

**ĐỪNG VÌ TIỀN
PHỤ NGHĨA, QUÊN TÌNH**

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 200 đầu sách nghiên cứu và ứng dụng về Phật học, thuộc loại sách gối đầu giường cần thiết cho mọi đối tượng độc giả.

Tủ sách Đạo Phật Ngày Nay đã xuất bản trên 100 CD về Đại tạng kinh Việt Nam và nhiều tác phẩm Phật học dưới dạng MP3. Đây là ấn bản đầu tiên trên thế giới về thể tài này. Tủ sách đã xuất bản hàng trăm sách nói Phật giáo, CD và VCD tân nhạc, cải lương và tiếng thơ Phật giáo. Ngoài ra còn có hàng ngàn VCD pháp thoại của Thầy 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

www.tusachphathoc.com

TỦ SÁCH ĐẠO PHẬT NGÀY NAY

THÍCH NHẬT TỪ

ĐỪNG VÌ TIỀN
PHỤ NGHĨA, QUÊN TÌNH

(Tái bản lần 3)

NHÀ XUẤT BẢN PHƯƠNG ĐÔNG

MỤC LỤC

Lời giới thiệu.....	vii
1. Mong đời thứ lỗi.....	1
Thực tập thiền.....	3
Mong được thứ lỗi	6
Tiền kết nghĩa anh em	8
Trèo cao té nặng	9
Lỡ bước sa cơ, tình bay xa	11
Cô đơn trong tuyệt vọng.....	14
Đừng mặc cả phước khi làm từ thiện	15
Hồi đầu hồi lỗi.....	18
2. Kiếp đỏ đen	21
Sống thiền.....	23
Về “kiếp đỏ đen”	26
Khó giữ được của bạc gian	30
Ngày sanh không tạo nên số phận.....	31
Thắng và thua đều khổ	32
Quả báo hiện tiền	35
Xa lánh kiếp đỏ đen.....	36
Quay đầu là bờ	37
3. Đừng quên tình đời	41
Chuyển hóa nội tại nhờ thiền	43
Có ai không nghĩ về tiền	47
Kẻ gieo gió	50

vi • ĐỪNG VÌ TIỀN PHỤ NGHĨA, QUÊN TÌNH

Tiền đã cướp đi nhiều thứ.....	52
Giá trị tình thương	54
Tiền không mua được tiên.....	57
Đừng khổ đau trong vô thường	58
4. Lời sám hối của kẻ hấp hối.....	63
Quay đầu lúc hấp hối.....	65
Làm lỗi và cô đơn.....	66
Thân tàn ma dại.....	68
Chia sẻ cảm thông.....	69
Vực dậy sức sống.....	70
Xin đừng tuyệt vọng.....	72
Đừng kỳ vọng tương lai	74
Làm chủ cảm xúc	75
Nỗ lực chuyển hóa.....	78
5. Giới hạn của đồng tiền.....	81
Tiền không phải là tất cả	83
Tiền và tổ ấm.....	84
Tiền và giấc ngủ	86
Tiền và kiến thức.....	90
Tiền và sức khỏe.....	94
Tiền và thời gian.....	97
Tiền và sự kính nể	99
Tiền và tình yêu.....	101
Tiền và sự chung thủy	104



LỜI GIỚI THIỆU

“*Đừng vì tiền, phụ nghĩa, quên tình*” là tuyển tập năm bài pháp thoại, trong số đó, bốn bài đầu giảng tại trại giam Sơn Phú 4, thành phố Thái Nguyên, và bài cuối giảng tại chùa Giác Ngộ. Trại giam Sơn Phú 4 hiện đang giam giữ 5.500 phạm nhân phạm tội hình sự và bị tuyên án từ 5 năm đến 25 năm tù giam. Trong hai ngày 30/04 và 11/05/2010, tác giả có cơ hội chia sẻ cho 5 phân trại khác nhau, mỗi phân trại một bản nhạc đúng với hoàn cảnh mà các phạm nhân đang gặp phải. Các nhạc khúc này thể hiện chân lý: “*Lối sống buông thả dẫn đến bế tắc và khổ đau*”. Mỗi bản nhạc đều gọi mở con đường “quay đầu vào bờ”, theo đó, người phạm pháp mong người thân và cuộc đời rộng lòng thứ lỗi.

Vì đam mê kiếp đồ đen, người chơi cờ bạc đã trở thành các con nghiện “tham lam” và “thiếu lý trí”. Trong canh bạc, trên 95% người chơi đều là kẻ thua. Kẻ cờ bạc đã góp vốn làm giàu cho các chủ sòng bạc. Các chủ sòng bạc góp phần tạo ra thế giới ăn chơi, giang hồ và thanh trừng lẫn nhau. Trong mỗi canh bạc, người thắng và thua đều khổ. Người thắng thì cười vui tạm thời, sau đó, trở thành người thua. Cứ như thế các canh bạc đã biến những con bạc trở thành kẻ thua trắng tay. Người thua thì khổ nhiều hơn. Có kẻ cảm có tất

viii • ĐỪNG VÌ TIỀN PHỤ NGHĨA, QUÊN TÌNH

cả tài sản, bán nhà, đẩy người thân vào con đường cùng. Có người không có tiền trả “nợ thua bài” đã bị giới giang hồ cắt tay, chặt chân, “dần mặt” thân nhân họ. Có người chết không để lại dấu vết. Thế giới đỏ đen là thế. Quyết tâm xa lìa kiếp đỏ đen, các con bạc đi từ thế giới bóng tối ra ánh sáng, làm lại cuộc đời để sống hạnh phúc thật sự.

Vì tiền, nhiều người đã quên tình nghĩa, tình thân, tình yêu và tình đời. Tiền đã trở thành nỗi ám ảnh lớn. Vì muốn sở hữu tiền nhanh, nhiều người đã để lòng tham lấn át lý trí, lao vào con đường phạm pháp, gây tạo nhiều tội lỗi. Hậu quả trước mắt là phải vào tù gõ lịch, chuộc lại tội lỗi ngày xưa. Nếu thấy rõ “đồng tiền phi pháp” tạo ra khổ đau, đánh mất tương lai, chúng ta sẽ không biến tiền thành “chủ nhân ông”. Trên thực tế, tiền không phải là tất cả. Tiền không mua được tổ ấm, giấc ngủ, sức khỏe, thời gian và tuổi thọ. Tiền càng không mua được kiến thức, túi khôn, sự kính trọng và tình người. Có tiền có thể hưởng thụ nhiều nhưng không thể mua được tình yêu đích thực và sự chung thủy, vốn là thực phẩm của hạnh phúc hôn nhân. Thấy rõ các giới hạn của đồng tiền, người tu Phật vượt qua các tâm lý tham lam và si ám, nhờ đó, vẫy chào được các khổ đau phát xuất từ chúng.

Chỉ vì ám ảnh bởi tiền, có người đã lao vào con đường sản xuất và buôn bán “cái chết trắng”. Dính vào con đường ma túy, người phạm pháp nếu không thân tàn ma dại thì cũng bị luật pháp cầm tù, trừng phạt nghiêm khắc. Khi xét nghiệm với kết quả HIV dương tính, nhiều con nghiện ma túy đã hối hận, thốt lên những lời than oán, hận người, hận đời và hận mình. Lúc nhận ra sự thật cũng là lúc muộn màng, không còn khả năng cứu vãn tình thế. Khi kết bạn với tử thần, các tháng năm còn lại chính là chuỗi ngày cay đắng, tủi hận, mất phương hướng và khổ đau. Quay đầu lúc hấp hối là con

đường dầu muộn màng nhưng có ý nghĩa. Hãy vực dậy sức sống, hãy tự lên dây cốt cho bản thân, quyết tâm không rơi vào tuyệt vọng. Nỗ lực thay đổi chính mình ở cuối con đường khổ đau là lúc ta chính thức bước sang thế giới hồi đầu. Đấu tranh với cơn nghiện dù có vật vã, người nghiện dần dà làm chủ được cảm xúc. Tiếp tục chuyển hóa các tâm lý tiêu cực sẽ giúp cho đương sự trở thành con người mới. Nhờ đó, hạnh phúc có mặt, người khổ đau vẫy tay chào với quá khứ đen tối. Đây chính là lối thoát duy nhất và có ý nghĩa nhất.

Tác phẩm này có thể là cảm nang cho người lầm lỗi, tuyệt vọng, khổ đau vì tiền, vì kiếp đố đen và vì hưởng thụ ma túy. Phân tích ứng dụng các vấn nạn vừa nêu theo tinh thần Phật dạy có khả năng giúp cho nạn nhân và kẻ phạm pháp thay đổi cuộc đời. Mong sao mọi người hãy nhớ đến “hậu quả” của các hành động xấu và tiêu cực trước khi quyết định và làm bất cứ điều gì. Nếu luật pháp là thước đo công bằng thì lương tâm là thước đo đạo đức. Luật pháp, lương tâm và đạo đức có thể giúp con người xây dựng hạnh phúc, sống cuộc đời có giá trị và ý nghĩa cho mình và cho người. Lối sống “đừng vì tiền, phụ nghĩa, quên tình” là con đường giúp ta có được tương lai tươi sáng và hạnh phúc đó.

Giác Ngộ, 25-08-2012

TT. Thích Nhật Từ

Chủ nhiệm

Tủ sách Đạo Phật Ngày Nay

-1-

MONG ĐỜI THỨ LỖI(*)

Giảng tại trại giam Phú Sơn 4, phân trại I, ngày 01-05-2010

Phiên tả: Trần Thị Minh Tâm

Hiệu chỉnh phiên tả: Hồng Hà



* Ca khúc "Mong đời thứ lỗi", nhạc và lời: Duy Mạnh.

THỰC TẬP THIÊN

Theo Phật giáo, tất cả mọi người nam từng là ông, cha, chú, cậu, anh trai, em trai, cháu trai, chắt trai của ta trong các kiếp quá khứ. Tất cả những người nữ từng là bà, mẹ, dì, thím, mợ, chị gái, em gái, cháu, chắt gái. Xem tất cả mọi người là người thân thương nhất của đại gia đình trong nhiều kiếp trước, nên không có khoảng cách nào giữa chúng ta với nhau.

Phật giáo không phải là một tôn giáo như các tôn giáo khác, không đặt nặng về tín ngưỡng, mặc dầu đây đó ta vẫn thấy hình thức tín ngưỡng trong đạo Phật, vốn là những dây tầm gởi bám vào thân cây Bồ đề Phật giáo.

Phật giáo là con đường chuyển hóa tâm linh, vượt ra ngoài các giới hạn của địa lý, phong tục, tập quán, nam nữ, giới tính. Con đường chuyển hóa tâm linh bắt đầu bằng nhận thức đúng và làm chủ dòng cảm xúc, tâm và hành vi của chúng ta. Những bài tập chuyển hóa tâm linh thường rất ngắn gọn giúp ta trở thành con người mới, lệ thuộc hoàn toàn vào kỹ năng thực tập, thời gian đầu tư và phương pháp trải nghiệm trong cuộc sống.

Rất nhiều phương pháp trong Phật giáo giúp ta có cùng một kết quả, chuyển hóa thân và tâm. Chúng tôi xin trích lục từ lời Phật dạy những phương pháp thực tập đơn giản. Khi tham khảo, thấy nó có ích, hãy xem nó như người bạn đồng hành. Chúng tôi thích dùng chữ “*Tu*” vì chữ “*tù*” có dấu huyền, đè nặng, nghiêng về quá khứ. Hiện tại, khi bỏ dấu huyền đi, tù nhân trở thành những người đang tu. Tu là sự thay đổi, làm con người hạnh phúc, thông qua đó ta có thể cung ứng hạnh phúc cho người thân thương của ta.

Phương pháp chuyển hóa rất đơn giản. Mỗi buổi sáng, trước khi đi ngủ, ta tập ngồi theo phương pháp truyền thống, hoặc đi bách bộ theo phương pháp thiên hành. Cách ngồi

4 • ĐỪNG VÌ TIỀN PHỤ NGHĨA, QUÊN TÌNH

xếp bằng, bàn chân trái đặt lên bàn chân phải hoặc ngược lại. Đùng quá gắng gượng vì như thế sẽ tạo ra nỗi đau ở mắt cá chân hay ở cơ bắp. Tư thế của lưng thẳng đứng, tạo thành một góc 90^0 với mặt đất ta đang ngồi. Đùng quá gồng sẽ tạo cơ thể mệt mỏi. Lưng thẳng và thả lỏng các cơ bắp. Hít thở thật sâu và lấy lỗ mũi làm nền tảng. Khi đường khí đi vào thông qua lỗ mũi, phổi xuống đan điền, ta có cảm nhận rằng nó đang vận hành.

Thời gian đưa hơi thở vào từ 8 đến 15 giây tùy theo sức khỏe của từng người, quan trọng đùng tạo ra cường lực đè nén và giữ lại 3 giây, để cho luồng khí đủ sức vận hành, hỗ trợ quá trình trao đổi chất trong cơ thể. Thông qua đó, máu được tươi nhuận, neuron thần kinh sáng khoái, ta có một tinh thần minh mẫn, sáng suốt, năng động, yêu đời hơn. Do vậy, ta có thể khám phá, phát minh, sáng tạo hoặc rũ bỏ tất cả những nỗi khổ và niềm đau. Khi thở ra một hơi thở thật sâu cùng một thời lượng tương tự, giữ lại 3 giây, sau đó tiếp tục trở lại qui trình như ban đầu. Lúc theo dõi hơi thở, ta ghi nhận đến bốn nội dung sau đây:

1/ Hít vào một hơi thở thật sâu, tôi ý thức rất rõ tôi là người hạnh phúc, vẫn còn tiếp tục sống trên cuộc đời này.

Rất nhiều người hạnh phúc như thế nhưng không biết được. Nỗi đau nho nhỏ của một số người trở thành bết tắc lớn. Khi đối đầu với tuyệt vọng, có người chọn lấy con đường tự tử để giải quyết vấn đề. Tự tử không phải là giải pháp, mà là sự đào tẩu trong khổ đau, làm khổ đau dâng lên gấp bội. Đào tẩu khỏi luật pháp cũng mệt mỏi, mệt mỏi khi phát hiện và được đưa về lại trại giam, bị tăng thêm án cũng là đau khổ gấp bội. Cách thức hít thở và nghĩ rằng tôi đang tồn tại là thấy rõ được tôi đang có hạnh phúc, không trốn chạy khỏi thực tại bết tắc. Phải đối diện để trả những hậu quả do hoàn

cảnh đưa đẩy, xã hội mang đến hoặc do chính ta có những quyết định sai lầm. Khi thực tập thì niềm hân hoan, hạnh phúc sẽ giúp ta sống mỗi ngày có ý nghĩa hơn.

2/ Khi đưa hơi thở ra và vào, ta ý thức dòng cảm xúc an lạc, hạnh phúc đang dâng trào trong tôi.

Thực tập này lúc đầu là liên tưởng có điều kiện, sau trở thành vô điều kiện. Trong một hoàn cảnh khó khăn, thiếu thốn, ta nghĩ rằng hạnh phúc đang dâng trào. Đây là nghệ thuật thay thế. Giống như muốn bỏ thuốc lá, ta phải ngâm viên kẹo, muốn bỏ những thói quen tiêu cực, ta phải tập những thói quen tích cực khác. Sự trống trải làm cho thói quen cũ bị đè nén đến tận cùng nhưng không giải quyết được vấn đề. Trong nỗi khổ, khó khăn các anh chị phải đối diện, những thiếu vắng về tình cảm gia đình, tình thương yêu từ cha mẹ, vợ hoặc chồng, con cái, người thân. Ta phải quán chiếu rằng tôi đang cảm nhận được hạnh phúc, để chuyển hóa các mặt cảm khổ đau.

3/ Quán niệm hạnh phúc đang dâng trào trong ta, ta sẽ quên đi những ức chế tâm lý, những nỗi khổ niềm đau, tuyệt vọng, bế tắc. Sự thay thế này giúp ta sống một cách có ý nghĩa hơn. Bài thực tập như sau:

Khi hít thở ra vào, ta phải liên tưởng rằng trước khi đang được tổng khứ ra bên ngoài. Sầu muộn, uất hận, day dứt lương tâm, sự tuyệt vọng, khổ đau, bế tắc được đẩy ra hết. Vẫy tay chào nó một cách vĩnh viễn và đưa hơi thở trong lành vào trong sự sống của chúng ta. Khi hít vào nên liên tưởng mình đang nạp những sinh khí, sự lạc quan yêu đời, những niềm hy vọng đổi mới và sự cam kết trở thành con người tích cực cho mình và cho người thân thương.

Thực tập này tạo ra lệnh điều khiển tự động trong nhận thức,

6 • ĐỪNG VÌ TIỀN PHỤ NGHĨA, QUÊN TÌNH

chỉnh sửa thói quen tiêu cực, giúp ta cảm nhận được hạnh phúc trong đời sống quý báu với tư cách là một con người.

Các tu sĩ chúng tôi thường nói đùa: “Chữ “*Tu*” cùng với chữ “*Tu*” một vần”, chỉ khác nhau dấu huyền. Những người tu được một số thành phần xã hội cho là những người sống ngược đời, không hưởng thụ các khoái lạc giác quan, ít ăn, ít mặc, ít ngủ nghỉ, ít tiêu thụ, không có vợ, không có chồng, không hưởng thụ v.v..., thực ra đó là cách tu làm cho ta không vướng bận vào chủ nghĩa hưởng thụ.

Khi tập thiền, ta nên ngồi xếp bằng. Những ai chưa quen chỉ cần tập đến ngày thứ ba sẽ thoải mái cơ bắp, không bị trở ngại. Ai không quen ngồi, sau những bữa cơm (thay vì nằm xuống để nghỉ mệt sẽ dẫn đến những chứng bệnh béo phì, tim mạch) hãy tập đi bách bộ trong khuôn viên cho phép, hoặc đi tới đi lui không nói chuyện, giữ thái độ yên lặng tĩnh tại, đi từng bước vững chãi trên mặt đất, được thế, hệ tiêu hóa tuần hoàn rất tốt. Ta sống an vui, hạnh phúc hơn với trời xanh, mây bạc, gió thổi cây lá xào xạc, tiếng chim hót líu lo. Những cái đó giúp ta trải nghiệm được hạnh phúc hiện tiền.

MONG ĐƯỢC THỬ LỖI

Không gian tâm linh của các chùa tại Viện Nam cũng nhỏ, nhưng khi ta hài lòng với nó thì ta được hạnh phúc. Hoan hỷ với hoàn cảnh hiện tại, ta sẽ có một trải nghiệm hạnh phúc, theo đức Phật là “hiện tại lạc trú”. Để có được “hạnh phúc bây giờ và tại đây”, Phật giáo dạy ta phải thực tập thiền chánh niệm. Khi đi, đứng, nằm, ngồi, ta thấy rõ được dòng chảy cảm xúc, thái độ, nhận thức, tâm tư, thông qua đó ta làm chủ được hành vi. Hành vi là con đẻ của nhận thức. Không làm chủ được nhận thức đầu cho người khác

không biết đến, luật pháp không phát hiện ra, ta vẫn được xem là người đang có tội.

Giới luật Phật giáo nhấn mạnh đến động cơ của tâm. Dầu không bị phát hiện, không bị truy tố, không bị gì hết, người có hành vi trái với luật pháp và đạo đức vẫn xem là có tội. Nhân quả không buông tha. Kinh *Pháp Cú* dạy: “*Dầu trốn vào trong những động núi, lặn xuống những biển sâu hay bay lơ lửng trên không trung, khi quả xấu của hành động tiêu cực đến lúc chín muồi, ta chính là người hứng lấy nó*”. Tránh vỏ dưa ta gặp vỏ dừa, vì qui luật tương quan của nhân quả trong xã hội. Ý thức được điều đó, các trại viên không có nhu cầu trốn khỏi nơi đang ở, vì sẽ bị rắc rối nhiều. Sống hoan hỷ, làm mới ta sẽ là người vượt qua những khó khăn bản thân.

Bài ca “*Mong đời thứ lỗi*” của ca sĩ Duy Mạnh giúp ta suy nghĩ cuộc đời, bản thân, cách sống, cách giữ những giá trị tốt trong các tương quan xã hội. “*Mong đời thứ lỗi*” là một yêu cầu chính đáng, khi người phạm lỗi nhận ra rằng mình có lỗi với xã hội, với người thương, với cuộc đời và có tội với luật pháp v.v... Mong người khác tha thứ là tiếng nói rất chân thành. Khi nói được tiếng nói như vậy, ta rũ bỏ được nỗi đau, ức chế dằn xé lương tâm, không có gì phải xấu hổ cả.

Trong đạo Phật cứ nửa tháng người tu làm lễ thứ lỗi, tự nói lỗi của mình ra: “*Nửa tháng vừa qua, tôi có hành động, ứng xử không tốt, không hay, làm những người đồng tu buồn, mong được bỏ qua*”. Do chủ quan, ta thiếu mạnh dạn, không dám tự nhìn nhận thì yêu cầu những người khác chỉ điểm dùm. Đó là công việc các người tu phải làm một tháng hai lần, vào ngày rằm và cuối tháng Âm lịch. Đức Phật dạy lỗi ai cũng có. Nhìn thấy được lỗi và mong vượt qua lỗi là hành động tốt. Tha thứ là nhu cầu giải phóng ức chế tâm lý.

8 • ĐỪNG VÌ TIỀN PHỤ NGHĨA, QUÊN TÌNH

Duy Mạnh vừa là tác giả vừa là ca sĩ thực hiện bài ca này. Có lẽ Duy Mạnh là ca sĩ rất hiếm trong số các ca sĩ biểu diễn nhiều bài ca nói về thói đời, những lầm lỗi và những nỗ lực vượt qua.

TIỀN KẾT NGHĨA ANH EM

Bài ca của Duy Mạnh có bốn phần. Phần đầu nói về cái tôi ảo giác. Khi được bom lên bằng tiền, ta nghĩ rằng ta đang sống trong bầu trời của hạnh phúc. Tất cả hạnh phúc đó nằm ở trục xoay của tiền. “*Khi thật nhiều tiền thì ai cũng muốn vây lấy*”. “*Tiền hô hậu ứng*” thường kéo theo mối tương quan không thật, nhất là nó được nuôi bởi tiền, chạy đến hứng lấy hư danh và ngộ nhận rằng nó là nguồn hạnh phúc. Tỉnh thoảng, ta có cảm giác, tiền là chánh đáng. Để đạt được nó nhiều người muốn chạy đường ngắn, đôi lúc phải đi bằng con đường marathon. Vì chạy cự ly ngắn trong cách tạo tiền nên có người có được tiền theo cách luật pháp không cho phép, trái với con đường đạo lý và tình người. Ngay lúc có tiền phi pháp cũng là lúc ta phải đối diện với những sự thật khổ đau. Được người khác “vây lấy” mà cảm nhận là hạnh phúc thì đó là loại hạnh phúc có điều kiện. Hạnh phúc đến bằng điều kiện, khi điều kiện hết hạnh phúc sẽ cất cánh bay cao.

“*Kết nghĩa anh em huynh đệ ngày tháng xa xưa*”. Câu này nói về cuộc sống của các đảng mày râu. Có tiền, có thể đãi bạn bè bằng những châu nhật 1 triệu, 10 triệu, 30 triệu. Đây là những cuộc vui theo kiểu: “*Mua vui cũng được một vài trống canh*”.

Trải nghiệm niềm vui phi pháp để chứng tỏ mình là anh hai, người nâng đỡ, bảo bọc, chở che để những người khác qui phục mình thực chất chỉ là ảo giác. Mỗi một ngày tháng say sưa trôi qua, tiền bị tốn hao, là niềm vui chỉ là tính điều kiện. Khi ta còn tiền thì còn tất cả những say sưa, quay vắn tán thưởng.

TRÈO CAO TẾ NẶNG

Khi tiền hết tất cả cũng không còn: “*Bao nhiêu câu khen bằng chót lưỡi đầu môi, cho ta bay cao, ngã đâu nào ta có biết*”.

Kẻ khen tặng không đúng là kẻ thù của ta. Người chỉ những lỗi lầm ta đang vấp phải mới thật sự là thầy ta. Tất cả chúng ta có cha, người mẹ đáng kính. Đức Phật quan niệm cha mẹ là hai vị Phật trong nhà. Khi bị mẹ cha rầy la, mắng chửi, buồn quá ta bỏ nhà đi. Mẹ la với những tình thương lẫn lộn không đủ sức để chặn đứng những thói quen xấu của bản thân. Ta cho rằng cha mẹ không thật sự thương mình, mắng chửi, nhưng thật ra phát xuất từ động cơ tích cực. Trong khi đó, những kẻ muốn vây lấy ta vì ta có nhiều tiền, không bận tâm giúp ta trở thành người tốt, miễn sao họ có thể ăn ké theo công thức “đông vui hao” là được. Đắm nhiễm trong thói quen được tặng bốc mà cho là hạnh phúc, sẽ làm ta có cảm giác rằng ta đang được bay cao, nâng tầm hạnh phúc lên.

Cái gì trèo cao không có thật sẽ rơi vào tình trạng té đau. Người ta bơm mình lên chừng nào trên hư danh, đồng lúc ấy ta bị đập xuống vực sâu. Ta phải sống với năng lực thật của mình. Không hài lòng với kinh tế gia đình, có người thích đua đòi với bạn bè khi thấy chúng đồng lứa tuổi có người đưa kẻ đón, xe cộ xịn, ta chẳng có gì hết. Muốn phá bỏ mặc cảm này, người không khôn ngoan muốn kiếm tiền bằng con đường phi pháp để có được những lời tung hô vạn tuế của người khác. Té đau trong tình huống đó là một qui luật không thể tránh.

Sống trong cái tôi ảo giác phải chịu hậu quả khổ đau, hạnh phúc đó chỉ là ảo giác nhưng khổ đau lại có thật. Nếu đặt lên bàn cân thì cái đạt được chẳng có gì nhưng cái mất rất lớn, đôi lúc mất cả cuộc đời trong tù tội. Nếu lỡ vướng

10 • ĐỪNG VÌ TIỀN PHỤ NGHĨA, QUÊN TÌNH

vào đường dây hút chích có thể bị lây nhiễm HIV-AID. Nếu lỡ vướng vào các thói quen sử dụng ma túy, ta bị hệ lụy, lệ thuộc về thân thể, cảm xúc. Để chữa trị những thói quen đó, mỗi ngày vài trăm nghìn đồng mới có được thuốc tốt, nuôi những thói quen xấu và nỗ lực chữa trị làm chúng ta nghèo.

“*Để rồi đây chẳng còn bóng dáng ai đến*”. Đó là sự thật rất phủ phàng. Tiền hết, tình thân vì tiền cũng hết. Tính điều kiện của hạnh phúc trong vui vầy làm cho hạnh phúc đó không có thật. Sống trong cuộc đời, ít nhiều chúng ta đều cảm nhận được điều này. Có người sống với nhau bằng tình thân hy sinh, nâng đỡ, bao bọc, chở che. Ví như những anh chị em thương nhau thật lòng, không tranh chấp về quyền lực gia đình hay quyền kế thừa, sẽ có tinh thần: “*Một con ngựa đau cả tàu không ăn cỏ*”. Một thân phận nào đó không hạnh phúc, không được vui, cả nhà lo, buồn, khổ theo.

Trong thế giới giang hồ có những dân anh chị sẵn sàng hy sinh các quyền lợi bản thân lo cho đàn em, để đàn em trung thành tuyệt đối. Đó cũng là tình người, tình đời. Nhưng tình người, tình đời đó dẫn cả tập thể vào hố khổ đau. Đức Phật sánh ví bằng một hình ảnh: Một người mù dắt dẫn một đàn mù thì tất cả mù mờ như nhau. Mù về sự sống, mù về hạnh phúc, mù về luật pháp và đạo đức sẽ chuốc lấy nhiều khổ đau.

“Cửa thiên trả địa” và “cửa trước ra cửa sau” là cách tiêu tiền, rửa tiền của kẻ phạm pháp. Dầu mê tín dị đoan như một số người Trung Hoa lấy hai con Tỳ hưu để trước cửa nhà, mong rằng tiền vào trong rồi thì không bị rơi rớt ra bên ngoài thì tiền phi pháp mất đi rất nhanh. Con Tỳ hưu miệng to, bụng khá lớn nhưng không có hậu môn, đưa vào trong mà không có tiêu thụ ra bên ngoài, là mê tín. Y khoa cho chúng ta biết, cái gì đưa vào mà không có đưa ra là bị chết. Ăn vào 5, 10 ngày mà không ra được là có vấn đề.

Đối với phước báu, nếu biết làm phước tiền sẽ tạo ra tiền. Nếu ta làm đúng thì phước báu sẽ tạo ra phước báu nhiều hơn. Tặng tiền cho người khác, giúp họ vượt qua khó khăn không phải mất đi mà là một sự gieo trồng phước báu, giống như ta bỏ vào một ngân hàng, lãi của nó sẽ tăng trưởng, theo động cơ vô ngã, nghĩa là có động cơ chân chính, không phải vì danh lợi.

