

# *CON ĐƯỜNG AN VUI*

## TỦ SÁCH ĐẠO PHẬT NGÀY NAY

Chủ nhiệm & biên tập: Thích Nhật Từ

Phó chủ nhiệm: Thích Quảng Tâm

*Tủ Sách Đạo Phật Ngày Nay* do Thầy Nhật Từ chủ biên bao gồm các Nghi thức tụng niệm thuần Việt và trên 100 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 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. HCM

ĐT: 0958-430-222; (08) 3839-4121; (08) 3833-5914

[www.daophatngaynay.com](http://www.daophatngaynay.com)

[www.tusachphathoc.com](http://www.tusachphathoc.com)

TỦ SÁCH ĐẠO PHẬT NGÀY NAY  
THÍCH NHẬT TỪ

# CON ĐƯỜNG AN VUI

*Phiên tá:*

Phuong Nhã, Minh Quang, Minh Tâm  
Bích Thủy, Diệu Thúy, Đồng Minh  
Nguyễn Minh

*Hiệu chỉnh:*

Diệu Thúy - Giác Minh Duyên



# MỤC LỤC

<b>Chương 1: Hạnh an vui</b> .....	1
Hạnh phục vụ .....	3
Hạnh kiên nhẫn .....	7
Hạnh tùy hỷ .....	9
Hạnh không sợ hãi .....	13
Hạnh buông xả .....	16
<b>Chương 2: Chất liệu an lạc</b> .....	23
Hạnh phúc & an lạc .....	25
Đề được an lạc .....	27
Hồn nhiên và an lạc .....	33
Khép lại quá khứ .....	35
Thiết thực hiện tại .....	37
Giao thoa tâm linh .....	39
<b>Chương 3: Chung một niềm vui</b> .....	43
Chia sẻ niềm vui .....	45
Vươn lên từ nghịch cảnh .....	47
Vui với phúc của người .....	48
Tán dương công đức .....	49
Giúp đời cụ thể .....	52
Tùy thuận hoàn cảnh .....	53
Tùy thuận chúng sinh .....	56
Hạnh tùy hỷ công đức .....	59
Không chia vui mê tín .....	62
Thế giới cực lạc .....	64

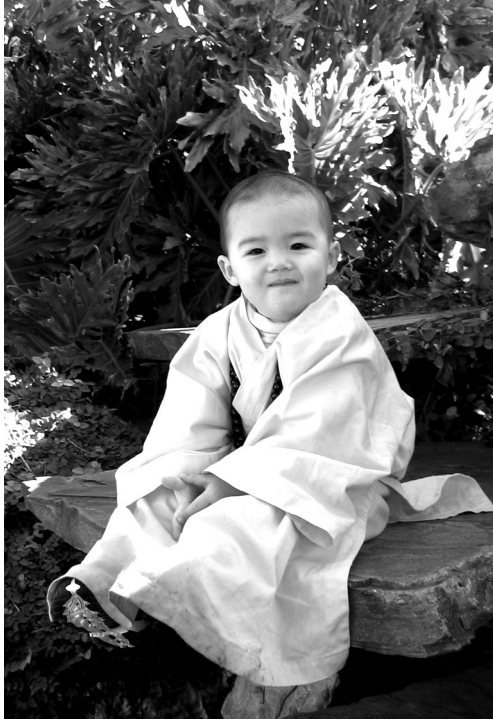
<b>Chương 4: Con đường an vui</b> .....	69
Phóng thích nỗi sợ hãi.....	71
Quán như đang bốc thí.....	73
Có gì phải sợ hãi.....	75
Nhận lỗi về mình.....	78
Buông xả khổ đau.....	79
<b>Chương 5: Để trọn niềm vui</b> .....	85
Tiếp biến văn hóa.....	87
Tiết kiệm để sống hạnh phúc.....	90
Hòa nhập văn hóa.....	91
Khép lại buồn lo.....	92
Chuyển hóa nỗi đau.....	94
Chấm dứt khủng bố và hận thù.....	101
Vi một thế giới không còn đau thương.....	107
<b>Chương 6: An lạc cát tường</b> .....	111
Cúng “sao” hay cúng trước?.....	113
An lạc thân tâm.....	117
An lạc lời nói.....	121
An lạc tâm ý.....	123
Thệ nguyện an lạc.....	125
Cát tường và điềm lành.....	130
<b>Chương 7: An vui trong kinh Pháp Cú</b> .....	135
An vui nhờ thực tập.....	137
Buông bỏ oán thù.....	138
Sức khỏe và an lành.....	143
Từ bỏ tham dục.....	148
Không bị chướng ngại.....	150
Vượt qua thắng bại.....	152
Biết sống một mình.....	154
Thân cận người trí.....	158
Tắt lửa tham sân.....	162

# Chương 1

## HẠNH AN VUI

*Giảng tại Đạo tràng An Hạnh, USA, ngày 11-10 -2004*

Phiên tả: Phương Nhã







## HẠNH PHỤC VỤ

Trong bộn bề cuộc sống, đôi lúc chúng ta rất cần được nghỉ ngơi, thư giãn. Một ngày dạo chơi trên biển sẽ xua tan những mệt mỏi nhọc nhằn của đời thường. Nhưng đức Phật dạy, những dịp như thế, chúng ta nên quan sát hình ảnh biển khơi và các hòn đảo. Giữa biển khơi, khi sóng yên gió lặng, lúc bão táp phong ba, ấy thế mà đảo vẫn sừng sững thách thức mọi nghiệt ngã của thời tiết. Cũng vậy, đức Phật nói, nếu giữ tâm vững như hòn đảo trước phong ba bão táp của cuộc đời thì chúng ta sẽ có được chất liệu an vui, an vui về thái độ, tinh thần, cách sống và những điều kiện xung quanh mà ta đang có. Điều này đòi hỏi đến quá trình huấn luyện lâu dài.

Thế gian thường nói “*An cư lạc nghiệp*” đề cập chủ yếu về phương diện vật chất. An cư tạo thái độ an tâm và lạc nghiệp đề hướng đến hạnh phúc. Khái niệm hạnh phúc phần lớn đặt trên nền tảng của điều kiện vật chất, khi đầy đủ điều kiện này, an vui sẽ có mặt. An vui bị điều kiện hóa theo cách thức trên có lúc làm chúng ta vui nhưng cũng có lúc làm ta lo sầu, thậm chí khổ đau. Do vậy, ngoài những giá trị an vui vật chất, nhà Phật còn dạy cần phải tô bồi thêm những giá trị an vui về tinh thần.

Hạnh phục vụ đòi hỏi chủ yếu ở sự dẫn thân. Một số người chỉ muốn nhận niềm vui từ cha mẹ, ông bà tổ tiên, trợ cấp xã hội hay chính phủ, thể chế kinh tế nào đó, nhưng nhà Phật dạy, ngoài việc nhận an vui từ sự hỗ trợ của người khác, chúng ta cần chia sẻ sự an vui đó bằng cách dẫn thân phục vụ. Cho trong trường hợp này làm cho giá trị công đức ngày càng tăng trưởng, ngược lại, nhận nhiều sẽ làm cho công đức ngày càng bị tiêu mòn.

Hạnh phúc vụ là cơ hội để thăng hoa chính mình. Nếu nhìn một cách thiên cận, thông qua sự phục vụ, người ta dễ có cảm giác tiền của bớt đi, tài sản mình ít lại. Hoặç nếu nghĩ đơn thuần rằng phải tích lũy được nhiều tiền thì mới có điều kiện làm công đức phước thiện thì chúng ta sẽ không bao giờ có cơ hội để làm. Đức Phật nói, hãy cứ dần thân, càng dần thân phước báu càng gia tăng và sự an vui sẽ xuất hiện một cách tỷ lệ thuận.

Một thắc mắc đặt ra, đó là đức Phật được xem là bậc phước đức trọn vẹn, vậy thì ngài đâu cần phải làm gì nữa? Hiểu như vậy là sai lầm. Trong cuộc đời, đức Phật vẫn tạo cơ hội để làm phước báu, dĩ nhiên phước báu đó không nhằm mục đích tăng giá trị để người ta cung kính đánh lễ ngài mà phước báu đó tạo bài học sống động cho những đồ đệ của ngài học theo mà dần thân một cách không mệt mỏi.

Một vị tỳ kheo lớn tuổi xuất gia tu với đức Phật. Vị này mắc chứng bệnh lở loét trên thân thể. Mùi hôi của căn bệnh làm nhiều người khó có thể đến gần. Mọi người xa lánh khiến ông rất cô đơn, mặc cảm. Đức Phật biết được sự kiện đó, ngài đích thân đến phòng của vị tỳ kheo cùng nước ấm, khăn và những vật dụng cần thiết. Với tất cả tấm lòng trân trọng, đức Phật tự tay nhúng khăn vào nước rồi lau thân thể vị tỳ kheo như một lương y chữa trị cho bệnh nhân. Hành động đó gây ngạc nhiên cho rất nhiều người. Bằng tình thương của một vị thầy đối với một người trò, đức Phật làm một cách chăm chú, của một con người đối với một con người, của một người đang phục vụ đối với người cần phục vụ, nên vị Tỳ kheo già mặc dù không hết bệnh nhưng cảm giác an lạc xuất hiện một cách lạ kỳ. Sự kiện đó, đức Phật mới đưa ra một tiêu chí về hạnh dần thân: “*Phụng sự chúng sinh tức là cúng dường chư Phật*”.

Nhiều người thường cho rằng phước báu gia tăng tỷ lệ thuận theo giá trị của người được cúng. Kinh *Tứ Thập Nhị Chương*, đức Phật nói, cúng cho một trăm người không tu tập năm điều khoản đạo đức dành cho người tại gia không bằng cúng cho một người sống với năm hạnh đạo đức đó; cúng cho một trăm người tu năm giới không bằng cúng cho một chú sa di xuất gia tu mười giới, cúng cho một trăm chú sa di không bằng cúng cho một vị Tỳ kheo, cúng cho một trăm vị Tỳ kheo không bằng cúng cho một vị Thượng tọa, ... Cứ như vậy tăng dần đều và do đó tạo ra khung giá trị ở từng con người. Dĩ nhiên, về phương diện vật lý là đúng, cũng như hạt giống khi gieo xuống ruộng và hạt giống đặt trên đất khô cằn, giá trị sinh trưởng của chúng khác nhau một cách rõ rệt. Đúng môi trường, điều kiện, hoàn cảnh, hạt giống sẽ phát triển và trưởng thành. Đó là giá trị của đối tượng được cúng dường.

Bên cạnh đó, mặc dù kinh *Tứ Thập Nhị Chương* không đề cập trực tiếp, nhưng đức Phật vẫn dạy rằng giá trị công đức trong sự phục vụ nằm ở tâm khi ta làm việc đó, có nghĩa là dù không đủ sức phục vụ cho một trăm bệnh nhân, nhưng nếu có tấm lòng phục vụ một người với tất cả lòng thương kính, quý mến và sẻ chia thì công đức theo đó mà gia tăng gấp bội.

Với câu “*Phụng sự chúng sinh tức là cúng dường chư Phật*”, đức Phật muốn xác định một điều, đừng bao giờ đánh đồng giá trị công đức với đối tượng được cúng dường. Nếu đến với Phật pháp, cúng dường đức Phật rồi xem thường những bậc thấp hơn đức Phật, cúng dường thánh tăng rồi xem thường những vị thấp hơn thánh tăng thì giá trị công đức của sự cúng dường trong trường hợp này không cao. Lương tâm của sự phục vụ, chất liệu thiện ích, lòng vị tha, sự hướng thượng nhiều chừng nào trong lúc hành thiện thì giá

trị công đức cũng tỷ lệ thuận và gia tăng chừng đó. Đức Phật đặt chúng ta trong cảnh huống dẫn thân làm việc cộng đồng, phục vụ xã hội ở nhiều khuynh hướng giá trị chứ không phải cúng dường đức Phật bằng cách đốt hương, dâng hoa quả, đánh lễ. Ngài không cần những thứ này. Ngài thành đạo không phải để được lay lục, cúng dường, xưng tụng mà ngài thành đạo để truyền bá con đường hạnh phúc an vui thông qua những sự dẫn thân phục vụ cho cộng đồng và xã hội.

Chính vì vậy mà đức Phật khuyên chúng ta hãy làm những việc phước báu một cách thiết thực tùy theo địa vị, vị trí xã hội, tài sản hiện có và tâm lòng là điều quan trọng nhất. Trong cuộc đời của đức Phật, ngài ngủ rất ít, chỉ một canh giờ. Vậy thời gian còn lại ngài làm gì? Dĩ nhiên không phải đi du lịch hoặc giải trí mà ngài làm việc Phật sự. Ngài thuyết pháp cho Chư Thiên, các vị Bồ Tát ở những hành tinh khác, có khi thuyết pháp cho con người, dẫn thân, đồng sự, hòa mình với cộng đồng xã hội. Một ngày chỉ ngủ một canh giờ nhưng ngài vẫn thọ đến 80 tuổi trong sức khỏe tốt, vì giấc ngủ của ngài không mộng mị. Ngài nằm ngủ trong trạng thái buông xả, như vậy giấc mơ không xuất hiện và ngài được thư giãn ý thức một cách tuyệt đối.

Chúng ta cần học theo hạnh của đức Phật, dĩ nhiên chúng ta không có sức khỏe và thái độ dẫn thân như ngài. Hãy để ý sức khỏe, nhưng cũng đừng quá chú trọng nó, vì như vậy cơ hội làm phước báu sẽ bị giảm thiểu. Sự an vui về phương diện âm đức là nền tảng vững chắc. Dù đi bất cứ nơi đâu, đâu tư chỗ nào, chúng ta có thể gặt hái thành công, bởi vì phước báu đã gieo trồng từ trước. Ví như cùng loại sản phẩm vải mặc, nhưng có tiệm đầy khách, có tiệm lại không. Nếu quan sát kỹ, ta sẽ thấy người bán ở tiệm vắng không biết nghệ thuật bán hàng, không có nụ cười tươi, thái độ niềm nở... Sự khác biệt đó nằm trên nền tảng của sự phục vụ phước báu. Sự

dẫn thân phục vụ biểu hiện bề ngoài là tài sản ít đi, mỗi một sức lao động, nhưng nếu không thấy được những giá trị của sự đóng góp thì phước báu sẽ hao mòn.

### HẠNH KIÊN NHẪN

Trên con đường tạo phước và niềm vui cho người khác có rất nhiều thử thách. Nếu không kham nhẫn hoặc kham nhẫn sai phương pháp thì tất cả những công đức từ thiện có thể đem lại rất nhiều nỗi khổ niềm đau. Chính vì vậy mà trong kinh nói, nếu không có bồ đề tâm, tức là tâm hướng về sự giác ngộ, thiếu từ bi tâm làm những việc thiện công đức bằng tình thương yêu một cách không phân biệt đối xử, không vụ lợi thì sự dẫn thân làm Phật sự đôi lúc có thể trở thành ma sự. Khái niệm ma sự không nhất thiết ám chỉ việc ác như giết người, trộm cắp, nói láo,... mà nó là phiền não len lỏi trong việc làm. Nó tùy thuộc vào thái độ, tầm nhìn hay cách ứng xử của chúng ta trước những biến cố liên hệ đến công việc dẫn thân từ thiện.

Đức Phật dạy, để công đức được trọn vẹn, hạnh phúc an vui được lâu dài thì phải có lòng kham nhẫn rất bền bỉ. Bản thân đức Phật đã từng gặp nạn lớn. Ngài có ba mươi hai tướng tốt, tám mươi vẻ đẹp. Hình thức của bậc đạo sư làm cho rất nhiều người quy kính, nhưng cũng kéo theo những rắc rối đó là nhiều cô gái đem lòng thương ngài một cách đắm đuối. Một cô thiếu nữ xinh đẹp tuyệt trần thậm chí thương trộm nhớ, nhưng không được ngài đáp lại. Ngài muốn chuyển hóa tình yêu đó trở thành tình phục vụ, tình của từ bi nên đã khuyên cô làm việc công đức để có thể gặp ngài trong hạnh nguyện của người vị tha cao cả. Chuyển tình yêu trở thành tình thương, chuyển tình thương thành tình từ bi thì giá trị của tình từ bi này có thể cao gấp trăm lần so với tình yêu vị kỷ của giới tính. Tuy nhiên, lời khuyên của đức Phật không được cô

tiếp nhận. Tiếng sét ái tình làm cho nàng tương tư sầu muộn rồi dẫn đến hận thù, cô tuyên bố khi trở thành hoàng hậu, cô sẽ gây đau khổ cho ngài bất cứ nơi nào ngài có mặt.

Vài năm sau, vua tuyển mộ thiếu nữ vào cung, nhờ sắc đẹp nghiêng nước nghiêng thành, cô thiếu nữ ấy được tuyển và được tấn phong làm nhiếp chính hoàng hậu. Một hôm, tình cờ đức Phật đi vào thành khát thực. Hoàng hậu nghe tin, bà lệnh cho quân lính mai phục các cửa thành để giết đức Phật. Đức Phật đi cùng tôn giả A Nan, chậm rãi thành thoi, ôm bình bát tiến vào cửa thành. Phong thái trang nghiêm, pháp thể thanh tịnh đẹp tuyệt vời của ngài đã làm cho quân lính buông gươm chùn bước. Nhưng vì phải tuân lệnh hoàng hậu, nên những quân lính đã chửi bới nhục mạ, ném đá vào đức Phật. Bấy giờ ngài A Nan hoảng hốt thỉnh cầu đức Phật dời gót đến nơi khác an toàn hơn. Đức Phật mỉm cười nói với A Nan: *“Nếu đến nơi khác mà cũng bị cách thức ứng xử như vậy thì ông tính sao?”* Đức Phật nói tiếp: *“Nếu đi như vậy thì chúng ta sẽ không bao giờ thành đạo được. Mấu chốt vấn đề nằm chỗ nào phải tháo gỡ ngay chỗ đó. Thái độ trốn tránh là phản ứng tạm gọi ‘hoãn binh’. Phản ứng phiền não diễn ra một cách chậm chạp, nhưng như vậy thì chúng ta khó có thể có một kết quả lâu dài. Giải pháp tối ưu là hãy đối đầu”*. Đức Phật từng bước thành thoi, ngài ngồi xuống, dùng cơm, sau đó vài người thuần thành đã biết danh tiếng đến vây quanh bên ngài để nghe thuyết pháp. Ngài vẫn điềm nhiên mặc bao người chọi đá chửi bới. Về phần nhiên làm thức tỉnh những người hại ngài. Họ bắt đầu cảm thấy mình làm một việc rất sai lầm.

Với tất cả lòng hoan hỷ và từ bi, sự kiên nhẫn của đức Phật làm cho những người này được chuyển hóa. Do đó có thể khẳng định đức kiên nhẫn là chất liệu nuôi lớn lòng từ bi, nó là điều kiện làm cho tâm trở nên hùng dũng. Kiên

nhẫn được định nghĩa như một hạt giống để con đường dẫn thân trở nên tinh tấn hơn, nó còn là thành trì để tất cả phiền não nghiệp chướng trong cuộc đời bị rơi rụng. Tuy nhiên, hành giả cần kiên nhẫn bằng thái độ sáng suốt. Lòng kham nhẫn trong các Phật sự hay trong sự dẫn thân phải bắt nguồn từ nhận thức sáng suốt rằng tất cả những chướng tai gai mắt diễn ra xung quanh đều có những nguyên nhân xa gần, không phải là vô cớ. Nguyên nhân trong trường hợp này của đức Phật là, ngài mang vẻ đẹp nghiêm trang, cao thượng làm xao xuyến các thiếu nữ. Chính vì hạt giống đó tạo sự rắc rối của ngày hôm nay. Nếu không đủ bình tĩnh, hoặc làm theo lời góp ý của A Nan, thì bấy giờ công cuộc hoàng hóa của ngài có thể bị gãy đổ. Hiểu rõ điều đó, ngài sáng suốt nhận ra đây là cơ hội cuối cùng để chuyển hóa bà hoàng hậu của mấy năm về trước. Cuối cùng, hoàng hậu cũng cảm thấy hối hận, bà đến đánh lễ và xin làm đệ tử của ngài.

Như vậy, đức kiên nhẫn là cơ hội mang lại sự an vui, an vui trong trường hợp này là an vui về đời sống nội tại. Đức Phật nói, trong mọi tình huống lòng nhẫn nại là chất liệu cho mọi thành công. Lòng nhẫn nại làm cho tâm định tĩnh. Người thiếu nhẫn nại luôn trong trạng thái bồn chồn lo lắng, kết quả của sự hành trì sẽ không đi đến đâu.

### **HẠNH TÙY HỖ**

Tùy hỷ là vui theo niềm vui của người khác, bày tỏ thái độ hân hoan khi nghe người khác thành công, gieo trồng hạt giống tùy hỷ như vậy làm tâm mình mở rộng và không bao giờ đặt bản thân lên bàn cân với người khác. Trong cuộc sống, người tu nếu không khéo cũng bị rơi vào trạng thái tâm lý này, đó là chỉ muốn mình làm Phật sự, không tạo điều kiện cho người khác vì sợ mất hết công đức. Động cơ tuy tốt nhưng không tạo cơ hội cho người khác là thiếu hạnh tùy hỷ.

Là đệ tử Phật thì cần hiểu công việc Phật sự hay làm lợi ích cho người khác mang lại công đức phước báu vô lượng, dù có dấn thân hàng trăm ngàn kiếp cũng chưa hết, cho nên có thêm người cộng sự giúp chúng ta nhẹ đi một gánh nặng là niềm hạnh phúc.

Quá khứ Ai Cập cổ đại, những vị vua khi gần qua đời thường cho xây dựng kim tự tháp nguy nga tráng lệ, biết bao mồ hôi nước mắt và cả máu xương đổ xuống vì quan niệm cho sự bình an của một ông vua sau khi qua đời. Các vị vua thời bấy giờ thường không bao giờ tùy hỷ với bất cứ vị vua nào trước hoặc sau mình. Mỗi kim tự tháp được tạo ra phải là một tuyệt tác mà quá khứ các vị vua trước không có. Và để tuyệt tác độc nhất vô nhị này không bị bắt chước làm lại trong tương lai nên những kiến trúc sư nổi tiếng thường bị xử tử sau khi tác phẩm của mình được hoàn thành.

Đó là biểu hiện của lòng ích kỷ và thiếu tùy hỷ với những điều người khác cần phải đạt được như chính mình đã đạt. Lăng mộ Taj Mahal của Ấn Độ, một trong những kỳ quan thế giới, đã lấy đi biết bao sinh mạng của những người dân nghèo khổ. Lăng mộ nguy nga tráng lệ là cách thức bày tỏ tình yêu chung thủy của nhà vua đối với người vợ trẻ đẹp, nhưng bạc mệnh. Sau hơn chục năm, khi Taj Mahal được xây xong, thì toàn bộ công nhân, thợ xây, kiến trúc sư đồng loạt bị chặt tay để không thể xây dựng công trình tương tự.

Hành động đó thuộc về bản ngã đi ngược lại với đức tính tùy hỷ mà đức Phật dạy. Nếu có được sự tùy hỷ, dù không dấn thân, hành giả vẫn được công đức. Kinh *Diệu Pháp Liên Hoa* đức Phật nói, nếu không có điều kiện giúp các vị pháp sư làm đạo hay giảng pháp thì hãy khuyến tấn người khác đến nghe. Như vậy là tùy hỷ với sự kiện mở mang kiến thức của con người thông qua chánh pháp, công đức không thua



kém gì vị pháp sư cả. Đó cũng là tinh thần nhân quả đạo đức bởi để một công việc tốt được thành tựu đòi hỏi đến rất nhiều yếu tố. Phải mở lòng hoan hỷ cùng cực thì mới có được giá trị lớn, còn bằng không, dù dần thân với tâm ganh tỵ thì phước báu chẳng là bao.

Trong cuộc đời, con người vốn có rất nhiều khoảng cách với nhau, khoảng cách địa vị, thế hệ,... Thế hệ trẻ khó chấp nhận thế hệ già, hoặc thế hệ già khó chấp nhận thế hệ đàn em do bản tính ganh tỵ mà ra. Thế hệ trẻ thường có thái độ cống cao ngã mạn, cho rằng người đi trước cổ hủ, lạc hậu. Nếu dần thân bằng thái độ cống cao ngã mạn, tức là đặt nền tảng công việc phục vụ trên lòng vị kỷ, lòng tự hào, sự tự tôn thì giá trị phục vụ giảm xuống, mặc dù chúng ta có thể làm thành công hơn thế hệ trước rất nhiều, chúng ta đúc kết được kinh nghiệm của những người đi trước nhiều hơn mà những người đi trước đó lại không có cơ hội như mình. Đối với thế hệ đi trước, nếu nghĩ mình dày dặn kinh nghiệm mà coi thường thế hệ sau non nớt thì chúng ta đang gieo những hạt giống không tùy hỷ với con em. Do đó, họ có khả năng nhưng lại không có điều kiện để phục vụ. Ngoài khoảng cách tuổi tác, giới tính, bối cảnh lịch sử, môi trường sinh sống, điều kiện giáo dục cộng thêm thái độ không tùy hỷ càng làm cho các thế hệ khó tiến gần nhau vì lợi ích cao đệp chung.

Có những phức cảm tâm lý trông qua thì đơn giản nhưng vẫn len lỏi trong đời sống gia đình, trong quan hệ cha con, thậm chí vợ chồng. Ngay cả trong chùa, Phật tử đến chùa A đông có thể làm cho chùa B không hoan hỷ, đạo tràng này đông thì đạo tràng bên cạnh sinh phiền não. Nếu lâm vào cảnh huống đó thì cần phải quán tưởng rằng có thêm nhiều đạo tràng, công việc Phật sự sẽ tăng thêm, nhờ đó con người an lạc từ Phật sự cũng nhiều hơn. Tinh thần bồ tát đạo dạy

“*kiến đạo tràng w xứ xứ*”, lập nhiều đạo tràng ở mọi nơi mọi chốn để tu tập an lạc, an vui, mọi người cùng lợi lạc. Nhà Phật nói, cứ hoan hỷ, tùy hỷ, đừng sợ mất quần chúng. Càng hoan hỷ tùy hỷ, quần chúng lại càng gia tăng. Còn hẹp hòi, ích kỷ chừng nào, quần chúng càng xa lánh chừng đó. Đó là sự mâu nhiệm trong niềm hoan hỷ và tùy hỷ với người khác.

Trong đời sống vợ chồng, đôi khi vợ và chồng không tùy hỷ với thành công của nhau. Tâm lý người nam, ở cả nghĩa đen lẫn nghĩa bóng, thường muốn hơn vợ mình. Vợ thông minh giỏi giang thành đạt hơn chồng, đôi khi dẫn đến mất hạnh phúc gia đình. Nghiên cứu những tình huống ly dị, ngoại trừ trường hợp ngoại tình, số còn lại đa số do vợ thành đạt trong xã hội nhiều hơn chồng. Người chồng có thể chấp nhận vợ mình nghèo khó, thất nghiệp nhưng hiểu chồng, chăm lo con cái và gia đình là đủ. Vợ thành công hơn, lúc bấy giờ tâm lý phức tạp bắt đầu diễn ra, người vợ đối xử với chồng một cách xa lạ hoặc nếu không khéo ứng xử, người chồng mang trạng thái mặc cảm và do đó sự không tùy hỷ về vai trò vị trí của hai vợ chồng có thể làm cho cam kết hôn nhân đổ vỡ.

Tùy hỷ còn phải được thể hiện với những người thấp hơn mình, tùy hỷ với mọi đối tượng. Câu “*chư Phật sở hộ niệm*” trong kinh A Di Đà cũng thể hiện lòng tùy hỷ. Khi nghe đức Phật Thích Ca hoàng pháp giới thiệu pháp môn quán niệm niệm Phật thành công ở cảnh giới ta bà, tất cả mười phương chư Phật hoan hỷ vô cùng. Các ngài đều có mặt tại nơi đức Phật thuyết pháp để tán thán, cúng dường. Trong kinh nói, Phật vẫn cúng dường Phật, các vị Bồ Tát vẫn cúng dường lẫn nhau, mừng vui cùng chia sẻ khi thành công trong Phật sự. Đó là tấm lòng tùy hỷ, tùy hỷ với bạn mình, thậm chí với kẻ thù của mình.

Tuy nhiên, trong nền kinh tế thị trường, nếu tùy hỷ với đối thủ cạnh tranh có được coi là trái ngược với quy luật

cung cầu hay không? Không, bởi đối tượng phục vụ là đa dạng, và cách thể hiện sự phục vụ cũng đa dạng. Với lòng tùy hỷ thì nhân quả đạo đức được gia tăng. Họ có một số đối tượng khách hàng, chúng ta cũng có một số đối tượng khách hàng. Nhà Phật dạy hợp tác chứ không dạy cạnh tranh. Hợp tác một cách lành mạnh, nếu không hợp tác thì tùy hỷ với thành tựu của người khác. Thậm chí tùy hỷ bằng cách tặng phương pháp để người kia có được thành công lâu dài.

Giá trị của lòng tùy hỷ làm cho con người ngày càng thăng hoa tiến hóa. Dù làm Phật sự hay làm bất cứ việc gì, cứ để lòng tùy hỷ thì công đức gia tăng. Trong tình yêu, dù ai đó không chọn chúng ta làm người yêu thì hãy tùy hỷ tôn trọng quyết định của họ, vui vẻ ra đi không làm phiền nữa. Lòng tùy hỷ mang lại an vui cho bản thân và người khác. Hạt giống của tùy hỷ sẽ mang lại phước báu về sau.

### **HẠNH KHÔNG SỢ HÃI**

Dù là tỷ phú, là người thành đạt, nhưng nếu tâm đang chất chứa nỗi sợ hãi thì tất cả những giá trị vật chất mà người đó sở hữu không có giá trị thật sự.

Diễn viên điện ảnh Hollywood, Tobey Maguire, người thể hiện thành công vai người nhện trong bộ phim Spider-man II, đã chia sẻ tại cuộc phỏng vấn rằng anh thực sự rất sợ hãi khi phải đóng những cảnh bay trên các tòa nhà cao tầng. Cuối cùng giải pháp tối ưu là những cảnh quay mạo hiểm, anh đã được cascadeurs đóng thế.

Như vậy, Tobey đã che đậy sự sợ hãi của anh bằng một vai đóng thế của người khác. Anh ta né tránh sự khủng bố khi phải đóng những thước phim mạo hiểm. Tuy nhiên, nếu không chuyển hóa cơn sợ hãi trong lòng, anh sẽ khó có thể tồn tại một cách an vui hạnh phúc, vì cuộc đời còn nhiều pha

mạo hiểm chỉ xảy ra trong tích tắc. Không có bản lĩnh chống lại nỗi sợ hãi, chúng ta sẽ không bao giờ có được những giá trị của thước phim hay. Đó là không sợ hãi trong đóng phim.

Cuộc đời có hàng trăm ngàn nỗi sợ hãi khác nhau. Biết vượt qua sợ hãi thì con người sẽ đạt an vui, bằng ngược lại thì khổ đau dồn dập.

Kinh Thủ Lăng Nghiêm kể lại một sự kiện nhân lúc đức Phật và rất nhiều vị Tỳ kheo đi khất thực vào thành thì gặp một người thanh niên cao lớn ôm chặt đầu gào thét thảm thiết “*tôi mất đầu, tôi mất đầu, cứu tôi, cứu tôi với*”. Anh vừa la hét vừa bỏ chạy mất hút trước sự ngạc nhiên của mọi người. Khi về tăng xá đức Phật gọi các vị tỳ kheo lại và kể. Vì có huệ nhãn nên đức Phật biết sáng nay trước khi vào thành, anh thanh niên này đã soi mình trước gương, bị ảo giác anh thấy gương mặt mình xấu hơn trước, mũi sần, da nhăn nhiều mụn. Đối diện trước những cảnh tượng đó, anh ta cảm thấy giá trị bản thân giảm xuống. Dựa vào hình ảnh phản chiếu trên gương, tất cả những ảo giác, suy luận bắt đầu xuất hiện. Anh sợ hãi nghĩ rằng mình mất đầu nên la thất thanh rồi chạy.

Đức Phật giải thích nguyên nhân sự sợ hãi đó là vì người thanh niên này không có cái nhìn tuệ giác. Giá trị và niềm an vui hạnh phúc con người không nằm trên ngoại hình mà người đó có. Người có ngoại hình xấu xí, có vai trò, vị trí xã hội chẳng là gì nhưng nếu biết sống, người đó vẫn được an vui. Hạnh phúc không liên hệ đến những gì chúng ta có, hoặc không có, mà nó liên hệ đến cách thức, thái độ chúng ta sử dụng cái có và cái không có này như thế nào. Theo nhà Phật, chúng ta nên sống theo chiều kích nội tại nhiều hơn nhìn sự vật, sự việc; lý giải, phân tích sự vật, sự việc đó. Ứng xử trong mọi sự việc một cách khôn ngoan, chúng ta vẫn có được an vui.

Chúng ta có thể phân tích câu chuyện về người thanh niên dưới nhiều góc độ khác nhau. Một trong những góc độ đó là mỗi con người có rất nhiều cái đầu: cái đầu của sân hận, cái đầu của si mê, cái đầu của lòng đố kỵ, mưu toan, v.v.. Cứ mỗi năm tháng con người va chạm với khổ đau. Mỗi lần va chạm là một cái đầu mới xuất hiện. Cần mạnh dạn dùng kiếm trí tuệ chặt đứt những cái đầu không hữu ích được hình thành qua năm tháng và giữ lại một cái đầu “*bản lai diện mục*” của chính mình. Giữ “*bản lai diện mục*” đó thì trong mọi cảnh huống chúng ta không bao giờ sợ hãi. Không sợ mất tình yêu, vì ngoại hình mình xấu xí; không sợ bị chối bỏ, cô lập bởi giá trị của con người không lệ thuộc vào những thứ này. Thực tế giới nữ thường đặt nặng giá trị của mình trên phương diện ngoại hình. Vì vậy 80% sản phẩm nhân loại tạo ra để dành cho phụ nữ, quần áo, nước hoa, trang sức, túi xách, mũ nón, ... đa dạng phong phú không thể tưởng tượng hết. Cũng nhờ đó mà cuộc sống được vận hành, nền kinh tế được tiến triển dựa vào sự tiêu thụ của phái nữ, hay nói cách khác, dựa vào sự lo sợ bị chê bai rằng mình già nua xấu xí vốn là tâm lý phổ biến của người nữ.

Đối với đạo Phật điều đó không thật cần thiết. Nét đẹp ngoại hình là phương tiện thu hút người khác đến với chúng ta, nhưng cũng mang lại nhiều rắc rối. Quan niệm như vậy, chúng ta sẽ không bao giờ sợ hãi, mặc cảm, cũng không hãnh diện, tự hào. Giá trị cuộc đời chúng ta không nằm trên lời nhận định, đánh giá của người khác, nên nếu sống theo những thứ đó, chúng ta bị cuốn vào những giá trị ảo không có thật. Một bài thơ hay sẽ không trở thành tuyệt tác xuất chúng nếu không có sự phân tích của một vị giáo sư tiền sĩ văn học nào. Vị giáo sư có thể phân tích rất thuyết phục đến mức đôi khi tác giả bài thơ còn phải ngạc nhiên trước ý nghĩa

tác phẩm của chính mình. Ý tưởng tác giả một đàn, người phân tích một nẻo, người nghe lại hiểu theo cách khác và như thế giá trị trong những cái mà chúng ta mặc định thuộc về giá trị ảo.

Chẳng hạn, những kiệt tác của Picasso trong thời gian ông còn sống không đáng đổi một bữa cơm nhưng lại được đấu giá hàng triệu đô sau khi ông qua đời. Thông qua những cuộc đấu giá cò mồi, đôi khi người ta làm giàu trên tác phẩm của ông bằng cách tăng giá trị ảo. Giá trị ảo gia tăng trên những cách thức người ta mặc định cho nó chứ bản chất của nó không có giá trị tuyệt đối, nó chỉ tương đối một phần.

Tóm lại, giá trị hạnh phúc có được từ những cách mà chúng ta nhận định, đánh giá vấn đề và ứng xử trên cách đó khôn ngoan, sáng suốt. Được như vậy, chúng ta sẽ không bao giờ có những nỗi sợ hãi và sẽ được an vui.

### **HẠNH BUÔNG XẢ**

Buông xả là một chất liệu rất quan trọng. Nhiều người, thay vì sống với chính mình trong hiện tại, lại sống với chính mình của quá khứ cách đây mấy chục năm. Hoặc thay vì đánh giá giá trị của người khác ở hiện tại mà người đó đang đóng góp, thì lại nhìn người đó ở góc độ của quá khứ. Như vậy, chúng ta chỉ là con của quá khứ và đánh mất rất nhiều giá trị đóng góp, những thăng hoa trong hiện tại. Thế nên đạo Phật dạy lòng buông xả nhằm tăng giá trị của hành động. Chẳng hạn ngày hôm qua chúng ta làm công đức giúp cho viện mồ côi, chúng ta đem tặng các phần quà đến các em bằng một tấm lòng giống như người mẹ, người cha tặng cho những đứa con của mình. Dĩ nhiên, sau hành động đó chúng ta có được an vui, tôi về nghĩ lại và mỉm cười hoan hỷ. Tuy nhiên, nếu cứ giữ niềm vui của ngày hôm qua, để nó tác

hưởng lên tâm trí và lòng tự hào bản thân mà không màng đến việc dần thân, đóng góp của ngày hôm nay cần được thực hiện, thì như vậy chúng ta đánh mất giá trị và cơ hội làm việc tốt ở hiện tại, điều đó tạm gọi là *“ngu quên trên thành công công đức của quá khứ là giết chết mình trong hiện tại”*.

Truyện *“Rùa và Thỏ”* là một bài học điển hình, con rùa chậm chạp và con thỏ nhanh nhẹn, có thể được hiểu là những người đang dần thân làm công đức để tạo chất liệu an vui hạnh phúc. Con thỏ nhảy một bước bằng con rùa đi hai phút. Vì thế mà thỏ ỷ lại quá nhiều vào thành tựu công đức của mình. Đi một chút thỏ lại nghỉ ngơi, ham vui thưởng thức những cảnh đẹp bên đường, ngu quên luôn trên công đức chiến thắng của mình.

Bấy giờ con rùa công đức như những người thiếu khả năng hơn, nhưng với tâm lượng lớn và lòng kiên nhẫn sẽ vượt qua mặt con thỏ một cách nhanh chóng. Cho nên đi theo tinh thần nhà Phật, chúng ta không được phép dừng lại trong những thành quả công đức đang làm, nhất là những niềm vui mà chúng ta đạt được từ đó, nghĩa là buông xả những giá trị công đức mình đã làm, buông xả nó để dần thân được nhiều hơn.

Thái độ không buông xả có thể ví như cái ly đầy nắp. Nếu không chịu mở nắp ly thì có đem đến cả chục lít nước cũng không thể rót thêm một giọt nước nào vào ly được, vì cái nắp là một cản lực rất lớn. Không buông xả công đức làm cho con người trở nên hãnh diện, tự hào về những gì mình đã làm; còn nếu nói về sự dần thân trong mọi sự nghiệp, chức nghiệp xã hội nó cũng làm cho con người không bao giờ vươn lên được nữa.

Đức Phật dạy đừng bao giờ hãnh diện, tự hào về những gì mà mình thành tựu. Hãy khiêm hạ để có thể tiếp tục vươn

lên, đức khiêm hạ giúp rút ngắn khoảng cách trong giao lưu, tiếp xúc với những người khác, nhờ đó mà giá trị của bản thân ngày càng gia tăng. Người thành công bước đầu đã vội nghênh mặt thường được gọi là “*những người sống ở cõi trên*”, người tự ti mặc cảm được gọi là “*những người sống ở cõi dưới*”, trong khi đó những con người bình thường hiểu đạo lý nhà Phật phải sống giữa hai ranh giới này, tức là trung đạo vượt lên trên, nhìn thẳng vào vấn đề, đi một cách mạnh dạn, làm một cách tích cực, dần thân tất cả nhưng không lưu giữ lại cái gì cho bản thân. Có như vậy khi gặp những thách thức trong cuộc đời, giúp đỡ người khác nhưng lại bị người đó trách móc, nói xấu, hãm hại, chúng ta cũng không bao giờ cảm thấy phiền não khổ đau xuất hiện, vì hiểu rằng những công đức tu tập vừa qua là để tô bồi hạt giống đạo đức lương tâm của mình được trưởng thành tuyệt đối. Ngoài ra, thông qua sự tô bồi đó, chúng ta mang lại giá trị an vui hạnh phúc cho người, nếu họ không hoan hỷ đón nhận thì chúng ta cũng không mất gì, chỉ có họ bị thiệt thòi thôi. Còn nghĩ rằng công đức mình đã làm hôm qua phải được đền ơn đáp nghĩa, không đền đáp, chúng ta sinh phiền não, trách móc, khổ đau đó là vì mình không buông xả công đức.

Sự buông xả công đức và tất cả những thành tựu là chất liệu để công đức và thành tựu được gia tăng, bỏ một để được mười, ai có lòng bám víu vào thành quả sẽ khó có được những giá trị cao hơn.

Trong kinh đức Phật kể một câu chuyện ngụ ngôn. Hai người tiêu phu làm nghề đốn củi, cả hai cùng đi vào rừng vì một tiêu chí chung là mỗi ngày cố gắng không đi lại mé rừng mà mình đã đi ngày hôm qua, với mục đích tìm kiếm những loại gỗ quý hơn. Đi được một quãng, không thấy cây mới nên họ đã dừng lại chặt những cây củi quấy gánh trên



lung. Một người đề nghị: *“Thay vì gánh vè, chúng ta nên đi rẽ một nhánh đường khác biết đâu sẽ tìm được cái gì đó giá trị hơn”*. Đi tiếp một quãng, họ lại thấy cây gỗ trầm. Anh A đưa ý kiến bỏ gánh gỗ mà họ đã chặt lúc sáng để thay thế bằng loại gỗ trầm giá trị. Anh B tiếc nuôi công sức đã bỏ ra để gánh bó củi từ sáng đến giờ nên quyết định bằng lòng với bó củi thường và không đổi gỗ quý mới. Họ lại tiếp tục đi. Đến một mỏ vàng, họ dừng chân và mừng rỡ khi phát hiện thấy vàng, anh A lại đề nghị: *“Vàng nhỏ nhẹ nhưng giá trị của nó gấp trăm lần bó gỗ trầm của tôi và gỗ thường của anh. Chúng ta nên bỏ hết gỗ để lấy vàng”*. Nhưng anh B vẫn kiên quyết từ chối: *“Tôi đã mất công gánh đống củi này từ sáng đến giờ làm sao bỏ được. Thôi anh cứ lấy, tôi sống vậy thôi”*.

Câu chuyện tuy không thực tế nhưng giá trị biểu tượng và triết lý chứa đựng trong đó là điều cần phải suy nghĩ. Đôi khi việc bê quá khứ vào trong tâm, quá khứ khổ đau vất vả mà không buông được, hoặc cứ giữ thù hận trong lòng, nuôi nó bằng thực phẩm của hận thù, giọt nước của tức tối phiền muộn bực dọc thì rồi cuối cùng chúng ta sẽ bị khổ đau trước tiên. Quá khứ son trẻ thành đọt nếu cứ lưu giữ mãi mà không nhìn nhận thực tại cũng làm cho con người, thay vì lạc quan tiếp tục phấn đấu sống có ích, thì lại chìm trong bóng của quá khứ. Nói chung, thái độ buông xả là nhu cầu tăng giá trị của cuộc sống, giá trị của niềm an vui.

