

Tổng Mặc

Hà Giang dịch

Hoàng Thiên  
là bản năng

Tình Lãng  
là bản lĩnh



## THÔNG TIN EBOOK



---

**Nóng Giận Là Bản Năng, Tĩnh Lặng Là Bản Lĩnh (Tái Bản 2020)**

**Tống Mặc**

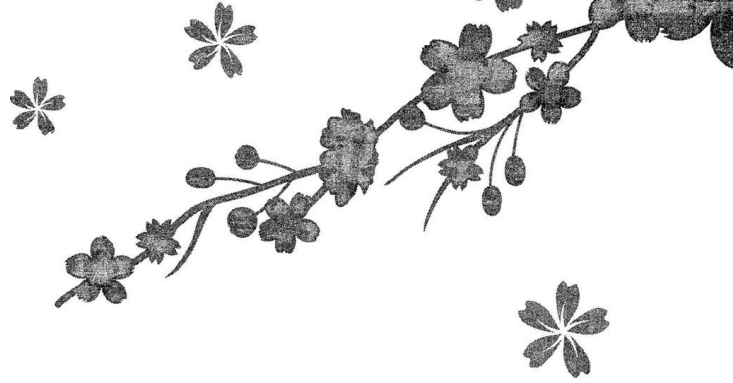
**Hà Giang dịch**

**NXB Thế Giới & Skybooks**

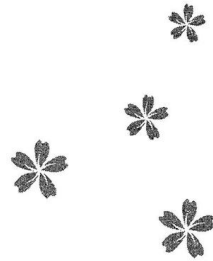
**Cappuccino Team**

★ Lib#1 & Lib#2 Cappuccino Ebook At  
**[yeukindlevietnam.com](http://yeukindlevietnam.com)**

▶ Đăng ký kho sách tự động ◀  
**[m.me/shibaloveskindle](https://m.me/shibaloveskindle)**



Nghĩ hoa nở, hoa sẽ nở,  
Nghĩ hoa tàn, hoa sẽ tàn  
Biết đường buông bỏ, sẽ rảnh rang.



## Lời nói đầu

Nhắc tới đại sư Hoằng Nhất<sup>[1]</sup>, nhiều người sẽ lập tức nhớ tới một cái tên khác - Lý Thúc Đĩnh. Ngài xuất thân trong một gia đình thương nhân giàu có, hồi còn trẻ ăn ngon, mặc đẹp, thích rất nhiều thứ thuộc nhiều lĩnh vực như âm nhạc, hí kịch, mỹ thuật, thơ ca, khắc ấn, vàng bạc đá quý, thư pháp, giáo dục, triết học, dù là lĩnh vực nào ngài đều có trình độ hơn người.

“Trường đình ngoại, cổ đạo biên  
Phương thảo bích liên thiên”

(Tạm dịch:

*Ngoài trường đình, bên đường cũ,  
Cỏ thơm xanh tận chân trời.)*

Bài thơ “Tống biệt” đã làm cảm động biết bao người. Tuy nhiên, một tài tử tuyệt thế như vậy, tới độ trung niên lại đột ngột từ bỏ hồng trần, xuất gia đi tu, sống cuộc đời tăng lữ khổ hạnh với một chiếc cà sa, một cây trượng, chịu đấm bạc, ôm quanh hiu.

Trong 24 năm, từ lúc đại sư xuất gia tới khi viên tịch, ngài đã chuyên tâm tu hành, dày công nghiên cứu Phật học, phát huy mạnh mẽ Phật pháp, phổ độ chúng sinh, giúp cho Phật Giáo Nam Sơn Luật Tông thất truyền nhiều năm được phục hưng. Ngài được đệ tử Phật môn tôn là thế tổ đời thứ 11 của Luật Tông, để lại cho người đời của cải tinh thần vô tận.

Tại sao đại sư Hoằng Nhất lại xuất gia, là vì ngài đã chán ngán với trần thế, hay vì ngài đã nhìn thấu nhân sinh? Rất nhiều người không hiểu được.

Khi còn sống, đại sư có một câu nói, “Lấy tinh thần xuất thế, để làm sự nghiệp nhập thế”, đây có thể coi là lời giải thích hay nhất cho việc ngài xuất gia. Còn nói tới duyên cớ xuất gia, chính đại sư từng nói thế này:

“Có không ít người phỏng đoán nguyên nhân tôi xuất gia, hơn nữa còn tranh luận rất nhiều. Tôi không muốn đi thông cáo với thiên hạ tại sao tôi xuất gia, vì mỗi người khi làm việc gì, đều có nguyên tắc, hứng thú, phương thức và cách lý giải của riêng họ, những thứ này sẽ không bao giờ giống nhau, cũng có thể nói người khác sẽ không thể hiểu được, vậy nên dứt khoát không nói ra, dần dần người khác cũng sẽ quên nó đi. Còn về tâm tư tôi lúc đó, tôi nghĩ phần nhiều là vì tôi muốn theo đuổi một cách thức cao hơn, lý tưởng hơn, để giáo hóa bản thân và người đời!”

Nửa đời trước của đại sư Hoằng Nhất, ngài đã sống rất sôi nổi, tất cả những việc mà bản thân yêu thích, ngài đều làm từng việc một; tất cả những khổ đau mà bản thân nên gánh chịu, ngài cũng đã gánh chịu hết. Từ nhỏ ngài đã mất cha, sau khi lớn lên thì mất mẹ. Ở Nhật Bản, ngài gặp được người phụ nữ làm mình động lòng và đã mạnh dạn theo đuổi. Thân là thầy giáo, ngài đã làm tốt nhất có thể, thậm chí còn nguyện từ bỏ tu hành vì học phí của học trò, nỗ lực làm việc kiếm tiền giúp cậu học trò hoàn thành sự nghiệp học tập. Có người sẽ không hiểu được tại sao đại sư lại phải từ bỏ xuất gia tu hành, chỉ có đại sư mới biết, nếu không từ bỏ sẽ không có cách nào thực hiện được lý tưởng giáo hóa bản thân và người đời. Cũng giống như việc chúng ta cầm quá nhiều thứ trong tay, nếu không biết bỏ xuống thì sẽ càng ngày càng nặng, hơn thế nếu gặp được thứ gì thấy thích hơn, sẽ phát hiện ra rằng mình không thể đưa tay đón nhận chúng nữa. Lúc này, chỉ có bỏ thứ đang cầm trong tay xuống, mới có được thứ mới. Nếu một người vừa muốn đạt tới cảnh giới cao nhất của việc tu hành, lại không

nữ buông bỏ gia đình và tất cả những thứ thuộc về trần thế, vậy chẳng qua cũng chỉ là một câu nói suông mà thôi.

Sau khi xuất gia, đại sư đã buông bỏ tất cả những thứ thuộc về trần thế, tình nguyện sống một cuộc đời thanh đạm khổ hạnh mà người thường khó lòng tưởng tượng được, tự trải nghiệm lĩnh hội đời người. Chúng ta thường nói, không phải tôi muốn có nhiều tiền bạc như vậy, chỉ là vì đời người có quá nhiều vướng bận và nhiều chuyện bất lực. Thật ra, đời người không gì không thể buông bỏ, nhỏ thì là bất hòa giữa làng xóm với nhau, lớn thì là sống chết, bạn có buông bỏ hay không, kết cục cũng không có gì thay đổi. Cái khác biệt là, người buông bỏ được sẽ nhận về sự thoải mái và vui vẻ, còn người không buông bỏ được chỉ có thể công gánh nặng cả đời mà sống, không được vui vẻ. Vậy thì, hãy để đại sư dạy chúng ta làm sao để buông bỏ đi!



*Phần 1*

*Từ  
bỏ  
ham  
muốn,*

*tu  
một  
trái  
tim  
thanh  
tĩnh*







*Điền đạm là cách dưỡng tâm đầu tiên*

Điền đạm là cách dưỡng tâm đầu tiên.

*Đại sư Hoằng Nhất - “Tuyển tập cách ngôn”*

Điền đạm là sự điên tĩnh xuất phát từ nội tâm. Cổ nhân cho rằng: “Điền tĩnh dưỡng thần, phật dịch ô vật.” Ý muốn nói, điên tĩnh có thể dưỡng tâm, giúp con người không phụ thuộc vào thứ bên ngoài. Điên tĩnh nói đến một thái độ sống “lùi”, vạn sự thuận theo tự nhiên, người giữ được tinh thần như vậy, chắc chắn có thể làm tốt việc dưỡng tâm.

Hiện giờ, ngày càng có nhiều người theo đuổi việc “dưỡng sinh”. Dưỡng sinh gồm có dưỡng tâm, dưỡng tính và dưỡng thân. Nhưng rất nhiều người chỉ quan tâm đến việc dưỡng thân, cho rằng chỉ cần chăm sóc cơ thể cho thật đẹp đẽ, khỏe mạnh, thì có thể hưởng thụ cuộc sống lâu dài. Cho nên, số người có thể kiên trì hằng ngày tập luyện thể thao, ăn uống lành mạnh thì nhiều, nhưng số người có thể kiên trì dưỡng tâm hằng ngày lại rất ít.

Có một bà mẹ cực kỳ chú trọng việc dưỡng sinh. Gặp ai cô ấy cũng thao thao bất tuyệt về đạo lý dưỡng sinh, về việc mỗi ngày phải ăn cái gì, ăn bao nhiêu, ăn thế nào, vận động bao lâu... Cô ấy nói hết lần này đến lần

khác: Chỉ có làm như vậy, mới không bị bệnh! Nhưng mỗi lần nghe những điều này, tôi đều thấy rất lạ. Một người ngày nào cũng bận rộn chuẩn bị đồ ăn lành mạnh cho bản thân từ sáng đến tối, sợ mình ăn phải đồ ăn không tốt sẽ sinh bệnh, không thể sống thọ, ngày nào cũng lo lắng như vậy, liệu có vui vẻ được không?

Nếu như chúng ta dưỡng sinh mà không bắt đầu từ việc dưỡng tâm dưỡng tính, trong lòng sẽ có nhiều phiền não, có nhiều ham muốn. Như vậy, “hạnh phúc” mà chúng ta được hưởng chỉ dừng ở mức ăn ngon mặc đẹp và cơ thể khỏe mạnh, đó không phải cuộc sống thăng hoa chân chính.

Đại sư Hoàng Nhất cho rằng điềm đạm là “điều đầu tiên của việc dưỡng tâm”. Điềm đạm mà ngài nói tới suy cho cùng là cần con người phải tĩnh tâm. Thế gian này bao chuyện phiền não, dễ ảnh hưởng đến tâm lý của con người. Cho nên, nhiều người nghĩ rằng tâm mình không tĩnh là vì đang bị quá nhiều chuyện quấy nhiễu. Thật ra, ta bị quấy rầy không phải vì những chuyện phiền nhiễu trên đời, mà vì tâm không tĩnh. Khi chúng ta có thể tách khỏi tất cả sự vật bên ngoài, cho dù ở trong hoàn cảnh nào, ta cũng có thể hưởng thụ cuộc sống an nhàn thực sự.

Trong xã hội hiện thực này, rất nhiều chuyện sẽ làm cho chúng ta “dao động”.

Khi một người mỗi ngày kiếm được 10 đồng, chỉ đủ để ăn no, anh ta cảm thấy rất thoải mái, nhưng lại mơ mỗi ngày kiếm được 100 đồng; khi kiếm được 100 đồng mỗi ngày, anh ta lại cảm thấy mệt hơn trước rất nhiều, và không thấy hài lòng lắm, bởi vì có người mỗi ngày kiếm được 1.000 đồng; anh ta làm việc chăm chỉ hơn, cuối cùng cũng có thể kiếm 1.000 đồng mỗi ngày, anh ta bắt đầu mua xe, mua nhà, sống cuộc sống tốt đẹp mà anh ta từng ao ước, nhưng anh ta lại bắt đầu hướng về cuộc sống mỗi ngày kiếm được 10.000 đồng... Chúng ta luôn rơi vào một vòng tròn

kỳ lạ như vậy. Chúng ta luôn cho rằng khi đạt được điều gì mình mong đợi đã lâu, trong lòng sẽ cảm thấy yên tâm, hài lòng, từ đó có thể hạnh phúc. Nhưng sau khi đạt được điều mình muốn, ta lại có cảm giác cũng chỉ thế mà thôi. Những ham muốn lớn hơn nối tiếp nhau, mục tiêu ngày càng cao, và chúng ta càng ngày càng mệt hơn. Do đó, một người sau khi có biệt thự, xe hơi, anh ta càng không hạnh phúc, bởi anh ta lo sợ một ngày nào đó sẽ mất đi cuộc sống như vậy, do đó đành phải dốc sức làm việc nhiều hơn, ép bản thân phải kiếm được 100.000 mỗi ngày, nếu chỉ kiếm được 80.000 thì thở dài ngao ngán. Ngày nào cũng sống trong nỗi sợ mất đi danh lợi, gánh áp lực khủng khiếp, làm sao mà không sinh bệnh cho được? Dĩ nhiên, không phải con người không thể sống như vậy, danh lợi vốn là sự theo đuổi lớn nhất cuộc đời đối với một người bình thường. Nhưng ý ở đây muốn nói, nếu như cuộc sống như vậy làm cho chúng ta cảm thấy thêm áp lực, thêm phiền muộn, không hề có cảm giác hạnh phúc, thì bạn hoàn toàn có thể suy nghĩ theo hướng khác. Không nhất thiết phải từ bỏ những thứ như biệt thự, xe hơi, chỉ cần từ bỏ việc cố chấp gắn bó với những thứ này, dù kiếm được 1.000.000 mỗi ngày cũng không ngạo mạn, mà mỗi ngày kiếm được 10 đồng cũng không chán chường, muốn ăn thì ăn, muốn ngủ thì ngủ, không cần gượng ép bản thân, bạn có thể cảm nhận được sự hạnh phúc ngay lập tức.

Người có nội tâm điềm đạm là người ngay cả khi mặc một chiếc áo vải, ăn một bữa cơm đạm bạc, vẫn có thể an nhàn thoải mái, không có chút cảm giác khó chịu hay không vui nào. Cho dù đối mặt với phiền não và sinh tử, họ cũng có thể thản nhiên đối diện, trong lòng không một chút gợn sóng đau khổ, không cần ăn ngon mặc đẹp vẫn cảm thấy yên bình và hạnh phúc.



*U không mưu cầu quá nhiều, không tham vọng quá mức nên mới có thể sống mạnh mẽ*

Bớt ham muốn thì tâm trí tĩnh lặng, có chủ kiến nhưng vẫn phải khiêm tốn.

### Đại sư Hoàng Nhất - “Tuyển tập cách ngôn”

“Quả dục” là ít ham muốn, giống như “tĩnh tâm” trong Phật giáo có nói, nhưng mức độ thì khác nhau. “Tĩnh tâm” có ý nghĩa siêu phàm thoát tục, người phàm khó mà làm được, “quả dục” thì lại có thể làm được. Tâm không tĩnh thường là vì có quá nhiều ham muốn.

Con người có ham muốn là chuyện bình thường. Cuộc sống mà không có một mục tiêu để theo đuổi thì thật là buồn chán, tẻ nhạt. Ai cũng có thể theo đuổi những ham muốn bình thường bằng các cách thức đường hoàng, từ đó tăng chất lượng cuộc sống của chính mình. Nhưng không hài lòng lại là bản tính của con người, chúng ta sẽ không bao giờ nghĩ rằng bản thân ham muốn quá nhiều. Ở thời đại của đại sư Hoàng Nhất, đại đa số mọi người đều ăn cơm canh đạm bạc, được ăn no đã là phước lắm rồi, nếu ở thời đó mà mơ mộng ngày ngày được ăn thịt, thì đúng là ham muốn xa xỉ; có quần áo mặc để không bị lạnh đã là có phúc rồi, nếu như được mặc một bộ quần áo lạnh lặn, không bị chấp vá thì đúng là sung túc. Nếu như ngày

nào cũng mơ tưởng đến việc mặc nhung gấm lụa là, thì đó là vượt lên trên ham muốn bình thường của con người, nếu lúc này không cố gắng kiềm chế, ta sẽ rơi vào sự đau khổ vì ham muốn không được đáp ứng; còn nếu như vì tiền mà làm những việc không tốt, thì ta sẽ khiến cuộc sống của mình rơi vào hố sâu tội ác. Nhưng ngày nay, việc chúng ta mong muốn bản thân được ăn ngon mặc đẹp mỗi ngày không còn là chuyện xa xỉ. Thế nên “ít ham muốn” không thể xác định dựa vào những tiêu chuẩn của quá khứ. Vậy đối với con người hiện đại, rốt cuộc thế nào được gọi là ham muốn, và đến mức nào là thích hợp?

Thật ra, chỉ cần đáp ứng những ham muốn này nhờ việc lao động chân chính, thì đó đều là chuyện bình thường. Quan trọng hơn, để thấy được ham muốn trong lòng mỗi người là nhiều hay ít, ta có thể quan sát người đó khi họ không đáp ứng được ham muốn của bản thân.

Liệu họ sẽ bình thản an nhiên, hay không thoải mái, oán trách và đau khổ? Ví dụ, hai người có điều kiện sinh hoạt tương đương nhau đi du lịch ở một vùng núi nghèo khổ, trong tình trạng thiếu thốn vật chất nghiêm trọng, điều kiện tự nhiên vô cùng khắc nghiệt, A vẫn có thể sống vui vẻ, ăn thức ăn mà người khác không ăn nổi; còn B lại cảm thấy thật sự đau khổ, ngày nào cũng than vãn, dường như thấy mình đang sống trong địa ngục. Trong cuộc sống thường ngày, tuy hai người tiêu xài như nhau, nhưng B vẫn sống không vui vẻ gì, bởi vì anh ta có quá nhiều ham muốn.

Nhà Nho cho rằng tu tâm dưỡng tính chủ yếu là “tĩnh”, “tĩnh nhờ dưỡng đức”, một con người buộc phải có cái tâm tĩnh, không có tạp niệm, mới có thể tu dưỡng tâm trí và cơ thể. Đại sư Hoằng Nhất cho chúng ta một phương pháp “tĩnh”, đó chính là “ít ham muốn thì tâm tĩnh lặng”. Ham muốn là nguồn gốc cho mọi hành động của con người, khi con người có ham muốn, họ sẽ “động” để thỏa mãn ham muốn đó. Nếu như giữ cho

mình “ít ham muốn”, tự khắc ta sẽ “tĩnh”. Khi chúng ta không có ham muốn, thì quyên thế, tiền bạc, danh lợi trên thế gian này đều không thể lay động nội tâm của chúng ta, tâm trí sẽ được an định, đi đâu này cực kỳ có lợi cho việc tu tâm dưỡng tính. Do đó, hầu hết những người ít ham muốn đều không màng đến danh lợi, họ chú trọng tới việc tu dưỡng tâm tính và không mệt mỏi vì những sự vật bên ngoài.

Tiếc thay, thời nay chúng ta đều bận rộn vì có quá nhiều ham muốn, sau khi chúng ta đáp ứng được một ham muốn, một ham muốn mới lại xuất hiện, không bao giờ có kết thúc. Do đó, chúng ta chẳng bao giờ được nhàn rỗi, khó mà dành được chút thời gian để tu tâm dưỡng tính.

Tôn Tử Mạc<sup>[2]</sup> từng chỉ ra, trường thọ đối với hầu hết mọi người có “5 cái khó”: khó bỏ danh lợi, khó bỏ hỉ nộ, khó bỏ thanh sắc, khó bỏ hương vị, khó bỏ tinh thần. “Tĩnh tâm” thì có thể bài trừ “5 cái khó”, con người sẽ được trường thọ. Đại sư Hoằng Nhất đã đưa ra thêm một bước “có chủ kiến nhưng vẫn phải khiêm tốn”, “có chủ kiến” chính là có mục đích. Khi chúng ta đạt được trạng thái “tĩnh”, thì cần một thứ khác để lấp đầy nội tâm, không thì tâm trống rỗng, giống như lục bình không có rễ, trôi dạt theo sóng.

Một nhà thư pháp khi nói về lý do lúc đầu mình luyện tập thư pháp đã bày tỏ: “Con người mọc ra cái tay nên luôn muốn cầm thứ gì đó. Ví dụ, nhìn thấy tiền thì muốn vor; nhìn thấy ấn quan thì muốn chiếm làm của riêng. Nhưng tôi biết những thứ này sẽ khiến cho tôi làm những việc mất lý trí. Để xoay chuyển ham muốn của mình, một ngày nọ, tôi nghĩ, để cánh tay này cầm bút đi, ngày nào cũng đặt hết tâm tư vào việc luyện chữ, tay không lúc nào rảnh, những ham muốn kia cũng tiêu tan hết.”

Sử dụng một thói quen lành mạnh thay thế cho các ham muốn quá đà đúng là một biện pháp tốt. Giống như nhiều người cao tuổi sau khi nghĩ

hưu thấy không quen với việc bỗng nhiên trở nên nhàn rỗi, nên một số người bắt đầu học thư pháp, hội họa, ca hát... Con người sống phong phú, tinh thần sẽ trở nên sung túc, mọi phiền não trong đầu đầu được quét sạch.



*Bỏ tính nóng nảy, cuộc đời mới có thể tinh lạnh như nước*

Làm việc kỹ nhất là nóng vội, nóng vội thì không kịp bố trí công việc của mình, sao có thể ung dung làm việc được?

**Đại sư Hoảng Nhất - “Tuyển tập cách ngôn”**

Đây là đi ều mà đại sư Hoảng Nhất đã nói đến trong một bài giảng về việc từ bỏ tính xúc nổi. Đại sư cho rằng, con người khi muốn sửa đổi khuyết điểm và thói quen xấu thường dễ nóng vội, muốn thay đổi toàn bộ trong cùng một lúc, như vậy ngược lại sẽ phản tác dụng. Chi bằng cứ từ từ mà sửa, mỗi lần sửa một thói xấu, như vậy, hiệu quả sẽ tốt hơn.

Làm việc vội vàng cho xong, trong một thời gian ngắn mà không thấy hiệu quả thì dễ đứt gánh giữa đường, bỏ mặc đó, đây chính là biểu hiện của sự nóng vội.

Nóng vội là bệnh thường gặp ở rất nhiều người trẻ tuổi. Biểu hiện cụ thể là làm việc không tập trung, làm nhiều nhưng không đào sâu nghiên cứu; đứng núi này trông núi nọ, hấp tấp vội vàng; chỉ vì cái lợi trước mắt, gặp một chút bất lợi là dễ dàng từ bỏ hoặc sốt ruột bất an, trách trời trách người... Con người một khi đã nóng vội thì cả ngày sẽ đều ở trong trạng thái bận rộn bu ồn bực, lâu dần dễ dẫn đến tính khí nóng nảy, căng thẳng



thần kinh. Nóng vội còn khiến cho chúng ta thiếu đi cảm giác hạnh phúc, thiếu đi niềm vui, quá tính toán thiệt hơn. Nếu không thể khắc phục chúng thật hiệu quả thì sẽ ảnh hưởng đến chất lượng cuộc sống và thành tựu công việc.

Trên đời có rất nhiều người thông minh nhưng lại vội vàng, người vội vàng trong thời gian ngắn có lẽ có thể đạt được một chút thành tích, nhưng rất khó làm nên nghiệp lớn.

Tôi nghe một người đàn ông bận rộn cả nửa đời người nói về nỗi buồn khổ của mình: “Nhìn người khác có nhà, có xe, có tiền, tôi vất vả nửa đời người, mà chẳng có gì hết. Tôi bây giờ tuổi tác đã cao, lại không có kỹ thuật, cả đời cứ thế đi tong.”

Tại sao sống qua nửa đời người mà ngay đến tay nghề cũng không học được? Chúng ta có thể không xuất sắc, cuộc sống có thể thanh đạm, nhưng một người bình thường mà ngay đến tay nghề cũng không học được, là lỗi của ai? Thử hỏi, bao nhiêu thanh thiếu niên vội vàng còn chưa học tay nghề cho vững đã nghĩ đến bước phát tài rồi? Một nghiên cứu sinh đọc sách nhiều năm, than vãn thu nhập của mình không bằng nông dân, người như vậy cho dù học đến tiến sĩ cũng không có thành tựu lớn, bởi vì anh ta quá nóng vội, không hỏi bản thân làm được những việc gì, muốn đạt thành tựu gì, chỉ tính toán thu nhập của bản thân thôi.