Sống với nhau bằng tình người thật, khi lâm vào những hoàn cảnh khó khăn, tương quan xã hội vẫn được giữ. Nếu không phải như thế, khi sa cơ thất thế chẳng còn một bóng dáng ai đến. Trong tình trạng đó, tác giả của bài ca này tự trách thói đời “*Tình đời đổi trắng thay đen*”, “*gọi niềm đau bằng niềm cay đắng*”. Tất cả làm cho nỗi khổ ngày càng gia tăng. Trong những hoàn cảnh đó, ta phải khôn ngoan biết cách vượt qua, để sống trong hạnh phúc.

LỖ BƯỚC SA CƠ, TÌNH BAY XA

“*Khi đã lỡ bước sa cơ, tình cũng xa theo*”. Đây là tình yêu không chân thật. Tiền nhiều quá nên tình đến. Ngạn ngữ có câu: “*Để thử đàn ông như họ bằng địa vị, để thử phụ nữ như họ bằng tiền*”. Mặc dầu câu nói đó có phần xúc phạm đến đàn ông và phụ nữ, nhưng cũng có những chị em đặt nặng về tiền, đến với người tình chỉ vì người đó có tiền. Những người nam đến với nhau, vì người kia có địa vị chức tước cũng không phải là ít. Ngạn ngữ đó dù không phải là câu chân lý, nhưng ít nhất phản ánh được một số thành phần trong xã hội. Khi tình yêu đến vì tiền, tiền hết thì tình cũng chết theo.

Có một Việt kiều rất điển trai, chứng tỏ mình là người giàu có, về Việt Nam sống phung phí để chinh phục trái tim của người anh yêu. Thường những phụ nữ yêu vì tiền là người đẹp chân dài. Bảo bọc và bảo lãnh cô ta sang Hoa Kỳ và sống trong sáu tháng đầu, hai bên chia tay. Người phụ

12 • ĐỪNG VÌ TIỀN PHỤ NGHĨA, QUÊN TÌNH

nữ trong câu chuyện tình này đến với hôn nhân không phải vì trái tim yêu thật sự, mà đã lầm nhận rằng, sự bao bọc bởi tiền là tình yêu. Cô kết hôn để giải quyết những vấn đề kinh tế của mình. Người chồng, qua đến Hoa Kỳ, không còn thói quen bao bọc nữa. Lúc đầu anh như tiền để con cá cắn câu, phải làm xôm tụ để chinh phục trái tim cô gái. Khi sống ở Mỹ phải trả tiền thuê nhà, tiền bảo hiểm, tiền nợ nần, đủ thứ tiền... mỗi tháng chỉ còn dư lại vài trăm đô. Với thị trường kinh tế cao của Hoa Kỳ anh chồng giờ đây chỉ là một người bình thường, chẳng có gì giàu sang. Người phụ nữ mới nhận ra rằng, mình không có tình yêu với anh ta. Anh đến với cô này chỉ vì cô đẹp. Hai bên đã lợi dụng nhau, cuối cùng họ phải chia tay. Những câu chuyện tình như thế rất nhiều trong cộng đồng Việt Nam ở hải ngoại. Cô dâu Việt Nam lấy chồng Hàn Quốc hay Đài Loan trong mười năm qua cũng có cùng động cơ vì tiền và kết cục khổ đau.

Năm 2007 phái đoàn Phật giáo Việt Nam sang tham dự hội thảo tại Đài Loan. Chúng tôi có dịp tiếp xúc với cộng đồng Việt Nam tại đây. Họ có lời thỉnh cầu rất chân thành, hãy cử các vị tu sĩ Phật giáo sang giảng kinh thuyết pháp giúp họ rũ bỏ những nỗi đau. Chị em phụ nữ định cư qua đường hôn nhân phần lớn đi vì lý do kinh tế. Không có thời gian tìm hiểu về phong tục, tập quán của người Đài Loan, cũng không có những kiến thức ngôn ngữ trong giao tế, trở thành những người phục vụ và nô lệ tình dục cho những người nhận họ làm vợ. Khổ đau cùng cực nhiều chị em muốn về với quê hương, nhất là ở những tỉnh lẻ là một nỗi nhục. Khi lập gia thất, người ta tổ chức lễ cưới rất linh đình, bây giờ lỡ bột lỡ đường, ở cũng không được, về cũng không xong, một số người bị tâm thần. Một số người may mắn được chồng thương và sống hạnh phúc, số đó không nhiều.

Khi “lỡ bước sa cơ” mà tình cũng xa theo thì có người uất hận, có người trả thù. Trả thù làm gì, vi phạm luật pháp lại vướng vào vòng nhân quả oán thù. Chúng ta không nên làm thế. Công việc của tòa án và nhân quả, ai sai thì tòa án xử, nếu thiếu công bằng thì nhân quả sẽ xử, ta không nên kiêm nhiệm công việc tòa án và nhân quả để phải lấm lem bàn tay và khối óc.

Nhường nhịn bỏ qua lỗi lầm của người khác là cách chăm sóc hạnh phúc của bản thân. Do làm chủ được thói quen, tức khí lên thì giải quyết bằng ân oán giang hồ. Người ta tát mình bạt tai, mình tát lại hai cái cho người ta sợ, không dám đụng tới mình. Đó là sự công bằng tàn nhẫn, không phải là công bằng của luật pháp.

“Tìm gặp vài người mà sao khó quá người ơi! Đó là lúc xưa vì tiền ta mới thăm nhau”. Người nào trong hoàn cảnh này mới thấy rõ được rằng ngày xưa, thuộc hạ, bạn bè, người thân thương của ta đến với ta là vì tiền. Đối đáp lại, ta cũng lấy tiền phung phí, vung vãi làm người khác phải cung phụng. Tiền có thể giúp ta có được những cuộc vui chơi, nhưng không tạo ra sự kính trọng và thân hữu thật sự đối với những tương quan xã hội. Phải nhận được điều này để không chạy theo những hạnh phúc ảo không có thực.

“Lòng người đa đoan nên ta có biết đâu là trắng hay đen”. Câu phản vấn này một phần thể hiện chủ nghĩa hoài nghi, một phần chủ nghĩa kinh nghiệm. Hoài nghi xuất hiện sau khi vấp ngã, tình đời “đổi trắng thay đen”, bạc như vôi. Người hoài nghi không còn niềm tin vào người nào tốt đẹp thật sự nữa, hoài nghi tất cả. Đó là một cực đoan của lối sống đánh mất niềm tin.

Mỗi hoàn cảnh có thể khác nhau. Mỗi người đến với chúng ta có thể khác nhau. Khắc phục chính bản thân mình,

14 • ĐỪNG VÌ TIỀN PHỤ NGHĨA, QUÊN TÌNH

không nên hoài nghi những người tốt thật sự để ta có được hạnh phúc với họ. Kinh nghiệm ta trải qua, nỗi ám ảnh vẫn còn đeo mang. Vết hằn tâm lý rất khó nhỏ sạch. Theo triết lý Phật giáo: *“Ai giữ những vết hằn tâm lý với kinh nghiệm quá khứ nhiều chừng nào, người đó vẫy tay chào và tiêu diệt hạnh phúc nhiều chừng đó ở hiện tại”*. Quá khứ khổ đau không nên hâm nóng lại. Hâm nóng lại quá khứ khổ đau, ta biến mình trở thành nạn nhân thêm lần thứ hai, thứ ba, thứ tư, thậm chí nhiều chục lần. Ai ôm niềm uất hận năm năm là biến mình trở thành nạn nhân năm năm. Việc trả thù ân oán giang hồ được hay không là chuyện rất dài. Trước nhất ta là người bị thiệt thòi. Đừng bận tâm về chuyện hận thù và trả thù. Ai sai luật pháp xử, luật pháp không xử thì nhân quả xử. Ta phải xử lý cảm xúc bản thân để ta được hạnh phúc dài lâu.

CÔ ĐƠN TRONG TUYỆT VỌNG

“Giờ mới vỡ lẽ, hơi ơi ta đã trắng tay. Đi lang thang cô đơn chẳng thấy mấy ai ban một chút tình”.

Nỗi cô đơn trong tuyệt vọng, chán chường, oán trách, hận đời, hận người, hận tình, hận hết tất cả. Đôi lúc có người muốn cầu lên, muốn làm tất cả những gì mình muốn để trả thù đời, rửa hận đời. Đó là một sai lầm. Khổ này kéo theo khổ khác.

Tương quan xã hội được nhắc đến trong đoạn nhạc trên là tương quan vì tiền và kết thúc cũng vì hết tiền. Ám ức. Hận đời. Không một chút tình. Ta hãy nỗ lực chuyển hóa, sống với nhau bằng tình chân thật. Làm lại cuộc đời bằng chân thật, trong tương lai ta sẽ có tình người mới, tình đời mới. Vấn đề còn lại là sự đầu tư thật vào cuộc sống hạnh phúc đích thực.

“Giờ thì mới thấy nuôi tiếc, những ngày tháng đã trôi qua”. Khi đang sống trong hạnh phúc, ta không cảm nhận được nó, lúc mất rồi mới thấy nó quý biết chừng nào. Khi còn

cha, mẹ già như hai vị Phật trong nhà, ta lại hắt hủi ông bà. Có người bất kính, bất hiếu, có người không nghe lời khuyên răn. Khi cha mẹ đến tuổi xế chiều hay vẫy tay chào vĩnh viễn với cuộc đời, nhớ lại và biết lòng hiếu thảo, biết cung phụng thì cha mẹ ta không còn nữa. Nỗi đau đó khó có thể bù đắp được. Phải sống hết mình trong đời hiện tại. Nuôi tiếc những ngày tháng trôi qua làm cho mình đau khổ nhiều hơn. Thấy sai thì phải sửa sai, không phải nuôi tiếc. Nuôi tiếc chỉ làm cho mình chìm đắm trong mặc cảm và tái hâm nóng tính cách nạn nhân. Nỗ lực làm mới bằng chánh niệm trong hiện tại, bây giờ và tại đây là một minh triết và phép màu có khả năng thay đổi cuộc đời ta.

“Ngày xưa, nếu như ta sống với đời tốt hơn, biết giúp đỡ những ai đang gặp khó khăn như ta lúc này thì giờ đây đâu phải hối tiếc khi mình lỡ sa cơ”. Việc làm tốt trong lời ca mang tính điều kiện, động cơ đó rất ích kỷ. Ta giúp đời để mong đời giúp lại. Ta giúp đời để đời cru mang ta trong tương lai. Dù sao, hành động đó ít nhiều thể hiện tính nhân bản, mặc dầu chưa phải là tuyệt đối.

ĐỪNG MẶC CẢ PHƯỚC KHI LÀM TỪ THIỆN

Tôi đã hoạt động từ thiện gần 10 năm, sau khi du học Ấn Độ về. Một năm trung bình mổ mắt từ thiện khoảng 400 ca, tặng quà cho các trung tâm rất nhiều, ủng hộ các trẻ em mồ côi, những người già trong các trung tâm tàn tật v.v... Khi được yêu cầu thay đổi loại hình từ thiện, phần lớn những người tham gia không muốn. Ai thích mổ mắt từ thiện thì chỉ đóng góp vào lĩnh vực này. Hỏi lý do tại sao, họ trả lời rất thật tình: *“Làm từ thiện tôi mong đời này tôi không bị mù mắt, kiếp sau được sáng mắt”*. Đây là cách làm từ thiện còn vương kẹt vào việc mặc cả nhân quả phước báo. Không có điều kiện, rất nhiều người không chịu làm từ thiện.

16 • ĐỪNG VÌ TIỀN PHỤ NGHĨA, QUÊN TÌNH

Ta học đức Phật, trải nghiệm đời sống vị tha rộng lượng hơn. *“Tôi làm công việc mổ mắt cườm cho người khác không phải tôi muốn cho tôi không bị cườm”*. Muốn và bị cườm là hai cái khác nhau, rất nhiều người không muốn mà vẫn bị. Chẳng hạn như làng mù, làng cườm ở Sóc Trăng sống bằng nghề trồng củ hành tây, bào củ hành tây. Hành tây rất độc cho con mắt, gió ở đó lại thổi bốn mùa. Ai làm nghề này khoảng 3 năm là có vấn đề về mắt. Có cầu mong tôi không bị hư mắt vẫn bị, nhân quả là thế. Nhân là sống trong môi trường hại con mắt, quả là con mắt bị hư.

Làm phước thiện không hiểu về nhân quả, tâm ta trở nên nhỏ hẹp. Ta tập sự rộng lượng của tâm, biết rõ ánh sáng là hạnh phúc của đời người và gia đình của người ấy. Có rất nhiều cụ nghèo ở vùng Bến Tre, Bình Định, Buôn Mê Thuột v.v..., Tôi hỏi: *“Sao đến tuổi 78 mới đi mổ mắt?”* Có Cụ nói: *“Làm sao suốt cuộc đời của tôi có dư được 700.000 đồng mà mổ mắt”*. Số tiền đó không lớn, nhưng nhiều cụ không có đủ điều kiện để mổ mắt. Cho nên, khi học làm thiện cho người khác, ta phải làm với tâm vô điều kiện. Ta biết rất rõ, mang lại hạnh phúc cho người khác chính là tạo hạnh phúc cho ta.

Thực tập chuyên nghiệp trong trại giam, các anh chị sớm được lệnh ân xá. Chuyên nghiệp là thay đổi nhận thức và hành động. Bàn tay trước đây làm gì tiêu cực cho người khác, cũng dùng nó làm những điều tích cực đối lập. Nhờ đó, ta xóa được nghiệp xấu.

Ngày rằm tháng Bảy trong Phật giáo được gọi là ngày xá tội vong nhân. Hiểu theo luật pháp ngày nay là ngày ân xá. Phải khích lệ người phạm pháp làm rất nhiều việc thiện, lỗi lầm bỏ qua hết. Mạnh dạn tham gia các hoạt động phước thiện để được an vui hạnh phúc. Phật giáo khích lệ làm công quả, tức tự làm nhiều phước báo công đức để tự mình hưởng quả phúc.

Khi phụng sự cho cuộc đời, cha mẹ, vợ chồng, anh chị em, người dung nước lã, ta tưởng là làm cho họ, nhưng thật ra ta đang làm cho ta. Ta gieo phúc thì ta được hưởng, không ai vào hưởng thay. Hoặc gieo phúc mà chưa kịp hưởng, bị người khác ăn gian, phúc đó vẫn còn nguyên, giống như tài khoản trong ngân hàng không mất. Ai xài thì hết chưa xài còn nguyên, cộng thêm phần lời. Phải có niềm tin về nhân quả phước báo. Trong hoàn cảnh khó khăn, làm nhiều việc thiện, ta còn lận đận, đừng tuyệt vọng, đánh mất chính mình. Giả sử nhân quả không có thật đi nữa, việc làm tốt cho cuộc đời làm cho ta sống có ý nghĩa hơn. Huống hồ, nhân quả là một chân lý có thật. Vấn đề còn lại là tính thời gian và điều kiện thuận lợi để nhân tốt sớm trở quả lành. *“Ta sống với đời tốt hơn vào năm tháng xa xưa, bây giờ ta không phải bị con người và cuộc đời phủ phàng lại”*. Ngày xưa, ngược lên cao và lúc bị khổ đau đâu có ai thêm dùm ta, ta uất hận. Sống với nhau bằng tình người không phân biệt đối xử là nghệ thuật đặc nhân tâm. Sống có tình người thì khi lâm vào hoàn cảnh khó khăn, không ai bỏ mặc mình hết. *“Còn tiền, còn bạc, còn đệ tử. Hết tiền, hết bạc, hết ông tôi”*. Đừng nên trách cuộc đời, mà hãy trách lại mình. Nếu ta sống đàng hoàng chẳng có ai thù và bạc bẽo mình hết.

Đừng ngộ nhận, phải có tiền mới có được kính trọng. Có tấm lòng và làm những việc tốt sẽ được người ta kính trọng. Phật Thích Ca từ thái tử đông cung bỏ ngai vàng, trở thành kẻ ăn xin, rày đây mai đó truyền bá con đường tâm linh. Sáng cầm bình bát, ai cho gì ăn nấy. Không chọn lựa, không than vãn, không yêu cầu, không oán trách, nhận với một sự trân trọng cảm ơn người đã giúp cho mình. Dầu Phật không có tiền nhưng vẫn được cả thế giới tôn trọng.

Thay đổi nhận thức giúp ta sống hạnh phúc, không có

18 • ĐỪNG VÌ TIỀN PHỤ NGHĨA, QUÊN TÌNH

tiền ta vẫn được hạnh phúc. Không phải bỏ tiền ra để tìm kiếm hay mua hạnh phúc. Phải hưởng hạnh phúc bằng đời sống chân chính và đạo đức.

HỎI ĐẦU HỎI LỖI

“Ngày xưa, ta có biết nghĩ đến điều đó đâu. Thôi, ta xin ăn năn mong đời thứ lỗi cho ta, để ta tạ ơn cuộc đời”. Hỏi đầu là một động tác tích cực, nhận diện ra lỗi lầm, mạnh dạn xin thứ lỗi. Nhiều người biết mình có lỗi, nhưng ngượng miệng. Không nói ra được lời xin lỗi thì nổi đau khổ chất chứa nhiều năm vẫn còn y nguyên. Có nhiều người thù dai, giận dài, giận dờ, có thể thề những câu ác độc, *“Tôi chết, tôi sẽ trả thù nó, tôi nguyện rửa nó bị tai nạn hay bị chết không toàn thân”.* Những lời ác độc, mặc dầu không giết người bị mình thù, nhưng đã gieo một nghiệp sát sanh trong tâm.

Luật pháp chỉ dựa vào những hành động phạm pháp cụ thể. Luật pháp không trừng phạt được tâm ý xấu của con người. Những suy nghĩ tiêu cực như giết người, trộm cắp, ngoại tình, lừa đảo hoặc sử dụng ma túy, sẽ làm hại cuộc đời ta. Dầu chỉ khởi lên bằng một ý niệm cũng đã gieo lỗi lầm rồi, huống hồ là thể hiện hành động phạm pháp thật.

Nhân quả báo ứng trong đời không tránh được. Tâm suy nghĩ tiêu cực kéo theo hành động tiêu cực thì quả xấu nghiêm trọng hơn. Hành động tiêu cực mà tâm không tiêu cực thì quả sẽ nhẹ hơn. Động cơ tiêu cực dù chưa có hành động tiêu cực vẫn có quả xấu. Thấy được điều này hãy thương lấy chính mình, đừng tạo nghiệp khổ đau. Để xin cha mẹ hoặc người thân bỏ qua lỗi lầm của ta, hãy mạnh dạn viết thư xin lỗi như: *“Ngày xưa, con chưa được sáng suốt, những lời cha mẹ khuyên con không làm theo. Kết quả ngày hôm nay con làm cho cha mẹ buồn, nếu cha mẹ không bỏ qua cho con, con*

cảm thấy ray rứt cả cuộc đời, mong cha mẹ thứ lỗi”. Tôi tin chắc rằng, lời xin thứ lỗi phát xuất từ con tim có một sức tác động lớn và có ý nghĩa mang lại hạnh phúc, giúp con người sống có ý nghĩa hơn.

Bài ca “Mong đời thứ lỗi” giúp người có tội và có lỗi rũ bỏ những mặc cảm tội lỗi trong quá khứ để sống một cách năng động, tích cực hơn ở hiện tại và tương lai. Ai dám nhận lỗi và xin đời thứ lỗi đáng được tán dương về phương diện nhân quả, trở thành người có ý nghĩa trong cuộc đời. Những nỗi khổ niềm đau như một ám ảnh cần được chuyển hóa và vượt qua. Không trách người, trách đời, trách thân phận mà quay về bản thân, tìm lại chính mình, làm mới cuộc đời để ta sống hạnh phúc hơn, an lạc hơn.

-2-

KIỆP ĐỎ ĐEN^(*)

Giảng tại trại giam Phú Sơn 4, phân trại 3, ngày 30-04-2010

Phiên bản: Nguyễn Tâm

Hiệu chỉnh phiên bản: Hồng Hà



* Ca khúc “Kiếp đỏ đen”, nhạc và lời: Duy Mạnh

SỐNG THIÊN

Một đời người được sánh ví như một quãng đường, có lúc gồ ghề, có khi bằng phẳng. Ai cũng có thể vấp ngã trên đoạn đường. Mỗi người phải tạo ra con đường bằng phẳng để được an toàn và người khác đi phía sau không bị cản trở.

Khi đi trên một con đường, điều quan trọng là nhìn phía trước, phía sau, trái và phải để tránh tai nạn. Phải có ý thức tôn trọng luật giao thông và quãng đời người cũng thế, nếu không ý thức tính an toàn cho mình và cho người thì mỗi lời nói, hành động của ta có thể gây thương tổn cho người thân thương. Có thể vì hoàn cảnh, điều kiện kinh tế, và những suy nghĩ tiêu cực, hành động của ta dẫn đến thương tổn. Hãy khép lại quá khứ khổ đau bằng lối sống đạo đức. Tạo dựng con đường đi tới bình an, hạnh phúc và có giá trị để khi nghĩ về, ta cảm nhận được niềm an vui, hạnh phúc và sự bình an.

Thiên trong đạo Phật không phải là những giáo huấn tôn giáo hay tín ngưỡng. Thiên là thực tập, có khả năng chuyển hóa thân và tâm của con người. Đức Phật Thích Ca người khai sáng ra đạo Phật, xác định rất rõ, không có Thượng đế và các thần linh. Ý niệm vận mệnh được an bài, kiếp sống hên xui may rủi, đực và nhơ của mỗi người do chính con người tạo tác không ai áp đặt.

Thay đổi nhận thức là một tiến trình phấn đấu bản thân. Phần lớn con người đều theo tôn giáo. Trên thế giới, đại đa số theo Nhất Thần giáo hay Đa Thần giáo, tức tin Thượng đế sáng tạo ra con người, sơn hà, vũ trụ, vạn vật và sắp xếp tất cả mọi sự vận hành trên hành tinh. Đạo Phật cho rằng đó là một sai lầm về phương pháp luận và trái với thực tiễn.

Thế giới được vận hành theo tự thân của nó, không có ai sắp xếp. Con người có thể tái sắp xếp lại đời sống của mình.

24 • ĐỪNG VÌ TIỀN PHỤ NGHĨA, QUÊN TÌNH

Muốn làm như thế, theo đức Phật, điều quan trọng nhất điều chỉnh nhận thức vì nhận thức là kiến trúc sư, là đạo diễn kịch bản cho cuộc đời của ta.

Thiền là nghệ thuật giúp ta làm chủ được dòng cảm xúc, thái độ, nhận thức trong các hoàn cảnh thuận hay nghịch. Cuộc đời có những thăng trầm, thành công, thất bại, hạnh phúc, khổ đau, lời khen, tiếng chê và phần lớn con người chạy theo phản ứng cảm xúc như một bản năng. Đối với những gì thích, ta cảm thấy hạnh phúc, đối với những gì ta cảm thấy không hài lòng, ta có khuynh hướng kháng cự. Những người có khuynh hướng chọn trong “36 kế, tâu là thượng sách” thường thiếu bản lĩnh chịu đựng.

Kỹ năng thực tập thiền rất đơn giản, gồm các bước sau đây:

1) Ngồi xếp bằng, bàn chân trái đặt trên bàn chân phải hoặc ngược lại.

2) Lưng thẳng đứng khoảng 90 độ với mặt đất ta đang ngồi. Đùng để tay chân cơ bắp bị gò, làm ta bị mệt mỏi, tê nhức.

3) Để hơi thở ra vào nhẹ nhàng, thư thái, bình an. Mỗi lần hít vào thật sâu, ta giữ khoảng 3 giây để khi tổng khứ hơi thở ra bên ngoài, ta có đủ thời giờ làm thư giãn các cơ bắp. Do đó, máu được làm tươi nhuận và hệ thống thần kinh được làm mới. Những căng thẳng trên cơ bắp được rũ bỏ. Nỗi buồn, niềm đau trong quá khứ được vẫy tay chào. Lưu ý tới hơi thở: Hít vào thật sâu, ta ý thức rất rõ, không khí trong lành đang đi vào trong cơ thể, cùng với hạnh phúc, bình an, sức sống tràn đầy, lạc quan, yêu đời, năng động. Thở hơi thở thật sâu, ta liên tưởng tới trực khí được tổng ra bên ngoài, nỗi khổ, niềm đau, tuyệt vọng, uất hận hay những gì dẫn đến sự bất hạnh cũng phải vẫy tay chào. Thực tập như thế rất đơn giản. Ta chỉ cần lưu ý tới 2 nội dung: Giữ, buông. Cái gì tích cực, tốt

đẹp cho ta, cho người, xã hội ta giữ lại. Những gì tiêu cực cho ta, cho người, ta phải vẫy tay chào. Xem nổi khổ, niềm đau, bất hạnh do ta làm giống như rác, để vượt qua thói quen xấu.

Công việc của ta là phải rũ bỏ rác càng sớm càng tốt. Thực tập sẽ giúp ta trở thành những con người mới, mới từng giây, từng phút, từng ngày, từng giờ, về lối sống, nhân cách và đạo đức.

Mỗi buổi sáng sau khi thức dậy ta dành 10 phút, ngồi tại chỗ trong tư thế xếp bằng và làm thực tập những điều như vừa nêu. Mỗi buổi tối trước khi đi ngủ cũng dành 10 phút thực tập tương tự. Trong một ngày 8 tiếng làm việc cũng dành khoảng 10 phút để làm công việc đó. Khi thực tập ta sẽ vượt qua được những khó khăn, căng thẳng và khổ đau.

Tôi có một người bạn thân theo đạo Sikh, Ấn Độ. Anh ấy cao 1.80m và là một nhà báo. Theo đạo Sikh nên trên đầu của anh có quấn một khăn bính, nếu tháo vải ra, chiều dài là 9 mét. Người theo đạo Sikh bắt buộc phải đeo nón đó từ lúc rời khỏi nhà cho tới lúc lên giường ngủ.

Ấn Độ vào tháng 6 và tháng 7 nóng có thể lên tới 42 độ. Người nam dù lớn hay nhỏ theo đạo Sikh bắt buộc phải đội nón vải bính đó. Nếu ta có cơ hội, gặp họ vào mùa nắng nóng và hỏi: “*Anh có cảm giác bị nóng hay không?*” Câu trả lời của họ là: “*Không*”. Nếu ta tiếp tục hỏi: “*Tại sao không?*” Họ trả lời giống nhau: “*Nóng và lạnh phần lớn thuộc về cảm giác*”.

Khí hậu dĩ nhiên có nóng và lạnh. Tại Ấn Độ, miền Bắc khí hậu ôn hòa hơn miền Nam. Khi ta nghĩ nó nóng thì sự nóng sẽ nhiều hơn. Như vậy, khi thực tập thiền chuyên hóa, có cơ hội trải nghiệm hạnh phúc, nóng hạnh phúc theo cách nóng, lạnh hạnh phúc theo cách lạnh. Dòng cảm xúc của ta được làm quen, sống chung với thời tiết, khí hậu nóng lạnh khác

26 • ĐỪNG VÌ TIÊN PHỤ NGHĨA, QUÊN TÌNH

nhau. Phương pháp này có thể áp dụng cho nghịch cảnh và thuận cảnh ta đang gặp. Có nhiều người nghĩ, khi nào gặp những điều kiện thuận lợi ta mới làm việc tốt. Ai suy nghĩ như thế không có được cơ hội làm một việc tốt nào hết. Điều kiện nào ta cũng có thể làm được việc tốt. Thực tập như thế gọi là sống thiền.

Thiền không phải là cái gì ghê gớm. Thiền là hơi thở, nụ cười, niềm vui, hạnh phúc, lợi ích cho ta và người, bây giờ và tại đây. Thiền bắt đầu bằng thay đổi nhận thức, theo dõi hơi thở, làm chủ cảm giác và các giác quan. Thực tập thiền giúp ta làm chủ được dòng cảm xúc, nhờ đó, khi gặp nghịch cảnh ta không than, gặp khó khăn không bỏ cuộc, gặp những trở ngại ta vẫn hướng tới phía trước và không đổ lỗi cho cuộc đời, không trách cứ con người. Sống thiền giúp ta có trách nhiệm, cam kết lớn để tạo dựng hạnh phúc cho bản thân ta.

VỀ “KIẾP ĐỎ ĐEN”

Bài ca “*Kiếp đỏ đen*” phần lớn ta đều biết, do ca sĩ Duy Mạnh sáng tác và biểu diễn, mang ý tưởng nhẹ nhàng, giúp ta hiểu được những giá trị thâm thúy trong cuộc sống.

*“Giờ ta chẳng còn chi
Mãi trắng tay mà thôi
Đời bạc gian lắm phủ phàng
Tiền có kiếm như nước
Rồi cũng sẽ trôi hết
Tay không trắng tay, lại vụn không.