Một vị đạo sư nổi tiếng đạo cao đức trọng đến độ vua quan chức tước thường đến xin đánh lễ và thỉnh giáo đạo lý. Một lần nhà vua cùng đoàn tùy tùng đến xin học hỏi. Cho đoàn tùy tùng đứng đằng xa, nhà vua với phục trang giải đi, chân trần đích thân đi vào rừng nghe giảng đạo. Trong lúc vị đạo sư thuyết trình và nhà vua cảm thấy hân hoan về bài thuyết trình đó thì nơi mé rừng đột nhiên phát cháy. Binh sĩ la

thất thanh, người chạy tìm nước, kẻ dập lửa bằng mọi cách, những vật quý báu của nhà vua bị tổn thất nặng nề nhưng kịch tính trong trường hợp này là nhà vua vẫn trầm tĩnh như không có chuyện gì xảy ra, trong khi vị đạo sư đưa mắt nhìn về hai bộ áo đang phơi gần đám cháy với tâm trạng lo sợ sẽ không còn gì để mặc.

Hình ảnh vị đạo sư thường đại diện cho tinh thần vô sản, buông bỏ không giữ lại gì, nhưng liệu đến cuối đời có buông xả thật sự hay không, hay lại chấp mắc nhiều hơn? Cho nên đừng đánh giá sự buông bỏ bằng đời sống biểu hiện thông thường mà phải đặt trên giá trị và chất lượng tâm của người đó. Sự xả bỏ nằm ở thái độ chứ không nằm ở hành động buông tài sản hay không. Do đó khi học đạo lý buông xả của nhà Phật, chúng ta vận dụng nó trong đời sống. Sử dụng một giá trị vật chất nào đó và rồi không bận tâm sau khi sử dụng. Cái bàn là phương tiện đặt để đồ vật. Nếu quy định cái bàn này vào giá trị cố định là chỉ được để ly nước chứ không được để bất kỳ vật gì khác thì chúng ta không bao giờ đặt được tượng Phật lên trên bàn này, trong khi tượng Phật có giá trị cao hơn bởi người ta cung kính đánh lễ, nhờ đó mà giá trị của cái bàn lại càng tăng thêm.

Như vậy, sự buông xả về chức năng công dụng của vật chất, những sự kiện trong cuộc đời sẽ làm tăng giá trị vật chất, sự kiện đó. Bàn tay này tại sao được gọi là “*đa dụng*”, bởi vì nó không nắm giữ bất cứ thứ gì. Giả sử chúng ta cầm ly nước đưa vào miệng uống thì khi đó, chức năng khác của bàn tay chúng ta không được sử dụng. Chúng ta bám vào cái gì thường vướng ngay vào cái đó. Nên buông xả là thái độ chặt đứt những vướng víu trong cuộc đời. Chúng ta buông xả thái độ hơn là buông bàn tay. Để tay trống không làm gì thì thật ửng phí. Phải làm Phật sự, phải dẫn thân, làm tất cả

những công việc một cách hiệu quả, có phương pháp, tinh tấn, niềm tin, nỗ lực. Sau đó thì buông. Có như vậy, cuộc sống rất thoải mái, thông dong.

Một con cáo đi qua vườn nho sai quả. Nó nhón chân với tay lên mà không hái được, nhảy lên chộp vẫn không xong, làm suốt cả buổi sáng nhưng không hái được quả nào. Trong lúc đang buồn rầu tìm cách thì đàn thỏ đi lại, cáo ta đứng dậy bảnh bao đi tới đi lui. Đàn thỏ hỏi: “*Anh cáo ơi! Sao hôm nay không thấy anh ăn nho như thường lệ?*”. Cáo nhún vai lắc đầu: “*Mấy chùm nho đó chua lôm, tôi chẳng thèm ăn*”.

Trong trường hợp này, cáo không buông bỏ, anh ta bám sự tiếc nuối về chùm nho ăn không được nhưng vì bản ngã, anh ta phải chứng tỏ mình không màng đến nó.

Thực tế, chúng ta có thể tiếc rất nhiều chùm nho của sự thành công, hạnh phúc trong quá khứ, và khi ai hỏi tới chúng ta nói một cách rất bất cần rằng “*ôi tôi chẳng màng*”. Đó cũng là một sự buông xả nhưng buông xả của trạng thái ức chế bất đắc dĩ chứ không phải bằng nhận thức sáng suốt. Đôi khi nỗ lực làm hoài mà không thành công, chúng ta phải buông. Cái buông đó để lại tiếc nuối rất nhiều và trạng thái ức chế đó chính là một sự chấp thủ, chấp thủ về chùm nho không ăn được nhưng nhìn về bên ngoài nó biểu hiện như chúng ta đang buông xả chùm nho.

Trong cuộc sống, ai cũng ấp ủ nhiều dự kiến khác nhau từ khi ngồi ghế nhà trường. Chúng ta đầu tư học một ngành nào đó suốt năm năm, mong rằng sẽ có chức nghiệp thích hợp chuyên ngành mình đã học, nhưng sau khi tốt nghiệp ra trường, chúng ta lại phải gắn với nghề mà mình không hề học qua. Khổ đau xuất hiện khi phải bỏ đi những kiến thức đã đầu tư, bồi đắp. Cũng là buông, nhưng là buông bất đắc dĩ. Nhà

Phật dạy rằng giá trị của các chức nghiệp ngang nhau: “*Thị pháp bình đẳng, vô hữu cao hạ*”. “*Pháp*” ở đây có thể hiểu là pháp môn, con đường đi, hay những cách thức chúng ta muốn trong cuộc đời. Hoặc có thể hiểu “*pháp*” như nghĩa triết lý là mọi sự vật hiện tượng có chức nghiệp nghề nghiệp chúng ta đang theo đuổi, giá trị của nó bình đẳng với nhau, không có cái nào cao hay thấp. Tùy thuộc vào cách sử dụng của chúng ta mà nó trở thành cao hay thấp mà thôi. Mục đích sử dụng phân định giá trị mặc định của xã hội loài người với nhau.

Nhà Phật dạy, trong mọi tình huống để được an vui, chúng ta phải thích ứng, muốn thích ứng thì phải buông xả, buông xả bằng nhận thức sáng suốt, còn buông bỏ một cách bất đắc dĩ thì hoàn toàn không giá trị.

\*\*\*

## Chương 2

# CHẤT LIỆU AN LẠC

*Giảng tại Niệm Phật Đường An Lạc Hạnh, 13-5-2006*

Phiên tả: Minh Quang





## HẠNH PHÚC & AN LẠC

Giá trị an lạc mà đức Thế Tôn để lại là giá trị tâm linh thông qua đời sống an vui hạnh phúc thường nhiều người không thể có. An lạc trước nhất không phải là ý niệm đơn thuần về niềm vui của thể chất hay niềm vui nho nhỏ của tinh thần như khi con cái tặng cha mẹ một phần quà, học sinh sinh viên cảm tấm bằng trên tay dự lễ tốt nghiệp; hoặc tất cả những người mới lớn tìm kiếm công ăn việc làm và điều đó được thỏa mãn.

Nếu sự an lạc được phản ánh qua những gì con người mong đợi thì nó chỉ là một phản ứng tỏa ra bên ngoài từ ức chế tâm lý bên trong. Chất liệu đó là trạng thái trấn an tạm thời, và giá trị của dòng cảm xúc đó không thể tồn tại lâu dài. Thử quan sát hình ảnh một con rùa khi bị các con vật lớn hơn tấn công, tiêu diệt. Hành động đầu tiên là nó rút đầu và bốn chân vào trong mai. Ngay khoảng thời gian tứ chi của nó được đưa vào bên trong, sự sợ hãi tột độ có mặt. Trạng thái đó có thể tạo ra cho nó một ảo giác, nó nghĩ rằng mình được an lạc khỏi sự chết chóc, khỏi sự tấn công của con vật lớn hơn. Dòng cảm giác trấn an này là một dòng cảm xúc ảo, không phải là an lạc.

Rất nhiều người đã từng nuôi, tìm kiếm những dòng an vui hạnh phúc. Kết quả của sự thỏa mãn mang lại dòng cảm xúc trấn an tương tự. Người ta có thể có một ngôi nhà thật đẹp, phương tiện đời sống sinh hoạt sung túc, tất cả những cái đó như những mai rùa đang che đậy các giác quan, che đậy mạng sống thân thể, và hạnh phúc bắt đầu có mặt. Mỗi khi trả được phần nợ mua căn nhà, dứt được một phần nợ sau những năm học ở các trường, thì dòng cảm xúc cảm thấy hân hoan vô cùng. Đạo Phật gọi nó chỉ là những ảo giác của hạnh phúc giác quan chứ không thuộc về an lạc.

Phân biệt sự khác nhau giữa dòng cảm xúc an lạc và hạnh phúc giác quan để thấy bản chất của an lạc thuộc về dòng tĩnh tại trong tâm. Trong khi đó, hạnh phúc của sự thỏa mãn nhu cầu đời sống chỉ là không trung bên ngoài làm con người có cảm giác thích thú, mê mải dẫn đến các hệ lụy lệ thuộc hoặc những phản ứng đối lập khi tất cả những yếu tố này không còn nữa. Niềm vui đến bằng con đường gì nó sẽ ra đi bằng cách thức đó. Nếu một ly nước có thể giúp ta đỡ khát, mang lại những cảm giác hạnh phúc tạm thời, thì khi yếu tố của ly nước không còn nữa, cơn khát lại tiếp tục xuất hiện. Cái đó không gọi là an lạc mà là sự phản ứng hóa chất tạo cảm giác dễ chịu. Thông thường cảm giác dễ chịu đó được đánh đồng với cảm thức hóa an lạc. Làm như vậy là vô hiệu hóa bản chất an lạc thật sự vốn là chiều sâu của đời sống tinh thần trong tâm thức. Nó không cần phải tốn tiền để mua, không phải hy sinh đổi chác, mà nó chỉ cần thái độ nhận thức sáng suốt của con người cộng với cách thức sinh hoạt theo những gì mà đạo Phật đã dạy thì dòng cảm xúc an lạc đó sẽ có mặt lâu dài.

Nếu mai rùa có thể mang lại cảm giác an toàn nhất thời trước sự tấn công của các vật khác lớn hơn thì cũng chính mai rùa là khối đè nặng cuộc sống của con rùa hằng ngày hằng giờ. Nói cách khác, nếu ai vay mượn một điều kiện nhất định nào đó để thông qua đó có được an vui, thì chính điều kiện an vui này là trạng thái mang lại mất hạnh phúc. Con rùa chỉ để bảo hộ an ninh cho bản thân, nó phải lê và lết cái mai nặng hơn thân thể chính nó. Yếu tố điều kiện hóa trong trường hợp của hạnh phúc là một gánh nặng, là sự khó chịu, là một cái gì đó có thể làm con người hệ lụy và lệ thuộc nhiều hơn. Cho nên bất cứ điều kiện gì mang lại cho con người cảm giác hạnh phúc và khi môi trường điều kiện hoàn cảnh thay đổi, cảm giác hạnh phúc không còn nữa thì chúng ta biết rằng



đó chỉ là phản ứng ảo của giác quan chứ không phải an lạc thật sự.

### ĐỂ ĐƯỢC AN LẠC

Giải mã đúng ngôn ngữ biểu tượng để tiếp cận giá trị triết lý là nghệ thuật tiếp cận sự an lạc nội tại. Kinh điển truyền thống của Nam Tông và Bắc Tông mô tả rằng “*đức Như Lai khi Đản sanh, Ngài sinh ra từ hông phải hoàng hậu Maya*”. Nếu hiểu câu đó từ góc độ của hiện thực và cho đó là một mô tả thực, chúng ta sẽ mất yếu tố rất quan trọng là giải mã sai hình ảnh văn hóa của người Ấn Độ. Mỗi một dân tộc có cách thức biểu đạt khác nhau với những góc độ văn hóa khác nhau. Có những dân tộc thích nói thẳng, nói huých toẹt, nhưng người Ấn Độ không thuộc cách đó, họ nói bằng văn chương chữ nghĩa, thông qua biểu tượng đó gửi gắm rất nhiều triết lý. Phải có chìa khóa giải mã đúng thì mới hiểu được tại sao “*Như Lai sinh ra từ hông phải của hoàng hậu Maya*”.

Khái niệm bên phải, bàn tay phải, tướng phải tượng trưng cho sự an lạc, an lành và lớn nhất của nó là an vui Niết Bàn. Thay vì nói rằng “*sự ra đời của Như Lai là hạnh phúc cho số đông, là hạnh phúc cho chư Thiên và con người*”, thì các nhà kinh học Phật Giáo đã nói bằng ngôn ngữ biểu tượng rằng “*đức Như Lai được sinh ra từ hông phải của hoàng hậu Maya*”. Do đó cần phải hiểu sự mô tả trong trường hợp này mang biểu tượng của triết lý, gọi lên những suy nghĩ mà mỗi người khi tiếp xúc với câu chuyện, được kể lại, hay được nghe thuyết giảng có thể tìm cho mình sự giải mã riêng, từ đó đóng góp, tham gia và tìm kiếm những giá trị an vui hạnh phúc.

Một câu chuyện hay có thể là câu chuyện kết thúc với rất nhiều dấu chấm hỏi. Mỗi người phải tự tìm lời giải đáp cho dấu chấm hỏi đó. Nếu kinh điển nói rằng: “*Như Lai sinh ra*

*mang lại hạnh phúc an vui cho cuộc đời*”. Có lẽ người Ấn Độ sẽ không theo đạo Phật nhiều. Nguồn tả thực đó không mang lại sự hấp dẫn về triết học, vì đất nước Ấn Độ là đất nước tôn giáo, đất nước của triết học gia, của các nhà tâm linh, các nhà biểu tượng, các nhà hành trì.

Tuy nhiên, hiệu ứng “*Như Lai sinh ra từ hông phải của hoàng hậu Maya*” như một thực tại có thực, sẽ tách rời đời sống Như Lai khỏi đời sống bình dân của những con người bình thường được gọi trong quan niệm Phật giáo là phạm phu tục tử. Chúng ta có cảm giác người phạm tục có khoảng cách rất lớn với Như Lai vì Ngài sinh ra bằng cách thức lạ thường. Ngài là nhân vật phi thường nên Ngài có thể tu tập chứng đắc được Giác Ngộ, còn chúng ta là những người không có được phần trăm, phần ngàn của Ngài cho nên những gì Ngài dạy ta không thể nào đạt được.

Sự giải mã sai ý nghĩa triết lý Đản Sanh có thể làm con người tự khinh khi tiềm năng Giác Ngộ mà đức Phật nhắm đến như một mục tiêu giáo dục của Ngài. Điều đó buộc chúng ta phải lý giải và hiểu câu chuyện từ cách thức biểu đạt của người cứu độ. Cho nên kinh điển Phật giáo đã vận dụng biểu tượng triết lý khi bày tỏ sự tôn kính đối với những nhà tâm linh như sau, chẳng hạn các vị Tỳ Kheo sau khi nghe một mảng kinh có chiều sâu, có thể giải quyết được nỗi khổ niềm đau, các Ngài đứng dậy, bày tay phải, nhiễu quanh Phật ba vòng, đi theo hướng từ bên phải, sau đó ngồi qua một bên. Nếu không đông người thì tất cả ngồi bên phải chứ không ngồi bên trái. Như vậy là sự ra đời của Như Lai mang lại an lạc hạnh phúc cho con người và điều đó được diễn giải bằng góc độ triết lý. Ngoài ra các khái niệm mang tính biểu tượng cần tiếp tục được lý giải dưới góc độ của triết lý. Ba hình ảnh quan trọng thường thấy đó là:

*Hình ảnh thứ nhất: Như Lai có mặt trên cuộc đời để dựng lại những gì đã ngã xuống.* Hình ảnh dựng lại những gì ngã xuống gợi lên một triết lý về xây dựng. Phá thì rất dễ, không cần trình độ, càng kém trình độ chừng nào thì đả phá càng dễ chừng đó. Một nhận thức sai lầm có thể đẩy cuộc đời này vào nỗi khổ, làm tan nát tất cả công trình đã xây dựng hàng bao nhiêu thế kỷ. Hủy hoại của sự tàn phá rất lớn, nhưng xây dựng nó đòi hỏi công sức năng lực.

Triết lý đạo Phật không bao giờ đề cao vai trò độc tôn của một con người mà đề cao đến tinh thần tập thể. Với học thuyết hóa tâm, một người chỉ có hai bàn tay, nhưng kinh điển Đại Thừa đã tạo ra biểu tượng ngàn bàn tay. Ngàn bàn tay cùng nhau xây dựng công trình thì đó sẽ là công trình chung, công trình của một cộng đồng, một quốc gia, một xã hội, một thế giới. Ngôi chùa Phật giáo được gọi là ngôi chùa làng chứ không phải là chùa của các vị sư, sư cô và do đó tất cả mọi Tăng Ni Phật tử mỗi người đều có trách nhiệm bảo hộ, nuôi dưỡng để nó trở thành trung tâm văn hóa và đời sống tinh thần của những người có nhu cầu. Đó là yếu tố của sự xây dựng.

Dựng lại những gì bị ngã xuống đòi hỏi đến tinh thần thái độ rất lớn, bàn tay là chưa đủ, hóa thân của tập thể cũng chưa đủ, vì nếu các bàn tay đó luỳnh huỳnh, không có quan điểm, chủ trương, lập trường, khuynh hướng cụ thể, sẽ tạo ra sự rối loạn. Quan sát con cuốn chiếu nhiều chân, nó bò một cách luỳnh huỳnh, liên tục, bò đến phía trước không ngừng nghỉ, ấy thế mà tiến độ bò chẳng là bao. Trong khi con rắn không hề có một chân nào, nhưng nó trườn tới phía trước nhanh gấp trăm lần so với con cuốn chiếu.

Do đó học thuyết hóa của Phật giáo không dừng lại ở tinh thần tập thể mà quan trọng hơn là sự có mặt của tuệ giác, trí huệ nhận thức sáng suốt, sự hiểu biết, sự rộng lượng. Nó

được hóa thân bằng ngàn con mắt khác nhau. Một mắt sẽ quán xuyên không đủ, một cái nhìn có thể gây hạn hẹp, quan điểm một người có thể trở thành cái gì đó rất độc tài. Cho nên nó phải là một chất xám tập thể và cao hơn, nó phải là tuệ giác cộng đồng, tuệ giác của tất cả mọi người.

Như Lai đã tạo ra một cộng đồng gồm bốn thành phần Thiện nam, Tín nữ, Xuất gia nam, Xuất gia nữ. Bốn thành phần này đóng bốn vai trò khác nhau. Giới tính nam và nữ có những khác biệt căn bản. Có những vai trò người nam làm hiệu quả hơn người nữ và ngược lại, hoặc có những vai trò người xuất gia làm thành công hơn người tại gia và ngược lại. Trong bối cảnh văn hóa Ấn Độ giáo mấy ngàn năm trước, xây dựng sự đa dạng về vai trò tạo ra trách nhiệm của những đóng góp cho Giáo đoàn của Như Lai rất là kỳ diệu.

Lúc bấy giờ, Ấn Độ là đất nước mà thân thể của nó chỉ có một vai, vai đó của người nam. Người nữ thuộc bộ phận bị bỏ rơi, không có vai trò vị trí xã hội. Sinh hoạt của họ chỉ gắn liền với ngôi nhà, gắn liền với chồng con, trong sự phục vụ họ gắn liền với người giàu. Những điều đó đã làm cho xã hội Ấn Độ phát triển một cách không đồng đều. Sự xây dựng mà Như Lai mang lại cho cuộc đời này đã tạo ra sự an lạc. Đó là việc nhìn thấy được những đóng góp chung của tuệ giác từ các cá thể khác nhau. Chính vì thế, Như Lai đã giới thiệu thêm hình ảnh mới của một vị tâm linh mang tính người nữ. Vai trò xã hội lúc bấy giờ đã được bình đẳng hóa. Vai trò tâm linh, khả năng chứng đắc Giác Ngộ, những gì người nam làm được, người nữ cũng làm được. Xây dựng trên tinh thần và đạo lý như vậy là việc vô cùng khó, đặc biệt trong bối cảnh mà người nữ được quan niệm chỉ có hai chức năng phục vụ và sản xuất - sản xuất con cái, phục vụ chồng con. Người phụ nữ phải chịu rất nhiều nỗi khổ niềm đau từ nền tảng văn hóa

sai lầm đó. Như Lai ra đời dựng lại những gì ngã xuống từ sự bất bình đẳng của nhân loại. Hình ảnh đó đòi hỏi chúng ta phải giải mã đúng.

*Hình ảnh thứ hai: Như Lai có mặt trên cuộc đời để lật ngửa những gì đã bị úp xuống.* Ly, chén, bát, nôi dĩ nhiên có hai thế, lật ngửa và lật úp. Lật úp tượng trưng cho sự che đậy, phủ trùm, bao bọc. Nền tảng văn hóa Ấn Độ giáo bấy giờ tượng trưng cho vô minh, sự bất hạnh, tượng trưng cho những cái gì đó mà con người không bao giờ với tới, nhận thức, chứng đắc được. Như Lai là người lật ngửa những cái bị úp xuống. Hình ảnh này nói lên sự an lạc nằm ở yếu tố chúng ta phải khám phá những giá trị tâm sâu xa trong tiềm thức, do vì lòng tham sân si và ngộ nhận của giác quan mà con người đã biến những cái giả thành thật, biến những khổ đau mà làm nhận rằng nó chính là hạnh phúc. Lật ngửa những cái đó, vạch mặt điếm tên vào nỗi khổ niềm đau rất cần thiết và rất khó. Nó có thể liên hệ đến chính trị, có thể đụng chạm đến xã hội, có thể vướng víu đến cảm tính của con người. Vạch mặt chỉ tên đúng là một nhu cầu, vì nó sẽ tạo ra giải thoát. Bác sỹ muốn bệnh nhân hết bệnh thì trước hết phải xác định bệnh của bệnh nhân. Đó là vạch mặt chỉ tên, là lật ngửa con bệnh.

Người Phật tử không nên và không được trốn chạy khỏi nỗi khổ niềm đau. Trên thực tế có nhiều người chán nản trước nỗi khổ niềm đau, họ ngã quy, càng nỗ lực càng bế tắc. Nhu cầu tâm linh, nhu cầu cảm xúc, nhu cầu xã hội, nhu cầu của sự tương thân... xuất hiện. Tôn giáo có mặt để phục vụ cho những giá trị này. Yếu tố dựa để trấn an cũng chỉ là một phản ứng hóa chất. An lạc có mặt trong sự tĩnh tại của tâm. Khám phá giá trị tâm linh là một trong những cách thức để biến ước mơ trở thành hiện thực. Hãy nhận dạng ra những bế tắc mà mình đang gặp, vạch mặt chỉ tên nỗi khổ niềm đau mà mình đang có.

Như Lai có mặt trên cuộc đời cung ứng cách thức an lạc thông qua những phương pháp “*vạch mặt chỉ tên*” nổi khổ niềm đau. Trong các mối quan hệ của con người, nếu có sự ách tắc với một người nào, ta thường bỏ lời nó, không gặp mặt nó bằng cách biến mất khỏi chỗ A mà người này đang có mặt. Cách tiếp xúc và sống chung với người mà quan niệm, cách thức đối đãi, lời ăn tiếng nói của họ hoàn toàn để lại sự khó chịu cho ta. Khi đó, một là ta tới phía trước để đối đầu, hai là ta sẽ vĩnh viễn chào với cảm giác ngọt ngào khó chịu. Đối đầu không đúng cách sẽ mang lại nổi khổ niềm đau. Chạy trốn không đúng cách lại càng làm cho nổi khổ niềm đau gia tăng gấp bội. Hãy lật ngửa nó để nhìn thấy và giải quyết ngay gốc rễ.

Đạo lý nhà Phật dạy, hãy ngồi lại với nhau, nói với nhau, giải quyết với nhau hơn là nói về nhau. Vì sự đối thoại, sự ngồi chung sẽ giúp chúng ta trở thành bạn thân. Hai người nói với nhau, họ có thể có những lời không vui, nhưng cường độ của sự không vui đó không bao giờ bằng với cách thức mà chúng ta nói xấu hay phê bình chỉ trích người vắng mặt. Vì không sợ bị phản ứng, chúng ta phóng thích tất cả những ức chế tâm lý của mình để giải quyết dòng cảm xúc khó chịu đó. Từ đó ta có thể tạo ra dòng phản ứng với cường độ lớn nhất của nó. Nhưng ngồi lại, chúng ta sẽ nói lịch sự hơn, ít nhất phép giao tế, và sỹ diện của bản thân - hình thái mới của bản ngã - có thể giúp cho ta không đau khổ như cách thức chúng ta nói về người vắng mặt. Vì vậy phải nhận diện và giải quyết nó. Một trong những cách thức để mang lại sự an lạc cho bản thân.

*Hình ảnh thứ ba: Như Lai có mặt trên cuộc đời để đem ánh sáng vào bóng tối. Bản chất của ánh sáng và bóng tối đối lập hoàn toàn với nhau. Ánh sáng có thì bóng tối mất và*

ngược lại. Hình ảnh đem ánh sáng vào trong bóng tối có ý nghĩa rất lớn là soi sáng, giá trị của sáng nằm ở nhận thức, chứ không nằm ở niềm tin. Giá trị soi sáng khởi lên bằng tuệ giác của con người thông qua nhận thức sáng suốt. Do đó muốn an lạc một cách lâu dài, chúng ta không chỉ đơn thuần hy vọng với những ước mơ, vì Như Lai đã nói: *“Những điều mơ ước không thành tựu là một nỗi khổ”*. Mơ ước càng nhiều thì khổ đau càng lớn. Trèo cao té đau, dĩ nhiên trèo thấp dưới gai góc thì té đau cũng không kém. Vì thế người Phật tử phải tìm ra hướng giải quyết bằng sự soi sáng của tâm linh. Niệm vấn đề gì đó đến tận gốc rễ của nó, không nửa vời, làm chưa hết rồi bỏ.

Ba hình ảnh trên là sự kết tinh của đời sống tâm linh Phật Giáo. Bất cứ ai có được yếu tố xây dựng an vui hạnh phúc, hòa bình hòa hợp; bất cứ ai có được tinh thần vạch mặt chỉ tên nỗi khổ niềm đau để tìm hướng giải quyết; bất cứ ai biết vận dụng tuệ giác, phương pháp tu tập để soi sáng và xóa bỏ tất cả bóng tối khổ đau thì người đó mới có được an lạc lâu dài. Đây là kết quả giác ngộ, là giải thoát.

### HỒN NHIÊN VÀ AN LẠC

Bảo khó sẽ thấy khó, bảo dễ sẽ thấy dễ. Khó và dễ nằm ở nhận thức con người. Thái độ tâm lý cũng là một yếu tố rất quan trọng. Hễ nó can thiệp vào rồi, tốt và xấu đều có mặt, ranh giới bắt đầu được phân chia. Người có bản lĩnh, đối diện trước cái càng khó càng cảm thấy hấp dẫn. Người yếu đuối có thể cường điệu hóa thành ra rất lớn. Quan sát hình ảnh hai đứa bé, một đứa con nhà nghèo và một đứa con nhà giàu vui chơi tại hai địa điểm khác nhau. Khi hai bé ngã, đứa bé con nhà giàu khóc thảm thiết, bởi vì nó vốn đã được tưới tẩm dòng cảm xúc thương yêu chăm sóc của người thân gồm mẹ, bà, vú nuôi, những người thương tưởng chăm sóc, vỗ về nó.

Khi dòng cảm xúc được vỡ về thì nó lại càng lấn lướt, bom phồng, nổi khổ niềm đau được trương phình lên. Trong khi đó, đứa bé con nhà nghèo khi ngã, đau đến tột cùng, nó cũng òa lên khóc. Nhưng trong giây lát thấy không ai nâng mình lên xoa dịu và an ủi, nó tự đứng dậy tiếp tục đi.

Bản chất của cảm xúc cũng vậy. Ta tìm kiếm cái gì đó để trấn an, vỡ về, tạo ra mối liên kết liên hệ với nhau. Bản chất hạnh phúc liên minh là bản chất hạnh phúc có điều kiện. Nó tạo thêm các sự hệ lụy và lệ thuộc, không mang lại sự an lạc. Ngay trong thời điểm tính điều kiện của dòng cảm xúc có mặt, nó thiết lập ra nỗi bất an sâu sắc bên trong. Chính vì thế nhà Phật dạy phải xây dựng an lạc ngay từ đời sống của mình, không nương dựa. Để có được an vui lâu dài, con người phải đi, phải làm, phải tự giải quyết. Nhờ người khác chưa chắc họ đã sẵn lòng giúp đỡ.

Kinh *Đại Bát Niết Bàn* có một phẩm đề cập đến hạnh phúc an lạc của những bé thơ nhi. Gương mặt hồn nhiên của các em đã làm cho nhiều người lớn có cảm giác rất yên mến: dễ thương không tính toán, ưu tư, tranh chấp, hận thù. Những yếu tố tinh thần đó là bài học cho tất cả người lớn noi theo. Đức Phật dạy tất cả chúng ta hãy sống với niềm hạnh phúc đó. Điều gì làm cho trẻ thơ hồn nhiên? Đó là dòng cảm xúc tâm lý không phân biệt đối đãi; không phân chia trên dưới, cái bản ngã tôi và cái không phải của tôi, thân và những người không thuộc về thân, ranh giới giữa bạn và thù, mình và người, đúng và sai được thiết lập, được giải quyết trên cách thức thắng thua.

Hạnh phúc của chiến thắng chỉ là hạnh phúc có điều kiện. Nó được đáp đổi từ nhiều bất hạnh của những người thất bại. Do đó hồn nhiên là chất an lạc. Hồn nhiên là nền tảng để sống an vui hạnh phúc. Theo kinh điển nhà Phật, nổi khổ



niềm đau gắn liền với dòng cảm xúc. Còn cảm xúc là còn khổ đau, ngay cả cảm xúc hạnh phúc cũng là một phương diện của khổ đau, đây là nền triết học mà tâm lý hiện đại khó chấp nhận. Nếu so sánh nhiệt lượng cao  $100^{\circ}\text{C}$  với nhiệt lượng thấp đến âm độ C, thì chúng ta chỉ gọi nó là nhiệt độ. Hạnh phúc con người có thể ví như  $100^{\circ}\text{C}$ , bất hạnh có thể là  $-50^{\circ}\text{C}$  thì nó vẫn nằm trong nhiệt biểu của cảm xúc lên và xuống, hoàn toàn lệ thuộc vào điều kiện, môi trường, thái độ, khuynh hướng sống, phong tục tập quán, cá tính v.v...

Như Lai kết luận trong kinh *Đại Bát Niết Bàn*, trẻ thơ không nhiều mơ mộng, nhiều tham vọng, không tính toán, hơn thua. Chính vì thế chúng được an vui hạnh phúc hơn người lớn. Bản chất của an lạc là một cái gì đó thông qua dòng cảm xúc, nó được chuyển hóa trọn vẹn.

### **KHÉP LẠI QUÁ KHỨ**

Làm thế nào để dòng cảm xúc an lạc có mặt lâu dài và không bị lệ thuộc, không bị biến thiên theo tính điều kiện từ môi trường, nhà Phật dạy hãy sống với hiện tại, chặt đứt quá khứ. Trong khi đó con người có thói quen hồi ức lại quá khứ, đặc biệt trong bối cảnh của thời hiện đại. Khoa học kỹ thuật phát triển nhiều chùng nào con người lại có cơ hội sống với quá khứ nhiều chùng đó. Trước đây chưa có máy chụp hình, máy quay phim, máy ghi âm v.v..., các phương tiện internet, đài truyền hình, truyền thanh, thì chuyện qua rồi chúng ta nhớ, kể lại cho người khác, họ có thể nhớ, có thể quên. Ngày nay hình ảnh được ghi giữ lại, nỗi khổ niềm đau theo đó được lưu giữ, không buông bỏ. Mỗi lần hồi ức lại, nó có cơ hội sống lần thứ hai, thứ ba trong dòng cảm xúc của mình. Trẻ thơ, theo kinh *Đại Bát Niết Bàn* không có đời sống trở về quá khứ.

Thông qua con đường vượt biên, ai đã từng đi hải ngoại

thì ký ức khổ đau về biến cố chính trị 1975 có cơ hội được thúc đẩy, được thổi lớn lên mỗi khi hồi tưởng về được và mất, lên voi xuống chó, thuận lợi và bất thuận lợi, bắt đầu sự nghiệp bằng hai bàn tay trắng. Nhiều người khi nhớ lại đã không dẫn lòng được. Dòng cảm xúc chúng ta cứ bị trì, và đè nặng, không thể thoát khỏi. Quá khứ là một cái gì đó rất cần thiết cho các sử gia, nhưng không cần thiết cho hạnh phúc của con người. Quan điểm này được Như Lai xác định rất rõ. Các nhà khảo cổ học, sử học, nhân bản học, các nhà nghiên cứu cần về quá khứ, nhưng những con người cần an lạc hạnh phúc bỏ quá khứ nhiều chừng nào an lạc chừng đó.

Sẽ có ý kiến cho rằng nếu cắt đứt quá khứ làm sao có được hiện tại. Không ai phủ định sự liên hệ giữa quá khứ và hiện tại, nhưng đức Phật đã nói, hồi ức về quá khứ, chúng ta có cơ hội làm cho nỗi khổ niềm đau sống lại. Thực tại của sự sống lại đó chỉ là một ảo giác của cảm xúc hồi tưởng. Chẳng hạn, việc hồi tưởng đến một niềm vui, một thời vàng son mà mình đã từng có, lúc bấy giờ ta sẽ sống với ảo giác hạnh phúc trong một thời mà nó vĩnh viễn không bao giờ còn nữa. Bản chất của hạnh phúc cần thiết phải là những cái trong hiện tại. Bám víu vào cái vành, cái xoong, cái nồi, bất cứ một địa đạo của hạnh phúc nào đó, là chúng ta giam nhốt dòng cảm xúc của mình. Nó không có cơ hội để trở thành hiện tại và vĩnh viễn, chúng ta luôn luôn là cái gì đó của ngày hôm qua.

Hãy thử liên tưởng hình ảnh một ly nước có rất nhiều cặn, bẩn. Quá khứ của ly nước có thể là một cái gì đó làm cho ly nước này không thể phục vụ cho việc uống của con người. Càng khuấy vào ly nước, cặn bẩn càng nổi lên, không thể uống được. Ta phải dừng lại để phần lớn các cặn bẩn lắng đọng dưới ly, và dùng một phương tiện khác để mức nước khỏi phân cặn bẩn này, uống một cách vệ sinh an toàn.

Như Lai dạy, chặt đứt tất cả những dây mơ rễ má của dòng cảm xúc quá khứ thì sự an lạc sẽ có mặt. Sự an lạc không phải là dòng cảm xúc lấy từ bên ngoài, từ thượng đế, từ sự hỗ trợ của những người thân mà chúng ta cần chuyển hóa từ bên trong cảm xúc của bản thân. Chặt đứt quá khứ là dòng cảm xúc của ta chuyển hóa được 80%. Trên thực tế, số phần trăm cảm xúc ngã về tương lai không nhiều bằng số lượng chúng ta chìm về quá khứ. Con người thường thất bại là vì ngủ quên trong chiến thắng, chiến thắng là gì, là một thành quả trong quá khứ. Cách ước vọng về tương lai là cách thức làm dòng cảm xúc của hạnh phúc phân biệt bị đốt cháy bởi những hy vọng, những niềm tin, những ước mơ, những thúc đẩy, mặc dù tất cả những cái đó đều có điều kiện, có giá trị nhất định. Nhưng nó đưa con người tới phía trước để biến ước mơ trở thành hiện thực.

### THIỆT THỰC HIỆN TẠI

Kinh điển nhà Phật thường dùng hình ảnh con gà đẻ trứng để dạy chúng ta không tìm hạnh phúc bằng cách mơ ước một đàn gà. Đức Phật dạy hãy làm thế nào để được những quả trứng có trống. Quả trứng có trống thông qua sự ấp của gà mẹ hay ánh đèn sáng trong các khu công nghiệp nuôi gà, gà con có đủ sức chọc thủng vỏ chui ra ngoài, trở thành một mầm sống có ích. Mơ tưởng đàn gà chỉ mang lại sự sợ hãi, càng mơ càng hồi hộp, càng mơ càng sợ không đạt được. Như Lai dạy cứ gieo trồng, cứ tiến hành, cứ phục vụ có phương pháp, có lẽ lối thì hạnh phúc an lạc dần dần xuất hiện, có mặt đến đâu vững chãi đến đó.

Yếu tố của đời sống hiện tại là một trong những nghệ thuật để có được an lạc. Gắn liền với hạnh phúc về phương diện tâm lý học, đó là “*ít muốn và biết đủ*”. Thái độ này không phải là thái độ cầu an, an phận thủ thường mà là thái

độ nhân quả. Nhận thức sáng suốt rằng khi nỗ lực bằng tất cả nhiệt huyết, có phương pháp và khả năng của bản thân mà kết quả đạt được có giới hạn, thì chúng ta không cần phải buồn về quả không tốt này. Yếu tố nhân duyên tạo ra quả đó là một quy luật không có ai có thể can thiệp được. Hãy nhận thức rằng vì nhân ta gieo và duyên có mặt của nó tạo ra quả tương thích, ta cảm thấy vui hơn là tức tối rằng tại sao nó không được như ý muốn.

Dòng cảm xúc “*biết đủ*” mang lại an lạc cho con người. Nó ngược hoàn toàn với thái độ của những người cầu an. Người cầu an là người không muốn vận động, do đó kết quả của những gì thuộc về thành tựu sẽ vĩnh viễn không bao giờ có mặt với họ. Nhiều vị sau thời gian đi tu, đi chùa, trở nên không màng gì cả. Họ không làm, không phấn đấu, trở thành những người bi quan và yếm thế. Nhà Phật có học thuyết tinh tấn, nghĩa là làm hoài làm mãi không ngừng, tái sinh ra làm tiếp; tu hoài tu mãi không ngừng, tu đến khi đạt được quả vị thì thôi; dần thân hoại, dần thân mãi; phục vụ hoài, phục vụ mãi cho đến khi không còn ai khổ đau thì thôi, tất cả đều gọi là tinh tấn. Vì vậy Như Lai không bao giờ dạy các học thuyết đối lập, phủ định lẫn nhau.

“*Ít muốn, biết đủ*” không phải là thái độ của những người không có ước vọng cao, không có niềm tin lớn, không có những chí nguyện hào hùng, mà là cách thức chuyển hóa dòng cảm xúc khi kết quả diễn ra không như ý. Dòng cảm xúc của an vui hạnh phúc là một chuyển hóa làm lắng đọng tất cả những bợn nhơ của cảm xúc, dù tốt hay xấu, trong quá khứ. Chúng ta có mặt và sống trong thực tại thì sẽ đạt được sự an vui hạnh phúc lâu dài. Mỗi người đều có tiềm năng để khai thác dòng an lạc đó, biến nó trở thành một thực tại của bản thân, và do đó chúng ta có thể thực tập ở bất cứ nơi đâu.

## GIAO THOA TÂM LINH

Trở về ngôi chùa, dù lớn hay nhỏ, trong không gian âm cúng, ta sẽ hội tụ được đời sống tâm linh. Rất nhiều Phật tử nhà cao cửa rộng, phương tiện đầy đủ, có bàn thờ Phật trang nghiêm, nhưng không thể tạo ra một giao thoa tâm linh mà mọi người có thể tác động lẫn nhau, sinh hoạt tập thể như tại một ngôi chùa. Sự giao thoa tâm linh này như nguồn lực thúc đẩy tạo ra sự tinh tấn, sự đối chiếu với những bạn đồng tu giúp ta phấn đấu nhiều hơn. Chẳng hạn khi ngồi tụng niệm và quán, dòng cảm xúc buồn ngủ xuất hiện, ta liếc qua thấy những bạn đồng tu của mình tinh tấn, sự hối hận bản thân bắt đầu trở dậy nhắc bản thân phải phấn đấu không chế và chiến thắng dòng cảm xúc buồn ngủ. Đó là giao thoa tâm linh. Nói cách khác, giao thoa tâm linh có thể tạo ra duyên khởi an vui hạnh phúc. Chính vì thế mà nhu cầu đến chùa, sinh hoạt ở chùa là một trong những cách thức mang lại an lạc hạnh.

Một ghi nhận đáng ca ngợi ở truyền thống cộng đồng Phật tử hải ngoại, đó là vào những ngày cuối tuần, cha, mẹ, vợ chồng, con cháu, anh em và những người thân nhân cùng nhau đến chùa. Hiện tượng đó rất hiếm ở Việt Nam. Rất may ảnh hưởng của nền văn hóa và sinh hoạt phương Tây, vì quá bận rộn với công việc nên nhiều người nhận thức được nhu cầu tâm linh là nhu cầu không thể thiếu. Họ đã dành một phần thời gian quý báu của mình để tạo ra một giao thoa tâm linh tại ngôi chùa. Hy vọng truyền thống tốt đẹp đó tiếp tục được giữ mãi và lưu truyền đến đời con cháu. Khi lớn lên, thế hệ con cháu sẽ có hai nền văn hóa khác nhau mà không hề mâu thuẫn nhau trong nhận thức và cảm xúc. Một người có được hai nền văn hóa có thể trở thành một người có giá trị hai lần. Nó không hề cảm thấy dị ứng và xa lạ với nền văn hóa gốc mà cha mẹ, ông bà đã cưu mang, nên nó cũng không bao

giờ tách khỏi nền văn hóa của cha mẹ bằng cách cho rằng đó là những cái cổ hủ.

Giao thoa tâm linh, mặc dù đơn giản nhưng vẫn có một sức sống rất quan trọng tạo nguồn an lạc cho chúng ta.

Trở về vào ngày rằm tháng tư để làm đại lễ Phật Đản, chúng ta liên tưởng đến sự kiện an lành từ việc Đản Sinh của Như Lai với một số cách thức giải mã gắn liền với những biểu tượng triết lý của nền văn hóa Ấn Độ, để thông qua đó tìm ra những chất liệu sống, sống trong hiện tại, sống một cách hồn nhiên không tư lự, sống không hơn thua hận thù, sống một cách trải dài tâm trên lộ trình của hiện tại để đẩy lùi dòng cảm xúc quá khứ và do đó sự chuyển hóa bắt đầu có mặt. An lạc có mặt trong lòng thực tại của chuyển hóa. An lạc là một bản chất của chuyển hóa và sự chuyển hóa đó nằm ở dòng cảm xúc qua sự suy nghĩ và tuệ giác nhận thức của con người. Chính vì thế mà chúng ta có thể thực hành ở mọi nơi.