Có hai chàng trai ngày nào cũng lên núi đốn củi kiếm tiền mua thuốc để chữa bệnh cho mẹ. Một vị thần tiên cảm động trước lòng hiếu thảo của hai anh em, bèn cho họ một bài thuốc bí truyền, dùng lúa mạch tháng 4, cao lương tháng 8, thóc gạo tháng 9, hạt đậu tháng 10, tuyết trắng tháng chạp, đặt trong một cái hũ lớn làm từ bùn ngàn năm rồi bịt kín bảy bảy bốn mươi chín ngày, chờ gà gáy 3 tiếng thì lấy ra chắt lấy nước bán lấy tiền. Hai anh em làm theo cách của thần tiên. Khó khăn lắm mới chờ được đến ngày mở

hũ, gà gáy đến tiếng thứ 2, người anh đã không đợi được nữa, mở hũ ra, nhìn thấy một hũ nước bẩn màu đen hôi thối. Người em kiên nhẫn chờ gà gáy đến tiếng thứ ba mới mở nắp hũ, lập tức ngửi được mùi hương nồng mũi, hóa ra trong hũ là rượu, vừa thơm vừa chất.

Chuyện này cũng giống như chúng ta làm việc, làm được 80%, 90% đã không kiên chế được mà vội vàng xem kết quả. Thật ra, chỉ cần kiên nhẫn làm đến cùng, thì không bao lâu sẽ hoàn thành những phần chưa trọn vẹn, thành công dễ như trở bàn tay.

Kính hiển vi là một trong những phát minh vĩ đại nhất của thế kỷ 19. Nhưng bạn biết không, người cải tiến kính hiển vi và ứng dụng nó vào ngành vi sinh vật học đầu tiên trên thế giới chỉ là một người gác cổng ở một thị trấn nhỏ phía Tây Hà Lan. Vì muốn giết thời gian, anh ta đã thử dùng đá thủy tinh mài thành mảnh kính phóng đại. Mài mảnh kính này cần thời gian vài tháng, anh ta liên tục thử tăng số lần phóng đại, 60 năm sau, anh ta đã mài ra miếng kính phóng đại 300 lần. Lần đầu tiên mọi người nhìn thấy vi khuẩn là trên mảnh kính của người đàn ông này, Leeuwenhoek<sup>[3]</sup>.

Đương nhiên, là người bình thường, bạn không cần phải giống như Leeuwenhoek, dùng 60 năm để làm một việc, bởi mỗi người đều có cách sống của riêng mình. Hưởng thụ hiện tại cũng là một cách thể hiện sự không nóng vội. Người đi êm đềm, không nóng vội thì dù gặp khó khăn hay thất bại cũng vẫn ung dung.

Từ xưa đến nay, người làm nên nghiệp lớn chân chính đều là người yên dạ yên lòng. Trong học tập và làm việc, càng gặp gian nan càng cần phải kiên nhẫn. Giống như dòng nước vậy, gặp phải vật cản thì chảy vòng qua, vòng qua không được, thì tích trữ lượng nước, nước tràn rồi sẽ qua. Khi năng lực có hạn thì như khe suối nhỏ róc rách không ngừng; khi năng

lực lớn mạnh thì sẽ chảy thành sông. Chỉ khi từ bỏ tâm thái nóng nảy, cuộc sống mới đi êm đềm như nước.





*Tham thiên không phải ở ngoại cảnh*

Khi trời giá rét thì mong mùa hè, khi nóng nực thì lại mong mùa đông; nếu từ bỏ mơ mộng hảo huyền thì sẽ được an yên thoải mái. Ăn rau còn hơn để bụng rỗng, nhà cỏ còn hơn nhà lộ thiên; cuộc sống nếu biết đủ, phiền não sẽ hết ngay.

*Đại sư Hoằng Nhất - “Tuyển tập Năng nguyện”*

Tô Thức<sup>[4]</sup> có một người bạn tên Vương Cung bị phạt đến Lĩnh Nam, vài năm sau mới trở về kinh thành.

Điều kiện cuộc sống ở Lĩnh Nam cực kỳ gian khổ, không khí không sạch, nhưng trên khuôn mặt của Vương Cung và thị thiếp chẳng những không có chút ưu phiền, mỗi mặt, ngược lại còn lộ nét hờn hào, thậm chí trẻ hơn trước kia. Tô Thức thiết đãi yến tiệc chào đón họ từ phương xa đến. Trong lúc ăn uống, tiện thể hỏi một câu: “Cuộc sống ở Lĩnh Nam rất khổ phải không?” Không ngờ, thị thiếp của Vương Cung là Nhu Nô trả lời rằng: “Lòng này thanh thản thì nơi nào cũng là quê nhà.” Cùng một môi trường, có người cho rằng cuộc sống đã đủ rồi, sống rất vui vẻ, có người lại cho rằng rất khổ, cả ngày mặt mày cau có. Thật ra, nếu đã không thay

đổi được môi trường, thì chi bằng thay đổi tâm trạng của chính mình, không phải tốt hơn sao?

Một ngày nọ, thiền sư Vô Đức vừa ra khỏi pháp đường thì gặp một tín đồ đang ôm một bó hoa tươi đến dâng lên Phật. Thiền sư Vô Đức nhận ra tín đồ này, ngày nào anh ta cũng hái hoa tươi trong vườn nhà mình để dâng lên Phật Tổ. Thiền sư vui vẻ nói: “Ngày nào con cũng thành kính dâng Phật hoa tươi, kiếp sau sẽ được phước lành.”

Tín đồ trả lời: “Đây là chuyện nên làm, mỗi khi tôi đem hoa tươi đến diện Phật, tôi cảm thấy tâm thanh tịnh, nhưng khi về đến nhà, tâm linh lập tức bị quấy nhiễu bởi những ồn ào nơi trần thế, và trở nên buồn bực. Tôi lại không thể rời khỏi trần thế, vậy ở trần thế này, con người làm thế nào mới giữ được trái tim thanh tịnh?”

Thiền sư hỏi lại: “Ta hỏi con, con làm thế nào để giữ cho bông hoa này được tươi tắn?”

Tín đồ đáp lại: “Cách để giữ cho hoa tươi rất đơn giản, mỗi ngày tưới nước cho hoa, đồng thời khi thay nước thì cắt bớt cành đi một chút. Bởi vì đoạn cành ngâm trong nước dễ bị thối, ảnh hưởng đến việc hấp thụ nước và chất dinh dưỡng của hoa, khiến hoa dễ héo tàn.”

Thiền sư Vô Đức nói: “Đúng, giữ cho tâm thanh tịnh cũng giống như con tưới nước cho hoa mỗi ngày vậy, không ngừng tịnh hóa tâm trí và thể xác, bỏ đi những biến chất, tạp niệm không tốt là được rồi.”

Tín đồ nghe xong, vui vẻ hành lễ và nói đầy cảm kích: “Cảm ơn thiền sư đã chỉ dạy, hy vọng sau này có cơ hội gần gũi với thiền sư, sống cuộc sống thiền giả trong chùa một thời gian, hưởng sự thanh thản từ tiếng trống chiêu chuông sớm và tiếng hát tụng Bồ Đề.”

Thiền sư nói: “Hơi thở của con là tiếng ca tụng, nhịp đập của mạch là tiếng trống, cơ thể là miếu thờ, hai tai chính là bồ đề, có nơi nào không

phải nơi thanh tịnh, đâu cần phải chờ cơ hội vào chùa sống?”

Nhiều người giống như vị tín đồ này, thường nói muốn thoát khỏi trần thế, lên núi sống cuộc sống nhàn nhã thoát ly thế tục, cứ như thay đổi môi trường là có thể tĩnh tâm, có được cuộc sống mà mình mong muốn. Thật ra, cũng giống như trong thơ có nói:

“Kết lư tại nhân cảnh,  
Nhi vô xa mã huyên.  
Vấn quân hà năng nhĩ,  
Tâm viễn địa tự thiên.”  
(Tạm dịch:  
*Làm nhà giữa cõi tục,  
Mà không xe ngựa ran.  
Hỏi Bác sao được thế?  
Lòng xa cảnh tự nhàn.<sup>[5]</sup>)*

Chỉ cần ta loại bỏ tạp niệm trong tâm, thì dù là ở đâu cũng có thể có được tĩnh lặng chân chính.

Có một mùa hè, Bạch Cư Dị<sup>[6]</sup> chống chọi với cái nắng chói chang đến thăm thiền sư Hằng Tịch. Đi được nửa đường, lưng ông đã dấp mồ hôi. Nhưng khi bước vào thiền phòng, ông lại phát hiện thiền sư đang ngồi tham thiền trên đệm cỏ, tư thế ngay ngắn, không động đậy chút nào. Ánh mặt trời oi bức chiếu qua cửa sổ, rọi lên trên người thiền sư, vậy mà nét mặt thiền sư vẫn bình tĩnh, dường như không hề thấy nóng. Bạch Cư Dị ngạc nhiên, hỏi: “Thiền phòng nóng bức như vậy, tại sao thiền sư không ngồi thiền ở vị trí mát hơn?”

Thiền sư Hằng Tịch đáp: “Thời tiết nóng lắm sao? Nhưng ta lại cảm thấy rất mát mẻ.”

Bạch Cư Dị đột nhiên hiểu ra, liền làm một bài thơ:

“Nhân nhân tị thử tẩu như cuồng,  
Độc hữu thiên sư bất xuất phòng.  
Phi thị thiên phong vô nhiệt đáo,  
Vi nhân tâm tịnh thân tức lương.”

(Tạm dịch:

*Người người tránh nắng chạy như điên,  
Chỉ có thiên sư không rời phòng.  
Không phải thiên phong không nắng chiếu,  
Nhờ tâm tĩnh lặng người mát thôi.)*

Tục ngữ nói: “Tĩnh tâm tâm khắc mát.” Muốn loại bỏ phiền não vì nóng bức, trước tiên phải gạt bỏ phiền não vì không muốn chịu đựng cái nóng. Chỉ cần trong lòng không phiền não, cơ thể cũng giống như đang ngồi ở đình viện mát lạnh. Tương tự, nếu ta không còn phiền não khi đứng trước sự phức tạp của thế giới này, ta sẽ đạt được cảnh giới “tĩnh tâm tâm khắc mát”.

Cao tăng Nhật Bản - hòa thượng Kaisen Joki không cẩn thận đắc tội với Oda Nobunaga<sup>[7]</sup>. Oda sai người bao vây, đốt chùa. Hòa thượng Kaisen và một nhóm tăng nhân đều yên lặng ngồi thiền, viết bàn một cách thần nhiên. Lúc lâm chung, hòa thượng Kaisen còn nói hai câu kệ: “An thiên hà tất tu sơn thủy, diệt khước tâm đầu hỏa diệc lương.” (Nghĩa là: Tham thiền là lĩnh ngộ ở trong tâm chứ không phải ở ngoại cảnh, khi đã từ bỏ được phiền não thì lửa cũng như nước.)

Một người trong lòng tràn đầy ham muốn, dù ở miếu cổ sâu trong núi cũng không bình tĩnh được; một người trong lòng không ham muốn cũng không yêu cầu gì, dù sống giữa thành phố nhộn nhịp cũng sẽ không cảm thấy xô bồ, tất bật. Người đời thường quá xem trọng cái tôi của mình, vậy nên đời mới nhiều phiền não.



*Lòng tinh lạnh mới có thể nhìn thấu gốc rễ của sự việc*

Bị quấy nhiễu bởi được mất nhất thời là vì lòng chưa buông ham muốn lợi ích. Bị ảnh hưởng bởi lời gièm pha hay tán thưởng là bởi lòng chưa bỏ ham muốn danh lợi. Đã để mình dao động vì danh lợi được mất thì nói gì đến chuyện tu thiền Phật pháp!

### *Hoàng Nhất đại sư - “Hàn Già Tập”<sup>[8]</sup>*

Trước khi xuất gia, đại sư Hoàng Nhất có nghe nói rằng tuyệt thực có thể giúp người ta bỏ cũ đổi mới, “Bỏ đi cái thất đức, sinh ra sức mạnh tinh thần vĩ đại”, từ xưa những vĩ nhân Tông Giáo như Thích Ca Mâu Ni, Gia Tô đều từng tuyệt thực. Đại sư Hoàng Nhất quyết định tranh thủ lúc trường học cho nghỉ đông tự mình thử một lần. Học trò của ngài, ông Phong Tử Khải, khi nhớ lại, có kể: “Một ngày nọ, thầy quyết định vào núi Đại Từ tuyệt thực, tôi có việc trên lớp, không thể đi cùng, nên Văn Ngọc - nhân viên trong trường đi cùng thầy. Nhiều ngày sau, tôi có đi thăm thầy, thấy thầy nằm trên giường, khuôn mặt tiều tụy, nhưng tinh thần rất tốt, thầy vẫn nói chuyện với tôi không khác gì lúc bình thường.”

Khi đại sư trở về sau mười bảy ngày tuyệt thực, có người hỏi ngài đã tuyệt thực thế nào, ngài nói: “Tuần đầu tiên, mỗi ngày giảm dần lượng



thức ăn, từ hai bát thành một bát, r ễ nửa bát, r ễ cắt cơm; chất cũng đạm bạc dần, từ cơm thành cháo, r ễ canh, r ễ nước. Tuần thứ hai, ngoài việc uống nước lọc ra, thì không ăn gì hết. Tuần thứ ba, làm ngược lại trình tự tuần thứ nhất là được, từ nước thành canh, r ễ cháo, r ễ cơm, dần dần tăng trở lại lượng thức ăn thường ngày. Bản thân tôi cảm thấy rất tốt, không những không đau khổ, mà tâm trí và thân thể còn cảm thấy nhẹ nhõm, có cảm giác phiêu phiêu như tiên vậy. Bình thường, mỗi buổi sáng tôi đều viết chữ, trong thời gian tuyệt thực, tôi cũng coi việc viết chữ như bài tập hằng ngày. Trong tuần thứ ba, tôi viết thể chữ khắc trên bia thời Ngụy, chữ Triện, chữ Lệ, lực bút không hề yếu hơn so với lúc bình thường.”

Có người lại hỏi ngài có cảm giác gì khi hoàn toàn tuyệt thực ở tuần thứ hai.

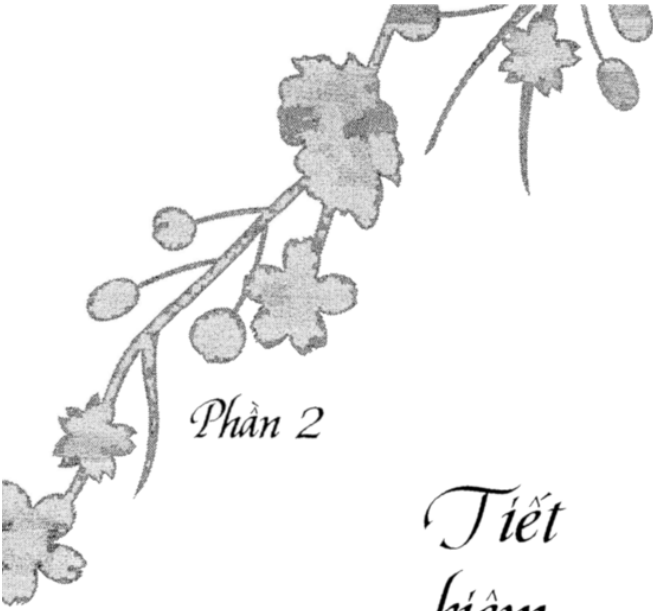
Đại sư Hoằng Nhất nói: “Trải qua rất thuận lợi, chẳng những không đau khổ mà tâm trạng còn được thanh tịnh, cảm giác cực kỳ linh hoạt, hơn cả bình thường, nghe được cái người khác không thể nghe, hiểu được đi đâu người khác không thể hiểu. Đây được gọi là trí tuệ lớn mạnh từ trong tĩnh lặng!”

Tuyệt thực là một cách tu hành của Phật giáo, người tu hành chủ yếu thông qua việc tuyệt thực để tăng cảnh giới tâm linh. Thật ra, con người và động vật không cần ngày nào cũng phải ăn no, động vật thường xuyên chịu đói, nhưng chưa từng nghe nói đến việc bọn chúng vì thế mà chết đói, ngược lại tuyệt thực còn giúp cho chúng càng thêm linh hoạt, ngay cả tinh thần cũng tốt lên nhiều.

Con người không cần phải ăn thật no, đôi khi không có thứ gì bỏ vào bụng chẳng những không gây bất cứ tổn thương nào, ngược lại còn có ích cho việc tự đi đầu tiết của cơ thể. Nếu như cơ thể chưa chuẩn bị tốt cho việc tiếp nhận thức ăn mà vẫn gượng ép, thì không chỉ không hấp thụ được,

ngược lại còn phản tác dụng. Hệ tiêu hóa của cơ thể con người luôn chịu ảnh hưởng từ cảm xúc, khi con người mệt mỏi hay tâm trạng không tốt, cơ thể sinh bệnh, việc bài tiết sẽ trở nên thất thường. Nếu lúc này có đồ ăn đi vào đường tiêu hóa, chúng có khả năng sẽ ngưng tại ruột và dạ dày, trở thành vật chất có độc. Cho nên, lúc cơ thể không được khỏe, tâm trạng không tốt, chúng ta luôn cảm thấy rất khó chịu khi ăn.

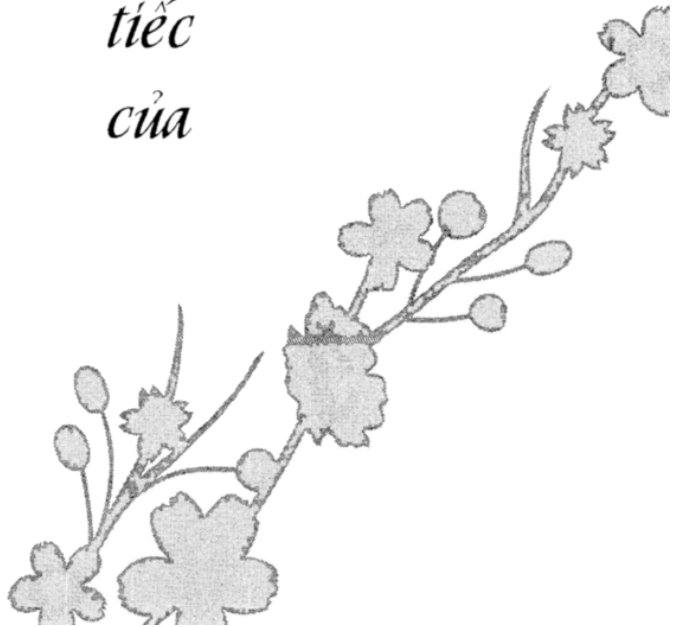
Thực chất, ý nghĩa thật sự của việc tuyệt thực theo Phật giáo là để luyện tập linh tính, bởi vì khi tuyệt thực, cơ thể sẽ tiết kiệm được một lượng năng lượng đáng kể vốn dùng để tiêu hóa đồ ăn, bộ não sẽ càng tỉnh táo hơn lúc bình thường. Đại sư Hoằng Nhất cho rằng, sau khi tuyệt thực, đầu óc cực kỳ tỉnh táo, các giác quan cực kỳ nhạy bén, những gì bình thường không nghe thấy, không hiểu được, đầu có thể nghe thấy, hiểu được. Điều này cho thấy, nội tâm tĩnh lặng sẽ giúp ích cho việc tăng khả năng nhận thức của chúng ta. “Tuyệt thực” là một cách để thanh tịnh cơ thể và ham muốn, tâm thanh tịnh rồi, con người mới có thể nhìn thấy bản chất vốn có của mình, mới có thể sinh hoạt theo kiểu cách của mình. Phật Tổ Thích Ca Mâu Ni từng nhiều lần suy tưởng bằng phương thức tuyệt thực, cuối cùng cũng mở tâm trí linh ngộ dưới cây bồ đề. Đối với người tu hành, tuyệt thực có thể giúp cho đầu óc tỉnh táo hơn. Đương nhiên, người thường rất ít khi dùng cách tuyệt thực để duy trì sự tỉnh táo cho đầu óc. Tuy nhiên, chúng ta vẫn có thể thử các cách khác: giảm thiểu lượng thức ăn, không chế ham muốn, loại bỏ những thứ rắc rối phức tạp... không ngừng thanh lọc rác rưởi trong tinh thần, giữ đầu óc tỉnh táo. Bụng ăn quá no thì đầu không đủ tỉnh táo, hưởng chi mỗi ngày còn phải đối mặt với nhiều phiền não, khi đó con người khó mà giữ được tâm hồn thanh thản để tư duy nhanh nhạy. Muốn giữ đầu óc tỉnh táo và tư duy lý trí, lúc nào cũng cần loại bỏ ham muốn và những yếu tố quấy nhiễu suy nghĩ của ta.



*Phần 2*

*Tiết  
kiệm  
thực  
phẩm,  
y  
phục  
là  
vì  
trân  
trọng,*

*không  
phải  
vì  
tiết  
của*





*Biết đủ thường hài lòng, biết dừng thì dùng được*

Biết đủ thường hài lòng, trọn đời không hổ thẹn. Biết dừng thì dùng được, trọn đời không xấu hổ.

*Đại sư Hoàng Nhất - “Tuyển tập cách ngôn”*

“Biết đủ” là người ta cho bao nhiêu, bạn “tuy không hài lòng, nhưng vẫn chấp nhận được”, “biết dừng” là khi đến một mức độ nào đó biết xua tay nói: tôi không cần nữa. “Biết đủ” là do người, “biết dừng” là do mình. “Biết đủ” là không tham, “biết dừng” là không tùy tiện.

Trước đây, ở dưới núi Phổ Đà có một tiều phu, cả ngày đi sớm về trễ, lao động vất vả, nhưng vẫn không thể no ấm, trong nhà thường không có gì ăn. Vợ của người tiều phu hằng ngày đều đến thắp hương, thành kính cầu Phật Tổ từ bi, giúp cho họ sống tốt hơn một chút. Lời cầu xin của cô quả nhiên cảm động được Phật Tổ. Một ngày nọ, khi ra ngoài đốn củi, người tiều phu đã đào được một bức tượng la hán vàng dưới một gốc cây lớn.

Người tiều phu vốn không có lấy một đồng bồng chốc trở thành phú ông, mua ruộng đất, có nhà sang, cuộc sống tốt đẹp hơn nhiều. Đáng lẽ

người tiều phu phải vui khi đã thoát cảnh nghèo khó và trở thành một triệu phú mới phải. Nhưng người tiều phu vừa mới vui được vài ngày thì đã ăn không ngon, ngủ không yên.

Vợ anh ta hỏi: “Bây giờ chúng ta không phải lo nghĩ chuyện ăn uống, lại có nhà đẹp ruộng tốt, anh còn thở ngắn than dài làm gì? Lẽ nào anh sợ bị kẻ trộm tới lấy mất? Kẻ trộm không trộm được nhà cửa và ruộng vườn của anh đâu, có gì đáng sợ chứ. Anh đúng là trời sinh ra phải chịu mệnh cơ hàn rỗi!”

Người tiều phu nghe xong liền nổi giận: “Em hiểu cái gì! Trộm không trộm được thì sẽ đến nhiều lần nữa, đi đâu làm anh lo lắng nhất là trong 18 bức tượng la hán vàng anh mới có được 1 bức, còn 17 bức tượng nữa không biết được chôn ở đâu, làm sao anh có thể yên tâm được?” Cứ như vậy, người tiều phu suốt ngày hốt bay phách lạc vì không thể có được 17 bức tượng la hán khác, không bao lâu sau thì bệnh chết.

Người này không biết đủ, không biết dừng lại lúc thích hợp, kết quả cuối cùng là hại đến mình. Nhìn bề ngoài ta thấy có nhiều nguyên nhân dẫn đến cái chết, nhưng thật ra, đa phần là vì không biết đủ, không hiểu được “phải dừng”. Nếu chúng ta biết đủ, biết dừng, thì sẽ giảm đi rất nhiều phiền não, cơ thể thanh tịnh, và có sống thêm vài năm cũng chẳng thành vấn đề.

Con người không vui vẻ, không hạnh phúc, không phải bởi họ có được quá ít, mà bởi họ không biết đủ, biết dừng. Không biết đủ thì cho dù có bao nhiêu tiền bạc cũng sẽ cảm thấy mình có quá ít, lúc nào cũng buồn phiền vì cái không có được, không biết dừng đúng lúc, cuối cùng ngay cả thứ đến tay rỗi cũng vượt mất.

