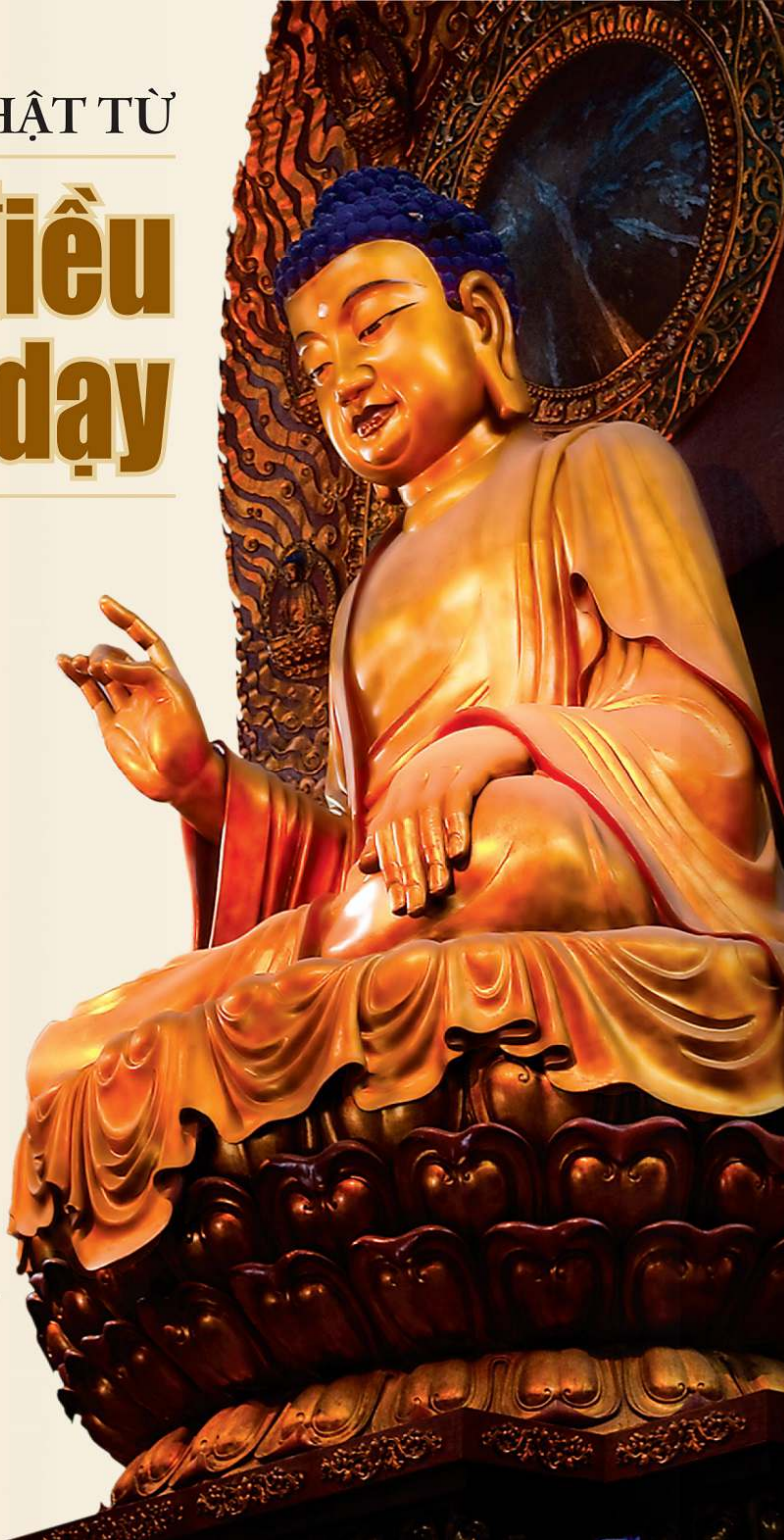


THÍCH NHẬT TỪ

# 14 điều Phật dạy



TỦ SÁCH ĐẠO PHẬT NGÀY NAY

**T21**

NXB HỒNG ĐỨC

# MƯỜI BỐN ĐIỀU PHẬT DẠY

## TỦ SÁCH ĐẠO PHẬT NGÀY NAY

*Chủ nhiệm & biên tập:*

TT. Thích Nhật Từ

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

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

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

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

© **NHÀ SÁCH ĐẠO PHẬT NGÀY NAY**

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

ĐT: (028) 3839-4121

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

TỦ SÁCH ĐẠO PHẬT NGÀY NAY

THÍCH NHẬT TỪ

# MƯỜI BỐN ĐIỀU PHẬT DẠY

*Phiên tả:*

Đào Bích, Nguyễn Hoa, Diệu Tịnh, Bích Thảo  
Sơn Dương, Ngọc Phương

*Hiệu chỉnh phiên tả:*

Thích Nữ Tâm Minh

(Tái bản lần 2)

NHÀ XUẤT BẢN HỒNG ĐỨC



## MỤC LỤC

Lời đầu sách .....	vii
Điều 1: Vượt qua cái tôi .....	3
Điều 2: Đừng tự lừa dối mình .....	12
Điều 3: Tự đại sẽ đưa đến thất bại .....	18
Điều 4: Tù hỷ để xả bỏ cái tôi .....	22
Điều 5: Đừng đánh mất chính mình .....	33
Điều 6: Hiếu kính cha mẹ .....	38
Điều 7: Tự ti là khóa các tiềm năng .....	47
Điều 8: Biết đứng dậy sau vấp ngã .....	53
Điều 9: Nuôi dưỡng ước muốn .....	61
Điều 10: Có sức khỏe là có tất cả .....	70
Điều 11: Ái tình là sợi dây ràng buộc .....	77
Điều 12: Khoan dung độ lượng .....	82
Điều 13: Con đường tuệ giác .....	89
Điều 14: Bó thí sẽ được an vui .....	102





## LỜI ĐẦU SÁCH

Người ta thường nói rằng tác giả 14 điều Phật dạy là Hòa thượng Kim Cang Tử. Thực tế không phải như vậy. Hòa thượng Kim Cang Tử chỉ có công phiên dịch 14 điều này ra từ chữ Hán. Vào những năm 1998-1999, ta mới thấy 14 câu này được lưu hành. Gần đây, chúng tôi có đọc được bản nguyên tác chữ Hán có ghi rõ xuất xứ là chùa Thiếu Lâm ở Trung Quốc tặng cho các phái đoàn Việt Nam.

Có lẽ là phái đoàn của Hòa thượng Kim Cang Tử nhận được phần quà này, thấy hay nên Hòa thượng đã phát tâm dịch ra rồi để tên mình bên dưới, vô tình làm cho những người phổ biến những điều răn này dưới dạng thư pháp và tranh ảnh treo tường tưởng rằng Hòa thượng là tác giả. Đã gọi là 14 điều răn của Phật thì tác giả không thể là người phạm được. Do đó ta phải hiểu là không có bản kinh nào tên là “*Kinh 14 điều răn*”. Chỉ biết là chùa Thiếu Lâm - Trung Quốc đã tuyển chọn được 14 câu tư tưởng, mà theo họ là có nội dung hay để chia sẻ như những danh ngôn dành cho mọi người.

Khi tiếp nhận tác phẩm này, ta phải phân tích dưới góc độ hiện đại sẽ có hiệu quả cao hơn là sử dụng ngôn ngữ gốc. Bởi vì ta thấy trong bản dịch tiếng Việt, từ ngữ hiện đại được sử dụng nhiều và từ ngữ truyền thống ít được sử dụng. Đây cũng là dụng ý mà Hòa thượng Kim Cang Tử đã gửi gắm qua bản dịch mà tôi cho rằng rất thành công.



## viii • MƯỜI BỐN ĐIỀU PHẬT DẠY

Bản dịch tiếng Việt dùng từ *điều răn*; từ này khiến cho người ứng dụng hành trì có cảm giác như bị ép buộc, răn đe. Đạo đức học Phật giáo ít dùng khái niệm *điều răn*, mà dùng *điều đạo đức*. Nguyên ngữ trong tiếng Pàli gọi là *Sila*, tức *điều đạo đức*. Khi gọi là điều đạo đức, người ứng dụng hành trì sẽ cảm thấy có nhu cầu hướng tới, bởi điều đạo đức luôn mang đến hạnh phúc an lành cho con người.

Các bản dịch cần có độ chính xác. Tùy theo ngữ cảnh có thể vận dụng khéo léo cho phù hợp để tôn thêm ý nghĩa, hiệu quả, nhưng không nên dễ dãi thuận theo những từ ngữ thường dùng mà làm lệch đi ý nghĩa nguyên tác.

Chúng tôi xin đề nghị đổi câu **14 điều răn của Phật** thành **14 điều Phật dạy**, nghe bình dị và gần gũi hơn. Gọi là điều dạy, điều minh triết hay câu danh ngôn thì phù hợp với nội dung và ý nghĩa của lời Phật nói hơn.

Qua nghiên cứu kinh tạng Pàli, kinh điển A-hàm và kinh Đại thừa, chúng tôi có thể đánh giá rằng không có bài kinh nào trong nguyên hệ chứa đủ **14 điều Phật dạy** được phổ biến và lưu truyền ở chùa Thiếu Lâm Tung Sơn. Như vậy, 14 điều Phật dạy được trích dẫn, gộp lại từ những ý tưởng sâu sắc trong nhiều bản kinh khác nhau. Cũng giống như bộ kinh *Pháp Cú* của Phật giáo Nam tông và kinh *42 Chương* của Phật giáo Đại thừa. Cả hai kinh đều dạy cách tu tập đại hạnh, giúp ta có cái nhìn bao quát về minh triết đức Phật dạy trong đời sống. Kinh *Pháp Cú* gồm 423 câu, chia làm nhiều chương, mỗi chương một chủ đề. Kinh *42 Chương* gồm 42 đoạn văn trích dẫn từ những bài kinh trong ba kho tàng kinh điển theo dụng ý của ngài Ca Diếp Ma Đăng và Trúc Pháp Lan. Năm 1989, chúng tôi biên soạn quyển kinh *42 Chương*, tìm kiếm miệt mài mới phát hiện được gần như

2/3 xuất xứ của kinh nằm trong ba kho tàng kinh điển; do vậy mà phải đến 18 năm sau (2007) chúng tôi mới ấn bản được (khoảng 500 trang).

Việc truy tìm xuất xứ của **14 điều Phật dạy** rút từ các tạng kinh là rất khó. Tạm thời chúng ta chưa vội quan tâm đến vấn đề này mà chỉ tập trung phân tích nội dung, triết lý cũng như giá trị ứng dụng của **14 điều Phật dạy** cho việc hành trì tu tập và sinh hoạt trong đời sống hằng ngày.

Kính chúc quý Phật tử tu được tinh tấn, góp phần đưa tuệ giác của đức Phật vào cuộc đời thông qua con đường bồ thí. Những người Phật tử có cơ hội làm tốt được hai vai trò này cũng như những người xuất gia, chúng ta không nên nghĩ con đường hồng pháp chỉ dành cho người tu mà thôi. Còn người tu, ngược lại cũng phải nghĩ rằng: Chức năng truyền tuệ giác là chức năng truyền thống, nếu ta kết hợp thêm công tác từ thiện thì hiệu quả giáo dục truyền thống của nhà Phật sẽ đạt hiệu quả rất cao.

**TT. Thích Nhật Từ**

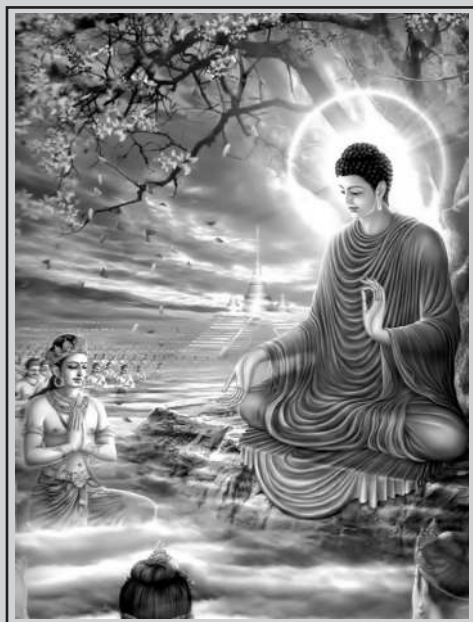
Chủ nhiệm Tủ sách Đạo Phật Ngày Nay



# MƯỜI BỐN ĐIỀU PHẬT DẠY 1

(Điều 1 đến điều 4)

*Giảng tại chùa Thanh Nhàn, Hà Nội, ngày 29-06-2008*  
*Đánh máy: Đào Bích*





# ĐIỀU I:

## VƯỢT QUA CÁI TÔI

**Điều thứ nhất:** *Kẻ thù lớn nhất của đời người là chính mình.*

### HÃY THẮNG CÁI TÔI

Từ *chính mình* trong bản dịch chưa được chuẩn. Bản chữ Hán nguyên văn là *tự ngã* chứ không phải là tự kỷ (chính mình). Tự ngã là cái tôi, cái ta của mình. Vì cái tôi muốn làm vua, muốn làm Thượng đế, nắm lấy vai trò quan trọng nhất nên tất cả mọi người như cha mẹ, ông bà, người thân, người thương, vợ hay chồng chỉ là thứ yếu. Sự va chạm giữa cái tôi của ta, cái tôi của những người thân và cái tôi của cộng đồng xã hội, cái tôi của nền văn hóa, cái tôi của triết lý, cái tôi của ý thức hệ chính trị... là nguyên nhân dẫn đến những sự đổ vỡ hằng ngày.

Người nào đặt nặng cái tôi nhiều thì những khoảng cách trong quan hệ giao tế càng được thiết lập. Lúc đầu, nó chỉ là khoảng cách vô hình, về lâu dài trở thành một dãy Trường Sơn với hai đầu cách biệt; xa hơn nữa là Vạn Lý Trường Thành, rồi lớn hơn nữa như núi đại Tu Di. Chúng ta có thể đánh giá và hình dung cái tôi giống như

#### 4 • MƯỜI BỐN ĐIỀU PHẬT DẠY

vỏ sần riêng, chạm vào có thể chảy máu, đau nhói, khó chịu; như dây kềm gai, hàng rào, miếng chai, lựu đạn, mìn nổ... đụng tới đâu phá vỡ tới đó. Cái tôi ấy có mặt mọi lúc mọi nơi, lúc nào cũng sẵn sàng có mặt và thể hiện sức mạnh của nó, cho nên kẻ thù lớn nhất của con người không phải là địch thủ cụ thể, cố định, mà chính là cái tôi vạn biến của mình.

Trong kinh *Pháp Cú*, đức Phật dạy: *Thắng vạn quân không bằng tự thắng mình*. Thắng hàng vạn quân địch ở chiến trường mặc dù khó, nhưng vẫn là dễ nếu ta có binh pháp giỏi, tướng tài, lính cảm tử, hết lòng vì quê hương, chính nghĩa; có được lòng dân, sự đoàn kết, nhất trí; có được thời cơ, thế chiến v.v... (có thể nói tóm lại như là có được “*thiên thời – địa lợi – nhân hòa*”). Còn thắng cái tôi của mình rất khó; những biện pháp hỗ trợ bên ngoài như trên không mấy tác dụng hiệu quả lên cái tôi, bởi nó không có hình dáng cụ thể; nó có thể xuất hiện bất cứ lúc nào và ở đâu, khó nhận ra, phân biệt. Cái tôi có thể được đo lường tính đếm bằng tác động của những ngọn gió (bát phong) như khen, chê, thành công, thất bại và những cảm xúc thăng trầm vinh nhục khác. Ta có thể đo nó chính xác hơn trong lúc đối diện trước Phật, sống trong ảnh hưởng tâm linh của Ngài. Khi có bạn đồng tu, có người nhắc nhở thì cái tôi đó teo hẹp lại, tuy nó vẫn thôi thúc bên trong nhưng gần như không xuất hiện, lúc đó ta dễ tưởng rằng đã vượt qua và chiến thắng được. Nhưng khi đối diện với nghịch cảnh, đứng trước những lời khen tiếng chê, thị phi và nhiều hành động chọc gậy bánh xe, phá đám, phủ nhận các cố gắng, thành quả của mình thì cái tôi bị chao đảo, lúc đó ta mới thấy rõ mình đã chuyển hóa cái tôi đến được mức nào.

Nền văn hóa phương Tây ủng hộ và đề cao cái tôi tự do, cho nên tình làng nghĩa xóm mờ nhạt trong lối sống.

Họ không bận tâm nhiều đến người khác, khi hàng xóm có chuyện, họ không trực tiếp giúp đỡ, mà gọi điện báo cơ quan chức năng vì sợ liên lụy. Như vậy trong thế giới tự do, cái tôi được phóng thích và khuyến khích. Nó hùng cứ trong tâm thức và sai sử con người trở thành kẻ nô lệ, phục vụ cho những nhu cầu vô hạn của cá nhân. Cho nên, vì sống trong điều kiện tiện nghi vật chất đủ đầy, người phương Tây dễ bị thương tổn bởi năng lực chịu đựng kém. Chỉ cần ở Hà Nội vào giữa tháng sáu, nóng 38 độ, toát mồ hôi... là họ rụng rời tay chân, dễ cảm cúm, sổ mũi, nhức đầu. Quen sống trong thuận lợi, khi đối diện trước những nghịch cảnh dù nhỏ thôi, nhiều người đã tưởng chừng nghiêm trọng lắm; như trời sập trên đầu, đất lở dưới chân... mình là nạn nhân duy nhất, khổ sở nhất. Dân gian Việt Nam có câu: “*Nhà giàu đứt tay bằng ăn mày sổ ruột*”. Đứt tay là chuyện nhỏ, do bất cẩn, sơ ý trong lúc sinh hoạt thường ngày, nhưng vì người giàu được nâng niu, xem trọng quá mức, được nhiều người an ủi vỗ về, làm cho cái tôi của họ nhân cao, khiến vấn đề va chạm trở nên trầm trọng. Trong khi đó đối với người nghèo, quen sống trong hoàn cảnh khó khăn, không được quan tâm chăm chút nên khi bị một tổn thương lớn đối với họ cũng chỉ là việc nhỏ.

Cái tôi có cấu trúc hoạt động là trương phình, tăng trưởng, giãn nở, teo hẹp. Tùy theo tâm lý hãnh diện tự hào hay mặc cảm tự ti mà nó lớn lên hay nhỏ lại. Đây là hai phương diện của cái tôi: Sống với cái tôi trương phình, đi tới đâu ai cũng sợ không dám thân cận, hợ tác; sống với cái tôi teo hẹp dễ mặc cảm, tự ti, đóng bít các cửa ngõ tiềm năng, khóa nhốt những lợi thế mình có, trở thành người vô dụng. Đó là hai mặt trái ngược của cái tôi. Cả hai đều làm cho con người mất đi lợi lạc, bởi nó cản trở sự phấn đấu học hỏi cũng như nỗ lực tinh tấn, giúp cho con người đạt được hạnh phúc chân chính.



## 6 • MƯỜI BỐN ĐIỀU PHẬT DẠY

Do đó, tự ngã của mình là đáng sợ nhất, là kẻ thù lớn nhất chứ không phải người khác, trái với mình mới là kẻ thù. Quan điểm nhà Phật tôn trọng sự tự do, khác biệt của chúng sinh. Tất cả mọi việc chỉ là dữ liệu để chúng ta đối chiếu tham khảo chứ không phải là một lộ trình phải diễn biến theo ý muốn chủ quan. Cái tôi luôn vận động, thay đổi theo hoàn cảnh, nhưng lại rất độc đoán. Chính điều này khiến nó trở thành kẻ thù nguy hiểm nhất của mình.

### QUÁN PHÁP BÌNH ĐẲNG

Đạo Phật chủ trương có nhiều pháp môn tức là nhiều con đường, nhiều lối đi, nhiều sự hành trì. Trong kinh *Kim Cang* đức Phật dạy “*Chư pháp bình đẳng vô hữu cao hạ*”. Các pháp môn vốn là ngang bằng với nhau, không phân cao thấp. Rất tiếc khi truyền bá, các tổ đã dùng những ngôn ngữ phương tiện như: Pháp môn này là số một, mầu nhiệm, được chư Phật hộ niệm, hộ trì... làm cho chúng ta cảm giác các bài kinh có cao có thấp, có phân tầng xã hội trong khi nó vốn không như thế. Cũng như trong các loại thuốc, không thể nói thuốc nào hay hơn thuốc nào. Chỉ có uống đúng thuốc thì nhanh hết bệnh, uống trật thuốc thì bệnh nặng hơn thôi.

Như vậy, phải tùy tình huống mà chúng ta phân định. Các pháp môn trong đạo Phật cũng như vậy. Một người đang chán nản, thất vọng, đang buồn, đang khổ, đang đau mà kêu ra gò má để quán tử thi chắc sẽ tự tử luôn.

Trong thời đức Phật đã từng có những vị Tỳ kheo như thế. Vì buồn chán khi nhận ra thân thể ngũ uẩn, họ ra gò má, lại gặp toàn xác chết, tang tóc, sầu bi, khổ não..., mức độ của nỗi khổ từ đó được cường điệu, tăng trưởng, nhân rộng, kích thích. Đối với những người như thế mà dạy về phương pháp quán tử thi, lợi bất cập hại.

Về phương pháp quán vô ngã trong phương pháp quán tử thi hay vô tự tại, không quan trọng nó cao hay thấp, chỉ cần đặt đúng tình huống thì có kết quả. Ví dụ: Một người ăn chơi đang lún sâu trong sự hưởng thụ, quá đặt nặng chủ nghĩa xem cơ thể như là Thượng đế, vun vãi tiền bạc để chăm sóc nó - như thói quen của nền văn hóa phương Tây - nơi mà người ta bảo hiểm cái miệng, con mắt, cái tay... bằng hàng triệu đô la. Nếu dạy họ phương pháp quán tử thi để họ hiểu được cái vô thường khi thấy tử thi trương sinh, hư thối, rã mục, trở thành tro bụi v.v... sẽ khiến họ bớt đi chấp trước, bình thường hóa và sống với cái ngã như là người bạn, không quá hưởng thụ, cũng không quá bi đát.

Đó là phương pháp tu đạo, cao và thấp còn lệ thuộc vào căn tính và sự ứng dụng với từng con người. Bản chất pháp môn trong đạo Phật không có cao và thấp. Từ đó, những quan niệm cho rằng Thiền chỉ áp dụng cho căn cơ cao thượng, còn Tịnh độ áp dụng cho sơ cơ là không chuẩn xác. Hoặc những quan niệm cho rằng tu Thiền, mười người tu thì một người chứng, còn tu Tịnh độ mười người tu thì mười một người chứng... cũng là hình thức khích lệ cường điệu. Tu chân chính, đúng phương pháp phù hợp với mình mới mang lại hiệu quả cao nhất.

Mẹ chúng tôi là người lam lũ, không biết đọc chữ cái, di cư vào Nam từ năm 1943. Bà khổ cực từ nhỏ, phải lo cho một đàn con thì đâu còn thời gian để ngồi học. Khi chúng tôi đi tu, khuyến khích bà trở thành Phật tử thuần thành. Nhưng nếu khuyên bà tu bằng những phương pháp cao siêu thì làm sao bà tu nổi, chỉ có nước niệm Phật thôi. Như vậy, ta có cảm giác rằng pháp môn Tịnh độ phù hợp với người bình dân hơn.

Nhưng người tri thức áp dụng phương pháp Tịnh độ một cách có nghệ thuật, chính là Thiền. Nhứt tâm bất loạn là cốt

## 8 • MƯỜI BỐN ĐIỀU PHẬT DẠY

lỗi của Thiên: Hơi thở, nụ cười, thư thái, buông xả, chánh niệm, tỉnh thức, an lạc từng bước chân, hay là trong tư thế đi, đứng, nằm, ngồi, co, duỗi, nói, nín, động, tịnh, thức và ngủ giữ được sự tỉnh thức... là nhất tâm bất loạn.

Như vậy, Tịnh độ cũng chính là Thiên. Khi chúng ta xem tất cả các pháp môn đều hỗ trợ cho nhau, không còn thói quen xem pháp môn của tôi là số 1, pháp môn của người khác là thứ yếu, thầy của tôi là số 1, chùa của tôi là số 1... Trong đạo Phật có tông môn pháp phái như là những sở trường, những con đường, cũng giống như giao thông có nhiều phương tiện, không thể nói xe hơi là số 1, xe lửa là thứ yếu, máy bay là số 1, xe Honda là số 1... Tùy điều kiện, địa hình, hoàn cảnh mà mỗi loại phương tiện phát huy được hết tiện ích riêng.

Hiểu được như vậy, ta có được tri thức dung thông vô ngại. Chúng ta thử hình dung có một đỉnh núi, cảnh rất hữu tình, trên núi có mây, núi được phủ bởi đá và cây xanh...; bên dưới là biển với các vầng mây mù bao phủ, tất cả quyện vào nhau như bức tranh tuyệt đẹp, nên thơ. Ta thử hình dung mây đi ngang qua đỉnh núi, thân núi... Nếu mây có cảm giác rằng núi cản trở, mây sẽ phiền não, kiếm chuyện, mây sẽ vướng lại cho tiến trình xử lý của mình. Núi cũng có cảm giác rằng, mây mù phủ tỏa làm cho màu xanh của núi không được người ta thường thức trọn vẹn thì núi sẽ kháng cự, chống đối. Trên thực tế, núi và mây không có tâm niệm đó. Nhờ vậy, ta thấy cảnh mây phủ trên núi trở thành cảnh đẹp.

Trong kinh *Dược Sư* có hai vị Bồ tát là Nhật Quang Biến Chiếu và Nguyệt Quang Biến Chiếu. Nhật Quang là ánh sáng mặt trời, Nguyệt Quang là ánh sáng mặt trăng. Mặt trời và mặt trăng hiếm khi gặp nhau, mỗi khi gặp luôn dẫn đến một trong hai hiện tượng hoặc là Nhật thực, hoặc là Nguyệt thực. Cả hai đều ảnh hưởng xấu đến sức khỏe, vụ mùa và

công việc làm ăn. Từ đó người ta mới có thành ngữ: “*Mặt trăng, mặt trời với nhau*” nghĩa là hai người không được tâm đầu ý hợp, có tính cách loại trừ, xung đột. Họ thường giải quyết xung đột bằng cách một còn một mất. Ai có tính cách như thế thường có cái tôi rất lớn. Cái tôi đó trở thành ám khí, chướng khí hay suy khí. Do vậy, không thể nào sống chung với nhau được, nổi khổ niềm đau từ đó mà phát sinh.

Đức Phật Dược Sư được gọi là “*đức Phật dược chất tâm linh*”. “*Dược*” là dược chất, “*Sư*” là thầy thuốc. “*Thầy thuốc dược chất tâm linh*”, lý do nào mà Ngài có được danh hiệu cao thượng này?

Ngài đã thành công trong việc huấn luyện hai cao đệ - Nhựt Quang và Nguyệt Quang - trở thành cánh tay trái, tay mặt của Ngài. Đó là biểu tượng của sự hóa giải những xung đột trở thành hai xung lực hỗ trợ lẫn nhau. Lúc đó, khổ đau trở thành hạnh phúc, phiền não trở thành Bồ đề, trần gian trở thành Tịnh độ, bùn nhơ là chôn cho hoa sen nở. Cái tôi được chuyển hóa là hạnh phúc có bản lĩnh. Như vậy, toàn bộ tiến trình tu tập của con người là làm sao để giải phóng cái tôi.

Có người đặt ra vấn đề: Nếu tôi tu tập theo Phật là vô ngã, không may có kẻ ngoại xâm, chẳng lẽ tôi không kháng cự, không chống đối, để mặc cho chúng giày xéo quê hương, mang lại nỗi đau tang tóc, chết chóc, bất hạnh?