Trong khi thực hành tại chùa thông qua những thời kinh, những khóa tu, sự hành trì, chúng ta có thể ứng dụng nó trong ngôi nhà của mình, trong các nơi sinh hoạt, thậm chí ở trên xe, trong nhà vệ sinh. Chuyển hóa là một thực tại diễn ra trên dòng cảm xúc của nhận thức, và do đó đừng ngại để cho sự chuyển hóa đó có mặt đem lại sự an vui hạnh phúc lâu dài. Vì bản chất của đời sống nằm ở an vui và hạnh phúc, nếu thiếu nó thì dù nhà cao cửa đẹp vẫn không có ý nghĩa. Muốn vậy thì tất cả những nỗi khổ niềm đau, những bất hạnh, những oan trái, những bất hòa trong gia đình, trong những người thân phải tìm cách để giải quyết. Giải quyết không phải với thái độ bất cần mà giải quyết bằng sự tha thứ, bằng sự hỷ xả.

Hai yếu tố “*tha thứ*” và “*hỷ xả*” này sẽ là chất tẩy để cho dòng cảm xúc chuyển hóa trọn vẹn, không còn cợn bám của

khổ đau. Làm được điều đó là làm cho ý nghĩa của ngày Phật Đản trở nên quan trọng hơn, vì đạo Phật là đạo hành trì. Phải cố gắng làm, làm cho đến lúc nào chúng ta cảm thấy rằng những người mang lại nỗi khổ niềm đau không phải là kẻ thù của mình. Ta cảm ơn họ vì họ đã tạo ra lửa thử vàng tâm linh cho ta, hận và thù sẽ tan biến, dòng cảm xúc an vui sẽ có mặt.

\*\*\*





## Chương 3

# CHUNG MỘT NIỀM VUI

*Giảng tại chùa Giác Ngộ, ngày 10-10-2007*

Phiên tả: Minh Tâm





## CHIA SẺ NIỀM VUI

“*Chung một niềm vui*” liên hệ đến sự thành công, sắc đẹp, sức khỏe, phước báu, các giá trị đóng góp hay các công trình lợi ích của tha nhân được hòa làm một. Nói đến “*chung một niềm vui*” là nói đến mẫu số chung của thái độ hoan hỷ, hớn hờ, đồng tình, nhưng chưa nói lên được bản chất của niềm vui. Do đó, thái độ tùy hỷ là điều kiện đạo đức giúp hỗ trợ những giá trị tích cực, gắn liền với an vui hạnh phúc.

Khi tất cả khán giả ngồi trước màn ảnh nhỏ cùng theo dõi một phim hài, hầu hết không nhịn được cười. Trong tình huống đó, “*chung một niềm vui*” có thể được xem như mẫu số chung, không thể có tình huống ngược lại, xem xong rồi khóc. Thái độ “*chung một niềm vui*” có vì chúng ta cùng cảm nhận giá trị phản ánh trong bộ phim mang tính chất xây dựng, để lại nhiều ý nghĩa cho xã hội, giúp chúng ta tránh những vấp ngã, những bết tắc, những khó khăn một cách tương tự như trường hợp điển hình mà bộ phim đã nêu ra.

Có những niềm vui mang tính cộng đồng lại không phải là niềm vui có ý nghĩa về đạo đức, càng không có ý nghĩa đến sự giải thoát con đường tâm linh, mà nó như một bản năng, một thói quen. Vui chung với những điều không đáng vui, hậu quả dẫn đến khổ đau, hối tiếc. Niềm vui như thế được gọi là niềm vui ăn theo, niềm vui a dua, tòng phạm, kết quả khó lường trước được. Tùy từng tình huống khác nhau, các phần tử và đương sự dần thân có mặt trong sự đồng vui như vậy đều phải nhận trách nhiệm trực tiếp hay gián tiếp.

Rằm Trung Thu 2007, tại trại giam K20, thống kê đáng buồn cho thấy số lượng tù nhân được đưa vào tăng 10% chỉ sau ba tháng, gần 2000 phạm nhân từ năm đến hai mươi năm tù. Sau bài thuyết trình “*Bỏ kiếp giang hồ*” và buổi văn nghệ

đặc sắc gần ba giờ đồng hồ, trong lúc dùng cơm trưa, chúng tôi có dịp giao lưu với một cậu trai khoảng hai mươi hai tuổi với gương mặt hiền lành. Cậu cho biết, khoảng ba tuần nữa, cậu được đặc xá trở về nhà sớm sau ba năm rưỡi ngồi ghế lịch với bản án năm năm tù. Khi chúng tôi hỏi nguyên nhân vì sao cậu bị bắt, cậu chia sẻ: *“Gia đình con khá giả ở quận Gò Vấp. Nhưng vì vui với bạn bè và muốn thể hiện mình, con cướp giật của cái người khác và bị phát hiện được”*. Đó là một trong những tâm trạng rất sai lầm của nhiều thanh thiếu niên đang chập chững trở thành người lớn. Thay vì trở thành giang hồ hảo hớn theo ý nghĩa tiêu cực, chúng ta cần trở thành người tốt, *“hảo”* là tốt, *“hớn”* là người đàn ông.

Nên học theo phong cách của Trung Hoa:

*“Kiến nghĩa bất vi vô dũng giả  
Lâm nguy bất cứu mạc anh hùng”*.

Thấy việc nghĩa mà không làm đó không phải là người dũng, thấy người khác gặp nguy hiểm mà không cứu cũng không phải anh hùng. Học phong cách hảo hớn như vừa nêu thì giá trị đóng góp cho cộng đồng mang lại niềm vui chung cho xã hội rất cao. Còn tỏ ra mình là người lớn mà không làm những việc này sẽ trở thành kẻ hèn nhát. Chỉ ham vui kẻ thiên hạ, khi giật mình tỉnh giấc thì mọi chuyện đã lỡ làng. Có những sai lầm chỉ trong tích tắc, nhưng hậu quả ảnh hưởng nghiêm trọng đến cả phần đời còn lại.

Trại tù K20 có hai đối tượng: đối tượng từ năm đến hai mươi năm tù, và đối tượng dưới năm năm tù do các trại giam ở tỉnh lẻ khác đã đầy ắp không còn sức chứa nên chuyển sang đây. Cho nên ở đây, phạm nhân dưới năm năm tù phải ở cùng phạm nhân trên năm năm tù, phân biệt đối xử được diễn ra. Người có hạn tù từ năm năm trở lên được chính phủ cấp

mùng màn chiếu gối, còn kẻ tù dưới năm năm, nếu không có người thân hỗ trợ thì phải làm bạn với muỗi mòng. Trại giam được đặt cô lập giữa vùng sông nước mênh mông để nếu tù nhân có trốn trại cũng dễ dàng phát hiện.

Sự khốn khó mọi phương diện khiến các tù nhân khổ đau, ngày đêm mong mỗi sự trở về với tấm lòng tha thứ của cha mẹ cũng như sự nâng đỡ của người thân để có cơ hội làm mới cuộc đời mình. Trong tình huống như thế thường diễn ra nhiều hoàn cảnh chung vui. Tức là người đồng phạm nhìn thấy người khác khốn khó hơn mình, họ chia sẻ để cùng chung một niềm vui, do đó có sự tùy hỷ. Còn ăn ké dẫn đến tòng phạm không được gọi là tùy hỷ mà là hành động chạy theo lòng tham, chạy theo vị kỷ, cái tôi. Hậu quả, chúng ta khổ đau trong hiện tại, lặn độn và bế tắc ở tương lai. “*Chung một niềm vui*” có nhiều hình thái khác nhau.

### VƯỜN LÊN TỪ NGHỊCH CẢNH

Đôi lúc bối cảnh của nỗi đau do thiên tai, động đất, sóng thần, lũ lụt; bất hạnh; tai nạn giao thông và nhiều tai nạn khác nói chung, làm cho những người có tấm lòng nối kết với nhau thiết lập niềm vui chung trong những hoạt động nhân ái và tình thương giúp đỡ người đang lâm nạn.

Các chương trình truyền thanh trực tiếp về văn nghệ, ca nhạc nhằm vận động ngân sách ủng hộ từ thiện với hệ thống cầu truyền hình ở những thành phố lớn trong nước đều là nỗ lực chung một niềm vui. Mặc dù đứng trước nỗi đau, không ai có thể vui nổi, nhưng chương trình nếu không có nụ cười, những hoạt cảnh ẩn tượng làm người khác hoan hỷ thì nỗi khổ niềm đau khó có thể được sự hỗ trợ trong tình huống khẩn cấp.

Hoàn cảnh của nỗi đau cũng có thể thiết lập niềm vui chung. Sau sự tăng tốc của thiên tai đi qua, người ta có được

tình thương như những nhịp cầu. Việc ý thức rõ quy luật vô thường, vô ngã của mọi sự vật đang diễn ra xung quanh mình, người ta sẽ thấy cuộc đời này thật mong manh, giả tạm. Khi hiểu và nhận dạng như thế, nỗi đau phần nào được vơi đi. Chúng ta thường đau do không thừa nhận những sự kiện diễn ra ngoài ý muốn là hiện thực. Nuối tiếc những hiện thực bất như ý, nỗi đau càng thống thiết, khổ não hơn nhiều. Vì vậy trong những tai biến của vô thường, người Phật tử phải bình tĩnh và thấy rõ tất cả đều có nguyên do, không phải là sự áp đặt của Thượng đế. Chẳng cần than trời trách đất, mình hay người mà chung một tấm lòng tìm kiếm những giải pháp. Nhìn chung, để thiết lập các tình huống tạo ra sự kiện “*chung một niềm vui*” thì nhận thức và tấm lòng là hai yếu tố cần thiết.

#### VUI VỚI PHÚC CỦA NGƯỜI

Một số quan niệm cho rằng người khác làm phước, còn ta hoan hỷ theo việc phước ấy cũng được hưởng phước tương đương. Hiểu như thế là phiến diện. Ví như khi thấy một người đang ăn phở, anh ta ăn ngon lành đến hết sạch, chúng ta vui nhưng đồng thời phản ứng dịch vị tiết ra trong miệng làm ta cồn cào bao tử và có nhu cầu được ăn như thế. Như vậy, vui theo niềm vui của người khác không nhất thiết sẽ được hoàn toàn giá trị thực tế mà người khác đang có. Vui theo niềm vui của ăn, ta vẫn là người đói, mặc dù có thể chúng ta đạt giá trị tùy hỷ trên tinh thần nhà Phật, nghĩa là không ghen tị với phúc phần được lộc ăn của người khác.

Thái độ tâm lý không đơn giản ở chỗ vui khi thấy người khác ăn mà còn dẫn đến những thái độ truy xét nguyên do, bối cảnh, điều kiện kinh tế dẫn đến việc ăn ngon mặc đẹp của người đó, để rồi phan phui, dè bĩu. Lúc đó, chính thái độ ghen tị, vạch lá tìm sâu này là kẻ thù của niềm vui chung. Vì vậy, khi thực tập niềm vui mang tính chất tùy hỷ mà đức

Phật dạy, trước nhất phải giải phóng tâm lý ghen tị với phúc phận và điều an vui của người khác trên phương diện tích cực. Bằng không, chúng ta khó sống hòa mình, sống bình an với những gì mà ta chứng kiến. Càng sống với thái độ ghen tị chừng nào, thì khi chứng kiến được phúc và an lạc của người khác, chúng ta càng khổ đau chừng đó. Không muốn thừa nhận, không hề đồng tình, cũng không có trạng thái hoan hỷ; mọi nhận định, đánh giá phản ứng kéo theo là làm thế nào để phanh phui, phê bình, chỉ trích. Đây là thái độ rất nguy hại.

### TÁN DƯƠNG CÔNG ĐỨC

Đạo Phật dạy, để thiết lập thái độ tùy hỷ, chung một niềm vui theo những giá trị tích cực, trước nhất chúng ta phải thể hiện bằng hành động cụ thể như tán dương công đức. Nhận thức rõ trong mỗi con người, đặc biệt là người phạm, tốt và xấu luôn lẫn lộn với nhau, tích cực và tiêu cực đôi lúc chưa được phân định. Tìm những cái hay, cái tốt, cái đẹp của người để tán dương. Cảm thương và góp ý xây dựng những mặt tiêu cực của họ khi họ vẫn đang chịu sự chi phối của lòng tham, lòng sân và lòng si. Nhờ vậy, ở đâu, ở bất cứ từ người nào, ít nhất chúng ta cũng học được điều hay. Tinh thần của tùy hỷ còn được gọi là “*án ác dương thiện*”. Án ác không có nghĩa là bao che hay tòng phạm, mà phải biết rằng đó là thuộc tính của người phạm. Thay vì phê bình, chỉ trích, dòn vào thế chân tường, chúng ta hãy góp ý nhẹ nhàng, kín đáo, tránh cho họ sự mặc cảm, xấu hổ cộng đồng, xấu hổ cá nhân và cảm giác mình đang bị xúc phạm. Sự tâm đắc cũng như thái độ biết ơn sẽ làm cho người đó hồi đầu, cảnh tỉnh để dần dần điều chỉnh thái độ và hành động sai trái của mình.

Dương thiện là khen tặng. Hãy học theo hạnh nguyện của Bồ tát Phổ Hiền, tán dương công đức mang lại niềm vui cho tha nhân. Dù thuộc tầng lớp dưới đáy xã hội, người đó cũng

có điều tốt đáng khen. Hãy ca ngợi để họ sống mãi với điều tốt này. Khi ấy, điều xấu sẽ bị thay thế dần dần. Chỉ trừng phạt, phê bình, chỉ trích bằng nhiều cách thức, mà không có phần tán dương cho người làm tốt, thì cơ hội làm tốt khó có thể nhân rộng. Tán dương là một trong những nghệ thuật tạo ra sự hoàn hảo của xã hội, thiết lập niềm vui chung cho cộng đồng.

Kinh *A Di Đà*, đức Phật Thích Ca được mười phương chư Phật tán dương công đức rằng, sinh ra trong đời ngũ trược với phương tiện đời sống thể nhân đủ đầy, với tư cách một đồng cung thái tử, đức Phật đã không màng mà trở thành nhà tâm linh mang lợi lạc cho rất nhiều người. Việc làm như thế, nếu không nói là hi hữu, thì cũng là một sự kiện đặc biệt biết bao nghìn năm mới có. Với thách thức và khó khăn, sau đó, ngài không sờn lòng nản chí truyền bá đạo đức tâm linh mình đạt được cho tất cả những người hữu duyên, cho những tấm lòng chưa sẵn sàng đón nhận. Đôi lúc trước những thái độ hoàn toàn vô ơn bạc nghĩa, Đức Phật không bao giờ có nỗi buồn hoặc bất mãn.

Khi đạt được hai hạnh nguyện như vậy, đức Phật đã được mười phương chư Phật tán dương công đức. Bản thân các đức Phật cần gì tán dương, nhưng mục đích của sự tán dương ở đây cho thấy, khi chân lý là sự thật thì nó phải được đồng tình, được khẳng định các giá trị thông qua sự tán dương. Ví như khi ta hoàn thành một công trình nào đó, được những người chuyên môn cùng lĩnh vực đánh giá cao và khen ngợi, chúng ta sẽ có được sự khích lệ, không những cố gắng phấn đấu duy trì hiệu quả trong tương lai mà còn truyền bá rộng rãi công hạnh này. Như vậy, tán dương không phải để tô vờì bản ngã mà làm người đó an tâm rằng lý tưởng họ đã đi cần thiết phải như vậy. Dù sau này có gặp nghịch cảnh, họ vẫn không sờn lòng nản chí.



Đức Phật Thích Ca tán dương đức Phật A Di Đà đã đóng góp một phương pháp thực tập đơn giản cho mọi căn cơ, trình độ có thể tiếp nhận với nhiều góc độ khác nhau. Thông qua nghệ thuật thay thế, người trí thức hiểu pháp môn niệm Phật như phương pháp thiền quán để tĩnh lặng tâm, giúp hành giả đạt an lạc giải thoát trong cuộc đời. Người có căn tính bình dân thì lại hiểu phương pháp niệm Phật như sự hỗ trợ tích cực, được Phật gia hộ, có được các giá trị tâm linh cao không chỉ ở đời này mà còn đời sau. Cho nên, họ miên mật ngày đêm, thọ trì không gián đoạn. Từ đó, các nỗi đau của thân tâm được rơi rụng dần dần, kết quả đạt được dù không tuyệt đối nhưng vẫn có những giá trị. Nhờ thấy rõ giá trị pháp môn được tiếp cận từ nhiều góc độ dưới nhiều giá trị khác nhau, Phật Thích Ca đã tán dương đức Phật A Di Đà và khuyến tấn đệ tử mình nên tu tập theo, đó cũng là hạnh nguyện đặc sắc. Là những thầy cô giáo, chúng ta không nên tư hữu hóa học trò của mình mà cần phải rộng lượng hỗ trợ vì mục đích chung của giáo dục.

Đức Phật thấy rõ căn tánh chúng sinh khác biệt. Một số tu tập theo sự hướng dẫn của ngài đạt được kết quả. Tuy nhiên có một số chúng sinh khác không thấy tác dụng do “*bụt nhà không thiêng*”, cho nên đức Phật mới giới thiệu đến các vị Phật bạn mình, gửi gắm để các vị Phật đó giáo dục, hỗ trợ, chuyển hóa cho những đồ đệ này giá trị tâm linh từ thấp lên cao. Tấm lòng như vậy là tấm lòng có sự tùy hỷ lớn, không hề sợ mất, vì mục đích của giáo dục là làm sao cho đối tượng và đương sự của giáo dục đạt được chất liệu với phương pháp và kết quả cao trong thời gian ngắn nhất.

Từ gương hạnh đó, việc tạo ra các giá trị tùy hỷ công đức bằng nghệ thuật tán dương là điều rất cần thiết. Ta sử dụng con người như sử dụng gỗ, loại nào cũng có chức năng. Gỗ

hư làm củi để chụm, gỗ tốt làm bàn ghế và các sản phẩm gia dụng khác. Dù là nhiên liệu hay để sử dụng thì gỗ đều cho ta các giá trị ứng với điều kiện và hoàn cảnh vốn có của nó. Theo góc độ và tầm nhìn này thì bất cứ ai cũng có những điều tốt để chúng ta học và tán dương.

### GIÚP ĐỜI CỤ THỂ

Việc tùy hỷ phải được thể hiện qua những hành động cụ thể. Một số người thường hô hào khẩu hiệu “*chung một niềm vui*” nhưng khi được kêu gọi phát tâm vận động thì lại xua tay nhường cho người khác với lý do “*Tôi đã đóng góp quá nhiều trong cuộc đời này rồi*”. Nếu phần nhường thuộc về thành phẩm tốt thì giá trị ban tặng đó có ý nghĩa. Còn nhường nhu cầu cần đóng góp cho kẻ khác và cho rằng mình tùy hỷ cũng được công đức thì chỉ là cách biện bạch.

Các cuộc vận động từ thiện mà chúng tôi được tham dự ở cộng đồng Việt Nam tại hải ngoại thường gắn liền với chương trình văn nghệ. Nhiều ca sĩ, nghệ sĩ tài danh được mời về tham dự với giá cát sê rất hữu nghị. Việc góp mặt và lấy giá hữu nghị là hành động thiết lập chung một niềm vui. Ấn tượng hơn, trong các chương trình vận động xây cất chùa và làm Phật sự trong chùa, phần lớn ca sĩ, nghệ sĩ Phật tử chẳng những không lấy tiền mà còn chi tiền cá nhân vào các công việc chung. Đích thân họ mang thùng lặt quỳên xuống từng dãy bàn mời gọi bá tánh cùng phát tâm làm việc đó. Làm như vậy là đang thiết lập hành động chung một niềm vui rất cụ thể chứ không nói suông.

Ở Cali, trung bình một tháng có hai chương trình vận động từ thiện. Khi được vận động, nhiều người chỉ mua vé chứ không đến dự với lý do mua vé đã tốn tiền, tham dự mà không đóng góp thì xấu hổ nên tốt nhất là không đi. Nghĩ như

thế là tự đánh mất cơ hội chung một niềm vui. Nếu không tùy hỷ với những việc làm và nghĩa cử cao thượng, lại nghĩ rằng đến đây để bị móc tiền thì chúng ta sẽ cảm thấy gượng gạo, khó chịu, nhất là khi sự kiện đó được lặp đi lặp lại nhiều lần.

Do đó, phải có tấm lòng và cái nhìn sâu sắc để tận dụng những cơ hội. Không có tiền thì không đóng góp cũng có sao. Mua vé mà không đi dự thì phần thực phẩm được làm sẵn bày trên bàn sẽ trở nên dư thừa, vứt bỏ, dẫn đến việc tốn phước. Ban tổ chức làm việc cật lực lại không phục vụ cho ai sẽ cảm thấy không vui. Hãy có mặt tận hưởng một cách vui vẻ, hoan hỷ, đừng chê ngon dở, như thế là tạo được niềm vui chung từ những hoạt động nho nhỏ có tấm nhìn. Nó làm cho mặt bằng của tùy hỷ được chuyển đổi và mở rộng theo chiều hướng tích cực.

#### TÙY THUẬN HOÀN CẢNH

Có hai nội dung là đánh mất lập trường và tùy duyên bất biến. Đối với trường hợp, tùy thuận theo cách “*Cuốn theo chiều gió*”, hoặc “*Nặng bèo nào che bèo đờ*”, đương sự là người ăn ké, ăn theo, bị lệ thuộc hoàn toàn vào tính điều kiện của mọi diễn tiến trong xã hội, không có lập trường, không có khuynh hướng, không có sự vững chãi cho bước đi của mình. Những người như thế dễ dàng đứng núi này trông núi nọ, bỏ núi này ngắm núi kia, cuối cùng cái họ đạt được đôi lúc tẻ và thua kém rất nhiều so với những cái họ đã vứt bỏ. Cho nên, chạy theo hoàn cảnh để mong phần tốt đẹp cho mình, bắt chắp những giá trị tốt cho cộng đồng, cho xã hội, tùy thuận như vậy là không nên.

Đối với tùy duyên bất biến, đương sự biết rõ các hoàn cảnh xảy ra trong xã hội thường không thuận theo ý muốn của mình, bất mãn có thể diễn ra nếu thiếu tâm niệm và sự

phấn đấu. Người đó có thể trở thành những kẻ nổi loạn, bất đắc chí, và không còn nỗ lực nào thay đổi hoàn cảnh nên phải chấp nhận. Bất mãn như thế là tiêu cực.

Bất mãn thứ hai có tính xây dựng. Nhìn thấy những gì chưa hoàn chỉnh, chưa tốt, chưa ấn tượng, thay vì trách cứ, phê bình, người đó đầu tư và đặt mình vào hoàn cảnh như thế trong tương lai để không bao giờ rơi vào tình trạng tương tự. Lắng nghe phê bình để thấy được những điều còn sơ đoản. Nhờ vậy, người đó có động lực nung đúc chí nguyện lớn, tinh thần dần thân mạnh, và phương tiện này như một chất xúc tác giúp càng hoàn thành tốt những gì đang hoàn thành ở hiện tại và tương lai. Bất mãn như vậy tạo ra phát minh, đóng góp với những giá trị tích cực.

Khi đã hiểu “*tùy duyên*” thì sự tùy thuận theo hoàn cảnh rất có ý nghĩa, ở chỗ dù thuận hay nghịch, bản thân hành giả Phật giáo không được quyền ý lại hay bỏ cuộc nửa chừng.

Tùy thuận có thể tạo ra thành công, nhưng nếu sử dụng sai phương cách thì sự thuận này dẫn theo các bệ tắc khác, thậm chí có thể dẫn đến tình trạng ăn chơi, hưởng thụ, phung phí, xa xỉ, không biết kiềm đức, và kiềm phước. Việc tiêu xài trong thuận cảnh như vậy, dẫn đến tình trạng trắng tay trong tương lai theo công thức “*tọa thực sơn băng*”. Đó là sự tổn thất.

Còn trong tình huống chướng tai gai mắt, phiền não, cau có, khó chịu có thể dẫn theo phản ứng của lòng tham, lòng si. Chúng ta phải tự tâm niệm rằng “*sau cơn mưa trời lại sáng*”. Không có một con đường tốt nào không trải trên những mảnh đất gồ ghề, thậm chí trong sự lấp đất đó phải có đá, giẫm đạp có thể bị đau chân. Nếu không chấp nhận trải qua những con đường như vậy, thì con đường nhựa tốt hay bằng bê-tông khó có thể được thành tựu. Mỗi nghịch cảnh hoặc khó khăn tạo

ra giá trị bài học kinh nghiệm và sự thành công cho chúng ta. Do đó, không nên chán nản, thất vọng mà hãy nuôi chí nguyện lớn thì sẽ làm được nhiều việc tốt.

Thuận cảnh dễ làm cho người ta chìm đắm trong hưởng phước, không phấn đấu để vươn lên, có thể rơi vào tình trạng ngủ quên trên chiến thắng, hoặc ngủ quên trên phước báu. Còn trong điều kiện nghịch cảnh thì ý chí và lập trường sẽ mạnh hơn, nó có động lực thúc đẩy.

Vì sao nhân tài xuất hiện ở miền Trung và miền Bắc nhiều hơn miền Nam? Vì môi trường, điều kiện, hoàn cảnh thuận lợi làm cho người miền Nam có tính ỷ lại. Người miền Nam mỗi buổi sáng tà tà uống cà-phê, nhâm nhi vài tách trà, chiều uống rượu xả láng. Thậm chí, mượn nợ để ăn chơi hôm nay, chuyện ngày mai để ngày mai tính. Khí hậu, đất đai, đồng ruộng vốn ưu ái miền Nam hơn miền Trung và miền Bắc. Cho nên người nghèo ở miền Nam vẫn có lúa gạo ăn. Đó là lý do chính khiến mức độ phấn đấu vươn lên trong thuận cảnh không cao bằng những vùng “*kiến ăn cỏ, cỏ ăn đứ*”, dù sự trở ngại, nhưng như thế càng làm cho người ta phải phấn đấu, vì nếu không sẽ không đảm bảo được tương lai vững chắc.

Do đó, trong nghịch cảnh, con người trưởng thành hơn trong thuận cảnh. Chỉ trừ những bậc đã giác ngộ, người có chí nguyện lớn thì dù thuận hay nghịch, họ đều có thể sử dụng hoàn cảnh, phương tiện vốn có hay không có để làm những việc lợi lạc. Tùy thuận hoàn cảnh, nhất là có tinh thần làm chủ cảm xúc, để tận dụng thuận và nghịch đó phấn đấu vươn đến thành công. Thuận theo hoàn cảnh như vậy mang lại giá trị trước nhất là sự hoan hỷ cho bản thân mình, sau đó dẫn đến sự tùy hỷ ở tha nhân.

Những mảnh đời bất hạnh đạt thành công lớn trở thành

những bài học, mỗi khi người khác nghĩ đến có sự tùy hỷ rất lớn. Người ta thường chỉ ca ngợi những người trong khốn khó mà thành công, chứ đâu ai ca ngợi trong phương tiện đầy đủ mà thành công. Sinh ra trong gia đình nghèo khổ, cha mẹ tàn tật, bản thân đi bán vé số hàng ngày, nhưng đậu cùng lúc mấy trường đại học, thành công văn bằng này, chức nghiệp nọ, mới đáng được tán dương. Còn nếu sinh ra trong gia đình hoàn cảnh thuận lợi, cha mẹ thương yêu, tiền bạc đủ đầy, cơm ăn, áo mặc, xe cộ, và các phương tiện mà thành công, mặc dù cũng đáng khen nhưng không gây ấn tượng mạnh bằng những người ở trong tình huống nghịch cảnh hoạn nạn.

### TÙY THUẬN CHÚNG SINH

Tùy duyên đối với con người ở nghĩa rộng nhất là thuận với chúng sanh với hai nghĩa, thuận theo xấu và thuận theo tốt. Người khác có lập trường quan điểm tiêu cực, hại mình hại người, ấy thế mà chúng ta đồng lõa, hoan hỷ, tán dương, hỗ trợ, có nghĩa chúng ta đang gieo một hạt giống tiêu cực ở mức độ cộng nghiệp mà giá trị nhân quả và tính trách nhiệm nhân quả của mình trong tương lai cũng không thua kém gì người trực tiếp làm ra chuyện đó.

Tòng phạm và đồng lõa được luật pháp các quốc gia trên thế giới nghiêm trị một cách tương đương với người trực tiếp gây ra. Cho nên, tùy thuận theo chúng sanh theo nghĩa này là không tốt. Còn đối với các chúng sanh có nhiều giá trị đóng góp, chúng ta thuận theo họ, rõ ràng sự tùy hỷ này có giá trị.

“*Hằng thuận chúng sanh vô quái ngại*”, Bồ tát Phổ Hiền nêu trong mười nguyện lớn của mình lại có ý nghĩa hoàn toàn khác. Bản tính con người không chỉ đơn thuần là chín người mười ý, đôi lúc có thể thành hàng trăm ý, càng thảo luận lại càng phát sinh ra nhiều ý kiến khác nhau. Người

khó tính, người dễ chịu, người nghiêm túc, người sao cũng được, những cá tính khác biệt này có thể tạo thành đầu mối của tranh luận hơn thua để phân ranh giới bạn và thù. Do đó, học theo phong cách của Bồ tát Phổ Hiền, chúng ta tùy thuận chúng sinh vô quái ngại, nghĩa là sống với người đang hoang đứng đắn, chúng ta được ảnh hưởng cái tốt từ người đó, hoặc mình làm cho người khác tốt lên, đó là điều hiển nhiên. Còn sống với người xấu, chúng ta vẫn không bị phiền não, ngược lại nỗ lực giúp họ hoàn lương, chuyển hóa.

Sống với người biết tùy hỷ, dễ dàng cảm thông, chia sẻ, rộng lượng, tha thứ thì tâm chúng ta hoan hỷ, hạnh phúc đã đành, nhưng sống với người cau có, khó chịu, bắt bẻ, hơn thua từng câu, từng chữ, không chịu thương lượng, lúc nào cũng háo thắng, chúng ta có hạnh “*chúng sinh vô quái ngại*” vẫn có thể giúp họ tháo gỡ phần cá tính tiêu cực ấy mà bản thân không bị phiền não ở những tình huống chướng tai gai mắt.

Như vậy, nghệ thuật tùy thuận chúng sinh là bài thực tập buộc hành giả phải làm. Ở công sở, ở nhà, với những người thân, người thương, quan hệ huyết thống, đôi khi chúng ta vẫn phải đối diện với những điều không như ý hằng ngày, hằng giờ. Nếu không có năng lực tùy thuận để hóa giải thì những ức chế tâm lý đó biến mình trở thành nạn nhân. Dù nhà cao cửa rộng, phương tiện, vật chất đủ đầy, nhưng thái độ tâm lý không hoan, không hạnh phúc do nghịch cảnh của người thân gây ra cũng khiến chúng ta mất đi ý nghĩa của cuộc sống. Cho nên, phải thực tập hạnh tùy thuận chúng sinh bằng cách buông xả những việc không đáng để tâm và chỉ giữ lại trong lòng những điều tích cực, những giá trị giúp tâm luôn hướng đến điều thiện.

Sống với người tính toán hơn thua, câu chấp, làm tâm chúng ta mỗi mết. Không có năng lực hóa giải bằng tùy

thuận chúng sinh thì hằng ngày hằng giờ, mỗi lời nói, cử chỉ cũng dẫn đến những phản ứng đối đầu. Căng thẳng này làm tiền đề cho căng thẳng khác, khổ đau này đưa đường đến bế tắc khác. Cuối cùng, mất lối thoát. Cho nên, tùy thuận theo cái đúng, nhưng hóa giải những tình huống sai, đó được gọi là “*tùy thuận chúng sinh vô quái ngại*”. Đây chính là sự thực tập rất quan trọng của người Phật tử.

Giải quyết nghịch cảnh để có sự tùy thuận theo hướng tốt và tích cực là ta đã giải quyết được 80% bế tắc của các vấn đề diễn ra trong đời sống. Quan niệm “*ai sao tôi vậy*” dễ dẫn đến tình trạng rất nguy hại, “*ai làm bậy tôi làm theo*”. Đó không phải là tùy thuận chúng sinh mà là tùy thuận theo bản năng, tùy thuận theo sự xúi dục, theo những điều không tốt đẹp. Do đó, trách nhiệm, đạo đức và cộng hưởng nhân quả trong tình huống này khó có thể tránh khỏi. Tội đồng lõa, “*Ai sao tôi vậy, ai làm bậy tôi làm theo*” cần được thay đổi lại, ai làm tốt mình làm tốt theo, ai làm bậy mình không chấp mà cố gắng vượt qua. Đó là tùy thuận chúng sinh.

Nếu không thực tập mà chỉ làm lơ, không ngó ngang tới, xem người đó có mặt như không thì cách ứng xử này chỉ mới đạt được một phần của tùy thuận, chưa đạt đến nội dung chính yếu mà nhà Phật dạy là “*vô quái ngại*”, tức là không có bất kỳ sự trở ngại nào.

Cho nên, khi không như ý, bất hòa với người nào, thì hành giả nên tùy thuận để chuyển hóa dòng cảm xúc, làm chủ vận mệnh của mình. Còn thấy chướng ngại với người nào, tìm cách lánh mặt, gặp người đó ở cổng A, thì ta đi cổng B; họ có mặt chỗ này, thì ta xuất hiện chỗ khác như mặt trời mặt trăng, đó không phải là “*vô quái ngại*”, mà chính ta đang có ngại, thậm chí rất nhiều trở ngại trong tâm. Do đó tính cách



loại trừ là thái độ bị trở ngại trong nhiều tình huống mà sự chấp mắc của nó là điều khó vượt qua.

Con người thường mặc cả, đong đo, tính đếm vai trò vị trí của mình với những người khác. Cho nên người ta thường đặt đề tính điều kiện trong các hợp đồng, các việc làm ăn. Mặc dù chúng ta biết rằng có những tình huống khi bị đặt đề điều kiện, chúng ta không còn sự lựa chọn nào khác là phải hợp tác luôn cả với người mà mình không thuận. Tuy công việc tiến triển cụ thể rất tốt nhưng vì chúng ta và người kia có hàng rào ngăn cách, thay vì nó là sự hỗ trợ tinh cảm và tinh thần, cả hai bên lại không chịu thực tập “*vô quái ngại*”, đó là tâm vị kỷ, tiêu cực thiết lập sự phá vỡ. Chính vì thế, tùy thuận chúng sinh là nhu cầu giúp hành giả thành công trong tất cả những bề tất.

### HẠNH TÙY HỖ CÔNG ĐỨC

Một Phật tử đã đặt câu hỏi với chúng tôi: “*Vì học hạnh tùy hỷ công đức nhà Phật dạy nên tôi đã tổ chức và vận động những người tới làm lễ phúng điếu và điếu tang cho một người thân qua đời. Vì gia đình của người thân đó giàu có nên họ quyết định không nhận bất kỳ phẩm vật phúng điếu nào, bao gồm cả tiền bạc. Làm như thế gia đình của người mất có gieo nghiệp bất tùy hỷ công đức với làng xóm đang tạo ra sự phúng điếu nhằm chia sẻ tâm lòng trước nỗi đau mất người thân hay không?*”

Trong mỗi quan hệ tình làng nghĩa xóm của người Việt Nam, khi nghe tin một người nào đó trong làng xóm của mình qua đời, dù gia đình đang lâm vào hoàn cảnh khó khăn, người ta cũng dành thời gian quý báu, ba nén hương, hương đăng, trà quả và một bao thư phúng điếu gửi đến nhằm chia sẻ nỗi đau mất mát, và tạo niềm vui hỗ trợ tinh thần những thân nhân đang còn sống đối diện trước cảnh sinh ly tử biệt này.

Hành động cao thượng đó có ý nghĩa xã hội và tương thân rất lớn. Một số tình huống khi người nằm xuống không hề có một cái áo quan che nắng che mưa hay một nơi yên nghỉ cuối cùng, khi đó rất nhiều người đã vận động hạnh từ hỷ đi quyên góp, mỗi nơi một chút, mỗi người một ít, để giúp họ có niềm hạnh phúc ở giờ phút cuối cuộc đời.

Làm như vậy là hành động theo chiều hướng thuận truyền thống văn hóa như vừa nêu, nhưng thỉnh thoảng vẫn xảy ra theo chiều hướng nghịch. Vì lý do bản thân gia đình người mất rất giàu có, nếu tiếp nhận tiền phúng điếu sẽ làm cho người thân của mình mang nợ đàn na, nợ bá tánh, nên nhiều gia đình quyết định không nhận. Không nhận phúng điếu lại dẫn đến tình trạng làng xóm mua trái cây, hoa quả đến chất đống, thậm chí mua nhang hết bó này đến bó khác. Hoa quả và trái cây không thể tồn tại đến mấy ngày, sau thời gian của lễ tang, tất cả bị vứt bỏ một cách hoang phí. Người ta còn chia buồn bằng cách mua các lẵng hoa tươi, hoa cườm. Tính thời gian tồn tại của nó không lâu dài, lại gọi sự tang tóc, đau thương, buồn khổ. Cho nên khi đi phúng viếng, tốt nhất là chúng ta mang tấm lòng chân thật, tụng một thời kinh, nếu có khả năng thì mang theo phong bì.

Gia đình thân chủ khi tiếp nhận những phong bì phúng điếu. Nếu hoàn cảnh gia đình đầy đủ, thì hãy nên tuyên bố mục đích sử dụng tiền đó ngay ngày động quan và trước giờ hạ huyệt. Gia đình có thể tuyên bố trước mặt mọi người đi đưa tiễn ở giờ cuối cùng rằng sẽ sử dụng tổng số tiền phúng viếng bằng tấm lòng chia sẻ nỗi đau của xóm làng và thân bằng quyến thuộc vào các công tác từ thiện xã hội. Sau đó hồi hướng công đức cho người mất và cho những người trực tiếp đóng góp.

Như vậy, phước báu của việc làm từ thiện được gieo trồng đến ba lần trên cùng một số tiền. Thứ nhất, những người tình làng nghĩa xóm mang đến để chia sẻ nỗi đau, tạo ra niềm vui cho những người còn sống, bớt đi sự bất hạnh. Thứ hai, những người thân trong gia đình người mất. Thứ ba, những người trực tiếp nhận đồng tiền làm phước này sẽ hoan hỷ và vượt qua được khốn khó.

Do đó, hãy cứ tiếp nhận tiền phúng điếu của người thân, rồi làm những nghĩa cử cao thượng thì kẻ còn người mất đều được an vui hạnh phúc. Việc không cho phép phúng điếu sẽ làm nảy sinh tình trạng, những người thân, làng xóm hoang phí tiền bạc vào hoa quả, nhang đèn, sau đó vài ngày đem vứt bỏ một cách ồng phí.

Ngoài ra còn một số tệ nạn xã hội, nhiều gia đình có tình kéo dài thời gian quản người chết lâu hơn để người khác đến phúng viếng trong khi bản thân gia đình đó không đến nỗi khốn khó.

Lẽ ra trước cơ hội đối diện với sự mất mát tinh thần yêu ruột thịt, những người anh chị em trong họ tộc càng gần bó và thân thiết hơn, vì mỗi người một phần buồn lo và trách nhiệm. Lúc đó mà còn ganh nạnh, người bỏ tiền ít, kẻ bỏ tiền nhiều; lời qua tiếng lại, ganh tị lẫn nhau như thế thì rõ ràng hành động của chúng ta đánh mất đi ý nghĩa của lòng hiếu thảo, đánh mất ý nghĩa việc đưa tiễn người quá cố, làm cho tinh thần vốn không hòa thuận càng sâu dẫn tình trạng tồi tệ hơn.

Dù trong tình huống bất khả kháng không thể tự lo chu cấp để lễ tang được diễn ra một cách tốt đẹp thì cũng không nên nhận tiền phúng điếu thay thế cho số tiền mình đã bỏ ra cho gia đình. Hãy nhận và làm những việc từ thiện có ý nghĩa. Trong việc làm như vậy, chúng ta đã tạo ra hai cấp tùy

hỷ, và hoan hỷ đạt đến ba lần. Một hành động nếu biết cách nuôi dưỡng, giá trị lợi lạc sẽ gia tăng. Do đó, đừng quá chấp nhất việc sợ người thân của mình mang nợ đàn na qua hình thức phúng viếng, nên không dám chấp nhận để làm những việc tốt đẹp cho cuộc đời.

### KHÔNG CHIA VUI MÊ TÍN

Một câu hỏi được đặt ra: “*Gần đây, khi đi chùa, chúng tôi nhận được những tờ rơi, trong đó bắt đầu bằng câu: ‘Gửi người may mắn’. Đọc vào nội dung của những tờ rơi, thường nêu ra hai sự kiện: Ai hoan hỷ bằng cách phở biến chép, hoặc photo, phước báu sẽ đến với gia đình. Ngược lại, không hoan hỷ làm, bất hạnh sẽ khó có thể tránh khỏi. Đứng trước tình huống này, chúng tôi phải làm gì?’*”

Những nơi sinh hoạt tôn giáo và cộng đồng là môi trường tốt để một việc làm tốt được nhân rộng và phổ biến. Người mê tín dị đoan thường phát xuất nỗi sợ hãi rằng, nếu không làm theo thì sự bất hạnh sẽ đến với bản thân và gia đình mình. Cho nên, động cơ của việc làm này phát xuất từ tâm lý vị kỷ nhỏ nhen, sợ tổn thất tuổi thọ, bình an và đời sống của thân quyến, nên bắt buộc dĩ phải làm. Như vậy việc làm này phát xuất từ động cơ không tốt.

Vấn đề đặt ra là nội dung của tờ “*Gửi người may mắn*” đó như thế nào? Nếu nội dung dạy chúng ta mỗi ngày làm các việc lành, từ bỏ điều ác, trau dồi tâm lý cho thanh tịnh thì hạnh phúc sẽ có mặt trong cuộc đời; hoặc những câu pháp cú là định luật muôn thuở; nói chung, đó là những điều tâm linh, đạo đức mà đức Phật đã dạy trong kinh, giúp cho con người khởi lên tâm niệm phấn chấn, vượt qua nỗi khổ niềm đau trong cuộc sống, thông qua sự tùy hỷ, thì rõ ràng không truyền bá những lời dạy đó là đánh mất cơ hội tạo một hạt

giống phước báu. Nhưng nếu những câu đó mang tính cách mê tín dị đoan, gieo rắc nỗi sợ hãi và không lý giải tại sao phải làm, thì việc phổ biến như vậy không phải là tùy hỷ, mà đang gieo trồng những hạt giống trái với nhân quả, đặc biệt nó thiết lập nỗi sợ hãi như một tâm trạng khống chế người tiếp nhận vào hoàn cảnh khó xử, vừa tốn tiền mà không được bất cứ hy vọng lợi ích gì.

Người Phật tử đừng sợ những tờ giấy mang lời nhắn nhủ tương tự “*Gửi người may mắn*”. Phần lớn nội dung toàn những chuyện không đâu, những tiên đoán vô căn cứ về tai ương tật ách, những sự hù dọa. Bản chất lời hù dọa không hề mang ý nghĩa tích cực. Giá trị của đạo đức là những lời khuyến tấn và khích lệ.

Chúng ta nên học những lời khích lệ hơn là những lời lẽ mang tính áp đặt. Do đó, hãy mạnh dạn tẩy chay những tờ giấy, tờ rơi “*Gửi người may mắn*”. Nếu cần thay thế, chúng ta nên tuyển chọn những nghi thức tụng niệm có những câu kinh sâu sắc như trong kinh Hiền Nhân, kinh Thiện Sanh, kinh Từ Bi, kinh Phước Báu, kinh Xả bỏ lòng sân, những kinh thực tập Thiền, những câu súc tích, ấn tượng, cô đọng, có giá trị chuyên hóa tốt, chúng ta viết như cấu trúc tương tự, rằng ai truyền bá những câu này sẽ gặp được may mắn, hạnh phúc, bình an. Làm như thế là chúng ta đang làm công việc gieo trồng hạt giống tùy hỷ ở khắp mọi nơi.