Một hôm trời chạng vạng tối, thiền sư Hư Hữu đi bộ bên sông, nhìn thấy có vài người đang thả câu bên bờ, thiền sư không có việc gì, liền

đứng bên cạnh quan sát. Lúc này, cần câu của một người trong số đó động đây, một con cá lớn dài tới ba thước bị mắc câu mà vẫn giãy rất khỏe, những người đứng quan sát bên cạnh đều reo hò cho anh ta. Nhưng người nọ gỡ móc câu ra khỏi miệng cá một cách thành thạo rồi tiện tay ném con cá xuống sông. Đám đông vang lên một tràng ca cẩm tiếc nuối, nhưng trong lòng họ lại rất khâm phục người câu được cá, con cá to như vậy chưa làm anh ta hài lòng, có thể thấy đây là một cao thủ câu cá. Khi mọi người nín thở chờ đợi, thì cần câu lại động đây, lần này anh kia câu được một con cá dài hai thước, người câu cá không suy nghĩ nhiều lại thuận tay ném nó xuống sông. Lần thứ ba, cần câu của người đó tiếp tục động đây, lần này lại là một con cá nhỏ dài chưa đến một thước. Đám đông xung quanh kêu lên một tiếng thất vọng, có người nghĩ thầm, sớm biết như vậy, lần thứ nhất không nên vứt bỏ con cá lớn đó đi. Không ngờ lần này người câu cá lại cẩn thận gỡ con cá nhỏ ra, bỏ vào rọ.

Những người vây quanh nghĩ mãi không hiểu, liền hỏi anh ta: “Tại sao lại thả lớn mà lấy nhỏ?”

Người câu cá trả lời: “Bởi vì chiếc bàn lớn nhất ở nhà tôi dài chưa đến một thước.”

Xem đến đây, thiềm sư cảm khái sâu sắc, nói: “Người đời thường cầu lớn không cầu nhỏ. Thật ra, thứ thích hợp với bản thân mới là tốt nhất.”

Người câu cá có thể mua một cái bàn lớn hơn, anh cũng có thể đem cá cắt khúc rồi chế biến. Cho nên, trong mắt những người đứng xem, người câu cá này rất ngốc. Nhưng chúng ta đều quên mất một vấn đề quan trọng là cái bụng chúng ta có hạn. Người câu cá chỉ cần con cá nhỏ dài một thước, đâu chỉ vì bàn không đủ rộng, thứ mà người câu cá muốn là cuộc sống tự tại biết đủ mà vui!

Đại sư Thánh Nghiêm từng nói: “Nếu con người hiện đại có thể xem nhẹ danh lợi, không tính toán, sống qua ngày với thái độ một cháo một cơm, thì sẽ thấy “đur dả” trong sự đăm bạc, thấy tâm tự tại, cõi lòng tĩnh lặng như không có gì vướng bận.”

Cách nói “Một cháo một cơm” xuất phát từ một câu chuyện Phật giáo.

Thiền sư Nguỡng Sơn hỏi thiền sư Vy Sơn: “Thầy ơi, sau khi người viên tịch, nếu như có ai hỏi đạo pháp của thầy là gì, con nên trả lời như thế nào?” Thiền sư Vy Sơn chỉ nói bốn chữ: “Một cháo một cơm.”

Tại sao lại nói một cháo một cơm? Bởi vì ở chùa Thiền Tông, buổi sáng ăn một bát cháo, buổi trưa ăn một bát cơm, buổi tối không ăn gì cả. Thiền sư Vy Sơn trả lời như vậy tất nhiên không phải bởi một ngày thiền sư chỉ có thể ăn cơm và cháo, ý của ngài là, cho dù con người có bao nhiêu ham muốn, thật ra mỗi ngày chỉ cần một cháo một cơm là đủ rồi. Có là hoàng đế thì suy cho cùng cũng chỉ là một ngày ba bữa cơm thôi. Thiền sư Vy Sơn dùng bốn chữ “một cháo một cơm” để khuyên mọi người cần phải học cách biết hài lòng .

Tôi vui đâu chỉ có một cái bánh bao, bởi chỉ ít hôm nay tôi không bị đói bụng nữa. Có một bàn sơn hào hải vị là tôi thỏa mãn lắm rồi, đời người có được niềm hạnh phúc lớn lao như vậy, tôi còn gì mà không vui nữa? Có nhiều có ít đều vui như nhau, người như vậy là người biết đủ. Bởi vì biết đủ, trong lòng tràn đầy cảm giác sung túc. Còn những người không biết đủ luôn cảm thấy không hài lòng với cái mình đang có và lúc nào cũng nói như thể mình là một người nghèo khổ, bất hạnh. Cho nên, dù anh ta là triệu phú, thì thật ra vẫn là người nghèo.

Nếu muốn hưởng thụ niềm vui của cuộc sống, đi đâu cơ bản để tin theo chính là “Biết đủ thường hài lòng, biết dừng thì dừng được”.



*Sống mà biết đủ là sung túc nhất*

Phàm việc gì biết đủ thì thường thỏa mãn, người đến mức vô cầu, phẩm hạnh tự sẽ cao.

### *Đại sư Hoàng Nhất - “Tuyển tập cách ngôn”*

Giữ giới khát khe, đạm bạc vô cầu, một đôi giày vải rách, một chiếc khăn len cũ, một áo cà sa vá vúi hơn 200 chỗ, xanh trắng lẫn lộn, rách rưới không thể tả, còn xem đó là vật quý. Ăn chay chỉ có rau cải luộc, dùng muối không dùng dầu. Tín đồ dâng tặng các loại nấm, đậu phụ, đều bị từ chối hết. Đây là cuộc sống của đại sư Hoàng Nhất sau khi xuất gia.

Đại sư Hoàng Nhất nói: “Cuộc sống của người xuất gia đối với người thường là tương đối tịnh khổ, nhưng người xuất gia chân chính không nghĩ đó là khổ, mà coi đó là niềm vui, đồng thời có được niềm vui chân chính từ trong đó.” Trong mắt người đời, cuộc sống thiếu thốn vật chất là khổ. Còn theo đại sư, niềm vui chân chính không phải sự sung túc về vật chất mà là sự phong phú về tinh thần.

Người đời luôn nghĩ mọi cách để thỏa mãn ham muốn về mặt vật chất của bản thân, vĩnh viễn không thấy đủ, vĩnh viễn không ngừng lại. Nhưng trong quá trình đó, mọi người phải chịu đựng sự mệt mỏi hằng ngày khi bị



trói buộc bởi quá nhiều ham muốn tiền tài, của cải cũng như sự đau khổ khi không có được và lúc mất đi. Trên đầu chúng ta có bao nhiêu sợi tóc đã dần bị nhuộm bạc vì những thứ không cần thiết? Còn những người tìm kiếm sự sung túc về mặt tinh thần thì thường có nhiều niềm vui giản dị, điều đó làm cho họ có vẻ tự tại, ung dung, cả cơ thể lẫn tâm hồn đều thoải mái.

Trung Quốc có câu tục ngữ: “Biết đủ thường vui”, “Cơm áo đạm bạc, vui đến cuối đời”. Đây là chí nguyện cả đời của đại sư Hoàng Nhất. Ngài từng khuyên người đời: “Con người sống trên đời đều hy vọng có một cuộc sống vui vẻ hạnh phúc, nhưng hạnh phúc vui vẻ từ đâu mà có? Ít ham muốn biết đủ là đạo, ham muốn là ngũ dục lục trần<sup>[9]</sup>. Vô lo vô nghĩ, không phải bận tâm thì sẽ yên lòng, hiểu rõ đạo lý, biết được sự thật đúng sai, tâm mới yên được. Tiếp xúc lục căn, không mê đắm lục trần. Đối nhân xử thế, giao tiếp đúng mực, tự thấy vui vẻ.”

Những lời của đại sư là gợi ý cho người đời: Làm người nên bớt ham muốn. Bớt ham muốn sẽ không còn gì vướng bận, cũng không phải lo nghĩ, tâm an thì khắc sống vui vẻ.

Cổ nhân nói: “Cầu danh lợi quá đà sẽ có lúc phải lừa gạt người đời, theo đuổi lợi ích quá đà sẽ có lúc bất chấp mà làm chuyện xấu xa.” Chuyện gì quá cũng hóa dở, ham muốn mãnh liệt sẽ hủy hoại con người. Cho dù bạn không có quá nhiều tham vọng, nhưng nếu suốt ngày đau khổ vì ham muốn không được đáp ứng, thì trạng thái này sẽ hại tới thể xác và tinh thần của bạn. Vậy tốt nhất chính là tự biết đủ mà vui vẻ. Biết đủ không phải dừng theo đuổi, dừng khao khát, ngừng tiến về phía trước, mà là đừng đau khổ vì ham muốn nhất thời không được đáp ứng, điều đó sẽ ảnh hưởng tới cảm xúc và sức khỏe của bản thân.

Ham muốn của con người không bao giờ có điểm dừng. Phật Đà có nói: “Cho dù ông trời có cho một cơn mưa tiền bạc châu báu thì những người tham lam vẫn sẽ cảm thấy không đủ.” Không biết đủ chính là căn nguyên làm chúng ta cảm thấy không vui vẻ. “Được mất do số, lòng không thay đổi”, người biết đủ, biết buông bỏ, thì dù cuộc sống không hoàn hảo, không đạt được mục tiêu trọn vẹn, cũng vẫn cảm thấy cuộc sống này tốt đẹp.



*Mười phần phúc khí, chỉ hưởng ba phần*

Cho dù chúng ta có mười phần phúc khí, hãy chỉ hưởng ba phần thôi, phần còn lại có thể để dành cho sau này.

### *Đại sư Hoằng Nhất*

Cái gì là hạnh phúc? Cổ nhân khi tạo ra từ này đã nói cho chúng ta biết đáp án. Chữ “Hạnh” (幸) bên trên là chữ “Thổ” (土), bên dưới là ký hiệu của thiên “☳”; chữ “Phúc” (福), bên trái là chữ “Y” (衣), phía trên bên phải là “Nhất Khẩu” (一口), phía dưới bên phải là “Điền” (田). Có nghĩa là có đất, có thiên, có áo, có đồ ăn, hơn nữa cả nhà đều đoàn tụ, đây chính là hạnh phúc.

Nói theo tiêu chuẩn trên, đại đa số chúng ta đều hạnh phúc. Nhưng người giàu có tuy không thiếu cái ăn cái mặc cũng có những chuyện không vui. Một số người giàu có vì sĩ diện mà dùng thiên làm việc quá khả năng, gia đình họ bất hòa, anh em quay lưng, kẻ thù khắp nơi, tiếng xấu không ngớt. Bạn có thể nói họ hạnh phúc không? Tại sao rõ ràng thứ gì chúng ta cũng có mà vẫn không hạnh phúc? Đó là bởi lòng người không biết đủ, ham muốn quá nhiều, không biết quý trọng hạnh phúc.

Khi giảng kinh, đại sư Hoằng Nhất có kể một câu chuyện như sau:

“Tôi luyện viết chữ từ năm bảy tuổi, h ỏi ấy hay lấy bừa một tờ giấy, viết linh tinh vài chữ r ồi bỏ. Mẹ tôi nhìn thấy thì nghiêm mặt, nói: “Con phải biết, khi cha con còn sống, đừng nói là không được lãng phí một tờ giấy lớn như vậy, mà ngay tới một mảnh giấy thôi, cũng không được tùy tiện vứt đi!” Lời mẹ nói có nghĩa là phải biết trân trọng phúc khí. Tôi được nuôi dạy như vậy và nó đã khắc sâu trong tâm trí tôi. Sau này khi lớn tuổi r ồi, tôi cũng luôn trân trọng quần áo, đ ồ ăn; thói quen đó được duy trì cho tới tận bây giờ. Đôi giày màu vàng tôi đang đi là món quà tôi được một người xuất gia tặng h ỏi năm 1920 ở Hàng Châu. Nếu các vị rảnh rỗi, có thể đến xem phòng tôi, chần gối mừng m ền vẫn là thứ mà người xuất gia trước đây đã dùng; còn có một chiếc ô của phương Tây, cũng được mua từ năm 1911. Mấy thứ này đ ều có chỗ rách nát, tôi đã nhờ người khâu lại và vẫn luôn tận dụng chúng. Có đi đ ầu, những thứ như quần dài và đôi giày cỏ la hán mà tôi đang mặc, thì 5, 6 năm phải thay một lần. Ngoài ra, tất cả quần áo đ ồ đạc đa số đ ều là đ ồ cũ của tôi từ khi chưa xuất gia hoặc lúc mới vào cửa chùa.

Trước đây thường có người tặng tôi quần áo và nhi ều món đ ồ quý, nhưng hơn một nửa số đó tôi đem tặng cho người khác, bởi vì tôi biết mình phúc mỏng, đ ồ tốt cũng không dám dùng. Ví như đ ồ ăn, chỉ lúc nào bị bệnh mới ăn đ ồngon một chút.

Trân trọng phúc khí không phải chủ trương của một mình tôi, mà ngay cả đại sư Tịnh Thổ Tông Đại Đức Ấn Quang cũng như vậy, có người tặng cho ông mấy thứ đ ồ b ồ như mộc nhĩ trắng, ông thường không chịu ăn, mà chuyển đến chùa Quan Tông để cung dưỡng đại sư Đ ế Nhàn. Người khác hỏi ông: “Đại sư! Tại sao đại sư không ăn đ ồ b ồ?” Ông nói: “Phúc khí của ta mỏng manh, không hưởng nổi.”

Đại sư Ấn Quang tính tình cương trực, đối với người khác chỉ quan tâm xem có đúng luân lý chừng mực chứ không bàn đến tình cảm. Vài năm trước có một đệ tử quy y, là cư sĩ có tiếng ở đảo Cổ Lãng. Khi người đó đến thăm và ăn một bữa cơm với đại sư, người đó ăn rất ngon lành, nhưng sau cùng lại để sót 2 hạt cơm trong bát. Đại sư thấy vậy liền thẳng thừng lớn tiếng mắng: “Ngài có bao nhiêu phúc khí mà có thể tùy tiện lãng phí hạt cơm như vậy! Ngài phải ăn cho hết chứ!”

Mong mọi người nhớ kỹ những lời tôi nói trên đây. Phải hiểu được: Cho dù chúng ta có mười phần phúc khí, cũng chỉ được hưởng ba phần, phần còn lại có thể giữ lại để sau này hưởng thụ; hoặc các vị có thể mở rộng tấm lòng, san sẻ phúc khí của mình cho tất cả chúng sinh, cùng nhau hưởng thụ, sẽ càng tốt hơn.”

Đại sư Hoằng Nhất cho rằng, mười phần phúc khí chỉ hưởng ba phần là được rồi, đây chính là điều mà chúng ta thường nói, đừng có dùng hết phúc khí. Nếu như ai cũng dùng hết phúc khí của mình quá sớm, thì sẽ dễ thất bại giữa chừng, giống như cây sinh trưởng quá nhanh thì dễ gãy, hoa nở quá sớm thì chóng tàn.

Lúc ở Tuyên Châu, đại sư Hoằng Nhất đã nói với đại sư Đàm Hân: “Mấy ngày nay tôi đang nghĩ, nếu như tôi có thể uống trà Tuyết Phong, thì tôi sẽ rất khỏe.” Trà Tuyết Phong là một loại trà xuất xứ từ chùa Tuyết Phong trên núi Dương Mai (Nam An). Ngài nói xong rồi hỏi đại sư Đàm Hân: “Ông có không?” Đại sư Đàm Hân nói có một ít rồi đi lấy lá trà đến, đại sư Hoằng Nhất pha trà, uống một ngụm, rồi lớn tiếng khen: “Khà! Rất ngon! Rất ngon! Trà này uống rất hợp miệng, thể xác và tinh thần rất thanh tịnh, công dụng của trà này thật tốt.” Ngừng một lát, ông nói tiếp: “Nhưng không thể uống thường xuyên! Trà này không phù hợp với người

quá bữa rồi mà không ăn, bởi vì nó giúp ích cho tiêu hóa, không uống nhiều được.”

Đồ tốt không thể dùng thường xuyên, đây cũng là một biểu hiện của việc trân trọng phúc khí. Nếu như chúng ta thường xuyên hưởng thụ đồ tốt thì lâu dần sẽ thành thói quen, một khi không có thì sẽ cảm thấy không thoải mái, không tự tại.

Chúng ta thường than vãn bản thân có quá ít, nhưng lại lơ là với những gì đang có, đến khi mất đi mới hối hận vì đã không trân trọng nó, mới biết trước đây mình sống trong phúc mà không biết hưởng phúc. Thật ra, nếu một người sống đầy đủ đến mức tiêu tiền như nước, thì đó cũng chính là lúc người đó sắp dùng hết phúc khí. Chỉ tới khi hết phúc khí, chúng ta mới biết được trước đây mình đã giàu có thế nào. Đáng tiếc, khi giàu có, chúng ta lại chưa từng hưởng thụ một ngày vui vẻ.

Dẫu cuộc sống không quá đủ đầy, nhưng chỉ cần chú tâm thu xếp, chúng ta vẫn có thể cảm nhận được hạnh phúc của riêng mình. Đến một bát cơm trắng còn có mùi thơm của nó cơ mà. Thế nhưng nhiều người mãi đến khi bụng đói cần cầu mới biết được hương vị của một bát cơm trắng. Hãy sống cuộc sống bình thường ngày ba bữa cơm và cảm thấy thỏa mãn với nó, thậm chí có thể bớt dùng mấy phần phúc khí, gom góp giữ lại để sau này dùng dần, chứ không dùng hết một lần.

Chúng ta luôn quen nhìn lên trên và so sánh mình với những người sống tốt hơn, vậy nên, bất kể bản thân có bao nhiêu, cũng không thể khiến mình hạnh phúc. Nếu như chúng ta có thể nhìn xuống dưới, nhìn những người có ít hơn mình, thì bạn sẽ biết bản thân hạnh phúc tới nhường nào. Nhìn nhận cuộc sống như vậy thì cho dù ở trong cảnh nguy khốn, ta cũng sẽ cảm thấy hạnh phúc. Bởi vì có được sinh mệnh này chính là niềm hạnh phúc lớn nhất trong cuộc sống.

Cuộc sống có an nhàn hay không, không phụ thuộc vào việc đời sống vật chất có xa hoa hay không, mà là lòng ta có thanh thản, yên vui hay không. Nếu có thể giống như đại sư Hoằng Nhất, quý trọng những gì mình có, không màng danh lợi cao xa, lúc nào cũng biết “thỏa mãn”, “trân trọng phúc khí”, vậy thì hạnh phúc sẽ luôn ở bên chúng ta.



*Mặn có cái vị của mặn, nhạt có cái lợi của nhạt*

Trong thế giới của đại sư Hoàng Nhất; mọi thứ đều tốt. Áo cà sa trắng, cuộn sách nát và chiếc khăn len cũ đều tốt cả, cải xanh, củ cải và nước trắng cũng được hết. Mặn hay nhạt đều được cả. Tâm hồn đại sư tựa một vàng trắng sáng; có thể ngấm ra toàn bộ mùi vị của đời trong cuộc sống vụn vặt thường ngày; có thể soi rọi vào bộ mặt vốn có của cuộc sống bằng tâm trạng vui vẻ; tâm tính tự tại này. Kỳ diệu biết bao!

### *Hạ Miễn Tôn - “Nghệ thuật cuộc sống”*

Mỗi khi đọc đoạn văn này tôi đều cảm động, trong lòng có một cảm giác trang nghiêm, từ đó cảm thấy cực kỳ hài lòng với cuộc sống hiện tại của mình.

Có một lần, đại sư Hoàng Nhất từ Ôn Châu đến Ninh Ba, ở lại chùa Thất Tháp. Hạ Miễn Tôn biết tin liền mang cơm đến ngay buổi chiều ngày hôm sau, ngài ăn cùng ngài. Tuy chỉ là một ít củ cải, cải thảo, nhưng dường như đối với ngài, đó lại là một bữa cơm thịnh soạn. Đại sư vui vẻ và cơm, trịnh trọng dùng đũa gắp một miếng củ cải với tinh thần sung sướng tột cùng, thật khiến cho người khác nhìn mà rơi nước mắt vui mừng hồ thẹn!



Ngày thứ ba, có một người bạn khác đưa 4 món chay cho ngài. Ông Hạ Miễn Tôn cũng ngồi ăn cùng. Trong đó có một món cực kỳ mặn.

Hạ Miễn Tôn nói: “Cái này mặn quá!”

Ngài lại nói: “Ngon mà! Mặn cũng có mùi vị của mặn!”

Nhà của Hạ Miễn Tôn cũng khá xa nơi đại sư ở. Thế nên sang ngày thứ tư, đại sư bảo ông sau này không cần đem cơm đến nữa, ngài tự lo được. Ngài còn cười nói, khát thực là bản sắc của người xuất gia.

“Vậy thì, hôm nào mưa gió tôi sẽ đem cơm đến cho thầy.”

“Không cần đâu! Trời mưa, tôi có guốc mộc mà!” Khi nói đến “guốc mộc”, vẻ mặt đại sư rạng rỡ như thể đó là một món pháp bảo cực tốt. Ngài nhận ra ông Hạ có chút bất an, liền nói: “Mỗi ngày đi một đoạn đường cũng là một cách vận động rất tốt.”

Đối với ngài, mọi thứ trên thế gian đều rất tốt. Dù là quán trọ nhỏ hay nhà kho chật hẹp, dù là manh chiếu cũ hay khăn len rách rưới, dù là cải thảo hay củ cải nhạt nhẽo, dù món ăn mặn hay đắng, dù cuộc bộ hay đi xe, thế nào cũng được cả, bởi mỗi thứ có cái tốt, cái dư vị riêng của nó.

Chắc chẳng mấy ai được như đại sư, ăn củ cải cải trắng mà mặt mày hân hoan, hưởng thụ tất cả hương vị của món ăn, dầu nó có thế nào đi nữa. Theo đại sư, chúng ta không nên có thành kiến hay nhìn nhận theo một khuôn mẫu nào đó đối với tất cả mọi vật trên đời. Ngài nhìn thẳng vào diện mạo vốn có của cuộc sống, cảm nhận và hiểu theo đúng sự thật, đây mới là sự giải thoát, sự hưởng thụ chân chính.

Người từng nếm trải đau khổ, từng chịu cảnh nghèo đói, đại khái sẽ có những trải nghiệm như vậy. Nước là thứ ngọt nhất với người đang khát, khoai tây là thứ ngon nhất với người đang đói. Đây không phải ảo giác, mà vì chúng ta đón nhận chúng với lòng biết ơn. Ngược lại, nếu như không có

lòng biết ơn, thì dù ngày ngày ăn thịt ăn cá, vẫn sẽ cảm thấy buồn chán vô vị.

Cho dù là vị đắng, vị mặn của cuộc sống, chúng ta cũng nên chấp nhận nó, mang lòng biết ơn và coi đó là phúc phần, làm vậy sẽ giúp ta cảm thấy đó là hương vị tốt nhất của cuộc sống. Những người từng lún sâu vào đau khổ chắc chắn sẽ hiểu rất rõ điều này. Lúc đầu thì cảm thấy khó mà chấp nhận, không ngừng than trách, nhưng mọi thứ rồi sẽ dần lắng đọng theo thời gian, tới một ngày nào đó, ngoảnh đầu nhìn lại, ta sẽ thấy đắng cay qua đi, để lại chút dư vị ngọt ngào. Đối với nam nữ thanh niên rơi vào tình yêu, thì chia ly là đau khổ, bên nhau là mật ngọt, nhưng nỗi đau chia ly lại thường thử thách được tình cảm của nhau. Bởi lẽ, không có đắng cay thì sao biết vị ngọt? Không có đau khổ sao hiểu được niềm vui? Không có cái chết sao thấu tỏ sự sống?

Sống không được tham lam. Trong cuộc sống, có trà ngon để uống là chuyện rất tốt, nhưng nếu chỉ có nước trắng thì cũng đã hạnh phúc lắm rồi. Khi cần cốc nước lên, hãy nghĩ rằng mình đang ở sa mạc, như vậy cốc nước này trở nên quý báu đến nhường nào? Nếu bạn cho rằng món ăn trong bát quá mặn, vậy thì bây giờ bạn hãy bỏ lại món mặn này, nhịn đói hai ngày, chắc chắn bạn sẽ rất thèm món ăn mặn đó.

Mặn có cái vị của mặn, nhạt có cái vị của nhạt. Mỗi lần nhớ lại câu nói này, tôi đều cảm thấy rất biết ơn. Tôi càng cảm thấy hài lòng đối với món ăn trong miệng mình, quần áo trên người mình. Chỉ cần trong lòng chúng ta biết trân trọng phúc khí, thì dù là mặn hay nhạt cũng đều có thể ngấm ra toàn bộ mùi vị đặc biệt của nó trong cuộc sống vụn vặt thường ngày.



*Một hạt gạo, một bát cơm, đâu có được dễ dàng*

Cả đời đại sư Ấn Quang đều chú ý đến việc trân trọng phúc phận. Những thứ như quần áo, đồ ăn, chỗ ở đều rất đơn giản sơ sài, lược bỏ đi sự tinh mỹ.

### *Đại sư Hoằng Nhất*

Đại sư Hoằng Nhất đề xướng với mọi người một cuộc sống tiết kiệm.

Theo ngài, một người cho dù là nghèo khó hay giàu có, đều nên biết sống tiết kiệm. Đặc biệt là người giàu có, bởi vì có điều kiện nên họ càng dễ sống một cách phung phí quá đà. Sau khi giàu có rồi mà vẫn có thể sống tiết kiệm, vậy thì người đó chắc chắn rất giỏi giang.

Đại sư Hoằng Nhất sinh ra và lớn lên trong nhung lụa, đến khi xuất gia lại sống cuộc sống cơm canh đạm bạc, kiêng mọi vật dụng xa xỉ ngoại trừ những thứ thật cần thiết cho cuộc sống. Theo ngài, những thứ con người ăn, mặc, sử dụng, đều là từ sức lao động của người khác, là kết tinh mồ hôi công sức của người lao động, cho nên càng phải trân trọng chúng.

Có một mùa đông, ngài ở trong Thủy Vân Động (Nam An, Phúc Kiến). Điều kiện vật chất trong chùa không được tốt, phòng ở sơ sài, giường chỉ là hai tấm gỗ ghép lại mà thành, sư Tuệ Diên phụ trách chăm lo cho cuộc

sống của đại sư thấy thế thì rất băn khoăn. Đại sư lại rất hài lòng và liên tục nói “Rất tốt, rất tốt”, và bảo với Tuệ Điền: “Người xuất gia chúng ta dùng toàn đồ mà các thí chủ bố thí cho, nên thứ gì cũng đều phải tiết kiệm, phải biết trân trọng. Nơi ở chỉ cần có không khí sạch sẽ đã là tốt lắm rồi. Đồ đạc chỉ cần dùng được là được, không cần phải tinh xảo đẹp đẽ làm gì. Một bữa cơm trong ngày, một đêm ngủ dưới cây, là bản sắc của người xuất gia.”

Đại sư Đàm Hân khi nói về đại sư Hoảng Nhất, từng kể một chuyện:

Năm 1941, cư sĩ Lưu Truyền Thu của Thượng Hải nghe nói Mân Nam khủng hoảng vì thiếu lương thực, lo sợ đại sư Hoảng Nhất không đủ ăn, không thể hoàn thành công việc biên soạn “Nam Sơn Luật Tùng”, nên đã nhờ đại sư Liên Châu từ đảo Cổ Lãng chuyển ngàn tệ cho ngài. Đại sư Hoảng Nhất dẫu xúc động vẫn khước từ, nói: “Từ khi tôi xuất gia đến giờ chưa nhận bố thí của ai. Dù là đồ mà bạn bè và đệ tử cung cấp, tôi cũng dùng hết cho việc in ấn sách Phật, bản thân không lấy một chút nào. Trước giờ tôi không quan tâm tiền bạc, cũng không nhận tiền, xin nhờ người có lòng tốt hoàn trả.” Nghe nói giao thông Thượng Hải đình trệ, không thể gửi lại khoản tiền đó, đại sư trầm ngâm chốc lát rồi nói:

“Nếu đã như vậy thì hãy đem số tiền này tặng cho Khai Nguyên Tự. Ngôi chùa ấy bị cắt nguồn kinh tế, thiếu thốn lương thực. Nhờ Khai Nguyên Tự trực tiếp hỏi thăm bày tỏ lòng cảm ơn với cư sĩ Lưu.” Bạn của đại sư - cư sĩ Hạ Miễn Tôn trước đây đã tặng đại sư một cặp mắt kính thủy tinh trắng của Mỹ, bởi vì nó quá đẹp, nên đại sư không đeo, lần này ngài cũng tặng cho Khai Nguyên Tự để mở bán đấu giá, lấy được hơn 500 tệ, và dùng số tiền đó để mua đồ ăn chay.

Tuy cuộc sống của chúng ta hiện nay đã tốt hơn, nhưng thói quen quý trọng đồ đạc thì không khi nào lỗi thời. Làm vậy không phải vì bủn xỉn. Vì

tài nguyên trên trái đất này đều có hạn, nếu như đời này chúng ta dùng hết thì có thể đời sau sẽ không có gì để dùng nữa. Ví dụ nói tới nguồn nước, con người hiện đại đều giặt quần áo bằng máy giặt, nước sạch khi giặt xong đều được xả theo đường ống. Thật ra, chúng ta có thể dùng xô để đựng, nước này có thể dùng để cọ nhà vệ sinh, lau nhà.

Một người cho dù có địa vị cao đến mức nào và có nhiều tiền bạc tới mức nào, cũng đều phải sống một cách tiết kiệm. Yếu tố quyết định một người cao sang hay nghèo túng không nằm ở việc người này có bao nhiêu tiền, mà nằm ở việc người đó lựa chọn cách sống thế nào. Cuộc sống tiết kiệm không đòi hỏi một người phải sống khổ ải như nhà tu hành. Chúng ta chỉ đừng nên lãng phí, đừng nên theo đuổi cuộc sống xa hoa quá mức so với những gì cần thiết cho cuộc sống.

Một người không biết cách quý trọng thì không hiểu được hạnh phúc là gì. Họ tiêu xài không ngớt như một cách để giải tỏa tinh thần, nhưng thực chất lại càng cảm thấy trống rỗng. Cho nên, chúng ta phải học cách quý trọng hạnh phúc, phải cố gắng giảm bớt sự lãng phí không cần thiết, giảm bớt những nhu cầu ham muốn của mình, chỉ có như vậy, chúng ta mới có thể cảm nhận hạnh phúc từ cuộc sống một cách sâu sắc.



*Lao động chính là cách sống mà ông trời ban cho*

Bây giờ nói một chút về việc học tập lao động: các vị hãy coi lại cơ thể của mình, trên có hai tay, dưới có hai chân, nguồn vốn này là dành cho lao động và học tập. Nếu như không dùng chúng vào việc này thì không chỉ phí hoài hai tay hai chân mà còn ảnh hưởng nhất định đến sức khỏe. Nói cách khác: Nếu thường xuyên lao động; cơ thể chắc chắn sẽ khỏe mạnh.

### *Đại sư Hoằng Nhất*

Cuộc sống tiếp diễn là nhờ có lao động, lao động là một bản năng, người thường xuyên lao động mới có thể khỏe mạnh.

Nhưng lao động là việc vất vả, buồn chán. Thậm chí, đa phần mọi người dù đổ máu đổ mồ hôi nhưng thù lao lại ít ỏi không đáng kể. Mỗi lần như vậy, trong lòng chúng ta sẽ có ác cảm với việc lao động. Cho nên, có người cho rằng, nếu như vất vả mà đổi lại chỉ càng thêm vất vả, vậy sao con người phải sống trên đời này một cách khổ cực như vậy?

Có một người nghèo, tuy rằng ngày nào cũng lao động vất vả, nhưng vẫn không đủ no ấm, nguyện vọng lớn nhất trong cuộc đời anh ta chính là được như người giàu có: ngày ngày ăn uống vui chơi mà không cần phải

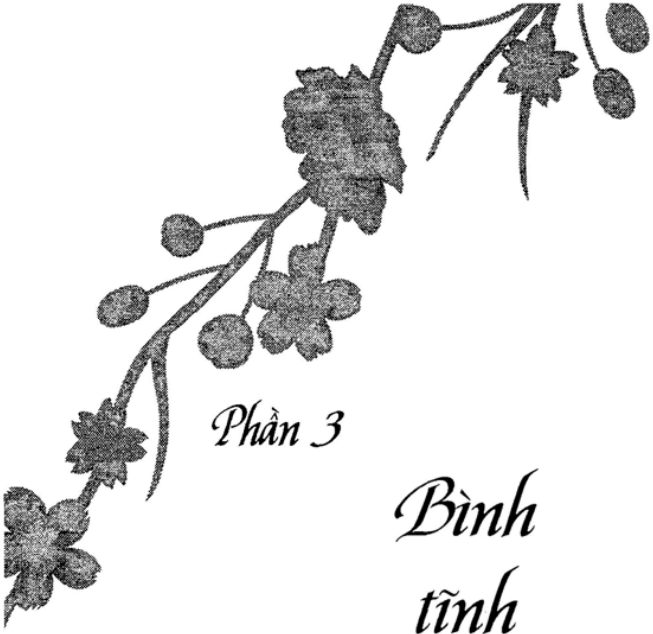
lao động. Thế là anh ta đến gặp thượng đế, xin thượng đế cho anh ta hưởng thụ những ngày tháng không cần lao động. Thượng đế đã đồng ý. Vậy là người này lập tức lột xác, trở thành người có tiền, ở trong biệt thự xa hoa, mọi chuyện lặt vặt trong cuộc sống hằng ngày đều có người hầu lo liệu. Anh ta muốn tìm chút việc để làm, nhưng lại không có việc gì mà anh ta làm được. Dần dần, anh ta trở nên lo lắng bất an, cảm thấy cuộc sống thật vô vị và muốn quay về sống những ngày tháng như trước đây. Anh ta thà trở lại nghèo khổ nhưng ngày nào cũng chìm trong trạng thái bận rộn làm việc, còn hơn là không làm gì cả như bây giờ. Do đó, anh ta tìm đến thượng đế và nói: “Đề con được như trước đây đi! Con thật sự không thể chịu nổi nữa. Con cảm thấy cuộc sống của con bây giờ đáng sợ cứ như sống trong địa ngục vậy.” Thượng đế nói: “Đây chính là địa ngục mà!”

Lao động là hạnh phúc, chúng ta không hiểu đi đâu đó là bởi vì chúng ta quá chú trọng vào bản thân việc lao động mà bỏ qua những giá trị mà nó đem lại cho chúng ta. Lao động là vất vả, nó khiến chúng ta phải đánh đổi rất nhiều thời gian và sức lực, nhưng cũng đem lại sự thỏa mãn về mặt tinh thần. Khi nhìn thấy thành quả lao động của bản thân, chúng ta sẽ phát hiện ra mọi sự vất vả đều là xứng đáng, bởi vì chúng ta đã có thu hoạch.

Lao động là hạnh phúc, bởi vì chúng ta hoàn thành chí nguyện trong lòng mình. Mỗi người đều có mục tiêu, sở thích và hứng thú của riêng mình, nếu như lao động là để thực hiện mục tiêu của chúng ta thì bạn còn cảm thấy lao động là vất vả nữa không? Khi chúng ta bắt đầu từ công việc mà mình yêu thích, chúng ta còn cảm thấy lao động thật vô vị nữa không? Chúng ta không nên nhìn vào những đau khổ lao động mang tới, mà nên quan tâm đến lợi ích nó đem lại, chỉ có như vậy, chúng ta mới có thể phát hiện ra hạnh phúc từ trong lao động.

Chúng ta phải học cách cảm nhận hạnh phúc trong lao động, nó khiến ta mệt mỏi, nhưng cũng làm cuộc sống của chúng ta phong phú hơn, giúp ta hiểu được sự gian khổ của cuộc sống và ý nghĩa thực sự của hạnh phúc. Lao động chính là một cách tu hành, trong quá trình lao động, chúng ta có thể tạo ra giá trị, làm cho cuộc sống có được ý nghĩa lớn nhất.





*Phần 3*

*Bình  
tĩnh*

*ôn  
hòa*

*mới  
có  
được  
nội  
tâm  
mạnh  
mẽ*





*Nhẫn nhịn là một loại tu hành trong cuộc sống*

Không thể buông thả bản tính của mình, nên dùng phương pháp ngược lại để kiềm chế nó, đạo lý này nằm ở một chữ “nhẫn”.

*Đại sư Hoằng Nhất - “Tuyển tập cách ngôn”*

Thế nào là nhẫn? Người Trung Quốc có cách lý giải đặc biệt với từ này, họ cho rằng, “nhẫn” có nghĩa là “nhẫn nhục”. Chúng ta thường nói nhẫn nhục gánh trọng trách, không nhẫn nhục, không thể gánh trọng trách, không nhẫn nhịn, không làm được việc. Tại sao phải nhẫn nhịn? Bởi vì nhẫn nhịn sẽ tránh được rất nhiều rắc rối và tổn thương vô nghĩa. Khi còn chưa đủ mạnh mẽ, chúng ta phải học cách nhẫn nhịn, chuyện nhỏ không nhịn sẽ ảnh hưởng đến đại cục. Khi chúng ta đã mạnh mẽ rồi, cũng phải học cách nhẫn nhịn.

Một học giả phương Tây từng nói: “Nhẫn nhịn và kiên trì rất đau khổ, nhưng dần dần chúng sẽ đem lại lợi ích cho bạn.” Một người muốn có thành tựu thì phải học cách nhẫn nhịn. Đối với một số người, nhẫn nhịn thường bị coi là nhu nhược, dễ bị bắt nạt. Nhưng trên thực tế, nhẫn nhịn là một cách rèn giũa bản thân, là kết quả được đúc kết sau khi trải qua thử

thách sóng gió, giúp con người tôi luyện ý chí để bình tĩnh hơn khi xử lý mọi chuyện, đối mặt với gian nan vẫn bình thản ung dung, bị chê hay được khen cũng không tự ti, không kiêu ngạo.

Khi bị ức hiếp, phản ứng đầu tiên của chúng ta luôn là trả đòn, người ta đánh bạn một cái, tốt nhất phải trả lại người ta hai cái. Cho nên, chúng ta thường nhìn thấy có người chỉ vì một chút chuyện nhỏ mà tức đến nổi đỏ mặt tía tai, đánh đến mức sứt đầu mẻ trán. Thật ra, có rất nhiều người từng trải qua những chuyện giống như bạn, thậm chí có thể nói, tất cả mọi người đều từng bị như vậy. Nhưng tại sao chỉ có bạn cho rằng mình bị bắt nạt? Đó là vì bạn không thể “nhẫn”. Một số chuyện nhẫn nhịn thì sẽ qua.

Nhẫn nhịn không phải nhu nhược, dễ bị ức hiếp, hoàn toàn trái ngược, đó là phản ứng tự nhiên của những người có tinh thần mạnh mẽ. Người biết nhẫn nhịn luôn có chỗ đứng bất bại trong cuộc cạnh tranh xã hội. Một người thiếu đi sự nhẫn nhịn rất dễ bị đè nén, còn người có sức chịu đựng lớn thì dù trong giông bão cũng không sợ hãi, trở thành người thắng cuộc cuối cùng.

Đời người luôn vì không thể nhẫn nhịn nên dù một câu nói, một chuyện nhỏ cũng có thể dẫn đến tranh chấp, làm cho mọi người đều không vui vẻ.

Có một thanh niên tính tình nóng nảy, thường hay đánh nhau với người khác, mọi người đều không thích anh ta. Một ngày nọ, người thanh niên này vô tình dạo chơi đến chùa Đại Đức, tình cờ nghe được một thiền sư đang giảng pháp. Nghe xong, anh ta thề rằng sẽ thay đổi, anh ta nói với thiền sư: “Sau này con sẽ không đánh nhau với người ta nữa, tránh để mọi người đều không muốn nhìn thấy con. Cho dù người khác có nhổ nước miếng vào mặt con, con cũng chỉ nhẫn nhịn lau đi, bình tâm chấp nhận!”

Thiền sư nghe người thanh niên nói vậy, chỉ cười nói: “Hà tất phải làm vậy? Cứ để nước miếng tự khô, sao phải lau đi?”

Người thanh niên nghe xong, rất đỗi ngạc nhiên, hỏi lại thi ên sư: “Sao mà như vậy được? Tại sao phải chịu đựng như vậy?”

Thi ên sư nói: “Điêu này thì có gì mà không chịu đựng được, cậu cứ coi như nó là con muỗi đậu trên mặt thôi, không đáng để đánh nhau vì nó.”

Thanh niên lại hỏi: “Nếu như đối phương không nhổ nước miếng, mà đưa ra một nắm đấm, thì con phải làm thế nào?”

Thi ên sư trả lời: “Thì cũng vậy thôi. Cậu đừng quá để tâm. Chỉ là một nắm đấm thôi mà.”

Người thanh niên nghe xong, bỗng giơ nắm đấm ra, đánh vào đầu của thi ên sư, và hỏi: “Hòa thượng, bây giờ ông thấy sao?”

Thi ên sư rất ân cần nói: “Đầu tôi cứng như đá, không cảm thấy gì hết, nhưng tay cậu chắc là đau lắm phải không?”

Thanh niên đứng ngay ở đó, đúng là không biết nói gì hơn.

Thế mới nói, nhẫn nhịn là một loại tu hành thâm sâu, cần bỏ chút công sức mới được. Đại sư Hoằng Nhất từng nói: “Ở nơi phồn hoa, gặp người ngu đần, gặp lúc bế tắc, gặp chuyện phức tạp, đây là những tình huống con người ta dễ tức giận. Nóng nảy hấp tấp không những không có lợi, mà còn dễ khiến người khác oán trách, bản thân thì hỏng việc, đó là việc ngu ngốc. Nhẫn nhịn cho qua thì sẽ có lợi vô cùng.”



*Khoan dung với người khác là tốt với chính mình*

Người nóng nảy hấp tấp, tôi thích đối xử bằng sự khoan dung; người hẹp hòi nguy hiểm, tôi lại đối xử bằng sự vô tư.

*Đại sư Hoàng Nhất - “Tuyển tập cách ngôn”*

Năm 1913, Lý Thúc Đông nhận việc dạy mỹ thuật và âm nhạc ở trường Sư phạm I tỉnh Chiết Giang. Ngoài giờ học, ông thường dạy học sinh của mình đừng quá xét nét về những sai lầm nhỏ không ảnh hưởng gì đến người khác, kết quả làm cho mọi người đều không vui. Thật ra nếu là lỗi nhỏ không ảnh hưởng đến người khác, thì chúng ta không cần truy cứu, bỏ qua lỗi lầm đó cũng không ảnh hưởng gì đến đại cục. Bởi vì làm như vậy không chỉ giúp bản thân tránh được những phiền phức và quan hệ rắc rối không cần thiết, mà còn chiếu cố đến danh dự của người khác, không đến nỗi đem lại phiền phức vô nghĩa cho người khác, đồng thời thể hiện được sự khoan dung của mình.

Một lần, một học sinh phát hiện ra trong sách giáo khoa có một lỗi sai ngữ pháp và không ngừng khiển trách về chuyện này, nói giáo viên không có tài năng, không có trách nhiệm. Quyển sách giáo khoa này trùng hợp lại

do Lý Thúc Đĩnh đích thân biên soạn. Với điều kiện lúc đó, sai sót là việc khó mà tránh được, Lý Thúc Đĩnh hoàn toàn có thể, cũng có đầy đủ lý do để biện giải cho mình. Nhưng ông không vì thế mà nói học sinh nọ gây sự vô lý, ngược lại còn biểu dương học sinh đã tìm ra lỗi sai. Tuy đây chỉ là chuyện nhỏ, nhưng đã có ảnh hưởng sâu sắc đến học sinh ấy.

Thật ra, khoan dung không chỉ là một cách thông cảm với người khác, cũng là một cách giải thoát cho bản thân.

Bà Du là một bệnh nhân mắc chứng động kinh, chông thì bị tai biến mạch máu não phải nằm liệt giường. Bà không được đi học nên chẳng có bằng cấp để mà kiếm một công việc tử tế, cả nhà đều sống dựa vào công việc giặt quần áo của bà, cuộc sống rất vất vả. Nhưng bà Du rất thanh thản, bởi vì bà có một đứa con hiểu chuyện. Nhưng trong một lần tham gia bữa tiệc đốt lửa trại, đứa con duy nhất của bà không may bị một thanh niên say rượu dùng bình thủy tinh giết chết khi mới chỉ 19 tuổi. Bà Du đáng thương, ngay đến việc gặp con trai lần cuối cũng không được. Bà không thể tha thứ cho người đã giết hại con trai mình. Thù hận luôn đặng đặng bám theo như một cái bóng khiến cho bà đau khổ.

Cho đến một ngày, khi bà Du đang giặt quần áo bỗng nhớ tới “kẻ thù” năm đó nay cũng đã 19 tuổi rồi, cùng tuổi với đứa con đã mất của mình. Nếu như con trai bà còn sống, chắc cũng sẽ có tiền đồ và hy vọng đẹp đẽ đang chờ đợi nó. Nhưng “kẻ thù” hiện giờ vẫn đang ở trại giam vị thành niên, sau khi trở về với xã hội, liệu cậu ta còn phát triển được gì nữa? Đặt mình vào hoàn cảnh của người khác, mẹ của “kẻ thù” chắc chắn cũng rất buồn. Đột nhiên bà Du rất muốn đi thăm “kẻ thù” này. Nhờ sự sắp xếp của bạn bè, bà đến trại giam vị thành niên để gặp người thanh niên đã giết chết con trai bà năm đó. Chàng trai này vừa gặp bà Du liền nắm chặt lấy tay bà mà bật khóc, không ngừng nói “cháu xin lỗi, cháu xin lỗi”. Bà Du ôm lấy

cậu, có cảm giác như đang ôm con trai mình, trong lòng đã không còn thù hận nữa.

Bà Du vẫn mưu sinh nhờ công việc giặt quần áo, nhưng trong lòng bà đã bình yên hơn nhiều, cũng vui vẻ hơn nhiều.

Phương Tây có câu ngạn ngữ: “Ăn rau bằng trái tim vui vẻ, còn hơn là ăn thịt bò mà ôm ấp sự thù hận.” Cách giải quyết hận thù không phải là báo thù, mà là tha thứ. Kinh Phật viết: “Nếu có người vì một mối thù không rõ mà tổn hại đến mình, mình phải dùng tình yêu vô tư để đối xử với họ.”

Một nữ minh tinh Hollywood sau khi bị thất tình thì sinh ra oán hận. Tâm lý báo thù đã làm cho cô có một khoảng thời gian dường như mất đi lý trí. Một ngày nọ, khi soi gương, cô thấy khuôn mặt mình đầy những nếp nhăn, biểu cảm cứng đờ, cô đành phải tìm đến bác sĩ thẩm mỹ nhờ giúp đỡ. Bác sĩ thẩm mỹ với kinh nghiệm nhiều năm của mình đã nói với cô: “Nếu như cô không loại bỏ được hận thù trong lòng, thì chẳng có bác sĩ thẩm mỹ nào có thể thay đổi dung nhan cho cô được.”

Khoan dung với một người còn khó hơn là yêu thương người đó, đi đâu này đòi hỏi một sự dũng cảm cực lớn. Nhưng chỉ có khoan dung, tâm hồn ta mới được giải thoát. Vì vậy, nếu có người từng lừa gạt tình cảm của bạn, làm tổn thương đến người thân hoặc bạn bè của bạn, thì cũng đừng căm thù người đó suốt đời, hãy thử quên đi những đau khổ, tha thứ cho “kẻ thù” của bạn. Thứ đã mất thì sẽ mãi mãi mất đi, dù có oán hận đối phương thế nào, cũng không thể làm cho mọi thứ quay trở lại điểm ban đầu. Ôm mối hận mà sống thì chỉ giày vò chính tâm hồn của bạn mà thôi. Muốn hạnh phúc, muốn vui vẻ thì phải buông bỏ thù hận, giải phóng thù hận mới có thể giải phóng nỗi đau khổ trong tâm hồn, mới có thể đối diện với cuộc sống bằng khuôn mặt rạng rỡ nụ cười!



*Khai mở tuệ giác, không sợ những lời đồn đại đàm tiếu*

Nếu bị người khác chỉ trích, không nên biện bạch bất cứ điều gì. Tôi thường thấy mọi người khi bị chê trách thì giải thích biện bạch, nhưng chỉ càng thiệt hơn. Không biện giải thì lời chỉ trích đó sẽ qua đi và không có gì phải lo sợ.

**Đại sư Hoằng Nhất - “Tuyển tập cách ngôn”**

Chỉ cần chúng ta còn sống, còn giao tiếp với người khác thì việc bị người khác “nói xấu” là đi đâu không thể tránh khỏi. Một số lời nói xấu không gây ảnh hưởng lớn, một số lời bịa đặt nói bóng nói gió lại gây tổn thương tới người khác. Người thông minh khi đối mặt với lời đồn sẽ cười cho qua chuyện, bởi như thế còn tốt hơn nhiều so với việc cố biện bạch. “Tốt sẽ tự biết, xấu thì khắc lộ”, lời đồn chỉ sợ sự thật, gặp lúc thích hợp, chúng ta phơi bày sự thật, lời đồn tự khắc không còn. Chúng ta không cần quan tâm những kẻ đặt đi đâu vô lý, cũng không cần e sợ những lời bóng gió, khi chúng ta không quan tâm thì lời chỉ trích cũng chẳng có ý nghĩa gì đối với chúng ta.

Hòa thượng Bồ Đại<sup>[10]</sup> từng nói một câu: “Có người mắng tôi, tôi chỉ nói “được”; có người đánh tôi, tôi tự ngủ khi; có người nhổ nước miếng



vào tôi, tôi để nó tự khô; anh tiết kiệm sức lực, tôi cũng bớt phiền não.” Chúng ta có quá nhiều phiền não, đâu là từ những lời chỉ trích giữa người với người mà ra. Chúng ta luôn bận tâm đến chuyện người khác nói mình như thế nào, nhìn mình ra sao, lo lắng không biết mình đã nói câu nào không đúng làm cho người ta khó chịu, sợ rằng những hành động không khôn khéo của mình bị người ta cười nhạo. Do đó, vì sợ bị người khác chỉ trích nên tự trách, sợ bị người khác chê cười mà tự ti, sợ khó khăn nên tự khép mình, không thì cũng lời qua tiếng lại, tranh chấp bất hòa.

Có một tiểu hòa thượng kể về điếu phiền não của mình cho sư thầy nghe, bởi vì sư huynh đệ luôn nói xấu cậu, khiến cho cậu không thể chú tâm niệm kinh, hôm nào cũng sầu não vì những lời nói xấu đó. Không biết hôm nay các sư huynh đệ lại nói xấu gì mình nữa?

“Thầy nhất định phải quản cho nghiêm. Sao bọn họ có thể tùy tiện nói xấu người khác được?”

Sư thầy nhắm hai mắt, nhẹ nhàng nói một câu: “Là vì bản thân con lúc nào cũng nói xấu.”

“Không phải vậy, là bọn họ rồi hơi đặt điếu.” Tiểu hòa thượng không phục.

“Không phải bọn họ rồi hơi đặt điếu, mà chính con rồi hơi đặt điếu.”

“Không, rõ ràng là bọn họ lo chuyện bao đồng.”

“Không phải bọn họ lo chuyện bao đồng, là bản thân con lo chuyện bao đồng.”

“Tại sao thầy lại nói như vậy? Con chỉ lo chuyện của bản thân con thôi mà!”

“Suy nghĩ linh tinh, nói xấu người khác, lo chuyện bao đồng, đó là chuyện của bọn họ, cứ để bọn họ nói đi, liên quan gì tới con? Con không chú tâm niệm kinh, lúc nào cũng nghĩ bọn họ nghĩ linh tinh, không phải con

đang nghĩ linh tinh sao? Lúc nào cũng nói bọn họ nói xấu mình, không phải con cũng đang nói xấu họ sao? Lúc nào cũng quan tâm đến chuyện bọn họ nói xấu, không phải con cũng đang lo chuyện bao đ`ng sao?”

Tiêu hòa thượng hiểu ra.

Người khác nhìn mình thế nào, nói mình thế nào đều không quan trọng, đi đâu quan trọng là bản thân nhìn nhận mình thế nào. Vốn dĩ ta không cần phiền muộn vì những lời nói của người khác. Người khác nói gì, bạn có muốn cũng không ngăn cản được. Hãy đối mặt với những lời nói xấu đặt đi đâu với thái độ rộng lượng và không thêm quan tâm. Gió thổi mưa rơi, sương mù tự khắc sẽ tiêu tan, trời đất này vốn sáng trong như vậy, hà tất phải để tâm xem người khác nói gì? Vốn dĩ mình trong sạch, nhưng vì bị nói xấu mà cố biện bạch, đáng tiếc càng giải thích càng khiến hình ảnh mình xấu đi. Tội gì phải vì lời nói của người khác mà đẩy tiền đồ và hạnh phúc của bản thân vào tình cảnh tiêu cực, như vậy không đáng chút nào.

Phật nói: “Đối nhân, nếu không đặt mục tiêu cao xa hơn một chút thì cũng giống như rũ áo trong bụi, rửa chân trong bùn, làm sao mà siêu phàm thoát tục được? Xử thế, nếu không biết lùi bước khi cần thì cũng giống như thiêu thân lao vào lửa, con dê húc bờ rào, làm sao mà yên lòng vui vẻ được?” Dù có trăm cái miệng cũng không biện bạch được, vậy chi bằng không nói thêm lời nào nữa, để cho nó tự sinh tự diệt. Có câu: “Im lặng là vàng.” Đối mặt với lời phỉ báng, cứ việc im lặng để trả lời, nhẫn nhịn một chút, chờ sau này khi sự thật phơi bày, lời phỉ báng tự khắc biến mất.

Tương truyền, Phật tổ Thích Ca Mâu Ni khi tại thế từng có một đạo gặp phải lời phỉ báng và mắng nhiếc vô lý từ người khác. Mỗi lần như vậy Thích Ca Mâu Ni đều ôn hòa, nhã nhặn, giữ bình tĩnh. Một ngày nọ, người đó gặp Thích Ca Mâu Ni, tiếp tục mở miệng sỉ nhục, lời lẽ cực kỳ khó nghe. Phật tổ vẫn làm như không nghe thấy gì hết. Chờ cho đối phương

mắng chửi mết r ồi, ngài mới hỏi người đó: “Anh bạn à, nếu có một người tặng thứ đồ gì đó cho người khác, mà đối phương không muốn nhận, vậy thì thứ đồ đó thuộc về ai?”

“Dĩ nhiên là thuộc về người tặng đồ r ồi!” Người đó không hiểu câu trả lời đã nằm trong lời nói đó.

“Anh cứ mắng tôi suốt như vậy, nếu như tôi không nhận, vậy thì những lời đó thuộc về ai?”

Người đó bỗng chốc hiểu ra.

Giả câ m giả điếc không phải thiếu tự tin, mà là không muốn quan tâm, xem thường những lời đ ồ n đại, không tức giận vì chúng, để không lãng phí sức lực của chúng ta. Người ta phỉ báng bạn vì họ muốn thấy bạn tức phát điên lên, chờ bạn phản kích lại, tiện đó mượn cớ để ra tay với bạn. Nếu bạn tỉnh bơ, không phản ứng gì, vậy thì người không vui, đứng ng ồi không yên chính là bản thân người phỉ báng.

Thi tặng thời Đường - Hàn Sơn hỏi thi ên sư Thập Đắc: “Hôm nay có người khinh con, sỉ nhục con, vô lễ với con, cười nhạo con, coi thường con, ức hiếp con, nói xấu con, tổn thương con, chê trách con, hận con, vậy phải làm sao?” Thi ên sư Thập Đắc trả lời: “Con cứ nhẫn nhịn thôi, cứ kệ hấn, nhường hấn, kính trọng hấn, né tránh hấn, chịu đựng hấn, giả câ m giả điếc, thờ ơ không để ý, lặ ng lế quan sát, xem kết cục hấn như thế nào.”

Nếu ai ai cũng hiểu được đi ều này thì tin rằng những lời nói xấu ác độc cũng chùn bước. Lặ ng lế quan sát lời nói xấu cũng giống như việc đem nguyên xi những lời mắ ng chửi và nguy ên rửa trả lại cho người đã tạo ra lời nói xấu đó. Trong tiếng chửi rửa, chúng ta vẫn có thể lĩnh ngộ tiến lên, sống một cách tiêu diêu tự tại.



*Không oán trách, không giận dữ thì trái tim là mảnh đất trong sạch*

Không nên giận dữ, thói quen giận dữ không dễ gì bỏ được. Một ý nghĩ giận dữ có thể dẫn đến vạn nghiệp chướng. Đáng sợ lắm thay!

*Đại sư Hoàng Nhất - “10 điều sửa đời”*

Giận dữ là gì? Giận dữ bao gồm tất cả các cảm xúc tiêu cực ở mọi mức độ như buồn phiền, cáu kỉnh, bực xịch, phản cảm, ghét bỏ, căm hờn, keo kiệt, đố kỵ, hối tiếc, sầu não, khổ đau, ác ý, hận thù, oán hận, tức tối, hủy diệt. Người anh em của phẫn nộ là bực xịch, phản kích, hung ác, tàn bạo. Đại sư Hoàng Nhất cho rằng, ý nghĩ giận dữ có thể dẫn đến vô số nghiệp chướng, con người một khi có ý nghĩ tức giận, thì sẽ mất đi lý trí, mất đi khả năng phán đoán chính xác. Do đó đại sư cho rằng không được giận dữ, một khi “giận dữ” trở thành thói quen thì rất khó từ bỏ, vậy nên chúng ta phải luôn cảnh giác, không được để ý nghĩ giận dữ phá hoại cảm xúc và tâm trí của bản thân.

Mỗi ngày chúng ta có thể sinh ra rất nhiều ý nghĩ tức giận, thậm chí lúc nào cũng phải đề phòng sự sản sinh của chúng. Cho dù ý nghĩ tức giận của bạn có lý do chính đáng hay không, cũng đều không được. Ví dụ, một

người ưa sạch sẽ nhìn thấy người khác làm căn phòng trở nên bừa bộn thì sẽ trách cứ, đây chính là ý nghĩ tức giận. Ý nghĩ tức giận khiến cho tâm tính của chúng ta không hòa nhã, tổn thương cơ thể và thần kinh, không có lợi ích gì cho ta cả. Vậy nên, một khi đã có suy nghĩ tức giận, chúng ta phải mau chóng nghĩ cách tiêu diệt nó.

Có hai thiền sư đạo hạnh bất phàm thường cùng nhau thảo luận về Phật pháp. Một người tên là Thản Sơn tính tình hào sảng phóng khoáng, một người tên là Vân Thăng tính tình nghiêm túc, nói năng thận trọng. Một ngày nọ, Thản Sơn đang uống rượu thì Vân Thăng đến thăm. Thản Sơn mời Vân Thăng cùng uống rượu, Vân Thăng từ chối. Thản Sơn nói: “Đến rượu mà cũng không uống, đúng là không giống người!”

Vân Thăng vừa nghe xong rất tức giận, chắt vấn: “Tại sao ông lại chửi người khác?”

Thản Sơn hỏi lại với vẻ khó hiểu: “Tôi đâu có chửi ông?”

Vân Thăng nói: “Ông nói tôi không biết uống rượu, không giống con người, rõ ràng là đang mắng tôi còn gì?”

Lúc này, Thản Sơn chậm rãi nói: “Rõ ràng ông không giống con người.”

Vân Thăng càng tức giận: “Được rồi! Ông chửi tôi, tôi không giống con người thì giống cái gì? Ông nói đi! Nói đi!”

Thản Sơn nói: “Ông giống Phật”. Vân Thăng á khẩu không nói được nữa.

Có ý nghĩ tức giận hay không chính là mấu chốt để kiểm tra trình độ tu dưỡng của con người. Nhưng gạt bỏ nó là đi đâu rất khó, bởi từ ví dụ trên có thể thấy, ngay đến cao tăng cũng có ý nghĩ tức giận. Một người cho dù học thức có cao đến mấy mà không thể gạt bỏ ý nghĩ tức giận, thì không thể trở thành một người biết kiềm chế.

Có một câu nói: Đừng đưa ra bất cứ quyết định gì khi tức giận.

Thử nghĩ xem, có bao nhiêu quyết định và hành động sai lầm được đưa ra trong tình trạng tức giận? Khi tức giận, cảm xúc của con người luôn không nghe theo lý trí, dễ gây xô xát, người khác giải thích gì cũng không nghe lọt tai. Chờ khi cơn giận tiêu tan mới hối hận vì trước đó mình quá kích động, nhưng quả đắng đã lên men rồi, hối hận cũng không kịp nữa.

Có một giám đốc ngủ dậy muộn vì vợ quên không chỉnh đồng hồ báo thức, ông ta phát hiện sắp trễ giờ đi làm, bèn vội vàng phóng xe như điên đến công ty. Để kịp giờ, ông ta đã vượt mấy cái đèn đỏ, cuối cùng ở một ngã tư nọ bị cảnh sát ngăn lại, viết giấy phạt. Sau khi tới văn phòng, vị giám đốc này như ăn phải thuốc súng, nhìn thấy trên bàn có mấy tập tài liệu mà tối qua trước khi tan làm đã giao cho thư ký gửi đi lại càng tức. Ông bèn gọi thư ký vào phòng, mắng một trận té tát. Cô thư ký bị mắng thì bực dọc, cầm tài liệu, đi đến chỗ cô nhân viên trực tổng đài, chỉ trích một trận mà không cần lý do. Nhân viên tổng đài bị mắng thì tâm trạng cực kỳ tồi tệ, trút giận lên lao công - người có chức vị thấp nhất trong công ty. Cô lao công dằn nén một bụng uất ức, về đến nhà, thấy đứa con đang học tiểu học nằm bò ra sàn xem ti vi, còn quần áo, cặp sách, đồ ăn bày đầy ra đất, liền mắng đứa con một trận té tát. Đứa con không được xem ti vi bèn tức tối về phòng mình, nhìn thấy con mèo lười đang nằm ngủ khi ở cửa phòng, nhất thời cơn giận bùng phát, đá con mèo một cái rất mạnh làm nó kêu ré lên rồi phi nhanh ra ngoài để bỏ trốn.

Bởi vì tức giận nên khi nói chuyện với mọi người, chúng ta không đủ bình tĩnh, không đủ khoan dung, thậm chí chỉ vì một chuyện nhỏ nhặt mà đưa ra quyết định sai lầm, chuyện nhỏ thành to. Dĩ nhiên, những hậu quả do tức giận gây ra thì không hề nhẹ. Vì vậy, khi đang tức giận thì đừng đưa ra bất cứ quyết định nào.

Khống chế cảm xúc phần nộ của bản thân đúng là một chuyện không dễ dàng, muốn làm được đi đầu đó, ta có thể tham khảo vài cách cơ bản sau:

- Hãy phân tích xem hành động của bạn liệu có dẫn đến hậu quả nghiêm trọng hay không.

- Khi đang tức giận, phải học cách chuyển sự tức giận của mình đi, bằng cách đếm số hoặc ra hiệu ngậm cho bản thân bình tĩnh lại, đây đều là cách hay. Dĩ nhiên, tốt nhất là nên giữ tâm trạng tốt, đừng để bản thân dễ dàng tức giận.

- Khi đang tức giận, đừng nên giải tỏa bằng các hành động mạnh như giậm chân, ném đồ, hét lớn hay siết chặt nắm đấm, bởi cơn giận có thể sẽ khiến nắm đấm của bạn vô thức tung ra. Khi tâm trạng kích động, có thể bình tĩnh ng ồi xuống, hạ giọng, cảm xúc sẽ dần ổn định.

Sự tức giận đến rất nhanh, đi cũng rất nhanh. Do đó, khi tức giận, nhất định phải học cách kiềm chế. Khi bạn phát hiện không thể khống chế cơn giận của mình, đừng ng ần ngại rời khỏi nơi khiến bạn tức giận, hoặc đi làm chuyện khác để chuyển sự chú ý của bản thân. Đặc biệt là khi chưa làm rõ sự tình, đừng tùy tiện tức giận. Dù tức giận thế nào cũng đừng làm bất cứ chuyện gì không thể cứu vãn.



*Bớt một phần tranh chấp thêm một phần ung dung*

Tuy sống ở nơi pháp môn thanh tịnh, nhưng vẫn tự tin, lại có ý nghĩ theo đuổi mục tiêu cao xa, chưa thể buông bỏ, cam nguyện sống như một người bình phàm.

*Đại sư Hoàng Nhất - “Tuyển tập Năng mụn”*

Một doanh nhân nổi tiếng từng nói: “Đừng tùy tiện nảy sinh tranh chấp với người khác, tranh tới tranh lui không chỉ làm tổn hại hòa khí hai bên mà còn đem lại nhiều phiền não không đáng có.” Tranh chấp bằng lời nói không thể giúp chúng ta đạt được điều gì. Ngược lại, còn làm cho chúng ta mất đi cơ hội bình tĩnh giải quyết sự việc, gây ra phiền phức không đáng có và hậu quả khó lường.

Trong các mối quan hệ giữa người với người, việc va chạm, xảy ra tranh chấp là điều khó tránh khỏi. Người thích tính toán chi li, chỉ một chút mâu thuẫn cũng quyết không bỏ qua thường khiến cho sự việc thêm tồi tệ. Một đài truyền hình đã đăng tải một sự kiện thế này: Trên một cây cầu vượt, có hai chiếc xe hạng sang vì va chạm mà gây ra xước xát nhỏ nhỏ. Kết quả, tài xế trên hai chiếc xe trách cứ lẫn nhau, đầu tiên là đấu khẩu,



sau đó đánh nhau, cuối cùng cả hai đều sứt đầu chảy máu, phải vào bệnh viện.

Vào giờ cao điểm đi làm hoặc tan làm, người nhiều xe đông, hai xe va chạm nhỏ là chuyện khó tránh, nhưng hai bên vì chuyện này mà nảy sinh tranh chấp, cuối cùng phải ngậm quả đắng. Tạm thời không nói đến chuyện ai là người sai trước, ai là người vi phạm luật giao thông, chỉ riêng chuyện tranh chấp này đã đáng để chúng ta suy nghĩ. Thật ra, nếu bình tĩnh suy nghĩ ta sẽ thấy, sống trên đời, rất ít khi người ta có thù oán đến nỗi không thể đội trời chung. Nhưng thi thoảng vẫn xảy ra một số va chạm nhỏ với người khác, đó là chuyện thường tình.

Có người từng làm thống kê, có đến 90% các vụ án hình sự đều xuất phát từ những tranh chấp nhỏ. Rất nhiều cặp vợ chồng ly hôn cũng vì hai bên suốt ngày cãi nhau, toàn về mấy chuyện vụn vặt trong cuộc sống, lời qua tiếng lại, không ai chịu nhường ai, cuối cùng gia đình tan vỡ.

Nhịn một chút sóng yên bể lặng, lùi một bước trời cao biển rộng. Đối với một số vấn đề không vi phạm nguyên tắc của bản thân, chúng ta nên bớt tranh chấp thì hơn. Có một chuyên gia tình cảm khuyên nhủ các cặp vợ chồng trẻ: “Nếu có một ngày, khi bạn nảy sinh tranh chấp với bạn đời, bạn nhường cho người đó thắng, thì họ có thể thắng được gì? Nếu bạn thua, thì bạn thua cái gì? Thắng và thua ở đây chỉ là chữ nghĩa mà thôi, tiếc thay chúng ta lại thường lãng phí thời gian và sức lực vào những cuộc cãi vã vô bổ, rồi vì cái gọi là thắng thua vô nghĩa mà mất đi rất nhiều tình cảm đáng quý.”

Do đó, chúng ta phải học cách hạ thấp cái tôi của mình, bớt tranh chấp vô nghĩa. Chỉ như vậy chúng ta mới có thể dành thời gian, ung dung đối mặt với thử thách thật sự, mới có thể tập trung sức lực để làm những việc có ý nghĩa.

Trong cuộc sống, chúng ta cũng phải nhượng bộ nhiều chuyện. Ví dụ, rõ ràng cấp trên đã sai, bạn lại phải nhẫn nhịn không lên tiếng, gật đầu đồng ý; cha mẹ tuổi đã cao, bạn biết rõ quan điểm của họ không đúng, nhưng vẫn phải phục tùng. Bạn thấy không vui khi phải nhượng bộ người khác bởi vì bạn không cho rằng người ta đúng, nghĩ đây chỉ là nhún nhường, khuất phục bất đắc dĩ. Chính vì thấy uất ức như thế nên chúng ta thường hùng hổ lấn lướt, không chịu nhường nhịn đối với những người yếu thế hơn mình.

Sự nhường nhịn chân chính xuất phát từ trong lòng, là một niềm vui và là sự giải thoát. Ví dụ, sáng sớm ta ra khỏi nhà, ngẩng mặt lên thì bị một chiếc xe ba gác sượt qua. Chủ xe ba gác rất sợ hãi, nhưng ta chỉ nhẹ nhàng nói: “Không sao, anh đi đi.” Sau đó, ta nói với bạn của mình: “Nhìn ông ấy thật đáng thương, mới sáng sớm mà phải đi kéo hàng đúng là vất vả, nếu phải đến một bộ quần áo cho tôi thì một ngày làm việc của ông ấy coi như uổng công rồi.” Thế đấy, lòng khoan dung làm cho bạn cảm thấy vui vẻ từ trong tâm. Cuộc sống như vậy sẽ bình thản ung dung, là sự độ lượng chân chính, là một niềm vui lớn.



*Phần 4*

*Buông*

*bỏ,*

*buông*

*bỏ,*

*càng*

*buông*

*bỏ,*

*càng*

*vui*

*vẻ*





*Đừng để ham muốn trôi buớc trái tim mình*

Làm người nhất định phải kiềm chế ham muốn. Muốn sống một cuộc sống yên ổn tự tại, không phiền não thì phải giảm bớt được ham muốn của bản thân.

*Đại sư Hoằng Nhất*

“Ham muốn giống như nước biển, càng uống thì càng khát”. Ham muốn quá nhiều mà không tiết chế sẽ biến thành lòng tham, chúng sẽ từng bước khống chế tâm trí ta, trói chặt tâm hồn, khiến chúng ta dần rơi vào cái bẫy mà ham muốn giăng sẵn.

Trên một phố cổ hẻo lánh, có một thợ rèn già sống trong tiệm rèn cũ kĩ. Ngày nay, không còn ai rèn sắt nữa, lão thợ rèn đành bán đồ gia dụng bằng sắt như nồi và rìu để kiếm miếng cơm. Việc làm ăn ế ẩm, quá nửa ngày cũng không có nổi một vị khách. Thế là người ta thường xuyên thấy ông lão một tay cầm đài radio, một tay cầm ấm trà, ngồi trước cửa tiệm vừa uống trà vừa nghe đài. Trước nay, ông chưa từng chủ động mời chào khách mua hàng, ông mở hàng chủ yếu để giết thời gian, kiếm tiền chỉ là thứ yếu. Ông già rồi, kiếm đủ tiền để uống trà, ăn cơm là ông đã thấy mãn nguyện.

R ồi một ngày, có một thương nhân đ ồ cô đi qua tiệm của ông lão, vô tình nhìn thấy ấm trà trên tay ông. Người thương nhân nọ chỉ nhìn thoáng qua đã biết đó là một ấm trà cô hiếm có. Sau một h ồi quan sát tỉ mỉ, thương nhân nhận định, đây chính là tác phẩm của Đới Chấn Công - nhà chế tác ấm trà nổi tiếng thời nhà Thanh, có tiếng là “Nặn bùn thành vàng”. Thương nhân được biết tác phẩm của ông hiện chỉ có ba chiếc còn t ồn tại. Không lẽ trên thế gian vẫn còn chiếc thứ tư? Sau khi được sự đ ồng ý của ông lão, thương nhân liền cầm chiếc ấm lên nhìn một cách kỹ lưỡng, quả nhiên đây chính là tác phẩm của Đới Chấn Công.

Thương nhân dứt khoát ra giá 10 vạn tệ để mua lại ấm trà trên tay ông lão. Ông thợ rèn nghe thấy giá đó liền trừng to mắt ngạc nhiên. Ấm trà này là của cụ ông để lại, trước giờ ông không hề biết ấm trà làm từ bùn lại đáng giá đến vậy. Nhưng ông đã từ chối lời đề nghị của thương nhân. Đây là kỷ vật gia truyền, ông không thể bán nó.

Tuy không bán ấm trà, nhưng sau khi thương nhân rời đi, lần đầu tiên trong đời ông lão mất ngủ. Ông cầm ấm trà ngắm nghía h ồi lâu, trước đây khi uống trà, ông đặt bừa ấm bên cạnh, muốn uống thì cứ cầm lên mà uống thôi. Bây giờ, ông luôn sợ mình không cẩn thận động vào làm vỡ nó. Ông đặt hết tâm trí vào ấm trà mà quên thưởng thức hương vị của trà, quên nghe tiếng radio, quên cả khung cảnh nhà nh ả bên ngoài.

Những ngày khó chịu hơn vẫn còn ở phía sau. Khi người dân trong thị trấn nghe nói ông lão có một ấm trà quý thì cả ngày lẫn đêm đều có rất nhiều người nườm nượp tìm đến nhà ông. Ông lão sợ chiếc ấm sẽ bị đánh cắp nên không thể không gia cố cửa nẻo.

Cứ như vậy, cuộc sống của ông lão bị đảo lộn hoàn toàn từ sau khi một chiếc ấm trà bình thường biến thành đ ồ cô.

Một thời gian sau, thương nhân kia lại đến đem theo 20 vạn tệ tiền mặt, lần này ông lão không thể ngủ yên nữa. Ông gọi bà con hàng xóm láng giềng đến, cầm rìu đập vỡ ấm trà trước mặt tất cả mọi người. Kể từ đó, ông trở lại với cuộc sống bình dị thường ngày, vừa uống trà vừa nghe radio, chỉ có chiếc ấm cổ được đổi thành ấm trà bình thường.

Cứ như thế, ông lão sống tới 120 tuổi với ấm trà bình thường này.

Một loạt phản ứng dây chuyền xuất phát từ ấm trà đã làm đảo lộn cuộc sống của ông lão. Ông lão trong câu chuyện nhận ra nguyên nhân khiến mình không vui là do ấm trà, nên ông sẵn sàng đập vỡ ấm trà có giá trị đó, đi đâu mà nhiều người không thể lý giải nổi. Kỳ thực, tiền dù có nhiều đến mấy cũng chỉ là vật ngoài thân, có tiền hay không thì mỗi bữa chúng ta vẫn ăn một bát cơm. Miễn là tâm trí chúng ta được yên tĩnh, vui vẻ như vậy thì tiền nhiều hay ít đâu còn quan trọng. Nhà thơ người Ấn Độ Tagore từng nói: “Nếu đôi cánh của con chim được buộc vàng, thì nó sẽ không thể bay cao.” Con người mỗi ngày phải đối mặt với rất nhiều cám dỗ, chúng sử dụng những bộ mặt khác nhau và lý do khác nhau để dẫn dụ ta trở thành tù binh của chúng. Vậy mà con người lại chẳng biết đến nguồn gốc làm cho mình bất hạnh.

Có một vị đại sư cả đời làm việc thiện, quyên góp công đức, xây dựng miếu thờ, giảng kinh thuyết pháp. Khi về già, ông nhìn thấy hai con quý cầm lệnh bắt giữ của Diêm Vương và mang cả công tay tra tấn đến bắt ông. Vị đại sư thấy vậy nói: “Chúng ta thương lượng nhé? Cả đời ta xuất gia chỉ làm việc công đức mà chưa tu tâm dưỡng tính, người cho ta bảy ngày, bảy ngày ngủ nghỉ thì tu thành công rồi, sẽ siêu độ cho hai người trước, ta cũng sẽ đi siêu độ cho cả Diêm Vương nữa.”

Hai con quý bị lời nói của đại sư lay động nên dừng ý với ông. Đại sư với đức hạnh thường ngày, vừa tọa thiền thì liền buông bỏ vạn niệm, không

sửa miếu nữa, cũng không làm việc gì nữa. Ba ngày sau thì không còn thấy bóng dáng vị đại sư đâu, chỉ còn lại một vầng hào quang công đức. Ngày thứ bảy, hai con quỷ đến chỗ hẹn, nhìn thấy vầng ánh sáng liền biết mình bị lừa. Hai con quỷ nói: “Đại hòa thượng, ông nói sẽ siêu độ cho chúng tôi thì phải giữ lời chứ, nếu không khi quay về địa ngục chúng tôi sẽ bị giam vào ngục đó!” Đại sư đã quyết ý, ông không nghe thấy, cũng chẳng quan tâm. Hai con quỷ bàn bạc xem nên làm gì, đến khi thấy một vệt đen trong vầng sáng đó, chúng liền biết hòa thượng này vẫn còn một điểm chưa đắc đạo.

Bởi vì vị hòa thượng này có công đức lớn, nên Hoàng Đế phong cho ông làm quốc sư, tặng ông cái bát khất thực bằng vàng, áo cà sa dát vàng. Đại sư không quan tâm đến những lễ vật được ban thưởng, duy chỉ thích chiếc bát khất thực bằng vàng kia, ngay cả khi ngửi thấy mùi hương trên tay, vạn duyên buông bỏ, vậy mà vẫn khăng khăng giữ lấy bát vàng. Hai con quỷ nhận ra vị hòa thượng đã không còn tâm niệm gì, chỉ là lòng tham vẫn còn đó. Thế là chúng biến thành chuột đi cắn chiếc bát, chuột vừa cắn bát, hòa thượng liền động lòng. Vừa động lòng thì ánh sáng biến mất, hòa thượng lại về nguyên hình dạng, hai con quỷ liền còng tay ông lại. Hòa thượng cảm thấy kỳ lạ, cho rằng mình vẫn chưa đắc đạo, hai con quỷ liền thuật lại câu chuyện cho ông nghe, nghe xong hòa thượng ném bát vàng xuống đất. Hòa thượng nói: “Được! Ta cùng các người đi gặp Diêm Vương!”

Câu chuyện này cho ta thấy được sự khó khăn khi buông bỏ lòng tham. Con người nếu không khống chế được ham muốn thì ham muốn sẽ khống chế tâm trí chúng ta.

Con người không nên quá đặt nặng tiền bạc, quá yêu tiền bạc sẽ khiến tâm trí trì trệ, bệnh cũng không dễ mà bình phục, một khi coi tiền bạc là vật

ngoài thân thì tự khắc thấy lòng mình bình thản, không sinh bệnh tật. Cảnh giác với lòng tham luôn là một trong mười điểu răn của Phật giáo. Động tác chấp tay trong Phật giáo ngụ ý người trong thế gian đừng để đờng tiền ăn mòn nội tâm.

Tiền thực sự quan trọng đối với cuộc sống của chúng ta, mục đích của việc kiếm tiền là làm cho cuộc sống tốt hơn. Nhưng chúng ta nên hiểu rằng tiền không phải một vị thần, mà là một người hầu. Nếu một người bị đờng tiền khống chế, người đó sẽ trở thành nô lệ của tiền bạc. Chúng ta lại không thể nắm bắt và kiểm soát tiền. Vậy thì càng nhiều tiền, càng gây hại cho chúng ta. Hãy hiểu rằng tiền không phải toàn bộ cuộc sống và cuộc sống có nhiều thứ quan trọng hơn đờng tiền.





*Trút bỏ gánh nặng cho nhẹ lòng*

Tiền bạc, thanh sắc, danh lợi là những thứ mà thế nhân hằng theo đuổi, có được càng nhiều lại càng không thấy thỏa mãn. Chúng là những thứ khiến con người lao xuống bể khổ địa ngục. Chúng ta phải ghét chúng và từ bỏ chúng. Chỉ như vậy, chúng ta mới có thể thoát khỏi xiềng xích của những thứ đó, cơ thể và tâm trí của chúng ta mới được tự do.

### *Đại sư Hoàng Nhật*

Xử thế với trái tim không màng danh lợi thì mới thực sự buông bỏ được. Kỳ thực, nói cho cùng, hạnh phúc và đau khổ trong cuộc sống không có gì ngoài qu ân áo, thức ăn, chỗ ở và danh lợi. Bởi có quá nhiều ham muốn làm khổ chính mình, nên dù chúng ta luôn muốn tìm một lối thoát, vẫn liên tục bị lạc đường. Sự hưng phấn khi thỏa mãn được một vài ham muốn cũng chỉ là nhất thời, và sau tiếng cười đó chỉ có bản thân tự nếm trải nỗi đau. Khi bạn từ bỏ sự hào nhoáng, bỏ gánh nặng ham muốn và thoải mái lên đường, bạn sẽ cảm nhận được hạnh phúc và tự do trước nay chưa từng có, đây là một cuộc sống đơn giản và mộc mạc, mọi người đều nên tận hưởng nó.

Dù chỉ là một tờ giấy, nhưng nếu phải cằn trong thời gian dài, mọi người cũng không thể chịu được. Nếu con người không học cách buông bỏ, thì một mảnh giấy cũng sẽ gây áp lực cho bạn, hướng chi là những áp lực, những khó khăn, những đi ều không như ý trong cuộc sống.

Một thanh niên mang một gói đồ cực lớn đến thăm một thi ền sư cách đó không xa. Thi ền sư hỏi: “Có gì trong gói đồ của con vậy?”

Người thanh niên trả lời: “Đó là nỗi đau, thất bại... những đi ều con đã trải qua.”

Vị thi ền sư gật đầu và đưa người thanh niên ng ồi thuy ền qua sông. Lên đến bờ, thi ền sư nói: “Hãy vác theo chiếc thuy ền này, chúng ta tiếp tục lên đường!”

Người thanh niên hoang mang: “Đại sư, thuy ền nặng quá, làm sao con vác được nó đây?”

Thi ền sư mỉm cười và nói: “Con nói đúng, thuy ền là công cụ để qua sông. Sau khi qua sông, chúng ta sẽ để nó trên bờ và có thể ung dung bước về phía trước. Nếu chúng ta vác thuy ền theo thì rất khó cất bước.”

Người thanh niên li ền lĩnh ngộ.

Người thanh niên này đã trải qua nhiều khó khăn để tìm kiếm ý nghĩa thực sự của cuộc sống. Anh ta đã nếm trải tất cả mùi vị của cuộc sống. Anh ta coi tất cả nỗi đau và kinh nghiệm là tài sản cuộc đời mình và đặt nó trong hành trang, nhưng lại quên mất một đi ều, sự giàu có thực sự là kinh nghiệm và bài học rút ra từ nỗi đau, chứ không phải những đau khổ của bản thân.

Nếu bạn muốn đi xa hơn và hiểu biết sâu sắc hơn về cuộc sống, bạn phải học cách buông bỏ, nhẹ nhàng tiến bước. Trong hành trình của cuộc đời, chúng ta phải học cách buông bỏ tất cả những nỗi đau, bất hạnh, thất

vọng, thất bại đã gặp phải... Chỉ bằng cách này, chúng ta mới có thể giải phóng không gian trong tâm hồn để cảm nhận vẻ đẹp của cuộc sống.

Cuộc sống giống như một cuộc hành trình. Mỗi người đều muốn hành trình của mình được hạnh phúc và thư thái. Cách duy nhất để đạt được điều này là buông bỏ những gánh nặng dư thừa. Gánh nặng dư thừa là gì? Một số người ném bỏ trách nhiệm và đạo đức của họ để thoải mái lên đường, đó là một lựa chọn sai lầm. Chỉ những nỗi đau và nỗi buồn không liên quan đến hiện tại, những thứ mà chúng ta không bao giờ sử dụng hoặc dư thừa mới là gánh nặng. Và những thứ như trách nhiệm, nhân tính và chính nghĩa của con người, dù chúng nặng ngàn cân, cũng không bao giờ được bỏ xuống. Ngoài những thứ này, trong cuộc sống không có điều gì quan trọng hơn nữa. Ngay cả khi bạn không có gì vào lúc này, nó cũng không ảnh hưởng đến cuộc sống của bạn. Có lẽ buông bỏ sẽ có tiếc nuối, có đau buồn, nhưng nó sẽ giúp chúng ta sống điềm tĩnh và an nhiên hơn.

Chúng ta mang theo lý tưởng, cảm xúc, trách nhiệm và đạo đức của mình, chúng ta bận rộn, miệt mài chạy đua với cuộc đời, không thể dừng bước, không dám lơ là, cũng không dám từ bỏ dễ dàng. Kết quả là gánh nặng trên cơ thể ngày càng nhiều, ngày càng nặng. Nếu chúng ta không buông bỏ những thứ này đúng lúc, thì cuối cùng chúng ta sẽ cảm thấy mệt mỏi và kiệt sức.

Có một câu chuyện ngụ ngôn kể về một triết lý nhỏ rất thú vị:

Phúc Thân là một con côn trùng thích mang vác đồ vật. Khi bò trên đường, gặp thứ gì, nó cũng đặt lên lưng. Lưng của nó gồ ghề nên mọi thứ không bị rơi xuống, đồ trên lưng ngày càng nặng, nhưng ngay cả khi không bò nổi nữa, nó vẫn không chịu vứt bỏ. Có người thương hại nó và giúp nó bỏ những thứ trên lưng xuống. Tuy nhiên, miễn là vẫn còn một chút sức lực, Phúc Thân sẽ lại quẳng thứ gì đó lên lưng mà đi. Nó cũng

thích leo lên cao, dù kiệt sức cũng không chịu dừng lại, vì vậy mà thường chết trên đường đi.

Rất nhiều người giống như Phúc Thân, việc gì cũng thích ôm vào người. Người khác có lỗi nói xấu một câu, ánh mắt kém thân thiện, họ cũng để bụng, động cái là trách móc, than khổ. Những người như vậy liệu có sống hạnh phúc hay không?

Người ta thường nói: “Nâng lên được, đặt xuống được gọi là cử tạ, còn nâng lên được, không đặt xuống được thì gọi là gánh nặng”

Rõ ràng không vui, tại sao chưa chịu buông tay? Vì bản chất của lòng tham, vì sợ rằng buông tay, bạn sẽ không còn gì nữa, vì bạn đã bỏ quá nhiều công sức cho nó. Nhưng bất kể là vì lý do gì, nếu đã nhận ra rằng mình không phù hợp để gánh theo những thứ này, thậm chí cơ thể cũng đã cảnh báo bạn, mà bạn vẫn không buông tay, thì lúc đó đã quá muộn rồi!

Có người sẽ nói: Tại sao tôi phải buông tay? Tôi đã nỗ lực rất nhiều để chiến đấu vì tình cảm này, đã đổ biết bao mồ hôi công sức để kiếm được đồng tiền này, tất cả mọi thứ đâu dễ gì có được! Nhưng nếu chúng khiến bạn cảm thấy kiệt sức và khó thở, liệu những thứ khó khăn lắm mới có được này còn đem lại hạnh phúc cho bạn? Nếu không, tại sao không đặt nó xuống? Giống như một đồng thức ăn bị mốc, dù đó là trái đào bạn hái từ trên trời xuống thì bạn vẫn phải ném chúng vào thùng rác. Có tốt hơn nữa nhưng nếu khiến bạn ngộp thở, thì cũng chỉ là một đồng rác. Buông bỏ đi, buông bỏ vinh quang, đau khổ, thành công của ngày hôm qua.



*Tâm hồn bị trời buộc bởi thứ bên ngoài làm bạn cảm thấy khó chịu*

Không bị khuấy động bởi vật bên ngoài đó là tĩnh, không bị quấy nhiễu bởi sự vật bên ngoài đó là hư.

**Đại sư Hoàng Nhật - “Tuyển tập cách ngôn”**

Cuốn tiểu thuyết nổi tiếng của nhà văn người Mỹ J. D. Salinger *Bắt trẻ đồng xanh* được coi là một tác phẩm kinh điển của văn học Mỹ, với tổng doanh số hơn 10 triệu bản. Sau khi trở nên nổi tiếng, Salinger không sống trong biệt thự, mặc đồ đẹp hay lái xe sang như những người khác. Thay vào đó, ông sống một cuộc sống ẩn dật. Ông về sống ở vùng nông thôn New Hampshire, mua mảnh đất hơn 90 mẫu ở một nơi đẹp đẽ, xây một ngôi nhà nhỏ trên đỉnh núi, trồng cây quanh nhà, dựng một hàng dây thép gai cao gần hai mét và có gắn thiết bị báo động. Ông lấy một hộp cơm vào lúc 8 rưỡi sáng và đi vào phòng viết sách, cho đến 5 rưỡi chiều mới ra khỏi phòng. Trong thời gian này, người nhà không được làm phiền ông. Nếu có việc gì quan trọng, có thể liên lạc với ông qua điện thoại.

Thi thoảng, ông vào thị trấn để mua sách, hề có người nhận ra là ông liền bỏ chạy. Nếu ai đó muốn đến thăm, trước tiên họ phải gửi thư hoặc ghi

chú. Nếu khách đến thăm là người lạ, họ sẽ bị từ chối ngay từ ngoài cửa. Ông không bao giờ tiếp nhận các cuộc phỏng vấn từ giới truyền thông. Sau khi nổi tiếng, ông chỉ trả lời câu hỏi của một phóng viên, đó là một nữ sinh trung học 16 tuổi, đến tìm ông để viết bài cho tạp chí của trường.

Tất nhiên, việc Salinger cách ly với thế giới bên ngoài cũng là một điều xa xỉ. Xét cho cùng, mảnh đất 90 mẫu với căn nhà lắp hàng rào dây thép gai là chuyện mà người bình thường không làm được.

Có một người tu hành khổ hạnh, lên núi để ở ẩn. Một ngày nọ, ông ta phát hiện bộ quần áo duy nhất để thay bị rách một lỗ. Vì vậy, ông đã đi xuống ngôi làng dưới núi mượn người dân kim chỉ để vá áo. Sau khi trở lại núi vài ngày, ông phát hiện có một cái ổ chuột trong nhà cỏ, và quần áo lại bị chuột cắn. Để ngăn chuột không cắn quần áo nữa, người tu hành xuống núi hỏi xin dân làng một con mèo. Con mèo cần ăn, nên ông lại xin người dân một con bò và vắt sữa cho mèo uống mỗi ngày. Tuy nhiên, việc chăm sóc mèo con và bò mỗi ngày đã ảnh hưởng đến việc tu hành của ông. Ông xuống núi tìm một người lang thang, nhờ người đó thay mình chăm sóc mèo và bò. Để có cơm ăn, người lang thang lại lên khai hoang một cánh đồng trên núi và trồng một số loài cây. Sau vài ngày, người lang thang nói: “Tôi cần một người vợ.” Chuyện dễ hiểu thôi, có phụ nữ, tiếp đến sẽ là trẻ nhỏ, có vợ con thì người đó lại cần một ngôi nhà lớn hơn, nhiều đất trồng cây hơn, cần nuôi nhiều bò hơn... Cuối cùng, cả ngôi làng đều chuyển lên núi.

Nhà sư khổ hạnh này đã tạo ra một ngôi làng mới chỉ vì một bộ quần áo, muốn tu hành cũng không được nữa. Ham muốn giống như một sợi dây xích dài vô tận, mắt xích này nối mắt xích kia và không bao giờ có điểm dừng. Ham muốn là một phần của bản chất con người, không cách nào tiêu diệt. Điều chúng ta có thể làm là kiểm soát những ham muốn của

bản thân một cách hợp lý, giảm bớt tham vọng của mình, để bản thân không trở thành nô lệ của ham muốn.

Có một tu viện ở vùng ngoại ô phía tây Bangkok, và đại sư Sotinak là vị trụ trì mới của tu viện. Đại sư Sotinak thấy những bụi cây xanh mọc khắp sườn đồi của tu viện nên muốn làm chúng trông đẹp hơn, do đó tìm một chiếc kéo và tỉa cây mỗi khi có thời gian rảnh. Nửa năm sau, một số bụi cây đã được cắt thành hình bán cầu.

Một ngày nọ, một người giàu có đến tu viện và hỏi rằng: “Làm thế nào con người có thể loại bỏ ham muốn của bản thân?” Đại sư Sotinak mỉm cười, quay vào bên trong lấy kéo, dẫn vị khách đến sườn đồi bên ngoài tu viện rồi chỉ vào những bụi cây bị cắt ngắn và nói: “Chỉ cần làm giống như tôi, lặp đi lặp lại việc tỉa cây, ham muốn của ngài sẽ biến mất”.

Người giàu có cầm kéo một cách ngờ vực, đi về phía một bụi cây và cắt tỉa nó. Một lúc sau, đại sư hỏi vị khách cảm thấy thế nào. Ông ta nói: “Cơ thể dễ chịu hơn rất nhiều và trong lòng tôi không còn cảm giác nóng nung như trước, nhưng những ham muốn trong tâm trí tôi dường như vẫn chưa bị loại bỏ.” Đại sư Sotinak cười nói: “Sau này ngài hãy thường xuyên đến đây để cắt tỉa cây, một thời gian sau sẽ ổn thôi.”

Người này thường xuyên đến tu viện tỉa cây. Ba tháng sau, một bụi cây hình đại bàng đang rải cánh bay dần thành hình. Lúc này, đại sư đến gặp người giàu có và hỏi ông ta: “Ngài đã biết cách loại bỏ ham muốn chưa?”

Người giàu có trả lời một cách xấu hổ: “Mỗi lần tỉa cây, tôi cảm thấy những ham muốn của mình đã biến mất, nhưng một khi về nhà, quay trở lại vòng xoay cuộc sống kinh doanh của mình, tất cả ham muốn lại xuất hiện. Sư thầy nói xem tại sao lại như thế? Có phải tôi quá ngu ngốc không?” Đại sư Sotinak cười và không nói gì.

Khi bụi cây hình đại bàng đã hoàn tất, người giàu có kia vẫn không thể thoát khỏi xiềng xích của ham muốn. Thậm chí ông ta còn nghi ngờ rằng cách làm của đại sư hoàn toàn không hiệu quả. Đại sư mỉm cười và nói: “Ngài có biết tại sao tôi đề nghị ngài cắt tỉa bụi cây không? Ngài có phát hiện ra sau mỗi lần cắt tỉa, chỗ bị cắt lúc trước sẽ mọc lại không? Ham muốn của chúng ta cũng vậy, đừng tin rằng ta có thể loại bỏ chúng triệt để. Tất cả những gì ngài có thể làm là cố gắng cắt tỉa nó. Buông thả những ham muốn của mình, nó sẽ điên cuồng sinh sôi. Nếu ngài có thể cắt bỏ nó thường xuyên, nó sẽ trở thành một cảnh quan đẹp.”

Mỗi người đều có ham muốn, ham muốn này vừa biến mất, thì ham muốn mới sẽ xuất hiện. Thậm chí có thể nói rằng, sinh ra ham muốn là bản năng của con người. Nếu không có ham muốn, con người sẽ không phải quá bận rộn mỗi ngày, nhưng niềm vui của cuộc sống cũng giảm đi nhiều. Tuy nhiên, nếu có quá nhiều ham muốn, chúng sẽ trở thành gông xiềng khiến chúng ta kiệt sức. Thậm chí, có rất nhiều người vì khó thỏa mãn ham muốn, vì chút lợi ích trước mắt mà làm những việc phi lý.

Hãy dọn dẹp ham muốn thường xuyên, và nếu có ham muốn mới nảy sinh thì đừng vội vàng tìm cách thỏa mãn nó, hãy đợi một thời gian xem mình có còn nghĩ đến nó không. Ví dụ, khi thấy một bộ trang phục đẹp nhưng đắt đỏ, đừng vội mua nó. Sau một vài ngày, bạn sẽ thấy rằng ham muốn sở hữu nó không còn mãnh liệt như lúc đầu nữa. Bởi vậy, khi có ham muốn vượt quá năng lực của bản thân, hãy tự hỏi mình có thực sự cần chúng không.





*Đừng tự làm khổ mình chỉ vì oán trách lỗi lầm của người khác*

Ngày nay, con người đối xử với nhau bằng sự khinh miệt, đánh giá nhau qua vẻ bề ngoài. Nếu không thay đổi tư tưởng mê muội này thì không thể gột rửa tâm hồn.

*Đại sư Hoàng Nhất - “Tuyển tập cách ngôn”*

Chúng ta đều là những người bình thường, cuộc sống vốn đầy những rắc rối khác nhau. Khi gặp một người bạn vô tình vô nghĩa, chúng ta sẽ tự trách mình vì không gặp được bạn tốt; khi gặp phải nhà lãnh đạo hung bạo, hẹp hòi, chúng ta sẽ phàn nàn rằng cuộc sống này bất công, người tốt không được báo đáp, luôn bị bắt nạt; gặp phải người qua đường không lịch sự và mất vệ sinh, chúng ta sẽ cảm thấy tố chất của con người trong xã hội này thật tởm tợ; khi gặp chuyện bất công, chúng ta sẽ đổ lỗi cho sự lạnh lùng của thế giới... Những người chỉ vui khi được kính nể còn bị thờ ơ thì sẽ tức giận là người dễ bị ảnh hưởng bởi thái độ của người khác, nếu không nhận ra nhược điểm này và khắc phục nó thì có thể phải chịu đả vật cả đời.

Con người không thể làm mọi việc mà không quan tâm đến cảm xúc của người khác, nhưng nếu quá bận tâm đến điểu đó thì lại dễ đánh mất

chính mình. Điều quan trọng nhất đời người là làm chính mình chứ không phải phản ứng của người khác. Đại sư Hoảng Nhất trích dẫn hai câu trên để nói với chúng ta: Hãy sống là chính mình.

Người thích phàn nàn sẽ luôn nghĩ về tất cả những điều không vui trong cuộc sống, những gì không đúng của người xung quanh, những người phản bội và làm tổn thương họ. Sai lầm của người khác giống như nhát dao để lại vết thương sâu sắc đối với họ, để họ sống cả đời trong những lời phàn nàn, đau khổ và nguy hiểm. Hãy nhớ rằng cho dù người khác có mắc lỗi gì với bạn, không có lý do gì để bạn lãng phí cuộc sống quý giá của mình vào việc đổ lỗi và thù hận người khác. Ngược lại, hãy tự điều chỉnh bản thân. Cho dù người ta vô tình va vào bạn và không xin lỗi tiếng nào, bạn cũng không cần quá để ý, bởi để ý thì chỉ rước bực vào thân thôi, như thế có phải là làm khổ chính mình không?

Những sai lầm luôn khiến con người phẫn nộ và khó chịu, khiến họ trở nên điên cuồng, dùng đủ mọi cách để xoa dịu vết thương, để bắt những kẻ làm mình tổn thương phải bị trừng phạt, thậm chí làm chuyện bốc đồng, cuối cùng dẫn đến hại người lại thành hại mình. Làm sai thì nên bị trừng phạt, nhưng quan trọng là bạn phải học cách thoát khỏi bóng tối càng sớm càng tốt, để bản thân không trở thành nạn nhân. Thay vì làm người trừng phạt, chúng ta nên cố gắng để mình không tiếp tục chịu tổn thương. Buông bỏ ân oán, ngừng than trách và bắt đầu một cuộc sống mới.

Có một người bị người ta hãm hại lúc 23 tuổi, sau 9 năm đi tù, vụ án oan của anh ta mới được làm sáng tỏ. Sau khi ra tù, anh ta sống cả đời với sự than phiền, chửi rủa: “Đáng nhẽ ra tôi đã được sống một thời thanh xuân tươi đẹp thay vì chịu oan ức đến nỗi phải ngồi tù. Đó vốn không phải chỗ cho người ở, phòng giam hẹp đến nỗi muốn trở mình cũng khó, cửa sổ dường như không nhìn thấy ánh mặt trời, mùa đông thì rét căm căm, mùa

hè thì bị muỗi đốt. Tại sao ông trời lại không trừng phạt những kẻ đã hãm hại tôi? Ít nhất cũng giáng họa xuống đầu họ để tôi có thể hả hận trong lòng!”

Ở tuổi 73, người đó nằm liệt giường trong sự nghèo khó. Trước lúc lâm chung, vị linh mục đến bên giường bệnh và nói: “Đứa trẻ tội nghiệp, trước khi lên thiên đàng, hãy sám hối cho tất cả những tội lỗi con đã mắc phải trên đời.” Ngay cả khi sắp chết, người đó vẫn giữ trong lòng mối hận thời trẻ: “Tôi không có gì cần sám hối, đi đâu tôi cần là một lời nguyền, nguyền rủa những kẻ đã gây ra bất hạnh cho tôi.”

Mục sư hỏi: “Con đã bị giam bao nhiêu năm vì bị đổ oan?”

“9 năm!” Người đó gằn giọng.

Vị mục sư thở dài mà nói: “Thật đáng thương, có lẽ con là người bất hạnh nhất thế gian, ta thông cảm với sự bất hạnh và đau thương của con. Người ta giam cầm con 9 năm, khi con được thả ra, đáng nhẽ con sẽ được hưởng tự do suốt phần đời còn lại, nhưng con lại dùng sự thù hận, oán trách, nguyền rủa trong lòng để giam cầm mình suốt 41 năm còn lại.”

Chỉ vì 9 năm bất hạnh mà ôm hận cả đời, liệu có đáng không? Nhiều người nói rằng nó không đáng, nhưng khi chính mình gặp phải sự việc như vậy, có lẽ bạn cũng giống như người đàn ông ôm hận thù suốt 41 năm này, không cách nào bước ra khỏi ngục tù tâm hồn. Cho nên, nếu có gặp phải những chuyện không may, bị hãm hại, khi lỗi lầm của người khác liên lụy đến bản thân, thì đi đâu bạn cần làm là lấy họ làm ranh giới, tránh xa chạm bẫy bất hạnh mà họ mang đến cho chúng ta. Cuối cùng, quên họ hoàn toàn, hãy lấy lại sự tự do trong cuộc sống và trong tâm hồn.

Tagore từng nói: “Khi bạn rơi lệ vì bỏ lỡ ánh dương, bạn sẽ lại bỏ lỡ những ngôi sao.” Tại sao phải khóc vì theo đuổi thứ sẽ không quay lại nữa? Hãy nhớ lấy, tự giày vò mình vì oán trách sai lầm của người khác là một

việc hết sức ngu xuẩn, hãy bớt than trách người khác mà dành thời gian thay đổi và hoàn thiện bản thân. Khi không thể thay đổi người khác, và cũng không thể chịu đựng được nữa, thì hãy rời xa họ và không quan tâm đến họ nữa, lẽ nào đó không phải cách giải quyết tốt nhất sao? Không tự làm khổ mình vì oán trách sai lầm của người khác chính là yêu quý tâm hồn và sức khỏe của chính mình, cũng chính là mang lại càng nhiều hạnh phúc và cơ hội cho bản thân.



*Hãy sống trọn những thời khắc quan trọng của cuộc đời, đừng bỏ lỡ cảnh đẹp trước mắt*

Mọi thứ trong quá khứ đã chết theo ngày hôm qua, mọi thứ trong hiện tại được tái sinh ở ngày hôm nay.

### *Đại sư Hoằng Nhất*

Cho dù quá khứ có xảy ra chuyện gì thì cũng đều là chuyện đã qua, coi như bản thân trước đây đã chết rồi, hãy nắm bắt hiện tại, làm lại từ đầu, coi như bắt đầu hôm nay bằng một con người hoàn toàn mới.

Một triết gia đi qua một sa mạc hoang vắng, tình cờ đến một thành phố bị bỏ hoang. Ở giữa thành phố, anh nhìn thấy bức tượng đá “thần hai mặt”. Triết gia chưa bao giờ nhìn thấy một bức tượng kỳ dị như vậy, anh ta lấy làm lạ và hỏi rằng: “Sao bức tượng này lại có hai khuôn mặt?”

Vị thần hai mặt trả lời: “Bởi vì ta có thể nhìn về quá khứ cũng có thể thấy trước tương lai. Một mặt dùng để nhìn quá khứ, rút ra bài học, mặt còn lại dùng để nhìn tương lai, cho mọi người thấy những mong muốn tốt đẹp trong tương lai.”

Triết gia giảng giải: “Quá khứ đã qua, không giữ lại được nữa, tương lai chưa đến, không thể thuộc sở hữu của ngài. Ngài có thể nhìn về quá

khứ, biết trước tương lai, nhưng lại bỏ qua hiện tại. Năng lực này của ngài có tác dụng gì với người khác?”

Vị thần hai mặt nghe những lời của triết gia và ôm mặt khóc. Ngài nói: “Người đã gỡ bỏ những nghi ngờ trong lòng ta nhiều năm qua. Người nói không sai. Từ cách đây rất lâu, ta đã ở thành phố này. Mọi người đều rất yêu quý ta, vì ta có thể biết quá khứ và nhìn thấy tương lai. Nhưng ta đã quên nắm bắt hiện tại, thế nên khi kẻ thù tấn công thành phố, ngày tháng huy hoàng của ta kết thúc, ta bị mọi người bỏ rơi trong đống đổ nát này.”

Quá khứ, hiện tại và tương lai tạo nên cuộc sống của chúng ta. Hôm qua từng là hiện tại của bạn, hôm nay là tương lai của ngày hôm qua, và sau này sẽ trở thành quá khứ. Đây là một quá trình không ngừng nghỉ. Quá khứ đã qua, dù tốt hay xấu, cũng không nên gây ra phiền phức cho ngày hôm nay. Quá khứ là để học hỏi, hiện tại là để sống và tương lai là để mơ về những điều tốt đẹp. Điều quan trọng nhất không phải ngày hôm qua, không phải tương lai, mà là hiện tại. Tuy nhiên, trong thực tế, mọi người luôn đắm mình vào quá khứ và hướng tới tương lai, nhưng lại bỏ qua hiện tại.

Có người hỏi một thiền sư: “Khoảnh khắc cuộc sống là gì?” Thiền sư trả lời: “Ăn là ăn, ngủ là ngủ. Đây chính là cuộc sống.” Lúc ăn cơm không nghĩ đến những tranh chấp chưa giải quyết, lúc ngủ hãy quên đi những điều không vui đã xảy ra, khi nào tỉnh dậy, tiếp tục đối diện với những phiền não trong cuộc sống cũng chưa muộn.

Có người vay tiền của người khác, mỗi ngày đều ngủ không ngon giấc, lúc nào cũng lo lắng ngày mai liệu có ai đến gõ cửa đòi nợ không. Người vợ không chịu được liền chạy lên sân thượng hét: “Chúng tôi nợ tiền của các người, anh ấy không có tiền để trả!” Chị vợ hét xong liền đi xuống nói với chồng: “Anh có thể ngủ ngon giấc rồi, bây giờ ngủ không ngon giấc là người khác!”

Tất nhiên, không nên làm theo cách “lành làm gạo vỡ làm muối” như thế. Muốn áp lực nợ nần không đè nặng trên vai thì không nên ì ra không trả tiền người ta. Tuy tôi cũng nợ tiền người khác nhưng may thay tôi vẫn còn cơm để ăn, chưa đến mức lâm vào đường cùng. Vậy nên, khi ăn cơm hãy thưởng thức hương vị của nó, thay vì ăn chỉ để no bụng.

Việc chúng ta đang làm, những người chúng ta đang tiếp xúc và những gì chúng ta đang tận hưởng trong cuộc sống chính là khoảnh khắc, chúng ta hãy giải quyết tốt mọi việc trong từng khoảnh khắc. Tuy nhiên, có quá nhiều người luôn “sống ở nơi khác”. Có người thì mãi chìm đắm vào hạnh phúc của quá khứ, xem cuộc sống hiện tại như địa ngục, cho rằng tương lai chẳng có chút hy vọng nào; còn có người trong lòng luôn vạch sẵn kế hoạch tương lai, hoặc lo lắng cho tương lai của họ.

Đại sư Hoằng Nhất thường ngâm một bài kệ nổi tiếng của thiền sư Vô Môn Huệ Khai trong *Vô môn quan*<sup>[11]</sup>:

Xuân hữu bách hoa thu hữu nguyệt,  
Hạ hữu lương phong đông hữu tuyết,  
Nhược vô nhân sự qua tâm đầu,  
Tiện thị nhân gian hảo thời tiết.

(Dịch:

*Xuân có trăm hoa, thu có trăng;  
Hạ về gió mát, tuyết đông giăng;  
Ví lòng thanh thản không lo nghĩ,  
Ấy buổi êm đềm chốn thế gian.*<sup>[12]</sup>)

Xuân hạ thu đông đều có nét đẹp riêng không thể thay thế. Khi xuân sang, chúng ta sẽ ngắm trăm hoa đua nở; vào mùa hè, chúng ta sẽ hưởng thụ khoảnh khắc mát mẻ mà gió hè mang đến; ngắm trăng vào mùa thu, ngắm tuyết vào mùa đông. Nhưng có người rơi lệ khi thấy hoa xuân tàn,

nhìn thấy ngày hè chói chang lại nhớ mùa thu mát mẻ, nếu thấy cái lạnh của mùa đông lại hy vọng mùa xuân đến sớm. Kết quả, người đó chẳng sống tốt một ngày nào cả.

Có một người nghèo khổ ngày ngày phải ăn cháo với dưa chua, vì vậy anh ta mong rằng tương lai ngày nào cũng được ăn bữa cơm thịnh soạn. Mỗi lần hy vọng như vậy, anh ta lại cảm thấy dưa chua trong bát thật khó nuốt. Vài năm sau, ước muốn của anh ta thành hiện thực, nhưng không lâu sau đó, anh ta mệt mỏi với cuộc sống phải đi tiệc tùng toàn cá với thịt, và bắt đầu nhớ về những ngày ăn dưa chua ở nhà. Sau đó, anh ta bỏ công việc kinh doanh của mình và quay lại cuộc sống hằng ngày với dưa chua và cháo.

Đôi khi, vẻ đẹp chỉ tồn tại trong trí tưởng tượng của chúng ta, phải đến khi đạt được mong muốn của mình, chúng ta mới thấy rằng cuộc sống như vậy không phù hợp với bản thân. Thật đáng tiếc, những người của quá khứ, cuộc sống trong quá khứ đều không thể quay lại được nữa. Và bởi vì chúng ta đã bỏ lỡ việc tận hưởng từng khoảnh khắc, có hối hận cũng không kịp nữa rồi.

Chỉ khi chúng ta trân trọng cuộc sống mỗi ngày, yêu thương thế giới này, yêu thương mỗi người mỗi vật trên thế gian bằng cả trái tim, ta mới tìm thấy ý nghĩa của cuộc sống thường nhật. Mỗi ngày của cuộc đời đều là những ngày đẹp đẽ, hạnh phúc.

Cuộc sống không hề thiếu cái đẹp, chỉ là chúng ta có muốn để tâm đi tìm hay không thôi. Nếu biết nhìn ra những điều tốt đẹp ẩn chứa trong cuộc sống bình dị thường ngày thì sẽ thấy được thế gian này luôn êm đềm.





*Thuận theo tự nhiên, thì mọi chuyện mới vừa ý*

Năm nay ông ấy 59 tuổi, qua vài ngày nữa là sang tuổi 60. Năm ngoái khi chào tạm biệt ở Thượng Hải, ông từng nói với tôi: “Năm sau tôi 60 tuổi, nếu như có duyên, sẽ lại tới Giang Chiết<sup>[13]</sup>, tiện thể đến căn phòng ở núi Văn Tình hồ Bạch Mã một thời gian, cứ chờ xem.” Ông nói không câu nệ một chút nào. Chuyện gì cũng tùy duyên, nên còn phải xem có “duyên” hay không, nhưng tôi vẫn luôn hy vọng là có “duyên”.

### *Hạ Miên Tôn*

Tùy duyên mà chúng ta thường nói chính là thuận theo tự nhiên, mà thuận theo tự nhiên thì tức là không cưỡng cầu. Mọi sự trên đời có đến tám, chín phần mười là chuyện không như ý, đâu thể chuyện gì cũng được toại nguyện? Xuất thân khác nhau, trải nghiệm khác nhau, nên đương nhiên thành bại cũng khác biệt rất lớn. Có rất nhiều chuyện mà sức người không thể khống chế, thay vì nhất quyết thay đổi, chi bằng để mọi chuyện thuận theo tự nhiên, thả lỏng đối mặt với hiện thực.

Đệ tử của thi nhân sư Dược Sơn là Vân Tản và Tĩnh Ngộ ngẩng đầu nhìn ở ngoài ô. Trên núi có hai cây tùng một xanh một héo, thi nhân sư Dược Sơn bèn hỏi: “Tươi tốt thì tốt? Hay khô héo thì tốt?”

Tĩnh Ngộ trả lời: “Tươi tốt thì tốt!”

Vân Tản trả lời: “Khô héo thì tốt!”

Lúc đó vừa hay có một sa di đi đến, Dược Sơn mới hỏi: “Cây tươi tốt thì tốt? Hay là khô héo thì tốt?”

Sa di nói: “Tươi tốt thì mặc nó tươi tốt, khô héo thì mặc nó khô héo.”

Dược Sơn gật đầu, hai đệ tử cũng trầm ngâm hồi lâu, rồi như ngộ ra ít nhi ều.

Dù tươi tốt hay khô héo, dù giàu hay nghèo, dù thành công hay thất bại, dù sống hay chết, dù khổ đau hay vui sướng, chúng ta đều không nên thay đổi tâm thế, không nên buồn vui vì sự tốt xấu của hoàn cảnh. Đây chính là đi ều mà nhà Phật nói: “Duyên khởi từ tâm, yên phận theo nó, thân không vướng mắc, mọi chuyện tùy duyên!”

Trời mùa hè nóng nực, bãi cỏ trước cổng miếu bị héo khô mất một mảng. Tiểu hòa thượng vội vàng báo với sư thầy: “Cỏ héo hết rồi, chúng ta phải mau rắc m ền cỏ thôi!”

“Chờ khi trời mát rồi tính.” Sư thầy xoa tay nói, “Tùy thời đi ểm.”

Tới giữa thu, sư thầy giao cho tiểu hòa thượng một bao m ền cỏ, bảo tiểu hòa thượng rắc lên trên bãi cỏ. M ền cỏ rất nhẹ, gió thổi một cái là bay đi khắp nơi. Tiểu hòa thượng vội vàng đuổi theo, nhưng mà m ền cỏ rơi xuống vũng bùn, không phân biệt được đâu là m ền cỏ, đâu là đất. Tiểu hòa thượng kêu lên: “Nguy rồi thầy ơi, m ền cỏ bị gió thổi đi rồi.”

Sư thầy nói: “Không sao, bị gió thổi đi, thì là hạt rỗng. Tùy tính chất.”

Tiểu hòa thượng rải xong hạt giống thì lại có vài con chim đến ăn, thế là cậu vội vàng đuổi chim đi, nhưng cậu vừa quay lưng, chim lại sà xuống. Tiểu hòa thượng hét lên: “Nguy rồi thầy ơi, hạt giống bị chim ăn hết rồi.”

Sư thầy cười nói: “Không sao, nhiều hạt giống như vậy, chim ăn không hết đâu. Tùy tình hình.”

Nửa đêm lại có mưa lớn, rất nhiều hạt giống bị nước mưa cuốn đi. Tiểu hòa thượng nói: “Thầy ơi, lần này thì hết thật rồi.”

Sư thầy nói: “Bị cuốn đi đâu thì sẽ nảy mầm ở đó. Tùy duyên số.”

Qua vài ngày, quả nhiên hạt giống đã nảy mầm, cỏ non mọc đầy trên bãi, ngay cả mấy góc không gieo hạt cũng xanh tươi. Tiểu hòa thượng vui mừng vỗ tay, sư thầy gật đầu nói: “Tùy niê vui.”

Phật dạy: “Tùy duyên tự tại, tùy hỉ mà làm. Nếu có thể mặc cho mọi chuyện theo tự nhiên, thì con người sẽ sống tự tại trên thế gian.” Hãy giữ cõi lòng bình lặng, mặc kệ thế sự rối bời, thuận theo vận mệnh duyên số, sống thông thả an nhàn.

Thuận theo tự nhiên là sống một cách thân nhiên nhưng cũng đầy trí tuệ, giúp chúng ta thoát khỏi mọi ràng buộc như tiền bạc, quyền thế, thành bại, dù là bất cứ lúc nào hay ở bất cứ đâu, để chúng ta tận hưởng từng phút giây trong cuộc sống.

Nước lũ nhấn chìm một ngôi làng dưới chân núi. Sư trụ trì có lòng từ bi bèn bảo tiểu hòa thượng đem lương thực trong chùa xuống cứu giúp người dân gặp nạn. Khi trở về, tiểu hòa thượng kể những gì mình mắt thấy tai nghe ở dưới núi. Hóa ra nước lũ không chỉ cuốn sập rất nhiều căn nhà, mà còn chìm chết rất nhiều dân làng. Một người dân cứu được vợ mình từ trong nước lũ, nhưng lại phải giương mắt nhìn con trai mình bị nước lũ cuốn đi.

Các tăng nhân nghe xong thì bàn luận sôi nổi. Có người nói người đàn ông này đã làm đúng, bởi vì con cái có thể sinh thêm, còn vợ thì chết rồi không thể tái sinh. Có người nói người nọ đã làm sai, bởi vì có thể lấy thêm vợ khác, nhưng con ruột thì chết rồi không thể sống lại.

Sư trụ trì nghe thấy cuộc tranh luận của bọn họ, thầy chỉ cười rồi bảo tiểu hòa thượng xuống núi một lần nữa, hỏi người đàn ông đó lúc ấy đã

nghe thế nào. Tiểu hòa thượng tìm thấy người kia. Anh ta nhớ lại chuyện này rồi đau đớn nói, lúc đó nước lũ ập đến, người vợ đang ở bên cạnh, anh ta liền kéo vợ bơi lên bờ, nhưng khi nhìn lại thì đứa con đã bị nước lũ cuốn trôi rồi.

Tiểu hòa thượng thuật lại nguyên văn lời của người đàn ông nọ cho sư trụ trì nghe. Bấy giờ sư thầy mới nói với các tăng lữ: “Khi nước lũ ập đến, người đàn ông này chỉ đưa ra quyết định tự nhiên nhất, nghĩa là ai ở gần mình thì cứu người đó. Nếu như trước khi cứu người mà anh ta còn phân tích đúng sai thì đừng nói là đứa con mà ngay cả người vợ cũng bị nước cuốn trôi từ lâu rồi. Ngoài việc thuận theo tự nhiên, anh ta không còn sự lựa chọn nào tốt hơn.”

Không còn lựa chọn nào, thì phải chọn thuận theo tự nhiên. Trong cuộc sống, xuất thân, giới tính, thân thế, dung mạo... đều là thứ chúng ta không thể lựa chọn, cũng không thể thay đổi. Do đó, chúng ta đành phải坦然 chấp nhận.

Trong một tòa nhà văn phòng nọ, Hard đã gặp một người đàn ông bị mất cánh tay phải. Ống tay áo trống rỗng đã thu hút ánh mắt của Hard, làm cho anh cứ nhìn chăm chăm vào người đàn ông một cách bất lịch sự. Nhưng người đàn ông này hoàn toàn không bận tâm mà vẫn cười nói vui vẻ với bạn mình. Trước khi ra khỏi thang máy, cuối cùng Hard không nhịn được bèn hỏi: “Anh không buồn phiền vì việc mất đi một cánh tay hay sao?”

Người đàn ông nhấc cánh tay tàn phế lên, lắc lư trước mặt Hard rồi nói: “Không đâu, nếu không phải truy cập dịch thì tôi còn chẳng nhớ đến chuyện này!”

Con người khó mà tránh khỏi những chuyện không như ý, nếu như cho dù có cố gắng thế nào kết quả cũng không thay đổi, vậy thì chi bằng坦然

nhiên chấp nhận nó. So với việc để nó giày vò tâm trí, khiến chúng ta đau khổ cùng cực, chẳng thà thuận theo tự nhiên, bình tĩnh chấp nhận hết thảy.

Sống trên đời, dù nghèo hay giàu, dù được hay mất đều chỉ là một khoảnh khắc, một trạng thái của cuộc sống. Những chuyện như giàu nghèo vốn dĩ sẽ không gây ra ảnh hưởng quá lớn đối với cuộc sống của chúng ta. Bạn sẽ không vì tiền bạc, không vì mất đi một công việc hay phạm phải một lỗi lầm mà biến thành một con người khác. Chỉ cần giữ cho lòng không đổi, thì những chuyện được mất, buồn phiền trong cuộc sống đều sẽ không ảnh hưởng đến bạn. Người đi tâm tĩnh thì luôn thuận theo tự nhiên, không phiền muộn vì những chuyện bên ngoài, tin tưởng mỗi ngày mới đều là một ngày tươi đẹp. Trân trọng cái mình đang có, đừng miễn cưỡng níu giữ thứ đã mất, nếu muốn đạt được thì hãy cố gắng, lựa chọn rồi thì đừng hối hận; lúc bận rộn cứ việc bận rộn, mệt rồi thì nghỉ ngơi. Không cần để ý mọi thứ, càng không cần gò bó, cứ tùy duyên tự tại, thì tự khắc cuộc sống sẽ thoải mái và rộng mở!



*Phần 5*

*Tu  
tâm  
cho  
tốt*

*thì  
đời  
thong  
dong*





### *Quét rác cũng là tu hành*

Phật nói những người khát thực, cho dù là người quét rác cũng có năm lợi ích: một là nội tâm thanh tịnh, hai là khiến tâm của người khác thanh tịnh, ba là ngày ngày hân hoan, bốn là nghề nghiệp chính đáng, năm là khi chết đi rồi được về với trời.

#### *Đại sư Hoằng Nhất - “Thường tùy Phật học”*

“Quét rác cũng là quét dọn nội tâm, tâm không trong sạch thì quét rác cũng vô ích. Nếu mọi người đều quét hết tâm địa xấu xa, thì trên đời sẽ không còn nơi nào là không sạch sẽ cả.” Trong Phật giáo, quét rác chính là cách tu hành tốt nhất. Nghe nói trước đây Phật Tổ có một đệ tử tên là Châu Lợi Bàn Đà Gia<sup>[14]</sup>, trời sinh tính ngu ngốc, dạy cái gì cũng không học được. Phật Tổ dạy cậu một câu hát kinh Phật, dạy cả 100 ngày mà cậu vẫn không nhớ được, cứ nhớ được câu trước thì quên câu sau; học được câu sau thì lại quên câu trước. Phật Tổ bèn đưa cho Châu Lợi Bàn Đà Gia một cây chổi, nói: “Con không nhớ nổi bốn câu hát, vậy thì nhớ kỹ hai từ quét rác là được rồi.” Thế là Châu Lợi Bàn Đà Gia ngày ngày quét rác theo yêu cầu của Phật Tổ, cuối cùng quét sạch mọi phiền não nghiệp chướng và tu thành A La Hán.

Đối với người thường, những công việc như quét rác, quét dọn nhà vệ sinh đều là loại công việc thấp kém, sao có thể giúp người ta tu thành chính quả được? Thật ra, quét rác là một cách tu hành. Nhà Phật nhận định, quét rác có mấy ưu điểm dưới đây:

Một là, sửa đổi tính cao ngạo tự mãn. Con người đều có tính cao ngạo tự mãn, cho rằng “mình” rất giỏi giang, cao hơn người khác một bậc. Thật ra đây chính là chướng ngại lớn nhất trong việc loại bỏ phiền não. Nếu như một người có thể vui vẻ, thản nhiên làm công việc mà người khác thường cho là thấp hèn, cũng có nghĩa họ đã sửa được tính cao ngạo của mình.

Hai là, sạch sẽ giúp cho con người tĩnh tâm trở lại. Quét dọn nhà cửa hay nơi làm việc cho thật sáng sủa sạch sẽ thì tự khắc sẽ cảm thấy an yên. Không chỉ tâm ta an mà những người ghé đến cũng thấy yên lòng.

Ba là, quét sạch rác rưởi trong lòng. Trong lòng chúng ta có rất nhiều “rác” như là lòng tham, giận dữ, ngạo mạn, nghi ngờ... Quét cho cõi lòng trong sạch, ấy mới thực sự là thanh tịnh.

Nói một cách dễ hiểu, quét rác vừa để làm sạch môi trường bên ngoài vừa là dọn sạch thế giới bên trong. Rác trong tâm hồn phải được dọn sạch sẽ thì tâm mới sáng trong. “Quét thế nào đây?” “Bằng sự áy náy, sám hối, nghĩ cho tỏ tường, ngẫm cho thấu triệt, ngẫm cho ra thiếu sót, nghĩ cho thấu sai lầm. Như vậy có thể quét sạch hết bụi trần trong lòng.” Đây là phương pháp mà Phật Đà dạy cho Châu Lợi Bàn Đà Gia. “Ý nghĩa của việc quét rác là loại bỏ bụi trần”, bỏ hết bụi trần trong tâm thì trí tuệ cũng được khai sáng. Cho nên, ngày thường chúng ta có thể ngẫm lại bản thân, luôn tự kiểm điểm, quét sạch bụi trần trong tâm hồn mình.





*Học cách tự suy ngẫm, quét sạch bụi bẩn trong lòng*

Hãy tha thứ cho người khác như tha thứ cho chính mình; hãy trách cứ mình như khi trách cứ người khác; ngồi im thì nên ngẫm chuyện của mình, đừng bàn luận đàm tiếu chuyện người khác; gặp chuyện gì cũng phải nghĩ cho người khác, phán xét người khác thì trước tiên phải ngẫm về mình.

### *Đại sư Hoàng Nhật - “Tuyển tập cách ngôn”*

Một tăng nhân tên là Nguyên Trì theo học thiền sư Vô Đức đã nhiều năm, tuy rất chăm chỉ nhưng chung quy không có tiến bộ gì cả.

Một ngày nọ, khi thiền định vào buổi tối, Nguyên Trì hỏi xin sự chỉ dẫn của thiền sư Vô Đức: “Thưa thầy, đệ tử xuất gia đi tu đã nhiều năm, nhưng vẫn mù mờ không biết về mọi thứ, nhận không đờ mà các thí chủ cấp dưỡng. Xin sư thầy mở lòng từ bi, nói cho đệ tử biết, hằng ngày ngoài việc tu hành và lao động ra thì còn có thứ gì cần tu dưỡng hay không?”

Thiền sư Vô Đức trả lời: “Tốt nhất là con cứ trông nom cho tốt hai con vịt, hai con nai, hai con chim ưng, buộc chặt con sấu trong miệng, đồng thời luôn tranh đấu với một con gấu, ngoài ra, còn phải chăm sóc một

người bệnh nữa. Nếu như con làm được tất cả những việc ấy và làm tròn chức trách, ta tin rằng nó sẽ giúp con được rất nhiều.”

Nguyên Trì thắc mắc: “Thưa sư thầy, đệ tử tới đây học hỏi Phật pháp, không đem theo mấy động vật như vịt, nai, chim ưng thì lấy gì mà trông nom? Hơn nữa, con muốn hiểu về những thứ có liên quan đến Phật học, thì có liên quan gì đến mấy động vật đó?”

Thiền sư Vô Đức vừa cười vừa nói: “Hai con vịt mà ta nói chính là đôi mắt của con. Ta bảo con trông nom nó cho tốt, nghĩa là muốn con không nhìn những điếu vô lễ. Hai con nai chính là đôi chân của con, con phải giữ vững nó, không làm chuyện vô lễ và đừng để nó bước vào con đường tội lỗi. Hai con chim ưng chỉ đôi tay của con, phải để nó làm tròn trách nhiệm của mình và không làm điếu vô lễ. Một con sâu chỉ cái lưỡi của con, phải buộc nó không được nói những điếu vô lễ. Còn con gấu đó là trái tim của con, con phải khắc chế được sự ích kỷ trong nó và không được nghĩ điếu vô lễ. Và bệnh nhân là cơ thể của con, hy vọng con đừng để nó chìm vào tội lỗi.”

Sau khi nghe lời giáo huấn của thiền sư Vô Đức, Nguyên Trì lặng lẽ gật đầu, dường như lĩnh ngộ được điếu gì đó.

Ý của thiền sư Vô Đức rất rõ ràng. Con người nên khống chế nghiêm ngặt sự ích kỷ của bản thân, không nghĩ, không nói, không làm những điếu tổn hại đến việc tu dưỡng đạo đức, đối với người thường mà nói, thì phải thường xuyên kiểm điểm lại chính mình. Có rất nhiều cách để kiểm điểm bản thân, có thể trầm tư suy nghĩ, đối thoại với chính mình, tự kiểm điểm lại những lỗi lầm mình đã gây ra. Vậy thì, đại sư Hoằng Nhất đã tự kiểm điểm lại mình bằng những phương pháp nào? Trong một bài diễn giảng, ngài từng nói thế này:

“Tôi thường tự nghĩ về mình. A! Tôi có phải một súc sinh không? Hình như không phải, bởi vì tôi vẫn mang thân xác con người. Tôi có táng tận lương tâm không? Hình như không, bởi vì tôi vẫn còn lương tâm để thường xuyên ngẫm lại lỗi lầm của bản thân. Từ khi tôi còn là một đứa trẻ đến bây giờ, tôi có vùi đầu tạo ác nghiệp không? Hình như cũng không, bởi vì khi còn là một đứa trẻ, tôi thường làm theo Viên Liễu Phàm tự ngẫm lại cái đúng cái sai của mình; còn sau 30 tuổi, tôi rất chú ý đến việc tu dưỡng. Khi mới xuất gia, tôi cũng có đạo tâm, nhưng từ khi xuất gia cho đến bây giờ, tôi cũng khác nhiều rồi.

Bởi vì trong 20 năm xuất gia, tôi thấy mình càng ngày càng sa đọa, cơ thể tuy không phải súc sinh nhưng tâm thì không khác gì súc sinh. Tuy không đến nỗi táng tận lương tâm, nhưng càng ngày càng mê muội hồ đồ, cũng chẳng khác gì mất hết lương tâm. Còn về chuyện tạo ác nghiệp, kể từ lúc tôi xuất gia, ác niệm ngày một gia tăng, thiện niệm ngày một ít đi. Cho đến bây giờ, có thể nói tôi là một người chìm đắm vào việc ác, chuyện này không cần khách sáo cũng không cần khiêm nhường.

... Năm nay lại càng tệ hơn năm ngoái nữa rồi. Từ ngày 20 tháng giêng khi tôi đến Tuyên Châu, hai tháng qua đã làm cho đầu óc tôi rối tung. Không chỉ bản thân tôi không chịu được, ngay tới bạn bè cũng nói trước đây tôi thanh thoi nhàn rỗi, thường một mình tới lui, tùy ý nương nhờ. Nhưng tại sao dạo gần đây tôi lại thay đổi thái độ thường ngày, đi khắp nơi diễn giảng, thường xuyên gặp khách, lúc nào cũng có tiệc, tôi trở thành một “hòa thượng xã giao” rồi. Đây là điều mà bạn tôi đã nói. Tôi cũng thấy mình dạo này có đôi phần giống với “hòa thượng xã giao”.

Cứ như vậy, sau khi ở Tuyên Châu hai tháng, tôi lại đến Huệ An, Hạ Môn rồi đến Chương Châu. Tôi cứ tiếp diễn lỗi lầm cũ. Không phải vì danh lợi, thì là vì thanh danh; không phải vì thanh danh, thì lại vì danh lợi.

Tuy rằng sau hai tháng ở Thụy Trúc Nham, tôi cũng được an nhàn bình tâm hơn một chút. Nhưng không lâu sau, tôi lại đến Kỳ Bảo Đình giả vờ là người tri thức, tôi đã nhận rất nhiều đồ cúng lễ cung dưỡng của thiện nam tín nữ, có thể nói tôi thấy xấu hổ tột cùng.

Tháng 9, tôi lại đến An Hải ở một tháng, nơi này cực kỳ náo nhiệt. Và đạo này tôi lại đến Tuyên Châu, tuy rằng tôi luôn sợ phải rời xa, nhưng vẫn không tránh được chuyện bước tiếp trên con đường thanh danh lợi ích. Nhưng vừa rồi có một chuyện đáng vui mừng, vì hôm trước tôi nhận được một bức thư của một cháu nhỏ 15 tuổi quê ở Vĩnh Xuân. Cậu bé khuyên tôi sau này không nên thường xuyên tiệc tùng nữa, mà phải chăm chỉ tĩnh dưỡng. Trong thư, cậu bé còn kể về cuộc sống của mình, cậu bé thường ngâm thơ, thưởng nguyệt, ngắm hoa, ngửi thiêu... Đó là một bức thư dài cả ngàn chữ. Tuy mới 15 tuổi nhưng cậu bé lại có tư tưởng cao thượng và quan niệm đúng đắn đến như vậy. Đọc bức thư của cậu bé mà tôi cảm thấy hổ thẹn vô cùng. Kể từ đó, tôi đã quyết tâm khước từ mọi tiệc tùng. Tuy rằng sẽ làm phật lòng người khác, nhưng tôi mặc kệ.”

Sau khi xuất gia, đại sư Hoằng Nhất đã sống cuộc sống thanh thản nhàn rỗi, không màng danh lợi. Có một khoảng thời gian ngài cư trú ở Tuyên Châu, nhưng đột nhiên lại bận diễn giảng và tiếp khách. Ngài đã viết rất nhiều bức thư pháp, thậm chí gặp khách mấy lần, ăn mấy bữa cơm chay... Và trên báo chí đã tiết lộ về những thông tin không bình thường này. Các bên báo đài đều vô cùng phấn khởi khi đại sư chịu mở rộng pháp duyên. Nhưng đúng lúc này, đại sư Hoằng Nhất lại nhận được một bức thư dài dằng dặc toàn chữ là chữ của một cậu bé 15 tuổi tên Lý Phương Viễn nói về tình hình của ngài đạo gần đây. Cuối thư, cậu bé còn nói đại sư Hoằng Nhất đã trở thành một “hòa thượng xã giao” và khuyên ngài nên đóng cửa tĩnh tu. Đại sư Hoằng Nhất đọc xong bức thư thì cực kỳ cảm

động, ngài lập tức viết thư trả lời, bày tỏ: “Xin lập tức tuân mệnh đóng cửa tịnh tu, từ bỏ mọi thứ...” và tỏ rõ sự sám hối trong buổi họp các bạn đồng môn Phật giáo ở Dưỡng Chính Viện - Thừa Thiên Tự - Tuyền Châu.

Không lâu sau, đại sư ngài thuyền men theo suối từ Tuyền Châu đến thẳng Vĩnh Xuân, đích thân đến Bồng Hồ quê hương của cậu bé để gửi lời hỏi thăm. Sau đó ngài tịnh tu ở tịnh xá chùa Phổ Tế - Bồng Sơn. Trên cửa phòng đề “Thập lợi luật viện”, rồi ngài lại viết trên cửa 8 chữ “Bế môn tư quá, y giáo quan tâm” (Nghĩa là: đóng cửa tự kiểm điểm, xét lại lòng mình theo lời dạy của Phật) và ở miết trong đó 572 ngày. Đây là nơi đại sư ở lâu nhất trong hơn 10 năm ở Phúc Kiến. Trong thời gian đó, ngài đã từ chối tất cả tiệc tùng, thư từ của bạn bè niêm phong cất hết vào kho, chỉ chuyên tu pháp môn của Nam Sơn Luật.

Tinh thần dũng cảm “tự kiểm điểm” của đại sư không phải ai cũng làm được. Người thường chúng ta biết rõ mình làm sai vẫn giả mồm cãi cố thì nói gì đến chuyện tự kiểm điểm bản thân. Huống hồ ngài còn tự kiểm điểm mình công khai trước mọi người.

Trong cuốn *Bàn về trải nghiệm sửa đổi*, đại sư Hoàng Nhất có nói cho chúng ta biết làm thế nào để tự kiểm điểm:

“Sửa đổi bản thân” có phạm vi rộng lớn, không biết diễn giải từ đâu. Nay, tôi xin lấy trải nghiệm hơn 50 năm tu dưỡng sửa đổi bản thân của mình để chia sẻ với mọi người đôi điếu. Nhìn chung, quá trình sửa đổi gồm những bước sau:

Học hỏi. Trước hết phải đọc nhiều sách, hiểu rõ sự khác nhau giữa thiện và ác và cách để hướng thiện. Đọc từ khi còn nhỏ, mai này thường xuyên đọc lại sẽ cảm thấy có gì đó gần gũi, thân thiết.

Cảnh tỉnh. Vừa phải học, vừa phải thường xuyên tự kiểm điểm lại bản thân, từ lời nói cho đến hành động, cái nào là ác thì phải sửa chữa. Ngoài

ra, hằng ngày khi chuẩn bị đi ngủ, phải ngẫm nghĩ về những chuyện mà mình đã làm trong ngày, tốt nhất là có thể viết nhật ký hằng ngày.

Sửa đổi. Sau khi tự kiểm điểm, nếu biết là sai, thì cố mà sửa. Sửa sai là chuyện cực kỳ quang minh chính đại, đủ để thể hiện nhân cách vĩ đại.

Tiếp theo tôi vốn muốn giải thích với mọi người về trải nghiệm của mình trong hơn 50 năm sửa đổi hướng thiện, nhưng những trải nghiệm ấy quả thực rất nhiều, không thể kể hết. Nay xin lấy 10 điếu mà người thường không mấy chú ý để nói cùng các vị. Con số 10 cũng thường được nói đến trong kinh Hoa Nghiêm để biểu thị ý nghĩa vô tận.

Khiêm tốn. Người thường không phân thiện ác, không e ngại nhân quả, tuyệt đối không thừa nhận rằng mình có lỗi, nói chi đến việc sửa sai? Nhưng cổ nhân thánh hiền thì không như vậy. Khổng Tử nói: “Hay chuyện nhân nghĩa mà không làm theo, biết đi đâu bất thiện không sửa đổi, đó là những mối lo lắng của ta.” Thánh hiền còn khiêm tốn như vậy, sao chúng ta có thể tự mãn cao ngạo được!

Cẩn thận khi một mình. Tất cả mọi việc chúng ta làm đều bắt nguồn từ những suy nghĩ trong lòng. Không có chuyện gì là Phật Bồ Tát và các quý thần không thấy không biết. Nếu lúc nào cũng ý thức được điếu này thì tự khắc không dám làm xằng làm bậy. Tăng Tử viết: “Mười mắt nhìn vào, mười tay chỉ vào, đáng sợ lắm thay!” Nhớ lấy điếu này chớ quên.

Khoan dung. Điếu cấm kỵ ở đời là cay nghiệt mưu lợi. Lời dạy của người xưa rất nhiều, nên không ghi rõ ra nữa.

Chịu thiệt. Người xưa có câu: “Ta không biết thế nào là quân tử, nhưng chuyện gì cũng sẵn sàng chịu thiệt thì hẳn là bậc quân tử. Ta không biết thế nào là tiểu nhân, nhưng chuyện gì cũng muốn chiếm lợi thì ấy chính là tiểu nhân.”

Nói ít. Chuyện này vô cùng quan trọng. Khổng Tử nói: “Lời đã nói ra xe bốn ngựa kéo cũng đuổi không kịp.” Chẳng phải đáng sợ lắm sao!

Không nói về lỗi lầm của người khác. Người xưa có câu: “Lúc nào cũng phải kiểm điểm bản thân thì còn đâu thời gian mà đi kiểm điểm người khác.” Khổng Tử từng dạy: “Nên nghiêm khắc với bản thân, khoan dung với người khác.” Những đi đầu này thường không dám quên.

Không che giấu tội lỗi của mình. Chúng ta phải biết che giấu lỗi lầm là một việc rất đáng xấu hổ.

Không lặp lại tội lỗi. Nếu chúng ta làm đi đầu có lỗi với người khác, thì phải thấy hổ thẹn và e sợ. Hãy thành thật sám hối. Không được vì giữ thể diện mà ngậm miệng không nói, tự dối gạt mình, tránh lặp lại sai lầm.

Nghe phỉ báng không biện giải. Người xưa có câu: “Sao phải tức vì bị phỉ báng? Không cần biện giải, chịu thiệt một chút, ít ra không phải chịu thiệt lớn.” Sau nhiều trải nghiệm trong hơn 30 năm qua, tôi tin rằng đi đầu này là thật.

Không giận dữ. Thói quen giận dữ không dễ gì từ bỏ. Hiên nhân từng nói: “20 năm trị một chữ nộ, vẫn chưa xóa được tận cùng.” Nhưng chúng ta không thể không cố gắng trị nó. Trong kinh Hoa Nghiêm có viết: “Một ý nghĩ giận dữ có thể dẫn đến vạn nghiệp chướng.” Đáng sợ lắm thay!

“10 đi đầu sửa đổi” mà đại sư nhắc đến đáng để chúng ta đọc lại, ngẫm nghĩ nhiều lần. Như vậy mới có thể trở thành người có tu dưỡng chân chính.



*Ngồi yên thì suy ngẫm lỗi của mình, nhàn rỗi thì đừng bàn chuyện người khác*

Người xưa có câu: “Lúc nào cũng phải kiểm điểm bản thân thì còn đâu thời gian mà đi kiểm điểm người khác.” Khổng Tử từng dạy: “Nên nghiêm khắc với bản thân, khoan dung với người khác.”

*Đại sư Hoàng Nhất - “Bàn về trải nghiệm sửa đổi”*

“**N**gồi yên thì suy ngẫm lỗi của mình, nhàn rỗi đừng bàn luận chuyện người khác”, đây là danh ngôn tu thân của người xưa, và điếu này nên trở thành một phẩm chất cần có của chúng ta trong xã hội hiện đại ngày nay.

Hòa thượng Đạo Tâm và hòa thượng Vô Tri đều tu hành Phật pháp ở ngôi chùa do thiền sư Tịnh Niệm làm trụ trì. Thiền sư Tịnh Niệm thường đi gặp những người có tiền có quyền, còn đi khắp nơi kêu gọi người giàu có xuất vốn tu sửa lại chùa, đồng thời dẫn dò Đạo Tâm và Vô Tri đi hóa duyên, lấy tiền sửa chùa. Hòa thượng Đạo Tâm cực kỳ bất mãn với thiền sư Tịnh Niệm, cho rằng thiền sư làm trái với đạo hành của người xuất gia, thế là đi khắp chùa nói xấu thiền sư Tịnh Niệm, xúi giục mọi người đuổi thiền sư khỏi vị trí trụ trì. Hòa thượng Vô Tri lại chưa từng oán trách nửa lời, ngày nào cũng đi hóa duyên phổ độ, kêu gọi người giàu bỏ tiền



đầu tư; khi tu sửa lại chùa, Vô Tri cũng giám sát thi công, không dám sơ suất. Do đó Đạo Tâm gọi Vô Tri là “hòa thượng hám tiêng”.

Ba năm sau, chùa được tu sửa xong xuôi, thu nạp rất nhiều dân tị nạn vì lũ lụt đến tá túc. Thiêng sư Tịnh Niệm hằng ngày đầu thấp hương giảng bài, khuyên bảo dân tị nạn, không thu một đồng nào. Lúc này Đạo Tâm mới biết mình đã hiểu nhầm ý tốt của thiêng sư, hổ thẹn mà rời khỏi chùa. Còn Vô Tri hòa thượng sau này đã kế thừa thiêng sư Tịnh Niệm, trở thành sư trụ trì.

Cho dù là người tu hành hay người thường, đầu nên thường xuyên kiểm điểm lại mình, đừng có tùy tiện nói bừa, vì đầu đó không chỉ tổn hại đến người khác, mà còn làm lỡ mất thời gian quý báu của bản thân. Kể cả bạn có “biết tuốt”, thì cũng đừng nói chuyện tào lao về người khác, bởi vì có những câu nói khi truyền qua người khác sẽ bị biến chất.

Thời nay, người ta thường thích bàn luận về cuộc sống riêng tư của người khác, rồi than vãn về xã hội. Nam nữ, già trẻ đầu thích ngỗ lê đôi mách ba cái chuyện tằm phào xoay quanh nhà cửa gia đình. Chúng ta bàn luận về chuyện người khác đa phần chỉ là cho có cái để nói, hoặc cảm thấy nếu không nói ra thì rất khó chịu. Nhưng nhiều khi nó lại gây ra những mâu thuẫn không cần thiết.

Tục ngữ nói: “Thà là chửi người trước mặt, còn hơn nói xấu sau lưng.” Người khác có khuyết điểm hay thiếu sót gì, bạn có thể nói thẳng để họ sửa đổi, đừng có nói sau lưng. Chúng ta nên ghi nhớ một đầu, đừng chỉ luôn chú ý vào người khác, mà phải luôn kiểm điểm lại bản thân, làm một người đường đường chính chính.



*Thận trọng ngay cả khi chỉ có một mình, đừng tự lừa dối bản thân*

Tâm đừng nghĩ bậy, thân đừng làm bậy, miệng đừng nói bậy, quân tử thì lòng phải ngay thẳng. Không lừa mình, dối người, gạt trời cao, có ở một mình cũng phải thận trọng, Ở nơi đông người, phải giữ miệng; khi ở một mình, phải phòng tâm.

*Đại sư Hoằng Nhất - “Tuyển tập cách ngôn”*

Một triết gia từng nói: “Cho dù là khi chỉ có một mình, bạn cũng đừng làm việc xấu, phải biết giữ liêm sỉ hơn cả khi đứng trước mặt người khác.” Tu dưỡng là một quá trình đối mặt với con người thật của mình, không phải làm để người khác coi, cho nên không thể chỉ làm cho có. Sự khác nhau giữa “chân quân tử” và “ngụy quân tử” nằm ở chỗ có thể “thận trọng ngay cả khi chỉ có một mình” hay không. Nếu trước mặt người khác ra vẻ đạo mạo mà sau lưng thì thủ đoạn, nham hiểm thì có khác nào kẻ tiểu nhân. Trong hoàn cảnh không có gì trói buộc, người ta càng dễ lơ là. Cho nên, muốn trở thành một người thật sự có tu dưỡng thì phải cảnh giác, khi chỉ có một mình cũng phải yêu cầu nghiêm ngặt đối với bản thân.

Đây là một quá trình gian nan cần rất nhiều ý chí nghị lực để chống lại những cám dỗ. Ví dụ, một người quyết tâm phải giảm cân, nhưng khi nhìn

thấy món thịt kho tàu mà mình thích ăn nhất, họ lại nghĩ ăn một lần chắc cũng không sao. