

# HIẾU THƯƠNG VÀ TÙY HỸ

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

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

TỦ SÁCH ĐẠO PHẬT NGÀY NAY

THÍCH NHẬT TỪ

# HIỂU THƯƠNG VÀ TÙY HỖ

Phiên tả:

SC. HẠNH PHƯƠNG, GIÁC HẠNH ĐỨC

Biên tập:

THÍCH NỮ TÂM MINH, THÁI THANH NGUYÊN

(Tái bản lần thứ 2)

NHÀ XUẤT BẢN THỜI ĐẠI



# MỤC LỤC

<b>Chương I: Hiểu thương</b> .....	1
Thương yêu và hiểu biết .....	3
Tha thứ và làm mới .....	11
Hiểu thương chuyển hóa lòng người.....	17
Sân hận - kẻ thù của hiểu thương .....	26
Thiết lập sự cảm thông.....	33
<b>Chương II: Hoa đạo đức</b> .....	35
Nhận thức cái đẹp.....	37
Bản ngã trong tình yêu .....	46
Để thương yêu bền vững.....	53
Yếu tố chia sẻ.....	56
Nhân vô thập toàn .....	66
<b>Chương III: Thông điệp của từ bi</b> .....	75
Sự kiện Bồ tát Quảng Đức thiêu thân .....	81
Trái tim bất diệt.....	89
Hành động tác chiến .....	96
Vắng lặng cảm xúc .....	103

## VI • HIẾU THƯƠNG VÀ TÙY HỖ

<b>Chương IV: Tùỳ hỷ</b> .....	109
Công đức của sự tùỳ hỷ .....	111
Cách thể hiện tùỳ hỷ .....	120
Gieo trồng hạnh tùỳ hỷ .....	124
Bản ngã độc tôn - kẻ thù của tùỳ hỷ .....	131
Xây dựng và góp ý .....	140
<b>Chương V: Lợi ích của sự tùỳ hỷ</b> .....	147
Hình ảnh mời đước .....	149
Khai thác giá trị tích cực .....	155
Chuyển hóa nhân cách .....	159
Tâm tùỳ hỷ ngang bằng với sự dẫn thân .....	163
Vấn đáp .....	167



*CHƯƠNG I*

# HIỂU THƯƠNG





## THƯƠNG YÊU VÀ HIỂU BIẾT

Chúng tôi đã chia sẻ pháp thoại “*Hoa trái của thương yêu và hiểu biết*”, phân tích về hai khía cạnh rất quan trọng, theo lời Phật dạy liên hệ đến giá trị của Hiểu và Thương để thương yêu bám rễ trong quan hệ tình người.

Trước nhất, con người cần phải loại trừ bản ngã để giữa mình và người có thể sống hoà thuận và an vui.

Thứ hai, phải hoà nhập, tôn trọng những điểm cá biệt của nhau, vì mỗi người có một nghiệp tính riêng. Những nghiệp tính khác biệt này đã tạo ra những cá tính, và sự thiên sai vạn biệt trong từng con người. Do hai nhu cầu đó mà sự thương yêu được thiết lập.

Nếu chỉ đơn thuần thương yêu thì chưa đủ, còn phải hiểu biết được tâm trạng của nhau. Nhờ sự hiểu biết mà nhịp cầu thương yêu được củng cố và bảo vệ một cách lâu dài.

Chúng ta đang thiết lập một nhịp cầu trong đó điểm khởi đầu là mình và điểm kết thúc là người kia và ngược lại. Trong sự khởi đầu và kết thúc đó không có yếu tố nào của người thứ hai, thứ ba can thiệp vào. Mỗi khi có sự can thiệp về phương diện cảm xúc và tình yêu, thì trạng thái của sự yêu thương bị cắt đứt, phá vỡ, hay có thể ví như lúc đó vàng có thể bị pha trộn bởi các hợp chất kim loại khác, do đó bản chất của vàng không còn là vàng nữa, điều đó rất đúng trong tình huống cảm xúc yêu thương.

Cần hiểu biết để thiết lập sự tôn trọng tuyệt đối giữa ta và một đối tác trong tình yêu, tình thương. Thiết lập được mối quan hệ này là tạo ra được bản lề hạnh phúc gia đình, chính là cách để mở cửa tâm hồn và cũng là cách thức để đóng giữ không khí an lành hạnh phúc, giữ những vật được trang trí trong căn nhà, giữ tất cả những vật liệu, công cụ để

## 4 • HIỂU THƯƠNG VÀ TÙY HÝ

sinh hoạt, để hương thơm hoa trái của sự thương yêu được triển nở. Chúng ta giữ lại trong phạm vi mối liên hệ giữa ta và người đặt trên nền tảng sự thương yêu.

Có thể nói, sự hiểu biết giống như mối hàn để thiết lập, kết nối, tạo chất keo nối liền giữa cảm xúc thương yêu giữa mình với người khác. Đó là sự kết nối trực tuyến, không phải là những biểu hiện giả tạo thuộc ngoại giao hay tâm lý khéo léo, mà nó phải được thể hiện bằng tấm lòng chân thật. Tấm lòng chân thật đó có thể rất vụng về, thiếu sót, lập cập lảm cẩm, có thể rất đơn sơ mộc mạc, người tiếp nhận sẽ thấy được giá trị của trái tim, tấm lòng, dòng cảm xúc và giá trị của những gì người đó tặng cho mình bằng tất cả sự trân trọng.

Chúng ta có thể nói sự hiểu biết như một nhịp cầu để hàn gắn giữa ta và người, giữa hai trái tim đang thổn thức. Nếu thương yêu mà thiếu hiểu biết, thì bản chất của sự thương yêu đó không được trọn vẹn.

Có hai vợ chồng sống rất thương yêu, hạnh phúc, đã từng đi dẫu nhau đi suốt 30 năm trên cuộc đời và đã có với nhau mấy mặt con. Tình thương yêu của họ đã làm cho rất nhiều người phải ao ước và ghen tỵ. Bất cứ trong tình huống nào, người ta cũng chưa từng chứng kiến sự cãi vã giữa họ, nhưng rất tiếc tình yêu đó đã không được bền bỉ như mọi người mong đợi. Người chồng lâm trọng bệnh và cơn bạo bệnh đó đã làm cho ông qua đời.

Là một Phật tử, để lo tang chế cho chồng, bà đã làm hết tất cả những nghi thức Phật giáo như: tụng niệm, bái sám, tạo công đức, làm phước lành hồi hướng cho người ra đi. Đến ngày tuần thất thứ bảy, người vợ rất khổ đau, bà khóc nức nở mỗi lần nhớ đến những tình cảm đẹp mà chồng đã dành cho bà suốt 30 năm qua. Sau lần cúng dường trai Tăng hôm đó, bà đã nằm xuống chiếc giường kỷ niệm của

hai vợ chồng. Sau đó bà quét dọn trong phòng, dọn dẹp các tủ giường và những kỷ vật của chồng để lại, bà phát hiện ra một quyển sổ nhật ký.

Bà đọc, thấy có nhiều lời lẽ hân hoan đầm thắm, đã được viết trong quyển sổ mà bà chưa từng biết đến. Càng đọc, bà càng hạnh phúc nhẹ nhàng, càng cảm thấy phấn chấn vô cùng, và nghĩ rằng chồng của mình là người rất có chiều sâu, là người rất chịu đựng,... tất cả những cảm xúc đẹp đó ông không nói ra cho mình biết. Hằng ngày ông vẫn sống chịu đựng những thái độ hờn dỗi, không vui của mình,... vậy mà ông vẫn để lại những kỷ niệm rất đẹp trong từng trang nhật ký.

Khi đọc đến những trang cuối cùng, bà phát hiện ra một số đại từ nhân xưng, bà không tin vào những gì đã đọc trên trang nhật ký. Bà đọc đi đọc lại đoạn viết sau cùng “Em thương yêu, anh rất lấy làm tiếc khi hứa với em sáng hôm qua mà anh đã không đến được, bởi vì bà vợ già của anh đã cản đầu, cản mũi anh”.

Đọc hết đoạn đó và bà hoảng hốt lên, vì nghĩ rằng bao nhiêu tình cảm đẹp giữa mình với ông ấy trong mấy mươi năm thì ông ấy là người chồng lý tưởng duy nhất, nhưng không ngờ lời viết của ông trong trang cuối quyển nhật ký đã làm sụp đổ thần tượng. Bao nhiêu tình cảm đẹp trong ký ức đã tan tành theo mây khói. Bà nghẹn ngào khóc lóc, đập bàn xô ghế,... đến ngay trước bàn hương án chặt nát tấm hình ra thành nhiều mảnh, dùng lửa đốt để xoá tan bớt nỗi hận thù, căm tức về người chồng phản bội. Người mà bà đã từng nghĩ đó là mẫu người lý tưởng nhất, bà đã may mắn gặp và sống chung được với nhau trong mấy mươi năm.

Rõ ràng trong tình huống vừa nêu, nỗi khổ đau xuất hiện khi người vợ biết được những sự thật về chồng. Ông là người

## 6 • HIỂU THƯƠNG VÀ TÙY HÝ

đã từng hoa nguyệt, ong bướm, lắng lơ và đã từng có những tình cảm khác với những cô trẻ đẹp hơn bà. Vậy mà bà cứ tưởng tình yêu của ông dành cho bà rất đẹp và cao thượng, tình cảm tốt đẹp ấy bà dành cho ông bây giờ bỗng dung bị chết nghẹt trong lòng.

Trạng thái nghẹt thở trong tình trạng vừa nêu là phản ứng về “Hoạn Thư” mà mọi người có thể biện hộ bằng những lý lẽ rất đẹp “Nếu không có ghen thì không có yêu, càng yêu thì phải càng ghen”.

Nhiều người cho rằng, ghen là một trong những chất liệu bảo vệ tình yêu, để cho thấy được tình thân giữa ta và người mình thương, là sợi dây gắn bó rất mật thiết, đến độ không có một người thứ ba nào được quyền can dự vào mối quan hệ riêng tư đó.

Hôn nhân và tình yêu là một khế ước xã hội, được thiết lập giữa hai người thông qua những ngôn ngữ của con tim, cảm xúc, sự hiểu biết chia sẻ cảm thông trong cuộc đời. Khi khế ước này được thiết lập thì hai bên có cùng chung một vai trò là bảo bọc, giữ gìn, nuôi nấng; còn ngược lại, nếu một người xây dựng, người kia phá vỡ thì khế ước tình yêu đó khó có thể tồn tại và có được tuổi thọ lâu dài.

Trong nhà Phật khẳng định rằng: kiến thức là một trong những cửa ngõ để thiết lập sự an vui và hạnh phúc. Có kiến thức như có một cái đèn pin đi trong đêm tối, hay một ánh đuốc đi trong đêm mờ mịt, hoặc là có được mặt trời và mặt trăng để sinh hoạt, sống, biết được ngày và đêm, để vươn lên.

Nếu sự hiểu biết đó đặt trên nền tảng của bản ngã, thì có khả năng phá vỡ những giá trị hạnh phúc mà mình đã, đang, hoặc sẽ có.

Vấn đề đặt ra ở đây, khi bà tiếp nhận tình cảm không

được trọn vẹn như đã từng nghĩ, lòng bà cảm thấy đau nhói, đóng băng. Cảm giác đóng băng, cảm xúc trong trường hợp này đã làm cho bà không thể nào chấp nhận sự chia sẻ tình cảm ngọt ngào trong hôn nhân, và tình yêu của chồng với bất kỳ một người nào. Điều đó đã được thể hiện trong cơn giận dữ đập bàn, đập ghế, phá tan bàn hương án... đẩy tình yêu đó vào một góc xó, cắt đứt những giá trị rất đẹp mà trong bao nhiêu năm qua đã từng có với chồng.

Tri thức hữu ngã đó là một trong những tri thức rất nguy hiểm.

Chúng ta đặt ra một vấn đề, nếu bà không đọc được những trang cuối cùng của quyển nhật ký, thì trạng thái hạnh phúc trong hôn nhân giữa bà và người chồng quá cố, sẽ vẫn còn đẹp cho đến lúc bà nhắm mắt lìa đời. Cái đẹp đó có thể làm cho bà hãnh diện với thiên hạ, với thân bằng quyến thuộc và có lẽ thiên hạ không biết đến. Nhưng bây giờ mỗi lần bà đi ra ngoài đường, có dịp tiếp xúc với người khác và được khen tặng rằng gia đình bà là một gia đình mẫu mực về hôn nhân, là một gia đình có truyền thống hôn nhân đạt đến trình độ của sự lý tưởng, thì lòng bà càng đau nhói, ghen ngào, khó chịu và có thể tạo ra sự ghen thờ về cảm xúc.

Dựa vào tinh thần của Hiếu và Thương mà Bồ tát Quán Thế Âm đã dạy trong phẩm Phổ môn, hoặc nói chung là những gì mà đức Phật để lại trong kinh điển rằng: phải giữ cảm xúc thăng bằng.

Trong tình huống của bà, không còn cách nào khác là tạo ra sự hài hoà về cảm xúc, bởi vì nếu không có tri thức về sự biết đủ, thì rất dễ bị cơn bệnh “Hoạn Thu” làm ách tắc những giá trị trong quá khứ mà chúng ta đã từng có.

Nói cách khác nhà Phật dạy: phải sống trong những giây

## 8 • HIỂU THƯƠNG VÀ TÙY HÝ

phút hiện tại, và đừng tạo dây mơ, rễ má với những cái không phải tiến trình đang diễn ra. Sống như vậy là đang đặt những dòng chảy cảm xúc trong từng lời nói, cử chỉ, việc làm của mình. Nếu thiết lập những dây mơ rễ má giữa quá khứ với hiện tại, giữa hiện tại với tương lai, hoặc giữa hiện tại với những cái đã từng hoặc sẽ xảy ra trong cuộc đời, thì trạng thái an lạc sẽ bị phá vỡ.

Trong câu chuyện, khi bà phát hiện ra những trang nhật ký cuối cùng, bà cảm thấy bị hụt hẫng. Hiểu được đạo Phật thì lúc đó bà phải bình tĩnh nhiều hơn, vì người quá cố đã là người quá cố. Nếu để nỗi khổ đau, sự bức tức, cơn giận đờ đờ lên cũng không giúp ích hay giải quyết được bất cứ một việc gì, ngược lại có thể làm cho những cảm xúc đẹp của 30 năm trong quá khứ tan biến theo mây khói, đó là một điều hoàn toàn không nên.

Nếu đứng từ góc độ của sự biết đủ thì chúng ta nên nghĩ rằng, khi chồng (hay vợ) có tính hoa nguyệt, ong bướm, thế mà ông (bà) phải lén lút, giấu giếm... nhưng vẫn giữ được trách nhiệm trọn vẹn trong gia đình, biết tôn trọng, và không để cho chồng (vợ) mình biết, chồng (vợ) mình buồn. Trạng thái đó vẫn là yếu tố quan trọng, để giúp cho mình tạo ra sự thăng bằng về một sự thật rất đau buồn và hoàn toàn không như ý muốn.

Ở đây chúng ta không phủ định tính hoa nguyệt không chung thủy của người chồng, nhưng trong những nỗi khổ niềm đau đó phải làm như thế nào để tâm của mình luôn hướng về sự an vui.

Nói cách khác, không bao giờ có sự tuyệt đối trong cuộc đời dù đó là tình yêu, hôn nhân, tiền tài, địa vị, danh vọng, chức tước. Đỉnh cao tuyệt đối của tất cả những cái đó là sự tương đối.

Nếu nhìn thấy tính cách tương đối của vấn đề thì chúng ta thấy rằng mình vẫn còn may mắn. Dù thương một cô

nàng trẻ đẹp hơn, nhưng ông vẫn giữ được trách nhiệm đối với gia đình, với tình cảm của mình thì đó là điều đáng quý. Sự đổ nát, phá vỡ thông qua lòng sân hận không phải là giải pháp đẹp trong tình huống vừa nêu. Nói chung, trong mọi tình huống, chúng ta phải duy trì sự hiểu biết của vô ngã.

Sự hiểu biết vô ngã này sẽ là liều thuốc bổ rất cần thiết để chữa lành những chứng bệnh về nỗi đau thuộc cảm xúc, những khuyết tật về mối quan hệ tình người giữa chúng ta và một người nào khác ở trong cuộc sống với tư cách là vợ chồng, tình nhân, cha mẹ, con cái, hay của những quan hệ đối tác.

Kiến thức về hữu ngã là một trong những kiến thức có thể tạo ra nền tảng của sự phá hoại rất lớn.

Kiến thức vô ngã là hiểu biết được tâm trạng, dòng cảm xúc, tâm tình, ý nghĩa, lời nói, việc làm của người kia. Khi đặt mình trong vai trò vị trí của họ thì sự cảm thông sẽ xuất hiện, và hiểu được rằng trong giai đoạn chồng đến với người thứ hai, là vì lúc đó do mình bận rộn về công việc, dòng cảm xúc của mình không sẵn sàng đối với ông, nên mọi thứ trong cuộc đời có thể theo đó mà thay đổi. Lúc đó chỉ cần điều chỉnh lại những gì đã bị đánh mất, thay vì đẩy người chồng về phía người khác mà mình có thể cho rằng đó là kẻ thù.

Đôi lúc chúng ta phải nhìn bằng Tha tâm thông để hiểu được tâm trạng, tính tình, cá tính của người mình đang thương yêu. Chỉ với sự hiểu biết đó mới thiết lập được sợi dây của sự thương yêu một cách lâu dài, bền bỉ, và bảo vệ nó theo quỹ đạo phải luôn luôn tốt, tích cực, an vui và hạnh phúc, chứ không phải là sự đổ nát giữa hai bên.

Để duy trì trạng thái hiểu và thương, đòi hỏi phải gieo trồng nhiều hạt giống tha thứ tích cực, để cho những giá trị đã có sẽ vĩnh viễn còn mãi. Bằng không, chỉ cần một bước

## 10 • HIỂU THƯƠNG VÀ TÙY HÝ

ngoặt sai lầm của tâm chuyển hướng đi khác tạo ra ngõ rẽ, làm cho trái tim, sự thương yêu và tất cả những tấm lòng của người kia dành cho mình bị vỡ ra thành nhiều mảnh. Sự vỡ tan đó tạo ra nỗi đau rất thốn thức ở người mình thương và ngay trạng thái tâm thức của mình. Dĩ nhiên, phản ứng phóng thích nỗi khổ niềm đau của bà là một hành động sân hận. Bà muốn làm cho tất cả những kỷ niệm đã có không còn nữa, để quên đi một người mà bà đã từng hết lòng tôn trọng và thương yêu.

Cách thức giải quyết vấn đề trong tình trạng vừa nêu thiếu sự hiểu biết cần có. Chúng ta hãy để cho người quá cố nằm yên, để trái tim của mình giữ lại những giá trị đã có. Đừng để sự đổ nát cảm xúc giữa người đã chết và người sống tạo thành nỗi oan khiên ở kiếp sau.

Chúng ta hãy tha thứ để người kia cảm thấy được rằng vợ mình rất chung thủy, rất an vui hạnh phúc, thế mà mình đã từng có một giai đoạn sai lầm, và điều đó không cho phép mình tái lập lại lần thứ hai với bất kỳ một người nào dù là ở trong đời sống kiếp sau.

Sự tha thứ trở thành chất liệu của hiểu biết, có thể chữa lành nỗi đau đang có mặt giữa chúng ta và một người nào đó. Muốn tình thương yêu được sống mãi thì sự hiểu biết phải đặt trên nền tảng của tha thứ.

Tha thứ là một thái độ tâm lý tích cực. Trước nhất, tha thứ có thể khởi đi bằng nhận thức sáng suốt rằng: không người nào là trọn vẹn tuyệt hảo và đầy đủ, hoàn thiện về tính cách, đạo đức, nhận thức và ứng xử trong cuộc đời.

Khi chúng ta đặt ra một giả định rằng mọi người có thể sai lầm, nhận thức thêm bước thứ hai là sự sai lầm đó cần được tha thứ và sửa chữa. Với cái nhìn tích cực như vậy, để



không đẩy người đã từng bị sai lầm vào chân tường. Nếu dồn họ vào thế chân tường, sẽ có phản ứng rất tiêu cực, họ sẽ phủ định sự sai lầm để chứng minh rằng vô tội. Càng chứng minh họ càng bị lún sâu trong tình trạng sai lầm nhiều hơn.

Cho nên, tha thứ là cách thức bịt mắt lại trước những lỗi lầm không đáng kể của người khác thông qua sự thấy, bịt lỗ tai lại để không nghe những lời nói rất chướng tai. Chúng ta có thể giữ ghì hai tay, hai chân lại để phản ứng sân hận được trì hoãn, từ đó lòng sân hận không có cơ hội thiết lập giữa mình và người.

Bản chất của sự tha thứ chính là sự hiểu biết, nhờ vào sự hiểu biết mà con người sống một cách có ý nghĩa, và tạo cơ hội mời gọi người khác trở về với sự làm mới đạo đức, để mang lại giá trị tích cực cho chính bản thân và mọi người.

### THA THỨ VÀ LÀM MỚI

Trong kho tàng truyện cổ Phật giáo có câu chuyện liên hệ đến một Phật tử tên Zencay, ông là người rất bảnh trai, làm hộ vệ cho một viên tướng lỗi lạc.

Theo phong tục tập quán ngày xưa, các viên tướng và những người giàu có thường cưới những cô vợ rất trẻ, để chứng tỏ sự giàu có của mình, và để bảo bọc, thương yêu, chăm sóc... Do vì tin tưởng người hầu cận Zencay một cách tuyệt đối, nên viên tướng đã không chú ý đến mối quan hệ lén lút giữa người vợ trẻ đẹp của mình và người hầu cận.

Cuối cùng ông phát hiện ra họ có quan hệ thầm kín với nhau nên rất khổ đau. Ông suy nghĩ, nếu trừng phạt người thanh niên trẻ kia thì cô vợ chưa chắc đã trở về với mình, mà nếu không trừng phạt thì hạnh phúc kia cũng không kéo dài lâu hơn. Trong lúc ông lúng túng thì người hầu cận trẻ đã **“Tiên hạ thủ uy cường,”** ra tay giết chết chủ nhân.

## 12 • HIẾU THƯƠNG VÀ TÙY HÝ

Sau khi giết chết viên tướng, đôi tình nhân này bỏ trốn sang sinh sống ở tỉnh khác, để thay đổi danh tánh. Vì Zencay làm nghề hầu cận về thể lực (vệ sĩ), nên không được ai thuê làm công việc đó. Do đó họ đã sống vất vưởng qua ngày bằng nghề ăn xin. Dĩ nhiên, người phụ nữ trẻ đẹp kia không thể nào chấp nhận cách sống của người chồng mới này, cuối cùng cô ta đã thương một người phú hộ khác và Zencay trở thành người cô đơn đau khổ.

Trong sự cô đơn và đau khổ đó, Zencay tìm đến với đạo Phật, nhờ sự hướng dẫn của một vị thiền sư, ông đã giác ngộ và làm mới lại cuộc đời.

Thiền sư đã phân tích cho ông thấy những lỗi lầm mà ông đã gây ra.

Trước nhất, những khổ đau về nghiệp báo ông đã nhẫn tâm đem lại nỗi khổ đau thông qua sự lên lút trong tình yêu, phá vỡ hạnh phúc gia đình của người khác, do đó Zencay phải trực tiếp chịu trách nhiệm về nỗi khổ đau đó.

Thứ hai, Zencay là người hầu cận trung thành được tất cả sự tin yêu của chủ, thế mà anh phản bội lại tấm lòng cao thượng của chủ thì đó là một lỗi lầm rất lớn.

Thứ ba, khi bị phát hiện mối tình vụng trộm bất chính, lẽ ra phải ăn năn hối lỗi thế nhưng anh lại tiếp tục tạo ra nghiệp khổ lớn hơn, đó là giết hại luôn cả ân nhân để chiếm đoạt vợ người.

Cả ba nghiệp đó làm cho Zencay mang một trạng thái mặc cảm tội lỗi, giằng xé trong tâm hồn anh rất lớn cho nên anh có ý nghĩ tự vẫn. Nhờ các vị thầy hướng dẫn: chỉ khi nào phát khởi niềm tin về một tương lai tươi sáng bằng cách làm mới lại cuộc đời, ca ngợi sự thủy chung, bảo vệ sự trinh tiết của người khác; sống có ý nghĩa trong cuộc đời, với những hạt giống mới thì có thể thoát khỏi con đường bế tắc của

sự tự vẫn; sự chà đạp lương tri hay trạng thái bức xúc lương tâm bắt nguồn từ mặc cảm tội lỗi... Thông thường, bế tắc này sẽ kéo theo những bế tắc khác, và tự vẫn không phải là giải pháp tích cực để giải quyết vấn đề.

Nhờ những lời khuyên đó, Zencay đã làm lại cuộc đời.

Ở nước Nhật, anh đã quan sát khắp nơi và phát hiện ra một quãng đường nằm bên triền núi rất nguy hiểm, thiếu sự an toàn. Từ triền lên đến đỉnh núi, con đường rất trơn trượt, nhiều người đã bị ngã té, đôi khi phải bỏ mạng vì con đường này. Do đó anh phát nguyện làm con đường hầm đi xuyên từ núi này, qua núi kia với độ dài khoảng 700 mét.

Anh làm hì hục, ban ngày đi làm mượn để sống, tối về anh dành thời gian để đào hầm. Ròng rã suốt 6 tháng, anh đào được 600 mét (đường kính 6 mét, chiều cao 9 mét), đó là một công trình vĩ đại.

Đến tháng thứ bảy, đứa con trai của viên tướng bị Zencay giết đã phát hiện ra nơi cư ngụ của anh. Người con trai của viên tướng là một võ sĩ rất tài ba, cậu ta có ý định tìm đến để trả thù. Lúc này Zencay đang đào đường hầm, cậu ta rút gươm ra và lao đến phía trước. Thấy vậy, Zencay đứng lên với dáng vẻ hùng dũng và nói lên những lời cầu khẩn rất tha thiết: Này chú em, tôi biết tôi đã phạm phải một lỗi lầm rất lớn không thể tha thứ được, và chú cũng sẽ không bao giờ tha thứ cho tôi. Nhưng với một kỳ nguyện, tôi đang đào con đường hầm để làm giảm bớt sự chết chóc và thương tật của những người bất hạnh khác. Với kỳ nguyện đó, tôi xin chú hãy tạm tha, cho tôi cơ hội thêm một tháng nữa để hoàn tất công trình đang làm dở dang. Khi công trình được hoàn tất, đến lúc đó chú đến đây và có thể chặt đầu, băm thân tôi ra thành nhiều mảnh vẫn chưa muộn. Với một người phạm phải những lỗi lầm như tôi, tôi thua chú và cam đoan với chú rằng tôi sẽ giữ đúng lời hứa.

## 14 • HIẾU THƯƠNG VÀ TÙY HÝ

Con của viên tướng đã đồng ý, vì cảm kích tấm lòng đầy nghĩa khí cũng như công trình mà Zencay đang làm, cậu ta ở đó quan sát ngày và đêm. Trong lúc làm thì cậu ta đã trói buộc chân của Zencay bằng dây xích, để không thể chạy xa hơn ra khỏi phạm vi tầng hầm.

Đúng một tháng sau, công trình đào hầm đã hoàn tất, hôm đó Zencay tắm rửa và ngồi thiền quán khoảng 15 phút, lạy Phật sám hối và mời con trai viên tướng lại nói rằng: “Tôi rất cảm ơn vì chú đã tạo cơ hội cho tôi hoàn tất công trình. Nay công trình đã xong, tôi xin chú hãy giết tôi đi để trả thù cho duyên nghiệp chính tôi đã tạo ra nỗi đau cho cha của chú”.

Lúc đó cậu ta rút thanh gươm đặt trên cổ Zencay, cậu ta dùng sức lực bình sinh chặt lên tảng đá rồi quăng thanh gươm và nói rằng: “Tôi không thể nào làm việc này được, vì trong suốt thời gian một tháng, khi quan sát theo dõi ông, tôi thấy rằng ông là người rất đáng kính, tôi tôn thờ ông như là một người Thầy. Vì ông đã làm được những công trình mà hiếm có một người nào có thể làm được, bây giờ tôi tha chết cho ông và chúng ta có thể trở thành bạn thân của nhau”.

Kể từ đó, Zencay và người con trai của viên tướng đã làm được nhiều việc lợi ích cho cuộc đời.

Thái độ tha thứ là một cơ hội rất quý để biến hận thù thành bạn, giải tỏa những nỗi oan khiên, tháo gỡ những bế tắc, khai thông những sự đóng băng về cảm xúc, làm mới lại những gì đã đổ vỡ và cách tân những gì cần được phát huy trong hiện tại và tương lai.

Dựa vào câu chuyện vừa nêu, chúng ta thấy người con trai của viên tướng đã làm một nghĩa cử rất phù hợp với đạo lý nhà Phật. Chỉ **“Đánh người bỏ đi, không bao giờ đánh người trở lại”** đó là đạo lý dân gian trên nền tảng tạo cơ

hội cho người khác làm mới chính họ, để cho người kia trở về đời sống đạo đức. Nhưng đạo lý đó không bao giờ tạo ra cơ hội tương tự cho những người ngoan cố, kém hiểu biết, không nhận ra lỗi lầm của mình. Cho nên nó vẫn còn giới hạn nào đó về phương diện cá tính, và cách thức ứng xử với nhau.

Dù người kia có nhận ra lỗi lầm hay không, họ có sẵn sàng trở về con đường đạo đức hay không, thì chúng ta vẫn sẵn sàng tha thứ. Sự tha thứ trong trường hợp này là cách mở cơ hội để mời gọi họ trở về, còn về hay không lệ thuộc rất nhiều vào cá tính của họ. Nếu chúng ta tạo ra sự mời gọi thì rõ ràng về phương diện đạo đức có một chất liệu kích thích rất lớn, để người kia không còn là họ trong quá khứ xấu xa.

Tha thứ, là cách thức để thiết lập sự hiểu biết, trong sự hiểu biết này, các hạt giống của sự thương yêu đã được gieo trồng. Nói cách khác, nơi nào có sự hiểu biết nơi đó có thương yêu, nơi nào có hiểu biết và thương yêu thì con người sẽ không sân hận, sẽ không cố chấp và qui trách nhiệm, kết án xử phạt, kết liễu mạng sống của một người sai lầm, như là sự trả thù cho một duyên kiếp bẽ bàng. Thái độ đó là thái độ tích cực.

Tha thứ không chỉ là cách thức tạo ra đường hầm cho sự khai thông từ người ở trong vực thẳm này sang vực thẳm khác, từ bế tắc này sang bế tắc kia, mà còn tháo gỡ hết tất cả những nổi oan khiên trong cuộc đời.

Khi làm con đường hầm, là rút ngắn được đoạn đường đi và giảm thiểu những tình huống gây tai nạn, chết chóc. Giá trị của sự tha thứ được sánh ví như con đường hầm, và tạo sự an toàn cho người đi cảm thấy nhẹ nhàng. Mặc dù sự đi đó có một không gian rất tối tăm, nhưng nếu ai có bản lĩnh đi trong đó, thì chắc chắn trong một khoảng thời gian ngắn họ sẽ tiếp xúc được với ánh sáng. Ánh sáng của sự làm

mới, đạo đức, sự cách tân, đó là qui luật tất yếu của tâm lý và nhận thức.

Nếu trong cuộc đời này, có người nào đó đã tạo ra lỗi lầm đối với chúng ta. Với tư cách là Phật tử chúng ta hãy tháo gỡ nỗi oan khiên đó bằng cách, hãy nói với họ rằng: những gì tội lỗi và xấu xa mà anh chị, ông bà đã tạo ra cho tôi, tôi sẽ không bao giờ giữ trạng thái đó trong lòng. Tôi mong rằng quý vị đừng làm cái gì đó để sau này không cảm thấy giằng xé rút lương tâm chi phối, như vậy là tôi thấy hạnh phúc rồi.

Chúng ta nói như vậy để người kia cảm thấy lỗi lầm của họ cần chữa trị bằng tất cả sự nỗ lực làm mới, để đừng đẩy họ vào bế tắc, phải phủ định sự sai lầm của mình hay là kháng cự lại sai lầm đó. Hoặc nếu không kháng cự thì họ tìm khuynh hướng quyên sinh, giằng xé, hành hạ thân thể trở nên đau khổ. Tưởng nhờ sự đau khổ mà tâm của họ được nhẹ nhàng thanh thoi, đó là phản ứng tiêu cực và không phải là giải pháp của vấn đề một cách tuyệt đối.

Sự hiểu biết trong thương yêu còn là chất liệu giúp chúng ta xoá bỏ lòng sân hận ở những người khó tính, xoá bỏ lòng cau có ở những người khó chịu.

Cá tính của con người thường diễn ra theo khuynh hướng: Hễ cái gì làm mình vừa lòng đẹp ý thì theo, còn nghịch ý thì đối kháng. Trạng thái thuận kéo theo sự hài lòng, sự hài lòng kéo theo trạng thái tạo ra tình thế a dua, hay tùy hỷ tùy theo tình huống và nội dung cụ thể. Nếu nội dung là những giá trị tích cực, đạo đức, tốt, thì sự kéo theo được gọi là tùy hỷ. Ngược lại, nội dung và giá trị của nó là tiêu cực, xấu thì sự tùy thuận theo trong trường hợp này là a dua.

A dua và tùy hỷ khác nhau ở giá trị của vấn đề xấu hay tốt. Khi thiết lập sự hiểu biết giữa mình và người, chúng ta

đã tạo cơ hội chữa trị bệnh sân hận ở đối tác một cách trực tiếp hay gián tiếp.

### HIẾU THƯƠNG CHUYỂN HÓA LÒNG NGƯỜI

Trong lịch sử Trung Hoa, Hàn Bá Du một nhân vật nổi tiếng về lòng hiếu thảo. Ông rất có hiếu, đến độ dù đã trưởng thành nhưng mỗi khi làm sai, ông sẵn sàng nằm xuống để mẹ đánh, vì biết rằng mẹ là người rất khó tính.

Ngày nào mẹ không phạt ông, bà ăn không ngon, ngủ không yên, cho nên thỉnh thoảng ông phải chiều mẹ bằng cách như vậy. Một hôm, khi ông về nhà, mọi việc làm trong gia đình đều đã xong, thì xảy ra một trục trặc nhờ từ những người giúp việc. Người mẹ hiếu làm cho rằng do Bá Du làm, nên yêu cầu ông nằm xuống để bà đánh phạt. Bà đánh ba roi, ông khóc nức nở, bà ngạc nhiên, vì mọi khi bà đánh 10 roi ông vẫn không khóc.

Bà hỏi: “Hôm nay con có bị oan ức hay không, nếu có, mẹ xin lỗi, nếu không, con không nên khóc, vì lỗi làm cần phải được chữa trị bằng sự trừng phạt”. Ông khóc thêm một lúc nữa rồi nói: “Thưa mẹ, con khóc không phải vì bị oan ức (dù trên thực tế con bị oan), mà con khóc vì biết được sức khỏe của mẹ không còn như xưa.

Trước đây mẹ đánh con ba roi, để lại vết hằn trên thân thể con bầm tím, nên con biết sức khỏe mẹ vẫn tốt. Bây giờ mẹ cũng đánh con ba roi mà không làm con đau, nên con biết sức khỏe của mẹ đã kém đi rất nhiều, do đó nếu con không chăm sóc lo lắng cho mẹ thì con sẽ mất đi những giá trị chân lý trong cuộc đời. Con khóc vì con biết mẹ đã đến tuổi gần đất xa trời”.

Câu chuyện nêu một gương hiếu thảo rất hay. Ông phản ứng rất tế nhị, chịu đựng một cách rất cực đoan để làm cho mẹ vui và nhờ đó, mà mẹ ông tháo gỡ được bệnh sân hận.

Bà ôm con vào lòng, xin được con tha thứ, vì bà đã đánh con trong mấy mươi năm qua. Đứa con không buồn vì chỉ muốn làm mọi cách để mẹ không cảm thấy khó chịu trong lòng, muốn mẹ được vui nên sẵn sàng cam chịu, dù người mẹ đã phóng thích sự khó chịu đó bằng những đòn roi.

Tình cảm thương yêu của mẹ dành cho con bằng những cây roi, đã kích động đến tâm trạng của đứa con hiếu thảo, làm cho đứa con này không bao giờ cảm thấy cảm phần trước sự nhục mạ, hay là rầy, quả trách, mắng chửi trước sự trừng phạt của mẹ.

Qua đó, chúng ta thấy được sự chịu đựng trong hiểu biết đã tháo giải được những bế tắc, sân hận trong mối quan hệ tình thân. Có những lúc chúng ta chỉ cần chịu đựng một chút, lắng nghe những lời nói nặng, nhẹ của người kia với tất cả tấm lòng bằng thái độ hoan hỷ, thì người kia cảm thấy chắc chắn mình không đúng. Nếu mình đúng thì người này sẽ có thái độ khác hơn, còn đằng này có vẻ họ chịu đựng trong tha thứ để mình có cơ hội phóng thích nỗi khổ niềm đau ra bên ngoài. Chúng ta phải tìm cách thức rất tế nhị để người kia không duy trì trạng thái khó chịu trong lòng.

Một phương pháp tốt cũng có thể không áp dụng cho mọi trường hợp.

Là Phật tử, chúng ta không nên chọn giải pháp Hàn Bá Du đã làm. Bởi vì rất may mắn mẹ ông là người hiểu biết. Trên thực tế có nhiều người không có sự hiểu biết tương tự như vậy. Nếu dùng phương pháp áp dụng giống nhau cho mọi trường hợp sẽ tạo ra sự phản tác dụng.

Chúng ta có thể kiên nhẫn chịu đựng nỗi đau, để có dịp sẽ giải thích trình bày. Khi sự bế tắc diễn ra thông qua sự hiểu lầm, thì đừng vội thanh minh. Sự thanh minh trong trường hợp này sẽ tạo cơ hội cho người kia suy nghĩ rằng



“Có tịch nên rục rịch”, do đó người kia sẽ không bao giờ sẵn lòng lắng nghe sự giải bày. Hãy để những phản ứng sân hận của người kia giảm bớt, mới nói một cách nhẹ nhàng, thì họ sẽ hiểu rằng ngày hôm trước mình nói nặng lời là do hiểu sai, và nên sửa để không còn tái diễn. Đó là cách thức thể hiện tháo gỡ sự bế tắc do thiếu hiểu biết.

Đừng ôm những nỗi oan ức trong lòng, phải tìm cơ hội thích ứng để tháo gỡ một cách có nghệ thuật, đừng nói trả đũa, bằng phản ứng sân hận tức tối, mà nói bằng một cảm giác nhẹ nhàng, dễ chịu là đã tháo gỡ được bế tắc. Về phía người kia có lắng nghe hay không là phần của họ.

Chúng ta đừng bắt chước câu nói trong *Luận Bảo Vương Tam Muội* “Oan ức không cần biện bạch, vì biện bạch là hèn nhất”.

Nếu quan niệm như vậy là chúng ta đã tô bồi bản ngã về sự chịu đựng của mình để trương sinh to lên. Như thế, giữa mình và người, mãi mãi bị bế tắc và không có cơ hội để tháo gỡ. Chọn cách thức giải bày, nhưng không đẩy người vào cái thế của tội lỗi, hay vu khống, mà nói để người kia hiểu, cùng tháo gỡ với mình.

Trong kinh điển Pali có một số tình huống đức Phật bị hàm oan rất lớn, có người nói rằng: Như Lai Thế Tôn là người chủ trương chủ nghĩa hư vô, đoạn diệt, yếm thế, đưa con người vào trong tội lỗi ...

Nếu chúng ta im lặng trong trường hợp này, sẽ làm cho nhiều người thiếu bản lĩnh, thiếu tự tin, bị a dua, không có lập trường nghĩ rằng đức Phật có như vậy nên mới im lặng.

Trong khi đó, đức Phật đã trình bày rất hoan hỷ rằng: “Những điều vừa nêu không có trong Tôi, Tôi không hề có chủ trương những điều này”. Ngài nói rất rõ, tin hay không là việc của họ. Ngài là đã làm tròn một phận sự của đạo đức,

không tạo cơ hội gieo rắc hạt giống hiểu lầm ở những người không hề có quan hệ trực tiếp hay gián tiếp.

Chúng ta đang tuyên bố sự thật, chứ không phải tạo sự biện hộ, cải đen thành trắng, cải trắng thành đen. Nên bắt chước cách phản ứng của đức Phật trước những lời vu khống, nổi hàm oan, lời chỉ trích đùng im lặng. Dĩ nhiên chúng ta chỉ cần nói một lần thôi trong tình huống rất cần thiết, còn chấp nhận hay không là việc của họ, bổn phận mình đã nói như vậy là xong.

Phóng thích nỗi khổ niềm đau là vừa thiết lập sự truyền thông có thể là một cảm xúc, vừa có thể thiết lập những giá trị tích cực, lợi lạc giữa mình và người. Chúng ta có thể nêu những giá trị lợi lạc làm tiêu chí, để đánh giá vấn đề trong mối quan hệ. Nếu quan hệ đó ngày càng nghiêm trọng, bế tắc, khổ đau, thì không nên đẩy khuynh hướng đã có vào trong thế ngày càng lớn mạnh, mà phải thay đổi cách để cho những nỗi oan khiên, bế tắc giữa mình và người được tháo gỡ một cách có nghệ thuật.

Có một vị vua rất yêu thích con ngựa bạch. Mỗi lần ra thăm ngựa, ông đều ra lệnh những người tù đem ngựa ra tắm rửa, chăm sóc cho ăn, sau đó ông mới cưỡi đi. Nếu ai làm vừa lòng ông, người đó sẽ được giảm bản án.

Ngày nọ, có một tù nhân sắp bị đem ra pháp đình xử trảm, nhưng cũng phải làm công việc tắm ngựa, cho ngựa ăn tương tự như những tù nhân khác. Thế mà không biết vì sao hôm đó con ngựa này ăn trúng thuốc độc nên đã chết.

Khi nghe như vậy vua rất giận, đến độ ban chiếu đem phạm nhân ra pháp trường ngay. Nhà vua còn ra lệnh tru di tam tộc, tất cả những thân bằng quyến thuộc của anh ta đều bị bắt trói và xử trảm.

Lúc đó, quan Thượng thư - người rất có đạo đức, hiểu được đạo lý của Phật, biết rằng không thể nào ngăn cản được vua trong tình huống đang còn sân hận, nếu ngăn cản không có nghệ thuật thì chính bản thân mình cũng bị mất mạng.

Ông nghĩ ra một cách rất khôn ngoan, thưa với vua rằng: Thưa đại vương, thần biết rất rõ tên tử tù này đã làm cho ngài giận, nên tội hấn rất đáng chết, nhưng trước khi chết, xin đại vương hãy cho kẻ hạ thần này bình tội hấn trước mặt bá quan văn võ, rồi sau đó hấn và gia đình bị tru di tam tộc là một điều không thể nào chối cãi được. Nghe như vậy nhà vua rất mừng.

Quan Thượng thư bình tội: Đây kẻ tử tù kia! Nhà người có biết rằng, nhà vua đã tạo ra ba tội để dẫn người đến mức án tử hình hay không?

Thứ nhất, lẽ ra nhà người được vua tha tội, nhưng vì người giết chết con ngựa quý của vua hoặc chăm sóc không kỹ lưỡng, đã tạo ra cái chết cho nó. Đây là tội thứ nhất không thể nào tha thứ được.

Tội thứ hai, nhà người tạo ra sự phẫn hận bực tức cho nhà vua, làm cho vua phải giết người mà không cần đến đao phủ là một điều sai với luật pháp trong chế độ hiện nay. Đó là tội đáng chết.

Tội thứ ba, nhà người đã làm cho nhà vua phải mang tai tiếng với cuộc đời một cách vĩnh viễn từ đây cho đến về sau. Chỉ vì cơn giận mất đi một con ngựa mà phải giết chết một tử tù, và tru di tam tộc cả dòng họ của nhà người, cho nên đó là tội không thể nào dung tha được.

Quan Thượng thư là một Phật tử, ông ta đưa ra hai chiêu thức đầu nhằm để thoả mãn bản ngã đang giận tức của nhà vua. Câu luận tội thứ ba là liều thuốc làm cho nhà vua phải suy nghĩ rất kỹ: “Người đã làm cho nhà vua bực tức, nên ra

lệnh giết luôn cả dòng họ nhà người, như vậy nhà vua sẽ bị mang tai tiếng về lịch sử”. Đó là điều mà không có ông vua nào muốn trở thành vị hôn quân. Nhà vua nghe quan Thượng thư luận tội và cảm thấy áy náy nên ra lệnh tha tội chết cho kẻ tử tù.

Qua câu chuyện trên, chúng ta thấy rằng, nếu có hiểu biết và ứng xử khôn ngoan thì sẽ chuyển hóa được tâm sân hận. Mạng của kẻ tử tù và dòng họ thân quyến được phục hồi chỉ bằng một cách lý luận rất có nghệ thuật.

Không nên tiết kiệm lời nói, nếu như lời nói đó có thể giúp cho người khác an vui và hạnh phúc. Chúng ta không nên treo bồng trước những lời góp ý chân thành, hay những lời khuyên có ý nghĩa, hoặc chia sẻ những kiến thức mà mình có với cộng đồng, xã hội. Thái độ sống theo truyền thống gia truyền là thái độ làm cho bản ngã được trưởng sinh, hoàn toàn ngược lại truyền thống nhà Phật.

Dĩ nhiên, những người làm kinh tế không thể nào chấp nhận truyền kiến thức cho người khác, hay thân bằng quyến thuộc, hoặc những người học trò trung thành. Vì sự truyền kiến thức đó có thể làm cho họ giàu hơn mình trong hiện tại và tương lai. Thế gian có thể lý luận như vậy. Trong nhân quả, nếu chúng ta tin như vậy là sự thật, hoặc bám víu theo truyền thống gia truyền đó, là đang gieo trồng hạt giống của sự bòn xén, keo kiệt về kiến thức, tuệ giác, sự thông thái, hiểu biết, trong tương lai chắc chắn phải gánh lấy những hậu quả rất xấu.

Ta có thể bị những chứng bệnh mất trí nhớ, dù là người có trình độ, có kiến thức thế mà không có bộ nhớ tốt. Hoặc có bộ nhớ tốt, có kiến thức cao nhưng chúng ta mang những chứng bệnh tật, để kiến thức và khả năng của mình không được thể hiện một cách trọn vẹn. Hoặc chúng ta có sức lực, trình độ, phương tiện, tiềm năng thế mà vẫn bị trừ dập, loại

trừ, bị người khác đẩy ra khỏi cơ hội để dẫn thân và phục vụ,... tức là nó xảy ra nhiều quả báo rất khác nhau.

Cho nên gieo, trồng một hạt giống tuệ giác về kiến thức, thương yêu thì chúng ta đã giúp cho người khác tháo gỡ được nỗi oan khiên, tạo ra sự tái sinh từ cảnh giới chết thành cảnh giới sống, một đời sống mới hạnh phúc hơn từ tình huống rất khổ đau.

Kẻ tử tù lẽ ra bị chết và thân bằng quyến thuộc sẽ bị chết theo, thế mà chỉ thông qua một lời lý luận rất khôn ngoan đã làm cho tình thế thay đổi. Cách thức thiết lập sự hiểu biết rất quan trọng, để xoá bỏ lòng sân hận ở con người và chuyển hóa nó một cách có nghệ thuật.

Có một ông vua sau chiến trận theo truyền thống phải đem tất cả nô lệ ra xử trảm. Qui luật đó rất khắc nghiệt, vì người ta nghĩ rằng nếu không làm như vậy thì hậu hoạn có thể xảy ra, nên để loại trừ hậu hoạn về sau phải giết hết tất cả những binh sĩ, mặc dù họ là những kẻ đang đầu hàng. Nhà vua đem hết tất cả những binh sĩ đầu hàng đó ra pháp đình. Trước khi tuyên bố tử hình, vua cho họ nói những lời ân huệ, dĩ nhiên các tử tù sẽ không nói những lời chửi mắng nguyên rủa, mà họ yêu cầu xin tha thứ.

Có một người tử tù rất bản lĩnh, anh nói những ngôn ngữ mà nhà vua không hiểu. Anh nói rằng nhà vua là kẻ ác đức, vô lương tâm, vô liêm sỉ, là kẻ mang lại cái chết cho rất nhiều người vô tội. Nếu tôi không trả thù được ông trong kiếp này thì tương lai tôi và ông sẽ tiếp tục là những kẻ thù của nhau. Anh ta nói lập đi lập lại ba lần như vậy, nhà vua không hiểu gì, nên bảo quan Thượng thư thông dịch lại.

Quan Thượng thư cảm khái được tấm lòng “*Tri thủ bất năng thuyết*” của anh cho nên đã diễn tả đối lập lại với nội

dung mà người tù binh đã nói với nhà vua.

Thưa đại vương, kẻ tử tù đã thưa rằng: nhà vua là một người rất có ân đức, mặc dù biết rằng những kẻ tù binh rất đáng chết, đáng xử tử mà nhà vua thường tạo những cơ hội cho họ sống lần thứ 2, thứ 3 để bảo vệ hạnh phúc gia đình của họ. Anh tử tù này đã sẵn sàng chết và nếu như nhà vua duy trì truyền thống tốt đẹp này thì cái chết đó rất có ý nghĩa, vì nó đã ca tụng ân đức rất vĩ đại mà nhà vua để lại cho cuộc đời. Vua nghe nói như vậy mừng rỡ, khi biết rằng có một kẻ tù binh đã nói những lời khen tặng mình, đã ca ngợi ân đức của mình, cho nên ông tha tội chết cho tất cả các tù binh.

Rất may không có một người thứ hai hiểu được ngôn ngữ của kẻ tử tù kia, nếu lúc đó có người nào nói rằng anh ta đang nguyện rửa nhà vua, thì có lẽ cả quan Thượng thư cũng bị mất đầu.

Như vậy, thiện chí trong trường hợp này là nhìn thấy được tính cách bất khuất của kẻ tử tù, và an lạc hạnh phúc trong sự thương yêu và tha thứ lẫn nhau. Anh ta đã phải lý giải, diễn dịch lại một cách trái ngược lại nội dung mà kẻ tử tù đã thóa mạ nhà vua, để cho vua không có cơ hội gây nghiệp sát đối với những người không đáng chết chém.

Thiện chí giúp ta thấy được rằng ai cũng rất đáng để thương, để giúp cho họ làm mới lại cuộc đời.

Theo Phật, sự trừng phạt bằng cách tử hình không phải là giải pháp tốt. Chúng ta có thể giết tên tội phạm đã gieo trồng những hạt giống xấu cho người khác, chuyện đó dễ dàng lắm, chỉ cần bóp còi hay hạ con dao thì người kia mất mạng, nhưng làm thế nào để chuyển hoá được tâm sai lầm của người đó là chuyện quan trọng mà đức Phật đã vạch ra.

Muốn cho cuộc đời được an bình, thịnh trị không bị

khủng bố, loạn lạc, không bị các vắn nạn của xã hội chinh phục và khống chế, tốt nhất chúng ta phải gieo rất nhiều hạt giống để tháo gỡ tâm sai lầm ra khỏi đời sống nhận thức của người kia. Bằng không, dù chết trong trạng thái trừng phạt tử hình, kiếp sau đầu thai họ vẫn tiếp tục làm việc sai trái, thậm chí họ làm một cách tinh vi hơn, bởi vì qua những nỗi khổ đau, người ta rút ra được những kinh nghiệm, bài học cho lần sau.

Cường điệu sự trừng phạt như giải pháp giáo dục là chúng ta đẩy con người vào trong thế giới hận thù mà không có lối thoát. Phải hạn chế sự hành quyết, hãy gieo trồng hạt giống chuyển hoá, chính hạt giống này giúp cho bàn tay giết người trở thành bàn tay của thương yêu. Chuyển hoá làm cho tâm ác độc trở thành tâm của sự gầy dựng sự sống, tâm của lòng giận dữ trở thành tâm của sự tươi tắn những hạt giống của tình thương và hiểu biết.

Khi chúng ta chuyển công tác của tâm từ xấu trở thành tốt, phàm trở thành thánh, tiêu cực trở thành tích cực, những cái thiếu giá trị trở thành có giá trị. Lúc bấy giờ, con người đã được tái sinh lần thứ hai, họ đang được sanh ra, làm mới.

Theo nhà Phật, không được giết mà hãy để cho họ sống và làm lại cuộc đời, lúc đó họ sẽ làm vô số điều lành, điều tích cực, ngược lại hoàn toàn những hành động trong quá khứ.

Chỉ với cái nhìn của nhà Phật, mới có thể giúp họ chuyển hoá được cuộc đời bằng những thiện chí mà mình thấy được tiềm năng tuệ giác vốn có trong mỗi người. Hễ ai có những tiềm năng này, thì có cơ hội ứng xử như một con người đạo đức. Vấn đề ở chỗ, làm thế nào để làm cho công tác tiềm năng tuệ giác được xuất hiện.

Khi tiềm năng tuệ giác con người xuất hiện thì sẽ không sống

với lòng tham, sân, si, các phiền não, nỗi khổ đau. Tiềm năng đó chính là ánh đuốc soi đường, hào quang của sự sống, con đường chuyển hóa và chính là sự thay đổi tất cả những bế tắc.

### SÂN HẬN - KẼ THÙ CỦA HIẾU THƯƠNG

Sân hận là kẻ thù của hiểu biết, thương yêu, và sự sống. Sân hận đưa đến sự đổ nát, phá vỡ, huỷ diệt; nó là quả bom nguyên tử, là hạt nhân... Nếu muốn thiết lập giá trị của sự an vui và hạnh phúc thì không thể nào không loại trừ hạt giống sân hận ra khỏi mảnh đất tâm của mình.

“Sân hận bất quá nhật,” người tu nếu có sự không hài lòng, sân hận xuất hiện trong tâm thì đừng nuôi nó quá một đêm. Trong trường hợp này thì nên bỏ xén, đừng cung cấp dưỡng chất để sân hận có sự sống. Chúng ta phải giam nhốt nó trong một căn phòng đầy khí cacbonic, để nó phải nghẹt thở mà chết. Lòng sân chết rồi thì sự thương yêu và hiểu biết có mặt.

Tại sao nhà Phật dạy không nên nuôi lòng sân quá một đêm? Vì chỉ trong một đêm nuôi dưỡng lòng sân có biết bao sự việc sẽ xảy ra như: có thể bị tai biến mạch máu não, loạn tim, căng thẳng đầu óc, mất ngủ, và có thể dẫn đến những chứng bệnh liên hệ đến tim mạch và đánh mất giá trị an vui hạnh phúc của mình về phương diện tinh thần. Nếu có lỗi giận người nào thì hãy buông xả, sự buông xả lòng sân là hoàn toàn có lợi.

Các nền văn học yêu nước thường ca ngợi sự trả thù. Ví dụ, ông bà tổ tiên, thân bằng quyến thuộc của mình bị người khác giết chết, con cháu phải biết trả thù nếu không sẽ trở thành kẻ bất hiếu. Nền văn học đó đã được phim ảnh Trung Hoa ca ngợi, một nghĩa sĩ nào của Trung Hoa mà không biết trả thù thì không xứng danh là “Nam tử Hán”, đó là những con đường mang lại nỗi khổ niềm đau rất lớn.



Nhà Phật dạy hãy để cho những nỗi khổ trong quá khứ đóng băng lại, đẩy nó lùi về quá khứ. Mình đang ở hiện tại, hãy nên tìm kiếm những giá trị của an vui và hạnh phúc, nếu như mình chưa từng có những nỗi khổ đau với một người nào khác. Giây phút hiện tại chúng ta hãy mở cánh cửa thương yêu, để cho sự hiểu biết được thiết lập, lòng sân hận bị huỷ diệt không có cơ hội xuất hiện, có như vậy mới tháo gỡ được những nỗi oan khiên ở hiện tại và sẽ không bao giờ có mặt trong tương lai.

Sự trả thù làm cho nỗi oan trái nối tiếp đến thế hệ sau, hay tiếp tục kế thừa những người bị chết sẽ tái sanh. Khi tái sanh, họ sẽ mang theo lòng hận thù trong lúc bị giết. Hạt giống này sẽ làm cho mình và họ trở thành kẻ thù lần thứ 1, lần thứ 2, lần thứ 3. Quý vị có thể quan sát tình trạng của đất nước Israel và Palestin, Ấn Độ và Bangladeset, những chiến sĩ chém giết nhau trên chiến trường, chết trong sự tức tối. Do đó khi tái sanh họ tiếp tục làm chiến sĩ với lòng sân hận và cuối cùng phải tìm những người khác để mà giết, trả thù.

Nhà Phật dạy chỉ có lòng thương yêu mới có thể tháo gỡ hận thù tuyệt đối. Sự thương yêu không thể nào thiết lập nếu thiếu sự hiểu biết. Hiểu biết trong trường hợp này là gì?

Chúng ta biết rằng kẻ thù cũng là nạn nhân của một chế độ chính trị xã hội, của sự tranh giành về kinh tế, và sự loại trừ lẫn nhau, chúng ta cũng là nạn nhân, họ cũng là nạn nhân, các chính thể cũng là nạn nhân, nói chung chỗ nào còn lòng sân hận thì chỗ đó đều là nạn nhân.

Hễ là nạn nhân thì lòng vô minh sẽ được thiết lập, lúc đó họ sẽ lao theo khuynh hướng là mình được đào tạo ra trong cuộc đời để giết người khác, nếu không thì cũng bị người khác giết lại. Trong chiến trường các chiến sĩ phải bám cò trước để mình được tồn tại. Đó là phản ứng tự nhiên được

huấn luyện khi gia nhập vào quân đội.

Hiếu được như vậy, chúng ta sẽ không hận thù, tương tự những người phê bình, chỉ trích nói xấu, vu khống, tạo ra oan khiên cho mình là vì họ còn quá nhiều sân hận, vô minh đó chính là kẻ thù chung của nhân loại. Thay vì chúng ta hận thù thì hãy mang tình thương đến để hạt giống sai lầm kia có cơ hội được tháo gỡ, chuyển hóa bằng không sẽ kéo theo bế tắc này đến bế tắc khác.

Biết được tính cách đều là nạn nhân trong sự sân hận, tham, si, đố kỵ, trong hơn thua, loại trừ thì chúng ta phải thiết lập sự hiểu biết, chỉ có hiểu biết mới tháo gỡ được bế tắc.

Nhà Phật còn dạy, để thiết lập sự thương yêu trong hiểu biết, hành giả cần phải gieo trồng các hạt giống thiện chí.

Thiện chí là yếu tố tâm lý tích cực, nhìn thấy những giá trị của an vui, hạnh phúc, tiềm năng quý giá trong một con người mà hiện tại họ chưa thể hiện. Chúng ta thấy trước, hiểu rộng vấn đề rất xa, phân tích từ nhiều góc độ khác nhau: phương diện chủ quan, khách quan, người và mình, tác động qua lại giữa những đối tác.

Nhìn vấn đề một cách bao quát như vậy để không đổ lỗi cho ai, qui trách nhiệm về một người, mà trong đó mọi nỗi khổ niềm đau đều có phần trách nhiệm của mình. Khi thấy mình có dự phần trong nỗi khổ niềm đau, thì không lý do gì tạo ra ác cảm, thành kiến với những người khác, mà hãy tìm kiếm những giá trị có thiện chí để thiết lập.

Tính cách của thiện chí là hạt giống tạo cho sự hiểu biết có mặt. Thiện chí là một trong những hạt giống đồng hành với hiểu biết, là cách thức để nhìn thấy được những điều tích cực trong một con người, yếu tố đó rất quan trọng.

Chúng ta thường nhìn thấy lỗi lầm của người khác dễ hơn thấy khuyết tật, lỗi lầm của mình. Có thể nhìn thấy cục ghèn ở mắt người kia mà không thấy đồng rác ở trước nhà của mình. Đây là chuyện rất bình thường, vì con người không có thiện chí. Chúng ta cứ tăng cường bản ngã, để cho những sai lầm của mình được nhân lên thành chân lý. Còn chân lý của người khác thì nhồi nhét nó vào một xô và cho rằng nó là những cái sai với sự thật. Cho nên ai có cặp mắt vạch lá tìm sâu, tìm lỗi người, trắng đen, thì không còn con mắt cho mình và cuối cùng sẽ bị đẩy vào con đường của tội lỗi và bế tắc.

Hãy thiết lập thiện chí, nhờ có thiện chí chúng ta mới tháo gỡ những bế tắc trong cuộc sống, và biến những nan giải trở thành cái gì đó rất đẹp ở hiện tại và tương lai.

Chúng ta có thể gieo trồng sự hiểu biết và thương yêu thông qua kiến thức của sự san sẻ. San sẻ có thể được hiểu theo hai lớp ý nghĩa:

Ví dụ: San sẻ về vật chất, nhường cơm xẻ áo, giúp đỡ người nghèo khó trong những tai nạn như: thiên tai, động đất, hạn hán, mất mùa, những người già neo đơn hay những kẻ mồ côi, người khuyết tật... những người kém may mắn hơn bản thân mình.

Đĩ nhiên trong cuộc đời, không ai có thể xem là giàu hay nghèo tuyệt đối, giàu và nghèo chỉ là tương đối mà thôi, cho nên khi nhìn lên thì có thể không bằng ai, nhưng khi nhìn xuống thì có vô số người không bằng mình. Có thể mình là một chiếc lá đang bị rách nát, thế mà vẫn còn những chiếc lá rách gấp trăm lần, ngàn lần. Cho nên sự san sẻ về đời sống vật chất là một nhu yếu về tình thương và hiểu biết rất quan trọng, để cho nỗi khổ niềm đau của xã hội được giảm đi.

Ở những nước phương Tây, có thể nhịn một phần ăn từ 5 đến 10 đôla, chúng ta có thể duy trì mạng sống từ 30 đến 50 người trong một ngày ở những nước nghèo khó hay những nước thứ ba. Tiết kiệm thực phẩm dư thừa bằng cách, khi ăn uống đừng nấu thức ăn quá nhiều, khoảng 80% nhu cầu thực tế đang cần mà thôi. Ăn trong trạng thái đó thì cơn no đang bị tức vì nó còn thiếu. Chính vì sự thiếu này làm cho cảm giác ngon được diễn ra khi tiếp cận với thực phẩm lần thứ hai, thứ ba mà vẫn còn khao khát ăn ngon miệng.

Lấy phần giảm bớt đi 20% số tiền cung ứng thực phẩm để làm những điều phước lành, rõ ràng chúng ta đã tạo phước báu trong đời sống từ sự san sẻ ăn uống của mình. Đừng ăn chỉ có 10 mà làm 12, 13, như vậy chúng ta còn dư thừa lại 2 – 3 phần đó phải bỏ vào trong sọt rác.

Theo luật pháp của Hoa Kỳ và một số nước trên thế giới, không được bán những thực phẩm quá thời hạn sử dụng, vì sẽ bị thua kiện, bị đóng cửa tiệm không cho bán, và sự tổn thất có thể nhiều hơn. Trong tình huống phải bỏ những sản phẩm dư thừa, cũng đừng bỏ vào sọt rác, mà tìm đến những đàn chim, con thú để cho chúng ăn, làm như vậy là chúng ta đang phóng sanh, đang gieo trồng phước báu, thiết lập những mạng sống tăng tuổi thọ. Hiểu biết và thương yêu không đợi đến tuổi già mới làm, ai cũng có thể làm được chỉ cần hiểu, thương, là có thể làm thành công.

Góc độ thứ hai trong trường hợp này là san sẻ những kiến thức, hiểu biết, đạo đức và những giá trị của tinh thần.

Người Phật tử thuần thành, biết quyền thuộc của mình chưa hiểu đạo, thì tạo cơ hội thích hợp để họ đến chùa.

Tại LasVegas có ba ngôi chùa Việt Nam, nhưng vẫn không đáp ứng đủ nhu cầu tinh thần rất đang cần thiết ở

một mảnh đất thường được gọi là Hoa Sen sa mạc. Một ngôi chùa là một hoa sen trên sa mạc, tạo sức sống mới cho cư dân tại đây.

Khi biết có một ngôi chùa mới xuất hiện, mọi người nỗ lực đóng góp công đức tạo cho môi trường tâm linh đó được phát triển. Gieo trồng những hạt giống như vậy là chúng ta biến sa mạc đó trở thành hương thơm của hoa sen thanh khiết, an lạc hạnh phúc. Do đó san sẻ về phương diện tinh thần thông qua việc thiết lập một ngôi chùa, khuyến khích người thân đến chùa tụng kinh, cầu phước, nghe pháp, làm những việc lành, dần thân cùng với chư Tăng, Ni và những vị pháp hữu làm việc đáng làm thì sự chia sẻ đó rất cần thiết.

Hưng Vương là vua nước Sở, có thói quen đi săn bắn, các mũi tên không bao giờ làm bằng đồng hay bằng cây mà làm bằng vàng. Vua rất hãnh diện về những con mồi do ông bắn ngã gục. Một hôm, ông đi vào vùng sâu, sợ ý đánh rơi hết những cây tên. Các binh lính rất lo sợ, nếu như vua nổi giận thì mạng sống cũng không còn, nên chia nhau đi tìm kiếm khắp nơi. Hai tiếng sau, họ trở về gặp vua thưa rằng: “Thưa đại vương chúng tôi đã chia nhau đi khắp nơi mà không tìm được cây tên nào, xin nhà vua hãy tha tội”. Vua cười rất hoan hỷ, nói rằng: Tại sao các khanh phải tốn thời gian đi tìm tên vàng của trẫm bị đánh mất? Các khanh hãy quan niệm thế này, nếu vua Sở mất đi một bó tên bằng vàng, thì mình hãy mừng cho người dân nước Sở. Người nào nhặt được bó tên đó họ có thể thay đổi được đời sống từ nghèo trở thành giàu, ở chỗ A có thể bù đắp cho chỗ B, lôm ở chỗ này để tạo cái lồi ở chỗ khác là điều cần thiết cho nên không có gì phải buồn tiếc.

Vua nước Sở rất từ bi, hỷ xả nhưng vẫn còn hạn chế trong phạm vi những con người của nước Sở. Quan niệm rằng, mình mất một tài sản để cho những người đồng quốc

dân được may mắn, thì đó chỉ là cách nói an ủi giúp cho mình không bị tiếc nuối vào những cái không tìm lại được.

Chúng ta có quan niệm tương tự, khi đi ngoài đường, lỡ tay đánh rơi cái ví có khoảng 1.000 đôla hay những vật rất quý giá, ... chúng ta có thể gào thét, buồn tủi, tiếc nuối, nhưng biết rằng nỗi buồn, tiếc nuối này sẽ không làm cho những vật bị đánh mất trở lại được, thì ta hãy quan niệm rằng: cảm ơn những người đã nhặt tiền đánh rơi của mình, đem đến những nơi cần thiết, chẳng hạn như Cô nhi viện, Dưỡng lão viện... họ đang làm công việc phước báu thay cho mình.

Quan niệm như vậy sẽ làm cho nỗi khổ niềm đau được chuyển hóa. Phước báu lúc đó được tăng trưởng, mặc dù trên thực tế không tự tay cầm tiền để làm nhưng với tâm niệm làm phước báu trong tình huống mất tình cờ như vậy, vẫn gieo được hạt giống rất cần thiết và tích cực cho bản thân và cho người.

Nếu tâm lực của mình phát ra mạnh trong lúc đó, thì người lượm tiền sẽ tiếp nhận giao thoa tâm linh. Bỗng dưng họ không sử dụng tiền hoang phí mà họ sử dụng vào những việc có ý nghĩa. Chẳng hạn như là hiếu thảo với cha mẹ, giúp cho những người nghèo, hỗ trợ người cô đơn, do nó tạo ra sự giao cảm tâm linh giữa người bị mất và người nhặt được, quý vị cứ làm thì sẽ thấy đạt được những giá trị đó.

Cách nói của vua Sở quan niệm rất tích cực. Tuy nhiên chúng ta thấy vẫn còn hạn chế, nếu đặt trên nền tảng của nhà Phật. Tại sao không quan niệm rằng những mũi tên vàng này bị mất đi thì ở đâu đó có thể là người nước Sở, Trung Quốc, Việt Nam, người phương Tây hay bất cứ ai nhận được những mũi tên vàng đó, làm những công việc phước lành. Nghĩ như vậy, rõ ràng biên cương bờ cõi về cuộc đời này sẽ được mở rộng, lúc đó dân tộc tính, chủ nghĩa

yêu nước hay tình đồng loại không còn là khoảng cách giữa người và người nữa vì ta có cái nhìn chung.

Chúng sinh nào có sự sống và có tình thức, ta nguyện cho họ cùng đạt được những giá trị. Trong những tình huống bất đắc dĩ chúng ta vẫn tạo được cơ hội cho sự san sẻ có mặt, như vậy phước báu vẫn được thiết lập. Đó là cách thức của hiểu biết và thương yêu, cách thức gieo trồng những hạt giống công đức và phước báu quan trọng.

Thông qua sự chia sẻ này chúng ta cố gắng làm mới lại cách thức tiếp nhận, nhận định, đánh giá vấn đề, để làm thế nào cho kết quả của các phản ứng và sự dẫn thân phải là kết quả tích cực. Có như vậy chúng ta mới không bị mặc cảm rằng tôi đã từng bị lỗi lầm, từng thiết lập nỗi khổ niềm đau cho người khác, từng rất cố chấp, mặc cảm, thành kiến, khó chịu. Tất cả những điều đó có thể được làm mới, cải tạo và chuyển hóa.

### **THIẾT LẬP SỰ CẢM THÔNG**

Khi một người dùng ánh sáng tuệ giác nhận định đánh giá và giải quyết vấn đề, lúc bấy giờ không có cái gọi là định mệnh, vận mệnh hay sự an bài, “Bất phong trần phải phong trần, cho thanh cao mới được phần thanh cao”, mà tất cả sự hèn xui, may rủi, tốt xấu, hạnh phúc khổ đau đều do chính chúng ta thiết kế nên. Chính ta là kiến trúc sư, nhà thực hiện, vừa là chủ vừa là thợ. Người trực tiếp nhận hết tất cả những giá trị dù tốt hay xấu của ngôi nhà do chính ta tạo nên.

Hiểu được như vậy thì sự có mặt của thương yêu được gieo trồng, sẽ không còn bệnh đổ thừa, trách người. Hãy nhìn lại bản thân mình một cách thật sâu sắc có hiểu biết, để từ đó mọi bế tắc được giải quyết, tháo gỡ.

Nếu ứng xử được như vậy, thì cuộc đời rất có ý nghĩa. Sống

như vậy, dù là công nhân ở trên mảnh đất thiếu nhiều phương tiện, ta vẫn làm được nhiều việc có ý nghĩa. Chúng ta đừng mặc cảm, miễn là trong quá trình làm việc ta làm bằng tất cả tấm lòng, nhiệt tình, không vụ lợi mà làm để có được sự sống, sự thương yêu, và hiểu biết, có cơ hội tạo công đức và sống một cách an vui hạnh phúc trong cuộc đời. Quan niệm như vậy sẽ làm cho tất cả những bế tắc được tháo gỡ.

Tình huống thứ nhất, một người đang bị khổ đau cùng cực.

Ví dụ: một sinh viên thi bị rớt, hoặc đạt kết quả không như ý muốn, hay làm ăn thất bại, bị cô lập, chửi mắng ... sẽ tạo ra cảm giác cô đơn rất lớn. Trong sự khổ đau đó, chúng ta đến với họ, mong họ nói ra và tha thứ cho họ, thì sự cảm thông sẽ được thiết lập, lúc đó họ có thể lắng nghe và chấp nhận chúng ta.

Tình huống thứ hai, một người sống trong trạng thái hạnh phúc tuyệt đối. Chẳng hạn, người rất thành công, có xe mới, nhà mới hay những thành tựu A,B,C nào đó, khi chúng ta đến, họ ứng xử rất hoan hỷ, sẵn sàng chia sẻ nỗi niềm với chúng ta.

Tính cách ân xá của các quốc gia vào những ngày Quốc khánh, Độc lập, các tù nhân được giảm án, là một trong những cách thức rất phù hợp với tinh thần nhà Phật. Con người cũng có những khuynh hướng tương tự như vậy, trong lúc vui, thành công thì mình sẵn sàng tha thứ tất cả. Trong những tình huống đó, khi tiếp xúc với họ, giải bày sự hiểu lầm ra, thì người kia chấp nhận sự giải bày dễ dàng hơn, còn trong lúc người kia đang gặp sự bế tắc, bị tù túng thì sự giải bày sẽ không có tác dụng. Vì vậy, chúng ta phải nói đúng lúc thì mới có kết quả.

Khi có sự hiểu lầm với người nào thì đừng để cho sự hiểu lầm đó phát triển và nằm yên. Phải tháo gỡ sự hiểu lầm từ bên ngoài, lúc đó trạng thái an toàn mới có mặt bằng không mình và họ đều là nạn nhân.





*CHƯƠNG II*

## **HOA ĐẠO ĐỨC**



## NHẬN THỨC CÁI ĐẸP

Tháp tùng theo nhà viên chức là một đoàn tùy tùng, trong số đó, một thiếu phụ đánh rơi mảnh gỗ, có người đã nhặt lên và rất thích mảnh gỗ này vì nó được ướp trầm hương. Người nhặt được hỏi những người khác: mảnh gỗ này là gỗ gì? Có người cho rằng đây là gỗ trầm hương, có người lại nói đó là gỗ quý, anh thợ mộc xác định rất rõ đây là một miếng gỗ bình thường.

Qua câu chuyện, chúng ta thấy chỉ một miếng gỗ bình thường, nếu chúng ta ướp trầm và hương thì gỗ này trở thành loại gỗ thơm. Thời lượng để ướp tẩm đã tạo ra giá trị cho mảnh gỗ, nếu để bình thường thì nó sẽ mất đi ý nghĩa trong cuộc đời.

Giá trị của miếng gỗ vụn có thể tạo ra nhiệt lượng khi bỏ vào bếp lửa. Phương Tây, việc đốt lửa bằng củi không còn sử dụng nữa, cho nên nó vĩnh viễn trở thành một vật rất dư thừa; nếu đem ướp hương thơm thì lại được người khác xem trọng.

Cũng vậy, hương thơm của con người nằm một phần rất căn bản ở hệ giá trị mà có thể đóng góp cho cuộc đời. Hương thơm đó, đầu tiên được sánh ví như một bông hoa, tạo ra hấp lực thu hút các loài ong và bướm. Hấp lực này dĩ nhiên khác rất nhiều so với văn chương, thi phú mô tả tính cách hoa nguyệt lãng mạn của tình yêu. Hương thơm đó đã giúp cho các loại ong bướm tăng thêm giá trị sức sống. Từ phương diện hình thức, các loài hoa có thể tăng thêm vẻ đẹp cho cuộc đời. Nhà Phật thường sánh ví loại hoa đó là hoa đạo đức, hoa của đời sống thánh hạnh, giá trị tâm linh. Những loài hoa này khi đem tặng cho những người thân thương, chắc chắn rằng giá trị đón nhận của họ rất cao, bởi vì nó làm thăng hoa cuộc sống.

Lòng thương yêu và sự hiểu biết đặt trên nền tảng chất liệu của hương thơm tinh thần. Khác biệt rất nhiều so với nét đẹp ngoại hình, cái thường làm cho con người rơi vào chủ nghĩa hình thức, cực đoan. Thế giới hiện đại, trong vòng mấy mươi năm trở lại đây, nét đẹp của người phụ nữ được ca tụng còn hơn cả Thượng đế. Người ta đã lợi dụng cơ hội làm giàu trên sắc đẹp của phụ nữ. Chẳng hạn như tổ chức những cuộc thi Hoa hậu toàn quốc, Hoa hậu Hoàn vũ, ... để tạo ra những vẻ đẹp thời trang. Đó có thể kết thành những giá trị vật chất cho đời sống con người, những chất liệu này cũng rất cần thiết.

Bên cạnh những giá trị hương thơm và nét đẹp về phương diện vật lý, chúng ta còn có những chất liệu hương thơm của tâm hồn, nội tâm, đóng vai trò rất quan trọng để thăng hoa đời sống tinh thần của con người. Một đời sống chỉ đơn thuần về vật chất hay vật lý thì rất khập khiễng. Trưởng thành, phát đạt, thịnh vượng mà lĩnh vực tinh thần bị thiếu, thì người đó chỉ phát triển mạnh về thể xác, nhưng tinh thần rất thiếu vắng trống trải. Do đó nỗi khổ niềm đau vẫn có cơ hội đột nhập khống chế, và dẫn đến khuynh hướng thiếu những giá trị khác, dễ bị rơi vào trạng thái khủng hoảng như phương Tây đã từng xảy ra trong nhiều thế kỷ qua.

Trong kinh *Đại Bát Niết Bàn*, Như Lai kể câu chuyện ngụ ngôn:

Có hai chị em song sinh, người chị có nét đẹp như Hằng Nga, thực nữ tuyệt vời, ngược lại người em có một gương mặt rất xấu, đến độ nếu nhìn cô vào ban đêm, tối về có thể gặp ác mộng.

Hai chị em thương nhau như hình với bóng. Có chàng thái tử thương người chị một cách đắm đuối, và nghĩ rằng

nếu thiếu cô ta thì đời sống sẽ mất hết tất cả ý nghĩa, chàng ngộ ý kết hôn. Mặc dù cô chị rất thương anh nhưng không thể chấp nhận lời thỉnh cầu một cách đơn giản như vậy.

Cô đưa ra một điều kiện, không phải là nhà cao cửa rộng, tài sản, cũng không phải là tất cả vị trí xã hội. Đơn giản là “Nếu anh thương tôi, anh yêu tôi, liệu anh có thể chấp nhận cả cô em gái của tôi hay không? Khi cưới tôi rồi anh có xem cô em gái xấu xí của tôi như là đứa em ruột của anh hay không? Nếu anh không chấp nhận điều kiện đó thì có lẽ chúng ta khó thiết lập tình yêu mang chất liệu của hiểu biết, cảm thông một cách lâu dài và bền bỉ được”.

Cách mô tả kịch tính của bản kinh gọi lên rất nhiều suy nghĩ. Trong cấu trúc sinh học, thông thường với một cặp song sinh, nếu trong đó, một người có nét đẹp kiều diễm, thì người còn lại cũng đẹp tương tự. Cấu trúc sinh học đó có thể chính xác 99,99% cho rất nhiều tình huống mà chúng ta đã từng thấy.

Hai chị em có hai nét đẹp khác nhau, một bên rất quyến rũ còn một bên khi thấy ai cũng sợ. Nhưng tại sao cái xấu xí của người em vẫn được kinh gọi là nét đẹp.

Ở đây muốn nói: Trong mỗi con người, ai cũng có hai bộ mặt đó là xấu và đẹp. Xấu ở đây là những tâm lý tham, sân, si, mạn, nghi, hỷ, nộ, ái, ố. Đẹp là những tâm sở thuận như: Từ, bi, hỷ, xả, dịu dàng, nét na... mà ai cũng có đầy đủ. Nếu ai chấp nhận được như thế thì mới sống với nhau suốt đời được.

Như Lai Thế Tôn thấy được giá trị của nét đẹp không nằm ở bản chất của sự hiện hữu, mà nhận thức cái đẹp ở góc độ nhìn của mỗi người. Cảm tính nhận thức, đánh giá của con người thường nằm ở nghiệp lực, thông qua đó con người cho rằng đây là đẹp, đây không đẹp, đây là thẩm mỹ,

đây chưa thẩm mỹ. Vì thế giá trị cái đẹp đó chỉ là tương đối. Nó không tồn tại, đôi lúc chúng ta bơm phồng lên thành những hệ giá trị phục vụ, hoặc lao theo những hệ giá trị ảo tưởng nên phải đánh mất chính mình. Nếu ai đó không có nét đẹp kiêu diễm, họ có thể gieo trong lòng cảm xúc của những tâm lý mặc cảm rất lớn, đặc biệt đó là người nữ.

Bản kinh tạo một bước ngoặt kịch tính mà không tạo ra giải pháp, vì giải pháp nằm ở sự lựa chọn của từng độc giả. Nếu chúng ta đang ở góc độ thẩm mỹ, thì chắc chắn rằng sẽ đóng vai một chàng hoàng tử sẵn sàng không chấp nhận yêu cầu rất căn bản, thiết lập trên giá trị tình người giữa cô và người em ruột. Nếu hoàng tử không quan trọng về nét đẹp kiêu diễm của thân hình và thể xác thì có thể chấp nhận. Bên cạnh nét đẹp đó còn được sự hài hòa, hỗ trợ bởi cái đẹp nội tâm rất lớn ở người kia. Ít nhất người chị không bao giờ đẩy người em xấu xí của mình vào trong nỗi bế tắc cô đơn, tạo hạnh phúc cho người đã từng sanh ra cùng thời điểm với mình. Sự chia sẻ đó là giá trị của tấm lòng nhân hậu rất quý.

Nếu không đủ bản lĩnh để chấp nhận giữa cái đẹp và cái không đẹp cùng tồn tại trong con người của mình, thì câu trả lời sẽ là “NO”. Chấp nhận vì đam mê, quyến luyến nét đẹp kiêu diễm mà bất chấp những cái không đẹp, không như ý muốn ở bên cạnh thì rõ ràng tình yêu lý tưởng khó có thể kéo dài, và có thể kết thúc bằng cuộc tình rất ngang trái và khổ đau. Nói cách khác nếu tình yêu chỉ đến với nhau bằng nét đẹp ngoại hình thì tình yêu sẽ cất cánh bay xa khi nét đẹp đó đã về tuổi xế chiều.

Nét đẹp của tuổi trăng tròn và tuổi bạc phơ khác nhau rất xa. Mặc dù có nhiều ông bà cụ vẫn còn nét đẹp của người già, nhưng không phải là nét đẹp mấy mươi năm về trước.

Đến với nhau bằng nét đẹp ngoại hình, là một thách thức rất lớn để thử tấm lòng chung thủy của đôi vợ chồng.

Nếu chúng ta tiếp cận câu chuyện ngụ ngôn đó từ góc độ của một biểu tượng triết lý, thì giá trị của nó rất cao, gọi cho chúng ta rất nhiều suy nghĩ. Rõ ràng trong câu chuyện, những nội dung vừa nêu không có thật. Hai chị em song sinh không thể nào có cấu trúc sinh học vật lý khác nhau, một người đẹp như là Hằng Nga, một người xấu như Thị Nở. Thông thường, trong trường hợp sanh đôi, hễ người kia đẹp 10 thì người nọ cũng phải đẹp 9, người kia xấu thì người này cũng xấu, người kia da trắng thì người này phải da trắng chứ không thể là da đen.

Ở đây đức Phật muốn nói, con người luôn có hai tính cách: đẹp và xấu; tính cách tích cực và tiêu cực, một con người rất hân hoan đối mặt với diễn biến trong cuộc đời, còn một người hướng nội theo chiều kích mặc cảm tự ti. Tất cả những giá trị đó đều tồn tại trong sự hiện hữu của một con người.

Khi đặt ra vấn đề, yêu một người nào đó là chúng ta đặt trên hệ giá trị của sự chấp nhận rằng, tôi bất chấp tất cả những cái đẹp và xấu của anh (em) thì liệu tình yêu đó có thể tồn tại lâu dài được hay không?

Chúng ta nói rằng tôi yêu vì thấy được nét đẹp, duyên dáng, giọng nói ngọt ngào dễ thương, điệu bộ hấp dẫn. Tình yêu đó khó có tuổi thọ lâu dài, mà nó có thể bị hoạn tử, biến dạng và bị những ngang trái.

Trong một con người không có tính cách toàn vẹn. Sự bất toàn thường quan niệm là một thuộc tính của kiếp người. Hễ là con người thì phải có những điểm tốt, xấu, có những điều tích cực và tiêu cực. Khi nào thân xác phạm tục

được chuyển hoá từ cảm xúc cho đến nhận thức và hành động, bấy giờ con người mới thật sự là con người trọn vẹn.

Cho nên chấp nhận yêu một người nào đó thì ta phải có bản lĩnh để nhìn thấy cái đẹp và cái chưa đẹp của họ.

Trong kinh tạng Pali đức Phật dạy: “Đừng để ý tướng chung và tướng riêng của con người”. Tại sao đức Phật dạy như vậy?

Quan sát con người về ngoại hình, vóc dáng, màu sắc hay thế giới của tinh thần và âm thanh, dễ bị dẫn vào thế giới của mê hồn trận. Nó được trang sức bởi những cách thức ăn mặc thời trang, các hương liệu... khi tất cả không còn, thì vẻ đẹp cũng tàn úa theo thời gian.

Quan sát vào những tướng chung là cách thức đánh giá con người theo thế thường nói: hễ là người Việt Nam thì da vàng mũi tẹt, người phương Tây thì da trắng, mũi cao. Quan niệm về tướng chung rất khác nhau. Ở phương Tây, người có miệng rộng tượng trưng cho sự giàu sang, còn người Việt Nam thì ngược lại miệng rộng thì tan hoang cửa nhà. Đó là tướng chung của một cộng đồng, dân tộc.

Chính những tướng riêng thường làm cho mất chú ý vào, hấp lực về cảm tính của con người đặt vào đó, để nó song hành với nhau trong cuộc sống.

Tướng riêng là tiêu chí của sự thu hút giới tính rất mạnh. Nếu quan sát nhiều vào những tướng riêng, có thể làm chúng ta mê mẩn vì cô nàng có mái tóc thướt tha, hay có má lúm đồng tiền. Hoặc thương một anh chàng chỉ vì cặp chân mày rất ấn tượng quyến rũ. Khi nhìn vào là bịn rịn, quyến luyến giống như sấm sét đang nổ bên tai. Chiếc răng khểnh tượng trưng cho tính duyên dáng của một con người, hoặc dựa vào gương mặt chữ điền, hay là vóc dáng, thể hình, điệu bộ, cử chỉ, lời nói âm thanh.



Tất cả những tướng riêng đó có thể làm cho con người được nhân lên từ một cá thể trở thành tổng thể, từ một nét đẹp rất riêng trở thành nét đẹp của toàn thể một con người. Chính vì thế, khi chúng ta lấy người đó về làm vợ, chồng lúc bấy giờ mới vỡ lẽ ra mẫu người mà mình tìm kiếm không phải là người mà mình đã từng đặt trên giá trị nét đẹp của những cái riêng như vừa nêu.

Đức Phật đã tạo ra câu chuyện ngụ ngôn để đánh vào não trạng nhận thức thẩm mỹ của con người, trong quan hệ của sự thương yêu và hiểu biết.

Nếu hoàng tử là con người đặt nặng tính cách hiểu biết, thì anh ta sẽ chấp nhận điều kiện mà người yêu của mình đã đặt ra. Đó là: “Nếu anh thương tôi, anh chấp nhận tôi làm vợ thì anh phải chấp nhận người em xấu xí của tôi làm em ruột của anh”.

Tình thương, sự hiểu biết, cảm thông là như vậy. Nếu đặt tình thương yêu trên giá trị của ngoại hình, chúng ta chỉ chọn tướng riêng. Ngoài hấp lực những tướng riêng đó, lại đẩy ra bên ngoài như là một cản lực không thể nào chấp nhận được. Hoặc chúng ta có thể nói giả vờ, tôi sẵn sàng chấp nhận nhưng khi về sống chung với nhau lại xuất hiện những bế tắc trong gia đình, chúng ta có thể phân biệt đối xử với người em xấu xí đó.

Hình ảnh con người xấu xí đó có thể hiểu trên phương diện rộng hơn, chính là biểu tượng của những tính tham, sân, si, mạn, nghi... những tật xấu của mỗi con người ai cũng có. Trong chúng ta, ai cũng có hai mặt tốt và xấu. Nhưng khi yêu bao giờ mặt tốt cũng được khuếch trương còn mặt xấu che lấp đi và chỉ xuất hiện khi thật sự sống vợ chồng với nhau. Không phải là một con người, mà có thể là đứa con cùng cha khác mẹ, có thể là người thân bằng

quyến thuộc bên nhà chồng, bên vợ. Liệu chúng ta có chấp nhận luôn những con người đã từng gắn bó rất mật thiết về phương diện cảm xúc hạnh phúc với người mình thương yêu hay không?

Đặt ra những vấn đề như vậy để chúng ta có cái nhìn tổng quan về những yêu cầu, ảnh hưởng rất hữu cơ, có thể tạo ra nỗi khổ niềm đau với quan hệ tình người, mà chúng ta nghĩ rằng nếu thiếu người này là mất cả một bầu trời.

Hàn Mặc Tử đã từng thốt ra lời thơ “Người đi một nửa hồn tôi mất, còn nửa hồn kia bỗng đại khổ”. Dưới cái nhìn của một nhà thơ, chịu ảnh hưởng Thiên Chúa giáo, thì cái bầu trời hạnh phúc là bầu trời của tình yêu. Một tình yêu rất mù quáng. Trong đầu bán cầu não cảm xúc không hề có chất liệu của sự hiểu biết, không hề có giá trị của lòng cảm thông với nhau. Hễ thương thì thương tất cả tấm lòng, cả những giá trị của người đó đang có và chấp nhận luôn những cái người đó chưa được hoàn thiện. Nếu tình yêu đó không được thành tựu do sự trái ngang về gia cảnh, khác tôn giáo, thì mỗi người phải đi một hướng.

Nếu chúng ta đặt giá trị thương yêu bằng cảm xúc của giới tính, của nét đẹp “Nghiêng thành đổ nước”, thì rõ ràng giá trị của tướng riêng này sẽ làm cho con người rơi vào trạng thái chiếm hữu. Cái gì mình chiếm hữu không được có thể tạo ra những bức xúc, cái đó có thể tạo ra điên loạn và dẫn đến sự quỳên sinh mà chúng ta đã từng thấy rất nhiều cặp tình nhân chọn con đường bế tắc đó.

Rõ ràng khi yêu có thể cường điệu giá trị của tình yêu như giá trị bầu trời, trăng sao, trời xanh, mây bạc, ... đến nỗi có tình yêu là có tất cả bầu trời, khi về nhà lòng còn rung rung cảm xúc. Chúng tôi tin chắc rằng, ít nhất quý vị đã từng trải qua những giai đoạn cảm xúc đó.

Phương Tây, cứ sau 50 năm của hôn nhân, người ta lại hâm nóng tình yêu. Họ tìm lại mức độ rung cảm của trái tim với tất cả sự hiểu biết, sự chọn lựa và hy sinh cần phải có của hai phái. Chúng ta thấy, những giá trị cường điệu tình yêu như là bầu trời hạnh phúc, nó là một giá trị không có thực.

Hạnh phúc tình yêu đôi lứa có thể đóng vai trò 30% thôi, vì chúng ta vẫn còn tình đồng loại, tình từ bi và nhiều thứ tình khác. Nhưng khi yêu, lại quên hết tất cả những thứ tình này và cho rằng nó là tất cả. Nếu như tình yêu đó không đáp ứng lại một cách trọn vẹn, thì con người trở thành điên loạn. Đặt giá trị tình yêu vào trong một quỹ đạo bế tắc, thà rằng không yêu còn hơn là yêu mà không có giá trị cho hướng mở ra của cuộc đời.

Câu chuyện ngụ ngôn đó gợi cho ta phải làm một con người như thế nào để sự cảm thông, hiểu biết có thể thiết lập một cách trực tuyến, chứ không phải thiết lập qua các nhịp cầu của người thứ hai, thứ ba, của ông Tư bà Nguyệt, hay cha mẹ đặt đố. Chính nhu cầu đó, bản thân nó đã có được yếu tố tích cực của sự hiểu biết và cảm thông. Nơi nào có thương yêu thật sự thì nơi đó có hiểu biết và ngượng lại.

Nếu lấy tướng riêng để nâng lên thành tình yêu lý tưởng, thì đó không phải là tình yêu của sự hiểu biết mà là sự lựa chọn của con mắt. Nói theo nhà Phật, thì đó là sự lựa chọn của nghiệp thức với những quán tính về tính dục, cảm xúc, nhận thức, về tình yêu, hôn nhân hạnh phúc gia đình... Quán tính đó rõ ràng không thể đặt con người trong những cách thế lao về phía trước với những giá trị của an vui, mà nó có thể bị đổ vỡ rất nhanh chóng.

Chấp nhận những người kẻ cận bên người yêu, là một trong những yếu tố tiên quyết, để xác lập đời sống hạnh phúc.

Nhiều người có thể thương yêu đắm đuối chồng, vợ nhưng không chấp nhận tình trạng chia sẻ thương yêu cho cha mẹ ruột của họ. Sự ghen tuông đó đã biến dạng vì muốn tất cả giá trị tình thương yêu phải thuộc về mình. Dù cho người đã mang nặng đẻ đau ra người mình thương, vẫn không được quyền chia sẻ gia tài tình thương đó.

Rõ ràng chúng ta đẩy người kia vào một cách thế rất khó xử. Nếu chọn mình thì phải tách ly cha mẹ, nếu chọn cha mẹ thì phải từ bỏ mình, hoặc chọn mình thì phải từ bỏ những đứa con trước của họ hay những anh chị em ruột thịt. Cách thức loại trừ như vậy làm cho trái tim thương yêu bị nát tan, nếu như không cũng bị rỉ máu bởi sự cân đo rất căng thẳng về cảm xúc, chọn bên nào, nặng bên nào, nhẹ bên nào, bên tình hay bên hiếu.

Chúng ta cứ liên tưởng câu chuyện vừa nêu như là một công án về tình yêu hôn nhân và hạnh phúc. Thật không thể nào dễ dãi trong sự lựa chọn người trong mộng. Phải hết sức đắn đo.

Có thể chậm một bước để cho sự thiết lập tình yêu được đặt trên những viên đá, bởi con đường của sự hiểu biết và cảm thông, thì con đường tình yêu đó mới lâu dài và bền bỉ. Bằng không sự đụng chạm giữa chúng ta và họ hàng hai bên, sẽ tạo ra thách đố rất lớn cho tiến trình duy trì hạnh phúc và bảo vệ giá trị của hôn nhân trong tình yêu đời sống vợ chồng.

### **BẢN NGÃ TRONG TÌNH YÊU**

Tất cả sự yêu thương về giới tính đều là sự yêu thương thuộc về bản ngã. Lời tuyên bố này là một thách đố rất lớn đối với các nhà tâm lý học và xã hội học về vấn đề phụ nữ và giới tính.

Quan hệ tình yêu ít nhất phải có ba vấn đề được đặt ra: đối tượng, chủ thể và chất liệu dòng cảm xúc thương yêu được thiết lập giữa đối tượng và chủ thể này.

Khi nói rằng thương một người nào đó, chúng ta không thể nói tôi thương người trong mộng. Người trong mộng là hình ảnh lý tưởng, thông qua đó thương yêu một con người cụ thể. Có những người bị bệnh tâm thần, vì không tìm được người trong mộng nên phải thương một người nào đó có vóc dáng tương tự như người mình đã từng đặt ước mơ, cho nên đối tượng đó phải là một đối tượng hiện thực.

Chỉ có nền tâm lý học Phật giáo, mới phân tích bản chất sâu sắc của sự thương yêu, đặt trên nền tảng giới tính, của hấp lực giữa nam và nữ hay giữa những người đồng giới tính. Tại sao đức Phật nói rằng giá trị của sự thương yêu đó là thương chính bản thân mình? Bởi vì khi thương yêu, chúng ta tìm kiếm một đối tượng. Trong sự tìm kiếm đó, xuất hiện một cảm xúc tâm lý, rằng tôi không thể nào chấp nhận sự cô đơn, đơn độc; tôi không thể nào sống được một mình, mà phải có một người bạn đời, người bạn tình, để gỡ rối, chia sẻ, tâm sự nỗi khổ và niềm đau.

Về phương diện thế gian, thái độ cảm xúc cô đơn của con người, thúc đẩy mình cần phải chọn một người nào đó để thương yêu. Nếu không chọn bạn tình, bạn đời ở tuổi thanh xuân mà để lớn tuổi thì sẽ bị mất giá. Sự vội vàng đó làm cho chúng ta phải chọn con người mà thật sự chưa hiểu biết gì về họ. bất chấp tất cả để tìm kiếm cái gì đó có thể bù đắp trạng thái cô đơn, trống vắng cảm xúc của mình. Cho nên thương yêu người khác, chính là thương yêu bản thân mình.

Từ góc độ này chúng ta có thể nhận định giá trị của sự hiểu biết và cảm thông là một trong những yếu tố rất quan trọng. Có thể xác định được rằng, nếu tôi yêu một người

nào đó, có ý nghĩa với giá trị hạnh phúc và an vui lâu dài, thì ít nhất tôi phải hiểu được dòng cảm xúc của tôi là gì. Nói cách khác, tôi yêu bản thân tôi dưới góc độ vô ngã, vị tha mà không có ích kỷ.

Nếu yêu bản thân mình dưới góc độ của sự ích kỷ, là chúng ta phải biến người khác trở thành bản photocopy của mình. Buộc người kia phải nói cùng một ngôn ngữ, ứng xử cùng một cách thể, ăn cùng một thực phẩm, làm cùng một hình ảnh giống như nhau,... Như vậy, chúng ta đang giam nhốt người kia trong ngục tù của lý tưởng thần tượng, mà chúng ta đặt ra và giá trị của những cái ta cần có trong cuộc đời.

Bên cạnh đó chúng ta lại vô tình không hiểu được rằng, trong thế giới tư duy của người kia cũng có những tiêu chí rất khác, mà mình buộc họ từ bỏ những tiêu chí đó.

Sự chiều chuộng trong tình yêu, người ta có thể bỏ đi những cá tính, sở thích riêng để đến với nhau, để thỏa mãn, đáp ứng, đạt được giá trị của tình yêu. Còn tuổi thọ tình yêu kéo dài được bao lâu là do cả hai đối xử với nhau. Yêu một người, cần tạo không gian cho người kia có không khí để thở, thực phẩm để ăn, áo quần để trang sức, tư duy để nhận định đánh giá, chứ không buộc người kia phải giống như mình.

Nếu như người kia giống như mình thì giá trị hấp lực sẽ không còn nữa. Biến người kia trở thành cái bóng, tức là làm cho họ lệ thuộc vào mình. Như vậy là trường sinh tự ngã lên, chúng ta đang yêu tự ngã mà cứ tưởng rằng đang thương người kia, không biết rằng chúng ta đang nhốt người kia trong tự ngã của mình.

Vua Ba Tư Nặc rất tôn kính đức Phật như một bậc Thầy tâm linh, như vị cố vấn về sự phát triển giáo dục và những giá trị về đạo đức trong cuộc sống, cho nên ông thường đến

với đức Phật. Những năm tháng đầu ông còn e ngại, vì lúc đó Như Lai Thế Tôn được xem là Bạc Đại giác, ở độ tuổi 35-36, bằng tuổi ông.

Ông nghĩ rằng trong truyền thống tâm linh của Bà La Môn giáo có nhiều bậc trưởng thượng cao hơn nữa, nếu có sự lựa chọn, ông sẽ chọn những bậc trưởng thượng chứ không đến những bậc trẻ trung. Vì người trẻ có thể không đảm bảo chất liệu tâm linh, tuệ giác và lòng từ bi, hay chỉ đơn thuần là tiến trình hội tụ thu thập kiến thức sách vở từ những người đi trước, về truyền bá kiến thức mà thôi. Sự dè dặt đó làm cho ông có một khoảng cách nhất định nào đó với Như Lai Thế Tôn.

Vua Ba Tư Nặc có hoàng hậu rất dễ thương là Manika (Mạc Lợi). Hai người rất tâm đầu, ý hợp. Có lần vua và hoàng hậu tâm sự với nhau sau những giờ căng thẳng trong triều chính. Vua hỏi hoàng hậu rằng: Trên cuộc đời này, ái khanh thương yêu ai nhất? (Dĩ nhiên khi đặt ra câu hỏi đó nhà vua chỉ muốn nhận câu trả lời là em thương chàng nhiều nhất).

Hoàng hậu trả lời:

- Nếu bệ hạ không bắt tội và cho phép thần thiếp trả lời đúng sự thật, thì thần thiếp mới dám nói.

Ta cho phép. Vua nói. Và câu trả lời của hoàng hậu là: “Thiếp yêu thiếp nhiều nhất”, đã làm vua choáng váng!

Vua nghĩ, có biết bao cung phi, mỹ nữ ta không màng đến, ta chỉ chọn có nàng, thế mà nàng nói không thương ta bằng thương chính nàng, thì còn gì bạc bẽo cho bằng.

Ông đau khổ, nhưng không muốn trách nhiệm đau khổ này. Ông nghĩ ngược lại, đây là cách thức mà người tình của mình nói quanh co, để ông năn nỉ, mà thiết lập tình thương

và hiểu biết lẫn nhau, không dựa theo cách thức vua, tôi mà với tính cách của hai người đối diện với trái tim thương yêu, thốn thức.

Ông nói: Ái khanh hãy nói lại lần thứ hai. Hoàng hậu vẫn nói y hệt như vậy. Ông yêu cầu lập lại lần thứ ba, hoàng hậu vẫn trả lời chính xác như vậy.

Bà nói rằng, chính Đại vương cũng yêu Đại vương nhất đó thôi! Giả sử, nếu Đại vương thấy thần thiếp tư tình với một võ tướng nào khác, có phải ngài sẽ đem thần thiếp và tên võ tướng đó ra chém đầu không? Chính vì mình quá yêu tự ngã của mình nên không muốn ai tranh giành chiếm đoạt. Thần thiếp cũng vậy. Vì muốn mình được sủng ái, nên phải làm mọi cách để vừa lòng ngài thôi.

Nếu Đại vương không tin vào tấm lòng của thần thiếp, thì chúng ta hãy đến gặp Như Lai Thế Tôn, Ngài là bậc tuệ giác có thể hiểu được tất cả về tâm lý, Tha tâm thông, biết được dòng cảm xúc của Đại vương, biết được dòng cảm xúc của thần thiếp, Ngài sẽ cho chúng ta lời khuyên rất thích đáng. Vua rất mừng, vì không muốn nghe câu nói của người mình thương lập lại với góc độ làm cho mình bị thương tổn cảm xúc, cho nên cả hai người đi đến gặp đức Phật.

Gặp đức Phật, Mạc Lợi đã đặt lại câu hỏi “Khi con thương một người nào đó, chẳng hạn như Đại vương Ba Tư Nặc thì có phải là con thương chính con nhiều nhất hay không?” Như Lai Thế Tôn nói: “Đúng thật như vậy”.

Lúc đó, vua càng ngạc nhiên không hiểu tại sao đức Phật lại đồng tình với người mình thương như vậy. Vua suy nghĩ, với cách gợi ý của đức Phật, bỗng dưng ông cảm nhận ra điều bản chất của tình yêu giới tính là sự vướng mắc, chấp thủ và chiếm hữu. Sở dĩ chúng ta muốn chiếm hữu



người khác, vì chúng ta đang có nhu cầu để khóa lấp sự cô đơn trống vắng trong tâm hồn.

Cũng vậy, chúng ta hãy quan sát đám ma, người quá cố là một bà mẹ, có tình thương bao la đồng đều với những người con, gia tài sự nghiệp, lại ra đi trong tuổi lẽ ra bà phải được hưởng thụ sự chăm sóc hiếu thảo của con cái. Những đứa con khóc gào thét, kể lể đủ cách thức khác nhau. Nếu chúng ta lắng nghe những lời gào thét đó, thỉnh thoảng bắt gặp những câu như thế này: “Mẹ ơi, mẹ ra đi bỏ con cho ai, mẹ đi rồi con sẽ sống ra sao? Rõ ràng những lời than khóc đó không hề tiếc nuối sự ra đi của người mẹ.

Nếu người con nghĩ rằng khi mẹ ra đi, giá trị của mẹ không còn nữa, con tiếc nuối lắm thì còn có ý nghĩa là người con hiếu thảo. Đằng này lại nói “Mẹ ra đi rồi con sống với ai” có nghĩa là con cô đơn quá nên con không muốn mẹ ra đi, mẹ có mặt thì con được chăm sóc, mẹ có mặt thì có mọi thứ trong gia đình này, có người nâng khăn sửa túi mà con không phải lo gì cả, mẹ có mặt thì con được hạnh phúc... Như vậy là mình thương sự cô đơn của mình chứ mình không thương người mẹ.

Ngay trong cái chết, sự thương yêu của con người vẫn nằm ở trục xoay của bản ngã, xung quanh những giá trị mình đang có.

Nếu ai đến với tình yêu vì bản ngã, thì sau khi người bạn của mình qua đời, cũng sẽ tái giá. Vì họ cần sự chăm sóc chứ không phải cần tâm hồn yêu thương, nên khi người đó không còn, họ sẽ thay thế người thứ hai, thứ ba... chỉ để thoả mãn thôi.

Trong hệ ngôn ngữ được thiết lập qua sự đối đáp giữa vua Ba Tư Nặc và Mạc Lợi phu nhân với ngôn ngữ của lý trí,

hiểu biết, cảm thông. Khi thương một người là thương bản thân mình nhiều nhất.

Phải thừa nhận đó là sự thật, để khi người kia bạc tình hay từ bỏ, không có gì là buồn, vì mình đã biết trước rồi. Ai cũng thương bản thân mình nhiều nhất, khi tình thương của người yêu mình rót vào không đủ thì sẽ chia tay.

Hiểu như vậy để chúng ta không đi vào trạng thái bế tắc, và để cho sự chấp mắc trong tình yêu không diễn ra theo một cường độ mà hai bên không làm được những gì quan trọng hơn là cứ quán quýt, quây quần bên nhau, còn những chuyện quan trọng về đạo đức, giá trị, phục vụ, phước báu, công đức... thì không quan tâm.

Nếu yêu như vậy thì rõ ràng tạo ra vùng từ trường bế tắc. Như Lai Thế Tôn đã từng nhắc nhở những người xuất gia rằng, tình yêu giới tính là vùng từ trường của sanh tử, là hấp lực nam châm để nối kết hai bản ngã lại làm một. Bản chất của hai cái khác nhau đã tạo hấp lực lúc ban đầu, nhưng về sau lại kháng cự. Hễ giống nhau thì nó đẩy ra bên ngoài. Lẽ ra khi giống thì phải có sự hòa hợp, chăm sóc bảo bọc, thế mà nó lại không có sự thiết lập, bởi vì tất cả những giá trị của sự hiểu biết và cảm thông đã không có mặt giữa hai người.

Cho nên thương một người mà muốn họ có được tuổi thọ về tình yêu bên bỉ với mình, trăm năm răng long, tóc bạc thì chúng ta hãy đến với tình yêu bằng ngôn ngữ của lý trí và sự cảm thông.

Trong khi đó, vua Ba Tư Nặc nói bằng ngôn ngữ của cảm xúc, vướng mắc, để thỏa mãn bản ngã, tự ái, sĩ diện. Cho mình là đại vương nên mọi người phải tuân phục và biến tình yêu trở thành sở hữu, nô lệ. Đó là tình yêu ức chế, chỉ có giá trị một chiều.

## ĐỂ THƯƠNG YÊU BỀN VỮNG

Trong sự thương yêu chúng ta phải thiết lập hệ ngôn ngữ hay kiến thức trong đó, kiến thức cảm xúc đóng vai trò ban đầu, còn về lâu dài bền vững với nhau thì phải là hệ ngôn ngữ của sự hiểu biết và cảm thông.

Nếu thiếu vế thứ hai thì không có tình yêu nào có thể tồn tại. Nếu có, thì tồn tại một cách thương tật với nhiều sự gây gổ, kháng cự, giận dỗi, ly thân và cuối cùng dẫn đến sự ly dị và có thể biến thành kẻ thù của nhau. Do đó thiết lập thêm nhịp cầu ngôn ngữ hiểu biết trong các mối quan hệ của thương yêu, là một trong những bước tiến quan trọng để làm cho tuổi thọ của tình thương được triển nở và lâu dài theo cách thế không có bệnh tật.

Trong tình yêu cũng có nhiều bệnh tật. Ví dụ như bệnh ghen, hờn dỗi, bất cần, sĩ diện, bản ngã. Tất cả năm loại bệnh đó là kẻ thù của tuổi thọ tình yêu. Khi nào chúng ta đánh rơi giá trị của sự hiểu biết thì virus của năm loại bệnh này sẽ có mặt, nó sẽ thâm nhập vào dòng cảm xúc của chúng ta, phá luôn cả phần cứng và phần mềm của cảm xúc.

Phần mềm của yếu tố cảm xúc là những trình tự tâm lý thương tưởng, biểu tỏ bằng sự âu yếm, vỗ về, lắng nghe, cảm thông, nâng đỡ, chia sẻ.

Phần cứng của dòng cảm xúc trong tình yêu là thái độ kiên nhẫn chịu đựng, đó là sự vượt lên trên những điểm dị biệt thông thường, để kết nối hai tâm hồn khác làm một. Dĩ nhiên trong sự kết nối đó đã có sự sai lầm rồi, vì hai cái khác nhau không thể là một, mà đã có sự sai lầm thì không thiết lập được bằng nhịp cầu của ngôn ngữ hiểu biết.

Chúng ta có thể cường điệu bằng công thức “Một túp lều tranh, hai quả tim vàng” nhưng hai quả tim vàng này chỉ để

trưng bày chứ không sử dụng được. Tim vàng thì đâu có đập thốn thốc, cho nên tim market đó sẽ không tồn tại trong một túp lều tranh.

Nói cách khác, yếu tố về kinh tế, mối quan hệ giữa hai họ, về cảm xúc, cá tính đóng vai trò rất quan trọng, để tác động đến tính cách về sự hiểu biết và dòng cảm xúc ở trong lòng thực tại của tình thương yêu. Do đó nếu bỏ đi giá trị của sự hiểu biết thì tình thương yêu này khó có thể tồn tại bền vững, đó là điều mà chúng ta tin một cách chắc chắn.

Trong tình thương yêu, nếu tính cách của hai con người không thiết lập ở góc độ của sự hiểu biết, thì quan hệ đó sẽ khập khiễng. Ví dụ người rộng lượng, người thì keo kiệt, cố chấp, người có cá tính A, kẻ có cá tính B, người thì có sở thích này, người thì có sở thích đối lập... Tất cả những tính cách đó sẽ tạo ra vùng ảnh hưởng, chúng tôi tạm gọi là vùng tự ái. Vùng tự ái này có thể xâm nhập và khống chế tất cả cảm hứng của con người, đến độ người đó không chấp nhận những gì khác xâm nhập vào bên trong.

Trong kinh *Tương Ưng* tập I, đức Phật đã dạy và chúng tôi đúc kết lại: “Tự ái, sai lầm trong tình yêu và hôn nhân là tự sát”. Theo ngôn ngữ kinh điển như sau: Người nào tự ái khi được người khác nhắc nhở, khuyên bảo, tưới tắm những hạt giống của thương yêu, hiểu biết, mà không mở lòng để đón nhận thì người đó đã thể hiện bằng những hành động xấu xa. Rất cụ thể qua lời nói, ý nghĩ, việc làm, hoặc qua sự thụ động, ù lì biến mình và người trở thành hai khoảng cách rất lớn về phương diện tâm lý. Không gian tâm lý khó có thể xóa được. Trong khi đó, không gian vật lý được thiết lập bằng nhịp cầu giữa bờ biển A với bờ biển B, giữa vực A với vực B, nhưng vùng không gian của tự ái tạo ra khoảng cách hoạt động theo chiều hướng ly tâm ngày càng xa dần, không bao giờ gặp nhau.

Cho nên tự ái là kẻ thù của tình yêu. Trong khi đó, sự hiểu biết chính là đôi bạn chí tình của tình thương yêu. Nếu buông bỏ sự hiểu biết thì vùng tự ái đó sẽ đi vào khuynh hướng rất lợi lạc là tô bồi cho bản ngã.

Mình giận hờn và nghĩ rằng tôi không có lỗi, cho nên tôi không cần phải nói, ai nói là người đó có lỗi và người đó có tội mới rục rịch. Nếu cứ như vậy thì bế tắc của vùng tự ái này có thể lan truyền, làm cho không khí cả ngôi nhà ngột ngạt và bị đóng băng. Chúng ta đang tiếp xúc với người kia nhưng không cảm nhận được giá trị hạnh phúc mà người kia đang có và có thể mang lại cho mình.

Ở phương Tây, nếu biết cách sử dụng, có thể thiết lập giá trị của sự tỉnh thức trong lòng thực tại. Nếu không biết cách thì tự ái là cơ hội để tô bồi bản ngã và nhân tính cách cá nhân riêng tư, tính cách bản ngã phát triển.

Ví dụ: Thương xá, nhà cửa, nơi làm việc là khu độc lập. Rời khỏi các nơi đó trở về nhà, bỗng dưng hình ảnh căng thẳng của công việc, giải quyết vấn đề được phóng thích khỏi não trạng về phương diện vật lý. Nếu như người nào bám chặt công việc, hay có bệnh trách nhiệm quá lớn thì nỗi ám ảnh nặng trĩu sẽ đem về ngôi nhà của mình. Lúc đó thay vì sống với vợ con, những người thương yêu trong gia đình, chúng ta lại sống với công việc. Như vậy đang ở trong hiện tại mà lại lao về quá khứ của công sở, bế tắc, của quan hệ đối tác...

Ở phương Tây, cách thức thiết lập qui hoạch về nhà cửa phòng ốc sống có cơ hội trở về với thực tại dễ hơn. Ở châu Á, cái nhà cũng là nơi buôn bán, nơi để sinh hoạt ngủ nghỉ ăn uống, và xung quanh ngôi nhà bày biện rất nhiều thứ. Một gia đình cả ba thế hệ sống chung với nhau trong căn phòng chỉ khoảng 10 - 20 m<sup>2</sup>, làm cho con người bị tù túng, bế tắc, khó thở. Cho nên hiện tại khó có thể phóng thích quá khứ

ra bên ngoài náo trạg, do đó con đường tu tập và hành trì dễ dàng bị ách tắc.

Theo phong cách phương Tây, thiết lập quá nhiều cá tính cá nhân, đã làm cho con người trở thành thế giới độc lập. Trong một ngôi nhà, nếu có bốn thành viên cha mẹ con cái, thì hai đứa con ở hai phòng biệt lập với nhau.

Buổi sáng chúng đến công sở, trường lớp đến 7 – 8 giờ tối mới trở về nhà. Cha mẹ chúng cũng có công ăn việc làm riêng, nên cuối cùng gia đình gặp mặt nhau chỉ 1-2 giờ trong nhà. Làm cho tình nghĩa thiêng liêng giữa cha mẹ và con cái, vợ chồng, làng xóm, những người thân bõg nhiên bị rút ngắn, giảm thiểu đi.

Chúng ta phải hy sinh rất nhiều tình cảm thắm thiết đó cho giá trị vật chất, thông qua cách làm ăn buôn bán để đảm bảo đời sống vật chất hằng ngày. Phải đánh mất rất nhiều giá trị để lấy cái mà chúng ta gọi là đi tìm tự do, đi tìm giá trị của hạnh phúc. Đó là sự trả giá rất đắt, nhưng không còn có sự lựa chọn nào khác hơn.

Ngoại trừ, sống trong nền văn hóa Trung Quốc và Ấn Độ, họ giữ được bản sắc văn hóa của mình ở mọi nơi, mọi chốn nhưng sinh hoạt gia đình vẫn được thiết lập.

### **YẾU TỐ CHIA SẺ**

Theo quan niệm của người Ấn Độ, con người sống không phải là giá trị tuyệt đối thông qua những cái tìm được từ đồng tiền. Chính vì thế mà họ phân công lao động về trách nhiệm vợ chồng rất rõ. Người chồng là trụ cột kinh tế trong gia đình, làm hết mọi thứ, kiêm luôn cả việc đi chợ, lo luôn cả công việc gia đình, “Tề gia trị quốc bình thiên hạ”. Trong mọi công việc không hề có vai trò của phụ nữ. Người nữ chỉ đóng vai trò trong việc sinh đẻ, giáo dục con cái.

Chính vì thế mà tình cảm thiêng liêng giữa mẹ và con của nền văn hoá Ấn Độ được thiết lập một cách rất vững chắc. Dòng cảm xúc của họ không bị biến dạng, khô héo, trong bối cảnh văn hoá đa dạng và phong phú như đất nước Hoa Kỳ. Họ vẫn giữ được bản sắc đó trong ngôi nhà. Đây là điều mà các gia đình ở Việt Nam có thể tham khảo, để điều chỉnh một phần nào, trong sự thiết lập cảm thông.

Chúng ta cần phải gặp nhau trong bàn cơm, để có cơ hội ngồi chung với nhau cùng ăn uống, chia sẻ chăm sóc, thậm chí nếu giải trí thì cùng xem tivi trong phòng khách. Nếu một người thích xem chương trình A, một người thích xem chương trình B trong hai phòng khác nhau, thì thiết lập sự cảm thông là một ách tắc rất lớn.

Để có được tình thương yêu, cần phải thiết lập sự cảm thông. Trong trường hợp này đòi hỏi chúng ta cần phải dành thời giờ cho nhau.

Trong kinh có một ẩn dụ rất hay “Đừng bao giờ đem lửa ở ngoài đường, đốt hạnh phúc trong ngôi nhà của mình”. Dĩ nhiên lửa đó không nhất thiết tượng trưng cho cảm xúc bực dọc, khó chịu cau có, mà có thể là cạnh tranh trên thị trường với những đối thủ, người cộng sự với mình. Lửa ở đây chỉ chung cho tất cả những gì không thuộc trong đời sống gia đình hạnh phúc của mình.

Nếu mang những chuyện không liên quan gì đến gia đình về kể lại cho người thân, sẽ làm cho không khí ngột ngạt hơn. Lẽ ra, thời gian đó được dành cho vợ, chồng, con cái. Như vậy, chúng ta đang mang lửa ở bên ngoài vào trong nhà, đốt đi không khí của sự hiểu biết và cảm thông, bởi vì không còn thời gian để tâm sự với nhau.

Nhiều người bị bế tắc về cảm xúc như: hai người có cá

tính lửa hoặc nước, nên cứ lời qua tiếng lại. Vì thế họ tránh né bằng cách đem kể một câu chuyện nào đó để hai bên có thể tạo niềm vui nho nhỏ, dĩ nhiên đó là giải pháp tạm thời chứ không phải là tuyệt đối.

Đức Phật dạy thêm “Cũng đừng mang lửa trong nhà đem ra đốt ở nhà của những người thân”. Ở nước Mỹ không đốt lửa theo cách đó được. Đến nhà người khác mà không báo trước thì không ai tiếp, còn nếu đến gõ cửa hoài thì người ta thưa kiện cũng phiền.

Ở châu Á, có thể mang lửa qua nhà hàng xóm thông qua những sòng bài nho nhỏ, những bữa ăn tiệc, thông qua cách thức làm việc chung với nhau, rồi kể hết tâm sự cho người kia nghe, mà họ không giải quyết được gì.

Phải hiểu và nhận dạng bế tắc trong gia đình của mình như thế nào, để tìm cách tháo gỡ thông qua sự cảm thông, thì sự bế tắc chỉ khoanh vùng giữa vợ và chồng. Chúng ta không truyền bế tắc đó qua con cái, vì như thế là đang thiết lập liên minh, kéo con về phía mình, và tạo cơ hội cho nó kháng cự lại đối phương.

Ví dụ: Hai vợ chồng đang lớn tiếng với nhau, vợ bị chồng bực dãi. Chồng có vợ bé, bà căm thù ông, nên cũng muốn con mình có cùng thái độ là phải nguyên rửa cha nó, vì đã mang lại khổ đau cho mẹ. Nếu đứa con này không cùng trạng thái như vậy thì vô tình ta đẩy con về liên minh người cha, nghĩa là chống lại mẹ.

Như vậy chúng ta tạo cơ hội cho chúng bất hiểu đối với mẹ hoặc cha. Cho nên đức Phật dạy rằng đừng bao giờ truyền lửa cho người khác. Hãy khoanh vùng cảm xúc, đóng băng lại, để nó không lây lan, truyền nhiễm đến người khác. Vì họ là những người vô tội, hãy để họ có được không gian



thở an lành, nhẹ nhàng.

Nếu có bất hòa với nhau, thì đừng tranh cãi trước mặt những người con. Ấn tượng đó làm cho chúng đau khổ và nghĩ mình sẽ không lấy vợ (chồng), bởi vì qua hình ảnh cha mẹ không có hạnh phúc. Chúng thấy những hình ảnh bạo hành, ức hiếp, chửi mắng lẫn nhau thì đâu còn ý nghĩa gì là hạnh phúc.

Dòng cảm xúc của cảm thông là một trong những yếu tố rất quan trọng, để đẩy lùi những kẻ thù của tình yêu ra khỏi biên cương bờ cõi của giá trị an lành trong đời sống.

Khoanh vùng cảm xúc bế tắc những cái gì chưa giải quyết được, để trì hoãn lại và tạo cơ hội phóng thích một cách an toàn. Đừng phóng thích theo kiểu “Giận cá chém thớt”. Như vậy là phóng thích bừa bãi và dĩ nhiên chúng ta phải chịu một phần trách nhiệm đạo đức, nhân quả với những người đó.

Có thể chúng ta không nhận ra điều này trong lúc bực dọc, khó chịu nhưng chắc chắn 100% nó phải xảy ra. Chúng ta phải gánh lấy hậu quả mà người kia đang mang khổ đau.

Những gia đình thường xuyên gây gổ thì con cái có khuynh hướng bỏ nhà đi bụi đời càng nhiều. Chúng tôi có dịp tiếp xúc với trung tâm Thanh Thiếu niên III – quận Gò Vấp - TP.HCM, có hơn 400 em trong độ tuổi từ 8 – 18 đã rời cha mẹ, mái ấm gia đình. (Dĩ nhiên sự bỏ nhà ra đi của chúng không liên hệ gì đến hoàn cảnh mồ côi, nghĩa là không có cha mẹ). Chúng không nhận được dòng cảm xúc thương yêu, cảm thông ở trong gia đình.

Bế tắc đó đã đẩy chúng ra ngoài, dù cha mẹ không hề đẩy chúng đi. Nhiều em có nỗi khổ, niềm đau mà không nói ra được, chẳng hạn có những bé gái 13 – 14 tuổi bị chú ruột

cưỡng bức. Nếu nói ra thì cha mẹ trở thành kẻ thù của chú, cho nên phải lặng lẽ ra đi để không còn cơ hội trở thành nạn nhân của nạn cưỡng bức, khuấy nhiễu tình dục, mà tác nhân là những người rất thân với mình.

Ở phương Đông, nạn khuấy nhiễu tình dục còn xảy ra rất nhiều, nhiều người túng quẫn đến độ chúng tìm niềm vui bằng cách giao du với những trẻ khác lang thang ngoài vỉa hè, những kẻ hút xì ke ma túy, họ không còn biết đến tương lai của mình là gì. Rất may mắn, các em được đưa vào trung tâm giáo dục. Làm mới bằng cách lắng nghe những lời dạy và nguồn đạo đức đó trở thành sự sống tái sinh lại lần thứ hai, thứ ba trong cuộc đời.

Có những em, khi vào đó thì sự chai sạn về cảm xúc xuất hiện, chúng có thể trở thành đại bàng xanh, đen, đỏ. Các vấn nạn đó ở đâu cũng có thể xuất hiện. Nhìn từ chiều sâu của tiến trình giáo dục, chúng ta có thể tháo gỡ những bế tắc đó cho xã hội rất nhiều.

Những bậc phụ huynh cần phải có trách nhiệm đối với con em, tạo chất liệu thương yêu và hiểu biết trong không gian hít thở. Phải bơm rất nhiều khí ôxy vào trong quan hệ của chúng ta cho con, em không bị nghẹt thở bởi những khí cacbonic của tranh chấp, hận thù, ganh tỵ, hờn thua... để chúng không bị buộc phải chạy ra ngoài không gian xã hội, tương lai của chúng không trở thành nạn nhân. Đó là những điều mà chúng ta cần phải lưu tâm.

Nếu giữa vợ chồng có những bế tắc, cần phải tìm kiếm thời gian ngồi lại chia sẻ những nỗi niềm gia đình để tháo gỡ nỗi khổ niềm đau. Nguyên tắc tâm lý khuyến khích chúng ta hãy chọn cách thức “Nói với nhau”, chứ đừng “Nói về nhau” nhất là trong quan hệ vợ chồng.

Giận chồng, đi nói cho bà hàng xóm nghe về tính xấu của chồng; ông nghe được càng tự ái nhiều hơn, biết có lỗi nhưng sẽ không bao giờ sửa sai.

Trước nhất chúng ta thiết lập từ trường hiểu biết và cảm thông. Tự đặt câu hỏi tại sao ông lại có tính nghiện rượu, bê bối lãng nhăng như thế? Chúng ta phải tìm hiểu gốc rễ của những nỗi khổ niềm đau, tạo ra bế tắc trong gia đình, để có thể cảm thông và tạo cơ hội cho chồng trở về với gia đình. Nếu vợ không khéo sẽ đẩy chồng ra bên ngoài xã hội, vào những quán cà phê, rượu bia, cờ bạc, lãng nhăng vợ bé... để rồi các bà ghen bóng ghen gió theo dõi. Khi xảy ra sự ghen tuông, phát xuất từ trách nhiệm muốn giữ tình yêu của mình, nếu không khéo là đẩy chồng về phía cô vợ bé, và mất ông vĩnh viễn.

Người khôn khéo là biết tìm cơ hội cho người kia thấy được lỗi lầm và trở về mái ấm gia đình bằng sự cảm thông. Biết tự trách rằng, có lẽ trong giai đoạn thất nghiệp, bị căng thẳng về cảm xúc... mình không có những thái độ nhẹ nhàng với chồng, nên ông buồn chán muốn tìm niềm vui ngoài sự căng thẳng.

Nếu hiểu được như vậy chỉ cần điều chỉnh lại cá tính, thì chồng sẽ quay về. Ngược lại, đẩy vào thế bế tắc thì sẽ mất ông, chạy theo vợ bé luôn. Muốn chồng bên cạnh thì lại trở thành kẻ thù chỉ vì một ứng xử không khôn ngoan.

“Ghen tuông thì cũng người ta thường tình”. Đó là một lý do rất đơn giản. Bệnh Hoạn Thư trong mọi tình huống, phần lớn kết quả của nó để lại nỗi khổ niềm đau. Nó phá vỡ chứ không thiết lập hạnh phúc. Ghen phải có nghệ thuật, làm sao cho khéo để người kia biết mà không tự ái, không bị tổn thương và họ dễ dàng trở lại với mình. Nếu chạm tự ái lớn quá, họ phải chứng minh là không có, nhưng trên thực tế họ là người có tội lỗi gấp hai, ba lần...

Ghen có nghệ thuật là cách thiết lập sự cảm thông. Khi biết chồng, người tình của mình đến với người thứ hai, thứ ba bằng yếu tố của sự duyên dáng, thì chúng ta thiết lập sự duyên dáng nơi con người của mình, ông sẽ không bỏ nhà đi nữa. Nếu biết người kia đang cần giá trị của sự cảm thông và chia sẻ, thì chỉ cần tăng cường giá trị đó thì họ sẽ trở về với mình. Cái gì thiếu, người ta mới tìm, ngoại trừ những con người bệnh tâm thần muốn hai, ba như là một quán tính thì đó là chuyện khác.

Những lý do như: về xã hội, về cảm xúc, về sự bất hòa trong gia đình, vô tình đẩy chồng qua người thứ hai là điều mà chúng ta có thể chữa trị và làm mới lại được. Có thể xoá bỏ để thương và giúp chồng trở lại với mình, chắc chắn nếu chúng ta có nỗ lực khôn ngoan thì sẽ thành công.

Khi thiết lập tình thương yêu trên trục xoay của bản ngã và lòng tự ái, thì sân hận và trả thù sẽ có mặt song hành, trong cách thức mà chúng ta đặt cảm xúc thương yêu lên con người đó. Thương không được thì quạu cho hôi, đó là phản ứng tâm lý của rất nhiều người. Có thể chúng ta là người phản ứng như vậy trong quá khứ và hiện tại; nếu không khéo thì trong tương lai mình cũng phản ứng như vậy. Yêu không có sự hiểu biết thì sanh lòng sân hận.

Có thiếu nữ tên Magadiya, nàng hãnh diện, tự hào về vẻ đẹp kiều diễm và được rất nhiều người cầu hôn. Nàng đều từ chối vì nghĩ rằng không môn đăng hộ đối, dù có môn đăng hộ đối thì anh ta cũng không thông minh, dù anh có hai điều kiện vừa nêu, thì anh cũng không có những giá trị hơn tôi để tạo điểm tựa tinh thần cho tôi nên anh không phải là ứng cử viên sáng giá.

Biết bao nhiêu công tôn vương tử đến với nàng và đã thất vọng ra về. Cha nàng là một triệu phú, ông muốn con

phải gả cho một gia đình danh giá, để hạnh phúc được đảm bảo lâu dài. Ông tìm kiếm rất nhiều nơi nhưng không tìm ra chàng trai nào xứng đáng.

Một hôm, ông đi vào thành, nhìn thấy Như Lai Thế Tôn và rất nhiều vị Tỳ kheo đang đi hành khất, dụi mắt hai ba lần không biết mình có nhìn lầm vì thấy được người rất xứng đáng để làm rể hay không. Ông nhìn kỹ, và quả thật đây là người mà ông đã từng mơ bao nhiêu năm nay. Chắc chắn rằng đối tượng này chính là ý trung nhân, mà con gái ông cũng đang mơ ước.

Như Lai Thế Tôn có 32 tướng tốt, 80 vẻ đẹp. Mặc dù mặc chiếc y rất mộc mạc, đơn sơ cũ kỹ với màu hoại sắc. Ấn Độ xem loại màu đó chỉ còn cách bỏ sọt rác, nó là tổng thể của màu nâu, đen, vàng. Người xuất gia ngày xưa mặc màu vàng hoại sắc, chứ không phải màu vàng chanh truyền thống của người Việt Nam hay vàng cam, vàng da bò của Phật giáo Nam tông, vàng chanh nhạt của Phật giáo Khất sĩ.

Với màu hoại sắc, khi mặc vào, nó thể hiện nét đơn sơ, mộc mạc. Nét đẹp của Như Lai Thế Tôn đã làm cho ông không còn cách nào khác hơn là bày mưu, lập kế để cho con gái của mình có thể được làm vợ của Ngài (lúc đó Ngài khoảng 30 tuổi).

Ông nghĩ ra kế sách là thỉnh Như Lai về nhà để cúng dường trai Tăng. Ông căn dặn con gái ngày hôm đó phải trang điểm và dùng các đồ trang sức quý báu. Luyện tướng đi và giọng nói để khi xuất hiện trước mặt Như Lai Thế Tôn phải thật ấn tượng, ông đạo diễn cho con gái rất kỹ lưỡng.

Như Lai Thế Tôn và các vị Tỳ kheo đã đến vì nhận lời thỉnh mời của ông. Sau khi dùng cơm trưa xong, cô con gái đi tới đi lui và ca hát với dáng điệu thục nữ. Nếu những

người không có công lực thâm hậu giống Như Lai Thế Tôn, có lẽ cũng mê luôn. Đức Phật vẫn thản nhiên, dù cô ta làm bằng nhiều cách để quyến rũ đức Phật thiết lập tình yêu trên con người của nàng.

Theo truyền thống, sau khi nhận phẩm vật cúng dường, đức Phật thuyết giảng kinh để tạ ơn. Ngài giảng, “Cơ thể con người là một dây da hôi thúi, bao tử là một nghĩa trang, trong đó chứa rất nhiều xác động vật chết một cách không thương tâm, mà chúng ta nghĩ rằng nó cần thiết trong đời sống của mình”.

Lời giảng của đức Phật đụng chạm đến lòng tự ái của cô nàng, “Tôi đẹp như thế mà ông dám nói tôi là cái dây da hôi thúi”. Cô bực tức, căm thù nói với cha mình rằng, hãy xem ông này biết tay con; khi trở thành người có vai trò vị trí xã hội con sẽ trả thù.

Như Lai giảng xong bài pháp, Ngài ra về. Mấy tháng sau cô ta đã làm cho vua Udanna của nước Kosambi - một nước có tiềm năng về kinh tế rất lớn, mê mết. Cô được tuyển vào cung và trở thành quý phi. Bấy giờ, cô có cơ hội trả thù ông hành khát, đã từng chà đạp nét đẹp kiều diễm của mình xuống đến mức thấp nhất. Bao nhiêu công tôn vương tử đến, cô còn không thèm, đằng này Như Lai Thế Tôn dám phủ nhận.