Đời phiêu lưu là thế
Không biết đến ngày mai
Nên giờ đây mới trắng tay
Ngồi trước tấm gương sáng
Rọi vào đó mới thấy
Thân xác hoang tàn không nhận ra.*

*Ta mang bao tội lỗi
 Nên thân ta giờ đây
 Kiếp sống không nhà không người thân
 Ta mang bao tội lỗi
 Người ơi! ta đâu còn chi
 Xin hãy tránh xa kiếp đỏ đen”.*

Lời ca như một tự sự của chính tác giả. Cái gì tự sự đều có giá trị kinh nghiệm. Thực tế, kinh nghiệm bắt đầu bằng những trải nghiệm của bản thân. Có lẽ tác giả từng trải nghiệm ít nhiều về “*Kiếp đỏ đen*”, thấy rất rõ các bết tắt lớn ở phần cuối cũng như phần đầu, phần giữa của cuộc chơi. Thấy được bết tắt và con đường phía trước, tác giả nhấn nhủ với ta rằng không còn lại cái gì hết.

*“Giờ ta chẳng còn chi
 Mãi trắng tay mà thôi
 Đời bạc gian lắm phủ phàng!”.*

Ở đây, quan niệm “mua vui qua vài trống canh” được xem là điều kiện hưởng thụ của một số người. Rất nhiều người có “tiền rừng biển bạc” không biết chi tiêu tiền một cách khôn ngoan nên đã rửa tiền trong các cuộc đỏ đen, không có tương lai, dẫn đến bết tắt lớn. Tác giả đã nhận diện ra một sự thật mà dân gian Việt Nam thường nói rằng: “*Của thiên hoàn trả địa*” qua ca từ “*mãi trắng tay mà thôi*”. Những tài sản không phải do nỗ lực chân chính, phù hợp với luật pháp, đạo đức trước sau gì cũng tổn thất. Kinh Phật đưa ra 5 cửa ngõ tổn thất tài sản phi pháp như sau:

1. Bị nhà nước tịch thu theo luật.
2. Bị thiên tai như: Hòa hoạn, lũ lụt, động đất, sóng thần v.v... làm ta bị mất trắng.

28 • ĐỪNG VÌ TIỀN PHỤ NGHĨA, QUÊN TÌNH

3. Bị vợ hay chồng, con cái phá cửa, dành dụm bao nhiêu người thân phá bấy nhiêu.

4. Tiêu xài hoang phí vì nó không phải là mồ hôi nước mắt chân chính, cho nên ta không biết trân quý nó.

5. Tồn thất do bệnh tật, bao nhiêu tiền làm được đều chi vào việc chữa trị bệnh.

Năm cửa ngõ tồn thất như trên được xem là kết quả của lối sống không phù hợp với luật pháp và đạo đức, trắng tay vẫn là trắng tay.

Năm 2004, 2006, 2007 và 2008 tôi được mời sang Hoa Kỳ chia sẻ các pháp thoại với cộng đồng Việt Nam. Lần nào, tôi cũng được thỉnh mời đến Las Vegas. Đó là nơi cờ bạc nổi tiếng thế giới. Thành phố ăn chơi này được xây dựng trên một sa mạc nóng. Thị trường tại đây có sáng kiến: Biến một sa mạc thiếu nước, cơm ăn, áo mặc trở thành khu vui chơi của toàn thế giới. Ý tưởng đó làm cho trong vòng 10 mấy năm Las Vegas trở thành thành phố của những cao ốc, sang trọng hơn “Tòa Nhà Trắng” của Hoa Kỳ.

Tôi được những Phật tử làm nghề chia bài dẫn vào các tòa nhà nguy nga tráng lệ nhất tại đây. Khi vào bên trong nhiều người chơi bài ngạc nhiên nói: “*Ông thầy tu này đi vào đây làm gì*”. Trong các sòng bạc có người Việt Nam, Tàu, Mỹ, Pháp, Đức v.v... hầu như dân tộc, đất nước nào cũng có người thích cờ bạc vào đó. Nhiều người chúm chím cười và nói: “*Ông này chắc hư lắm mới vào sòng bạc*”. Không có cơ hội giải thích với họ, tôi chỉ tiếp tục đi và quan sát. Thịnh thoảng, dừng lại xem cách người ta chia bài, chơi bài rồi thắng, thua. Quan sát thái độ cảm xúc của họ, người thắng nở những nụ cười, niềm vui, sự hớn hờ, hưng phấn; người thua thì gương mặt ủ rũ, buồn, tuyệt vọng. Báo chí đưa tin có

những người tự vẫn do thua trắng tay. Những người thắng nếu không dừng lại sau đó trở thành kẻ thua.

Sau khi về chùa “Hoa Sen Trắng” giảng cho khoảng 150 Phật tử chia bài, tôi hỏi cách chơi cờ bạc có trung thực không. Họ cho biết: “*Tại Las Vegas, việc chơi gian lận từ phía chủ bài là không có. Người ta đảm bảo luật chơi được luật pháp cho phép*”. Còn những nước như Việt Nam, cấm chơi bài là điều rất hay, vì cờ bạc dẫn tới tình trạng tởn thắt, khủng hoảng kinh tế gia đình và tạo ra các tệ nạn xã hội.

Trong thành phố Las Vegas, dân chơi đều là những người thua, không có người chiến thắng thực sự. Chỉ có chủ chơi bài là chiến thắng vì họ có vốn bạc tỉ đô la. Người chơi bài vốn ít hơn nên thắng theo xác suất máy chơi với tỉ lệ thấp. Tiếp tục chơi sẽ thua, cuối cùng trở thành là “con bài” làm giàu cho những chủ bài. Rất nhiều người lao vào những cuộc đồ đen vì nghĩ rằng họ có thể thắng được những chủ bài. Càng mơ mộng chùng nào, càng sớm trắng tay chùng đó. Người Việt Nam có câu rất sâu sắc: “*Cờ bạc là bác thàng bần*”.

Về các máy chia bài, xác suất cứ 1.000 lần thì thắng được 2, 3 lần. Chỉ có số ít người chơi bài thắng, số người còn lại đều là những kẻ thua. Đối với chơi bài bằng tay, những người chia bài chỉ được phục vụ tối đa 1 tiếng rưỡi. Dân chơi bài vì đam mê, ở trong sòng bạc suốt ngày lẫn đêm. Từ 3 tiếng trở lên với ánh đèn mờ, nhạc xập xình, màu sắc vàng làm cho dân cờ bạc bị chói mắt, không còn phân biệt được, sự sáng suốt bị mất đi. Họ hiếm khi nào thắng được những kẻ chia bài chuyên nghiệp được trả lương cao và có kinh nghiệm.

Trong các sòng bài, người quản lý sòng bài sẽ thông qua máy chiếu thấy rõ được những kẻ chơi bài giỏi. Họ cho người chia bài bị thua nghỉ và cho người chia bài giỏi hơn vào thay

30 • ĐỪNG VÌ TIỀN PHỤ NGHĨA, QUÊN TÌNH

thể để thắng được người chơi bài giỏi. Bằng mọi cách, chủ sòng bài sẽ chiến thắng. Cách nào đi nữa ta vẫn thấy thất bại luôn thuộc về những kẻ chơi bài. Nên nhớ “giàu trước mắt nhưng nghèo lâu dài” là điều không nên làm. Không ai giữ mãi được tài sản làm giàu bằng bạc gian.

KHÓ GIỮ ĐƯỢC CỦA BẠC GIAN

“Bạc gian” trong bản nhạc có 2 nghĩa: Thứ nhất từ cờ bạc, thứ hai từ sự gian dối tức là trái với luật pháp, ngược với đời sống đạo đức. Người chơi sẽ không ngờ khi bị thất bại sẽ chói với, tuyệt vọng. Bất lợi cho những kẻ chơi là điều không tránh khỏi. Duy Mạnh tiếp tục cho ta biết:

*“Tiền có kiếm như nước rôi cũng sẽ trôi hết
Tay không trắng tay lại vụn không”.*

Rất nhiều người khi mới chơi thấy mình thắng to, tiếp tục chơi nên thua trắng, không còn gì hết. Đây là qui luật không ai tránh khỏi.

Năm 2007, tôi đi du lịch tâm linh tại Campuchia. Trên đường trở về, tôi đi bằng đường bộ để biết đời sống của cư dân ở vùng biên giới. Khi đến biên giới, những du khách đồng đi giới thiệu những sòng bạc lớn tại đây.

Chính quyền Việt Nam cấm chơi bài, vì cờ bạc đánh mất tương lai giới trẻ. Những người giàu không hiểu được điều đó qua biên giới Campuchia chơi bài. Các đại gia Việt Nam đã làm giàu cho công nghệ cờ bạc ở Campuchia.

Khi ra khỏi khu vực biên giới, tôi quất chiếc xe bên vệ đường. Tài xế cho biết từ biên giới Campuchia đến chùa Giác Ngộ gần trăm cây số, chỉ trả 400.000đ. Tôi hỏi tại sao rẻ đến thế, anh ta nói rằng: “*Không tốt gì với thầy đầu, vì tôi là người được thuê chở các đại gia đánh bài. Thay vì, đi xe*

về không, tôi lấy thấy 400.000đ vẫn có lời”. Anh kể rằng, các đại gia ở Sài Gòn, chỉ sau khoảng 1, 2 tháng chơi bài đã trở thành kẻ trắng tay. Có người phải tự vẫn chết vì thiếu nợ nhiều quá. Có người lao vào con đường tù tội, làm nhiều điều trái luật pháp. Họ phải trả những hậu quả nhãn tiền. Đó là lời kể của tài xế chở các đại gia tới các sòng bài. Cho nên câu nói: “*Tay không trắng tay lại vẹn không*” là qui luật, ta không thể phủ định được.

Phần thứ hai của bản nhạc nói về sự mặc cảm của con người đối với số phận:

*“Đời phiêu lưu là thế
Không biết đến ngày mai
Nên giờ đây mới trắng tay...”*

Khi phó mặc cuộc đời theo “Vận đỏ đen”, kẻ chơi bài không biết thiết kế cuộc sống. May mắn hầu như không mấy ai được và không mấy ai giữ được. Trong khi thất bại, trở ngại, chướng duyên, thử thách và khổ đau tới liên miên theo kiểu “họa vô đơn chí”. Có người đã ngộ nhận rằng số phận là thế đó, muốn tốt hơn, xấu hơn cũng không được. Chấp nhận số phận nên không có nỗ lực làm thay đổi. Theo đạo Phật ai nghĩ có “số phận”, người đó đã sai lầm. Ta chính là chủ nhân của số phận, không ai khác.

NGÀY SANH KHÔNG TẠO NÊN SỐ PHẬN

Trong cùng hoàn cảnh, có người trở thành tỉ phú, có người trở thành kẻ ăn xin. Cũng sinh cùng năm tháng, ngày giờ giống nhau, nếu Hít Le làm cho cả thế giới phải chảy nước mắt vì nạn phát-xít bá quyền, biến thế giới trở thành núi sương và sông máu, thì Sạc Lô là người mang lại niềm vui, nụ cười cho tất cả những người đang sống trên hành tinh. Nếu năm tháng, ngày giờ sinh quyết định vận mệnh của

32 • ĐỪNG VÌ TIÊN PHỤ NGHĨA, QUÊN TÌNH

con người là có thật thì hai ông phải giống nhau không thể khác được. Trên thực tế họ rất khác nhau, thậm chí đối ngược

Có lần Tạp chí “*Kiến thức ngày nay*” đưa tin có 2 chị em ở Anh song sinh. Họ có chung một thân người, 2 bàn chân, 2 cánh tay nhưng có 2 đầu. Vì có 2 đầu, họ có 2 nếp suy nghĩ, ứng xử, quan điểm hoàn toàn khác nhau. Cùng đôi chân và một thân người nên họ có mặt khắp nơi chốn. Người em thích nhạc Rock, nhạc Rab, nhạc Pob. Người chị thích đời sống tôn giáo. Mỗi khi người em đi vào quán Bar thưởng thức và hưởng thụ những tiếng nhạc xập xình, người chị cảm thấy nhức đầu và căng thẳng vô cùng. Họ cam kết phải chịu đựng lẫn nhau. Mỗi khi người chị đi vào nhà thờ cầu nguyện, người em cảm thấy chán nản. Hai chị em là cả một thế giới khác biệt. Họ sinh ra cùng một tích tắc của thời gian và cùng một thân thể, lại có 2 cá tính khác nhau.

Điều này chứng minh không có số phận an bài như nhiều người mê tín dị đoan nghĩ. Sinh ra trong năm con trâu nên suốt đời phải cày, sinh ra năm con cọp nên phải dữ như thế này thế nọ. Ai nghĩ rằng nữ sinh ra năm con cọp, mạng cao và chồng yếu mạng, là đang gây ra hàm oan cho những người phụ nữ tuổi con cọp.

Theo Phật giáo năm, tháng, ngày giờ không tạo ra số phận con người. Chính ý thức, nghề nghiệp, khuynh hướng, hành động tạo ra hạnh phúc hay khổ đau, sự nghiệp của ta tốt hay xấu do đó mà có. Tin vào vận mệnh sẽ khó biết đến ngày mai. Ai tin vào vận mệnh sẽ chịu đắng cay. Ai xóa bỏ định mệnh bằng nỗ lực chân chính sẽ có cơ hội hưởng được hạnh phúc.

THẮNG VÀ THUA ĐỀU KHỔ

*“Ngồi trước tấm gương sáng rọi vào đó mới thấy
Thân xác hoang tàn không nhận ra..”*

Đây là bức tranh hiện thực về những kẻ thất bại trong những cuộc chơi “đỏ đen”. Nếu hiểu “đỏ đen” theo nghĩa rộng, ngoài cờ bạc còn có nghĩa là hơn thua, tranh chấp, hận thù trong đời. Mỗi lời nói, ứng xử giao tế của người khác có thể làm ta không hài lòng.

Nhiều người nóng tánh, nghe người khác chọc tức chút xíu thì liền tức khí gây ra án mạng. Kết quả suốt cuộc đời hiền lương phải trải qua những ngày năm tháng trong tù để chuộc lại những sai lầm trong tích tắc. Đừng phản ứng giận tức quá nhanh chóng, ta khó kiềm chế được cảm xúc của mình.

Người không có phản ứng nhanh chóng không có nghĩa là người bạc nhược, yếu đuối. Người phản ứng điềm tĩnh là người có chiều sâu. Tập lắng nghe thật kỹ để hiểu được dòng cảm xúc của người đối xử với ta, hiểu được hành động của người đó để ta có sự rộng lượng tha thứ. Vì người đó đang sống với niềm si mê, họ mới có những sân hận, sai trái đối với mình.

Theo Phật giáo, con người không phải là kẻ thù của con người. Chỉ có tham lam, sân hận, si mê là kẻ thù chung của con người. Thay vì trả đũa, trả thù con người, đạo Phật dạy: *“Hãy diệt tiêu tham lam, sân hận và si mê”*. Ba độc tố này có mặt ở chỗ nào hạnh phúc mất ở chỗ đó.

Điều thiện ngược với hoàn toàn với tham, sân và si, do sự tập tành của con người qua phong tục, tập quán, đời sống cá nhân, giao tế trong xã hội và giao du bạn bè. Nếu biết làm chủ, con người sẽ vượt qua tham, sân, si. Những kẻ chạy theo vận “đen đỏ” khi nhìn lại mình bằng soi gương nhân cách sẽ thấy mình mất phương hướng, tuyệt vọng. Có nhiều người khi bị thua đã tự vẫn mà chết. Không dại gì ta đánh mất cuộc đời mình vào sự hơn thua.

34 • ĐỪNG VÌ TIÊN PHỤ NGHĨA, QUÊN TÌNH

Theo đức Phật, kẻ thắng sanh niềm vui, kẻ thua tạo hận thù. Thắng và thua là hai điều kiện tương đối. Người vượt lên được mọi thắng thua, chiến thắng chính mình là người có hạnh phúc nhất. Đức Phật dạy: *“Thắng được ngàn quân giặc ở bãi chiến trường dù khó nhưng có thể làm được nếu ta có chiến thuật và chiến lược. Thắng những cảm xúc, nỗi khổ niềm đau, thói quen xấu của mình là chiến thắng vĩ đại”*. Khi thực tập thiền, ta trở thành người vĩ đại, bằng sự chiến thắng bản thân, ta không còn nhìn thấy gương mặt mình xấu xí, không còn thân sơ thất sở của mình, nhờ đó, ta có niềm vui, người thân thương của ta cũng có niềm vui tương tự.

Chạy theo vận “đỏ đen” giống như ôm cây đợi thỏ. Đây là câu chuyện có thật ở Trung Quốc. Có một người rất lười, sau những nỗ lực không thành công dẫn đến tuyệt vọng, anh tới một gốc cây ngồi ngủ gà, ngủ gật. Có một con thỏ bị một thợ săn rượt đuổi, sợ quá, nó lao vào cây gãy cổ mà chết. Lúc đó, anh ta nghĩ rằng vì ngồi dưới gốc cây nên mới có con thỏ để ăn. Do đó, thay vì đi làm việc thì anh chỉ ngồi chờ thỏ chết, khỏi phải lao động gì hết. Suốt nhiều ngày anh bị khát khô cổ họng, da nám đen và bị mọi người chê cười là kẻ khờ khạo, không có tri thức.

Câu chuyện *“Ôm cây đợi thỏ”* dạy ta triết lý sống: *“Đừng chờ đợi cuộc đời mang lại niềm vui cho ta”*. Niềm vui giống như không khí, ta có thể hít thở hằng ngày, giống áo quần có thể trang sức, thực phẩm ta ăn, nước ta uống. Chỉ cần đụng tới, ta tiếp xúc được nó, hương tới ta ngửi được nó mà không cần đi tìm đâu xa. Thiên đường hay cảnh giới sau khi ta chết không phải là chốn hạnh phúc. Tất cả các hạnh phúc giác quan chỉ là chiếc bánh vẽ. Ta phải sống tốt, sống đạo đức giúp người thân thương, báo hiếu cha mẹ, có trách nhiệm với con em của ta. Đây là lối sống giúp ta trở thành người tốt.

QUẢ BÁO HIỆN TIỀN

Phần cuối của bài ca là lời bi thương, ân hận về những gì mình đã làm, bây giờ phải nhận lấy hậu quả:

*“Ta mang bao tội lỗi nên thân ta giờ đây
Kiếp sống không nhà không người thân...”*

Đây là quả báo hiện tiền do khi sống ta không nghĩ tới người thân. Người thân có những nỗi uất hận, hàng rào làm ta và người ngày càng xa cách nhau, mỗi lần gặp nhau không muốn nhìn mặt nhau. Nghe tiếng nói của nhau cảm thấy nỗi uất hận trào dâng sôi sục trong lòng, cho nên *“Có mặt ta thì không có mặt người ấy”* và ngược lại. Tối và sáng, ngày và đêm, trời và trăng gần như thay đổi nhau để có mặt. Nỗi hận thù, oán trách giữa ta và người khác cũng diễn ra như thế.

Khi dấn vào con đường tội lỗi, kiếp sống mất hết ý nghĩa. Lúc ấy, người thân ta cũng không muốn thừa nhận ta nữa. Rất ít các anh chị may mắn còn được người thân đến thăm viếng, vẫn quý trọng mình như ngày nào.

Tôi gặp các anh chị ở trại giam K20 huyện Giồng Trôm, tỉnh Bến Tre. Các anh chị tâm sự: *“Kể từ khi vướng vào con đường đỏ đen, tình yêu không cánh mà bay, tình thân mặc dù có cánh vẫn bị chặt đứt”*. Họ mặc cảm có một người trong gia đình bị tai tiếng thế này thế nọ. Trong khi đó, đời sống cần có tình người. Dù có những điều không đẹp trong quá khứ, ta vẫn là con người, người thân đến với ta bằng tình cảm con người. Luật pháp tôn trọng sự đổi thay nhân cách của ta.

Đạo Phật dạy: *“Đừng nên mặc cảm quá khứ vì quá khứ đã trôi qua rồi”*. Mặc cảm chỉ làm cho con người sống với nỗi đau quá khứ, không có giá trị gì hết. Con người phải có niềm tin phấn đấu vươn lên, dù bị cô lập, hay bị chối bỏ.

36 • ĐỪNG VÌ TIÊN PHỤ NGHĨA, QUÊN TÌNH

Đừng trách móc, đừng buồn tủi thân phận, hãy nỗ lực làm những việc thật tốt, thật nhiều để sớm thoát ra khỏi hoàn cảnh bất hạnh.

XA LÁNH KIẾP ĐỎ ĐEN

*“Người ơi! ta đâu còn chi
Xin hãy tránh xa kiếp đỏ đen”.*

Lời tuyệt vọng thể hiện ở câu đầu, thái độ tích cực mở ra ở câu sau: “Từ bỏ kiếp đỏ đen”. Kiếp đỏ đen không dẫn tới một tương lai tươi sáng nào.

Bài ca chỉ có 15 câu nhưng tác giả sử dụng gần 10 phủ định từ với nhiều sắc thái khác nhau: Không, chẳng còn chi, phủ phàng, trắng tay, bằng không, hoang tàn, xơ xác, đâu còn gì v.v... Điều đó cho thấy, vướng vào con đường không được luật pháp thừa nhận, ta đánh mất tất cả mọi thứ. Quả trở của những hành vi xấu gồm 2 hướng: Trước mắt và lâu dài. Trước mắt thì kẻ xấu chịu quả xấu, lâu dài tức quả xấu trở ở kiếp sau. Nếu đặt lên bàn cân, cái ta được từ những gì không được luật pháp cho phép rất ít so với những gì ta mất. Lấy cán cân lợi và hại làm thước đo thì ta nên chọn hướng lâu dài hơn cái được trước mắt, vì được trước mắt không giải quyết gì cho ta cả.

Tôi có một người anh ruột, trong quá khứ, khi đối diện với nỗi đau tột cùng, đã nghĩ đến cái chết. Lúc đó, tôi đang tu học ở Ấn Độ, nơi đạo Phật được phát nguồn. Anh ấy gửi lá thư tuyệt vọng và yêu cầu một lời khuyên. Tôi gửi fax về nhắn nhủ 3 điều:

1) Nếu bàn tay làm cho anh khổ đau, hãy dùng bàn tay đó mang lại hạnh phúc cho chính mình.

2) Nếu cuộc đời của anh đã làm cho vợ và con khổ đau,

hãy sử dụng nó làm cho anh và gia đình được hạnh phúc. Nếu hành xử của anh trong thời gian qua làm cho xã hội bị khổ đau, hãy nỗ lực chuyển nghiệp, làm cho xã hội được hạnh phúc.

3) Tự vẫn là một sự hèn nhát. Chạy trốn là một bết bát. Bỏ cuộc đời là vô trách nhiệm và bất hiếu đối với cha mẹ chết lãng xẹt, ta không có cơ hội chuộc lại những lỗi lầm.

Cuối thư tôi nhắn gửi anh hãy tới tu viện Thường Chiếu tại Long Thành. Tôi gửi một lá thư nhờ Thượng tọa Thiện Long xin Hòa thượng Thích Nhật Quang cho phép tu học tại Thiền viện. Tại đây, môi trường và không gian tâm linh rất tốt. Anh ta đã bỏ được ma túy, rượu bia, tứ đồ tướng. Bây giờ, anh là một nhà sư, giảng kinh, thuyết pháp, làm từ thiện. Anh chia sẻ quãng đời của mình và mong tất cả những người sống như anh vượt qua những khó khăn trong đời.

QUAY ĐẦU LÀ BỜ

“Quay đầu là bờ” là niềm khích lệ lớn. Ta phải đi vào quỹ đạo của đạo đức, nếu muốn trở thành con người hạnh phúc. Khi quay đầu, ta hướng về được con đường tốt. Phải nỗ lực bơi vào bờ để không chết chìm giữa sông. Chết chìm không ai nhớ đến ta, kiếp kiếp người đời sẽ nguyện rửa. Người thân thương sẽ uất hận mình và bản thân cũng bị lương tâm dày vò.

Kinh Phật nói đến 3 giai đoạn của đời người: “*Vị ngọt, vị đắng và vị xuất ly*”. Ai trong cuộc đời cũng có 1 vị ngọt, đó là thời vàng son, sự thành công và hạnh phúc. Nếu không biết giữ, chỉ một sơ xuất, không làm chủ bản thân, ta phải trải qua giai đoạn thứ hai là “vị đắng”, tạo ra đau khổ, đắng cay cho mình và người thân thương. Đó là khi ta có những hành động, lời nói, việc làm không được xã hội thừa nhận, không

38 • ĐỪNG VÌ TIỀN PHỤ NGHĨA, QUÊN TÌNH

được luật pháp tán đồng, không được đạo đức cho phép. Vì đấng để lại vết hằn rất lớn trong đời người. Dĩ nhiên, khi ta làm mới có người rộng lượng tha thứ bỏ qua, có những người giận dai, giận dài, không bỏ qua, ta cũng đừng vì thế mà mặc cảm. Giai đoạn thứ ba là “xuất ly”, nghĩa là phải thoát ra khỏi hoàn cảnh của “vị đấng”. Thoát đây không phải là trốn tránh. Ta làm lại cuộc đời của ta.

Nếu bàn tay này mang khổ đau, tự hành hạ bằng cách chặt đứt nó ta sẽ mất luôn bàn tay một cách vĩnh viễn. Hành động này không lợi cho ai. Hãy dùng bàn tay này làm những việc tốt. Tương tự, thay đổi cuộc sống là làm các hành động mới có khuynh hướng đối lập hoàn toàn với những hành động cũ trong quá khứ. Trước đây hơn thua, miệng nói tay đấm, giờ ta trở thành người tận tụy, giúp đỡ chia sẻ và hỗ trợ người bất hạnh, xem họ như cha mẹ ruột.

Thực tập xem mọi người như các thành viên trong gia đình, ta không còn hơn thua nữa. Sống giúp đỡ tạo cho ta cơ hội, được ân xá. Ân xá chỉ diễn ra một năm mấy lần vào những ngày lễ lớn. Khi về với gia đình hãy nỗ lực làm những việc tốt để tẩy sạch quá khứ bất hạnh. Nhờ nỗ lực chuyển nghiệp, anh chị em có được thời hạn ân xá sớm hơn và nhiều hơn những gì ta mong đợi. Muốn được ân xá, ta phải phát khởi tâm cao thượng, làm việc tốt bằng sự nhiệt huyết. Ta làm vì niềm vui, phụng sự cho người khác, cho xã hội cộng đồng. Đó là hạnh phúc lớn nhất mà ta có thể có, nhờ sự chuyển nghiệp.

Thân thể ta với chiều cao, vóc dáng mập ốm thay đổi không được nhiều dù có giải phẫu thẩm mỹ. Nếu biết giải phẫu tâm, ta trở thành con người rất mới. Giải phẫu tâm có khi thành công, có khi thất bại. Khi giải phẫu tâm, ta thấy được dòng cảm xúc, động cơ của hành động, mục đích, ngăn

dài, kiếp này và kiếp sau. Nhân quả báo ứng là chuyện có thật. Dù ta không tin nhưng nhân quả báo ứng là chuyện diễn ra hàng ngày. Thấy được điều đó, ta phải cố gắng làm và sống tốt để khỏi phải trả những hậu quả do chính ta tạo ra.

Trong Phật giáo có câu: *“Phàm làm việc gì trước hết nên nghĩ tới những hậu quả của nó”*. Hãy cùng nhau suy nghiệm câu này, như phương châm sống, ta sẽ vẫy tay chào với quá khứ đau khổ và tội lỗi, để có một tương lai trách nhiệm, đạo đức và hạnh phúc.

-3-

ĐỪNG QUÊN TÌNH ĐỜI(*)

Giảng tại trại giam Phú Sơn 4, phân trại 2, ngày 01-05-2010

Phiên tả: Nguyễn Thị Thảo Minh

Hiệu chỉnh phiên tả: Hồng Hà



* Ca khúc “Đừng quên tình đời”, nhạc: Phạm Gia Khang.

CHUYỂN HÓA NỘI TẠI NHỜ THIÊN

Thiền Phật giáo vượt khỏi các giới hạn của tôn giáo, có khả năng chuyển hóa nội tại, giúp ta trở thành con người năng động, sáng tạo và hạnh phúc. Thực tập thiền, trước nhất là tái nhìn nhận lại chính mình trong tình thức.

Đối tượng căn bản được Phật giáo yêu cầu quán niệm là thân thể, vốn là một tổ hợp gồm đất, nước, gió, lửa tạo nên sự sống. Đừng bao giờ xem thân này như là Thượng đế, để tránh khỏi lệ thuộc quá nhiều vào nó và chu cấp cho nó đến độ ta phải trở thành kẻ nô lệ.

Các hình thức đề cao giá trị thẩm mỹ cơ thể, nếu không khéo, sẽ dẫn đến tình trạng ta cung phụng cho thân quá nhiều.

