Tìm lại chính mình

Hòa thượng THÍCH THÁNH NGHIÊM

Bộ sách
PHẬT PHÁP
ỨNG DỤNG



NHÀ XUẤT BẢN
PHƯƠNG ĐÔNG

MỤC LỤC

Lời dẫn

La bàn định lượng cuộc đời

Giải thoát cho mình

Tìm về với âm thanh nội tại

Khẳng định bản thân trưởng thành và thể nhập vô ngã

Lời dẫn

Con người hiện đại đang sống trong một hệ thống giá trị đa nguyên và hỗn loạn, ai cũng muốn tìm tự do cho riêng mình. Do muốn tìm tự do bên ngoài nên họ không biết gốc rễ của tất cả các vấn đề nảy sinh bên trong chính họ, đương nhiên họ càng không biết thực chất tất cả các đáp án đó lại nằm trong nội tâm mình. Vì vậy, muốn giải quyết triệt để các vấn đề đó, đầu tiên bạn hãy nhìn lại chính bản thân mình, trở lại với bản thân mình.

Tìm lại chính mình *là một trong những tác phẩm hay của Hòa thượng Thánh Nghiêm, liên quan mật thiết đến đời sống tâm linh của con người hiện đại. Toàn bộ cuốn sách chia thành bốn phần lớn gồm: 1. "La bàn định hướng cuộc đời"; 2. "Giải thoát cho mình"; 3. "Tìm về âm thanh nội tại"; 4. "Khẳng định bản thân, trưởng thành và thể nhập vô ngã".*

Là bậc thầy hướng dẫn đời sống tâm linh của xã hội đương đại, Hòa thượng Thánh Nghiêm không giống với những tác giả bình thường chỉ bàn luận đến thành công và trưởng thành của mỗi cá nhân. Xuất phát từ tầm nhìn vĩ mô, ngài cho rằng khi con người xác định được phương hướng đúng đắn, hòa mình vào mục tiêu chung của nhân loại, tự nhiên sẽ định vị được bản thân, không đi lệch hướng. Hơn nữa, trưởng thành của mỗi cá nhân chính là sự trưởng thành của cả nhân loại, thành công của cá nhân chính là thành công của toàn xã hội, cá nhân và tập thể không mẫu thuẫn đối lập mà tác động qua lại, bổ trợ cho nhau. Nếu không có trí tuệ uyên thâm, thiếu hiểu biết cuộc đời thì làm sao có được tầm nhìn rộng lớn và sâu sắc như thế được!

Tìm lại chính mình *là kết tinh của tâm từ mẫn, trí xuất trần giúp chúng ta tìm lại nẻo về bản lai diện mục, đối diện với chính mình.*

LA BÀN ĐỊNH LƯỢNG CUỘC ĐỜI

TÌM LẠI CÁI TÔI ĐÍCH THỰC

Tôi tin rằng, chẳng ai chịu nhận mình không biết mình là ai. Khi có người hỏi bạn là ai, chắc chắn bạn sẽ trả lời: "Tôi chính là tôi". Nhưng bạn đã từng nghĩ cái "tôi" hoặc "chính bản thân tôi" rốt cục là cái gì chưa? Có thể từ nhỏ đến giờ, mọi người đều ghi bạn với các tên đó, bạn cũng đã nghe quen rồi, bạn sẽ cảm thấy cái tên đó chính là mình, mình mang cái tên như vậy.

Cũng có thể bạn cho rằng: "Thân thể của tôi là chính tôi, nhà của tôi chính là tôi, tư tưởng của tôi chính là tôi, năng lực của tôi là chính tôi, tài sản của tôi chính là tôi, vợ của tôi, người quen của tôi, con của tôi, đều là tôi", tuy nhiên trong những câu nói đó chỉ thấy xuất hiện "của tôi...", "của tôi...", đã không nói rõ cái gì là "tôi".

Ví dụ: Đây là thân thể của ai? Là thân thể "của tôi". Tư tưởng của ai? Là tư tưởng "của tôi". Quan niệm của ai? Là quan niệm "của tôi". Phán đoán của ai? Là phán đoán "của tôi". Tiền của ai? Chính là tiền "của tôi". Tất cả đều là "của tôi...", "của tôi...". Vậy "tôi" là cái gì?

Thực tế không có "cái tôi" đích thực! Chúng ta không biết được mình là ai, bởi từ nhỏ chúng ta đã bị các quan niệm về giá trị bên ngoài chiếm hữu, bị hoàn cảnh vật chất dắt theo đi, trở thành nô lệ của hoàn cảnh bên ngoài mà chính mình không cảm nhận được. Vì sức khỏe của tôi, vì tài sản, những người trong nhà của tôi... của tôi, vừa khóc, vừa cười, vừa thích thú, lại vừa phiền muộn, tất cả đều vì "của tôi", không có việc nào khác ngoài việc vì "tôi". Đây quả là điều ngu ngốc!

Hãy suy nghĩ kỹ xem, khi chúng ta vừa ra đời, trong não của chúng ta vốn không có tri thức, học vấn và cũng không có trí nhớ, nhưng cùng với việc học tập những kiến thức trong nhiều năm, dần dần có thể phân biệt được tên, hình dạng và số lượng nhiều ít của sự vật, sau đó lại có những phán đoán về giá trị như "điều này có lợi gì với mình không? Có tốt với mình không? Ai là người yêu của mình? Ai là người không yêu mình? Tôi thích cái gì? Không thích cái gì?". Hơn nữa trong quá trình xã hội hóa lâu đài, con người học những cách nói chiều lòng người khác, học cách che đậy

cái xấu xa thậm chí che khuất cả tình cảm, cảm giác đích thực của mình. Dần dần thành thói quen nói dối lòng, làm dối ý nghĩ, cuối cùng đánh mất khả năng nhận biết về mình – về cái tôi ban sơ. Cả thân và tâm sống mãi trong tình trạng mất khả năng tự chủ.

Cái tôi đích thực phải là cái tôi đủ khả năng điều khiển được chính mình, có thể sai khiến, khống chế được các hoạt động về tình cảm của mình. Tự mình có thể làm chủ được mình, đó mới là chính mình, nếu đã muốn đi về hướng đông sẽ không đi về hướng tây; có thể giúp đỡ người khác mà không phải là đi giết người, đánh người, lại có thể điều khiển được trái tim của mình, khiến cho nó trở thành một trái tim biết hổ thẹn, biết khiêm tốn, chứ không phải là trái tim kiêu ngạo, tự cao tự đại.

Tuy nhiên, chúng ta rất dễ bị ảnh hưởng bởi môi trường, dao động theo những ảnh hưởng từ bên ngoài. Theo Phật giáo, đó chính là việc thay đổi theo "nghiệp lực". Nói đơn giản, nghiệp lực là sức mạnh của hết thảy hành vi cử chỉ trong vô lượng kiếp quá khứ ảnh hưởng, chi phối đến hành động trong đời hiện tại.

Tôi tin chắc bất kỳ ai cũng không muốn bị phụ thuộc vào hoàn cảnh, ai cũng hi vọng trở thành người có thể điều khiển được chính mình, và ai cũng muốn thay đổi nghiệp lực. Sự thay đổi này luôn luôn phụ thuộc vào ý chí của mình.

Tận tâm tận lực làm những việc có thể, học những điều nên học, gánh vác những thứ cần gánh vác, đóng góp hết sức mình, không ngừng sửa đổi bản thân, đó là phương pháp tốt nhất để tìm lại chính mình.

Chúc cho mọi người và hi vọng mọi người sẽ tìm được chính mình.

KHÔNG CÒN TRỐNG RỖNG, HƯ VÔ

Cuộc sống con người hiện đại dường như được lập trình sẵn theo công thức: sáng đi làm, chiều tan ca. Giữa những bề bộn của đời sống đôi khi con người thường thấy buồn chán, trống rỗng. Dù có rất nhiều hoạt động, nghỉ ngơi, vui chơi giải trí như xem ti vi, hát karaoke, chơi bowling, leo núi, đi du lịch, nhưng vẫn không thể bù đắp được sự trống rỗng trong tâm hồn, họ không biết làm thế nào để lấp đầy khoảng trống đó.

Cuộc sống con người hiện đại là vậy. Cuộc sống của người xưa cũng chẳng có gì

khác và tôi tin rằng cuộc sống của con người trong tương lai cũng sẽ thế. Có thể nói, cảm giác trống rỗng đã ngự trị trong lòng người bất luận họ sống ở đâu và thời đại nào. Vấn đề là tại sao họ cảm thấy trống rỗng? Trống rỗng là cảm giác thế nào? Khi một người không biết được mình tồn tại ở trên thế gian này vì mục đích gì, người đó sẽ cảm thấy trống rỗng. Nhiều người sống như chỉ để cho bụng mình no nê, để cho thân mình có nơi để ở, thỏa mãn nhu cầu ăn mặc, xem thế là đủ. Dường như cơm áo gạo tiền là toàn bộ nội dung cuộc sống của họ.

Tuy nhiên, khi cơm ăn đã đủ no, quần áo luôn đủ mặc, có nhà để ở, có xe cộ đi lại, đời sống vật chất đã tạm đủ họ sẽ ý thức đến mục đích đời sống họ là gì. Nếu không tìm ra phương hướng và mục tiêu, thì sự mù mờ, cảm giác trống rỗng sẽ chiếm lĩnh, ngự trị trong lòng.

Nguyên nhân của cảm giác trống rỗng là sự buồn chán nhạt nhẽo. Giống như con thuyền mờ mịt phương hướng trên đại dương, không có điểm dừng, không có sự tác động của những cơn gió to, sóng lớn.

Chạy về hướng nào cũng như nhau, thậm chí không di chuyển cũng không sao. Khi không di chuyển giống như người không có việc gì để làm, khi chuyển động lại cảm thấy đó không phải là hướng đi của mình và cảm thấy nhàm chán, cuối cùng là đi vào cảm giác trống rỗng mơ hồ. Khi cảm giác trống rỗng kia ngự trị tâm hồn bạn, cho dù có những hoạt động vui chơi có sức cuốn hút như chơi bowling, xem phim, uống rượu, hát karaoke, xem chương trình truyền hình hấp dẫn,... cũng không đem lại cho bạn cảm giác vui vẻ đích thực. Có thể chúng chỉ tạm thời làm bạn tê liệt, kích thích bạn, khiến bạn bận rộn công việc nào đó để đánh lừa cảm giác của mình. Khi mọi thứ qua đi cảm giác trống rỗng sẽ quay lại với bạn.

Ngoài ra còn có một trạng thái tâm lí khác. Chẳng hạn, khi bạn không đạt được những thứ mình muốn, những ước nguyện không thành sẽ từng bước khiến bạn rơi vào cảm giác trống rỗng. Khi bạn cố gắng nhưng không thể, muốn tiến lên nhưng không tiến được bạn sẽ thấy cuộc sống trôi qua trong nhàm chán và buồn bã.

Có người theo tôi đi học Phật, khi mới bắt đầu nói: “Sư phụ, con muốn được tu hành”, tôi nói: “Được thôi, anh dự định tu hành thế nào?”. Anh ta trả lời: “Con muốn xuất gia”.

Sau khi xuất gia, ngày nào người đó cũng mong được thụ giới. Sau một thời gian có thể chấp nhận thụ giới, tôi cho phép đi thụ. Thụ xong, người đó muốn ngày

ngày được giác ngộ. Giác ngộ là điều không thể mong muốn làm trong một sớm một chiều, thế nhưng vẫn ước ao mong đợi.

Kết quả, một ngày nọ anh nói với tôi: "Sư phụ, con nghĩ con không thích hợp với việc xuất gia, cũng không hợp với tu hành. Con cảm thấy rất buồn chán, từ sáng đến tối, hết ngày này sang ngày khác đều trôi đi như vậy. Khi ở nhà, con đã sống như thế, không ngờ sau khi xuất gia, cũng sống như vậy. Vẫn là ăn cơm, ngủ nghỉ, đi vệ sinh. Bây giờ con cảm thấy thật nhàm chán, con nghĩ rằng mình không thích hợp với việc xuất gia, về nhà vẫn hơn."

Trống rỗng, buồn chán chính là do con người không ngừng theo đuổi những thứ tốt hơn so với hiện tại. Nhưng theo đuổi sẽ không có điểm dừng bởi luôn có những thứ tốt đẹp hơn trước mắt. Nếu có tâm lí theo đuổi như thế, đến khi cận kề với cái chết, người đó vẫn cảm thấy trống rỗng, bởi họ nghĩ rằng "những thứ mình cần vẫn chưa có được, lẽ nào mình lại phải chết?" Theo tôi, xuất thân từ một người học Phật, tu hành, tôi cảm thấy cuộc sống hết sức phong phú, rất thiết thực. Bởi vì tôi biết mục tiêu hiện tại mà tôi cần làm là cái gì, cũng biết được hiện tại tôi cần đón nhận những gì... Tất cả đều đến từ mối liên hệ nhân quả: những gì có được bây giờ, đều là do quá khứ mình tạo nên; tương lai có được những gì, do hiện tại mình làm. Hiện tại cái tôi có được là nhân quả trong quá khứ, hơn nữa những điều mà tôi đang làm, những cố gắng của tôi đều là phương hướng chuẩn bị cho tương lai tốt đẹp của tôi.

Khi một người sống không có mục đích, sống không ý nghĩa, họ sẽ thấy cuộc sống trống rỗng, thậm chí họ chỉ là một cái xác không hồn. Tôi từng nói, mục đích cuộc sống là để nhận lấy sự hồi báo, hồi đáp lại những nguyện vọng; giá trị và ý nghĩa của cuộc sống chính là sự cống hiến, lợi mình, lợi người.

Nếu bạn nhận thức và có cách nhìn nhận cuộc đời như thế, tôi tin chắc bạn sẽ xua tan hết cảm giác nhàm chán, trống trải trong lòng.

BẬN NHƯNG VUI, MỆT MÀ HOAN HỈ

Muốn thành công trong bất kì một ngành nghề nào bạn đều phải có sự nỗ lực. Có thể bạn phải sống vất vả, ăn không ngon, ngủ không yên! Muốn có danh lợi, bạn phải lao động suốt ngày suốt tháng trong thế giới quay cuồng này. Nhưng chúng ta bận rộn thế rốt cục vì cái gì? Trong cái hữu hạn của đời mình, điều gì là mục tiêu bạn theo đuổi?

Quan niệm chung của mọi người đều cho rằng: “Vất vả vì ai, bận rộn vì ai?” Bận rộn cả một đời, kết quả người trước trồng cây nhưng người sau sẽ hưởng bóng mát. Người khác trồng cây để cho chúng ta hưởng bóng mát, thật tuyệt vời. Nhưng chúng ta trồng cây để người khác hưởng bóng mát, ta sẽ cảm thấy không công bằng, không chịu nổi. Thành quả do mình cố gắng làm lại để cho người khác hưởng thụ, dường như chúng ta đã bỏ ra công sức vô ích, bận rộn phí hoài cả một đời. Người hưởng thụ những thành quả của người khác lại cho rằng: “Hưởng bóng mát phải trả ơn thì không hưởng, ăn cơm phải trả tiền không ăn.”

Thực ra, tất cả mọi thứ gồm xã hội loài người, môi trường thế giới hiện tại đều nhờ sự cố gắng của tổ tiên nối tiếp nhau qua nhiều thế hệ. Chúng ta đã được kế thừa tất cả mọi người trên thế giới, những truyền thống văn hóa và tinh hoa trí tuệ nhân loại mới có được một nền văn minh ngày nay.

Song song với việc hưởng thụ, có bao giờ chúng ta nghĩ: Chúng ta kế thừa biết bao ân huệ của những người đi trước? Có được bao nhiêu lợi ích của người khác, nếu không cố gắng, có lỗi với người đi trước, mắc tội với con cháu mai sau?

Theo quan điểm đạo Phật, mọi người vất vả để thành tựu công đức. “Công đức” nói một cách đơn giản, dễ hiểu đó chính là những thành tựu trong cuộc sống, vậy đó là thành tựu gì?

Đời người sống ngắn ngủi, chỉ vài chục năm. Phạm vi cuộc sống, đối tượng tiếp xúc có hạn. Tuy nhiên, nếu mỗi người chúng ta luôn có cố gắng để cống hiến cho xã hội, sẽ sáng tạo ra những giá trị chung cho cuộc sống loài người, đồng thời sáng tạo những giá trị lịch sử thời đại chúng ta đang sống. Đấy chính là công đức, là thành tích đạt được trong cuộc sống.

Phật giáo cũng cho rằng, cuộc sống của chúng ta vô hạn. Về phương diện thời gian, có đời đời kiếp kiếp vô tận trong quá khứ và cũng có đời đời kiếp kiếp vô tận ở tương lai. Từng thế hệ của chúng ta sẽ chuyển đổi luân hồi cho đến khi thành Phật, đó là sự viên mãn cuối cùng. Về mặt không gian, trái đất chúng ta đang sống, ngoài thế giới này ra còn có thế giới mười phương rộng lớn vô tận.

Vì vậy, ngoài việc phải có trách nhiệm với cuộc sống hiện tại chúng ta còn có trách nhiệm đối với vô lượng nghiệp trong quá khứ và vô lượng nghiệp quả trong tương lai của hết thảy chúng sinh, hết thảy thế giới trong tam thiên đại thiên thế giới. Ngoài ra đó không chỉ là trách nhiệm đối với cá nhân mà còn là trách nhiệm với cuộc

sống của nhân loại trên trái đất, thậm chí những chúng sinh ở thế giới vô tận bên ngoài trái đất cũng phải có trách nhiệm.

Vì vậy, bắt buộc chúng ta phải cố gắng. Ngoài việc cố gắng vì con đường phía trước của mình, cần cố gắng vì tất cả chúng sinh trong thế giới mười phương vô tận. Không những cần xây dựng cõi tịnh độ ngay trong thế giới chúng ta, mà còn mong muốn xây dựng cõi tịnh độ khắp mười phương thế giới. Như vậy, bận rộn, mệt mỏi của chúng ta là điều cần thiết phải làm.

Chư Phật, chư Bồ Tát không bao giờ ngừng nghỉ công hạnh lợi sinh. Công việc chúng ta nhiều, mệt mỏi, muốn nghỉ ngơi, nhưng chư vị Bồ Tát sẽ không bao giờ nói: "Hôm nay tôi xin nghỉ độ sinh!" cả. Nếu chư vị Bồ tát nghỉ một giờ nghĩa là chúng sinh đã niệm danh hiệu phí một giờ. Thực ra bất kỳ lúc nào chúng ta cũng có thể niệm danh hiệu Quan thế âm Bồ Tát;

Quan thế âm Bồ Tát lúc nào cũng đến để giúp đỡ chúng ta. Ở Đài Loan niệm Quan Thế Âm Bồ Tát có tác dụng, ở Ấn Độ niệm cũng có tác dụng, ở Mỹ cũng vậy. Với thế giới chúng ta, niệm danh hiệu ngài có tác dụng, niệm ở thế giới khác cũng có tác dụng. Bồ Tát có mặt khắp mọi lúc, mọi nơi, mọi không gian và thời gian.

Vậy khi Bồ Tát thành Phật có nghỉ ngơi không? Thích Ca Mâu Ni trước khi thành Phật, gian khổ tu hành, sau khi chứng thành Phật quả, vẫn không biết nghỉ ngơi, vẫn tiếp tục độ sinh. Suốt hơn 40 năm, ngài đi hết hai bên bờ sông Hằng, thuyết pháp giáo hóa chúng sinh. Đức Phật chưa từng trú yên một nơi mà luôn đi hoằng hóa cho đến khi nhập niết bàn. Trước khi thị tịch ngài vẫn tiếp tục thuyết pháp, phổ độ chúng sinh: độ sinh là bản hoài[(1)] của ba đời chư Phật, ngài chưa bao giờ hết bận rộn vì công hạnh độ sinh.

Chỉ cần làm được "Bận, bận, bận bận đến vui vẻ; mệt, mệt, mệt, mệt đến thích thú". Lấy trí tuệ soi đường, dùng từ bi nhiếp hóa chúng sinh. Bận rộn để thành tựu công đức, bận rộn để hóa độ chúng sinh, bận rộn để ban vui, cứu khổ ấy chính là tinh thần của chư vị Bồ Tát.

SẮP XẾP CUỘC SỐNG VẸN TOÀN

"Kế hoạch cuộc đời" là cụm từ phổ biến hiện nay. Tuy nhiên khi nói đến kế hoạch cuộc đời mọi người chỉ tập trung ở quá trình từ sinh ra đến chết đi, chỉ dựa vào

cuộc sống hữu hạn của cá nhân để vạch kế hoạch nhằm mang lại một cuộc sống trọn vẹn.

Quan niệm này sẽ không thuộc phạm vi của kế hoạch mà tôi muốn nói. Theo quan điểm Phật pháp, cuộc đời không chỉ giới hạn trong cuộc sống hiện tại, không giới hạn trong quá trình ngắn ngủi từ sinh ra đến chết đi mà là quá trình kéo dài vô tận.

Hơn nữa kế hoạch cuộc đời của hầu hết mọi người đều mang giá trị hướng ngoại, chỉ tập trung quanh lĩnh vực trí tuệ và công việc. Kế hoạch cuộc đời chuẩn xác nên bắt nguồn từ sự thức tỉnh nội tại, quy hoạch những phẩm chất của toàn bộ cuộc đời, tìm ra điểm cân bằng của cuộc sống, đó mới chính là kế hoạch cuộc đời viên mãn.

Cũng có thể nói, kế hoạch cuộc đời đích thực bao gồm hai loại "hữu hình" và "vô hình". Kế hoạch hữu hình là cái hướng ngoại, những vật chất, những hình thái cuộc sống, cái vô hình là những cái thuộc về nội tại, sự trưởng thành của khả năng tự kiềm chế, của tính cách, nhân phẩm của chúng ta. Kết hợp giữa kế hoạch hướng ngoại và hướng nội với nhau, đó mới là kế hoạch cuộc đời của chúng ta.

Khi bàn đến kế hoạch cuộc đời, tôi thường đưa ra hai nguyên tắc cho mọi người, thứ nhất cần có "tính định hướng", thứ hai cần có "điểm đặt chân", điểm đặt chân và tính định hướng có mối liên hệ tương hỗ.

Nếu một người không có điểm đặt chân, sẽ không có điểm tựa để bật lên, giống như chiếc thuyền không có mỏ neo: nếu như thiếu đi tính định hướng hướng, giống như con thuyền trôi trên mặt đại dương, không có la bàn dẫn đường, rất dễ gặp nguy hiểm.

Ngoài ra, bắt đầu từ sự hiểu biết, chúng ta nên có một kế hoạch cuộc đời. Ghi là hiểu biết, không phải dựa vào tuổi tác làm tiêu chuẩn, mà dựa vào sự trưởng thành của tâm sinh lý làm tiêu chuẩn. Cũng có thể nói, khi suy nghĩ của chúng ta đã chín muồi, nên bắt đầu có kế hoạch cuộc đời cho chính mình.

Khổng Tử nói: "15 tuổi ta dốc chí vào việc học, 30 tuổi đứng vững trong đời, 40 tuổi không còn nghi ngờ, 50 tuổi biết mệnh trời, 60 tuổi nghe gì cũng xuôi thuận, 70 tuổi thì thích gì làm nấy nhưng không trái với quy củ". Nhưng khi Khổng Tử nói những điều như vậy, ông đã là một nhà tư tưởng lớn.

Thông thường những thiếu niên mười mấy tuổi, không hiểu được thế nào là cuộc đời, định hướng cuộc sống, trường hợp này chúng ta không cần phải bàn đến hai chữ kế hoạch. Lúc đó, cha mẹ, nhà trường, xã hội và các phương tiện truyền thông, hướng dẫn thanh thiếu niên lập kế hoạch cho tương lai của mình, chỉ dẫn cho họ nên làm như thế nào cho tương lai.