Ý niệm chung một niềm vui như vậy mang lại các giá trị rất thiết thực. Trước khi muốn đem đến niềm vui cho kẻ khác, bản thân chúng ta cũng phải có niềm vui. Người mang gương mặt buồn xo làm sao mang lại niềm vui cho kẻ khác. Cho nên, phải thực tập với những nụ cười, với sự hoan hỷ, thì chính việc làm đó sẽ tạo tiền đề và cơ duyên tùy hỷ ở người khác.

## THẾ GIỚI CỰC LẠC

Cực lạc là trạng thái an lạc bậc nhất. Tức là, giá trị của nó đi ngược lại với biến dịch của thời gian như là quy luật thay đổi với nhiều cảm xúc mà con người phải đối diện hằng ngày, hằng giờ trong sinh hoạt thường nhật của mình. Bản chất của cực lạc là trạng thái tâm lý khi nỗi đau của lòng tham, lòng sân, lòng si, các tư duy tiêu cực không còn có mặt thì xấu và ác được chuyển hóa một cách rất rõ ràng. Lúc đó trạng thái niềm vui tốt độ này sẽ hiện hữu trong phần nhận thức chúng ta. Đó được gọi là cực lạc. Nếu thêm vào một danh từ chỉ nơi chốn, ví dụ: “*cõi Cực Lạc*”, “*nước Cực Lạc*”, “*thế giới Cực Lạc*” thì nó được hiểu là một hành tinh, và trong hành tinh này, cư dân của Tịnh độ là những người đã đạt trạng thái bất thối chuyển về phương diện đạo đức và hành trì. Kinh A Di Đà thường gọi là A Bệ Bạt Trí.

Sống với những cư dân thánh giả như vậy, niềm vui của chúng ta ngày càng gia tăng, không cần phải đối phó với những kẻ gian manh, xảo trá, lọc lừa, tham ô luôn mang tinh thần phân chia theo chủ nghĩa cá nhân và theo sự dẫn dắt của giới giang hồ. Cảnh giới như vậy là cảnh giới có thật về phương diện vật lý. Nó là một hành tinh.

Nhưng trong Phật giáo, điều quan trọng nhất là làm thế nào để biến hình ảnh của hành tinh đó có mặt trong đời sống của mình, ở nơi chốn mà mình đang hiện hữu, gần nhất là ngôi nhà, kế đến là công sở, những nơi làm việc nói chung.

Thấy rõ cực lạc là trạng thái an lạc hạnh phúc, không bị chao đảo trước những thăng trầm, vinh nhục, thất bại, thành công, lên voi xuống chó của cuộc đời, đó là nhu cầu tâm linh mà ai cũng cần thực tập. Muốn có mặt thực sự ở cõi cực lạc như thế, trước hết chúng ta có thể gieo trồng giá trị đó ở nơi

mình đang có mặt. Hãy biến ngôi nhà của mình trở thành ngôi nhà cực lạc, công sở của mình thành công sở cực lạc, chỗ làm ăn buôn bán thành chỗ cực lạc. Thái độ cực lạc là buông xả hết tất cả mọi nỗi đau.

Từ sự thực tập, chúng ta sẽ thấy những khái niệm như chân thường, chân lạc, chân ngã và chân tịnh không có gì phải hoài nghi. Vô thường là một quy luật biến dịch, nó áp dụng cho từ thái độ tâm lý đến vật lý, bao gồm cả không gian, vũ trụ, hành tinh, định tinh; từ những cái lớn nhất có thể thấy được bằng mắt, cảm xúc bằng tay chân cho đến những vật nhỏ nhất phải dùng đến kính hiển vi; hoặc những sự kiện phải tưởng tượng đều trải qua và chịu quy luật vô thường không ché. Đây là định đề quan trọng nhất mà đức Phật nói rõ trong tất cả pháp vô thường.

Trong tất cả khái niệm pháp đó, chúng ta biết trạng thái an lạc của Niết bàn được gọi là Cực Lạc, là thường còn, bởi vì nó còn những trình độ về tâm linh, mà mức độ thối chuyển và lui sụt hay tụt hậu không bao giờ có.

Trạng thái của Niết bàn và Cực Lạc không bao giờ bị quy luật của vô thường chi phối, được gọi là Chân thường. Làm thế nào có thể biết nó có những quy luật chân thường trong thế giới vô thường? Chúng ta có thể hình dung, khi vàng đầy đủ tuổi thọ với hai mươi bốn cara thì dù nó nằm dưới quặng, hay được biến thành các trang sức phẩm tạo giá trị thẩm mỹ cho người đeo thì sự giống nhau về chất liệu trong nó vẫn chỉ là một, chứ không có điểm khác biệt. Nó khác biệt về hình tướng và hiện tượng, còn bản chất và bản thể của nó không hề thay đổi. Như vậy, bản thể của vàng không thay đổi trong mọi tình huống, ngoài loại hình của nó được thay đổi, từ cấu trúc liên hệ đến mục đích sử dụng và những nghệ thuật tạo ra mục đích sử dụng này.

Tương tự, có những bất biến trong sự thay đổi nhưng trạng thái Cực Lạc của Niết bàn là một. Chân Lạc cũng thế. Hạnh phúc giải phóng nỗi khổ niềm đau và đạt mức độ tâm linh không còn làm cho mình lui sụt lại như lúc mình chưa tu, trạng thái này là trạng thái có thật.

Một người khi đạt được trạng thái không còn cảm xúc và ý niệm quán, trong kinh gọi là diệt thọ tướng định, có thể tồn tại năm bảy tháng mà không hề ăn, không hề uống, không hề có các hoạt động về giác quan. Chúng ta đã từng nghe lịch sử Trung Hoa, tổ Bồ Đề Đạt Ma chín năm ngồi đối mặt vào tường. Gần đây, một chú bé tên Gotama, tức Sĩ Đạt Đa, tên giống như đức Phật ngày xưa, cũng đã có năng lực ngồi thiền liên tục, bất động trong vòng hơn tám tháng khiến cả thế giới kinh ngạc. Báo đài bao gồm BBC, CNN, AF, AFP phải quan tâm và đưa tin rất nhiều lần.

Như vậy trạng thái an lạc đó là trạng thái có thật, một trạng thái an lạc thường lạc. Tu tập đúng phương pháp sẽ đạt được những tiến trình tâm linh mà ta không thể nào phủ nhận. Trước đây, chúng ta chỉ nghe trong sách sử nói về những sự kiện như thế, sau đó chúng ta tin bằng niềm tin. Nhưng hiện nay, đối diện bằng báo, quay phim đưa tin khắp nơi trên thế giới, thì không thể nói đó là dựng chuyện. Cho nên thường lạc là có thật.

Để đạt được trạng thái thường lạc, tất cả những hoạt động của phiền não, của lòng tham, lòng sân, lòng si, lòng nghi, do dự và dây mơ rễ má của chúng phải được chuyển hóa đến tận gốc rễ. Lúc đó, chân thường và chân lạc sẽ xuất hiện.

Chân tịnh là kết quả tất yếu khi hành giả đạt được trạng thái vô ngã ở mức độ cao nhất. An lạc có mặt một cách thường trụ, sự thường trụ của an lạc đó gọi là thường lạc.



Tức là trong cảnh giới khổ đau, như uế dầy đầy không như ý, hành giả vẫn có được thường tịnh. Đây là triết lý mà đạo Phật đã dạy.

Trong bản kinh Tịnh độ tông dạy phương pháp thực tập xem cảnh giới này uế trước, để có sự so sánh đối chiếu về những chênh lệch giá trị giữa cảnh giới chúng ta đang sống và cảnh giới chúng ta phát nguyện sanh vào. Nhờ trạng thái tâm lý so sánh đối chiếu đó, chúng ta mới có niềm an ủi trở thành những hạt giống tu tập của ngày hôm nay mang lại thành quả trong tương lai. Nhờ vậy, những nỗi khổ niềm đau có mặt trong đời sống được vượt qua ngay lập tức, vì tin chắc rằng đời sống trong tương lai nằm trong lòng bàn tay của mình.

Hướng về thường tịnh, chân tịnh ở cảnh giới của chư Phật là sự bắt đầu của quá trình tu tập, nhưng quan trọng hơn hết vẫn là tạo thường tịnh trong bản thân. Mặc dù cơ thể vật lý này được cấu tạo bởi ba mươi sáu thể trước với rất nhiều ô uế, một ngày không tắm rửa, không súc miệng, không gội đầu thì biết bao nhiêu bụi trần làm cho cơ thể trở nên hôi hám. Thêm vào đó, đường sá, nhà cửa, đồ đạc không giặt, không quét, không sắp xếp trở thành mớ hỗn độn, có khuynh hướng như một bãi rác, ấy thế mà chúng ta vẫn phải thực tập xem nó là thường tịnh. Bởi vì, bản chất chân thật của chúng ta không bị dơ và sạch ảnh hưởng chi phối. Như thế, ta bớt cái mặc cảm là thân phận phàm phu nhỏ bé của mình, và tin rằng mình có bản tánh tuệ giác như đức Phật đang nằm ngủ. Thực tập làm sao đánh thức vị Phật đang nằm ngủ đó trở thành vị Phật đang mở mắt là chúng ta đã thành công.

Muốn như thế, hành giả phải làm cho thân tâm thanh tịnh hoàn toàn. Dù có mặt ở nơi vật lý như uế vẫn không bị thay đổi. Cũng như vàng bỏ dưới hầm phân hay nước đọng thì giá trị của nó vẫn không hề biến chất. Hoặc hoa sen đẹp, gương,

nhụy, cánh, hạt của nó dù trong bùn nhơ lại càng tỏa hương sắc nhiều hơn. Tóm lại, để được trạng thái Cực Lạc, chúng ta phải thực tập. Quan trọng sau khi chết sinh về Tây phương có thể hưởng giá trị chân thường, chân lạc và chân tịnh, mà ngay trong lúc sống này, tại ngôi nhà này, ở cảnh giới này, chúng ta phải thực hiện điều đó bằng những hành động an vui hạnh phúc.

\*\*\*

## Chương 4

# CON ĐƯỜNG AN VUI

*Giảng tại chùa Vạn Mỹ, tỉnh Tiền Giang, ngày 08-05-2007*

Phiên tả: Bích Thủy





## PHÓNG THÍCH NỖI SỢ HÃI

Một Phật tử vừa kể rằng, hôm qua, cô bị hai kẻ cướp dí súng cưỡng đoạt tiền bạc. Sau khi lấy được tiền, chúng bỏ đi. Nỗi khủng hoảng và sợ hãi vẫn còn để lại trong tâm trạng vị Phật tử này. Cô hỏi tôi làm thế nào có thể vượt qua được?

Trong sinh hoạt thường nhật, mỗi khi có nghịch cảnh, những điều chướng tai gai mắt, hay những tình huống liên hệ đến bệnh tật, chết chóc, bất hạnh, tai nạn, ... các ấn tượng đó sẽ lưu giữ trong não trạng chúng ta và nó gây xúc cảm rất mạnh. Xúc cảm mạnh đó tạo ra nỗi khủng hoảng. Nếu không biết cách tháo gỡ nỗi khủng hoảng và sợ hãi này thì sau khi đối diện, hạnh phúc của chúng ta sẽ mất hết. Dù cho nhà cao cửa rộng, giàu sang phú quý nhưng hạnh phúc sẽ khó có thể song hành với sinh hoạt và tuổi thọ.

Phóng thích nỗi sợ hãi là một trong những nhu cầu rất quan trọng và cần thiết. Con người có hàng triệu nỗi lo, nỗi sợ khác nhau. Bản chất của nỗi sợ hãi gắn liền ở mức độ cao nhất là cái chết; dưới nó là bệnh tật, bất hạnh, khổ đau; dưới nữa là các loại sợ hãi như: thiếu thốn cơm ăn áo mặc, phương tiện sinh hoạt, thất nghiệp, bị người từ chối, quan hệ đối tác gặp ách tắc, v.v... Nói chung, có hàng triệu nỗi sợ hãi dễ dàng xâm nhập dòng cảm xúc và sinh hoạt thường nhật. Cho nên đức Phật dạy trong chân kinh, tất cả Phật tử phải quan niệm mình như người chiến sĩ. Xem mình như chiến sĩ không có nghĩa lúc nào cũng trong tư thế để chiến đấu với bên ngoài, với ngoại cảnh, mà là tạo ra một ý niệm về sự phòng hộ. Sự phòng hộ đó sẽ giúp tâm được an, thân được yên, các bản loạn về tinh thần sẽ không có cơ hội bám víu hay xen lẫn vào tư duy, nhận thức và sinh hoạt của mình.

Hãy thử hình dung, trước tòa lâu đài, hay những khu vực quan trọng luôn có nhiều người phải làm công việc bảo hộ.

Trên vai họ thường trực cây súng hay các loại vũ khí cần thiết. Người đó sẽ phải chánh niệm, chú tâm, ngày cũng như đêm để những sự cố không có cơ hội xuất hiện. Khi quan niệm mình là chiến sĩ thì ý niệm về sự phòng hộ đó bắt đầu có mặt làm ta cảm thấy rất rõ về sự vận hành của dòng cảm xúc, của nhận thức, của tâm tư. Các ý niệm về nỗi khổ niềm đau, buồn phiền bực dọc, hay những đau nhức trên cơ thể sẽ được ý niệm phòng hộ này nhìn thấy như thấy vân tay trong lòng bàn tay.

Sự nhận dạng đó là một tiến trình rất quan trọng. Đức Phật nói, khi bị nỗi sợ hãi không chế thì phải xem xét nỗi sợ hãi ấy là cái gì. Người nữ thường có nhiều nỗi sợ hãi hơn người nam. Ngay cả những lực sĩ, nghĩa sĩ, những người quyền to chức trọng, nỗi sợ hãi đó vẫn không chế ở phương diện này hay phương diện khác. Nhận diện mặt mũi của nỗi sợ hãi, chúng ta có thể khắc phục một cách dễ dàng và thành công.

Trong tình huống người Phật tử vừa bị cướp dí súng, nỗi sợ hãi lớn nhất của cô là bị đe dọa mạng sống, kể đến là thương tổn những gì cô đã tạo dựng một cách hợp pháp và đạo đức. Cô kể rằng, khi bị cướp dí súng, cô đã không kim được mình và hét lên: “*Cướp, cướp!*”. Rất may mắn, hai tên cướp đó đã bỏ chạy và không gây thương tổn gì, chỉ cướp giật một túi xách vài triệu đồng.

Sự an toàn tính mạng trong tình huống nguy cấp là điều quan trọng bậc nhất. Khi bị cướp dùng vũ khí không chế, đừng nên kháng cự. Hãy cứ đưa theo yêu cầu của tên cướp tất cả những tài sản mang theo trên cơ thể. Chúng ta bị cướp mất vật dụng này, nếu còn sức sống, tuổi thọ, phước báu, còn phương pháp, nỗ lực và tinh tấn, chúng ta có thể tạo dựng được tài sản gấp hai hay nhiều lần so với những gì đã mất. Để mất mạng sống, sự tiếc nuối cũng sẽ đi theo. Phước

báu nhiều đời của cô Phật tử này, mặc dù truy hô một mình, không có người đến giúp đỡ nhưng tên cướp vẫn sợ và bỏ chạy. Đó là nhờ sự phù hộ của ba ngôi báu cộng với những việc phước lành mà cô đã gieo trồng.

Hãy thực tập trạng thái bình thản và xem tất cả mọi thứ diễn ra theo trình tự cần phải có. Sau khi nỗ lực hết mình để ngăn chặn hay thay đổi tình huống trong những hoàn cảnh mà nó không thể khác hơn, chúng ta hãy xem nó không có gì quan trọng. Nỗi đau về phương diện cảm xúc và tinh thần không làm ta mệt mỏi hơn. Còn mong mỏi mọi thứ trong cuộc đời phải như ý muốn, thì phiền não, khó chịu sẽ gia tăng. Tinh thần và đạo lý của nhà Phật dạy hãy hài lòng với hiện thực, sau khi đã nỗ lực mà tất cả những điều không như ý vẫn diễn ra thì không có gì để phải bực lòng. Đạt được thái độ đó, nỗi sợ hãi sẽ không có mặt.

### QUÁN NHƯ ĐANG BỐ THÍ

Sợ hãi như bóng đêm, nó có thể bám víu và dán vào tâm chúng ta bất cứ lúc nào. Khi thấy người khác dùng “*vũ khí*” là nó sợ, bỏ chạy như một phản ứng tự vệ, phản ứng muốn được sống, muốn được luật pháp bảo hộ. Ngay cả trong tình huống bị mất, nếu nghĩ rằng chúng ta đang có sự sở hữu, bị cướp lấy, nỗi đau mất quyền sở hữu làm ta có cảm giác mình là nạn nhân. Thừa nhận mình là nạn nhân không làm giảm nỗi đau mà ngược lại, nỗi đau càng tăng. Lúc đó hãy học theo tinh thần Phật dạy về hạnh bố thí.

Tên cướp, kẻ gian, những người không hiểu đạo lý nhân quả và không được huấn luyện trong truyền thống đạo đức, không biết tội phước, nên mới có hành động cướp thành quả bằng mồ hôi nước mắt người khác. Đối với người bị mất, hãy nghĩ rằng chúng ta đang làm việc bố thí, cái mất cũng đã

mất rồi, việc còn lại là thay đổi quan niệm và thái độ. Thay vì vẫn số tiền đó, chúng ta mang đến các viện dưỡng lão, cô nhi viện, trung tâm bảo trợ xã hội lao động, những nơi cơ sở khó khăn đang cần tình thương, bàn tay nhân ái, thì kẻ cướp này cũng là một trong những đối tượng như thế.

Dĩ nhiên sẽ có nhiều người quan niệm bỗ thí theo cách vừa nêu là “*cưỡng bố thí*”, vì lúc đó chúng ta không sẵn lòng phát tâm. Nhưng điểm nhấn mạnh ở đây là phương pháp trị liệu, để nỗi sợ hãi không có mặt và sự tiếc nuối tài sản bị mất không làm thương tổn dòng cảm xúc của chúng ta. Người học Phật cần có thái độ ứng xử nhẹ nhàng, bình tĩnh không sợ sệt, kẻ cướp sẽ sợ ngược trở lại. Còn thái độ kinh hãi, la hét, cầu cứu sẽ đẩy tên cướp đến những phản ứng bất lợi như sẵn sàng bóp cò hoặc dùng vũ khí làm thương tổn đến mạng sống của chúng ta. Báo chí và các phương tiện thông tin đại chúng đã tường thuật rất nhiều những tình huống như thế.

Hãy học hạnh các vị xuất gia từng rơi vào tình huống tương tự, khi bị cướp đe dọa, các vị nở nụ cười hoan hỷ và dặn dò nhỏ nhẹ rằng nên sử dụng tài sản này một cách hợp lệ. Dĩ nhiên thoát đầu, kẻ cướp sẽ không có ấn tượng, vì mục đích của họ là cưỡng đoạt tài sản. Nhưng sử dụng tài sản không hợp pháp sẽ dẫn đến tình trạng phá sản rất nhanh theo công thức “*của thiên trả địa*”.

Loại tài sản không được tạo ra từ mồ hôi nước mắt, phước báu, công đức liêm chính thường được tiêu phí rất nhanh và dễ dàng. Trong lúc tiêu phí, sẽ có khi kẻ cướp chợt nhớ đến câu nói ấn tượng của chúng ta. Tên cướp sẽ nhớ như in lời dặn dò nên sử dụng số của cải này vào những việc hợp lý; ngoài ra, thái độ hoan hỷ của người bị cướp có thể thức tỉnh hành vi cướp giật. Dòng cảm xúc của kẻ cưỡng đoạt sẽ phải suy nghĩ lại. Triết lý tình thương, lòng nhân ái của đạo Phật



có giá trị quan trọng tạo ra tiến trình trị liệu tâm thức theo cách vừa nêu đạt hiệu quả rất cao.

Do đó, hành giả nên thực tập và áp dụng phương pháp này cho những tình huống bị giạt, bị quyt, bị mất tỉnh cờ... Cứ nghĩ rằng, người nào đó trên thế gian này đang có nhu cầu, nếu họ nhận được hay cướp được đồng nghĩa chúng ta đang bỏ thí. Nỗi lo sợ về sự mất mát liền tan biến.

Quan niệm bỏ thí làm tâm linh chúng ta được thoải mái. Dĩ nhiên, trước mỗi tình huống bất hạnh diễn ra, chúng ta có thể bình tĩnh để suy nghĩ, nhưng trong tình huống khẩn cấp, phản ứng thói quen thông thường làm ta sợ hãi. Do đó phải thực tập. Tâm niệm rằng tất cả tài sản từ sức lao động và phước báu của mình hôm nay, nếu phải chia sẻ với người khác một cách tỉnh cờ hay có dụng ý thì cũng sẵn lòng. Thực tập và tâm niệm như thế, lòng sợ hãi về mất mát sẽ không có mặt và xâm chiếm dòng cảm xúc.

### **CÓ GÌ PHẢI SỢ HÃI**

Mạng sống con người là quý trọng hơn hết. Còn mạng sống, chúng ta có thể tạo phước báu, nghề nghiệp, và tạo dựng những gì đã mất. Cho nên, thà chấp nhận mất tài sản nhưng đừng để mất mạng sống.

Quan niệm như thế không đồng nghĩa với “*tham sống sợ chết*”, và phủ nhận nguyên lý vô thường, mà đó là quan niệm rằng tài sản chỉ là thứ yếu. Từ lúc sinh ra trên cuộc đời, chúng ta có mặt với hai bàn tay trắng, có chăng là gia tài theo hai hướng phước và tội. Gia tài đó theo đuổi chúng ta một cách rất trung thành. Nhờ phước báu, chúng ta có được truyền thống của ông bà tổ tiên, người thân quyến thuộc, láng giềng để tạo dựng ra cuộc sống. Dù nghèo khó nhưng rất nhiều người vẫn sống hạnh phúc. Cái nghèo và cái giàu không liên hệ đến hạnh phúc hay

khổ đau, mà bản chất ý niệm, cách lý giải, cách xử lý về cái nghèo, cái giàu đó mới tạo ra khổ hay vui. Sống đơn giản nhưng chân thành, đời sống tư cách đạo đức hoàn thiện, hài lòng với những thành quả mà mình đã nỗ lực một cách có phương pháp và chân chính thì hạnh phúc không thể từ biệt chúng ta được. Ý nghĩa cơ bản của đời sống là làm thế nào để có hạnh phúc, phương tiện của đời sống không quan trọng. Những vị xuất gia đều là những người vô sản, họ không có gia tài sự nghiệp nhưng vẫn hạnh phúc. Trên gương mặt luôn sẵn sự tươi tắn, thoải mái, nhẹ nhàng, bởi vì họ đã cảm nhận và thực tập chất liệu hạnh phúc nội tại. Nhờ đó mà mọi thứ có thể vượt qua một cách dễ dàng. Trong tình huống khó khăn cấp nhất, nếu người bình thường thiếu sự thực tập có thể rơi vào trạng thái khổ đau thì người xuất gia lại có thể vượt qua không khó khăn gì.

Có ý niệm về nỗi sợ hãi, nỗi sợ hãi đó sẽ trở thành nỗi ám ảnh kéo dài tùy theo mức độ tâm lý của nạn nhân. Và nếu nạn nhân là người nhớ dai, có chứng bệnh cảm xúc thì ấn tượng đó có thể ám ảnh làm cho người đó ăn ngủ không yên.

Người Phật tử trong tình huống vừa nêu, tiếp tục chia sẻ rằng có lẽ cô sẽ bán ngôi nhà và tìm đến nơi khác an ninh hơn. Việc thay đổi nơi sống chỉ là cơ hội để cách ly, tạo phản ứng trấn an ban đầu. Nỗi sợ hãi xuất hiện chỗ nào, chúng ta vắng mặt nơi đó và cho rằng được an toàn. Sai lầm. Sự an toàn chỉ thực sự có mặt trong trạng thái tâm đã được huấn luyện. Bình an nội tại là yếu tố quan trọng nhất để thiết lập hòa bình ở môi trường, xã hội, quốc gia, hay thế giới. Nếu được huấn luyện không có bất kỳ nỗi sợ hãi nào thì dù ngồi trên đồng lửa, trên bàn chông chúng ta vẫn hạnh phúc. Chưa giải phóng được nỗi sợ hãi, dù di cư đến đâu chẳng nữa, nỗi sợ hãi thường trực sẽ gia tăng do quá khứ, chúng ta đã thất bại, bỏ cuộc trong lúc khó khăn nhất diễn ra với mình.

Gốc rễ sâu xa nhất của nỗi sợ hãi trong tình huống kể trên là sợ chết. Trong nỗi sợ, không gì ghê hơn cái chết. Nhờ phước báu nên cô Phật tử này thoát nạn. Khi nhận thức rằng mình có phước thì không cần phải di cư. Người thiếu phước, dù trốn lên mặt trăng, quả báo vẫn trở. Kẻ ghét chúng ta hay bọn cướp có tổ chức như thế, trốn tránh sẽ không giải quyết được nỗi sợ hãi.

Cứ có mặt ở nơi nỗi sợ diễn ra, nhìn thẳng vào bản chất của nỗi sợ hãi đó. Tại sao tôi sợ? Tôi sợ cái gì? Hậu quả lớn nhất của nỗi sợ này là gì? Đặt ra ba câu hỏi đó, chúng ta sẽ tự động có câu trả lời.

*Tại sao tôi sợ?* Câu trả lời lớn nhất, vì tôi sợ chết, sợ mất của,... Khi đó hãy nhớ lại lời Phật dạy: “*Thân thể này không phải là tôi, tôi không lệ thuộc vào thân thể này; dòng cảm xúc này không phải là tôi, tôi không lệ thuộc dòng cảm xúc này*”. Cảm giác tiếc nuối tài sản, sợ hãi về tính mạng sẽ không còn nữa. Trạng thái tâm đó giúp chúng ta được an nhiên, thư thái trong hoàn cảnh và nơi mình đang sống.

*Tôi sợ cái gì?* Sợ bị tổn thương,... Tâm trạng đó có thể xuất hiện rằng: Có lẽ mình bạc phước, cho nên dù đã làm nhiều việc thiện mà họa vô đơn chí lại diễn ra một cách dồn dập dưới nhiều hình thái khác nhau.

Trong kinh, đức Phật dạy phương pháp “*quán không tác giả*” để thấy rằng tất cả những cách thức đối xử tệ của người khác với mình chỉ do hoàn cảnh, hoặc do thiếu sáng suốt của người đó. Quan niệm như vậy làm cho sức ép tâm lý rằng mình là nạn nhân được giảm đi. Việc cố gắng thực tập dần dần, nỗi đau rồi cũng sẽ tan biến.

*Hậu quả của nỗi sợ này là gì?* Tâm niệm còn phước báu là còn tất cả. Mạng sống chính là cơ hội để tạo phước báu,

cho nên cứ thả nhiên mà sống. Cái gì đến sẽ đến, cái gì trôi qua hãy để nó trôi qua, đừng hồi ức. Hồi ức về quá khứ với những kinh nghiệm khổ đau sẽ làm cho khổ đau đó gia tăng. Do đó, khi nổi khổ đau đó có mặt, thay vì chạy trốn, chúng ta hãy đối diện, đừng im lặng ém nó vào tâm. Nếu nổi khổ đau đó do người thân tạo ra thì cũng cần đối diện với người thân trong hoàn cảnh người thân có tâm lý thoải mái, nhẹ nhàng, an lạc nhất. Lúc đó lời chia sẻ của chúng ta mới dễ dàng được tiếp nhận. Bằng không, việc thể hiện không đúng tình huống, đúng thời điểm thì mất tác dụng.

### **NHẬN LỖI VỀ MÌNH**

Trạng thái tâm lý thường gặp là sĩ diện, sợ bị kết tội, chúng ta nhanh nhẩu kết tội người trước. Hành động này hoàn toàn trái với đạo lý của nhà Phật. Hãy thể hiện bản lĩnh của người có lòng từ bi, có mặt trong cuộc đời này để làm những việc khó làm. Dù gặp những tình huống hoàn toàn không phải do lỗi mình tạo ra, nhưng hãy phát nguyện thực hành theo hạnh bồ tát, ôm phần lỗi về mình để cho người kia được nhẹ nhàng thư thái, gút mắc giữa hai bên được tháo gỡ. Sau đó chờ thời điểm người đó hoan hỷ, chúng ta giải bày và nhắc lại chuyện cũ không vì mục đích kể công, quy trách nhiệm, trách móc mà để cùng đả thông với nhau những chuyện đã qua. Cũng có thể tâm sự, chia sẻ chuyện cũ khi người đó đang khổ đau trong tình huống tương tự ở hiện tại. Chẳng hạn khi người kia thất nghiệp, bị ruồng bỏ, thất bại, bị khinh bỉ, cảm giác cô đơn buồn chán làm họ ủ rũ thì sự chia sẻ kịp lúc của chúng ta sẽ dễ dàng được chấp nhận như một kinh nghiệm quý giá. Gút mắc giữa mình và người cũng được tháo gỡ.

Vì vậy, phải đối đầu với nổi khổ niềm đau, chạy trốn sẽ làm tâm bất an. Nếu nổi sợ hãi đó lặp lại lần thứ hai, thứ ba,... thì hạnh phúc sẽ hoàn toàn mất hết. Đức Phật dạy hãy

đối diện với nỗi sợ hãi ngay nơi nó có mặt, thấy rõ sự vận hành của nó, tin vào phước báu, đủ niềm tin, đủ tinh tấn và nghị lực để vượt qua thì không có nỗi sợ hãi nào có thể khống chế chúng ta.

### **BUÔNG XẢ KHỔ ĐAU**

Có lần qua sông, chúng tôi được một Phật tử mời lên ghe. Chiếc ghe đi được một lát thì máy tắt, ghe đứng giữa sông dưới trời nắng gắt. Dĩ nhiên, trong tình huống như thế, nếu thiếu kiên nhẫn, chúng ta dễ lo lắng và bỏ cuộc. Nhưng cô lái ghe đã rất tích cực. Cô vừa tiếp tục nổ máy vừa trấn an mọi người bằng phương án sẽ nhờ ghe khác chở đi. Nỗ lực giật máy nhiều lần, cuối cùng máy nổ. Sự việc đó minh chứng rằng trong những bế tắc của nỗi khổ niềm đau, đừng đứng tại chỗ, mà cứ nỗ lực tìm giải pháp, chúng ta sẽ có được một con đường, một lối thoát. Nếu ngồi buồn phiền than trách sẽ không giải quyết được gì, ngược lại nó càng làm tâm trạng mỗi mệт nhiều hơn. Do đó, thái độ đầu tiên là phải có nghị lực muốn vượt qua các khổ đau. Nghị lực là chất xúc tác đẩy ta về phía trước.

Khi chiếc ghe nổ máy, chúng tôi lại tiếp tục đi. Nước sông chảy ngược mang theo rất nhiều lục bình. Chúng tôi tuần tự quan sát, ghe lướt tới, lục bình trôi qua. Hình ảnh con sông và sự trôi chảy của nước được đức Phật sử dụng rất nhiều lần trong kinh để cho thấy dòng cảm xúc con người cũng giống như nước sông đang chảy. Nếu giữ dòng cảm xúc, nỗi đau sẽ được ghi chặt. Cứ để cho dòng cảm xúc được trôi chảy như sự trôi chảy của dòng nước, dù dòng nước đó lên xuống theo thủy triều, nhưng nó đến và hãy để nó trôi qua một cách tự nhiên. Nếu nước trên sông đứng yên tại chỗ thì không con thuyền nào có thể qua lại, cũng không hề có bất kỳ sự vận hành nào của chiếc lục bình từ điểm xuất phát đến nơi dừng.

Cho nên phải quan niệm dòng cảm xúc giống như dòng nước, lên xuống theo thủy triều. Khổ đau xuất hiện, chúng ta thấy thủy triều cảm xúc bắt đầu dâng lên cao, khổng chế khiến mất ăn, bỏ ngủ, rầu rĩ, than phiền, bực dọc, khó chịu. Rất nhiều người yếu sức chịu đựng có thể có những phản ứng nguy hại cho bản thân, đó là trạng thái thả trôi vận mệnh của mình, đến đâu hay đến đó. Tệ hơn nữa, một số người tự vẫn, chọn lấy cái chết, vì nghĩ rằng cuộc sống này quá nhiều bất hạnh. Lúc đó trong đầu họ nổi lên một ý niệm tiêu cực rằng chết là hạnh phúc nhất, vì nó kết thúc sự bất hạnh. Thực ra đó là quan niệm tà kiến, sai lầm. Các bất hạnh đều có với tất cả mọi người, chứ không phải chỉ riêng ai.

Bất hạnh đến với tất cả, nhưng người có chứng bệnh cảm xúc thường cảm nhận rằng những điều xấu, không may chỉ đổ dồn lên mình. Nỗi khổ niềm đau nho nhỏ vì thế được nhân lớn, trương sinh và phổ biến. Nghĩ rằng ai trên cuộc đời cũng đều có những nỗi khổ, không về thể chất cũng về tinh thần, không khổ về tinh thần thì cũng khổ về hoàn cảnh, xã hội, thời cuộc, hay mọi phương diện. Kẻ giàu có thể khổ hơn những kẻ nghèo, vì cứ mãi loay hoay tính toán cách bảo vệ tài sản, phát huy sự nghiệp, duy trì hạnh phúc, cấu kết làm ăn,...

Uy thế và tên tuổi lớn như tổng thống Bush của Hoa Kỳ cũng không được sống hạnh phúc. Cuộc chiến tranh ở Afghanistan năm 2005, và cuộc chiến tranh vùng Vịnh với Iraq năm 2007 đã làm cho tổng thống Bush rơi vào thế tiến thoái lưỡng nan. Rút quân thì không yên tâm, tiếp tục đóng quân thì bị kháng cự, cái chết của lính Mỹ liên tiếp diễn ra. Sự sa lầy đó đã làm cho tổng thống bỏ ăn mất ngủ, và nhiều hệ lụy khác kéo theo.

Mỗi người có nỗi khổ niềm đau riêng, khi thì liên hệ đến thân thể, khi thì liên hệ đến cảm xúc, gia đình, người thương,

người thân, gia tài, sự nghiệp, địa vị. Hiểu được như thế, chúng ta sẽ không đổ dồn sức ép của bất hạnh lên bản thân mình. Từ đó, chúng ta có cách để giải phóng. Nhận thức được thời điểm dòng thủy triều của cảm xúc đang lên cao, chính sự nhận thức đó sẽ làm thủy triều hạ xuống. Hạ xuống như cơn mưa bất chợt làm độ oi bức của mùa hè được tan biến.

Sử dụng tâm quán chiếu hình ảnh cơn mưa làm tan hết tất cả oi bức của khổ đau diễn ra với bản thân và người xung quanh. Thay đổi quan niệm thì tình huống cũng có thể được thay đổi theo. Cho nên trong kinh đức Phật dạy hãy quán tâm như dòng nước, không lưu giữ lại. *“Không ai có thể tắm hai lần trên một dòng sông”*, dòng sông luôn trôi chảy, thời gian tích tắc thứ nhất, chúng ta đang đứng, thì đến tích tắc thứ hai, nước sông đó đã trôi đi. Biến dịch của sự trôi làm ta cũng phải thay đổi theo. Tâm ta cũng vậy. Nỗi khổ niềm đau của giây phút trước không phải là nỗi khổ niềm đau của giây phút này và của giây phút sau. Vì thế, không đại gì giữ tính cách đồng nhất của nỗi khổ niềm đau trong quá khứ, lưu giữ ở hiện tại, và để nó tiếp tục khổng chế trong tương lai. Nỗi đau cần phải để trôi qua, chảy đi như con nước dòng sông. Như thế là chúng ta đang thực tập phương pháp quán tưởng, giải phóng nỗi đau.

Hình ảnh thứ hai trong kinh liên hệ đến con sông là nêu dùng cây cọ thật to, lớn cắm vào sơn rồi vẽ trên con sông. Nét vẽ đó chắc chắn không được lưu giữ lại trên dòng nước. Đức Phật hỏi, nếu sử dụng các công cụ điêu khắc, chạm trở để đục, đẽo xuống dòng nước đó thì các ý niệm, hình ảnh, hay nội dung chạm trở có được lưu giữ lại trong nước không? Câu trả lời là không. Đức Phật nói, cũng vậy, nỗi khổ niềm đau giống như cây đục, cây đẽo, cây búa, dụng cụ khắc, cây cọ, nỗ lực vẽ lên dòng sông tâm của chúng ta. Là người tu

tập, có quán chiếu, chúng ta phải nghĩ rằng tâm mình là một dòng sông, không cho phép lưu giữ lại bất kỳ những trạng thái cảm xúc nào không có lợi cho hạnh phúc.

Liên tưởng như thế là có thể thực tập được ngay. Thời gian đầu sẽ hơi khó, vì phản ứng khi nổi đau đến là chúng ta khóc, nhất là người nữ. Khóc xong rồi tâm sự, giải bày với những người tri âm. Làm như vậy là chúng ta đang lây lan cảm xúc khổ đau cho người thân, cuối cùng nổi đau đó được bành trướng và lớn mạnh. Đức Phật không dạy như thế. Ngài bảo rằng hãy quan niệm tâm mình như một dòng sông, đừng để cái gì dính trên nó. Lúc đó, nổi khổ đau tự động sẽ tan biến.

Phương pháp đó còn được thuật ngữ Phật học gọi là “*buông xả*”. Buông xả nằm ở ý niệm của tâm. Nó giống như ổ khóa và chìa khóa. Tâm dán vào cái gì, là ta đang khóa cái đó lại. Nếu ghi và ôm chặt nổi đau là chúng ta khóa nổi đau đó trên tâm của mình. Do đó, sự vật, hiện tượng đang diễn ra xung quanh với niềm hạnh phúc, điều hay, lẽ phải, phước báu, công đức, chúng ta lại không cảm nhận. Vì thế, đức Phật dạy hãy dùng chiếc chìa khóa để mở tung ổ khóa của tất cả nổi khổ niềm đau. Mở được như thế là chúng ta đang thực tập buông xả.

Giữ nổi đau của quá khứ có thể liên hệ đến ông bà, tổ tiên, dòng họ, người thân, tự động chúng ta siết chặt cái gút “*oan gia trái chủ*”, “*oan khiên oán trái*” với con cháu của những người đã tạo ra cái gút đó. Như vậy, chúng ta đang lây lan nổi khổ niềm đau này cho cả hai họ tộc. Phản ứng lây lan cảm xúc thường xảy ra theo phương thức “*Thương ai thương cả đường đi, ghét ai ghét cả tông chi họ hàng*”. Con người với sức chịu đựng có hạn thường muốn tạo liên minh để mình vượt qua được nổi đau.



Đừng bao giờ giữ nỗi khổ niềm đau quá một ngày, phải nêu tâm niệm như thế từ khi bắt đầu thực tập. Thực tập quen rồi thì đừng giữ nỗi khổ niềm đau quá một giờ. Tiến bộ hơn là không giữ nỗi khổ niềm đau quá mười phút, một phút, tích tắc. Phản ứng thông thường phải đau thì cứ đau, nhưng sau đó chúng ta nhanh chóng mỉm cười. Người khôn ngoan là người biết vẫy tay chào với nỗi đau. Còn nhớ hoài nỗi đau, ta sẽ tự biến mình trở thành nạn nhân, và hạnh phúc sẽ không có mặt.

\*\*\*



## Chương 5

# ĐỂ TRỌN NIỀM VUI

*Giảng tại chùa Giác Ngộ, ngày 03-01-2007*  
Phiên tả: Nguyễn Huyền Cẩm – Diệu Thúy





## TIẾP BIẾN VĂN HÓA

Niềm vui của con người thường là niềm vui không trọn vẹn. Bản chất của niềm vui không trọn vẹn đa phần gắn liền với những nỗi buồn lo và khổ đau. Do đó để sống hạnh phúc thì niềm vui phải trọn phần.

Phần lớn các quốc gia châu Á đã bắt đầu mở cánh cửa tiếp biến văn hóa, hội nhập với niềm vui của nền văn hóa phương Tây, lấy ngày tết dương lịch làm ngày tung búng đầu năm. Sự nhộn nhịp của ngày tết Tây được nhiều khích lệ vì nó gắn liền với ngày nghỉ Noel. Trên cơ sở giới thiệu các sản phẩm kinh tế ở quốc gia này đến quốc gia khác, châu lục này sang châu lục khác, phong trào toàn cầu hóa như là con đường tiếp biến của hai nền văn hóa Đông Tây. Toàn cầu hóa trên con đường kinh tế mang theo chủ nghĩa tiêu thụ với rất nhiều loại hình khuyến mãi khác nhau. Phần lớn các dân tộc châu Á, mặc dù không thực sự chung vui với mùa tết phương Tây, nhưng vì tính chất thị trường và toàn cầu hóa mà người châu Á đã tiếp biến nó dưới hình thức kinh tế. Bất cứ nơi nào như chợ búa, khách sạn, nhà hàng, khu vui chơi giải trí đều có hình ảnh ông già Noel, và nhiều hình thức trò chơi hấp dẫn khác để thu hút các thành phần trong xã hội.

Bất luận màu da sắc thái, tôn giáo, dân tộc, ngày tết dương lịch được hưởng ứng nhất trên thế giới, vì nó có những sự kiện liên hệ đến giải trí và đặt trên nền tảng của tiếp biến văn hóa khác nhau. Nhiều nơi đã biến ngày tết này như một lễ hội. Thân bằng quyến thuộc, gia đình hội tụ để hỏi han sức khỏe và chăm sóc lẫn nhau vào thời điểm hiếm có của suốt một năm bận rộn. Các quốc gia lấy ngày giao thừa của tết Tây làm ngày ăn mừng. Người ta đốt rất nhiều pháo hoa, và dĩ nhiên tốn rất nhiều tiền cho sự ăn mừng hoành tráng sôi nổi trên nền tảng của chủ nghĩa tiêu thụ này. Singapore đốt

pháo hoa trong tám phút được xem là khoảng thời gian dài nhất thế giới. Các quốc gia phần lớn đã chi tiêu số lượng tiền khổng lồ để ăn mừng. Nếu chỉ cắt 30% số tiền đốt pháo hoa trên toàn cầu cho công tác từ thiện thì số tiền đó có thể giúp được hàng trăm quốc gia nghèo khó ổn định xã hội trong mấy tháng. Người ta sẵn sàng bỏ ra những khoản chi tiêu lớn phục vụ niềm vui giác quan hơn là mang lại những giá trị lợi ích nhân sinh trên tinh thần đạo lý từ bi của nhà Phật.

Trong các nước Phật giáo, có thể nói Nhật Bản là nước tiên phong mạnh dạn tiếp biến văn hóa vào ngày lễ giao thừa và mừng một tết dương lịch. Rất nhiều ngôi chùa tại xứ hoa anh đào này đã gióng đại hồng chung tụng những thời kinh đầu năm mới để nguyện cầu cho thế giới hòa bình, thiên tai giảm và mọi khổ đau ở thế gian được tan biến càng sớm càng tốt. Tiếp biến văn hóa theo cách đó có thể tạo ra rất nhiều sự tham khảo đối với những người có cái nhìn dung thông, mạnh dạn, nhưng nó có thể trở thành tâm điểm của sự chỉ trích rằng Phật tử của Phật giáo đang chạy theo nền văn hóa vật dục của phương Tây. Nhận định đánh giá một cách vội vã như vậy là sai lầm.