Quán chiếu về thân là cơ hội để thấy thân là người bạn đồng hành, với từng chia ngọt sẻ bùi cho hạnh phúc và khổ đau, với lối sống thẳng bằng, ta chăm sóc nhưng không lệ thuộc vào thân, biến thân trở thành công cụ cho hạnh phúc của chúng ta, thay vì nó là chủ nhân, sai sử ta như kẻ nô lệ.

Quán chiếu dòng cảm xúc có khuynh hướng thẳng và trầm, như thủy triều của một con sông. Lao theo cảm xúc, có lúc ta có cảm giác như bay bổng trên thiên đường, lạc cảnh, có lúc ta bị chìm sâu xuống đáy thăm vực sâu, và vực đáy không nổi nếu không có người nâng đỡ, hun đúc tinh thần.

Người quán chiếu dòng cảm xúc, thấy rõ nỗi khổ, niềm đau, thẳng trầm, vinh nhục, thành công, thất bại, thị phi không đáng để bận tâm. Con người làm chủ hoàn cảnh, không chạy theo hoàn cảnh. Vì chạy theo cảnh trần ta có hai khuynh hướng. Đối với dòng cảm xúc hạnh phúc, ta có khuynh hướng tham ái, tức chấp thủ, tư hữu hóa, chiếm hữu nó và ta bị vướng vào nó như một sự chấp trước. Đối với những dòng cảm xúc không hài lòng, ta có khuynh hướng

44 • ĐỪNG VÌ TIÊN PHỤ NGHĨA, QUÊN TÌNH

kháng cự nó, loại trừ theo công thức một còn một mất, mặt trời mặt trăng, ánh sáng và ban đêm, ngày và tối. Đứng trong tư thế của những kẻ đối lập với nhau, lòng sân, hận thù bắt đầu có mặt. Làm chủ được dòng cảm xúc làm sao ta thấy rõ được các phản ứng thích và không thích, có thể đẩy mình vào bế tắc. Khi nhận diện ra thì lỡ rồi, quay đầu về là cả một tiến trình không phải đơn giản.

Đối tượng kế tiếp cần chăm sóc là tâm. Tâm thường có khuynh hướng thiện, ác, tích cực, tiêu cực, hoan hỷ, sân si, tham lam hay rộng lượng, sáng suốt hay si mê. Các cặp phạm trù đối lập đó là nổi ám ảnh trong chúng ta, đôi lúc trở thành mâu thuẫn nội tại.

Ta muốn điều A, nhưng dòng cảm xúc lại chạy theo điều B. Do vậy, ta có khuynh hướng gần như bị đánh mất mình trong các hoàn cảnh xã hội và điều kiện xung quanh. Điều đó dẫn đến rất nhiều trở ngại. Thiếu khôn ngoan trong việc làm chủ tâm làm cho ta trở thành kẻ khổ đau.

Làm chủ được tâm là làm chủ được các phản ứng của nó, khi mắt thấy, tai nghe các loại âm thanh, mũi ngửi mùi, lưỡi liếm vị, thân xúc chạm và ý tưởng tượng hình dung. Đùng để thái độ của ta chạy theo những phản ứng tham ái và sân hận. Ta làm chủ tâm, cái gì tốt giữ lại, cái gì không tích cực thì quên đi. Không cần ứng xử ân oán giang hồ.

Đối tượng kế tiếp là ý niệm của tâm. Ý niệm có khi là nổi ám ảnh, một vết hằn tâm lý, những ký ức về quá khứ, những kỳ vọng về tương lai, những lo lắng, sợ hãi, sầu bi ở hiện tại. Tất cả những tình tự tâm lý, tồn tại dưới những hình ảnh là nổi đe dọa cho hạnh phúc của con người ở hiện tại. Khi tâm quanh quẩn, hay chạy theo dòng cảm xúc, ta đánh mất tất cả giá trị hạnh phúc ở hiện tại.

Phật dạy cắt đứt quá khứ để không hâm nóng nỗi đau quá khứ do người khác hoặc chính mình tạo ra. Cắt đứt tương lai để chúng ta không có những kỳ vọng, ăn bánh vẽ mà không có giá trị nỗ lực thiết thực bằng nhân quả ở hiện tại. Quay về với hiện tại là nghệ thuật sống chánh niệm và an lành. Trước nhất, nó giúp ta thấy rõ được mình là ai, có mặt trong cuộc đời này với tư cách gì. Trong gia đình, ngoài xã hội với tư cách là công dân trong một quốc gia, ta phải làm gì đó để mỗi tích tắc trôi qua nếu không trực tiếp mang lại cho ai niềm vui, không bao giờ mang lại cho ai nỗi buồn. Sống có trách nhiệm với niềm vui và nỗ lực được gọi là người đang sống hạnh phúc trong hiện tại.

Quá khứ dù cái gì đi nữa, đừng quá bận tâm với nỗi mặc cảm, dằn vặt lương tri. Hãy đầu tư hiện tại bằng những nỗ lực chân chính để làm mới cuộc đời. Ai làm chủ được thân thể, cảm xúc, tâm tư và ý niệm, được gọi là người khôn ngoan, đang sống hạnh phúc.

Mỗi ngày, chúng ta tập thói quen quán chiếu bốn phương diện thiên là thân, cảm giác, tâm và ý niệm. Về thân thể, ta quán chiếu có bệnh hay không, nó cần chăm sóc gì. Ta có tập thể dục đều đặn, giữ sức khỏe hay không. Khi được lệnh ân xá, ta trở về đoàn tụ gia đình, dùng sức lực chăm sóc những người thân thương mà những năm tháng ở đây ta không có cơ hội làm được dù ta rất muốn. Mẹ, cha, người thân thương, con cái, anh chị em đang ngóng trông, từng ngày, từng giờ để gặp chúng ta. Ngày đoàn tụ với người thân là những hạnh phúc lớn. Hãy chăm sóc thân tâm đừng để sống có ý nghĩa và giá trị.

Đôi lúc, các anh chị có thể buồn người ở trong cùng một phân trại, do lời ăn, tiếng nói, ứng xử, giao tế, sinh hoạt làm mình không hài lòng. Có thể, ta có những phản ứng đối chọi, miêng trả miêng. Bây giờ, ta tập thói quen mới, xem tại sao

46 • ĐỪNG VÌ TIÊN PHỤ NGHĨA, QUÊN TÌNH

người ta ứng xử như thế. Khi hiểu được gốc rễ của ứng xử đó, thay vì buồn giận, ta trở thành người cảm thông, thấy rất rõ, nếu đặt tôi trong hoàn cảnh tương tự chưa chắc tôi đã hơn người ấy.

Thông cảm và ôm lấy nỗi đau với sự rộng lượng, ta có thể hóa giải và vượt qua. Giữ lấy nỗi đau là tự hành hạ chính mình. Giữ lấy bất hạnh là tự biến mình trở thành kẻ bất hạnh. Vẫy tay chào bất hạnh là biết sống hạnh phúc.

Tâm lý tiêu cực, thiếu năng động, bi quan, yếm thế, chán chường, thất vọng hay những sân hận, giận dữ, buồn phiền, lo âu, sợ hãi đều là kẻ thù của hạnh phúc; không phải là con người. Thay vì ta ăn miếng trả miếng những người ta không thích, ta hãy chuyển hóa những tâm lý tiêu cực, nhờ đó, ta có được thế giới hạnh phúc và an bình nội tại. Đó chính là chất liệu của thiền. Ai làm chủ được những ý niệm trong tâm, mỗi khi suy nghĩ, quá khứ hay tương lai, ta không bị đánh mất chính mình trong cơn lốc thiếu sự làm chủ. Sống lam chủ tâm ý như thế được gọi là thiền.

Thiền không phải là tôn giáo, không quá cao siêu, ai trong chúng ta cũng thực tập được. Chỉ cần thực tập hít thở thật sâu, nhẹ nhàng, thư thái, thoải mái, thanh thoi trong lúc chúng ta đi bách bộ, sau những giờ ăn sáng, trưa và chiều, trước khi đi ngủ. Tập quán chiếu chánh niệm và cố gắng nở một nụ cười. Lúc đầu có thể là một sự gượng gạo, về sau là thói quen tốt.

Đọc lá thư cha mẹ gửi từ phương xa, ai cũng ứa nước mắt. Đọc lá thư tình của người thân thương nhất trong cuộc đời, ta cảm thấy ray rứt, không biết làm gì để gỡ gắm tâm lòng thân thương đến người ấy. Cứ như thế, cuộc đời trôi chảy và diễn ra với những nỗi đau nội tại, do đó, ta mất đi hạnh phúc. Thực tập rũ bỏ mặc cảm, nỗi đau, sầu muộn, bé

tắc. Ta hãy cam kết chính mình, những người thân thương nhất trong gia đình, ngày tôi trở về sẽ rất gần.

Lệnh ân xá của Chủ tịch nước gửi đến trại giam này lên tới hai trăm trong số tám trăm chín mươi bảy người. Đó là lệnh ân xá đặc biệt, hiếm có. Hãy nỗ lực cải tạo tốt để trở thành một trong hai trăm người đó. Ai làm được như thế mang hạnh phúc cho mình, người thân bằng những nỗ lực chuyên nghiệp, tức thay đổi vận mệnh của mình.

Cuộc đời giống như một chiếc thuyền, đôi lúc chòng chành ngoài biển khơi, ba đào sóng giạt, gió vùi. Chúng ta phải giữ lấy tay lái, bất kỳ tình huống gì phải về đến bờ một cách an toàn. Nỗi đau trong những khoảnh khắc của đời người quá nhiều. Những bất hạnh như thăng trầm, ta không cần phải lao theo nó. Giá phải trả đôi lúc rất đắt, nhưng đó là bài học rất quý giá, để sau này ta có quãng đời hạnh phúc cho mình và người thân thương.

CÓ AI KHÔNG NGHĨ VỀ TIỀN

Bài nhạc “*Đừng quên tình đời*” của tác giả Phạm Gia Khang có những ca từ thấm thía tình đời. Nhiều khi đồng tiền làm mất đi tính nhân nghĩa. Đừng vì tiền mà ta quên tình đời. Phải trải nghiệm tình thương đối với người thân, cộng đồng xã hội, nhờ đó, ta sống có trách nhiệm phổ quát hơn.

“Sống trên đời có ai không nghĩ về tiền. Trong cuộc sống không tiền, đời mình sẽ ra sao.

Sống trên đời nếu ai cũng nghĩ về tiền, còn tình đời lẽ nào bỏ quên.

Đừng vì tiền mà quên tình đời, đừng vì tiền phụ nghĩa người ơi, đừng vì tiền làm đau lòng người, đừng vì tiền đánh mất đời ta.

48 • ĐỪNG VÌ TIỀN PHỤ NGHĨA, QUÊN TÌNH

Cuộc đời cần tình thương thật nhiều. Cuộc đời cần tình nghĩa dài lâu. Đời chỉ cần tình thương tràn đầy. Đời chỉ cần hạnh phúc an vui.

Tiền cũng rất cần người ơi, nhiều tiền có phải mua được tiền chăng. Tiền khi vui khi đầy. Phận người đời thì mãi mãi dâng cao”.

Câu đầu của bài ca: “*Sống trên đời có ai không nghĩ về tiền*” như một vấn nạn và thách đố. Người tu có nghĩ về tiền không? Nếu nói là không, đó là một lý tưởng không có thật. Người tu cũng cần có tiền để xây chùa, làm tượng Phật, đúc chuông, in kinh, bố thí, cúng dường và công tác từ thiện xã hội. Chủ tịch nước cần tiền không? Có chứ, để lo cho dân. Tất cả mọi thành phần xã hội đều nghĩ về tiền. Vấn đề ở chỗ, ta nghĩ về tiền theo hướng tích cực, liên hệ đến mục đích sử dụng, cách thức chúng ta có. Sự khác biệt nằm ở chỗ đó.

Mỗi người mỗi khác, có thể có tốt xấu, tích cực, tiêu cực. Phủ định việc không nghĩ về tiền là sự dối lòng. Cách thức nghĩ về tiền, có tiền và tiêu tiền có thể làm chúng ta hạnh phúc hoặc khổ đau.

“*Trong cuộc sống không tiền, đời ta sẽ ra sao?*” là câu hỏi lớn khi ta nghĩ về tiền. Có người định nghĩa, hạnh phúc là khi có tiện nghi vật chất. Đó là giá trị giao hoán của tiền. Có tiền ta mua vật A, vật B, vật C, nhà cao cửa rộng, xe hơi, các tiện nghi vật chất. Thiếu tiền hầu như chúng ta không được hạnh phúc. Điều này đúng một phần, vì tiền là điều kiện mang lại hạnh phúc giác quan, không phải bản chất của hạnh phúc.

Theo Phật giáo, hạnh phúc đích thực là sự làm chủ được dòng cảm xúc trong mọi thăng trầm, thuận và nghịch, tốt và xấu để ta không lao theo nó, vướng vào những hệ lụy. Hạnh

phúc đích thực là phi điều kiện. Cái gì có điều kiện, cái đó tan biến theo thời gian. Các phương tiện vật chất là điều kiện. Bám vào vật chất để tìm kiếm hạnh phúc thì hạnh phúc chỉ tồn tại một thời gian ngắn rồi trôi qua.

Các nhà khoa học cho biết, những hạnh phúc giác quan chỉ tồn tại tối đa ba mươi giây trên bộ não. Nói theo cách khác, hạnh phúc giác quan là phản ứng sinh học của não bộ, không phải là hạnh phúc đích thực. Trong khi hạnh phúc là một trạng thái sâu lắng ở bên trong, giúp cho con người có thái độ vững chãi, đời sống nội tâm phong phú, và ứng xử rất lịch sự, văn hóa, vui với mình và hạnh phúc với người.

Hạnh phúc nội tại là chất liệu cần thiết nhưng đôi lúc chúng ta quên đi, hoặc không nhận diện ra mình đang có nó. Ta đi tìm những hạnh phúc khác, đôi lúc phải đánh đổi bằng cái giá rất đắt. “*Không tiền đời mình sẽ ra sao?*” Câu trả lời là “*chẳng có sao*”. Nếu ta quan trọng tiền thì khi thiếu tiền, bầu trời sụp đổ, hạnh phúc tan vỡ. “Cân, đo, đong, đếm làm ta sống mệt mỏi với nhau.

Chơi với bạn, giao tiếp với các đối tác, đừng tính từng đồng, từng cật, chi ly. Tiền không là tất cả. Người biết quý trọng hạnh phúc đích thực, dù không có tiền, vẫn sống hạnh phúc bằng cách khác. Ví dụ, một người mẹ có con hiếu thảo, chẳng phải là hạnh phúc sao? Một người vợ có người chồng chung thủy mặc dù lương bổng thấp, đó chẳng phải là hạnh phúc sao? Một người bệnh có được người thân giúp quả thật là hạnh phúc.

Hạnh phúc không phải là giá quá đắt để chúng ta phải trả. Chỉ cần nhận diện hạnh phúc, sống với hạnh phúc ta có được nó qua cơm ăn, áo mặc, không khí thở hằng ngày. Dân gian có câu “*Không có thực không vực được đạo*”. “Thực”

50 • ĐỪNG VÌ TIỀN PHỤ NGHĨA, QUÊN TÌNH

ở đây là thực phẩm, ăn uống mà hiểu theo nghĩa quy đổi, là tiền. Quan niệm này cho rằng nếu không có tiền, không có điều kiện kinh tế, không thể nào làm đạo được. Nó vẫn đặt nặng hệ quy chiếu trên tiền. Ai phát xuất các hoạt động Phật sự bằng quan điểm như thế khó làm Phật sự lắm. Đức Phật Thích Ca là người ngồi trên đồng tiền, chuẩn bị làm vua của một nước. Ngài đã từ bỏ hết và xem ngai vàng như đôi dép bỏ. Phật hoàng Trần Nhân Tông, vị anh hùng của dân tộc Việt Nam, xem ngai vàng là giẻ rách, chọn con đường tâm linh để đạt được những hạnh phúc nội tại. Rất nhiều người làm được như thế. Người tại gia, không cần là người tu, có các loại hạnh phúc nội tại khác, giúp họ dù không có tiền vẫn sống bình an.

Câu phản vấn sau đây dạy chúng ta cách nhìn mới: “*Sống trên đời nếu ai cũng nghĩ về tiền*” tức xem tiền là tất cả, tiền là thước đo, tiền là cung bậc của sự sống, tiền là lò xo, tiền là sức mạnh của tuổi trẻ, là sức khỏe của tuổi già thì tình người sẽ chết. Ta hãy đặt câu hỏi cho chính mình, còn “tình đời” lẽ nào bỏ quên?

KỂ GIEO GIÓ

Câu chuyện “*Kể gieo gió*” kể về người cha sống vì tiền, phải lao vào đường dây ma túy. Một cậu thanh niên đến tá túc học ở nhà ông, đem lòng thương cô con gái của ông và cô ta đáp lại tình yêu. Hai người giữ một khoảng cách “sống chậm” để không phải “già nhân ngãi, non vợ chồng” về sau này. Họ trân quý nhau. Người cha cô gái lợi dụng cậu học sinh thiếu kinh nghiệm. Ông cho tiền để làm hư đốn cậu và biến cậu trở thành kẻ nô lệ của đường dây ma túy, đánh mất tương lai. Khi phát hiện dương tính với HIV, cậu đang đối diện với mất mát lớn, đó là mất cuộc sống. Cậu ta vùi vĩnh ông, buộc ông phải cho cậu ta ba nghìn đô, mục đích không

phải là làm tiền mà để dành khoảng tiền đó trả hiếu cho mẹ. Mẹ cậu ngày đêm ở quê dành dụm chén cơm manh áo, cắt đi một phần tiêu thụ để cho con ăn học đến nơi đến chốn, hy vọng sau này con trai có một tương lai, lo giúp được mẹ già ở tuổi xế chiều.

Đó là nỗi đau bất hạnh lớn, nói không nên lời. Khi nhận được ba nghìn đô xong, cậu ngồi viết lá thư tuyệt mệnh và nhờ người tình chuyên giao lại cho mẹ mình.

Mấy tháng trời không về thăm mẹ, người mẹ nhớ nhung quá lên tìm con. Ngày gặp được con lẽ ra là một hạnh phúc lớn, nhưng lại là một nỗi đau cùng tận, khi được biết cậu ấy đã bị dương tính HIV. Nỗi đau lớn hơn nữa khi biết ân nhân cậu con trai mình chính là người đã lừa tình mình trong quá khứ. Khi bà mang thai, ông ấy vì tiền lấy người con gái của một quan chức và bỏ lại sau lưng nỗi đau của bà người tình thiếu tiền, và đứa con nằm trong bụng, chưa kịp mở mắt chào đời đã trở thành mồ côi. Dù tự tử, cuộc sống vẫn không khước từ, nên bà tiếp tục sống. Sống trong nỗi đau nhưng có niềm tin vươn lên, nuôi đứa con ăn học, nhưng không ngờ nó bị vướng vào đường dây ma túy. Kẻ hại nó không ai xa lạ chính là cha ruột nó, người tình phũ phàng của bà trong quá khứ.

Nghe biết được câu chuyện, đứa con ghen ngào sa nước mắt, không muốn tin rằng đó là sự thật, một sự thật rất phũ phàng, nghiệt ngã, khổ đau. Anh ta đã chối từ nhận người đưa mình vào cõi chết hai lần là cha vì ông không xứng đáng với danh xưng cao quý đó. Đến lúc đó, ông uất hận nhưng đã quá muộn màng. Ông nói một câu như tự bào chữa: “*Tôi đâu biết rằng nó là con ruột của tôi*”. Lời đối đáp lại của người mẹ dân quê, mộc mạc, chân tình rất sâu sắc như một triết lý sống: “Dù nó không phải là con ông nhưng nó là một con người”. Ta hãy đối xử nhau với tư cách như một con người,

52 • ĐỪNG VÌ TIỀN PHỤ NGHĨA, QUÊN TÌNH

không phải con tôi thì tôi lo, con người khác thì tôi giẫm nó chết. Đó không phải là tình người.

Câu chuyện để lại nhiều điều cho chúng ta phải suy nghĩ. Có nhiều cha mẹ vô tình do hoàn cảnh, do suy nghĩ sai đã đẩy con mình vào con đường không có lối thoát. Vợ đẩy đưa chồng, chồng đẩy đưa vợ, anh chị em, người thân thương, bạn bè do không hiểu giá trị cuộc sống đích thực, đã đẩy nhau vào chỗ bế tắc. Đáng thương thay.

TIỀN ĐÃ CƯỚP ĐI NHIỀU THỨ

Cần có sự quay đầu: “*Đừng vì tiền mà quên tình đời, đừng vì tiền phụ nghĩa người ơi*”. Tình đời rất đẹp khi tiền chưa can thiệp vào. Nghĩa vợ chồng rất thấm thiết. Tiền chỉ là một phương tiện, một kẻ nô lệ phục vụ cho hạnh phúc. Khi tiền lên ngôi làm vua, kẻ tiêu thụ nó sẽ bị khổ đau, bất hạnh lớn. Đây là chân lý nghìn đời.

Rất nhiều người “sang đổi vợ” vì nghĩ rằng mình có tiền “mua vui cũng được một vài trống canh”. Tiền dư giả, có thể rửa bằng hưởng thụ. Vợ chung thủy, hy sinh cho sự thành công của một số đảng mày râu bị quên đi. Do lam lũ, nhan sắc của người vợ tàn tạ, tuổi đời tăng theo, người không biết đủ lấp người khác vào để chứng tỏ mình là người biết ăn chơi. Không ngờ rằng, nỗi đau đó không chỉ ảnh hưởng người vợ mà còn với bản thân và những đứa con về sau. Biết được hoàn cảnh sống của cha mẹ, con cái khổ đau không kém phần. Nếu đó là con gái, cộng hưởng tình cảm từ người mẹ, cô gái sẽ uất hận người cha và có thành kiến, mặc cảm với tất cả những người đàn ông còn lại. Thậm chí sau này, có người đàn ông rất đàng hoàng, cô gái vẫn không thể nào tin rằng người đó có thể giữ được sự đàng hoàng đến trọn cuộc đời. Vì cha nó, hình ảnh nhân vật được tôn kính trở thành

một bóng mờ, do vậy không có một hình ảnh nào khác có thể thay thế được với giá trị tích cực hơn.

Đừng để tiền can thiệp cuộc đời ta nhiều quá, đánh mất tình đời, tình nghĩa: *“Đừng vì tiền làm đau lòng người, đừng vì tiền đánh mất đời ta”*.

Cuộc khủng hoảng tài chính toàn cầu diễn ra giữa năm 2007 sớm kết thúc vào tháng giêng năm 2009 có sự góp phần tàn ác của đại tỷ phú Madoff. Vào những thập niên 60-70 của thế kỷ XX, ông được xem là “God of finance”, tức Thượng đế của tài chính, tạo ra mấy chục ngàn công ăn việc làm cho người thất nghiệp. Người ta xem ông là điếm tựa tinh thần, là nơi mang lại hạnh phúc, là nguồn tạo ra tiền nhiều người bất hạnh. FBI của Hoa Kỳ vào thời điểm năm 64 đã cảnh báo rằng, đó là vụ làm ăn phi pháp và một sự lừa đảo rất tinh vi.

Muốn trở thành đối tác của ông, người đầu tư phải có thư giới thiệu của một triệu phú hay tỉ phú. Rất nhiều người chọn mặt gửi vàng, nên đã bị lừa tan tành sự nghiệp. Ông lấy tiền đầu tư của người sau trả lãi cho người trước, lấy người trước trả cho người sau. Những triệu phú, tỉ phú đầu tư thường họ không có nhu cầu rút tiền ra. Họ muốn giữ khoảng đầu tư để lãi và lớn theo năm tháng. Kết quả, sau bốn mươi mấy năm lừa đảo toàn thế giới, FBI đã phát hiện, tòa đã tuyên án ông 175 năm tù.

Hoa Kỳ và nhiều quốc gia trên thế giới đã bỏ án tử hình, để tạo cơ hội cho phạm nhân hồi đầu. Đó là vì tiền kẻ ngu đã làm đau lòng người, làm đau mình.

Hàng chục các ngân hàng Thụy Sĩ, các tổ chức từ thiện đầu tư vào Madoff đã trở nên trắng tay. Hàng trăm ngàn các trẻ em nghèo, những người neo đơn, bất hạnh trong xã hội không còn cơ hội tiếp tục nhận được nguồn viện trợ nhân đạo tốt nữa. Mấy trăm ngàn công nhân trên thế giới do bị lừa đảo,

54 • ĐỪNG VÌ TIỀN PHỤ NGHĨA, QUÊN TÌNH

bị mất việc làm. Biết bao nhiêu nhà đầu tư tự vẫn mà chết. Trong số đó có tỉ phú của Đức phải lao đầu vào xe lửa mà chết, vì không tin rằng mình đã trở thành trắng tay vì một vụ lừa đảo thế kỷ.

GIÁ TRỊ TÌNH THƯƠNG

Trải nghiệm đời sống, nhìn thấy những người thân chăm sóc hạnh phúc cho nhau, ta thấy giá trị tình thương, tình thân là cao quý. *“Cuộc đời cần tình thương thật nhiều, cuộc đời cần tình nghĩa bền lâu”*.

Tiền chỉ là một phương tiện, một công cụ, biết sử dụng nó mang lại hạnh phúc, không biết sử dụng, nó đẩy chúng ta vào vực thẳm khổ đau. Nghĩ đến tình thương cho người bất hạnh mà tỉ phú Warren Buffet đã hiến tặng 37 tỉ đô la cho quỹ từ thiện Melinda-Bill, của vợ chồng Bill Gates vì theo tỉ phú này, hai vợ chồng Bill Gate có uy tín về việc sử dụng nguồn ngân quỹ một cách hợp pháp.

Khi được báo phỏng vấn, Buffet trả lời báo chí: *“Cái mà tôi cần là tình thương, tình người. Con tôi học được phương pháp làm việc của tôi, nếu nó có trí khôn, nỗ lực chân chính, hợp luật pháp nó trở thành tỉ phú trong tương lai”*.

Các đứa con của ông hiểu được, không buồn cha, nỗ lực làm, bây giờ họ đều thành đạt. Tình người, tình đời, tình thương là giá trị bền lâu mà con người có thể đầu tư. Vào năm 2003, số tiền của Bill Gates đạt được là 56 tỉ đô la, đứng đầu thế giới. Vào tháng 07-2008 Bill Gates từ bỏ Microsoft, công ty điện toán lớn nhất hiện nay, để đầu tư trọn vẹn thời gian cho từ thiện. Lúc đó, ông được năm mươi bốn tuổi, chưa phải là tuổi về hưu. Không phải vì ông thua lỗ mười mấy tỉ mà từ bỏ sự nghiệp. Có làm thêm vài ba chục tỉ nữa, chết rồi đi bằng hai bàn tay trắng.

Theo Phật giáo, người có tiền nhiều mà không biết chi tiêu vào những việc lành, khi chết khó siêu được, có khi do tiếc nuối trở thành hồn ma để giữ số tiền chưa tiêu. Ngân quỹ Melinda- Bill mang tên hai vợ chồng bây giờ có khoảng bảy mươi bảy tỉ. Đó là quỹ từ thiện lớn nhất toàn cầu hiện nay.

Vợ chồng Bill Gates chi vào các hoạt động từ thiện ở châu Phi, cho trẻ em nghèo, trẻ em bệnh tim và những người già tàn tật, các chứng bệnh ung thư và các dịch vụ y tế.

Làm suốt cuộc đời, Bill Gates chỉ trao lại cho con ông vài chục triệu đô la, chẳng là gì so với bốn mươi tỉ đô la ông có. Ông khích lệ con mình phải tự vươn lên từ hai bàn tay, không óc thông minh, đầu tư chân chính. Nếu hai vợ chồng chết, gia tài khổng lồ đó sẽ được hội từ thiện tiếp tục sử dụng vào các mục tiêu chân chính. Đó là do ông biết nghĩ đến tình đời, không nghĩ riêng tình cha con, mẹ con. Nghĩ rộng hơn một chút xíu, mỗi khi ta làm điều gì mang lại tổn thương cho người khác, tức là đã gây nỗi đau tổn thương chính mình.

Trong tác phẩm “*Người Gieo Gió*” có câu nói của người mẹ rất sâu sắc: “Ông hãy ứng xử nó như một con người”. Đâu phải chỉ con ta mình chăm sóc, con người khác thì ta đẩy nó vào con đường khổ đau.

“*Đời chỉ cần tình thương tràn đầy. Đời chỉ cần hạnh phúc an vui*”. Đó là giá trị đích thực của cuộc sống. Nếu không nhận diện hoặc nhận diện quá chậm về điều này, mỗi một tích tắc trôi qua, cuộc sống chứa đầy khổ đau, vô tình hay cố ý. Sức ép kinh tế những cuộc chạy đua về thời gian, những cuộc hưởng thụ như thói quen, có thể đốt cháy hết tất cả hạnh phúc đang có. Tình thương tràn đầy luôn có trước, có sau. Có người giữ được tình thương ở giai đoạn đầu và đốt cháy nó giai đoạn sau. Có người giữ được đoạn đầu, đoạn

56 • ĐỪNG VÌ TIÊN PHỤ NGHĨA, QUÊN TÌNH

giữa nhưng giai đoạn sau bị khiếm khuyết. Tình thương tràn đầy có điểm xuất phát ít, diễn tiến tăng dần đều, ở điểm cuối đầy tràn, ngày càng tăng trưởng.

Phải hướng tâm đến mục đích cao quý. Việc ta chăm sóc cho cha mẹ, người thân thương nên trở thành một cam kết. Có người suy nghĩ, tôi mới sinh ra, cha mẹ đâu nuôi tôi, tôi phải bươn chải như một người trong giang hồ để có được chén cơm manh áo, nên tôi không cần phải thương kính cha mẹ. Nếu không có cha mẹ, dù là cha mẹ thiếu trách nhiệm, ta không có tồn tại với tư cách là một con người.

Theo đức Phật, làm người là quý báu nhất trong thế giới các loài động vật. Ta thử giả thuyết, nếu ta sanh làm một con chó trong nhà tỉ phú, ta được cái gì. Ngủ trên giường, đi có người dẫn dắt, tắm có người kì, ăn có người chăm sóc, bệnh đưa đến bác sĩ. Không có tri thức, không có giáo dục, không có đạo đức, không có truyền thụ kinh nghiệm, sống không có tổ chức, không có tính nhân đạo, không có ứng xử mang tính xã hội như con người. Phước của loài chó hay gia súc được con người cung chầu kém rất xa so với phước làm người. Đừng vì các bất hạnh về kinh tế, chúng ta nghĩ rằng đời sống của mình là vứt bỏ đi. Tồn thất vì kinh tế, ta có thể tạo lại được. Nghèo nàn có thể khắc phục được. Không có trí tuệ như loài vật là mất tất cả.

Cha mẹ ta dù ứng xử thế nào đối với ta đi nữa vẫn là cha mẹ. Đạo Phật dạy, tâm hiếu là tâm Phật, xem cha mẹ là hai vị Phật sống trong nhà. Mỗi lần nghĩ đến mẹ, ta bớt đi những nỗi đau, nghĩ đến cha ta có thêm nghị lực. Nếu ta không có cha mẹ đừng buồn trách, oán thù, uất hận. Hãy sống tốt để sau này con cháu chúng ta nên người. Ta cư xử với cha mẹ ra sao, sau này con cháu đối đáp lại mình vậy. Nhân quả không sao tránh khỏi.

TIỀN KHÔNG MUA ĐƯỢC TIỀN

“Tiền có lúc cần người ơi, nhiều tiền có phải mua được tiền chăng”. Có nhiều người cần tiền suốt cả cuộc đời, có nhiều người cần tiền trong một khoảnh khắc, có người cần tiền trong một tháng, một năm, một mùa. Các phương tiện hỗ trợ vốn của chính phủ, vay nợ từ các ngân hàng, ta có thể có được nó hợp pháp. Sử dụng khôn ngoan đồng tiền đó, ta có thể tạo dựng tương lai, hạnh phúc. Dĩ nhiên, đây đó vẫn còn những phân biệt đối xử khi người khác biết quãng đời quá khứ của ta. Đừng vì thế mà mặc cảm, khổ đau, bỏ cuộc, hãy tiếp tục sống và đứng dậy. Tại trại giam Phú Sơn 4 có một nhân vật sau khi ra trại, trở thành nhà đầu tư đá quý và là một trong những đại gia của tỉnh Thái Nguyên.

Ở tại Ấn Độ, một số phạm nhân khi mãn án tù đã trở thành đại biểu quốc hội, được người bỏ phiếu nhiều hơn những nhân vật đình đám khác. Những mẫu người mà sự thành công của họ sau khi mãn hạn tù trở về đoàn tụ gia đình là những bài học rất đặc biệt, ta cần học hỏi, noi theo.

A Xà Thế phạm tội giết cha soán ngôi, muốn điên loạn, được Jivaka dẫn đến gặp đức Phật. Câu hỏi đầu tiên ông đặt ra cho đức Phật: *“Tội của tôi có thể tha thứ được không? Hay đời đời kiếp kiếp sống bất hạnh”*. Đức Phật nói: *“Trên đời có hai hạng người: Thứ nhất, từ lúc mới lọt lòng cho đến lúc qua đời chưa từng tạo điều ác. Họ là những bậc thánh sống. Thứ hai, lỡ tạo tội lỗi, rồi sau ăn năn và cam kết không tái phạm thêm một lần nào nữa trong tương lai. Giữa hai hạng thánh này, hạng thứ hai là cao quý hơn”*. Câu nói của đức Phật rất là sâu sắc. Ngài muốn ám chỉ rằng, lỗi lầm hay tội thuộc tính của người phạm, không nhiều thì ít, không chỗ này chỗ khác, sống trong vòng pháp luật hay ngoài vòng pháp luật. Tội thuộc về hình sự, lỗi thuộc về dân sự. Người

58 • ĐỪNG VÌ TIỀN PHỤ NGHĨA, QUÊN TÌNH

phạm được phép có lỗi ở mức độ nhất định. Quan trọng hơn là cải tạo lỗi để trở thành con người tốt. Cuộc đời sẽ tôn vinh những con người như thế bởi vì đó là một bài học sống hay.

“*Tiền có mua được tiên chăng?*”. Câu trả lời là không. Tiền có thể giúp ta mua được nhiều cơ hội để hưởng thụ tình dục nhưng không mua được tình yêu. Tiền có thể giúp ta mua được ngôi nhà, chiếc giường nhưng không mua được giấc ngủ ngon.

Tiền có thể giúp ta có được “tiền hô hậu ủng” nhưng không giúp ta có được sự kính trọng, nếu ta sống không có tấm lòng và không có tình người. Không phải có tiền là có tất cả. Nhiều người tôn vinh tiền như là Thượng đế. Ai tôn vinh tiền như Thượng đế, người đó đang sống trong địa ngục trần gian.

Lời ca: “*Tiền khi vui khi đây, mong người đời tình mãi dâng cao*” thực là chí lý. Không ai có được tiền hoài vì nó mang tính điều kiện, lúc thăng, lúc trầm, khi thành công, lúc thất bại, không ai đoán trước được. Người khôn ngoan có thể làm ra tiền và giữ tiền tốt, người thiếu phương pháp, không nghe lời khuyên của những nhà chuyên môn kinh tế có thể trở thành trắng tay.

ĐỪNG KHỔ ĐAU TRONG VÔ THƯỜNG

Bill Gates, tỉ phú năm mươi sáu tỉ trong cơn khủng hoảng tài chính toàn cầu chỉ còn lại bốn chục tỉ. Năm 2008, 2009 tuổi ông rất tốt, sao chiếu mạng tốt, vẫn thua lỗ như thường. Đừng nên tin vào sao, số phận bởi năm, tháng, ngày, giờ. Khi đầu tư hợp nhân quả kinh tế thị trường ta giàu, trái lại ta thua. Cơn khủng hoảng toàn cầu đã tác động tới mọi góc độ của cuộc sống. Khủng hoảng là sự tương tác đa chiều, đạo Phật gọi là duyên khởi hay nhân duyên.

Lời hay lỗ, thắng hay thua là bài toán, nằm trong lòng bàn tay của chúng ta, không phải Thượng đế, thần linh hay số phận an bài gì cả.

Một tỉ phú khá nổi tiếng, khi bị thua lỗ chứng khoán phố Wall, chọn cái chết lao đầu vào xe lửa. Sau cái chết của tỉ phú, mấy chục ngàn công nhân làm việc dưới tay ông này mất việc làm. Việc mất việc làm đã ảnh hưởng đến đời sống kinh tế gia đình họ dẫn đến nhiều sự khốn đốn.

Bất hạnh và thất bại thường do quyết định sai. Tiền voi đây là một quy luật. Khi đối diện trước sự mất mát, điều quan trọng là làm chủ cảm xúc và vượt qua khổ đau. Những Phật tử trong cơn khủng hoảng tài chính toàn cầu hiểu được phương pháp làm chủ bản thân nên không bị khổ nhiều.

Vô thường, tức không còn mãi với mình. Vô ngã, giúp mình hiểu khi mình khôn ngoan, có phương pháp đúng nhân quả, ta làm sở hữu của nó trong một thời gian nhất định, tác động tiêu cực của hoàn cảnh, điều kiện kinh tế có thể làm chúng ta mất đi, lúc đó người thực tập vô ngã không có chấp trước, không giữ lại nỗi đau trong tâm, xem mình không phải là nạn nhân, cho nên nỗi đau đó nếu có nó cũng rụng hết.

Người Phật tử tại gia còn có được thái độ nhận thức sáng suốt thứ hai là vô ngã sở hữu. Tất cả những gì ta làm được là sở hữu về phương diện luật pháp và tính trách nhiệm, nếu nó liên lụy đến luật pháp ta phải chịu trước pháp luật, nhưng về thái độ cảm xúc, khi nó bị mất đi dù dưới động cơ nào, lý do gì, ta không vì thế mà biến chúng thành bết tắc. Mất tài sản, nỗ lực chân chính, ta có thể tạo dựng lại lần thứ hai, thứ ba, không thành công có thể lần thứ mười, thứ hai mươi, nếu không thành công cũng chẳng sao.

Hai tỉ phú tự tử, thật ra họ vẫn còn vài chục triệu đô la

60 • ĐỪNG VÌ TIỀN PHỤ NGHĨA, QUÊN TÌNH

trong ngân hàng. Nhưng số đó tặng cho các thành phố nghèo trên thế giới biết bao nhiêu người cần giúp đỡ. Họ nghĩ rằng, bao nhiêu tiền dành dụm bây giờ không còn nữa, ức chế trước tâm lý khổ đau, chịu không nổi, chọn lấy cái chết để quên đi. Ai chọn lấy cái chết để quên đi khổ đau, người đó sẽ khổ đau gấp bội, chết không siêu, trở thành hồn ma bóng vía. Người thân thương cũng uất hận theo, đau khổ theo. Người làm việc dưới trướng, đối tác cộng sự cũng khổ theo dài dài. Đừng vì khổ của bản thân ta mà ta kéo theo sự liên lụy biết bao nhiêu người. Khổ đau xuất hiện ở chỗ nào, ta phải giải quyết ở chỗ đó, đừng đào tẩu bởi sự bé tấc, đó là người anh hùng, người có bản lĩnh, nói theo đạo Phật là người có mưu trí dũng, có sự sáng suốt, có tình thương rộng lớn, có năng lực chịu đựng để vượt qua, và rồi ta có thể gầy dựng được tất cả.

Thời đức Phật có một đại tỷ phú là người thân thương, hỗ trợ cho những người nghèo. Có một lần, ông gần khánh tận tài sản, đau khổ lắm, người thân cũng bỏ, cộng đồng xa lánh, nhưng ông quyết tâm gầy dựng lại, cuối cùng ông trở thành tỉ phú lần thứ hai. Đó là một sự màu nhiệm của sự nỗ lực tinh tấn. Khi giữ tình đời mãi mãi thì đời sống rất hạnh phúc.

Sự kiện cụ Nguyễn Văn Hết, 97 tuổi ngụ quận 5, Sài Gòn trúng mấy tờ vé số độc đắc, sau đó trúng thêm lần thứ hai. Tổng số tiền cụ hưởng được là bảy tỉ sáu trăm ngàn đồng. Trong vòng mười mấy ngày đầu, rất nhiều người đã đến nhận cụ làm người thân, cho nên cụ rất sợ và cho luôn cả hai tỉ. Chính quyền địa phương thấy vậy, phải tới thuyết phục để giữ số tiền đó đưa vào trong ngân hàng. Có một điều kỳ lạ, bỗng nhiên cụ nhớ lại vanh vách thuở nhỏ sống lam lũ cho tới bây giờ, bất cứ nhận của ai, sự giúp đỡ nào dù lớn hay nhỏ, cụ đều đi tạ lễ. Tổng số tiền tạ lễ lên đến năm trăm triệu đồng, là một nghĩa cử rất cao thượng. Cụ phát

nguyện làm từ thiện cho những người nghèo vì cụ thuộc diện xóa đói giảm nghèo của phường. Đó là sống dâng cao tình người, tình đời.

Có tiền mà biết sử dụng nó, ta trở thành nơi tạo ra niềm an vui hạnh phúc cho những người khác. Tấm gương của cụ Hết là một bài học cho chúng ta và tất cả mọi người cùng làm theo.

Bài ca “Đừng quên tình đời” đề cập đến những vấn đề có thật. Rất mong mọi người cùng suy nghĩ để sống tình người, dâng tặng cho cuộc đời nhiều niềm vui. Đây cũng là cách làm nở hoa tình đời cho cha, mẹ, vợ, chồng, con cháu, anh chị em, cho những người thân thương và những người dung nước lã. Mỗi khi nghĩ về những việc nghĩa đã làm, ta được quyền hãnh diện và hạnh phúc. Thực tập thiền với bốn phương pháp làm chủ được thân, làm chủ cảm xúc, làm chủ tâm và làm chủ các ý niệm, có khả năng giúp ta ta không bị mặc cảm nữa, nhờ đó sống an vui, bình an trong cuộc đời.

-4-

LỜI SÁM HỐI CỦA KẺ HẤP HỐI(*)

Giảng tại trại giam Phú Sơn 4, phân trại 4, ngày 30-04-2010

Phiên tả: Hiệu Diệu Nguyệt

Hiệu chỉnh phiên tả: Giác Hạnh Đức



* Ca khúc “Lời sám hối của kẻ hấp hối”, nhạc: Duy Mạnh.

QUAY ĐẦU LÚC HẤP HỐI

“*Lời sám hối của người hấp hối*” là sáng tác rất đặc biệt của ca sĩ Duy Mạnh. Anh cũng chính là người thể hiện ca khúc này rất thành công.

Phân tích nội dung bản nhạc sẽ giúp ta rút ra những bài học từ tâm trạng của một người đối diện với cái chết, sắp vẫy tay chào với cuộc đời, với những người thân thương, những cảm xúc dâng trào, những nỗi đau uất nghẹn, những tâm lý đang muốn níu kéo, và những lời trăn trở, đến việc gửi gắm những người sau triết lý sống có giá trị.

“Người ơi, ngày qua chất độc lôi kéo tôi nên tôi đã trở mang làm lỗi. Từng đêm, từng đêm tôi lạnh lẽo bước đi, lang thang chẳng khác chi hồn ma.

Đời tôi còn chi, chỉ còn da với xương, chân tay run mỗi khi cầm thuốc. Và tôi đã không, không còn sức bước đi. Ôi! thân đã héo khô, tàn rơi.

Tôi đánh mất lòng tin của tất cả mọi người. Tôi không còn là tôi lúc xưa. Thôi tôi xin kiếp sau, sẽ khôn hơn tôi kiếp này, sẽ không bao giờ gần ma túy.

Tôi đã sắp phải đi, hãy lắng nghe tôi một lời. Xin hãy tránh thật xa ma túy kia. Tôi muốn sao thế gian sẽ không có những nỗi buồn, Dù chỉ một lần cũng trở nên buồn...”

Lời một của bài ca: “*Lời sám hối của kẻ hấp hối*” nói lên được tâm trạng của người đang vướng vào nỗi đau, nỗi đau của sự rút ngắn sự sống, nỗi đau của ray rứt lương tâm, nỗi đau của những phân biệt đối xử xã hội, nỗi đau của một người đang bị tuyệt vọng, và nỗi đau lớn nhất là chưa có thể giúp được cho cuộc đời. Do vậy, lời trăn trở cuối như một lời tạ từ, và thông qua đó mong mỏi những người trong xã hội,

66 • ĐỪNG VÌ TIÊN PHỤ NGHĨA, QUÊN TÌNH

đặc biệt giới trẻ hãy tránh xa những thói quen hưởng thụ, đôi lúc vướng vào thì dễ mà dứt ra được mặc dầu không khó lắm nhưng thực sự quá muộn màng vì nó cũng là thời điểm kết thúc mạng sống con người.

Bản nhạc có 12 câu, tôi tạm chia ra thành 4 khúc, mỗi khúc nói lên được những sắc độ dòng cảm xúc của một người đang đối diện với cái chết.

Các cung bậc của cuộc đời có thể lên xuống thăng trầm tùy theo dòng cảm xúc của con người. Ở đây, tác giả đã đóng vai của một người ở những giờ phút cuối đời. Theo lời tự sự của Duy Mạnh, đây là tiếng nói người bạn thân của anh, và thông qua anh muốn nhắn gửi đến tất cả chúng ta, bất cứ ai chỉ cần một phút mềm lòng hay mất sự kiểm soát của tâm có thể biến chính mình trở thành nạn nhân. Nỗi đau đó không chỉ đơn thuần nằm ở bản thân mà còn nối kết với người thân tạo ra nhiều gánh nặng cho xã hội và cộng đồng nói chung.

LẦM LỖI VÀ CÔ ĐƠN

“Người ơi, ngày qua chất độc đã kéo tôi nên tôi đã trót mang lầm lỗi”.

Lời tự sự này xác định về lỗi dân sự. Sự sai lầm về phương diện dân sự dù không có mức độ tàn phá cũng ảnh hưởng đến đời sống xã hội và cộng đồng. Các lỗi của một con người, do không nghe lời khuyên của cha mẹ, những người thân thương cũng thuộc về dân sự mà hậu quả của nó đối với đời sống xã hội không phải là nhỏ.

Theo Phật giáo, ngoài lỗi lầm là những cái sai dù vô tình hay cố ý, còn có những tội về phương diện luật pháp và tội về phương diện đạo đức. Luật pháp trên thế giới không phải nước nào cũng liệt những vi phạm trở thành là tội. Việt Nam

xác định điều đó một cách khẳng khái hơn để hạn chế tối đa các hình thái khủng hoảng xã hội khác nhau nên tội thường gắn liền với luật pháp. Mặc dầu một số quốc gia không xem sử dụng ma túy là tội nhưng về phương diện đạo đức, nó có thể dẫn đến thương tổn rất lớn.

“Lời trăng trối” xác định rõ, một mặt những làm lỗi đối với bản thân mà người thân chúng ta phải mang một nỗi đau khi có một thành viên trong gia đình vướng vào hoàn cảnh này, mặt khác xác định nó như một tội vì trái với những quy định của luật pháp mà phần lớn các nước trên thế giới đều có khung hình phạt gần giống nhau. Xác định bằng nhận thức, nghiệm ma túy là một sự làm lỗi quá khứ giúp cho người nhận thức hiểu rõ những năm tháng còn lại nếu không khéo sẽ mất hết tất cả các hương vị của cuộc đời.

Đối diện trước những giờ phút mà đời sống của mình được tính đếm bằng tích tắc của thời gian, ta cần có nghệ thuật sống. Lỡ trót mang làm lỗi rồi thì phải cố gắng vượt qua. Phó vạ mệnh của mình vào trong sự an bài của Thượng đế hay các thần, không phải là giải pháp. Niềm tin sai này có thể dẫn đến nhiều hậu quả tiêu cực cho chúng ta.

Lời ca xác định rõ: *“Tùng đêm, tùng đêm tôi lạnh lẽo bước đi lang thang chẳng khác chi một hồn ma”*.

Đó là một trạng thái cô đơn về phương diện xã hội, cô đơn về phương diện gia đình, và cô đơn với chính bản thân của người đang vướng vào khổ lụy mà hầu như không ai muốn đến. Những mặc cảm dằn vặt về phương diện cảm xúc đã dẫn đến trạng thái cô đơn. Đôi lúc được những người thân thương dang tay ra đón nhận, có khi xã hội cộng đồng rũ bỏ tất cả mọi phân biệt đối xử để đón nhận những người lỡ sa vào con đường như thế, nhưng bản thân đương sự vẫn

68 • ĐỪNG VÌ TIÊN PHỤ NGHĨA, QUÊN TÌNH

cảm thấy mình phải tự tách ly ra khỏi cộng đồng và xã hội đó. Đi lang thang tới một phương trời vô định, không muốn cho người khác biết đến chứng bệnh mà mình đang mang. Không muốn người thân thương của mình phải bận tâm đến nỗi đau mà mình đang trải nghiệm. Không muốn mọi hình thái phân biệt đối xử trong xã hội có thể diễn ra. Do vậy, đương sự có cảm giác mình giống như một hồn ma khi ẩn, khi hiện, khi có mặt chỗ này, khi lẩn khuất chỗ khác. Nỗi đau của sự cô đơn giằng xé người vướng vào chứng bệnh ma túy một cách khốc liệt, hầu như không có sự tha thứ.

THÂN TÀN MA DẠI

“Đời tôi còn chi, chỉ còn da với xương, tay tôi run khi cầm thuốc”.

Đó là tình trạng kháng thể ngày càng giảm đến độ nó làm hư hết tất cả các hồng cầu. Những tế bào quan trọng nuôi sự sống, làm cho chúng ta lạc quan, tích cực, yêu đời gần như mất hết. Nếu tính về được và mất thì người chơi ma túy được những giây phút hưng phấn mà các nhà khoa học xác định đó là ảo giác trên bộ não trong 15 giây, nhưng hậu quả hay sự mất mát do ma túy mang lại có thể là cả cuộc đời. Cả thế giới, cả bầu trời hạnh phúc đã từng thân thương và hạnh phúc đều mất hết. Đặt lên bàn cân được và mất, ta sẽ rút ra được nhiều bài học. “Tay chân run” đến nỗi cầm thuốc để uống vào mà cầm không nổi nữa. Đó là nỗi đau khi thấy mình bất lực dần dần, tuổi chưa già mà sức lực đã cạn kiệt. Đó là bẽ tắc rất lớn mà khi đối chiếu, nhìn lại bản thân, ta cảm thấy mình không còn là mình nữa.

“Và tôi đã không, không còn sức bước đi. Ôi thân đã héo khô, tàn rơi”. Sánh ví thân mình như những chiếc lá khô, chỉ một cơn gió nhẹ thoảng qua các chiếc lá rơi rụng bay đi, không

biết đi về đâu với một định hướng gì và tương lai của nó như thế nào.

Thân đã khô héo tức là nhựa sống, sức sống, trạng thái yêu đời, dòng cảm giác hạnh phúc mà mình cần có với tư cách là một con người gần như vẫy tay chào và chối từ chúng ta. Đó là nỗi đau đang uất nghẹn.

CHIA SẺ CẢM THÔNG

Năm 2003, Unicef đã đài thọ cho một chương trình nghiên cứu về phòng chống HIV/AIDS. Các vị lãnh tụ trẻ Phật giáo được thỉnh mời cùng tham gia. Chúng tôi được cử đi trong phái đoàn đến biên giới Thái Lan và Miến Điện ở các tỉnh Chang-rai, Chang-mai, Chang-nai để nghiên cứu 20 mô hình của Phật giáo về vấn đề chăm sóc các bệnh nhân HIV/AIDS ở giai đoạn đầu và giai đoạn cuối.

Tại đây, chúng tôi được học hỏi một số kinh nghiệm. Khi các nhà sư trụ trì dần thân vào công việc phụng sự cho các bệnh nhân HIV thì phản ứng của quần chúng Phật tử không mấy thiện cảm. Một số người thậm chí suy nghĩ rằng chúng tôi cúng dường các chùa để các nhà sư tu học chứ không phải cho các bệnh nhân HIV/AIDS. Ngộ nhận căn bản là do một số người quan niệm rằng ai bị nhiễm HIV/AIDS đều là người ăn chơi trác táng, họ tự gieo khổ, họ phải tự lãnh hậu quả khổ, không nên giúp đỡ.

Một số đại gia từ bỏ các ngôi chùa có trung tâm chăm sóc HIV/AIDS. Lòng từ bi của các chùa vẫn tràn đầy, con đường dẫn thân đó vẫn diễn ra. Những người từ bỏ chùa vừa đi khỏi thì đồng lúc ấy có nhiều vị thiện tâm khác đến ủng hộ vì họ biết rõ chăm sóc các bệnh nhân HIV/AIDS giai đoạn cuối có ý nghĩa nhân văn và đạo đức.

70 • ĐỪNG VÌ TIỀN PHỤ NGHĨA, QUÊN TÌNH

Bài học thứ hai chúng tôi đón nhận được là thông qua các khóa lễ cầu an do chính quyền địa phương đã yêu cầu đoàn chúng tôi tụng bằng tiếng Việt. Các chị em bị HIV/AIDS giai đoạn cuối, mặc dầu không hiểu được ngôn ngữ tiếng Việt nhưng qua thời kinh ngắn, cảm giác hân hoan, hạnh phúc trời dậy trong tâm họ. Chúng tôi đã thực hiện trong buổi sáng ngày đầu tiên bốn khóa lễ cầu an. Khóa lễ đầu tiên đã để lại những nỗi buồn, trong tất cả các thành viên trong đoàn.

Một chị phụ nữ trạc tuổi bốn mươi, tay ẵm một đứa trẻ trong lòng ngực của mình, gượng dậy bằng đôi bàn tay của chị với tư thế như muốn chấp tay xá chào các nhà sư nước ngoài nhưng sức khỏe không cho phép nên chị không thể làm được việc đó. Chúng tôi và các thành viên của đoàn phải ra dấu hiệu yêu cầu chị hãy nằm xuống trong trạng thái thư thái, thoải mái, nhẹ nhàng, thanh thoi, không phải bận tâm đến chủ nghĩa hình thức. Các thông dịch viên đã truyền đạt thông tin đó. Chị đã nở một nụ cười đón nhận chúng tôi với tất cả tấm lòng. Các thành viên chúng tôi đã trải nghiệm nỗi đau của một người ở giai đoạn cuối, chia sẻ bằng những sự cảm thông lớn. Đứng bên cạnh chị, chúng tôi ủng hộ tinh thần chị và tụng thời kinh. Chưa được nửa thời kinh thì chị đã trút hơi thở cuối cùng. Đứa bé nằm trong vòng tay người mẹ đã khóc òa lên, mặc dầu không biết mẹ nó đã tắt thở. Cảm giác lạnh dần của người mẹ đã làm cho đứa con mất đi giá trị hạnh phúc mà một đứa bé có quyền được cha mẹ chăm sóc và bảo hộ. Đoàn chúng tôi đã không ăn ngon được cả buổi trưa hôm đó. Đây là lần đầu tiên chúng kiến cảnh một người AIDS vẫy tay chào với người thân và mọi người tiếp tục tái sinh.

VỤC DẬY SỨC SỐNG

Buổi chiều, đoàn tiếp tục thăm viếng các trung tâm khác. Đoàn đến chúc nguyện, cầu an cho các bệnh nhân. Tại đây,

chúng tôi gặp hai anh thanh niên vướng vào AIDS đã 10 năm. Nếu không được giải thích, chúng ta sẽ không ngờ rằng với 10 năm, họ vẫn sống khỏe mạnh, bình thường. Khi hỏi ra mới biết, mỗi ngày các anh đã được các nhà sư ở những ngôi chùa này chăm sóc, hướng dẫn thiền quán, được khích lệ tham gia các sinh hoạt cộng đồng. Các anh được mời làm nhạc trưởng của đội nhạc trong trung tâm. Mỗi ngày như vậy, có biết bao niềm vui. Thỉnh thoảng được đi biểu diễn từ thiện, vận động tiền bạc giúp đời sống trong trung tâm được tốt hơn. Chính những bàn tay đó, mồ hôi đó, nước mắt đó đã tiếp nhận được sự rung cảm từ trái tim của người tham dự, đã làm cho họ tăng thêm kháng thể và nghĩ rằng cuộc đời họ không phải vô dụng. Tôi đang đứng ở giai đoạn cuối của cuộc đời nhưng tôi vẫn làm việc lợi ích cho xã hội, cho chính tôi. Tôi không là cây tầm gửi của ai. Tôi không phải vứt bỏ bản thân của mình đi. Tâm trạng đó đóng vai trò quan trọng để vực ta dậy từ nỗi đau mà gần như mình đã đánh mất.

Bài học rút ra được từ câu chuyện này là bất kỳ trong tình huống nào, dù ta phải đối diện với cái chết cận kề, điều quan trọng nhất là đừng đánh mất niềm hy vọng, sự lạc quan yêu đời, đừng để ta chìm vào sự tuyệt vọng, hãy sống với ý nghĩa vị tha và trải nghiệm hạnh phúc.

Theo Phật giáo, cái quan trọng trong cuộc đời không phải là chúng ta sống dài hay ngắn, thọ hay yếu mà là sống như thế nào. Quá khứ theo Phật giáo là những nỗi đau cần phải quên đi bằng sự nỗ lực chuyển hóa tâm. Ta phải sống trải nghiệm từng giây phút hiện tại một cách toàn vẹn nhất. Dầu thời khắc đó rất ngắn nhưng làm cho ta hân hoan, hạnh phúc, do vậy, giá trị cuộc đời vẫn được thiết lập. Nếu ngay thời khắc đó chúng ta vẫy tay chào với những người thân thương nhất một cách vĩnh viễn thì theo Phật giáo, ta sẽ có một cảnh

72 • ĐỪNG VÌ TIÊN PHỤ NGHĨA, QUÊN TÌNH

giới tái sinh hạnh phúc và bình an. Tại kiếp sống mới đó, ta sẽ được ra đời trong bào thai của một người mẹ mà hoàn cảnh sống xã hội, giáo dục, đạo đức và nhiều phương diện thuận lợi khác sẽ giúp ta trưởng thành với nhiều điều kiện đặc biệt. Đừng tuyệt vọng, nhất là ở giai đoạn cuối của cuộc đời. Phải sống với ý chí và năng lực tích cực để tạo niềm vui, và chính điều đó sẽ kéo dài mạng sống ta thêm vài ba năm, vài ba tháng, vài ba ngày.