Trong tình huống đó phải có những người nhập thế. Đối với vấn đề ứng xử với kẻ ngoại xâm, giáo lý nhà Phật dạy ta không nên xuất phát từ lòng hận thù, giống như Trần Quốc Toản bóp nát quả cam, chuyển lòng sân hận, căm thù của mình qua động tác bóp mà thân thái bên ngoài vẫn bình tĩnh. Hay như Trung Trắc, Trung Nhị ăn ý với nhau: Người chị nói với người em nên để cho giặc phương Bắc không đánh giá cao người miền Nam bởi sự khinh địch sẽ sớm dẫn đến thất bại; người em nghe lời,

## 10 • MƯỜI BỐN ĐIỀU PHẬT DẠY

cổ nén nỗi đau, nén cái sân vào trong mà giả vờ bản trật. Đó là động tác của những nhà ngoại giao về chính trị.

Đạo Phật dạy khi đất nước lâm nguy thì ơn tổ quốc, ơn đồng bào, ơn xã tắc ở quê hương được đặt lên hàng đầu trong tứ trọng ân. Mỗi người Phật tử đều phải có trách nhiệm. Lúc đó, ta nên tham chiến bằng thái độ của lòng từ bi. Hãy phát nguyện rằng: Tôi xin nhận nghiệp sát về phía mình để cứu giúp cho hàng triệu con người vô tội. Tôi ngăn chặn hành động sát nghiệp của giặc ngoại xâm để sát nghiệp đó không được gieo rắc ở nhiều người hơn. Đó là Đại Trí, Đại Dũng trên nền tảng của Đại Bi.

Như vậy, cũng trong một động tác sát nghiệp, người phát nguyện yêu nước và khởi xuất từ lòng từ bi sẽ giảm được nghiệp sát sanh, hậu quả cũng nhờ đó mà nhẹ đi. Phước báu bảo vệ quê hương xã tắc, bảo vệ mạng sống của đồng loại và ngăn chặn nghiệp sát của kẻ ngoại xâm lại tăng gấp trăm lần. Vì nó có tác dụng bù trừ nên ta thấy những vị tướng tài có lòng yêu nước, không hận thù thường sống thọ. Có người sống đến 80, 90 tuổi. Một ví dụ điển hình là Đại tướng Võ Nguyên Giáp. Trong lịch sử, nhà Trần có đức thánh Trần Hưng Đạo...

Giải quyết các xung đột bằng thái độ vô ngã chính là sử dụng hòa đàm thay vì vũ khí. Ngày nay, Liên Hiệp Quốc đã sử dụng giải pháp của đạo Phật và thấy rất hiệu quả, tuy kết quả đến chậm nhưng không có những phản ứng phụ, không gây tổn thất cho các phía. Trong chiến tranh, nói theo đạo Phật: Không có bên nào chiến thắng, cả hai bên đều thất bại, hoặc ít, hoặc nhiều; chiến thắng chỉ là sự tương đối trong tư thế giành chủ quyền dù đúng hay sai, dù chánh nghĩa hay phi nghĩa.

Do đó, kẻ thù của hạnh phúc, của phát triển, của tâm linh,

của đạo đức chính là cái tôi của mỗi người chứ không phải ai khác. Người tu học Phật sẽ bắt đầu quay lại chính mình nhiều hơn, thay vì đổ trách nhiệm, quy kết cho hoàn cảnh và tha nhân. Phản quan tự kỷ để thấy rõ cái bết tắc ở chỗ nào rồi từ đó tháo gỡ là cả một tiến trình tu tập.

\*\*\*

## ĐIỀU II:

# ĐỪNG TỰ LỪA DỐI MÌNH

**Điều thứ hai: *Ngu dốt lớn nhất của đời người là dối trá.***

Dối trá trước nhất được định nghĩa như là một sự lọc lừa người khác bằng nghệ thuật ngoại giao và giả vờ. Thiết lập niềm tin ở người khác để từ đó biến họ trở thành nạn nhân, để mưu cầu lợi lộc cho bản thân mình. Sự dối trá được thể hiện bằng cung cách ngọt mật chết ruồi, hay lưỡi dao lam có thể làm người ta rỉ máu, đứt tay khi tiếp xúc. Dối trá có thể có hình thức là sự hợp tác liên minh, đứng vào cùng một phe phái làm cho đối tác không nghĩ rằng mình là kẻ dối lập, sau đó lợi dụng sự cả tin của nạn nhân để qua mặt, lọc lừa. Dối trá còn đội mũ của những tình thân, tình thương, ưu tiên và đặc biệt làm cho những người khác có cảm giác là hân hoan vui vẻ, từ đó mất đi sự cảnh trọng và để ý phòng ngừa.

Năm 1988, chúng tôi chuẩn bị thọ giới Tỳ kheo. Vì chùa Giác Ngộ kế bên chợ An Đông, chúng tôi tự thân đi mua vải để may y hậu cho việc tiếp nhận giới phẩm quan trọng trong đời của người tu. Đi dạo một vòng khu chợ vải, những cô bán hàng mời gọi rất ân cần: “*Thầy ơi, con là Phật tử nè, con sẽ bán giá rẻ cho thầy!*”; “*Thầy ơi, lại đây con xin cúng dường*

thầy 50%”. Chúng tôi nghe mừng quá. Vải họ đưa cho tôi lúc đó có giá khoảng tám ngàn, họ bán ba chục ngàn, bớt 50% còn mười lăm ngàn. Về mặc, mới giặt lần đầu tiên nó nhàu lại như vải nhún.

Câu chuyện tiêu lâm đó cho thấy rằng: Nếu ta thích ngọt, thích chua nịnh, thích a tòng, thích tán dương, thích liên minh thì ta dễ trở thành nạn nhân của những người lừa dối. Họ có thể thiết lập tình thân và tình thương với ta rất dễ dàng, rồi có cái gì trong tim, trong tâm ta cũng thật thà trút hết. Trong những cuộc tâm lý chiến, họ thường đi bằng những chiêu này. Tuy nhiên, lừa dối dù dẫn đến sự thành công nhưng hậu quả của nó là mất đi sự tin nhiệm.

Ngu dốt trong đạo Phật gọi là vô minh. Vô minh được định nghĩa là bất kỳ một thái độ nhận thức, đánh giá, phán đoán bao gồm: Loại suy, quy nạp, tổng hợp... nhưng lại không dựa trên nền tảng của nhân quả nên đều dẫn đến nhận thức sai, mê muội. Ở một số bài kinh khác, nhận thức nào không đặt trên nền tảng của Tứ diệu đế, tức là hai lớp nhân quả, một lớp khổ đau và một lớp giải quyết khổ đau, thì người đó được xem là đang sống trong si mê.

Đi con đường đạo Phật chân chính, ta trở thành một người rất khoa học. Đối diện với những khổ đau như với thực tại, không trốn chạy, phanh phui góc rẽ và nghĩ tưởng đến giải pháp. Tri thức Phật pháp là tri thức giải quyết vấn đề, kiến thức Phật pháp là kiến thức tạo ra sự bình ổn. Ai không sống theo như thế là đang bị si mê, ám ảnh chi phối. Ngu dốt là một trong những cái làm cho con người khó tiến bộ.

Các chính thể nhân danh văn minh có mặt ở những quốc gia nghèo khó - trên thực tế là bóc lột, đàn áp, biến các quốc gia đó trở thành thuộc địa - đều áp dụng chính sách ngu dân.



## 14 • MƯỜI BỐN ĐIỀU PHẬT DẠY

Pháp là một quốc gia được xem là văn minh trong thời kỳ trung - cận đại nhưng lại áp dụng chính sách ngu dân lên các quốc gia thuộc địa. So với Anh, Pháp ác độc hơn.

Những quốc gia bị Anh đô hộ, cai trị như Miến Điện, Ấn Độ, Nepal, Bangladesh... đều được ứng dụng nền giáo dục tiên tiến của Anh, khiến cho những nước ngày càng phát triển. Bên cạnh việc hưởng thụ những lợi lộc về kinh tế, chính trị, quân sự, người Anh cũng mang tới những cái khác để đóng góp cho các quốc gia thuộc địa. Trong khi đó, ở những quốc gia bị Pháp đô hộ, nền giáo dục của Pháp không được mở rộng, những quốc gia thuộc địa không tiếp nhận được những phần tinh hoa của nền giáo dục tiên tiến đó.

Sự ngu dốt là kẻ thù của tiên bộ, thường dẫn đến sự sợ hãi. Khi sợ hãi thì hoài nghi, nảy sinh ý muốn thanh toán, loại trừ những kẻ đối lập để đạt được vị thế độc tôn. Một trong những biểu hiện của cái ngu dốt là sự dối trá. Bởi vì, tưởng lừa lọc được người khác là mình khôn ngoan nhưng thực chất, lừa lọc người khác nhiều chừng nào là ngu si nhiều chừng đó, vì mình đang sống trong sự mê muội. Nó dẫn dắt và kéo theo lòng tham. Để được lợi lộc vị kỷ, mình để mặc lòng sân của mình trừng phạt, hành hạ người.

Trong Phật giáo, Phật tử được gọi là chân nhân, tức là người chân chính, người có tư cách. Lừa dối người khác là lừa dối chính mình, bởi ta có thể lừa dối hàng ngàn người cùng một lúc, nhưng không thể lừa dối lương tri của mình đâu chỉ một giây. Đức Phật dạy: Muốn tháo gỡ được vô minh thì ta phải có bản lĩnh, tức là liêm khiết nhận thức về mức độ mà mình đang có, những khó khăn mình đang gặp, những bế tắc mình đang đối đầu. Phải thừa nhận, ta mới có cơ hội vượt qua, để làm mới, để tiến bộ.

Sống với Phật tử chân chính thì người lân cận hợp tác và cộng sự được bình an thoải mái. Còn sống với những người lừa dối, mình phải phòng hờ, cẩn trọng, lời ăn, tiếng nói, của cải, mất hết sự bình an. Lừa dối là thái độ rất xấu, nó chính là con đẻ của vô minh, nghĩa là thiếu trí tuệ.

Trong kinh *Diệu Pháp Liên Hoa* và một số bản kinh Đại thừa khác có đưa ra một hình thức lừa dối nguy hại hơn, đó là tăng thượng mạn: Tự mình chưa chứng được thánh quả, lòng phàm, tâm tục vẫn còn, hành động si mê... nhưng lại tự tôn vinh mình bằng Thượng đế, Phật sống, Bồ tát; nhận sứ mệnh của người trên thông qua cái điển nào đó để làm đạo cho dương thế.

Những kẻ như thế đều gọi là tự lừa dối mình và lừa dối người. Ngặt một nỗi, con người ta lại thích gần gũi với những người thích bạo miệng, to gan. Cái tội làm cho họ dễ dàng sống trong sự lừa dối: Tôi làm đệ tử của Phật sống, tôi là đệ tử của Bồ tát sống, tôi là đệ tử của Chúa sống, tôi là đệ tử của A-la-hán sống... vinh hạnh hơn, thoải mái hơn, tên tuổi hơn. Do đó, họ đã rơi vào tình trạng tiền mất tật mang với cơ cấu của lòng si mê. Có nhiều Phật tử gần đây chạy theo những người tự xưng như vậy, thậm chí lấy nước tắm người đó uống vào để cầu hết bệnh.

Những người tự lừa dối nhân danh Bồ tát sống, Phật sống để làm những chuyện phạm tục vì mục đích lợi ích cá nhân, kinh điển gọi là tăng thượng mạn, tức là ngã mạn, cống cao, xem mình như bậc Thánh, là số 1 không ai hơn, là vô thượng sư. Đức Phật còn không gọi Ngài là vô thượng sư (“*vô thượng*” là không ai bằng, không ai hơn), Ngài chỉ nói Ngài là đạo sư, tức là người chỉ đường. Tuệ giác có ai bằng được Phật mà Ngài còn khiêm tốn như thế. Trong kinh, đức

## 16 • MƯỜI BỐN ĐIỀU PHẬT DẠY

Phật nói “*Ta không phải là người phát minh*”. Mặc dù, trên thực tế, Ngài là người phát minh ra đạo Phật.

Ngài nói: “*Chân lý mà Ta công bố cho tất cả các đệ tử chỉ là một sự trở về, như lá rụng về cội*”. Giống như trong rừng sâu có một tòa lâu đài bị bỏ quên không ai để ý. Trải qua năm tháng, nó bị cỏ thụ và dây leo phủ trùm quẩn quýt xung quanh làm cho người ta không nhìn thấy nó. Ngài chỉ tình cờ phát hiện ra khi lần từng bước chân đi vào đó, phát quang cây cỏ, tạo ra một dáng vẻ quang đấng cho tòa lâu đài.

Chân lý mà Ngài giác ngộ, các đức Phật trong quá khứ đã từng đi qua, các đức Phật hiện tại khác cũng đạt được, các đức Phật tương lai cũng sẽ đi qua, nó là chân lý chung, không có gì để hãnh diện tự hào. Đó là lý do đức Phật nói trong kinh *Viên Giác*: “*Trong suốt 49 năm thuyết pháp giảng kinh, Ta chưa từng nói một lời nào*”.

Nhiều người đã hiểu sai, nói đức Phật từ chối trách nhiệm trong việc phát ngôn lời nói của mình. Nhưng thực chất, đức Phật không muốn ai tôn vinh Ngài. Ngài nói tất cả giá trị, chân lý, đạo đức, tình thương, nhưng vẫn không nói Ngài là tác giả, vì các đức Phật quá khứ đã từng dạy: “*Ta có cơ hội để học, thông qua đức Phật, Ta biết được một cách gián tiếp thôi*”. Từ lời tuyên bố đó, ta có thể khẳng định rằng không có một loại tri thức nào - dù những phát minh mới nhất của các nhà khoa học - là mới hoàn toàn. Tất cả đều được chấp nối, tổng hợp... mà có được.

Tâm lý học phương Tây cho biết có những người bị tâm thần phân liệt, sống trong ảo giác, tưởng mình là Thượng đế tái thế mà nhân danh Thượng đế thế này, thế kia. Đó là điều đáng buồn, đáng thương, đáng tội nghiệp. Nhưng đối với những người tự lừa dối thì đó là điều đáng trách. Ai có tâm

## ĐỪNG TỰ LỪA DỐI MÌNH • 17

tăng thượng mạn thì khó có thể chấp nhận cái hay hơn, cái cao hơn, cái tuyệt vời hơn vì họ nghĩ mình là số 1. Tự lừa dối mình là một hình thức khác của cái tôi. Cái tôi si mê, còn được gọi là ngã si. Si mê vì chính mình, nên tự lừa dối mình, lừa dối người. Đây cũng là con đẻ của tự ngã.

\*\*\*

## ĐIỀU III:

# TỰ ĐẠI SẼ ĐƯA ĐẾN THẤT BẠI

**Điều thứ ba: *Thất bại lớn nhất của đời người là tự đại.***

Nó cũng là một hình thái của cái tôi. Tâm lý học Phật giáo phân tích theo ba chiều hướng so sánh: Hơn, bằng và thua để đo hình thù vóc dáng của cái tôi. Có những người trình độ là 5 nhưng nghĩ mình là 10, có những người ngang với người khác mà vẫn nghĩ mình là hơn người khác, tức là bằng mà so sánh hơn, thua mà so sánh hơn. Tất cả đều dẫn tới tình trạng lấy cái tôi làm hệ quy chiếu, tạo ra nhiều phiền muộn, rắc rối.

Trong ngôn ngữ giao tế, người Việt Nam thường có cách xưng hô chủ quan, luôn lấy mình làm trọng tâm. Còn người nói tiếng Anh lấy khách quan làm trọng thể. Ví dụ: Một người gõ cửa hỏi: Ba của cháu có ở nhà không? Nếu là tiếng Anh, khi ba không ở trong nhà mà ở vườn thì người con trả lời: My father is in the garden - cha tôi đang ở sân vườn. Việt Nam thì nói là: Ba tôi ở ngoài vườn. Bởi vì, người Việt lấy cái điếm mà mình đang đứng ở trong ngôi nhà làm phương vị chuẩn, cái vườn là bên ngoài căn nhà. Thực ra là cha mình đang ở trong vườn chứ sao ngoài vườn được, ngoài vườn tức

là ngoài một cái khác. Nếu phân tích thì ta thấy hệ quy chiếu gắn liền với những cái tôi.

Ngôn ngữ Việt Nam có rất nhiều cảm xúc, cũng là ngôn ngữ của cái tôi. Trong ngôn ngữ của chế độ quân chủ, cái tôi bị bắt buộc phải tôn vinh những người bề trên và xem mình là kẻ hèn mọn. Cả những ông tướng giỏi, những vị quan cận thần tài ba, mỗi khi muốn trình thưa điều gì cũng phải quỳ mọp sát đất, bái lạy, vâng bậm để vua ghé mắt đến. Họ là những người rất tài giỏi, kiến thức và khả năng của họ có thể hơn gấp trăm lần vua nhưng đều phải giả vờ như kẻ ngu dốt nếu không muốn bị buông lời sàm tấu, bị kết tội chém đầu.

Chữ tài mà không biết lấy trí tuệ để soi sáng, cứ để cái tôi phủ trùm. Nói theo truyện Kiều của Nguyễn Du: “*Chữ tài đi liền với chữ tai một vần*”. Nhất là với chữ tài tự đại, hậu quả và những chướng duyên sẽ đi liền theo sau, thất bại trong cuộc đời là điều hiển nhiên.

Ngôn ngữ Việt Nam rất có cảm xúc. Ví dụ: Minh tự xưng là cháu, con, em với những người mình kính trọng, quý mến; đối với kẻ thù, mình tự xưng là tao; đối với người dung là tôi v.v...

Hoa văn, Anh văn lại không như thế. Tiếng Anh có ngôi thứ nhất là I, ngôi thứ hai là You; tiếng Hán có ngôi thứ nhất là Ngã, ngôi thứ hai là Nị; tùy theo ngữ cảnh, mỗi quan hệ mà ta hiểu cách xưng hô. Tiếng Việt rắc rối và nhiều cảm xúc nên cái tôi dễ xuất hiện theo. Phật tử đến chùa, gặp quý thầy, khi muốn xin cái gì đó liền thưa: Bạch thầy cho con xin ăn mày công đức. Phật tử lúc đó tự biến mình thành kẻ ăn xin, không nên hành xử như vậy. Đó là mình tự ti mặc cảm, cho rằng mình nhỏ bé. Ta vốn bị ảnh hưởng nền văn hóa thưa, bậm, trình, điều đó làm cho người được tiếp nhận dễ tự hào, tự đại, tự cao, tự đắc.

## 20 • MƯỜI BỐN ĐIỀU PHẬT DẠY

Học thuyết của đạo Phật dạy vô ngã, làm cho người ta trở nên khiêm tốn, dễ gần gũi. Người tự cao tự đại lúc nào nói cũng kể công, giúp đỡ người khác được một chút là đi đâu cũng kể, ta nghe là sợ luôn, không dám nhờ nữa. Đó là hình thức tự đại về thành quả. Người lớn tuổi ngồi lại với nhau tâm sự thường kể chuyện đời xưa: “*Hồi xưa tao vác được ba bao gạo, mỗi bao 50 kg, đâu phải như bọn mày ngày nay ăn uơn ở dờ mà làm chẳng ra gì. Nam nhi gì đâu như công tử bột, yếu hèn quá*”. Hoặc: “*Tao ngày xưa công dung ngôn hạnh đầy đủ, ai như bọn mày tối ngày lo xí xọn, chung diện, không biết làm gì khác. Về làm dâu nhà này, bát chén không biết dọn rửa, nhà cửa không biết lau quét, đợi làm sẵn cho ăn, gì đâu mà tệ hại quá*”. Có những cái cũng có thật, có những cái cũng hơi cường điệu. Thật ra, trong cuộc đời các cụ làm có một lần mà nói như thể sống mấy chục năm làm như thế. Vác một lần ba bao gạo cụp xương luôn, đi vật lý trị liệu, trị mấy năm trời mới hết. Muốn người khác bắt chước theo cho người ta chết sớm hay sao!

Tự đại là tâm lý cường điệu, giá trị thực, đóng góp thực, năng lực thực của mình nhỏ lắm. Mình bơm phồng lên, cho giãn nở ra, tạo ra một ảo giác về tính giá trị. Công nghệ quảng cáo thường đánh vào thói quen tự đại, tự hào, cho rằng tiền nào của đó của khách hàng. Các công ty dựa vào việc khai thác tâm lý trên để làm giàu.

Cũng là một sản phẩm hoa hồng, nhưng nếu gắn vào một grand name tức là thương hiệu, giá cả của nó sẽ tăng lên gấp 10 lần. Cũng một cái áo, quần được may ở Việt Nam bán ra nước ngoài, được một công ty gắn cái mạc thương hiệu, giá thành lập tức tăng gấp trăm lần. Người ta có quan niệm tiền nào của đó, phải xài hàng hiệu để chứng tỏ rằng mình là người nhà giàu, biết thưởng thức. Công nghệ thời trang cũng đánh vào tâm lý đó.

Công nghệ quảng cáo tạo ra giá trị ảo cho các sản phẩm. Khách hàng bị nhồi sọ bởi các phương tiện truyền thông như truyền thanh, truyền hình, báo chí. Những phương tiện này sử dụng các kỹ xảo làm cho người ta phải mê mẩn, đồng ý chi khoản tiền gấp nhiều lần so với giá trị thực của sản phẩm. Đó cũng là một cách thỏa mãn tâm lý tự đại.

Khách sạn ở Việt Nam hiện nay tối đa là 5 sao, người ta đang xây dựng khách sạn 6 sao, ở nước ngoài có khách sạn 7 sao. Một đêm lưu trú trị giá khoảng 10 ngàn đôla cho đến 50 ngàn đôla. Cái vòi rôminê được làm bằng vàng thật khiến cho du khách mê mẩn bởi được thưởng thức cảm giác sang trọng quý phái tựa như vua chúa. Điều đó càng đánh vào sự tự đại, tự hào của con người để khai thác và làm giàu trên tâm lý người tiêu dùng.

Ai sống với tâm lý tự đại thì phải tổn thất nhiều thứ cho những dịch vụ không đáng. Nó tạo ra khoảng cách rất lớn giữa mọi người. Nhân gian thường nói câu kính nhi viễn chi. Nói kính chứ thật ra không kính mà sợ quá nên phải kính để khỏi bị vướng lụy. Viễn chi là xa người đó không dám lại gần, vì lại gần không tốt, những người tự đại thường phải chịu như vậy.

Ai được tặng bốc nhiều, khen ngợi nhiều thì năng lực tự đại càng lớn nhanh. Muốn hại, làm sụp đổ một người nào hãy khen không, khen rỗng để họ hãnh diện tự hào thì sẽ sớm chuốc lấy thất bại. Do đó, nếu sống với tâm lý tự đại, ta trở thành kẻ thất bại và là nạn nhân của nhận thức cường điệu hóa sai lầm về bản chất thật của mình.



## ĐIỀU IV:

# TÙY HỖ ĐỂ XẢ BỎ CÁI TÔI

**Điều thứ tư: *Bi ai lớn nhất trong đời người là sự ganh tị.***

Ganh tị là một thái độ cảm xúc, ta không muốn thừa nhận những giá trị, thành công, nhan sắc... của người khác. Ganh tị làm cho ta có cảm giác tức và khó chịu khi người khác có được những giá trị mà mình không có, chính vì thế, tâm lý ganh tị làm cho con người tổn thất phước báu. Để trị liệu tâm lý này, đức Phật dạy hạnh tùy hỷ công đức dựa trên nền tảng là thái độ, vui với, vui theo sự thành công, giá trị, đóng góp và những điều có lợi ích của người khác dành cho cuộc đời và tha nhân.

Người có tâm ganh tị mặt méo mó, dễ bị những chứng bệnh tai biến mạch máu não, tăng xông máu, rối loạn thần kinh, mắt ngủ xanh xao và nhiều chứng bệnh tim, mạch, tỳ, phổi, thận... Do đó, đời sau sẽ bị hậu quả không có nhan sắc. Người nữ ganh tị càng nhiều thì càng xấu, hoặc họ vốn đang đẹp mà lại ganh tị thì cái đẹp đó không còn tồn tại nữa, nó sẽ chóng tàn phai với thời gian.

Người có tâm hoan hỷ, đôi lúc không cần sử dụng mỹ

phẩm mà mặt vẫn tươi, vẫn sáng, nước da vẫn bóng láng rất đẹp. Chỉ cần sống hoan hỷ với nụ cười, niềm vui, đi đâu cũng nhìn thấy tích cực và tán dương thì người đó sống hạnh phúc, sống tự tại, gương mặt tươi vui, xinh đẹp.

Thực tập để có niềm vui, nụ cười trao tặng cho người là ta đang thực hiện hạnh tùy hỷ. Tùy hỷ được thể hiện qua lời khen, đánh giá tích cực. Mỗi người đều có hai phương diện tốt và xấu, tiêu cực và tích cực. Người có hạnh tùy hỷ thường đánh giá người khác ở phương diện tốt, với cái xấu thì góp ý riêng để họ không mặc cảm, không bị đẩy vào thế chân tường, từ đó họ cảm động mà sửa sai. Nếu phê bình chỉ trích nặng lời, dầu họ có thấy mình sai cũng chưa chắc chịu sửa chữa, vì cái tôi đang bị thương tổn nên họ phải kháng cự lại, bảo hộ nó bằng tinh thần tự cao, tự đại, đối trá hay ganh tị.

Có hai anh em nhà nọ, người anh giỏi và đẹp trai hơn người em, nhờ vậy được nhiều người quý mến. Còn cậu em trai, như là oan trái nhiều đời, mỗi khi đi đến đâu mà thấy anh mình được người ta tán dương là tức nghẹn trong lòng, về không ngủ được. Hai anh em đều là võ sĩ, người anh vừa đoạt giải quán quân. Người em thách đấu với anh để chứng tỏ rằng là cậu ta hơn. Nếu như thắng được người anh thì anh ta là đại vô địch, không cần phải trải qua vòng loại. Người anh thương em nên nói sẽ nhường lại giải quán quân cho em, không cần phải đấu. Cậu em tức lồng lộn, đòi phải đấu và thắng bằng nỗ lực của mình chứ không cần ban tặng thành quả và dọa sẽ giết người anh nếu anh vẫn không chịu đấu. Rồi cuộc đấu đó diễn ra, người em thua. Anh ta tằm tức, tủi nhục nên tự vẫn mà chết.

Tâm lý ganh tị làm cho ta không thừa nhận được sự thật, quáng mờ đôi mắt, chỉ thấy sự cay, độc, xem người hơn mình là kẻ thù, là đối thủ. Lẽ ra, ta phải hiểu rất rõ: Mình có sở

## 24 • MƯỜI BỐN ĐIỀU PHẬT DẠY

trường của mình, không nhất thiết phải đi bằng lối mòn sự thành công của người khác. Ta hãy phát huy những gì ta có và trở thành quán quân trong lĩnh vực đó. Chỉ cần ta có được cơ hội đóng góp, già sử nỗ lực nhiều mà vẫn không đạt được, không thành tựu được thì ta vẫn hài lòng thôi.

Đức Phật dạy hãy tri túc, tức là biết đủ, tạo ra một trạng thái hài lòng về thành quả của mình. Sau khi mình đã nỗ lực hết phương pháp bằng những điều kiện, hoàn cảnh, bằng tất cả những gì ta đang có, thì thành quả đến đó là nhiều đó mà thôi, muốn khác hơn cũng không được.

Kinh *Pháp Hoa* gọi đó là “Như thị quả báo, bốn mặt cứu cánh”. Cái nhân như vậy, cái quả phải là như vậy. Cái duyên như vậy, cái quả phải như thế. Đầu đuôi hoàn cảnh tác động nó là như vậy, thì như vậy thôi, chứ có muốn cũng không khác hơn được. Thái độ hài lòng làm ta không ganh tỵ. Với những cái ta không đạt được mà người khác đạt được ta nên chúc mừng.

Tinh thần võ sĩ đạo theo Thiền của Nhật Bản dạy các võ sĩ trước khi lên đấu trường chào lẫn nhau, sau khi phân thắng bại cũng phải chào lẫn nhau mới xuống vì võ sĩ đạo là một môn nghệ thuật chứ không phải là phương tiện để chứng minh bản thân. Nhờ đó, tính chất ganh đua cũng bớt đi dù dĩ nhiên, những người hoạt động trong lĩnh vực đó luôn muốn mình là số một, chứ không muốn là số hai.

Ta thử hình dung một con ngựa, nếu nó có lưng dài, ngồi được 3 người, phải có người ngồi đầu, người ngồi giữa, người ngồi sau, cái gì cũng thế. Bên trong chánh điện của chùa Thanh Nhàn ngồi khoảng gần 80 người, thêm bên ngoài có thể được 50 người, phần còn lại có thể được 100 hay 200 người, cũng phải có người ngồi trước, người ngồi sau, không thể tất cả cùng ngồi trước. Trong mọi thứ cũng vậy thôi, ganh

tị để làm gì. Mình ngồi ở sau, mình phải tâm niệm là tôi đang cúng dường chỗ cho người ngồi trước, tâm mình sẽ nhẹ nhàng. Còn lúc đó mình cứ chăm chăm nghĩ tôi bị bà đó xí chỗ, chỗ đó tôi thường ngồi mỗi ngày là mình tức lên liền, khó chịu, phiền não.

Để chuyển hóa tâm ganh tị ta phải khởi tâm nhường cơ hội, điều kiện cho người khác. Có một cư sĩ tại gia phát tâm cúng kính, hỗ trợ xây dựng chùa rất mạnh. Nếu nói về thành tích, vách tường dán không hết bằng khen. Ông này lại có tâm ganh tị không muốn ai hơn mình, và muốn người ta phải thừa nhận công lao của mình.

Cảm mến đạo lý sâu xa của nhà Phật, vào lúc cuối đời, sau khi chia phần tài sản và thừa tự cho con cháu, ông đi tu ở ngôi chùa mà ông thường xuyên đến cúng dường nhất. Vào trong chùa, vị sư trụ trì để cho ông ở một căn phòng khoảng chừng 6m<sup>2</sup>, có một cái giường ván lồi lõm, không có chiếu, không có nệm như ở nhà. Vị sư trụ trì yêu cầu mỗi tuần chỉ được gặp thầy một lần, và chỉ được hỏi một câu để tập chuyển hóa thói quen nói ngoài lề.

Đúng một tuần, mới 6 giờ sáng, người cư sĩ gõ cửa phòng thầy trụ trì, thầy ra mở cửa và hỏi: “*Có chuyện gì không?*”. Ông trả lời là “*giường cứng*” rồi bỏ về phòng, mặt tái mét, giận lắm. Ta có thể hiểu rất rõ trong tâm ông nghĩ rằng: “*Tôi cúng chùa, tạo công đức quá nhiều, mà ông đi tôi như thế à? Còn những người mới tu toàn được ở phòng sang. Lẽ ra tôi xứng đáng được ở phòng tốt hơn phòng họ*”. Đó là cái tôi của thành quả, muốn mình phải được thừa nhận, phải được đánh giá.

Các vị đạo sư có cái nhìn rất sâu sắc, tùy bệnh cho thuốc. Biết ông này có cái tôi tự đại, do đó bài học đầu tiên để tháo

## 26 • MƯỜI BỐN ĐIỀU PHẬT DẠY

mở cái tôi là phải tạo nghịch cảnh như thế để cho ông đối diện với cái thiếu thốn. Sau đó, ông vỡ lẽ rằng cái tôi của mình đang bị thương tổn nên cần phải được chuyển hóa. Vì kính mến Phật pháp ông ở một tuần lễ nữa. Hôm đó cũng mới 5 giờ sáng, ông lại gõ cửa phòng thầy trụ trì, thầy mở cửa ra hỏi: “*Có việc gì không con?*”. Ông nói: “*Cơm sống*” rồi bỏ về.

Thật ra là nhà sư thử thách, cho ông ăn cơm sống, xem ông ta có hoan hỷ được không. Ông nhìn thấy các chú tiểu khác ăn cơm sao ngon lành quá, mà mình ăn cơm sống thì ông giận lắm. Một tuần sau, vào lúc 4 giờ sáng, ông gõ cửa phòng thầy trụ trì, thầy ra mở cửa chưa kịp hỏi ông đã nói: “*Tôi về*”. Như vậy, bài học đấu tranh với cái tôi thất bại. Bài thi quan trọng nhất của những người mới vào chùa tu là tháo gỡ cái tôi.

Người có vai trò, vị thế xã hội lớn thường không hiểu được điều này, vào tu không nổi. Người mới vào chùa thường được giao cho những việc như quét rác, chà nhà vệ sinh, rửa chén, lật rau, bửa củi... toàn những chuyện vặt vãnh. Họ mới so sánh: “*Lúc còn tại gia, tôi có gia nhân đến vài chục người, mỗi tháng bỏ ra 5-7 triệu đồng chuyện gì mà không xong. Bây giờ vào chùa làm những chuyện như thế, thật chẳng ra gì*”. Hiểu vậy là sai. Đó là một trong những cách giúp ta lột cái tôi của mình ra để cho tính chất tự đại, ganh tị mất đi dần dần.

Thông qua những việc làm đơn giản như thế ở trong các chùa, ta có cơ hội để thiết lập chánh niệm tỉnh thức, sự niệm Phật nhứt tâm bất loạn. Đây là những bài thực tập rất hay, phải hiểu mới thấy được diệu lý. Hơn thua, so sánh đối chiếu mình và người chính là nỗi đau, nỗi buồn bi ai. Càng ganh tị nhiều chừng nào thì ta càng khổ đau chừng đó.

Một phương diện khác của sự ganh tị là ghen, nói theo ngôn ngữ của Hoạn Thư trong truyện Kiều “*Ghen tuông thì cũng người ta thường tình*”. Các chị em phụ nữ thường áp dụng câu này như là chân lý, hoặc là biện hộ hợp pháp, họ được quyền ghen và đánh đồng ghen bằng chữ yêu. Vì yêu nên mới ghen, không còn ghen nữa tức là hết yêu. Hết sức sai lầm. Ta phải biết, nếu ghen đúng đắn thì tạo cơ hội cho chồng (vợ), hay người tình quay về với mình. Nếu ghen sai lầm, ta đang giam nhốt chồng (vợ) hay người yêu trong ngục tối bằng cách hành hạ cảm xúc, khiến cho cả đôi bên mất hết hạnh phúc.

Có nhiều ông tâm sự: “Tôi sống chung thủy với bà suốt mấy chục năm, ấy thế mà tôi đi đâu bà cũng thuê thám tử theo dõi, như thể tôi là một kẻ tội đồ, mỗi ngày về là bà kết án: “*Hôm nay, ông đi đâu đến 10 giờ mới về?*”, nghe rùng rờ tay chân. Làm việc mệt thấy mò, không nghe câu an ủi, chia sẻ, thông cảm gì, mà toàn những lời trách mắng”. Nên khi vào bàn cơm tôi ăn không nổi, nuốt không vô. Nhiều ông nghĩ: “*Thôi bây giờ mình chung thủy với bà, bà cũng nói mình là kẻ phản bội, vậy cứ ăn vụng cho rồi. Ăn chay không ai biết, cứ ăn mặn một lần cho bà biết, cho đỡ tức*”.

Ghen sai lầm là vô tình ta đẩy chồng về phía người tình, cuối cùng ta cũng dường không đốt nhang cho kẻ tình địch. Những người đàn ông đứng đắn định nghĩa chữ yêu là sự cảm thông, gia tài mà người vợ có thể hiến tặng cho chồng là sự tin tưởng và ủng hộ tinh thần. Đó là niềm hạnh phúc lớn nhất của người đàn ông. Dĩ nhiên chúng ta cũng không nên quá lơ là đến độ có những dấu hiệu báo động mà mình vẫn dửng dưng thì rất nguy hiểm. Còn đối với những người đứng đắn hoàn toàn thì ta không nên ghen, vì ghen như thế làm cho cả hai không hạnh phúc, dẫn đến những bế tắc trong gia đình.

## 28 • MƯỜI BỐN ĐIỀU PHẬT DẠY

Người sống trong cơn ghen thường có ảo giác, và họ rất giỏi về suy luận, cái gì cũng nghĩ ra được, thương quá mà quá đáng dẫn đến ghen tuông. Ông chồng về nhà, bà vợ lục soát áo, xem coi có sợi tóc dài nào không. Nếu có sợi tóc là ông này ông đang dan díu với cô nào trẻ đẹp hơn tôi đây, nếu không thấy an lòng. Có những bà vợ ghen quá, về giả bộ hôn chồng thử xem trên môi, trên má của chồng có mùi hương nào đặc biệt không. Họ tưởng tượng, ảo giác, suy luận tưởng chừng rất logic nhưng thật ra không đâu vào đâu.

Ghen là trạng thái dẫn đến sự bi ai, không phải chỉ cho người bị hàm oan, mà cho luôn cả chính mình, biến mình trở thành nạn nhân. Bà Clinton - một luật sư - vợ của cựu tổng thống Bill Clinton có được bằng chứng và bắt quả tang chồng đang dan díu với người tập sự trong Nhà Trắng, nhưng bà đã đứng về phía chồng. Dầu cho báo chí phê bình, đảng đối lập trong cuộc chạy đua ghế tổng thống chỉ trích, nhờ có người vợ hiểu biết và tha thứ, ông như được tái sinh lần thứ hai. Ông đã nói lời xin lỗi với toàn nước Mỹ, toàn thế giới, xin lỗi vợ, con, xin lỗi những người đã ủng hộ ông.

Tưởng chừng sử dụng chiêu bài không chung thủy để có thể đánh ngã gục được Bill Clinton, nhưng không ngờ, nhờ bàn tay và sự hiểu biết của vợ, Bill đã đắc cử lần thứ hai. Có những điều tưởng chừng rất nhỏ, không đáng, nhưng với một chút mềm lòng, nhiều người đàn ông đã sập bẫy, dẫn đến đổ vỡ hạnh phúc gia đình lẫn sự nghiệp. Những người vợ, nếu xác định tình thương yêu của vợ chồng vẫn còn mặn nồng, thấy được ở người đó khả năng hồi đầu và làm mới về nhân cách, thì ta nên tha thứ. Bên cạnh đó, có nhiều người vẫn cố chấp không bỏ qua, họ chọn cuộc sống ly thân 9-10 năm, 20 năm... chỉ bởi không quên được nỗi đau khi tận mắt nhìn thấy vợ hay chồng phản bội.

Sự tha thứ sẽ làm cho ta bớt đi nỗi đau quá khứ và làm mới lại cuộc đời. Đây chính là nghệ thuật sống hiện tại lạc trú, tức là bằng lòng với những gì đang có ở hiện tại, quên đi quá khứ và đừng mơ tưởng đến tương lai, vì hai yếu tố này làm con người sống trong điên đảo tưởng, quên đi chính mình và nhìn người khác bằng cặp kính màu.

Thay vì ghen tuông mù quáng, ta hãy nhìn lại chính mình và so sánh với người kia. Phải chăng mình “*su tử Hà Đông*” đến độ chông sọ quá phải đi kiếm người dễ thương hơn? Phải chăng mình vụng về đến độ không biết nấu cơm, chăm sóc con nên chông chán mà đi tìm người khác, dịu dàng khéo léo hơn để chăm sóc cho họ và con của họ?

Nếu ta tìm ra nguồn gốc và khắc phục thành công những điểm yếu kém của mình về công, dung, ngôn, hạnh thì chông sẽ quay về. Nếu ngược lại, chông là kẻ có thói quen bướm hoa, rượu chè, cờ bạc, thì việc anh ta đến với người khác lại là một điều may. Đó là cơ hội để ta chia tay với “*của nợ*” nặng nhọc. Như vậy, mình phải cảm ơn người “*hót*” ông dùm, gánh cái khổ đau đã hành hạ mình suốt thời gian qua, còn mình hết khổ, có gì mà buồn. Nếu biết được đạo lý, hiểu được Phật pháp, có khả năng hành trì, có năng lực để tha thứ, thì trước khi chia tay hãy tha thứ cho nhau, nhân quả ai làm sai sẽ lãnh chịu, không phải do mình hận thù họ mới bị quả báo. Mình tha thứ giải hòa, rồi sau đó hãy chia tay, nhìn nhau nhẹ nhàng thư thái, và những đứa con chung của hai người không phải bất hiếu với mẹ cha.

Nhiều người mẹ thiết lập liên minh với con, buộc chúng đứng về phía mình và phải khinh thường, bất hiếu với cha. Họ ngày đêm mắng nhiếc: “*Cha của tụi mày là kẻ bất nhân, là kẻ bất lương làm cho mẹ phải khổ đau ngày đêm, ông theo vợ bé mà bỏ mẹ con mình*”. Nỗi đau của người mẹ truyền



### 30 • MƯỜI BỐN ĐIỀU PHẬT DẠY

nhằm cho đứa con rời cái cảm chúng không được gặp cha, khiến chúng trở thành đứa con bất hiếu là điều không nên.

Nếu chồng/vợ cũ muốn thăm con mỗi tuần, ta cứ tạo điều kiện cho lòng hiếu thảo của con được thể hiện trọn vẹn. Vậy ta nên chuyên tâm lý tị hiềm, ghen tuông thành tinh thần thông thoáng, buông xả, không chất chứa nỗi đau trong lòng. Làm được như vậy, ta mới giải phóng được sự bi ai, buồn, khổ, đau, sầu, ưu, phiền não v.v...

\*\*\*

# MƯỜI BỐN ĐIỀU PHẬT DẠY 2

(Điều 5 đến điều 8)

*Giảng tại chùa Phú Thọ, tỉnh Bình Định, ngày 04-07-2008*

*Đánh máy: Nguyễn Hoa, Diệu Tịnh Đình Phi Khanh*





## ĐIỀU V:

# ĐỪNG ĐÁNH MẮT CHÍNH MÌNH

**Điều thứ năm: *Sai lầm lớn nhất của đời người là đánh mắt chính mình.***

Khái niệm đánh mắt chính mình là sự phóng thích cái tôi để nó bay nhảy và mất tự chủ.

Có hai nguyên nhân căn bản để đánh mắt chính mình: Một là do lòng tham chi phối, hai là do bệnh sân dẫn dắt. Người để cho lòng tham chi phối thì mua vui bằng cách hưởng thụ, tức là hưởng về đời sống thực dụng. Khi có khuynh hướng đó tức là đời sống nhân phẩm và phong cách đạo đức đang sa sút.

Mỗi người có một hướng đi riêng do cộng nghiệp văn hóa, cộng nghiệp xã hội và biệt nghiệp của cá nhân tác động, ảnh hưởng. Xã hội nào, chủng tộc nào cũng có truyền thống, phong tục, đạo đức, chúng ta đi trên quỹ đạo và sống theo những quy điều đó thì ở mức độ thấp nhất, ta có thể trở thành người gương mẫu. Đánh mắt chính mình là chạy theo sự kêu

### 34 • MƯỜI BỐN ĐIỀU PHẬT DẠY

gọi của lòng vị kỷ. Có những lòng tham tưởng chừng rất nhỏ mà mình cho rằng đúng, nhưng càng đi theo càng mất sự kiểm soát của tâm. Dầu bị dẫn dắt bởi lòng tham hay sân thì sự đánh mất chính mình là một điều không nên.

Ngày 31-5-2008, chúng tôi cùng phái đoàn Phật giáo *Từ thiện Đạo Phật ngày nay* đến viếng thăm lần thứ 5, tại trại giam K.20 tỉnh Bến Tre. Nơi đây có 2.000 phạm nhân với mức án hình sự từ 5 năm đến 20 năm tù. Họ đang phải từng ngày gỡ lịch, mong một ngày được tái đoàn tụ gia đình.

Cũng như bốn lần thuyết giảng trước, sau khi chia sẻ, chúng tôi đã gặp gỡ các phạm nhân, trong số đó có các em thiếu niên tuổi 15, 16. Hỏi một em trong số đó nguyên do tại sao bị vào đây, em trả lời: *“Thưa thầy, hôm đó đi chơi với bạn bè, con gặp một đứa mặt mày rất láu cá. Nhìn nó con thấy tức khí quá, mà nó lại ăn hiếp con nữa, nên con lấy con dao Thái Lan đâm nó cho đỡ tức”*. Kết quả là em phải vào đây 20 năm tù. Ở đây, hành động của em thiếu niên đó là biểu hiện của việc không kiểm soát được chính mình.

Như vậy, bót giận đâu chưa thấy, nhưng hậu quả nhãn tiền là em phải lãnh án 20 năm tù, mất luôn cả tuổi thanh xuân. Thay vì được ăn học rồi phát triển về nhân phẩm, đạo đức; được cha mẹ lo lắng, chăm sóc, hướng dẫn... thì các em phải lao động mỗi ngày 8 giờ trong trại giam. Không có tivi để xem, không có báo chí để đọc, không có các phương tiện giải trí để thưởng thức. Các em phải sống trong hoàn cảnh rất thiếu thốn, nóng nực, mệt mệ, căng thẳng, biệt lập với thế giới bên ngoài. Đó là điều rất khổ đau. Một giây phút đánh mất chính mình có thể dẫn đến kết quả rất thương đau, phải ân hận suốt đời.

Thường thì các cậu choai choai mới lớn luôn muốn chứng tỏ mình là người lớn nên tập hút thuốc, uống rượu... Nếu có

lân la với các anh chị trong xã hội đen, giới giang hồ thì chúng chửi thề, đánh lộn, tranh chấp, thậm chí là cướp giết, chém giết nhau không góm tay để tập tành làm dân anh chị và tưởng như thế là “*ta đã được trường thành*”. Nhưng thực tế là càng làm như vậy, họ càng đánh mất chính mình.

Có một chị tuổi ngũ tuần, ghen ngào khóc và kể rằng: Gia đình chỉ có hai mẹ con, cô rất hiếu thảo, người mẹ già ngoài bảy mươi tuổi, mất sức lao động... Hôm nọ đi bán bị ế, trong lòng đã cau có khó chịu rồi, vừa về đến đầu ngõ thì thấy mẹ khóc và nói rằng bị nhà hàng xóm qua ăn hiếp. Hai mẹ con vừa về đến nhà, người hàng xóm đó lại qua mắng chửi thêm một lần nữa. Thấy mẹ bị khinh thường, cô ta giận quá nên có phản ứng. Lờn qua tiếng lại rồi hai bên đánh nhau, không kiềm chế được tánh nóng, cô cầm cái búa trong nhà có sẵn đập vào đầu bà hàng xóm thiếu lễ độ kia, bà ta chết tươi tại chỗ.

Lần đó chúng tôi thuyết giảng về đề tài “*Đứng dậy sau vấp ngã*”, cô nghe và giải tỏa được những mặc cảm. Chỉ vì một phút sai lầm, thiếu kiểm soát mà nông nổi như thế, trong khi bản thân cô là người hiền lương chân chất, hiếu kính với cha mẹ, hòa ái với những người xung quanh. Chỉ vì bức xúc do ngày hôm đó bán không được, ế ẩm quá, về nhà thì không có tiền mua gạo, thực phẩm cho mẹ già nên tâm sân dễ dàng trỗi lên.

Ở gần chùa Giác Ngộ nơi chúng tôi ở, có một bé trai khoảng chừng 15 tuổi cũng đang ở tại trại giam này do dính vào đường dây ma túy. Em đua đòi theo đám anh chị giang hồ sống buông thả, họ tặng cho một loại bột trắng, kêu hít vào sẽ có cảm giác kỳ diệu. Vì kiến thức chưa có, em này đã hít vào, liền có cảm giác lâng lâng như trong thế giới thiên bồng lạc cảnh, hạnh phúc lắm. Được anh chị đại ca cho thêm một vài lần nữa, em bị ghiền luôn. Sau đó, họ buộc em phải

### 36 • MƯỜI BỐN ĐIỀU PHẬT DẠY

mua khi lên con nghiện. Để có thuốc cứu con nghiện, em bắt chấp tất cả. Gia đình thì nghèo, tìm đâu ra tiền? Không có tiền thì phải đi ăn cắp và buôn bán bột trắng mới có đủ tiền cho một tuần được một phần để hút và chích. Rồi cũng bị phát hiện, cậu bé đã phải chịu án 10 năm tù.

Lần nào chúng tôi đi thuyết giảng ở trại tù, mẹ của em cũng xin đi theo. Mẹ con nhìn nhau qua những giọt nước mắt. Chỉ vì nổi đam mê bông bột, không nghe theo lời khuyên của cha mẹ, nghe theo lời xúi giục của bạn xấu, cuối cùng phải ra nông nổi...

Do đó, nổi bất hạnh lớn nhất là không làm chủ được chính mình. Cứ thả mình theo thói quen, theo bản năng, theo sự buông thả thì hậu quả kéo theo là rất nghiêm trọng. Giờ đây, họ phải ngồi tù gỡ từng trang lịch trong sự khổ đau, hối hận muộn màng.

Nhiều người phải chịu những hậu quả khác: Họ ăn chơi sa đọa một thời gian, sau bỗng thấy cuộc đời vô vị, mất hết ý nghĩa nên quyên sinh hoặc trở thành bọm nhậu. Mỗi khi có chuyện buồn thì mượn rượu giải sầu, nhưng càng uống vào sầu không hết mà càng tăng thêm, sức khỏe sa sút, gia đình ly tán, vợ chồng bất hòa, cuối cùng tạo ra những địa ngục trong nhà.

Đối với các em thiếu nhi mới chập chững vào đời thì sự làm chủ chính mình là hiếu thảo với cha mẹ, học hành siêng năng, nghe lời thầy cô giáo. Ở nhà thì chịu khó học bài, phụ giúp cha mẹ, không được lãn la chơi những trò chơi điện tử quá nhiều, vừa bị cận thị, vừa tốn tiền, thậm chí bỏ học, không có tương lai.

Thế giới ngày nay đang đổi mặt với tình trạng nghiện Internet và các trò chơi điện tử. Trung Quốc là quốc gia đầu

tiên có một trung tâm giam và cai nghiện cho những người nghiện Internet. Mặc dầu không phải là tội phạm, nhưng họ chính là mầm mống gây án sau này. Một người ghiền Internet có thể mất 8 tới 9 giờ bám vào màn hình nhỏ để chat, tâm sự giải bày với người không hề biết mặt mũi, cá tính, đời sống, đạo đức như thế nào. Họ làm vậy chỉ để giải sầu thôi, để trút hết cái tôi hưởng thụ của mình ra.

Nếu là người con ngoan thì sẽ không buông thả và thiếu trách nhiệm với gia đình như thế. Học sinh, trẻ em thường nghiện các trò chơi điện tử bởi bị những phần thưởng hấp dẫn và muốn chứng tỏ mình là một game thủ nổi tiếng. Vì vậy bao nhiêu tiền ông bà cha mẹ cho, thay vì để mua sách vở học thì chúng trút hết vào tiệm Internet. Đó là một cách đánh mất chính mình.

Những người có chồng/vợ rồi đôi khi nghiện internet cũng bỏ luôn chồng/vợ bởi họ cứ lo tâm sự với người mà mình không quen biết. Mỗi khi vợ/chồng hỏi đến thì nói “*Anh đang có thảo luận online*” hoặc “*Em đang có công tác đột xuất phải giải quyết bằng email*”, “*Em đang tìm tài liệu để tham khảo, nghiên cứu*”. Mình đánh lừa người kia, nhưng trên thực tế như vậy là đánh mất chính mình, bỏ mình vào trong những cuộc vui không có tương lai.

Các em tuổi còn trẻ phải ráng hiểu kính cha mẹ. Nhận thức của mình chưa đầy đủ, nếu được cha mẹ hướng dẫn bài bản, có trình tự và nghe lời thầy cô giáo sẽ không đánh mất chính mình. Đùng như các anh chị mới 16-17 tuổi đã phải vào trại giam thay vì được ngồi ở trường để học. Được mẹ cha, thầy cô dìu dắt trong cuộc đời thì sung sướng và hạnh phúc biết mấy.



## ĐIỀU VI:

# HIẾU KÍNH CHA MẸ

**Điều thứ sáu: *Tội lỗi lớn nhất của đời người là bất hiếu.***

Bất hiếu bao gồm có 3 phương diện:

Bất hiếu thứ nhất là không nghe theo lời khuyên chân thành, đứng đắn của mẹ cha ông bà nên trở thành kẻ hư đốn, đánh mất chính mình.

Bất hiếu thứ hai là ta thừa kế gia tài, sự nghiệp ông bà tổ tiên để lại một cách thiếu khôn ngoan, dẫn đến tình trạng “*cha làm thầy con đốt sách*”, đi ngược lại đạo lý nhiều đời mà gia tộc để lại, làm cho truyền thống đó bị cắt đứt và thân bằng quyến thuộc phải bị mang tiếng có những đứa con hư, không nên nét. Uy tín của gia đình đối với xã hội, vì đó mà bị giảm sút rất nhiều.

Bất hiếu thứ ba là sống trong vòng tay thương yêu của mẹ cha với những sự hỗ trợ, giúp đỡ tận tình mà ta không thể thành đạt để trở thành người hữu dụng trong xã hội. Ta ăn bám và ỷ lại mẹ cha, trở thành những cậu ấm cô chiêu, giống như gà công nghiệp, không làm gì được, vài ba chục tuổi đầu

mà phải chìa tay xin tiền cha mẹ. Dầu có sức khỏe, trí thông minh nhưng không chịu làm, lệ thuộc mãi rồi quen, mỗi lần cần gì thì xin, mẹ cha thương quá nên chiều, tạo ra tâm lý ỷ lại và kết quả là không có cơ nghiệp gì trong xã hội.

Những người như thế, khi cha mẹ qua đời thì họ khó có thể đứng dậy tự đi lên vì năng lực tự lập không có. Họ dễ dàng rơi vào tình trạng bế tắc, trở thành người tha phương cầu thực. Đó là chưa nói đến những hành vi bất hiếu, làm cho cha mẹ buồn, mang tiếng, hổ mặt với đời, không dám ngược nhìn gia tộc, lối xóm, người thân.

Ở trại giam K.20, phần lớn phạm nhân nằm trong độ tuổi từ 14-35, cái tuổi lẽ ra có rất nhiều tiềm năng, sức khỏe để phục vụ, đóng góp thì họ lại rơi vào trong con đường tội lỗi, sai lầm. Nhiều anh chị ở đây tâm sự với chúng tôi: *“Phải chi mà mấy năm trước nghe lời mẹ cha dạy thì đâu nên nông nổi này”*. Khi cha mẹ cấm phạt do phát hiện con cái hư đốn, không chịu học hành, lo ăn chơi đua đòi với chúng bạn, có những dấu hiệu sa sút về đạo đức..., có nhiều đứa hư quá bỏ nhà đi luôn, sống lang thang vỉa hè, đường phố như những kẻ hành khất. Bữa thì xin được tiền, bữa thì không, đói quá thì phải ăn cắp, giựt dọc lừa đảo, móc túi, may mắn thì được vài ba trăm ngàn để sống. Vì tiền phi nghĩa nên tiêu xài rất dễ, tổn thất rất là mau. Làm được vài lần tưởng dễ ăn, nào ngờ không lọt khỏi lưới pháp luật và bị công an bắt. Từ đó, mỗi khi họ nhớ lại lời cha mẹ đã dạy khuyên thì chảy nước mắt. Trong những năm tháng quá khứ, dù cha mẹ phải chân lấm tay bùn mới nuôi nổi cả năm bảy mặt con nhưng gia đình vẫn sống một cách đàng hoàng.

Thời đại này, mấy chàng thanh niên muốn làm giàu, muốn chung diện, muốn chúng tỏ ta đây là đại gia giàu sang nên dễ dàng lao vào con đường tội lỗi, kết quả là trở thành

## 40 • MƯỜI BỐN ĐIỀU PHẬT DẠY

người con bất hiếu. Khi làm cho cha mẹ buồn, ta sẽ bị mất phước, nên ta phải sống làm sao để cha mẹ tin tưởng, khiến cho cha mẹ hãnh diện với họ hàng. Khi cha mẹ già phải chăm lo báo đáp, giúp cha mẹ hiểu được đạo lý, sống cuộc đời an vui hạnh phúc ở tuổi về già.

Có nhiều đứa con gây áp lực khi thấy cha mẹ có tiền, nói: *“Bà mà không cho tôi tiền, tôi sẽ bỏ nhà ra đi”* hoặc *“Ông mà không cho tôi vài trăm mét vuông đất để tôi bán thì về sau này tôi sẽ không nhìn mặt ông nữa, tôi không xem ông là ba của tôi nữa”*... Những đứa con bất hiếu luôn tìm cách gây áp lực vì chúng biết rằng cha mẹ không thể nào rũ bỏ đứa con của mình. Lợi dụng tình thương đó, cuối cùng chúng trở thành những đứa con làm cho cha mẹ tủi sầu, khổ đau, bệnh tật.

Nhiều cha mẹ vì giận quá, lâm vào tình trạng tai biến mạch máu não mà chết. Khi nhận ra được việc này thì đã quá muộn màng. Cho nên hiếu kính với cha mẹ trước nhất là thái độ sống có đạo đức, ăn học đến nơi đến chốn, về nhà không vui chơi với internet hay ra đầu làng ngã xóm uống rượu, chơi cờ mà phải có trách nhiệm giúp đỡ cha mẹ.

Đừng sợ làm như thế sẽ không có thời giờ học bài. Nếu mình có lòng hiếu thảo thì phải học bài ngay tại lớp, bằng cách tập trung vào bài vở trong lúc thầy cô giảng bài. Như vậy là vừa kết thúc tiết học, ta đã hiểu và làm được bài rồi. Về nhà chỉ cần ôn và tư duy thêm thì có thể thi đỗ đạt cao. Bằng cách này, ta có thể dành thời gian một vài tiếng một ngày để phụ giúp công việc gia đình.

Phần lớn số thanh niên vào trại cai nghiện ma túy đều là đứa con hư trong những gia đình giàu có. Chúng không nghe lời cha mẹ, ăn chơi lêu lộng, cuối cùng trở thành con nghiện.

## HIẾU KÍNH CHA MẸ LÀ ĐỨC HẠNH CAO QUÝ NHẤT • 41

Khi nghiện ngập rồi thì ngày đêm nó hành hạ ghê gớm lắm, giằng xé thân thể rất khó chịu. Phải nỗ lực rất nhiều mới cắt được cơn ghiền trong vòng 15 ngày, sau đó phải có bản lĩnh chịu đựng thêm từ 16 đến 18 tháng, cơn nghiện mới dứt.

Có nhiều em thiếu bản lĩnh, tiếp tục nhờ người thân chu cấp bằng cách đút lót người quản trại giam nên chúng tiếp tục nghiện trong trại. Khi hết thời gian ở trại về thì cơn nghiện gia tăng gấp hai ba lần. Giống như một con hổ đói, mức độ đòi hỏi và lệ thuộc cao hơn.

Bất hiếu làm cho mình sống thiếu trách nhiệm, do vậy mà đánh mất tương lai. Những người con thảo cháu hiền thì cố gắng tạo điều kiện cho cha mẹ già có được sự bình an về đời sống nội tâm. Có như vậy, mỗi khi nhắc đến con cái, cha mẹ mới hãnh diện và tự hào về sự trưởng thành của chúng.

Muốn làm người con hiếu thảo, ta phải phấn đấu đạt được thành quả trong học tập để đóng góp cho xã hội cộng đồng từ nhiều phương diện khác nhau, qua đó làm rạng danh gia tộc. Nếu mình là người kế thừa sự nghiệp của cha mẹ thì ta làm cho truyền thống văn hóa của gia tộc ngày càng nổi tiếng hơn, nhiều người biết đến hơn, khiến cho ông bà cha mẹ hãnh diện, tự hào vì mình hơn. Nếu cha mẹ chưa biết tu hành theo Phật giáo thì nhiệm vụ làm con một mặt phải cung phụng, mặt khác ra sức hướng họ về Tam bảo.

Nhiều người thành đạt tưởng hiếu kính cha mẹ là chiều theo những nhu cầu của cha mẹ. Có nhiều ông bà cụ ghiền phim kiếm hiệp Hồng Kông, Đài Loan, đòi thì con cái đáp ứng bằng cách thuê về cả lô phim chương. Hết bộ này đến bộ khác, cha mẹ coi liên tục ngày 8 tiếng đến ốm o gầy mòn, bệnh tật nằm trên giường. Chỉ trong vòng hai năm là bị tiểu đường, mất mờ, tai điếc, thần kinh suy giảm, độ minh mẫn

## 42 • MƯỜI BỐN ĐIỀU PHẬT DẠY

giảm đi. Thậm chí nhiều người vì suy nhược thần kinh quá nên bị loạn tưởng, đêm nào ngủ cũng nằm mơ thấy ma...

Là người con có hiếu, ta phải biết: Ngoài cung ứng những phương tiện giải trí chân chính, chúng ta cũng phải tìm kiếm những băng giảng, phim Phật, những bài nhạc Phật giáo để cha mẹ hiểu thêm về Tam bảo mà tu cho giảm bớt nghiệp. Chiều chuộng không có nghĩa là có hiếu mà phải phụng sự sao cho cha mẹ sống hạnh phúc và bình an. Điều đó không dễ làm, nhưng nếu có lòng thì ta có thể làm được.

Có lần chúng tôi đến gia đình của một vị luật sư ở San Jose, Hoa Kỳ. Hai vợ chồng này nổi tiếng trong cộng đồng người Việt Nam tại đây. Họ thiết đãi chúng tôi một bữa cơm chay thân mật, các món ăn đều được chế biến rất ngon. Chúng tôi hỏi anh chị ăn chay trường, chay kỳ, hay là ngày hôm nay mới tổ chức ăn chay, ông nói hai vợ chồng và đưa con ăn chay trường, lý do rất đơn giản: Ngày sinh nhật 6 tuổi của con gái, người mẹ bắt con gà ra cắt cổ, nhổ lông, con gà la thất thanh, giãy giụa. Cô bé nói với mẹ: *“Mẹ ơi, mẹ ác độc quá!”*. Người mẹ giật mình nói: *“Hôm nay sinh nhật con, mẹ mới làm gà đãi để mừng sinh nhật, sao lại ác độc?”*. Đứa bé nói: *“Hàng ngày ba mẹ đi làm, con ở nhà chơi với con gà, vịt, chó. Nó là bạn của con, mẹ giết bạn của con là mẹ ác độc”*. Nghe như vậy, bà giật mình về kể lại cho chồng nghe. Từ đó cả gia đình phát nguyện ăn chay trường.

Từ lúc mới sinh ra, cô bé này đã không thích ăn thịt cá, ăn vào là ói. Khi ăn chay thì bé thích và mập mập hơn. Hạt giống lòng từ bi đã có sẵn trong tâm của em từ đời trước, nên khi sanh ra là đời ăn chay như một thói quen, không chịu ăn mặn. Trong trường hợp này, đứa con tuy chưa làm được gì giúp cha mẹ, nhưng đã khiến cha mẹ bỏ được nghiệp sát sanh

và phát nguyện ăn chay trường, đó cũng là hạnh hiếu thảo. Người mẹ có thêm một nghề mới là nấu cơm chay.

Chỉ cần biết cách, ta không cần giàu có vẫn có thể hiếu thảo với cha mẹ. Làm cho cha mẹ hồi đầu, sống tốt hơn, bình an hơn là ta đang trả hiếu. Không phải trả hiếu là cho cha mẹ một nửa đồng lương hay một phần ba tài chánh mình có được là hiếu đâu. Nếu mình không mang lại được hạnh phúc cho cha mẹ thì không phải là hiếu. Nhiều đứa con cho tiền cha mẹ còn tính từng đồng từng cắc, nói nặng nói nhẹ.

Có anh thanh niên làm giám đốc một công ty nên rất bận rộn. Người cha già của anh mất sức lao động, đi đứng rất khó khăn. Vì bận với công việc làm ăn nên anh ta rất ít khi về thăm. Thỉnh thoảng người cha gọi điện thăm thì anh giận dữ, nói rằng: *“Con đang bận mà cha cứ làm phiền con hoài”*. Vài ba ngày sau, nhớ con, người cha lại gọi điện, mong con mình đến thăm. Anh ta lại cắn nhằn tiếp: *“Ba cứ làm phiền con hoài, để cho con làm việc. Mỗi tháng con còn trách nhiệm lo cho ba vài ba trăm ngàn để ba uống thuốc, ăn bánh, dưỡng già chứ! Ba làm phiền hoài, sao con làm việc được?”* Người cha không trách móc gì, cũng không gọi điện thoại nữa, ông cảm thấy rất buồn tủi và cô đơn.

Mấy tháng sau, anh ta mới dành được thời gian đến thăm nhưng khi đến, người cha lại không thêm nói năng gì hết vì giận. Người cha để trước mặt anh một cuốn nhật ký, trong đó ghi lại bao nhiêu yêu cầu của anh: *“Ba ơi dẫn con đi chợ, ba ơi dẫn con đi mua đồ chơi, ba ơi dẫn con đến trường, ba ơi dẫn con đi du lịch”*... Tất cả những điều đó, ông đều ghi lại năm tháng ngày giờ ở đâu, sự việc gì... xong ông bỏ ra ngoài vườn, không thêm nói chuyện với anh. Anh ngồi lật từng trang sách mới thốt lên: *“Trời ơi! Bất cứ lúc nào mình cần, dù là 12 giờ khuya, lúc đang giờ ngủ trưa, ba mình đều*

#### 44 • MƯỜI BỐN ĐIỀU PHẬT DẠY

*ngung hét tất cả để chiều chuộng mình. Bây giờ ba nhớ mình quá, chỉ gọi một hai lần mà mình cần nhân, nói nặng nói nhẹ, làm cho ba buồn đau”.* Đọc được những trang nhật ký như vậy anh ta mới hối hận, xin lỗi ba và kể từ đó, anh rất hiếu thảo với ba.

Thông thường, người con không nhận ra sự đau khổ của cha mẹ. Khi ở trong giai đoạn tiền lương không bao nhiêu, phải chân lấm tay bùn mới có được chén cơm manh áo cho con, nhưng vì là cha mẹ nên nào kể công. Ngược lại, con cái khi giúp đỡ cha mẹ lại thường hay kể công. Làm như thế là bất hiếu vì đã tạo cho cha mẹ mặc cảm vì sống mà phải làm phiền con cái, mặc cảm về sự cô đơn, mặc cảm về sự thiếu thốn. Tất cả những điều đó phải tránh vì bất hiếu là trọng tội. Trong kinh *Vu Lan*, Phật dạy: *Tâm hiếu là tâm Phật, hạnh hiếu là hạnh Phật.* Tâm Địa Quán cũng nói như thế và khẳng định cha mẹ là hai vị Phật ở trong nhà.

Cha mẹ mà ta còn không lo được thì làm sao có tâm để giúp đỡ cho cộng đồng, xã hội? Ngược lại, dầu dấn thân vào xã hội, cộng đồng, ta cũng phải lo tròn chữ hiếu thì mới không vướng vào những tội lỗi. Nếu ta hiếu thảo thì phước rất lớn, bằng không, sống bất hiếu thì tội lỗi rất nặng.

Ngài Mục Kiền Liên nổi tiếng là thần thông đệ nhất. Ngài đã dùng thần thông xuống địa ngục cứu mẹ vượt qua nỗi đau bị đày đọa ở ranh giới nạ quỷ vì lòng tham lam và bòn xén. Thấy mẹ bị đày đọa chốn địa ngục, ngài lấy cơm dâng mẹ, bà đói quá vội bốc ăn. Cơm vừa đưa vào miệng mẹ thì hóa thành than, ngài khóc lóc vì biết rằng tội lỗi của mẹ quá nặng.

Ngài về thưa với Phật, xin Phật chỉ bảo phương pháp nào báo hiếu và giải tội địa ngục cho mẹ. Phật dạy: *“Dù người có thần thông cũng không thể một mình mà cứu được mẹ. Người*

*phải nhờ thần lực của chư Tăng cầu kinh và sự tu hành thanh tịnh của chư Tăng trong ba tháng an cư kiết hạ. Nhằm ngày rằm tháng 7 là ngày tự tứ của chư Tăng sau 3 tháng chuyên tu tập, cũng là ngày chư Tăng hoan hỷ mà lập đàn cúng dường trai Tăng gồm cơm canh hoa quả, thành tâm cúng dường thì mới mong có phước báu để cầu siêu cho thân mẫu ở chốn địa ngục”.*

Ngài Mục Kiên Liên đã làm đúng theo lời Phật dạy. Hôm đó, không những mẹ ngài được siêu sanh mà toàn thể tội nhân ở địa ngục cũng nương phước lực đó mà được siêu sanh về tịnh cảnh. Cũng từ đó, như thường lệ, ngày rằm tháng 7 được gọi là Ngày báo hiếu phụ mẫu thâm ân, cũng được gọi là Ngày xá tội vong nhân ở chốn địa ngục.

Là người con có hiếu như vậy mà vào cuối cuộc đời, ngài Mục Kiên Liên lại chết hết sức thảm thương. Ngài bị những kẻ ngoại đạo ganh ghét, bằm chặt thân thể ra từng mảnh vụn vì chúng biết ngài có thần thông, nếu còn thể xác có thể biến hóa trở lại.

Lần thứ nhất chúng đến giết, ngài sử dụng phép thần thông để tàng hình nên họ không phát hiện ra. Lần thứ hai cũng như thế. Trước khi những kẻ xấu trở về, họ đe dọa rằng: “Nếu ông không xuất hiện, cả ngôi chùa này sẽ trở thành bình địa, Phật tử lai vãng xung quanh chùa sẽ bị giết chết hết”. Vì có thần thông, ngài hiểu được với tâm địa ác độc, bọn chúng có thể hành động. Ngày hôm sau chúng đến lần nữa, ngài đã chấp nhận để cho chúng giết. Nhờ đó mà dân chúng ở vùng lân cận được bình yên. Ngài hy sinh bản thân xem như là trả nghiệp quá khứ.

Rất nhiều người đau xót, thương tâm trước cái chết của ngài Mục Kiên Liên. Khi hỏi đức Phật thì Ngài nói rằng:



## 46 • MƯỜI BỐN ĐIỀU PHẬT DẠY

“Trong một kiếp rất xa, mấy trăm kiếp về trước. Mục Kiền Liên là một người con bất hiếu. Ông thương một cô vợ trẻ đẹp nhưng lại rất ích kỷ. Khi bất hòa giữa con dâu và cha mẹ chồng diễn ra, cô con dâu ích kỷ này đã gây áp lực buộc chồng phải chọn một trong hai: Nếu thương cô ta thì phải giã từ và giết cha mẹ ruột đi, bằng không cô ta sẽ ly dị.

Vì mê đắm người đàn bà xinh đẹp mà độc ác nên ông đã chọn con đường bất hiếu. Ông đặt cha mẹ ngồi trên chiếc xe lăn (vì cha mẹ già yếu, tàn tật, lại bị mù), đưa vào rừng sâu. Đi đến mỏm núi có vực sâu, ông đã gài những viên đá ở bánh xe trước và giã từ cha mẹ. Sau đó, chính ông dùng tay lấc chiếc xe, đánh đập vào thân thể của cha mẹ để cho chiếc xe theo phản ứng dao động qua lại mà rớt xuống vực sâu.

Trong lúc bị đánh, người cha và người mẹ đã la lên: “*Con ơi! Con ơi! Cướp! ...Cướp giết cha mẹ! Con đừng lại đây! Bà con ơi hãy cứu con tôi! Con hãy trốn đi bằng không con sẽ chết!*”. Lúc ông vừa nghe được những lời cảm động bi ai thì cũng là lúc hai ông bà rớt xuống vực sâu, chết thành người thiên cổ. Ông trở về bị tâm thần luôn, khổ đau ngày đêm, không ngờ trước cái chết mà cha mẹ còn thương tưởng và lo lắng tới mình, trong khi đó ông giả vờ và gài bẫy để đẩy cha mẹ xuống vực sâu cho rảnh nợ.

Chỉ vì ham mê sắc đẹp mà ông trở thành kẻ bất hiếu. Ăn năn hối lỗi biết bao nhiêu mà ngài vẫn còn phải trả nghiệp rất nặng là thân thể bị bằm những mảnh vụn. Ngài là người đã tu thành chánh quả, có thần thông phép Phật nhiệm màu mà vẫn không tránh được nghiệp quả xấu. Tội lỗi lớn nhất của kiếp người là bất hiếu, đây là một bài học chúng ta cần phải suy nghĩ.

## ĐIỀU VII:

# TỰ TI LÀ KHÓA CÁC TIỀM NĂNG

**Điều thứ bảy: Lòng đáng thương nhất của kiếp người là tự ti.**

Tự ti là mặc cảm, không thấy được khả năng của chính mình nên họ luôn nghĩ mình thấp kém. Họ rụt rè, làm việc gì cũng nhút nhát. Những người có tính e lệ, thẹn thùng, sợ hãi đều rơi vào trạng thái tự ti và đánh giá thấp chính mình. Dù có khả năng thật nhưng sau khi học từ trường lớp xong, đỗ đạt cao cũng không thành công vì làm gì cũng sợ thất bại. Chuẩn bị cái gì cũng lo, đầu tư cái gì cũng không dám, làm điều gì cũng do dự chần chừ, thiếu dứt khoát nên những nguồn năng lực đều bị đốt cháy. Mặc cảm về bản thân đã đốt cháy lòng tự tin. Đó cũng là ổ khóa, khóa lại tất cả các tiềm năng.

Con người sử dụng rất ít những khả năng mình có, các nhà khoa học ngày nay đã chứng minh điều đó. Những nếp

## 48 • MƯỜI BỐN ĐIỀU PHẬT DẠY

nhấn trên não là cơ sở cho sự thông minh. Não của loài cá heo có nếp nhăn nhiều hơn con người nên mức độ thông minh cao hơn, nhưng chúng không có hai bàn tay, hai bàn chân nên không làm được việc như con người. Bên cạnh đó, chúng cũng không có ngôn ngữ để truyền đạt được những kiến thức như con người... Vì vậy mà loài cá heo không thể nào làm chủ trái đất.

Trong các loài động vật, ta thấy khỉ vượn thông minh hơn những loài khác. Kể đến là loài chó bởi chúng có thể hiểu được những gì con người nói, ra lệnh, yêu cầu... và chúng có thể làm theo. Trong các rạp xiếc, những con vật thông minh như cọp, beo, chó sói, gấu, chó, voi, sư tử... xem như đã chuyển được nghiệp ngu si của loài súc vật. Sau khi chết, nếu được tái sinh làm người, chúng sẽ rất thông minh.

Nếu mình có khả năng mà không tự tin thì khả năng đó không phát huy được. Chúng tôi gặp một số người ở Hoa Kỳ, trong thời gian học thì đỗ đạt cao nhưng vì đánh mất tự tin nên khi ra thị trường thì không dám đầu tư, sợ thua lỗ và thất bại. Suốt ngày lấy tiền cha mẹ bỏ ngân hàng lấy tiền lãi tiêu xài chứ không dám làm gì hết. Bản ngã tự ti nên làm gì cũng sợ thua thiệt, đến đâu cũng bị lệ thuộc.

Ta thử hình dung một chiếc xe, hai bánh xe đều căng phồng hơi, khi di chuyển chiếc xe sẽ bị dẫn và dễ bẻ bánh. Ngược lại, nếu như hai bánh xe bị xẹp thì cũng không thể đưa người ngồi trên xe đi đến nơi, về đến chốn được. Đó là chưa kể xe chạy như vậy bánh xe sẽ bị hư, ruột xe sẽ bị nghiền nát và dễ gây ra tai nạn giao thông.

Tình trạng bánh xe quá căng hơi dễ bị nổ cũng giống như cái tôi căng sinh, xem không ai bằng mình. Thua người khác nhưng vẫn không thừa nhận, sống ngông nghênh tự phụ, tự

cao, đi đến đâu chúng ghét tới đó, có tài năng cũng không ai muốn sử dụng. Người tự ti thì ngược lại, luôn đánh giá thấp chính mình, giống bánh xe bị xẹp lép không chạy được. Dù có bánh có ruột, có máy bơm nhưng không chịu bơm, cuối cùng cũng không phục vụ được cho ai. Do đó phương diện tự ti đối lập hoàn toàn với lòng tự cao tự đại. Đây là hai phương diện tiêu cực của cái tôi, chúng đều đi ngược lại với hạnh phúc, tiến bộ.

Phật tử thường tu tập vô ngã, có nghĩa là trong quá trình giao lưu tiếp xúc, mình phát huy được năng lượng, đóng góp những tài năng, tinh hoa của mình mà vẫn xem mọi người là thân thương, không phân biệt đối xử chủ, tớ, cao thấp, lớn nhỏ.

Năm 1988, có một chú bé khoảng 8 tuổi vào chùa được Hòa thượng bốn sư chúng tôi nhận làm con nuôi. Cậu bé này bị chứng bệnh mặc cảm tự ti rất nặng, mức độ thông minh của chú lại kém. Hòa thượng giao chúng tôi đỡ đầu và dạy chú học. Mỗi ngày chúng tôi bỏ ra hai tiếng đồng hồ để dạy chú đánh vần, chú học không vào đầu nổi, nếu nhớ được chữ b thì quên chữ a, nhớ chữ c thì quên chữ b. Tập như vậy ba tháng trời chú mới đánh vần được a b c đ. Chậm như thế nên chúng tôi áp dụng kỷ luật sắt, không nản lòng. Cuối cùng, chú cũng đánh vần được hết chữ cái, học thuộc được kinh. Thay vì các chú tiểu khác học một trang kinh chỉ trong vòng hai tiếng thì chú học một câu kinh có bốn chữ mà mất một, hai ngày. Nhưng cuối cùng chú cũng học được.

Khi không có người, chú thường chui xuống gầm giường, chân ghề giống như một con vật ở trong nhà. Nhìn như thế, mình biết chú có mặc cảm rất lớn. Chúng tôi mới phạt, nói rằng: “*Nếu chú còn chui xuống giường thì thầy phạt quỳ gối hai tiếng đồng hồ*”. Chú nói: “*Thà con bị phạt chứ không dám ngồi trên ghề*”. Chú sợ đến như thế. Có lẽ trong một tiền

## 50 • MƯỜI BỐN ĐIỀU PHẬT DẠY

kiếp nào đó, chú đã bị người ta hành hạ, trừng phạt ghê gớm quá, đối xử với chú như một con vật nên ấn tượng đó chưa phai nhòa trong tâm.

Chú sợ hãi, mất tự tin, phải trải qua vài năm mới có thể lột bỏ được mặc cảm. Do đó chúng tôi dùng phương pháp khen thưởng: *“Nếu ngày nào chú ngồi trên ghế được hai tiếng đồng hồ thì thầy sẽ thưởng cho chú hai bịch bánh, ngồi được bốn tiếng thì được bốn bịch bánh”*. Chú mừng lắm, ngồi được hai tiếng rồi trốn chui dưới gầm giường lại. Vừa phạt vừa khen, vừa cứng rắn vừa nhu mì, đến ba năm chú mới bỏ được thói quen này.

Chúng ta thấy, tâm lý mặc cảm làm cho con người không phát huy được tiềm năng, trong khi đó ai cũng có tiềm năng. Các em thiếu nhi phải tin rằng kho tàng tiềm năng của mình không có giới hạn. Kinh điển Đại thừa gọi là vô tận tạng, “vô” là không, “tạng” là kho tàng và “tận” là đáy, vô tận tạng là kho tàng không đáy, không có kết thúc. Ta khai thác hoài mà vẫn còn, dùng hoài không hết. Cũng giống như đại dương, dù có dùng hàng trăm ngàn cái máy để bơm hút nước suốt cả mấy tỷ năm thì nó cũng vẫn còn y nguyên. Luật tuân hoàn bảo toàn năng lượng cho phép ta tin vào điều đó.

Kho tàng trí tuệ và tri thức của con người cũng như vậy. Đối với người phạm, họ thường mặc cảm cho rằng mình là kẻ phạm phu nên không thể tu được giống như Phật, Bồ tát.

Đức Phật nói: Tất cả chúng sanh đều có Phật tánh như Như Lai, đừng khinh thường họ và cho rằng họ vô dụng. Hãy nhìn về phía mặt trời để ta quên đi cái ánh sáng của con đom đóm. Lửa của đom đóm không phải lửa thật, nó chỉ lấp lóe lên vào ban đêm thôi. Một người dù có khả năng như mặt trời mà mặc cảm nghĩ mình là con đom đóm thì cũng không

làm được gì. Mình có thể là một quả núi mà nghĩ mình như là một hạt cát, dĩ nhiên, khiêm tốn là tốt, nhưng khiêm tốn quá mức thì không nên. Rụt rè, sợ hãi mất tự tin là một điều đáng thương, đáng tội nghiệp. Những người cha, mẹ và những người thầy cô giáo có khả năng nắm bắt tâm lý tốt phải làm sao giúp con em của mình rũ bỏ được mặc cảm thua sút bạn bè, nên biết cách khích lệ bằng nghệ thuật khen thưởng chứ đừng trừng phạt.

Trong chương trình cúp thế giới, khi rơi vào tình trạng bất phân thắng bại, hai bên ngang tài ngang sức, sau hai hiệp chính và hiệp phụ thì phải đá phạt đền. Vấn đề đặt ra ở đây là tâm lý. Huấn luyện viên giỏi sẽ không đưa cầu thủ siêu sao ra đá đầu tiên vì sức ép tâm lý ở người đó rất lớn. Là một cầu thủ siêu sao, hay là cầu thủ đạt giải quả bóng vàng, dù anh ta có sút vào khung thành của đối phương thêm một quả nữa cũng không nổi tiếng thêm. Nhưng nếu anh ta sút trật thì sẽ bị mang tiếng, bị nguyên rủa. Điều này có thể làm sa sút tinh thần của cầu thủ. Chúng ta thấy Platini nổi tiếng như thế mà đã có lần sút không vào khung thành, Golit cũng vậy, Maradona cũng có lần sút trật.

Nếu huấn luyện viên tâm lý thì sẽ cử một cầu thủ đang lên, anh ta sẽ phấn chí, vì sút không vô cũng không sao, sút vô thì cả một danh dự. Đó là một cách khích lệ, huấn luyện viên tin tưởng chọn anh ta đá đầu nên anh ta phấn chấn, thành ra khả năng có một mà trở thành hai ba.

Ngôn ngữ dân gian có câu: “*Nhón chân với tay*”. Mỗi ngày, các con chịu khó áp sát vào tường, nhón chân lên, nhón tay lên thật cao trong vòng mười giây rồi hạ xuống sẽ giúp cơ thể phát triển cao hơn bình thường. Đó cũng là một nghệ thuật thư giãn, vừa có sức khỏe vừa nâng được chiều cao. Trong cuộc sống hằng ngày cũng vậy, nếu chúng ta nỗ

## 52 • MƯỜI BỐN ĐIỀU PHẬT DẠY

lực để khả năng từ bảy phải thành mười thì ta sẽ được bảy rưỡi, tám rưỡi. Bám theo người thủ khoa thì ta có thể thành hạng hai, hạng ba; còn so đo với người hạng chót, thì ta có thể cũng hạng chót. Phải tìm kiếm thần tượng của mình để theo gương đó vươn lên trong cuộc đời thì mới xóa được mặc cảm tự ti.

Khi dự thi giọng ca vàng, những người tập ca phải chọn một chất giọng mà mình thích nhất để bắt chước, học hỏi. Chẳng hạn ai có giọng gào thét thì bắt chước Phương Thanh, ai có giọng rền rền thì bắt chước Khánh Ly, ai có giọng ngọt ngào dân ca thì bắt chước Cẩm Ly. Thi cải lương thì bắt chước Lệ Thủy, có chất giọng yểu điệu thực nữ thì bắt chước Bạch Tuyết, có giọng ngọt ngào dễ đi vào lòng người thì bắt chước Út Bạch Lan... Phải bám lấy một giọng tiêu chuẩn để luyện ngày luyện đêm trên nền tảng chất giọng riêng của mình thì ta sẽ giỏi hơn. Phải có điểm để bám mặc dầu khả năng của mình chưa được như vậy. Dần dà, mặc cảm tự ti sẽ biến mất, ta cảm thấy tự tin hơn.

Trong học tập cũng thế. Thí dụ như trong trường có một người luôn là thủ khoa suốt mười hai năm, mình có thể ghi tên nhân vật đó trên bàn học để tự nhắc nhở và hạ quyết tâm: “*Tôi sẽ trở thành anh Nguyễn Văn A trong kỳ thi này*”. Phải nghĩ mình là thủ khoa thì mình mới được hạng hai, ba, tư, năm. Mình ở hạng 45 mà lúc nào cũng bắt chước cậu đứng hạng 43 thì mình đứng mãi ở hạng 45, học bao nhiêu năm cũng không tiến bộ. Vì vậy, phải phấn chấn, tự tin lên.

## ĐIỀU VIII:

# BIẾT ĐỨNG DẬY SAU VẤP NGÃ

**Điều thứ tám: *Vĩ đại lớn nhất của đời người là biết đứng dậy sau khi vấp ngã.***

Đây là câu gôđ đầu giường của trại giam K.20, được viết rất to bằng sơn rất đẹp ngay chính giữa trại. Chúng tôi cho rằng, người viết những lời đó là người có chiều sâu về giáo dục và đạo đức. Đây là lời Phật dạy sau sự kiện A Xà Thế chiếm ngôi vua cha bằng cách giết cha mình một cách rất tàn nhẫn và ác độc.

Vua Ba Tư Nặc thương con rất nhiều, thương đến độ ông muốn giao ngai vàng cho con sớm hơn ở tuổi khoảng 21. Ông đã tuyên bố trước bá quan văn võ, ấy thế mà A Xà Thế vẫn không tin nên tổ chức mưu sát vua cha để lên ngôi vua sớm hơn.

Lần đầu mưu hại vua cha không thành, A Xà Thế bị cha phát hiện, giam vào ngục. Vua vẫn đến thăm vì ông quá



## 54 • MƯỜI BỐN ĐIỀU PHẬT DẠY

thương con. Vua cha hỏi: “*Tại sao con ra nông nổi như thế này! Con chỉ cần chờ sáu tháng sau là con được lên ngôi rồi*”. A Xà Thế khóc lóc nói với cha rằng: “*Cha ơi! Vì con muốn làm vua quá, con sợ cha lừa con, không chiều theo ý con muốn cho nên con đã làm nên tội tày trời*”. Lẽ ra đức vua phải xử A Xà Thế tội chết, nhưng ông vẫn tha tội cho con. A Xà Thế giả vờ là một người hiếu thảo để lập mưu sát hại đức vua lần thứ hai. Lần này ông thành công.

Ông nhốt cha vào trong ngục tối, cấm không ai được vào thăm viếng và ra lệnh không cho cha ăn bất cứ thứ gì, để ông chết dần chết mòn trong ngục giam. Hoàng hậu Vi Đề Hi là mẹ ruột của A Xà Thế, cả hai đều là Phật tử thuần thành của Thế Tôn. Quá thương chồng, bà nghĩ ra một kế: Bà lấy bột và sữa trộn với mật ong rồi bôi lên cơ thể, mặc áo cấm bào vào thăm vua. Bà đi tay không nên không ai hồ nghi. Khi vào trong ngục, bà mới gỡ lấy bột sữa mật ong trên thân thể cho chồng ăn để giữ được mạng sống. Giam trong ngục nhiều ngày không cho ăn uống như thế mà cha vẫn chưa chết nên A Xà Thế nghi ngờ, cấm luôn không cho mẹ vào thăm cha nữa. Ông muốn cha mình chết sớm hơn vì sợ phục thù.

Ông đã ra lệnh cho dùng dao thật bén cắt vào da thịt của cha và sát muối vào như làm một con cá. Mấy tiếng sau, vua cha tắt thở chết. Trước khi chết, đức vua vẫn luôn niệm danh hiệu Phật và cầu nguyện: “*Nếu như giữa con và A Xà Thế có nghiệp ân oán nhiều đời thì xin được tháo gỡ từ đây. Con không hận thù con của con và mong sao cho tuệ giác được phủ chiếu trong tư duy của A Xà Thế, để A Xà Thế trở thành một minh quân, không gây đại họa cho bá tánh*”. Nói xong, ông ra đi với hơi thở nhẹ nhàng, với nụ cười thư thái, bình an, không hận thù.

Ngày vua cha chết cũng là ngày A Xà Thế làm cha. Đứa con vừa được sanh ra, trên cơ thể của nó có một mụn ghẻ, nó đau nhức la cả ngày lẫn đêm. A Xà Thế và vợ không ngủ được, thương lo cho đứa con của mình. Thương con nhưng không biết làm sao cho nó đỡ khóc, ông chạy đến phòng cầu cứu mẹ: “*Mẹ ơi! Con thương con nhiều quá, không biết làm sao cho con của con bớt khóc. Nó mà khổ đau thì con khổ đau biết chừng nào. Không biết lúc cha còn sống có thương con như thế không?*”. Nghe vậy, bà Vi Đề Hi nghẹn ngào khóc và kể lại rằng: Lúc mẹ mang thai con, các nhà tiên tri vào bẩm báo với phụ hoàng rằng: “*Bệ hạ nên giết chết đứa con này khi còn trong thai, vì nó là một nghịch tử. Nếu bệ hạ không giết thì sau này nó sẽ giết chết bệ hạ*”. Nghe nói như thế, vua Ba Tư Nặc giận lắm, đuổi nhà tiên tri đi vì cho rằng nhà tiên tri đã bị mua chuộc, tạo kế ly gián giữa cha và con. Ai cứ cố tình lý giải thì vua còn phạt nặng hơn nên bảo vệ được mạng sống của A Xà Thế. Có một hôm con bị mụn nhọt trên tay, đau nhức lắm, trong cung có nhiều vị thái y rất giỏi nhưng cha con vẫn không nhờ đến. Cha con đã dùng miệng ngậm mụn nhọt đó, mút hết những chất mủ và máu trên mụn nhọt cho con đỡ đau nhức, để con được ngủ ngon. Với tư cách là một nhà vua, ông có thể ra lệnh cho những người khác làm việc đó, nhưng vì quá thương con nên phụ hoàng đã tự làm. Ấy thế mà khi con lớn lên, khi phụ hoàng đã tính giao quyền cai trị ngai vàng cho con trước thời gian dự định, con lại giết cha chiếm ngôi. Con đã làm cho hoàng triều lâm vào cảnh đau thương tột cùng!

Nghe mẹ kể xong, ông rơi vào chứng bệnh tâm thần hỗn loạn. Tòa án lương tâm giằng xé, hành hạ ông chưa từng thấy. Rất may, có một vị cận thần hướng dẫn ông đến gặp đức Phật. Đức Phật dạy rằng: “*Nếu ông đã thấy được đây là*

## 56 • MƯỜI BỐN ĐIỀU PHẬT DẠY

*lỗi làm thì phát tâm sám hối, từ đây về sau không làm như thế nữa và phấn đấu trở thành một vị minh quân, mong cha tha tội và mong bá tánh bỏ qua tội bất hiếu. Có như vậy, ông mới đứng vững trong xã hội”. Sau đó đức Phật kết luận bằng câu: *Vĩ đại lớn nhất của đời người là biết đứng dậy sau khi vấp ngã.**

Ngài dạy thêm rằng có hai hạng người được tán thán, hạng người thứ nhất là chưa từng tạo tội và hạng người thứ hai là sau khi tạo tội đã biết hối lỗi ăn năn, không tái phạm. Giữa hai hạng người đó, hạng thứ hai đáng tán thán hơn. Khi còn là người phạm kẻ tục, ta đã phạm phải những lỗi lầm, sơ xuất do lòng tham, sân, si hay kém hiểu biết; do bị cám dỗ, bắt buộc, hành hung; do mất cảnh giác... Quan trọng không phải là sau khi biết tội lỗi mà vẫn hành hạ chính mình hay đánh mất niềm tin. Có một số anh chị phạm nhân hỏi rằng: *“Tôi gây tội lỗi nhiều quá, xã hội có tha cho tôi hay không? Luật pháp ngày đêm trừng trị, lương tâm tôi cắn rứt. Tôi nghĩ rằng đây là dấu chấm cuối cùng rồi, dù lún sâu thêm vào con đường tội lỗi nữa cũng không có gì, lỡ làm rồi thì theo luôn”*. Như vậy, tội lỗi ngày một thêm cao.

Khi hiểu ra, ta đứng dậy làm mới lại cuộc đời, gieo hạt giống đạo đức để chuyển hóa nghiệp, chuộc tội lỗi thì ta vẫn trở thành người hữu dụng cho xã hội. Nhiều anh chị đã khóc nhờ hiểu được triết lý rất sâu sắc của đạo Phật, nhờ đó mà họ có một đời sống mới, được tái sinh lần thứ hai cho dù chưa chết. Sống lại với niềm tin mới, ta phải làm người tốt, lao động giỏi để mau đoàn tụ với gia đình và trở thành người hữu dụng. Không dùng bàn tay, khối óc thông minh để lừa lạo hại người nữa mà chỉ dùng để làm lợi ích cho xã hội.

Như vậy dù ai có vấp ngã, dù nặng hay nhẹ, nhiều hay ít, hãy đứng dậy. Ta vẫn còn khối óc, niềm tin, lý tưởng, chí

nguyện thì còn làm được những việc khó làm. Như thế cuộc sống sẽ rất bình an, sau màn đêm tăm tối sẽ là bình minh tươi đẹp của ngày mới. “*Hãy nhìn về phía mặt trời bóng tối sẽ ngã phía sau lưng*”. Sau cơn mưa trời lại sáng; sau bão giông mọi thứ lại bình lặng; sau động đất và sóng thần, mọi thứ lại trở về vị trí ban đầu. Cho nên phải có niềm tin, phải làm mới cuộc sống thì mới có được cuộc đời hạnh phúc.

\*\*\*



# MƯỜI BỐN ĐIỀU PHẬT DẠY 3

(Điều 9 đến 12)

*Giảng tại chùa Minh Tịnh, tỉnh Bình Định, ngày 05-07-2008*

*Đánh máy: Bích Thảo, Sơn Dương*





## ĐIỀU IX:

# NUÔI DƯỠNG ƯỚC MUỐN

**Điều thứ chín: *Phá sản lớn nhất trong đời người là sự tuyệt vọng.***

Tuyệt vọng có thể được định nghĩa là niềm hy vọng chân chính không đạt được thành tựu. Khi mình mất niềm hy vọng A, ta có thể xây dựng lại niềm hy vọng B hoặc C, còn người bị tuyệt vọng là hoàn toàn đánh mất tất cả mọi sự hy vọng. Trước mặt người bị tuyệt vọng chỉ còn một hố thẳm, vực sâu và bóng đêm khổ đau, bế tắc và thất bại. Họ bỏ cuộc, đầu hàng và gần như không còn năng lực để tự vươn lên trong cuộc đời nữa. Đó chính là sự phá sản lớn nhất trong tất cả các nỗ lực chân chính.

Nói về sự hy vọng, ta có thể suy nghiệm qua hình ảnh con lừa. Lừa là một loài động vật có sức khỏe, nhưng chí nguyện và lập trường đi đến phía trước của nó không được xác định. Nếu không có người hướng dẫn giỏi, con lừa không thể mang hành lý đến được nơi mà chủ nhân muốn đến.

Chủ nhân nó mới nghĩ ra một kế sách: Đặt một bó lúa năng hương cách khoảng chừng hai tấc trước mõm con lừa,



## 62 • MƯỜI BỐN ĐIỀU PHẬT DẠY

khi nghe mùi thơm của lúa vàng hương phảng phất do gió ngược thổi về, miệng lừa sẽ tiết ra dịch vị, trong đầu nó khởi lên một ý niệm mong sao ăn được bó lúa này. Cứ như thế con lừa phải đi tới phía trước từng bước, từng bước, nhanh dần đều, cương quyết rút ngắn khoảng cách với bó lúa để nó nhanh chóng thuộc về phần sở hữu của chính mình.

Nó đi từ giờ này sang giờ khác, khoảng cách đó vẫn không được rút ngắn, nhưng khoảng cách vật lý từ điểm xuất phát đến địa điểm tới lại dần được thu hẹp. Chủ nhân của con lừa nhờ vậy được toại nguyện.

Trong câu chuyện triết lý này, ta thấy có hai chủ thể: Con người và con lừa. Sự đi và đến của con lừa là do chủ thể con người đặt ra, món mồi nhử là bó lúa vàng hương. Vì con lừa muốn ăn được bó lúa nên nó phải đi, và nhờ sự di chuyển của nó mà mục đích của người chủ được thực hiện; trong khi đó, con lừa vẫn không ăn được bó lúa. Dĩ nhiên sau khi đến đích, con lừa sẽ được thưởng một phần quà lớn hơn bó lúa rất nhiều.

Câu chuyện này dạy cho ta một bài học: Niềm hy vọng chân chính sẽ trở thành nguồn động lực đẩy ta đi tới phía trước, để giúp ta biết rằng khoảng cách giữa ước mơ và hiện thực rất gần mà cũng rất xa, dù đi hoài đi mãi vẫn không tới nhưng ta vẫn phải nỗ lực đi. Nhờ những niềm hy vọng đó mà mỗi động tác, những bước đi hướng về phía trước của ta không mệt mỏi, đó chính là năng lực giúp ta thành công.

Để trở thành một bác sĩ thì ước muốn phải chiếm từ 30% trở lên, để trở thành một người Phật tử cũng vậy. Ước muốn đi trước, thành quả sẽ kéo theo sau. Vấn đề là ta phải nuôi dưỡng ước muốn này như thế nào.

Ý thức của người chủ trong tình huống này được xem là trí tuệ dẫn đường, chỉ cần đặt ý thức của con lừa vào quỹ đạo

của sự di chuyển, tưởng thưởng nó bằng một bó lúa thì nó sẽ làm được điều người chủ muốn. Điều đó trong đạo Phật gọi là “*Tán dương công đức*”. Nhiều Phật tử khi cúng dường, chùa gửi phiếu công đức lại nói: “*Tôi thực hiện vô ngã, thối thầy đừng gửi bằng tán dương này làm gì*”. Hiểu như thế là hiểu phiến diện, việc làm lành cần phải được tán dương. Ta không yêu cầu ai tán dương, nhưng khi có người tán dương, ta nên tiếp nhận một cách hết sức trân trọng.

Trong kinh *A Di Đà*, đức Phật Thích Ca được mười phương chư Phật tán dương, đức Phật A Di Đà cũng được đức Phật Thích Ca tán dương, các Ngài dạy chúng ta không nên bận tâm vào vấn đề khen chê, nhưng sự tán dương chân chính là một nghệ thuật để thừa nhận giá trị của những đóng góp về đạo đức và tâm linh; để từ đó người đời mạnh dạn sử dụng và đi theo những giá trị đóng góp đó. Cho nên các đức Phật vẫn tán dương lẫn nhau.

Là đệ tử Phật, ta vẫn phải học theo gương này. Tán dương công đức để trước hết, ta có được công đức của sự tùy hỷ, sau đó là công đức của sự khích lệ và cuối cùng làm cho người được tán dương có niềm hy vọng lớn. Từ đó họ vượt qua được mọi gian truân, thử thách, chướng ngại để thành công.

Làm người ai cũng cần có nguyện ước chân thành, như các hành giả Tịnh Độ tông được huấn luyện gieo niềm tin vào bản thân, niềm tin vào nhân quả, vào tiềm năng và sự thành công. Sau đó ta được hướng dẫn về những lời nguyện ước chân thành, cầu cho tất cả chúng sinh để tâm lượng ngày càng lớn như vũ trụ bao la. Nhờ chí nguyện lớn, ta có thể làm được những việc khó làm.

“*Nguyện*” chính là nguồn năng lực để đưa ta đến hành

## 64 • MƯỜI BỐN ĐIỀU PHẬT DẠY

động và thực tập, do đó trong phương pháp tu Tịnh Độ tông (bao gồm Tín, Nguyện và Hạnh), yếu tố thứ hai là “*Nguyện*” quyết định sự thành công. Có niềm tin mà không có chí nguyện lớn thì niềm tin đó bị bó buộc trong khuôn khổ. Muốn thực tập, dẫn thân mà không phát nguyện lớn thì ta làm không xong, có thể bỏ cuộc nửa chừng. Chí nguyện lớn nếu được sự hỗ trợ của hành động dẫn thân thì không còn là mơ ước nữa, mà sẽ là hiện thực.

Trong khi đó, những người sống trong sự tuyệt vọng có thể phát xuất từ những ý niệm không có nền tảng nhân quả. Họ mong mỗi ước nguyện thật nhiều nhưng làm thì chẳng bao nhiêu. Như một người ngồi dưới gốc cây, mong cho có những con thỏ vô tình đâm đầu vào gốc cây, thỏ chết lấy thịt mà ăn. Điều mong ước đó năm họa mười thì mới có được một lần, còn nghĩ tưởng mong mỗi điều đó như là một phương thức để sống thì sẽ dẫn đến tình trạng tuyệt vọng và mất hết phương hướng.

Người tuyệt vọng có thể là do mơ ước quá nhiều, nhưng lại hành động thiếu phương pháp, rồi tình trạng họa vô đơn chí diễn ra như một chuỗi của các sự kiện nghịch lý, tựa như mình vừa mới dùng hai bàn tay gượng chống dậy, lập tức bị té lần thứ hai; nỗ lực bám vào gốc cây gượng đứng dậy thì bị ngã lần thứ ba; đi tới phía trước được vài bước thì bị hất đổ, phải bò lăn từng li, từng tí mà vẫn không gượng dậy được trong cuộc đời. Từ đó, sự tuyệt vọng như một nỗi ám ảnh hành hạ những người có ước nguyện mà không thành công.

Để tránh tình trạng phá sản trong tuyệt vọng, người Phật tử phải học theo gương hạnh của đức Phật qua hình ảnh nghìn tay nghìn mắt - hóa thân của Bồ tát Quan Thế Âm. Mỗi một bàn tay tượng trưng cho một hành động. Ta nói rằng ta thương cuộc đời, thương người thân, hiếu kính với cha mẹ; nhưng

khi cuộc đời, người thân, cha mẹ ta đang có nhu cầu cần giúp đỡ ta lại ngoảnh mặt làm ngơ, viện nhiều lý do rằng là mình thể này thể kia, thiếu thốn thể nọ, chưa đủ điều kiện để thực hiện... nên nguyện ước của ta chỉ đơn thuần là lời hứa hão, không có giá trị lợi ích. Lời nguyện trong đạo Phật phải được thể hiện qua hành động - được hình dung bằng một bàn tay.

Bàn tay của tình thương, nếu thiếu sự hướng dẫn có thể rơi vào tình trạng cảm tính. Cha mẹ thương con không có phương pháp sẽ khiến con dễ hư hỏng hơn là thành công. Cho nên mỗi bàn tay phải có một con mắt - biểu tượng soi sáng dẫn đường giúp chúng sanh vượt qua cơn khốn khó, trở về với cảnh giới bình an. Do vậy con người cần có trí tuệ dẫn đường, đừng để cho hy vọng đơn thuần không ché, chi phối; rồi cuộc ta không thực hiện được gì.

Để tránh sự tuyệt vọng, đức Phật dạy tất cả những nỗ lực chân chính cần có thời gian để trở quả. Có người tính tình vội vã, muốn đầu tư buổi sáng, chiều phải có kết quả để ăn; muốn gieo trồng hôm nay thì ngày hôm sau có thành tựu để hưởng. Do đó khi thành quả chưa đến, chưa có quả chín muối, họ chán nản thất vọng. Họ nghĩ rằng không có nhân quả thiện ác, kết cuộc của người làm thiện thật là bi đát, từ đó mất hết niềm tin với Phật pháp, đó là điều đáng buồn và tội nghiệp.

Ta thử hình dung, mình gieo phước báu như mở tài khoản trong một ngân hàng. Tài khoản được mở định kỳ 12 tháng, đến tháng 12 ta không lãnh, không vì thế mà tiền bị mất đi. Số tiền gửi và tiền lãi vẫn còn nguyên vẹn, ta vẫn được tính lãi không định kỳ. Cũng vậy, khi làm các việc lành, công đức, phước báu mà quả chưa trở thì ta nên vui vì khoản tiết kiệm đó vẫn còn nguyên, đến một lúc nào đó ta cần xài, có thể rút ra được. Thay vì buồn, thất vọng, chán nản, dẫn đến

## 66 • MƯỜI BỐN ĐIỀU PHẬT DẠY

sự tuyệt vọng thì mình phải nghĩ như thế. Nhờ đó mà niềm vui, nụ cười, sự hân hoan sẽ có mặt.

Cuối năm 2007, có một phụ nữ khoảng 28 tuổi là kỹ sư xây dựng, cô bị rơi vào trạng thái tuyệt vọng, tự tử đến sáu lần vẫn không chết. Di của cô là Phật tử chùa Ấn Quang, thấy cảnh cháu ruột bi thảm quá nên dẫn đến chùa Giác Ngộ để gặp chúng tôi, hy vọng cô cháu gái sẽ rũ bỏ được sự tuyệt vọng. Tôi hỏi thăm lý do tại sao cô tự tử đến sáu lần, cô trả lời:

“Khi còn ở quê con có thương một người thanh niên, gia đình không ủng hộ, bế tắc quá con tự vẫn mà không chết. Lần thứ hai thi vào trường đại học, cha mẹ bắt chọn ngành y, sau này làm bác sĩ để có tương lai, con lại thích ngành xây dựng. Con nộp đơn chọn khối để thi vào ngành xây dựng và đậu nhưng cha mẹ không đồng tình, gây một áp lực rất lớn, con chán nản quá tự vẫn lần thứ hai. Cũng may nhờ người ta phát hiện đưa đi cấp cứu. Cuối cùng gia đình cũng đồng ý cho con lên thành phố học ngành xây dựng. Trong bốn năm làm sinh viên con tự tử thêm ba lần. Mỗi khi có người bạn nào phê bình, chỉ trích thì con cảm thấy tuyệt vọng vô cùng, nghĩ rằng trên cuộc đời này tại sao bất hạnh dồn đến với mình nhiều quá, bạn bè thân quyến không ai như mình nên con không muốn sống nữa và uống thuốc để chết. Nhưng khi uống thuốc, bị bạn bè phát hiện, đưa đến bệnh viện nên cuối cùng không chết.

Lần thứ sáu, con thương một người chủ công trình. Con là kỹ sư, ký hợp đồng giám sát một công trình. Ông chủ thầu này lớn hơn ba con đến vài tuổi. Trong lúc con tuyệt vọng không có tiền để lo việc thuê nhà ở Sài Gòn, ông ta đến như là người cứu nguy, tặng cho con một cái phao. Cuối cùng tình yêu đã chớm nở, con cảm thấy rất hạnh phúc. Nhưng sau đó vài tháng thì vợ của ông phát hiện, buộc con phải giả từ

chồng của bà. Con tuyệt vọng quá nên treo cổ trên cái quạt máy của trường đại học Bách Khoa để tự tử. Lúc đó điện bị cúp nên các công nhân chạy vào từng phòng để kiểm tra xem điện bị đứt chỗ nào không. Khi họ vào phòng thì phát hiện con vừa nhảy khỏi ghế mới vài giây thôi nên đã đưa con xuống, vào bệnh viện cấp cứu kịp nên con sống lại”.

Kể từ lần thứ sáu đó, người đi ngày đêm lo lắng, lúc nào cũng ở bên cạnh cô. Lúc cô ngủ thì bà ngủ theo, cô thức thì thức theo, cô đi ra nhà sau thì bà cũng đi theo dõi, đi ra nhà trước thì bà cũng phải đi tháp tùng, khổ sở mấy tháng trời như vậy, mặt mày xanh xao vô cùng, cuối cùng nhờ chúng tôi giúp đỡ.

Chúng tôi phân tích cho cô hiểu bản chất cuộc sống vốn đầy đầy những điều oan khiên, oán trái, những điều mình muốn mà không đạt được vì nó bị chi phối bởi quy luật nhân quả, khi duyên chưa hội đủ thì quả không thể nào phát sinh. Do đó, thay vì buồn rầu tuyệt vọng thì ta hãy hoan hỷ để làm mới, nỗ lực lần thứ hai. Nếu vẫn không làm xong thì ta cố gắng lần thứ ba, thứ tư... cho đến lúc nào ta đạt được thành quả thì thôi.

Các bậc vĩ nhân không ai nỗ lực làm lần đầu mà thành công. Các bậc thiên tài và nhân tài cũng thế, chủ yếu là do phấn đấu. Những nghịch cảnh đối với cô thực ra rất nhỏ so với người khác, nhưng vì có thói quen cường điệu hóa, quan trọng hóa, thần tượng hóa khiến cho vấn đề càng trở nên căng thẳng, rối rắm, phức tạp, mỗi một... và mình nghĩ rằng cái chết chính là giải pháp tốt nhất để giúp ta thoát khỏi cơn bế tắc hiện tại, nhưng đó là một tư duy sai lầm.

Những khó khăn hiện tại, nếu ta không nỗ lực giải quyết, chúng sẽ còn đeo mang đến tương lai hoặc đến tận kiếp sau. Người Phật tử trong lúc còn khỏe mạnh, còn đủ bản lĩnh,

## 68 • MƯỜI BỐN ĐIỀU PHẬT DẠY

những quả xấu nào đến như một quy luật tất yếu từ đời sống quá khứ, ta cứ hoan hỷ chấp nhận để giải nghiệp. Về sau ta trở thành người thông dong không còn nợ, không còn bị hàm oan, không còn chướng duyên, không còn bế tắc.

Chúng tôi hướng dẫn cô thực tập: “*Hãy quán nhìn bầu trời để quên đi bóng đêm, hãy nhìn ánh sáng mặt trời để quên đi lửa của con đom đóm, hãy nhìn thấy con sư tử để quên đi con cừu, hãy nhìn thấy biển khơi để quên đi từng giọt nước*”. Nhiều người cứ nhìn trở ngại nhỏ thành to, nhìn hạt cát thành tảng đá. Có những trục trặc tựa một tảng đá nhỏ thì họ nghĩ như một quả núi; có tình huống là quả núi, thì họ lại nghĩ như dãy Trường Sơn, Vạn Lý Trường Thành, hay núi Tu Di... Cứ như thế, vấn đề không đáng mà cứ hình dung, cường điệu. Từ đó, những lần thất bại rất nhanh dẫn đến sự tuyệt vọng, ta mau chóng đánh mất hết niềm tin về khả năng tái sinh hạnh phúc, khả năng dần bước đi về phía trước của bản thân.

Sự sống của những người tuyệt vọng tựa như một kẻ chết rồi, thờ thần, cầu an, bế tắc, không muốn nỗ lực, không làm gì hết, chỉ chờ đến ngày chết, thả trôi vận mệnh như chiếc lục bình trôi trên dòng nước. Thủy triều lên xuống, lúc thì mắc cạn, lúc thì tấp vào bờ, lúc thì trôi một cách vô định, không hề có một chủ ý, khuynh hướng nào, đó là sự phá sản rất lớn đối với tất cả các công đức, sự nghiệp mà chúng ta đang dần thân, theo đuổi.

Muốn phá bỏ sự tuyệt vọng thì ta phải thừa nhận bản chất cuộc đời này là tương đối, nếu có một sự tuyệt đối trong xã hội thì sự tuyệt đối đó chính là tương đối, mà tương đối nói theo nghĩa nhà Phật là nhân duyên. Cái này có, tạo tiền đề cho cái kia có, cái này không tạo cơ sở cho cái kia không, cái này sanh tạo điều kiện cho cái kia phát sanh, cái này diệt tạo điều kiện cho cái kia biến mất.

Hiểu được như vậy thì ta không nên thần tượng hóa con người, không nên quan trọng hóa bất cứ vấn đề gì mà xem mọi thứ diễn ra như cơn gió đi ngang qua rừng tre, tiếng tre kêu xào xạc, xào xạc. Khi gió ngừng thì tất cả những âm thanh không còn nữa. Mỗi âm thanh xào xạc có thể là tốt, hoặc xấu, nếu ta không lưu giữ chúng thì tâm được bình yên. Như vậy trong lúc khốn đốn giữa cuộc đời ta vẫn đứng vững như kiềng ba chân. Người sống được như thế sẽ vẫy tay vĩnh biệt với sự tuyệt vọng của bản thân.

\*\*\*



## ĐIỀU X:

# CÓ SỨC KHỎE LÀ CÓ TẤT CẢ

**Điều thứ mười: Tài sản lớn nhất của đời người là sức khỏe.**

Trong những tờ sớ, tờ phước hay những câu thư pháp, có một số bản người ta thêm chữ trí tuệ bên cạnh chữ sức khỏe, hai chữ cách nhau bằng dấu phẩy hoặc dấu gạch ngang. Chúng tôi đã có dịp tra lại nguyên bản của chùa Thiếu Lâm Tung Sơn - Trung Quốc thấy trong điều minh triết thứ mười không có chữ trí tuệ, chỉ có sức khỏe thôi. Câu này xuất xứ từ kinh *Pháp Cú*. Sức khỏe là tài sản lớn nhất, bởi vì có nhiều người dù sống cuộc đời giàu sang phú quý, phương tiện vật chất, tiện nghi đầy đủ, nhưng họ vẫn không được hạnh phúc vì thiếu sức khỏe.

Ở chùa Giác Ngộ có một Phật tử năm nay 92 tuổi. Năm 2002, khi chúng tôi trở về sau chuyến du học Ấn Độ 8 năm, gặp bà, bà than thở: “*Tôi khổ lắm thầy ơi! Tôi không muốn sống chút nào*”. Tôi hỏi: “*Sao bà buồn, bà than thở đến thế? Con bà có hiếu với bà không?*”

Bà trả lời: “*Con của tôi năm nay cũng 70 rồi, có cháu ngoại, cháu nội, tất cả bốn đời cháu, ai cũng có công ăn việc*

*làm, tháng nào con cháu cũng gửi tiền cho tôi làm từ thiện cúng chùa”.*

*“Thế sao bà còn than khổ?”* Cụ bà ngồi xuống thờ dài nói: *“Hỏi thầy tôi không khổ sao được. Ngày nào tôi cũng phải uống thuốc Bắc đẳng vô cùng. Hết thuốc Bắc tới thuốc Nam, tới uống thuốc gia truyền. Toàn là thuốc đen thui, đắng lắm! Hỏi thầy, vậy chó còn gì khổ cho bằng!”*

Sống thọ trên 90 là đại phúc, không phải ai muốn cũng được. Đó là kết quả do ta gieo trồng hạt giống nhân từ, tôn trọng sự sống, bảo vệ hòa bình, thương các loài động vật, bảo vệ môi trường sinh thái... từ nhiều đời nhiều kiếp. Ngoài ra còn phải kết hợp với việc nghỉ ngơi, ăn uống, làm việc, giải trí, sinh hoạt lành mạnh; luôn luôn trong trạng thái thăng bằng và quân bình; không để tâm lý căng thẳng bởi công việc làm; không để những chướng duyên, thù thách làm mình chao đảo. Vì trạng thái năng lượng của người này không bị mất nên sức khỏe được đảm bảo. Còn giàu sang mà bệnh tật thì bao nhiêu tiền bạc làm được đều tổn vào những khoản trả tiền thuốc, tiền bệnh viện.

Ở nước ngoài, phần lớn người ta đều mua bảo hiểm sức khỏe vì tiền dịch vụ y tế rất cao. Một tháng lương trung bình khoảng 2.000usd đến 3.000usd, nếu bệnh sơ sơ mà vào bệnh viện, nằm chừng hai ngày thì phải trả khoảng 10 ngàn đô là chuyện thường. Làm suốt cuộc đời, chắt chiu tiết kiệm mà không chịu mua bảo hiểm thì chỉ có nước đổ nợ, dù sanh ra thêm một kiếp nữa trả vẫn chưa hết.

Chúng tôi có quen một Phật tử nam khoảng chừng 35 tuổi. Anh ta rất cần cù làm việc nhưng vẫn khai gian với nhà nước là thất nghiệp để được làm thêm ca hai và ăn tiền trợ cấp thất nghiệp. Vậy là trong một tháng, anh ta có tới

## 72 • MƯỜI BỐN ĐIỀU PHẬT DẠY

ba nguồn tiền. Trong thời gian rất ngắn, anh trả được phân nửa số tiền mua nhà, anh mừng lắm. Lần đầu gặp, chúng tôi khuyên không nên làm như thế, sức khỏe là quan trọng, bươn chải nhiều quá thì 12 con giáp đều trở thành con trâu hết. Người ta thường nói đùa với nhau: Sinh ra ở đây, nhà giàu cỡ nào thì cũng đều là con trâu, làm việc quần quật suốt ngày. Vì căn nhà khoảng 1.000 mét vuông mà chỉ có hai vợ chồng, nội quét dọn vệ sinh, chăm sóc mọi thứ cây cỏ, hoa kiểng sân trước, sân sau là thấy hết giờ; huống hồ 8 tiếng làm việc ở công sở, 2 tiếng đi về, 14 tiếng còn lại thì 8 tiếng ngủ, 6 tiếng sinh hoạt gia đình, ăn uống, giặt giũ, xem ti vi... Sáng hôm sau cứ tiếp tục như thế mà làm, quần quật suốt ngày. Cày riết rồi có người bị tâm thần do quá căng thẳng. Đời sống ở phương Tây rất khó có được sự bình an như đời sống ở phương Đông, bao gồm nước Việt Nam, mặc dù chúng ta có phần hơi nghèo về điều kiện kinh tế và vật chất.

Ngoài số tiền kiếm được từ ba nguồn thu nhập, anh ta keo đến độ không chịu mua bảo hiểm y tế. Một lần anh làm ca hai, vì sơ suất nên bàn tay bị đưa vào trong máy cuộn, cắt đứt hết cả mấy ngón. Khi vào bệnh viện, do không mua bảo hiểm nên anh phải tốn hết 40 ngàn đôla mà bàn tay cũng không lành lặn. Sau khi xuất viện, phải tốn tiền để tiếp tục điều trị, tốn thêm khoảng chừng 20 ngàn đô nữa là 60 ngàn đô. Trong khi mua bảo hiểm mỗi tháng chỉ tốn khoảng 100 đô, một năm chỉ tốn khoảng hơn một ngàn đô mà tiết kiệm.

Ở phương Tây, tất cả đều phải mua bảo hiểm, nhà cửa cũng phải mua bảo hiểm, bảo hiểm ăn trộm, bảo hiểm chống cháy v.v... Lỡ kẻ nào ghét mình phóng hỏa thì ngôi nhà đành dậm mấy chục năm không còn gì cả, đó là chuyện thường xuyên xảy ra ở các nước phương Tây. Nhưng nếu ta mua bảo hiểm thì cơ quan bảo hiểm sẽ chịu trách nhiệm.

Bảo hiểm tài sản cũng như thế. Do đó ở nước ngoài, tiền bảo hiểm chiếm khoảng gần 30% số tài chánh mình tạo ra. Không hòa nhập được với công nghiệp mới này thì khi có sự cố xảy ra ta sẽ trắng tay, khổ đau, dẫn đến sự tuyệt vọng. Hay đang khỏe mạnh mà bị trục trặc sức khỏe thì gần như ta không còn gì hết, dẫn đến hậu quả vô cùng nghiêm trọng. Sau đó, phải mất rất nhiều năm ta mới có thể gầy dựng lại cơ nghiệp.

Trong kinh *A Di Đà*, đức Phật dạy chúng ta một nghệ thuật sống rất đơn giản để có được sức khỏe: “*Phạn thực kinh hành*” - ăn cơm xong rồi đi từng bước thành thói, chứ ăn cơm xong mà nằm xuống ngủ hay ngồi thì dễ phát sinh bệnh béo phì, mỡ trong máu, mỡ trong gan hay các chứng bệnh tim mạch, đau nhức xương khớp..., nhiều chứng bệnh liên quan đến bao tử, thận, gan.

Các hành giả Tịnh Độ tông bận gì thì bận, cũng cố gắng đi kinh hành sau khi ăn xong, đi trong thiền, đi trong niệm Phật, trong an lành, hạnh phúc và thành thói. Điều đó hỗ trợ ta rất lớn, mỗi lần đi khoảng chừng 20 đến 30 phút, dù có vẻ như mất thời gian nhưng rất cần thiết. Chẳng những thay thế cho thói quen tập thể dục để có sức khỏe mà còn có phước báu, có công phu tu tập. Làm được như vậy thì người nữ không cần đến trung tâm thể dục thẩm mỹ để làm đẹp, người nam không cần đến trung tâm thể dục tập thể hình để giữ sức khỏe.

Đi kinh hành sau giờ ăn cơm trưa, cơm chiều còn giúp mình có được sức khỏe cường tráng. Nhiều Phật tử, từ khi gặp được đạo pháp bèn nhiệt tình phát tâm ăn chay trường. Họ sai lầm ở chỗ ăn uống quá khắc khổ, gần như cơ cấu bữa ăn chẳng có gì, chỉ có nước tương, chao, rau, rồi vài bát canh..., sơ sài như thế. Tiền bạc có, đủ điều kiện chẳng thiếu gì nhưng quen với việc ăn uống tiện tặn, cho nên duy trì được

## 74 • MƯỜI BỐN ĐIỀU PHẬT DẠY

chùng mười năm, hai chục năm... thường mắc chứng bệnh loãng xương, suy nhược cơ thể, dẫn đến suy nhược thần kinh.

Bản chất việc ăn chay rất tốt vì nó bảo đảm sức khỏe và tránh được các bệnh hiểm nghèo. Ở phương Tây, các siêu thị và quán chợ phần lớn đều có bán đồ chay, ta muốn mua thực phẩm chay rất dễ. Họ dành riêng một góc nhỏ chuyên bán thực phẩm chay. Trong khi đó, đạo Phật có mặt ở Việt Nam trên dưới hai chục thế kỷ, vậy mà kiếm một quán đồ chay không phải là chuyện dễ. Điều đó cho thấy khuynh hướng ăn chay để duy trì tuổi thọ và sức khỏe đang diễn ra như một nhu cầu.

Người Phật tử ăn chay, ngoài yếu tố sức khỏe còn tránh được các bệnh tật do tiêu thụ các loại thịt mỡ. Ta cần phải phát triển thêm lòng từ bi, đây chính là nền tảng, là trọng tâm quan trọng nhất để ta có sức khỏe và tuổi thọ lâu dài. Không có sức khỏe, ta sẽ rơi vào tình trạng “*lực bất tòng tâm*”, muốn thật nhiều, nhưng làm chẳng được bao nhiêu, làm chút xíu là mỗi mệt phải nằm nghỉ. Do đó khi ta sống, có được tuổi thọ là ta có điều kiện thực hiện chí nguyện cao thượng của mình suốt cuộc đời mà không hề bị gián đoạn.

Nếu chỉ sống được khoảng 60 tuổi rồi chết thì sau tuổi 60, ta không làm được gì nữa, phải bắt đầu lại, làm phôi thai, rồi làm đứa con được sự dìu dắt, thương tưởng, nuôi nấng, chăm sóc của cha mẹ. Mất đi 20 năm sau đó ta mới có thể tiếp tục sứ mệnh của mình.

Các vị Hòa thượng, cao Tăng ở Việt Nam sống đến tuổi tám, chín mươi là chuyện thường. Nhờ sống thọ nên con đường Phật sự của các ngài mới được hanh thông. Hai mươi tuổi trở thành một vị Tỳ kheo, sống cho đến 90 tuổi, như vậy trong suốt bảy chục năm, con đường hoằng hóa được nối dài liên tục, tạo niềm tin tâm linh tựa như tàng cây bồ đề rộng

mát phủ che cái âm đức cho thể hệ học trò. Những người kế thừa được là một duyên phúc rất lớn. Ông bà, tổ tiên, cha mẹ sống thọ cũng là phúc cho con cháu. Do đó khi lớn tuổi thì nên buông xả, đừng để những mối lo bám víu vào tâm, bởi sức khỏe cũng theo đó mà mất đi.

Năm 2006, chúng tôi thuyết giảng tại một thành phố gần San Francisco. Hôm đó nhân dịp lễ mừng thọ 80 tuổi cho một bà cụ, chúng tôi thuyết giảng đề tài “*Chuyển hóa tâm thức*” để hướng dẫn cho tất cả cháu con được đoàn tụ tại Hoa Kỳ trên dưới một năm, có thể từ đó mà biết được đạo pháp.

Sau buổi thuyết giảng, gia đình thỉnh mời chúng tôi về thăm bà cụ tại tư gia. Khi vào nhà, thấy bà cụ đang cầm cây chổi quét nhà, rồi bà bỏ chổi xuống lau bàn, chùi ghế, thỉnh thoảng bà bắc ghế đứng lên để lau chiếc tủ cổ xưa được đưa từ Việt Nam sang. Con cháu rầu vô cùng, bảo cụ hãy nghỉ đi đừng làm, tất cả mọi thứ trong gia đình đã có người giúp việc. Bấy giờ tuổi lớn, bà/mẹ nên lo an dưỡng, lỡ trượt té là làm khổ cho con cháu, làm khổ cho bản thân. Nhưng thói quen của người lớn tuổi không muốn buông, bởi họ đã làm quá nhiều trong cuộc đời, bỗng dừng ngừng hoạt động là họ cảm thấy trống vắng, cô đơn; khiến họ cảm thấy họ đang già đi và mất sức lao động, không còn khả năng bươn chải như thuở nào. Trong khi ở thời lão niên, họ lẽ ra phải an dưỡng, nghỉ ngơi cho tâm trí được an lạc.

Nhiều người già mà vẫn tiếp tục làm. Mặc dù sức khỏe tốt, nhưng những sơ suất, trực trực lao động nhỏ nhỏ không đáng là bao có thể xảy ra làm giảm tuổi thọ, giới hạn người đó trên chiếc giường hay xe lăn do những tai biến, tật ách. Vì thế chúng ta phải thực tập, làm sao ở tuổi 70 trở đi thì phải buông xả, đừng bận tâm quá nhiều vào những việc gia đình,

## 76 • MƯỜI BỐN ĐIỀU PHẬT DẠY

rời công ăn việc làm của con cháu mà khiến sức khỏe hao mòn. Nhiều ông cụ, bà cụ lo cho đời con chưa đủ, lo đến đời cháu, đời chít. Suốt cuộc đời phải phục vụ cho ba, bốn thế hệ con, cháu, chít... hết sức là khổ.

Đứa nào đi về muộn một chút là hỏi han, đứa con nào đi làm xa thì tối ngày trông ngóng mong chờ, như thế cũng không giải quyết được gì mà làm cho sức khỏe ngày một sa sút bệnh tật. Do vậy, người già có thể nương danh hiệu đức Phật A Di Đà, Quan Thế Âm Bồ tát để tâm mình được an lạc, nhờ đó sức khỏe được đảm bảo.

*“Phạn thực kinh hành”* - niệm danh hiệu đức Phật A Di Đà là một nghệ thuật rất căn bản nhưng có thể giúp ta bảo vệ sức khỏe. Những người lớn tuổi nếu đi ra ngoài bất tiện, đi tới lui dễ trượt té thì có thể dùng cây gậy đi từ sân sau ra sân trước. Nếu thực tập được thói quen này thì đây cũng là nghệ thuật bảo vệ sức khỏe.

Các bản dịch để thêm chữ *“trí tuệ”* là không đúng, nguyên văn trong kinh đức Phật có nói: *“Tài sản quý nhất của con người là sức khỏe”*. Dù tài sản hay gia đình bị sụp đổ thì ta nỗ lực tái tạo vẫn thành công. Đức Phật cũng thường nói, đặc biệt là trong kinh *Di Giáo “Duy tuệ thị nghiệp”* - chỉ có trí tuệ là sự nghiệp chứ không phải trí tuệ là tài sản, tài sản phải là sức khỏe, nó giúp cho mình bền bỉ, thậm chí có thể làm được những việc khó làm.

## ĐIỀU XI:

# ÁI TÌNH LÀ SỢI DÂY RÀNG BUỘC

**Điều thứ 11: Món nợ lớn nhất của đời người là tình cảm.**

Chữ “*tình cảm*” trong tiếng Việt rất nhiều nghĩa, tốt có, xấu có. “*Tình cảm*” trong ngữ cảnh này không phải là tình cảm giao tế trong xã hội giữa người thân với người thân, người dung với người dung, không phải tình làng nghĩa xóm mà là sự quỵn luyến bịn rịn của chữ tình, hay là tâm lý không buông xả được, do vậy bị vướng nhiều chuyện không đâu.

Những chứng bệnh lo thuộc về tâm lý tình cảm. Người mẹ thường có thói quen lo, lo cho con từ thuở nhỏ, con lớn lên mẹ vẫn không an tâm, lo gần lo xa, lo trong lo ngoài, lo ngày, lo đêm. Có nhiều việc ta chỉ cần đầu tư trong hai giờ là làm xong, nhưng người có bệnh lo thì lo đến hai ngày, thậm chí là hai chục ngày, hai tháng... Việc cũ lo xong rồi, đáng lẽ ta có thể buông bỏ để làm việc mới thì vẫn còn ký ức và nỗi lo canh cánh bên lòng, điều đó làm ta tổn thất rất nhiều năng



## 78 • MƯỜI BỐN ĐIỀU PHẬT DẠY

lực hiện tại vào những chuyện không đâu. Cho nên ta phải thực tập chuyển hóa cảm xúc, đừng quyến luyến bịn rịn, để khi còn sống ta có được an vui thì lúc chết mới được siêu. Do đó, huấn luyện tình cảm là tạo ra sự quân bình về cảm xúc.

Dòng cảm xúc của con người có hai khuynh hướng: Hạnh phúc và khổ đau. Đối với những việc hạnh phúc, ta có khuynh hướng bám chắc, muốn giữ hoài, gọi là lòng tham. Đối với những điều bất hạnh ta muốn kháng cự, loại trừ và đẩy nó ra bên ngoài. Cuối cùng, ta sống với hai phản ứng: Hoặc là lòng tham, hoặc là sân. Bám víu thích thú và tư hữu hóa nó thuộc về lòng tham; kháng cự chống đối, loại trừ và thanh toán nó thuộc về lòng sân. Hai tâm pháp này có mặt nơi nào thì lòng si đồng lúc tồn tại và phát triển. Tham, sân, si là ba chân vạc của khổ đau, là nỗi ám ảnh khiến cho ta khó được an vui và hạnh phúc.

Những người sống quá nặng về tình cảm, lẽ ra phải quyết định, họ lại chần chừ do dự, tiến thoái lưỡng nan, cuối cùng thì cơ hội không còn nữa, do đó thất bại tiếp nối không dứt. Để chuyển hóa được tình cảm, đức Phật dạy phải vận dụng niềm tin về nhân quả để dứt khoát thoát khỏi những tình trạng không vui.

Có hai vợ chồng khoảng ngoài 50 tuổi đến gặp chúng tôi với tâm trạng rất khổ đau! Bà có năm căn nhà ở Sài Gòn, ngoài ra đất đai ở các tỉnh cũng rất nhiều. Họ có hai đứa con, một đứa chuẩn bị cưới vợ, một đứa đã có gia đình và hai con. Căn nhà họ ở có năm tầng lầu, họ phân phát cho con đứa một tầng, có phương tiện đầy đủ. Dù vậy, những đứa con cũng không cảm thấy hạnh phúc. Anh con trưởng yêu cầu ba mẹ cho hẳn một căn nhà. Bà bảo: *“Hãy chờ sau khi ba mẹ chết thì sẽ để lại di chúc cho con, cũng đâu có muộn gì. Bây giờ các con sống chung với ba mẹ cho vui, con cái mà ở nhà*

*riêng thì ba mẹ sống với ai?”* Nhưng anh ta không chịu sống chung, cuối cùng nó không thèm nhìn mặt ông bà khiến bà rất khổ tâm!

Gặp lại bà tại chùa Xá Lợi, chúng tôi yêu cầu bà trả lời thật lòng thì mới có thể giúp bà được: - *“Bà có thật sự thương hai đứa con không?”* Bà nói: *“Nếu tôi không thương con thì thương ai bây giờ!”* Đó là điều tốt.

*“Bà có thật sự muốn giao gia tài cho con khi bà chết hay không?”*. *“Điều đó là tất yếu, con của tui nếu tui không làm di chúc để giao cho nó thì giao cho ai bây giờ! Ngoại trừ tôi không có con mới giao cho cháu”*. *“Vậy thì tốt lắm”*. Tôi trả lời - *“Bà vừa xác định rằng bà rất thương hai đứa con, và bà cũng có dụng ý, và trên thực tế bà cũng đã làm một tờ di chúc giao cho con tài sản đó rồi, vấn đề còn lại bây giờ là thời gian. Vấn đề thứ hai là bà chưa an tâm giao cho con trong khi chúng còn quá trẻ tuổi - chưa được 30 - cả một gia tài là căn nhà độc lập, bởi nó có thể ăn chơi mà không nhìn thấy sự đóng góp khổ cực của ba mẹ trước đây, từ đó có thể phá sản gia tài. Đó là mối lo của bà phải không?”* Bà nói: *“Phải lắm!”*

Chúng tôi yêu cầu bà hãy an tâm bởi bà có lo cũng không giải quyết được gì. Không phải do bà lo mà căn nhà đó không bị mất, hay bà không lo thì nhà cửa còn y nguyên. Mất hay không còn thuộc về điều kiện và nhân duyên. Bây giờ có gia tài và sự nghiệp đủ đầy, nhà cửa dư dả, nếu có ý trao cho nó thì cứ trao, con cái sẽ biết ơn. Bằng không nó nghĩ rằng ba mẹ keo kiệt không muốn cho rồi sanh tâm bất hiếu thì cũng không lợi ích gì. Dầu sống chung trong nhà mà con cái không nhìn mặt, cha mẹ hờn dỗi nói con bất hiếu nên sinh ra chửi mắng, cuối cùng cả một gia đình không hạnh phúc, mất hết niềm vui.

## 80 • MƯỜI BỐN ĐIỀU PHẬT DẠY

Chúng tôi khuyên: “*Trong một tuần bà hãy chia gia tài cho hai đứa con*”. Bà đã làm theo. Một tháng sau, bà gọi điện thoại lại cảm ơn thầy đã góp ý đúng: “*Bây giờ, đứa con trai đã có gia đình cứ mỗi tuần có khi hai lần, có khi ba lần, dẫn vợ con đến thăm viếng chúng tôi; đứa con chuẩn bị đính hôn thì dẫn người yêu về. Chúng cảm ơn hết mình*”. Như vậy căn nhà này đã sử dụng đúng mục đích, và lòng hiếu kính của con cái cũng được thể hiện trọn vẹn với cha mẹ.

Thông qua chuyện này, chúng tôi muốn nói rằng: Có nhiều bậc cha mẹ dành dụm của cải, cố giữ gia tài sự nghiệp của tổ tiên như đất đai, nhà cửa... thấy rằng tâm tánh của con có khuynh hướng ăn chơi, họ nên không yên tâm khi giao gia tài.

Chính vì vậy mà khi làm di chúc, chúng tôi xin cảnh báo là rất khó được siêu sau khi chết! Bởi tâm của mình lúc nào cũng hướng về tờ di chúc đó, vẫn chưa an tâm vì không biết là người thân, con cháu trong gia đình có theo tờ di chúc đó mà làm đúng sở nguyện của ta khi còn sanh tiền hay không. Ai phát sinh tâm như thế thì điều bất hạnh sẽ đến vì họ sẽ không chịu ra đi, cứ lần quần mãi trong căn nhà để theo dõi xem việc thực hiện di chúc tới đâu.

Cho nên là Phật tử thì phải cân phân mọi thứ trước khi qua đời. Nếu như vì một lý do tế nhị, khó xử mà ta không thể phân chia gia sản khi còn khỏe mạnh, thì sau khi di chúc được ký xong ta phải buông xả. Đừng bận tâm nghĩ tưởng rằng con cháu phải làm thế này thế kia, ai không làm thì mình buồn, giận, hờn, tức; bởi vì những tư duy và nghĩ tưởng như thế sẽ trở nên mỗi một vô cùng. Sở dĩ ta không dứt khoát được để quyết định mọi việc là do những sợi dây tình cảm đầy chúng ta rơi vào tình trạng phân vân. Cho nên tốt nhất, cứ làm hết bổn phận và trách nhiệm của mình, xong rồi ta phải dứt khoát. Đó là người có kiến thức về nhân quả, là

người sống được tinh thần của bậc trí, nhờ vậy biết nhìn xa trông rộng, quyết định việc gì thành công việc đó. Sau khi quyết định không được nuôi tiếc, không chán nản, không thất vọng, không mong cầu, thành quả đạt được bao nhiêu ta tạm thời hài lòng bấy nhiêu, bởi có muốn hơn cũng không được. Làm như thế không có nghĩa là ta đang đầu hàng số phận. Nhân cộng duyên tạo ra kết quả, khi duyên và nhân như thế thì thành quả chỉ chừng đó mà thôi. Cho nên thay vì buồn tủi, chán nản ta nên hài lòng. Vấn đề sẽ được tháo gỡ, sẽ trở nên sáng và khai thông.

Ai sống nặng về tình cảm thì sẽ khổ đau, ăn không ngon, ngủ không yên do cảm xúc rất nhiều. Họ thường rất nhạy cảm. Đi ra đường người ta nói bóng gió, nhiều khi nói ông A, ông B, mình có cảm giác là người ta ám chỉ, người ta nói xấu mình nên về khổ đau, ăn không no, ngủ không yên, trần trọc bản khoăn giấc chẳng lành. Người mà dứt được món nợ tình cảm sẽ được nhẹ nhàng, tinh tấn tu hành và giải thoát được khỏi luân hồi sanh tử.

Có nhiều người có mối quan hệ vợ chồng thường lục đục, không tâm đầu ý hợp, đời sống tư cách đạo đức của hai người như một trời một vực. Xa nhau thì buồn, mà gần thì khổ đau, sau khi ly dị một thời gian rồi tái hôn lần nữa. Cứ như thế cuộc đời lộn độn, lẩn quẩn.

Nhiều người vẫn biết đó là món nợ tình cảm do mình thích ngọt, thích ngon, thích bùi, ai nói gì chiều theo ý ta thì thích, ủng hộ. Trên thực tế nó đang biến ta thành nô lệ, vì ta đang bị họ xỏ mũi, sai khiến bằng những lời ngọt mật chết ruồi. Cho nên người vượt qua được tình cảm thì sống bằng lý trí, việc nào cần thì làm, việc nào không thì không. Sống được như thế là đang trên đà hướng tới tự giác, là con người tinh thức. Là người Phật tử thì phải có thói quen ứng xử như thế để được bình an.