Đạo Phật dạy học thuyết phương tiện, có nghĩa là phát huy các nền văn hóa dân tộc và văn hóa ở những quốc gia khác trong bối cảnh giao lưu đa văn hóa thời hiện đại để qua đó giới thiệu thông điệp của đức Phật cho nhân loại. Trong việc tiếp biến văn hóa, các ngôi chùa Nhật Bản đã làm gì? Họ gióng đại hồng chung tượng trưng cho tiếng chuông tỉnh thức có tác dụng trị liệu tâm lý, nhận thức và hành động của con người trong bối cảnh mà nạn khủng bố, chết chóc và nghi kỵ lẫn nhau đã lên đến đến cực điểm ở các môi xung đột về kinh tế chính trị. Khóa kinh sau đó là khóa kinh cầu an, rải thông điệp của đạo Phật đến với mọi người. Các dịp lễ như thế tạo sự chú ý rất lớn.

Chúng tôi cũng mong Việt Nam và các cộng đồng người Việt Nam ở hải ngoại nên mạnh dạn tiếp biến nền văn hóa phương Tây. Nhưng nếu không tiếp biến có phương pháp thì người Phật tử có khuynh hướng ăn theo. Đến ngày Noel, quan sát quang cảnh chùa Việt Nam Quốc Tự, quận 10 sẽ thấy hàng hàng lớp lớp người thấp nhang lễ Phật trước khi đi chơi. Điều đó chứng tỏ số lượng đi ra đường phố hòa theo dòng người tấp nập nô đùa phần khởi không hoàn toàn là những người theo Thiên Chúa giáo mà có cả những người Phật tử. Họ hòa vào niềm vui vì suốt một năm làm việc vất vả không có cơ hội và thời gian thích hợp để phóng thích những lo toan vất vả. Do đó, nếu Phật giáo không chủ động tiếp biến văn hóa với nội dung theo cách thức mà Phật giáo Nhật Bản đã làm, thì người Phật tử có thể ăn theo. Lúc đó có thể họ sẽ rước ông già Noel về nhà, trang trí cây thông theo nền văn hóa phương Tây trong gia đình thì sự tiếp biến đó mất đi gốc rễ văn hóa. Hình ảnh cây thông trong nền văn hóa Việt Nam không có chỗ đứng, vì khí hậu Việt Nam là khí hậu nhiệt đới. Vì vậy chúng ta có thể tìm kiếm hình ảnh có giá trị tương đương hoặc hơn. Trong lễ hội Noel hoặc tết Tây, chúng ta hãy tạo ra không gian có giá trị xã hội, đạo đức và nhân văn. Ông già Noel là nhân vật huyền thoại không có thật. Thông qua việc tặng hay chia sẻ sở hữu của mình đến với những người đang nghèo khó, dựng lên hình ảnh ông già Noel để người ta mở tấm lòng nhân ái và tình thương giữa con người với con người mà gốc rễ đầu tiên của nó là đến với trẻ em.

Vượt trên hình ảnh Noel và ông già Noel thì đạo Phật có hình ảnh của chư vị bồ tát với lòng từ bi lớn. Các ngài không phải là nhân vật huyền thoại mà là những nhân vật có thật trong lịch sử ở hành tinh này và các hành tinh khác. Do đó

nhân mùa Noel, Phật tử chúng ta có thể làm từ thiện, mang thông điệp lòng từ bi của Phật, Bồ tát đến với mọi người thì ý nghĩa xã hội và đạo đức rất cao. Nhờ vậy mà những ngày này không phải là phương tiện để chúng ta đắm chìm trong chủ nghĩa hưởng thụ của nền văn hóa vật dục phương Tây.

Trong tiếp biến văn hóa, những người theo Phật giáo cần phát huy hai góc độ chính: Tiết kiệm và giới thiệu văn hóa Phật giáo.

### TIẾT KIỆM ĐỂ SỐNG HẠNH PHÚC

Thay vì chi tiêu vào những khoản không cần thiết, chúng ta dành 25% tài chính từ đồng lương chánh nghiệp của mình để làm công việc từ thiện và giúp ích xã hội thì ý nghĩa đời sống đạo đức trong những ngày đầu năm là an vui mà chúng ta hưởng lâu dài, hay nói cách khác nó tạo tiền đề tốt cho cả năm.

Nếu nhận định đánh giá những mơ ước đầu năm là cái gì đó mê tín thì đánh giá đó phiến diện, không hiểu được sự tương tác hai chiều giữa tâm lý và hành động. Ở đây trục xoay của niềm mơ ước có năng lực thôi thúc, đẩy con người tiến phía trước để biến ước mơ trở thành hiện thực. Do đó ước mơ là chất xúc tác để hành động được thực thi. Dĩ nhiên có những ước mơ đặt trên nền tảng của cái tôi và những sở hữu của cái tôi dẫn đến khuynh hướng hưởng thụ tạo ra hình ảnh một con người vị kỷ. Thay thế những ước mơ đó bằng sự phát nguyện theo tinh thần Phật dạy thì lòng người mới mở rộng đón nhận, chia sẻ, gắn gũi với cuộc đời.

Người Phật tử không nên sợ hãi trước ảnh hưởng của sự lây lan nhanh chóng từ nền văn hóa phương Tây vào bản năng Châu Á và vào đất nước Việt Nam. Cản phá sự tiếp bước của nền văn hóa sẽ làm cho nền văn hóa bản địa có sức sống mãnh liệt hơn. Mời gọi nền văn hóa khác vào là cách



thức cắt đứt gốc rễ văn hóa của mình. Do đó trong công cuộc tiếp biến văn hóa, cần phải lược lọc và phát huy những gì vốn có như một gia tài tâm linh, gia tài đạo đức mà cha ông để lại trên tinh thần ứng dụng lời Phật dạy. Tiếp biến văn hóa của lễ hội Tết Tây, thay vì chúng ta đốt pháo và chi tiêu vào những mục tiêu vô bổ, chúng ta nên hạn chế một cách tối đa. Trong mấy năm trở lại đây, thông qua quy định cấm đốt pháo, chính phủ Việt Nam đã làm rất tốt công việc này. Người cực đoan cho rằng quy định này vi phạm nhân quyền, thiếu tự do, nhưng không thấy được nội dung sâu thẳm của nó gắn liền với đời sống đạo đức và ý nghĩa xã hội. Bởi vì đốt pháo quá nhiều, ô nhiễm môi trường làm cho sức khỏe người lớn tuổi và người bệnh trở nên nghiêm trọng hơn.

Trong tình huống này, chúng ta có thể lấy câu Phật ngôn làm phương châm đề tâm niệm “*Ham vui khổ vô cùng*”. Có nhiều sự ham vui không mang lại giá trị gì cho bản thân và tha nhân. Hãy thay thế việc đốt pháo bằng tình thương của đức Phật thì cùng số tiền chi ra như vậy, nhưng phước báu và ý nghĩa lại khác nhau. Chỉ cần thay đổi cách nhìn và hành động là chúng ta thay đổi một phần của sự sống, góp phần trực tiếp thay đổi cuộc đời.

## HÒA NHẬP VĂN HÓA

Thay vì cấm con em không được tiếp biến nền văn hóa phương Tây, không ăn chơi, thưởng thức thì hãy khuyến khích và dẫn dắt con em mình đến các trung tâm văn hóa Phật giáo hay văn hóa văn học để chúng ta ôn lại những giá trị tinh thần và tâm linh như là gốc rễ an vui hạnh phúc của mình.

Có thể khi khó khăn kinh tế, người ta không bận tâm đến nền văn hóa, cho nó là thứ yếu, hoặc là sản phẩm cao cấp của người khá giả. Nhận xét như vậy hoàn toàn sai. Gốc rễ văn hóa

của con người nếu bị cắt đứt thì nền tảng hạnh phúc có thể bị giảm. Do đó khi định cư ở các quốc gia phát triển khác, nhiều người đã rất vất vả trong sự mâu thuẫn khi phải chọn lựa và loại trừ văn hóa ngoại lai. Có mặt trong thực tại và sống trong nền văn hóa phương Tây, người cực đoan với văn hóa bản địa đã không tiếp biến nó nên mãi mãi xa lạ với nền văn hóa mà con em của họ được sinh ra và lớn lên cần phải hội nhập. Mâu thuẫn giữa hai thể hệ thuộc hai nền văn hóa đã từng diễn ra trong các gia đình châu Á ở thế giới phương Tây.

Cho nên tiếp biến văn hóa để mở ra cái nhìn tích cực và lạc quan. Những gì hay, chúng ta có thể hưởng ứng, và thông qua sự hưởng ứng, chúng ta giới thiệu nền văn hóa gốc của mình. Ai tiếp thu nhiều nền văn hóa khác nhau thì đời sống của người đó có giá trị bằng nhiều người khác nhau. Vì vậy không có lỗi lầm gì trong việc tiếp biến văn hóa một cách có phương pháp và nghệ thuật. Về phương thức tiếp biến văn hóa, có bốn nội dung đặc biệt được nhấn mạnh: khép lại buồn lo, chuyên hoá nỗi đau, chấm dứt khủng bố và hận thù và vì một thế giới không còn đau thương.

### **KHÉP LẠI BUỒN LO**

Lấy từ truyền thống giao thừa ảnh hưởng Phật học tại Nhật Bản, vào ngày giao thừa, một lễ hội rất hoành tráng tên là “*quên năm cũ*” được diễn ra ở cấp quốc gia và mọi nơi mọi chốn. Người Nhật nhân sự kiện giao thừa vẫy tay chào vĩnh viễn với những năm cũ mà theo họ năm cũ tượng trưng cho sự buồn lo. Quên đi năm cũ là quên đi buồn lo, ứng với thông điệp rất hay của Phật giáo rằng buồn và lo là kẻ thù của hạnh phúc.

Buồn là kết quả của các vấn nạn thời đại, của những bế tắc cá nhân, những nghịch cảnh, những bất hạnh do thiên tai và do chính con người tạo ra. Trong khi đó nỗi lo là hoạt động tâm lý

của phần lớn con người sống đặt nặng về cảm xúc hơn là thấy rõ bản chất vận hành nhân quả của mọi sự vật trong đó có chính bản thân mình. Cho nên đừng tạo nguồn năng lượng dư thừa đẩy dòng cảm xúc hạnh phúc ra khỏi bản thân. Nỗi buồn thường gắn liền với môi trường, điều kiện, hoàn cảnh, giao tế,... những gì không như ý sẽ gây buồn, trong khi nỗi lo phần lớn không dính líu đến sự không như ý mà đó là năng lực dư thừa hay thói quen. Người có chứng bệnh lo, đi đâu cũng rầu rĩ. Thay vì chỉ mất một giờ để thực hiện công việc nào đó, thì người có chứng bệnh lo phải đầu tư cả ngày. Sự dư thừa trong đầu tư này sẽ trở thành sợi dây trói buộc.

Chúng ta có thể đo lường mức độ lo của mình bằng cách mỗi ngày đối diện trước gương soi, ngắm nhìn gương mặt mình có thật sự giải phóng được nỗi lo hay không. Nỗi lo xuất hiện trên gương mặt con người qua bốn động tác khác nhau. Người lo nhiều, mắt sụp xuống. Miệng không có nụ cười. Nét mặt không hân hoan, không có sắc màu thư thái. Trạng thái nặng trĩu bởi nỗi lo, không còn năng động.

Sự rầu rĩ lo lắng quá nhiều trở thành sức công phá làm cho tính năng động của con người mất đi. Thụ động, thờ ơ, yếm thế là kết quả của nỗi lo. Còn nỗi buồn là kết quả sau khi các hạt giống và điều kiện tất yếu của nó đã được gieo trồng, người ta buồn về những chuyện không thành công, buồn về nhân tình thế thái, về sự thất bại; buồn với những nỗi đau, bệnh tật, chết chóc, tình cảm, kinh tế,... Tất cả các hoạt động của môi trường, điều kiện, hoàn cảnh như vừa nêu tác động trực tiếp tạo ra cơn buồn cho con người. Tuy nhiên có thể giải phóng cơn buồn bằng cách hiểu sâu nhân quả. Trước khi làm gì, chúng ta phân tích lợi ích và tác hại của nó. Nếu nỗ lực một cách có tâm huyết, có phương pháp nhưng kết quả đạt được chẳng là bao, mà phần lớn diễn ra một cách nghịch lý; thì

thay vì buồn, người Phật tử phải tỏ ra thản nhiên. Phải biết rằng nhân như vậy, duyên như vậy thì kết quả như vậy. Có buồn rầu, bất mãn cũng không thể nào thay đổi được tình thế. Thay vì để tâm hồn chìm sâu vào nỗi buồn, chúng ta phân tích nguyên nhân của sự thất bại, rút kinh nghiệm lần sau.

Đối với người cầu toàn và mong mọi quá mức theo chủ nghĩa tuyệt đối, nỗi buồn sẽ bám víu và khống chế dòng cảm xúc của họ ở mức độ lâu hơn những người có cái nhìn về nhân quả và thản nhiên trước những kết quả được mất, thành bại, tốt xấu. Bởi vì, kết quả không lệ thuộc vào ước muốn của con người mà nó là cán cân của nhân cộng với duyên. Cứ nỗ lực làm hết mình, kết quả bao nhiêu, đạt được như thế nào thì hãy chấp nhận thế đó.

Chấp nhận ở đây không phải là sự thụ động cầu an. Kết quả đã có mặt, chúng ta không thể thay đổi được mà chỉ nỗ lực để làm cho nó tốt hơn. Khép lại buồn lo là thái độ tâm lý rất sáng suốt. Bình thường hoá và không quan trọng hóa tất cả những thành quả, tất cả những vắn nạn, những gì diễn ra trong cuộc đời mình, như vậy, chúng ta mới vươn tới phía trước được. Bỏ đi nỗi buồn, nỗi lo thì niềm ai vui, hạnh phúc mới có mặt.

Hoạt dụng tâm lý của buồn lo và hạnh phúc luôn đối lập nhau. Do đó, ta chỉ cần chuyển hoá dòng cảm xúc của buồn và lo thì con người được niềm thư thái, vốn là đầu mối của hạnh phúc. Theo đạo Phật, bản chất của hạnh phúc không phụ thuộc về vật lý mà thuộc về dòng cảm xúc đã được huấn luyện trên nền tảng, phương tiện hỗ trợ hạnh phúc hơn là đầu mối sai sử của con người theo khuynh hướng riêng.

### **CHUYỂN HÓA NỖI ĐAU**

Buồn và lo thường kéo theo nỗi đau như những mắc xích, cái này có thì cái kia có. Ai đắm chìm nhiều thì khổ đau sẽ

dẫn vật. Mức độ nhiều hay ít của nỗi đau tỷ lệ thuận với dòng cảm xúc buồn lo. Theo Phật dạy, người huấn luyện dòng cảm xúc một cách có nghệ thuật, vẫn trải qua kinh nghiệm của buồn lo, nhưng nỗi đau có thể lắng dịu rất nhanh vì họ nhận dạng được rằng: Tất cả mọi thứ diễn ra như một quy luật tất yếu của nhân và quả.

Chúng ta nên tiếp biến lễ hội tết của phương Tây qua góc độ chuyên hoá nỗi đau. Người Columbia có thói quen đốt “*ông năm cũ*” vào đêm giao thừa. Hình ảnh năm cũ được dựng lên bằng một người nam, ăn mặc rách rưới, nghèo khổ, bệnh tật. Bên cạnh đó, người ta nhân cách hóa hình ảnh này với những sự kiện buồn, những điều không như ý trong năm chắt chồng lên hình nộm ông năm cũ, rồi bật lửa đốt cháy.

Hình ảnh đốt lửa đó, mặc dù có vẻ bạo động và gắn liền với lòng sân, nhưng người dân ở đây cho rằng làm như vậy thì năm mới sẽ đạt nhiều thành công hơn. Thực ra, khi chuyển hóa nỗi lo, nếu dùng cường lực của lòng sân để không chế thì nỗi khổ đau sẽ dẫn xé nhiều hơn vì trong nó có sự uất hận.

Văn hóa phương Tây thường ảnh hưởng bởi tâm lý học phương Tây. Các nhà tâm lý học phương Tây thường khuyến khích con người mỗi khi bị ai đó gây buồn giận thì hãy tạo hình nộm của kẻ thù. Thay vì đánh đập, chửi bới, ứng xử giang hồ với người thật để rồi gặp rắc rối về phương diện luật pháp và tình thân, thì hãy trút nỗi đau và những ách tắc cảm xúc vào hình nộm đó.

Như vậy, về phương diện vật lý và tâm lý tác động, cách thức này có chiều hướng tạo cảm giác trấn an ban đầu. Trên thực tế, theo tâm lý học Phật giáo, khi chúng ta liên tưởng và sử dụng hình nộm như một đối vật thay thế theo phương thức “*giận cá chém thớt*”, thì nỗi đau cảm xúc, nỗi hận về nhận

thức và hoạt dụng của sân hận được trôi dạt mãnh liệt hơn bao giờ hết. Nó không chế và chi phối đời sống con người rất nhiều. Do đó, nó không phải là giải pháp.

Chúng ta có thể tiếp biến nền văn hóa phương Tây ở điểm: Thay vì tạo hình nộm để đốt, dù hình nộm đó tượng trưng cho những điều không như ý, đốt nó và mong rằng nó sẽ không tái xuất hiện trong sinh hoạt của con người ở năm mới, thì chúng ta hãy giữ lại trong tâm nguyện vọng chính đáng là mong sao trong năm mới, nỗi đau không xuất hiện với mình.

Còn cách thức thể hiện, đốt cháy nỗi đau là phản ứng cưỡng lực của lòng sân. Dùng lòng sân để không trị lòng sân, dùng cơn bất mãn để giải tỏa sự bất mãn sẽ làm cho lòng sân và sự bất mãn đó gia tăng. Cứ mỗi lần vận dụng phương pháp đó thì cường độ, mức ảnh hưởng tâm lý lây lan cảm xúc và các tác dụng tiêu cực đối với con người của chúng ta sẽ lớn hơn gấp nhiều lần.

Tất cả những chuyện buồn đều có nguyên nhân xa và gần, trực tiếp hay gián tiếp, mình và người hoặc bao gồm tất cả những yếu tố này cộng lại. Nhận định, phân tích, đánh giá mọi sự vật vấn đề trên nền tảng của nhân quả sẽ thấy được sai lầm của mình trong những tình huống khổ đau.

Một trong những nghệ thuật chuyển hoá nỗi đau theo tinh thần Phật dạy là khóa cửa nhốt nỗi đau đó ở nơi mà nó xuất hiện; đừng khóa nó với tác nhân đã tạo ra nó. Nếu khóa nỗi đau với người tạo ra nỗi đau nghĩa là chúng ta quán chiếu, ứng xử theo xu hướng chấp nhận có một cái tôi. Cái tôi đó đang trải qua một kinh nghiệm bất hạnh và kinh nghiệm bất hạnh này là hệ quả của một tác nhân, kẻ thù của mình. Như vậy là trong quan niệm ứng xử đó, chúng ta chấp nhất một cái tôi trong mỗi

tương tác với những cái không tôi của người khác. Khi nhìn thấy tính tác giả của nỗi đau xuất hiện với mình một cách cố ý và dụng tâm thì nỗi đau đó lớn mạnh vô cùng.

Khóa nỗi đau ở nơi nó xuất hiện để nó không có cơ hội lây lan. Nghệ thuật khoan vùng là một trong những giải pháp hữu hiệu khi nỗi đau đó chưa đủ sức được chuyển hoá một cách trọn vẹn trong thời khắc nhất định. Nhận thức rằng nỗi đau đang khống chế và chinh phục dòng cảm xúc hạnh phúc của chúng ta, khoan vùng nó để nó không mở rộng phạm vi thì nó có ảnh hưởng nhưng chỉ ở một mức độ nhất định.

Vẫy tay chào với những nỗi đau quá khứ là chúng ta vô hiệu hoá nó ở hiện tại. Ai có thói quen liên tưởng trên nền tảng của ký ức, sống với chủ nghĩa kinh nghiệm thì nỗi khổ, niềm đau đã từng diễn ra sẽ được hâm nóng với cường độ ngày càng tăng.

Dĩ nhiên những người yêu nước không thể cắt đứt quá khứ đấu tranh giành độc lập chủ quyền cho dân tộc, cời ách đô hộ và thống trị của giặc ngoại xâm, mang bình đẳng, hạnh phúc, tự do cho nhiều người, giảm nghiệp sát và nghiệp gây đau khổ của kẻ xâm lăng... Cho nên, hướng về quá khứ, ôn lại quá khứ, ca ngợi quá khứ vàng son để tạo cơ hội cho hiện tại ngày càng tốt đẹp.

Những người Phật tử, nếu không là những người dân thân trực tiếp vào các lĩnh vực vừa nêu, thì dù cho nỗi khổ niềm đau có lớn với tổ tiên, ông bà, cha mẹ và người thân hoặc nó từng diễn ra với mình thì cũng phải vẫy tay chào từ biệt nó. Nuôi giữ hận thù là nuôi ong tay áo. Con ong đó chính là dòng cảm xúc của bất hạnh, của sân hận, thù hằn, oán kết. Do đó phải đốt nó đi. Dĩ nhiên, đốt bằng chuyển hóa, chứ không phải bằng lòng sân hận.

Dù người Phật tử, với tư cách người chiến sĩ, đã từng trực tiếp làm công việc bảo vệ biên cương, bờ cõi, chúng ta cũng cần phải khép lại nỗi đau. Nghĩa là bảo hộ an ninh một quốc gia không dựa trên nền tảng của lòng sân và thù hận. Chúng ta cần thay thế nó bằng con đường của lòng từ bi và tinh thần yêu nước. Nhờ đó, nghiệp sát sẽ giảm đi một cách khá đáng kể. Khi ấy, mọi ân oán giang hồ sẽ được tháo gỡ một cách dễ dàng. Trong nhiệm vụ yêu nước, lòng từ bi sẽ làm cho con người có tình thương, thấy rất rõ rằng nỗi đau đã từng diễn ra với hai dân tộc là cộng nghiệp của một giai đoạn lịch sử và bây giờ nó không còn nữa. Nhiệm vụ của những người đang sống hiện tại là nối kết tình thân để giá trị lợi lạc trong mối quan hệ giữa các quốc gia về phương diện kinh tế, văn hóa, học thuật, giáo dục làm lợi lạc cho hiện tại và tương lai.

Tinh thần của nhà Phật là tinh thần phản chiếu, khác hoàn toàn với tinh thần của các chủ nghĩa và ý thức hệ chính trị. Ai muốn hạnh phúc thì phải khép lại nỗi đau, chuyển hoá và quên nó. Còn cứ giữ nó dưới hình thức này hay hình thức khác thì nỗi đau sẽ không chế và chính mình trở thành nạn nhân.

Chúng ta có thể chuyển hoá bằng cách thay và thế; hoặc thay và đổi. Thay vật này bằng vật khác thì vật khác có thể khác hơn vật cũ. Nhưng nếu thế bằng cảm xúc nhận thức tích cực hơn thì những điều không như ý và nghịch cảnh không thể không chế hạnh phúc của chúng ta. Cho nên, trong chuyển hoá nếu chỉ có thay mà không có thế thì chưa thể thành công.

Đề cai nghiện ma túy, người ta phải uống những viên thuốc có hương vị tương đương nhưng lại không có tác dụng hoá học. Khi con vật vẫ, rữ rươi xuất hiện, nó được trút đồ vào viên thuốc và sự ngậm viên thuốc này, người nghiện nường vào đó mà vượt qua. Đó là thay. Tuy nhiên “*thế*” mới quan



trọng, vì nó liên hệ đến thái độ. Thay một sự kiện tiêu cực bằng một sự kiện tích cực hơn mà không thể bằng một dòng cảm xúc và nhận thức đúng đắn thì giá trị trị liệu của việc thay chỉ đạt tới đa 40%. Những con nghiện vẫn tiếp tục diễn ra.

Có những trường hợp cai nghiện được một năm, hai năm, tưởng chừng các hạt giống của con nghiện đó đã hết, nhưng khi trở về tái hợp với gia đình, tình cờ chỉ cần nghe mùi hay được nhắc đến thì con thèm lại tái xuất hiện và khổng chế người đó mãnh liệt hơn. Đó là vì trong quá trình cai nghiện, người ta đã không có sự thể về phương diện nhận thức từ tiêu cực trở thành tích cực như là một giải pháp.

Do vậy chuyển hóa nỗi đau cũng phải diễn ra theo hai bước. Bước 1, thay đổi nỗi đau bằng những cái không thuộc về nỗi đau. Bước 2, thay thế ý niệm chịu đựng nỗi đau đó bằng thái độ bình thường hóa và vô hiệu hóa nỗi đau vốn có.

Trong đó bước thứ hai cần đặc biệt lưu tâm, bởi những điều không như ý diễn ra hằng ngày, hằng giờ, mọi nơi, mọi chốn. Sự thay thế khó có thể đạt được vì nó có thể rơi vào tình trạng “*tránh vỏ dưa gặp vỏ dừa*”, tức là nỗi đau A biến dạng thành nỗi đau B, tránh người A thì lại gặp người B. Trong cuộc sống, đôi khi tránh tiếp xúc những điều bất hạnh, không như ý thì người ta từ bỏ xí nghiệp này để chuyển qua cơ quan khác, từ bỏ địa điểm này để đến một địa điểm khác. Tất cả chỉ là giải pháp nhất thời. Khi sự tái lập tình trạng này lần thứ hai, thứ ba, thứ tư sẽ làm cho mức chịu đựng của con người bị phá vỡ và họ trở thành đám lục bình trôi, phó mặc đời mình. Cho nên, đào tẩu là một bết tặc. Phải thay đổi bằng thái độ nhận thức, đối tượng của sự thay đổi cần phải được đặt lên bàn cân.

Nếu tích cực sống chung với nỗi đau, với thái độ không sáng suốt thì nỗi đau đó chính là kẻ thù của hạnh phúc và

bản thân. Vì vậy phải chuyển hóa. Nỗi đau có rồi sẽ dần dần giảm đi, chúng ta sẽ thấy nó quá bình thường, không cường điệu nó.

Để làm được, chúng ta chỉ cần liên tưởng đến hình ảnh hòn đảo sừng sững giữa biển khơi. Phong ba bão táp của cuộc đời với những điều không như ý không làm cho nó sụp ngã và tan nát. Hình dung hóa rằng chúng ta là tảng đá giữa cuộc đời biển lớn với sóng gió ba đào để tình trạng bão táp có mặt chỉ là sự kiện rất bình thường. Hòn đảo nào giữa biển khơi cũng phải trải qua sóng gió. Cứ tiếp tục sống vững chãi. Sau cơn mưa trời lại sáng. Hướng về vàng thái dương, chúng ta sẽ vẫy tay chào với bóng đêm mờ mịt. Tiến tới phía trước để bỏ lại sau lưng những nỗi tang thương.

Mỗi lần đau mỗi lần kinh nghiệm. Bài học mới làm lớn mạnh sức chịu đựng, sự khôn ngoan, và bản chất hạnh phúc của bản thân theo đó cũng được huấn luyện, tức là làm thế nào để tận dụng những tình huống không như ý trở thành cái gì đó hỗ trợ cho chúng ta trên con đường tìm kiếm an vui. Tất cả các phương pháp tu tập trong nhà Phật đều đặt trên nền tảng của sự chuyển hoá như vậy.

Bước vào căn nhà với sự trang trí, bố cục màu sắc gây phản cảm. Không thích, nhưng chúng ta cũng không thể đập đổ, phá vỡ tất cả vật liệu được trang trí trong đó mà thay đổi bố cục, đặt lại vị trí, chuyển sắc màu cho phù hợp. Cũng vậy, chuyển hoá là sự thay đổi. Và phải biết hài lòng với những gì chúng ta đã nỗ lực nhưng kết quả chỉ đạt ở mức độ tương đối. Hài lòng đó thuật ngữ tâm lý học Phật giáo gọi là “Ít muốn và biết đủ”.

“Ít muốn” có nghĩa không cao vọng, không mơ tưởng đặt trên nền tảng thiếu hiện thực. Vì sự mơ tưởng và cao vọng

sẽ chẳng đưa ta đến đâu. Ngược lại, nhà Phật dạy, thay vì mơ tưởng quá nhiều, thì hãy hành động nhiều. Hình ảnh đức Thiên Thủ Thiên Nhân biểu trưng cho chủ nghĩa hành động. Thay vì mơ, thì hãy làm. Mơ một làm mười. Chính sách một phải thực thi mười, một trăm. Con người chỉ có hai bàn tay nhưng chư Phật và hình ảnh đức Thiên Thủ Thiên Nhân có đến ngàn tay, có nghĩa là các ngài làm rất nhiều.

Khi đầu tư cho công việc nào đó thì cần phải triển khai kế hoạch, từng bước thực thi cẩn thận và tỉ mỉ. Nhà Phật dạy, thay vì cứ mơ tưởng một đàn gà, thì hãy làm thế nào để có nhiều quả trứng. Sau đó nhờ tiến trình áp dụng phương pháp các quả trứng sẽ tạo ra đàn gà con. Mơ tưởng mà không có giá trị hiện thực và giá trị hành động sẽ chỉ đem đến nỗi thất vọng nhiều hơn.

Tóm lại, chuyển hoá là thay đổi cái nhìn, kéo theo chủ nghĩa hành động. Khi hai vấn đề này song hành và tiếp nối nhau thì sự chuyển hoá mới có kết quả. Nỗi đau có mặt ở đâu, chúng ta phải thay thế nó bằng hạnh phúc ở đó. Nếu không có tuệ giác, tất cả mọi nỗ lực chuyển hoá và thay thế sẽ không có tác dụng.

### **CHÁM DỨT KHỦNG BỐ VÀ HẬN THÙ**

Vài giờ trước ngày Tết dương lịch 2007, tại thủ đô Bangkok, nhiều nơi bom đã nổ, máu rơi, mạng sống con người nằm xuống do nạn khủng bố diễn ra. Giới nghiêm và tất cả những lời khuyến tấn của chính phủ Bangkok buộc người dân tại thành phố này không nên có mặt và tụ họp ở những nơi đông đúc.

Chiến tranh giữa các ý thức hệ, chiến tranh về quyền lực kinh tế, hoặc chiến tranh tôn giáo đã làm cho các dân tộc trở nên xa lạ, thậm chí những người trong cùng một dân tộc, một

quốc gia có thể trở thành kẻ thù của nhau. Thái Lan là quốc gia Phật giáo nổi tiếng với vị vua cai trị bằng đạo đức của một chuyên luân thánh vương. Người dân tôn kính vị vua này như vị Phật hoặc Bồ Tát. Khi gặp nhà vua, các Phật tử thuần thành tại đây đều chấp tay đánh lễ.

Mấy năm gần đây, tại miền Nam Thái Lan, nạn khủng bố phát xuất từ những người Hồi giáo cực đoan đã làm cho một phần đất của miền Nam không còn yên tĩnh. Các nhà sư Phật giáo trở thành một trong những đối tượng và trọng tâm tấn công. Theo lời Phật dạy, sau mỗi bữa sáng các nhà sư phải đi vào làng, xã, hang cùng ngõ hẻm để tạo sự tương tác giữa người xuất gia và tại gia, qua đó giúp họ có thêm niềm vui và tạo phương tiện cho họ gieo trồng phước báu. Luật hành khất buộc những vị khất sĩ không được từ chối bất kỳ những gì người ta hiến tặng trong cái bát. Những người Hồi giáo cực đoan tấn công các nhà sư bằng cách đặt bom vào trong bát và cái chết đã diễn ra.

Trong tình huống khủng bố diễn ra một cách nghiêm trọng như vậy, Giáo Hội Phật giáo Thái Lan và chính phủ hoàng gia của Thái một mặt vẫn yêu cầu các nhà sư không nên bỏ truyền thống khất thực hằng ngày, mặt khác nhà nước tăng cường phương tiện bảo hộ an ninh để sinh hoạt của người dân bình thường trở lại.

Các nhà sư vô úy không sợ chết, vì hiểu rằng bản chất của đời sống không phải là thọ hay yếu, mà là cách thức chúng ta sống như thế nào. Các nhà sư vẫn thông dong tự tại cất bước trên những nẻo đường của miền Nam Thái Lan. Sau vụ đảo chính, số lượng du khách sụt giảm đáng kể, nhưng hoạt động của nhà sư Thái vẫn diễn ra một cách bình thường. Điều đó chứng tỏ, tinh thần không sợ hãi của những người tu Phật là chất liệu làm cho họ được an vui hạnh phúc trước tình huống

buồn lo. Nơi đâu có sợ hãi, nơi đó có bất hạnh. Các nhà sư đã nêu cao tấm gương bất chấp chiến tranh loạn lạc, vẫn thông dong từng bước thanh thoi trên mọi nẻo đường đời.

Ngày 30 tháng 12 năm 2006, lễ treo cổ Saddam Hussein diễn ra. Chúng tôi dùng từ “lễ” không phải vô tình vì người ta đã phát sóng trực tiếp trên một số đài lớn như để cảnh tỉnh những bạo chúa dùng quyền lực của mình ức hiếp người khác và tạo cái chết tập thể cho rất nhiều người vô tội.

Thế giới Hồi giáo đã phản đối vì thời điểm này họ đang chuẩn bị bước vào mùa lễ rất quan trọng. Người Hồi giáo tức giận cho rằng nền văn hoá của họ đã bị thách đố. Hồi giáo quan niệm, trước ngày lễ hội văn hóa, các tín đồ cần làm lành, từ thiện, dần thân. Ấy thế mà cái chết của Saddam Hussein đã diễn ra. Sự mâu thuẫn hai nền văn hóa tôn giáo Hồi và Thiên Chúa liên minh với Tin Lành sẽ trở nên căng thẳng hơn. Đó là dự đoán của rất nhiều nhà nghiên cứu chính trị ở vùng trung tâm.

Khủng bố là một trong các hình thái chiến tranh thời hiện đại. Con người tình nguyện trở thành quả mìn có mặt nơi đồng người, mang đến nỗi sợ hãi chưa từng có trong lịch sử nhân loại. Thông thường, khi người bị bệnh và chết, đa số đoán biết được giờ khắc mình sẽ chết vào thời điểm nào. Nhưng trong cái chết của nạn khủng bố, người ta chưa có thái độ chuẩn bị, không biết khi nào đến lượt mình, không biết lúc nào mình sẽ phải qua đời. Sống trong trạng thái thấp thỏm, lo âu như vậy thì cái chết diễn ra một cách kinh hoàng hơn nhiều lần. Và như thế, trong tiến trình tái sinh, những người chết do khủng bố gây ra sẽ không có tương lai.

Do đó khủng bố là tội ác chống lại nhân loại. Tội ác đó mang nghiệp sát lớn gấp trăm lần so với nghiệp sát bình

thường. Những kẻ tình nguyện trở thành bom khủng bố, do vì mê tín, nghĩ rằng giết người khác đạo sẽ có thêm tấm hộ chiếu để vào nước Chúa, nhưng không biết rằng việc gieo rắc tội lỗi đó được chồng chất tỷ lệ thuận với niềm tin mê tín và sai lạc.

Trước thềm năm mới là dịp họ hàng, người thân ngồi lại với nhau trong bữa tiệc gia đình ấm cúng. Các quốc gia, công sở và nhiều nơi trên thế giới nghỉ làm để chúc tụng lẫn nhau những điều tốt đẹp nhất. Nạn khủng bố diễn ra đã làm cho niềm hạnh phúc ở nơi đó mất đi trọn vẹn.

Hậu quả của việc gây khủng bố vô cùng nghiêm trọng. Sự tái sinh của những con người mê tín và sai lầm đó có thể dẫn đến tình trạng bị tâm thần, bị điên. Nghĩa là có kiến thức, có đời sống, phương tiện sinh hoạt đầy đủ nhưng lại không có cái phước để hưởng tất cả những gì mình có. Với người điên mọi thứ đều trở nên vô nghĩa.

Đó là chưa kể đến những hậu quả của nghiệp khác. Vì nghiệp điên chỉ là một phần rất xấu trở ra từ những hạt giống gây nỗi sợ hãi và kinh hoàng ở người khác. Mức độ tàn phá và gieo rắc kinh hoàng lớn bao nhiêu thì cường độ của nỗi điên đối với người lãnh quả tỷ lệ thuận bấy nhiêu. Sự sát hại còn liên hệ đến bệnh tật, chết yểu và những tai nạn mà người đó sẽ phải gánh chịu ở nhiều đời kiếp về sau.

Tôn giáo trong nhiều thế kỷ qua đã trở thành manh mối tranh chấp và hận thù của các dân tộc. Trong khi đó, nhà Phật không khuyến khích một hình thái tôn giáo nào, mà dạy rằng đó là một con đường chuyển hoá tâm linh; nghĩa là phi tôn giáo. Rất tiếc, nhiều người đệ tử Phật, do ảnh hưởng và tiếp biến văn hóa của những quốc gia, nơi đạo Phật có mặt như một thực phẩm tâm linh, đã phương tiện hóa đến độ bản chất

gốc của Phật giáo không còn nữa, và hình thái tôn giáo đã được thay thế vào. Cái hay cũng có, cái dở cũng nhiều, cái thành công cũng đáng kể và cái mất đi bản chất ban đầu của đạo Phật cũng không phải là điều chúng ta có thể quên được. Do đó, cần tiếp biến theo cái thế để những mâu thuẫn, khủng bố của con người ngày càng giảm thiểu, niềm an vui càng tăng ở mọi nơi mọi chốn.

Khi khủng bố không còn có mặt trên cuộc đời này, thì bấy giờ, các hình thái cực đoan của chiến tranh sẽ vắng lặng. Những lãnh tụ các phe phái chính trị cần nên ý thức rõ, bản chất hạnh phúc của con người cần phải được tôn trọng tuyệt đối, vì đó là quyền tự do cao nhất. Phá vỡ sự tương nhượng này sẽ làm cho cuộc đời trở thành địa ngục.

Ngoài nạn khủng bố trên nền tảng của chiến tranh, thì khủng bố về phương diện cảm xúc cũng cần được đẩy lùi. Nạn bạo hành gia đình, đi đột cảm xúc giữa những người thân với nhau, bạo hành thân thể, bạo hành các mối quan hệ hay những loại khủng bố liên hệ đến chương trình phần mềm cần thiết cho sự phát triển kinh tế xã hội cũng đang ngày một tăng.

Vào ngày 28 tháng 12 năm 2006, một loại virus mới có tên Happy New Year đã được gửi đến hàng triệu triệu địa chỉ email trên khắp thế giới. Có nơi sự lan truyền mạnh đến độ cứ mỗi giây, loại virus đó được gửi đến hộp thư ba lần. Tưởng rằng nhận được thông điệp chúc mừng cho năm mới, người ta mở email đó ra. Cuối cùng cả hệ thống vi tính không còn tác dụng. Máy bị hỏng, các dữ liệu bị xoá. Nỗi khổ niềm đau, tiếc nuối những gì bị mất trong vi tính cũng không thua kém bất kỳ sự mất mát nào về phương diện vật lý. Bao nhiêu dữ liệu, kiến thức, chất xám được đầu tư, chứa đựng trong máy không còn gì, đặc biệt các dữ liệu ngân hàng hay những thông tin quan trọng khác.

Kẻ khùng bỏ về tri thức, thông qua việc cài đặt các lệnh điều khiển virus vào trong hệ thống internet, chỉ thỏa mãn tri thức và sự phát kiến của mình nhưng lại không hiểu rằng đã tạo nghiệp phá hoại rất nghiêm trọng.

Một số tờ báo Việt Nam từng đăng bài viết tranh luận sôi nổi về tình trạng một cậu học sinh nhỏ tuổi tạo ra loại virus mở được mật khẩu trong trang web của Bộ Giáo dục và Đào tạo. Cậu ta đã thay đổi hình của bộ trưởng Nguyễn Thiện Nhân bằng một hình mới. Sau đó, người ta kết tội và phạt tù cậu bé này. Nhiều tờ báo lên tiếng bênh vực và nghĩ rằng đây là một thần đồng tin học. Họ cho rằng đó là lời cảnh báo rằng hệ thống mạng và an toàn mạng của website chính phủ cũng như nhiều website khác đang bị đe dọa, vì một em bé nhỏ còn có thể làm được, huống hồ những hacker có thể tạo ra sự đổ nát nghiêm trọng hơn. Mục đích của những tác giả, các nhà báo là bênh vực cho cậu bé. Thế nhưng, họ không biết rằng chính cái nhìn tích cực đó khích lệ các hoạt động phá hoại tương tự trong tương lai. Luật pháp phải nghiêm minh trừng trị để những hạt giống đó không lan truyền, khùng bố đó không được có mặt. Còn sự cảnh báo lại có một ý nghĩa khác.

Do đó, các hình thái khùng bố đã làm cho sự thiết lập, phát triển về mọi phương diện của xã hội bị đẩy lùi, phải mất thời gian khá dài mới có thể khôi phục lại những gì đã bị phá hoại.

Trong năm mới, chúng ta mong sao cho các hoạt động khùng bố, các nhận thức khùng bố, các con người khùng bố hiểu và nhận thấy sự sai lầm của mình để không bao giờ sai lầm nữa.

Chúng tôi rất tâm đắc hai hình ảnh trong các câu chuyện Phật giáo Bắc Tông, ông Thiện và ông Ác; Hộ Pháp và ông Tiêu Diện chuyên trừng trị những kẻ xấu và bảo hộ hạnh phúc cho những người liêm chính. Ông Thiện tượng trưng



cho giáo dục đạo đức. Ông Ác tượng trưng cho các phương thức trừng phạt để chuyển hoá.

Có những con người thích hợp với giáo dục và khuyến tấn điều thiện, nhưng cũng có những người chai lì, không còn tỉnh thức trước những lời khuyến tấn tốt. Lúc đó, sự trừng phạt chính là giải pháp tốt nhất để họ được chuyển hoá. Nếu ông Hộ Pháp trong các ngôi chùa tượng trưng cho sự bảo hộ về mọi phương diện an ninh, chính trị, kinh tế, văn hoá, giáo dục và các phương diện tích cực của xã hội thì ông Tiêu Diện Đại Sĩ là người hi sinh để đổi đầu, sống chung, chuyển hoá những con người tạo ra bất hạnh cho người khác. Toàn bộ luật pháp của xã hội đóng vai trò của ông Tiêu Diện.

Phật giáo và các luật pháp xã hội khác nhau ở chỗ, bên cạnh sự trừng phạt của luật pháp qua hình ảnh của ông Tiêu Diện, ông Ác, thì nhà Phật còn đưa ra hình ảnh ông Thiện tượng trưng cho giáo dục. Khi giam nhốt, trừng phạt tù nhân, chúng ta phải giáo dục để họ thay đổi thì những hành động bất thiện của họ sẽ được chấm dứt. Bằng không, chỗ nào có trừng phạt chỗ đó có sợ hãi, chỗ nào không trừng phạt thì tội ác vẫn tiếp tục diễn ra. Do đó, giáo dục mới là sự chuyển hoá rốt ráo nhất. Trong giáo dục, chúng ta phải nhìn thấy mức độ hồi đầu và cơ hội cũng như tiềm năng làm mới của những người chưa từng sống với niềm hạnh phúc do tạo quá nhiều nỗi đau cho người khác. Thấy như vậy thì chúng ta mới mở lòng sẵn sàng tha thứ và đón nhận.

### **VÌ MỘT THẾ GIỚI KHÔNG CÒN ĐAU THƯƠNG**

Thiên tai có mặt khắp nơi. Cái chết tập thể thường diễn ra hết nơi này đến nơi khác. Sự tổn thất về hoa màu, sự hủy hoại các công trình xây dựng và cơ sở vật chất ở nhiều quốc gia đã lên đến mức báo động. Trong những tình huống như vậy, kinh

Được Sư, đức Phật đã dạy những vị cầm cân nảy mực của quốc gia cần phải làm lành và tu tập hơn bao giờ hết, hơn bất cứ ai. Bởi vì hạt nhân hành động của những người cầm cân nảy mực sẽ có thể tạo ra một cộng nghiệp. Nếu hành động của người đứng đầu một quốc gia là tốt, có khuynh hướng thiện thì cộng nghiệp này sẽ ảnh hưởng đến quốc gia đó. Nhờ vậy nghiệp xấu của dân tộc trong một giai đoạn lịch sử có thể được chuyển hoá.

Khi các tai ương tật ách xuất hiện, đức Phật thường dạy nhà vua trong thời cổ đại phải làm lành, ăn chay, niệm Phật, bố thí, cúng dường, ân xá tội nhân, hỗ trợ vốn cho người nghèo, thiết lập an ninh và giúp cho những nạn nhân sớm tái lập lại đời sống sinh hoạt hằng ngày. Nếu ngân sách quốc gia cho các hoạt động từ thiện không đủ thì phải tuyên bố tình trạng khẩn cấp để các quốc gia khác cùng nỗ lực giúp đỡ.

Cơn bão diễn ra tại Louisiana, Hoa Kỳ đã làm cho Mỹ phải tuyên bố với thế giới tình trạng khẩn cấp, cần đến sự viện trợ của nhiều quốc gia, mặc dù Mỹ là quốc gia duy nhất trên thế giới viện trợ cho rất nhiều quốc gia khác chịu ảnh hưởng trực tiếp theo nền chính trị của nước này. Vậy mà khi gặp nguy cấp, họ vẫn tuyên bố mong mỗi chờ sự viện trợ. Trong khi đó cơn sóng thần diễn ra ở vùng Nam Á và Đông Nam Á, Ấn Độ là quốc gia nghèo nhất, nhì trên thế giới, vậy mà thông qua hoạt động ngoại giao lại không nhận bất kỳ viện trợ nào của các quốc gia khác. Cuối cùng, cái chết, khổ đau thuộc về người dân và những kẻ bất hạnh chứ không thuộc về những người cầm cân nảy mực. Do đó, người lãnh đạo quốc gia cần phải thấy rõ, nếu mình không đủ sức, ngân sách không thể giải quyết việc thiết lập đời sống sinh hoạt của người dân thì cần phải vận động viện trợ trên khắp thế giới. Tự ái và mặc cảm là biệt nghiệp rất nguy hiểm ảnh hưởng đến cộng nghiệp của một quốc gia.

Người Phật tử sống trên cuộc đời cũng cần phải chia sẻ những gì mình có cho những hoàn cảnh bất hạnh. Hãy tiết kiệm, cắt xén những phần chi tiêu không đáng và không cần thiết để làm việc từ thiện vì nỗi đau, nỗi khổ của những người bất hạnh còn rất nhiều trên thế giới.

Ngày giao thừa trước năm mới, chúng ta nên dành mười phút cầu nguyện, thiền quán, niệm Phật, trì chú để hồi hướng công đức cho tất cả pháp giới. Mặc dù không được ảnh hưởng trực tiếp nhưng nó vẫn tạo ra từ trường cộng nghiệp tốt cho cuộc đời. Nếu tất cả những người Phật tử trong tiếp biến văn hoá dành ra khoảng thời gian cầu nguyện chung, chúng tôi tin rằng ảnh hưởng của cộng nghiệp này sẽ làm giảm ách tắc khổ đau, bất hạnh của thế giới và nhân loại nói chung.

\*\*\*



## Chương 6

# AN LẠC CÁT TƯỜNG

*Giảng tại chùa Giác ngộ, ngày 24-02-2007*

Phiên tả: Đồng Minh





## CÚNG “SAO” HAY CÚNG TRƯỚC?

Vừa rồi, một số Phật tử đến thăm và hỏi chúng tôi rằng: “*Chùa thầy có cúng sao không?*”. Chúng tôi cười trả lời: “*Chùa không cúng sao mà cúng trước*”. Các Phật tử ngạc nhiên không hiểu.

Sở dĩ chúng tôi sử dụng cách chơi chữ này là vào năm 1984 khi còn ở chùa Đại Giác, đến ngày cúng sao hội, mừng tám tháng giêng âm lịch, bá tánh đến chùa đông nghẹt làm nghẽn cả ba con đường. Chính quyền địa phương đến yêu cầu hòa thượng trụ trì không được cúng sao, yêu cầu giải tán. Hòa thượng đã trả lời: “*Tôi đâu có cúng sao, tôi cúng trước ấy chứ. Anh không thấy bá tánh đang quỳ trước chùa, trước Phật đó à?*”. Cho nên hôm nay, chúng tôi mượn cách chơi chữ của hòa thượng để nói lên rằng, chúng ta cúng trước những bậc thầy về đời sống tâm linh với tất cả lòng tôn kính.

“*Cúng trước*” ở đây bao hàm hai nghĩa: Thứ nhất, khái niệm “*trước*” được sử dụng trong ngữ cảnh này như một nghệ thuật chơi chữ. “*Sao*” là sao trời nhưng tạm đọc chạy âm từ “*sau*” đối với “*trước*”. “*Cúng trước*” là đối trước Tam Bảo, bày tỏ lòng chí thành chí kính trước đức Phật, trước những lời dạy của ngài và trước những vị xuất gia chân chính. Thứ hai, về phương trình nhân quả, tất cả mọi hành động của con người, từ lời nói việc làm, cho đến những ý tưởng thâm kín bên trong liên hệ đến dòng cảm xúc, sự vận hành của tâm, có thể người khác không biết nhưng nó vẫn có những tác động và ảnh hưởng tốt xấu đến cuộc sống. “*Cúng trước*” để ngăn chặn tiến trình nhân tạo ra quả xấu từ những hạt giống tiêu cực mình đã làm một cách vô tình hay cố ý trong quá khứ. Chờ đến khi nghiệp quả xấu đến rồi mới cúng thì không có tác dụng.

Đào giếng thích hợp nhất là trong giai đoạn còn sức khỏe. Chờ đến lúc khát nước rồi mới lấy cuốc đi đào và không biết mạch nước ngầm ở đâu, chúng ta sẽ chết khát trước khi việc đào giếng được hoàn tất. Người đệ tử Phật được gọi là giác ngộ ở chỗ hiểu được tiến trình của nhân với sự hỗ trợ của các điều kiện là duyên tạo ra quả. Do đó tất cả mọi diễn biến của cuộc đời từ tốt đến xấu, hạnh phúc đến khổ đau, hên và xui đều do chính con người tạo ra. Không bao giờ có sự ngẫu nhiên hay định mệnh được an bày sắp đặt bởi một thần linh nào đó.

Hiểu được sự vận hành của nhân quả, chúng ta có thể tạo ra một khoảng cách để thông qua đó ngăn chặn được tiến trình trở quả của nhân. Các nhân xấu thường được trở trong tình huống “*hoa vô đôn chi*”. Khi phước lực của bản thân bắt đầu giảm thì các hạt giống xấu có điều kiện để trổ hoa đua nở làm chúng ta thất điên bát đảo, khổ đau cùng cực, hết việc này đến việc khác đổ dồn mà nhà Phật gọi là “*đổ nghiệp*”, tức là nghiệp làm ta bị đổ ngã trong hạnh phúc.

Có những việc xảy ra tưởng chừng như tình cờ nhưng lại là một tiến trình tất yếu của quả và nhân. Do đó cúng để tạo ra hạt giống công đức và phước báu sẽ không chế quả xấu trước khi nó được trở ở một mức độ mà mình có thể làm chủ được. Chúng ta cúng tấm lòng của mình đến với con người và cuộc đời thông qua các hoạt động từ thiện, làm những việc nhân nghĩa là ta tạo được một liên minh của an vui hạnh phúc. Liên minh đó là nguồn năng lực bảo hộ giúp chúng ta vượt qua những sóng gió, thăng trầm, vinh nhục trong cuộc đời.

Nhà Phật không bao giờ cho rằng có những ngôi sao chiếu mệnh quyết định sự hên xui may rủi trong cuộc đời, mặc dù trong dân gian người ta vẫn còn thấy hình thái cúng sao tại các chùa. Sự chiếu mệnh dẫn đến hai tiến trình khổ và vui là do hành động chính con người tạo ra. Mỗi hành động



là một ngôi sao đưa đường dẫn lối, xúi dục mà hậu quả của nó mang lại khổ đau hay hạnh phúc. Tất cả đều do chúng ta với những hành động có ý thức hoặc vô ý thức. Nói như vậy không có nghĩa là mỗi năm vào ngày mùng tám tháng giêng, các Phật tử không nên đến chùa cúng. Cứ ghi danh cầu an, cầu siêu ở các chùa nhưng đừng nghĩ rằng mình đang cúng cho các sao ở một phương trời nào đó. Khi tâm lòng chúng ta phát khởi tâm thiện ích, năng lượng của tâm thiện ích này tạo ra tần sóng tâm thức làm đảo ngược tiến trình nhân quả. Nếu hạt giống bản thân đã gieo trồng trong quá khứ là xấu, nó có thể thay đổi thông qua tiến trình của sự thay thế một cách tất yếu và tự nhiên. Do đó, đừng bận tâm bởi sao tốt, sao xấu. Việc tốt xấu, hên xui, may rủi theo dân gian, nó có mặt với tất cả mọi người, không ở góc độ này thì cũng ở góc độ khác.

Có lần, một Phật tử nam đến hỏi chúng tôi: *“Thưa thầy, năm nay con bị tam tai, làm sao để giải hạn? Con tuổi Hợi mà theo bói toán thì năm này heo bị thiêu nên vận mạng có lẽ xấu lắm”*. Chúng tôi mới trả lời: *“Đừng lo, năm nay hai mươi lăm tuổi là năm bò nhà. Cậu tuổi Hợi, năm nay năm Hợi nên gọi là bò nhà. Đá banh sân nhà luôn chiến thắng. Vì là năm của mình nên sẽ vượt qua”*. Chúng tôi hỏi tiếp: *“Năm ngoài cậu gặp xui phải không?”* Cậu ngạc nhiên: *“Vâng đúng vậy, sao thầy biết?”* Chúng tôi lại hỏi: *“Trước năm ngoài cũng xui phải không?”* Cậu ta lại ngạc nhiên lần nữa: *“Đúng”*. Chúng tôi mới nói: *“Năm nay cậu sẽ không có điều xui nào cả. Hãy an tâm mà sống một cách thản nhiên với những việc làm lành tạo phước, có công đức thì mọi việc đều sẽ qua”*.

Điều rủi và những điều không như ý diễn ra hằng năm, tháng, ngày, giờ có những lúc chúng ta nhớ nhưng cũng có khi ta không để ý. Vì không nghĩ đó là năm tuổi nên chúng ta không để ý đến những điều không may, thành ra “có” trở

thành “*không*”. Xem bói toán thấy năm nay gặp hạn, chúng ta bắt đầu đề ý đề tứ, đôi lúc chuyện trục trặc nhỏ, nhỏ hơn mấy năm trước mà lại ghi nhớ rất kỹ, từ đó hình thành tiến trình quy nạp dân gian ngộ nhận rằng năm tuổi là năm làm ăn buôn bán không thành tựu.

Thế giới phương Tây không tin vào mười hai con giáp của Trung Hoa và Việt Nam. Có nhiều hệ thống bói toán trên thế giới có con bò cạp, con voi, con thỏ,... Nếu tính năm tương đương của những con vật này ứng với tuổi con heo và mười một can giáp, can chi còn lại, rồi làm một so sánh nhỏ sẽ thấy rằng thế giới phương Tây giàu về kinh tế và vật thực hơn Châu Á rất nhiều. Họ đâu hề cúng sao, đâu hề kiêng cử tam tai, sát chủ, trùng tang, ly tán, ấy thế mà vận mệnh của họ vẫn tốt hơn những người Châu Á, bởi vì họ biết cách thức làm ăn theo quy luật cung cầu. Đó là một tiến trình nhân quả trong kinh tế. Thế giới Châu Á tiếp nhận tuệ giác của đức Phật nhưng lại không triển khai triệt để tuệ giác đó trong mọi lĩnh vực của cuộc sống từ kinh tế, chính trị, văn hoá, lịch sử,... Mọi ngành nghề đều gắn liền với nhân và quả.

Quan tâm sao chiếu mạng nhiều chừng nào thì niềm tin mê tín tăng trưởng chừng đó, nỗi khổ niềm đau theo đó xuất hiện. Người đệ tử Phật không nên tin vào những quan niệm dân gian này. Tất cả những việc xấu nếu có, phải trở quả không thời điểm này thì cũng thời điểm khác. Người đệ tử Phật cần huấn luyện bản lĩnh chấp nhận sống đối diện và hoà mình với nó thì mới vượt qua được. Chạy trốn sẽ gặp tình trạng “*tránh vỏ dưa gặp vỏ dừa*”, đó là chưa nói đến tiến trình của nhân quả giống như ngân hàng cho vay nợ, càng để lâu, lãi suất càng gia tăng. Tuổi thanh xuân trai tráng còn đủ năng lực chịu đựng và vượt qua, nhưng lúc gần đất xa trời, một nghiệp nhân xấu trở quả, người đó sẽ không chịu nổi.

Cứ thân nhiên trước tiến trình của nhân quả thì không có một điều xấu nào có thể khống chế ta, đó là triết lý sống trong đạo Phật “*đừng lo sợ nỗi khổ trong tương lai mà hãy gieo trồng các hạt giống hạnh phúc của hiện tại*”. Nỗi lo sợ điều bất hạnh sẽ diễn ra với mình làm cuộc sống trở nên bất an. Bản chất của bình an nằm ở sự cảm nhận các giá trị đang hiện hữu với bản thân trong hiện tại. Bình an bao gồm hai góc cạnh quan trọng, đó là an lạc và cát tường.

### AN LẠC THÂN TÂM

Trong kinh điển Phật giáo, an lạc được hiểu theo hai nội dung: Tâm bất động gọi là an, tâm không phiền não gọi là lạc. Huấn luyện trạng thái tâm thức không bị dao động trước mọi thăng trầm biến cố của cuộc đời thì đó là sự tĩnh tại và an nhiên của tâm, giá trị hạnh phúc nhờ đó mà thành tựu.

Phiền não là khái niệm tâm lý học Phật giáo ám chỉ các hoạt động tâm lý làm thất điên bát đảo từ cảm xúc, nhận thức đến hành vi mất kiểm soát. Chuyển hoá các hoạt động tiêu cực đó, con người được gọi là an lạc hạnh phúc. Bản nhiệt kế của dòng cảm xúc lúc thăng lúc trầm hoàn toàn lệ thuộc vào tính điều kiện. Mắt nhìn hình tượng màu sắc thông qua giải trí du lịch phim ảnh, tai nghe âm thanh, mũi ngửi mùi, lưỡi nếm vị, thân xúc chạm, tất cả các giác quan và các đối tượng của nó đều có thể cung ứng trạng thái hưng phấn mà người ta thường đồng hóa nó với hạnh phúc. Hạnh phúc theo dân gian, theo cuộc đời chính là sự hưng phấn của các giác quan, nhưng nhà Phật bảo rằng đó không phải là hạnh phúc mà là sự kích thích tạo ra ảo giác qua tiến trình phản ứng hoá chất ở não trạng.

Bản chất của hạnh phúc theo nhà Phật là sự quân bình và làm chủ được tiến trình thăng trầm của cảm xúc. Làm chủ cảm xúc là làm chủ được vận mệnh, huấn luyện tâm vượt lên những

thăng trầm của cảm xúc được gọi là an lạc. Tất cả phải qua tiến trình nỗ lực có nghệ thuật. An lạc bao gồm bốn nội dung:

**Thân an lạc hạnh**, chữ “*hạnh*” được hiểu theo nghĩa hành động diễn ra có ý thức, tức là chủ ý hướng về điều đạo đức để mang lại giá trị an vui cho bản thân. Chẳng hạn, nói “*cô A có đức hạnh*” có nghĩa rằng cô A sống đạo đức, đàng hoàng, đứng đắn, có tư cách, có phẩm hạnh chứ không phản ánh một nghĩa cử đơn lẻ nào đó. Hành động đơn lẻ biểu thị sự ngoại giao tốt trước quần chúng nhưng có thể không tốt sau lưng quần chúng. Hành động đơn lẻ chỉ mang tính tương đối trong khi đó, hạnh là một chuỗi dài có ý thức được huấn luyện trước mọi người cũng như khi ở một mình, tư cách người đó không hề thay đổi.

Đức Phật dạy rất rõ, thay vì ước nguyện an lạc thì hãy hành động như một nét hạnh để tạo sự an lạc. Hành động ở đây phải được thể hiện rõ bằng tay, chân, thân thể. Nếu định nghĩa đạo Phật bằng ngôn ngữ xã hội học và tâm lý học thì có thể nói đạo Phật là tôn giáo thiết lập chủ nghĩa hành động đạo đức. Con người muốn được an vui hạnh phúc thì hãy dần thân làm điều thiện ích. Nguyện cầu, mong mỏi mà không làm gì cả sẽ dẫn tới tình trạng “*cầu bất đắc khổ*”, mong mỏi càng nhiều chán nản thất vọng càng cao. Thân an lạc với chuỗi dài nỗ lực và chuyển hóa có thể được thể hiện bằng nụ cười, hơi thở, an tọa, kinh hành với chánh niệm và tỉnh thức.

Có mặt tại chùa, phải ngồi xếp bằng an tọa, nhiều Phật tử thanh niên cảm thấy không thoải mái thậm chí tê chân khó chịu khi mặc quần bó sát. Giới trẻ thường thích ăn mặc đẹp, thích ngồi êm dịu, ghé có chỗ dựa, đến khi phải an tọa, ngồi vững chãi, không chao đảo trong tư thế một hoa sen ở khoảng thời gian khá lâu để đạt mục đích tâm linh thì họ cảm thấy như ngồi trên đồng lửa. Lúc đó họ có khuynh hướng

thay đổi tư thế ngồi hoặc đổi nó bằng tư thế đi. Nếu phải đi hoặc làm những công việc liên hệ đến sự đi thì nhà Phật dạy, hãy đi trong tư thế thiền hành hay kinh hành, tức là giữ hơi thở, nụ cười ở trạng thái nhẹ nhàng, thông dong. Cái đó được gọi là thân an lạc hạnh, tạo chất liệu an lạc hạnh phúc của thân, ngăn ngừa bạo động, xây dựng, vun đắp, tưới tẩm mang đến hạnh phúc cho cuộc đời.

Ai cũng có hơi thở ra vào nhưng do công việc và sức ép của cuộc sống, đôi lúc chúng ta thở mà không ý thức được hơi thở đang ra và vào. Chúng ta thở hỗn hển, thở gấp gấp sẽ không đủ đưa dưỡng khí oxi vào buồng phổi nuôi dưỡng máu, tế bào và quá trình trao đổi chất, làm cho mỗi phút giây sự sống ta cảm nhận được chất liệu an vui.

Hãy huấn luyện hơi thở có ý thức trong khi làm việc, vừa làm vừa hít thở thật sâu, nhẹ nhàng, không tạo cưỡng lực trong hơi thở và không tạo sự gò ép trong tiến trình của thở. Khi đó chúng ta sẽ cảm thấy thân an, các căng thẳng và sức ép của cuộc sống sẽ giảm. Với năm mươi phút giải lao, thay vì ngồi tâm sự, giải bày chuyện ngày xưa ngày nay của ông này bà nọ, thì hành giả hãy tận dụng thời gian để đi bách bộ bằng tư thế thiền hành, vận động với hơi thở thư thái ra vào thì không gian thay đổi tạo nên tiến trình thay đổi tâm lý ảnh hưởng trực tiếp đến sinh lý. Điều đó rất cần thiết để tạo ra chất liệu an vui.

Mỹ, Pháp và các quốc gia phát triển nói chung, số người giàu tự tử mỗi năm khoảng vài chục người vì họ bị bế tắc, không biết nuôi dưỡng hơi thở và nụ cười. Nụ cười trên đôi môi, gương mặt có tác dụng giảm căng thẳng. Công việc bộn bề dễ tạo lòng sân, quạu quọ, cau có, khó chịu, khi đó dù chỉ nghe một lời trách móc nho nhỏ, người ta dễ nổi bồng bềnh gai, mất hết hạnh phúc. Cũng những lời trách móc như thế, nếu nói trong thời điểm không căng thẳng thì người ta có thể cười

xòa hoan hỷ. Do đó, thực tập nụ cười là cần thiết. Khi nghe những lời nói mang tính “*thọc gậy bánh xe*”, phải biết rằng nếu phản ứng thái quá sẽ biến mình trở thành nạn nhân của cái tôi đang bị chọc tức.

Về phương diện kinh tế, nụ cười có giá trị mang đến sự hưng thịnh; về phương diện sinh học thì sức khỏe của cơ thể tạo ra tiến trình thay đổi làm mới. Nhà Phật dạy nương vào giá trị nụ cười hơi thở để tạo chất liệu an lạc của thân, gọi là an tịnh thân hành. Sự vận động của thân thể với các hành động đi đứng nằm ngồi co duỗi trong lúc ngủ và thức, người ta thường bỏ quên sự hiện hữu của ý thức. Thân một chỗ, tâm một nơi và do đó sự hiện hữu trọn vẹn của chúng ta bị đánh mất.

Bản chất của hạnh phúc với sự an tịnh thân hành nằm ở chỗ thân tâm cùng song hành, cùng hiện hữu. Có mặt ở chùa với tư thế ngồi như đóa hoa sen nhưng tâm du hành mười phương thì sự có mặt đó không phát huy hết năng lực tâm linh và tinh thức. Để được an tịnh thân hành, chúng ta nên khóa công việc ở ngay chỗ nó phát xuất. Cũng như hầu hết chúng ta sau khi rời công sở thì mọi công việc phải được khóa lại, không mang chúng về nhà, không kèm chúng theo các mối quan hệ vợ chồng cha mẹ con cái. Được như vậy, sinh hoạt gia đình mới được hiện hữu một cách trọn vẹn.

Thế giới phương Tây đang bị khủng hoảng bởi ly dị, vì thời gian dành cho nhau quá ít. Vợ chồng đôi lúc gặp nhau chỉ vài giờ, cha mẹ con cái tiếp xúc nhau chỉ dăm ba chục phút. Hạnh phúc trong tình thân và tình thương giảm đi vì không được đầu tư giây phút trọn vẹn. Chúng ta ôm công việc về nhà làm cho thời gian sinh hoạt gia đình bị choán chỗ. Tương tự khi có mặt ở công sở, đem công việc gia đình vào sẽ ảnh hưởng đến hiệu suất và năng lực lao động. Huấn luyện hơi thở nụ cười và ý thức sự hiện hữu của bản thân

trong từng công việc chân chính sẽ làm cho mình có được an lạc trong đời sống.

### AN LẠC LỜI NÓI

*Khẩu an lạc hạnh* là nghệ thuật huấn luyện sự an lạc thông qua cách thức giao tế. Tuy nhiên, nếu chỉ sống thông qua sự giao tế thì chất liệu an lạc hạnh phúc và sở đắc nhân tâm chỉ tồn tại trong thời gian ngắn. Trái tim hiểu biết, bao dung, thông cảm, tha thứ và tấm lòng thật sự trong các mối quan hệ mới làm ta phát ra ngôn ngữ chân tình. Dù là người vụng về, nói không suông câu tròn chữ nhưng trong cách biểu đạt, ta cảm nhận sự gần gũi thân thương. Những lời hoa mỹ bóng bẩy, nhưng thiếu trái tim trong mối quan hệ, không thể làm an lạc cho bản thân huống hồ cho người khác. Nghệ thuật huấn luyện khẩu an lạc hạnh theo nhà Phật là tạo chất liệu từ bi khi phát ngôn. Chất liệu từ bi đó tự động làm cho ngữ điệu của lời nói được phát ra theo tần sóng âm mà người nghe có cảm giác thích thú thăng hoa, muốn nghe hoài, dù người nói có thể không vẽ chương chữ nghĩa gì cả.

Huấn luyện khẩu an lạc hạnh là để tạo ra tiến trình truyền thông giữa ta và người. Nhu cầu truyền thông được xem như phương tiện độc nhất mà con người có thể so với các loài động vật. Loài cá heo thông minh nhất với chỉ số cao gấp ba lần con người, nhưng chúng không làm chủ được thế giới và vận mệnh, bởi vì phương tiện truyền thông của chúng quá ít. Tiếng kêu và âm vang của nó chỉ biểu thị các sắc cảm của tâm ở mức độ rất đơn giản. Các loài động vật còn lại cũng đều có hệ thống ngôn ngữ truyền thông nhưng rất giới hạn. Mỗi dân tộc có một ngôn ngữ khác nhau được gọi là phương ngữ. Nếu gom hết tất cả các phương ngữ cho hàng trăm quốc gia trên địa cầu thì có đến hàng ngàn ngôn ngữ với hệ thống truyền thông hoàn chỉnh.

Để mang lại sự an vui cho người khác thì đừng cảm như hén. Phải nói cho người khác biết rằng mình đang thương họ, vì đâu phải ai cũng có linh cảm và nhạy bén để cảm nhận được các ngôn ngữ thân thể qua ánh mắt nụ cười, cử chỉ giao tế. Nhiều bậc cha mẹ thương con nhưng lại không thể hiện ra bằng ngôn ngữ, trong khi chúng có lỗi làm thì lại la rầy. Sự truyền thông trong tình huống này gây bức xúc tâm lý và là nỗi niềm không vui, trong khi đó sự thương yêu lại được giấu kín trong tâm. Cuối cùng con cái có thể mặc cảm và có khoảng cách rất lớn với sự nghiêm nghị, khắt khe của cha mẹ. Do đó cần phải khai thông cảm xúc bằng sự truyền thông ngôn ngữ. Sự truyền thông đó để mang chất liệu hi xả, bao dung, hoan hỉ thì phải có trái tim của lòng từ bi. Lúc đó sự biểu đạt mới hồn nhiên và thoải mái, bằng không nó sẽ trở thành ngọt mật chết ruồi làm người khác chết điếu chết đứng.

Bản chất của lời nói ái ngữ tỉ lệ thuận với ngữ điệu của sắc thái. Ví dụ, người chồng làm việc vất vả trở về nhà muộn. Có nhiều cách hỏi chồng: “*Ông làm gì mà giờ mới về? Có biết cơm canh nguội hết rồi không?*”, sắc âm và ngữ điệu trong trường hợp này là sự hờn trách, dĩ nhiên nó vẫn có tình yêu, sự chăm sóc lo lắng nhưng không tạo ra phản ứng thoải mái về phương diện cảm xúc cho người được quan tâm, và nó lập tức trở thành sự trói buộc. Trong khi “*Ông có mệt không? lấy khăn nóng này rửa mặt rồi ăn cơm*”, với câu nói chân tình thì người chồng mỗi mệt cảm thấy nhẹ nhõm ngay tức khắc, mọi căng thẳng lập tức tan biến.

Đó là chưa nói đến ngôn ngữ và cách biểu đạt ngôn ngữ. Khi ai đó dùng những từ ngữ khó gây cảm tình là bởi vì họ thiếu sự huấn luyện bằng trái tim thật sự. Những lời khuyên, lời giáo dục, sự truyền bá kiến thức đều có thể thiết lập bằng hạt giống của khẩu an lạc hạnh. Khái niệm “*khẩu*” ngày nay



còn được hiểu qua các hình thái văn chương, thi phú, internet, email, thiệp điện tử, thiệp chúc tết và các cách thức chạm trở điêu khắc văn hóa nghệ thuật khác nhau. Mỗi loại hình là một hệ thống ngôn ngữ có cách giải mã riêng để truyền thụ một thông tin hay một thông điệp nào đó.

Loài hoa cũng có ngôn ngữ. Hoa hồng tượng trưng cho tình yêu thương sự dịu mát, và các loài hoa khác cũng vậy. Mỗi nền văn hoá có hàng loạt các hệ thống của biểu tượng và phải giải mã đúng ý nghĩa biểu tượng của nó thì mới có thể thấy được nghệ thuật truyền thông của người xưa và nay vẫn giống nhau ở tấm lòng. Thông qua miệng và các hình thái ngôn ngữ thay cho miệng, do đó chúng ta phải học để tìm những cách biểu đạt sự an lạc.

#### AN LẠC TÂM Ý

Ý an lạc hạnh là sự hoan hỷ của tâm. Ý thức rất quan trọng, bởi vì nó đạo diễn cho hành vi của thân thể, sự vận động đi đứng nằm ngồi, sự làm việc của tay chân. Nếu thiếu quá trình huấn luyện tạo chất liệu an vui hạnh phúc của tâm, dù chúng ta có nở nụ cười ngoại giao thì trong nụ cười đó vẫn ẩn chứa gương gào, không trọn vẹn, đôi khi “*cười ra nước mắt*”.

Đó là những nỗi đau mà chúng ta phải bật cười, nhưng mỗi tích tắc trôi qua, các giọt máu của nỗi bất hạnh lại nhỏ xuống. Hoặc có những điệu cười khô khốc đến mức tắt lịm cõi lòng dẫn đến thái độ thất vọng, buông xuôi vận mệnh theo chiều gió mà sự kiểm soát của nó có thể dẫn đến phương trời vô định. Đến khi thức tỉnh thì tiến trình hồi đầu đã quá muộn màng. Do đó điều quan trọng nhất là làm thế nào để có được sự an lạc của tâm mà nhà Phật gọi là “*an tịnh tâm hành*”.

Sự vận hành của dòng ý thức, cảm xúc, sở thích, phản ứng thói quen, các quán tính hành động phải được quan sát

bởi vì nó rất vi tế. Cõi tâm thức con người gồm hai lớp ẩn và hiện. Lớp hiện bên ngoài rất dễ phát hiện, vì nó là hoạt động của ý thức. Lớp tiềm ẩn bên trong là gốc sâu kín của tâm thức mới khó vượt qua.

Chỉ cần thực tập tụng kinh, thiền hành, huấn luyện hơi thở nụ cười, thực tập các phương pháp quán niệm, làm các việc lành với tinh thần vô ngã vị tha, chúng ta có thể chuyển hóa được lớp bề mặt nổi của ý thức một cách dễ dàng. Hoặc thông qua giáo dục đạo đức thông thường, chúng ta vẫn có thể đạt được ở mức độ nhất định nào đó. Nhưng đối với tiến trình của sự chuyển hóa dòng tâm thức bên trong thì không đơn giản như vậy.

Nhiều người có khả năng đem lại niềm vui cho kẻ khác nhưng lại không có khả năng đem lại niềm vui cho chính mình, bởi vì họ không biết nghệ thuật chăm sóc dòng cảm xúc và nhận thức của bản thân. Do đó, để có được trạng thái tâm thức an lành, thì phải làm cho tâm được an tịnh, nghĩa là các phiền não của lòng tham sân si phải được lắng dịu. Đây là ba năng lực phổ biến của tâm lý. Nơi nào có quá nhiều lòng tham thì nơi đó mất sự kiểm soát và tiến trình lao theo nó dẫn ra hệ lụy của nỗi khổ niềm đau. Dĩ nhiên ở đây đề cập đến lòng tham của những cái không có ý nghĩa và giá trị trong cuộc đời. Sân hận có thể dẫn đến sự đập phá bạo động, giết chóc, chiến tranh, làm cho mối quan hệ tình người trở nên căng thẳng và mệt mỏi. Cần huấn luyện để nó không còn là cái gút trong cảm xúc chúng ta.

Lòng si mê lại còn nguy hiểm hơn, vì mức độ phức tạp của nó. Theo nhà Phật, sự si mê không được đồng hóa với sự thiếu kiến thức hay học thức. Các nhà bác học, giáo sư, kỹ sư, bác sĩ... học vị, học hàm rất cao vẫn có thể là những người si mê khi không làm chủ được tâm và hành động của mình. Hoặc bất kỳ ai không hiểu sự vận hành của nhân quả và bản

thân mọi sự vật hiện tượng, lại tin vào thần linh, thượng đế, vận mệnh, hên xui may rủi đều được gọi là những người thiếu tuệ giác, bị si mê không chế. Cho nên, để có được một tiến trình của ý an lạc hạnh, chúng ta cần phát huy chuyển hóa cảm xúc và nhận thức.

### THỆ NGUYỆN AN LẠC

*Thệ nguyện an lạc hạnh* rất quan trọng. Mừng tám tháng giêng âm lịch hàng năm, số lượng Phật tử đến chùa gia tăng tùy theo không gian, diện tích từng ngôi chùa. Người ta đến nhằm cầu nguyện một năm hanh thông, hạnh phúc, và phát đạt. Lời cầu nguyện có tác dụng ban đầu như một trong những tâm lý trị liệu. Khi chúng ta có điểm tựa tâm linh thông qua một tôn giáo nào đó, chẳng hạn đạo Phật, chúng ta tin rằng có Bồ Tát Quan Thế Âm thương yêu, tha thứ, lắng nghe.

Chúng ta gửi gắm ước muốn của mình, lòng cảm thấy thư thái nhẹ nhàng. Gửi gắm trái tim mình cho đức Phật để có được những giá trị trị liệu ở mức độ an ủi và vượt qua. Nhưng đến với đạo Phật chỉ chừng đó là chúng ta chỉ mới tiếp xúc được với tín ngưỡng và tôn giáo, trong khi cái mà đức Phật đem đến là viên kim cương của đời sống an lành thật sự đòi hỏi đến sự tu tập, hành trì, làm phước, tu đức và huấn luyện tâm.

Tại sao sự thệ nguyện và phát nguyện lại làm cho con người được an lạc? Khi chúng ta cung kính dâng hương, chum hoa quỳ trước đức Phật, mong mỗi bản thân, cha mẹ, người thân tai qua nạn khỏi, sở nguyện tùy tâm, cát tường như ý; hoặc tưởng nhớ về cha mẹ, ông bà tổ tiên đã quá vãng, đồng thời bày tỏ tấm lòng của người con cháu hiếu thảo. Những ước nguyện đó rất đẹp. Hoặc nhiều người cầm bó hương đèn khẩn vái: “*Mong mẹ Quan Âm phù hộ cho con*

*trúng số độc đắc. Con sẽ thưởng lại cho bà một phần và sẽ xây cất một ngôi chùa”*. Giá trị của tất cả lời nguyện cầu và những lời thề thốt đó chỉ có ở mức độ đơn giản, vì chúng ta như một chủ thể lấy mình làm trục xoay, cầu cho bản thân và người thân, yếu tố của lòng ích kỷ theo đó mà bắt đầu xuất hiện, làm tâm mình nhỏ bé. Phát nguyện bằng tâm nhỏ bé thì hạt giống này sẽ không thể tạo chất liệu an vui cho bản thân. Do đó nhà Phật mới dạy là hãy thệ nguyện hay phát nguyện hơn là cầu nguyện.

Đối tượng của lòng phát nguyện là mọi người mọi loài, dĩ nhiên bao gồm cả bản thân và người thân. Khi chúng ta mở tâm mình thì ý nghĩa vô ngã vị tha có mặt trong hành động của tâm thức, giá trị của nó dù muốn hay không cũng mang lại những điều tốt đẹp cho bản thân và tha nhân một cách lâu dài. Đệ tử Phật nên thực tập thay thế sự cầu nguyện bằng phát nguyện, điều đó tạo hành động hạnh nghiệp của hạnh phúc và an vui.

Các buổi lễ đại trai đàn chẩn tế giải oan bình đẳng thường được diễn ra để cầu nguyện cho các oan hồn uổng tử, chết đau khổ với uất hận và thù hằn trong các cuộc chiến với hai phe ý thức hệ khác nhau, những cái chết do sóng thần, động đất, thiên tai, lũ lụt, những chứng bệnh nan y, cái chết do tai nạn, do bạo động... Chúng ta phát nguyện mong cho tất cả hương hồn quá vãng được siêu sinh, bởi vì trong thế giới cõi âm, mỗi niềm uất hận sẽ trở thành một tiến trình của khổ đau, mỗi sân hận sẽ trở thành một dây xiềng xích của bất hạnh. Thế giới cõi âm nếu không yên thì cõi dương khó lòng yên được.

Với các ý thức hệ chính trị khác nhau, những người nằm xuống vì quê hương dân tộc có thể để lại cho người còn sống lòng biết ơn nhớ tưởng, ghi công tạc dạ, từ đó sự hận thù

càng lan truyền phổ biến và khó nguôi ngoai. Do đó, giải phóng hận thù giữa các phe phái sau khi con người qua đời là nhu cầu không thể thiếu, thân bằng quyến thuộc của các hương linh này có dịp ngồi lại với nhau trong thương yêu hiểu biết và tha thứ. Không nên lan rộng nỗi khổ niềm đau cho những người mà cuộc sống của họ hiện nay không trực tiếp liên hệ với nỗi khổ niềm đau của quá khứ.

Trong hận thù, khuynh hướng người ta thường liên kết, hay còn gọi là tạo liên minh. Người vợ uất hận người chồng không chung thủy, buộc con cái đứng về phía mình chống lại cha nó, hoặc ngược lại. Tính chất tạo liên minh cảm xúc gây biết bao nỗi bất hạnh trong cuộc đời. Do đó chúng ta cần giải phóng và khoanh vùng dòng cảm xúc không vui, đừng để nó lan ra lây cho người khác. Sự khoanh vùng nỗi khổ niềm đau, làm cho chúng không sinh sôi nảy nở gắn liền với sự phát nguyện, phát nguyện mong thế giới thanh bình, mọi uất hận của người còn sống dưới ảnh hưởng của các hệ chính trị, liên minh kinh tế và liên minh các quốc gia được xóa bỏ.

Hội nghị APEC năm 2006 giúp Việt Nam mở cánh cửa tương lai với vận hội mới về sự phát triển và thịnh vượng kinh tế. Rất nhiều nguyên thủ các quốc gia đến dự. Báo chí đưa tin, tổng thống Bush cùng nhiều quan chức khác đã đến dự lễ ở nhà thờ Hà Nội vào ngày chủ nhật. Họ nhận thấy nhu cầu tâm linh và sự nguyện ước những điều tốt lành có giá trị trị liệu rất lớn. Giá trị đó không chỉ đơn thuần là tín ngưỡng và tôn giáo, mặc dù nó chỉ giới hạn chừng đó đối với các tôn giáo khác. Phật giáo vượt lên trên ở nghệ thuật trị liệu tâm lý. Chúng ta muốn tâm được bình an thì cần cầu nguyện cho cả cõi âm được siêu thoát. Nỗ lực cầu cho cõi âm không chấp trước vào thân thể vật lý thì họ mới có thể ra đi một cách nhẹ nhàng.

Khi uất hận của những người quá cố được tháo gỡ thì uất hận của những người còn sống được tháo gỡ theo. Đối với nền văn hóa Châu Á, việc chăm sóc người quá cố đồng nghĩa chăm sóc người còn sống, bởi vì hạnh phúc của người còn sống gắn liền với cái chết của người quá cố. Chúng ta nhớ ông bà tổ tiên, hàng năm đến ngày giỗ mong ông bà về hưởng niềm vui cùng con cháu.

Sự kỳ diệu đó mở ra một phương trời hiểu biết, thiết lập tình thương yêu, xóa mọi hận thù. Tiến trình quay về sau các cuộc chiến là một thách đố rất lớn. Nếu cuộc chiến được nhân danh công lý, nhân danh chủ nghĩa yêu nước thì cái chết đó được đáp đổi bằng rất nhiều hận thù và mỗi một đường tiến đến của nó sẽ tạo ra lực li tâm làm hai bên ngày càng xa tít mất hút lẫn nhau, đường quay trở về là một nỗ lực của lòng từ bi.

Người sống quay trở về, hãy bước qua các xác chết của người thân ruột thịt đứng từ hai phe ý thức hệ khác nhau. Một người nằm xuống để muôn người được sống, điều đó đã được tổ quốc ghi công. Người còn sống cũng không nên nặng nề không giải tỏa được. Hãy quay lại nhìn nhau, mạnh dạn, và bản lĩnh để xóa đi những hận thù.

Người không có điều kiện đến tham dự các buổi lễ cầu siêu ở chùa thì nên lập hương án tại nhà để cầu nguyện cho cõi âm được siêu thoát, thực tập mở tấm lòng ôm lấy mọi loài trong lời cầu nguyện thì tâm lượng đó sẽ làm cho giá trị hạnh phúc có mặt mọi nơi mọi chốn. Đến chùa, chúng ta tập thói quen không cần ghi danh cầu an cầu siêu, hướng tâm về tên người nào thì người đó có thể cảm nhận được qua phước lực trong ngân hàng công đức vô hình vô tướng của chúng ta.

Âm thanh bị giới hạn bởi không gian vật lý và các sóng âm khác, nhưng tâm con người không bị giới hạn bởi không

gian vật lý và sóng âm. Đó là lý do không cần phải xướng danh tánh lên, người đó vẫn có thể cảm nhận một phần công đức theo tinh thần Phật dạy, vì cộng hưởng nhân quả là một tiến trình tự nhiên. Thương tưởng người quá cố bằng cách làm việc thiện, người quá cố nhờ đó vẫn được hưởng một phần công đức, nhân quả ai làm nấy hưởng nhưng cộng hưởng vẫn có.

Cộng hưởng được hiểu nôm na, chẳng hạn một người nào đó sử dụng nước hoa, khi bước vào hội trường hay đứng giữa đám đông, chỉ một cơn gió nhẹ thổi qua làm cho mùi thơm từ người này lan tỏa đến những người khác đang đứng xung quanh. Như vậy những người xung quanh được cộng hưởng từ mùi nước hoa đó. Tương tự, nếu ai sử dụng mùi nước hoa gắt cũng gây khó chịu cho khứu giác của những người xung quanh.

Từ nguyên lý này, hành giả Phật giáo cũng cần lưu ý không nên thắp quá nhiều nhang khi vào chùa, chỉ cần một cây nhang để thể hiện lòng thành. Nhang khói mù mịt chỉ làm đen bẩn các pho tượng Phật. Một bó nhang giá vài ngàn đồng, nhưng khi ngôi chùa bị bám khói bụi bẩn phải mất chi phí đến mấy chục triệu để sơn sửa lại. Đó là điều không nên. Hành giả hãy thay thế phong tục thắp hương bằng một đời sống đạo đức, đời sống an vui và hạnh phúc với những nghĩa cử cao đẹp của bản thân dâng lên đức Phật. Đức Phật dạy: *“Phụng sự chúng sinh là cúng dường chư Phật”*, dẫn thân vào các hoạt động từ thiện, giúp xóa bớt nỗi đau mang lại hạnh phúc cho những người bất hạnh là chúng ta đang cúng dường chư Phật một cách thiết thực và có ý nghĩa nhất.