Đối với các chứng bệnh không nguy kịch như HIV/AIDS, việc thực tập tương tự cũng cần phải được thực hiện hàng giờ, hàng phút. Nỗi sợ hãi, lo âu, buồn phiền, tuyệt vọng sẽ làm cho cái chết diễn ra khổ đau hơn, nhanh chóng hơn, buồn phiền hơn.

Cuộc đời quá nhiều khổ đau rồi, đừng dày vò mình thêm nữa. Ta phải thương chính ta, thương người thân, thương cha mẹ, thương những người quan tâm đến ta để ta sống những ngày còn lại một cách có ý nghĩa. Điều đó làm cho ta trở thành con người mới. Tại giây phút mới mới mẻ này, bất cứ lúc nào sự ra đi đều là một niềm an vui rất xứng đáng.

XIN ĐỪNG TUYỆT VỌNG

Phần còn lại của bản nhạc nói lên sự mất mát lớn mà những người vướng vào ma túy có thể phải uất hận, loay hoay tìm một lối thoát nhưng không thoát ra được: *“Tôi đánh mất lòng tin của tất cả mọi người. Tôi không còn là tôi lúc xưa.”*

Rất nhiều người kỳ vọng rằng người thân của mình có một tương lai, thông qua đó phụng sự, giúp đỡ lẫn nhau. Nhiều bậc cha mẹ đã thất vọng hoàn toàn ở đứa con trai, con gái mình. Lẽ ra với sức học, kiến thức, tuổi trẻ, ta có thể đóng góp nhiều cho gia đình, nhất là cha mẹ lúc về già. Một phút sai lầm, ta đã đánh mất kỳ vọng đó.

Chồng là điểm tựa của vợ. Là cha, ta có thể là điểm tựa của những đứa con. Lỗi lầm và cơn nghiện đã làm cho con chúng ta thất vọng, không tin rằng cha mẹ mình là người rơi vào hoàn cảnh bi đát như vậy. Rất nhiều đứa con đã đánh mất tương lai vì bị nỗi ám ảnh dẫn dắt, bởi hình ảnh tiêu cực của những người thân thương nhất trong cuộc đời.

Thương và quý trọng những người thân nhất cuộc đời, ta phải thể hiện bằng sự cam kết và trách nhiệm chăm lo cho bản thân, từ đó ta đủ sức khỏe, thời giờ, tâm huyết, sự khôn ngoan để chăm sóc người thân. Làm được như thế thì hạnh phúc ngày càng lớn.

Những người dính vào căn bệnh HIV/AIDS hầu như mất hết niềm tin. Nhiều bậc cha mẹ đau khổ còn hơn bệnh vì mặc cảm với xã hội, sự mất thanh danh với cộng đồng, những ức chế tâm lý làm họ đóng cửa, không muốn giao tế, không tiếp xúc để hạn chế sự biết đến bởi cộng đồng xã hội. Chính những người thân đã tạo ra sức ép cho bệnh nhân, mà lẽ ra trong giai đoạn cuối của cuộc đời bệnh nhân cần đến sự hỗ trợ, cảm thông, thương lo, chăm sóc nhiều hơn nữa.

Không phải ai cũng may mắn có người thân có tinh thần rộng lượng, hiểu biết. Giả sử các anh chị có gặp hoàn cảnh đó thì đừng tuyệt vọng. Ta chính là người giúp mình quan trọng nhất. Nếu ta không tự cứu chính mình, vượt ra những mặc cảm, dằn vò đó, ta không thể vượt qua khổ đau. Những người thân chỉ là người trợ giúp, không thể là người trực tiếp tháo gỡ những bế tắc của ta.

Sau đây là lời tâm sự như một hờn trách với bản thân: *“Tôi không còn là tôi lúc xưa”*.

Những người bị bệnh HIV/AIDS hãy nhớ lại 10 năm trước với thời vàng son. Làm được tất cả! Ta là trụ cột kinh

74 • ĐỪNG VÌ TIÊN PHỤ NGHĨA, QUÊN TÌNH

tế gia đình, là mối nối kết của tình thân thương, là niềm vui của những người khác. Còn bây giờ ta không tự tạo cho mình được niềm vui, lấy đâu truyền niềm vui đó cho người khác. Nỗi đau làm cho mình cảm thấy mất giá trị và mất tất cả.

ĐỪNG KỶ VỌNG TƯỞNG LAI

“Tôi xin kiếp sau sẽ khôn hơn tôi kiếp này.” Lời nguyện ước đó có vẻ rất tiêu cực. Tại sao phải chờ đến kiếp sau mà không thực hiện ở kiếp này. Tại sao phải chờ đến năm sau mà không thực hiện ngay từ hôm nay. Đức Phật dạy: “Hãy sống trọn vẹn với những giờ phút hiện tại.” Ai thực hiện như thế được gọi là đang trải nghiệm được hạnh phúc bây giờ và tại đây.

Hạnh phúc không có trong quá khứ vì mỗi lần ký ức về quá khứ vàng son, sự nuối tiếc sẽ là nguồn năng lượng tiêu cực đốt cháy tất cả những gì chúng ta đang có hiện tại. Kỳ vọng vào một tương lai xa xôi, không có những dữ liệu nhân quả hiện tại sẽ đốt cháy tất cả năng lực hiện tại.

Theo đức Phật hãy sống một cách trọn vẹn với phương pháp luận, với nhiệt huyết, với khả năng, với sự thuận theo luật pháp, với con đường đạo đức thì mỗi tích tắc trôi qua, ta là người hạnh phúc.

Hạnh phúc theo Phật giáo không phải là một cái gì cao siêu, huyền diệu, vượt khỏi tầm tay của chúng ta. Hạnh phúc như là không khí ta hít thở hàng ngày, là áo ta mặc, là cơm ta đang ăn, như gió thoảng, mây bay, suối chảy, thông reo, chim hót líu lo, rất gần gũi với ta.

Chúng ta có thói quen kỳ vọng vào những gì ta không có, sống với sự nuối tiếc cái gì đó xa vời như những chiếc bánh vẽ không có thật, do vậy ta đánh mất đi hạnh phúc ở hiện tại.

Dù ở trong hoàn cảnh nào, tình huống nào, đừng hện kiếp sau, vì ta không xác định rõ là mình như thế nào, ra sao. Dĩ nhiên, bằng phương pháp loại suy, ta có thể tạo dựng cho mình một viễn cảnh của kiếp sau hạnh phúc bằng phương pháp đầu tư hạnh phúc ở hiện tại.

Theo nhân quả, ta của bây giờ là hậu quả hay kết quả tốt hay xấu của quá khứ, ta ở tương lai lệ thuộc hoàn toàn vào cái ta của hiện tại. Xây dựng tương lai không gì tốt bằng chăm sóc hiện tại. Thay vì kỳ vọng có một đàn gà con, triệu triệu con gà con, tốt nhất là làm thế nào để có những quả trứng gà có trống, vì đây là điều kiện tiên quyết. Rất nhiều người chỉ biết kỳ vọng, chứ không biết tìm ra nhân tố quan trọng để có được những cái chúng ta muốn. Phật giáo không dạy ta nguyện cầu, van xin mà dạy ta hành động thiết thực. Muốn cái gì phải đầu tư vào cái đó. Muốn được một phải đầu tư ba, bốn. Muốn được an vui thì phải sống trọn vẹn với hạnh phúc và mang hạnh phúc cho tha nhân. Đừng kỳ vọng ở kiếp sau, hãy sống hiện tại này, sống bằng chánh niệm, nghĩa là đang đi, đứng, nằm, ngồi, nói nín động tĩnh, co, duỗi, thức, ngủ ta làm chủ được dòng cảm xúc, thái độ, nhận thức, hành vi. Người như thế là người sống hạnh phúc bây giờ và tại đây.

LÀM CHỦ CẢM XÚC

Chữ Hán chịu ảnh hưởng từ triết học Phật giáo rất nhiều. Kể từ khi Ngài Huyền Tráng, sau 12 năm tu học tại Ấn Độ, mang kinh điển về Trung Hoa, đã dành suốt cuộc đời phiên dịch kinh điển và mang lại cho nền văn học nước này thêm 35.000 từ mới, trong đó có từ “thánh”. Chữ thánh có ba bộ thủ: phía trên phía bên tay trái là chữ nhĩ tức là tai, phía phải bên trên là chữ khẩu nghĩa là miệng, bên dưới là chữ vương, là người làm chủ, người nắm quyền. Theo triết học Phật giáo,

76 • ĐỪNG VÌ TIÊN PHỤ NGHĨA, QUÊN TÌNH

ai làm chủ được lỗ tai, cái miệng, người ấy là thánh. Trên thực tế, đây là một cách nói vắn tắt, thay vì nói đủ phải là “người làm chủ các giác quan là thánh”. Chữ tượng hình thường có giới hạn trong mô tả con người và sự vật.

Phật giáo dạy rằng ai làm chủ 6 giác quan, khi mắt thấy không sinh lòng tham lam, ganh tỵ, hận thù; khi nghe không để cho dòng cảm xúc mình chìm vào sự tham đắm hay sự tức tối, bực dọc bởi những lời khó nghe; mũi ngửi các mùi, lưỡi nếm các vị, thân xúc chạm, ý tưởng tượng và hình dung quá khứ, hiện tại và vị lai ta làm chủ tâm. Sự làm chủ trọn vẹn tâm ý sẽ giúp ta trở thành chân nhân, người sống hoàn toàn thuận hợp với luật pháp, mẫu mực về đạo đức và như tấm gương cho những người thân, cho thế hệ sau noi theo. Chỉ cần làm chủ được dòng cảm xúc, ta đã giải quyết được nhiều khổ đau trong cuộc đời. Do vậy, đừng hẹn đến kiếp sau mà phải thực hiện ngay từ bây giờ và tại đây.

Khổ cuối cùng của bài ca là một lời trăng trối: *“Tôi đã sắp phải đi. Hãy lắng nghe tôi một lời. Xin hãy tránh thật xa ma túy kia. Tôi mong sao thế gian sẽ không còn có những nỗi buồn. Dù chỉ một lần cũng trở nên buồn”*.

Câu cuối là một chân lý: Chỉ thử ma túy một lần là mất cả cuộc đời. Tính lệ thuộc vào dòng cảm xúc cũng như thân thể sẽ làm cho ta trở thành nạn nhân của thói quen tiêu cực. Thế giới xem ma túy như vấn nạn toàn cầu. Việt Nam với những nỗ lực đáng khích lệ, không chế ma túy ở mức độ cao. Những người sản xuất ma túy, buôn bán nó, tiêu thụ nó, những đường dây dính líu đến nó đều bị xử bằng những hình phạt nặng. Mỗi quốc gia có những hình phạt gắt gao đối với tội phạm ma túy. Tại sao thế giới có quan niệm cộng thông như thế. Vì lãnh đạo toàn cầu thấy rất rõ rằng: ma túy là chất độc giết chết tương lai, là bom nguyên tử hạt nhân giết chết

hạnh phúc của rất nhiều người. Những người trồng và buôn bán ma túy có được khoản lợi lớn trên nỗi đau, khổ, bệnh tật, chết chóc của rất nhiều người không làm chủ được bản thân hoặc thiếu kiến thức về lãnh vực này. Người sản xuất, buôn bán ma túy hầu như luật pháp không dung tha. Nếu không khéo, ta có thể bị vướng vào đường dây ma túy. Tại các sân bay, người ta thường lưu ý, nếu không phải là người thân thương nhất thì khi ai gửi trông chừng hành lý thì đừng có đại dột mà tiếp nhận, vì trong đó có thể có ma túy. Khi bị phát hiện, tình trạng đó có thể dẫn đến bản án tình ngay lý gian. Phải ý thức bằng chánh niệm để ta tránh xa ma túy. Lời sám hối trong bài ca, “hãy tránh thật xa ma túy” kia vì nó là kẻ sát nhân, là hồn ma, là kẻ hủy diệt, là kẻ thù của tất cả chúng ta. Cả thế giới cùng đứng dậy chống lại ma túy, để bảo vệ hạnh phúc của mỗi người. Từ lúc mới sinh ra đến lúc qua đời, ta có quyền sống hạnh phúc bằng sự tách rời khỏi ma túy. Không may một số người bị vướng vào ma túy. Mong sao thế gian này không còn những nỗi buồn do ma túy tạo ra.

Kẻ giàu hút ma túy, không chết sớm như những người chích ma túy. Những người được cho, tặng, biếu ma túy khi bị nghiện rồi sẽ trở thành nô lệ, vướng vào đường lao lý. Không khéo có thể trở thành kẻ cắp vặt những tài sản của người thân thương. Khi tài sản của người thân không đủ đáp ứng, kẻ nghiện có khuynh hướng lấy của những người khác, mặc dù trong thâm tâm không muốn điều đó. Con nghiện biến con người trở thành một người rất khác với chính họ trong lúc mình bị dẫn dắt, đòi hỏi. Ma túy tạo ra sự lệ thuộc tâm lý mà giá trị hạnh phúc thật sự của nó hầu như là âm. Ma túy tạo ra ảo giác hạnh phúc. Đập đá, thuốc lắc cũng thế. Cái ảo giác đó làm cho mình có cảm giác như ở lạc cảnh, thiên bồng, láng láng. Hậu quả của nghiện ma túy vô cùng to lớn.

78 • ĐỪNG VÌ TIỀN PHỤ NGHĨA, QUÊN TÌNH

Chỉ sau một thời gian hưởng thụ, ta có thể mang bệnh chết người, nuối tiếc cũng quá muộn màng. Chỉ một lần thử ma túy cũng trở nên buồn là lời nhắn nhủ rất có ý nghĩa.

NỖ LỰC CHUYỂN HÓA

Các diễn viên điện ảnh, các ngôi sao sân khấu và những nhân vật thành công trong xã hội nếu không khéo dễ vướng vào các đường dây ma túy. Vì ngộ nhận nó là một phần lối sống của giới thượng lưu.

Hoa Kỳ là một trong những quốc gia có lượng người sử dụng ma túy nhiều. Trong lúc sử dụng ma túy, sự tuyệt vọng diễn ra rất lớn. Số lượng người tự tử ở Hoa Kỳ mỗi ngày là khoảng 88 người. Trong đó khoảng 30% là do sử dụng ma túy. Micheal Jackson đã từng có một quá khứ nghiện ma túy. Ca sĩ Elvis Presley cũng từng có một quá khứ tương tự. Nhiều nhân vật trong làng giải trí toàn cầu cũng từng có một quá khứ đau thương. Gần Hollywood có một trung tâm Promise Center, là trung tâm hứa hẹn dành cho các nhân vật nổi tiếng trong xã hội bị vướng vào chứng bệnh này, tình nguyện đến và đóng 20.000USD/ tháng để vượt qua thói quen nghiện ngập. Sự cách ly khỏi môi trường nghiện ngập sẽ làm cho con nghiện khoan vùng được thói quen nghiện ở một chỗ. Dần dà, những người ở Trung tâm Hứa Hẹn đều nỗ lực gieo công nghiệp mới, làm mới chính mình thoát khỏi cơn nghiện.

Các trung tâm ma túy mà chúng tôi có dịp chia sẻ, ở Bà Rịa Vũng Tàu và Bình Phước, chỉ mới có khoảng 15 % là tình nguyện đến, khoảng 20% do cha mẹ khích lệ con em đến để tự làm mới chính mình. Có thể khi các anh em được đưa đến Trung tâm có cảm giác hận cha mẹ mình không bao bọc mình, che giấu mình và có thể có những lời lẽ rất bất kính, có hành động ngộ nghịch vì nghĩ rằng tình thương của mình bị

cắt đứt đi. Thực ra đó là một ngộ nhận. Cha mẹ, người thân thương chúng ta chừng nào thì cần phải dứt khoát đưa chúng ta đến các trung tâm để sống một đời sống mới, giúp ta trở thành người mới. Tại các Trung tâm, nếu không có nỗ lực để vượt qua ma túy thì người nghiện bị đói khát hơn. Khi quay trở về sau khi hết thời hạn, người nghiện sẽ tái nghiện nhiều hơn, nghiêm trọng hơn. Tại Trung tâm cai nghiện, nếu nghĩ đó là nơi tốt để ta tu thì đó là môi trường lý tưởng để chuyển nghiệp ma túy. Cơ hội cô lập ta khỏi không gian mà trước đây mình có được quyền tự do bay nhảy thường sẽ giúp cho ta tự chuyển hóa.

Người tu mỗi năm có 90 ngày hạn chế việc đi lại, tái nạp lại bình năng lượng tâm linh sau chín tháng phụng sự. Đó là tự biết thương mình và truyền trao những kinh nghiệm tu học cho nhau. Nếu nghĩ mình đang bị giam nhốt tại Trung tâm cai nghiện thì ta dễ bị mặc cảm. Nỗi đau mặc cảm làm mình sống gượng gạo. Khi được phân công làm việc, ta không tự nguyện, không hạnh phúc. Nếu nghĩ đây là môi trường Cực Lạc để ta làm mới thì ta sẽ cảm ơn những nơi như thế này. Khi trở về với gia đình, người thân ta sẽ không ngờ được rằng tôi có một người con rất mới, tôi có một người chồng rất dễ thương, tôi có một người vợ rất khả ái, tôi có một người anh em, chị em đáng kính. Quá khứ không là cái gì hết. Quá khứ không còn nữa, tương lai chưa đến, hiện tại là cái quan trọng nhất. Phải cố gắng tu tập để vượt qua nỗi đau. Đối diện trước cái chết, quan trọng nhất là phải làm chủ bản thân mình. Năm tháng ngày giờ còn lại cuối đời là một nỗi đau khó tả đối với người nghiện ngập.

Trong các nghề nghiệp phi đạo đức, đức Phật nghiêm cấm năm loại. Thứ nhất là trồng, sản xuất và bán ma túy là nguy hại nhất. Thứ hai là sản xuất và buôn bán vũ khí vì nó là

80 • ĐỪNG VÌ TIỀN PHỤ NGHĨA, QUÊN TÌNH

nguyên nhân dẫn đến sự tàn phá và giết người hàng loạt. Thứ ba là buôn bán nô lệ, làm cho con người mất đi nhân phẩm cần có. Thứ tư là bán thân thể như một sự hưởng thụ, dẫn đến nỗi đau cho nhiều gia đình. Thứ năm là nghề đồ tể, giết các loài súc vật để mưu sinh. Theo đức Phật, những người sống với năm nghề nghiệp này thường bị bất hạnh. Cuối đời thường bị bệnh hành. Buôn bán ma túy và đường dây liên hệ tạo ra nhiều bất ổn xã hội, không kém gì sản xuất và buôn bán vũ khí. Nghề buôn bán vũ khí và ma túy sẽ dẫn đến tình trạng bị bệnh tâm thần, mặc dù không muốn, dù có bệnh viện hay có bác sĩ giỏi vẫn phải đối diện.

“Lời sám hối” theo Phật giáo không chỉ là lời hứa hẹn, mà là một sự quay đầu khi ta nhận thức rằng con đường quá khứ là sai và bây giờ ta có trách nhiệm tạo dựng con đường mới. Mỗi nỗ lực của ta từng thời khắc trôi qua là những điểm trên một con đường làm mới lớn. Phải mạnh dạn bước đến tương lai tươi sáng, cho đến hơi thở cuối cùng. Đừng bao giờ bỏ cuộc giữa đường. Ai làm được như thế được xem là đang sống thiện quên đi những nỗi đau, hướng đến hạnh phúc. Ai cũng có quyền được hạnh phúc. Đừng bỏ lỡ cơ hội.

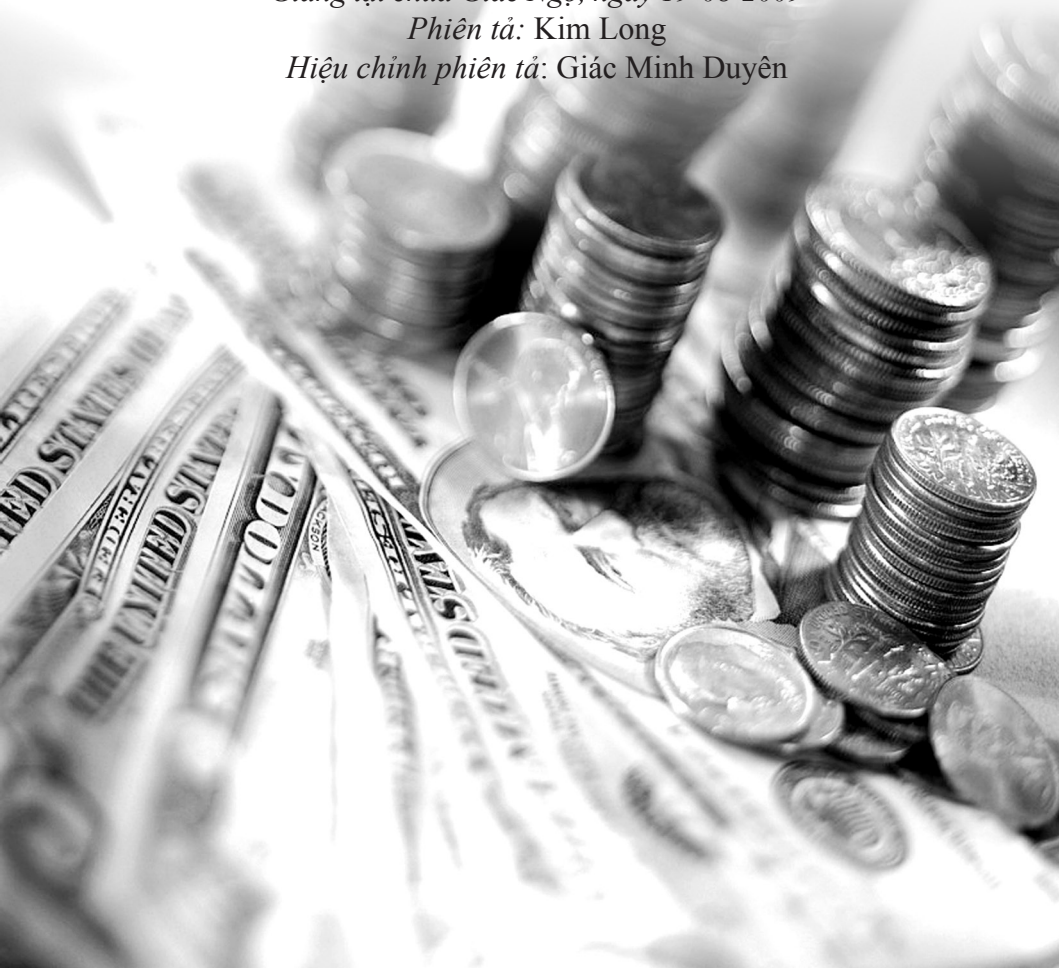
-5-

GIỚI HẠN CỦA ĐỒNG TIỀN

Giảng tại chùa Giác Ngộ, ngày 19-08-2009

Phiên tả: Kim Long

Hiệu chỉnh phiên tả: Giác Minh Duyên



TIỀN KHÔNG PHẢI LÀ TẤT CẢ

Phần lớn chúng ta đều biết giá trị tích cực của đồng tiền, nhưng phân tích về giới hạn và sự tiêu cực của nó thì ít người đề cập vì nhiều lý do khác nhau.

Thứ nhất, người ta cho rằng “tiền là tiên là Phật, là sức bật tuổi trẻ, là sức khỏe tuổi già, là cái đà danh vọng, là cái lọng che thân, là cán cân công lý”. Quan niệm sai lầm về giá trị giao hoán của đồng tiền khiến con người chạy theo bằng nhiều hành động phi pháp, dẫn đến kết quả ngòi tù. Hậu quả đó còn đeo bám chúng ta từ kiếp này sang kiếp khác dưới hình thức nhân quả.

Thứ hai, khi không thấy mặt giới hạn của đồng tiền thì việc có nhiều tiền sẽ làm cho người ta tiêu xài hoang phí và đánh mất chính mình trong sự hưởng thụ, mà cứ nghĩ rằng đó là nguyên nhân dẫn đến hạnh phúc. Rơi vào sai lầm này, chúng ta bỏ quên giá trị tương lai mà việc hối hận đôi lúc đã muộn màng.

Thứ ba, để thấy rõ giới hạn của đồng tiền thì việc so sánh đối chiếu giúp chúng ta thấy và tránh được nó dễ dàng hơn.

Trong bài này, tôi chủ yếu dựa vào các câu ngạn ngữ Trung Quốc hiện nay được dịch và phổ biến trên internet. Nguyên văn gồm gần hai mươi câu phát biểu. Tôi chọn lọc nêu ra vài câu để thông qua đó, chúng ta cùng thấy rõ những giới hạn và tránh được tác hại tiêu cực do sử dụng đồng tiền sai phương pháp. Nếu hiểu đồng tiền là kẻ đầy tớ trung thành phụng sự cho hạnh phúc chân chính của con người thì đồng tiền đó được gọi là đồng tiền khôn. Nhưng nếu hiểu đồng tiền là chủ nhân sai xử, định đoạt tất cả mọi thứ thì đó là đồng tiền dại hay đồng tiền ma, dẫn dắt ta vào con đường đọa lạc và mất hạnh phúc.

TIỀN VÀ TỔ ẤM

“Tiền có thể mua được ngôi nhà nhưng không thể mua được tổ ấm”.

Ngôi nhà thuộc về vật chất với không gian lớn nhỏ, trang trí nội thất ngoại thất, cảnh sân vườn, các vật dụng trong nhà nhiều hay ít, một phần lệ thuộc vào tài chính của gia đình, một phần lệ thuộc vào thói quen và phong cách sống. Người Trung Hoa có khuynh hướng không thích trang trí nhà cầu kỳ mặc dù họ rất giàu, vì đôi lúc nó thu hút kẻ trộm ghé mắt, đánh hơi. Bên trong căn nhà tuy nhiều vàng nhưng màu sắc trang trí căn nhà chẳng hấp dẫn chút nào.

Mái nhà có thể là phương tiện tốt để tạo ra mái ấm gia đình nếu ta biết cách. Một túp lều tranh hai quả tim vàng chỉ là mô hình tình yêu lý tưởng. Hễ cái gì lý tưởng, cái đó không có thật, hoặc nếu có cũng chỉ tồn tại trong khoảng thời gian rất ngắn. Do đó, tiền rừng biển bạc nếu không biết cách chăm sóc thì nhà sang trọng cỡ nào đi nữa cũng không thể mang lại hạnh phúc cho đời sống vợ chồng và mối liên hệ thiêng liêng với con cái. Các tỷ phú, triệu phú, đại gia có thể mua vài chục căn nhà khác nhau, mỗi căn trị giá vài tỉ đồng, nhưng nếu không biết cách vun bón thì hạnh phúc vẫn cất cánh bay cao.

Hình ảnh tương phản ở đây là ngôi nhà và tổ ấm. Tổ ấm chỉ có trong ngôi nhà. Tổ ấm không thể tồn tại lâu dài ở ngoài đường, ngõ hẻm, vỉa hè, mà nó phải có chỗ để phát triển. Cũng giống như các con chim phải tự xây tổ lấy. Không chịu treo lơ lửng trên cành cây hay nhánh cây để tránh sức gió, chúng đầu tư xây dựng tổ ấm, và sau khi xây xong, chúng có thể sống gần một kiếp đời. Như vậy, cái tổ ấm đôi với loài chim và một số loài động vật chỉ là căn nhà chứ không có giá trị tinh thần như thế giới loài người.

Tổ ấm trong văn hóa con người bao gồm hạnh phúc, sự tâm đầu ý hợp, tương nhượng, hài hòa, chia sẻ, nâng đỡ, dìu dắt nhau. Dành thời gian cho đời sống vợ chồng mỗi ngày vài ba tiếng có thể quá dài so với các doanh nghiệp lớn vì họ chỉ bận tâm tạo ra tiền, đôi lúc không quan tâm đến người thân thương. Dem tiền, tài sản nhà cửa về cho con cái, nhiều người nghĩ rằng như thế là xây dựng hạnh phúc gia đình. Phần lớn con các đại gia thường sử dụng số tiền thu nhập của cha mẹ ăn xài không tiếc tay, hưởng thụ sai phương pháp, cuối cùng bị hệ lụy và bế tắc trong cuộc đời.