Giúp đỡ thanh thiếu niên có kế hoạch cuộc đời, nên hướng dẫn họ định hướng cuộc đời. Vì vậy trong giáo dục, nên dựa theo khả năng trí tuệ của mỗi em, sự phát triển về tính cách và khuynh hướng, cho chúng biết được thiên phận và tư chất tự nhiên của mình, đồng thời cần dựa vào những điều kiện vốn có của chúng để phát triển, tiếp đó giúp đỡ họ xây dựng được nhân sinh quan đúng đắn. Ví dụ: trẻ nhỏ thích vẽ, nên hướng sự phát triển của chúng về lĩnh vực hội họa, những đứa trẻ thích âm nhạc, nên hướng sự phát triển của chúng về việc ca hát hoặc học cách sử dụng các nhạc khí, trẻ thích viết lách, nên hướng chúng phát triển theo lĩnh vực văn nghệ.

Thậm chí với những người trưởng thành cũng cần có kế hoạch cuộc đời. Một mặt cần nắm được tài năng, sở trường của mình; mặt khác cần tìm hiểu những nguồn tài nguyên, điều kiện hữu ích ở bên ngoài. Một khi đã nắm rõ được khuynh hướng về tài năng của mình và điều kiện hữu ích giúp phát triển tài năng ngoại tại, mới có thể tìm thấy phương hướng của cuộc sống, làm tốt được kế hoạch cuộc đời.

Đương nhiên, trí tuệ và sức khỏe của mỗi người khác nhau, môi trường, điều kiện giáo dục không giống nhau, vì vậy ở độ tuổi nào cần có công việc tương ứng, kế hoạch cuộc đời cũng không nhất định phải giống người khác. Ít nhất bạn cần định hướng cho riêng mình, như vậy mới biết được phương hướng để phấn đấu, nên đi về hướng nào trong tương lai.

XÁC ĐỊNH PHƯƠNG HƯỚNG

"Xác định hướng đi cho cuộc sống" là quan niệm tôi thường nêu ra trong những năm trước đây.

Thực chất không chỉ là thanh niên, người trung niên, người già đều cần có phương hướng. Bởi nếu người trung niên không có phương hướng, rất dễ đối diện với tình cảnh "người đến tuổi trung niên mọi việc đều rất đau khổ", người già không có phương hướng, sẽ rơi vào tình trạng khủng hoảng khi sắp từ giã cuộc đời.

Vì vậy, trong cuộc đời của chúng ta, cần liên tục nhắc nhở về phương hướng của của cuộc đời. Có một kế hoạch lâu dài, con người mới không cảm thấy mù mờ khi bước vào ngã rẽ của cuộc sống.

Cái ghi là phương hướng của cuộc sống, thực chất chính là mục tiêu của cuộc sống. Đầu tiên cần xác định đúng phương hướng chủ đạo sau đó mới xác định mục tiêu thứ yếu, như vậy phương hướng thứ yếu mới không bị sai lệch. Sau khi xác lập được mục tiêu chính, thì những mục tiêu thứ yếu khác đều phải bổ trợ cho mục tiêu chính này.

Công việc có thể thay đổi, nghề nghiệp có thể thay đổi dễ dàng, môi trường công việc có thể thay đổi, điều duy nhất không thay đổi chính là nỗ lực theo phương hướng đã chọn. Nếu chúng ta không có những mục tiêu lớn, lâu dài, sẽ rất dễ dàng mất phương hướng.

Trong hoạt động thực tiễn, lúc nào cũng cần dựa vào mục tiêu chính, xem đó là tiêu chuẩn trong việc tu thân. Ví dụ, mục tiêu lớn nhất của bạn là theo đuổi sự nghiệp phúc lợi vì đất nước và xã hội, vậy liệu bạn có thể hại rất nhiều người để có được một khoản tiền phi pháp, hoặc làm một số việc xấu để có quyền lực rất mạnh trong tay?

Đương nhiên là không làm được, bởi những việc đó trái với mục tiêu lớn mà bạn đã đặt ra.

Vậy nên quyết định như thế nào đối với mục tiêu của chúng ta?

Cần dựa vào những điều kiện mà mình có được, cộng với môi trường xung quanh và bối cảnh thời đại để quyết định phương hướng, chúng ta không nhất định làm một nhân vật vĩ đại hoặc phải là một người thành công, nhưng nhất thiết cần bồi dưỡng nhân cách cao đẹp và có sự ổn định trong cuộc sống. Trong đó sự yên ổn về tinh thần chính là mục tiêu quan trọng nhất.

Rất nhiều người thường hiểu nhầm ý nghĩa của xác định phương hướng, cho rằng thiết lập phương hướng nghĩa là đang chuẩn bị làm việc gì đó to lớn. Làm việc có sự quyết tâm sẽ có lợi cho mình, nhưng đôi khi hoàn cảnh không cho phép bạn có thể hoàn thành được điều đó. Ví dụ, nếu bạn muốn kiếm được nhiều tiền hoặc muốn trở thành một ông chủ của doanh nghiệp lớn, điều này rất tốt, nhưng nếu không đạt được mong muốn đó, bạn vẫn phải tiếp tục sống, không nên vì điều đó mà mất đi mục tiêu cuộc sống. Hơn nữa dù là kiếm tiền hay trở thành ông chủ doanh nghiệp đều

không phải là phương hướng đích thực trong cuộc sống.

Phương hướng đích thực chính là trong cuộc đời cần luôn giữ sự yên ổn về tinh thần, sức khỏe, sự an toàn và hạnh phúc của mọi người.

Với tôi, do hiểu được năng lực của mình, cũng biết được mình nên làm gì, không nên làm gì, vì vậy tôi sẽ không bị mất phương hướng. Nếu có người nhờ tôi làm những việc trái với phương hướng của tôi, họ đưa ra những điều kiện rất tốt với tôi, tôi cũng sẽ không bị sự mê hoặc mà giúp họ.

Một khi đã quyết định được phương hướng, không nên đứng núi này trông núi nọ mà thay đổi. Mặc dù đường đời đầy rẫy chông gai, khó khăn, nhưng chỉ cần phương hướng của chúng ta không đổi, dù con đường có gian khổ đến mấy, dù đó là con đường lớn hay nhỏ, cuối cùng ta vẫn bước đi được trên con đường của mình.

CUỘC SỐNG KHÔNG CÒN TRỐNG TRẢI VÔ NGHĨA

Hiện nay, đa số chúng ta không còn sợ thiếu thốn về đời sống vật chất nữa, nhưng điều đó không có nghĩa là nội hàm trong cuộc sống chúng ta được nâng cao. Suy cho cùng, chúng ta là người chứ không phải động vật, không chỉ cần thỏa mãn bản năng, dừng ở đời sống vật chất, mà còn phải có đời sống tinh thần phong phú.

Nhưng con người không thế, nếu tồn tại chỉ để thỏa mãn bản năng, chúng ta đâu có điểm gì khác so với động vật?

Hiện nay, hầu hết mọi người trên thế giới đều đang theo đuổi sự thỏa mãn về vật chất, tuy nhiên cuộc sống vật chất chỉ làm cho ngũ quan chúng ta bị kích thích, tê liệt, không thể khiến cho trái tim của chúng ta được trong sạch, cũng không thể khiến cho chúng ta cảm thấy sự toàn vẹn. Bởi sự hưởng thụ và kích thích của vật chất chỉ tạm thời, an ủi mình trong thoáng chốc, khi qua đi nó sẽ để lại khoảng trống vô biên trong tâm hồn. Để bù đắp khoảng trống đó, nhiều người lao mình vào các cuộc chơi như rượu chè, cờ bạc, cá độ bóng đá như con thiêu thân lao mình vào đống lửa, cuối cùng trở thành kẻ nô lệ vật chất. Cứ như vậy, một người từ khi sinh ra đến chết, do cảm thấy trống rỗng trong lòng mà luôn theo đuổi sự thỏa mãn vật chất, càng theo đuổi càng thấy trống rỗng.

Cuộc sống cứ lặp lại như vậy, tính ác lại trỗi dậy. Trạng thái đó kéo dài cho đến

khi sắp đi xa cuộc đời, thật bi thương, đáng sợ! Chết là điều lo sợ nhất, tiếc nuối nhất của con người.

Vì vậy để đời sống tinh thần phong phú, chúng ta nên bắt đầu từ việc làm trong sạch nội tâm. Tuy nhiên nếu chỉ nói mà không làm khác nào bàn binh pháp trên giấy? Vậy, làm thế nào để nâng cao đời sống tinh thần?

Có người dùng nghệ thuật để nâng cao tinh thần, có người dùng tư tưởng hoặc quan niệm triết học để làm phong phú cho mình. Nhưng đó chỉ được coi là một nhà họa sỹ, nhà tư tưởng, nhà triết học, khi họ vẽ tranh, đọc sách, dạy học hay thưởng thức các tác phẩm nghệ thuật, có thể trong lòng cảm thấy thỏa mãn, khi tưởng tượng, suy luận, khi viết văn hoặc khi giảng giải, có vẻ như cảm thấy tràn đầy sự tự tin, nội dung thật phong phú, nhưng một khi đã rời xa những thứ đó, họ vẫn cảm thấy trống rỗng.

Chúng ta từng nghe nhà chính trị than "càng lên cao càng lạnh", người làm kinh tế than "thời gian không cho phép", người theo đuổi văn học than "trước không gặp được cổ nhân, sau không biết đến người sẽ gặp". Bất kì ai cũng có nỗi niềm cô đơn riêng, nhà triết gia cũng có sự cô đơn của triết gia, nhân vật vĩ đại cũng có sự cô đơn của vĩ đại. Một khi lòng mình còn cảm thấy trống vắng, cô đơn chứng tỏ cuộc sống bạn chưa phải phong phú về mặt tinh thần đích thực.

Theo quan điểm các nhà tôn giáo, đời sống tâm linh là một thứ quý báu khiến cho cuộc sống tinh thần trở nên đầy đủ và phong phú. Con người sẽ không bị trống rỗng và cũng không cảm thấy cô đơn. Với tôi, mặc dù hiện tại tôi không có tài sản, cô đơn, trông có vẻ trống rỗng, nhưng khi tôi niệm Phật, Phật sẽ luôn bên tôi, khi tôi niệm Bồ Tát, Bồ Tát sẽ ở trước mặt tôi.

Cũng vậy, khi tôi nghĩ đến chúng sinh, chúng sinh sẽ luôn ở bên tôi, khi tôi nghĩ đến thế giới cực lạc ở Tây Phương, lập tức tôi như được sống trong thế giới cực lạc. Như vậy, tất nhiên tôi sẽ không cảm thấy cô đơn, trỗng rỗng.

Mặc dù con người yếu đuối, thời gian và sức lực của chúng ta có hạn, nhưng vì cuộc đời quá ngắn ngủi, năng lực không đủ, nên cần phải được hiến dâng tích cực.

Cần có niềm tin của tôn giáo sẽ tốt hơn. Nhưng niềm tin này cũng không phải là thứ hư vô, chúng phải có được thông qua quá trình thực tiễn và sự lĩnh hội sâu sắc của bản thân mọi người.

MỤC ĐÍCH, Ý NGHĨA, GIÁ TRỊ CUỘC SỐNG

Trong cuộc sống hối hả, bận bịu, bạn đã từng suy tư về ý nghĩa và giá trị của cuộc sống? Có phải là để kiếm kế sinh nhai, kiếm quần áo mặc? Hay là để cầu tài, cầu danh, cạnh tranh với người khác?

Nhiều người tham sống sợ chết, tham danh cầu lợi, tranh đoạt... từng ngày trôi đi. Nhìn thấy mọi người muốn, tôi cũng muốn, mọi người không muốn, tôi cũng không thèm. Cho rằng cái mà mọi người đều muốn, đó phải là cái tốt đẹp, vì vậy tranh nhau cướp lấy, tuy mình chưa từng nghĩ bản thân thực sự cần cái đó? Dù sao mọi người đều muốn thì tôi cũng muốn, mọi người không cần thì mình lập tức vứt nó đi, bởi vì mọi người đã không cần, tôi vẫn muốn nó làm gì nữa?

Giống như con kiến, thông thường chúng chỉ cần những thứ mà chúng cảm thấy ngon, các chú kiến khác lần lượt sẽ vây quanh để cùng đi. Nhưng đó không phải là hành vi của con người. Con người cần có quan niệm rằng "Cái tôi cần chưa chắc người khác cần, cái người khác muốn chưa chắc là cái tôi muốn" đó mới chính là nhân cách độc lập đích thực. Tuy nhiên, đa số mọi người đều thích a dua theo người khác, đó là một hiện tượng đáng buồn.

Một người nếu sống không có mục đích, nhất định sẽ cảm thấy vô cùng trống rỗng, cảm thấy cuộc đời không có giá trị gì, giống như cái xác không hồn.

Nhưng mỗi một mạng sống con người đều có nhân quả, đều quý giá tượng trưng cho ý nghĩa nào đó. Vậy, mục đích sự sống con người là gì? Cuối cùng sẽ đi về đâu? Sẽ trở thành cái gì?

Theo quan điểm Phật giáo, cuộc sống của người phàm là để thụ báo và trả nợ. Phật, Bồ Tát ứng thế để thực hiện hoài bão độ sinh. Nếu nhận thức được thân thể con người quý báu không dễ gì có được, có thể biết được điều thiện và điều ác, vì cái thiện mà xua đi cái ác, cuộc sống con người sẽ có ý nghĩa. Nếu từng bước cống hiến tích cực, đem lợi cho mình và người khác, thì cuộc sống có giá trị biết bao.

"Thụ báo" là: Chúng ta cần phải chịu trách nhiệm về những hành vi chúng ta làm, nói năng, suy nghĩ. Cuộc đời chúng ta là quá trình tự làm tự chịu, những điều mà chúng ta đã làm và những hành vi thiện ác của cuộc đời, kết hợp tạo thành cuộc đời hiện tại của một con người, đó chính nguyên nhân tồn tại của sự sống con người.

Có nhiều hiện tượng thoạt nhìn chúng ta thấy bất công, và chúng ta cũng không có cách nào giải quyết. Ví dụ có người rất cố gắng, nhưng không thành công, có người chẳng cần cố gắng vẫn thuận buồm xuôi gió, luôn gặp may mắn. Nhưng chúng ta thấy bất công. Để trả lời câu hỏi này chúng ta cần truy nguyên quá khứ, tìm về nguyên nhân sâu xa trong quá khứ vô tận, những hành vi mà chúng ta đã làm, những thứ vẫn chưa báo có thể sẽ báo lại trong đời hiện tại, hoặc có thể báo trong đời sống tương lai khác. Hơn nữa những hành vi mà mình làm, có cái tốt, cũng có cái xấu, tạo nghiệp tốt sẽ nhận được phúc báo, tạo nghiệp ác sẽ chịu đau khổ.

Giá trị cuộc sống con người là gì? Nhiều người cho rằng giá trị cuộc sống của con người là có tiền bạc, có địa vị, có danh lợi, được người khác tôn trọng. Ví dụ, thăng quan tiến chức, áo gấm vinh quy khiến cho người thân, hàng xóm và bạn bè ở quê thơm lây, không những thể hiện giá trị của cá nhân, mà cả quê hương, gia đình cũng hưởng phúc theo. Tuy nhiên đó phải chăng là giá trị đích thực?

Giá trị đích thực không phải là hư vinh của dòng họ gia tộc mà nó nằm ở những cống hiến thiết thực của bạn. Nếu bạn là người đầu cơ mưu lợi, tranh giành quyền thế danh lợi, dù lúc đó sẽ rất tự hào vẫn cũng không phải là giá trị đích thực. Bởi giá trị đó là mặt trái của nó, tạo ác nghiệp, tương lai bạn sẽ phải trả nợ theo nhân xác đã gieo đó. Vì vậy, chúng ta có thể nói rằng: có bao nhiêu sự cống hiến sẽ có bấy nhiêu giá trị.

Ví dụ, trong thời gian này tôi đang giảng về Phật pháp cho mọi người, đó chính là giá trị của tôi. Nếu trong thời gian này, tôi đang ngủ, ăn cơm hay cãi nhau với người khác, thì tôi chẳng tạo ra giá trị gì cả. Giá trị của cuộc sống chính là việc tạo ra những điều có lợi cho người khác, hơn nữa nó có lợi đối với sự trưởng thành của chính mình.

Chúng ta có thể lập thệ nguyện cho đời mình. Nguyện vọng đó dù lớn dù nhỏ, có thể chỉ là sự cầu nguyện: “Cả đời này của tôi chỉ muốn làm người tốt” cầu nguyện trong cuộc đời này, mình không làm điều xấu, không lười biếng, không đầu cơ mưu lợi, tận tâm tận lực với trách nhiệm của mình. Cho dù cả đời này làm không tốt cũng không sao, bởi vẫn còn cuộc sống mới để nỗ lực. Cuộc đời như vậy, mới có giá trị, có ý nghĩa và tràn đầy hi vọng.

NGUYỆN VỌNG CỦA CON NGƯỜI

Khi còn nhỏ, ai cũng có ước mơ, nguyện vọng riêng, ai cũng nghĩ “Tương lai tôi sẽ làm...”. Nhưng khi trưởng thành, liệu ước mơ kia có thực sự trở thành hiện thực?

Một khi cuộc sống gặp khó khăn, lại tự hỏi "Tại sao tôi sinh ra trong đời để tôi phải sống đau khổ, vất vả thế này!"

Theo quan điểm của Phật giáo, bạn không đơn giản do bố mẹ đã sinh ra mà chính bạn tự đến với thế giới này, mục đích bạn đến đáp nguyện, thực hiện những ước nguyện khác. Trong cuộc đời ngắn ngủi, chúng ta thường vì cầu nguyện cho điều gì đó, nhận lời với một người nào đó, cầu nguyện và chấp thuận như vậy. Trong vô số kiếp quá khứ không biết bao lần chúng ta đã hứa nguyện như thế. Vì vậy Phật giáo cho rằng, những điều cầu nguyện trong quá khứ, cả đời này vẫn tiếp tục cầu nguyện, hơn nữa những điều đã từng cầu nguyện mà chưa được thực hiện, vẫn chưa thành hiện thực, vẫn cần tiếp tục cầu nguyện ở cuộc đời này hay ở tương lai.

Cũng có người từng nói: "Đó chính là ý nghĩa, và mục đích về cuộc sống của các tín đồ Phật giáo. Tôi không phải là tín đồ Phật giáo, tại sao tôi lại biến những cầu nguyện và việc thực hiện ước nguyện trở thành mục đích của cuộc sống?" Nhất định sẽ có người hỏi như vậy, thậm chí ngay cả tín đồ Phật giáo cũng sẽ nghĩ như vậy. Xét theo một phương diện khác, "ước nguyện" và "thực hiện những ước nguyện" thực ra đó là lời hứa của chúng ta đối với cuộc sống, cho dù là người không học Phật pháp cũng sẽ coi trong lời hứa giữa con người với nhau, huống hồ đó là lời hứa của mình với chính mình. Nếu bạn đã từng nghĩ: "Nếu tôi có thể..., tôi sẽ..." hoặc "Nhưng nếu nguyện vọng của tôi có thể..., vậy tôi muốn..." Có những lời nguyện cầu tương đối ổn định, nhưng có những nguyện cầu luôn thay đổi, đó phải chăng là sự cầu nguyện? Phải chăng là sự thực hiện nguyện vọng?

Chỉ cần có nhiều ước mơ với con đường phía trước, cho rằng trước mắt mình luôn có đường để đi, nhất định họ sẽ có chí nguyện và sự mong đợi, đó chính là cầu nguyện. Sau khi cầu nguyện, họ sẽ không ngừng cố gắng thực hiện ước nguyện, ước nguyện hoàn thành, họ vẫn tiếp tục cầu nguyện. Nếu nguyện vọng này nghĩ cho người khác, không chỉ cho riêng mình, người đó sẽ dần hoàn thiện nhân cách. Bất luận ước nguyện lớn hay nhỏ đều sẽ thành công, nhờ thế họ sống có ý nghĩa.

Riêng tôi, do lúc nhỏ nhà nghèo, bố mẹ không có đầy đủ quần áo, cơm gạo và tiền bạc để nuôi con cái, thậm chí có lúc không có gì cả, vì vậy mẹ tôi luôn cảm thấy có lỗi với các con. Lúc đó tôi có cầu nguyện, tôi nói: "Mẹ à, không sao cả, mặc dù bây giờ chúng ta rất nghèo, nhưng hãy đợi con lớn lên, con nhất định sẽ kiếm được nhiều tiền để mọi người tiêu. Đến lúc đó, mẹ sẽ không nhắc đến từ nghèo nữa."

Tôi vẫn luôn luôn nhớ lời cầu nguyện của mình, nhưng cho đến bây giờ, tôi mãi mãi vẫn không có cơ hội để thực hiện điều đó. Tôi nên làm thế nào để bù đắp điều

này? Tôi chỉ còn cách trở thành người công hiến cho tất cả, cho mọi người, dựa vào việc giúp đỡ người khác để thể hiện sự tưởng nhớ và hoài niệm đối với cha mẹ tôi. Đó chính là "thực hiện nguyện vọng".

Để thực hiện nguyện vọng và cầu nguyện, mọi người cần có trách nhiệm, cố gắng hết mình.

Tinh thần trách nhiệm là thái độ sống lành mạnh, bởi khi một người có tinh thần trách nhiệm, hoàn thành nhiệm vụ sẽ có cơ hội nhận ra năng lực của mình, từ đó khẳng định bản thân. Với những người thiếu tinh thần trách nhiệm sẽ rất khó trong việc tự đánh giá năng lực bản thân. Người không tự đánh giá được năng lực bản thân sẽ mãi mãi mất đi mục tiêu và ý nghĩ tồn tại của mình. Tâm lý họ cũng sẽ không lành mạnh, không vui vẻ thoải mái trong lòng.

Trong cuộc sống, mỗi người chúng ta cần hóa thân vào những những nhân vật khác nhau, ở nhà bạn có thể là người con, người chồng, là người cha hoặc là con gái, người vợ, người mẹ. Ở đến nơi làm việc, bạn lại là nhân viên, ở trường học, có thể bạn là giáo viên, cũng có thể là học sinh.

Những nhân vật khác nhau sẽ thể hiện những trách nhiệm khác nhau, cố gắng hoàn thành trách nhiệm của mình chính là ý nghĩa của cuộc sống, đồng thời cũng là việc thực hiện nguyện vọng và sự cầu nguyện tốt nhất.

TÌM LẠI GIÁ TRỊ CUỘC SỐNG

Nhiều người kêu khổ với tôi, nói rằng, sống trên đời này, thật vô nghĩa! Không những họ thường nghĩ ngợi lung tung, không cảm nhận sự tự tại của cuộc sống trước mắt, nghiêm trọng hơn, lòng họ luôn có cảm giác buồn chán, tương lai mờ mịt.

Cuộc sống của họ như bị tê liệt, không tìm được giá trị đích thực của cuộc sống!. Để sống với giá trị đích thực của cuộc sống, hãy xem chúng ta tận dụng cuộc sống thế nào, khi nào bạn tận dụng cuộc sống, lúc đó cuộc sống mới có giá trị. Tuy nhiên giá trị cũng có hai mặt trái và phải.

Trước khi tạo ra giá trị, phát huy ý nghĩa của cuộc sống, thiết nghĩ bạn cần phải nắm vững những nhân tố tạo nên giá trị cuộc sống, về cơ bản có ba loại: thứ nhất là tư tưởng, thứ hai là ngôn ngữ, thứ ba là hoạt động của cơ thể. Phật giáo ghi ba điều

này là "tam nghiệp": Hành vi trong hoạt động của cơ thể ghi là "thân", hành vi ngôn ngữ ghi là "khẩu", hành vi của tư tưởng ghi là "ý". Giá trị phải trái thế nào của cuộc sống dựa trên việc chúng ta vận dụng ba điều này như thế nào.

"Mặt trái" giá trị cuộc sống là sự phát triển không đầy đủ ở mặt đạo đức, nhân cách; có nhu cầu tham vọng vật chất quá lớn, quá quan tâm đến việc ăn uống, quan hệ nam nữ... Điều đó thuộc về bản năng động vật, là biểu hiện của thú tính; ngày nào những tham vọng tầm thường đó còn ngự trị trong bạn, ngày đó điều thiện sẽ vắng mặt trong lòng bạn.

"Mặt phải" giá trị cuộc sống là gì? Là người đó phát huy những hành vi mà một người cần có, bao gồm: đạo đức luân lí, sự tôn trọng trong cách đối nhân xử thế, tư tưởng. Đặc biệt là điều thứ ba, con người trở nên đáng quý do con người có lý tính, có suy nghĩ và tư tưởng.

Hổ sẽ ăn thịt người, chỉ cần chúng có cơ hội ăn. Bất cứ lúc nào chúng cũng nghĩ cách để ăn thịt mà không cần phải có cách nghĩ như thế nào, chỉ cần chúng muốn ăn, nó sẽ không tự hỏi lại liệu con người có thể ăn được không? Ai có thể ăn được? Nếu con người không có tư tưởng, lời nói và việc làm của họ sẽ rất dễ giống với động vật.

Trong tất cả các loại động vật, chỉ con người mới có tư duy, vậy tại sao chúng ta không biết tận dụng ưu điểm này để cuộc sống có ý nghĩa? Học cách giúp đỡ vì người khác để giá trị cao đẹp của cuộc sống thể hiện rõ nét.

Chúng ta hãy bình tĩnh nhìn lại mình xem "những điều tôi đang nghĩ có đúng với chuẩn mực đạo đức không? Có hợp lý không? Có tác dụng tốt không? Có thực tế không? Thường xuyên nhắc nhở mình, bạn sẽ phát hiện: suy nghĩ hữu dụng chiếm tỉ lệ rất thấp so với những suy nghĩ vô dụng, phi đạo đức.

Tuy nhiên một số người dụng tâm vào các phương diện khác, kết quả các dụng tâm đó trở thành tâm lí cơ hội, xảo trá. Ví dụ: Rõ ràng trong lòng cảm thấy tức giận, muốn mắng người khác, nhưng không nói thậm chí không biểu hiện trên nét mặt, hoặc ban đầu muốn nói gì đó, sau khi suy nghĩ, vì lợi ích cá nhân hoặc lí do nào đó có lợi cho mình, mà nói ngược lại những gì mình đang suy nghĩ khiến mọi người lầm tưởng là người tốt, là quân tử, là người đáng tin cậy.

Nếu chúng ta vận dụng sở trường, tức vận dụng khả năng tư duy của con người cho những mưu cầu toan tính cá nhân như thế, vô tình chúng ta trở thành kẻ "lợi

dụng tư duy" để làm điều xấu. Chúng ta không chỉ làm người quân tử, làm người tốt qua vẻ ngoài mà quan trọng nhất chúng ta cần thể nghiệm nội tâm, thay đổi nội tâm mới thực sự tạo ra ý nghĩa cuộc sống, phát huy giá trị của cuộc sống.

HƯỞNG THỤ VÀ QUÝ TRỌNG CUỘC SỐNG

Rất nhiều người cho rằng hưởng thụ cuộc sống là ăn, uống, đi chơi, vui vẻ, nếu thực sự chỉ là như vậy, tất cả các động vật đều biết ăn, uống, đi chơi, vui vẻ, vậy con người cũng giống như động vật sao? Như vậy không ghi là hưởng thụ "cuộc sống" mà đó là sự hưởng thụ "cuộc sống của động vật", lãng phí cuộc sống con người.

Cuộc đời của mỗi người chỉ ngắn ngủi trong mấy chục năm, nếu như phân chia 24 giờ một ngày thành ba phần bằng nhau, tám giờ làm việc một ngày, sinh hoạt tám tiếng, ngủ tám tiếng, việc tận dụng thời gian của cuộc đời thực chất không nhiều, thậm chí có thể nói là quá ít. Nếu tính sống đến một trăm tuổi, cũng có hơn một nửa thời gian để ngủ, ăn uống.

Ăn, uống, chơi, vui vẻ là bản năng của động vật, mặc dù con người cũng là động vật, nhưng con người không chỉ là động vật mà còn có trách nhiệm và nghĩa vụ với mọi người, chúng ta nên giữ gìn và quý trọng cuộc sống ngắn ngủi của mình. Hiểu được việc giữ gìn thời gian, điều kiện hoàn cảnh mà chúng ta có, tận dụng tốt những thứ đó, phát huy được hiệu quả cao nhất, đó mới thực sự là người hiểu được việc hưởng thụ cuộc sống.

Một số người chỉ biết lợi ích trước mắt, những việc đem lại lợi ích cho họ, họ mới nghĩ đến việc giúp đỡ, còn không có lợi gì với họ, hoặc không có liên quan đến họ, họ sẽ không tham gia, không thèm giúp đỡ, đó là bởi vì họ quá tự tư, cái nhìn quá thiển cận và quá thực dụng.

Nếu mở rộng lòng mình, thay đổi quan niệm, nghĩ đến lợi ích của cộng đồng, biến hiện thực trở thành thực tế. Biết quý trọng hiện tại, sự sống, quý trọng thời gian quý báu, coi trọng môi trường mình đang sống, cố gắng không ngừng tạo phúc cho mọi người trong xã hội. Lúc đó hiện thực không còn xấu xa nữa. Đáng tiếc có rất nhiều người trong chúng ta sống trên cõi đời này với sự lo buồn, hối hận và kiêu ngạo, hoặc sống trong mộng tưởng và những hoài niệm, chìm đắm trong những công lao hiển hách trong quá khứ, chỉ biết hoài niệm về những gì mà mình đã từng trải qua như thế nào, đã từng làm những gì, mình đã từng đắc ý ở những đâu. Có người hoàn toàn phó thác sinh mạng mình lên vai của con cái họ, hi vọng con mình sẽ thành công, khoe

khoang con mình là người thông minh, lanh lợi. Cả ngày chỉ biết nói những chuyện không đâu với bạn bè, với họ ngày tháng chỉ trôi qua như vậy.

Vậy tại sao chúng ta không biết tận dụng thời gian này để làm việc thiện, những công việc công ích, phục vụ xã hội, quan tâm đến mọi người? Như vậy chúng ta không chỉ đã làm hết trách nhiệm của mình mà còn không để thời gian trôi đi lãng phí.

Tuy nhiên quý trọng thời gian không có nghĩa là phải làm việc cật lực, hãy biết vạch kế hoạch, những lúc cần nghỉ ngơi hãy nghỉ ngơi, lúc nào cần thoải mái thì hãy thoải mái, phải có sự sắp xếp thích hợp.

Cầu chúc cho mọi người được hưởng cuộc sống tươi đẹp của mình. Hưởng thụ cuộc sống tức biết quý trọng cuộc sống, không để thời gian trôi qua một cách lãng phí. Bởi cuộc sống của con người vốn rất ngắn ngủi, từng giây từng phút trôi đi đều rất đáng quý. Nguồn tài nguyên của toàn xã hội được từng thành viên tích lũy mà có, chúng ta hãy nắm lấy hiện tại, quý trọng hiện tại, như vậy có thể làm tăng thêm rất nhiều nguồn tài nguyên, vô hình chung cũng chính là tích lũy cho xã hội nguồn tài nguyên vô tận.

GIẢI THOÁT CHO MÌNH

CỐ CHẤP VÀ CHẤP TRƯỚC

Chúng ta thường nói người kiên trì giữ ý kiến mình là người chấp trước, vậy thế nào gọi là chấp trước? Chấp trước và cố chấp khác gì nhau? Chấp trước có điểm nào không tốt?

Nghĩa của từ "chấp trước" chỉ sự kiên trì bảo vệ cách nghĩ của mình, cho cách làm của mình đúng nhất. Một khi quyết định, bất kể ai cũng không thể thay đổi, đồng thời không chịu tiếp thu bất kì ý kiến của ai, đó chính là bảo thủ theo ý riêng của mình.

Cố chấp tức không muốn từ bỏ, chỉ biết quan tâm đến cách nghĩ, cách làm hoặc lập trường, thái độ, của mình.

Xét từ góc độ biểu hiện bên ngoài, cố chấp và chấp trước là một, nhưng sự chấp trước không đơn giản chỉ vậy. Chấp trước có lúc là sự quan tâm không thể dứt ra được, có lúc là sự bận tâm đến chuyện tình cảm, có lúc bận tâm đến địa vị, quyền lợi. Nếu quá chấp trước sẽ trở thành một chứng bệnh, bởi người mà việc gì cũng để ý đến, tinh thần họ luôn luôn ở trong trạng thái căng thẳng, không lúc nào nghỉ ngơi thoải mái.

Trong Phật pháp, chấp trước còn gọi là "cái tôi chấp trước". Tất cả đều lấy cái "tôi" làm trung tâm, chỉ chú ý đến được mất của bản thân. Người đó không chỉ biết đến mình có tồn tại hay không mà còn quan tâm đến những cách nhìn nhận, cách đánh giá của người khác về mình và giá trị của mình, hi vọng người khác biết đến. Với những người mình quan tâm, họ sẽ đặc biệt để ý xem rốt cục đối tượng mình quan tâm là người thế nào, để ý đến những chuyện xảy ra với họ, quan sát xem người đó sẽ thế nào.

Ví dụ, một người mẹ luôn luôn lo lắng về con mình. Khi đứa con còn nhỏ, người mẹ sẽ rất lo lắng, điều này hoàn toàn hợp lý, nhưng khi con đã trưởng thành, đã kết hôn, có con, người mẹ vẫn coi đứa con mình như đứa trẻ nhỏ cần chăm sóc, lúc nào

cũng lo lắng, lúc nào cũng muốn biết con đang làm gì, nghĩ gì, đó chính là sự chấp trước.

Tôi có người đệ tử tại gia, từ nhỏ hai mẹ con sống bên nhau, giờ cô ấy đã đến tuổi ngũ tuần, nhưng mẹ cô vẫn coi cô như đứa trẻ cần phải chăm nom, săn sóc. Chỉ cần cô đi đâu khoảng một, hai tiếng không gọi điện về nhà, mẹ cô sẽ gọi điện đi khắp nơi để tìm. Điều đó khiến cô rất phiền lòng nên sau đó, cô chỉ còn cách đưa mẹ mình đến viện dưỡng lão. Làm vậy có vẻ tàn nhẫn, nhưng với hoàn cảnh của cô, cô cũng có nỗi khổ không thể nói ra được và làm như vậy có thể tốt hơn cho hai người.

Ngoài ra, có người cho rằng "lựa chọn sự lương thiện một cách cố chấp" cũng là một sự chấp trước, thực ra chúng ta cần phân biệt rõ giữa hai điều này.

Chấp trước là sự quan tâm đến mức thái quá. Quan tâm lo lắng khiến chúng ta luôn căng thẳng như dây đàn, không thể chùng xuống, kết quả chính mình cũng đau khổ, người xung quanh cũng đau khổ.

"Lựa chọn lương thiện một cách cố chấp" không phải điều xấu mà đó là việc hướng theo một niềm tin chính xác, kiên trì theo phương hướng và nguyện vọng của mình, đồng thời hoàn thành nó với ý chí, nghị lực, kiên trì và sự quyết tâm. Điều này hoàn toàn khác với sự chấp trước . Nếu nói đây cũng là sự chấp trước thì ít ra đấy là sự chấp trước tốt đẹp.

KIÊN TRÌ LÀ NGUYÊN TẮC HAY THIÊN KIẾN

"Kiên trì" là một phẩm chất tốt đẹp trong cách đối nhân xử thế, nhưng kiên trì như thế nào là nguyên tắc? Hay đó chỉ là thiên kiến? Đối với bất kì vấn đề gì bạn đều kiên trì bảo vệ cách nghĩ của mình, đó có phải là sự kiên trì đúng đắn. Nếu bạn chỉ quan tâm đến chính mình, bỏ qua ý kiến phê bình đánh giá của người khác, quyết không thay đổi cách nghĩ, cách làm của mình, không biết đặt mình vào vị trí người khác nhất định sẽ tổn thương đến người khác hoặc gây bất lợi cho công việc. Nếu bạn cho rằng đấy chính là sự kiên định theo nguyên tắc của mình thực chất đó chỉ là sự thiên kiến của bạn, là cái tôi "cố chấp" .

"Nguyên tắc" phải xây dựng trên cơ sở được số đông mọi người công nhận và mình quyết thực hiện đến cùng một mục tiêu, một ý tưởng nào đó mới được gọi là "kiên trì một nguyên tắc". Không chỉ những người đang sống chấp nhận mà người

trong tương lai cũng chấp nhận, thậm chí trong quá khứ cũng từng có người chấp nhận, đấy mới gọi là nguyên tắc.

Làm người, làm việc đều cần đến nguyên tắc. Với nguyên tắc làm người, trước tiên chúng ta cần "Bảo vệ cho chính mình". Bảo vệ chính mình không có nghĩa làm hại đến người khác, khi nghĩ đến bản thân bạn cần phải tôn trọng người khác. Điều có lợi cho mình phải nghĩ đến cho người, giữ lập trường hai bên đều có lợi, đấy mới là nguyên tắc đúng đắn. Trong công việc, nguyên tắc chính là nên nghĩ đến lợi ích của số đông. Nếu nguyên tắc xuất phát từ cá nhân hoặc chỉ vì số ít, hoặc thể hiện lòng tham, đấy chính là thiên kiến, là cố chấp.

Muốn biết đấy là thiên kiến hay nguyên tắc, chỉ cần chú ý đến cảm nhận của người khác đối với sự việc đó, ta có thể nhận biết đấy là gì. Những gì bạn làm hoặc nghĩ khiến người khác không thể chấp nhận, mang lại đau khổ, mọi người đều cho là sai lầm, có vấn đề; chỉ mình bạn nghĩ rằng đúng, rất có thể đó là thiên kiến. Ngược lại nếu nó phù hợp với mọi người, hoặc đó là cách nghĩ và ý nguyện chung của mọi người, đấy chính là nguyên tắc đúng đắn.

Nguyên tắc cũng không phải là cái bất biến, tùy vào từng khu vực, hoàn cảnh khác nhau và theo thời gian nó sẽ thay đổi, điều duy nhất không thay đổi: nghĩ vì mọi người, mọi người vui vẻ chấp nhận.

Có người nhận xét "đối nhân xử thế phải trong vuông ngoài tròn", "trong vuông" là nguyên tắc, "ngoài tròn" là không hại người. Dù mình có những tiêu chuẩn nhất định, tuy nhiên khi cần có sự thay đổi linh hoạt, cũng không nên khư khư cố chấp.

Cần có sự thay đổi tinh tế, thuận lợi, các quan niệm và cách nghĩ cần có sự chuyển hướng đúng lúc. Nên nhìn nhận sự vật từ nhiều góc độ, cần thống nhất đồng tâm đồng lòng, cần dùng những từ ngữ mềm mỏng khiến người khác không nghĩ bạn là người khó gần gũi, như thế sự việc sẽ thành công nhanh chóng, tốt đẹp.

Lúc nào cũng tự nhắc nhở mình nguyên tắc phải "trong vuông ngoài tròn", từ bỏ những cách làm cố chấp. Hơn nữa nếu chúng ta từ bỏ cố chấp, không coi cái tôi là trung tâm, nhìn nhận đánh giá sự việc theo nhiều góc độ, mềm mỏng, thông thoáng. Ngoài ra cần có thái độ bao dung tất cả mọi người, mọi việc, tự nhiên bạn sẽ tránh được thiên kiến, không thấy phiền muộn.

CUỘC SỐNG TÍCH CỰC

Tích cực là thái độ rất quan trọng trong cuộc sống. Tích cực đối lập với tiêu cực, không tích cực sẽ trở thành tiêu cực.

Vậy tiêu cực là gì? Tiêu cực là thái độ sống và làm việc qua loa cho xong, có cũng được, không có cũng chẳng sao; chết cũng được, sống cũng được. Có người nói "Xã hội này quá căng thẳng, bận rộn, tôi không muốn sống như vậy? Tôi chẳng có yêu cầu đòi hỏi gì lớn lao, chỉ cần có cơm ăn áo mặc là được, cần gì phải lao động vất vả bận rộn như thế? Sống lưu lạc tha phương chẳng phải cũng là sống sao?" Đấy chính là cách nghĩ của người tiêu cực.

Nhân sinh quan của tiêu cực là bầu trời xám xịt. Nặng nề với một người là từ bỏ cơ hội phát triển. Tiêu cực là gánh nặng trút lên vai mọi người, là thiếu trách nhiệm với xã hội.

Tuy nhiên, theo đuổi một cuộc sống tích cực không đơn giản như ta nghĩ. Nhiều người cho rằng, tích cực tức cố gắng theo đuổi mục tiêu, đi đến thành công. Mục tiêu và thành công ám chỉ một công việc vừa ý, có thu nhập cao, có tiền đồ, danh lợi, hưởng thụ hạnh phúc vật chất. Đấy dường như là mục tiêu chung mà con người theo đuổi.

Nếu không có mục tiêu để phấn đấu, người đó dễ dàng mất đi nguồn động lực trong cuộc sống. Ngược lại, với những người biết cố gắng, bất quá chỉ là sự theo đuổi về địa vị, danh lợi, quyền thế. Thực chất theo đuổi những thứ đó không có gì sai, càng không phải là một tội ác. Trong quá trình theo đuổi, mình có bất chấp thủ đoạn để đoạt lấy, có ảnh hưởng đến người khác? Có ảnh hưởng đến phẩm chất đạo đức của mình?

Ví dụ như nếu cố gắng theo đuổi, mục tiêu lại càng ngày càng xa, lúc đó nên làm thế nào? Có nên tiếp tục theo đuổi? Có phải là cần giành bằng được điều đó?

Tích cực đúng là rất tốt, nhưng trong quá trình theo đuổi nếu chỉ quan tâm đến việc đạt được mục tiêu, sẽ bỏ qua mất nhân duyên về hoàn cảnh mình đang tồn tại, bỏ qua cảm nhận của người khác. Vì vậy, ngoài việc theo đuổi mang tính tích cực, vẫn cần phải giữ cho mình thái độ bình tĩnh. Đạt được nó đương nhiên sẽ tốt, dù không đạt được, đó là vì mối nhân duyên vẫn chưa có đủ, không cần phải buồn bã.

Vì vậy chí tiến thủ, tính tích cực đều cần phải có, tuy nhiên việc được mất không nên quá coi trọng, hãy nghĩ "Tôi đã cố gắng hết sức về điều đó" là được rồi. Như vậy cuộc sống sẽ rất vui vẻ, cũng không phải vì mình đã tích cực mà khiến người khác bị ảnh hưởng.

Vì vậy nói, tích cực là một thái độ, bản chất không có gì đúng hoặc sai, nếu động cơ không chính trực, mục tiêu không đúng, hoặc để đạt mục đích không chừa thủ đoạn, sự tích cực như vậy là không đúng. Hoặc sau khi đạt được mục tiêu thì lại vênh vênh tự đắc, không đạt được mục tiêu thì hết sức đau khổ. Chỉ có mục tiêu chính xác, cách làm chuẩn xác, tích cực sẽ trở thành một ưu điểm, sẽ đem lại cho bản thân và người khác niềm vui.

Cần phải nuôi dưỡng sự tích cực như thế nào? Đầu tiên cần xác định mục tiêu, bởi khi đã có mục tiêu, mới có phương hướng cho cuộc sống. Mục tiêu tốt nhất là "Ít nghĩ về mình, nghĩ nhiều đến người khác", ví dụ hiện nay trên trái đất đang tồn tại nhiều nguy cơ, chúng ta hay nghĩ xem nên làm những gì? Bạn có thể tận dụng thời gian rỗi, tham gia vào công việc bảo vệ môi trường, có thể ở trong gia đình mình hoặc ở môi trường xung quanh, làm những công việc công ích bảo vệ môi trường, đó là những điều hết sức có ý nghĩa.

Giống như vậy, cần tạo ra một hướng mới cho mình, cố gắng để hoàn thành nó, thực hiện điều đó, bạn sẽ cảm thấy cuộc sống của mình có mục tiêu, có ý nghĩa, đó chính là ý nghĩa chân thực của cuộc sống tích cực.

RŨ BỎ CHÂN LÝ, THẬT SỰ TỰ DO

Nhiều người suốt đời theo đuổi chân lý, đi đến chốn thâm sơn cùng cốc, rừng thiêng núi độc tìm thầy học đạo. Có người từng nói "Tôi yêu thầy nhưng không bằng tình yêu đối với chân lý". Với họ chân lý là tất cả. Nhưng trong đời này, đâu là chân lý thực sự? Kiên quyết theo đuổi chân lý phải chăng là cố chấp?

Thực ra, trong cuộc sống thường ngày, chúng ta dễ dàng phát hiện rằng hôm nay đó là chân lý được mọi người thừa nhận, ngày mai có thể nó sẽ trở thành lời nói xằng bậy. Chân lý của người phương Tây, không nhất định đó cũng là điều mà người phương Đông thừa nhận. Dù đó là sự nhấn mạnh về triết học hay trí tuệ, tôn giáo cũng không thể khiến mọi người đều đồng ý. Ví dụ tôn giáo này luôn được coi là chân lý, nhưng tôn giáo khác lại coi đó là ma quỷ.

Nhìn từ phương diện lịch sử, bất kì một quan niệm, tư tưởng hoặc nguyên tắc nào cũng chỉ được đại đa số mọi người tạm thời coi là đúng, qua một thời gian, có những quan điểm mới hơn và tốt hơn, hoặc phương pháp tốt hơn xuất hiện, quan niệm tư tưởng hoặc nguyên tắc phương pháp vốn có sẽ bị đào thải. Ví dụ thời Hi Lạp cổ đại đến cận, hiện đại, về lĩnh vực triết học có nhiều trường phái nhưng quan điểm hoàn toàn khác nhau. Mỗi trường phái có lý luận và học thuyết khác nhau, tư tưởng triết học thường phủ định nhau, cái ra đời sau thường phủ định cái trước trên cơ sở kế thừa và phát huy ưu điểm của cái trước, tư tưởng triết học hoặc bất kì một lĩnh vực nào cũng thay đổi, biến động theo thời đại, môi trường hoàn cảnh.

Vì vậy, "chân lý" thực chất chẳng qua là hiện tượng không có thật, có thể nói đó là cái trước mắt muốn đến gần, nhưng không phải là cái vĩnh hằng, mãi mãi, bất biến. Nó thường thay đổi theo thời gian, không gian. Vì vậy, thế giới chúng ta không thể có những chân lý bất biến, mà đã là những chân lý khả biến, thì cớ sao chúng ta phải khư khư cố chấp vào nó.

Tín đồ Phật giáo đối với Phật pháp cũng vậy, "Kinh Kim Cương" có nêu ra ví dụ: Mục đích của chiếc bè để đưa người qua sông, khi đã qua sông chúng ta không nên cố chấp, luyến tiếc rồi mang cả chiếc bè theo mình lên bờ.

Điều đó muốn nói rằng, Phật pháp bất quá cũng chỉ là phương tiện đưa mình qua sông, với những người chưa qua sông, hãy để cho họ nắm lấy Phật pháp, dựa theo những điều của Phật pháp để tu hành. Nhưng đối với những người biết vận dụng đúng đắn Phật pháp, cần phải hướng dẫn cho họ biết từ bỏ ngay cả Phật pháp. Ở đây Phật giáo muốn nói đến "giải thoát tuyệt đối, giải thoát rốt ráo". Giải thoát đối với cả công cụ, phương tiện giúp mình giải thoát.

Đương nhiên, với người chưa hiểu Phật pháp, chưa biết tu hành, tín đồ Phật giáo sẽ nói với họ: "Phật pháp là cái tốt nhất, Phật pháp là chân lý". Tuy nhiên với những người đã lĩnh hội về Phật pháp, cần phải hiểu được: Phật pháp chỉ là một biện pháp mà không phải là nguyên tắc để bạn phải giữ lấy một cách tuyệt đối, mãi mãi không bao giờ từ bỏ.

Ví dụ "Thường, lạc, ngã, tịnh" hoặc "khổ, tập, diệt, đạo" v.v... trong Phật pháp đạo lý sinh lão bệnh tử, ban đầu chúng ta coi chúng là chân lý, định kiến để nắm lấy chúng, nhưng một khi chúng ta dùng những chân lý này để phục vụ cho chính mình, hoặc giúp cho người khác, nên rũ bỏ chúng, mới có thể đạt được sự giải thoát thực sự.

Hoặc có người hỏi: Nếu người học Phật pháp khi vận dụng chúng lại không nắm giữ lấy chúng, đó có phải là sự định kiến vô tâm, có phải là sự không rõ ràng, không phân biệt được tốt xấu?

Không phải vậy! "Không chấp trước" ở đây đã từng trải qua quá trình "chấp trước". Xả bỏ không phải vô tâm, vô ân mà xả bỏ thể hiện bạn đã đạt đến tầng cao hơn. Theo đuổi chân lí, một khi bạn đã nắm bắt chân lí bạn còn phải biết xả bỏ ngay cả ý niệm về theo đuổi chân lí, đó mới là sự tự do đích thực.

HOA NỞ HOA TÀN KHÔNG NÊN CỐ CHẤP

Vạn vật trong đời, bất luận là sông núi, mặt đất, bất kì một sự vật và hiện tượng, môi trường, cơ thể, tư tưởng, phản ánh tâm lý của chúng ta... đều trong quá trình biến đổi không ngừng, không có cái gì là vĩnh hằng bất biến, thậm chí cái được gọi là nguyên tắc, chân lý, cũng theo sự thay đổi của thời gian và không gian. Đến thời kì cần thay đổi, lúc cần phải từ bỏ hãy từ bỏ, không nên nắm giữ chúng.

Tuy nhiên làm được việc không nắm giữ lấy thì không dễ dàng, nên từ bỏ việc nắm giữ như thế nào? Hãy xuất phát từ nhận thức lý tính để phân tích và đối chiếu với sự trải nghiệm về tâm lý của mình, để luyện tập việc từ bỏ cái đang nắm giữ.

Phân tích từ nhận thức lý tính, chính là dùng quan niệm "nhân duyên" để tìm hiểu chân tướng của sự vật. Nhân duyên dùng để chỉ tất cả các hiện tượng, bất luận đó là các hiện tượng tâm, sinh lý hay hiện tượng tự nhiên, xã hội, chúng đều nảy sinh mối quan hệ, ràng buộc nhau trong một khoảng thời gian, không gian nhất định. Sự hiện hữu của bất kì một sự vật hiện tượng nào đều do rất nhiều các điều kiện nhân duyên hòa hợp nhau mà sinh ra, không thể nảy sinh một cách đơn độc, cũng không phải sự xuất hiện đột ngột, cũng không phải là sự tồn tại bất biến, chỉ cần một điều kiện nhân duyên ở bên trong thay đổi sẽ kéo theo sự biến động của toàn bộ, những sự việc ban đầu bạn cho rằng nó sẽ không bao giờ thay đổi, sẽ lại có sự thay đổi.

Trong quá trình chúng ta thể nghiệm chính bản thân mình, phát hiện ra cuộc đời của con người từ nhỏ cho đến già, đến khi chết, đều là sự biến đổi không ngừng, cơ thể, sinh lý, tâm lí chúng ta thay đổi, quan niệm cũng thay đổi.

Ví dụ với một người, vốn là một cậu bé, cô bé, sau đó là thiếu niên, thiếu nữ, tiếp đó trở thành trung niên, cuối cùng trở thành ông già, bà già, không ngừng biến

đổi. Vậy nếu muốn nắm giữ, chúng ta cần phải nắm giữ gì? Cuối cùng, 16 tuổi mới là tôi hay 18 tuổi mới thực sự là tôi? Thực chất đều không phải, bởi tuổi 16 đã qua đi rồi, tuổi 18 bây giờ cũng sẽ qua đi, vì vậy không cần phải nắm giữ lấy nó.

Từ sự thay đổi của cơ thể có thể từng bước thể nghiệm sự thay đổi của quan niệm và sinh lý. Bắt đầu từ nhỏ, chúng ta không ngừng tiếp thu sự giáo dục, không ngừng bị ảnh hưởng của môi trường, cha mẹ, thầy giáo và những ảnh hưởng của sự thay đổi thời đại, hầu như không có quan niệm nào thuộc về bản thân mình, đều là sự tích lũy được từ bên ngoài, sau đó mới trở thành cách nghĩ của riêng mình.

Tuy nhiên cách nghĩ đó cũng sẽ thay đổi, ví dụ khi bạn nói chuyện với người khác, đối phương nói ra một quan niệm mới mà bạn chưa nghe qua, sau khi bạn nghe xong, cách nghĩ trong đầu bạn cũng có thể vì điều đó mà biến đổi, không cần nói cách nhìn nhận của ngày hôm qua đã khác với cách nhìn ngày hôm nay, có thể lúc này bạn đã không giống với bạn trước đó.

Bất luận là sự phân tích về mặt lý luận, hay là sự thể nghiệm của bản thân mình, đều có thể chứng minh rằng, không thể có cái tôi vĩnh hằng bất biến, thậm chí không có sự tồn tại của "cái tôi", vậy thì còn có cái gì đáng để nắm giữ nữa?

Mặc dù nhân duyên đang thay đổi, nhưng trước mắt tạm thời vẫn có các hiện tượng đang tồn tại. Giống như một đóa hoa, hôm nay bạn có thể thấy nó rất đẹp, rất đáng yêu, nhưng chỉ qua vài ngày, nó sẽ bị héo úa, không đẹp, không còn đáng yêu nữa, có thể cần thay thế bông hoa khác.

Đã biết sự thật là như vậy, không nên nắm giữ lấy bông hoa đó. Bởi vì hoa nở, hoa tàn, là hiện tượng tự nhiên, không nên nắm giữ chúng quá nhiều.

KHAI THÁC TIỀM NĂNG TRÍ TUỆ

Có một nhà tâm lý học, nhà nhân chủng học đã từng nghiên cứu và phát hiện rằng, trí óc của con người thực chất chỉ được khai thác chưa đến 10%, còn hơn 90% vẫn chưa được khai thác hết. Mấy năm gần đây, đang lưu hành một hoạt động dựa vào kỹ thuật thôi miên để khai thác tiềm năng.

Đối với lý luận mà nhà nhân chủng học cung cấp, tôi vẫn chưa nghiên cứu, cũng chưa hiểu được kỹ thuật thôi miên có thể khai thác được những chức năng gì. Tuy

nhiên, từ việc khai thác trong việc ứng dụng chức năng của tế bào não, đó thuộc về năng lực của trí nhớ, phản ứng và phân tích, bộ não của một người có thể khai thác được một cách vô hạn, trở thành một người rất có học vấn, hoặc trở thành người có tính sáng tạo, có năng lực khai thác, điều này tôi vẫn chưa thể rõ được. Hơn nữa có được khả năng như vậy có thể rũ bỏ được những phiền muộn, trở thành con người có trí tuệ chăng? Đó cũng chính là điều đáng quan tâm.

Tôi chỉ biết rằng, theo Phật pháp, mọi người đều có thể khái thác được trí tuệ của mình. Có thể từ những người chứa đầy sự tức giận, đố kị, bi quan, trở thành một vị bồ tát có trái tim từ bi, bao dung, có tầm nhìn xa, có sự thương cảm; thậm chí Phật pháp còn cho rằng, mọi người đều có thể trở thành Phật.

Trí tuệ mà Phật pháp nói đến, muốn chỉ không bởi do sự dao động của tình cảm mà trở nên đau khổ, liên lụy đến người khác.

Chúng ta thường gặp những người rất thông minh, mặc dù học vấn rất uyên thâm, trí nhớ cũng rất tốt, nhưng không biết sống ra sao. Bởi những người thông minh tài trí, không có được tấm lòng bao dung, từ bi và tấm lòng cứu nhân độ thế, có sự thương cảm cứu độ chúng sinh.

Phật pháp không hẳn có thể làm tăng thêm khả năng trí nhớ của chúng ta, năng lực giải quyết vấn đề hoặc khai thác được hầu hết mọi tiềm năng, nhưng có thể khiến cho những phiền muộn của chúng ta ngày càng ít đi, tình cảm ngày càng ổn định, nhân cách ngày càng được kiện toàn, tấm lòng từ bi ngày càng mở rộng. Các nhà nhân chủng học và thuật thôi miên có thể hoàn thành được công việc của mình hoặc có thể khai thác ngày càng rộng lớn những tầng lớp trí tuệ của nhân loại, nhưng đối với việc bồi dưỡng nhân cách hoặc giúp đỡ nó thì họ không thể làm được một cách tuyệt đối.

Nhưng các quan niệm hoặc cách làm của Phật pháp, đối với sự khai thác trí tuệ con người là hoàn toàn đúng đắn. Chỉ cần dựa vào những quan niệm và sự thể nghiệm để cố gắng có thể đạt được mục tiêu của mình.

Ví dụ như, khi chúng ta cảm thấy phiền muộn và đau khổ, hãy nói với chính mình: “Phiền muộn có tác dụng gì với chính bản thân mình? Đau khổ có giúp giải quyết được vấn đề không? Rõ ràng là không có tác dụng gì, vậy tại sao lại phải phiền muộn? Hơn nữa sự vật luôn thay đổi, trải qua một thời gian tự nhiên nó sẽ qua đi, vậy bây giờ cần gì mà không từ bỏ, không thay đổi cách nhìn sao?” Đó là những quan niệm có tác dụng rất lớn để điều chỉnh mình.

Mặt khác đó là sự thể nghiệm. Gọi là "thể nghiệm" chính là cần phải dùng phương pháp, ví như khi chúng ta cảm thấy nhiều phiền muộn, có thể hít thở đều, điều chỉnh những thay đổi của cảm giác và ý nghĩ, dần dần sẽ nhận thấy được sự thay đổi về nội tâm của mình, cảm nhận được hoạt động của trạng thái tâm lý, từ đó bạn sẽ cảm thấy ý nghĩa luôn thay đổi một cách vô nghĩa, chỉ có cảm giác "nhịp đập của trái tim" mà thôi; sau một thời gian, ngày cả cảm giác "nhịp đập của trái tim" cũng sẽ không còn mang ý nghĩa nữa, tự nhiên bạn sẽ bình tâm trở lại.

Phương pháp này khiến cho chúng ta nhận thức được quá trình ổn định của nội tâm, sự phiền muộn được giảm bớt, trí tuệ cũng từ đó mà được khai thác, nhân cách dần dần ổn định và kiện toàn.

Ý NGHĨ TỐT ĐẸP Ý NGHĨ XẤU XA

Thông thường đa số mọi người đều cho rằng cách nghĩ không đồng nghĩa với hành vi, thực hiện hành vi không chính đáng thì mới tạo ra kết quả xấu, vì vậy có người nói rằng: "Tôi không làm gì cả, nghĩ xấu một chút thì có liên quan gì sao?" Cách nghĩ như vậy có đúng không? Tất nhiên không đúng! Dù ý nghĩ không tốt không biến thành hành động nhưng nó vẫn ảnh hưởng đến chúng ta.

Hành vi thông thường của con người gồm ba bước: Hành động, Ngôn ngữ và Ý nghĩ mà Phật giáo gọi đó là "thân", "khẩu", "ý". Ba loại hành vi này sẽ sản sinh ra kết quả tiếp đó mà hình thành một sức mạnh, được gọi là "nghiệp lực".

Trong ba thứ đó, quan trọng nhất chính là tác dụng của "tâm". Nếu như trong lòng không có ý nghĩ, chỉ là lời nói trên miệng, trong Phật pháp, điều đó không phải là phạm tội, bởi vì đó chỉ là sự vô tâm, vô ý của họ, không phải là cố ý, thực chất họ không biết mình làm việc gì, giống như người không bình thường về thần kinh phạm tội, thông qua sự phán xét của tòa án, thực chất họ phạm tội ở trạng thái tâm lý không bình thường, sẽ không căn cứ theo kẻ phạm tội bình thường để kết tội.

Nhưng nếu họ phạm tội ở trạng thái tinh thần bình thường, trạng thái tâm lý tỉnh táo, rất có thể đã tạo thành sự mưu tính trước, hơn nữa nếu ở trạng thái tinh thần hoàn toàn tỉnh táo, mặc dù không có sự mưu tính trước, chỉ vì vô ý động chạm vào lưới pháp luật, nhưng vẫn phải chịu trách nhiệm pháp luật về tội sơ ý của chính mình.

Tất cả các hành vi của con người đều lấy "tâm" làm chủ đạo, nếu như không có sự chỉ huy của trái tim, sẽ không nảy sinh hành vi. Vì vậy "ý nghĩ từ trong tim" rất quan trọng. Nếu đánh giá không theo góc độ của Phật pháp, từ tâm lý học về phạm tội hoặc từ quan điểm pháp luật, đều giống nhau.

Nếu như trong tâm niệm là điểm khởi đầu của ý nghĩ phạm tội, sớm muộn cũng sẽ dẫn đến phạm tội. cũng giống như một người lúc nào cũng có ý định nói dối, dần dần anh ta sẽ cảm thấy nói dối không có tác hại gì. Ví dụ: Nếu như trong lòng họ có ý nghĩ muốn giết người, chỉ cần ý nghĩ này vẫn được nung nấu, cho dù anh ta không có cơ hội để giết người, kết quả do anh ta thường xuyên nghĩ đến nó, dần dần anh ta coi việc giết người như việc bình thường, không còn cảm thấy đó là một hành vi đáng sợ hay phạm tội nữa.

Trái tim thống trị con người, trái tim có thể thay đổi vận mệnh của chúng ta, cũng có thể thay đổi được thế giới này. Hiểu được ý nghĩa có sức mạnh to lớn như vậy, hãy nên thường xuyên chú ý tới ý nghĩ xuất phát từ ý thức của bản thân.

Vậy thì nên quan sát ý nghĩ xuất phát từ chính bản thân mình như thế nào? Đầu tiên cần hiểu được cách phán đoán thế nào là ý nghĩ tốt đẹp, thế nào là ý nghĩ xấu xa?

Thông thường, nếu có những trở ngại đối với bản thân mình, sẽ nảy sinh những ý nghĩ, hoặc sẽ gây ra những tổn hại đến người khác hoặc tổn hại đến môi trường, đó chính là ý nghĩ xấu xa. Ngược lại nếu tạo ra sự cân bằng trong trái tim mình, có ý nghĩa thật sự đối với người khác và với môi trường, chính là ý nghĩ tốt đẹp, sự việc tốt đẹp.

Cơ thể của mình thuộc về cá nhân mỗi con người, khi cơ thể của mình mở rộng ra bên ngoài, đó chính là môi trường bên ngoài, nó có quan hệ mật thiết không thể tách rời với con người, cũng có thể nói đó là một phần của cơ thể, vì vậy những thứ có lợi cho chính mình, kiện toàn đối với môi trường đó chính là điều tốt.

Sau khi có được những tri thức cơ bản trong việc phán đoán cái tốt xấu, thiện và ác, tiếp đó cần phải tiến hành luyện tập, khi những ý nghĩ tốt đẹp xuất hiện cần phải thường xuyên nuôi dưỡng nó, còn ý nghĩ xấu xa xuất hiện cần cố gắng để hạn chế, không nên nghĩ tiếp đến chúng, tốt nhất không nên quan tâm đến nó, không nên tiếp tục nghĩ về những cái xấu xa, nên dùng ý nghĩa tốt đẹp để thay thế nó. Ví dụ khi xuất hiện ý nghĩ xấu xa về việc hại người, lập tức nên từ bỏ, ngược lại hãy nghĩ đến việc cứu người, cứu nhân độ thế, hơn nữa không ngừng làm cho những ý nghĩ tốt đẹp, lương

thiện trở nên mạnh mẽ hơn.

Tuy nhiên cũng không nên có những ý nghĩa viển vông. Ví dụ nói: Muốn cứu nhân độ thế, nhưng lại không tính đến mình có đủ năng lực và trí tuệ không? Những vấn đề và điều kiện có liên quan cần phải thông qua việc đánh giá, phân tích, nếu không đó chỉ là những ý nghĩ viển vông không thực tế. Hơn nữa việc cứu nhân độ thế mặc dù đúng đắn, nhưng đều là những điều không thực tế, đó chính là sự lãng phí cuộc sống và thời gian của mình, vì vậy đó chính là ý nghĩ vô ích.

Tóm lại, chúng ta nên dựa vào năng lực, điều kiện hiện có của mình để suy tính, những điều đem lại lợi ích cho người khác, chúng ta nên suy nghĩ đến nhiều hơn, làm nhiều hơn. Còn những điều không có lợi với bản thân và người khác, không nên nghĩ đến, cũng không nên làm. Nếu có thể làm được như vậy, ý nghĩ hành động trong trái tim mình là ý nghĩ tốt đẹp, những việc làm được nhất định sẽ là việc tốt, những điều mình nói cũng sẽ là lời hay ý đẹp.

NHÌN NHẬN CHỦ QUAN VÀ KHÁCH QUAN

"Chủ quan" và "khách quan" là hai danh từ mà con người hiện đại rất thích sử dụng. Nếu như có người vẫn kiên trì theo đuổi ý kiến của mình, chúng ta sẽ phê bình họ quá chủ quan, nên khách quan một chút. Ngược lại, để thể hiện sự nhìn nhận không thiên lệch đối với sự vật hoặc con người, chúng ta sẽ nhấn mạnh cách nhìn của mình là khách quan. Dường như có sự phân biệt cao thấp, tốt xấu giữa hai quan điểm này. Thực chất, "chủ quan" và "khách quan" là hai quan niệm không hài hòa.

Xét từ phương diện chữ nghĩa, "chủ quan" là cách nhìn của cá nhân mình, "khách quan là cách nhìn của người khác, hai mặt cho dù là đối lập, nhưng không phải là tuyệt đối, mà giữa chúng có thể hỗ trợ cho nhau.

"Chủ quan" vốn không phải là việc xấu, điểm mấu chốt là ngoài việc dựa vào ý kiến chủ quan của mình, cần xem xét đến ý kiến chủ quan của người khác. Tôn trọng ý kiến người khác, để mọi người tự mình đưa ra những phát hiện và sự sáng tạo của họ, sau đó mới thâu tóm lại, tập hợp tất cả ý kiến của mọi người, đó lại trở thành "khách quan". Vậy quan điểm khách quan từ đâu mà có, đó là sự tập hợp rất nhiều các ý kiến chủ quan mà có.

Nếu một người chỉ giữ ý kiến của mình, không chấp nhận ý kiến của người

khác, điều đó thể hiện ý thức chủ quan của họ rất lớn, có thể sẽ trở thành trường phái lập dị. Trong xã hội hiện đại, vì quá nhấn mạnh chủ kiến của cá nhân, vì vậy có rất nhiều người cho rằng ý kiến của mình là tốt nhất, mình là người thông minh nhất, cách nghĩ của mình là chân lý tuyệt đối, người khác không thể bằng mình được. Giống như trong gia đình, có một bà vợ rất gan dạ, động một tý là phản đối ý kiến của chồng; có những người chồng là người quyết định chính, hoàn toàn không thèm để ý đến cách nghĩ của con và vợ mình, lúc nào cũng nói: "Điều tôi nói là đúng, mọi người chỉ cần làm theo là được rồi". Hoàn toàn không cho người khác nói ra ý kiến của họ. Tương tự như vậy, trong công ty hoặc tổ chức đoàn thể, thường xuyên gặp những trường hợp như vậy.

Những người như vậy, phần lớn do quá tự tin, đầu óc lại phản ứng nhanh nhẹn, giải quyết sự việc rất thông minh, có năng lực, việc đánh giá sự việc cũng thường chính xác, vì vậy có lúc cảm thấy mình làm gì cũng đúng. Tuy nhiên, việc đánh giá chính xác không có nghĩa là bạn phản đối ý kiến người khác, người khác không phải là bạn, cách nghĩ của bạn không thể đại diện cho cách nghĩ của người khác. Bạn có thể đưa ra cách nghĩ và ý kiến của mình, cống hiến năng lực và trí tuệ, nhưng cần phải tôn trọng ý kiến của người khác, ít nhất cần phải nhận được sự đồng ý của người khác.

Hơn nữa bất kì người nào khi làm việc cũng sẽ có những chỗ thiếu sót, lúc nào cũng cho rằng tất cả mình đều đã suy nghĩ chu đáo, sau đó mới phát hiện ra hóa ra vẫn có chỗ sơ suất. Kiên trì theo đuổi quá mức ý thức chủ quan, mặc dù vẫn có thể thành công, nhưng trở ngại trong công việc là rất lớn.

Chúng ta không phải là người hoàn thiện, người khác cũng không phải là người hoàn toàn không có năng lực. Tham khảo những ý kiến khác nhau, sẽ có những điểm lợi đối với việc sắp xếp kế hoạch làm việc. Hơn nữa, theo quan điểm của Phật giáo, chúng sinh đều được bình đẳng. Mỗi người đều có một phần phúc báo và trí tuệ của mình. Cả hai bên bởi vì ý kiến không đồng nhất, có thể sẽ tăng thêm những phiền phức, bất tiện. Nhưng đó chính là cơ hội để thử nghiệm, nếu như có thể biết tiếp thu những ý kiến đóng góp, có thể tăng thêm cho chúng ta nhiều trí tuệ, đem lại cho chúng ta thật nhiều phúc báo.

Tuy nhiên đối với những kiến nghị của người khác, cũng không nên tiếp thu tất cả, cần thông qua việc đánh giá, định ra thứ tự ưu tiên, lại cần xem xét đến việc lấy hay bỏ, cái nào cần nhất, quan trọng nhất, cần phải bắt tay làm ngay, cái gì có thể thực hiện từ từ, hoặc để lại làm sau; mặc dù chủ ý rất tốt, nhưng thời cơ chưa tới, vậy cần giữ lại, đợi đến thời cơ thích hợp sẽ làm. Như vậy vừa có tính chủ quan, lại vừa

mang tính khách quan.

"Tôn trọng mọi người tức là tôn trọng chính mình", biết đưa ra những quan điểm chủ quan của cá nhân, đồng thời cũng biết khẳng định quan điểm khách quan của người khác, cân bằng giữa chủ quan và khách quan, như vậy bạn có thể tập hợp được trí tuệ và sự cố gắng của mọi người. Hoàn thành được sự nghiệp chung. Kết quả, cả cá nhân, đoàn thể, gia đình và xã hội đều trở nên tốt đẹp.

CHỦ ĐỘNG VÀ BỊ ĐỘNG

Người Trung Quốc luôn bị coi là dân tộc bị động. Thông thường đều cho rằng "chủ động" chính là sự tự động, tự nguyện và tự chủ. "Bị động" chính là chịu sự ảnh hưởng, chỉ huy, chi phối, xui khiến hoặc giáo huấn của người khác, vì vậy bị động luôn khiến cho con người có cảm giác không chấp nhận hoặc không chịu trách nhiệm.

Tuy nhiên nếu như nói hoàn toàn "bị động", vậy thì ai sẽ khiến cho bạn "hành động" đây? Nhất định chính bản thân bạn "chủ động" mới có thể thực sự có những hành động sao? Vì vậy nói hoàn toàn bị động là điều không thể, chỉ có nói đó là sự tương đối chủ động hoặc tương đối không chủ động, sự phân biệt giữa chủ động tích cực và chủ động tiêu cực. Giống như "chủ quan" và "khách quan", "chủ động" và "bị động" là hai mặt thống nhất của vấn đề, chỉ là cách nhìn nhận khác nhau mà thôi.

Nếu trước khi làm việc không có bất kì kế hoạch nào, đợi khi nảy sinh vấn đề mới giải quyết thì gọi là bị động. Chủ động chính là trước khi vấn đề nảy sinh, đã có những mục tiêu quy hoạch trước.

Người chủ động tích cực có cái nhìn xa đối với tương lai, đã có sự chuẩn bị tâm lý và ý thức được những nguy cơ, trời chưa đổ mưa, đã nghĩ đến khả năng có mưa, hơn nữa còn nghĩ ra cách giải quyết vấn đề. Nhưng với người bị động tiêu cực, chỉ có phản ứng khi hoàn cảnh thay đổi, hoàn cảnh bao gồm tự nhiên và hành vi con người, hoặc khi chuẩn bị đối diện với mối quan hệ mật thiết với anh ta, hoàn cảnh không thể tránh được, mới tìm cách giải quyết.

Do chưa có sự chuẩn bị về tâm lý và phòng bị, vì vậy người bị động tiêu cực sẽ tương đối bất lợi, còn đối với người chủ động tích cực vì đã có sự đề phòng những hiểm họa chưa xảy ra, biến những trở ngại trở thành sự trợ giúp trước khi hành sự, vì vậy luôn chiếm lợi thế và sức mạnh to lớn.

Trong quá trình phát triển, tất cả mọi sự việc đều có hai mặt chủ động và bị động, không thể chỉ có sự chủ động đơn thuần hoặc cũng không có sự bị động đơn thuần.

Thông thường việc tạo ra những trào lưu trong xã hội hoặc đem đến những trào lưu đó cần phải có sự chủ động tích cực. Trong lịch sử có rất nhiều người có công lao vĩ đại, đều là do sự chủ động mà có được, được gọi là "thời thế tạo anh hùng". Nhưng nếu chỉ biết chủ động, không biết nên bị động đúng lúc, vậy sẽ rất khổ cực.

Ít nhất các vấn đề trong gia đình, việc hợp tác trong công việc, các vấn đề về quan hệ trong giao tiếp, cũng đều như vậy, hoàn toàn giữ thế chủ động là không thể, bởi bạn cần phải biết kết hợp với cách nghĩ và nhu cầu của người khác, nhưng ở thế hoàn toàn bị động cũng không đúng, bởi bạn cũng có những cách nghĩ và nhu cầu của riêng mình, những phán đoán của riêng mình.

Theo quan điểm của Phật pháp, chủ động là "nhân", bị động phối hợp là "duyên". Giữa chủ động và bị động là sự tương trợ của nhân duyên. Giống như trong xã hội hiện đại với sự biến đổi không ngừng, để có thể thích ứng được với sự biến đổi đó, chúng ta thường thường vẫn nghe thấy cần "thích ứng" với thời đại, "thích ứng" với hoàn cảnh xã hội, hoặc "thích ứng" với tình hình quốc tế. Vậy chúng ta cần điều chỉnh bước đi của mình, cải thiện mình để có thể kết hợp với người khác, theo kịp người khác thậm chí là thay đổi được người khác. Mặc dù đây là vấn đề chúng ta cần bị động để đối diện, nhưng lại cần sự điều chỉnh chủ động.

Mặc dù nhân là chủ động, duyên là bị động, duyên là cái thứ yếu, nhân là cái chủ yếu. Nhưng cần có nhân, có duyên cả hai điều này tương trợ cho nhau thì sự việc mới đi đến thành công.

LUẬN VỀ TÍCH CỰC

Có người hỏi tôi: "Thưa thầy, con đã đọc rất nhiều sách bàn về tích cực để giúp mình không ngừng nỗ lực phấn đấu. Nhưng, càng đọc nhiều càng cảm thấy phản tác dụng, vì mỗi cuốn sách đưa ra một hướng tích cực khác nhau. Vì thế khi không làm được con cảm thấy mình yếu đuối hơn."

Thực ra, những người viết và giảng giải cho mọi người nghe về vấn đề này đều trích dẫn từ nhiều nguồn tư liệu khác nhau, đồng thời kết hợp với những suy nghĩ,

quan sát của bản thân họ mới đưa ra lí luận về tích cực. Bất quá đó chỉ là công trình nghiên cứu về tích cực chứ bản thân họ chưa hẳn đã làm được, cũng có thể là họ sẽ rất vất vả, phiền muộn để thực hiện chúng.

Ở đây không phải tôi phê phán lối sống tích cực, điều tôi muốn nói là tích cực đến hoàn mĩ mà họ đã diễn giảng hoặc viết trong sách là điều chính bản thân họ còn không thể thực hiện được. Theo quan điểm của họ, tích cực là phải vạch s□ẵn mục tiêu, kế hoạch cho mình, đồng thời phải cố gắng hoàn thành đúng thời gian mà mình đã quy định, nếu không, họ sẽ phủ nhận sự tích cực của mình cũng chứng tỏ rằng cuộc đời họ không trọn vẹn.

Tích cực theo quan điểm đó thực vất vả, họ phải không ngừng chạy đua với bản thân, ép mình phải thực hiện được một mục tiêu nào đó. Thoạt nhìn ta cứ ngỡ họ giàu sức sống, có triển vọng tốt đẹp. Trên thực tế, đấy là cuộc sống đầy áp lực, nhất định đó là một cuộc sống đau khổ! Chính vì thế mà không ít chuyên gia tâm lí diễn thuyết về tích cực khi tiếp chuyện với tôi lại thường hỏi về cách giải quyết và giảm nhẹ áp lực cho mình.

Đặt ra mục tiêu cho mình là điều rất tốt, nhưng nếu không biết cách quân bình, hài hòa tâm lí và tìm phương án phụ thì cuối cùng vẫn sẽ bất lực, không thể giải quyết chu toàn. Hơn nữa khi mục tiêu trở thành áp lực không thể gỡ nổi thì dù đó là mục tiêu tốt đẹp thế nào cũng sẽ là nguyên nhân đau khổ cho bạn. Bạn thử nghĩ kĩ xem, đời người vốn đã quá nhọc nhằn đau khổ, cớ gì chúng ta lại tạo thêm đau khổ cho mình?

Vì thế, bất luận thế nào chúng ta cũng cần phải tạo cho mình một không gian thoải mái để hài hòa tâm lí, xoa dịu căng thẳng trong lòng. Bạn đừng tự mua dây buộc mình, làm hết sức mình nhưng đừng để công việc trở thành gánh nặng, như thế mới là sự tích cực đích thực. Tích cực đúng nghĩa đòi hỏi bạn phải biết kết hợp với năng lực bản thân, làm những việc trong tầm tay mà mình thích thú. Hoàn thành công việc vừa sức giúp bạn cảm thấy mãn nguyện, thư thái trong lòng, khi đó tự nhiên bạn sẽ thấy tích cực là điều dễ làm.

Tuy nhiên không phải ai cũng có cơ hội như thế, vì phần lớn mọi người thường phải làm những việc không như mong đợi, ví như học một ngành làm một ngành, thích việc này nhưng phải làm việc khác, mong muốn điều này nhưng được điều khác... Thường thì những việc mình thích chỉ trở thành “nghề tay trái” và ngược lại. Người ta có câu “làm việc bạn thích, nếu không được hãy thích việc mà bạn đang làm”. Làm công việc đúng như mình mong muốn là một diễm phúc, tuy nhiên nếu không

được bạn hãy học cách chấp nhận công việc trước mắt, từ từ tạo hứng thú cho mình. Chuyển tâm lí từ không thích sang thích một việc nào đó chính là sự tích cực.

TÀI NĂNG PHÙ HỢP VỚI CÔNG VIỆC

Hồi còn nhỏ, có lần bố dẫn tôi đi men theo con đường dọc bờ sông, lúc đó trời đã nhá nhem tối. Đàn vịt đang nằm trên đường bỗng ùa xuống sông, đợi chúng tôi đi qua chúng lại lên bờ. Bố nhìn đàn vịt đang bơi dưới sông liền bảo tôi: "Con thấy không, những con vịt lớn bơi để lại vệt sóng lớn, con nhỏ để lại vệt sóng nhỏ trên sông, nhưng bất luận thế nào thì những con sóng đó vẫn là con sóng của chính nó tạo nên và đều có đích chung là lên được bờ bên kia."

Đi được mấy bước bố tiếp: "Con ạ, con người cũng cần học những chú vịt kia. Lớn lên, con bơi thế nào trong biển đời, đường con đi lớn nhỏ không thành vấn đề nhưng nhất định phải là con đường do con đi và nhất định con phải đi, không thể không đi. Không đi nghĩa là đời con bế tắc!" Ý bố muốn nói, bất luận đường con đi lớn nhỏ thế nào đều cần phải đạt đến đích cuối cùng, nếu không đi thì chính điểm dừng lại là ngõ cụt.

Đấy là kỷ niệm sâu sắc, làm thay đổi đời tôi. Tôi thấy mình chỉ là chú vịt con, tôi từng thấy những "chú vịt lớn" có khả năng hô mưa gọi gió trong đời. Tôi tự thấy mình không thể giống họ, không thể sánh với họ và cũng không cần phải so sánh. Tôi vui lòng làm chú vịt con, đi theo con đường của riêng tôi.

Khi sư phụ tôi – ngài Đông Sơ Lão Nhân còn tại thế thường khuyên tôi phải học theo tấm gương của vị hòa thượng nào đó. Tôi nghĩ mình sẽ không học được!

Khoảng năm 1961 tôi sắp bế quan ở một ngọn núi tại Cao Hùng, có vị lão cư sĩ tặng tôi mấy cuốn sách của các vị cao tăng hiện đại ở Trung Quốc như Ấn Quang đại sư, Thái Hư đại sư, Hòa Thượng Hư Vân và Hoằng Nhất đại sư rồi hỏi tôi: "Thưa thầy, thầy sắp bế quan, vậy tôi xin hỏi thầy sẽ đi con đường nào của một trong bốn vị sư đó?"

Tôi rất kính trọng bốn vị hòa thượng đó nhưng tôi nói: "Tôi thực sự không thể đi được bất kì con đường nào của các vị cao tăng đó, tôi đi riêng con đường của tôi". Vị cư sĩ nói: "Thầy làm thế có ngạo mạn lắm không?" Không phải tôi kiêu ngạo cũng không phải là thiếu chí khí mà chỉ là tôi muốn đi con đường của riêng tôi. Tuy nhiên

tôi sẽ tham khảo con đường mà các vị ấy đã đi, tôi sẽ xem các vị ấy đã đi thế nào, có điểm gì tốt cho tôi, tôi sẽ dốc hết sức mình học theo, có thể học được bao nhiêu tôi sẽ học bấy nhiêu. Nhưng tôi tuyệt đối không bắt chước theo người khác, đồng thời tôi cũng không nhất định sẽ phải trở thành người nào khác ngoài tôi cả.

Vì thế, tôi đã yên tâm chuyên chú vào việc tu hành khi nhập thất. Tôi không phải chuẩn bị tâm lí để giúp mình trở thành bất kì vị cao tăng nào trong bốn vị kia, đồng thời cũng không ngông cuồng muốn mình sẽ trở thành những vị đó, tôi muốn mình sẽ trở thành vị cao tăng thứ năm. Tôi làm được gì, làm được bao nhiêu thì sẽ dốc hết sức mình để làm mà thôi.

Thực ra trong một bầy vịt nhất định sẽ có con đầu đàn, đương nhiên cũng sẽ có con nhỏ nhất đàn, thế nên đương nhiên chúng sẽ có những đường bơi khác nhau. Nhìn từ góc độ Phật pháp, sở dĩ như thế là vì mỗi một chúng sinh đều có nhân duyên, phúc báo khác nhau, vì thế khi nhìn thấy người khác thành công chúng ta chỉ nên tùy hỷ[1] chứ không nên nhất nhất học theo.

Những chú vịt con thoạt nhìn dường như chúng chẳng bơi đi, nhưng thực ra chúng không phải đang đứng yên trên vị trí cũ, chẳng qua chúng di chuyển quá chậm nên chúng ta cứ ngỡ nó không bơi mà thôi. Tuy nhiên, chậm nhưng tiến đều, không ngừng nghỉ, chậm nhưng kiên trì nhất định sẽ đến đích. Cũng giống như tôi, tôi tự nhận mình chỉ là chú vịt con, tuy bơi chậm nhưng trước nay tôi chưa từng phải cố lòng học theo bất kì một ai khác. Tôi chỉ biết mình đã bơi hết mình, tính đến nay, tôi cũng đã bơi được một quãng đường của tôi.

Chúng ta không nên ước mong mình "bơi" giỏi hơn người khác, không nên tìm giá trị của mình qua việc so sánh với người khác vì đó là điều rất đau khổ. Thế nên, tất cả mọi việc chỉ cần bạn dốc hết sức mình nhất định bạn sẽ tìm ra hướng đi, tìm ra con đường cho riêng mình.

TÂM BÌNH YÊN TĨNH LẶNG CHÍNH LÀ SỰ THÀNH CÔNG

Tâm lí chung của mọi người thường quan niệm rằng, thành công là phải có sự nghiệp vĩ đại, có danh vọng, có địa vị, có tài sản, có nhiều người vây quanh ủng hộ. Một người như thế mới là "người thành công" trong mắt mọi người.

Thực ra, muốn thành công như thế không khó cũng không phải là chuyện dễ. Nhìn chung không phải ai cũng làm được điều này nhưng ai cũng có cơ hội. Ví dụ như tôi, tôi thuyết pháp trên chương trình truyền hình cho mọi người, xem ra là việc không dễ chút nào, vì thế nhiều người nghĩ rằng, tôi là một người thành công. Nhưng, điều đó không có nghĩa là những người khác không thể làm được. Hơn nữa, đấy có phải là thành công? E rằng chúng ta cần phải suy nghĩ kĩ về điều này.

Vậy, rốt cuộc thành công là gì, làm sao để định nghĩa thành công? Khổng Tử lấy tam bất hủ: lập đức, lập công, lập ngôn làm tiêu chuẩn của thành công. Lập ngôn tức là người nêu ra những kiến giải có đạo lí làm chuẩn mực cho mọi người nương theo nhằm gặt hái những thành quả tốt đẹp. Thực ra muốn thành công trong việc "lập ngôn" không phải là điều dễ làm. Muốn làm được điều này đòi hỏi bản thân người đó phải có nhiều sáng kiến, có nhiều thành công chứ không đơn giản chỉ là cái máy phát thanh, chỉ nói nhưng không thực tế, không có bằng chứng chứng minh cụ thể.

Ý nghĩa chữ "đức" trong chữ lập đức chỉ cho đức hạnh. Bất luận về phương diện nào, cách đối nhân xử thế, tâm tính, tố chất làm người chỉ cần làm điều có lợi cho người khác, có lợi cho xã hội đều được gọi là "lập đức". Người xưa thường nói "đức của đấng quân tử là gió, đức của người bình thường là cỏ", bậc quân tử lập đức tức là tạo nên một phong tục, tập quán tốt đẹp, giàu tính mô phạm gương mẫu để mọi người nương theo, có khả năng chuyển hóa từ xấu thành tốt cho một nhóm người, một xã hội, một đất nước thậm chí chuyển hóa cho cả muôn đời.

"Lập công" nghĩa là làm những việc cần thiết trong những lúc cần thiết nhằm tạo phúc cho số đông.

Trong "tam bất hủ" đó, lập công là hữu hình, dễ nhìn thấy, người khác có thể nhận biết bằng ngũ quan. Nó không giống như "lập đức"; đức được ví như một sức mạnh có khả năng chinh phục, chuyển hóa từ xấu thành tốt, tuy nó vô hình nhưng có sức mạnh và sức sống rất lớn.

Còn lập ngôn tức là dùng lời lẽ, lập luận để làm công cụ cảm hóa người khác, có thể là lập công cũng có thể là lập đức. Người nào thực hiện được ba điều đó được xem là người có thành công trong cuộc sống, bất luận tầm ảnh hưởng lớn nhỏ, nhiều ít.

Thế nên, nếu lấy ba điều đó làm quy chuẩn đánh giá thành công thì bất kì ai cũng có cơ hội thành công; xét về mặt tương đối, hiện nay một số người được xem là công thành danh toại trong xã hội nhưng không được tính là đã thành công.

Rất nhiều người có sự nghiệp lớn trong xã hội hiện nay lại thiếu đạo đức; người có danh vọng cũng chưa hẳn là người đúng đạo lí. Vì thế xã hội hiện nay chỉ lấy tiền bạc làm thước đo giá trị con người. Thực ra những người có chức cao vọng trọng, có địa vị xã hội, có quyền thế, có nhiều tiền của chưa hẳn đã là người đóng góp công lao cho xã hội, chưa hẳn đã có cống hiến cho lịch sử. Vì thế sự thành công đích thực phải được đánh giá qua ba chuẩn mực mà đức Khổng Tử đã nêu trên.

Với phần lớn mọi người, việc lập ngôn, lập công, lập đức là điều khó làm, là điều viển vông. Thực ra, lập đức chính là sống đúng lương tâm của mình, không làm những điều trái với lương tâm, tuân thủ đạo đức, bản thân việc đó đã là "lập đức" rồi. Lập công, thành công tức là phải biết giúp đỡ người khác, nếu lời nói và việc làm của mình đều có lợi cho mình cho người, đó cũng là lập công, cũng là người thành công. Lập ngôn tức là biết an ủi, khích lệ người khác về mặt lời nói hoặc cả về quan niệm, thậm chí chỉ cần bạn biết khuyên nhủ người khác bỏ ác làm lành là bạn đã thực hiện thành công "lập ngôn". Lấy những điều này làm tiêu chuẩn đánh giá thành công, thì ai ai cũng có thể "lập ngôn", "lập công", "lập đức".

Nếu một người sống đến lúc gần trút hơi thở cuối cùng mới phát hiện mình sống một cuộc đời vô nghĩa, sống uổng, sống phí hoài, cảm thấy chết còn nhiều ân hận, chết không nhắm mắt; người như thế thì dù khi họ còn sống có bao nhiêu tiền bạc cũng xem như là người thất bại. Chỉ cần bạn cảm thấy rằng, mình đến với cuộc đời này không uổng phí, không sống luống qua ngày tức đã có thể xem bạn là người thành công. Không nói đến một đời, chỉ cần một ngày bạn thấy sống có ý nghĩa thì bạn đã thành công một ngày, có công đức của một ngày chỉ một giờ có ích cũng có công đức của một giờ.

Thành công dù lớn nhỏ, nếu bạn biết tích lũy dần, cuộc đời bạn sẽ "đại thành công", nhờ thế trí tuệ và phúc đức chúng ta cũng sẽ tăng trưởng. Khi phúc đức và trí tuệ tăng trưởng viên mãn thì lúc đó chúng ta mới xem là đại thành công chứ thành công không phải là chiếc cân chỉ biết đo số vàng, tiền mà con người sở hữu, cũng không phải là thước để đo địa vị của người đó trong xã hội, trong cuộc đời này.

TÌM VỀ VỚI ÂM THANH NỘI TẠI

SỰ BIỂU HÒA GIỮA TÂM VÀ VẬT

Trong triết học có nêu hai quan niệm gồm "duy tâm" và "duy vật", nhưng thực ra tâm và vật là chỉnh thể thống nhất. Tâm con người thuộc tinh thần; thân thể, môi trường sống thuộc về vật chất. Sự tác động qua lại tương hỗ giữa môi trường hoàn cảnh tạo nên mối quan hệ giữa người với người, giữa người và vật. Thế nên con người vốn không thể tách rời khỏi vật chất, tâm vô hình nếu tách rời khỏi vật chất hữu hình thì tâm không thể mượn một vật chất gì để biểu hiện.

Tương tự, trong môi trường vật chất, nếu không có tâm làm chủ thì rất dễ bị vật chất làm mê hoặc, đánh mất bản thân.

Chúng ta không những không thể tách rời giữa tâm và vật để xem xét đánh giá đồng thời cũng không nên chỉ chú trọng một trong hai mặt: tâm và vật. Nếu nghiêng về một trong hai, cuộc sống chúng ta nhất định sẽ có sự xung đột, thông thường người ta thiên trọng về vật chất nhiều hơn. Nếu chúng ta đánh giá giá trị bản thân qua việc cân đo đong đếm những vật chất sở hữu bên ngoài; ví dụ: cách ăn mặc, xe cộ, số tiền gửi ngân hàng để cho rằng đó là vật bảo đảm cho tương lai mình.

Nếu cho rằng địa vị và giá trị con người tỉ lệ thuận với vật chất sở hữu thì bạn là con người vật chất, giá trị của bạn bị phụ thuộc với những gì thuộc ngoại tại. Thực ra, bản thân của vật chất không phân biệt tốt xấu đến mức tuyệt đối nhưng chúng ta thường dùng chúng để đánh giá giá trị bản thân, lấy giá trị vật chất để phán đoán địa vị cao thấp của một người trong xã hội: đây quả là một hiện tượng tâm lí kì quặc.

Nếu một người coi trọng vật chất, quên mất công năng nội tại của "tâm", quên không dùng "tâm" để thể nghiệm cuộc sống mà chỉ biết theo đuổi vật chất, dựa vào vật chất thậm chí xem vật chất là một phần mạng sống của mình, như thế người đó chắc chắn là nô lệ của vật chất. Khi bạn thành người nô lệ của tiền tài, chú trọng hưởng thụ vật chất sẽ tạo nên tâm lí hư vinh hoàn toàn không có lợi cho sự thăng hoa của tinh thần và trưởng dưỡng nhân cách, điều này được người ta nói là "nhọc vì vật chất".

Tuy chúng ta không nên theo đuổi vật chất thái quá nhưng cũng không nên phủ nhận giá trị của nó, hơn nữa càng không nên quá chú trọng, thiên hẳn về mặt tinh thần.

Theo tôi "tâm" trong quan niệm Nho giáo chính là "tâm" của chủ nghĩa nhân văn, "tâm" trong Đạo giáo thiên về chủ nghĩa tự nhiên còn chữ "tâm" trong Phật giáo là "tâm" của chủ nghĩa duyên sinh. "Tâm" theo chủ nghĩa nhân văn mà Nho giáo chủ trương có nội hàm là "nhân", "nhân" trong nghĩa nhân ái, tình yêu thương con người và vạn vật; "tâm" theo chủ trương của Đạo giáo chỉ cho quan niệm về "đạo"; thông qua tâm để diễn dịch, phát huy ý nghĩa của Đạo.

Theo Phật giáo, "tâm" do nhân và duyên tạo nên, nó chứa đựng một sức mạnh thực tiễn, sức mạnh đó được gọi là Nghiệp. Nhưng muốn chuyển biến tâm phàm phu phiền não thành tâm trí tuệ giải thoát thì không phải "nghiệp" nữa mà gọi là "đạo" hay còn gọi là Bồ-đề. Tuy nhiên ở đây chúng ta cần hiểu chữ "đạo" trong Phật giáo không giống với "đạo" trong Đạo giáo. "Đạo" trong Đạo giáo chỉ tự nhiên, còn "đạo" trong Phật giáo chỉ trí tuệ, giải thoát.

Tuy Nho, Lão, Phật có cái nhìn, có quan niệm khác nhau về "tâm" nhưng mục tiêu và xuất phát điểm đều có điểm chung là mong muốn thay đổi khí chất của con người, chuyển động vật tính trong con người thành nhân tính, sau đó lại cần phải siêu việt lên cả sự đối lập giữa nhân tính và động vật tính. Quá trình siêu việt lên khỏi cái phàm tục, đi vào cõi thánh đó được Phật giáo mệnh danh là giải thoát; Đạo giáo gọi là "trở về với tự nhiên", Nho gia gọi là "thành thánh thành nhân". Từ điểm này chúng ta thấy rằng, Nho, Lão, Phật tuy có nhiều danh xưng khác nhau về "tâm", mục đích tối hậu có phần bất đồng, nhưng đều có một điểm chung đó là cực kì coi trọng "tâm".

KHÔNG CÒN CHẤP TRƯỚC THẤT TÌNH LỤC DỤC[1]

Là con người ai cũng có thất tình lục dục, bản thân thất tình lục dục không phải là điều xấu, thậm chí có lúc nó còn đóng vai trò là nguồn động lực cho cuộc sống chúng ta, tuy nhiên sự cố chấp, bám víu vào thất tình lục dục lại là nguyên nhân chính mang lại đau khổ, phiền não cho cuộc đời chúng ta. Muốn tránh đau khổ do thất tình lục dục mang lại, chúng ta cần biết cách xả bỏ, không chấp trước, bám víu.

Có hai phương pháp giúp chúng ta xả bỏ sự chấp trước, một là "cách li tuyệt đối", dứt khoát từ bỏ thất tình lục dục, dùng biện pháp "tuyệt duyên" (tức là chấm dứt

tuyệt đối những điều kiện nảy sinh thất tình lục dục). Ví dụ sống ẩn cư trong rừng sâu núi thẳm, một mình tu tập hoặc xuất gia vào chùa tu tập. Tuy nhiên dùng biện pháp mạnh "tuyệt duyên" này là công đoạn khổ hạnh, lấy việc mắt không thấy sự hấp dẫn quyến rũ là tịnh (giữ nhãn căn thanh tịnh bằng cách không để nhìn thấy những sự hấp dẫn); tai không nghe tiếng là tịnh... cho rằng làm thế là nhát đao cắt đứt nhiễm trước, cám dỗ. Tuy nhiên làm như thế vẫn chưa hẳn đã dứt bỏ thực sự thất tình lục dục. Vì tuy đã tránh được môi trường hoàn cảnh đầy dẫy cám dỗ bên ngoài nhưng trong tâm hành giả sự cám dỗ đó vẫn ấp ủ, nhen nhóm, vẫn có thể phát triển, trỗi dậy khi điều kiện bên ngoài cho phép. Khi chúng ta tự tạo xung đột, tự gây mâu thuẫn cho tâm lí như thế thì có nói là đoạn thất tình lục dục vẫn chưa thể thực hiện, vẫn chưa thể thoát khỏi lưới dục vọng. Nhưng đây cũng là một biện pháp để trừ bỏ thất tình lục dục trong Phật giáo. Biện pháp còn lại là dùng trí tuệ quán chiếu trong chính niệm để tăng cường sức miễn dịch với cám dỗ, dụ hoặc bên ngoài. Khi trong lòng mình dấy lên thất tình lục dục, chúng ta cần phải đối diện, nhìn thẳng vào chúng với một tâm thế trầm tĩnh và điều chỉnh bản thân bằng cách quán chiếu đối trị theo từng đối tượng cụ thể. Điều chỉnh tâm lí bằng cách quán niệm tuy nói dễ nhưng rất khó thực hiện. Nó thực sự là điều rất khó đối với phần đông mọi người. Ví dụ bạn đối diện với các dụ hoặc, cám dỗ như sắc đẹp, danh lợi, địa vị, quyền thế rất khó ngăn lòng, chế ngự. Nhất là những cám dỗ đó có người chủ động mang lại cho bạn. Nếu bạn mất chính niệm, trôi theo cám dỗ, đến lúc nào đó bạn phát hiện mình đang chạy theo cám dỗ mới dừng lại thì rất khó!

Dùng chính niệm điều chỉnh thân tâm tức là hướng tâm mình nhìn vào bên trong chính mình, không nên hướng ngoại, vì khi tâm bạn hướng ngoại rất dễ bị ngoại vật làm lung lay, nao núng. Ví dụ khi bạn nhìn thấy sơn hào hải vị, nếu biết hướng tâm vào trong, tập trung sức chú tâm vào bản thân để theo dõi phản ứng của lòng mình, bạn thử quan sát và tự hỏi, chút thức ăn ngon kia có thể giúp mình đủ năng lượng để đi bao nhiêu bước, khi bạn biết đặt câu hỏi và trở về theo dõi tâm như thế, chắc chắn bạn sẽ ngăn được sự cám dỗ của thức ăn.

Điều tâm, luyện tâm cần hành giả tập trung cao độ và thực hành suốt trong thời gian dài. Như thế khi gặp cảnh bất trắc và những sức cám dỗ mãnh liệt, có tính kích thích mạnh khác hành giả mới có thể lập tức điều tâm, tránh bị ngoại vật chi phối.

Thực ra chúng ta có thể áp dụng cả hai biện pháp "cách tuyệt" và "quán niệm điều chỉnh" trong quá trình tu tập. Cách tuyệt ví dụ như người chưa nghiện không cho tiếp xúc với các thứ gây nghiện như bia rượu, thuốc lá, thuốc phiện... Bước đầu tiên bạn tránh xa nó, không để các giác quan mình có cơ hội tiếp xúc với chúng. Đây là bước dễ làm. Tuy nhiên cũng có những thứ chỉ cần vướng vào rất ít đã gây nghiện. Vì thế bất kì ở đâu và lúc nào chúng ta cũng cần chính niệm, lúc nào cũng cần các biện

pháp cách li để tránh tiếp xúc.

Ngoài ra, chính thói quen chúng ta cũng là một thứ cám dỗ. Ví dụ có người có thói quen cắp vặt, những người bị thói quen này thường ăn cắp những đồ vật mà mình thấy có thể đánh cắp để thỏa mãn thói quen chứ không nhất định xuất phát từ nhu cầu cần sử dụng, thậm chí là mình đã có thừa những thứ đó. Một người ăn cắp vặt đã thành thói quen, hễ thấy đồ vật có thể đánh cắp được đều là một cám dỗ khó bỏ qua, dường như người đó cảm thấy nếu không lấy vật kia thấy có lỗi với mình, thấy mình buồn bực không yên, đó là một thói quen xấu thậm chí còn là một căn bệnh khó chữa. Khi bạn mắc phải thói quen đó, muốn chữa, trước hết bạn nên tìm một thói quen tốt khác để thay thế. Ví dụ, khi bạn muốn đánh cắp vật đó, bạn nghĩ ngay rằng mình phải đi xa chỗ có vật đó đồng thời bạn nghĩ đấy không phải là thứ mình thích, không phải thứ mình cần, không nên lấy nó làm gì. Bất luận dùng biện pháp nào để tránh sức cám dỗ thất tình lục dục bạn cũng phải tập trung cao độ.

Khi đối diện với các thứ cám dỗ, điều đầu tiên bạn có thể làm là tránh xa nó, sau đó bạn dùng chính niệm quan sát tâm mình để làm chủ mình, chuyển biến tâm lí xấu thành tốt. Bạn cứ tập dần như thế, bản thân nó là một việc tu hành, tập đến một mức nào đó, lòng tham muốn đối với các cám dỗ đó sẽ giảm nhẹ dần, nhạt dần, và bạn phải tập cho đến khi trừ bỏ hết thất tình lục dục trong tâm.

LƯƠNG TÂM

Trong suốt cuộc đời chúng ta phải đối diện với nhiều sự lựa chọn, có lúc chúng ta sẽ trung thành với những lựa chọn đúng với lương tâm mình, có lúc lương tâm và tham muốn phải đấu tranh, giằng co nhau. Trạng thái tâm lí do dự với những lựa chọn mang tính quyết định đó người ta thường gọi là “cuộc giao tranh giữa trời và người” đây quả thực là vấn đề nan giải của không ít người trong xã hội.

Nói một cách đơn giản; chúng ta xem những việc đúng với công lí, đúng với lương tâm là “thiên lí”, những gì đúng với chân tâm của mình là lương tâm. Lương tâm là sự quay về với chính mình, là sự phản tỉnh bản thân: “đối đãi với người khác có đúng với lương tâm mình? Làm việc có lỗi với người khác không? Lương tâm không phải là điều gì đó bên ngoài, không phải là sự khoe khoang lòe người khác; khi bạn nói với người khác rằng mình “rất có lương tâm” thế nhưng với người khác, rất có thể họ sẽ không cho như vậy.

Nhiều người cho rằng bản thân mình không có vấn đề gì cho nên rất nhiều

người thiếu lương tâm, hoặc căn bản không biết lương tâm là gì, họ luôn miệng cho rằng mình có lương tâm. Ngược lại những người tự cho rằng mình không có lương tâm rất có thể đó lại là lương tâm vì ít nhất người đó đã tự quan sát và nhận xét về sự tồn tại của lương tâm mình, thấy mình làm không tốt nên cảm thấy có lỗi với người khác. Đối với người như thế vẫn có thể thông cảm. E rằng những người thường nói "tôi sống với lương tâm" kia chỉ là nói lương tâm bằng mồm, họ thường cảm thấy bản thân là người tốt, làm sao có lỗi với người khác được?

Thực ra người tốt thế nào đi nữa vẫn có lúc mắc lỗi với người khác. Chúng ta thường làm những việc có lỗi với người khác, có thể chúng ta sẽ quên đi rất nhanh, có lúc không hay biết không phát hiện được; vì không hay biết nên vẫn cứ một mực cho rằng mình là người có lương tâm.

Những người tự nhận mình thiếu lương tâm chưa hẳn đã là người xấu. Nếu rõ ràng biết mình không có lương tâm lại cứ một mực không muốn sửa đổi, lúc nào cũng chỉ biết tự nhận "mình thiếu lương tâm" để làm rào chắn cho mình thì người đó cũng có vấn đề. Tuy chúng ta thường tự kiểm điểm việc làm của mình có đúng lương tâm không nhưng cũng không nên cứ nói với mọi người rằng "mình thiếu lương tâm". Vì khi câu nói đó đã thành thói quen chúng ta rất dễ bị bệnh "nói suông" cho được việc chứ không còn cẩn thận kiểm điểm bản thân, khi đó rất có thể bạn sẽ làm tổn thương người khác.

Lương tâm là thước đo, là hậu thuẫn vững chắc giúp chúng ta đối nhân xử thế tốt, nhưng khi đứng trước những lựa chọn trái ngược nhau, nhất là khi đứng trước tiền bạc, sự cám dỗ tình yêu nam nữ, đứng trước quyền lợi, danh dự... thì chúng ta thường phải đấu tranh tâm lí, đấu tranh giữa cái thiện và cái ác, giữa lương tâm và lòng tham muốn tầm thường của con người.

Khi trong tâm mình có sự xung đột đó, phần lớn con người mờ ám lương tâm, chạy theo tham muốn và tự bào chữa rằng, sự lựa chọn của mình là có lí vì phần lớn ai cũng sẽ lựa chọn như thế khi họ rơi vào cục diện đó. Khi đó họ sẽ bào chữa cho mình bằng những lí lẽ hùng hồn rằng "vì tôi cần nó đương nhiên tôi phải cật lực tranh thủ giành lấy, việc người khác không có được là vấn đề của riêng họ chứ không liên can gì đến tôi.

Cũng có người sẽ nói "Bây giờ là thời đại của những người thức thời, biết thích ứng với môi trường sống. Bản thân sự sống là cuộc đấu tranh giành giật, nếu chúng ta không biết tranh thủ, không biết vun vén cho mình, không biết cạnh tranh thì chẳng bao giờ vận may đến với chúng ta cả". Đây là cách lập luận thoạt nghe tưởng có lí

nhưng nghĩ kĩ lại thì hoàn toàn sai lầm. Để giành lấy một cái gì đó không nhất định phải giải quyết tranh chấp bằng xung đột mâu thuẫn. Cạnh tranh và lương tâm cũng không nhất định phải xung đột nhau, chỉ cần có tình có lí sẽ không mang lại bất lợi cho bản thân, cho người khác và cho môi trường xã hội. Những gì mình tranh thủ giành lấy bằng trí, bằng lương tâm đạo đức và công khai thì mình cứ tranh thủ, nếu không được cũng không nên phiền muộn vì theo Phật giáo thì nhân duyên của bạn chỉ đến đó, có phiền muộn cũng chẳng giúp ích gì.

Có người chỉ biết tìm cho mình những lí do này nọ để bào chữa cho sự ích kỷ của mình, họ nói "sở dĩ tôi làm thế là để tốt cho nó, tác thành cho nó, giúp nó khôn lên..." Nói thế khác nào con sói trong chuyện cổ tích. Khi sói nhìn thấy con cừu non, nó nói với giọng đường mật kiểu mèo thương chuột rằng "vì tao thấy mày hiền từ mềm yếu dễ bị bắt nạt nên tao cho mày vào bụng, từ nay sẽ không còn kẻ nào bắt nạt mày nữa, tao sẽ mãi mãi bảo vệ cho mày."

Con người ích kỷ thường viện cớ chính đáng đường hoàng để bảo vệ cho cái ích kỷ của mình, đấy là việc làm lừa người dối mình. Trong thực tế cuộc sống, không ít người đã tự bịa ra một đống lí do này nọ để che tai bịt mắt người khác, thoạt nghe cũng có lí nhưng hoàn toàn thiếu căn cứ. Những người như thế chính là người dùng lời nói "lương tâm" làm bia đỡ cho cái bất lương của mình.

Một người có lương tâm thực sự hay không chỉ có thể nhận biết đánh giá khi họ đối diện, đấu tranh với sự lựa chọn giữa lương tâm và lợi ích cá nhân họ. Khi lương tâm thắng họ sẽ chọn lợi ích tập thể, xem nhẹ lợi ích cá nhân và ngược lại. Chúng ta là con người chứ không phải là động vật nên khi xảy ra mâu thuẫn xung đột giữa lương tâm và tư lợi cần phải biết duy trì ủng hộ lương tâm và nguyên tắc xử sự giữa người với người, biết xả bỏ tham muốn riêng tư để gìn giữ lương tâm.

TỰ DO VÀ TÔN NGHIÊM

Khi con người đã có danh lợi sẽ phát hiện ngoài những thứ đó, cuộc sống cần những thứ cần thiết khác quan trọng hơn, đó là sự tôn nghiêm và tự do. Nói đơn giản, tự do là hài lòng mãn nguyện, không bị ràng buộc; tôn nghiêm là không phải chịu sự tủi nhục, ấm ức nào. Ngược lại, bị gò bó, ràng buộc tức mất tự do, còn tủi nhục, ấm ức, áp bức nào là mất tôn nghiêm.

Trong thời kì chiến tranh độc lập ở Mĩ, Patrick Henry từng nói "mất tự do đồng nghĩa với cái chết", sau đó những người theo đuổi tự do đã lấy câu đó làm châm ngôn

cho mình. Khi đảng thống trị sử dụng quân sự, vũ lực, chính trị, văn hóa, tôn giáo để đàn áp giai cấp bị trị khiến họ không dám nói lên ước muốn mình, không dám làm việc mình thích, đấy chính là mất tự do. Những người phạm pháp bị giam tù mất tự do vì họ sử dụng không đúng cái tự do của mình. Họ tự làm tự chịu, giam cầm những thành phần bất hảo đó để bảo vệ tự do cho số đông là điều cần thiết, nên làm.

Thông thường người ta quan niệm rằng, tự do tức thân thể không bị giam cầm, tù túng, tâm lí không bị ràng buộc ức chế; muốn làm gì, nói gì cũng được. Xưa nay, tự do mà mọi người nhắc đến đều xuất phát từ tâm lí của người đi chinh phục. Để có cơ hội phát triển tham vọng của mình, họ bành trướng cái tôi và tìm đủ mọi cách để giành lấy môi trường hoàn cảnh bên ngoài, thực ra ai cũng đều biết đấy là sự tự do không chính đáng, tự do trên cơ sở cướp mất tự do của người khác.

Vì thế vào thời đại cách mạng Pháp, bà Manon Jeanne Phlipon có câu nói nổi tiếng "Tự do, tự do, biết bao nhiêu tội ác đã nhân danh ngươi để gây bao tội ác". Tự do nhằm thỏa mãn tham vọng ngông cuồng của mình, song song với việc làm đó là hạn chế hoặc cướp mất sự tự do của người khác. Đấy cũng được gọi là tự do nhưng đó là tự do bất chính.

Tự do đích thực phải là sự tự do chung sống hài hòa giữa mình và người. Tự do phải kết hợp lợi ích cá nhân và tập thể, không được đặt tự do cá nhân lên tự do của tập thể, của xã hội. Nếu ai cũng chỉ biết tự do cá nhân sẽ làm cho xã hội đại loạn, nảy sinh nhiều vấn đề nan giải, thậm chí chiến tranh và hủy diệt. Ngày nay trên thế giới thường xảy ra chiến tranh, xung đột, mâu thuẫn do có quá nhiều người, quá nhiều thế lực lợi dụng tự do, chỉ biết tự do của cá nhân hoặc tập thể nhỏ của mình trong xã hội.

Tôn nghiêm là gì? Có người nói "tôn nghiêm của bản thân do người khác mang lại", đây là quan niệm sai lầm! Chúng ta thường nói, phải tôn trọng chính mình trước mới được người khác tôn trọng sau.

Ý muốn nhắc nhở, chính chúng ta nếu không biết tôn trọng mình làm sao có được sự tôn trọng từ người khác? Muốn tôn trọng bản thân trước hết phải tôn trọng người khác. Tôn trọng người khác là gián tiếp tôn trọng mình. Chỉ biết yêu cầu người khác tôn trọng mình chứ không biết tôn trọng người khác, nếu bạn có được cũng chỉ là sự tôn trọng bên ngoài, trong lòng họ có thể sẽ là sự khinh bỉ.

Tôn nghiêm đích thực bao gồm cả tính tự trọng trong đó. Tôn trọng trách nhiệm bản thân, tôn trọng thân phận mình, tôn trọng người khác, xây dựng mối quan

hệ hiểu biết, tôn trọng lẫn nhau. Người làm cha làm mẹ phải có hành vi cử chỉ đúng với tư cách người làm cha mẹ, không nên có tính gia trưởng, xem mình là trung tâm, là quyền uy tối cao trong nhà, muốn làm gì thì làm. Muốn được con cái tôn trọng phải biết thương yêu, chăm sóc, quan tâm nuôi dạy con cái. Khi làm được như thế bạn mới đủ tư cách để làm cha, làm mẹ, mới có sự tôn trọng thực sự của con cái, nếu không chỉ là sự tôn trọng rỗng tuếch thậm chí còn đánh mất sự tôn nghiệm của mình trong lòng con cái.

Tôn nghiêm và tự do có được từ người khác cũng có thể do mình cho người khác sự tôn nghiêm và tự do mà nên. Tự do và tôn nghiêm theo kiểu cướp mất tự do người khác, bắt người khác tôn trọng mình có thể làm được nhưng không thực, không lâu dài.

Hiện nay người muốn tự do, muốn được tôn trọng trong xã hội có quá nhiều trong khi đó lại thiếu người biết tôn trọng, biết cho người khác sự tự do vì thế xã hội ngày càng hỗn loạn.

Nếu chúng ta muốn xây dựng cõi tịnh độ, cõi thiên đường ngay trong cuộc đời này nhất định phải tìm tự do và tôn nghiêm theo cách thứ hai.

CHUYỂN HÓA CÁI TÔI RIÊNG TƯ THÀNH VÔ NGÃ

Chúng ta thường nghe mọi người phàn nàn "con người này quá tham lam, ích kỷ". Thực ra, con người tham lam, ích kỷ là tâm lí phổ biến không ai tránh được, vì không ai có thể sinh tồn nếu không có tính tham lam ích kỷ, thế nhưng khi nghe câu đó ai cũng nghĩ là họ đang chê trách nhau.

Mọi loài vật đều có tính ích kỷ. Thuyết tiến hóa của Charles Robert Darwin phát hiện quy luật cạnh tranh sinh tồn, thích ứng hóa môi trường là tiền đề sinh tồn nghĩa là mọi loài sinh vật đều có bản năng cạnh tranh. Vì thế nói theo cách khác, ích kỷ thực chất để tranh giành môi trường, duy trì sự sống. Con người bất quá chỉ là một trong vô số loài động vật cố nhiên sẽ mang trong mình bản năng nguyên thủy kia, âu cũng là lẽ bình thường nên không thể nói đúng hay sai.

Hành vi "tự lợi" cũng thế, nhờ tìm kiếm những gì có lợi cho mình mới tồn tại, nếu không biết "tự lợi" bất kì loài động vật nào cũng sẽ tiêu vong.

Tuy nhiên tâm lí tự tư tự lợi được chia thành nhiều tầng bậc khác nhau. Thứ nhất, tự tư tự lợi không ảnh hưởng đến người khác, đây là nguyên tắc cơ bản đồng thời còn là tiêu chuẩn của đạo đức con người.

Thứ hai, song song với làm lợi cho mình, biết cách phát triển cái lợi đó đến cho mọi người. Đây là công hạnh tự lợi lợi tha, là bước đầu tu tập Bồ-tát hạnh, tuy nhiên việc làm này vẫn hạn chế trong giới hạn phàm phu.

Thứ ba, dù bất lợi cho mình nhưng có ích cho số đông người khác vẫn sẽ hy sinh lợi ích cá nhân, thực hiện bằng được tinh thần vị tha, mang lại lợi ích cho mọi người. Đây còn là tinh thần chí công vô tư, hy sinh cái tôi nhỏ bé, hoàn thành công hạnh xóa bỏ cái tôi nhỏ bé để hòa vào cái tôi lớn hơn cho đến khi nào đạt đến tinh thần vô ngã mà phần lớn các tôn giáo, các nhà triết học, đạo đức học xưa nay cổ xúy.

Vì thế, khi nói đến việc tự tư tự lợi bạn chớ vội kết luận đó là điều không tốt. Tuy nhiên, xét trên quan điểm Phật giáo, nguồn gốc sâu xa của tự tư tự lợi là sự chấp ngã, nó là gốc rễ của tất cả phiền não.

Thậm chí khi bạn đạt đến tầng thứ ba vẫn còn cái "đại ngã" và bất luận thế nào thì nó vẫn không chạy thoát cái "ngã" cái tôi, và khi nào cái tôi còn tồn tại thì lúc đó bạn vẫn còn phiền não. Vì thế khi đã đạt đến tầng thứ ba vẫn còn thêm một tầng nữa mà bạn cần thực hiện: tinh thần vô ngã.

Vô ngã theo tinh thần Phật giáo tức xóa hết cái tôi, xóa nhỏ cái tôi vào trong vạn loại chúng sinh, chia lợi ích cá nhân cho hết thảy chúng sinh. Như thế có nghĩa là, khi bạn có tư tưởng chia đều lợi ích cho hết thảy chúng sinh, dâng hiến vô tư cho hết thảy chúng sinh là lúc bạn đã đạt đến vô ngã. Sau khi mọi người được bạn chia sẻ lợi ích, giúp đỡ bạn hoàn toàn không khởi lên tâm lí rằng "mình đã lập công", đồng thời bạn không còn mong muốn sẽ nhận được sự đền đáp từ việc làm kia của bạn. Lòng bạn thanh tịnh, không còn tính toán rằng mình đã giúp đỡ được bao nhiêu người, cứu giúp bao nhiêu chúng sinh, làm bao nhiêu việc tốt, đây là nội hàm đích thực của tinh thần Bồ-tát.

Tinh thần Bồ-tát được phân thành hai giai đoạn: thứ nhất, thượng cầu Phật đạo – tu hành với mong muốn chứng quả vô thượng Bồ-đề (Phật đạo). Thứ hai, hóa độ chúng sinh.

Cầu Phật đạo tức tu tập làm tăng trưởng trí tuệ, tăng trưởng tâm từ bi. Hóa độ

chúng sinh tức giúp đỡ hết thảy chúng sinh lìa xa đau khổ, đạt lợi ích an lạc. Tu tập theo tinh thần Bồ-tát không tách rời khỏi "điều lợi", từ trong việc thực hành "điều lợi" đó trí tuệ, phúc đức và công đức[2] sẽ tăng trưởng. Hoàn thành việc tự lợi, lợi tha, xóa tan cái tôi riêng lẻ hòa vào muôn loài chúng sinh.

Phần lớn mọi người khi nghe xong điều này đều cảm thấy chí lí, dễ hiểu. Nhưng khi bạn thực sự đưa nó vào hành động cụ thể sẽ không đơn giản như bạn nghĩ. Trong bốn cấp độ đó, chúng ta ít nhất phải thực hiện cấp độ đầu tiên để làm nền cho cấp độ thứ hai. Cấp thứ ba rất khó, và khó nhất là cấp độ thứ tư.

Khó không có nghĩa là không thể làm được, ít nhất chúng ta xem đó là mục tiêu phấn đấu, là phương hướng cho mình nỗ lực, cố gắng.

CÁI TÔI NGU XUẨN NÀY PHẢI CHĂNG CÓ THỰC

Nhìn theo quan điểm đạo Phật, cái "tôi" này là tướng trạng thể hiện của chuỗi nhân quả, nghiệp lực có từ vô thủy. "Tôi" là kết quả của nghiệp. Người tạo nghiệp là ta, người chịu quả báo cũng là ta, sự sống là quá trình tạo nghiệp, thụ nghiệp tiếp nối không dứt. Nhân, quả của nghiệp đều là "ta".

Sống trong đời không ai có thể nhịn ăn, không ai không mặc quần áo, không ai không uống nước. Giữa người với người luôn có sự tác động qua lại lẫn nhau, bất luận bạn đang cho đi hay đang tiếp thu thì sự tác động qua lại của con người đều là quá trình tạo nghiệp. Dù không tiếp xúc với ai, bản thân bạn cũng sẽ đang tạo nghiệp. Ví dụ bạn bực tức khi không có ai, bạn tự hành hạ, trừng phạt bản thân; khi vui vẻ hớn hở, bạn hài lòng, mãn nguyện với chính mình... tất cả hành động đó đều có nghĩa là bạn đang tạo nghiệp.

Một khi đã tạo nghiệp nhất định sẽ có quả báo. Trong quá trình từ khi tạo nghiệp đến khi chịu nhận quả báo sẽ tiếp tục tạo nghiệp mới, chịu quả báo mới. Đây là quá trình tạo nên cái mà chúng ta cho là "tôi" – đối tượng chịu sướng, khổ. Có nhiều cái tôi khác nhau, có cái tôi siêng năng, có cái tôi biếng nhác, có cái tôi ích kỷ, có cái tôi khỏe mạnh... Cái tôi đó thoạt nhìn chúng khác nhau nhưng thực ra tất cả đều là nhân do mình tạo nghiệp, cũng là quả do mình thụ nhận.

Tốt, xấu do nhân mình tạo, sướng khổ là quả mình thụ nhận. Con người không ngừng tạo thêm nghiệp mới trong quá trình thụ nhận các quả báo tốt xấu. Từ đó, ai

cũng ngộ nhận bản thân của nghiệp nhân, nghiệp quả đó là "tôi", có cái "tôi" tồn tại thực sự. Sự tồn tại của cái tôi này rất mãnh liệt, vô cùng rõ ràng đến nỗi không một người nào nhận thấy "đây không phải của tôi", không thể thoát khỏi "tôi". Chúng ta thử nghĩ kĩ lại xem: Cái tôi này có thực sự là tôi?

Mọi người cho rằng "cái tôi" đây là có thực, nhưng thực ra nó là quá trình của một chuỗi nhân quả, bản thân chuỗi nhân quả kia không phải là cái gì đó vĩnh hằng, bất biến. Vì thế nếu cảm giác tồn tại của tự ngã chỉ là chuỗi nghiệp lực, nhân quả tạo nên, khi chuỗi nhân quả đó kết thúc thì cái "tôi" tạo nghiệp, chịu nhận quả báo này tự nhiên sẽ không còn tồn tại nữa.

Ví dụ có người phạm pháp, bị tù đày, đến khi mãn hạn được phóng thích tự do, làm lại người bình thường. Nhưng nếu vẫn tiếp tục phạm pháp sẽ tiếp tục bị giam ngục. Bị giam trong lần tiếp theo là quá trình tạo nghiệp, quá trình chịu quả báo mới, đây là chu kì tạo nghiệp và thụ nhận quả báo.

Vì thế chúng ta thấy, người phạm tội không phải sẽ mãi mãi là người phạm tội; cái tôi trong quá trình tạo nghiệp, thụ quả báo cũng không phải là cái tôi bất biến, bản thân nhân quả cũng không phải vĩnh hằng bất biến. Chấp trước vào cái tôi chẳng qua do quá trình chịu nhận quả báo người đó tiếp tục tạo nghiệp mới mà thôi.

Không một người nào muốn mình khổ, ai cũng có bản năng tìm kiếm hạnh phúc. Không ai muốn cho đi nhưng ai cũng mong muốn thu nhận thật nhiều! Cái tôi hẹp hòi ích kỷ có thể tạm thời có quả báo tốt nhưng phải chịu cái khổ lâu dài. Có thể nói đây là cách lấy cái khổ lâu dài để đổi lấy cái vui nhất thời.

Cái "tôi" của chúng ta là quá trình tiếp diễn không ngừng nghỉ giữa khổ và vui, khổ nhiều vui ít, lấy khổ làm vui. Cái tôi này không có thực, có chăng chỉ là cái tôi ngu xuẩn.

CHUYỂN CÁI TÔI HẸP HÒI ÍCH KỶ THÀNH CÁI TÔI CÔNG ĐỨC

Sống là quá trình tìm kiếm mục tiêu, cái "tôi" là mục tiêu cần đạt được, đồng thời cái "tôi" đó lại do chính "tôi" thực hiện. Nhiều người sẽ hỏi, mục tiêu đời người là gì? Tôi cho rằng, sống để trả nguyện ước và lập thêm ước nguyện mới. Quá trình trả nguyện ước và lập nguyện ước mới chính là "tôi".

Tôi cho rằng, ý nghĩa đời người là gánh vác trách nhiệm và trả hết trách nhiệm, "tôi" là người thực hiện quá trình đó. Gánh trách nhiệm cần gánh của mình, ví dụ như tôi là công dân của một quốc gia nào đó, tôi phải gánh vác trách nhiệm của mình đối với đất nước đó. Nếu tôi là một tu sĩ, tôi phải gánh vác trách nhiệm của một tu sĩ. Một người cùng lúc có thể đóng nhiều vai khác nhau trong cuộc sống. Bạn có thể vừa là ông nội vừa là cha, chồng... Trong công việc bạn có thể là cấp dưới của người này nhưng lại là sếp của người khác... Nói chung, tất cả trách nhiệm và nghĩa vụ của bạn ở các vai, các góc độ kia đều là "bản thân bạn".

Giá trị đời người là cống hiến, cảm ơn. Khi chúng ta có điều muốn dâng hiến cho xã hội, chúng ta sẽ cảm nhận được đây là "tôi"... Khi chúng ta chịu ân của mọi người thì đối tượng cảm nhận cũng chính là "tôi". Tại sao chúng ta phải tán dương, khen ngợi những người làm việc thiện? Vì việc làm của họ có ý nghĩa đối với nhân quần, xã hội.

Trả nguyện ước, lập nguyện ước là tôi; người gánh trách nhiệm, hoàn thành trách nhiệm cũng là tôi. Người dâng hiến, người cảm ơn sự dâng hiến cũng là tôi... Tất cả đều xoay quanh cái tôi, nên Phật giáo chỉ ra rằng, có chúng sinh là vì có người chấp vào cái "tôi", tôi là cội nguồn của mọi đau khổ phiền não. Vì thế đạo Phật chủ trương tu hành với tâm vô ngã. Tuy nhiên, đối với người mới học đạo đã giảng thuyết về vô ngã e rằng sẽ ngộ nhận và không hiệu quả. Nên trước hết phải cho họ một cái "tôi" tạm thời, tức lấy cái tôi hẹp hòi ích kỷ kia để thực hiện các điều thiện, tạo công đức, biến cái tôi này thành "cái tôi thực hành điều thiện, làm điều nhân đức".

Nhiều người nhận thấy, giữ tiền trong nhà chưa chắc đã bảo đảm không mất, vì có thể bị kẻ gian phát hiện đánh cắp, có thể bị lửa thiêu... Vì thế có người dùng tiền đầu tư vào bất động sản hoặc gửi ngân hàng... Tuy nhiên không ai dám chắc chắn trăm phần rằng mình đầu tư nhất định sẽ có lãi, thậm chí ngân hàng còn có lúc nợ ngược khách hàng. Rốt cục phải làm thế nào mới được bảo đảm?

Tốt nhất bạn nên gửi tiền vào trong niềm hạnh phúc của tất cả mọi người. Đây mới là biện pháp giữ tiền rốt ráo nhất. Gửi tiền vào trong niềm hạnh phúc của tất cả mọi người chính là đầu tư tài sản hữu hình, tài sản vô hình, bao gồm cả tài sản trí tuệ, tài sản sức khỏe, tài sản thời gian.

Mưu cầu phúc lợi cho chúng sinh, giúp đỡ người khác, làm thế không những đao binh thủy hỏa không thể phá hoại tài sản, kẻ cắp cũng không thể cướp mất, ngay cả chính phủ cũng không thể thu thuế, tại sao vậy? Vì khi đó tài sản của bạn đã chia đều cho mọi người hết. Cái tôi thực hiện được điều này được gọi là cái tôi làm điều

thiện, tích góp công đức. Bạn cho đi bao nhiêu bạn sẽ nhận lại nguyên vẹn bấy nhiêu. Cái tôi làm điều thiện, tích góp công đức sẽ không vì lợi ích cá nhân mà làm tổn thương người khác; cái tôi đó giờ sẽ làm cho cuộc đời mình ý nghĩa hơn, nỗ lực học tập nhiều hơn cuối cùng, dâng hiến cho mọi người tất cả những gì mình có.

Có người nói làm vậy là điều ngu ngốc, tại sao tiền mình khó khăn làm được lại mang chia hết cho người khác; có phúc mà không biết hưởng thụ lại mang cho người khác hưởng. Mình có thời gian không biết tận hưởng lại đi làm chuyện không công, không lương. Thực ra trong quá trình cống hiến chúng ta sẽ thu nhận được nhiều hơn những gì mình cho đi, sẽ trưởng thành hơn, trong quá trình làm điều thiện chúng ta vẫn có cái "tôi" đi theo, nhưng cái tôi lúc này đã trở thành cái tôi công đức.

Cái tôi công đức thực hiện ước nguyện và lập ước nguyện làm việc thiện nên sẽ không thấy khổ ngược lại thấy hạnh phúc, vui vẻ thực sự. Nhờ biết cách cảm ơn, dâng hiến nên càng nỗ lực, thấy việc thiện là điều cần làm, nên làm. Vì sao vậy? Vì khi bạn làm việc tốt, cuộc sống trở nên có ý nghĩa, giá trị cuộc sống, giá trị đời người nhờ đó thể hiện rõ nét hơn.

KHẲNG ĐỊNH BẢN THÂN TRƯỞNG THÀNH VÀ THỂ NHẬP VÔ NGÃ

TÔI NHƯNG KHÔNG PHẢI LÀ TÔI

Trước đây khi tôi bắt đầu dạy thiền và giảng giải về thiền cho mọi người, bài đầu tiên tôi bàn về quan niệm "vô ngã" trong Phật giáo. Ngộ và quá trình khai ngộ là công đoạn diệt tận gốc cái tôi. Khi nào còn cái tôi, còn ngã chấp thì khi đó bạn chưa thể giác ngộ. Ví dụ tôi thấy đói nên tôi phải vất vả làm việc kiếm tiền mua thức ăn; do tôi muốn thành danh nên tôi nỗ lực làm việc, học hành để mong xã hội biết đến tôi, khâm phục tôi. Nếu không có cái "tôi" sẽ không còn động lực thúc đẩy làm bất kì điều gì nữa.

Nếu không còn cái "tôi" thực sự lúc đó bạn sẽ nhận được gì? Ai nghe Phật pháp? Sau đó tôi nhận thấy, giảng Phật pháp như thế e rằng quá khó cho người sơ cơ.

Dần dần tôi đúc kết kinh nghiệm, quyết định chọn cái hữu ngã – có cái tôi thực sự để bắt đầu công việc tu tập. Tất cả mọi việc từ học Phật đến hành thiền đều bắt đầu từ cái tôi "thực sự" kia. Ngã là cái đeo đẳng không thể nào từ bỏ, ngay cả khi bạn nói "tôi không còn tham muốn gì nữa" bạn vẫn xuất phát từ cái tôi mà bạn cho là có thực đã. Thậm chí khi có người nói "tôi có quá nhiều phiền não, mong sẽ sớm đoạn trừ, chứng thành Phật quả, đạt đến cảnh giới vô ngã" vẫn xoay quanh cái tôi, không thể lìa xa cái tôi... tôi rốt cục vẫn là tôi. Nên bất luận thế nào, bạn phải xuất phát từ việc "có cái tôi" mới mong đạt đến "không còn tôi – vô ngã".

Người chưa am hiểu Phật pháp, chưa tu hành sẽ không bao giờ hiểu "tôi" rốt cục là gì. Ngày nào bạn cũng nhắc đến "tôi", cái này của tôi, thân thể tôi,... thế nhưng bạn không hiểu tôi là gì, tôi là ai! Thực ra cái tôi hiện hữu trong từng suy nghĩ, trong từng hành động kia không phải là "ngã tôi" mà đó là "ngã sở – cái của tôi".

Có vị triết gia nổi tiếng nói "tôi tư duy nghĩa là tôi tồn tại", cho rằng, "tư duy" là cái tôi đích thực.

Ngày nào chúng ta cũng nghĩ kia là của tôi, kia là tôi, suy nghĩ này là tôi... nhưng một ngày chúng ta có không biết bao nhiêu suy nghĩ, thế thì, đâu mới là điều suy nghĩ của tôi?

Có người nói, thân thể này của tôi, quan niệm kia của tôi, tài sản là của tôi, môi trường của tôi, thế giới này của tôi. Phân tích kĩ, trong tất cả cái đó chưa một vật nào xứng danh với từ "tôi" cả.

Hoặc có người nói: "sự vĩnh hằng mới là cái tôi đích thực" nhưng vĩnh hằng là gì?

Tất cả tư duy, quan niệm bất quá chỉ là quá trình khởi niệm, diệt niệm tiếp nối liên tục, chẳng có điều gì vĩnh hằng bất biến cả. Thân thể, môi trường bên ngoài không có gì dừng lại trong chốc lát, nó luôn luôn biến đổi vô thường, vậy rốt cục có gì vĩnh hằng bất biến?

Nhìn theo quan điểm phật học, thiền học, khi chưa giác ngộ, chưa có trí tuệ bát nhã thì "tôi" chỉ là cái tiếp nối liên tục của vọng niệm.

Người xuất gia đọc kinh sách và tu hành lâu năm nhưng phiền não cũng nặng nề như thường, nóng nảy bồng bột, tham lam ích kỷ, làm những việc không nên làm như người bình thường không tu tập, tại sao thế? Vì họ chưa nhìn rõ về "tôi", không làm chủ được "tôi".

Khi nào bạn hiểu rõ bản thân lúc đó bạn mới làm chủ được mình. Vì thế, muốn tu hành, công việc đầu tiên là phải hiểu rõ về cái gì là "ngã", gì là "phi ngã- không phải tôi", từ đó mới thay đổi mình, chuyển hóa mình. Ngược lại không biết tôi là ai nhất định sẽ không biết "tôi" muốn làm gì, làm cho ai.

Tôi vừa là tôi vừa không phải tôi, nó không có một diện mạo cụ thể, nhưng có thể thay đổi nó qua sự tu tập. Khi "tôi" thay đổi thì những cái "của tôi" tự nhiên cũng sẽ thay đổi theo.

Muốn hiểu rõ tôi, bước đầu tiên phải từ bỏ quan niệm về "tôi" đã. Bạn phải tạm thời khẳng định cái tôi này là giả tạo, hư huyễn, từ đó làm tôi trưởng thành trên cơ sở "vô ngã", lấy cái không phải tôi để làm của tôi. Không nên nghĩ đến những điều không nên nghĩ, không nên nói những điều không đáng nói, không nên làm những điều không nên làm. Ngược lại bạn phải làm những điều nên làm, nghĩ những điều nên

nghĩ, nói những điều nên nói. Cố gắng phát huy điều thiện, trừ bỏ những điều bất thiện. Nói cách khác, bạn phải làm hết thảy điều thiện, từ bỏ hết thảy điều ác. Khi bạn thực hiện được thế, dần dần sẽ cảm nhận được ý nghĩa của “vô ngã”.

TIN VÀO CHÍNH MÌNH

Nên nghĩ, nói những điều nên nói. Cố gắng phát huy điều thiện, trừ bỏ những điều bất thiện. Nói cách khác, bạn phải làm hết thảy điều thiện, từ bỏ hết thảy điều ác. Khi bạn thực hiện được thế, dần dần sẽ cảm nhận được ý nghĩa của “vô ngã”, "người biết”. Khi bạn hiểu rõ năng lực, kiến thức, sở trường, biết khuyết điểm, thiếu sót, thậm chí biết tài sản mình sở hữu, biết tình trạng sức khỏe của mình thế nào mới có lòng tự tin.

Tại sao phải hiểu rõ khuyết điểm của mình? Ví dụ ngày nào đó tôi biết mình đang đau họng tôi mới biết cách điều chỉnh âm lượng và tốc độ lời nói mình, khi đau tôi sẽ nói nhỏ, nói chậm. Biết khuyết điểm để phòng ngừa, lưu ý, đưa ra những giải pháp thích hợp để hoàn thành công việc. Khuyết điểm không phải điều xấu, không ai toàn vẹn cả. Điều quan trọng là phải tự biết khuyết điểm, bạn biết càng nhiều khuyết điểm của mình càng có cơ hội trưởng thành, càng có niềm tin về mình.

Ví dụ nếu biết sử dụng máy vi tính sẽ mang lại rất nhiều tiện lợi cho mình, nhưng tôi không biết gì về nó cả, nếu có người hỏi tôi về máy tính tôi sẽ nói là “tôi không biết”. Tôi không hiểu chính trị nên nếu có người hỏi tôi về điều này tôi sẽ không nói, dù có ép tôi cũng không biết nói gì, vì tôi không am hiểu chính trị nên tin chắc rằng nếu mình nói sẽ toàn nói sai. Đây chính là sự sáng suốt của người hiểu rõ chính mình!

Hiểu rõ bản thân cũng là một sự tự tin, tự tin có được từ việc thừa nhận những thiếu sót của mình.

Vậy chúng ta có nên học tất cả những gì mình chưa biết không? Không nhất thiết phải học. Kiến thức, sở trường của mình nếu có lợi cho xã hội nhất định phải làm, phải cho; nếu phát hiện còn nhiều thiếu sót, còn điều chưa hiểu trong phạm vi sở trường, hiểu biết của mình bạn nên học, nên tìm tòi nghiên cứu thêm để hoàn thiện mình về phương diện này. Những kiến thức nền bổ trợ cho kiến thức chuyên môn chỉ cần hiểu những vấn đề cơ bản là được, bạn không nên “vượt rào”, ví dụ người xuất gia lại bàn về máy tính, bàn về chính trị không phải là chuyện buồn cười, chuốc lấy sự chê bai của thiên hạ sao?

Hiểu rõ chính mình còn hàm nghĩa mình tự biết khả năng chịu đựng, giới hạn của bạn thân. Biết điều này giúp bạn không lo âu, phiền muộn tự trách, vì bạn hiểu mình làm hết mình cũng chỉ đến thế, không nên làm những việc ngoài tầm tay với.

Khi tôi diễn giảng Phật pháp, dạy cách tu hành cho Phật tử, tôi rất tự tin vì đây là sở trường, là nhiệm vụ của tôi. Tôi hiểu được bao nhiêu, làm được chừng nào về Phật giáo tôi sẽ hết lòng nói cho mọi người biết, với tôi thế là quá đủ. Khi đó dù người khác không chấp nhận, cười chê vẫn không sao vì tôi biết mỗi người có lập trường, kiến giải khác nhau. Tuy nhiên nếu có cơ hội nhất định tôi sẽ tiếp tục giải đáp thắc mắc hoặc nói thêm cho người đó những phần họ hoài nghi, không chấp nhận. Nếu người nghe giải thích có lí, đúng sự thực tôi sẽ vui vẻ tiếp thu, ghi nhận, học hỏi.

Tự tin đến từ sự hiểu rõ chính mình.

Hiểu mình giúp mình tự tin, tin vào sở trường của mình, vào khả năng có thể cống hiến cho xã hội. Khi đó bạn sẽ không lo lắng, phiền muộn hay làm quá sức, cuộc sống nhờ thế nhẹ nhàng, thanh thản hơn. Từ điểm này chúng ta thấy tự tin đóng vai trò cực kì quan trọng cho sự trưởng thành của đời mình.

HIỂU RÕ BẢN THÂN LÀ TIỀN ĐỀ TRƯỞNG THÀNH

Từ việc khẳng định, thăng hoa cho mình đến giai đoạn hòa mình vào cái tôi chung của mọi người chính là quá trình thay đổi chuyển hóa từ ngã đến vô ngã. Nếu chưa tự khẳng định bản thân bạn sẽ không bao giờ đạt đến cảnh giới vô ngã. Vì thế, tu tập là quá trình đi từ khẳng định cái tôi đến thể nhập vô ngã.

Vậy khẳng định bản thân ở đây đồng nghĩa với việc tự nhận biết khả năng có thể đạt được của mình. Bất luận là hành động hiện tại hay quá khứ, chúng ta đều có trách nhiệm với chúng. Với tương lai, cũng nên vạch kế hoạch và định hướng cho mình.

Như vậy, cái tôi ở đây là gì? Cái tôi bao gồm tất cả hành động từ quá khứ đến hiện tại, từ hiện tại đến tương lai, trong đó bạn cần lấy giây phút hiện tại, giây phút đang là của bạn làm xuất phát điểm. Theo lẽ đó, tự ngã tức là tất cả hành động của mình trong quá khứ, hiện tại và cả trong tương lai. Ở đây nảy sinh thêm vấn đề nữa là quá khứ, hiện tại, tương lai là gì? Nhìn từ góc độ thời gian thì phạm trù quá khứ có thể là năm vừa rồi, cũng có thể là đời trước cũng có thể là một kiếp nào đó trong quá khứ vô tận.

Hiện tại có thể được xem là cuộc đời này, kiếp này cũng có thể là trong tháng, trong năm, trong giờ khắc này. Tương lai cũng có thể được hiểu tương tự. Lấy giây phút hiện tại làm cơ sở xuất phát điểm của quá khứ vô cùng tương lai vô tận, bản thân mình nhất định phải từng giờ từng phút ý thức trách nhiệm của mình. Trách nhiệm và nghĩa vụ chỉ được hình thành khi nào chúng ta xây dựng mối quan hệ giữa mình với người khác, cũng từ đó mới có sự tồn tại và giá trị của bản thân. Xét trong phương diện tuyệt đối thì dù chỉ mình mình đối diện với mình chúng ta cũng cần có tinh thần trách nhiệm và nghĩa vụ đối với chính mình. Vì thế chúng ta cần lấy giây phút hiện tại là cơ sở, làm xuất phát điểm cho mình, có tinh thần trách nhiệm với mình, với người, đồng nghĩa với việc mình đang chịu trách nhiệm về nguyên nhân và kết quả chính mình tạo nên. Chấp nhận nhân mình tạo, chấp nhận quả mình gặt, khi đó bạn sẽ hiểu rằng "gieo nhân nào sẽ gặp quả đấy", vì vậy việc nỗ lực làm điều thiện, cố gắng bỏ điều ác chính là thể hiện chính xác nhất của tinh thần trách nhiệm.

Có tinh thần trách nhiệm với bản thân bạn sẽ ý thức tầm quan trọng của sự tự kiềm chế hành vi lời nói mình, giúp bạn vượt qua những cám dỗ của môi trường.

Nếu trước đây nghiện thuốc lá, giờ bạn ý thức về trách nhiệm của mình trước thói quen đó bạn từ bỏ thuốc, nhất định bạn sẽ cảm thấy khó chịu khi cơn nghiện trỗi dậy, lúc đó bạn cần biết tự khống chế bản thân.

Niềm vui sướng đam mê đối với năm thứ ăn ngon, ngủ tốt, danh vọng, tiền tài, sắc dục như năm thứ xiềng xích trói buộc con người. Thậm chí có người vì chúng mà phải vào vòng lao lí, vì thế bạn cần tự biết khống chế, bạn phải tự hỏi "có nên làm hay không", từ đó bạn mới làm chủ bản thân, chế ngự tham muốn bất chính của mình.

Nhưng không phải ai cũng hiểu rõ chính mình, thậm chí có lúc làm sai còn không biết mình đang làm sai, nói sai không hay mình nói, có quan niệm sai vẫn không hay biết... Sự ngoan cố, chấp trước không phải là sự tự khẳng định bản thân dựa trên phủ nhận người khác. Nếu bạn đuổi người khác đi thì họ sẽ dùng chính hành vi đó để đối lại với mình. Khi bạn phủ nhận người khác thì họ cũng sẽ làm thế với bạn. Cuối cùng chính bạn là "hung thủ" tự cô lập mình. Cách khẳng định cái tôi như thế không những không có tác dụng ngược lại còn là hành động tự đào hố chôn thân.

Vì thế song song với việc tự khẳng định yêu cầu bạn phải hiểu rõ bản thân, tự phát hiện khuyết điểm. Tự xét mình xem có những điểm nào chưa tốt, có ý nghĩ gì không đúng? Khuyết điểm và quan niệm sai lầm không đáng sợ như ta tưởng, điều đáng sợ nhất là mình không biết chúng tốt hay xấu. Một khi biết chúng không tốt, bất lợi cho mình bạn phải nỗ lực sửa đổi, sửa xấu thành tốt, sửa ác thành thiện, đấy

mới là sự khẳng định cái tôi chính đáng, đúng đắn.

Nhưng ý nghĩ của chúng ta thất thường vô định, thay đổi lăng xăng không dễ gì khống chế. Lúc không nên nghĩ đến lại nói, không nên làm lại làm. Sở dĩ như vậy do tập quán xấu của chúng ta quá nặng nề, đồng thời nó còn là biểu hiện tự nhiên của những phiền muộn trong lòng.

Vì thế thường ngày chúng ta cần phải sửa đổi điều xấu, làm những việc tốt như niệm Phật, tụng kinh, ngồi thiền... Thông thường khi chúng ta không tu tập sẽ không biết phiền não thực ra chỉ là sự suy nghĩ phiền nhiễu, lung tung.

Khi tụng kinh niệm Phật sẽ phát hiện phiền não bất quá chỉ là vọng niệm ảo tưởng xa xôi. Vọng niệm kia thường xuất hiện trong khi chúng ta tu tập. Nhờ tu tập chúng ta đủ sức quan sát, sau khi quan sát tự nhiên sẽ có phương pháp sửa đổi thích hợp đây chính là quá trình tự khẳng định mình.

Điểm cần lưu ý trong việc tự khẳng định mình phải là khẳng định ưu điểm, khẳng định mặt tốt, mặt tích cực của mình, khẳng định mình có khuyết điểm, sau khi khẳng định ưu điểm, thừa nhận khuyết điểm bạn sẽ tự trưởng thành.

ƯƠM HẠT GIỐNG TỪ BI TRÍ TUỆ

Tự trưởng thành rất quan trọng, cũng không bao giờ có giới hạn, nhưng phải chăng đó là mục đích cuối cùng của cuộc sống? Trong giai đoạn còn phàm phu, chúng ta cần không ngừng trưởng thành, nỗ lực vun bồi nhân cách, mở rộng giới hạn đời mình. Nhưng khi đạt đến quả vị Bồ-tát sẽ không còn vấn đề trưởng thành hay không nữa.

Chư vị Bồ-tát được nhắc đến trong kinh Bát-nhã, Kim cương, kinh Duy-ma đều có từng cấp bậc riêng. Mỗi cấp bậc nói lên vị trí tu chứng của vị đó. Khi đạt đến "vô sinh pháp nhẫn" phiền não không còn sinh khởi, tận diệt phiền não, từ quả vị này chư vị Bồ- tát không còn phải làm gì cho mình nữa, không còn phải tu tập sửa đổi điều gì nữa mà chỉ vận dụng từ bi và trí tuệ một cách tự nhiên nên không còn vấn đề trưởng thành hay không nữa. Vận dụng từ bi trí tuệ một cách tự nhiên là định luật "tĩnh trong động, động trong tĩnh, tĩnh tuyệt đối và động tuyệt đối" của vật lí học. Đạt đến quả vị này, phiền não tận diệt vĩnh viễn không còn sinh khởi nên "vĩnh viễn bất động" luôn trong trạng thái tĩnh. Nhưng trí tuệ và từ bi trở thành hai nguồn động lực vận động

phát triển mãi mãi không ngừng nên "tuyệt đối vận động". Phiền não đoạn diệt tận gốc nên không cần phải dụng tâm điều khiển, khống chế, hóa giải. Trí tuệ, từ bi phát huy diệu dụng vào việc độ sinh nên không cần phát nguyện, không cần quyết tâm, không cần bàn đến mục tiêu để nỗ lực nữa. Lúc đó chỉ có hành vi duy tác, luôn trong trạng thái tĩnh nhưng từ bi trí tuệ chưa bao giờ xả bỏ hạnh độ sinh.

Thực hiện công hạnh hóa độ vô duyên[1] mọi lúc mọi nơi, mọi đối tượng. Khi đó không cần phải xác định cần làm gì mà chỉ tùy duyên ứng hiện.

Duyên được nhắc đến ở đây chỉ duyên giữa chư Phật, Bồ-tát và chúng sinh. Một khi duyên của chúng sinh bắt nhịp với từ tâm, trí tuệ tâm của Bồ-tát sẽ tự nhiên tác động hóa giải phiền não đau khổ cho chúng sinh. Thực ra bất kì chúng sinh nào cũng có duyên với Phật, với chư vị Bồ-tát. Chỉ cần chúng sinh thành tâm hướng về Phật, về Bồ-tát thì lúc nào các vị đó cũng ra tay cứu độ.

Phàm phu chúng ta cần phải thực hiện bằng được một việc đó là phát nguyện, sau đó vận dụng tất cả tâm trí mình để thực hiện lời thề nguyện đó. Như thế mới mong gặt hái thành tựu trên đường tu tập. Nhưng các vị đại Bồ-tát không cần cố tạo bất kì duyên nào, nên thường gọi là "đại từ vô duyên"[2]. Bồ tát không cần phát nguyện vì ngài có mặt khắp nơi để độ sinh, nên kinh thường nói các vị Bồ-tát có lòng từ bi vô lượng, trí tuệ vô biên.

Ngoài ra, phật và Bồ tát không cần phải "thể nhập vô ngã" căn bản vì các ngài không còn tự ngã, không còn lấy mình làm trung tâm, không còn mong cầu gì cho riêng mình, không còn phải hỏi "nên làm gì, không nên làm gì", "nên cứu ai, không nên cứu ai", "nên đi về đâu, không đi về đâu",... đấy chính là vô ngã.

Vô ngã không có nghĩa là chẳng có gì cả mà là không còn đối tượng phiền não, không còn chủ thể phiền não, không còn ý thức rằng mình có giá trị hay không, không còn biết mình tồn tại,... căn bản vì không còn ý nghĩ là "tôi" là "của tôi" nữa.

Có người cho rằng, đến cuối cùng tất cả đều vô ngã phải chăng đó là sự trống rỗng? Thực ra sau khi thành Phật, nhập vô dư[3]. Niết-bàn thì trí tuệ của Phật vẫn mãi mãi khởi tác dụng trong việc độ sinh ở đời. Cõi tịnh độ của các ngài vẫn có mặt khắp mười phương thế giới, các ngài ứng hiện khắp tam giới độ sinh nhưng vẫn thường ngự trong tòa bồ đề. Đây là trạng thái cao nhất của giác ngộ, trạng thái hoàn toàn vô ngã, đồng thời đây mới chính là cái đích thực sự mà chúng ta hướng tới.

CHẲNG CÓ GÌ ĐÁNG KHOE KHOANG

Muốn đạt đến trạng thái vô ngã trước hết bạn phải khẳng định "ngã", tức bạn phải đi theo thứ tự "khẳng định bản thân, trưởng thành và thể nhập vô ngã". Trong đó khẳng định bản thân không phải bạn nhờ người nào đó công nhận, khẳng định giúp bạn, không nhờ người khác bình luận đánh giá được mất, vinh nhục của mình mà là nó được chính bản thân mình khẳng định nhờ sự quán chiếu nội tâm. Đây là con đường duy nhất trong việc tu tập, nhận thức chính mình để thực hiện bước tiếp theo là "tự khẳng định mình".

Bước đầu tiên để tự khẳng định mình là tự nhận thức mình. Nhận thức bản thân đóng vai trò quan trọng, nó được ví như "biết người biết ta, trăm trận trăm thắng". Nhận thức bản thân yêu cầu bạn tự kiểm điểm xem mình có sở trường gì, có khuyết điểm nào. Khuyết điểm ở đây ám chỉ những thiếu sót của mình bao gồm tính cách, quan hệ xã giao, năng lực quan sát môi trường thực tế.

Nhiều người thường tự đánh giá quá cao bản thân, cường điệu lên những ưu điểm của mình, dùng lời nói, cử chỉ khoe khoang ưu điểm, mong muốn mọi người biết ưu điểm của mình nhưng lại quyên không biết che đậy khuyết điểm, thậm chí còn phủ nhận khuyết điểm. Người như thế không được coi là tự khẳng định mình. Đây là mẫu người thích khoe khoang, thích vẻ hào nhoáng bên ngoài, thích giả dối che đậy. Tuy nhiên với tài ăn nói của mình những người như thế lại thường được xã hội khẳng định, khen ngợi, dễ dàng tìm danh dự địa vị.

Phần lớn mọi người không thể phát hiện ngay sự giả dối, lừa gạt của người kia, chỉ nhìn nhận đánh giá vẻ ngoài chứ chưa nhìn kĩ bản chất bên trong.

Dáng vẻ đường hoàng bên ngoài không phải là dấu hiệu đáng tin cậy của tâm hồn bên trong. Hơn nữa khi một người cần lời tán dương khen ngợi của người khác để khẳng định mình chứng tỏ người đó chưa thể tự khẳng định mình được. Được người khác khẳng định không đồng nghĩa với tự mình khẳng định, khi không thể tự khẳng định mình càng không thể bàn đến khả năng tự trưởng thành được.

Hiểu rõ bản thân ngoài việc tự biết ưu điểm, khuyết điểm ra còn bao gồm cả việc mình nắm bắt được bao nhiêu nguồn tài nguyên hữu ích khác. Dù đã hiểu rõ bản thân, chúng ta cũng cần thận trọng vì sở trường của bạn không nhất định sẽ giúp bạn, sẽ hữu ích cho bạn. Hiểu rõ mặt hạn chế này mới đích thực là người nhận thức được bản thân.

Khi một người biết những thiếu sót của mình, nhất định họ sẽ có thái độ rất khiêm tốn. Chúng ta cần phân biệt rõ việc tự nhận biết mình và tự ti: nhận khuyết điểm không có nghĩa là tự ti, thiếu niềm tin vào bản thân. Ví dụ, một người biết mình chỉ đi được 10km, họ không dám tự khoe mà sẽ nói khiêm tốn rằng "cho tôi cơ hội này để tôi thử xem, tôi sẽ cố hết sức mình, tôi tin mình sẽ làm được."

Tuy người đó không nhất định đi nhanh hơn so với người khác nhưng chỉ cần làm hết sức mình. Sau khi hoàn thành chặng đường kia, họ sẽ tự biết khả năng mình đi được bao xa. Tự khẳng định mình phải được thực tế kiểm nghiệm mới được xem là nhận thức chính xác bản thân.

Sau khi bạn tự khẳng định mình mới thực hiện được bước tiếp theo là tự mình trưởng thành. Biết khuyết điểm để cố gắng bù đắp. Muốn sửa lỗi trước hết bạn phải biết mình phạm lỗi gì sau đó mới tìm cách giải quyết sai phạm.

Trưởng thành là quá trình không có giới hạn cuối cùng. Học học nữa học mãi hay sống đến già học đến già, tuy nhiên do đời mình có hạn, những điều mình biết, mình làm, bao gồm sức khỏe, trí tuệ, tài nguyên đều rất có hạn nên dù chỉ là một lĩnh vực nhỏ, nhưng để hoàn thiện kiến thức về điều này e rằng chúng ta dùng hết thời gian đời mình để học hỏi cũng không thể toàn thiện toàn mĩ được, vì thế thật chẳng có gì đáng được chúng ta khoe khoang tự phụ cả.

Khiêm tốn là thức ăn mãi mãi cho tâm hồn mình, bạn phải mãi mãi ghi nhận rằng, hiểu biết của mình quá hữu hạn, khuyết điểm quá nhiều, tự nhủ điều đó giúp bạn có cơ hội thăng tiến.

BIẾT TỰ KIỀM CHẾ KHÔNG NÊN GƯỢNG ÉP

Tục ngữ có câu "tượng nung còn có linh hồn" ý nói ngay cả tượng làm bằng đất nung cũng có tính cách, tình cảm của mình huống gì con người? Vì thế, khi thói hư tật xấu trong ta bộc phát, làm mình làm mẩy chỉ là biểu hiện thường tình không ai tránh khỏi.

Xét lại, khi tính cách thường tình của con người bộc lộ ra ngoài phải chăng là việc xấu? Thực ra, khi bạn bực tức không phải bạn đang có bực tức mà là sự bực tức có trong bạn, không phải bạn khống chế bực tức mà nó đang không chế bạn.

Con người có những phản ứng khác nhau, thất thường do ngoại cảnh kích thích. Có lúc do hiện tượng khí hậu thời tiết tự nhiên, có lúc do môi trường xã hội, có lúc do mâu thuẫn trong giao tiếp gây ra.

Ví dụ người không thích tiếng ồn, khi nghe tiếng trẻ con khóc họ sẽ thấy khó chịu, tâm tình không ổn định nhưng thường không phát hiện điều này. Cũng giống như mặt nước hồ vốn không dậy sóng nhưng bị gió thổi làm mặt hồ xao động. Tâm chúng ta thường bị những cơn gió ngoại cảnh làm xao động, xao động chứng tỏ bạn tu tập chưa đạt. Ngoài ra, có một số người rất dễ thay đổi tình cảm, tâm lí, chốc chốc vô duyên vô cớ nổi cáu gắt. Chúng ta thường nói người đó tính tình không tốt. Có thể do tâm lí không thoải mái cũng có thể do họ không biết khống chế tình cảm của mình.

Ví dụ khi bạn đau ốm, tính tình bạn rất dễ thay đổi thất thường.

Một khi sinh lí thay đổi thất thường thể hiện ra bằng hành động hoặc nét mặt, lời nói. Trường hợp này nếu bạn không phải là người biết tu tập nhất định sẽ rất khó kiềm chế tình cảm.

Nghiêm trọng hơn, có một số người do thân bệnh ảnh hưởng đến hết thảy quá trình hoạt động tâm lí. Thật đáng thương vì họ không thể tự kiềm chế bản thân. Điều này y học hiện đại gọi là “thân bệnh do tâm bệnh”, tâm bệnh tác động ngược lại thân bệnh do đó bệnh tình càng nặng hơn.

Vì thế chúng ta thường quan sát, tìm hiểu phản ứng tâm sinh lí như trạng thái tâm lí hoạt động thế nào, giận dữ hay tham dục, đố kị hay nghi ngờ, cáu giận vô cớ, rầu rĩ khóc lóc? Bạn phải quán tâm, quán thân mọi lúc mọi nơi nhằm đưa ra những giải pháp, cách kiềm chế tương ứng.

Kiềm chế lòng mình như thế nào? Dùng ý chí và nghị lực khống chế, không để mình ngày càng lún sâu vào các trạng thái bất ổn kia. Thêm biện pháp nữa là chúng ta theo dõi và chuyển hóa nó. Ví dụ khi thấy mình đang giận dữ, bạn hãy thả lỏng cơ thể, thả lỏng đầu óc, có thể bạn hát thầm hay bật nhạc lên nghe, nếu cần thiết bạn hãy bật thật lớn chỉ cần không làm phiền người khác là được. Trước hết hãy nghĩ cách thư giãn tâm lí, tìm hướng giải quyết, tuyệt đối bạn không được kìm nén, ức chế trong lòng. Vì khi bạn kìm nén nó, đến một lúc nào đó nó sẽ phát tác càng lớn hơn, càng nguy hại hơn, một lần kìm nén ức chế là một lần tích trữ năng lượng cho lần sau, cứ tích lũy dần nó sẽ thành ngọn hỏa diệm sơn, một khi bùng nổ thì không thể khống

chế nổi. Một số người có học thường mắc phải chứng này. Trước mặt mọi người họ có vẻ rất biết khống chế tình cảm, nhưng thực ra họ đang kìm nén chúng, đến khi về nhà, hễ thấy người nhà phạm lỗi gì nhỏ liền nổi trận lôi đình, chuyện bé xé lớn. Kìm nén ức chế chỉ thực hiện được trong thời gian ngắn, đến một lúc nào đó nó sẽ phát tác.

Vì thế, khi bạn biết tâm lí mình không tốt, trước hết bạn phải thả lỏng lòng mình sau đó nghĩ cách giải quyết. Điều tiết tâm sinh lí theo tôi tốt nhất nên vận dụng giáo lí Phật giáo vào, vì Phật giáo bàn về "vô ngã" bạn sẽ thấy "ngay cả bản thân tôi cũng không thực" thì việc gì phải giận dỗi?

HÃY LUÔN NUÔI DƯỠNG LÒNG TRI ÂN

Trong quá trình tu tập của bản thân, sau khi chúng ta đã khẳng định, đã trưởng thành bước tiếp theo cần biết hòa tan cái tôi, thể nhập vô ngã, nếu không bạn sẽ rất dễ khởi tâm kiêu ngạo. Hơn nữa cách hòa tan cái tôi vào vô ngã là công đoạn khó nhất trong quá trình tu tập.

Thực ra thể nhập vô ngã là việc làm vô cùng khó khăn, chúng ta chỉ hướng đến mục tiêu này nhằm xóa tan tâm lí kiêu căng tự phụ. Để giúp mình xóa tan tâm lí kiêu căng đó thiết tưởng bạn phải bắt đầu từ tâm tàm quý và sám hối[4].

Khi bạn có tâm tàm quý bạn sẽ cảm thấy mình là chưa đủ, nỗ lực chưa hết, chưa làm tốt nhất khả năng có thể của mình. Khởi tâm tàm quý bạn sẽ cảm thấy điều mình thu nhận quá nhiều trong khi mình cho đi quá ít.

Vì lí do này mà khi những người tu tập Phật pháp hồi hướng công đức thường nhắc đến "thượng báo tứ trọng ân" ý chỉ bốn ân đức cao dày nhất giúp chúng ta nên người, trở thành người tu tập đúng chính pháp gồm ân đất nước, ân cha mẹ, ân tam bảo và ân tất cả chúng sinh. Ân quốc gia ở đây thực ra không giới hạn trong phạm vi một đất nước mà là ân của toàn xã hội loài người, bao gồm ân chính phủ, toàn thể nhân dân, vì họ là những người tạo môi trường yên ổn cho chúng ta tu tập vì thế chúng ta phải tri ân và báo ân.

Ân cha mẹ tức ân của người đã mang nặng đẻ đau, sinh thành dưỡng dục, cho chúng ta hình hài, cho chúng ta làm người. Ân tam bảo ở đây chỉ ân của giáo lí Phật giáo, đây chính là nơi mình đã thụ ân nhiều nhất. Tuy nhiên không phải nhất định

phải xem nhiều kinh sách, học nhiều trường Phật học mới thụ nhận ân đức từ giáo lí Phật giáo. Thực ra chỉ cần bạn nghe được một vài câu kinh đã có thể làm thay đổi cuộc đời bạn, giúp ích cho bạn đến suốt đời. Mấy chục năm trước tôi tình cờ nghe kinh Phật "làm thế nào để thay đổi tà niệm thành chính niệm". Nhờ đó tôi mới phát hiện, thì ra con người thường nhìn thế giới và con người bằng những kiến giải điên đảo, trong đó nguyên nhân chủ yếu của sự điên đảo này là lòng ích kỷ, hẹp hòi.

Nếu chúng ta không nhìn thế giới này với tà niệm, điên đảo nhất định sẽ không có đau khổ và chúng ta càng không vô cớ đòi hỏi quá nhiều thứ trong đời, từ đó chúng ta sẽ sống trong hạnh phúc, yên vui. Nhờ thể nghiệm ý nghĩa câu nói đó tôi hiểu ý nghĩa cuộc đời, lòng tôi luôn luôn hướng về tam bảo với lòng biết ơn vô hạn, từ đó tôi nguyện sẽ hiến dâng suốt cuộc đời mình cho Phật pháp.

Ngoài ra, chúng ta cần tri ân hết thảy chúng sinh. Chúng sinh chỉ muôn sự muôn vật, muôn loài có tình thức, linh tính. Chúng ta đang hưởng thụ ân huệ những người mà ta thậm chí chưa một lần nghe tên hay gặp mặt. Tại sao phải tri ân họ? Vì lịch sử văn minh văn hóa nhân loại là tài sản chung không của bất kì riêng ai, lớp người đi trước có nhiệm vụ truyền thừa và phát huy, duy trì đến thế hệ chúng ta, vì thế cần tri ân họ.

Sống bằng tấm lòng tri ân thì cái tôi nhỏ bé của bạn sẽ tan hòa vào trong vạn loài chúng sinh. Vũ trụ bao la vô cùng vô tận, cái tôi riêng lẻ quá ư bé bỏng, tri thức nhân loại như đại dương, xã hội loài người rộng lớn, hiểu biết và cống hiến của mình chỉ là hạt cát có gì đáng để kiêu ngạo. Ta nhận ân quá nhiều, đáp ân quá ít vì thế chúng ta hãy tri ân vạn loại chúng sinh.

Nếu bạn tỉnh thức, hiểu rõ điều này bạn sẽ cảm nhận được sự hòa tan cái tôi trong muôn vàn cái tôi khác, một khi sống trong cái tôi đang hòa tan, tuy hiện tại bạn không phải là Bồ tát, La hán nhưng ít nhất bạn sẽ xóa tan được tâm lí kiêu căng ngạo mạn.

Ngoài ra, còn một cách nữa giúp bạn xóa tan cái tôi, cái tự ngã của mình đó là sám hối. Người ta thường nói "là người chứ không phải Thánh nhân ai chẳng có lỗi lầm?". Vì lợi ích riêng mình chúng ta không ít lần làm tổn thương chúng sinh, thậm chí tổn thương đồng loại, đấy là tội lỗi, chúng ta cần sám hối. Sám hối thể hiện mình đang tự trách, đang hiểu lỗi lầm của mình, thấy có lỗi và áy náy với sai lầm đã phạm. Sám hối rồi bạn còn phải chịu trách nhiệm trước người khác, khi nào bạn thấy mình có trách nhiệm với người khác, thấy lỗi lầm của mình thì cảm giác tội lỗi mới giảm nhẹ.

Khi không còn áy náy bạn sẽ thấy yên tâm. Áy náy chứng tỏ bạn đang đau khổ, bạn chịu trách nhiệm trước hành động của mình là con đường diệt khổ. Nên khi hy sinh phụng hiến cho người chúng ta sẽ tự thấy mình làm việc thiện hoàn toàn không phải để mong cầu đáp lại mà để tri ân và báo ân những người đã cho chúng ta cơ hội giảm nhẹ đau khổ.

Cống hiến để đền ân, sám hối để thay đổi mình theo chiều hướng tốt. Làm thế giúp con người tránh tâm lí "lấy mình làm trung tâm", khi không lấy mình làm trung tâm bạn sẽ có cơ hội nhìn nhận đánh giá sự vật khách quan hơn, nhờ thế trí tuệ tăng trưởng, tâm từ bi lớn dần, phiền não giảm nhẹ, lỗi lầm cũng tự nhiên giảm dần.

Tuy chúng ta chưa đạt đến cảnh giới của chư Phật, chư Bồ tát, nhưng nếu biết cách duy trì cách làm này mãi mãi, bạn sẽ đạt đến cảnh giới của người tự tại tùy duyên, thân trôi trong dòng đời nhưng tâm ngự chốn thảnh thơi an lạc, từ đó trí tuệ tăng trưởng, từ tâm lớn dần cho đến khi chứng thành Phật quả.