Cô cho gia nhân đứng ở những con đường mà Như Lai Thế Tôn thường đi khát thực ngang qua để chửi bới, cản trở, làm cho Ngài không có cơ hội vào trong cung giảng pháp cho Hoàng hậu nghe, vì Hoàng hậu đang bị bệnh.

A Nan thưa: “Bạch Thế Tôn, Thầy trò chúng ta hãy đi nơi khác, nếu để cho cô ta làm như vậy thì nghiệp xấu phải báo Ngài sẽ ảnh hưởng đến tương lai của họ không tốt”.

Nếu chúng ta đến nơi khác mà nhân tình thế thái xảy ra tương tự hoặc xấu hơn thì phải giải quyết như thế nào?

A Nan thưa: “Chúng ta đi chỗ khác nữa, bầu trời này bao la, đất nước này không cùng tận, chẳng lẽ không chỗ để cho Thầy trò chúng ta dung thân sao?”

Như Lai nói:

- Nếu chúng ta làm theo công thức loại suy, chỗ nào gặp nghịch cảnh mà dào tẩu, gặp bế tắc thì tìm cách trốn lánh, sẽ không bao giờ giải quyết được mấu chốt của nỗi khổ niềm đau ngay trong hiện tại. Vấn đề tốt nhất là quan sát tìm hiểu nguyên nhân tại sao có những gút mắc đó.

Như Lai Thế Tôn không phiền não, ngược lại còn tỏ lòng thương yêu rất lớn đối với những người đang hại Ngài. Với Tha tâm thông, Ngài biết rằng tác nhân của chuyện rắc rối này chính là cô Magadiya. Khi được báo tin rằng Ngài đã vào trong cung và đang thuyết pháp, bà cảm thấy căm phẫn vô cùng. Bà suy nghĩ và tự hỏi: Tại sao một con người đứng trước những nỗi khổ niềm đau do bà tạo ra, thế mà vẫn thản nhiên, vô sự như không hề có gì tác động dòng cảm xúc, chắc chắn là một người có gì đó đặc biệt phi thường.

Từ suy nghĩ đó, bà quan sát cách thức Như Lai Thế Tôn thuyết pháp cho Hoàng hậu nghe, bà nghĩ rằng đây là con người rất đáng kính nên bà từ bỏ ý định trả thù. Dĩ nhiên cảm xúc về sự không thoả mãn bản ngã, hay cảm xúc bản ngã bị thương tổn, sĩ diện bị chà đạp, dễ dàng làm cho con người thù hận, vì tình thương yêu đã bị đốt cháy.

Cho nên thay vì phải thương yêu, chinh phục người kia về bên phía mình, nhưng lòng tự ái làm cho hạt giống hiểu biết và cảm thông không có. Hoặc nó được đặt trong mặt đất tâm khô cằn, không hề có dưỡng chất của sự sống, nó

có thể ra đời với một hình dáng rất dị tật và dù có mặt trên cuộc đời vẫn không mang lại giá trị gì cho ai, đó là một tổn thất rất lớn.

Yêu mà không hiểu sẽ tạo cho người ấy rất nhiều cảm giác của sự bức dọc, có thể là từ sự chăm sóc, lo lắng mà người ấy không thích. Trong sự chăm sóc, lo lắng mà không tạo không gian cho người ấy thở, muốn họ phải chiều chuộng mình, trong khi đó mình lại không nhìn thấy những nhu cầu rất cá biệt của họ.

### **NHÂN VÔ THẬP TOÀN**

Để thiết lập sự cảm thông, trước nhất chúng ta không nên so sánh giữa người bạn tình hay bạn đời hiện tại với người yêu lý tưởng, hay ý trung nhân của mối tình dang dở, hay mối tình đầu tiên, với tiếng sét ái tình để lại rất ấn tượng. Một nhà thơ đã nói “Nghìn năm hồ để mấy ai quên”.

Nếu chúng ta lấy hình ảnh lý tưởng trong quá khứ để so sánh, đối chiếu với con người hiện tại, thì hạnh phúc trong gia đình sẽ không được đảm bảo, và sự thương yêu khó có thể thiết lập, lòng hiểu biết cảm thông dễ dàng bị thui chột đi. Hãy nhìn thấy và cảm nhận được đức tính tốt của con người hiện tại. Dĩ nhiên giá trị hiện tại có hình dáng A, giá trị của quá khứ có vóc dáng B, và mỗi vóc dáng đều là những giá trị. Có giá trị thì vai trò đóng góp của nó như nhau. Nếu tiếp xúc nhận định đánh giá người bạn đời, bạn tình dưới góc độ này thì chúng ta dễ dàng hài lòng với những gì đang có. Tính chất hài lòng đó thiết lập truyền thông của hiểu biết và cảm thông.

Trong tình yêu rất đố kỵ sự so sánh. Ví dụ anh không bằng người tình của em cách đây 20 năm, em đi đâu đều được đưa đón, em ho một tiếng là biết em cần gì rồi, còn



anh bây giờ không biết gì về em cả... Nếu so sánh như vậy thì người kia khổ đau lắm, bởi vì cá tính của họ không biết được những tâm lý như thế nên họ bị mặc cảm.

Khi ấy, họ sẽ kháng cự lại để bảo vệ mặc cảm bằng cách tôi bất cần, nếu em hiểu được thì tốt, còn không thì thôi, chúng ta chia tay. Rõ ràng những tâm lý đó rất nguy hiểm, nó giết chết sự hiểu biết và cảm thông.

Bỏ đi thái độ so sánh bằng cách tạo ra vẻ lép vế với người mình đang thương, và vẻ nặng cho người mình thương không được thì thường bị dang dở. Sống với hình ảnh lý tưởng, chúng ta đặt ra hình ảnh của người chồng với ngoại hình, tính cách, giá trị, vị trí xã hội... khác nhau theo tiêu chí mình muốn, sẽ không bao giờ gặp được.

Thậm chí khác nhau hoàn toàn. Mơ tưởng về chủ nghĩa lý tưởng, thần tượng trong tình yêu thì sự cảm thông và hiểu biết không bao giờ có mặt, kết quả kéo theo chắc chắn tình yêu đó sẽ không có cánh mà bay.

Để có sự hiểu biết thì đừng thiết lập dây chuyền của bản ngã tự ái với nhau trong mối quan hệ tình cảm vợ chồng, và trong sự thương yêu. Bản ngã tự ái có thể được thiết lập theo dòng cảm xúc thuận và nghịch chiều.

Dòng cảm xúc thuận chiều sẽ tạo ra cách thức ứng xử “Thương người thương cả đường đi”, quan niệm đó làm cho chúng ta thương luôn cả những kỷ vật của người kia đã từng sử dụng. Thương cả những con vật nuôi, những thói quen của người đó.

Mỗi lần đứng bên cạnh những vật đó thì lòng dâng trào cảm xúc. Cách thức “Thương người thương cả đường đi”, như vậy làm cho chúng ta quên mất hết những yếu tố trong kinh Đại Bát Niết Bàn đã nói đến hình ảnh của cô gái xấu xí.

Cường điệu cảm xúc trong trường hợp này dẫn đến tình trạng “Quáng gà trong tình yêu” và do đó sự thiết lập cảm thông không có, vì thương quá nên phải chiều.

Tính cách của sự chiều chuộng diễn ra theo sự an ủi mà chúng tôi tạm gọi là “Ưu bù khuyết”. Lấy những ưu điểm để bù trừ cho khuyết điểm ở người bạn tình của mình. Chúng ta có thể nghĩ và suy luận như thế này: Chồng tôi không có hoa bướm với người khác, chỉ có một chứng bệnh cờ bạc, dù sao cờ bạc không đánh mất giá trị của hạnh phúc. Bản chất của hạnh phúc là thiết lập sự thương yêu và cảm thông giữa hai trái tim với nhau. Chúng ta có thể tự an ủi như vậy, thậm chí người chồng đòi hỏi bao nhiêu cũng đáp ứng bấy nhiêu, thì lúc bấy giờ mình đẩy hạnh phúc vào trong tắc nghẽn của khổ đau.

Trong xã hội nói rằng “Cờ bạc là bác thẳng bàn”, khi nền kinh tế bị suy sụp, thì quan niệm “Quả tim vàng trong túp lều tranh” sẽ không còn là lý tưởng. Đức Phật nói rằng: “Cái này có tạo ra cái kia có, cái này không tạo ra cái kia không, cái này còn tạo ra cái kia còn, cái này mất tạo ra cái kia mất”. Tính cách tương thuộc, tương tác, kéo theo, luôn có trong các mối quan hệ như con người với con người, trong kinh tế, giá trị cuộc sống, dòng cảm xúc đều đóng vai trò để thiết lập sự hiểu biết và cảm thông. Nó làm cho tình thương yêu có thể dễ bị sút mẻ, va chạm, những tỳ vết rất quan trọng.

Dòng nhập lưu của cảm xúc có thể tạo ra khuynh hướng liên hoàn “Ghét người ghét cả tông chi họ hàng”. Sự liên hoàn này tạo ra thế bế tắc, chúng kéo rất nhiều liên minh về phía bên mình, chẳng hạn kéo đứa con, dòng họ, thậm chí cha mẹ ruột của chồng cũng về phía bên mình... Như vậy không phải là giải pháp.

Nếu người đó không theo thì mình cô lập, chụp mũ giống như cách thức dán nhãn lên vợ hay chồng. Hễ người

mình thương có tính cách A thì thân bằng quyến thuộc của người đó cũng đặt theo công thức Á, đó là phản ứng tâm lý rất nguy hiểm. Bế tắc nhỏ nhỏ về một con người đã tạo vùng từ trường xấu cho những người có quan hệ với người đó, nó không phải là cách để thiết lập sự cảm thông.

Khi thiết lập sự cảm thông, chúng ta phải hiểu và thấy được những ưu và khuyết điểm, cái đẹp, xấu, trọn vẹn và chưa trọn vẹn của người bạn đời để lòng thương yêu đó được thiết lập một cách lâu dài và bền bỉ. Nhận thấy từ chiều sâu, tại sao con người đó có những cách ứng xử sai lầm để giúp họ và kéo về phía bên mình.

Nếu biết người chồng có máu cờ bạc, thì đừng chu cấp tiền. Nếu hết tiền ông đòi hỏi, giận hờn. Lúc đó người vợ khôn khéo có thể thiết lập ra những trò chơi để thay đổi không gian cảm xúc của chồng từ cảm giác đỏ đen trở thành mảnh trời xanh của hạnh phúc gia đình. Có thể mời chồng đi xem phim hay dạo chơi công viên, cùng bàn luận vấn đề nào đó mà chúng ta tỏ vẻ tâm đắc.

Vay mượn là phương pháp tạm thời để giữ người kia lại với mình, mà không đẩy họ vào cách thế an ủi “Ưu bù khuyết”. Tính cách này không duy trì được cảm thông và hiểu biết lâu dài.

Mổ xẻ dòng cảm xúc của người kia nhỏ như sợi tơ, sợi tóc, để thấy được nhu cầu của họ là cái gì, tại sao họ khổ đau, hạnh phúc, kháng cự, không cần đối tác, tại sao họ trở nên ù lì? Tất cả không phải vô cơ mà có. Có thể những nguyên nhân sâu xa, chủ quan, khách quan làm cho mình và người có sự hiểu lầm. Hay có những cuộc chiến tâm lý phân giá của một người nào đó đang ghen tỵ với tình yêu, hạnh phúc của mình, hoặc họ lũng đoạn để cho người này bị chao đảo về phương diện tinh thần, để họ không có đủ sự khôn ngoan

đối chọi về phương diện kinh tế như là cách thế đang cạnh tranh với nhau trên thị trường.

Có rất nhiều vấn đề phức tạp, nếu vội vàng đánh giá, hễ nghe là tin, có thể tạo rất nhiều nỗi hăm oan cho người mình thương. Phải có bản lĩnh sáng suốt, nghe tất cả điều thấy, tin một số điều nghe, đừng dễ bay như giấy mà nghe. Tất cả những điều nghe thấy chỉ được quan niệm như là các dữ liệu tham khảo mà thôi.

Các dữ liệu này có thể là tích cực, tiêu cực, đúng, sai. Nếu nghe mà tin liền thì chắc chắn hạnh phúc khó có thể thiết lập, sự cảm thông hiểu biết khó có thể đảm bảo lâu dài. Chúng ta phải sống theo cách thế có bản lĩnh hiểu được, tin tưởng, bảo vệ, tán đồng, dẫn thân, chia sẻ... để cho tất cả sự thương yêu đó được diễn ra theo chiều hướng dịu dặt tay nhau trên cuộc đời. Cùng có mặt trong một công viên, ăn cùng mâm cơm, uống cùng ly nước, chắc chắn rằng tâm tư của chúng ta cùng chiều hướng với người đó.

Đồng sàng dị mộng là một trong những nỗi khổ niềm đau lớn nhất. Có thể vì sĩ diện của hai họ, cho nên có trường hợp không thương yêu nhau mà không muốn ly dị. Vì biết rằng sự ly dị sẽ mang lại nỗi khổ niềm đau cho những đứa con.

Trước mặt con cái, họ có thể đóng vai là những cặp vợ chồng hạnh phúc, nhưng trong tâm hồn là hai thế giới cá biệt, có những cách thức riêng tư và không ai nói với ai. Chúng tôi đã từng gặp rất nhiều cặp vợ chồng như vậy, thật đáng tiếc. Nếu có thể đóng phim, diễn trò để mọi người tưởng rằng vợ chồng mình là những người hạnh phúc, với những giấy khen về gia đình gương mẫu trong hôn nhân gia đình, thì tại sao chúng ta không dám đóng vai thật với nhau. Ứng xử vẫn y hệt như trong phim thì đó mới là giải pháp lâu dài.

Nếu bị va chạm và tự ái nên không thể nào đến với người kia để xin lỗi trước, nghĩ rằng mình không có lỗi tại sao phải nói trước. Một số người nữ thường có tính cách như thế, là nam nhi phải có chí của người anh hùng, sẵn sàng hy sinh, xin lỗi phụ nữ thì người đó mới là người biết yêu thương thật sự. Họ thích nhõng nhẽo và chiều chuộng. Nếu cứ nghĩ như vậy là chân lý, thì rõ ràng cách thức suy nghĩ đó sẽ đẩy bản ngã của người kia vào trong sự bế tắc. Người kia nghĩ rằng, tôi có sai gì đâu mà phải chiều chuộng, cho nên từ một sai lầm nhỏ đã làm đóng băng cảm xúc trong mối quan hệ thương yêu giữa hai người, gặp nhau như hai kẻ xa lạ, thế mà xa nhau thì nhỏ.

Yếu tố hiểu biết làm cho người kia nhận thức một cách đúng đắn. Yêu người để hiểu đúng với tâm trạng mà người muốn, tạo không gian cho người thở, không khí cho họ sống... có như vậy tình yêu mới tồn tại, phát triển một cách có sức khoẻ và có tuổi thọ. Bằng không nó có thể bị cắt đứt, biến dạng, hoặc tồn tại dưới hình thức mà thôi.

Giáo dục khuyến tấn có tác dụng cao hơn giáo dục bằng cách trừng phạt. Ở những nước có nền kinh tế đang phát triển, cha mẹ có tư cách như một quan tòa, con em phải theo sự áp đặt. Cha mẹ thường trừng phạt khi chúng thi điểm kém, trốn học, không siêng năng chăm chỉ công việc gia đình... Trừng phạt bằng cách đánh đập, chửi mắng... để lại ấn tượng bị khủng bố ghê gớm trong đầu con cái. Khủng bố này biến dạng thành những bạo loạn trong gia đình và xã hội.

Nếu thay thế phương pháp trừng phạt bằng cách khuyến tấn, chúng ta nói rằng, nếu con thi có kết quả từ hạng nhất đến hạng nhì trong năm học này thì ba, mẹ sẽ cho con phần thưởng. Vì thích phần quà nên nó cố gắng học để đạt giá trị này.

Nếu chúng ta nói, năm nay mà thi rớt thì ba tổng cổ con ra khỏi nhà. Với sức ép tâm lý đó, chúng không bao giờ đạt được giá trị mà nó muốn.

Chúng ta nên tạo ra những khuyến tấn, khích lệ tiềm năng để chúng cảm thấy rằng được cha mẹ tin tưởng. Mặc dù biết mình chưa có những giá trị đó, thế mà đặt hết niềm tin để mình phát huy, đó là một trong những chiều hướng giáo dục tích cực. Tìm cơ hội tạo ra những giải thưởng, bằng khen như trong kinh điển nhà Phật đề cập đến.

Trong 10 hạnh nguyện của Bồ tát Phổ Hiền, có hạnh “Tán dương công đức,” dù biết rằng con chỉ có giá trị giỏi là một thôi, nhưng khen nó giỏi một rưỡi, nó sẽ mừng và cố gắng duy trì thành quả này trong tương lai, chứ không để đánh mất giá trị đó. Nếu lời khen có nghệ thuật thì bản ngã họ không bị trương sinh lên. Ngược lại, còn làm cho họ tin tưởng vào vai trò vị trí của họ để phát huy thêm đóng góp cho cuộc đời.

Đôi lúc các bậc phụ huynh tạo ra cách thế “nhón chân và vói tay” cho những đứa con để nó thành tựu. Chúng ta đặt kỳ vọng quá lớn vào công việc, tiềm năng của nó thì nó sẽ ỷ lại và không chịu làm, hoặc ít nhất lý tưởng đạt được là 10 thì chúng nó làm theo chỉ có 6 hay là 8. Còn nếu chỉ đặt ra tiêu chí là 2 thì nó chỉ đạt được 0,2 mà thôi.

Nếu đặt tiềm năng của nó theo cách thế nhón và vói thì nó sẽ nỗ lực làm nhiều hơn. Nghệ thuật của việc huấn luyện con cái ở chỗ là biết khích lệ tiềm năng của chúng, không phải dạy ở lời nói mà ở thân giáo nhiều hơn.

Giá trị giáo dục của nhà Phật là ở mô hình kiểu mẫu về đời sống đạo đức, và cách thức mà cha mẹ đã thành công. Khi con cái muốn đạt được những giá trị tương tự vì chúng

thích bắt chước cha mẹ, lúc bấy giờ sự thiết lập truyền thông trong gia đình, họ tộc được tiếp nối truyền thừa và phát huy.

Nói là một nghệ thuật, nhưng nói dư thừa sẽ tạo ra cảm giác khó chịu. Không khéo thông qua các ngữ điệu biểu đạt lên và xuống, cách thức nhấn giọng, tạo ra những đại từ nhân xưng sẽ làm cho người nghe có cảm giác thích hoặc không thích, chấp nhận hay không chấp nhận, loại trừ hay tiếp ứng vào bên trong để biến nó thành một phần cuộc sống của mình. Làm tốt được điều đó là cả một nghệ thuật, đòi hỏi những người làm cha mẹ phải kiên nhẫn.

Vai trò làm cha mẹ cần có sự hiểu biết về cảm xúc và cá tính của con, vì quan sát cá tính con từ nhỏ, biết mỗi đứa có cá tính khác nhau. Cho nên cách ứng xử nói năng khuyên bảo cũng phải đáp ứng với căn tánh của chúng thì mới thành công. Nếu áp dụng cùng một công thức với mọi đứa con sẽ khó thành công trong việc dạy bảo.

\*\*\*







*CHƯƠNG III*

## **THÔNG ĐIỆP CỦA TỪ BI**



Từ bi là thuật ngữ độc lập của nhà Phật, là thuộc từ rất chuyên môn. Từ và Bi là hai khuynh hướng hành trì dẫn đến hai nội dung hỗ trợ tương tác lẫn nhau, mang lại giá trị an vui và hạnh phúc.

Định nghĩa căn bản của đạo Phật về Từ bi bao gồm có 8 chữ “Từ năng dĩ lạc, Bi năng bạt khổ” tức là một hành động, lời nói, việc làm hay cách suy nghĩ, khuynh hướng lựa chọn tư tưởng ý thức hệ, con đường dẫn thân của tâm. Nếu đặt trên nền tảng mang lại niềm vui cho người khác, trên thực tế giá trị niềm vui đó đã được thiết lập thì cái đó gọi là một hành động của lòng Từ.

Trong tiếng Anh có những từ giới hạn nên không dịch được chữ “Từ” trong đạo Phật, các dịch giả phương Tây đã tạm dịch là love. Love là một từ rất đa nghĩa, cha thương đứa con cũng gọi là love, vợ chồng thương nhau cũng gọi là love, anh em bà con bạn bè thương mến nhau cũng gọi là love...

Từ love có những cấp độ để chúng ta thấy được tình thương giữa cha mẹ và con cái, nó có thể khác với tình yêu giữa vợ đối với chồng, và khác với tình yêu của nam với nữ, người lãnh đạo đối với công nhân...

Các nhà Phật học nỗ lực dùng từ khác trong tiếng Anh là Loving, có tính chất của tình người chung chung, chứ không phải là tình của giới tính, và thêm chữ kindness để xác định rằng tình này là lòng tử tế đặc biệt mà trong ngôn ngữ tiếng Anh không diễn tả được, không đủ từ để nói.

Từ bi dịch là compassion thì có thể chấp nhận được. Nó vượt lên trên chữ passion có thể là tình yêu. Tình yêu dẫn đến khuynh hướng tính dục, nhưng thêm tiếp đầu ngữ “com” thì chúng ta thấy tình yêu đó cao thượng hơn, tốt đẹp hơn. Nhưng nó không nói lên được nội dung, nên triết học nhà Phật muốn sử dụng đó là từ Meta.

Hỗ trợ với hành động ban vui đó, nhà Phật dạy còn có cách thức tích cực và dẫn thân đó là Bi năng bạt khổ. Bi là tấm lòng được thể hiện qua hành động rất cụ thể, nhỏ lên được gốc rễ của khổ đau ở người khác, chính vì thế mà lòng Bi vượt lên trên tình mẫu tử. Bởi vì tình mẫu tử là người mẹ, tình phụ tử là người cha thương các con một cách không phân biệt đứa lớn, đứa út hay đứa giữa... Nhưng tình thương của cha mẹ nếu chiều con quá mức, muốn gì được nấy thì đó là tình thương cảm xúc.

Chưa chắc thông qua sự chiều chuộng đó mang lại những niềm hạnh phúc thật sự cho con, chưa nói đến tình trạng chiều con nhiều quá, sẽ đẩy con theo khuynh hướng không thuận lợi về sau này. Nghĩa là đứa con sẽ không có khả năng tự lập trên con đường đạo đức, lập nghiệp, dẫn thân làm việc về sau, do đó trạng thái “bạt khổ” - dứt ra nỗi khổ cho người con không có.

Thỉnh thoảng nghe bài hát rằng “Tình mẹ bao la như biển Thái Bình”. Sự bao la đó đôi lúc đặt trên nền tảng của cảm xúc mà thôi, vì thương con quá, đôi lúc bị mù quáng, làm hết tất cả vì đứa con thì đó chưa phải là tình thương bao la của lòng Từ bi.

Dĩ nhiên lòng Bác ái rất khác với lòng Từ bi. Như chúng tôi đã nói, nếu tình thương mà không mang lại an lạc hạnh phúc và nhỏ lên nỗi khổ niềm đau ở người kia, thì không được gọi là lòng thương theo tinh thần nhà Phật.

Thương con đúng theo tinh thần nhà Phật là phải cung cấp nguồn an vui hạnh phúc, và nhỏ lên được tận gốc rễ khổ đau cho con. Trước nhất phải nạp chất liệu của nhận thức sáng suốt vào dòng chảy tâm thức và sự sống cho con. Nghĩa là cung cấp những tấm bản đồ, phương pháp hơn là chúng ta tặng cho nó gia tài, sự nghiệp sẵn có. Vì một gia tài, một sự nghiệp đó có thể

tiêu phí rất nhanh. Cái gì con người không tạo ra bằng mồ hôi nước mắt thì cái đó khó tồn tại. Dân gian thường nói “Cửa trời trả đất” “vào cửa trước ra cửa sau”... Nỗ lực làm chất chiu từng đồng, từng cắc, thì số tiền làm ra rất là quý, vì nó được đo bằng giá trị của sức lao động chân chính.

Thương con phải có phương pháp, cũng giống như cách thức đức Phật, Bồ tát thương chúng sinh khác với các tôn giáo.

Các tôn giáo thường dạy, chỉ cần đặt niềm tin vào các ngài, giao khoán cho các ngài giải quyết hết mọi vấn đề cho con người, và cứ an phận mà sống để có hạnh phúc. Dĩ nhiên lời hứa hẹn nào lại không đẹp, không hay, còn thực tế như thế nào là chuyện hoàn toàn khác.

Có những trường hợp ngẫu nhiên sau khi chúng ta giao khoán niềm tin vào Chúa, vào các Thần linh theo các truyền thống tôn giáo. Do chúng ta làm ăn có phương pháp, nỗ lực đúng cách, đầu tư đúng thị trường nên phát đạt thịnh vượng giàu sang phú quý, rồi lại lý giải rằng có lẽ do niềm tin vào Chúa, vào các Thần linh đã mang lại cho mình sự đổi mới về cuộc sống.

Đó là sự lý giải sai lầm. Trên thực tế còn phụ thuộc rất nhiều vào sự nỗ lực sáng suốt, phương pháp làm việc. Như vậy sự thành công trong hạnh phúc là hệ quả của “kiến trúc sư” về nhận thức và hành động trong từng bản thân con người.

Cho nên khi chúng ta nói đến lòng Từ bi thì phải đặt trên hai giá trị: một là, chúng ta mang lại hạnh phúc, hai là phải nhỏ đi nỗi khổ đau.

Nhiều người có truyền thống gia giáo tốt, hoặc có tư cách phẩm hạnh, họ không bao giờ hành động giết hại mạng sống của ai. Chúng ta không hề ăn cắp, chưa hề vi phạm ngoại tình, cũng chưa từng nói dối, để lừa gạt tạo sự chia rẽ hận thù hay

là mang lại nỗi khổ niềm đau cho người khác. Hoặc là chúng ta cũng chưa từng sử dụng chất say như rượu, hay những chất gây nghiện như xì ke ma túy, đánh mất đi giá trị nhân cách, cũng như mất đi trách nhiệm tinh thần và đạo đức cho gia đình... Theo đức Phật, nếu chúng ta giữ được các điều đó thì đã thực hiện được 5 nguyên tắc về đạo đức. Có rất nhiều người không phải là Phật tử họ vẫn có một đời sống như vậy, và cho rằng khi không giết người là có phước báu, không thể hiểu chung chung như vậy được.

Nhà Phật dạy: khi không giết người thì không gieo nghiệp sát sanh, tức là không tạo thêm tội lỗi, chứ chưa có phước báu gì trong trường hợp này. Muốn có phước báu thì phải gieo nghiệp đối lập với nghiệp giết, người đó phải bảo hộ mạng sống, mang lại sức khỏe, tôn trọng đời sống các loài động vật, thậm chí còn phải bảo dưỡng môi trường.

Nhiều người nghe đạo Phật dạy cho người xuất gia “Đừng chặt phá cây cỏ”. Có người lý giải dưới góc độ Thần học cho rằng: cứ mỗi cây cỏ thụ cho đến những cây nhỏ đều có một ông Thần cây, giống như có vị Thần sông, Thần biển, Thần mây, Thần mưa, Thần sấm sét, Thần núi... do đó không được chặt cây cỏ. Nghĩa là chúng ta tôn trọng các vị Thần linh, hay nói cách khác là nếu chúng ta chặt cây thì có thể bị các vị Thần cây làm cho đời sống của mình mất đi hạnh phúc hoặc có thể bị trừng phạt mất mùa, lũ lụt, hạn hán, thiên tai...

Phật dạy chúng ta không được chặt cây cối với lý do rất đơn giản, bởi vì cây cối có sự sống. Lý do thứ hai là ngôn ngữ trong thời đại của đức Phật (nếu như đức Phật dùng ngôn ngữ như hiện nay là bảo vệ môi trường sinh thái. Mọi người sẽ ngơ ngác không biết đức Phật nói gì) nên Ngài chỉ nói đơn giản cây cối đều có sự sống. Khi phân tích học thuyết Duyên Khởi mà đức Phật đã dạy “Sự sống của con người, các

loài động vật, môi trường (trong đó có thảo mộc, không khí ánh sáng..) tất cả đều liên hệ mật thiết với nhau. Đoạn diệt sự sống của một loài nào đó có thể kéo theo ảnh hưởng về sự sống của các môi trường sinh thái, cộng đồng và sự sống còn lại.

Đức Phật đã đi trước khoa học rất xa, ở chỗ nhìn thấy được sự trân quý của cuộc đời, do đó Ngài dạy phải bảo hộ sự sống.

Nếu chúng ta chọn các thực phẩm từ các loài động vật, thì nhà Phật dạy chỉ nên ăn những thực phẩm cá thịt đã được làm sẵn, đừng tự tay mình giết, như vậy là hạn chế sự sát sanh trực tiếp. Vì sát sanh trực tiếp làm cho lòng sân hận trong con người tăng lên, và như vậy về sau này có thể giết được con người.

Nếu chúng ta cầm được con dao cắt cổ gà, ngắt đầu một con dế, đốt ổ kiến... thì sau này có thể làm những việc đó với con người, đồng loại. Lòng sân hận đó có thể được trường dưỡng, nuôi nấng rất lâu, thông qua cách chúng ta coi những bộ phim, trò chơi điện tử mang tính bạo động. Hạt giống của lòng sân hận, sát hại được ngấm ngấm nuôi lớn trong tâm thức mà mình không biết. Tưởng rằng đó là bình thường, nhưng khi tâm con người thiếu sự kiểm soát cùng kết hợp với lòng tham, lòng si mê thì con người có thể làm những chuyện mà không ngờ rằng mình đã làm việc như vậy.

### **SỰ KIỆN BỒ TÁT QUẢNG ĐỨC THIÊU THÂN**

Biến cố năm 1963, đã khai sinh ra hai nhân vật mang hai tính cách đối lập. Lúc bấy giờ một tờ báo của Hoa Kỳ phỏng vấn Tổng thống Kennedy, ông phát biểu và chúng tôi còn nhớ như thế này: “Chính phủ Mỹ đã tạo ra một bạo chúa ở Việt Nam, hà hơi tiếp sức cho phong trào chủ nghĩa phát-xít tôn giáo, muốn xóa sổ đạo Phật ra khỏi mảnh đất mà nó đã từng có mặt hơn 2.000 năm gần đó, đến độ trở thành sự sống trong truyền thống văn hóa của người dân Việt Nam”.

Như vậy, về phương diện chính trị thì đất nước Việt Nam đã tạo ra bạo chúa (theo cách tổng thống Kennedy gọi) để phân biệt tôn giáo giữa đạo Thiên Chúa và đạo Phật ở Việt Nam. Nhưng nói theo Hòa thượng Thích Trí Quang, đó là một trong những linh hồn lãnh đạo quan trọng trong phong trào đấu tranh bất bạo động, làm cho chính quyền họ Ngô thức tỉnh và phát biểu rằng “Việt Nam có rất nhiều vĩ nhân mà Bồ tát Quảng Đức là một trong các vĩ nhân đó, nhưng sự khác biệt ở trong con người Bồ tát Quảng Đức đó không là vĩ nhân mà là siêu nhân”.

Hòa thượng Trí Quang nói rằng, phong trào năm 1963 đã khai sinh ra một vị Bồ tát cho dân tộc và đất nước Việt Nam. Như vậy trong bối cảnh đen tối với nhiều tham vọng của chính trị, đã làm cho Phật giáo có cơ hội cất lên những tiếng nói của lương tâm. Những tiếng nói không đi bằng súng đạn, không giống như các cuộc đấu tranh giai cấp trong lịch sử mà chúng ta đã thấy.

Mặc dù ở hải ngoại có một số người không thích, bởi vì sau phong trào đó, chính quyền họ Ngô đã bị kết liễu và được thay thế bằng một chính thể khác. Cho nên nổi mất mát về sự nghiệp, công việc làm ăn, đã làm cho họ không có thiện cảm về đạo Phật, vì thế mà họ gán cho phong trào năm 1963 là cuộc Thánh chiến Phật giáo tại Việt Nam.

Trong đạo Phật không bao giờ có từ Thánh chiến. Vì cuộc chiến nào cũng không được gọi là cao thượng, cho nên không thể gọi là Thánh. Chiến tranh đều mang lại khổ đau, mang lại cái chết và sự phá hoại, huỷ diệt... nếu chúng ta không dừng lại tham vọng leo thang trong chiến tranh, bành trướng bá quyền thôn tính....

Quan niệm của đạo Phật nếu nói từ góc độ lịch sử, nhằm thiết lập một xã hội an bình, bằng cách chuyển hóa đời sống



nội tâm của con người, chứ không đi bằng con đường chiến tranh. Khi có một bất công nào đó xuất hiện đối với Phật giáo, những người Phật tử, người mang danh nghĩa là con của đức Phật, đi trên con đường giác ngộ, chắc chắn sẽ chọn khuynh hướng phản chiến.

Tức là đứng trung gian để có thể tạo thành nhịp cầu cảm thông, hay thiết lập truyền thông giữa hai đối tác hận thù với nhau. Hai đối tác đó có thể dành vị trí độc tôn và muốn mình sống thì bên kia phải mất, theo cách thế loại trừ lẫn nhau, không cùng chung một bầu trời, từ đó nổi khổ đau ngày càng gia tăng, leo thang giống như lòng tham và sự độc đoán của con người.

Nếu chúng ta cho rằng sự kiện năm 1963 là cuộc Thánh chiến là chúng ta đã sai lầm từ cách thức đặt vấn đề.

Kể từ ngày 8 tháng 5 năm 1963, khi chính quyền độc tài họ Ngô ra lệnh triệt hạ hết tất cả các lá cờ năm sắc của Phật giáo vào ngày Đại lễ Phật đản, một ngày rất quan trọng đối với đời sống tinh thần và tâm linh của người Phật tử, thì phong trào bất bạo động đã bắt đầu có mặt. Tiến trình này kéo dài 4 tháng, cho đến khi các tướng lãnh của chính quyền họ Ngô đã đảo chính và thay thế bằng một chính thể khác, Phật giáo chưa hề có tiếng súng nổ, chưa hề sử dụng một con dao găm, hay sử dụng những ngôn từ sân hận.

Nếu chúng ta có dịp đọc lại bốn bức tâm thư và thơ của Bồ tát Quảng Đức, do tự tay Ngài viết bằng chữ Nôm, chứa đầy tất cả tấm lòng của tình thương và sự bao dung quảng đại, mong muốn cho gia đình trị độc tài họ Ngô tỉnh thức và làm mới lại cuộc đời.

Các nhà phân tích xem các bài viết của Ngài trong những bức thư đó, không có một từ nào cho thấy rằng Bồ tát Quảng Đức là người đang sân hận. Nhiều khi chúng ta viết một lá

thơ yêu cầu bên kia dừng chiến, bằng nghệ thuật ngoại giao đối tác, theo kiểu thấy mình lực lượng không bằng nên phải hoãn binh, bằng không nếu kéo dài chiến tranh thì bị tổn thất lớn, đó là nghệ thuật ngoại giao trong quân sự. Đảng này Bồ tát Quảng Đức mong mỗi gia đình họ Ngô và chính thể lúc bấy giờ nên sử dụng lòng Từ bi, Bác ái đối với tất cả mọi người trong tinh thần bình đẳng.

Ở đây Bồ tát dùng hai từ Từ bi và Bác ái. Bác ái là học thuyết quan trọng của Cơ Đốc giáo, với 3 khuynh hướng và hành đạo khác nhau của Thiên Chúa giáo, Tin Lành và đạo Chính thống.

Cho nên lý giải sự kiện Bồ tát Quảng Đức thiêu thân là một cuộc Thánh chiến thì hết sức sai lầm. Bởi vì trong chúc nguyện thơ của Bồ tát và huyết tâm thơ đã gửi cho Tổng thống Ngô Đình Diệm rằng “Xin ông hãy dùng lòng Từ bi và Bác ái đối xử một cách bình đẳng với tất cả mọi người trong đất nước Việt Nam”.

Trong tinh thần kinh Thánh Tân Ước, chúa Giesu Kitô đã dạy “mến Chúa yêu người”. Muốn yêu con người thì mình phải yêu Chúa, kính Chúa. Muốn kính Chúa đúng nghĩa mà không có sự yêu con người, rõ ràng không phải là một người Kito. Cho nên sự yêu người mến Chúa không cho phép chúng ta phân biệt đối xử là chim ngoài đàn, hay chim trong đàn. Không cho phép chúng ta tạo uy quyền cho những người có cùng hệ tín ngưỡng với mình, và cô lập người khác tín ngưỡng vào trong một hoàn cảnh hoàn toàn ngang trái, điều đó hoàn toàn trái với tư tưởng của Chúa Giesu Kitô.

Do đó Bồ tát đã nhắc nhở Tổng thống Ngô Đình Diệm một điều rất căn bản của đạo đức nhân sinh về lòng Từ bi Bác ái. Hai điều này có thể hòa nhập với nhau để làm nền tảng cho cuộc sống của những người công dân Việt Nam, dù họ mang trong lòng các ý thức hệ tôn giáo hoàn toàn khác biệt.

Trong khi đó, hành động thiêu thân của Bồ tát Quảng Đức nằm ở chất liệu nội dung của hai điều mà trong nhà Phật đề cập đến, là bản chất dần thân của một vị Bồ tát, tức là một con người đang giác ngộ trọn vẹn, và chia sẻ sự giác ngộ đó đối với đồng loại, các chúng sanh đang còn khổ đau, những người bất hạnh, những ai có nhu cầu hay không, có thể tiếp nhận được trạng thái an lạc bên trong của Ngài.

Sự kiện tự thiêu của Bồ tát Thích Quảng Đức được chuẩn bị sắp xếp trước một tuần lễ, tức vào ngày 4 tháng 11 năm 1963 bằng một huyết tâm thư. Đến ngày 11 tháng 6, lúc 12 giờ trưa Ủy Ban Liên phái Phật giáo tổ chức sắp xếp cho Ngài tự thiêu một cách an toàn. Bởi vì nếu bị phát hiện thì việc tự thiêu sẽ không thành công, cảnh binh có thể khủng bố đàn áp giết chóc. Sự giết chóc đó đã từng diễn ra tại Huế, Sài Gòn, biết bao nhiêu Tăng, Ni, Phật tử đã ngã xuống và một số bị bắt cầm tù.

Ngày hôm đó, có khoảng gần 1.000 Tăng Ni đắp y hậu rất trang nghiêm, trên tay tràng chuỗi hạt nối kết lại với nhau như hoa sen. Khi xe của Ngài từ chùa Phật Bửu, đường Cao Thắng, quận 3 đến ngã tư Phan Đình Phùng và Lê Văn Duyệt (nay là đường Nguyễn Đình Chiểu và Cách Mạng Tháng Tám). Bấy giờ cảnh binh phát hiện, nhưng không kịp ngăn chặn, vì số lượng cảnh sát ít quá, mà Tăng và Ni lên đến 1.000 người. Chưa tính đến các thanh niên Phật tử tri thức, sinh viên của các trường đại học có mặt rất đông.

Khi quan sát những thước phim được ghi lại, chúng ta thấy trạng thái của Ngài ung dung tự tại, trạng thái đó rất khó lý giải. Ngài xuống xe, đi từng bước thảnh thơi, nhẹ nhàng, ngồi xuống ngay ngã tư đường. Ở đó, đã chuẩn bị sẵn một can xăng 20 lít. Tự tay mở nắp bình xăng ra, chế từ đầu cho đến chân tạo ra một vũng xăng và Ngài ngồi xuống

trên tư thế kiệt già thiên định. Ngài bật hộp quẹt lên, nhưng không cháy bởi vì bỏ trong tay áo hậu nên xăng làm cho hộp quẹt bị ướt. Lúc đó, có một vị Tăng trẻ (Hòa thượng Đức Nghiệp) đã ném hộp quẹt gas cho Bồ tát Quảng Đức. Bồ tát ngồi xuống chấp tay xá chào và bật hộp quẹt lên, lửa bắt đầu bốc cháy suốt 15 phút. Xung quanh ngọn lửa là chư Tăng Ni lớp lớp hàng hàng, người thì đi kinh hành, người thì tĩnh tọa và quần chúng Phật tử đứng bao quanh phía sau đến nỗi cảnh binh không thể nào vào được. Ngọn lửa sắp tàn, nhục thân của Bồ tát Quảng Đức nhẹ nhàng ngã về phía trước và Ngài đã vào trạng thái của Niết bàn.

Các thước phim đó hiện nay vẫn còn ở Hoa Kỳ, được giữ ở một số trường học lớn như Westerlin và Stanfor. Các hãng phim tư liệu ở Việt Nam cũng có, thỉnh thoảng chiếu lại cho quần chúng xem. Năm ngoài (2003) tại tỉnh Khánh Hòa, Đài truyền hình Khánh Hòa đã dựng lại bộ phim tư liệu về sự nghiệp đóng góp của Ngài cho cuộc đời và đất nước Việt Nam (Bồ tát Quảng Đức sinh vào năm 1897 tại Khánh Hòa). Cách thức các đài truyền hình Việt Nam lý giải rất khác với đạo Phật về sự kiện tự thiêu đó.

Vào ngày 29-05-2006, Viện Nghiên cứu Phật học Việt Nam, đã tổ chức Hội thảo về Bồ tát Quảng Đức, với sự tham dự của rất nhiều học giả: bao gồm các nhà học giả Mác-xít, Phật học, và các tôn giáo khác. Từ các góc độ nhìn nhận khác nhau, có những tiếng nói khác nhau để lý giải sự kiện Bồ tát Quảng Đức tự thiêu.

Trong đó, học giả Trần Văn Giàu, được xem là bậc Thày, người tiên phong cho khuynh hướng tư tưởng triết học Mac-Lênin tại miền Nam Việt Nam. Giáo sư Trần Bạch Đằng, người đã viết ra quyển sách *Ván Bài Lật Ngửa*, trong đó có ghi lại sự kiện Bồ tát Quảng Đức tự thiêu, nhưng cách lý giải

hoàn toàn dưới góc độ của chính trị. Ông cũng có một bài viết lặp lại quan điểm đó là: *“Nhờ sự tự thiêu của Bò tát mà chính thể Việt Nam Cộng Hòa đã sụp đổ hoàn toàn, cho nên dân tộc Việt Nam biết ơn Bò tát, và những con người Cộng sản đấu tranh giai cấp cũng biết ơn Bò tát. Ôn nghĩa đó lớn lắm, lớn đến độ người nào quên đi hình ảnh tự thiêu của Bò tát thì người đó có thể không còn là người Việt Nam trong thời kỳ hiện đại”*.

Giáo sư Trần Văn Giàu (năm 2004 ông được 97 tuổi) mặc dù là một nhà Mác-xít, thế mà ông đã phát biểu bằng tất cả tấm lòng một cách ngắn gọn như sau: *“Không biết lời phát biểu của tôi có đúng hay không, nhưng cho phép tôi nói xuất phát từ sự rung động trái tim. Trước nhất, tôi xin cung kính đánh lễ vị Đại Anh hùng của dân tộc, kế đến cho tôi phát ra bằng lời nói Nam mô Đại Hùng Đại Lực Bò tát Quảng Đức Ma ha tát”*.

Ông lặp lại 3 lần như vậy và ngồi xuống. Ông nói rất cảm động. Ông là một người theo hệ tư tưởng Mác-xít, mà dùng từ Nam mô thì mặc nhiên đã chấp nhận mình là một người Phật tử. Vì Nam mô là cung kính, đánh lễ, qui ngưỡng, hướng về với Tam bảo, đời sống con đường tâm linh, khác với con đường chủ nghĩa học thuyết. Ông nói rất cảm động.

Một nhân vật rất quan trọng đó là Đại tướng Mai Chí Thọ, cũng phát biểu với tất cả tấm lòng. Ông nói: *“Vào ngày nghe tin Bò tát Quảng Đức tự thiêu, các đài phát thanh của cộng sản ở miền Bắc, và cộng sản trong vùng bưng biển đang ẩn náu ở những vùng khác nhau tại miền Nam Việt Nam, nghe lời của phát thanh viên xúc động, đã khóc trên đài khi nói về sự kiện Bò tát đã tự thiêu, tạo nỗi xúc động rất lớn trong quần chúng ở Việt Nam”*. Ngày nay, nhớ lại những trang sử, cũng như dữ liệu về các đài phát thanh vào

những ngày hôm đó; chúng ta biết, ở miền Bắc (tức là chủ nghĩa Cộng sản) đã ủng hộ rất nhiều, và nói hơi quá một chút đó là miền Bắc đã hậu thuẫn cho việc tự thiêu của Bồ tát Quảng Đức - từ này gắn với sự kiện chính trị - vì các đài miền Bắc đã phát ngôn rất rõ, lên án chủ nghĩa độc tài Ngô Đình Diệm, đã làm cho nhân dân miền Nam bị điêu đứng, khổ đau. Phật tử không còn nơi để an thân tự do tín ngưỡng... Bây giờ, đọc lại các bài báo phân tích về các sự kiện đó, chúng ta thấy báo chí đã lên án rất nhiều.

Lúc đó, trên đài truyền hình đã phát hai câu đối bằng chữ Hán. Tác giả không ai khác là Hồ Chí Minh: ***“Vị Pháp thiêu thân, vạn cổ hùng phi thiên nhật nguyệt, lưu danh bất tử bách niên chánh khí địa sơn hà”***. Rõ ràng cả chủ nghĩa Cộng sản cũng ca tụng cho nghĩa khí anh hùng của Bồ tát Thích Quảng Đức. Chúng tôi xin tạm dịch hai câu đối đó như sau “Đốt thân vì Chánh pháp muôn thuở đất hùng soi nhật nguyệt, lưu danh trong bất tử nghìn năm chánh khí rạng sơn hà”. Nghe qua lời lẽ đó rất hùng tráng, nó hùng tráng như sự kiện Bồ tát đã thiêu thân, và ai cũng cảm phục cái tài về chữ Hán rất đặc sắc của Hồ Chí Minh, nhưng thật ra điều đó đúng trên góc độ của chủ nghĩa đấu tranh giai cấp mà thôi.

Hùng khí này có thể tồn tại nghìn năm lưu danh bất tử. Đó là cái bất tử về chủ nghĩa đấu tranh, những người đấu tranh cho giai cấp, mang lại hạnh phúc cho những người bất hạnh. Có thể trở thành điểm son lưu danh trong sách sử, ai cũng nhắc đến với tất cả tấm lòng trân trọng. Sự việc thiêu thân của Bồ tát không phải đốt thân với tâm sân hận. Ông Hồ Chí Minh đã hiểu được việc đó nên ông nói “Vị pháp” tức là vì Chánh pháp, Phật pháp cho nên thiêu thân. Chính vì thế mà đức hùng của Ngài, cái hùng uy, cái vô úy của Ngài đã làm cho bầu trời nhật nguyệt

rực lên ánh sáng, thì rõ ràng không có lòng hận thù. Ông cũng hiểu được phần nào đó của đạo Phật.

### TRÁI TIM BẮT DIỆT

Sau khi nhục thân Bồ tát Quảng Đức được tẩm liệm trên một lá cờ Phật giáo và đưa về chùa Xá Lợi. Suốt 7 ngày Tăng, Ni luân phiên tụng kinh bái sám. Sau đó một tuần (14 ngày sau), người ta mới đưa nhục thân của Ngài vào trong lò thiêu An Dưỡng Địa ở chùa Huệ Nghiêm (đối diện Bến xe Miền Tây). Đốt với sức nóng 4.000 độ, xương tan hết, nhưng chỉ còn một vật không tan đó là quả tim.

Lúc đó, chính quyền Ngô Đình Diệm không tin, họ ngạc nhiên lắm. Bà Nhu đã trả lời phỏng vấn trước các ký giả quốc tế, rằng “Thật ra đất nước chúng tôi rất là an bình, 80% là những người theo Thiên Chúa giáo, không có ai là Phật tử và làm gì có chuyện tự thiêu đó, chỉ có một nhà Sư tự nướng xác mình thôi, mà sư nướng xác này là do các sư trẻ bày chuyện ra, đó là chuyện giết người nên phải đem ra tòa án quốc tế để tố cáo những người đã lập ra sự giết người nướng Sư”. (bà dùng từ *nướng Sư*).

Mặc dù nói như vậy, nhưng Tổng thống Ngô Đình Diệm rất hoảng hốt, ông đã cho một vị bác sĩ (mật thám) đến hiện trường và dùng máy rất hiện đại để nung đốt thêm quả tim đó mấy tiếng đồng hồ nữa, quả thật nó không tan.

Bây giờ quả tim đó đang để trong ngân hàng của quốc gia Việt Nam. Vì sau năm 1975, Việt Nam Quốc Tự đã không còn là của Phật giáo nữa, cho nên chính quyền Việt Nam và sự đồng ý của Giáo hội Phật giáo Việt Nam trong nước giao quả tim đó để trong ngân hàng cho an toàn. (Quả tim này bây giờ vẫn còn, rất nhiều người đã chụp hình được, các ký giả cũng được thấy, các thước phim cũng được quay).

Trong sự kiện tự thiêu này có hai vấn đề làm cho nhiều người nước ngoài hoàn toàn ngạc nhiên và khoa học không lý giải được: Thứ nhất, một con người bình thường làm thế nào có thể chịu được sức nóng bất động trong 15 phút như vậy? Thứ hai, với sức nóng 4.000 độ thiêu liên tục trong vòng 4 giờ đồng hồ, thế mà quả tim vẫn không tan, điều gì đã làm nên sự kỳ diệu như vậy?

Nếu chúng ta dùng thuật ướp xác của người Ai Cập thì thân thể đó có thể không tan trong điều kiện không gian vật lý nào đó thôi. Nếu chúng ta để vào trong nước có nhiều vi trùng, vài ngày thì xác đó tiêu hết, hoặc là để ngoài không khí cũng có thể bị hư, thế mà quả tim không rơi vào trạng thái đó.

Trong kinh Đại thừa, đặc biệt là kinh *Diệu Pháp Liên Hoa* và kinh *Đại Phương Tiện Phật Báo Ân* có đề cập đến sự kiện đốt thân cúng dường Phật và cúng dường Chánh pháp.

Dĩ nhiên, đối với Phật thì sự cúng dường của chúng ta không quan trọng, các Ngài cần chúng ta cúng dường đó là hương thơm của đạo đức, hương thơm của trí tuệ, của sự dẫn thân vô ngã vị tha vào trong cuộc đời, mang lại hạnh phúc cho người khác. Sự cúng dường như vậy rất vĩ đại.

Thông thường, các vị Bồ tát cúng dường bằng cách, nếu như trong một nghịch cảnh nào đó, thể hiện lòng từ bi, lời nói của sự dung hòa, mà vẫn chưa có kết quả thì các Ngài có thể tình nguyện tự thiêu.

Ánh lửa từ bi đó trở thành ngọn đuốc soi đường, tức là làm thức tỉnh lương tâm của những người đang sống trong lòng hận thù, độc đoán, tham lam.

Rõ ràng không chỉ gia đình họ Ngô thức tỉnh, mà cả chính quyền của Kennedy đã thức tỉnh về một việc làm sai



làm đó là ủng hộ cho chính sách bá đạo ở Việt Nam, muốn xóa sổ đạo Phật ra khỏi bản đồ Việt Nam.

Sự thiêu thân đó được kinh *Diệu Pháp Liên Hoa* gọi là Hỏa Quang tam muội (tam muội là thiền định, hỏa là lửa, quang là ánh sáng). Lửa này được tượng trưng bằng ánh sáng, nó tạo ra ánh sáng của nhận thức, tuệ giác, của tình thương, xóa bỏ hết tất cả mọi hận thù, đó là cách rất đặc biệt. Không phải tự thiêu để gây cho người khác tình thế khó xử ra tòa, hay chấp nhận nỗi khổ đau này khổ đau nọ theo cách thức mình khổ đau thì người khác phải chịu khổ đau gấp hai, ba lần với những gì mà mình đã chịu khổ đau. Trên tinh thần của Bồ tát Đại thừa cho phép chúng ta tự thiêu như vậy. Dĩ nhiên làm với phương pháp rất quan trọng đó là vô hiệu hóa dòng cảm xúc.

Nếu nhận xét gắn liền việc tự thiêu của Bồ tát, với phong trào đấu tranh thì chúng ta làm giảm giá trị hy sinh rất lớn của Bồ tát. Mặc dù đứng từ góc độ thế tục, thì sự ca tụng đó rất tuyệt vời. Sự ca ngợi đó lớn lắm, vì không có gì lớn hơn là đại anh hùng của dân tộc. Nhưng theo Bồ tát đại Từ đại Bi, đại Hỷ đại Xả còn lớn hơn nhiều so với Đại Anh hùng. Vì Đại Anh hùng phần lớn là đấu tranh và được huấn luyện để chiến đấu, nếu ta không giết người khác thì người khác cũng sẽ giết ta. Lòng bất khuất trong con người của những anh hùng xuất phát từ lòng nhiệt huyết bất khuất. Cho nên không có lòng Từ bi, mà nó được nuôi dưỡng bởi lòng sân và lòng sân đó trở thành cương lực làm cho người kia bị tê liệt sợ hãi.

Khi sân hận nổi lên nhiều quá thì không sợ, cũng như khi yêu nước nhiều quá thì mình không còn sợ nữa. Vì tình yêu đó phục vụ cho chủ nghĩa, lý tưởng, và chúng ta sẽ không yêu những con đường, lý tưởng nào đối lập với lý tưởng mình đang phục vụ. Như vậy tình yêu nước vẫn còn giới hạn.

Có tình yêu nước là quý lắm rồi, bởi vì quốc hồn, quốc túy của một dân tộc, nếu chúng ta vi phạm thì không còn là người mang danh nghĩa là đứa con của đất nước. Cho nên sự ca ngợi ban tặng của thế gian cho Bồ-tát là Đại anh hùng.

Theo nhà Phật, đại anh hùng bình thường lắm, đức Phật nói cụm từ này: Chiến thắng một vạn quân giặc ở ngoài chiến trường rất khó, nhưng rất dễ nếu chúng ta biết rõ nghệ thuật, binh pháp, chiến lược, chiến thuật của chiến tranh. Và chúng ta nắm được kẻ thù, biết được chính mình thì việc bách chiến bách thắng là có thể đạt được, nhưng chiến thắng kẻ thù tức là tham, sân, si bên trong mỗi con người, là điều khó làm nhất.

Kẻ thù đó đức Phật vạch mặt chỉ tên không phải là con người, không phải là người mình mang thù hận, ghim gút trong lòng, đó cũng không phải là một người nam hay nữ, không phải là loài thú dữ... kẻ thù của mình chính là những trạng thái tâm lý tham, sân, si. Ví dụ như lòng tham vị kỷ, lòng sân hận muốn chiếm đoạt, giết, phá hoại và lòng si mê không thấy được chân lý, không sống với đạo đức, tình thương, sự an vui và hạnh phúc. Tất cả những trạng thái tâm lý đó là kẻ thù chung của nhân loại.

Đạo Phật có một triết lý rất hay là quán không tác giả.

Thực tế chúng ta thấy nhà cửa thì có thợ nề xây dựng. Bàn ghế thì có thợ mộc làm và tất cả mọi thứ vật liệu chúng ta sử dụng, phương tiện sống thì có các kỹ sư thuộc các lĩnh vực chế tác... những người tạo tác ra, cái đó gọi là tác giả.

Nhà Phật dạy chúng ta quán không có tác giả. Điều đó không có nghĩa đạo Phật là đạo ba phải, xóa hết tất cả những công ơn của người đã có công sáng kiến và phát minh. Những công dân dần thân làm ra những sản phẩm

phục vụ cho cuộc đời, mà đức Phật đã nhìn học thuyết này dưới góc độ tâm lý học của ứng xử và hành trì.

Khi chúng ta nghĩ rằng, có một tác giả cố định đã tạo ra nỗi khổ niềm đau thì không tài nào quên được những gì họ đã hại mình.

Ví dụ: Chúng ta đến buổi dạ tiệc, sau khi ăn uống vui vẻ, bỗng nhiên có người phát biểu vô tình hay cố ý làm cho mình bị xúc phạm, va chạm, sỉ diện và lòng tự ái bị đóng băng, làm cho mình buồn khổ. Nghĩ rằng, người đó cố tình làm mất mặt mình trước mọi người. Ghim nỗi đau đó vào trong cảm xúc, khi gặp người đó, mình có mặt cảm và không muốn nhìn, và tìm cách trả thù.

Chính vì xuất hiện một trạng thái nhận thức, cho rằng có một tác giả tạo ra nỗi khổ niềm đau, khó có thể quên, làm cho mình có những trạng thái bất hạnh. Trong tình huống này nhà Phật dạy hãy quán vô tác giả, nghĩa là không có ai cố tình tạo cho mình cả mà phải quán rằng họ tình cờ nói thôi.

Nếu thấy rõ họ cố ý sắp xếp, xúi dục,... để tạo ra nỗi khổ niềm đau cho mình. Lúc bấy giờ quan sát ở góc độ thứ hai của vô tác giả, vì họ còn vô minh nên mới làm như vậy, nếu sáng suốt thật sự chắc chắn không nói những chuyện vô nghĩa làm người khác buồn.

Quan niệm như vậy để dễ dàng tháo gỡ nỗi khổ niềm đau và mở tung cánh cửa đẩy nỗi khổ niềm đau ra bên ngoài. Phóng thích nó một cách rất an toàn, chứ không phải phóng thích một cách vô tội vạ theo kiểu “Giận cá chém thớt” tức là chúng ta khổ với một người nào đó, thì đừng đem trút đổ cơn giận với ai, như lên những đứa con, vợ, chồng hay những người thuộc hạ của mình.

Chẳng hạn, một người có lòng tự ái cao, phải làm việc dưới

chức của người sếp nhỏ tuổi, mà sếp không biết tôn trọng sức lao động, chất xám, chỉ biết có tiền, quyền hạn địa vị, danh vọng, cho nên nói một cách xối xả, làm cho mình tự ái vô cùng, bấy giờ nếu mình tự ái trước mặt sếp sẽ bị mất việc. Nên chịu đựng không nói, khi về nhà, vợ mới nói một câu rất đơn giản trái ý chút xíu, thừa cơ hội đổ hết tất cả cơn giận cho vợ. Muốn vợ phải phục tùng, vì bản tính đàn ông muốn mọi người phải lắng nghe, tôn trọng. Cuối cùng không được điều đó (vì tám tiếng đồng hồ ở trong sở làm việc đã bị ức chế tâm lý, nên về nhà muốn vợ và con phải phục tùng mà không được) cho nên trút hết tâm lý bực dọc đó lên vợ con.

Vì người đó thiếu sáng suốt, không kiềm chế được tâm, nên lòng sân hận xuất hiện, vì thế phải tha thứ bởi vì trạng thái tâm lý đó đôi lúc mình vẫn có. Nếu nghĩ được như vậy thì lòng hỷ xả, bao dung bắt đầu được thiết lập, và hạt giống đó được tưới tắm bằng nhận thức sáng suốt. Do đó nỗi khổ niềm đau trong con người của mình được phóng thích một cách nhẹ nhàng.

Tất cả những gì chúng tôi vừa nêu mà đức Phật đã cống hiến cho nhân loại đó là kỹ năng phản chiếu. Kỹ năng này đòi hỏi đến chất liệu tâm linh. Nếu không có chất liệu tâm linh lớn mạnh thì sẽ bỏ cuộc. Trong cuộc đời người ta thường dạy về lòng hận thù, được luật pháp tôn trọng, văn chương thi phú ca tụng, như trong lịch sử, hay đã từng xem qua những bộ phim võ hiệp của Trung Hoa.

Khi cha, mẹ hay thầy của mình bị kẻ thù giết chết, đứa con phải có nhiệm vụ báo thù. Toàn bộ lịch sử gọi là giang hồ của Trung Hoa, nằm trên góc độ “Nếu anh giết cha tôi thì tôi phải giết lại cha anh, nếu như tôi không giết thì tôi không phải là người con có hiếu”.

Nền văn hóa Trung Hoa dạy con người sự trả thù, đã gây cho cuộc đời biết bao khổ đau, chiến tranh phá hoại, huỷ diệt.

Con người trở thành những nạn nhân của nhau, đôi lúc vì lòng sân hận mà ôm niềm đau khổ của người đã tạo ra nó cách đây 30 năm và dù người đó đã không còn nữa. Chúng ta lại truyền chất liệu khổ đau đó cho thế hệ con cháu của họ.

Chúng ta có thành kiến với người Hoa Kỳ, bởi họ đã làm cho những người Việt Nam Cộng sản chết trước năm 1975, rồi những người Việt Nam Cộng hòa đã mang những khổ đau đó truyền cho thế hệ con cháu. Họ nghĩ rằng chánh nghĩa nằm về phía họ, và những người phi Cộng sản đã đem lại cái phi chánh nghĩa.

Chính vì thế rất nhiều người đã phải chấp nhận con đường thuyền nhân bỏ nước ra đi, và nhiều người đã làm mồi cho cá. Những người Cộng sản trong nước lại qui kết rằng quân nhân Cộng hòa là những kẻ ngụy quyền phục vụ cho một đế quốc xâm lăng...

Chúng ta đổ lỗi, gieo rắc hận thù cho nhau, mặc dù phần lớn những con người tác chiến trong giai đoạn đó còn lại chẳng là bao. Nếu người nào còn sống thì cũng đến tuổi thất tuần, bát tuần, gần nhắm mắt lia đời. Thế mà, chúng ta vẫn tiếp tục truyền trao nỗi khổ niềm đau đó cho thế hệ con cháu, dù chết họ không hề có liên lụy gì với những nỗi khổ niềm đau đó.

Nhà Phật dạy cách phản chiếu, chính từ những góc độ phản chiếu đó làm cho nhiều người khó chấp nhận. Người ta nói đạo Phật là ba phải không dạy con người lòng hận thù, yêu nước.

### **HÀNH ĐỘNG TÁC CHIẾN**

Nhà Phật dạy, ơn tổ quốc là một trong bốn trọng ơn. Là người Phật tử ai cũng có lòng yêu nước. Thời Lý - Trần có các vị thiền sư, phải cởi bỏ áo cà sa khoác chiến bào, nhưng trạng thái khoác chiến bào của các ngài khác với các nghĩa

sĩ. Các binh sĩ, chiến sĩ ra trận là vì lòng sân hận phải giết, vì nếu không giết thì đất nước bờ cõi này sẽ không bao giờ được bình yên.

Còn thiền sư đã hiểu đạo lý nhà Phật, khi họ bấm cò, viên đạn lao về phía trước, trong tâm vẫn mong người kia tha thứ cho hành động sát hại của mình. Tôi làm trong một tình huống bất đắc dĩ mà thôi, nếu tôi chỉ nói bằng lời Từ bi, thái độ thương thuyết, hòa đàm thì các vị không chấp nhận. Bởi các vị đã làm dưới sự chỉ đạo của tướng các vị, còn tướng đã được sự chỉ đạo của tướng quốc gia, cho nên tôi đành lòng phải bắn các vị nằm xuống trên mặt đất này. Để rồi nghiệp sát hại của các vị đối với dân tộc chúng tôi, nghiệp xâm lăng thôn tính đối với người dân vô tội của chúng tôi được chặn đứng lại. Như vậy nghiệp sát của tôi là một việc làm đã mang lại hòa bình cho dân tộc.

Trong hành động của nghiệp sát hại do chiến tranh, quả báo sát sanh vẫn có, nhưng mà ít. Bởi vì lòng thương muốn ngăn chặn sự sát hại đang leo thang lớn hơn lòng sân hận của những người đang tác chiến, đã làm cho họ với tâm niệm của lòng từ bi, có phước báu lớn hơn, đó là lý do tại sao những vị tướng vì chánh nghĩa vẫn có tuổi thọ cao.

Theo nhân quả về sự sát hại, giết người mà không có hối hận thì bị yếu mạng, bệnh tật. Thế mà những vị tướng vì chính nghĩa họ sống rất thọ, có người sống đến 80- 90 tuổi. Tuy nhiên cũng có người ra đi tác chiến, nhưng vì giết với lòng sân hận thì chết sớm hơn, đó là lý do tại sao tướng xông trận trước tiên mà họ lại sống lâu, còn các binh sĩ chạy trốn mà đạn lại rơi trúng họ.

Nhiều vấn đề chúng ta không lý giải được, nhưng theo nhà Phật, đó là do nhân - quả. Luật nhân quả nằm ngay trên tâm lượng, mà chúng ta đang tác chiến với nhau.

Vì vậy, nhà Phật cho phép, trong cơn nguy biến của thời cuộc, quốc gia nếu như lực lượng bên kia cũng từ phía chánh nghĩa, thì cho phép người Phật tử tác chiến, nhưng tác chiến dưới góc độ của lòng từ bi chứ không phải bằng lòng hận thù.

Khi chúng ta bắt người khác chết vì chính nghĩa, nhưng vẫn mong cho họ được siêu sanh thoát hóa, và đừng mang lòng hận thù với mình. Tác chiến với tâm niệm như vậy, ít nhất về phía mình cái gút hận thù này được mở toang ra, còn người kia được hay không là chuyện khác nữa. Bởi vì bên kia cũng được tiêm tẩm vào bởi chủ nghĩa yêu nước giống mình, hai bên đều là vì chủ nghĩa yêu nước.

Hai chủ nghĩa yêu nước va chạm với nhau, nếu chúng ta không mang chất liệu của lòng từ bi thì khi sanh ra vẫn là kẻ thù của nhau. Đó là lý do tại sao nơi nào đã từng có chiến tranh xảy ra, thì các oan hồn của các chiến sĩ làm cho chỗ đó trong tương lai có chiến tranh. Palestin - Israel đã bao nhiêu năm, chúng ta lớn lên, tình nguyện trở thành những chiến sĩ, giết để trả thù lẫn nhau thôi, còn Kasmia xảy ra xung đột giữa chủ nghĩa Ấn Độ giáo với Hồi giáo... người Ấn Độ rất hiền lành, thế mà tiêm vào chủ nghĩa yêu nước của tôn giáo dưới góc độ các cuộc thánh chiến, đã làm cho dân tộc này phải chia cắt làm hai và họ đã giết hại lẫn nhau để tìm hạnh phúc.

Khuynh hướng tác chiến của nhà Phật được các nhà sư lý giải làm cho rất nhiều người không thích. Khi tuyên truyền sự phản chiến, người bên CIA, Mỹ nói rằng chúng ta là Cộng sản, ngược lại bên Cộng sản sẽ nói chúng ta là Hoa Kỳ, cuối cùng chúng ta sẽ không có chỗ đứng. Thông thường họ cần những liên minh hoặc chúng ta đứng về phía của Cộng sản, hoặc là Hoa Kỳ, khó ai chấp nhận đứng ở chặng giữa. Dĩ nhiên chúng ta không phải lập ra đảng phái

thứ ba. Theo nhà Phật thì chúng ta lập ra liên minh về lòng từ bi, tạo ra chất liệu an lành cho cuộc sống, mong cho mọi người nếu như phải tác chiến thì mang tâm niệm của lòng từ bi đừng mang tâm niệm hận thù.

Do đó sự lưu danh bất tử của Bồ tát Quảng Đức không phải là sự lưu danh bất tử theo nghĩa là một vị anh hùng của dân tộc. Mặc dù cuộc đời tôn trọng Ngài, tôn xưng Ngài như vậy, nhưng Ngài không cần đến những danh hiệu đó, bởi vì danh nghĩa quan trọng và đúng nhất đó là danh nghĩa Bồ tát.

Bồ tát không đấu tranh cho một ý thức hệ, không vì quyền lợi cho một chủ nghĩa, cũng không vì lợi ích cho một cộng đồng mà lợi ích cho tất cả chúng sinh, nơi nào cần thì Ngài sẵn sàng tình nguyện.

Thiền sư tham gia tác chiến có trái với tông chỉ nhà Phật?

Có nhiều người rất ngạc nhiên và đặt ra câu hỏi này.

Trong kinh điển dạy rằng, tự sát là một phạm trù của sát sanh và như vậy trái với tông chỉ nhà Phật? Trong kinh tạng Pali có nêu ra một số tình huống sát sanh.

Nếu phân tích các sự kiện đó thì sẽ thấy nó rơi vào tình huống như thế này:

Có một vị Tỳ kheo muốn kết liễu mạng sống của mình bằng một con dao, bởi vì vị đó thấy mình đang mang bệnh trong thân, nếu nói theo ngôn ngữ y học đó là chứng bệnh ung thư. Nó đau đớn và hành hạ thân xác nhiều lắm, vị đó nghĩ rằng, nếu mình duy trì bệnh ung thư này thêm một khoảng thời gian nữa, thì trạng thái cảm xúc khổ đau sẽ khống chế đời sống nội tâm của mình, cho nên bây giờ mình bình tĩnh tự sát để cho nỗi khổ niềm đau được kết thúc, và mình sẽ có một đời sống tái sinh mới, tái sinh trong một thân thể hạnh phúc.



Đức Phật dạy, trong lúc sắp qua đời, việc gieo những hạt giống tư duy nhận thức trong giờ phút cuối cùng rất quan trọng. Lúc đó, hãy hướng tâm về sự an lành, về cái thiện, tốt, vị tha, vô ngã, thì khi mình sanh ra có mặt trong cuộc đời, với một phôi thai trong bụng mẹ, chất liệu cá tính đó đã được tượng hình, nên dễ dàng trở thành con người vĩ đại. Vị Tỳ kheo này đã tâm niệm được điều đó và muốn kết liễu đời sống của mình bằng cách này.

Đức Phật biết được nên ngăn cản, bởi vì làm như vậy là sai, nhà Phật dạy không được kết liễu cuộc đời mình bằng sự tự sát. Trước nhất, tự sát là một sự bế tắc và tìm kiếm trạng thái đào tẩu, Chúng ta phải đối diện với cuộc đời thì mới vượt lên trên nỗi khổ và niềm đau. Vì không dễ gì được làm thân người. Nếu chọn cách thức tự sát trong trạng thái đào tẩu thì chúng ta là kẻ thất bại, đầu hàng một cách vô điều kiện, vì nghĩ rằng cuộc đời không còn ý nghĩa nữa.

Trong cơn bệnh hoành hành, nếu như biết cách, hãy vận dụng phương pháp thiền quán. Trong các phương pháp thiền có một phương pháp rất hay đó là Diệt thọ tưởng định (hay Diệt tận định).

Khi hành giả nhập vào thiền định, dòng cảm xúc hoàn toàn vắng lặng, ý niệm hóa của con người (ví dụ như tư tưởng, sự hồi tưởng, phát minh, tưởng tượng) cũng theo đó mà vắng mặt. Vì tất cả hạnh phúc hay khổ đau có mặt đều lệ thuộc vào dòng cảm xúc. Đó là lý do tại sao y học phát hiện ra những chất ma túy, và vận dụng những chất này trở thành chất gây mê trong phẫu thuật. Gây mê để khống chế vùng thần kinh cảm xúc, làm cho không còn cảm giác nữa. Cho nên trong suốt thời gian phẫu thuật, bệnh nhân không có cảm giác đau và khó chịu, vì nó ức chế làm cho mình quên đi cái đau về thân thể vật lý.

Chúng ta không cần vận dụng những cách thức đó. Ở Trung Hoa, Quan Công đã từng làm khi ông bị mũi tên đâm thủng vào tay. Ông đã làm tê liệt thần kinh trung khu cảm xúc, bằng cách tập trung vào ván cờ tướng với một cao thủ trong làng cờ. Tập trung tư tưởng vào ván cờ thì nỗi đau sẽ giảm bớt.

Khi tập trung vào chuyện A thì quên hẳn chuyện B, đó là một cách tạo ra sự khống chế cảm giác đau đớn ở thần kinh cảm xúc. Nếu chúng ta dùng thuốc gây mê có thể thành công, nhưng đa số bị thất bại, chưa nói đến tình huống bị phản ứng tác dụng phụ. Nếu bị ức chế gây mê nhiều quá thì sẽ giảm chức năng của bộ nhớ sau này. Ai sử dụng thuốc ngủ, thuốc gây mê thì về sau bộ nhớ sẽ giảm và bấn loạn về tinh thần.

Thiền định có thể làm cho dòng cảm xúc và ý niệm hóa bị dừng hẳn một cách tuyệt đối. Lúc đó con người ở trong trạng thái hoàn toàn bất động. Xem những bộ phim lịch sử như Bồ Đề Đạt Ma, chúng ta thấy vị Tổ này đã ngồi bất động trên núi chín năm xoay mặt vào vách tường. Nhiều người cho rằng đó là huyền thoại, hay tưởng tượng, cường điệu để nâng tầm quan trọng của Tổ trong việc truyền bá dòng thiền mới cho người Trung Hoa, đó là một quan niệm sai lầm. Lúc đó Tổ đang nhập vào dòng thiền Diệt thọ tướng định.

Khi nhập vào dòng thiền Diệt thọ tướng định, con người không còn nhu cầu ăn uống, nhưng hơi thở vẫn còn được duy trì một cách nhẹ nhàng, đôi lúc nó được thể hiện thông qua từng lỗ chân lông.

Trong nhà Phật, có hai loại thức ăn rất quan trọng không liên hệ đến thức ăn của vật chất như là cơm ăn nước uống... đó là thiền duyệt thực, và pháp hỷ thực.

Pháp hỷ thực là niềm vui với đời sống đạo đức, con đường

tuệ giác, với cái gì đó mà nó làm mới cuộc đời, cảm thấy lâng lâng nhẹ nhàng, trạng thái này rất kỳ lạ, khó giải thích. Nó còn đặc biệt hơn trạng thái lâng lâng, cảm xúc đam mê khi quan hệ giới tính với nhau, hay trạng thái lâng lâng khi sử dụng chất kích thích xì ke ma túy. Những trạng thái đó làm cho cơ thể mình uể oải, đã đuối, khó chịu giống như trạng thái của người bị say. Trạng thái pháp hỷ thực làm cho mình lâng lâng nhẹ nhàng, tầng số tâm linh ngày càng cao.

Thiền duyệt thực lại càng quan trọng hơn, tức là trong trạng thái thiền này, sự tỉnh tại trở thành sức sống. Nó làm cho con người không còn bị tác động, chi phối bởi âm thanh, màu sắc, hương vị bên ngoài, lúc đó dòng cảm xúc đã vắng lặng.

Tôn giả Xá-Lợi-Phất được xem là cánh tay phải, rất quan trọng trong vấn đề truyền bá đạo Phật, cho nên đức Phật thường gọi Ngài với biệt hiệu là “Tướng quân của Chánh pháp”. Không phải là đi đánh giặc thù hay đánh các tôn giáo, mà là một người có rất nhiều công lao trong việc truyền bá Phật pháp bằng con đường bất bạo động, tình thương và giáo hóa.

Một hôm, Ngài Xá Lợi Phất ngồi thiền định, có vị Thần Atula cầm chày Kim cương xuống chỗ Ngài đang ngồi. Giống như một trận động đất với độ chấn động nếu nói theo từ ngữ hiện nay là 9 độ richter, còn hơn độ 6.9 ở vùng San Fransico cách đây khoảng 10 năm. Bao nhiêu người hoảng hốt la thất thanh bỏ chạy, nhà bị sụp, tài sản bị phá hủy... thế mà Ngài vẫn ngồi điềm nhiên bất động.

Lúc đó ngài Mục Kiền Liên nói lại rằng, đã có sự kiện địa chấn diễn ra và ngài Xá Lợi Phất nói rằng: nếu như ngài cảm nhận được thiên Diệt thọ tướng định của tôi thì tin chắc rằng ngài phải là một con người có thần thông quảng đại, nên mới thấy được dòng chảy tâm lý cảm xúc của người

khác. Đó là lý do tại sao trong đạo Phật ngài Mục Kiền Liên được tôn xưng Thần thông đệ nhất, tức là người nổi trội nhất về thần thông.

Nhờ có Tha tâm thông, ngài biết được dòng cảm xúc của người khác mà không cần phải nói chuyện, dò dẫm, không cần phải có cử chỉ tiến lui, xem chừng người kia ứng xử như thế nào, để chúng ta tiếp tục hay dừng lại theo cách thức của các nhà tâm lý học đã sử dụng. Ở đây chỉ cần nhìn là biết, thậm chí không cần nhìn bằng con mắt mà vẫn biết được người khác rất rõ. Cái biết đó theo các nhà khoa học gọi là trực quan, còn nhà Phật gọi là cái biết của thần thông do sự tu tập mà có.

Như vậy dòng thiền Diệt thọ tướng định là một chất liệu rất quan trọng. Và chất liệu này (thiền Diệt thọ tướng định) làm cho cả thế giới sững sốt, Tổng thống Kennedy hoảng hồn, bởi đã biết mình sai lầm khi dựng lên một bạo chúa ở Việt Nam. Nhờ bạo chúa đó đã tạo ra một vị Bồ-tát.

Chỗ nào có bạo chúa, ở đó có Bồ tát, ở đâu có bóng tối, ở đó có ánh sáng, ở đâu có khổ đau ở đó có hạnh phúc, cho nên quan niệm của đạo Phật rất tích cực.

Chúng ta không cần phải đi tìm hạnh phúc ở bên ngoài, hay ở một thế giới xa xôi nào, mà vẫn có thể thiết lập hạnh phúc trên cuộc đời này bằng hành vi chân chánh. Vì thế khoa học trên thế giới không lý giải được tại sao trong một ngọn lửa rất nóng với 20 lít xăng super, mà Ngài ngồi bất động suốt 15 phút.

### VẮNG LẶNG CẢM XÚC

Khi chúng ta qua đời, dòng cảm xúc vắng lặng hoàn toàn, nên không còn biết đau, nhức, nóng, lạnh gì nữa. Vì thế nếu quý vị có qua đời thì đừng sợ, có nhiều người gặp chúng tôi

nói Thầy ơi, nhường cho con một chỗ để cốt tại chùa vì con sợ chết chôn dưới đất có nhiều mạch nước ngầm làm lạnh lẽo lắm. Có người nói ngược lại, khi con chết Thầy chôn con ở đất gò cao để giữ ấm, còn thiêu thì nóng quá chịu không nổi. Chết rồi còn biết gì đâu nữa mà sợ? Vì không còn cảm xúc thì không có nỗi đau.

Bản chất của cảm xúc là nỗi khổ đau. Quan niệm này khác hoàn toàn với thế gian. Người ta cứ cho rằng khi các giác quan được kích thích. Ví dụ con mắt nhìn thấy màu sắc thích hợp, phong cảnh đẹp, ngôi nhà cao sang, quần áo trang sức đầy đủ là cảm thấy sung sướng.

Đôi lúc chúng ta tiêu phí mấy ngàn đôla để đi đến thưởng ngoạn những cảnh vật chỉ trong vài giây là cảm thấy thỏa mãn. Có nhiều người cảm thấy hạnh phúc bằng cái lỗ tai, nghe nói ở đâu có Michael Jackson ca là đến ngay, hay đi nghe những ca sĩ lỗi lạc, trẻ trung hấp dẫn lại càng mê hơn nữa, tức là phối hợp cảm xúc luôn cả con mắt và lỗ tai.

Tương tự cho những người thích ăn uống thì lỗ mũi và cái lưỡi phối hợp, có nhiều người cảm xúc của cái thân và sự xúc chạm ăn, mặc, ngủ, quan hệ giới tính... có nhiều cách thức tìm hạnh phúc khác nhau và họ cho rằng đó là hạnh phúc cực điểm cuộc đời.

Nhưng đức Phật nói bản chất cảm xúc là khổ đau, bởi vì những thứ đó trở thành điều kiện hóa, hội đủ điều kiện thì mới có hạnh phúc. Nếu hôm nào chúng ta đến chỗ tượng đài Nữ thần Tự Do của Mỹ, hay đến kỳ quan thế giới mà trời mưa tầm tã thì tiếc nuối vô cùng, vì tốn tiền mà không chụp được tấm hình nào như ý muốn.

Do đó, khi điều kiện không hội đủ thì hạnh phúc cũng không trọn vẹn. Cho nên bản chất của cảm xúc, các giác quan

tiềm tàng, các điều kiện cho nỗi khổ đau có mặt, hay có những tình huống trong hạnh phúc đã có mặt của khổ đau.

Đức Phật nói, khi nào chuyển hóa được cảm xúc thì người đó hết khổ đau. Bồ tát Quảng Đức chắc chắn rằng đã ngồi trong Hỏa Quang tam muội và chuyển hóa hết dòng cảm xúc, cho nên lửa cháy 15 phút mà Ngài không thấy có gì xảy ra. Nếu chúng ta xem trong phim sẽ thấy gương mặt Ngài vẫn rất tươi cười, cười mỉm chi thoải mái lắm, đến lúc khúc xương không còn da và thịt nữa, thì Ngài ngã về phía trước một cách rất tự tại, nhẹ nhàng an vui thanh thoi. Tại sao còn lại quả tim?

Ở Trung Hoa có bốn nhục thân: Lục Tổ Huệ Năng, Tỳ Kheo Vô Tận Tạng (người đệ tử cùng thời với Tổ Huệ Năng), Thiền sư Hán Sơn trong thời hiện đại, người thứ tư là Thiền sư Nguyệt Khê vào năm 1964. Các vị này chết không cần sử dụng chất ướp xác của y học mà thân thể giống như một khúc gỗ cứng không hề hư, cho đến bây giờ người ta vẫn còn tôn thờ.

Ở Việt Nam có ba nhục thân, Thiền sư Quảng Trí, Thiền sư Vũ Khắc Minh, Thiền sư Vũ Khắc Trường... đã được phát hiện cho đến ngày hôm nay. Các nhà khoa học đã dùng độ cacbon C14 để đo tuổi thọ, và dùng máy để đo hóa chất, xem có tiêm thuốc gì đặc biệt mà khoa học chưa biết hay không, thế mà vẫn không tìm thấy có gì được tiêm chủng vào đó, trong nhà Phật gọi là xá lợi.

Xá lợi (xá lợi nghĩa đen là kim cương tử, là sự cứng, đến độ không có cái gì có thể thiêu hủy được), là cái bất hoại. Nó hội tụ của thiên định tu tập, đời sống thanh cao, đạo đức sâu dày. Tu tập đúng phương pháp, nếu có nguyện vọng để lại cho cuộc đời những niềm tin, thì người đó có thể để lại dưới dạng xá lợi.

Ở Trung Hoa ngài Cưu-Ma-La-Thập có để lại xá lợi của cái lưỡi. Ngài là dịch giả các bản kinh mà chúng ta đang đọc, tụng trong các chùa. Tại sao ngài để lại cái lưỡi mà không để lại cái khác? Ngài sợ rằng lời tuyên bố chánh pháp, giảng kinh thuyết pháp, dịch kinh của ngài có thể có chỗ sai do hạn chế về kiến thức, ngôn ngữ tiếng Sanskrit và tiếng Hán, cho nên ngài nguyện “Nếu như tất cả công lao đóng góp trong cuộc đời của ngài đúng với chánh pháp, thì khi chết thiêu, cái lưỡi còn nguyên” và điều đó ứng với lời nguyện của ngài.

Ở đây, tại sao Bồ tát Quảng Đức để lại trái tim? Trái tim tượng trưng cho tình thương, tình yêu, và lòng vị kỷ, vị tha, sân hận, tha thứ cũng ở đó, tất cả những tình cảm đẹp nhất, xấu nhất đều xuất phát từ trái tim. Cho nên khi Bồ tát dần thân, bằng chủ nghĩa (chúng tôi tạm gọi như vậy) của lòng từ bi, tình thương, chứ không phải của chủ nghĩa anh hùng, giai cấp thì quả tim đó trở thành bất diệt.

Chủ nghĩa tình thương đó là tình thương con người, tình thương gia đình họ Ngô, thương cả chính thể của họ Ngô, thương cả những con người đồng lõa, tán đồng, hay chủ trương tạo ra sự khổ đau cho dân tộc Việt Nam trong giai đoạn đó.

Chúng ta phải hiểu như vậy, cho nên hạnh nguyện lớn của Bồ tát là để lại trái tim, cho thấy rằng sự nằm xuống của ngài tạo ra sự thức tỉnh ở người khác, và giá trị của sự thức tỉnh này đó là trái tim của từ bi, trái tim của tâm linh, trái tim của xóa bỏ hận thù, chứ không phải cái gì khác.

Nếu tu tập và có nguyện ước thì đừng nguyện ước bằng những lời thề. Ví dụ, có người thề rằng, nếu tao chết thì mày đừng có mặt, nếu mày có mặt tao sẽ trợn mắt, ói máu ra, nguyện ước đó nguy hiểm lắm. Bởi vì nói như vậy thì khi chết không ra đi được. Thực tế có những người thề như vậy và không đi được là chuyện có thật, nếu như những người

con đó có mặt ở trước quan tài thì sẽ “bị xì” trong quan tài trào ra. Chúng tôi đã từng chứng kiến khi đi liệm biết bao nhiêu đám ma, đã thấy những trường hợp đó. Cho nên nếu có lời nguyện thì lời nguyện đó đừng rơi vào lòng hận thù, mà lời nguyện của lòng hỷ xả, từ bi, mới mang lại hạnh phúc cho cuộc đời.

Trong cuộc đời, nỗi khổ niềm đau lúc nào cũng có mặt, phóng thích nó là một nhu cầu rất lớn. Chúng ta không thể nào nói “Tôi bất cần, tôi không cần hạnh phúc, tôi sẵn sàng chấp nhận khổ đau,” nói như vậy là chúng ta phủ phàng và đang đi đọa dòng cảm xúc, là tự tạo sự bất hạnh cho thân thể của mình. Nỗi bất hạnh đó, không chỉ dừng lại, mà còn tạo vùng từ trường, sự giao thoa bất hạnh cho những người thân, vợ chồng, con cái... cho nên nhà Phật dạy chúng ta đừng sống với cảm xúc bất hạnh đó.

Chúng ta rất cần con người, cuộc đời với sự cảm thông, truyền thông để tháo gỡ những bế tắc. Đừng phóng thích nỗi khổ niềm đau vào trong sọt rác, nó sẽ làm nghẽn mạch máu cảm xúc của mình. Từ đó giữa chúng ta và người khác luôn có những bức tường tâm linh, hoặc có những ranh giới của Nam Triều Tiên, Bắc Triều Tiên.... hoặc là chúng ta có những Vạn Lý Trường Thành, có những hàng rào cản trở rất lớn.

Những cản trở đó là bản ngã, sĩ diện, lòng ích kỷ, sự hận thù. Chúng ta phải xóa hết tất cả những thứ này thì đời sống hạnh phúc mới có được.

Học được học thuyết đó, rõ ràng chúng ta phóng thích nó một cách có nghệ thuật. Như vậy là mình đang gieo trồng hạt giống từ bi, trước nhất cho bản thân và sau đó cho những người khác, có như vậy đời sống của mình mới thật sự có ý nghĩa.



Nếu có thể: chết yểu, chết bất đắc kỳ tử... cũng không gì lấy gì làm tiếc, vì theo nhà Phật bản chất và giá trị cuộc sống không nằm ở chỗ sống thọ hay chết yểu, mà là sống như thế nào. Chúng ta đã làm được gì cho bản thân mình và cho những người khác dưới góc độ của đạo đức, tình thương, ý nghĩa hạnh phúc an vui trong cuộc đời. Với quan niệm cuộc sống như vậy, con người sẽ có được chất liệu của lòng vô úy không sợ hãi.

Điều chúng ta sợ hãi là gì? Đó là cái chết, bệnh tật, mất danh dự, địa vị chức tước. Nếu khi chết không còn màng đến những thứ đó nữa thì không có cái gì phải sợ.

Chúng ta học được ở Bồ tát Quảng Đức đức tính hùng dũng, hùng lực của lòng Từ bi. Nó tạo ra chất liệu vô úy, sống hiên ngang bất khuất, không sợ bất cứ một cường lực, áp lực hăm dọa nào. Hãy sống bằng tiếng nói của lương tâm, nhận thức của tuệ giác, như vậy chắc chắn rằng cuộc sống sẽ rất có ý nghĩa.

Khi làm được điều đó là chúng ta đang dang dàng cúng dường chư Phật, đang ban bố cho cuộc đời, kinh *Diệu Pháp Liên Hoa* gọi đó là Vô úy thí. Tức là tặng cho người khác một niềm an vui hạnh phúc không sợ hãi, không sợ hãi của tất cả sự vắng mặt nỗi khổ niềm đau và tất cả sự hận thù.

\*\*\*





*CHƯƠNG IV*  
**TÙY HỖ**



## CÔNG ĐỨC CỦA SỰ TÙY HỸ

Chúng ta cần phân định về từ “Công đức” vì có thể dẫn đến sự hiểu sai.

Nếu hiểu đơn thuần về chữ đen nghĩa trắng thì “Công đức” không có nghĩa là những thành quả tu tập của con người. Nếu hiểu theo từ nguyên của tiếng Pali và Sanskrit thì công đức được gọi là Guna. Guna được hiểu theo hai nghĩa:

Nghĩa thứ nhất là phước báu, phước lộc mà con người có được sau quá trình tu tập làm việc thiện với tấm lòng vô ngã vị tha.

Nghĩa thứ hai là những đức tính, đặc điểm tạo ra sắc thái riêng biệt về tính chủng loại, cộng đồng và cá thể.

Dựa vào nghĩa thứ hai này thì công đức được hiểu như là những nét riêng của người khác mà mình không có, nó tạo ra giá trị. Nếu chúng ta đặt trong bối cảnh lớn thì nét riêng đó là nền văn hóa, đặt trong bối cảnh nhỏ hơn thì đó là phong tục tập quán... Những nét riêng trong mỗi nền văn hóa không giống nhau, đối với nền văn hóa này có, nhưng trong nền văn hóa khác thì không.

Nét riêng đó, nếu đứng từ lập trường và thái độ độc tôn thì sẽ lấy nền văn hóa nơi mình đang sống làm trục xoay, nền tảng để đánh giá nhận định phân tích đối chiếu... đặt định tất cả các hệ giá trị và chân lý của người khác theo trục xoay đó. Hễ cái gì đi theo quỹ đạo trục xoay này thì cho rằng đúng, ủng hộ đồng tình, nếu cái gì đi ngược lại thì loại trừ và đôi lúc thanh toán thủ tiêu lẫn nhau.

Như vậy bản chất của các nền văn hóa tạo ra những nét riêng, nhưng nét riêng đó có những giá trị riêng của nó. Phải được giải mã bằng hệ ngôn ngữ, văn hóa của một cộng đồng, dân tộc. Chúng ta không thể lấy cách giải mã của nền

văn hóa này áp đặt lên nền văn hóa khác, nếu làm như vậy sẽ rơi vào trạng thái sai lầm.

Tùy hỷ công đức là vui theo những nét riêng biệt của người khác, hỗ trợ tán đồng với những gì được xem như sở trường hay những đặc điểm, mà đôi lúc mình thấy rằng nó là một nhu cầu cần bổ túc, để hỗ trợ, trợ giúp cho mình và người kia có thể hoàn thiện những đặc điểm, về nhân cách, hoàn thiện về những đóng góp...

Tùy hỷ công đức phát xuất từ tấm lòng chân thật, trong trắng, không có điều kiện và thấy những việc làm cần thiết. Dù họ không thân với mình, thậm chí là kẻ thù hoặc họ quan niệm mình như là kẻ thù, nhưng mình vẫn tán đồng, nếu những việc họ làm rất cụ thể và mang lại lợi ích cho số đông, thì cứ hưởng ứng và nên ủng hộ để giúp cho chương trình công ích xã hội diễn ra tốt đẹp hơn.

Do đó Tùy hỷ công đức là thái độ tâm lý tích cực, tạo ra nguồn năng lượng giao thoa về đời sống thiện lành giữa chúng ta và người khác. Sự đồng tình và biểu đạt giao thoa đồng tình này có thể diễn ra theo cách thức là tâm của người tùy hỷ không còn phân hai chiến tuyến giữa ta và người, bạn và thù, mà ở đó chỉ nhìn con người như một thực tại hiện hữu. Thực tại đó có những yếu tố về vật lý và vô ngã, thời gian và vô thường, có những dòng cảm xúc tiêu cực và tích cực, sở trường và sở đoản, giá trị và phi giá trị... với tính chất là người phạm phu.

Khi chúng ta nhận định, đánh giá, hợp tác lâu dài hay có giai đoạn, thì phải nhìn bằng cặp mắt của một người có nhiều thiện cảm, và thấy được những giá trị tích cực của họ để giao lưu những phần tích cực, còn những phần tiêu cực thì không quan tâm đến.

Nếu có cơ hội thì xây dựng góp ý, sau khi góp ý rồi, họ có tán đồng sửa chữa thì tốt, nếu không sửa thì cũng không vì thế mà bỏ đi phần tích cực của họ. Như vậy trong những con người xấu vẫn có thể tìm được tính cách, công đức, phước báu, thành công, nét đẹp, đặc điểm sắc thái riêng để hỗ trợ và tán đồng.

Qua học thuyết Tùy hỷ công đức, chúng ta giao tế với con người thông qua những tình huống, bối cảnh, sự kiện, và thái độ cụ thể của họ diễn ra trong những bối cảnh đó.

Chúng ta không thể vì người đó là bạn thì tất mọi chủ trương chính sách, chương trình mà người đó đề xướng, mình đều phải tham gia theo kiểu “đông-vui-hao”. Rõ ràng đó không phải là Tùy hỷ công đức, đôi lúc xúi giục người khác làm những chuyện sai lầm và cả mình lẫn họ đều chung một cộng nghiệp không tốt lành ở hiện tại cũng như trong tương lai.

Trong tiếng Pali, trạng thái “hỷ” gọi là mulitā được biểu đạt rất nhiều cấp độ tâm thức khác nhau. Dựa vào công đức mà đức Phật triển khai qua các cấp độ thiền định.

Trạng thái hỷ lạc của thiền định là kết quả của hai tiến trình tu tập. Trước nhất, đối với những hành giả muốn chuyển hóa những phàm tính trở thành thánh nhân, hay tối thiểu trở thành con người cao thượng. Trạng thái tùy hỷ thuộc về cảm thức tĩnh tại của đời sống nội tâm, khi con người đã chiến thắng và vượt lên trên phàm tình của đời sống tính dục.

Đời sống tính dục đối với người tại gia là một nhu cầu lớn, đến độ người ta quan niệm: hễ là người nữ thì phải lấy chồng, nam thì phải lấy vợ, hoa trái tình yêu cho ra đời những đứa con, và niềm hạnh phúc hòa quyện, gắn chặt với

con người trong suốt cả cuộc đời về phương diện kế ước xã hội, về phương diện quan hệ giữa con người nói chung.

Trạng thái hỷ và lạc chia ra thành nhiều lớp khác nhau:

Về đời sống thế gian, hỷ và lạc làm cho con người phấn chấn tích cực, hân hoan vui vẻ. Bên cạnh đó, nó còn bám víu, chấp trước, vướng bận hệ lụy và không khéo nếu có khuynh hướng hưởng thụ thái quá, dẫn đến sự chiếm hữu một con người.

Thay vì quý trọng con người đó, nhưng mình muốn chiếm hữu. Thái độ chiếm hữu diễn ra làm cho hai bên ràng buộc lẫn nhau, và trong tình thương yêu chăm sóc lo lắng trở thành nỗi nhọc nhằn gian khó, tạo ra những ấn tượng không đẹp ở cả hai. Khi muốn có nhu cầu hỷ lạc cao hơn đối với đời sống của người tại gia, thỉnh thoảng nên dành thời giờ cho đời sống nội tâm.

Chẳng hạn vào những ngày tu tập Bát quan trai hay rằm lớn, hạn chế quan hệ tính dục vợ chồng, để tìm giá trị tâm linh và nhu cầu cao hơn. Trạng thái hỷ lạc làm tăng giá trị của đời sống hôn nhân, tức là người ta đến với nhau thương nhau không chỉ vì sự hưởng thụ giới tính, mà còn là những giá trị tinh thần đạo đức, người chồng có thể tìm thấy ở vợ và ngược lại.

Khi sống chung, bằng thái độ tùy hỷ thông qua tư cách và giá trị đạo đức, tất cả những vẻ đẹp thẩm mỹ ở bên ngoài không làm cho người chồng chao đảo mà bỏ rơi vợ. Hoặc là vợ, không chạy theo những nhu cầu vật chất của người giàu có hơn chồng mình để duy trì trạng thái hạnh phúc.

Thông thường chúng ta có thói quen mang những công việc ở công sở về nhà, tạo thêm gánh nặng, không khí trong gia đình. Thay vì khi về nhà chỉ vui với gia đình, thì lại mang



một khối việc trong công sở, mà khối việc đó, những người thân không thể nào chia sẻ được. Chúng ta cũng cần có thời gian riêng nhưng lại không đáp ứng, chính vì thế tình cảm trong gia đình trở nên khô héo dần.

“Hãy cô lập bản chất của công việc ở những nơi mình cần phải có mặt”, ví dụ: từ 7 - 11 giờ, là thời gian dành cho công sở, cơ quan, xí nghiệp thì hãy đầu tư hết tất cả tâm huyết, để ý thức bám theo công việc đang làm. Những chuyện khác như: gia đình, người thân, đi chơi thì tạm gác qua một bên, như vậy năng suất lao động tăng lên rất cao.

Khi trở về nhà, hãy buông hết tất cả những gánh nặng, sự căng thẳng để thưởng thức đời sống sinh hoạt gia đình. Sống với trạng thái đó là bước đầu của thân tâm như nhất, nhờ có trạng thái đó để thiết lập trạng thái chánh niệm dễ dàng hơn.

Khi chánh niệm có mặt trong tất cả động thái: đi, đứng, nằm, ngồi, sinh hoạt, giao tế, ứng xử thì con người bỗng dung có trạng thái hỷ lạc. Tình trạng lãng trí, dễ quên, vội vã, bông bột sẽ giảm thiểu một cách tối đa, chính vì thế tăng cường giá trị uy tín của mình.

Cho nên hỷ lạc xuất hiện như là kết quả của sự chuyển hóa, các nhu cầu tính dục làm cho con người nhẹ nhàng, thư thái vì không có những vướng bận.

Về đời sống xuất thế gian, đây là cấp độ đời sống chánh niệm định tĩnh cao. (cấp độ Nhị thiên)

Định tĩnh phải đặt trên tình trạng của nhiếp tâm, diễn ra khi ý thức đang tiếp xúc với sự vật, đối tượng.... Nhưng với thái độ không bị trần cảnh cuốn trôi, thôi thúc, dẫn đạo, chi phối. Khi nhận thức con người làm chủ, không bị chi phối, thân và tâm trở nên thống nhất, thân có mặt ở chỗ nào, thì tâm có mặt ở đó.

Tính cách có mặt ở hiện tại sẽ tạo ra trạng thái định tĩnh và nâng cao giá trị, cũng như tăng cường hiệu suất những công việc làm đang có mặt.

Trạng thái hỷ lạc ở giai đoạn này, đòi hỏi tính cách tập trung cao độ, có phương pháp và nghệ thuật để tâm mình không rong ruổi, chạy chỗ này bám chỗ kia, thì trạng thái hỷ lạc sẽ xuất hiện.

Thông qua hai cấp độ: Sơ thiền và Nhị thiền. Là kết quả của đời sống đã chuyển hóa được các nhu cầu phàm tình của tính dục. Vượt lên trên những nhu cầu rong ruổi, bám víu vào các đối tượng giao tế khi nhu cầu thực tế không có.

Trạng thái định tĩnh biểu hiện ở con người được thể hiện qua từng bước chân thông dong, nhẹ nhàng thanh thoi. Sự hiện hữu của ý thức bám víu song hành với từng bước đi, động tác tay chân, lời nói việc làm. Người có định thì trong dáng đi, thể hiện chất nhẹ nhàng thư thái.

Người sống bỏ quên chánh niệm, không có trạng thái định tĩnh thì họ đi giống như ma đuổi. Dân gian thường nói “Chưa nói đã cười, chưa đi đã chạy, chưa ngồi đã lúc lợ”, những người như vậy mức độ định tĩnh của họ kém lắm và hỷ lạc không bao giờ có mặt.

Khi ứng dụng trạng thái hỷ lạc vào trong pháp môn Tùy hỷ công đức, nội dung tùy hỷ ở đây hiểu khác hơn ở chỗ: trạng thái hỷ lạc vừa nêu (thiền định) thuộc về nỗ lực của tự thân, chính là chủ thể của hành động, việc làm tốt đẹp.

Trong Tùy hỷ công đức, chúng ta không phải là đối tác trực tiếp tạo sự hỷ lạc. Có thể là một quan sát viên, người không có cộng sự đối tác, đứng bên ngoài nhìn thấy, nghe nhận định đánh giá. Do đó đòi hỏi phải có thái độ khách quan tuyệt đối, chứ không dán nhãn lên đối tượng, thành

kiến trong quá khứ về nỗi khổ niềm đau mà mình với họ đã từng xảy ra.

Nói cách khác, trong tùy hỷ công đức, chúng ta không được phép tạo ra những liên minh đối lập. Vì đối lập mang tính cách loại trừ, trong khi đó tùy hỷ tạo thái độ biểu tỏ sự đồng tình tích cực chứ không nhất thiết phải liên minh.

Liên minh tạo ra phe phái, mục đích của nó để phục vụ cho các nhu cầu lợi ích vị kỷ, liên minh chính trị, kinh tế, văn hóa, nghệ thuật, nói chung tất cả những hội đoàn đều mang tính cách liên minh như vậy.

Các liên minh phải thực thi theo chính sách của cơ quan, đoàn thể cộng đồng quốc gia, đảng phái mà chúng ta trực thuộc. Vì vậy, điều tốt lẫn xấu, tích cực lẫn tiêu cực chúng ta chỉ đồng tình mà không được có ý kiến khác, nếu ai có ý kiến khác sẽ bị loại trừ.

Chúng ta có nhận định, đánh giá riêng về con người, sự kiện, học thuyết, chủ nghĩa tôn giáo, chính trị, mà không bị lệ thuộc vào bất kỳ một định chế, hay áp đặt nào.

Những gì chúng ta thấy lợi ích và cần làm thì ủng hộ bằng tất cả tấm lòng, chứ không phải chờ năn nỉ nhiều lần mới tán đồng hỗ trợ. Giống như cách thức ban ân sủng, như vậy không còn tùy hỷ nữa mà là sự tương sinh bản ngã trong các mối quan hệ giao tế. Để khẳng định vai trò vị trí, với cách thức cho rằng: nếu như không có tôi ủng hộ thì các anh, chị sẽ không bao giờ thành công. Thái độ đó tạo ra thế kẹt, cho người khác trong những nỗ lực tích cực. Lẽ ra nếu chúng ta ủng hộ ngay từ đầu thì sự thành công và hiệu suất của công việc sẽ diễn ra ở mức độ cao hơn.

Thái độ bắt quàng với những người sang trọng, có vai trò vị trí xã hội, danh vị chức tước, quyền thế... thì mình làm thân với

họ cũng là cách biểu tỏ thái độ đồng tình, hoan hỷ. Nhưng thái độ đó mang tính cách nịnh hót, có những nhu cầu mục đích vị kỷ nào đó thầm kín bên trong mà không nói ra. Trạng thái như vậy cũng không được xem là tùy hỷ công đức.

Ở Hoa Kỳ, chúng tôi được biết có một vài ngôi chùa và các vị trụ trì có một tâm hạnh rất đặc biệt: khi biết có Tăng, Ni ở các nước khác đến, đều thỉnh mời chia sẻ pháp thoại cho Phật tử tại bốn tự. Gương hạnh đặc biệt đó trong kinh điển nhà Phật gọi là Tùy hỷ về pháp âm. Nghĩa là muốn cho Phật tử chùa mình hiểu được đạo lý, hiểu được cách tiếp cận và hành trì lời Phật dạy, thông qua kinh nghiệm hành trì cá nhân.

Tùy hỷ công đức là một khái niệm đặc biệt trong tâm lý học Phật giáo, sau này được phát triển thành pháp môn của sự hành trì và tu tập.

Tùy hỷ công đức trước nhất đó là tâm niệm vui với sự thành công, hạnh phúc, thịnh vượng của người khác.

Chúng ta cần phân biệt từ Tùy hỷ, Công đức được sử dụng trong các chùa Việt Nam. Khi muốn người khác cúng dường, tùy tâm thì viết chữ “Tùy hỷ công đức”, hoặc vào những ngày lễ lớn sẽ thấy có nhiều người phát tâm làm công quả, hoặc giữ xe cho nhiều người đến chùa lễ bái được an tâm. Họ để thùng phước thiện, bên ngoài đề chữ “Tùy hỷ công đức”, làm cho chúng ta hiểu rằng chữ Tùy hỷ công đức là mời gọi người khác cúng dường, mời gọi người khác giúp đỡ. Nghĩa từ nguyên của từ này không thể hiểu như vậy.

Tùy hỷ công đức là khái niệm liên hệ một hạnh nguyện rất quan trọng của Bồ tát Phổ Hiền. Khái niệm Tùy hỷ công đức có trong Phật giáo Đại thừa, Phật giáo Nguyên thủy không có từ Tùy hỷ công đức, chỉ có từ “hỷ” mà thôi.

Từ “hỷ” được dịch từ tiếng Pali hay Sanskrit đó là mudità. Mudità đơn thuần là một trạng thái cảm xúc hòa điệu với thành công và hạnh phúc của người khác về phương diện tích cực. Khi gắn chữ “Công đức” vào thì ý nghĩa đã bị thay đổi, bởi vì từ công đức được dịch nghĩa từ tiếng Sanskrit đó là guna.

Guna có hai nghĩa: nghĩa thứ nhất là những đức tính tốt. Nghĩa thứ hai là công đức.

Thông thường người ta nhấn mạnh góc độ thứ hai nhiều hơn, tức là góc độ các đức tính tốt. Cho nên từ “Công đức” sau này được nền Phật học Trung Hoa nhân lên thành một điều rất quan trọng, liên hệ đến tiến trình tu tập, gieo trồng các hạt giống vô lậu, để giúp cho hành giả thoát khỏi sự khống chế vùng từ trường của sanh tử và khổ đau. Những việc làm phước báu, những hạnh nguyện thông thường được gọi là phước hữu lậu, chứ không được gọi là công đức.

Nền Phật giáo Trung Hoa tạo ra nội dung mới cho khái niệm công đức. Như vậy nếu đặt nội dung đó trong từ “Tùy hỷ công đức” thì có thể hiểu ít nhất theo hai nghĩa khác nhau. Nghĩa trước nhất là chúng ta vui với hạnh nguyện xuất trần tu tập, hồng pháp dần thân, làm Phật sự của một vị xuất gia.

Hoặc chúng ta vui với sự thành công của những pháp hữu, khi biết rằng vị pháp hữu của mình hôm nay tới chùa Tịnh Luật tham dự Bát quan trai, từ sáng đến chiều tối. Khi về nhà còn mở băng nghe giảng, hoặc có thêm một thời sám hối tụng kinh ngồi thiền, còn mình thì làm không được như vậy, nhưng mình vui với hạnh nguyện đó để cố gắng bắt chước làm theo. Vì thời gian của mình quá ít cho nên mỗi lần tiếp xúc với các thời khóa hành trì, tổng dung tất cả sự căng thẳng trong đầu óc được phóng thích một cách có nghệ thuật và an toàn.

Như vậy, trạng thái vui đó có thể tạo ra ảnh hưởng lây lan tâm lý về phương diện tích cực.

Trên bất kỳ quan hệ nào, nếu như có hai đối tác trở lên thì tiến trình tâm lý lây lan được diễn ra theo cách thức một cái bị phủ trùm, còn một cái được phủ trùm. Cái được phủ trùm thường là cái bị động, chịu ảnh hưởng tiêu cực nhiều hơn. Cho nên hoạt động của công việc tùy hỷ công đức tạo ra sự lây lan tích cực. Khác với sự phủ trùm, chúng ta tạo ra vùng từ trường, vùng ảnh hưởng, các hệ xúc tác, để ai dần thân đặt chân lên vùng từ trường và ảnh hưởng đạo đức này, thì họ sẽ có niềm an lạc hạnh phúc và giác ngộ.

Đó là lý do tại sao mỗi lần về chùa tham dự những khóa tu, lòng mình cảm thấy hân hoan hạnh phúc hơn là ngồi một mình tụng kinh thui thủi ở nhà. Mặc dù có nhiều gia đình, vợ chồng con cái hạnh phúc với nhau, có thể tụng kinh cùng một lúc, thế nhưng mình cảm thấy không an vui, sung sướng như khi ngồi trong chánh điện chùa. Tác dụng ảnh hưởng của vùng từ trường tâm linh đó tạo ra những vùng ảnh hưởng công đức, sự tùy hỷ cho những người khác.

Ví dụ: Hôm qua làm việc quá mức để dành thời gian cho ngày hôm nay, nên mình rất buồn ngủ, nhìn thấy bạn đạo kế bên mắt tỉnh táo, lòng mình cảm thấy có cái gì xốn xang, nên phải cố gắng không ngủ gục. Như vậy sự không ngủ gục đó do từ trường ảnh hưởng tốt của những người bạn đồng tu, và do đó bản thân của những người tu tập tốt đã tạo ra vùng ảnh hưởng an lành. Nếu chúng ta chấp nhận vùng ảnh hưởng đó thì vẫn được xem là những người đang tùy hỷ công đức.

### CÁCH THỂ HIỆN TÙY HỖ

Có hai vợ chồng rất có lộc ăn. Mỗi khi làng xóm có đám cưới, anh chị ăn mặc rất sang trọng, đến nổi bên nhà gái tưởng rằng hai thực khách này ở bên nhà trai, ngược lại bên nhà trai tưởng rằng thực khách này ở bên nhà gái. Cả hai bên đều tiếp đãi anh chị rất nồng hậu cho nên ăn hoài

không hết. Sau này người ta hỏi bí kiếp nào mà anh chị có lộc ăn như vậy, họ trả lời rằng “đơn giản thôi, cứ đi chia vui với thiên hạ bằng cách ăn mặc sang trọng, đâu ai biết mình thuộc bên đảng trai hay gái”.

Sự chia vui đó không phải là tùy hỷ công đức, bởi vì nó thuộc phần ăn ké. Ăn ké là cách thức mình không cần nỗ lực vẫn tạo ra thành quả, và khi người khác có thành quả (chưa chắc mình đã vui), nhưng mình lợi dụng vào thành quả đó, để hưởng một phần cho nên sự ăn ké đó là ăn cắp công đức của người khác chứ không phải là tùy hỷ công đức.

Chẳng hạn, mình thấy có người vào ăn cắp một ngân hàng lớn mà mình vui mừng với sự ăn cắp của người đó thì không phải là tùy hỷ mà là thuộc về a dua. Như vậy a dua thuộc về lỗi, và cái tội đó cũng không thua kém gì với cái tội của người ăn trộm trực tiếp, đột nhập để lấy tài sản của người khác biến thành sở hữu của mình.

Như vậy tùy hỷ khác với a dua ở chỗ là: đối tượng và nội dung của tấm lòng chúng ta đặt để đối với những người khác. Chúng ta muốn chia sẻ với người khác về cảm tình, những tâm lý, sự ủng hộ tán đồng, sự khuyến tấn... Nếu nội dung và đối tượng của sự tán đồng và hỗ trợ đó nó thuộc về chiều kích của đạo đức và tâm linh, thì thái độ đó được gọi là tùy hỷ, còn ngược lại thì gọi là a dua tức là đồng tội lỗi.

Hai tâm niệm này chỉ khác nhau trong đường tơ kẽ tóc về nhận thức tuệ giác. Nếu khéo biết cách chuyển tâm thì có vô số công đức theo dạng chia sẻ hạnh phúc với người khác. Biết rằng khả năng và điều kiện hiện có của mình không làm được, nhưng người khác làm được cho nên mình hạnh phúc vui theo. Để góp phần hỗ trợ cho công tác Phật sự, hay cho các chương trình mở mang Phật giáo, hoặc các chương trình từ thiện hay tiện ích xã hội hoàn thành tốt đẹp...

Giá trị của sự tùy hỷ công đức rất tích cực, nó là cánh cửa khai phóng tâm của mình ra, để không còn bị vướng bận các giới hạn biên cương, bờ cõi, phong tục, tập quán, truyền thống văn hóa giữa mình và những người khác, được hạnh thông xuyên suốt không bao giờ có những bế tắc.

Sự tùy hỷ có thể được biểu tỏ bằng nhiều cách thức khác nhau.

Thỉnh thoảng quý vị nghe các pháp sư giảng đạo lý phản ánh đúng tinh thần Phật dạy, mình cảm thấy tâm đắc vô cùng, lúc đó vỗ tay thì đó là tùy hỷ công đức.

Đi tham dự chương trình từ thiện, vận động cho các nạn nhân sóng thần bằng lời ca tiếng hát du dương trầm bổng. Làm cho mình lâng lâng nhẹ nhàng và ai cũng chìm vào trong nỗi khổ niềm đau chung với người khác. Mặc dù nó là sự chia sẻ niềm đau nhưng vẫn là tùy hỷ công đức, của công trình phước báu, nhường cơm xẻ áo cho những người đang có nhu cầu về khổ đau.

Hoặc chúng ta cảm thấy thái độ của mình phù hợp với khuynh hướng dẫn thân, hành thiện của một người nào đó. Biết rằng mình làm không bằng, nhưng khi nghe kể về người đó thì mình nảy lên trong đầu những ý tưởng tốt đẹp về người kia, những đức tính đặc biệt mà mình cần phải học ở họ. Hoặc là sự dẫn thân phục vụ thì mình chỉ nhớ đến những đức tính tốt của họ mà thôi, cái đó gọi là tùy hỷ công đức.

Có thể chúng ta đã lớn tuổi, sức lao động không còn, lực bất tòng tâm, khi nghe giới trẻ dẫn thân làm Phật sự với rất nhiều sự thử thách. Chúng ta không nói cản đả (ví dụ nói “Anh chị còn trẻ, thiếu kinh nghiệm non nớt lắm làm không nổi đâu”). Chúng ta nói những lời rất tích cực “Anh chị hãy làm đi có chúng tôi ở bên cạnh, khi nào gặp khó khăn cứ điện thoại cho tôi biết, tôi sẽ góp ý, tháo gỡ phụ ở mức độ nào hay mức độ đó.



Dĩ nhiên là tôi không dán thân ra mặt nhưng có thể đứng sau lưng để hỗ trợ, do đó anh chị hãy an tâm”.

Như vậy sự tán đồng, khuyến tấn, khích lệ đều là một trong những người bà con rất đặc lực cho hạnh nguyện tùy hỷ công đức.

Chúng ta cần phân biệt sự khác biệt rất hữu cơ giữa tùy hỷ công đức và tính ba phải.

Người có tính ba phải, khi nghe người ta giải thích hoặc quảng cáo, hay truyền thông một nội dung rất hấp dẫn, thì vội vàng định vị, dán nhãn cho những nội dung đó là chân lý. Hưởng ứng điều đó rất tích cực, đến độ cuồng tín. Rồi sau đó khi nghe chỗ khác có nội dung hấp dẫn hơn, mà đôi lúc hai nội dung này đối lập nhau, chúng ta vẫn cảm thấy hài hòa, hân hoan phấn khởi, giá trị đóng góp của nội dung đó không thực tế hoặc là không có giá trị mang lại an lạc cho cuộc đời, thế mà mình vẫn vui theo, đó gọi là ba phải, không thuộc về hạnh Tùy hỷ công đức.

Tùy hỷ công đức khác với những hiệp ước. Hiệp ước là khế ước được ký kết với một người khác, giữa hai đối tác, hai cộng đồng. Chúng ta đặt ra tiêu chí về lợi ích cho hai bên, nếu trở thành thân hữu, liên minh, cộng sự với nhau thì tôi được bao nhiêu phần trăm của sự lợi lạc, anh được bao nhiêu phần trăm, nếu chúng ta thỏa hiệp như vậy thì hãy dán thân bắt tay vào việc.

Như vậy, cũng là sự tùy hỷ nhưng trong trường hợp này là tùy hỷ có điều kiện, và đặt trên hệ giá trị lợi ích bản ngã nhiều hơn sự dán thân hỗ trợ, tán đồng một cách vô điều kiện với hạnh phúc và niềm vui của người khác.

Người tu theo hạnh tùy hỷ công đức sẽ không còn vướng bận về ý thức hệ, bởi vì trong quan hệ ý thức hệ có những

liên minh. Chúng ta sẽ ủng hộ những người cùng mặt trận, liên minh, đồng đội với mình, còn những người khác thì cô lập họ lại.

Có những hoạt động, đẩy người kia vào trong tình thế, để cho quần chúng thấy sự sai lầm hay những gì chưa được kiện toàn, để họ không tiến tới ủng hộ đối tượng kia nữa. Như vậy, tất cả những hoạt động mang tính liên minh, đối tác, không thuộc về tùy hỷ công đức mà là về khế ước xã hội.

Khế ước đó nếu thuộc về chính trị thì gọi là khế ước chính trị, nếu tôn giáo thì mang những nội dung tôn giáo. Sự lợi lạc của hai bên nằm trên một bàn cân nhiều và ít, mình và người, bạn và thù, do đó nó không thuộc về tùy hỷ công đức.

Chúng ta có thể định nghĩa một cách rất căn bản rằng “Tùy hỷ công đức là thái độ tâm lý được biểu đạt qua những hành động rất cụ thể, về những thành công, những lợi lạc, những sự dần thân, các cách thức làm Phật sự, mở mang các giá trị tâm linh, sự thăng tiến trên cuộc đời về phương diện thiện và lợi ích, mà mình có cảm giác vui sướng. Về đối tượng của sự đạt được thành công đó có thể là kẻ thù, mình vẫn hoan hỷ với họ, thì cái đó mới thật sự là Tùy hỷ công đức. Còn bằng không nó chỉ tùy hỷ có điều kiện, như vậy nó không phản ánh đúng tinh thần mà đức Phật đã dạy.

### **GIEO TRỒNG HẠNH TÙY HỖ**

Để gieo trồng các hạt giống của tâm tùy hỷ và hạnh tùy hỷ, theo tinh thần nhà Phật cần phải lưu tâm một số điểm sau đây:

Tán dương là một trong những cửa ngõ để mời gọi sự tùy hỷ công đức với sự thành công của người. Chúng ta cứ tưởng rằng, một người tu tập vượt qua tám ngọn gió của thế gian, trong đó có hai ngọn gió của khen và chê, rồi chúng ta nghĩ rằng sự khen tặng đã không còn nhu cầu. Nghĩ như vậy là sai lầm.

Trong kinh *A-Di-Đà*, bản dịch của Ngài Cưu-Ma-La-Thập, chúng ta thấy sáu phương thế giới của Ta bà, khi nghe Như Lai Thế Tôn giảng kinh, truyền bá chánh pháp trong một thế giới được xác định rằng: Con người sống trong thế giới đó rất cứng cõi, tâm ý khó ưa, tuổi thọ ngắn ngủi, thân phận hẩm hiu, ý thức hệ luôn bị xung đột đối kháng, luôn bị các phiền não chinh phục và khống chế, thế mà Như Lai Thế Tôn đã truyền bá thành công con đường chuyển hóa tâm linh. Chính vì thế mà sáu phương chư Phật đã ca ngợi tán dương công đức của đức Phật Thích Ca.

Nếu đọc vào bản nguyên tác chữ Sanskrit, thực tế có đến mười phương chư Phật Như Lai, nhưng vì Ngài Cưu-Ma-La-Thập muốn giản đơn, và ý muốn nói rằng tất cả chư Phật trong quá khứ, hiện tại đều tán đồng, tùy hỷ với hạnh nguyện đặc biệt mà Như Lai Thế Tôn đã làm. Cho nên rút ngắn lại chỉ còn sáu phương vẫn đủ nghĩa.

Chúng ta thấy, các Như Lai Thế Tôn đã vượt lên trên tất cả những ngọn gió của khen và chê. Thế mà các bậc Như Lai Thế Tôn khác vẫn ca ngợi, vẫn tán thán. Cho thấy rằng, công việc Phật sự mà một nhân vật tuệ giác đang làm, là đi vào quỹ đạo của chánh pháp. Do đó cần có sự hỗ trợ tinh thần, tán thán về công đức, để cho những hành giả đang tiếp nhận con đường chánh pháp cảm thấy có một niềm tin vững chãi hơn, đối với pháp môn hành trì mà Như Lai Thế Tôn đã giảng dạy ở cõi Ta bà. Như vậy, sự tán dương công đức là một trong những cửa ngõ mời gọi hạnh tùy hỷ và gieo trồng hạnh tùy hỷ một cách rất tích cực.

Trong kinh *Diệu Pháp Liên Hoa* có đề cập đến sự kiện: khi đức Phật Tịnh Hoa Tú Vương Trí biết Như Lai Thích Ca truyền bá con đường khai mở tuệ giác, như là một tiềm năng, đánh thức ông Phật đang nằm ngủ trong dòng cảm

xúc của con người, Như Lai Thế Tôn rất hoan hỷ hạnh phúc, nên yêu cầu thị giả đắc lực của mình là Bồ tát Diệu Âm sang vấn an Như Lai Thích Ca. Trước khi đi, đức Phật Tịnh Hoa Tú Vương Trí đã nhắn nhủ một điều: Ông đừng tưởng rằng Như Lai Thích Ca ở cõi Ta bà có tướng hảo trang nghiêm như ông. Ở đó, Ngài chỉ có chiều cao 2 mét, còn thân tướng của ông là 4.200 do tuần, mà mỗi một do tuần khoảng 4 mét, như vậy ông là một người rất khổng lồ, so với Như Lai Thế Tôn ở cõi Ta bà. Do đó đừng có nhận định giá trị tâm linh của Như Lai Thích Ca thông qua hình thức của Ngài. Bồ-tát Diệu Âm vâng lời dạy, sang đảnh lễ và gởi những lời chúc tụng tán thán ca ngợi của Thầy mình. Sau đó Ngài Diệu Âm phát nguyện trì kinh *Pháp Hoa*, và hỗ trợ cho các hành giả hành trì kinh *Pháp Hoa*, các vị Pháp sư truyền bá con đường đánh thức tiềm năng giác ngộ.

Câu chuyện đó không phải là huyền thoại, mà ẩn tàng một triết lý rất sâu sắc. Muốn nói lên rằng thế giới lý tưởng là một thế giới rất cao siêu, vời vợi, hấp dẫn, rộng và sâu. Thế giới đó không chỉ có chiều cao 2 mét, là thế giới mang lại an lạc, hạnh phúc từ nơi cõi đời khổ đau. Là thế giới mang lại sự chuyển hóa hận thù và có thể đem con đường của lòng từ bi đập tắt hết tất cả những cái thuộc về khủng bố... Thế giới của hiện thực là những cái mà chúng ta có thể nhìn thấy và đạt được.

Như vậy thế giới hiện thực cần phải cúi đầu đảnh lễ thế giới của lý tưởng. Nhưng ngược lại, chính thế giới lý tưởng trên thực tế lại phải qui ngưỡng đảnh lễ thế giới hiện thực. Vì sự hiện thực mới đem lại cho con người nhiều giá trị, còn lý tưởng có thể đẩy con người vào cuộc du ngoạn rất hấp dẫn ly kỳ. Giá trị đạt được trên thực tế rất là ít, so với những gì con người mong đợi.

Mỗi khi đức Phật Thích Ca giảng dạy pháp môn mới, truyền bá những tiềm năng, trao cho hành giả cõi Ta bà những chiếc chìa khóa để khai mở đời sống tâm linh. Lúc bấy giờ chư Phật ở phương này phương nọ đều sai các thị giả hoặc các Ngài đích thân đến tán thán, cúng dường, đánh lễ cung kính, đó là hạnh nguyện tùy hỷ công đức của ba đời chư Phật.

Hành giả, đệ tử Phật cũng nên ít nhiều ảnh hưởng phong cách đó, để làm cho đời sống tâm linh không chỉ tỏa một vùng ảnh hưởng trong gia đình, mà phải tạo ra vùng từ trường như một mạng lưới giao thông đối với cộng đồng, quốc gia, rộng hơn nữa là liên quốc gia và toàn cầu. Trong cách thức làm như vậy, chúng ta sẽ có được rất nhiều giá trị của sự lợi lạc. Những người thân người thương, những quan hệ đối tác của chúng ta cũng được ảnh hưởng trực tiếp từ những giá trị tích cực đó.

Muốn có hạnh nguyện của sự tán dương, cần phải nỗ lực gọt dũa bớt bản ngã của sự so sánh. Vì nó thường mang lại nỗi khổ niềm đau.

Chúng ta có thể chấp nhận nhờ liên tưởng mà khoa học đã phát minh, chẳng hạn so sánh con chim đang cất cánh bay trên bầu trời mà chế tạo được chiếc máy bay. Từ viên pháo đại của người Trung Hoa mà phương Tây đã tạo ra những quả bom nguyên tử.

So sánh những cái rất nhỏ, như những hạt cát ở bờ biển Nha Trang, Việt Nam, mà các kỹ sư đã tạo ra loại kiếng rất hấp dẫn, khi bị vỡ không tạo ra sự trầy xước, đổ máu, nó có thể rút ra như vật kết tủa với những góc cạnh hình tám giác.

Như vậy bản chất của sự so sánh thường tạo ra sự phát minh, điều đó nhà Phật chấp nhận. Tuy nhiên trong cách

thức so sánh, chúng ta luôn rơi vào ba tình huống: hoặc là so sánh hơn, bằng, kém.

So sánh hơn, sự ngã mạn cống cao sẽ phát triển.

So sánh bằng, tâm lý tự phụ và ỷ lại gia tăng.

So sánh kém làm cho sự trầm cảm, mặc cảm, tự ti phát triển và nuôi lớn.

Như vậy, so sánh hơn và bằng làm cho con người nghĩ rằng, mình cao hơn người khác một cái đầu, thông minh hơn người khác một tầm nhìn, giỏi và hạnh phúc hơn người khác về phương diện này, phương diện nọ, cho nên mình khó có thể chấp nhận, những giá trị người kia đang có. Chính vì thế, mà hạnh tùy hỷ công đức nó vẫy tay chào chúng ta một cách vĩnh viễn.

Ngược lại đối với những người có tâm trạng mặc cảm tự ti, so sánh kém cứ mỗi lần thấy người khác thành công, mình có thể sinh ra đố kỵ, mặc cảm và cảm thấy buồn tủi. Cho nên tránh né không bao giờ xuất hiện trước quần chúng. Tránh những ngày tuyên dương công đức, phát văn bằng hay những ngày tán thưởng... vì mình không muốn tiếp nhận khi nhìn thấy người khác nở những nụ cười với hàng loạt tràng vỗ tay hoan hô của quần chúng.

Do đó trạng thái mặc cảm tự ti đẩy lùi mình xuống trong chiều sâu của lòng trầm uất. Sự trầm uất này tạo ra các vùng ảnh hưởng, giam nhốt mình trong bốn bức tường của bản ngã. Cuối cùng, thay vì hướng đến sự thành công của người để mình bắt chước và học tập, thì ngược lại trở thành bế tắc trong cách thế mình đang có, đã có một cách rất thấp kém so với những người khác.

Có lần, chúng tôi ra Hà Nội, đi ngang khu phố bán phở, thấy những bảng quảng cáo rất hấp dẫn, “Phở Nam Vang ngon nhất

Hà Nội”; đi khoảng chừng mười căn nhà, có bảng quảng cáo khác “Phở Nam Vang ngon nhất nước Việt Nam”. (Phở Nam Vang là phở của người Campuchia, nên người Việt Nam không biết rành, dù có nấu ngon hay dở cũng không biết phở nào ngon nhất, ngon nhì..). Chúng tôi đi một đoạn nữa, thấy có bảng quảng cáo hơi khiêm tốn: “Phở Nam Vang ngon nhất khu phố này” (như vậy ngon hơn Phở toàn quốc).

Những cách quảng cáo đó, quảng cáo tạo ra bản ngã và đặt trên nền tảng trục xoay của bản ngã, không bao giờ thừa nhận người khác ngang bằng mình, hơn mình nên tạo ra cái mark, sự ảnh hưởng hay một cái gì đó để cho người khác đặt những giá trị niềm tin, quan hệ đối tác với mình.

Giá trị quảng cáo đôi lúc chỉ mang lại cho người tiêu dùng bằng 1/2 hoặc chỉ bằng 1/10 giá trị hiện thực của sản phẩm. Chúng ta có thói quen cứ nghĩ rằng cái gì được quảng cáo nhiều, được lập đi lập lại, thì tin rằng nó có những giá trị rất hấp dẫn, nếu không thì làm sao nó có đủ tiền bạc để cung ứng cho công nghệ quảng cáo? Nếu nghiên cứu về các công nghệ này thì biết, cứ mỗi năm, đối với những công ty lớn phải chi khoảng 80% tiền lời vào công nghệ quảng cáo, 20% còn lại họ có thể giàu gấp hai, gấp ba những công ty xí nghiệp không đặt nặng sự quảng cáo.

Bản chất của quảng cáo đều giết chết sự tùy hỷ của mình đối với những người khác. Là Phật tử, làm thế nào để có thể xiển dương ngành nghề mình đang làm mà không thương tổn lòng tùy hỷ công đức.

Nhà Phật dạy chúng ta hợp tác và khởi lên tâm niệm rằng, mình làm ra sản phẩm để phục vụ, mang lại giá trị kinh tế, nhưng kinh tế không phải là tất cả của cuộc đời. Do đó mình nên nghĩ: nếu người khác có làm cùng nghề như mình, thì có thêm người gánh vác công việc giúp ích cho cuộc đời. Nếu như

có thêm mười người cùng làm như vậy thì hành lý mình vác trên vai sẽ nhẹ nhàng hơn. Do đó mình nên vui với sự ra đời của những công nghệ, vui với tổ chức hoạt động tương tự với cách thức mình đã làm. Như vậy mình không còn độc quyền nữa mà vẫn đạt những giá trị.

Khi tùy hỷ với người khác thì khách hàng không bao giờ bỏ mình mà ra đi. Chính tâm lý sợ mất, nó sẽ mất. Không sợ mất thì khách hàng lại ngày càng gia tăng, đó là đạo lý nhân quả.

Khi làm ăn, buôn bán với tâm tùy hỷ thì không bao giờ thấy người bạn hàng bên cạnh là đối thủ. Như cách thức ở Việt Nam, hai quán phở sát vách nhau khó có thể nói chuyện thân mật. Nếu thấy thực khách vừa dừng xe thì những người cò mồi chặn xe khách lại, mời họ vào quán ngay. Làm như vậy là biến những người thân trở thành kẻ thù, chúng ta cô lập mình lại bằng giá trị lợi nhuận.

Biên cương giá trị lợi nhuận đó làm cho con người mờ mắt, trong khi tình thân làng xóm quan trọng gấp nhiều lần so với tình thân quyến thuộc bà con của mình ở xa. Dân gian có câu “Bà con xa không bằng láng giềng gần”. Nếu mình buôn bán với thái độ cạnh tranh như vậy, thì làm sao có được những người bạn thân, cứ bán một cách hoan hỷ thì người ta sẽ đến với mình.

Quý vị thấy, nếu có những dãy hàng cùng bán một sản phẩm, thì khách hàng sẽ có lựa chọn rất khác nhau như chọn chỗ đậu xe, cách thức trang trí, trình bày và nhất là người bán hàng có vui tươi, thoải mái nhẹ nhàng hay không. Tất cả những điều đó tạo lực thu hút khách hàng. Tỉnh thoảng chúng ta gặp những tình huống không lý giải được về phương diện logic, phải đặt nó dưới nền tảng của nhân quả, đạo đức thì chúng ta sẽ thấy rất rõ.



Hai tiệm bán cùng một sản phẩm, hai người bán hàng vui vẻ như nhau, vì họ học được nghệ thuật bán hàng, cách lấy lòng khách, chiều chuộng khách. Thế mà một tiệm thì bán rất đông khách, còn một tiệm thì khách vắng tanh. Bởi vì trong quá khứ, hạnh tùy hỷ công đức của người này không có, hoặc là họ dùng những lời lẽ phê bình chỉ trích, để làm cản lực người khác nên họ không có cơ hội tiếp nhận với những cái tốt. Do đó dù sản phẩm họ có tốt đi nữa nhưng khách hàng vẫn dè dặt không mua. Trong trường hợp này, lý giải trên logic, chúng ta sẽ không giải quyết được vấn đề.

Nếu chúng ta bỏ đi bản ngã của sự so sánh, thì lòng cạnh tranh sẽ được thu gọn lại, lúc đó tinh thần hợp tác sẽ được mở rộng. Hơn là cứ lo sợ người khác lấy khách hàng của mình, mà chúng ta cũng không ngăn chặn được quyền tự do lựa chọn của khách. Khi thấy bạn hàng có đông khách để phục vụ, mình nên hoan hỷ, vì người ta có việc để làm, mình bớt đi phần nặng nhọc mà còn có thêm tình làng nghĩa xóm.

### **BẢN NGÃ ĐỘC TÔN - KẼ THÙ CỦA TÙY HÝ**

Chuyện ngụ ngôn ếch và bò

Con bò có thói quen ăn cỏ, sau khi ăn xong thì nằm xuống để nhai lại. Tính cách nhai lại làm cho dưỡng chất của cỏ dưới tác động của khí nitơ trong lòng đất, và sự áp sát lỗ mũi để dưỡng chất đó trở nên tốt hơn, tạo ra sức khỏe và tuổi thọ cho con bò. Khi nhai lại thì cái bụng phình ra và to lên.

Một đàn ếch quan sát, có con thì khen ngợi bụng bò to quá, biểu tượng cho thần tài. Con khác nói không, bò đâu có gì mà khen, tôi cũng có cái bụng tương đương như con bò vậy.

Đồng bọn nói: nếu anh có cái bụng giống như con bò thì anh hãy thử thi thố.

Lúc đó chú ếch bắt đầu thi tài, chú hít vào một hơi thở thật sâu và hỏi đồng bọn: các anh chị xem bụng tôi có bằng bụng con bò chưa?

Một con trong đàn nói: tưởng đầu bụng to lắm, phình ra có chút xíu.

Ếch giận đỏ mặt và yêu cầu hãy quan sát lần nữa.

Anh ta hít thở thêm vài hơi để lấy đà và hít thật sâu, nín thở lại thì bụng trương lên một chút xíu nữa. Anh ta hỏi với thái độ rất đắc chí: Lần này tôi đoán chắc rằng các anh phải thoả mãn lời thách đố của tôi.

Lúc đó bọn ếch nhái nói: cái bụng của anh cũng không to hơn trước bao nhiêu. Anh ta nghe nói tức quá, hít thở, hít thở và nín thở thật sâu. Lúc đó đồng bọn nghe một âm thanh rất đau đớn “bụp” - bể bụng!

Câu chuyện dân gian đó nói lên thái độ ganh tỵ không đồng tình, không hoan hỷ với đặc điểm hay sự đóng góp của người khác về phương diện nào đó.

Về cấu trúc sinh vật của con trâu, con bò có thân hình to, bụng lớn để có thể chuyên chở hàng lý hay làm đồng áng, cày ruộng hỗ trợ giúp sức cho con người sinh hoạt được nhẹ nhàng hơn. Còn ếch, nhái là loài sống dưới nước, chức năng của chúng không phục vụ gì nhiều cho mùa màng, nhưng cũng biết báo hiệu cho biết thủy triều lên và xuống.

Nó bị sai lầm ở chỗ đồng hóa chức năng của nó với con bò, vốn bản thân ếch không có những chức năng tương tự, vậy mà nó lại ganh tỵ với những gì con bò có. Thay vì nó phát huy hết những tính cách đặc biệt thì nó có thể đóng góp những vai trò cho cộng đồng.

Tính cách ganh tỵ này là một trong những năng lượng

tiêu cực rất lớn. Năng lượng tiêu cực này sản sinh ra các thái độ độc đoán, không đồng tình, không hỗ trợ với những gì về người khác đã có trên phương diện tích cực và lợi ích.

Như vậy hạnh tùy hỷ công đức đối lập với sự so sánh như là một trục xoay, như là sự thu hút tất cả các giá trị của sự tán dương, sự lợi lạc, của lợi nhuận kinh tế về phía bản thân mình mà không muốn chia sẻ cho những người khác.

Nhiều người, khi tiếp xúc với đức Phật, đối diện trước Ngài, bày tỏ lòng cung kính rồi cầu nguyện xin Như Lai Thế Tôn hãy gia hộ cho mẹ của con đang nằm bệnh đau trên giường, mong cho bệnh của mẹ được hết, còn những người mẹ người khác, họ đau gấp mười lần mẹ mình, mà mình không tùy hỷ mở lòng ra cầu Như Lai Thế Tôn.

Như vậy là chúng ta đang đặt bản ngã làm trục xoay, và những gì tạo ra sức hút hay bị ảnh hưởng của lực hút bản ngã đó, và nghĩ rằng, mình có tình tương thân với những người đó nhiều hơn những người khác. Chính vì thế, trong sự cầu nguyện, nếu không khéo, chúng ta vô tình làm cho bản ngã gia tăng.

Vì vậy phải phát nguyện để mở rộng tấm lòng rộng rãi với tất cả những người xung quanh. Cầu nguyện cho tất cả chúng sinh trong đó vẫn có mẹ của mình, làm như vậy thì công đức được tăng trưởng hơn.

Chính vì vậy, bản ngã là kẻ thù của sự tùy hỷ. Chỗ nào có bản ngã của cái tôi, thì gai góc mọc đến, hàng rào kẽm gai bắt đầu có mặt, Vạn Lý Trường Thành bắt đầu xuất hiện, trong từng cảm xúc, nhận thức, lời nói việc làm của chúng ta.

Dù đứng trước những thành tựu tốt đẹp về đạo đức của người khác, chúng ta vẫn nhắm mắt làm ngơ, không

muốn người khác làm việc đó, chỉ có mình mới làm được việc Phật sự này. Như vậy là chúng ta rơi vào trạng thái rất sai lầm.

Bản chất của bản ngã là sự độc tôn luôn muốn khẳng định mình là “chóp bu” ở mọi lĩnh vực. Trong quan hệ đối, tác mình luôn luôn tìm phần khống chế và phủ trùm phần bị khống chế, để mình trở thành đối tượng quan trọng, xem tất cả đối tác như phần vụn vặt, còn mình là sợi dây của con lật đật, trong nghệ thuật múa rối... tất cả những người khác bị giựt dây bởi mình. Những hành động đó tạo ra kẻ thù, trạng thái không hoan hỷ, tình huống bất đắc dĩ, và sự lựa chọn trong thế bế tắc thôi.

Họ có thể hợp tác với ta vì yếu thế yếu cơ... Tình trạng quan hệ đối tác như vậy sẽ không có tuổi thọ lâu dài, do đó phải loại trừ thái độ độc tôn.

Hẹp hòi thuộc về tâm lý bản ngã, đặt trên nền tảng giá trị kinh tế và lợi nhuận. Chúng ta thường nêu ra những giá trị đó trong bất kỳ mối quan hệ nào. Nói cách khác, mọi quan hệ đều đặt lên bàn cân, nếu phần lợi về phía mình thì tham gia vào, còn không có thì rút lui. Như vậy thái độ hẹp hòi làm cho chúng ta đánh mất rất nhiều cơ hội tán đồng với những thành công của người khác.

Để bỏ được tâm hẹp hòi và độc tôn chúng ta có thể ứng dụng đến mối liên hệ tiền bạc. Người nào có thái độ giống như cái muống inoc, nằm trong hũ nước mắm, khi vớt cái muống lên thì nước mắm không có thấm thấu vào bên trong bản thân cái muống. Cũng vậy, người đó được xem là không có lòng tham. Nếu cái muống của chúng ta là muống gỗ, muống giấy làm theo công nghệ hiện đại, khi để nó trong bất cứ nước gì, sau một thời gian nó sẽ trở thành một phần của nước đó. Những người như vậy thì tinh thần vị kỷ độc tôn hẹp hòi còn rất lớn,

nói chung là bản ngã trương sinh to. Người như vậy thì thái độ tùy hỷ công đức khó có thể đạt được lắm.

Nếu là nhà giáo, là những người thầy cần có nhu cầu truyền đạt kiến thức cho thế hệ tương lai, mà giảng dạy không nhiệt tình. Khi thi, ra đề thật khó, để sinh viên đến nhà mình quà cáp mới giảm xuống, thì đó là một sự hẹp hòi về kiến thức, và không có thái độ tùy hỷ. Trạng thái kiến thức này sẽ không phục vụ cho cộng đồng và xã hội, mà ngược lại chỉ muốn tô hồng bản ngã mình lên mà thôi. Những thái độ đó là kẻ thù chung đi ngược lại với lòng tùy hỷ.

Tùy hỷ trong các mối quan hệ bạn bè. Nhiều người, có thái độ độc đoán “Ghét người ghét cả tông chi họ hàng” là một câu nói rất chuẩn xác trong quan hệ thiếu sự tùy hỷ. Dĩ nhiên giữa chúng ta và một người A nào đó có mối quan hệ khập khiễng, không được suôn sẻ. Nếu có thái độ độc tôn và hẹp hòi sẽ buộc những người bạn, thuộc hạ, người thân của mình không được giao lưu đối tác với người mình không thích. Dù bản thân mình không hề có thiện cảm nào đối với tông chi, họ hàng của họ, mặc dù những người đó không hề có mối quan hệ thành kiến lân cận với mình, nhưng mình cũng không đồng tình.

Đó là thái độ bơm phồng và trương sinh cảm xúc, nhân rộng cái gút bé tắc giữa người và người, trở thành phổ quát trong các mối quan hệ rộng hơn. Do đó ách tắc giữa mình và người trở thành ách tắc chung, ứng xử như vậy làm cho thái độ tùy hỷ công đức bị giết chết một cách rất tội nghiệp, làm cho mối quan hệ giữa chúng ta và người khác tạo ra những nỗi oan trái rất lớn.

Cái gút vướng mắc chỗ nào thì tháo gỡ ngay chỗ đó, cảm thấy không tháo gỡ được thì tìm cách đào tẩu. Nghĩ rằng mình đã an phận, nhưng theo nhân quả thì cái gút đó sẽ tái

phát trong tương lai. Giống như những chứng bệnh chưa trị được tận gốc rễ, khi đến lúc tái phát mức độ của nó sẽ nghiêm trọng nhiều hơn so với lúc ban đầu.

Khi có bất kỳ nổi oan khiên nào thì nên tháo gỡ dứt điểm, không nên đào tẩu, đừng có chịu thua, để bị gió cuốn trôi, chuyện “ra sao thì ra”. Theo quan niệm “Chẳng biết ngày mai sẽ ra sao, cho dù ra sao cũng chẳng sao”, đó là thái độ rất nguy hiểm. Nếu câu nói đó được áp dụng trong những tình huống khen và chê, thành công và thất bại, phê bình thị phi và chỉ trích, thì cần phải có thái độ “cho ra sao cũng chẳng sao” là tốt.

Để mình thẳng tiến, đồng tình trên lập trường tốt của người khác, đập lên những dư luận xấu để mà đi. Như vậy chúng ta mới duy trì trạng thái tùy hỷ công đức, bằng không thì dễ dàng bị thay đổi lập trường. Khi nghe người khác nói có tình, có lý, hoặc vì quan hệ tình cảm, tính cách thân mật, liên minh, chủ nghĩa đảng phái... buộc chúng ta theo những cái mà mình không bao giờ muốn. Nhà Phật không bao giờ dạy chúng ta thái độ chấp nhận đơn giản và đánh mất đi những giá trị đạo đức của mình.

Một trong những gương hạnh khác để giúp cho chúng ta có lòng tùy hỷ công đức, đó là phải chấp nhận thái độ tương nhượng. Nói cách khác, dùng thái độ tương nhượng để thay thế thái độ tâm lý loại trừ. Loại trừ là kẻ thù của tùy hỷ.

Nhiều người có khả năng, tâm huyết... do bản ngã độc tôn, họ không thể nào cộng sự với bất cứ đối tác nào trong cộng đồng. Họ luôn đặt trên bàn cân: Nếu có tôi thì anh phải ngừng; nếu có tôi thì bà kia không được cộng sự, tôi và ông bà kia phải là mặt trời và mặt trăng, mỗi người là nửa giang sơn của 12 giờ thời gian, hoặc là ánh sáng hoặc là bóng tối, chứ không có cả hai cùng tồn tại. Thái độ đó làm cho lòng tùy hỷ bị thiêu đốt.

Sự tương nhượng là bước đầu để tạo ra sức sống của tùy hỷ. Tương nhượng có thể chưa là tùy hỷ đúng mức. Nhưng lúc đầu chúng ta thấy được khuynh hướng tốt của người khác, có thể do khác quan điểm nên không chấp nhận. Nhưng chúng ta tương nhượng ở chỗ: nhường cơ hội cho người kia làm rồi mình quan sát một cách khách quan. Nếu họ làm chưa tốt thì góp ý, xây dựng, bằng không, chúng ta có thể tạo những việc làm khác cho mình, chứ không có thái độ chờ đợi người kia làm xấu để phê bình chỉ trích. Vì đó là việc làm của các đảng phái mang tính cách loại trừ, bởi họ muốn tôn sùng chính họ mà không chấp nhận người khác.

Như chuyện hai con dê, sau khi ăn cỏ no nê ở hai cánh đồng, khi trở về trú xứ của nó, con đường duy nhất mà chúng đi qua đó là cây cầu hẹp, hai con cùng đi ngược chiều chung trên cây cầu. Vì chúng không có đèn hoặc kèn báo hiệu nhường đường, cho nên hai con cùng đi và gặp nhau giữa cầu. Cầu hẹp, chỉ đủ một con đi qua chứ không thể hai con cùng đi một lúc. Muốn cho một con đi qua thì con kia phải nép lại, đứng nhón chân lên áp hai chân trước vào trong tường, thì con kia mới lách qua để đi được. Thái độ của hai con dê này không tương nhượng lẫn nhau.

Con dê già nói với dê non: “Này chú em, chú phải học phép lễ độ khi gặp người lớn, chú phải biết tôn kính và nhường bước, chú phải nhường cho bác đi, còn bằng không bác sẽ cho chú một bài học đấy”.

Con dê non háo thắng, khi nghe như vậy cảm thấy bị chạm tự ái trả lời: “Con nghe trong sách sử nói người lớn nhường cho người trẻ, chứ người trẻ không có nhường cho người lớn được. Nếu bác ứng xử như vậy thì con thách đố với bác xem ai hơn ai”.

Lời qua tiếng lại, hai con dê đều nói xong. Kết quả đầu

cụng đầu, sừng cụng sừng và húc lẫn nhau, cuối cùng hai con dê đều té vì cây cầu bị gãy.

Thái độ thiếu tương nhượng như là điểm xuất phát, kết quả loại trừ lẫn nhau, và cả hai trở thành nạn nhân.

Nếu học được hạnh tùy hỷ của nhà Phật, lúc đó có thể nêu ra tâm huyết: Người kia biết điều hay không chuyện đó không quan trọng, vấn đề là học theo hạnh Bồ tát, cho nên người lớn phải quan niệm: Bây giờ mình già rồi, dù có đi về trước thì cũng không lợi ích gì, thôi nhường cho con cháu đi qua, để nó biết ơn, học hạnh tương kính những người lớn tuổi.

Nếu đặt mình trong tình huống của dê non thì phải nghĩ ngược lại: Ông bà tổ tiên, thế hệ đi trước là nền tảng, nếu thiếu họ thì thế hệ tương lai không có. Dù sao đi nữa cũng ông bà, bác, chú, cậu, dì, anh chị của mình, nhường một bước cũng chẳng sao. Thôi nhường bác đi trước, mời bác đi. Như vậy thái độ tùy hỷ tạo ra hệ quả của công việc rất tốt, nó có sự tương tri, tương kính, hợp tác và thiện cảm, có được mối quan hệ cộng sự đắc lực về sau này.

Nhường một bước, chúng ta có thể tiến thêm nhiều. Nếu lấn lướt một bước, khi yếu thế hơn mình thì họ phải chấp nhận, nhưng về sau họ sẽ trả đũa. Do đó yếu tố của sự tương nhượng là một trong những thang ban đầu, dẫn hành giả đạt được thái độ không bao giờ loại trừ người khác, và tìm cơ hội giúp cho người khác có thể đạt được những giá trị tinh tại, hoan hỷ sớm hơn.

Biết đủ không phải là thái độ cầu an theo kiểu “sao cũng được”. Cầu an là thái độ chấp nhận thân phận dẫn đến tâm trạng bi quan yếm thế. Hệ quả nguy hiểm nhất là chúng ta chấp nhận định mệnh, thời cuộc, và nghĩ rằng với công sức của mình nỗ lực, tâm huyết năng lực không thể nào vùng vẫy khỏi lưới trời lồng lộng. Quan niệm lưới trời làm cho rất nhiều người



bỏ lỗ cơ hội để tiến thủ, cách tân, chuyển hóa, làm lành. Do đó phải có thái độ tri túc để có được trạng thái như vậy.

Chuyện kể rằng: Có một con chó vào trong tiệm cơm, nhìn thấy chủ lơ là, chú gấp lấy miếng thịt ba rọi chạy đi. Vừa chạy vừa nhìn về phía sau nên thấy có người đuổi theo, đến cây cầu thì thấy không còn ai hết, nên chú dừng lại để ăn thịt. Khi nhìn xuống cầu, thấy bên dưới là dòng sông và hình ảnh nó được tương phản xuống (chứ không phải có con chó nào khác cả). Nên nó nhìn thấy dưới cầu có một con chó đang ngậm miếng thịt ngon, béo bở hơn.

Vì lòng tham và không hài lòng với miếng thịt đang có trong miệng. Do đó buông miếng thịt, nhào xuống nước để giành lấy miếng thịt kia, nghĩ rằng mình sẽ no nê trong ngày hôm nay.

Sau khi đấu đá với cái bóng của nó dưới dòng nước, mệt mỏi, đuối sức đừ người ra, cuối cùng miếng thịt của nó bị mất, vì con chó khác lấy đi. Từ đó có thành ngữ “Thả mồi bắt bóng” tức là buông cái mồi mình đang có để chạy theo bóng dáng của mồi mà thôi.

Có nhiều người vì lòng tham về cái này cái nọ, nên dẫn đến sự tranh giành với người khác, không muốn người khác được những giá trị, ngon hơn mình. Đôi lúc những cái đó chỉ là bóng dáng phản chiếu thôi chứ không phải là có thật.

Thái độ của lòng tùy hỷ thường thiết lập trên nền tảng sự biết đủ. Khi đối chiếu với người khác thấy rằng thành công của mình là kết quả tất yếu, sau những nỗ lực phấn đấu sẽ đạt được. Người khác phấn đấu nhiều hơn, môi trường điều kiện thuận lợi hơn... cho nên có những giá trị cao hơn. Vì thế mình nên tùy hỷ để họ không khởi lòng tham, sân, si, bất mãn, tranh giành, loại trừ xung đột, đối kháng lẫn nhau dẫn đến nổi khổ niềm đau trong cộng đồng và xã hội.

### XÂY DỰNG VÀ GÓP Ý

Một hạt giống khác cần phải gieo trồng để hạnh tùy hỷ gia tăng đó là: thay đổi tâm lý của phê bình chỉ trích, trở thành chiều hướng xây dựng và góp ý.

Khi được tâm như vậy thì sự tùy hỷ sẽ có mặt. Thấy được và dẫn thân vào con đường của xây dựng, chúng ta đã thừa nhận lỗi lầm, sự sơ xuất được xem như thuộc tính của người phạm. Hễ là người phạm ai cũng có những sai lầm lớn và nhỏ, phương diện này phương diện khác, và do đó sẽ không rơi vào chủ nghĩa thần tượng cá nhân.

Chủ nghĩa này thường đặt trên nền tảng của lòng mê tín, cường điệu giá trị của một con người, từ hạt sỏi trở thành tảng đá, từ một tảng đá trở thành một ngọn núi cao... và có thể còn kéo dài nhiều dãy Trường Sơn, nhiều ngọn núi Tu Di nữa.

Cứ mỗi lần phát hiện có những điểm chưa được toàn thiện ở người mình đã từng đặt tất cả tấm lòng với sự thần tượng, chúng ta sẽ bị sụp đổ, rơi vào sự bế tắc và do đó lợi ích của giá trị chánh pháp không còn cơ hội để phục vụ cho đời sống cảm xúc của mình trong cuộc sống, như vậy chúng ta rơi vào trạng thái rất bất hạnh.

Nhà Phật thường dạy hãy tôn thờ con đường đạo đức và chân lý làm Thầy. Ai cũng chỉ là một con người thôi, cho nên họ có những sai lầm, đừng vì những sai lầm đó mà bỏ rơi con đường hành trì chánh pháp. Đức Phật dạy: Y giáo bất y nhân, tức là y vào chân lý, giáo pháp của Phật dạy mà tu tập, người truyền giáo đôi lúc cũng có những khuyết điểm, sai lầm. Nếu chúng ta đến với chánh pháp, không phải đến vì giá trị lợi lạc của chánh pháp, mà đến vì thiện cảm của một ông thầy, hay của một vị Sư cô thì lợi ích không bao giờ có được.

Phải từ bỏ chủ nghĩa thần tượng để có điều kiện, tạo ra lối lẽ khôn ngoan, xây dựng và góp ý người khác, khi chúng ta phát hiện họ có những điểm chưa chu toàn. Thông thường nếu rơi vào chủ nghĩa thần tượng cá nhân, thì chúng ta có thể nâng con điều danh vọng của thần tượng, trở thành con điều bay cao và xa.

Nhưng khi ghét rồi thì có thể chặt đứt sợi dây cho rơi xuống đất, và để bọn trẻ giành giật và xé nát ra thành từng mảnh.

Ai có thể đưa người khác lên tận thiên đường thì trong lúc không còn thích nữa cũng có thể đạp người đó xuống tận địa ngục, đó là quan hệ của bản ngã. Chúng ta ca ngợi họ để hưởng phần lây lan, hỗ trợ họ để cho thấy rằng tôi cũng là nhân vật rất đặc biệt và như vậy chúng ta đang chia sẻ, ăn ké công đức của nhau, chứ chưa phải là đang tùy hỷ việc lành và việc phước thiện.

Do đó đừng chỉ trích và phê bình họ với một ác tâm, bởi vì làm như vậy dù có phát hiện ra họ đang có những lỗi lầm và những điểm chưa chu toàn, thì cũng khó có thể sửa chữa được, vì họ bị va chạm bản ngã quá lớn. Vì bản ngã bị va chạm và thách đố họ sẽ có phản ứng tự vệ. Giống như chất kháng thể của con người có thể tiết ra những chất chống lại những độc tố đang xâm nhập vào trong cơ thể, sự sống. Khoanh vùng là một phản ứng của sự chấp trước, làm cho người đứng một chỗ không thể nào đi tới phía trước của sự tiến bộ về đạo đức.

Thay vì chỉ trích phê bình, hay biến họ trở thành kẻ thù, thì hãy thay đổi khuynh hướng, tạo sự tùy hỷ công đức bằng cách xây dựng. Hãy tin tưởng ở mỗi con người đều có những giá trị, tiềm năng lớn, có điều chưa biết lấy chìa khoá mở kho tàng tiềm năng, vì vậy mà họ vẫn còn hạn chế ở phương diện A, còn khuyết điểm về phương diện B mà thôi.

Nếu chúng ta là người có tầm nhìn của Phật giáo, hãy biến mình thành những ông bầu. Nhìn vào giò cẳng của những cầu thủ trẻ, thì sẽ biết đầu tư cho cô, cậu này 3 năm sau sẽ trở thành một thiên tài. Đầu tư như vậy là người biết xây dựng và góp ý cho người khác được toàn diện hơn.

Nếu chờ họ hoàn thiện, đẹp tốt rồi mới đem về sử dụng thì rõ ràng là hưởng thành quả. Thay vì chúng ta là người đang làm công đức của sự tùy hỷ, thì lại cắt đứt sợi dây tùy hỷ và biến nó thành từng mảnh vụn khác nhau. Dĩ nhiên những mảnh vụn đó không thể nào mang lại những giá trị hỗ trợ cho cộng đồng một cách tích cực được.

Lục tổ Huệ Năng có dạy hai câu trong kinh Pháp Bảo Đàn: khi mình tiếp xúc với một người nào đó mà thấy tâm đầu ý hợp, dĩ nhiên có khuynh hướng phát triển mối quan hệ đối tác. Khi thấy giữa mình và họ giống như lửa với nước, đối lập nhau, thì đừng bắt chước cuộc đời, đó là chống đối loại trừ, ngược lại chỉ cần mình “chấp tay xin hoan hỷ” nghĩa là đường anh anh đi, đường tôi tôi đi, quan niệm như vậy đơn giản lắm.

Đừng để cho cuộc chia tay đó để lại nhiều nỗi hiềm hận với nhau. Sự bế tắc này nếu không được giải tỏa sẽ kéo theo trong tương lai giống như cây gai bị đâm vào lòng bàn chân, không nhổ ra sau này lâu ngày nó sẽ trở thành cục ké, giống như mụn cóc, lồi ra bên ngoài, mỗi lần đặt chân trên mặt đất nó làm mình đau thốn nhói tim, do đó phải tháo gỡ nó ra. Gút mắc chỗ nào thì tháo ra chỗ đó, muốn tháo gỡ chỉ có xây dựng góp ý mới thành công, còn phê bình chỉ trích sẽ kết thêm nhiều kẻ thù và oán hận.

Góp ý phải khôn khéo, có nghệ thuật, tùy lúc tùy thời. Chúng ta góp ý lỗi lầm của người khác khi không có mặt quần chúng xung quanh, còn khi tán dương thì tìm điểm

tích cực để nói trước mặt mọi người, làm như vậy sau này chúng ta nói gì họ cũng nghe.

Nếu cái tốt của người mình giấu đi, người ta tốt mười mà mình nói chỉ có một, hoặc ém luôn không nói. Còn khi ai có lỗi nhỏ thì mình khuếch đại lên thì thiện chí giữa chúng ta và người kia bắt đầu bị mất luôn. Như vậy làm cho sự tùy hỷ bị đóng băng, giống như treo sợi dây thòng lọng siết cổ nó lại, hoặc chúng ta đang thiết lập sợi dây kim cô vào cái đầu của sự tùy hỷ, và cái đầu của sự tùy hỷ này bị chết lần, chết mòn trong đau nhức vùng vấy...

Cho nên lâu lâu chúng ta phải kêu gọi Bồ tát Quan Thế Âm, Bồ tát của sự lắng nghe, cảm thông, tình thương. Khi có ba đức tính tâm lý đó thì vòng kim cô giết chết sự tùy hỷ đó sẽ được mở ra, mình sẽ cảm thấy không gian cảm xúc nhẹ nhàng, dễ thở thoải mái hơn. Nó phải đi bằng cách thức nhẹ nhàng như vậy và ai cũng có thể làm được.

Lúc đầu, phản ứng thói quen của con người chỉ muốn nói chuyện xấu của người khác. Điều xấu lan truyền rất nhanh, giống như vết dầu loang, thả xuống mặt nước tự động nó lan ra, không cần dùng sức gió đẩy. Trong khi đó, một công đức lành giống như viên sỏi, ta bỏ xuống nước nó nằm xuống đáy hồ ngay, nên không ai biết. Thông thường nếu người nào có tính tâm lý độc đoán quá lớn thì sự giết chết tâm tùy hỷ diễn ra kịch liệt hơn. Có thể đánh những chiêu thức, khi gặp người khác họ tạo ra vẻ rất quan trọng.

Ví dụ: Chị lại đây tôi có chuyện này rất quan trọng, chỉ nói một mình chị biết thôi nên phải giữ bí mật. Nếu về sau này có người biết thì chỉ có chị là người nói, chị giữ lời hứa thì tôi mới nói.

Cách thức đặt vấn đề như vậy làm cho người ta quan trọng hóa vấn đề, nội dung mà mình sẽ được nghe. Khi

nghe làm mình hạnh phúc lắm, vì có uy tín nên người mới tâm sự. Nghe xong, đem nói chuyện xấu đó cho người thứ hai, thứ ba... Trong vòng mấy tiếng đồng hồ, chúng ta ra chợ ai cũng biết chuyện đó hết. Như vậy chuyện gì bí mật thì khả năng bặt mí của nó cao.

Sự truyền bá công đức thì ngược lại, khi nói điều tốt thì người kia phủ nhận và thường nói: “Ôi, ông đó làm gì mà tốt, mấy chục năm về trước tôi đã từng chơi thân với ông, ông ta nhậu nhẹt bê bối lắm, không có tốt đâu...” chúng ta lúc nào cũng thích nói xoi mói.

Mặc dù bản tánh của họ đã được thay đổi, giải phẫu rồi, ngay cả cái sẹo cũng đem giải phẫu thẩm mỹ để xóa không còn thấy nữa. Thế mà chúng ta vẫn cố gắng nói tội nhớ mấy chục năm về trước chị có cái sẹo ở chỗ này.

Tâm lý xoi mói làm cho mình khó có thiện cảm với người khác, và đi tới đâu người ta cũng dè dặt sợ, có thể dùng từ ngoại giao rất lịch thiệp “Kính nhi viễn chi” nghĩa là tôi kính trọng ông bà lắm, nhưng mà tôi không dám gần ông bà.

Nhà Nho nói rằng “Cung kính bất nhi phụng mệnh” giá trị của sự ứng dụng hành trì nó quan trọng hơn mình bày tỏ sự quì lạy bên ngoài. Nói cung kính người ta mà không dám làm theo, không dám gần gũi là nghĩa gì. Thay vì nói chị xấu lắm, làm tôi bị ảnh hưởng từ trường sẽ bị trả đũa nên nói “Kính nhi viễn chi”. Tâm lý xoi mói mang lại cách ứng xử như vậy.

Để cho hạt giống của lòng tùy hỷ phát triển thì chúng ta phải gieo trồng, tưới tắm, chăm sóc hạt giống của thiện cảm, thiện chí, góp ý, xây dựng. Chứ đừng đặt nó vào khuynh hướng của phê bình, chỉ trích.

Sự xây dựng có thể diễn ra dưới hình thức khích lệ. Trong thời hiện đại, có rất nhiều hình thức khích lệ khác nhau. Chúng

ta có thể chọn những thiệp điện tử rất đẹp trên Internet. Biết rằng người kia vừa trải qua một cơn sóng gió ba đào, bị quá nhiều lời khống, oan trái. Chúng ta gửi thiệp chúc đưa lên mạng, có thể là hình ảnh một bầu trời rất quang đãng, hoặc một rừng cây xanh bát ngát rất đẹp làm mát con người... Thậm chí không cần ghi một lời nào, nhưng người nhận được sẽ có cảm giác rằng hãy tin tưởng vào tương lai, mây sẽ tan trời sẽ xanh, bầu trời sẽ quang đãng.

Hoặc tặng một hình ảnh có sự tương phản giữa bóng đêm và ánh sáng, nhằm nhắn nhủ với người kia rằng, hãy đi về phía mặt trời thì sẽ bỏ lại sau lưng bóng tối, hãy thấp một ngọn đuốc, thay vì nguyên rửa chúng ta sẽ có ánh sáng để mà đi.

Như vậy khích lệ có thể tăng giá trị của sự phấn chấn, làm cho con người vươn lên từ vực thẳm của khổ đau, mà người đó có thể mang lại giá trị cho chính mình. Nếu là người lợi dụng thì có thể đưa cây gậy cho họ nắm, hoặc đưa bàn tay nắm họ lên, để rồi từ đây về sau họ lệ thuộc mình 100%, làm theo những gì mình chỉ đạo, đó là sự giúp đỡ có điều kiện, chứ không phải là sự tùy hỷ.

Tùy hỷ là chúng ta biết người này có rất nhiều tiềm năng cần phải nâng đỡ, chăm sóc, hộ vệ để cho giá trị tiềm năng đó được sinh sôi nảy nở, kết trái cho cuộc đời, và lúc đó sự khích lệ của chúng ta mang lại giá trị thành công cho người khác rất nhiều.







*CHƯƠNG V*

# LỢI ÍCH CỦA SỰ TÙY HỖ



## HÌNH ẢNH MỜI ĐUỐC

Kinh *Duy Ma Cát*, có đưa ra ẩn dụ rất sâu sắc, hình ảnh của một ngọn đuốc. Chức năng của ngọn đuốc là để soi đường, thắp sáng, và giá trị của ánh sáng là tháo gỡ sự bế tắc về ban đêm, để cho người bộ hành không bị vấp ngã, không bị trở ngại, lo sợ tạo ra trạng thái trấn an. Mặc dù cường lực để cho sự trấn an đó được có mặt, nhưng dù sao nó vẫn là giá trị của sự soi đường.

Đức Phật dạy, hành giả phải biến tâm của mình trở thành ngọn đuốc, đừng sợ rằng khi mình mời đuốc cho người thứ hai, ba, cho đến thứ năm trăm hay vô số... rồi ngọn đuốc của mình sẽ tắt. Càng mời đuốc lẫn nhau thì ánh sáng được truyền bá khắp mọi nơi.

Chúng ta sẽ nhẹ gánh đi trong mọi công việc đang dần thân làm, vì đã chia sẻ bớt cho người khác. Hỗ trợ tán đồng tạo điều kiện hoặc truyền thụ những kinh nghiệm mà mình đã trả bằng một giá rất đắt, để cho người khác có thể rút ngắn thời gian thành công.

Cứ mỗi ánh đuốc được thắp sáng thì màn đêm tan biến, và giá trị của sự lợi lạc được phủ trùm khắp mọi nơi. Như vậy trong động tác mời đèn, chúng ta đã tùy hỷ với sự thành công. Khi tin tưởng người khác làm sẽ thành công là chúng ta đang gieo trồng hạt giống của sự tùy hỷ trong tương lai. Cứ như vậy, hãy gieo trồng và phát huy. Chúng ta tán thán những người đã mạnh dạn biến thân mình trở thành một ngọn đuốc soi đường.

Như vậy, hạnh tùy hỷ công đức là một hoạt động tâm lý lây lan, ngày càng phổ biến, mở rộng từ một phương trở thành nhiều phương, từ không gian nhỏ hẹp trở thành một vũ trụ bao la. Không bao giờ có bất kỳ một hạn định nào có

thể tác động tiêu cực đến trạng thái và các hoạt động tâm lý hay là hành động cụ thể của hạnh tùy hỷ công đức.

Có anh chàng bị mù từ thuở nhỏ, đi đường không cần đến các vật hỗ trợ ngoài cây gậy. Nó vừa là phương tiện để dò đường, vừa là cách để người ta biết anh bị mù, cho nên nó là công cụ hỗ trợ sự sống rất quan trọng cho anh.

Có lần, anh đến dự lễ Trung thu tại nhà một người bạn. Sau khi chúc mừng anh, người bạn tặng một số quà, và trong đó có một cái lồng đèn được thắp đèn cầy. Anh nói: tôi đã mù hai mắt, liệu ánh sáng này có thể giúp cho tôi làm được gì hay không? Tôi xin ghi nhận tấm lòng tốt của bạn, nhưng bạn hãy chia phần đó cho người khác, vì tôi e rằng không có nhu cầu.

Anh ra về, đi được một quãng đường, sau đó quay trở lại xin cái lồng đèn, vì trong tâm anh nghĩ rằng, khi mình có lồng đèn, người ta sẽ vui với mình nhiều hơn, và tưởng rằng mình không phải là người bị mù. Anh cầm lồng đèn đi rất vui vẻ, ca hát nhảm tung tăng trên đường phố, bỗng dưng, có một chiếc xe đạp lao đến đụng anh một cái phốc, làm cho anh ngã xuống. Anh đứng lên quát tháo và hỏi: có mắt không, đèn người ta cháy vậy mà không thấy, còn lúi vô kỳ vậy? Người đi xe đạp nói: xin lỗi anh tôi không thấy, vì lửa trong lồng đèn của anh đã bị tắt rồi.

Có lúc, chúng ta nghĩ rằng sự hỗ trợ không cần thiết, nhưng trên thực tế nó có một tác dụng rất tích cực. Chẳng hạn như trường hợp của anh mù, có thể anh chưa có nhu cầu cần đèn, mà cái đèn này do người có thiện chí tặng, để giúp anh có niềm vui, có thể đi trên đường và nhiều người tưởng rằng anh là người có mắt, hoặc là để tránh những tai nạn giao thông.

Cho nên chấp nhận sự hỗ trợ của người khác cũng là sự tùy hỷ công đức, để mình tạo điều kiện cho người khác làm công việc lành. Dĩ nhiên điều nên tránh là lợi dụng vào lòng tốt của người khác để có đời sống thuận lợi, đó là chúng ta đang vay nợ. Nhận sự hỗ trợ trong tình huống khẩn cấp và có nhu cầu thật sự là điều nên làm.

Muốn có hạnh tùy hỷ công đức thông qua sự tiếp nhận giúp đỡ của người khác, chúng ta phải ghi nhớ một điều mà đức Phật dạy: Qui trình tương tác giao hệ giữa người và người, luôn luôn có sự thù và tạc. Khi chúng ta giúp đỡ người khác đừng ghi nhận công ơn của mình, sự ghi nhận đó dành cho người tiếp nhận. Nếu họ hiểu được thì tốt, không hiểu được cũng không sao. Bản thân khi nhận một ơn nghĩa thì đừng bao giờ quên, như vậy là chúng ta làm trong trạng thái vô ngã.

Nhờ vậy, chúng ta sẽ không buồn bực phiền não, khi người kia trả ơn mình bằng những hành động oan trái. Tiếp nhận sự hỗ trợ tích cực của người khác trong tình huống khẩn cấp cũng là một trong những cách thức để dẹp bỏ lòng mặc cảm và tự ti.

Nhiều người có thái độ như: Tôi sẵn sàng giúp đỡ người khác, lấy sức lao động của mình làm việc quần quật, để có gia tài và sự nghiệp đem đi hỗ trợ cho cộng đồng và xã hội, nhưng khi tôi lâm vào hoàn cảnh khó khăn, không bao giờ nhận được sự chia sẻ của người khác. Điều này không tốt lắm vì đó là một phản ứng của bản ngã. Mình chỉ hạnh phúc khi mình làm được điều tốt, nhưng không muốn người khác hạnh phúc khi làm được điều tốt đối với bản thân mình. Như vậy thông qua mặc cảm bản ngã đó làm cho hạnh tùy hỷ công đức giảm đi rất rõ rệt mà đôi lúc chúng ta không nhận ra.

Kế đến cần phải loại bỏ tâm thành kiến và gieo trồng hạt giống của sự thiện cảm mới có thể làm cho hạnh tùy hỷ được lớn mạnh.

Thành kiến là cách thức mà chúng ta dán nhãn lên một đối tượng. Đối tượng đó có thể là một con người, sự kiện, phong trào, cộng đồng...

Khi dán nhãn lên một đối tượng tức là dán lên nhận thức một cặp kính màu, liên hệ đến quá khứ của người kia. Chẳng hạn, thuở nhỏ người này đã từng trộm cắp, hoặc người kia đã từng làm nghề mánh khóe, bây giờ họ đang vận động từ thiện giúp đỡ cho những người nghèo. Lúc đó chúng ta đi gieo rắc lòng nghi hoặc ở trong cộng đồng, nói rằng, quá khứ của người này xấu lắm, và bây giờ nếu mình nghe lời họ thì không khéo gieo trồng những lỗi lầm, để cho người kia biến của công trở thành của riêng, hoặc thông qua tình thương để nuôi dưỡng giá trị bản ngã. Nói như vậy mà không hề có bằng chứng để chứng minh được rằng người đó có những tánh cách xấu vừa nêu. Ngược lại trên thực tế, có thể rất tốt vì họ đang muốn chuyển hóa nghiệp xấu đã làm.

Khi có thành kiến, nhìn con người thông qua quá khứ 10, 20 năm trước thì chúng ta vĩnh viễn đánh mất cơ hội thừa nhận sự cách tân và làm mới về đạo đức của họ trong máu chốt đời sống đạo đức của hiện tại. Thói quen nhìn nhận con người phần lớn là qui vào trục xoay của những gì đã qua.

Có lần chúng tôi nghe Hòa thượng Thanh Từ kể: Mỗi lần về Vĩnh Long thuyết pháp, Hòa thượng khó thành công lắm, vì những bô lão trong làng cứ mỗi lần gặp Hòa thượng lại gọi “Chú Bảy khỏe không chú Bảy? Lâu lâu mới gặp anh em một lần, chú đến uống ly trà cho vui”.

Họ nói rất thân tình chứ không hề có dụng ý gì xấu cả. Nhưng khi gặp một vị tu trẻ ở nơi khác đến, không hề bà con quyến thuộc gì thì các bô lão nói: thưa Thầy, cho con trình bày chuyện này thế này, thế nọ... còn đối với Hòa thượng thì gọi bằng chú Bảy, chú Tám. Qua đó cho thấy, con người

thường nhìn người khác bằng quá khứ của người đó. Mình có nhiều kỷ niệm với người đó trong thời còn tuổi thơ, và kỷ niệm này rất đẹp, đến độ khi người này trở thành một vị cao Tăng, ấy thế mà vẫn nhìn người đó của 60 năm về trước. Còn vị Tỳ kheo trẻ thì không hề biết gì về họ, cho nên nhìn với giá trị của một vị Tỳ kheo.

Nhìn người khác bằng một thành kiến, dù không phải là thành kiến xấu, nhưng chỉ với một thành kiến đóng khung trong quá khứ thôi, cũng làm cho chúng ta đánh mất cơ hội tùy hỷ công đức với những công trình Phật sự mà người đó đã làm. Trong khi, người khác không thể nào làm bằng dù chỉ 1/10.

Hòa thượng đã từng xuất gia, lớn lên tại đây với tư cách là một chú tiểu, bao nhiêu người nhìn Hòa thượng dưới góc độ của mấy mươi năm trước, của một chú tiểu đã từng quen.

Có lần Hòa thượng giảng về *Bát Nhã Tâm Kinh*, đọc đến câu Quán Tự Tại Bồ tát hành thâm Bát Nhã Ba la mật đa thời..., người ta đứng lên, đi ra hết phân nửa thính chúng. Chưa bao giờ Hòa thượng bị thất bại trong giảng pháp, nhưng đối với những người bản địa đã từng quen biết mấy mươi năm trước thì bó tay. Về sau này, mỗi lần xuống Phước Hậu, Hòa thượng cho đệ tử giảng thì lại thành công.

Do đó, khi nhìn người khác bằng thành kiến quá khứ nên không chấp nhận sự tiến triển, thành công và giá trị đóng góp mà họ có thể mang lại cho xã hội. Đối lập với thành kiến trong quá khứ, vì vậy chúng ta phải gieo trồng hạt giống của lòng thiện cảm.

Thiện cảm là cặp kính hiển vi giúp ta nhìn thấy rõ thiện chí của người khác lớn hơn. Có thể thấy được giá trị về sự đóng góp của những người mình không thích, hoặc chưa từng có quan hệ đối tác. Khi thấy được như vậy, cứ mỗi lần

nghe đến công việc, cách thức dẫn thân là chúng ta tán đồng, hoan hô khích lệ người khác cùng đi nghe, sự trợ tán đó rất là tích cực.

Khi chúng ta gieo trồng sự trợ tán, thì lòng thiện cảm được thiết lập. Chúng ta cũng có thể đi từ sự thiết lập dẫn đến sự trợ tán, hay từ trợ tán mở mang sự thiết lập; cả hai chiều đó đều mang giá trị hỗ trợ rất lớn cho lòng Từ bi.

Thiện cảm với một người không nhất thiết phải ca tụng người đó một cách cường điệu, đến độ làm cho họ trở nên thành người cống cao, ngã mạn. Làm như vậy là chúng ta đẩy họ vào phiền não và khổ đau. Nên ca ngợi họ một cách có nghệ thuật, để ngày càng phấn đấu vươn lên.

Chúng ta thấy ba đời chư Phật không tán thán Như Lai Thế Tôn “Làm những việc mà mười phương chư Phật không làm được”, các Ngài nói rằng: “Như Lai Thế Tôn làm những việc hy hữu trong cuộc đời”, tức là làm những việc rất khó làm, mà việc khó làm đó nhiều người làm được lắm. Như vậy trong sự tán thán đó không có mũi giáo làm tăng trưởng bản ngã, không có cách thức đẩy người kia vào sự cống cao và ngã mạn. Ngược lại làm cho họ tự tin vững chãi, và những người theo sự hành trì đó cũng mang lại những giá trị an lạc thanh thoi nhiều hơn.