Sống với năm điều đạo đức Phật dạy: không giết người, không trộm cắp, không lường gạt, không ngoại tình, không rượu chè ma túy, là một trong những yêu cầu rất cần thiết để chúng ta có được một tổ ấm, theo nghĩa hạnh phúc mà con người và xã hội cần phải có. Sự phân đấu phần lớn của các cặp tân hôn là dành dụm để mua nhà, vì nếu không mua được giá trị yên ấm của ngôi nhà thì tổ ấm cũng sẽ không có mặt. Nhưng có căn nhà mà không có hạnh phúc thì cũng chẳng giá trị gì, trước sau rồi sẽ có bên đẽ nghị ly thân, và con cái trở thành nạn nhân trực tiếp. Do đó, phải quan tâm đến tổ ấm. Người biết quan tâm đến tổ ấm thì dù ngôi nhà vật lý có nhỏ, nằm ở khu vực không mấy thuận lợi vẫn có thể đảm bảo được hạnh phúc.

Ở hải ngoại luôn đặt nặng không gian sống. Cũng là một căn nhà, chất liệu đó, chất lượng đó, nhưng nếu mua ở khu vực sang trọng thì giá có thể cao gấp ba đến năm lần. Người ta đành lòng bỏ tiền vì môi trường sống tại đây an toàn về tính mạng, không có kẻ nghèo, ít tệ nạn. Ở những nơi như thế, người ta cảm giác bình an hơn và tổ ấm gia đình được siết chặt hơn. Nó không có bất cứ mối đe dọa nào, nhất là những gia đình nuôi con nhỏ cần sự chăm sóc mà phần lớn cha mẹ

86 • ĐỪNG VÌ TIỀN PHỤ NGHĨA, QUÊN TÌNH

phương Tây không có cơ hội này. Cho nên, môi trường tốt giúp cho ngôi nhà trở thành phương tiện tạo ra một tổ ấm tốt.

Theo Phật giáo, môi trường đóng vai trò khá quan trọng trong đời sống của chúng ta. Bên cạnh môi trường, ta cũng cần phải quan tâm lẫn nhau. Thử hình dung một gia đình, vợ chồng gặp nhau mỗi ngày chỉ khoảng một giờ, về nhà thì việc ai nấy làm, không ai hỏi han ai, nếu có hỏi cũng chỉ toàn về công việc. Mang công việc vào nhà bếp, trên bàn ăn, trên giường ngủ hay những lúc bên cạnh nhau thì không thể nào đảm bảo được hạnh phúc một cách lâu dài. Rất nhiều quý bà, quý cô muốn chồng mình cảm nhận trên nền tảng cảm thông với tất cả khó khăn mà mình đang gặp, hoặc những người chồng muốn vợ hiểu được phần nào như người tâm đầu ý hợp, cho nên thời gian sinh hoạt gia đình thay vì dành cho nhau hạnh phúc thì họ toàn dành cho nhau nỗi lo, sự căng thẳng trong mỗi công ăn việc làm.

Học theo tinh thần Phật dạy, không gian nào công việc đó, giờ nào việc đó, là hai tiêu chí của hiện tại lạc trú. Về đến nhà thì chỉ nhớ đến vợ chồng và con cái, nhớ đến trách nhiệm trong mái ấm, chứ không nên nói kết công việc của công sở, giao dịch, mua bán, lời lỗ, hơn thua, tranh chấp, kiện tụng. Bởi vì mang căng thẳng đó về nhà thì mái ấm gia đình biến mất, mặc dù ta ở nhà cao cửa rộng.

TIỀN VÀ GIẤC NGỦ

“Tiền có thể mua được chiếc giường nhưng không mua được giấc ngủ”.

Ai cũng hiểu rõ, giường là phương tiện để ngủ. Ngủ dưới đất vẫn có thể ngủ ngon vài ngày nhưng không được lâu, vì yếu sức khỏe có thể dẫn đến cảm cúm, đau nhức xương khớp, do độ ẩm dưới lòng đất tấn công vào cơ thể chúng ta.

Cho nên, chiếc giường tốt được hiểu là phương tiện đảm bảo sức khỏe và giấc ngủ.

Nhiều người không quan tâm đến sự đảm bảo về giấc ngủ này mà chỉ mong mỏi được êm ấm trong lúc nằm hoặc ngồi trên nó. Do đó, thiếu kiến thức về lãnh vực thì dù ngủ trên giường tiện nghi nhưng bệnh tật vẫn phát sinh; nhất là những chiếc giường nệm quá thụng. Cột xương sống con người đòi hỏi nằm trên mặt phẳng không quá cứng cũng không quá mềm, để cơ thể được hoạt động một cách tự nhiên. Nệm dày sẽ khiến sự thoát chất thải từ lỗ chân lông không được thực hiện. Nệm quá thụng dẫn đến cụp xương, thoát vị đĩa đệm hoặc những chứng tê liệt. Do đó, nên giảm hết tất cả phương tiện này, thậm chí không sử dụng đến gối. Nếu có, hãy dùng lớp khăn mỏng thì giấc ngủ sẽ diễn ra một cách tốt hơn. Ta cũng cần phải giữ hai tư thế ngủ. Tư thế thứ nhất là nằm ngửa, duỗi thẳng tay chân, dùng co quắp, lạnh thì lấy mền đắp. Co rút tuy có cảm giác ngủ ngon, lạnh thân nhiệt bên ngoài và tỏa thân nhiệt bên trong chống chế cái lạnh giúp chúng ta ngủ ngon; nhưng thực tế lại tổn hao sức khỏe đáng kể hoặc dẫn đến tình trạng nghẽn máu và ác mộng.

Tư thế thứ hai là ngủ theo thế con sư tử. Tức là nằm nghiêng phía tay phải. Cái gối vừa khoảng cách của vai. Tùy theo mỗi người, độ vai từ cổ có chiều dài hơn một tấc, ta đặt gối bằng như vậy để khi nằm nghiêng, đỉnh đầu, cột xương sống, và mọi xương sườn trở thành một đường thẳng.

Phần lớn, các vị xuất gia theo lời khuyên của đức Phật đều chọn tư thế ngủ này. Nó phù hợp với quy luật vận hành của vũ trụ về âm dương, ngày đêm và do vậy sức khỏe duy trì. Suốt cuộc đời, đức Phật cũng nằm ở tư thế đó, nên không bao giờ gặp ác mộng. Tránh nằm sấp vì nằm sấp gọi dục và làm

88 • ĐỪNG VÌ TIÊN PHỤ NGHĨA, QUÊN TÌNH

máu huyết không lưu thông, đè ép tim, hơi thở khó đều. Và khi đọc sách tránh nằm sấp ngửa cổ lên đọc.

Giường là phương tiện dẫn đến giấc ngủ nhưng nó không thể mua được giấc ngủ. Như vậy, để có được giấc ngủ thì ta phải làm gì? Trong kinh, đức Phật dạy, cứ mỗi ngày, người đệ tử Phật nên thực tập bài quán từ bi để năng lượng của tình thương được lan tỏa, phủ trùm lên những người thân, và sau đó đến kẻ thù hoặc những người quan niệm chúng ta là kẻ thù. Thể hiện lòng từ bi với người thân, người biết tôn kính mình thì dễ vì ta và họ ăn khớp nhau như một liên minh; nhưng thể hiện tình thương với những kẻ đối lập và những người hại mình mới khó.

Đạo Phật dạy chúng ta làm như thế là vì trăm nghìn người bạn đôi lúc vẫn chưa đủ. Nhưng một kẻ thù cũng đủ làm ta sát bất sang bang. Do đó, cố gắng tháo mở hận thù, thiết lập tình bạn; và phương pháp quán từ bi ít nhất giúp chúng ta thành công ở chỗ, không có gút mắt gì với ai. Người ta có thể có gút mắt với mình nhưng gút mắt đó là một chiêu. Cái gì một chiêu, cái đó không hệ lụy nặng; và về lâu về dài sẽ được tháo mở một cách tốt đẹp. Như vậy, thực tập quán từ bi trước khi đi ngủ sẽ làm cho chúng ta không còn nổi ám ức đối với những bực dọc, những người không ưa, những đối tượng thiếu dễ thương, những kẻ gây hấn góp phần tạo nổi khổ niềm đau cho ta.

Sự thực tập thứ hai là buông xả. Hiện tại lạc trú theo tinh thần Phật dạy còn bao gồm công việc nào phải ăn khớp với thời khắc đó. Ví dụ, buổi sáng từ bảy giờ đến mười một giờ, chiều từ một giờ đến năm giờ là giờ công việc văn phòng, công xưởng. Đến giờ nghỉ giải lao là chỉ hiểu đơn giản hít thở, thư giãn, bớt căng thẳng, giảm áp lực, chứ không ngồi tán gẫu, cũng không rượu bia. Về đến nhà chỉ chuyên tâm lo việc nhà. Đến giờ ngủ thì chỉ nhớ duy nhất giấc ngủ an lành

không mộng mị. Tất cả những cái còn lại bỏ quên hết. Ai tập như thế thì có thể khắc phục được tình trạng mất ngủ. Rất nhiều người khó tính, nằm trên giường quen thuộc ở nhà thì ngủ được, nhưng khi sang phòng khác cũng trong căn nhà ấy lại trằn trọc thâu đêm. Như vậy, sự khó tính này cho thấy sự dính chấp của chúng ta về phương tiện vật chất quá cao, khiến chúng ta không thích ứng môi trường mới và mất ngủ diễn ra nhiều lần, ảnh hưởng đến sức khỏe và tính tình.

Buông xả tất cả những căng thẳng trong ban ngày thì về đêm, ta nằm chỉ cần hít thở thật sâu, nhẹ nhàng, thư lỏng, tư thế thoải mái không co duỗi, giấc ngủ sẽ có mặt rất nhanh. Ngủ không mộng mị cho chúng ta tuổi thọ lâu bền, sống cũng khỏe mạnh. Cho nên, hãy cố gắng thực tập. Muốn có giấc ngủ ngon thì tâm phải hoan hỷ. Tất cả những gút mắc, những vướng bận trong cuộc đời phải buông xả hết. Trước khi nhắm mắt phải biết quán tình thân, tình thương trên nền tảng của rộng lượng và tha thứ.

Tôi kỹ đọc sách, xem truyền hình hay xem báo trước giấc ngủ bởi vì hoạt động này khiến ý thức tiếp tục hoạt động và do đó giấc ngủ không thể nào thư lỏng được. Hãy tập thể dục khoảng mười lăm phút trước khi ngủ. Nằm xuống ta quán tưởng: “Nam Mô Quan Thế Âm Bồ Tát, cho con ngủ ngon lành, cho con ngủ an giấc không mộng mị”. Nếu là sinh viên học sinh thì ngoài câu quán tưởng đó, ta còn nhắm thêm câu: “Con sẽ thi đỗ đạt cao” với sự tự tin lớn. Hoặc đối với người đang nỗ lực đầu tư các công trình thì ngoài tâm niệm như vừa nêu, ta còn tự nhủ: “Năng lực ở mỗi con người là vô tận, xin cho con chiếc chìa khóa để khai mở các năng lực đó”. Ta nạp dữ liệu của sự tự tin với chức năng tự điều chỉnh tất cả rối loạn của ý thức do suy nghĩ quá nhiều và vì thế, cảm giác thư lỏng có mặt giúp ta đạt giấc ngủ an lành. Sẽ là một sai lầm

90 • ĐỪNG VÌ TIỀN PHỤ NGHĨA, QUÊN TÌNH

nếu nghĩ rằng phương tiện của giường, mùng mền, chiếu gối tốt thì giấc ngủ sẽ tốt.

Trong các chùa, phần lớn ngủ trên giường gỗ. Chùa nào khá có thể thêm cái chiếu, cái mền đơn sơ. Hầu như không ai sử dụng gối ôm, chỉ có một cái gối mỏng lót đầu. Ấy vậy mà phần lớn thầy tu nằm xuống đều ngủ dễ dàng, vì họ vốn không có những bận tâm. Người tại gia nếu thực tập vài mươi phần trăm như thế, hiệu quả sức khỏe thông qua giấc ngủ sẽ rất cao. Cho nên, đừng nên nghĩ rằng có tiền mua phương tiện tốt là có thể ngủ ngon.

Một số người mua chiếc giường trị bệnh, bên dưới có lớp điện tử truyền nhiệt. Thịnh thoảng báo chí vẫn đưa tin giường chập điện gây tử vong. Do đó, ta đừng sợ hãi đến độ lúc nào cũng bật các loại mền nhiệt hay giường nhiệt cả trong mùa lạnh. Chỉ cần trước khi đi ngủ ta tập thể dục, rồi với cái mền giản đơn đủ ấm vừa với khí hậu và nhiệt độ xung quanh, ta vẫn ngủ ngon lành. Còn sử dụng nhiệt quá nhiều, khiến chúng ta dần dà trở nên yếu hơn khi ta rời khỏi cái mền, cái giường nhiệt đó. Hãy để cơ thể tự thích ứng với khí hậu xung quanh, ngoại trừ người già cần đến những hỗ trợ này, còn bằng không, hãy sử dụng các biện pháp tự nhiên, những chuyên hóa tâm lý đừng để cho gút dính trong tâm mình.

TIỀN VÀ KIẾN THỨC

“Tiền có thể mua được một quyển sách nhưng không thể mua được kiến thức”.

Sách là nhíp câu đi đến kiến thức nếu sách đó chứa nội dung tích cực, chứ không phải lúc nào mua sách cũng đều tốt cả. Sách nhiều rác rưởi thường chiếm thị trường hơn những sách hay. Phần lớn, những quyển sách đoạt giải Best Seller, Putlizer hay những giải thưởng quốc tế lại không phải

là những quyển sách quá hay mà là những quyển sách phổ thông. Cái gì mang tính phổ thông càng được nhiều người đọc bởi dễ hiểu, dễ cảm nhận và dễ tiếp thu.

Sách cực kỳ uyên bác chỉ đáp ứng cho giới chuyên gia hoặc nhà nghiên cứu. Thời gian đầu tư để viết thành một tác phẩm sách đôi lúc mất vài chục năm. Còn những sách bán chạy đôi lúc chỉ viết trong vòng vài tháng. Cho nên đừng dựa vào tiêu chí bán chạy hay thuộc danh sách Best Seller mà cho rằng đó là sách tích cực. Nội dung tích cực không lệ thuộc vào các giải thưởng mà sách được trao tặng. Người phương Tây có câu ngạn ngữ: *“Hãy cho tôi biết bạn đọc cái gì mỗi ngày, tôi sẽ cho bạn biết bạn là người như thế nào”*.

Sách là loại thực phẩm tinh thần có thể làm tăng dưỡng chất và kiến thức. Nhờ đó, ta có những túi khôn của loài người, kinh nghiệm của thế hệ đi trước, các kiến thức chuẩn mực về mọi lãnh vực ngành nghề để ta rút ngắn thời gian mà vẫn có thể trở thành chuyên gia giỏi ở một lãnh vực chuyên môn nào đó. Cho nên phải chọn đúng sách hay chứ không đọc tràn lan; vì đọc hoài sẽ không bao giờ hết; thậm chí ta có thể chết trước khi đọc được những quyển sách hay.

Mỗi ngành nghề dù ở cấp cử nhân, thạc sĩ, tiến sĩ, chỉ cần đọc khoảng chừng năm quyển sách của năm tác giả hay nhất lãnh vực đó là ta có thể nắm bắt vấn đề. Cho nên bằng kiến thức liên ngành và có phương pháp trong việc tiếp xúc, sàng lọc kiến thức, ta vẫn có thể tự học mà không nhất thiết phải đến trường lớp. Tự học thông qua tư vấn của nhà chuyên môn, chuyên gia. Ví dụ, chỉ đọc một hai tác phẩm về xã hội học, ta biết được nội dung xã hội học là cái gì, giá trị và khuynh hướng ứng dụng của nó ra sao. Đọc vài ba quyển sách hay của các triết gia về lãnh vực triết học, ta biết toàn bộ phạm vi ứng dụng của

92 • ĐỪNG VÌ TIỀN PHỤ NGHĨA, QUÊN TÌNH

nó, chứ không cần phải đọc ngẫu nhiên hết cuốn này đến cuốn kia như thể con mọt sách. Như thế không giá trị.

Đọc sách không nên nhằm mục đích tiêu khiển thời gian mà phải ghi chú những yếu tố ấn tượng. Nhiều người bỏ hàng chục năm đọc sách nhưng rốt cuộc lại không gặt hái được gì. Trong khi đó, mỗi năm chúng ta đọc vài ba quyển sách hay, đọc ngẫu nhiên, đọc hiểu rành mạch như thể mình là tác giả, thì dần dà kiến thức đó trở thành của mình. Rồi trên nền tảng của những gì mình đang có, chúng ta phát huy cái mới. Không bộ nhớ nào siêu việt đến độ có thể giữ lại hết tất cả những dữ liệu kiến thức từ sách, nên chúng ta phải ghi chú.

Các khoa học gia, bác học, triết gia, các nhà tư tưởng lớn thường được nghĩ rằng kiến thức của họ mênh mông. Thực tế nằm ở phương pháp giữ kiến thức và sử dụng nó một cách đúng đắn. Muốn có kiến thức, ta phải tiêu hóa những giả thuyết mà tác giả của quyển sách đưa ra. Có hai khuynh hướng để tạo ra một kiến thức chuẩn:

Giai đoạn một, khi đọc một tác phẩm nào đó, ta đặt giả thuyết mình chính là tác giả chỉnh sửa tác phẩm như đứa con tinh thần của mình. Phát xuất từ mỗi đồng cảm với tác giả, ta mới cảm nhận được chiều sâu của quyển sách và giải phóng cái “tôi” công cao ngã mạn rằng kiến thức mình hơn tác giả quyển sách này. Từ đó, ta học những cái hay của tác giả.

Giai đoạn hai, phải đặt mình trong tư thế phản biện. Nếu được quyền trình bày bằng quan điểm khác thì cũng cùng vấn đề đó, ta cố gắng tạo ra giá trị tương đương hoặc hay hơn để giải quyết. Cách đọc thứ hai này giúp chúng ta khám phá nhiều giá trị mới.

Ví dụ, con đường từ chợ An Đông sang chùa Giác Ngộ thông thường nhất là đường Sư Vạn Hạnh rẽ qua đường

Nguyễn Chí Thanh. Một số người lại thích đi từ Hùng Vương rẽ qua Nguyễn Chí Thanh, hoặc đi đường Nguyễn Duy Dương rẽ vào. Còn nhiều cách khác nữa. Như vậy, nếu có nhiều cách thức để đi đến một địa điểm thì tại sao chúng ta phải đồng tình tuyệt đối với một tác giả nào mà không tạo ra sáng kiến mới về vấn đề tương tự. Hãy nghĩ rằng mình không có những tác phẩm đó, không có những kiến thức đó, và bây giờ mình buộc phải tạo ra lối đi giải quyết những vấn đề mà tác giả đang quan tâm; tự động ta sẽ có hướng đi mới. Nhưng cố gắng làm sao để nó tối thiểu bằng giá trị cũ. Phương pháp này giúp ta tích lũy rất nhiều kiến thức.

Người đọc sách một cách nghệ thuật thường theo khuyến hướng đồng thuận với tác giả và phản biện lại các quan điểm chưa chuẩn của tác giả nên không rơi vào chủ nghĩa của cái “tôi”, làm cản mắt mình, không cho mình tiếp xúc những giả thuyết mới. Do đó, muốn có kiến thức hay, ta phải đọc sách và sử dụng kiến thức đọc sách này để viết ra tác phẩm. Không nhà bác học nào, khoa học gia nào ngồi vắt óc từ đầu chí cuối cho một tác phẩm. Các nhà văn, nhà thơ làm bất cứ lĩnh vực nào cũng đều phải tham khảo với những người khác.

Dữ liệu kiến thức là của chung. Biết sử dụng kiến thức đã có để tạo ra những giả thuyết mới, học thuyết mới thì khám phá phát minh sẽ ít nhất có tính thuyết phục vài chục phần trăm. Nếu ta áp dụng công thức tham khảo để viết một quyển sách cho lĩnh vực làm thơ, tôi tin rằng, suốt cuộc đời chuyên làm thơ, ta không chỉ viết vài chục bài mà đến vài ngàn bài. Vấn đề là phương pháp luận, phải để dòng cảm xúc dâng trào ở mức độ không thể nén được nữa, nó phải vỡ tung ra thì lúc đó mới chấp bút viết một mạch được. Đó là phản ứng tự nhiên khi tư duy đã đến lúc chín muồi cho một vấn đề. Còn sử dụng phương pháp

94 • ĐỪNG VÌ TIỀN PHỤ NGHĨA, QUÊN TÌNH

nhân tạo bằng tham khảo nghiên cứu, ta cũng vẫn có được những bài thơ độc đáo. Tương tự đối với lĩnh vực họa, kiến trúc, v.v... Nếu ta biết tham khảo thì giá trị kiến thức tăng trưởng rất nhanh mà không bị quy chụp là người sao chép lề lối cũ của người đi trước.

Đôi khi đọc những quyển sách dở nhưng ta vẫn tích lũy kiến thức hay, bởi vì tinh thần phản biện thúc đẩy ta phát sinh ra một học thuyết mới. Các nhạc sĩ nếu chịu khó sáng tác nhạc bằng phương pháp nghiên cứu và tham khảo thì suốt cuộc đời không chỉ có vài chục bài mà có thể vài trăm kiệt tác vẫn không trùng giai điệu của người khác, không trùng ý tưởng sáng tác của người khác.

Do đó, việc thu nạp kiến thức thông qua một quyển sách là không khó nếu ta có chìa khóa để thực tập. Dĩ nhiên phải đọc sách hay. Đọc sách dở, ta sẽ bị rơi vào ma trận của kiến thức, rồi đầu óc trở nên rối tung, không nhận biết tác giả nào chuẩn, tác giả nào sai; không biết quyển sách nào hay, quyển sách nào dở. Càng đọc càng thấy các quyển sách mâu thuẫn nhau, dẫn đến mất phương hướng.

TIỀN VÀ SỨC KHỎE

“Tiền có thể mua được thuốc thang nhưng không thể mua được sức khỏe”.

Điều này rất rõ. Thậm chí không có tiền, ta vẫn mua được thuốc nhờ chế độ an sinh xã hội. Ở nước ngoài, người nghèo, thất nghiệp và nhất là nuôi con nhỏ thì tiền trợ cấp xã hội khá cao. Không làm vẫn có tiền, vẫn có thuốc.

Điều tối kỵ nhất trong y khoa là tự cấp thuốc cho bản thân. Các bác sĩ chuyên khoa khi lâm vào căn bệnh mà mình sở trường, cũng thường không điều trị cho chính mình mà

phải nhờ đến bác sĩ cùng lĩnh vực. Bởi vì tính chủ quan sẽ đẩy chúng ta rơi vào sự sai lầm trong điều trị.

Bác sĩ trị bệnh tim, khi bị bệnh tim phải nhờ đến bác sĩ tim khác điều trị; như thế hiệu quả mới cao. Do đó, dược sĩ có mặt để thẩm định lại thang thuốc. Vì cách bào chế thuốc, dược tính của thuốc, mức độ chỉ định cho phép, mức độ nghiêm cấm, tình huống nào sử dụng, nó thuộc về sở trường của dược sĩ chứ không phải của bác sĩ. Bác sĩ chỉ định bệnh, còn trị liệu thuộc về sự hỗ trợ của dược sĩ. Dược sĩ thấy bác sĩ làm không đúng có quyền điều chỉnh và không cấp phát thuốc. Còn tự điều trị bệnh cho mình chỉ càng làm bệnh nặng hơn. Hoặc nóng vội chuyển sang thầy thuốc mới, người Trung Hoa gọi là “đưa sư hư bịnh” cũng khiến bệnh nặng hơn, do mức độ theo dõi không liên tục.

Phương Tây ngày nay tinh tế hơn ở chỗ, họ lưu giữ lý lịch trị bệnh rất khoa học. Úc đang tiên phong về lĩnh vực này. Hiện nay, họ lưu giữ dưới hình thức kỹ thuật số. Khoảng năm năm nữa, ắt hẳn Úc sẽ là quốc gia đầu tiên có tổng hợp lý lịch bệnh trạng, lý lịch nhân thân dưới hình thức kỹ thuật số cho toàn công dân nước mình.

Giữ toa thuốc và phân định bệnh của bác sĩ tại phòng khám là điều bắt buộc ở nước ngoài. Cho nên bệnh nhân nào cũng đều có lý lịch bệnh. Mỗi khi gặp bệnh nhân không thuộc sở trường của mình, các bác sĩ không dám làm liều, mà phải gửi đến một chuyên gia khác. Trước khi gửi, vị bác sĩ đó phải đính kèm theo hồ sơ lý lịch bệnh, phim chụp, các kết quả và sự chẩn trị của mình. Truyền thông nối kết họ với nhau, nhận xét của chuyên gia A, B, C sẽ là dữ liệu quan trọng cho bác sĩ định bệnh chuẩn xác hơn. Đó là phương pháp rất có trách nhiệm. Sự sơ xuất nhỏ đôi khi khiến bác sĩ thân bại danh liệt và phải đền bù nhân mạng rất cao. Ở Việt Nam thì hầu như

96 • ĐỪNG VÌ TIÊN PHỤ NGHĨA, QUÊN TÌNH

điều này chưa được quan tâm, cho nên mức độ chống chỉ định trong việc sử dụng thuốc xảy ra thường xuyên.

Một số bác sĩ muốn bệnh nhân đến với mình nên kê toa mạnh để bệnh nhân có cảm giác bác sĩ này giỏi. Điều đó tôi cấm kỵ ở ngành y. Phải trị những loại thuốc đơn giản trước, nếu không kết quả mới trị những thuốc mạnh hơn. Đó là tiến trình của bệnh.

Uống thuốc mạnh sau này dễ lờn thuốc thì càng khó trị hơn; huống hồ tự điều trị trong khi hoàn toàn không có kiến thức về lãnh vực. Cho nên muốn khỏe thì việc đầu tiên, ta phải đảm bảo việc sử dụng các dịch vụ y tế chân chính và đúng phương pháp. Thuốc chỉ là phương tiện hỗ trợ; và sẽ là một sự sai lầm nếu cả cuộc đời ta bám vào thuốc.

Ai mắc bệnh mất ngủ luôn phải lệ thuộc vào thuốc. Không uống thuốc họ không ngủ. Vì khi uống một viên thuốc, người ta yên tâm nghĩ rằng đêm nay sẽ ngủ ngon. Thực ra, thuốc chỉ là phần chữa cháy. Vấn đề quan trọng là đừng để cháy xảy ra thì đâu cần phải chữa. Cho nên, muốn khỏe thì phải sống tốt.

Sống tốt theo đức Phật trước nhất ở chế độ làm việc, ngủ nghỉ, ăn uống, làm chủ các cảm xúc, huấn luyện các hành vi, có môi trường không gian thích hợp. Mỗi ngày làm việc tám giờ là vừa đủ. Người làm việc tăng ca sẽ không thể khỏe lâu dài khi cơ thể phải chịu áp lực công việc thường xuyên. Tốt nhất vẫn là, một phần ba thời gian trong ngày dành cho công việc, một phần ba dành cho sinh hoạt gia đình, một phần ba dành cho ngủ nghỉ.

Giấc ngủ trong chùa chỉ sáu tiếng, có nơi chỉ bốn tiếng vì người xuất gia rũ bỏ chấp trước nên áp lực của cảm xúc, áp lực của ý thức, áp lực của công việc không nhiều. Đừng nên lệ thuộc vào thuốc, theo kiểu người khỏe mạnh lệ thuộc vào

cái nạng hay xe lăn. Ta phải tự đi bằng đôi chân, hít thở bằng mũi và buồng phổi của mình.

Về phương diện tâm linh, người có lòng từ bi thích phóng sanh, bảo vệ hòa bình, thương yêu sự sống các loài động vật và không đốt phá cây cỏ, thảo mộc thì thường sức khỏe rất tốt, thậm chí còn ảnh hưởng đến gen di truyền. Tức là, nếu trong đời này, ta tạo những hành động như vừa nêu thì nghiệp yếu thọ và bệnh tật ở hiện tại được giảm đáng kể. Tương lai khi tái sinh. Người đó sẽ sinh trong một gia đình với gen di truyền về sức khỏe và tuổi thọ từ ông bà cha mẹ cao hơn người bình thường. Việc này không phải tự nhiên mà có. Nhiều người suốt cuộc đời không biết đến uống thuốc; không hề tập thể dục mà cũng không bệnh, ngược lại còn sống rất thọ. Đó là phước nhiều đời. Do đó, sức khỏe không chỉ đơn thuần lệ thuộc vào chế độ ăn uống, ngủ nghỉ, làm việc, cảm xúc, thuốc thang, dịch vụ y tế mà còn cộng thêm phước về việc không giết hại chúng sinh và tạo sự sống cho chúng.

TIỀN VÀ THỜI GIAN

“Tiền có thể mua được chiếc đồng hồ nhưng không mua được thời gian”.

