúc cho chính bản thân mình. Do đó, người có nhân cách cao thượng sẽ tha thứ hay tạo điều kiện cho người khác vượt qua những giới hạn của họ.

Phần cuối của *kinh Dược Sư* có dạy: “*Giải kết, giải kết, giải oan kết*” tức là “*mở gút, mở gút, mở các oan gút*”, nghiệp chướng bao đời đều giải hết. Còn nếu mỗi gút bị thắt chặt hơn, cứ mỗi biến cố ta thắt chặt hận thù nhiều hơn, mỗi tình huống xấu ta làm cho mối quan hệ đổ nát hơn thì cả ta lẫn người đang phải sống trên đồng lửa, rất khổ đau. Người có tu học Phật phải hiểu rõ rằng không nên biến mình và người trở thành nạn nhân từ những hành động sân si của bản thân.