Đi chùa mà không nghe giảng, không học hỏi giáo pháp, chúng ta sẽ cứ bám theo phong tục tập quán của người xưa. Thắp hương mà không biết thắp để làm gì, cứ lâm râm cầu nguyện cho cái tôi nhỏ bé của mình, làm cho đức Phật trong

cái tôi ấy cũng nhỏ bé theo, trong khi bản chất của đức Phật là vĩ đại vô cùng. Làm như vậy, phước báu của đời sống hạnh phúc sẽ mất đi rất nhiều.

### CÁT TƯỜNG VÀ ĐIỀM LÀNH

Cát tường trong đạo Phật còn được sử dụng bằng một vài khái niệm khác nhau, được hiểu là diệm cát tường. “*Diệm*” là mầu nhiệm, “*cát tường*” là điềm lành, điều tốt lành; nhưng giữa hai từ phổ thông trong tiếng Việt này, chúng ta nên chọn từ thứ hai. “*Điều tốt lành*” là sự phúc lành, hạnh phúc, công đức của chúng ta. Đừng nghĩ nó là “*điềm lành*” như các bản dịch trước đây, vì “*điềm*” thường dùng để chỉ sự kiện chưa xảy ra. Chẳng hạn nhìn một búp sen, chúng ta biết ba ngày nữa nó sẽ nở và báo trước một cái gì đó xuất hiện. “*Điềm lành*” là điều lành chưa có mặt trong khi đó “*cát tường*” là phước lành đang hiện hữu. Muốn hướng đến điều tốt lành và phước lành, chúng ta cần phát huy các năng lực của lòng từ bi, tuệ giác, sống như thế nào để các giá trị này tồn tại mãi, bao gồm cả sự phát triển thịnh vượng, cát tường như ý thay thế cho những nguyện cầu và ý nguyện hạnh phúc trên cuộc đời.

Trong truyền thống kinh điển Đại Thừa, Bồ tát Văn Thù được mệnh danh là bồ tát tuệ giác, dịch nghĩa “*tuệ giác mầu nhiệm diệm cát tường*”. Theo bản dịch, “*cát tường*” gắn liền với trí tuệ con người tạo ra năng lực lạ lùng như một khát vọng. Do đó, cần phân định sự khác biệt giữa kiến thức tri thức và tuệ giác.

Tri thức kiến thức con người có được thông qua tiến trình giáo dục; tích lũy kinh nghiệm bản thân; sự truyền thừa từ sách vở, những người đi trước; hay sự giao lưu thông qua các quy luật tư duy của quy nạp, tổng hợp, diễn dịch, loại suy... Kiến thức của học đường và của cuộc sống có thể khác nhau



nhưng người có tuệ giác có thể không có kiến thức mà vẫn không bao giờ rơi vào nỗi khổ niềm đau. Đó là điểm đặc biệt cần lưu tâm.

Người có kiến thức hiểu rất rõ chứng bệnh HIV/AIDS hủy diệt hệ thống miễn nhiễm và rút ngắn đời sống con người, họ cũng hiểu rất rõ sự truyền nhiễm của nó thông qua ba phương cách: máu, tinh dịch và từ mẹ qua thai nhi. Kiến thức rất rõ nhưng họ vẫn có thể bị vương những chứng bệnh này khi tâm thiếu sự kiểm soát, khi cảm giác hạnh phúc giác quan làm quên đi tất cả mọi thứ. Trong khi người có tuệ giác có thể không có kiến thức về HIV/AIDS nhưng cũng không bao giờ mắc phải dù bị cưỡng chế, bắt buộc hay cám dỗ. Có được tuệ giác, chúng ta sẽ có điều tốt lành mẫu nhiệm làm chủ được vận mệnh và bản thân.

Tại chùa Giác Ngộ, hình ảnh Thiên Thủ Thiên Nhãn rất có ấn tượng. Mỗi bàn tay tượng trưng cho một hành động của tình thương. Thương ai thì phải thể hiện bằng hành động cụ thể, hành động của chăm sóc lo lắng, bày tỏ sự quan tâm đặc biệt bằng những món quà nho nhỏ vào các dịp lễ chứ không chỉ nói suông hay tưởng tượng. Lèo lái bằng tuệ giác để tình thương không rơi vào tình huống của cảm xúc, thương mà không biết cách làm cho người khác bị trói buộc, nỗi khổ đau xuất hiện trong từng sự trói buộc và sự quan tâm thiếu phương pháp đó. Thiên nhãn tượng trưng cho nhận thức tâm nhìn, suy nghĩ ở mức độ cao. Mỗi hành động được đạo diễn bởi tuệ giác chắc chắn rằng chúng ta sẽ sống an lạc và an vui thực sự lâu dài.

Người có tuệ giác không bao giờ sợ hãi trước cái chết, bệnh tật, nghịch cảnh. Họ bình tĩnh, thản nhiên như đang ngồi giữa gió xuân với những làn gió nóng, mát, lạnh tùy theo thời tiết mà tâm vẫn an nhiên bất động. Phải tập tâm

mình vững chãi trước lời khen tiếng chê. Lời khen làm người ta phồng mũi, tim đập nhanh, trạng thái lâng lâng vui thích; tiếng chê đưa đến trạng thái thất điên bát đảo, chán chường, buồn xuôi. Làm lành nhiều chừng nào thì càng phải chuẩn bị tâm lý vững chãi nhiều chừng đó. Danh lợi, tiền tài, thành công, thất bại làm ta thất điên bát đảo ở nhiều mức độ khác nhau, do đó muốn giữ tâm bình an phải có tuệ giác thấy rằng mọi thăng trầm trong cuộc sống này diễn ra như một quy luật tất yếu. Lấy nghịch cảnh và điều bất hạnh làm hạt giống và dưỡng chất nuôi lớn hạnh phúc. Nếu không có bất hạnh, tâm con người dễ rơi vào trạng thái tự hào; nếu không có bệnh tật, con người sa đà trong hưởng thụ. Hầu như mỗi một nỗi đau đều có thể kết thành bài học:

*“Mỗi lần khổ mỗi lần khôn  
Sau lần vấp ngã không còn sa chân”*,

Người ta ít khôn trong hạnh phúc mà khôn nhiều trong nỗi đau. Nỗi đau đó làm ta giật mình tỉnh giấc. Đau càng nhiều càng làm ta vững chãi và không vấp phải lần thứ hai. Tuệ giác lớn mạnh trong những nỗi đau như vậy.

Tại trại giam K20, Châu Bình, tỉnh Bến Tre, chúng tôi đã có dịp giao lưu, chia sẻ đề tài *“Quay đầu là bờ”* cho 1847 phạm nhân. Thời tiết hôm đó rất nóng nực, không có bóng cây, họ đã ngồi lắng nghe suốt cả buổi giảng. Sau đó, nhiều phạm nhân khi được hỏi thăm đã bật khóc. Họ khóc một cách chân tình sau những năm tháng ngồi gõ lịch trong nhà tù và cảm nhận được nỗi thống thiết của nhân tình thế thái. Nhiều người được người thân đưa vào tù như trút bỏ gánh nặng, những người khác mất hết các mối quan hệ thông qua quan chức tiền tài danh vọng nhan sắc. Tình thương và tất cả mối quan hệ bị cắt đứt, nỗi đau, sự cô đơn mỗi một dẫn đến uất

ức, và ăn năn hối hận. Tâm lý phức cảm xuất hiện dồn dập đa dạng và rất khó kiểm soát.

Thái độ của Phật giáo là không xem họ như người dung nước lã, không xem họ là kẻ tội đồ mà xem họ như những con người cần được chăm sóc, tưới tẩm tình thương. Chúng tôi đến với họ bằng tấm lòng, họ cảm nhận được điều đó và đã rơi nước mắt. Các quan tham sau thời gian hồi lộ, rút ruột công trình, bây giờ ngồi gõ lịch, không còn ai thăm nom. Những thuộc hạ trước đây vốn luôn “*nhất bảm nhì thừa*” thì nay tỏ ra khinh thường ra mặt. Tính cách nhân tình thế thái làm người ta đau đớn ghê gớm và trong nỗi đau đó người ta có cơ hội quay về trong tỉnh thức và tuệ giác. Đó là phép màu làm thay đổi cuộc đời.

Đoàn từ thiện Đạo Phật Ngày Nay do chúng tôi hướng dẫn đã đến với trại giam này, và hy vọng sẽ có cơ hội phục vụ cho những trại giam khác. Khi chúng ta giúp đỡ những người này thay đổi cuộc đời, quay về làm mới chính mình là chúng ta đã giúp cho cuộc đời nói chung.

Nhiều Phật tử có cái nhìn cạn cợt cho rằng giúp tù nhân, những kẻ xì ke ma túy, bệnh nhân giai đoạn cuối HIV/AIDS không có phước vì đây là những kẻ ăn chơi tội lỗi. Sai lầm. Phước sẽ gấp đôi nếu phân tích dưới góc độ nhân quả, việc chuyển hóa giúp họ bớt gây đau khổ cho bản thân, không lây lan cảm giác đau khổ bằng cách biến người khác trở thành nạn nhân, xã hội sẽ được thanh bình.

Các tôn giáo có mặt trên cuộc đời đều vì mục đích mang lại cát tường và an lạc cho người khác. Đạo Phật cũng là tôn giáo tiêu biểu về phương diện này. Do đó hãy thay đổi nhận thức, nên về chùa làm lễ tụng kinh hơn là ghi danh cúng sao. Kinh *Dược Sư* dạy, dược chất tâm linh rất đơn giản và rất dễ hành trì, mỗi dược chất trị liệu một căn bệnh, một nỗi khổ

niềm đau. Ví dụ được chất tâm linh trị liệu căn bệnh bồn xên keo kiệt là lòng thương người, ban tặng, giúp đỡ, được chư Phật gọi là bố thí.

Lưu tâm đến từng ý nghĩa bao gồm cả nghĩa biểu tượng khi đọc kinh để cảm nhận hết giá trị của nó. Đừng bao giờ lo lắng năm nay mình bị sao nặng chiếu mà hãy dần thân phục vụ, sống an lành, chuyện đến cứ đến, chuyện đã qua thì không nhớ lại. Cách thức phóng thích nỗi đau và chuyển hóa nỗi đau một cách lâu dài không gì khác hơn là làm lành và huấn luyện tâm một cách an bình. Điều phúc lạc, hoan hỷ và cát tường sẽ đến với ta.

\*\*\*

## Chương 7

# AN VUI TRONG KINH PHÁP CÚ

*Giảng tại đạo tràng An Hạnh, San Jose, USA, ngày 14-08-2007*

Phiên tả: Nguyễn Minh





## AN VUI NHỜ THỰC TẬP

Có một số người quan niệm rằng cứ gieo trồng phước báu, làm lành thì chắc chắn sẽ được an lạc. Tuy nhiên, bản chất của an lạc phụ thuộc vào kết quả của sự thực tập. Những hạt giống nhân từ chỉ là một trong những điều kiện dẫn đến an lạc. Nếu không huấn luyện tâm thì sự an lạc sẽ khó có thể đạt một cách đúng nghĩa của nó. Lánh dữ chỉ là con đường để hạn chế một cách tối đa những quả xấu trong cuộc đời chứ không mang lại phước báu. Chỉ có làm lành mới mang lại quả phước. Giữa làm lành và an lạc có thể có khoảng cách. Do đó, bên cạnh việc làm lành lánh dữ, hành giả cần thực tập con đường chuyển hóa tâm linh.

Trong kinh *Pháp Cú*, phẩm thứ 15 gồm 12 bài kệ, bắt đầu từ bài kệ 197 và kết thúc là bài kệ 208, nói về các phương diện thực tập giúp đạt được sự an lạc. Để an lạc thì “*hạnh*”, tức là thực hành, đóng vai trò quan trọng nhất.

Làm phước có thể tạo ra phước báu. Nếu làm phước không đúng cách, quả phúc có nhưng hạnh phúc và an lạc lại không. Bởi vì trong lúc làm phước, một số người đã đánh mất tâm bồ đề, hoặc không quan tâm đến tâm bồ đề hoặc bị tác động chi phối của “*danh*”, “*vọng*”. Cho nên các Phật sự đó không chuyển hóa được tâm thức của người hành trì trong khi đang làm phước. Mỗi khi các lời thị phi đến thì nổi khổ niềm đau lại trở dậy. Cần thấy rằng, bản chất của an lạc gắn liền với sự thăng bằng cảm xúc, chuyển hóa những bợn nhơ của tâm, thanh lọc hoàn toàn những ảnh hưởng tiêu cực từ nhiều góc độ khác nhau.

Mỗi bài kệ trong phẩm An Lạc hướng dẫn một phương cách hành trì để có được an vui. Tiếng Pali, phẩm này có tên là “*Sukhavagga*”. “*Sukha*” là an lạc, hạnh phúc. Trong tiếng

## 138 • HẠNH PHÚC GIỮA ĐỜI THƯỜNG

Việt, “*hạnh phúc*” thuộc cấp độ thấp, “*an lạc*” thuộc cấp độ cao. Hạnh phúc thuộc về giác quan khi bản chất của nó được thỏa mãn, đáp ứng lại các nguyện vọng, mong cầu của con người. Ví dụ, mắt xem những bộ phim, hình ảnh màu sắc hợp gu sẽ tạo các phản ứng hóa học trên não bộ làm người ta có cảm giác hơn hờ, thích thú, được gọi là hạnh phúc của mắt. Tương tự, tai nghe các loại âm thanh, mũi ngửi mùi, lưỡi nếm vị, thân xúc chạm, ý liên tưởng đến những ý niệm. Thế giới của sự tiếp xúc giữa các giác quan và đối tượng trần cảnh của nó sẽ mang lại những phản ứng thích thú hoặc kháng cự. Sự hợp gu dẫn đến thích thú có thể kéo theo thái độ của lòng tham, từ đó có khuynh hướng tư hữu hóa nó. Các tranh chấp trong cuộc đời thường phát xuất từ lòng tham được tư hữu hóa. Còn đối với những đối tượng không thích thì kéo theo thái độ không hài lòng, chán nản, thất vọng, né tránh dẫn đến tiến trình loại trừ lẫn nhau, bản chất của nó thuộc về lòng sân.

Như vậy, khi thế giới của mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý tiếp xúc với các đối tượng của nó thì lòng tham hoặc lòng sân phát sinh. Sống với môi trường của sự phát sinh lòng tham và lòng sân diễn ra hàng ngày, hàng giờ, đôi lúc chúng ta không để ý. Khi làm phước báu, nếu không chuyển hóa được hai khuynh hướng trên thì chúng ta chỉ có phước quả chứ không có an lạc. Do đó, nghiên cứu phẩm này có ý nghĩa rất quan trọng, như một trong những điều nhắc nhở những người Phật tử phải là người an hạnh, tức là đang hành trì hạnh an vui.

### BUÔNG BỎ OÁN THÙ

Bài kệ 197: “*Thật sung sướng khi ta sống không oán thù trong môi trường oán thù, giữa những người oán thù ta sống không oán thù*”.



Bài kệ đưa ra hai nội dung. Nội dung thứ nhất: Trong môi trường, điều kiện lửa dữ, đạn to, hận thù đã có dây mơ rễ má với quá khứ, liên hệ đến ý thức hệ, chính trị, tôn giáo, quan điểm, học thuyết. Sự khác biệt về phong tục tập quán, văn hóa vùng miền gần hơn nữa là cá tính giữa con người với nhau có thể tạo vô vàn thù hận. Nếu trong môi trường đó, chúng ta vẫn sống với tâm rộng lượng, tha thứ, bao dung để hận thù không bám víu vào cõi tâm là một điều hạnh phúc.

Nội dung thứ hai: Có thể chúng ta may mắn vượt qua được môi trường, hoàn cảnh với sự khắc nghiệt của hận thù nhưng hàng ngày, hàng giờ hoặc thỉnh thoảng chúng ta buộc phải tiếp xúc với những người chất chứa đầy thù hận thì việc vượt lên trên mà không bị ảnh hưởng tiêu cực từ tác động thù hận của những người mình tiếp xúc lại là điều khó hơn và hạnh phúc hơn.

Theo con đường vượt biên, sau năm 1975 hầu hết những người Việt định cư tại Hoa kỳ và những nước phương Tây đều ít nhiều có cảm giác thù hận bằng cách này hay cách khác. Vào năm 2004, 2005 và lần thứ ba là năm 2007, chúng tôi có cơ hội tiếp xúc và chia sẻ pháp thoại tại gần một trăm ngôi chùa ở Hoa Kỳ, gặp gỡ rất nhiều tăng ni, Phật tử khác nhau. Những khi tiếp xúc thấy rất rõ sự thù hận có mặt ở rất nhiều cách thức. Vào các trang web hoặc diễn đàn, lửa của sự thù hận có mặt khắp mọi nơi, mọi chốn.

Chúng tôi có hai trang nhà: [daophatngaynay.com](http://daophatngaynay.com) và [tusachphathoc.com](http://tusachphathoc.com), mỗi ngày dù muốn hay không, chúng tôi vẫn nhận khoảng ba chục email từ các diễn đàn khác nhau gửi đến như một tặng phẩm. Đọc các email này, ta thấy sự thù hận trong và ngoài nước, trước và sau 1975 dâng lên rất cao. Vì là người Việt Nam, mang quốc tịch

Việt Nam nên đôi khi cũng bị vạ lây. Người ta tặng rất nhiều “*nón*” mà phần lớn là “*nón cối*”.

Cách đây vài năm, chuyến hành đạo của thiền sư Thích Thanh Từ như đi giữa làn tên, mũi đạn. Không phải người ta có thành kiến, hay ác cảm với thiền sư mà vì người còn ta thù hận với môi trường, hoàn cảnh mà thiền sư Thanh Từ đang sống. Từ trong nước đi ra, cái cộng nghiệp chung của môi trường mà vốn nó đã bị thù hận trong quá khứ do hai ý thức hệ chính trị khác nhau đã làm cho “*trong*” và “*ngoài*” khó có thể ngồi lại với nhau.

Vào năm 2005 và 2007, chuyến trở về của thiền sư Thích Nhất Hạnh cũng rơi vào tình trạng tương tự. Là người trong nước, chúng tôi nhận thấy thiền sư đóng góp rất nhiều giá trị. Đứng từ phương diện Phật pháp, đã khai thông được rất nhiều bế tắc. Phần lớn giới trí thức, những người chưa có cơ hội tìm hiểu đạo Phật trong mấy chục năm trở lại đây thấy được một đạo Phật trẻ trung, hiện đại, tri thức và rất khoa học qua cách thức giảng giải, phân tích của thiền sư Nhất Hạnh. Từ đó họ có cái nhìn thay đổi hoàn toàn so với trước đây vốn bị ảnh hưởng bởi nền văn học Việt Nam có nhiều cách mô tả đạo Phật và hình ảnh nhà sư rất bi quan, yếm thế, chán chường và phần lớn là... thất tình. Chẳng hạn bài về *Sãi Vãi* của Nguyễn Cư Trinh, tác phẩm *Chuyện tình Lan và Diệp* của nhóm Tự Lực Văn Đoàn, hay bài thơ *Sư hổ mang* của Hồ Xuân Hương, và nhiều câu ca dao thành kiến với Phật giáo cũng như các hành giả Phật giáo nói chung.

Bản chất của đạo Phật thích hợp với giới trí thức, nhưng con đường hành đạo của Phật giáo Việt Nam trước đây thường bị ảnh hưởng trực tiếp từ nền văn hóa, phong tục, tập quán, tôn giáo người Trung Hoa, đặc biệt là đạo Khổng và đạo Lão. Cho nên rất nhiều yếu tố không thuộc Phật giáo

đã được nhập lậu vào đạo Phật. Sự nhập lậu bằng nhiều ngõ ngách của văn hóa và phong tục tập quán nên phần lớn quần chúng Phật tử không phân biệt được ranh giới của sản phẩm gốc và sản phẩm lai căng. Tiến trình nhập lậu vào đạo Phật đã làm cho quần chúng nhìn đạo Phật như là sản phẩm tâm linh không có giá trị. Và chuyến trở về của thiền sư Thích Nhất Hạnh đã góp phần khai thông được điều đó. Ngày nay giới trẻ đã đến với đạo Phật nhiều hơn vì thấy rất rõ các kỹ năng trị liệu tâm lý, con đường đạo đức và tâm linh của Phật giáo có thể giải quyết các bế tắc, vấn nạn không chỉ của bản thân, xã hội, cộng đồng mà của toàn thế giới.

Phật giáo Việt Nam đã ở trong môi trường chiến tranh, hận thù, tang tóc nhiều năm. Sự gieo rắc hận thù đã ở khắp mọi nơi. Mỗi khi có chất xúc tác nào liên hệ với môi trường tạo ra sự hận thù có gốc rễ trong quá khứ, thì các hận thù này có điều kiện trở dậy.

Để chúng ta có cơ hội giảm bớt lửa hận thù, lửa bế tắc, quá khứ nên để nó đi qua. Tinh thần Phật dạy là phải biết vượt qua những bế tắc của quá khứ.

Đứng trước nguyên nhân và sự kiện của chiến tranh, các nhà Phật học và tâm linh Phật giáo nhìn đến một giải pháp hòa để cho chết chóc, tang thương, hận thù không còn có mặt. Do vậy, những hoạt động này khó được các đảng phái chính trị chấp nhận. Trong môi trường hận thù mà ta dám cất tiếng nói không hận thù, đi ngược lại các khuynh hướng tâm lý của sự hận thù thì đó là bản lĩnh vô úy rất cần thiết mà các hành giả Phật giáo cần phát huy. Người đi theo đạo Phật, nếu không hiểu rõ những lời kinh đức Phật dạy, thì có thể trở thành kẻ tiếp tay cho hận thù.

Chúng tôi đã có mặt tại Úc, Hoa Kỳ, đi phần lớn các

ngôi chùa và nhận thấy chùa nào cũng bị buộc phải treo cờ của chính thể Việt Nam cộng hòa, không treo thì bị kết án là “nón cối”, do đó khó hoạt động, khó làm đạo, khó hành trì, Phật tử quần chúng ngại ngùng không dám đến, cuối cùng chỉ vài tháng là chùa đó phải đóng cửa. Sự sợ hãi trong môi trường hận thù dẫn đến rất nhiều chùa phải chiều theo ý kiến của những con người còn sống trong hận thù. Nhiều người thấy việc này là sai nhưng không mạnh dạn nói, vì sợ bị gán ghép “đây là người nón cối”. Cứ thế phong trào này tồn tại suốt mấy chục năm.

Tuy nhiên, cũng may mắn có khoảng 40% các ngôi chùa không theo bất kỳ một giáo hội nào tại Mỹ và Úc, không treo bất kỳ lá cờ nào khác ngoài cờ Phật giáo. Chúng tôi cho rằng thái độ này rất phù hợp với đạo Phật. Đạo Phật chỉ chủ trương “*on Tổ Quốc*” là một trong bốn trọng ân. Sự can thiệp của chính trị vào đạo Phật hoặc ngược lại là cách thức làm cho hai bên lũng đoạn lẫn nhau. Do vậy Phật giáo cần có cái nhìn và cách ứng xử mang tính độc lập khỏi các ý thức hệ chính trị hoặc là “nón cối” hay “nón sắt”.

Bài kệ thâm thúy ở vế thứ hai rằng trong môi trường hận thù nếu không có con người hận thù thì môi trường đó sẽ bị dập tắt. Trên thực tế giữa con người và môi trường có mối quan hệ hai chiều. Người hận thù có mặt ở đâu thì môi trường đó dù bình an vẫn có thể trở thành môi trường hận thù. Môi trường hận thù nếu không được chuyển hóa thì con người không hận thù sống trong đó đôi khi cũng bị ảnh hưởng, chi phối ở phương diện này hay phương diện kia. Đức Phật xác quyết rất rõ: “*Thật hạnh phúc khi sống vượt lên trên môi trường hận thù, không bị ảnh hưởng hận thù khi giao du, tiếp xúc với những con người hận thù*”.

Người Phật tử phải ý thức đây là một chân lý. Ý thức hệ chính trị chỉ tồn tại trong khoảng thời gian vài chục, vài trăm, thậm chí vài nghìn năm là cùng. Còn Phật pháp là muôn đời, là vĩnh cửu. Phật pháp không nên bị lệ thuộc vào bất kỳ hệ chính trị nào. Đức Phật đã thấy rõ sự giới hạn của ý thức hệ chính trị nên Ngài đã không kế thừa ngôi vua để trở thành một nhà chính trị. Từ bỏ nó như một đôi dép rách, một chiếc áo cũ không hề có chút tiếc nuối nào. Ngài tìm kiếm con đường tâm linh, rày đây mai đó, học tập tu luyện theo rất nhiều vị tâm linh lúc bấy giờ nhưng Ngài vẫn thấy không hiệu quả. Cuối cùng Ngài đã tìm ra con đường trung đạo để đi. Nhờ con đường trung đạo này mà đức Phật đạt được giác ngộ và được tôn xưng là bậc Đại giác.

Đứng từ góc độ Phật học, chúng tôi đề nghị các ngôi chùa không nên treo bất kỳ lá cờ nào trong phạm vi ngôi chùa của mình. Cũng đừng để bất kỳ bài quốc ca nào được cất lên ngân vang trong chính điện. Chính điện chỉ vang lời tán dương Tam Bảo, tán dương hòa bình, hạnh phúc, đạo đức, và tâm linh. Hãy giữ truyền thống của Phật giáo mấy nghìn năm trải dài qua nhiều châu lục.

Có bản lĩnh sống hài hòa trong môi trường hận thù và không bị ảnh hưởng bởi những con người hận thù là niềm hạnh phúc lớn nhất. Đây là điều kiện để đi trên con đường hạnh phúc.

### SỨC KHỎE VÀ AN LÀNH

Bài kệ 198: *“Hạnh phúc lớn nhất khi ta sống không bệnh tật giữa những người bệnh tật; và trong môi trường bệnh tật, ta sống có sức khỏe, an lành”*.

Mối liên hệ giữa môi trường và sức khỏe con người rất mật thiết. Đất nước Hoa Kỳ và các nước phương Tây đã thấy

rõ ảnh hưởng tích cực của môi trường đến sức khỏe, tuổi thọ và hạnh phúc con người. Các khu dân cư đều trồng cây xanh. Hàng loạt khu rừng cây xanh được bảo hộ một cách an toàn. Đây là chính sách rất đúng đắn.

Ngoài ảnh hưởng tích cực về phương diện sức khỏe thì môi trường cây xanh còn là môi trường tâm linh. Trước đây các ngôi chùa Phật giáo được gọi là đại tùng lâm, rừng cây lớn. Trong ngôi chùa đều có không gian của rừng cây xanh được bố cục trang trí từ màu sắc cho đến vị trí. Ý nghĩa biểu tượng các loài cây, hoa được trồng trong đại tùng lâm đều mang biểu tượng của tâm linh.

Tại nhiều nước, đặc biệt Trung Quốc, Nhật Bản, trang trí ngôi vườn là cách thức giới thiệu văn hóa Phật giáo, văn hóa tâm linh. Vườn cây ở phương Tây có cấu trúc rộng, thoáng; về mỹ thuật là ngang, ngay, sỗ thẳng, trong khi đó vườn cây Nhật Bản lại uốn lượn, quanh co với gam màu, sắc thái, bố cục, vị trí, địa dư, cao thấp đều là sự sắp đặt mang ý nghĩa triết lý Phật giáo rất lớn. Việc cống hiến cho cuộc đời những vườn cây như vậy là mang văn hóa, tâm linh Phật giáo đến những người chưa từng biết.

Theo truyền thống, có mặt trong vườn Nhật hay đại tùng lâm Phật giáo thì tâm trần chúng ta nhẹ buông, mọi phiền não, khổ đau, tật ách, những điều không như ý sẽ được gác lại. Trong các đại tùng lâm xưa, mỗi ngày có hai buổi thiền hành sáng và chiều. Mùa an cư còn có thêm buổi thiền hành sau những bữa cơm. Một mặt hỗ trợ sức khỏe, mặt khác như là một phương tiện hành trì.

Sống trong môi trường nhiều bệnh tật như những nước nghèo khó ở châu Á mà vẫn duy trì sức khỏe là một phước báu rất lớn. Bao nhiêu chất ô nhiễm do công nghệ hóa hiện

đại của các nước phương Tây, do sự khai thác tài nguyên thiên nhiên đến cạn kiệt, do ý thức xã hội cộng đồng của người dân còn quá thấp, chế độ sinh hoạt, phương tiện ăn uống, cách thức nấu nướng và các phương tiện trồng trọt, chăn nuôi phục vụ cho sự sống con người không đảm bảo tính vệ sinh nên cơ thể người dân có thể mang rất nhiều mầm bệnh.

Trong cái cộng nghiệp của môi trường tiêu cực như vậy, chúng ta cần tập luyện, hành trì, thiền hành, kinh hành, buông xả để tạo ra giá trị an vui. Kinh *A Di Đà* có đưa ra hình ảnh mà giá trị hành trì rất cao đôi lúc chúng ta không để ý. Vào buổi sáng, các cư dân thánh giả tịnh độ sau khi dùng sáng, các ngài không bao giờ ngồi một chỗ, mà các ngài thường đi mười phương trời, làm vô số công đức được diễn tả qua câu: “*Hái hoa cúng dường mười phương chư Phật*”. Hoa này là hoa công đức, chính là những việc làm phước báu. Dẫn thân phục vụ xã hội một cách triệt để, hành động đó cũng giống các loại hoa. Sau khi làm xong, các ngài trở về cực lạc, ăn trong tinh thức, kinh hành từng bước thành thoi, gọi là “*phan thực kinh hành*”.

Dù sống trong môi trường không gian cây xanh hiếm hoi nhưng nếu biết cách, chúng ta vẫn có thể tạo sức khỏe bằng cách cố gắng thực tập theo lời đức Phật mô tả trong kinh *A Di Đà*, dành khoảng hai mươi phút “*phan thực kinh hành*” sau bữa cơm để sức khỏe được đảm bảo.

Việc giữ sức khỏe là rất quan trọng, không phải chỉ cầu nguyện mà có. Tập thể dục thể thao cũng có thể duy trì sức khỏe, nhưng người Phật tử hành trì theo phương pháp thiền, kinh hành vừa có giá trị sức khỏe lại vừa có giá trị tâm linh. Buổi sáng, những người lớn tuổi nên dành khoảng 30 phút lạy Phật 49 lạy, không cần xưng danh hiệu các ngài. Hãy lạy bằng tâm trang nghiêm thanh tịnh với lòng tôn kính tuyệt

đổi. Khi lạy phải để tâm thư thái, hơi thở hít vô, thở ra thật sâu và nhẹ nhàng. Đầu cúi xuống tiếp đất và giữ tư thế đó từ ba đến năm giây rồi đứng dậy. Phương pháp này có giá trị sức khỏe và trị liệu rất cao.

Có nhiều chứng bệnh uống thuốc từ Tây đến Đông y không tác dụng, nhưng sám hối và lạy Phật lại khỏi bệnh thì tình huống đó lại liên hệ đến nghiệp. Hoặc có nhiều người luyện tập thể dục thể thao, ăn uống ngủ nghỉ thích hợp nhưng bệnh vẫn đến. Ngoài cấu trúc về gene di truyền xấu, không khỏe mạnh từ ông bà, cha mẹ, nó còn bị ảnh hưởng một phần của các hành động nghiệp, gọi là nghiệp sát, trong nhiều kiếp trước mà bây giờ chúng ta không nhớ được. Vì vậy nên thực tập sám hối để tháo gỡ những bế tắc này.

Mỗi buổi sáng chúng tôi đều thực tập sám hối 49 lạy, nhờ đó mà bệnh bớt nhiều. Trong môi trường bệnh tật, chúng ta chỉ cần giữ cho tâm bình khí hòa, vận động qua kinh hành, thiền hành... , nếu có thời gian thì lạy Phật sáng và chiều tối. Được như vậy, chúng tôi tin chắc sức khỏe sẽ gia tăng, tuổi thọ được đảm bảo. Nhờ đó, sản lượng kinh tế mà mình tạo ra bằng mồ hôi nước mắt, bằng sự làm ăn chân chính sẽ không bị mất đi thông qua con đường bệnh tật.

Một Phật tử chùa Giác Ngộ năm nay 86 tuổi chia sẻ, ngày nào bà cũng phải uống thuốc bắc. Thuốc thang, bệnh tật đã làm bà mất hạnh phúc.

Đức Phật khuyên, nếu có cơ hội chúng ta nên đến bệnh viện một hoặc hai lần. Đến để quan sát, và để ý thức giữ gìn sức khỏe cho bản thân. Thăm bệnh nhân trong bệnh viện còn giúp ta trỗi dậy lòng từ bi, đến thăm bằng tất cả tấm lòng và trái tim. Sự có mặt của chúng ta sẽ giúp người bệnh rũ bỏ phần nào nỗi đau trên cơ thể. Sự nhiệt tình chăm sóc và



truyền chất liệu định tĩnh giúp người bệnh không cường điệu hóa niềm đau vật lý đang có mặt. Chúng ta chỉ cần đến và nắm tay, chăm sóc, hỏi han thì nỗi đau vật lý đó được rũ bỏ phần nào. Nếu nhớ được những lời Phật trong kinh, chúng ta có thể hướng dẫn người thân quán tưởng rằng thân thể này không phải là của ta một cách vĩnh viễn, do đó không nên đồng hóa với nó.

Phần lớn nỗi đau bệnh tật liên hệ đến thân thể ảnh hưởng đến dòng cảm xúc và đời sống tinh thần. Khi quán được vô ngã thì dù cơ thể có đau nhức, chúng ta vẫn có thể vượt qua một cách dễ dàng. Đồng hóa mình là cơ thể thì bao nhiêu bệnh tật, mình lãnh đủ tất. Ly tâm hóa với cơ thể vật lý thì nỗi đau có nhưng trở nên không quan trọng và bị vô hiệu hóa. Ý thức đặt tầm quan trọng lên nhiều chừng nào thì nó khổng chế và ảnh hưởng mạnh chừng đó. Vì vậy trên nỗi khổ niềm đau, đức Phật dạy chúng ta nên ly tâm hóa chứ đừng hướng tâm hóa. Hướng tâm thì bết tắc từ hạt cát sẽ được nhân lên thành núi tu di. Ly tâm sẽ giúp núi tu di nhỏ thành hạt cát. Vấn đề là chuyển hóa cách nhìn, các nỗi đau vật lý ảnh hưởng trên cái nhìn này sẽ được phóng thích, tê liệt và chúng ta sẽ được bình an.

Sống chung với những người bệnh tật mà ta không bệnh tật gồm có hai tình huống:

**Nghĩa đen:** Các loại bệnh đó không thuộc bệnh truyền nhiễm.

**Nghĩa bóng:** Đó là bệnh tham, sân, si, mạn, nghi, ác kiến, hàng loạt các chứng bệnh tâm lý vốn làm cho bản thân người vương bệnh bị khổ đau và thân bằng quyến thuộc cũng khổ lây. Khi sống chung mà không bị ảnh hưởng bởi cá tính xấu của họ là một phúc báu. Thông thường, mỗi chúng ta là một

phần của những gì ta tiếp xúc. Tương tác với tha nhân cũng vậy. Do đó nên chọn bạn mà chơi, giao lưu tiếp xúc sao cho cá tính xấu và tiêu cực của người khác không bị ảnh hưởng và lây lan trên đời sống, thói quen của mình.

### TỪ BỎ THAM DỤC

Bài kệ 199: *“Quả thật là một điều an lạc nếu ta sống không tham dục. Ở trong môi trường tham dục và giữa những người tham dục, ta sống không tham dục”*.

Tham dục gồm hai nội dung: “*Tham*” ám chỉ cho những cái xấu, tiêu cực, có thể đâm đạp lên hạnh phúc của người khác để tìm kiếm các giá trị vật dục cho bản thân. “*Dục*” là tính dục. Phương Tây là thế giới của tính dục, có thể nói Hoa Kỳ đứng đầu thế giới về các phương tiện hưởng thụ tính dục. Luật pháp bảo hộ cho những hoạt động này để mua vui và phục vụ cho hạnh phúc giác quan của con người.

Thứ bảy, ngày 7/7/2007 được xem là ngày hôn nhân của thế kỷ 21. Người ta tin rằng số 7 tượng trưng cho thành công, trọn vẹn. Do đó các cô dâu, chú rể chọn ngày này làm lễ thành thân. Tại Hoa Kỳ, có 65 ngàn cặp kết hôn vào ngày này; Trung Quốc trên 30.000 cặp; các quốc gia khác cũng có số lượng đính hôn tập thể lớn chưa từng có trong lịch sử nhân loại vào ngày này.

Tuy nhiên, Hoa Kỳ lại luôn là quốc gia đầu bảng về số lượng ly dị, chiếm 49,5%. Trung bình hai cặp vợ chồng thì có một cặp ly thân dẫn đến ly dị. Phần lớn thuộc những người có gốc rễ văn hóa phương Tây. Người châu Á định cư tại Hoa Kỳ có mức độ ly dị khá thấp. Sự tự do quá mức có thể tạo ra mặt bằng bình đẳng cho nữ giới, nhưng ngược lại cũng có thể tạo ra những trở ngại khác dẫn đến tình trạng, nếu người chồng không hiểu và ủng hộ cho sự bình đẳng này thì hạnh

phúc gia đình đứng trước nguy cơ đổ vỡ. Trên 80% các cuộc ly hôn tại Hoa Kỳ đều do người nữ đứng đơn trước. Có rất nhiều nguyên nhân ly dị, nhưng nguyên nhân chủ yếu nhất mà người ta ngại ngùng khi nói đến là vấn đề tham dục quá nặng hay quá ít của vợ hoặc chồng.

Việc gieo hạt giống Phật giáo trong môi trường văn hóa phương Tây khó hơn trên mảnh đất tâm linh ở châu Á. Trong ba mươi năm trở lại, hai quốc gia phương Tây phát triển Phật giáo được xem là mạnh nhất là Úc và Hoa Kỳ. Các trường lớp, đại học ở Hoa Kỳ có bộ môn Phật học cao nhất thế giới. Người Hoa Kỳ tư duy rất bài bản, có phương pháp luận nhạy bén, có thể trong tương lai sau 300 năm, trung tâm Phật giáo của thế giới là Hoa Kỳ chứ không phải Ấn Độ, Trung Quốc hay những nước phương Đông trước đây. Bởi khi nền văn hóa, khoa học kỹ thuật phát triển càng mạnh thì niềm tin mê tín dị đoan sẽ giảm thiểu một cách đáng kể. Thông qua con đường này, người phương Tây đến với đạo Phật rất nhiều. Vì thế, họ tiếp xúc với gốc rễ của đạo Phật nhiều hơn người châu Á, trong khi người châu Á tiếp xúc với đạo Phật thông qua gốc rễ văn hóa của chính dân tộc mình vốn bị ảnh hưởng phần lớn bởi phong tục, tập quán bản địa. Đạo Phật ở phương Đông không còn là đạo Phật nguyên gốc, mà đã bị lai căng, nhập cư lậu nên người ta dễ nhầm lẫn cho rằng đạo Phật là mê tín dị đoan.

Ở Hoa Kỳ và phương Tây, những ai phát tâm theo đạo Phật bằng lý tưởng được xem là hạt giống rất quý, như đốt đuốc vào rừng sâu tìm vàng. Dưới hình thức xuất gia làm đạo thành công lại càng khó hơn. Hoa Kỳ là môi trường tham dục nên hạt giống đó bị thách đố ở nhiều góc độ khác nhau, đời sống hạnh phúc của người Phật tử tại gia cũng bị ảnh hưởng, chi phối không kém.

## 150 • HẠNH PHÚC GIỮA ĐỜI THƯỜNG

Cạnh người tham dục mà không bị ảnh hưởng bởi tham dục đòi hỏi một cái nhìn trí tuệ. Vợ hoặc chồng, theo tinh thần Phật dạy, mỗi tháng ít nhất hai ngày ngưng hoạt động tham dục. Sở dĩ đức Phật đề nghị như vậy trong các ngày Bát quan trai giới vì ngài thấy rất rõ các đồ vỡ trong hôn nhân phần lớn do quá nhiều hay quá ít các hoạt động tính dục. Người Phật tử tại gia cần thiết thực tập theo. Không đặt nặng các hoạt động tính dục mà tìm kiếm hạnh phúc qua con đường tâm linh, tham dự các khóa tu. Khi đó, thói quen hưởng thụ sẽ giảm, đời sống hạnh phúc gia đình sẽ được tăng cường lên ở mức độ cao hơn. Đó là lòng chung thủy không xuất phát từ tính dục mà từ đức hạnh, các giá trị tích cực của nhau giúp cả vợ lẫn chồng bền bỉ bên nhau đến răng long đầu bạc.

### KHÔNG BỊ CHƯỚNG NGẠI

Bài kệ 200: *“Sẽ vô cùng an lạc nếu chúng ta sống không chướng ngại. Bên cạnh đó, hạnh phúc là sống với những điều hỷ lạc trong cuộc đời”.*

Trước nhất, đừng để tâm vướng bận bởi bất kỳ điều gì. Chướng ngại gồm nghịch duyên, tức hoàn cảnh môi trường không thuận lợi, làm cho lòng tham, sân, si dễ dàng phát sinh và trỗi dậy. Từ đó con đường tâm linh và đạo đức dễ dàng bị trở ngại và đứt đoạn. Tất cả các phương tiện ăn, mặc, ngủ, ở,... của con người có thể đem đến hạnh phúc giác quan nhưng làm trở ngại cho con đường phát triển tâm linh và đạo đức. Người tu sĩ ít muốn, biết đủ, sống giản dị thì sự an lạc, hạnh phúc đạt được nhiều hơn. Nhưng khi các phương tiện, tiện nghi đầy đủ như người tại gia thì các giá trị tâm linh sẽ bị lung lay.

Tương tự, người tại gia cũng phải thấy rõ tiện nghi vật chất và bản chất của tâm linh khó có cơ hội tỉ lệ thuận với nhau. Biết cách sử dụng các tiện nghi vật chất, sử dụng đúng

phương pháp có thể mang lại hạnh phúc giác quan và quả phước báu, còn lạm dụng và sử dụng sai phương pháp thì chúng đe dọa tước đoạt hạnh phúc chúng ta. Do đó, đừng bao giờ để bất cứ điều gì làm chướng ngại.

Ngăn không cho điều xấu làm trở ngại thì dễ, ngăn người xấu không làm chướng ngại cũng không khó, nhưng ngay trên con đường đạo, việc Phật sự, những điều tốt không làm chướng ngại mình mới là điều khó. Đôi lúc chúng ta làm với cái tôi, vừa làm vừa tính công, mặc cả với nhân quả, thái độ chưa thực sự vì lòng từ bi, chưa vì các giá trị tâm linh và đạo đức. Chính vì thế khi gặp lời thị phi, tiếng chỉ trích, phê bình, tác động, chi phối làm chúng ta chao đảo. Nhiều người khi đứng trước tình huống này đã thê thốt trong tâm rằng về sau không làm nữa. Làm Phật sự mà sợ đến độ thê không dám làm nữa, bởi vì họ chưa hiểu sự thành công trong Phật sự tỉ lệ thuận với sóng gió ba đào.

Khi ba đào sóng dậy, người Phật tử có chiều sâu của hành trì phải mừng, vì biết rằng con đường mình đi là đúng. Các lực lượng tiêu cực luôn muốn khống chế quyền làm chủ hạnh phúc. Khi điều tốt thông qua các Phật sự có mặt thì ảnh hưởng tiêu cực sẽ giảm đi đến mức không còn. Do vậy nó phải vẫy vùng, kháng cự, chi phối để chúng ta bỏ cuộc nửa chừng. Làm phước báu thì đừng để nghịch duyên làm trở ngại. Cũng đừng giận hờn, oán ghét, để dòng phiền não xâm chiếm trong tâm.

Theo tâm lý học Phật giáo, nếu nuôi dưỡng và chất chứa cơn giận trong tâm tức là chúng ta đã biến mình thành nạn nhân, nó trở thành chướng duyên trở ngại rất lớn trên con đường tìm cầu hạnh phúc. Ôm ấp một nỗi đau hay hận thù nào thì bản chất của nó đã trở thành một sự trở ngại, cho nên hãy phóng thích nó càng sớm càng tốt, càng nhanh càng có lợi. Mỗi nỗi đau được nhà Phật ví như một cây gai gí vào tim,

## 152 • HẠNH PHÚC GIỮA ĐÒI THƯỜNG

mỗi tích tắc trôi qua nỗi đau sẽ rỉ máu. Nếu không điều trị bằng cách thức buông xả thì dần dần sẽ dẫn đến ung thư và tử vong. Tương tự, ôm nỗi đau sẽ chết thông qua sự ung thư của tâm trạng và cảm xúc. Tất cả các trở ngại có là quyền của nó, chúng ta đừng để mắt, để tâm, để lòng thì sẽ vượt qua.

“*Sống với những điều hỷ lạc*” là tìm một niềm vui nào đó để thay thế. Nhờ đó mà tất cả các nghịch cảnh, người tạo nghịch cảnh, điều kiện chướng duyên của nghịch cảnh đó không làm chúng ta nao núng tinh thần. Muốn bỏ thuốc lá phải có viên kẹo để ngậm, muốn cai nghiện ma túy phải vào môi trường cách ly. Sự thay thế môi trường, thay thế đối tượng là nhu cầu không thể thiếu để cắt đứt và vượt qua cơn nghiện nhằm làm mới cảm xúc, làm mới cuộc đời. Tạo hạnh phúc vượt qua các chướng duyên thử thách cũng phải được thay thế như vậy. Nghĩa là chúng ta tìm hỷ lạc nào đó, tích cực để sống với những hỷ lạc này, những điều còn lại không đáng bận tâm. Chẳng hạn niềm hỷ lạc qua công việc sao chép băng đĩa Phật giáo, hỷ lạc khi làm công quả các chùa, bố thí cúng dường, từ thiện... mỗi khi làm đều thấy vô cùng hạnh phúc. Tạo cho mình một niềm vui thì các chướng duyên có mặt sẽ trở thành không quan trọng. Đây là nghệ thuật rất cơ bản mà đức Phật dạy chúng ta. Đối chọi đôi lúc thành tựu nhưng cũng lắm khi thất bại.

### VƯỢT QUA THẮNG BẠI

Bài kệ 201:

*“Thắng lợi sinh thù oán  
Thất bại bị khổ đau  
Ai chẳng màng thắng bại  
Sống hạnh phúc trên đời”.*

Bài kệ dạy con đường hạnh phúc bằng cách nhận diện

bản chất những sự kiện nghịch ý và không nghịch ý trong cuộc đời. Lời dạy này rất sâu sắc nhưng không đồng nghĩa với ý niệm an phận thủ thường, không thắng, không bại. Có bại chẳng là bại từ trong bản thân mình. Bài kệ khuyên chúng ta làm tất cả không bằng thái độ cạnh tranh, hơn thua mà bằng thái độ gánh vác để đóng góp và phục vụ.

Trong cơ chế thị trường, xuất phát từ động cơ làm thế nào để sản phẩm của mình chiếm lấy thị trường, tạo ra khoản lợi về kinh tế, tính cạnh tranh và loại trừ lẫn nhau không nhân nhượng. Người Phật tử làm kinh tế hiểu rõ quy luật loại trừ khắc nghiệt này nên không phát xuất tâm địa như vậy. Chúng ta nên tâm niệm rằng việc tạo ra sản phẩm mới với giá thấp, chất lượng cao, tiện dụng tiện ích để phục vụ cho cộng đồng xã hội, không cần cạnh tranh. Chỉ cần đổi thái độ thì ta không bị vướng vào thắng thua. Thắng mang đến niềm vui chốc lát, còn thua kéo theo nỗi buồn lâu dài.

Phải thấy thắng bại là quy luật rất bình thường. Có người thắng phải có kẻ bại. Hiểu điều này như một quy luật thì khi đối diện, chẳng những chúng ta không buồn mà ngược lại, đầu tư thời gian, công sức vào việc phân tích nguyên nhân đưa đến thất bại đó. Thay vì than trời, trách đất quy đổ trách nhiệm thì nhà Phật dạy cứ làm hết bằng trách nhiệm, lương tâm, khả năng, tâm huyết, nỗ lực. Nếu không thành công theo ý muốn thì hãy hài lòng với kết quả như vậy.

Thái độ ít muốn, biết đủ không ám chỉ sự thụ động mà là thái độ lạc quan trên con đường tương đối, vì cuộc đời không có gì tuyệt đối. Làm nhiều, nỗ lực nhiều mà thành đạt không như mong mỏi bởi vì có những yếu tố nghịch duyên. Nhận rõ và khắc phục nghịch duyên, kết quả trong tương lai sẽ được cải thiện. Buồn, trách, than vãn thậm chí dẫn đến bế tắc tự vẫn không phải là giải pháp.

## 154 • HẠNH PHÚC GIỮA ĐÒI THƯỜNG

Không màng thành công thất bại thì kết quả thành công sẽ cao hơn, và tránh được tình trạng chủ nghĩa công thần. Trong việc làm, người ta thường mặc cả tính giá trị, tính đóng góp, và khi nó có mặt thì ta không muốn thua đối tác của mình. Giá trị “*phải hơn*” này, chúng ta vô tình buộc cuộc đời một cách thảm lặng, hay đòi hỏi đặc quyền, đặc lợi bằng cách này hay cách khác, dẫn đến mâu thuẫn nội tại, mâu thuẫn trong các mối quan hệ...

Hãy cứ vui khi thành công, nhưng cũng cần biết rằng đó là nhân quả bình thường. Làm tốt kết quả tốt là chân lý nên khi đối diện nó, chúng ta cũng坦然 nhiên. Phạt tử là những nhà hành trì, đối diện với thành công không hãnh diện, tự hào, cống cao ngã mạn, mà tìm cơ hội học thêm những cái mới, phát triển những cái hay để ngày càng thăng tiến nhiều hơn. Thỏa mãn hài lòng sẽ chỉ dậm chân tại chỗ.

### BIẾT SỐNG MỘT MÌNH

Bài kệ 205: “*Ai từng ném mùi vị độc cư, ai từng ném mùi vị tịch tịnh, người ấy chắc chắn sẽ ném được mùi vị của chánh pháp để xa lìa mọi tội ác và những nỗi sợ hãi*”.

Bài kệ dạy cách sống phần lớn thích hợp cho người tu. Thỉnh thoảng người tại gia cũng nên dành khoảng thời gian nhất định trong năm để thực tập hạnh người tu thì giá trị an vui hạnh phúc sẽ giúp chúng ta làm mới các cơ hội phát huy tiềm năng thông qua các văn bằng sáng chế.

Kinh Trung bộ có bài kinh “*Biết sống một mình*”, sống một mình không có nghĩa là sống lập dị, làm cho mình nổi bật, không giao lưu, tiếp xúc, để được người đánh giá cao. Sống một mình theo cách đó sẽ cắt đứt mọi mối quan hệ. Nền văn hóa phương Tây không mấy chú trọng mối quan hệ gia đình. Căn nhà với khá nhiều phòng ốc, do đó mỗi khi có niềm vui người



ta hưởng một mình, khi buồn phiền họ rúc vào phòng riêng, dán mắt vào ti vi, dán tai vào các điệu nhạc buồn, dán thân thể vào chiếc giường, nỗi buồn lại càng ngày gia tăng.

Sống độc cư không có nghĩa sống cắt đứt mọi quan hệ xã hội, quan hệ gia đình theo kiểu nền văn hóa phương Tây, ít tình làng nghĩa xóm, đèn nhà ai nấy tỏ, không ai muốn làm phiền ai. Sự độc cư này làm con người trở nên cô độc. Con số tự tử ở phương Tây cao hơn châu Á, điều đáng ngạc nhiên là người giàu có và thành công lại tự tử nhiều hơn người thường và người nghèo. Kinh “*Người biết sống một mình*” của Phật giáo dạy một triết lý rất sâu sắc, sống một mình như thế là phá hoại sự sống, phá hoại các mối quan hệ. Sống một mình không phải là sống đơn độc mà sống trong sự đồng hành với người khác nhưng tâm luôn hướng về điều cao thượng, về hạnh phúc, và về tâm linh.

Theo dõi hơi thở ra và vào, giữ chặt liệu chánh niệm tỉnh thức có mặt trong tất cả các hành động đi, đứng, nằm, ngồi, đêm cũng như ngày, thì dù ở chỗ đám đông hay một mình, chúng ta cũng đều an vui hạnh phúc.

Người phương Tây không thích đám đông ồn ào, náo nhiệt, họ tôn trọng sự yên lặng tuyệt đối, không muốn ai làm phiền đến thế giới riêng tư của mình. Do đó xu hướng sống trên núi, hay trong rừng là phổ biến, trong khi Việt Nam thì ngược lại. Trong môi trường yên tĩnh, người ta có cảm giác được trấn an, được yên vui, được đảm bảo hạnh phúc, nhưng khi có mặt ở các nước châu Á ồn ào náo nhiệt thì họ bị khủng hoảng. Do đó niềm an vui trong môi trường sống yên tĩnh chỉ có giá trị nhất thời chứ không phải là tâm được an vui, được định tĩnh, được hạnh phúc. Sống một mình là sống làm sao được hạnh phúc bằng cái tâm, dù thân ở bất cứ nơi nào, thuận hay nghịch đều không bị ảnh hưởng.

Chất liệu tịch tịnh là quan trọng, sống độc cư mà không có tịch tịnh thì không hạnh phúc. Tịch tịnh là sự vắng lặng các thăng trầm, biến cố của dòng cảm xúc. Đứng trước các hiện tượng lên voi xuống chó, thành công thất bại, ba chìm bảy nổi thì dòng cảm xúc của người có thực tập vẫn bình thản. Rút kinh nghiệm và nỗ lực có phương pháp hơn sau thất bại để thành công lần tiếp theo. Còn chạy theo dòng cảm xúc thăng trầm thì thất bại sẽ đẩy chúng ta lún sâu vào bế tắc, chán nản, thất vọng.

Do đó, phải duy trì chất liệu tịch tịnh, tức là an lạc của tâm thì việc ở nơi vắng lặng như vậy mới có giá trị thực sự. Đức Phật nói trong kinh, nếu ở rừng sâu một mình mà không có chất liệu tịch tịnh của tâm thì trước sau sẽ bị khủng hoảng. Yếu tố tịch tịnh là nội dung của sống độc cư, nếu không có tịch tịnh của tâm thì độc cư không còn ý nghĩa.

Độc cư trên nền tảng tịch tịnh thì giá trị của chánh pháp sẽ bắt đầu có mặt, quan trọng hơn là các hành giả xa lìa được tội ác. Tâm tịch tịnh dẫn đến thân và lời nói phát ngôn không trái pháp luật, trái đạo đức, lương tâm, kết quả là người đó xa lánh được mọi sợ hãi trong cuộc đời.

Vé cuối cùng của bài kệ sâu sắc ở chỗ, để chấm dứt sự sợ hãi không cần thiết phải thiết lập mạng lưới an ninh về phương diện vật lý. Sau sự kiện ngày 11/9/2001, Hoa Kỳ đã tốn gấp ba lần số tiền an ninh so với trước đây, an ninh phi trường, an ninh công cộng, an ninh làng xóm... an ninh mọi nơi mọi chốn. Dĩ nhiên khi thiết lập an ninh bằng cách đó cũng giúp người dân đi lại một cách thoải mái, giảm sự sợ hãi trong đám đông, nhưng sự sợ hãi trong tâm chưa nhỏ lên được thì an ninh bên ngoài không có tác động gì cả.

Đức Phật dạy, sống tịch tịnh, có pháp vị, có đạo đức tức là

xa cách tội lỗi thì con người không có gì phải sợ. Ai tu tập pháp môn tịnh độ, thiền hay mật tông mà vẫn để cho sự sợ hãi khổng chế, như sợ ma, sợ thần lằn, sợ chuột... thì biết rằng người đó chưa có tịch tịnh của tâm, tức là chưa tu đúng phương pháp.

Vài tuần trước chúng tôi ở chùa Liên Hoa, Las Vegas, chia sẻ pháp thoại cho khoảng tám mươi Phật tử làm nghề chia bài. Ngôi chùa Liên Hoa có khoảng 200 con bồ câu, một số đậu ở sân, số khác đậu trên mái chùa. Tối hôm đó tôi nghỉ ở chùa một mình để sáng mai nhờ Phật tử đến chở ra phi trường. Sáng hôm sau gia chủ đến, đứng phía ngoài gọi điện thoại: “*Thầy ơi, ra đây sớm đi thầy ơi, thầy không ra sớm tôi chết mất*”. Tôi cứ tưởng ăn trộm, ăn cướp, khi chạy ra chỉ thấy bồ câu. Hỏi chuyện gì vậy? “*Bồ câu thầy ơi, thầy đuổi nó đi tôi không dám vỡ*”. Có những nỗi sợ khá kỳ quặc như vậy.

Phân tích theo kinh *Trung Bộ*, muốn vượt qua sợ hãi thì phải tâm niệm, sợ hãi lớn nhất trong cuộc đời là sợ chết, sợ bệnh cũng dẫn đến cái chết, sợ mất danh, mất chồng, mất vợ, mất con... tất cả cũng dẫn đến lớn nhất là cái chết. Khi thực tập quán vô ngã thì cái chết không còn sợ hưởng hờ những thứ này. Còn chẳng chỉ là nỗi sợ đạo đức, sợ lương tâm. Trong kinh, người sống đạo đức, tôn thờ đạo đức nói rằng không có bất cứ cái gì phải sợ. Ai chưa vượt qua nỗi sợ hãi thì chưa phải là đệ tử Phật.

Bài kinh “*Khiếp đăm và sợ hãi*” thuộc kinh *Trung Bộ*, đức Phật dạy muốn vượt qua cảm giác sợ ma thì hãy mở mắt ra nhìn trực diện, lúc đó ma sẽ không có mặt. Theo văn hóa Ấn Độ, ngày bát quan trai giới là ngày ma hiện hồn về hù nhát con người, đức Phật nhân ngày này dạy người tu bát quan trai giới và yêu cầu các hành giả, Phật tử ra gò ma mà quán, mời các ma ra uống nước, ăn bánh. Không ma nào xuất

## 158 • HẠNH PHÚC GIỮA ĐÒI THƯỜNG

hiện, tự động ta vượt qua được nỗi sợ ma. Nói cách khác là chúng ta nhát ma thì sẽ không bị ma nhát.

Ngoài ra đức Phật dạy, ma không hại người. Ma cần đến sự giúp đỡ của con người vì ma chính là con người không được siêu thoát. Do vì chấp trước tình yêu, tình thân, gia tài, sự nghiệp, địa vị, chức tước,... mà chết nên ma cứ bám víu vào địa điểm chết, những nơi có nhiều kỷ niệm hay có nhiều giá trị hạnh phúc. Mỗi khi thấy ma, chúng ta không nên sợ mà hãy trỗi dậy lòng từ bi giúp đỡ họ được siêu sinh thoát hóa. Ma không thể hại người vì ma không có cơ thể. Các truyện ma, phim ma do con người tưởng tượng chỉ là sự vẽ vời để khai thác nỗi sợ hãi của khán giả và làm giàu trên việc sản xuất. Người Phật tử thấy rõ cảnh giới ma là cảnh giới bất hạnh, họ là những người thân của ta bị bế tắc, nếu không có sự giúp đỡ bằng lễ cầu siêu thì họ sẽ lún sâu hơn trong khổ đau.

Tóm lại, vượt qua nỗi sợ hãi là cách thức để thiết lập sự an tịnh, hạnh phúc và có pháp vị trong cuộc đời.

### THÂN CẬN NGƯỜI TRÍ

Bài kệ 206, 207: *“Gặp được các bậc thánh nhân có giá trị rất quý báu vì ta sẽ chung hưởng được sự vui lành. Không gặp được kẻ ngu si thì ta có tâm niệm được hoan hy”*.

Đây là câu danh ngôn rất sâu sắc. Người ngu si trong Phật giáo không phải là người không có trình độ văn hóa, học thức, sự nghiệp, mà bất cứ ai dù bác sĩ, kỹ sư, tiến sĩ, nhà bác học, nhà khoa học... sống lý giải với thái độ không dựa trên nhân quả, không dựa trên duyên khởi, không dựa trên vô thường, vô ngã thì người đó vẫn được gọi là người đang sống với vô minh.

Toàn bộ vũ trụ này bao gồm con người và các chủng loại khác tồn tại, hình thành rồi dẫn đến sự tồn tại mới. Hủy diệt

để hình thành cái mới khác đều dựa vào quy luật tương tác đa chiều của nhiều yếu tố, điều kiện khác nhau được gọi là duyên khởi. Ai không lý giải trên cơ sở này mà cho rằng có nguyên nhân khởi thủy, nguyên nhân đó là duy vật hay duy tâm; là đất, nước, gió, lửa; là thượng đế, thần linh... đều là những người đang sống trong sự si mê. Định nghĩa trong kinh tạng Pali nói rõ như vậy.

Nếu sống và gặp phải con người không tin nhân quả, không dựa vào duyên khởi thì mọi bế tắc trong cuộc đời khó có thể giải quyết được. Sống cứ rơi vào vòng lẩn quẩn. Đứa con hư hỏng mà cha mẹ không chịu nhìn lại cách thức giáo dục của mình, suốt ngày cầu thượng đế, thần linh hộ trì, phòng ích gì.

Sống với người hiểu, tin, hành xử nhân quả và duyên khởi, chúng ta thấy rõ vô thường là quy luật biến dịch về thời gian, vô ngã là quy luật về vật lý. Không có sự vật hiện tượng nào trong cuộc đời mà không được tạo thành bởi nhiều yếu tố khác nhau. Các nguyên lý này sẽ giúp chúng ta sống vững chãi, tìm dây mơ rễ má của những khổ đau bế tắc để giải quyết đến tận gốc rễ. Cầu nguyện, van xin, khóc lóc sẽ làm cho bế tắc càng bế tắc nhiều hơn.

Việc sống chung với bậc thánh có giá trị an vui bởi vì ta được cộng hưởng an lạc như một sự tác động. Chẳng hạn trong bất cứ mối quan hệ nào, có người quan trọng, thì những người khác trở thành phụ thuộc. Một người không chế, thì những người khác bị phủ trùm. Vợ chồng cũng vậy, bình đẳng tuyệt đối, cả hai sẽ trở thành đối thủ của nhau, mất hạnh phúc. Vì vậy có những tình huống mà sự đồng hành sẽ làm nhân rộng, lớn mạnh, phát triển lợi ích cho hai bên, nhưng cũng có những phát triển về phương diện này phải làm giảm, không chế phương diện khác. Cũng vậy, sống với bậc thánh là sống với giá

## 160 • HẠNH PHÚC GIỮA ĐÒI THƯỜNG

trị đạo đức, giá trị tâm linh, sống với niềm an vui, với cái nhìn vô ngã, vị tha, hỷ xả. Hạnh phúc cũng sẽ được nhân lên rất cao. Thánh nhân tốt từ trong ra ngoài, hạnh nói và làm của người đó hoàn toàn thống nhất, khác với kiểu cách giao tế ở nhiều người, trước mặt và sau lưng luôn đối lập. Sống với những người đó rất nguy hiểm khó có thể lường trước được.

Bài kệ còn dạy, ảnh hưởng cộng hưởng trong cá tính giữa ta và người là điều không thể phủ định. Dĩ nhiên đối tượng của bài kệ là đại đa số quần chúng chưa có bản lĩnh, lập trường vững chãi nên khi giao tiếp với những người bị vô minh chi phối sẽ bị chi phối theo. Còn đối với ai đã hiểu nhân quả, nghiệp báo, duyên khởi, thấu rõ vô thường, vô ngã mà tiếp xúc với những người chưa có chất liệu Phật pháp như vậy là điều cần thiết, vì chỉ có như thế mới có cơ hội gặp gỡ, chia sẻ, cảm thông, và nhờ đó giúp đỡ họ vượt qua bế tắc.

Bài kệ 208: *“Người hiền trí, đại nhân trì giới chân thành là những bậc chánh giả. Nếu được đi theo bậc thiện nhân, hiền từ ấy thì khác nào như mặt trăng đi theo quỹ đạo tinh tú và do đó sẽ có cơ hội được an vui. Gần người xấu để giúp đỡ, chuyển hóa họ và do đó họ được hạnh phúc”*.

Trong giai đoạn trên núi, tức đang tu, hành giả cần tìm kiếm môi trường thuận lợi, con người thuận lợi để con đường tâm được vững chãi. Khi đã vững chãi thì đến lúc hành giả xuống núi, dẫn thân, hành trì, chia sẻ, và giúp đỡ. Khi đó đối tượng cần được chăm sóc nhiều nhất chính là những người đang sống trong vô minh.

Ví như các bà mẹ Việt Nam nói chung thường quan tâm đến đứa con hư đốn nhiều hơn những đứa con thành công đến độ đôi khi mẹ bị con hiểu lầm đối xử thiên vị. Tấm lòng của người mẹ thấy rất rõ đứa con này đã tốt, không chăm sóc

nó cũng không hư. Còn đứa con kia nếu không chăm sóc, nó sẽ mang đau khổ cho cuộc đời. Do vậy, đối tượng chưa hoàn thiện là đối tượng cần được lưu tâm.

Cũng chính vì vậy mà bồ tát Địa Tạng phát nguyện vào nhà tù để làm bạn với dân anh chị trong giới giang hồ. Dân anh chị trong giới giang hồ thường có tâm lý ảo muốn làm thủ lĩnh, họ thể hiện quyền uy, bao bọc, che chở đàn em của mình. Sau phi vụ trộm cắp nào đó, nếu số của cải trộm cắp được không đủ chia, họ ban hết cho đàn em, sẵn sàng chia cắt sở hữu tài sản của mình để được đàn em trung thành, tôn kính và bảo vệ. Trong khi đó cha mẹ ruột của họ đang nghèo đói, bệnh tật, vợ con nheo nhóc thì họ bỏ mặc.

Muốn làm anh chị, tốt nhất hãy làm anh chị thật sự trong gia đình mình, giúp các em được nên người, giúp cha mẹ già được hạnh phúc, giúp vợ con được cơm no áo ấm. Những người này nếu không có tâm vĩ đại như bồ tát Địa Tạng thì không thể chuyển hóa. Địa tạng là mảnh đất tâm rộng lớn. Ai cũng có mảnh đất tâm trong con người của chính mình. Vì không tin tưởng nên tiềm năng đó bị bế tắc bởi những ổ khóa. Khai mở những ổ khóa này để phát huy nhân tính, giá trị tích cực của bản thân đóng góp cho xã hội và cộng đồng.

Nền văn hóa phương Tây khuyến khích người dân làm lành. Mỗi tháng người Hoa Kỳ phải đóng thuế cao nhất trên thế giới, nhiều người buồn xo khi đến ngày bị thuế cắt trừ vào tài khoản cá nhân. Thực ra đây là cơ hội để làm phước. Tiền thuế của nhân dân dành cho việc xây sửa cầu cống, đường sá, một số dùng vào chương trình an ninh, an sinh xã hội... Thay vì mỗi tháng cắt ra 25% thu nhập để làm từ thiện như lời đức Phật dạy trong kinh thì các nước phương Tây, Hoa kỳ đã đề ra chính sách giúp người dân làm việc này. Đây

là điều đáng mừng vì thế không nên nhấn nhó mà hãy hướng về bàn thờ Phật lễ ba lay, nở nụ cười tươi hồi hướng công đức cho những người cần được giúp đỡ.

Như vậy, giúp đỡ người khác là điều kiện mang lại hạnh phúc, dĩ nhiên giúp cũng cần có nghệ thuật bởi vì gần người hiền trí, ta không sợ gì; gần người đa văn, ta có thêm kiến thức; gần người đạo đức có thêm niềm tin, gần bậc thánh có thêm tuệ giác... còn gần giới giang hồ, nếu không khéo sẽ “*gần mực thì đen*”, chỉ với tâm lượng và kiến thức Phật pháp mới giúp ta vượt qua được.

### TẮT LỬA THAM SÂN

Bài kệ 202: “*Không có lửa nào bằng lửa tham dục, không có ác nào bằng ác của sự sân hận, không có khổ nào bằng khổ chấp vào thân ngũ uẩn, và không có niềm vui nào bằng niềm vui của Niết bàn*”.

Lửa than đá âm ỉ, nhưng khi đã cháy thì không dứt, nó có thể tồn tại và duy trì nhiên liệu trong vòng ít nhất 24h. Lửa rom rực lên rồi tắt. Lòng tham vi tế là lòng tham nguy hiểm như lửa than đá. Tham cũng có hai loại, tham tốt và tham xấu. Tham xấu nặng nhất là tham dục, nếu vượt qua tham dục, hạnh phúc gia đình mới được đảm bảo.

Về phương diện tiêu cực, lửa tham dục có thể thiêu đốt con người hàng ngày, hàng giờ nên vạn nhất phải vượt qua. Tham tốt không gọi là lửa, nó là nguồn động lực để đẩy con người về phía trước. Trong 37 phẩm trợ đạo còn được gọi là “*dục như ý túc*”. Tham muốn làm Phật sự, làm việc lành, tham muốn trở thành người có ích... những niềm ao ước này đều là những ước nguyện đẹp cần được phát huy. Nếu không có tham dục tốt thì khó có thể trở thành người tốt. Chỉ cần tham muốn trở thành bác sĩ là chúng ta đã là bác sĩ 50%,



muốn trở thành hành giả là đã trở thành hành giả một phần, phần còn lại chỉ tùy thuộc vào hành động.

Lửa của lòng sân hận buộc con người phải xung đột, thanh toán, loại trừ đối phương. Cái khổ thuộc về phương diện tâm lý và vật lý liên hệ đến thân, tri giác, cảm giác và tâm tư nhận thức. Nếu thấy rõ điều này, không đánh đồng với nó thì nỗi khổ niềm đau sẽ được vượt qua. Chỉ khi quán tưởng và tu tập như vậy, con người sẽ có niềm vui hạnh phúc của Niết Bàn.

Niết Bàn, định nghĩa một cách đơn giản là sự vắng lặng hoàn toàn lòng tham, sân, si, các bế tắc, khổ đau, tâm lý ích kỷ, sự thù hận, nghi hoặc. Tuệ giác về đời sống quá khứ là dữ liệu giúp không bị vướng lụy trong hiện tại và tương lai, là điều phát sinh tự nhiên trong quá trình tu tập của hành giả. Lúc đó các hành giả sẽ có niềm vui của Niết Bàn. Niết Bàn không có gì cao siêu, nó là trạng thái tâm lý vắng bóng hoàn toàn các ảnh hưởng tiêu cực của thế giới phàm tình, phàm phu tục tử.

Bài kệ 203: *“Nếu đời là loại bệnh lớn thì vô thường tạo ra niềm đau về sự mất mát tang thương. Biết nhận đúng sự thật, ta sẽ thấy rõ niềm vui Niết Bàn có thể có mặt”*.

Bài kệ này cho phép chúng ta có thể khẳng định: Quan điểm cho rằng đạo Phật yếm thế là sai lầm. Không có bất cứ câu nào trong kinh tạng Pali đức Phật nói *“đời là biển khổ”*. Những người thực tập Phật giáo viết trong văn học Phật giáo để khuyến tấn, khuyến tu giúp đỡ cho con người vươn lên trong đời sống, vượt qua nỗi khổ niềm đau. Còn đức Phật trong kinh khi nói đến khổ luôn kèm theo về thứ hai là *“con đường diệt khổ”*. Trong kinh *Trung Bộ* đức Phật đã lặp đi lặp lại chủ trương này đến vài chục lần, *“xưa cũng như nay, Như Lai chỉ tuyên bố hai điều: Khổ là thực trạng và con đường dứt khổ là điều có thể thực hiện”*.

Tuy nhiên phần lớn người ta chỉ nhớ đến vé đầu, “đời là bể khổ”, rồi suy ra cái gì cũng khổ, trong khi đó đời còn có vô số niềm hạnh phúc. Người ta chỉ nhớ về thứ nhất nên cho rằng Phật tô đen, cường điệu hóa nỗi khổ niềm đau, trong khi về thứ hai mới giải quyết vấn đề. Nếu không nhìn thấy cái khổ là một thực trạng cần phải vượt qua thì làm sao tìm đến con đường diệt khổ. Hiểu được như vậy, sống và làm được như vậy là chúng ta đang hướng về con đường hạnh phúc, đang có hạnh phúc, đang hướng về Niết Bàn, đang có Niết Bàn và đang trở thành Niết bàn.

### KHÔNG BỆNH, BIẾT ĐỦ VÀ THÀNH TÍN

Bài kệ 204: “*Không bệnh là hạnh phúc lớn. Biết đủ là người giàu nhất. Thành tín là nơi trú ẩn chí thân. Hạnh phúc Niết Bàn là tuyệt đỉnh*”.

“Không bệnh là hạnh phúc lớn”. Bệnh thường tước đoạt các giá trị an vui, hạnh phúc dẫn đến tình trạng lực bất tòng tâm, muốn làm nhiều việc lành nhưng sức khỏe không cho phép. Trong tình huống bệnh diễn ra, đạo Phật dạy biện pháp tạo việc lành bằng quán tưởng. Mỗi động tác ra vào thể dục trên giường bệnh, hãy tưởng tượng mình đang dâng hoa, lạy Phật.

Sự quán tưởng là nghệ thuật thay thế giúp đạt giá trị tâm linh từ giá trị vật chất. Trong tiến trình của sự quán luôn bao gồm hai vé: Vé A là vật chất, vé B là tâm linh. Vé B chỉ thành tựu khi nội dung vé A có liên hệ nhân quả. Chẳng hạn, khi dâng hoa phải liên tưởng đến bàn tay, lễ lạy phải liên hệ đến toàn thân với các động tác co duỗi. Liên tưởng đến mình đang có mặt trước chính điện của ngôi chùa, hoặc trước bàn thờ Phật ở nhà, công đức vẫn có một cách bình đẳng, ngang bằng như công đức của người đang thực tập.

Quán tưởng như vậy thì dù bệnh tai biến mạch máu não

dẫn đến bán thân bất toại, bế tắc vẫn có thể được khai không. Trong lúc lễ lạ nếu có sức khỏe, hãy để ý thức vận hành toàn thân đặc biệt tập trung ở vùng đau nhức. Cứ nghĩ luồng khí đi ngang qua những chỗ này sẽ cuốn hết các bệnh, và dùng một phần hồi hướng công đức phước báu đã tạo dựng trong quá khứ tập trung vào ngay cơn bệnh để giải quyết thì sự hồi hướng đó có thể tháo gỡ phần nào. Điều này có vẻ phi vật lý nhưng lại là sự thật. Hiểu rõ không có bệnh là một điều hạnh phúc thì cần phải thực tập để trong lúc bệnh vẫn có hạnh phúc tương đương.

“Biết đủ là người giàu nhất”. Điều này rất sâu sắc và triết lý. Người có tham vọng nhiều khó có thể hạnh phúc vì luôn “*đứng núi này trông núi nọ*”. Mang tâm niệm như vậy nên rất nhiều người đã mất hạnh phúc gia đình. Vợ đẹp, chồng giàu hoàng cỡ nào cũng thấy không thấy đủ, đi tìm kiếm điều mới lạ. Càng đi tìm thì càng đánh mất chính mình, đánh mất hạnh phúc. Nên hãy hài lòng và biết đủ với những gì mình đang có. Phải biết rằng nhân duyên, điều kiện môi trường, hoàn cảnh dẫn đến kết quả như vậy, không thể muốn khác được. Nếu muốn nhiều hơn thì phải thay đổi môi trường, điều kiện, hoàn cảnh... đó là tiến trình “*chuyên nghiệp*” mà đức Phật dạy phải làm, bằng không thì không bao giờ có được.

“Thành tín là nơi trú ẩn chí thân”. Niềm tin, uy tín, sự chân thành, đứng đắn là phương tiện thiết lập tình thân, tình thương trong xã hội và cộng đồng. Ai đánh mất uy tín sẽ khó thiết lập lại, sống chân thành bằng trái tim thì dù nói ít mà vẫn tạo dựng được lòng tin, dù nói mộc mạc không văn hoa vẫn có tác dụng. Tư cách đạo đức tạo ra niềm tin, tạo ra giá trị trong các mối quan hệ. Ngược lại, người nói hay, nói giỏi nhưng không thành tâm thì đồ vỡ sẽ rất lớn, thậm chí bị quy kết là lừa đảo.

Dù biết không bệnh, biết đủ, thành tín có thể mang lại niềm vui trong các mối quan hệ xã hội, nhưng hạnh phúc của Niết Bàn mới chính là niềm vui lớn nhất. Do đó, cần phải thực tập, trao truyền các giá trị tâm linh.

Nên đến chùa vào những ngày chủ nhật, dù ở nhà đã có góc tâm linh nhỏ, có sinh hoạt, thực tập đều đặn. Nhiều Phật tử cho rằng mình đã tu mấy chục năm, đã nghe giảng từ các bậc cao tăng hòa thượng thì cần gì phải đến chùa gặp gỡ thầy nhỏ, sư cô trẻ còn non nớt. Hiểu như vậy là sai lầm, đến chùa không chỉ tu cho bản thân mà còn tu cho người khác. Người đi chùa càng lâu năm càng cần phải đi chùa nhiều hơn để làm gương cho con cháu.

Đức Phật Thích Ca sau sáu năm khổ hạnh đã phát hiện ra con đường Trung đạo, theo con đường này Ngài đã giác ngộ ở tuổi 35 (đối với Nam Tông) và 30 (đối với Bắc Tông). Mỗi ngày, Ngài ngồi thiền và thực tập như bao vị tân binh tâm linh khác. Điều này cũng dễ hiểu, vì đức Phật tu cho các đệ tử của Ngài để các đệ tử noi gương theo, khi có bé tắc muốn hỏi thì ngài giải đáp ngay tại chỗ.

Các võ sư, mặc dù đã Thập đẳng huyền đai, nhưng mỗi ngày đều đặn vẫn luyện tập những đòn cơ bản đầu tiên để gân cốt linh hoạt. Con đường hành trì cũng vậy. Tu một mặt cho bản thân, sau khi hoàn tất thì tiếp tục tu cho người khác. Sau thời gian làm Phật sự mà cảm thấy không muốn làm nữa là biết mình đã đi sai. Rất nhiều Phật tử không muốn đến chùa, chỉ muốn tu tại gia, vì đến chùa gặp nhiều phiền não, chuyện thị phi, không tùy hỷ,... ở nhà cảm thấy bình an hơn. Hành động rúc đầu vào mai như con rùa chỉ có cảm giác trấn an chứ không bình an. Bản chất của tu là dẫn thân. Phật tử thực tập cũng phải dẫn thân, tu sĩ lại càng dẫn thân nhiều hơn nữa.

Tóm lại Niết Bàn là niềm vui lớn nhất, muốn vậy hành giả phải duy trì tâm linh, phát triển tâm linh cho bản thân và cho người khác.

Bài kinh *Pháp cú* với phẩm An Lạc Sukhavagga đã dạy chúng ta những kỹ năng để đạt được an vui, hạnh phúc trong cuộc đời. Tuy nhiên cần lưu ý sự khác biệt giữa hạnh phúc và an vui. Nhà Phật thường dùng từ “*an vui*” hơn là “*hạnh phúc*” dù trong ngôn ngữ Pali, hai từ này chỉ là một. An vui thuộc về sự tĩnh tại của tâm, vượt qua mọi thăng trầm dù thuận hay nghịch của hoàn cảnh, dù gặp người tốt hay xấu thì tâm vẫn vắng lặng bình an. Bao đi qua cổng chùa mà đức Phật vẫn ngồi yên bất động. Giữ tâm được như thế mới được gọi là an lạc. Còn hạnh phúc có thể có niềm vui trước mắt nhưng có thể khổ đau khi niềm vui này không còn. Buồn vui lẫn lộn là con đường thế gian. Cười trước, buồn sau hay cười sau buồn trước đều là sự lẫn lộn của hạnh phúc. Người thực tập, với tư cách tu tại gia, ngoài những giá trị hạnh phúc mà mình có cần phải phát huy thêm chất liệu an lạc mà an lạc là hải đảo của tự thân, tức là vững chãi, thanh thoi, không chao đảo, không bị biến đổi trong sự biến đổi của cuộc đời. Được như vậy, chúng ta mới thực sự được an vui hạnh phúc, mới đủ bản lĩnh tiếp tục các Phật sự, dần thân làm các công việc từ thiện, đóng góp cho xã hội cộng đồng, gia đình theo sở trường, khả năng, điều kiện đang có.

\*\*\*

## SÁCH MỚI, XUẤT BẢN THÁNG 11 - 2010

1. Thích Trí Siêu., *Tâm và Ta*. Sài Gòn: NXB Thời Đại, 2010, tr. xiv + 193.

2. Tâm Diệu., *Quan Điểm Ăn Chay Của Đạo Phật*. Sài Gòn: NXB Phương Đông, 2007, tr. xii + 210.

3. Thích Viên Giác., *Con Đường Bồ Tát Nhập Thế Trong Kinh Bát Đại Nhân Giác*. Sài Gòn: NXB Thời Đại, 2010, tr. viii + 79.

4. Thánh Nghiêm., *Cương Yếu Giới Luật*, Tuệ Đăng dịch. Sài Gòn: NXB Thời Đại, 2010, tr. x + 462.

5. Đạt Lai Lạt Ma., *Sức Mạnh Của Lòng Từ*, Thích Nguyên Tạng dịch. Sài Gòn: NXB Phương Đông, 2010, tr. xii + 98.

6. Thái Hư Đại Sư., *Tông Thể Luận*, Minh Chánh dịch. Sài Gòn: NXB Thời Đại, 2010, tr. viii + 314.

7. Thích Trí Siêu., *Thiền Tứ Niệm Xứ*. Sài Gòn: NXB Thời Đại, 2010, tr. viii + 72.

8. Thích Phước Sơn., *Phật Học Khái Yếu*. Sài Gòn: NXB Văn Hóa Sài Gòn, 2010, tr. x + 338.

9. Thông Thiền biên dịch., *Từ Điển Thiền Tông Hán Việt*. Sài Gòn: NXB Văn Hóa Sài Gòn, 2010, tr. viii + 1018.

10. Thích Nữ Giới Hương dịch., *Sen Nở Chón Tử Từ*. Sài Gòn: NXB Tổng Hợp TP. Hồ Chí Minh, 2010, tr. viii + 104.

11. Thích Nữ Giới Hương., *Quan Âm Quảng Trản*. Sài Gòn: NXB Tổng Hợp TP. Hồ Chí Minh, 2010, tr. x + 380.
12. Nandasena Ratnapala., *Xã Hội Học Phật Giáo*, Thích Huệ Pháp dịch. Sài Gòn: NXB Văn Hóa Sài Gòn, 2010, tr. xvi + 230.
13. Thích Huệ Thông., *Đức Phật và Con Đường Tuệ Giác*. Sài Gòn: NXB Phương Đông, 2010, tr. xiv + 420.
14. Thích Thiện Phụng., *Chân Thật Niệm Phật Cực Lạc Hiện Tiền*. Sài Gòn: NXB Phương Đông, 2010, tr. xii + 228.
15. Thích Phước Sơn., *Thanh Tịnh Đạo Luận Toàn Yếu*. Sài Gòn: NXB Phương Đông, 2010, tr.270.
16. Thích Phước Sơn., *Một Số Vấn Đề Giới Luật*. Sài Gòn: NXB Phương Đông, 2010, tr. 300.
17. Thích Phước Sơn., *Luật Học Tinh Yếu*. Sài Gòn: NXB Phương Đông, 2010, tr. 320.
18. Thích Thông Triệt., *Thiền Luận Vấn Đáp*. Sài Gòn: NXB Thời Đại, 2010, tr. 128.
19. HT. Thích Trí Chơn., *Các Học Giả Anh Quốc Và Phật Giáo Âu Mỹ*. Sài Gòn: NXB Phương Đông, 2010, tr. xiv + 143.
20. Thích Trí Siêu., *Dòng Đời Vô Tận*. Sài Gòn: NXB Thời Đại, 2010, tr. viii + 168.
21. Dalai Lama., *Con Đường Đến Tĩnh Lặng*, Tuệ Uyển dịch, Sài Gòn: NXB Phương Đông, 2010, tr. x + 142.
22. Dalai Lama., *Tinh Thần Tuệ Giác Vãn Thù*, Tuệ Uyển dịch, Sài Gòn: NXB Phương Đông, 2010, tr. x + 102.
23. Thích Nhật Từ., *Phương Trừ Thong Dong*. Sài Gòn: NXB Phương Đông. 2010, tr. vi + 87.

24. Thích Nhật Từ., *Chuyển Hoá Cảm Xúc*. Sài Gòn: NXB Thời Đại, 2010, tr. vi + 112.

25. Thích Nhật Từ., *Hiếu Thương và Tuỳ Hỷ*. Sài Gòn: NXB Thời Đại, 2010, tr. vi + 174.

26. Thích Nhật Từ., *Khủng Hoảng Tài Chánh Toàn Cầu Qua Cái Nhìn Phật Giáo*. Sài Gòn: NXB Hải Phòng, 2009, tr. vii + 152.

27. Thích Nhật Từ., *Không Có Kẻ Thù*. Sài Gòn: NXB Thời Đại, 2010, tr. vi + 121.

28. Thích Nhật Từ., *Chuyển Hóa Sân Hận*. Sài Gòn: NXB Phương Đông, 2010, tr. vi + 180.

29. Thích Nhật Từ., *Đổi Diện Cái Chết*. Sài Gòn: NXB Thời Đại, 2010, tr. vi + 169.

30. Thích Nhật Từ., *Quay Đầu Là Bờ*. Sài Gòn: NXB Phương Đông, 2010, tr. vi + 202.

31. Thích Nhật Từ., *Con Đường An Vui*. Sài Gòn: NXB Phương Đông, 2010, tr. vi + 168.

32. Thích Nhật Từ., *Hạnh Phúc Giữa Đời Thường*. Sài Gòn: NXB Phương Đông, 2010, tr. vi + 194.

33. Thích Nhật Từ., *Phép Lạ Từ Cuộc Sống*. Sài Gòn: NXB Phương Đông, 2010, tr. vi + 167.

34. Thích Nhật Từ., *Đôi Dép Triết Lý Về Hạnh Phúc Hôn Nhân*. Sài Gòn: NXB Phương Đông, 2010, tr. viii + 178.

35. Thích Nhật Từ., *Hạnh Phúc Tuổi Già*. Sài Gòn: NXB Phương Đông, 2010, tr. vi + 120.