Đồng hồ là dụng cụ đo thời gian, theo đó ước định ra sáng, tối và các công việc. Trước khi đồng hồ có mặt thì thói quen dậy, ăn sáng, làm việc, nghỉ trưa, sinh hoạt đã là đồng hồ của tự thân. Phổ biến nhất chính là phương pháp tự kỷ ám thị trước khi đi ngủ. Đó là lệnh điều khiển giờ giấc theo ý muốn.

Quý vị hãy thử thức khoảng giữa đêm, quá một hai giờ so với giấc ngủ bình thường. Ta nhẩm: “Sáng mai, năm giờ tôi thức dậy. Sáng mai, năm giờ tôi thức dậy. Tôi khỏe mạnh, hạnh phúc, bình an”. Nhẩm khoảng vài phút cho đến lúc giấc ngủ diễn ra một cách tự nhiên. Đúng năm giờ, quý vị sẽ tự

98 • ĐỪNG VÌ TIỀN PHỤ NGHĨA, QUÊN TÌNH

động thức giác. Có người thấy trong giấc mơ cha mình gọi dậy. Có người nghe tiếng chuông báo của nhà trường. Mỗi người có một dữ liệu khác nhau để sử dụng, miễn nó thân quen, mang đến cho ta niềm vui thì dữ liệu đó trở thành chuông báo thức.

Nói cách khác, trong tâm thức có chức năng tự điều chỉnh. Nếu ta biết ra lệnh đúng và bằng phương pháp quán tưởng trong đạo Phật, ta sẽ sở hữu nghệ thuật tự điều chỉnh những trục trặc của tâm. Chiếc đồng hồ Rado cách đây vài thập niên được xem là rất quý vì độ chuẩn xác về thời gian. Những đồng hồ giá trị thấp hơn có thể chênh lệch mười hay hai mươi phút. Tuy nhiên, người biết phân chia quỹ thời gian hợp lý sẽ trở nên uy tín với chính bản thân mình và làm việc một cách rất hiệu quả. “*Đừng để những gì vào ngày mai trong khi bạn có thể làm được hôm nay*”, đây là lời khuyên chân thành từ phương Tây. Chúng ta thường có thói quen đùn đẩy công việc và tự biện hộ rằng mình đang bận, không có sức khỏe, và nhiều lý do khác để trì hoãn. Làm như vậy là ta đang đầu hàng việc sử dụng ngân quỹ thời gian. Thời gian trôi đi không bao giờ quay trở lại, ta cũng không mua được nó. Khi không mua được thời gian thì ta buộc phải sống một cách có giá trị với nó.

“Hiện tại lạc trú” được đức Phật khích lệ như một nghệ thuật để sống trọn vẹn với thời gian. Mười năm trôi qua rất nhanh nếu ta không để ý. Cái gì ta để ý, cái đó tạo sức ép tâm lý khiến ta cảm nhận thời gian dài lê thê. Trên thực tế, thời gian thuộc về vật lý, nó không nhanh chậm, ngắn dài mà do tâm lý tác động lên nó gây ngộ nhận như vậy.

Đi tìm đường, nôn nóng đến một điểm nào đó, chúng ta cảm thấy thời gian dài đằng đằng và mệt nhọc vô cùng. Nhưng khi trở về cũng trên con đường đó, ta thấy thời gian dường như ngắn hơn vì không bị sức ép của thời gian và công việc, nên tâm trạng ta thoải mái hơn. Thời gian vật lý vẫn một, nhưng thời gian tâm

lý là hai. Dù có tiền, có quyền cỡ nào đi nữa, ta cũng không thể mua được thời gian vật lý, càng không thể thương lượng nó khi diễn tiến vô thường đến với chúng ta. Điều đó bất khả tương nhượng, ai cũng phải chấp nhận như thế.

Trên sáu mươi tuổi, phần lớn tóc bắt đầu bạc, da nhăn, sức khỏe kém, muốn làm nhiều việc nhưng không còn như thuở thanh xuân nữa; và trở về với thời xưa mấy chục năm trước chỉ còn là ước mơ đốt cháy năng lực ở hiện tại, chứ hoàn toàn vô ích. Do đó, khi thấy rất rõ mình không mua được thời gian thì đừng dại gì đi tìm những phép trường sinh bất tử. Bành Tổ theo truyền thuyết đã sống tám trăm năm, nhưng rồi cũng đến ngày qua đời. Người thọ nhất hành tinh hiện nay là một trăm mười sáu tuổi, vài năm sau rồi cũng qua đời. Tiến trình của thời gian là đi tới không dừng lại. Chúng ta dừng thì chúng ta bị trở thành quá khứ. Chúng ta nỗ lực níu kéo quá khứ thì chúng ta trở thành quá khứ gấp đôi. Tính thời gian trôi chảy liên tục, không mua được thời gian buộc chúng ta phải sống trọn vẹn, ý nghĩa với những giá trị của nó.

Nếu vô thường có cướp đi mạng sống của người thân hoặc chính bản thân mình trong nay mai thì đừng vì thế mà tiếc nuối mà phải thấy rõ giá trị kiếp người không nằm ở chỗ sống thọ hay chết yểu mà là sống như thế nào, cho ai, ra làm sao. Qua quan niệm này, chúng ta sẽ biết quý trọng thời gian và sống ý nghĩa hơn. Mỗi lần ta rời khỏi cõi đời hay đi đến nơi khác, những người xung quanh phải tiếc nuối. Còn ra đi mà người đời mừng rỡ thì biết rằng thời gian vừa qua, ta sống rất vô nghĩa, chẳng làm lợi ích cho ai.

TIỀN VÀ SỰ KÍNH NẾ

“Tiền có thể mua được quyền lực nhưng không mua được sự kính nể”.

100 • ĐỪNG VÌ TIỀN PHỤ NGHĨA, QUÊN TÌNH

Kính nể dựa trên quyền lực và tiền bạc là sự kính nể a dua, giả tạo, nịnh hót, vì mục đích lợi ích cá nhân chứ không phải khẫu phục tâm phục. Nhiều người khi đạt đỉnh cao nhất của quyền bính đã quên mất tình nghĩa ngày xưa và xem mọi người chẳng ra gì, hoặc kính trước mặt nhưng khinh sau lưng. Sự kính nể như thế là xảo trá, không có giá trị. Do đó, đừng cần những thái độ a dua trong kính nể hay xảo trá trong kính nể. Hãy tìm kiếm sự kính nể bằng đạo lực, trí lực, đức hạnh, cung cách, nhân phẩm cũng như sự cống hiến trên tinh thần vô ngã vị tha của mình. Hãy tự trang bị cho mình các quan niệm như thế để mỗi quan hệ lúc nào cũng tự nhiên và tốt đẹp.

Nhiều người khi tại vị thì luôn hành hạ kẻ dưới; lợi dụng quyền thế để chà đạp người khác và tạo vô số bất công; trên mình thì khòm lưng quỳ gối, dưới mình thì thẳng lưng quát tháo theo tinh thần thượng tọa hạ đạp. Đến khi địa vị chức tước hết sẽ bị khinh ra mặt và bị trả thù. Thế nên trong dân gian mới có câu: *“Còn tiền còn bạc còn đệ tử. Hết tiền hết bạc hết ông tôi”*. Nếu ta sống đàng hoàng, có nhân phẩm, có tư cách, có giá trị và hết lòng phụng sự cuộc đời bằng tinh thần vô ngã vị tha, thì người khác dù đối xử tồi tệ với mình cũng không có gì phải buồn. Bởi vì ta làm tốt, sống tốt đâu để được khen. Do đó, sẽ trở nên rất kém may mắn nếu ta có công sự dưới trướng là những người chỉ đến vì quyền lực và tiền bạc.

Chọn người cùng khuynh hướng, cùng lý tưởng để giao trọng trách thì hiệu quả công việc thành công như mong đợi. Ta không cần phải nhắc nhở, không phải yêu cầu, không năn nỉ và thậm chí cũng không cần viện trợ, họ vẫn làm một cách hiệu quả, bởi vì họ biết rõ làm như thế là làm cho chính họ chứ không cho ai khác. Tìm được người như vậy là một phước báu lớn.

Phật sự muốn thành công cũng cần phải có những con

người hy sinh như vậy, gánh vác hết mọi thứ mà không đòi hỏi quyền lợi cho bản thân, trong khi thói đòi thường ngược lại, khi đóng góp một cái gì đó, người ta luôn đòi hỏi quyền lợi. Chủ nhân tiếp nhận sự đóng góp buộc phải phục vụ, hay ưu tiên quyền thế cho người đóng góp. Tinh thần như vậy làm cho cái “tôi” càng lớn đồng thời tạo ra rất nhiều lần cản cho các tương quan xã hội xung quanh. Cho nên, để có được sự công tâm bình đẳng xã hội ở mức độ cao, ta phải sống bằng tất cả tấm lòng thì việc đắ nhân tâm sẽ là một hiện tượng nhân quả tự nhiên, chứ không phải a dua. Cái đó rất bền. Ta không tiền vẫn có học trò. Ta không vị thế vẫn có nhiều người thân. Ta không ra lệnh, không yêu cầu vẫn có nhiều người xung phong làm. Đó là mối tương quan xã hội ở mức độ lý tưởng nhất.

TIỀN VÀ TÌNH YÊU

“Tiền có thể mua được tình dục nhưng không mua được tình yêu”.

Câu này thích hợp với đời sống người tại gia. Hiện nay, người ta đang theo xu hướng “ăn bánh trả tiền”, nghĩa là bỏ tiền để thưởng thức bánh ngon, cụ thể đó là những người đẹp về ngoại hình, nhan sắc quyến rũ v.v... Dù “nghìn vàng mua một trận cười”, họ cũng vui lòng thỏa mãn. Trong khi đó, vợ con ở nhà cần sự chăm sóc thì không được quan tâm đến. Hoặc còn rất nhiều mảnh đời bất hạnh chỉ cần một phần nhỏ số tiền ăn chơi đó có thể vượt qua biết bao cơn tai biến trong cuộc đời. Cho nên, tiêu phí của cải tài sản một cách tốn phước thì sau khi nhân quả và phước báu hết, cuộc đời của họ đôi lúc chết không hòm chôn, hoặc không được ai thương tưởng mỗi khi nhắc đến.

Thật sai lầm nếu chúng ta nghĩ rằng tiền này do mình làm

102 • ĐỪNG VÌ TIỀN PHỤ NGHĨA, QUÊN TÌNH

ra bằng mồ hôi của mình, đại gì đi chia sẻ giúp đỡ người khác để họ trở nên lười biếng hơn, ỷ lại hơn. Thực tế, có những tình huống, việc giúp đỡ chậm trễ có thể dẫn đến cái chết. Người ta không được lựa chọn, cũng không có phương tiện nào để kéo dài sự sống. Giúp đỡ trong tình huống này gọi là giúp ngất. “Giúp ngất” không nên giúp cần câu mà phải giúp những con cá. Vì giúp cần câu thì người được giúp phải mất vài ba năm để học phương pháp tạo ra tiền, lúc đó có lẽ họ chết mất. Cho nên việc giúp đời, giúp người phải phân định ra hai giai đoạn, hai tình huống: Ngất và nghèo.

“Cứu ngất” là cứu trực tiếp, nhanh chóng với những gói tài trợ cần thiết. Ví dụ thiên tai hoặc tai nạn do con người tạo ra. Người ta mất đi năng lực lao động, không phương tiện tự bảo hộ chính mình thì giúp ngất như thế không thể không thực hiện. Còn giúp nghèo thì ban đầu như một sự tiếp viện, nhưng về lâu về dài là một phương pháp. Phải hướng nghiệp cho người đó vượt qua con khốn khó, có thể tự bàn tay mình tạo ra đồng tiền và sự sống. Sự hỗ trợ lâu dài chỉ khiến họ ỷ lại, trở thành Chí Phèo và sẽ không nên thân trong cuộc đời.

Tình yêu đòi hỏi sự hiểu và cảm thông. Tượng đức Phật Thiên Thủ Thiên Nhân trong chùa Giác Ngộ và nhiều nơi thờ phượng là một hình ảnh để chúng ta suy nghĩ về giá trị của hiểu và thương như hai dữ liệu quan trọng cho một tình yêu lý tưởng. Thương thì hầu như ai cũng có. Đến với một cuộc tình, điểm đầu tiên là thương, yêu, chiều chuộng, và sau đó là những phương tiện để được hạnh phúc. Về lâu về dài, tất cả những thứ này bị vượt qua rất nhanh và đôi lúc nhiều người không còn màng đến những cử chỉ đẹp của ngày xưa nhằm giữ tình yêu bền vững. Quan điểm có tiền và buộc vợ con phải phục vụ mình vô điều kiện là một sai lầm rất lớn của nhiều đảng mày râu.

Trong khoảng một tháng vừa qua, Afghanistan công bố bộ luật mới về đời sống vợ chồng. Trong đó có điều khoản buộc người vợ phải thỏa mãn nhu cầu giới tính đối với chồng. Nếu ai không phục tùng được xem là vi phạm luật và phải chịu những hình phạt rất nặng, như bị ném đá, tát tai, hoặc bị phạt tiền. Phụ nữ Afghanistan lập tức xuống đường biểu tình. Tổng thống Karzai hiện nay vẫn chưa điều chỉnh được vì luật này do các giáo chủ đạo Hồi chủ xướng, ảnh hưởng đến chính quyền. Như vậy, thân phận của phụ nữ hết sức đau lòng. Họ buộc được hiểu như một dụng cụ phục vụ người nam. Nhân phẩm của họ bị chà đạp ở mức độ nghiêm trọng.

Để có tình yêu thì cả hai bên phải đến với nhau bằng tình thương và sự tôn trọng. Muốn như thế ta phải có trí tuệ, sự hiểu biết. Cứ mỗi hành động của sự thương yêu và chăm sóc, nếu không có con mắt trí tuệ soi đường dẫn lối, nó sẽ rơi vào cảm tính và sự kỳ vọng cao. Nhiều người khi tặng ai một món quà, thường mong mọi người kia phải hồi đáp lại cho mình. Như vậy, tình yêu bỗng trở nên có điều kiện. Nó như một mối giao lưu thương trường và người tiếp nhận không bao giờ cảm thấy thoải mái. Về lâu về dài, tình yêu sẽ chết dần chết mòn. Chính vì thế cần phải có kiến thức mà thông thường nhất là sự hiểu biết, để khi ta chăm sóc tình yêu cũng không bị rơi vào chủ nghĩa áp đặt. Cứ nghĩ rằng nhốt một con chim trong chiếc lồng vàng là mang lại cho nó hạnh phúc, nhưng không ngờ sự áp đặt, tính cách gia trưởng và nhiều phương diện khác làm cho tình yêu ngày càng chết đi.

Câu chuyện tàu Titanic là một ví dụ điển hình. Người chồng tỷ phú gia trưởng, không cần hiểu vợ mặc dù Rose xinh đẹp, nhạy cảm và rất thương yêu ông. Chồng không hiểu vợ, ép buộc bằng sự quát tháo hay nghi kỵ khiến tình yêu nghẹt thở và Rose muốn vẫy tay chào với nó. Gặp Jack,

104 • ĐỪNG VÌ TIỀN PHỤ NGHĨA, QUÊN TÌNH

Rose bắt ngờ nhận ra đây là mối tình mới, tâm đầu ý hợp, vui vẻ hơn, hạnh phúc hơn. Mặc dù về phương diện luật pháp thì đó là mối tình vi phạm, nhưng về phương diện tâm lý, đó lại là câu chuyện để chúng ta thấy, nếu thương mà không hiểu chỉ làm người kia chán ngán. Đã chán thì dù nhiều tiền bạc cỡ nào đi nữa, người kia vẫn cảm giác ngột thở muốn thoát ra; giống như trong căn nhà không có oxy thì phải đi tìm không khí bên ngoài. Bài học quan trọng trong câu chuyện Titanic là thế; hưởng hò cưới vợ để hưởng thụ lại càng không nên. Vì nó vi phạm đến đạo đức nhân phẩm của mình và vợ.

TIỀN VÀ SỰ CHUNG THỦY

“Tiền có thể mua được vợ đẹp nhưng không thể mua được sự chung thủy”.

Rất nhiều đại gia nhờ tiền mà cưới được vợ đẹp. Rất nhiều chị em phụ nữ nghĩ rằng phước lớn nhất của mình là sắc đẹp nên họ hướng đến đàn ông giàu có. Bên nào cũng xây dựng hạnh phúc trên lợi thế của mình. Do vậy mà hạnh phúc không bao giờ bền. Đó chỉ là sự trao đổi lẫn nhau. Muốn có vợ chung thủy, ta phải là người đàng hoàng, đứng đắn. Tìm người tâm đầu ý hợp chứ không nên vãi tiền bạc làm cho người chóm ngọt lóa mắt.

Gần đây báo chí Việt Nam báo động hiện tượng đàn ông Hàn Quốc sang Việt Nam tìm vợ đẹp. Họ tổ chức những cuộc gặp mặt phi pháp. Nhiều tờ báo đưa tin rất đau lòng rằng một số cuộc tổ chức chà đạp nhân phẩm chị em phụ nữ ở mức độ cao nhất bằng cách yêu cầu chị em khỏa thân. Dựa vào dáng thể để chọn vợ. Ấy thế mà cũng có vài chục cô làm việc này. Nhưng không phải ai cũng may mắn, theo quan niệm của họ là được chọn. Một số cô sống ở vùng quê có chút nhan sắc, nghĩ rằng lên thành phố, tham gia vào các cuộc chọn vợ như

thế là có thể vói tới tương lai tươi sáng hơn. Họ thông qua dịch vụ môi giới. Mỗi lần trang sức, ăn mặc sang trọng thì phải vay mượn cả triệu đồng từ những chủ sắp xếp. Và chỉ cần mười lần coi mất thất bại là thiếu nợ hết mười triệu, chưa kể tiền xe, tiền ăn ở v.v... Kết quả, họ phải trở thành gái phục vụ lâu xanh. Ước mơ lên thành phố đổi đời, nào ngờ cuộc đời đã làm mình thay đổi tính tình, thay đổi hạnh phúc thành khổ đau.

Giàu mà chi, sang trọng mà chi nếu ta thật sự không có hạnh phúc. Nhân phẩm của người phụ nữ là sự hấp dẫn giới tính cao nhất về phương diện tâm lý học. Ta phải phát huy được nét đặc trưng này để giá trị còn hoài.

Hiến tặng không phải là cách thể hiện lòng yêu thương khi phải xa người tình do nghĩa vụ quân sự, do đi làm xa; mà nó là dấu hiệu đầu tiên dẫn đến đổ vỡ về sau. Do đó, muốn có sự chung thủy và hạnh phúc trong tình yêu thì đừng nên đặt trên nền tảng của sắc đẹp.

Nhân dân Việt Nam rất sâu sắc ở chỗ cho rằng “*cái nét đánh chết cái đẹp*”. Cách đây ba tháng, tờ báo Mục Tím cũng đưa tin, một bé gái khoảng mười ba tuổi khoe hàng bằng cách thoát y rồi đưa lên internet để mong nhận những lời khen tặng của đấng mày râu. Làm như thế thì giá trị nhân phẩm phụ nữ bị chà đạp một cách quá tồi tệ. Nền văn hóa Việt Nam vốn khép kín và cũng là một nét rất ấn tượng, đặc biệt đối với chị em phụ nữ. Ăn mặc kín đáo ở nơi công cộng; những chiếc áo dài, áo bà ba, hay áo lành lặn làm tăng hơn giá trị của con người. Đàn ông cời trần, mặc quần đùi đã mất thẩm mỹ rồi, huống hồ chị em phụ nữ.

Việc xây dựng tình yêu chung thủy phải đặt trên nền tảng của hiếu và thương. Hiếu và thương lâu dài thì mới chung thủy. Nhan sắc cũng đến hồi tàn phai. Đại gia đâu nhiều tiền

106 • ĐỪNG VÌ TIỀN PHỤ NGHĨA, QUÊN TÌNH

có thể mua một phụ nữ đẹp nhưng khi sắc đẹp giảm, anh ta sẽ tìm mua phụ nữ khác. Cứ như thế biết bao người phụ nữ được thay thế và hạnh phúc trong sự chung thủy hoàn toàn không có mặt.

Cũng như một tiến trình nhân quả, một số chị em phụ nữ chua chát lại, giả vờ lập gia đình, đính hôn với đại gia. Sau thời gian sinh sống, họ đòi ly dị để chiếm hưởng nửa tài sản kể từ ngày hôn phối. Đó là một trong những lý do mà phương Tây ngày nay thích chủ nghĩa độc thân, nhất là người giàu. Vì họ không muốn chia tài sản cho một ai kể từ ngày đính ước.

Tóm lại, tám danh ngôn về tiền và giới hạn của tiền do ngôn ngữ Trung Hoa cung cấp là những bài học mà trên thực tế, ai cũng biết. Vấn đề ở chỗ ta chiêm nghiệm và sử dụng nó đến mức độ nào để nó có giá trị cho ta. Tôi hy vọng việc chia sẻ ngắn gọn nội dung tám điều trong số gần hai mươi điều sẽ cho chúng ta thấy tiền không phải là “sức bật của lò xo”, không phải là “cán cân của công lý”, mà việc sử dụng khôn ngoan đồng tiền sẽ làm cho đồng tiền có ý nghĩa và chúng ta cũng có giá trị.

SÁCH CÙNG TÁC GIẢ

I. KINH TỤNG (Phiên dịch và biên tập)

1. Thích Nhật Từ biên soạn., *Kinh tụng Hằng Ngày*. Hà Nội: NXB Tôn Giáo, 2005, tr. xxxii + 992.

2. Thích Nhật Từ soạn dịch., *Nghi Thức tụng Niệm*. Hà Nội: NXB Phương Đông, 2011, tr. xx + 390.

3. Thích Nhật Từ soạn dịch., *Kinh Địa Tạng*. Hà Nội: NXB Tôn Giáo, 2008, tr. 154.

4. Thích Nhật Từ biên soạn., *Kinh Lời dạy Cuối Cùng Của Đức Phật*. Hà Nội: NXB Tôn Giáo, 2009, tr. 62.

5. Thích Nhật Từ biên tập., *Nghi Thức Thập Chú*. Hà Nội: NXB Tôn Giáo, 2010, tr. 30.

6. Thích Nhật Từ biên tập., *Kinh Vu Lan Báo Hiếu*, Thích Tuệ Đăng dịch. Hà Nội: NXB Tôn Giáo, 2006, tr. xvii + 62.

7. Thích Nhật Từ biên soạn., *Nghi Thức Phật Đản*. Hà Nội: NXB Tôn Giáo, 2006, tr. 48.

8. Thích Nhật Từ soạn dịch., *Nghi Thức sám Hối*. Hà Nội: NXB Tôn Giáo, 2005, tr. 52.

9. Thích Nhật Từ soạn dịch., *Kinh Phổ Môn*. Hà Nội: NXB Tôn Giáo, 2005, tr. 32.

10. Thích Nhật Từ soạn dịch., *Kinh Dược Sư*. Hà Nội: NXB Tôn Giáo, 2005, tr. 36.

11. Thích Nhật Từ soạn dịch., *Kinh A Di Đà*. Hà Nội: NXB Tôn Giáo, 2005, tr. 34.

12. Thích Nhật Từ biên tập., *Kinh Từ Tâm và Phước Đức*. Sài Gòn: Hà Nội Tôn Giáo, 2009, tr. 42.
13. Thích Nhật Từ biên soạn., *Nghi Thức Lễ Xuất Gia*. TP.HCM: NXB Tổng Hợp, 2010, tr. 20.
14. Thích Nhật Từ soạn dịch., *Nghi Thức Lễ Thành Hôn*. TP.HCM: NXB Tổng Hợp, 2010, tr. 20.
15. Thích Nhật Từ soạn dịch., *Nghi Thức Quy Y Tam Bảo*. Cà Mau: NXB Phương Đông, 2011, tr. 28.
16. Thích Nhật Từ soạn dịch., *Nghi Thức Phóng Sanh*. Cà Mau: NXB Phương Đông, 2011, tr. 10.
17. Thích Nhật Từ soạn dịch., *Nghi Thức Chúc Tết Nguyên Đán*. Cà Mau: NXB Phương Đông, 2011, tr. 24.
18. Thích Nhật Từ soạn dịch., *Nghi Thức An Vị Phật*. Cà Mau: NXB Phương Đông, 2011, tr. 19.
19. Thích Nhật Từ biên soạn., *Nghi Thức Hô Chuông*. Cà Mau: NXB Phương Đông, 2011, tr. 22.

II. SÁCH ỨNG DỤNG

1. Thích Nhật Từ., *Thế Giới Cực Lạc*. TP. HCM: NXB Văn Hóa Sài Gòn, 2010, tr. 142.
2. Thích Nhật Từ., *Chết Đi về Đâu*. TP. HCM: NXB Văn Hóa Sài Gòn, 2010, tr. 126.
3. Thích Nhật Từ., *Cẩm Nang Viết Khảo Luận Văn & Luận Án*. TP. HCM: NXB TP. Hồ Chí Minh. 2003, tr. 200.
4. Thích Nhật Từ dịch và chú giải., *Tìm Hiểu Kinh Bốn Mươi Hai Chương*. Hà Nội: NXB Thời Đại, 2010, tr. 499.
5. Thích Nhật Từ., *Phương Trời Thong Dong*. Cà Mau: NXB Phương Đông. 2010, tr. 87.

6. Thích Nhật Từ., *Chuyển Hoá Cảm Xúc*. Hà Nội: NXB Thời Đại, 2010, tr. 112.

7. Thích Nhật Từ., *Hiếu Thương và Tuy Hỷ*. Hà Nội: NXB Thời Đại, 2010, tr. 174.

8. Thích Nhật Từ., *Khủng Hoảng Tài Chánh Toàn Cầu qua Cái Nhìn Phật Giáo*. Hải Phòng: NXB Hải Phòng, 2009, tr. 152.

9. Thích Nhật Từ., *Không Có Kẻ Thù*. Hà Nội: NXB Thời Đại, 2010, tr. 121.

10. Thích Nhật Từ., *Chuyển Hóa Sân Hận*. Cà Mau: NXB Phương Đông, 2010, tr. 180.

11. Thích Nhật Từ., *Đối Diện Cái Chết*. Hà Nội: NXB Thời Đại, 2010, tr. 169.

12. Thích Nhật Từ., *Quay Đầu Là Bờ*. Cà Mau: NXB Phương Đông, 2010, tr. 202.

13. Thích Nhật Từ., *Hạnh Phúc Giữa Đời Thường*. Cà Mau: NXB Phương Đông, 2010, tr. vi + 194.

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

15. Thích Nhật Từ., *Hạnh Phúc trong Tâm Tay*. Cà Mau: NXB Phương Đông, 2010, tr. 149.

16. Thích Nhật Từ., *Đôi Dép Triết Lý về Hạnh Phúc Hôn Nhân*. Cà Mau: NXB Phương Đông, 2010, tr. 178.

17. Thích Nhật Từ., *Phật Giáo và Thời Đại*. Cà Mau: NXB Phương Đông, 2011, tr. 171.

18. Thích Nhật Từ., *Hạnh Phúc Tuổi Già*. Cà Mau: NXB Phương Đông, 2011, tr. 130.

19. Thích Nhật Từ., *Sống Vui Sống Khỏe*. Cà Mau: NXB Phương Đông, 2012, tr. 124.

20. Thích Nhật Từ., *10 Điều Tâm Niệm*. Hà Nội: NXB Hồng Đức, 2012, tr. 128.

21. Thích Nhật Từ., *14 Điều Phật Dạy*. Hà Nội: NXB Hồng Đức, 2012, tr. 117.

22. Thích Nhật Từ., *Con Đường Chuyển Hóa*. Hà Nội: NXB Hồng Đức, 2012, tr. 208.

23. Thích Nhật Từ., *Tám Điều Giác Ngộ*. Hà Nội: NXB Hồng Đức, 2012, tr. 194.

24. Thích Nhật Từ., *Tinh Hoa Trí Tuệ*. Hà Nội: NXB Hồng Đức, 2012, tr. 266.

25. Thích Nhật Từ., *Để Gió Cuốn Đi*. Hà Nội: NXB Hồng Đức, 2012, tr. 94.

26. Thích Nhật Từ., *Đừng Vì Tiền Phụ Nghĩa, Quên Tình*. Hà Nội: NXB Hồng Đức, 2012, tr. 106.

27. Thích Nhật Từ., *Gia đình, xã hội và tâm linh*. Sài Gòn: NXB Hồng Đức, 2012, tr. 172.

28. Thích Nhật Từ., *Chùa Ấn Quang: Danh Thắng và Di Tích Lịch Sử*. Cà Mau: NXB Phương Đông, 2012, tr. 60.

29. Thích Nhật Từ., *100 Điều Đạo Đức tại Gia và Nghi Thức Quy Y Tam Bảo*. Cà Mau: NXB Phương Đông, 2012, tr. 84.

và các tác phẩm khác v.v...