Mở rộng lòng thiện cảm, là chúng ta thừa nhận những giá trị hiện tại của họ. Khi thừa nhận giá trị trong hiện tại chúng ta sẽ tiếp nhận những công đức mà họ có thể đóng góp cho cộng đồng, có thể trước đây chúng ta đã từng là chủ nhân, là người lãnh tụ, đã từng là người có rất nhiều ảnh hưởng mà bây giờ người khác thay thế, mình vẫn hoan hỷ chứ không nghĩ rằng thế hệ sau này hay hơn, thành công hơn, nên sợ ảnh hưởng của mình mất đi. Đạo lý nhà Phật dạy chúng ta hoan hỷ với sự thành công chứ không sợ hãi sự thành công đó.



**KHAI THÁC GIÁ TRỊ TÍCH CỰC**

Một hạt giống khác nữa là cố gắng tìm kiếm những giá trị tích cực ở những con người khó ưa. Tìm kiếm những giá trị tích cực ở những con người dễ thương thì dễ lắm. Bởi vì cảm xúc đồng thuận của con người làm cho người ta có tánh nịnh, khen chút xíu, và biết rằng người mình thương giá trị chỉ có 50 mà mình nói đến 100.

Ví dụ: Khen một người bạn: Hôm nay em đẹp lắm, mặc bộ đồ này đẹp vô cùng làm cho em trẻ hơn từ 10 đến 20 tuổi. Khen như vậy làm người kia có cảm giác lâng lâng, tận mây xanh. Nếu người đó là người câu chấp về chữ nghĩa, văn chương thì họ còn buồn hơn. Chẳng lẽ anh nói những ngày hôm trước em không đẹp sao? Như vậy mấy mươi năm qua mặc những chiếc áo khác trở thành người xấu xí hay sao?

Trong cách thức tán thán, chúng ta hay tìm những điểm tích cực một cách quá mức, mà thiếu những giá trị của hiện thực thì chính lời khen đó đang đẩy người khác vào không trung, không có chỗ đứng. Nó có khoảng trống giữa hiện thực và cái mơ tưởng, sẽ diễn ra theo kiểu hai đường rày của chiếc xe lửa, mãi mãi vẫy tay chào nhau chứ không bao giờ gặp nhau ở một điểm giao thoa nào đó.

Cho nên tìm giá trị tích cực của người khác, để thấy được rằng trong cuộc đời này không có người nào là vô dụng, xấu tuyệt đối, tàn nhẫn, ác đức một cách như chúng ta đã liên tưởng. Khi nhìn thấy ở con người có một giá trị tích cực, thì bỗng dưng mình cần có sự phấn chấn vọt lên, tiếp xúc giao lưu, đối tác để nâng đỡ, làm cho người đó thay đổi cuộc đời.

Sự tách biệt giữa mình và người sẽ làm cho nhịp cầu cảm thông bị mất đi, và do đó mình và người kia luôn luôn đứng ở hai chiến tuyến khác nhau. Dù cho chúng ta có thiện chí như

thế nào đi nữa, thì cũng vẫn không giúp ích gì cho người đó được. Chính vì thế trong đạo lý nhà Phật dạy phải đồng sự.

Muốn đồng sự thì mình phải mang thân phận của người ta, giả dạng cảnh huống như họ đang vấp phải. Nói cùng ngôn ngữ, thể hiện từng động tác giống nhau để “Đồng thanh tương ứng, đồng khí tương cầu” cho người kia cảm thấy, giữa mình và họ là những người thân hữu chí cốt với nhau, lúc đó chúng ta mới có thể xây dựng góp ý.

Muốn làm được như vậy ít nhất phải nhìn thấy ở con người đó có những điểm tích cực, để mỗi lần thấy cái tốt của họ chúng ta không lên án, phê bình chỉ trích, không biến họ thành kẻ thù. Cố gắng kéo họ trở về bên con đường thiện ích, con đường của đạo đức. Còn đẩy họ về thế giới của nhất xiển đề, thì ngày càng khổ đau nhiều hơn.

Đạo lý Bồ tát không cho phép chúng ta làm việc đó, cần phải gần gũi rất nhiều đối với những con người đã mang nỗi khổ niềm đau cho mình. Việc làm này có thể khó lắm, nhưng không phải không làm được.

Nếu như mọi vật trong cuộc đời diễn ra theo một qui trình tương tác, tương thuộc lẫn nhau, thì sự thành công và chuyển hóa nhân cách của con người phải dựa vào nhiều yếu tố. Vấn đề đặt ra là phương pháp thực hiện những yếu tố này như thế nào, để giúp cho người kia trở thành con người hoàn toàn mới.

Trong *Tam Quốc Chí*, có một nỗi oan trái giữa Quan Công và Tào Tháo. Tào Tháo là kẻ gian hùng, ông đã từng mang lại nỗi khổ niềm đau cho rất nhiều người thậm chí cả dân tộc Trung Hoa, bởi vì ông có mộng bành trướng muốn thống nhất cả sơn hà về một mối, dưới góc độ phục vụ lợi ích cho bản ngã nhiều hơn cho đại nghĩa của dân tộc.

Trong khi đó Quan Công có tính cách hoàn toàn đối lập. Thời còn hàn vi, Quan Công đã từng được Tào Tháo trọng dụng ưu đãi, ơn nghĩa đó Quan Công không bao giờ quên, bởi vì đạo lý của người chánh khí luôn luôn muốn đền ơn những người đã giúp mình thành công.

Sau này, khi trở về phò Lưu Bị, Quan Công vẫn còn nhớ đến ơn nghĩa đó. Khổng Minh Gia Cát Lượng đã nhiều lần yêu cầu Quan Công giết chết Tào Tháo để diệt trừ hậu hoạn, thế mà đã hai lần ông đều tha. Đến lần thứ ba, Gia Cát Lượng biết Quan Công sẽ làm tương tự, cho nên yêu cầu ông ký một hiệp ước, nếu như trái lại quân lệnh thì phải bị tội chém đầu.

Trong lần thứ ba này khi ra chiến trường Quan Công cũng không chém người dưới ngựa nên tha tội cho Tào Tháo. Ông nhìn thấy được, ít nhất Tào Tháo cũng biết trọng dụng nhân tài, chiêu hiền đãi sĩ, nhưng về sau ông độc đoán, có sự nghi kỵ và bản ngã quá lớn, đã làm cho ông mất đi những đức tính tốt ngày xưa. Cho nên Quan Công không nỡ lòng giết những người có giá trị đẹp, đã từng có sự cống hiến, giúp đỡ mình... cuối cùng ông chấp nhận theo quân lệnh bị xử chém, và nhờ Lưu Bị giải vây, yêu cầu Gia Cát Lượng tha tội chết.

Nhìn thấy điểm tích cực ở một con người, dù người đó là gian hùng tội lỗi, là nhất xiển đề, mang lại rất nhiều ân oán giang hồ, trong đó thân nhân quyến thuộc, bản thân mình đã từng là nạn nhân, thì chúng ta mới có thể tháo gỡ sự hận thù với người đó. Khi nhìn thấy điểm tích cực thì chúng ta mới hoan hỷ với những thành công mà người đó đang làm, hoặc sẽ làm trong tương lai.

Một người xấu đến đâu đi nữa họ vẫn có những cái tốt, đạo lý nhà Phật dạy như vậy. Bởi vì hạt giống Phật tính trong

chúng sinh không bao giờ mất, dù trải qua sinh tử luân hồi, cách âm quên hết những giá trị tốt đẹp của đạo đức, thế mà họ vẫn còn những giá trị tốt đẹp nào đó.

Bộ phim *Bạch Tuộc*, nói về mạng lưới Maphia ở nước Ý. Trùm Maphia này là những người khát máu, không hề có nhân tính với những đối thủ. Họ có thể ra tay trước “Tiên hạ thủ quy cường” để giết những đối thủ đang cạnh tranh với mình, và ngay cả chính quyền họ cũng sát phạt, khủng bố mang lại rất nhiều nỗi sợ hãi gieo rắc khắp mọi nơi.

Khi tìm hiểu đời sống gia đình của họ, có người lại thương yêu con cá một cách mà chúng ta chưa từng thấy. Họ thương đến độ, khi bị cảnh sát liên bang đến bắt, ông ta sợ con cá bị chết, vì thấy kiếng trong hồ nước bị vỡ. Ông bắt con cá đem vào hồ nước trong nhà tắm thả, sau đó ông mới đi. Sự việc diễn ra như vậy trong khoảng thời gian chạy. Cuối cùng, ông ngã ra chết ở ngay trên mặt hồ, khi vừa đặt con cá xuống nước.

Một người khác thì lại thương con chó một cách kỳ lạ. Trong khi cha mình thì không thương, mẹ không kính, đàn em nếu có ý nghĩ ngược lại thì có thể thủ tiêu và thanh toán. Thế mà người đó có thể thương yêu con chó một cách trung thành chưa từng thấy. Đi đến đâu, cũng mang theo thậm chí trong nguy khốn vẫn có thể ôm nó mà chạy, vì sợ con chó chạy ra người ta phát hiện ra mình đang trốn, nên ôm chó để chạy chứ không dám bỏ.

Những góc độ đó cho thấy rằng, chất liệu của sự giác ngộ vẫn đang còn tiềm ẩn trong những con người đã gây quá nhiều khổ đau cho cuộc đời. Họ không còn nhìn thấy lương tâm và đạo đức nữa, thế mà mầm sống giác ngộ vẫn không chết đi.

Thấy được điều này để chúng ta cố tìm những điểm tích cực của người khác mà dễ dàng cảm thông, và dễ dàng thiết lập

lòng tùy hỷ. Khi nghe họ tuyên bố rằng, tôi sẽ làm mới cuộc đời thì chúng ta tin và hỗ trợ để họ có cơ hội làm lại cuộc đời.

### CHUYỂN HÓA NHÂN CÁCH

Các trung tâm cai nghiện, trung tâm giáo dục có nhiều hoạt động rất quan trọng để cải đổi nhân cách của con người. Nhà tù, hay sự trừng phạt, tử hình chỉ là cách giảm đau đối với nhân loại, cộng đồng mà thôi.

Chúng ta cầm tù những người gây ra tội ác, chỉ có thể ngăn chặn, không tạo cơ hội cho họ mang lại khổ đau cho người khác. Nhưng chúng ta vĩnh viễn không nhỏ được hạt giống khủng bố, bạo hành, giết chóc, cướp đoạt... trong tâm, vì họ chưa được khai phóng.

Muốn cuộc đời này được an bình thì hãy nhìn thấy những điểm tích cực, để phát huy con đường, giá trị hay chương trình của sự cải tạo. Cải tạo không phải theo cách thức trừng phạt mà phải tạo chất xúc tác cho họ làm mới cuộc đời.

Phật giáo Đài Loan và Thái Lan huấn luyện những tù nhân này rất hay. Chúng tôi đã từng đi tham quan những nhà tù ở Thái Lan. Lệ thường, vào những ngày Chủ nhật, khi biết quần chúng Phật tử trở về chùa sinh hoạt rất đông, họ khuyến tấn tất cả các tù nhân đến chùa làm công quả. Sau khi làm việc xong, nghe pháp, ngồi thiền. Tối về, những tù nhân này viết lại tờ tường trình theo yêu cầu của các nhà Sư, nói về cảm xúc khi làm việc thiện, nghe pháp, ngồi thiền và chia sẻ những lợi ích đó cho những trại tù nhân khác.

Nếu ai làm được điểm xuất sắc, đoạt thủ khoa trong các kỳ thi, thì giảm mức tù từ chung thân còn 20 năm, những người đang ở mức án 20 năm sẽ giảm xuống còn 10 năm, v.v... Đó là một trong những cách ân xá, khi nhìn thấy được những điểm tích cực của người khác, để chúng ta vui

với sự làm mới, cách tân, nỗ lực của họ. Bằng không chúng ta nghĩ rằng đây là đối tượng đáng chết mới có thể làm thỏa mãn khổ đau của nhân loại.

Nghĩ như vậy, hạt giống của sự xấu xa đó sẽ bị ức chế. Khi tái sinh trong tương lai, những con người đau khổ này sẽ mang theo trong lòng sự hận thù và những hạt giống xấu. Cuối cùng họ vẫn tiếp tục làm những việc không tốt; vĩnh viễn đắm chìm trong sự khủng bố và hoảng sợ.

Do đó tháo gỡ sự khổ đau từ ngay gốc rễ, hơn là chặt đứt những ngọn nhánh bên ngoài. Nếu như sợi dây chùm gỏi trên thân cây Bồ đề, làm cho cây Bồ đề mất giá trị, thì không lý do gì phải chặt cây Bồ đề. Vấn đề ở chỗ, chúng ta phải khôn ngoan, tháo từng sợi dây chùm gỏi bỏ đi và giữ nguyên cấu hình của cây Bồ đề.

Như vậy là chúng ta nhìn thấy được tiềm năng của cây Bồ đề, thấy được tính chất tích cực của nó. Ít ra là nó cũng cho bóng mát. Những hạt của nó khi rơi xuống có thể cho chim ăn, có thể nhặt lên kết thành những xâu chuỗi, để trở thành những công cụ hỗ trợ cho các hành giả Tịnh Độ an tâm đi vào thiền chỉ. Để có được vắng lặng nhẹ nhàng thanh thoi, và từ đó tâm mình bỗng đứng xa lánh những ân oán giang hồ, xa lánh những phiền não khổ đau trong cuộc đời.

Thấy được tiềm năng, hay những giá trị tích cực ở người kia, mặc dù rất nhỏ như là một điểm nhỏ nhoi thôi, nhưng chúng ta vẫn có niềm tin người kia sẽ làm mới lại cuộc đời. Muốn làm mới thì phải thông qua con đường giáo dục và chuyển hóa.

Sự trừng phạt sẽ làm cho họ bị khủng hoảng hoặc chai lì. Vì họ lo sợ nên từ bỏ sự chuyển hóa. Như vậy, hạt giống của sự thăng cấp, đâm thuê, chém mướn vẫn còn. Chỗ nào không còn sự khủng hoảng thì họ sẽ làm cho hạt giống này

phát huy những tật xấu một cách có nghệ thuật và khôn ngoan hơn, cuối cùng xã hội vẫn rơi vào sự bế tắc.

Nếu chúng ta giúp họ chuyển hóa tâm hồn là đã thay đổi hạt giống từ tiêu cực trở thành tích cực, như vậy, xã hội bớt đi nỗi khổ, niềm đau.

Đừng để rơi vào cực đoan cho rằng hễ bàn tay này đã từng ăn cắp, thì chặt đứt bàn tay đó giống như trong thế giới của Hồi giáo hay Do Thái giáo và Thiên Chúa trong giai đoạn đầu.

Khi phát hiện người phụ nữ nào sai lầm, không chung thủy với chồng thì ném đá cho đến chết. Sự việc ném đá đó dẫn đến cái chết có làm cho người kia thay lòng đổi dạ được hay không? Chắc chắn là không? Nhưng tại sao những người đàn ông ngoại tình lại sống nhõm như trước pháp luật? Như vậy là đặt quá nhiều sự kỳ thị về phụ nữ.

Trong ngôn ngữ Trung Hoa, chúng ta thấy xuất hiện sự kỳ thị nhiều nhất, cái gì liên hệ đến cái xấu đều đặt cho bộ nữ ở bên cạnh (ví dụ trong chữ gian thì có bộ nữ).

Như vậy, trong cách thức biểu đạt ngôn ngữ liên hệ đến phong tục, tập quán, văn hóa của dân tộc, nó tạo ra sự phân biệt đối xử. Từ đó, tạo ra rất nhiều thành kiến làm cho mình không bao giờ nhìn thấy được điểm tích cực ở những người khác giới tính với mình.

Đức Phật là người đầu tiên trong lịch sử nhân loại, bao gồm cả tôn giáo và triết lý, đã nhìn thấy tiềm năng rất lớn của người nữ. Ngài là người đầu tiên chấp nhận người nữ trở thành một hành giả. Điều này đi ngược lại truyền thống mấy ngàn năm của nền văn hóa Ấn Độ giáo, do đó Ngài bị rất nhiều sự phản đối lên án, thế mà con đường chân lý luôn vượt lên trên tất cả những tiếng nói của cuộc đời.

Chân lý vẫn là chân lý, nhờ như vậy mà Ngài sản sanh ra rất nhiều vị Thánh giả là nữ. Trong bộ Trưởng Lão Ni kệ, chúng ta thấy triết lý, tầm nhìn xa, các giá trị của sự dẫn thân phục vụ con đường hành trì tu tập của các vị Tỳ kheo Ni, không thua kém gì so với tâm vóc của những vị Tỳ kheo, thậm chí có những bài hay hơn của Trưởng Lão Tăng kệ.

Khi nhìn thấy những giá trị tích cực ở mọi người, chúng ta hãy tạo lòng tin, để cho họ phát huy những khả năng đã có. Nếu không tin có sự thay đổi là chúng ta đang khóa khả năng của họ lại, làm cho họ không thể nào vẫy vùng, tiến bộ được, kết quả cuối cùng chúng ta đánh mất rất nhiều cơ hội để phát huy chất xám của gần như 2/3 dân số trên thế giới.

Trong giáo đoàn Tăng già, đời sống tu tập cũng vậy, 2/3 tu sĩ là nữ, 1/3 là tu sĩ nam, và Phật tử có 3/4 là Phật tử nữ, 1/4 là Phật tử nam. Trong 1/4 người nam thì có 50% là những người già. Như vậy, nếu phân biệt giới tính nam và nữ, chúng ta đánh mất rất nhiều cơ hội, để cho các hạt giống tiềm năng này đóng góp giá trị của họ cho cuộc đời.

Cho nên mình cứ nghĩ họ và mình như hai cái vai, một người phải có hai vai thì mới tạo ra sự thăng bằng. Nếu chỉ có một vai, dĩ nhiên người đó sẽ không tạo thành sự sống. Nếu như chúng ta gán vác một vai thì cũng sẽ bị đau cột sống, cuối cùng phải bỏ cuộc giữa chừng, trên lý tưởng Phật sự mà mình làm không hết. Đó là sự bế tắc và bất hạnh cho cả chúng ta lẫn những người bị đặt giá trị của sự phân biệt giới tính nam và nữ.

Như trên đã trình bày một số góc độ liên hệ đến các hạt giống gieo trồng cần thiết, để chúng ta thiết lập được tâm hạnh của lòng tùy hỷ với thành công và đạo đức của những người khác.



Khi trình bày và chia sẻ các góc độ đó, chúng tôi chỉ muốn nói lên một điều rất căn bản là đạo lý nhà Phật dạy không có kẻ thù. Có thể chúng ta thấy những sai lầm của người khác trong quá khứ, họ đã từng mang lại khổ đau cho chúng ta. Nhưng hãy tin rằng, qui luật vô thường và thay đổi, nên tất cả những cái xấu đó sẽ được làm mới, sẽ được chuyển hóa. Con người xấu không còn xấu nữa.

Do vậy, khi nghe được những tin tức nào về những kẻ thù, họ đang làm lành lánh dữ thì nên nở nụ cười hoan hỷ. Hoặc chúng ta có thể cất lên tiếng vỗ tay như một thách đố, công án để thấy được rằng tất cả những thứ mà chúng ta cho là không thể xảy ra, mà bây giờ đang là hiện thực.

Nhìn được như vậy, ở đâu chúng ta cũng thấy an lạc, thân thương như quyến thuộc... chứ không cần phải sanh về Tây phương Tịnh Độ, mới thấy quyến thuộc, Thánh nhân.

Với tâm tùy hỷ, cái nhìn tuệ giác thì mọi người, dân tộc, thậm chí những người khác tôn giáo vẫn không phải là mấu chốt để mình khó chịu, mà còn vui với họ. Nhờ vậy giá trị thành công của mình được gia tăng.

### **TÂM TÙY HỖ NGANG BẰNG VỚI SỰ DẪN THÂN**

Hành động tán đồng về tâm vẫn tạo ra năng lượng tương đương với sự dẫn thân trực tiếp. Trong kinh *Duy Ma Cát*, đức Phật có đưa ra hình ảnh “mồi đèn”.

Những người hẹp hòi luôn có thái độ so sánh, họ cho rằng khi đèn của mình mồi sang đèn người khác thì giá trị độc tôn không còn nữa. Vì sợ ánh sáng sẽ được thấp ở những chỗ khác, mà chỉ muốn tắt cả phải qui về chính mình.

Thái độ đó không có lợi. Vì nếu ngọn đèn của mình bị tắt thì vĩnh viễn trên cuộc đời này không có ánh sáng. Vì vậy, đừng hẹp hòi bằng cách quan niệm rằng, một ngọn đèn

truyền ra trăm ngọn thì ngọn đèn nguyên thủy không còn nguyên vẹn. Ngược lại, giá trị của sự mỗi đèn, truyền thừa có thể nhân từ cấp số cộng cho đến cấp số nhân, từ một nâng lên 100, 1000 lần, vô số lần, vô cực... Lúc đó giá trị của ánh sáng phổ cập quần chúng ngày càng lớn hơn. Như vậy, tùy hỷ công đức là hạnh truyền thừa đặt trên nền tảng bằng cái tâm của con người nhiều hơn.

Có những trường hợp dần thân với tính cách là một cộng tác viên, cộng sự viên, đối tác viên thì những cái đó không còn là tùy hỷ công đức, mà nó phải đồng hành. Tức là cùng trực tiếp tham gia một cộng nghiệp có sự lựa chọn về phương diện nhận thức, tâm lý, thái độ và chủ trương. Dĩ nhiên tùy hỷ có những lúc không có cơ hội để tham gia trực tiếp, có thể là sự bày tỏ thái độ đồng tình.

Trong ngày Bồ tát của tu sĩ, các biểu quyết có phần “Gửi dục và nhận dục”.

Ví dụ: ngày hôm đó có một biểu quyết về chương trình tu tập trong tập thể Tăng gia mà mình không có mặt vì lý do Phật sự, nên mình nói gửi dục, tức là gửi niềm ao ước, quan điểm thái độ của mình lại cho người pháp hữu nào đó. Vị đó phải tường trình trong cuộc biểu quyết đó rằng thầy A, thầy B đi vắng, và có nhắn lại cho chúng, tôi hôm nay nếu Tăng đoàn có chương trình, chính sách gì có lợi ích cho tập thể và đại đa số thì hai thầy đều hoan hỷ chấp nhận để làm theo và bất cứ một phân công nào, các thầy đều lãnh trách nhiệm thi hành tốt đẹp. Đó là trạng thái gửi dục và nhận dục.

Khi chúng ta bày tỏ thái độ như vậy là đang tạo ra hạnh tùy hỷ công đức về một việc làm tốt. Trong những tình huống đó đòi hỏi phải có cái nhìn vừa trực quan, linh tính, nhân quả để thấy rằng những việc sẽ diễn ra trước mắt, khi mình không có mặt. Phải đảm bảo tính cách, lợi ích của nó trong cộng

đồng và xã hội về phương diện thiện ích, chứ không phải về phương diện xấu. Như vậy sự đồng tình đó mới được gọi là Tùy hỗ công đức, bằng không chúng ta trở thành a dua mù quáng vô điều kiện, Vì vậy, thái độ này rất phức tạp, nó phải đặt trên nền tảng của các hệ giá trị.

Theo định nghĩa trong kinh, một hành vi được gọi là thiện ích, trước hết, nó phải mang hai yếu tố: Lợi ích cho mình, cho người ở hiện tại cũng như cho cả tương lai.

Có những hành động chỉ làm lợi ích cho người, nhưng không lợi ích cho mình thì vẫn chưa gọi là hành động thiện đúng mức. Nếu là thiện phải có lợi ích cho mọi người.

Những tình huống có lợi ích cho mình và người chỉ ở hiện tại mà thôi, còn trong tương lai không có, chẳng hạn: tham những hối lộ móc ngoặc... rõ ràng lợi ích cho người hối lộ lẫn người nhận ở hiện tại trước mắt, nhưng trong tương lai cả đám đều phải ở tù. Như vậy, nó không có giá trị trong tương lai, hành động đó không được xem là hành động thiện lành.

Như vậy đặt hai tiêu chí về giá trị lợi lạc đối tác giữa mình và người, với thời gian hiện tại và tương lai, chúng ta xác định được bản chất của một việc được gọi là lành.

Từ đó chúng ta mới đặt ra tiêu chí là đồng tình với người khác bao nhiêu phần trăm thì được xem là tùy hỗ. Nếu chúng ta vẫn cho tiền làm từ thiện, ủng hộ, khuyến khích nhưng giá trị tùy hỗ công đức không có, bởi chúng ta làm một cách rất gượng gạo, hay làm vì sĩ diện. Vì thấy bạn bè ai cũng đồng tình nếu mình bắt mẫn, nhưng lại giấu đi sự bất mẫn vì nói ra sẽ bị phê bình, cho nên mình cũng tham gia ủng hộ tiền bạc nhưng thái độ tùy hỗ bên trong không có.

Tùy hỗ công đức thuộc về thái độ trong quan hệ giao tế, nhận thức thuộc về cảm xúc, tâm tưởng, thuộc về ý chí...

nói chung đều quy về tâm mà thôi. Dấn thân làm việc đối tác trực tiếp, nó thuộc về cộng nghiệp.

Chúng tôi đã chia sẻ một vài góc độ của hạnh tùy hỷ công đức, như là phần dẫn nhập căn bản, để thấy được giá trị của lòng tùy hỷ, đặt trên nền tảng bởi tâm rộng lượng. Nhìn thấy được những giá trị tích cực của bất kỳ người nào, dù họ thuộc về đối lập hay liên minh với mình, thì vẫn tán đồng để hỗ trợ.

Thái độ tùy hỷ công đức còn là sự dấn thân gián tiếp trong những chương trình kế hoạch, lợi ích cho cộng đồng và xã hội.

Nếu chúng ta phát huy được hai thái độ tích cực đó, chắc chắn trong xã hội sẽ giảm bớt tính cách đảng phái. Vì sự ra đời của một cái khác biểu tỏ mình không đồng tình, thoả mãn, cho nên muốn chứng minh rằng mình có những giá trị đóng góp tốt hơn, tích cực hơn. Vì thế có thể đặt mình trong cách thế cạnh tranh và loại trừ với những người khác.

Sự ra đời phong phú của nền kinh tế đã làm cho lòng tùy hỷ giữa những người bán hàng, nhà sản xuất, nhà làm kế hoạch, người thiết kế trình bày trở thành đối thủ của nhau, vì họ chỉ muốn độc tôn trên thị trường. Do đó học được hạnh tùy hỷ thì sẽ loại bỏ những thái độ này.

Chúng ta có thể bán cùng một món hàng trong cùng một dãy phố với những người khác. Nếu hiểu và áp dụng được lòng tùy hỷ thì cũng nên biết rằng, dù mình có cạnh tranh cũng chưa chắc gì làm cho người kia bị thất thế, mà ngược lại có lòng tùy hỷ thì phước báu gia tăng. Cho nên cứ làm tốt sản phẩm của mình, chất lượng hàng thật là cao, đón tiếp khác hàng nồng hậu thì họ sẽ tìm đến với mình mà không cần phải tranh giành. Ứng xử với thái độ đó, sẽ kiếm thêm được rất nhiều bạn bè. Bằng không chúng ta trở thành kẻ thù đối lập lẫn nhau, đó là điều tạo ra nỗi khổ niềm đau trong cộng đồng.

## VẤN ĐÁP

*Nếu có sự hiểu lầm mà không tháo gỡ thì sự hiểu lầm đó có thể trôi qua không?*

Trong rất nhiều tình huống, hiểu lầm mà không tháo gỡ sẽ khó có thể mang lại kết quả như ý muốn, nó còn làm cho vấn đề trở nên nghiêm trọng hơn.

Có một cặp vợ chồng sống với nhau được 20 năm. Gần thì giận nhưng xa thì buồn, cho nên hai người vẫn sống chung một mái nhà nhưng ly thân. Khi ra ngoài phố, không ai ngờ rằng họ là những người đang có nội kết về cảm xúc, những cái gút mắc, hiểu lầm vì họ vẫn chăm sóc, lo lắng cho nhau. Nhưng về đến nhà, bà vợ nói với chồng rằng, ông đừng có đụng đến tôi, vì đây là thế giới của tôi, còn thế giới của ông nằm ở chỗ khác, chúng ta có hai thế giới, đừng lợi dụng cơ hội của những đứa con để thiết lập sự truyền thông giữa tôi và ông...

Người nào cũng tự ái và nghĩ như vậy, nhưng bên trong họ thương nhau lắm, mỗi lần đi đâu xa, vợ ghi lại tờ giấy để trên bàn: Anh ơi, tôi đi hai ngày mới về, anh đừng chờ tôi, tối hãy đóng cửa lại... Qua cách ghi chú như vậy biết rằng tình thương yêu trong họ vẫn còn tha thiết, nhưng giữa họ có một bế tắc do sĩ diện về bản ngã cản trở, nên thay vì họ cần phải nói những lời êm ái ngọt ngào, trái lại họ sẵn sàng nói những lời cộc cằn với nhau.

Nếu chúng ta là người tự ái thì có thể lý luận rằng anh là người nam, cần phải nói trước, tôi là nữ, tôi cần phải nói sau. Nếu không ai thiết lập lời nói trước, sự bế tắc có thể kéo dài,

gây xung đột và dẫn đến những bế tắc khác kéo dài mấy mươi năm. Cho đến bây giờ họ vẫn còn ách tắc với nhau, nhờ chúng tôi giải thích trình bày. Chúng tôi khuyên hai người hãy ngồi lại với nhau và chia sẻ, người nào cũng nên học hạnh Bồ tát, nhận phần lỗi về mình để cho quan hệ giữa hai bên được hạnh phúc an vui. Ai dám bản lĩnh nhận lỗi thì người đó rất đáng kính trọng. Đừng sợ khi nhận lỗi, thì người ta nói mình là người làm lỗi, làm cho mình mặc cảm mất đi sĩ diện.

Trong nhà Phật, sự nhận lỗi là cách thức gieo trồng phước báu rất lớn. Chúng ta biết rằng, người kia có lỗi nhưng mình nhận phần lỗi đó để họ có cơ hội làm mới, kết nối lại tình thân đã bị cắt đứt. Chúng ta phải nói ra những lời chân thành, không phải nói để trả đũa, hờn giận, trách móc sân hận,... mà nói với thái độ kèm theo ngữ điệu nhẹ nhàng, bởi vì ngữ điệu đóng vai trò rất quan trọng.

Ví dụ: Nói với người mình đang giận với thái độ “Tôi không ăn cơm kệ tôi, tôi không cần ai lo hết, ông lo cho ông đi còn đời tôi kệ tôi”. Rõ ràng cách nói đó làm cho người kia tự ái, và họ cảm thấy khó chịu hơn, nên mình và họ không gặp nhau trong ý tưởng được.

Lúc đó có thể nói một cách rất nhỏ nhẹ, tôi biết rằng anh đã không cần tôi trong thời gian qua, nhưng trong thâm tâm của anh vẫn đang rất cần tôi, mâu thuẫn nội tại đó được thể hiện khi mỗi lần xa nhau, thì anh vẫn để lại tờ giấy ghi chú nho nhỏ trên bàn. Tại sao chúng ta phải sống giả dối với nhau như vậy? Nếu trước mặt nhiều người, con cái, đã từng đóng tuồng sống hạnh phúc với nhau, để không ảnh hưởng đến nỗi khổ niềm đau của chúng, thì tại sao chúng ta lại không sống thật với nhau.

Nói bằng cảm xúc nhẹ nhàng, ngọt ngào, thì người kia dù tâm hồn có chai sạn ù lì, vẫn có thể cảm nhận được, hãy

nói ra, khi nói ra được là một trong những cách phóng thích nỗi khổ niềm đau.

Cứ quan sát một người bị bệnh nằm trên giường, khi họ bị đau đốn, tay bấu lại, ghi vào thành giường, có người nắm tay, có rút tay lại, có người phải la rên, hét to... Chính phản ứng vật lý đó tạo nên những phản ứng hóc môn trong con người, để đẩy nỗi khổ niềm đau ra ngoài được mấy mươi phần trăm.

Phóng thích là một nhu cầu rất lớn, đừng giữ im lặng để cơn bệnh hoành hành trong con người của mình. Nên cô lập nó lại một nơi bằng cách phơi bày chuyện hiểu lầm đó ra, để mổ xẻ giống như chúng ta giải phẫu một vết thương. Dĩ nhiên nó tạo ra rất nhiều đau đốn, nhưng sau khi giải phẫu rồi thì cơ hội chữa lành sẽ hết. Chúng ta hãy chọn giải pháp nói ra, miễn là nói như thế nào để người kia hiểu được vấn đề, nếu như người kia chưa hiểu, chúng ta tạo cơ hội lần thứ hai, lần thứ ba... Chúng ta nói trong tình huống này thì khả năng thành công sẽ cao.

### ***Đề tài này có phải dạy chúng con buông xả bản ngã?***

Đúng! Nội dung bài giảng đã gợi ý cho chúng ta rất nhiều quan niệm mà đức Phật đã dạy, trong đó bản ngã là một chướng ngại của sự thương yêu, và là con virus giết chết sự hiểu biết và cảm thông.

Chúng ta biết rằng, sự hiểu biết và cảm thông sẽ không có mặt khi lòng thương yêu không có. Ngược lại nếu không có lòng thương yêu thì sự hiểu biết và cảm thông cũng khó có thể được thiết lập. Bỏ đi bản ngã thì giữa mình và người có thể thiết lập các mối quan hệ tình thân với nhau dễ dàng hơn.

Nhất là trong quan hệ vợ chồng, cha mẹ, con cái của tất cả những người có cuộc sống và giá trị ngang bằng với nhau trong xã hội. Bỏ đi bản ngã, đi đến đâu cũng dễ thiết lập tình

thân bạn bè, cũng có người quý trọng. Nếu bản ngã lớn quá, người ta thấy mình là sợ liền.

Trong tình yêu, sự thương yêu bản ngã là kẻ thù chung, ai yêu bản ngã thì không còn biết yêu người khác. Yêu bản ngã là yêu chính bản thân mình, trong đó tình yêu giới tính cũng là tình yêu của bản ngã. Nếu yêu mà đặt nặng bản ngã nhiều quá, thì không còn dòng cảm xúc để đặt trên đối tượng mà mình thương yêu. Tình yêu đó sẽ khô héo dần theo năm tháng và cuối cùng bị huỷ diệt. Cho nên bỏ bản ngã thì tình yêu sẽ được phát triển.

***Trong bài giảng Thầy có sử dụng khái niệm “khoanh vùng cảm xúc” về sự bế tắc trong mối quan hệ tình thương yêu?***

Chúng tôi đề cập khái niệm “khoanh vùng cảm xúc” về sự bế tắc trong mối quan hệ tình thương yêu, không có nghĩa là xem nó như giải pháp cứu cánh, mà chỉ là phương tiện tạm thời. Để không lây lan dòng cảm xúc khổ đau đó đến với những người thân, người không liên hệ trực tiếp đến nỗi khổ niềm đau này, để chúng ta không thiết lập những liên minh.

Khi thiết lập liên minh thì bản ngã bắt đầu được thiết lập, lúc đó giữa ta và người thương yêu nhất trở thành hai chiến tuyến của cảm xúc. Do đó ngày càng xa nhau theo lực hướng tâm, dĩ nhiên nỗi khổ niềm đau sẽ chi phối mình và người ấy trở thành nạn nhân. Khi thiết lập được sự khoanh vùng cảm xúc để giữ nó lại ở mức độ giống như vết thẹo nhỏ, sau đó giải phẫu bằng sự hiểu biết và cảm thông.

Hiểu biết và cảm thông là dấu hiệu của tuệ giác, sẽ làm cho nỗi khổ niềm đau tan biến không để lại dấu vết. Nếu nỗi khổ niềm đau tương tự xuất hiện lần thứ hai, thứ ba, chúng ta không chất chồng nó thành một quả núi.



Thông thường tâm lý phản ứng của con người thường nhận định người kia bằng một quá khứ của họ. Lần thứ nhất vi phạm thì ghi nhận trong lòng, lần thứ hai ghi nhận chất chồng, và lần cuối thì giữa ta và người kia bị bản án của tình tiết quá khứ cản che sự cảm thông.

Hãy dùng sự sáng suốt của tâm, thông qua sự hiểu biết để xóa sạch vết sẹo đã khoanh vùng cảm xúc, đó là phương tiện. Sau khi đạt được kết quả thì giá trị của sự khoanh vùng cảm xúc không còn nữa, lúc đó sự thương yêu mới triển nở một cách lâu dài và bền bỉ.

***Có phải “khoanh vùng cảm xúc” cũng giống như niệm Phật hay trì chú, đó chỉ là giai đoạn đầu để tạm lắng cảm xúc tiêu cực, có thể áp dụng để giải quyết các vấn đề trong xã hội?***

Nhận xét này rất chính xác, phương pháp niệm Phật và trì chú dựa vào tông chỉ đức Phật để lại trong kinh điển. Thiên chỉ có chức năng dừng, trụ lại những gì không tích cực, làm cho những cái tiêu cực không có cơ hội để phát triển, giống như chúng ta khoanh vùng lại thôi. Muốn chuyển hóa nỗi khổ niềm đau, ngoài phương pháp niệm Phật chúng ta cần phải làm rất nhiều công đức. Nếu quên thì sự tu tập khó thành tựu đó là “không làm các điều ác” là trạng thái dừng.

Niệm Phật, trì chú là cách thức để đạt được trạng thái đó. Và cần phải “thực hiện các điều lành” đòi hỏi tính cách dẫn thân trên tinh thần vô ngã vị tha, nếu thiếu về thứ hai này chúng ta khó thành tựu được.

Thứ ba, “Giữ tâm ý thanh tịnh” là động cơ để dẫn thân, nó thiết lập tính giá trị của hành động, thể hiện đối với người khác. Nếu chúng ta dẫn thân vì sự cầu danh, mong

cầu vị trí xã hội, hoặc làm một cách bất đắc dĩ, hay làm để cạnh tranh với những người khác, thì tấm lòng giữa mình và người sẽ không được thiết lập trực tuyến. Do đó phước lực rất kém và hệ quả tác động tâm lý cảm xúc của người kia cũng theo đó bị giới hạn. Vì vậy, chúng ta làm cần kết hợp cả ba trường hợp “thanh tịnh tâm ý của mình”.

Tiến trình thanh tịnh tâm ý là một quá trình của sự chuyển hóa. Có thể vận dụng phương pháp quán tưởng, hay thiền tuệ, để hỗ trợ cho tiến trình thiền Chỉ, không những dừng về phương diện hình thức (không làm ác về thân và lời nói) nhưng chúng ta vẫn còn tiếp tục đối thoại, độc thoại những quán tính xấu ác đó trong não.

Ví dụ, ngoại tình tư tưởng với một người nào đó mà vợ (chồng) không hề biết, theo cách thế tình yêu đơn phương. Hoặc chúng ta có thể suy nghĩ về cảm xúc giận dữ, khó chịu người nào đó mà bên ngoài vẫn thể hiện bằng những nụ cười.

Sự chuyển hóa thanh tịnh tâm ý là cách thức để thăng hoa hành động. Niệm Phật, trì chú, thiền quán ở mức độ dừng hết tất cả những giá trị xấu và tiêu cực của thân, khẩu. Để đạt giá trị cao hơn nữa, tích cực hơn nữa thì phải hành thiền. Chuyển hóa tâm rốt ráo, thì mới được xem là hành giả, bằng không chúng ta chỉ là những người hành trì 10% -20% bên ngoài. Giá trị cuối cùng của nó chỉ có thể đạt được hạnh phúc khi đang có mặt ở chùa, đối diện với bàn Phật. Khi ra bên ngoài, có thể là một vị Atula mang lòng sân, hoặc ngã quý vì lòng tham, con người hưởng thụ đó là súc sanh... tất cả những tính cách đó có thể xuất hiện bất cứ lúc nào, nếu tâm mất đi sự kiểm soát, mất đi sự hướng đạo của đời sống tuệ giác.

Phải hoạt động một cách tích cực, đồng điệu giữa thân khẩu và ý với nhiều công cụ phương tiện hành đạo khác nhau, thì hành giả mới đạt giá trị an vui và hạnh phúc như mong đợi.

**Mỗi lần đi chùa về, các con hỏi sao ba nói nhiều quá! Chẳng lẽ im lặng? Trên thực tế tôi có nói nhiều, dùng thuốc huyết áp có ảnh hưởng không?**

Ảnh hưởng sinh học của thuốc có thể làm cho cá tính chúng ta bị thay đổi theo một cơ chế nào đó. Ví dụ uống quá nhiều thuốc giảm đau thì sự cau có, khó chịu có thể xuất hiện, thuốc có thể làm giảm đau về thân nhưng lại khó chịu về tâm. Tương tự thuốc mà chú vừa nêu làm cho cơ thể phóng thích trạng thái bệnh tật ra bên ngoài bằng lời nói. Cho nên có thể điều chỉnh lại đơn giản thôi, tức là mình nói ít mà chất lượng cao, nói nhiều làm cho người kia nghe cảm thấy khó chịu.

Nhất là trong thế giới tự do, con cái có sự lựa chọn, làm theo những gì nó muốn. Nó có thể chối bỏ nền văn hóa truyền thống, làm tất cả những gì mà luật pháp bảo vệ. Cho nên phải nói theo cách thức khéo léo, đừng theo cách chỉ đạo buộc người khác phải làm. Khuyến khích để thấy được giá trị thì nó sẽ nghe theo. Có những trường hợp không nói mà chỉ làm, để cho các con quan sát và bắt chước. Tùy theo tính cách các con, mà áp dụng đúng liều thuốc thì mới có thể giải quyết được vấn đề bế tắc. Bằng không thì “Giáo đa thành oán”- điều mà chúng ta thường được lưu ý- Nói nhiều, họ nghe nhức đầu vì biết sai rồi mà chúng ta cứ lập đi lập lại, họ bực bội khó chịu, từ trạng thái khó chịu này họ sẽ bất cần không chấp nhận chân lý.

Nói có chất lượng được kinh điển nhà Phật gọi là sự “Chấn động địa cầu theo sáu cách”. Địa cầu ở đây không phải là quả đất. Nếu mỗi lời thuyết pháp của đức Phật mà địa cầu chấn động mang lại động đất thì cuộc đời này khổ đau nhiều lắm. Đức Phật nói bằng ngôn ngữ của hình ảnh và biểu tượng. Những lời nói với chiều sâu có thể đánh động tâm

thức của người nghe, làm rung chuyển những phong tục tập quán mà người đó bám víu, có thể làm rung chuyển dòng cảm xúc vương víu của họ, rung chuyển não trạng tiêu cực, rung chuyển tất cả những hành động, thói quen và khuynh hướng xấu. Sự rung chuyển đó mới là quan trọng, hãy điểm đúng vai trò, tình huống, căn cơ, trường hợp, thì tác động rung chuyển chấn động địa cầu đó mới bắt đầu có mặt.

Địa cầu đó là mảnh đất tâm. Mỗi con người có một mảnh đất tâm, đôi lúc bằng phẳng, dậy sóng, bạo động, động đất, bị sóng thần,... cho nên phải hiểu tính tình những đứa con. Đôi lúc nó tạo ra bão táp phong ba cho gia đình, nếu khéo có thể điều chỉnh con đi theo quỹ đạo tích cực, bằng không có thể đối kháng với vai trò là một người có quyền tự do phát biểu hành động, sống theo cách thức mà nó muốn.

Cho nên nói ít thường có tác dụng cao hơn nói nhiều, phải nói chất lượng, nghĩa là chọn lời mà nói. Đó là lý do mà đức Phật dạy điều đạo đức cho người tại gia là “Không nói những điều vô ích”.

Khi con có lỗi, nếu chúng ta nói những điều vô ích, những lời cần nhần, cầu nhàu thì không thiết lập được sự truyền thông. Phải nói những lời tích cực mới có giá trị. Luyện tập ít nói từ từ sẽ trở thành thói quen.