## ĐIỀU XII:

# KHOAN DUNG ĐỘ LƯỢNG

**Điều thứ 12: *Lẽ vật lớn nhất của đời người là sự khoan dung.***

Khoan dung là thái độ độ lượng. Người độ lượng là người có tâm hạnh Bồ tát. Không chỉ là ngoại giao, do mọi ứng xử đều phát xuất từ trái tim hiểu biết và lòng vô ngã vị tha nên ta không hề câu chấp bất kỳ lời nói, việc làm xấu nào của tha nhân. Nếu có người sau khi nhận thấy lỗi lầm, đến xin lỗi để cầu hòa, ta hãy hoan hỷ chấp nhận và xem như không hề nhìn thấy những oan trái hay cái gút trong quá khứ, để họ không bị đẩy vào thế chân tường, buộc phải kháng cự như cùi không sợ lở, điếc không sợ súng.

Người khoan dung độ lượng là người nhìn thấy được tiềm năng của người khác, luôn tạo điều kiện nâng đỡ họ và nghĩ rằng “*con hơn cha là nhà có phúc*”. Những người đàn em, cộng sự làm việc dưới trưởng, nếu ai có tài năng ta nên tạo điều kiện cho họ cơ hội đóng góp. Đừng sợ rằng nếu cho người này một vai trò, vị trí thì sức ảnh hưởng và hình bóng của mình sẽ bị lu mờ. Ai nghĩ như thế là người bòn xén tri thức, cơ hội; hậu quả đời này và đời sau sẽ rất tai hại. Nâng đỡ thế hệ

tương lai sẽ mang đến cho ta cơ hội làm những việc quan trọng hơn. Thái độ ứng xử như thế được gọi là người rộng lượng.

Các chùa Bắc tông thường có thờ tượng đức Phật Di Lặc. Điểm đặc biệt của Ngài là nụ cười rất vui tươi và cái bụng rất to. Tại sao đức Phật Di Lặc có cái bụng to? Trong kinh mô tả các đức Phật, các vị Bồ tát đều có 32 tướng tốt và 80 vẻ đẹp, trong đó không có tướng tốt và vẻ đẹp nào là bụng to cả. Nữ thì phải có eo, còn ở nam là sự phương phi vạm vỡ, tại sao đức Phật Di Lặc lại có bụng to?

Bởi vì hình tượng đức Phật Di Lặc chịu ảnh hưởng từ nền văn hóa Trung Hoa. Người Trung Hoa quan niệm bụng bự là sang, từ đó dẫn đến một ý nghĩ: Ai rộng lượng, có tấm lòng tốt thì có bụng to. Cho nên người ta thường lấy đó làm tiêu chuẩn mà cưới vợ, gả chồng.

Quan niệm này cũng hoàn toàn phù hợp với nền văn hóa Ấn Độ. Ở đây người phụ nữ nào thon thả quá thì dễ ế chồng vì họ nghĩ rằng cô này không có phúc, sợ rằng cưới cô đó thì con cháu sinh ra mất đi cái phúc. Vì vậy mà phụ nữ Ấn Độ thường có vóc dáng mập hơn phụ nữ các nước khác.

Chúng ta đừng bắt chước đức Phật Di Lặc có bụng to như thế bằng hình thức, mà phải bằng cái tâm. Muốn có tâm rộng lượng hoan hỷ thì ta phải có nụ cười tươi vui, thái độ ứng xử linh hoạt, thoải mái, thông dong tự tại, không câu chấp, không giữ lại nỗi buồn và niềm đau. Có được niềm vui như thế, ta sẽ có được hạnh phúc và độ lượng. Hai điều này hỗ trợ cho nhau rất nhiều.

Có lần chúng tôi đến thăm viếng các bệnh nhân ở bệnh viện Ung bướu Tuy Hòa - nơi nhà thơ Hàn Mặc Tử đã từng đến điều trị. Chúng tôi rất hoan hỷ khi nhìn thấy ngôi nhà

## 84 • MƯỜI BỐN ĐIỀU PHẬT DẠY

nhỏ đã được sử dụng như một Phật đường, bên trong có thờ đức Phật Di Lặc, tượng Bồ tát Quan Thế Âm và tượng đức Phật dẫn sanh. Các Phật tử ở đây đều mặc áo trắng, tiếp đón chúng tôi bằng những nụ cười.

Chúng tôi đã chia sẻ cho họ một bài thuyết pháp ngắn, nói về “*Nghệ thuật giữ sức khỏe trong khi bệnh tật*” và yêu cầu họ mỗi ngày phải làm sao để có được nụ cười, có được niềm vui. Nhờ vậy, tâm mình mới luôn được hân hoan, bình an và hạnh phúc. Bệnh tật đến với con người như một quy luật chứ không phải chỉ đến với tuổi già. Rất nhiều người còn trẻ phải chết non, nếu không chết thì mang tật ách suốt cuộc đời như một phế nhân.

Nếu ta có được niềm vui, sự phấn chấn, chí nguyện lớn, ta vẫn tạo được sự nghiệp và thành công trong cuộc sống. Vấn đề là ta thấy được tiềm năng và giá trị trong những đóng góp của mình. Có được nụ cười, ta có thể làm được việc khó làm. Muốn có được tâm rộng lượng thì ta phải luôn quán tưởng về hình ảnh đức Phật Di Lặc và liên tưởng đến Bồ tát Địa Tạng.

“*Địa*” là quả đất, “*Tạng*” là kho tàng, Bồ tát Địa Tạng là người làm chủ được kho tàng tâm - nơi chứa tất cả những tính cách tốt xấu mà con người có thể có. Khi thấy được mỗi người chúng ta đều có mảnh đất tâm như quả địa cầu thì ta thực tập sự rộng lượng và khoan dung rất dễ dàng: Dưới lòng sâu của đất có nhiều loại quặng, khi khai thác hiệu quả sẽ làm giàu cho quốc gia.

Các nước Trung Đông giàu nhờ có nhiều quặng dầu, một số nước khác giàu nhờ quặng Uranium, một số nước có nhiều quặng đồng, quặng bạc, quặng vàng và nhiều khoáng sản khác có giá trị kinh tế cao, giúp nước đó có cơ hội trở thành cường quốc về kinh tế.

Đức Phật nói trong kinh: Kho tàng mảnh đất tâm của con người cũng có rất nhiều quặng: Quặng từ bi, quặng trí tuệ, quặng an vui, quặng hạnh phúc, quặng tinh tấn, quặng vô ngã, quặng vị tha, quặng bố thí, quặng cúng dường và hàng trăm ngàn quặng khác có giá trị và ý nghĩa cho cuộc đời. Vấn đề ở chỗ ta có biết cách khai thác các quặng đó để sử dụng hay không.

Ngược lại, quả đất cũng là nơi chứa các vật dơ nhất. Bao nhiêu chất phóng thải như rác, phân, xác chết... đều được chôn xuống lòng đất. Biết bao con vật truyền nhiễm những bệnh dịch như H5N1 đã bị giết thiêu tập thể cũng được chôn xuống đất. Vì vậy đất bị ô nhiễm, mạch nước bị ô uế. Có một số chất khi thấm vào lòng đất một thời gian thì được thanh lọc ở một mức độ tương đối. Nhưng cũng có những chất không thể phân hủy được như cao su, bao ni lon hoặc là các loại rác thải bằng nhựa... Điều này dẫn đến sự ô nhiễm nghiêm trọng môi trường đất.

Mảnh đất tâm của ta cũng thế. Ta phải làm sao cho nó được cao thượng để thanh lọc những phiền muộn, chướng duyên, thử thách đến với mình. Nhất là với những người thân, dù họ vô tình hay cố ý mang lại nỗi đau cho chúng ta, ta cũng cần rộng lượng tha thứ và bỏ qua. Đừng nên cố chấp, thề cay rửa độc làm cho ân oán cứ nối kết mãi.

Dân gian Việt Nam có câu: “*Một cái giá bằng ba cái đánh*”. Bị đánh một cái đau rồi hết, có sung, đau, nhức cũng có thuốc để điều trị. Giá thì không biết bị đánh lúc nào, đau hay không, nên tâm ta lúc nào cũng phập phồng, lo sợ, hoài nghi, từ đó mất bình tĩnh. Người nào tâm không bình an thì không có hạnh phúc và niềm vui. Do vậy phải có lòng khoan dung, không sợ kẻ tiểu nhân, sợ những người độc ác, kẻ bần tiện.

Mỗi người đều có khả năng tự chuyển hóa khi có chất



## 86 • MƯỜI BỐN ĐIỀU PHẬT DẠY

xúc tác, môi trường, điều kiện thuận lợi. Tin tưởng như thế, ta nên tiếp tục nuôi hy vọng giúp họ hồi đầu hướng thiện, trở thành người có lợi ích cho cộng đồng và xã hội. Đó là thái độ ứng xử khoan dung. Người có lòng khoan dung thường rất tự tin, không nghĩ sự đa dạng là trở ngại mà nghĩ sự đa dạng là phong phú, cho ta điều kiện tham khảo những gì chưa biết. Nhờ đó mà họ thu hoạch được nhiều cái hay, cái tốt, đạt được thành công trong cuộc đời.

\*\*\*

# MƯỜI BỐN ĐIỀU PHẬT DẠY 4

(Điều 13 và điều 14)

*Giảng tại chùa An Lạc, Ventura, CA, ngày 13-07-2008*

*Đánh máy: Ngọc Phương*





## ĐIỀU XIII:

# CON ĐƯỜNG TUỆ GIÁC

**Điều thứ 13: *Khiếm khuyết lớn nhất của đời người là kém hiểu biết.***

Đây là phương diện người xuất gia cần phải nhận mạnh nhiều. Đối lập với kém hiểu biết là con đường tuệ giác.

Phật tử tại gia cũng cần phải học Phật pháp, để mỗi người trở thành ngọn đuốc của tư tưởng nhà Phật bằng chính những hành động thiết thực của mình. Người xuất gia trong thời hiện đại cũng phải khác xưa, ngoài việc chuyên tu rèn luyện đời sống tâm linh thì còn phải dấn thân vào các hoạt động từ thiện xã hội.

Hai yếu tố này cũng như sự song tu về phước và huệ mà mỗi người đệ tử Phật đều phải hành trì. Trong điều minh triết thứ 13, cái khiếm khuyết được định nghĩa ở đây là sự thiếu sót tri thức, khiến mình vĩnh viễn là kẻ vô học. Nhu cầu về việc học, con đường đạo đức và tâm linh là không hạn lượng. Đường kính của sự học là vô tận. Biên giới của sự học là không giới hạn. Cho đến lúc nào ta phá vỡ được vô minh thì toàn bộ tiến trình học mới được xem là có điểm dừng.

## 90 • MƯỜI BỐN ĐIỀU PHẬT DẠY

Sự kém hiểu biết giống như con mắt của ta đang nhắm lại, chức năng của nó bị mất đi. Phật giáo gọi sự kém hiểu biết là vô minh.

Vô minh là thuật ngữ chuyên môn, được định nghĩa là sự thiếu tri thức về nhân quả. Khi sống bằng các phương tiện tư duy như loại suy, quy nạp, diễn dịch và tổng hợp trên nền tảng chủ quan hay khách quan, nếu tách rời khỏi quy luật vận hành của vũ trụ là nhân, quả với sự nối kết là duyên thì tất cả mọi giả định đều được xem là loại tri thức kém hiểu biết.

Theo định nghĩa căn bản này thì chưa hẳn các nhà khoa học, bác học, thiên tài, nhân tài trong mọi lĩnh vực, đã có nhiều đóng góp cho sự phát triển tư tưởng của nhân loại là những người thoát khỏi sự kém hiểu biết. Phi hành gia đầu tiên đặt chân lên Mặt trăng trong chương trình khám phá vũ trụ cách đây vài chục năm đã thực hiện động tác đầu tiên khi ông đặt chân xuống Mặt trăng là: Vẽ một dấu thánh giá để tạ ơn Chúa đã giúp cho ông còn sống.

Là một nhà khoa học vật lý thiên văn học thì rõ ràng ông ta biết vũ trụ không bắt nguồn từ một nguyên nhân đầu tiên nào, dù được định danh là Thượng đế dưới nhiều danh nghĩa khác nhau. Những tri thức về sự tạo dựng nên vũ trụ được cài đặt như một con chip trong đầu của ông khi còn nhỏ. Khi lớn lên, các tri thức khoa học vẫn không đủ sức tẩy não con chip này. Do vậy, quan điểm có Thượng đế thương tưởng, ban tặng sự sống và mọi thứ khác vẫn còn là nỗi ám ảnh. Các loại tri thức như thế vẫn bị xem là kém hiểu biết.

Khái niệm kém hiểu biết trong Phật giáo khác với thuật ngữ xã hội học. Sự hiểu biết trong xã hội học có nghĩa là linh hoạt, khôn ngoan trong các mối quan hệ giao tế giữa mình và người để làm sao có được sự hài lòng. Trong giao dịch kinh

tế, khôn ngoan là làm thế nào để ta có nhiều hợp đồng có giá trị lợi nhuận cao. Được lòng khách hàng cũng được xem là một nghệ thuật đi bằng con đường hiểu biết: Hiểu biết quy luật cung cầu của kinh tế, tâm lý của khách hàng, thời cơ đầu tư và thời điểm chào hàng để công việc được hanh thông và mang lại lợi nhuận cao.

Khái niệm kém hiểu biết trong 14 điều minh triết là thiếu tuệ giác, là những loại nhận thức tư duy và giải quyết vấn đề không đặt trên nền tảng của nhân quả. Như vậy, nhân quả theo nhà Phật là gì? Dân gian thường nói: “*Trồng dưa được dưa, trồng đậu được đậu*”. Kiến thức nhân quả này tạm gọi là nhân quả mặt phẳng, nó khác hoàn toàn với kiến thức nhân quả trong thực tế mà chúng tôi tạm gọi là nhân quả hình học không gian. Xin tạm mượn hai khái niệm toán học để dễ dàng mô tả.

Ở trình độ tiểu học trở xuống, kiến thức về hình học trên mặt phẳng được xem là chân lý. Nó như là một quy luật. Nhưng từ trung học trở lên, bản chất vận hành của vũ trụ được hiểu không phải là mặt phẳng nữa mà nó đa chiều, thậm chí là n chiều. Nhân quả còn chịu sự tác động của các duyên mang tính điều kiện, do vậy những yếu tố được gọi là nhân gieo trồng trong quá khứ của đời trước, của mấy chục năm vừa qua hay của ngày hôm qua, và cả thành quả của tương lai đều phải trải qua tính thời gian của hiện tại bởi nhiều tác động khác nhau. Nên có những lúc trồng dưa mà không được dưa, trồng đậu mà không được đậu.

Ở Việt Nam, vào cuối năm 2007, miền Bắc phải chịu một đợt khí hậu lạnh, giá rét với gió bắc đã làm cho những thiệt hại mùa màng lên tới vài chục tỷ đô la. Tất cả những người làm nông trong vụ mùa đó đều thất bát. Cho nên trồng lúa, rau, củ, quả... hầu như chẳng được gì mà còn bị tổn thất.

## 92 • MƯỜI BỐN ĐIỀU PHẬT DẠY

Như vậy trong nhân quả mặt phẳng, ta nói “trồng lúa được lúa, trồng đậu được đậu” thì phải hiểu là tính chất của nhân và quả tuy đồng nhất nhưng không có nghĩa là theo tỷ lệ thuận về khối lượng.

Do vậy, nhân quả hình học không gian mới là quy luật để giải quyết các vấn nạn trong xã hội. Khi ta gieo trồng những hạt giống xấu, tiêu cực, không có nghĩa là sẽ trả quả trong tương lai theo những gì ta đã gieo trồng. Tiến trình chuyển đổi nghiệp, thay thế hành vi, làm chủ cảm xúc, làm chủ được nhận thức dẫn đến vận mệnh con người bắt đầu thay đổi theo.

Như vậy, nhân quả trong tình huống này là mối tổng hòa giữa những hạt giống xấu và tốt. Xấu trong quá khứ, tốt trong hiện tại tương tác lẫn nhau theo quy luật bù trừ, kết quả là cái nào mạnh cái đó không chế. Hạt giống đã gieo trồng nếu không có những căn lực tích cực hay tiêu cực, nó sẽ trở quả ngay thời điểm nhất định với kết quả như ta mong đợi. Như vậy, bởi có sự tác động nên kết quả đôi lúc không đồng nhất với cái nhân được gieo trồng ban đầu.

Do đó, yếu tố duyên chính là dữ liệu quyết định sự thành công trong tiến trình đầu tư nhân quả. Khi ta hiểu được nhân quả dưới góc độ có sự tương tác, sẽ không có cái gọi là định mệnh an bài với những quy luật số phận mà ta thường nghĩ nó gắn liền với con số năm, tháng, ngày, giờ sinh hay là năm, tháng, ngày, giờ đầu tư một công trình, khai trương công việc. Lúc đó ta đã có tri thức gọi là tri thức tuệ giác về nhân quả. Điều đó giúp chúng ta thoát khỏi giới hạn của sự kém hiểu biết vốn làm cho con người lún sâu trong mê tín dị đoan.

Trước khi đến Hoa Kỳ, chúng tôi có dịp thuyết giảng tại 10 tỉnh thành của miền Bắc. Trong mỗi buổi giảng đều có hai phần: Phần giảng về đề tài chính và phần vấn đáp. Ấn tượng

chúng tôi đã đúc kết được là: Không có ở ngôi chùa nào mà quần chúng không hỏi đến việc đốt giấy vàng mã, cách thờ phượng. Quá nhiều yếu tố đa thần giáo đã có sự ảnh hưởng rất đậm đặc đến các ngôi chùa miền Bắc.

Phật giáo miền Bắc khoảng 20 năm trở lại đây, cơ hội phục sinh mới bắt đầu trỗi dậy. Sự kém hiểu biết về nhân quả trở thành một yếu tố trong nhận thức của con người. Đồng lúc đó, nạn mê tín dị đoan diễn ra rất nghiêm trọng.

Các chùa thờ rất nhiều Thần: Thượng đế, Nam tào, Bắc đẩu, Cửu thiên Huyền nữ, Quan Công, Mẹ sanh Mẹ độ... ngay trên chánh điện chứ không đơn thuần ở nhà các Phật tử. Chùa Phật giáo miền Nam thì hoàn toàn khác. Ngoài một số chùa do gốc gác của người kiến dựng nên ngôi chùa có tín ngưỡng đa thần giáo trước khi theo đạo Phật, chín mươi mấy phần trăm là không thờ như vậy.

Hiện nay Phật tử thuần thành tại miền Nam cũng không còn thờ phượng theo tín ngưỡng đa thần giáo. Họ hiểu rất rõ rằng nhân quả quyết định tất cả hạnh phúc và khổ đau của con người chứ không phải do Thượng đế hoặc các vị thần linh có chức trách như trước đây người ta quan niệm.

Loại tri thức về nhân quả theo cấu trúc hình học không gian sẽ giúp ta giải phóng được quan niệm về định mệnh, vốn là nỗi ám ảnh dẫn người ta đến con đường tôn giáo nhiều hơn.

Trong kinh *Trường Bộ*, đức Phật dạy: “*Nếu những gì chúng ta có trong hiện tại được lý giải có gốc gác từ quá khứ thì họ sẽ khó có thể khởi lên ý niệm phấn đấu đời sống đạo đức ở hiện tại để làm mới chính mình*”. Các Tổ Trung Hoa dạy “*Dục tri tiên thế nhân, kim sanh thọ giả thị, yếu tri lai thế quả, kim sanh tác giả thị*”. Muốn biết về các nguyên nhân đời sống của mình trong quá khứ, thì hãy xem những gì mình



## 94 • MƯỜI BỐN ĐIỀU PHẬT DẠY

tiếp nhận hôm nay. Và muốn xem tương lai mình như thế nào thì hãy xem những gì mình đang làm ở hiện tại.

Ở đây chúng tôi tạm gọi là nhân quả mặt phẳng, nó như lời tuyên huấn đạo đức có tính xúc tác, đẩy con người vào quỹ đạo của đời sống đạo đức, để con người có sự chuẩn mực trong đời sống hiện tại và trong tương lai, họ được an vui và hạnh phúc. Còn nếu xem đó là chuẩn mực, là quy luật diễn ra phải tất yếu như thế thì nó đi ngược lại hoàn toàn với câu tuyên bố của đức Phật trong kinh *Trường Bộ*. Có những cái thuộc nguyên nhân hiện tại nhưng người ta cố tình lý giải nó là quá khứ.

Trong mùa Phật đản từ ngày 14 đến 17-5-2008 xảy ra hai sự kiện rất thương tâm. Hai đại thiên tai xảy ra ở hai nơi làm thiệt hại hơn hai trăm ngàn người.

Chúng tôi có dịp tiếp xúc với nhiều người trong thời gian thuyết giảng ở Hà Nội, có người đã nhận xét: “*Hai quốc gia đó đang trả quả*”. Nhưng đó là nhận xét về nhân quả mặt phẳng, không chuẩn xác lắm. Bởi nếu chính quyền tạo quả mà người dân phải chịu hậu quả như thế thì đó không phải là nhân quả. Nếu chính quyền tạo quả thì phải trả quả, đời sống của họ phải lặn độn, lao đao. Đảng này nạn nhân là người dân vô tội, cả chục vạn người phải sống trong cảnh màn trời chiếu đất, không nơi nương tựa. Mọi lý giải cho rằng những khốn khó, bết tắc đang đối đầu đều là kết quả quá khứ là không đúng.

Trong tình huống này, ta thấy hệ thống dự báo Thiên văn cho đến nay vẫn còn giới hạn, chưa ai dám cam đoan rằng mình tiên liệu được một cách chuẩn xác về sự xuất hiện của động đất, ngay cả các con báo thông thường. Sau ngày động đất diễn ra, các nhà khoa học ở Trung Quốc mới đưa ra một thống kê về xã hội học: Ở những nơi diễn ra động đất, người ta thấy dấu hiệu của các con vật di chuyển từ bỏ trú xứ của

nó sang một nơi khác. Và người ta dẫn đến kết luận rằng xúc giác, khứu giác của các loài vật này tinh vi hơn con người, nên với những biến động dưới lòng đất, con người chưa cảm nhận được mà chúng đã biết.

Dựa vào đó, họ đưa ra bài học mới có giá trị tương đương Thiên văn học. Trước đây, dân gian Việt Nam thường kinh nghiệm rằng hàng loạt ổ kiến ở dưới gốc cây mà bò lên trên thân cây thì biết khu vực đó khoảng chừng 3 ngày nữa sẽ có lụt. Bởi vì các loài vật này, nhất là kiến có xúc giác và khứu giác rất nhạy, nó phát hiện ra điều đó trước hết. Nhờ đó ta tránh được những tổn thất đầu tư mùa màng.

Những điều đó đều liên hệ đến quy luật nhân quả của vũ trụ. Nó tác động mật thiết với nhân, quả, phước báu của con người. Do đó, ta phải quy trách nhiệm về mặt khai thác môi trường, thiên nhiên, sinh thái quá cạn kiệt trong thời gian ngắn khiến chúng không thể tái tạo được nguồn nhiên liệu mới để phục vụ con người. Kết quả là có những biến động như động đất, sóng thần, lũ lụt mà các nhà khoa học đã lý giải. Đây là nguyên nhân chính dẫn đến sự tổn thất về nhân mạng.

Chúng ta khắc phục về phương diện này sẽ hạn chế tối đa các thiên tai. Có người lý giải: Do trong quá khứ, con người ở những nước đó tạo nhiều điều ác, điều xấu nên đất nước gặp phải thiên tai. Vậy làm sao ta có thể lý giải con động đất ở Nam Á và Đông Nam Á cách đây vài năm mà trong thời điểm đó, hai nước Phật giáo là Tích Lan và Thái Lan có số người chết tương tự như các nước Hồi giáo. Ta lý giải như thế nào đây? Chẳng lẽ những người như thế đều xấu hết? Không hẳn như thế.

Do đó, nhân quả mặt phẳng chỉ giúp giải thích được một phần, có giá trị khuyến tấn giáo dục nhiều hơn là giải quyết các vấn nạn thực tế mà phần đầu đã đặt ra cho chúng ta.

## 96 • MƯỜI BỐN ĐIỀU PHẬT DẠY

Trong khi đó, việc tri thức về nhân quả theo tinh thần Phật dạy trong kinh *Trường Bộ*, tạm gọi là nhân quả hình học không gian là loại nhân quả rất năng động, do vậy ta không được phép đầu hàng số phận. Khi biết nếu mình tạo thêm những điều kiện tích cực vào cơ cấu nhân quả trong đời sống đạo đức của bản thân thì hạt giống quá khứ sẽ được khắc phục và vượt qua, ta sẽ trở thành một người an vui và hạnh phúc.

Định nghĩa thứ hai trong kinh tạng Pàli về sự kém hiểu biết là thái độ nhận thức và phương thức sống không phù hợp với nguyên lý vô thường và vô ngã. Rất nhiều nhà khoa học, nhà tri thức đã lâm vào tình trạng thế trí biện thông, cũng là một trong tám chương nạn. Trên cơ sở đó, họ vẫn bị liệt vào loại kém hiểu biết dưới góc độ tuệ giác.

Ta thấy chữ Pàli gọi vô ngã là “*anatta*”. Nếu dịch sát nghĩa chữ Hán, ta không dịch là vô ngã mà là phi ngã, vì tiếp vị ngữ “*a*” đặt trước một danh từ tức là phi. Nó mang tính cách loại trừ tận ngữ đi theo sau. Nếu gọi là vô ngã nghĩa là không có cái ngã, thì lại bị hiểu theo nghĩa rằng ta phủ định linh hồn.

Trên thực tế, đạo Phật vẫn chủ trương có hình thức tái sanh sau khi con người mất, cái chết không phải là dấu chấm cuối cùng. Dù là khái niệm linh hồn hay tái sanh cũng chỉ là một tiến trình chuyển tiếp của tâm thức, chứa đầy hạt giống nhân quả trong quá khứ và hiện tại.

Do đó, khái niệm vô ngã mà các dịch giả Trung Hoa sử dụng không phản ứng đúng được thuật ngữ đức Phật đã sử dụng trong bản kinh là phi ngã (*anatta*). Dựa vào chữ phi ngã này, ta vẫn thấy có một cái tôi. Cái tôi đó được cấu tạo bằng thân thể vật lý gồm có 4 nguyên lý: Chất rắn, chất lỏng, chất nhiệt, chất vận động. Và cõi tâm thức có 4 nguyên lý: Nguyên lý cảm xúc, nguyên lý tri giác, nguyên lý tâm tư và

nguyên lý nhận thức. Tất cả hai nhóm nguyên lý về vật chất và tâm tạo ra cái tôi được đức Phật khẳng định là phi ngã, tức chẳng phải tôi. Phi ngã không phủ định không có cái tôi, chẳng phải là tôi và không có. Hai cái đó khác nhau.

Ví dụ ta nói hoa hồng này chẳng phải hoa lan, hoa cúc, chứ không phải không có nó. Không có hoa hồng khác hoàn toàn. Trên tay ta vẫn cầm cái hoa hồng, ta không thể nào phủ định tính hiện thực của nó là không có, mà ta chỉ nói nó không thuộc về cái khác thôi.

Khi phân tích về học thuyết duyên khởi, đức Phật nói: Những cái gì được hình thành bởi nhiều yếu tố, điều kiện mà khoa học vật lý hiện đại gọi là nguyên tử, phân tử; giữa chúng có một khoảng cách rất lớn, nó lại được vận hành tạo bởi những nguyên tố khác, cái đó chẳng phải là chính nó. Bởi vì nó vay mượn từ những cái khác để tổ hợp lại và hình thành.

Học thuyết về phi ngã cho ta nhận thức: Không thân tượng hóa thân thể này như là Thượng đế. Chủ nghĩa duy vật và vật chất đã chủ trương dựa trên thân thể để mà làm giàu. Bởi tôn vinh nó nhiều quá nên người ta phải chịu hệ lụy, dẫn đến trạng thái bám víu về cảm xúc, về thân xác. Cho nên mỗi khi thân thể bị đau ốm, con người bị khủng hoảng rất lớn. Thân thể đối diện với cái chết, con người lại không muốn thừa nhận để sẵn sàng vẫy tay chào nó. Những hậu quả khác khi thương tổn đến thân thể, ta đã thấy trong lịch sử của nhân loại.

Việc đánh đồng cả khối cảm giác, tri giác, tâm tư, nhận thức của chính mình cũng làm cho con người khổ đau nhiều hơn. Những người như thế thường rất nhạy cảm. Mỗi lời nhận xét, lời qua tiếng lại của người khác khi chỉ tên mình do cha mẹ đặt ra thì mình có khuynh hướng đánh đồng danh xưng chính là mình, nổi khổ niềm đau bắt đầu có mặt.

## 98 • MƯỜI BỐN ĐIỀU PHẬT DẠY

Trong khi đó, loại tri thức phi ngã dạy ta cách ứng xử mới. Tức là những gì tốt ta lấy làm phương châm để phấn đấu; còn những gì thuộc về phê bình, chỉ trích, vu khống, xuyên tạc thì mình nên nghĩ cái này không phải là tôi, tôi không bị lệ thuộc vào những cái này. Từ đó nó không có cơ sở để bám víu.

Nỗi khổ và niềm đau thuộc về hai phần: Khổ thuộc về tâm lý, đau thuộc về vật lý. Nỗi khổ và niềm đau chỉ có hai cơ sở để bám víu, hoặc là thân, hoặc là tâm. Thân bao gồm các loại bệnh hay sự biến hoại về vấn đề sinh học làm cho chúng ta già rồi mất đi sắc đẹp, làm cho ta chán nản, thất vọng, dễ dàng thất điên bát đảo.

Khi có được loại tri thức về phi ngã, ta không đánh đồng hai thứ đó là mình, cũng không phủ định nó. Nó vẫn có nên mình mới đau, nó có nên mình phải chăm chút, ăn mặc sang trọng; phải giao lưu, tiếp xúc... những cái đó ta không thể phủ định được. Nhưng tri thức không đánh đồng là chính mình sẽ giúp ta rũ bỏ nỗi khổ niềm đau rất dễ dàng, không cần sử dụng những loại thuốc giảm đau mà vẫn có tác dụng.

Như vậy, kiến thức về vô ngã là sự hiểu biết, ai không có kiến thức vô ngã thì người đó vẫn còn bị xem là đang sống trong vòng lẩn quẩn và kém hiểu biết. Còn tri thức về vô thường thì ta thấy nó diễn ra hằng ngày, hằng giờ. Quy luật của thời gian gồm ba cái mốc: Quá khứ, hiện tại và tương lai. Thời gian luôn luôn là dòng chảy không có điểm dừng, tương lai sẽ tiếp tục trở thành hiện tại rồi trở thành quá khứ. Cứ như thế, nó tiếp tục trôi qua trong đời người và luân chuyển từ kiếp này sang kiếp khác. Khi nhận thức được tiến trình vô thường, ta sẽ thấy được quy luật vô ngã, nó áp dụng trên cơ thể vật lý và tâm lý, làm cho con người bớt đi nỗi đau. Bởi mình biết là vô thường nên ta phải thừa nhận, chấp nhận nó như một hiện thực.

Vài năm gần đây, hiện tượng ngoại cảm tại Việt Nam trở nên rất nổi cộm. Ở trong nước, những nhà ngoại cảm có tên tuổi khoảng chừng trên dưới 100 vị. Họ đều là những người có thành tích tìm kiếm và phát hiện ra hài cốt mất tích trên dưới mấy ngàn trường hợp. Điều đó khẳng định rằng có tồn tại trạng thái sau khi chết.

Trong việc truy tìm hài cốt, người ta chỉ mới đặt nặng vấn đề là làm sao tạo ra được sự hội ngộ giữa người sống và người chết chứ không chú ý đến góc độ tâm linh mà nhà Phật đã dạy, đó là làm thế nào giúp cho hương linh rũ bỏ được cảnh khổ đau dưới hình thức ngạ quỷ để ra đi. Đôi lúc, sau khi phát hiện ra hài cốt của họ thì nỗi khổ đau tiếp tục nhiều hơn nữa.

Một câu hỏi được đặt ra là: Tại sao có nhiều hương linh chết mấy chục năm mà vẫn chưa được siêu? Trong khi kinh *Địa Tạng* dạy chỉ sau 7 tuần thất, tiến trình tái sinh sẽ được kết thúc. Hoặc theo Phật giáo Nam tông: Con người và các loài động vật sau khi rũ bỏ xác thân 5 uẩn sẽ tái sinh vào cảnh giới tương thích về nhân duyên quả báo đối với gia đình mà sau này họ sẽ làm con.

Câu trả lời rất đơn giản: Trong các cảnh giới tái sinh đức Phật dạy có cảnh giới ngạ quỷ. Ngạ quỷ không phải là cảnh giới dưới lòng đất mà dân gian thường gọi là âm phủ. Những nhu cầu đời sống xã hội hoàn toàn không có đối với ngạ quỷ vì họ không còn thân thể vật lý. Họ không còn miệng để nhai, không còn cổ để nuốt, không còn bao tử để chứa, không còn hệ thống tuần hoàn tiêu hóa để tạo ra tiến trình sống như khi còn làm người. Do quan niệm có một cõi âm phủ, nên rất nhiều người rơi vào tình trạng mê tín, đốt giấy vàng mã để lo cho người thân quyến thuộc.

Phần lớn các hương linh khi còn sống không tin chết là có

## 100 • MƯỜI BỐN ĐIỀU PHẬT DẠY

thêm kiếp sau, nhất là những nhà duy vật dễ rơi vào tình trạng lẫn lộn sau khi chết. Họ không có chỗ để bám, không có chỗ để ra đi nên họ kháng cự lại cái chết, không muốn thừa nhận nó là sự thật. Nguyên lý vô thường sẽ dạy cho các hương linh rằng thừa nhận năm, tháng, ngày giờ mà cái chết diễn ra không chỉ là sự khai tử về phương diện giấy tờ mà còn là hiện thực. Cho đến lúc nào tri thức về sự thừa nhận có mặt thì họ mới được tái sinh. Nếu bám víu và không có thừa nhận sự thật thì mặc dù tâm thức đã thoát ra khỏi thân thể vật lý, nhưng nó vẫn có khuynh hướng bám víu nơi cái chết diễn ra: Ở căn nhà hay nơi mộ huyệt, hay là nơi nhà thờ họ tộc, nơi chứa đựng hài cốt v.v...

Quy luật về vô thường, vô ngã luôn tác động quy luật đến không gian và thời gian. Kiến thức về nhân quả buộc ta phải có hai kiến thức đính kèm là vô ngã và vô thường. Có như vậy, tiến trình tái sinh sẽ diễn ra trong tích tắc. Sau khi chết, ta sẽ đi theo nghiệp và nghiệp sẽ trở thành lực đẩy đưa ta vào tiến trình tái sinh. Đối với những người làm chủ được sống chết, tức là trên tiến trình chứng đắc và đã chứng đắc thì sự tái sinh sẽ theo nguyện ước, tức nếu họ phát nguyện khi chết đi về đâu thì họ sẽ có mặt ở đó.

Hiểu được vô ngã và vô thường sẽ làm cho con người không còn mê tín dị đoan vào thế giới cõi âm, Thượng đế, thần linh và vận mệnh nữa. Mỗi người tự làm chủ số phận và đời sống của mình. Tri thức đó giúp con người được rất nhiều hạnh phúc.

Ở đây gọi là sự khiếm khuyết lớn cũng còn hơi nhẹ, lẽ ra phải là “*nỗi khổ đau lớn nhất của kiếp người là kém hiểu biết*” (thiếu hiểu biết về nhân quả, thiếu hiểu biết về vô thường vô ngã). Khiếm khuyết là chưa đủ thôi để diễn tả được mức độ thiếu thốn như thế nào. Ví dụ: Người nghèo dưới mức trung

bình vẫn có được chén cơm manh áo. Người dân Ấn Độ một ngày chỉ cần khoảng 7.000 đồng Việt Nam là sống tốt rồi. Họ mua 1 ký bột làm bánh rồi ăn luôn 1 tuần, ngày thứ hai có được 5.000 đồng họ dành dụm để mua sữa. Chỉ cần như vậy, họ đã có thể vượt qua cơn khốn khó.

Cho nên, dùng từ “*khiếm khuyết*” vẫn chưa đủ để thể hiện điều đức Phật muốn nói là: Cái khổ, cái đau, bế tắc do kém hiểu biết về nhân quả sẽ đến với sinh mệnh con người và các chủng loại ở mức độ như thế nào. Tuy nhiên, dù gọi là kém, khiếm khuyết thì ta vẫn thấy sự tổn thất đó rất lớn và không thể xem thường.

\*\*\*



## ĐIỀU XIV:

# BỔ THÍ SẼ ĐƯỢC AN VUI

### **Điều thứ 14: *An ủi lớn nhất của đời người là biết bố thí.***

Nhịp cầu bố thí sẽ giúp ta thiết lập được tình thương, trên cơ sở đó tạo ra tình thân, các mối quan hệ xã hội cộng đồng cũng từ đó được phát triển tốt đẹp.

Nhiều người ngạc nhiên hỏi: Lý do nào mà chúng tôi có thể vào được các trại giam lớn như K.20 có trên 2.000 phạm nhân với mức án hình sự từ 5 năm đến 20 năm tù, hoặc các trung tâm cai nghiện ma túy, trung tâm mại dâm và nhiều trung tâm bảo trợ xã hội như trung tâm bảo trợ người già, người tàn tật và các trẻ em phạm pháp v.v..

Câu trả lời là: Chúng tôi làm theo lời Phật dạy trong Tứ nhiếp pháp và Lục độ, bố thí là yếu tố đi đầu. Yếu tố này được xem là phương pháp dẫn thân rất năng động của đạo Phật nhưng ít ai để ý, đôi khi còn xem thường. Thậm chí nhiều nơi còn sử dụng ngôn ngữ phân biệt đối xử: Bố thí là từ để chỉ một người cao sang tặng biếu cho người thấp hơn, nghèo cùng thiếu thốn, cúng dường là từ được sử dụng để chỉ thái độ rất cung kính và tôn trọng khi dâng hiến cho những

người cao hơn mình ít nhất là về phương diện đạo đức và tâm linh. Phật tử có thói quen dùng từ cúng dường cho quý thầy, dùng chữ bố thí cho những người trong cộng đồng và xã hội.

Thật ra, trong ngôn ngữ Pàli và Sanskrit chỉ có một từ duy nhất là Dana để chỉ bố thí và cúng dường. Người Trung Hoa thích rắc rối nên dịch ra theo hai kiểu phân biệt đối xử - điều vốn tối kỵ trong đạo lý bình đẳng của nhà Phật. Thái độ trong lúc ta hành thí, tức chia sẻ, hay tặng hiến tài sản của mình cho người khác là cách thức ứng dụng, hành trì về học thuyết vô ngã. Bởi vì khi biết được ta không phải là ta nữa thì mọi thứ chỉ có chức năng, là công cụ trong một thời điểm, trong khoảng thời gian mấy chục năm trong cuộc đời.

Do đó, ta phải làm những nghĩa cử cao thượng để chia sẻ bớt nỗi khổ niềm đau trong cuộc đời. Từ đó mới có được tri thức đỉnh kèm là vô ngã sở hữu. Từ đó ta dễ dàng ban tặng với niềm hạnh phúc, nhằm hoàn thiện tất cả những gương hạnh đạo đức cần có của chính mình. Do đó, nếu không hiểu được học thuyết vô ngã thì khó có thể bố thí, cúng dường lắm. Vấn đề ở chỗ ta không nên tạo ra sự phân biệt đối xử với nhau.

Ngôn ngữ miền Bắc đặt nặng vấn đề cảm xúc. Ví dụ: Khi một Phật tử tới nhờ thầy làm một việc gì đó, họ thường dùng từ rất khiêm tốn: “*Xin thầy bố thí cho con*” hoặc là “*Con xin được ăn mày công đức*”. Người ta dùng những từ chịu ảnh hưởng bởi chế độ quân chủ: Bẩm, thưa, trình, cáo, bạch v.v.. Hành xử như thế sẽ làm mất đi ý nghĩa đạo đức về các mối quan hệ xã hội trong phương pháp hành thí mà đức Phật đã dạy trong kinh.

Về phương diện đạo đức, từ “*cúng dường*” xem ra lại dở hơn từ “*bố thí*” vì “*cúng dường*” là cách đọc trại âm của từ “*cung dưỡng*”. Cung là cung cấp, dưỡng là dưỡng nuôi.

## 104 • MƯỜI BỐN ĐIỀU PHẬT DẠY

Cung cấp ở đây chỉ đơn thuần về mặt vật chất để dưỡng nuôi thân thể vật lý này. Trong khi đó, “*bố thí*” là một động từ chỉ thái độ ban bố một cách đồng đều, không phân biệt. Ý nghĩa đạo đức trong xã hội của nó cao hơn nhiều so với từ cúng dường. Cho nên trong bố thí đã có phần cung cấp và dưỡng nuôi về mặt vật chất rồi. Ở đây ta không yêu cầu người đã thọ ơn mình sau này phải đền trả ơn nghĩa xứng đáng.

Ví dụ người ta thường nói: “*Bây giờ cho tôi vay, tương lai tôi sẽ đền trả lại bằng một khoản nhiều hơn*”; hay ta vay ngân hàng cũng phải trả một khoản lãi. Do đó, ý nghĩa xã hội bị mất hết, tình người không có nữa. Cho nên khi dần thân vào xã hội mà bỏ đi yếu tố về từ thiện sẽ không thành công.

Các chương trình chúng tôi tổ chức khi vào những trung tâm cải tạo và trại giam luôn luôn có 3 phần. Thứ nhất là làm từ thiện, mỗi phần quà từ 50-75 ngàn, chẳng là bao so với những gì họ có trước khi vào tù. Khi họ vào tù thì bị cha mẹ giận dữ, có nhiều gia đình còn không tới thăm con vì nghĩ rằng mình trút đi được gánh nặng là đưa con bắt hiếu, hư đốn. Có nhiều người vợ, người chồng khi người bạn đời của mình vào tù thì họ đi tìm người tình mới.

Trong thế giới giang hồ, lúc còn tiền còn bạc thì nhất hô bá ứng, khi hết tiền hết bạc thì hết ông tôi, làm cho họ thấy nhân tình thế thái thật vô thường, chóng vánh. Lúc đó, họ mới phản chiếu lại cái mình gọi là hạnh phúc trong việc sử dụng các mảnh khõe để qua mặt luật pháp, làm giàu trên xương máu và nỗi khổ niềm đau của xã hội. Đó chỉ là ảo giác, xảy ra như một phản ứng hóa chất trong bộ não chứ nó không phải là hạnh phúc nội tại mà đạo Phật đã dạy. Từ đó họ mới thấm thía về bản thân mình hơn.

Chính vì thế, khi đạo lý Phật pháp được đưa vào, họ tiếp

nhận một cách rất nồng nhiệt, còn hơn các đạo tràng có Phật tử tu học. Đó là điều tôi cảm nhận được trong thời gian mấy năm tham gia tại đây bằng con đường bố thí đi đầu.

Phần thứ hai là văn nghệ. Trong các trại giam ở Việt Nam, báo không có để đọc, tạp chí không có để coi, tivi không có để thưởng thức. Ngoài lao động chính 8 tiếng mỗi ngày, trở về, họ chỉ ngồi tán gẫu đợi đến giờ ngủ thôi. Cuộc sống trong đây buồn tẻ, khổ đau cùng cực lắm, nên khi chúng tôi đưa chương trình văn nghệ chuyên nghiệp, các ca sĩ nổi tiếng vào phục vụ từ thiện, họ thấy hân hoan vô cùng.

Trong chương trình có phần hướng dẫn đạo ca. Chúng tôi mời các nhạc sĩ Phật giáo vào đây hướng dẫn cho họ hát các bài Đạo ca. Các vị Tăng Ni trẻ cùng họ ca những bài đơn giản và rất hay. Yếu tố tôn giáo mất đi nhiều, chỉ còn lại sự thực tập đời sống đạo đức. Điều đó phần nào xóa được ranh giới của sự khác biệt tôn giáo. Trong đây, tín đồ của tôn giáo nào cũng có, những người không có tôn giáo cũng có, những người theo chủ nghĩa cộng sản cũng có, đủ thành phần. Nó là một mặt trái của xã hội kiếp người.

Những bài Đạo ca như thế khiến cho họ thấm hơn, từ từ sống đời sống giống những người trong tu viện. Chúng tôi thường dùng cách chơi chữ là “*tù và tu*” - “*nhà tù và nhà tu*” chỉ khác nhau dấu huyền. Dấu huyền đó được chúng tôi định nghĩa là lòng tham, lòng sân, lòng si đè mình xuống, bây giờ mình chỉ cần xóa bỏ dấu huyền thì cái nhà tù trở thành nhà tu.

Ba tháng an cư của người xuất gia là cơ hội để tái nạp lại bình năng lượng tâm linh sau 9 tháng hoạt động Phật sự, để năng lượng đó không bị mất đi mà còn sung mãn hơn. Tương tự, các phạm nhân nên tận dụng thời gian ở trong trại giam để thực tập việc rèn luyện đạo đức, nên nghĩ rằng mình ở đây

## 106 • MƯỜI BỐN ĐIỀU PHẬT DẠY

không phải chỉ để trả quả những hành động xấu của mình. Để từ đó, mặc cảm tội lỗi giảm đi, hướng về đời sống tâm linh thì họ sẽ trở thành con người rất mới. Nên sau khi mãn án tù, họ sẽ không còn là những người sống cuộc đời lêu lổng, ăn chơi nữa.

Ông Phùng Văn Yên là thượng tá tổng giám thị trại giam. Trong đợt ngày 31-5-2008, chúng tôi mời thêm giám đốc trung tâm Thông tấn xã nghe nhìn ở các tỉnh phía Nam và Ban thường trực của đài truyền hình VTV1 tới. Khi trả lời phỏng vấn, ông Yên cho biết rằng trong hơn 10 năm làm công tác này, khoảng một năm rưỡi vừa qua là thời gian ông cảm thấy nhẹ nhàng nhất. Kể từ khi chương trình “*Quay đầu là bờ*” được đưa vào, các anh chị em được huấn luyện thái độ làm công quả. Thay vì nghĩ rằng mình đang phải lao động khổ sai để trả tội ác mà mình đã tạo, bây giờ họ nghĩ mình đang làm công quả nên họ tình nguyện, giành nhau để làm. Khi có người bị bệnh không làm được, họ xung phong làm thế. Làm công quả với tâm hân hoan thì phước báu rất lớn, tội sẽ giảm nhanh hơn thời hạn bình thường.

Một điều nữa là tình trạng đại bàng xanh, đại bàng đen, đại bàng đỏ... cũng không còn nữa, bởi vì người ta nghĩ đây là nơi tu dưỡng đạo đức chứ không phải là nơi trừng phạt lẫn nhau như trong thế giới giang hồ. Do đó, hiệu quả cải tạo tốt hơn rất nhiều.

Đây là điều đáng trân trọng mà chúng tôi trả lời phỏng vấn trên đài VTV1: Nếu chính quyền mạnh dạn đưa Thiên, tu pháp môn niệm Phật và đạo đức học Phật giáo vào trong trại giam thì xã hội Việt Nam sẽ giảm các nhà tù. Thứ hai nữa là ai lỡ vào tù rồi thì họ có cơ hội trở thành người tốt. Cho nên mạnh dạn sớm chừng nào thì xã hội bớt khổ đau chừng đó. Dĩ nhiên chính sách đó rất khó thực hiện, cho nên trước tiên phải đi bằng con đường từ thiện.

Việc bố thí không đơn giản chỉ là sự an ủi, vì an ủi chỉ đơn thuần là việc thiết lập tình thân và tình thương. Bố thí của nhà Phật gồm có 3 phương diện: Tài thí, pháp thí và vô úy thí. Tài thí đi đầu. Nhưng nếu như chỉ có tài thí mà không có pháp thí thì các hoạt động từ thiện sẽ không đạt hiệu quả cao. Đây là điều đức Phật Dược Sư đã nói trong lời nguyện thứ 11 của Ngài.

Lời nguyện thứ 11: “*Ai đói thì Ta tặng thực phẩm để ăn, ai khát thì tặng nước để uống, ai lạnh thì tặng áo quần để mặc. Sau đó mới ban pháp vị nhiệm mầu*”. Như vậy, ta thấy tài thí và pháp thí luôn luôn song hành với nhau. Nhưng tiếc là trong rất nhiều năm qua, các Phật tử, thậm chí là Tăng Ni đi làm công tác từ thiện chỉ mới chú trọng đến phần tài thí thôi chứ không chú trọng phần pháp thí. Phần tài thí về vật chất giống như những giọt nước rơi vào trong sa mạc, từng giọt bốc khói, không thấm vào đâu.

Nỗi khổ niềm đau của con người do thiên tai, không xảy ra ở chỗ này thì xảy ra ở chỗ khác. Không bao giờ chúng ta đủ sức để làm hết những thứ đó. Còn nỗi khổ nhân tai do chính con người tạo ra bởi thiếu hiểu biết về nhân quả, vô ngã, vô thường, thiếu đi tuệ giác đạo Phật thì khổ đau vẫn còn y nguyên. Ăn bữa sáng, chiều có thể đói. Ăn ngày hôm nay, ngày mai tiếp tục đói. Còn khi hiểu được Phật pháp rồi thì đói khổ về vật chất không phải là nỗi ám ảnh hoành hành con người nữa, ta vẫn có thể sống hạnh phúc và bình an.

Cho nên đi tới đâu làm từ thiện, chúng tôi đều đưa ra điều kiện là phải cho phép thuyết giảng và luôn được các trung tâm này chấp nhận. Ngoài phần thuyết giảng, chúng tôi còn làm kinh *Pháp Cú* dưới dạng các thẻ nhỏ nhỏ. Mặt trước là ảnh Phật, mặt sau là Phật ngôn. 423 câu Pháp Cú được viết trên 423 thẻ. Chúng tôi tặng mỗi người một xâu chuỗi và một

## 108 • MƯỜI BỐN ĐIỀU PHẬT DẠY

câu Pháp Cú, yêu cầu họ chuyển tay nhau. Chúng tôi còn thành lập một tủ sách Phật học về nhân quả, nghiệp báo, luân hồi, những câu chuyện Phật giáo và những quyển sách học làm người... và yêu cầu họ đọc những sách này.

Lúc đầu, có nhiều người không có kiến thức học vấn nên gặp nhiều khó khăn trong việc đọc chữ. Chúng tôi yêu cầu những người biết đọc thì đọc lại cho những người không biết nghe. Ở những trung tâm khác, chúng tôi cũng làm một thư viện nho nhỏ. Đó được gọi là phần Pháp thí, cái này mới chính là nền tảng giúp họ một cách lâu dài.

Đạo Phật của ta với lời dạy của đức Phật rất có chiều sâu về phương diện này. Rất tiếc là ta làm chưa đến nơi đến chốn. Khi mình thực tập đúng được hai phương pháp tài thí và pháp thí, kết quả mà người tiếp nhận đạt được là vô úy, tức là không sợ hãi. Người có tri thức về Phật pháp thì không sợ hãi, chỉ những người không có tri thức về nhân quả mới sợ: Sợ bị cuộc đời trù dập, hãm hại, áp lực, những lời thị phi; sợ nên ta phải thế này thế kia, chạy theo cuộc đời như cuốn theo chiều gió; không dám bước đi bằng bản lĩnh của mình; nói những điều cần nói; làm những điều cần làm; thể hiện đúng nhân cách, đạo đức mà đức Phật đã dạy.

Cho nên tri thức Phật pháp là nguồn năng lượng tâm linh rất quan trọng để ta có được thái độ không sợ hãi. Người biết sống với đạo đức thì không sợ hãi. Chỉ khi nào sống trái với lương tâm, ta mới sợ. Nỗi sợ hãi quan trọng nhất, lớn nhất trong kiếp người là sợ chết. Nhưng nếu hiểu được vô ngã thì không sợ chết nữa. Thân này cũng chỉ là một phương tiện được sử dụng trong vài chục năm thôi, có gì đâu mà phải buồn, đau, sợ sệt.

Kiến thức Phật pháp giúp xóa bỏ trạng thái sợ hãi trong đời sống của con người. Đi ra xã hội, cá nhân nào nếu thiếu

đi bố thí thì sẽ khó thành công. Ngoài yếu tố an ủi, bố thí còn là yếu tố đạo đức, tâm linh, giúp tái thiết lại xã hội ở nhiều góc độ và tình huống khác nhau. Ngoài ra, thông qua phương pháp bố thí, ta có thể đưa Phật pháp vào xã hội bằng những ngôn ngữ không phải Phật pháp. Với tinh thần và nội dung như thế, ta mới thực hiện thành công những gì đức Phật dạy. Đây chính là trọng tâm nhập thế của Phật giáo.

Với phương pháp nhập thế như vậy, chúng tôi tin chắc không chỉ người tại gia mà người xuất gia cũng thực hiện thành công. Do đó, khi đi làm từ thiện, ta cố gắng đính kèm những câu Phật ngôn được in, photo lên từng gói quà. Ăn xong gói quà hết, nhưng câu Phật ngôn còn được giữ lại với họ. Đó chính là nền tảng đạo đức giúp họ vượt qua những khó khăn, thử thách mà vươn lên trong cuộc đời.

Các phương tiện truyền thông đại chúng như: Truyền hình, radio, báo chí, internet là những phương tiện dành cho người giàu có. Người dân sống ở nông thôn làm gì có những phương tiện này. Không chỉ nông thôn Việt Nam, nông thôn ở những nước nghèo khó cũng lâm vào tình cảnh tương tự. Cho nên khi ta tặng họ những hình ảnh Phật nho nhỏ có câu Phật ngôn, thì dù là người Thiên Chúa giáo họ vẫn thích, những người Hồi giáo vẫn say mê.

Lần đầu tiên, chúng tôi đưa vào trong trại giam 2.500 xâu chuỗi, họ giành giật nhau bởi sợ không đến phần của mình trong khi số lượng tù nhân chỉ có 2.000. Mỗi lần như thế, trong suốt 5 lần vừa qua, lần nào chúng tôi cũng mang theo hơn 2.000 xâu chuỗi mà vẫn hết. Những hình ảnh Phật được họ tiếp nhận rất trân trọng. Điều đó cho thấy, nếu ta đi đúng phương pháp Phật dạy, bố thí vật chất đính kèm với bố thí tinh thần để tạo ra sự vô úy, thái độ sống đạo đức, an vui, bình an thì hành động dần thân sẽ có kết quả cao hơn.



## 14 ĐIỀU PHẬT DẠY

Thích Nhật Từ

---

### HỘI LUẬT GIA VIỆT NAM NHÀ XUẤT BẢN HỒNG ĐỨC

Địa chỉ: 65 Tràng Thi, Quận Hoàn Kiếm, Hà Nội

Email: nhaxuatbanhongduc@yahoo.com

Điện thoại: 04.39260024 - Fax: 04.39260031

\*

Chịu trách nhiệm xuất bản: **GD. BÙI VIỆT BẮC**

Chịu trách nhiệm nội dung: **TBT. Lý Bá Toàn**

Biên tập: **Nguyễn Thế Vinh**

Trình bày, minh họa: **Ngọc Ánh**

Sửa bản in: **Thích Quảng Tâm**

Kỹ thuật: **Thích Quảng Tâm**

Đối tác liên kết:

**CÔNG TY TNHH DỊCH VỤ KHAI TUỆ**

92 Nguyễn Chí Thanh, P.3, Q.10, Tp.HCM

---

In 1.000 cuốn, khổ 14x20 cm, tại Công ty CP In Người Lao Động, 195 Lê Quang Sung, P.6, Q.6, Tp.HCM. Số ĐKKHXB: 801-2015/CXBIPH/33-20/HĐ. Số QĐXB của NXB: 752/QĐ-NXBHĐ cấp ngày 13-4-2015. In xong và nộp lưu chiểu năm 2015.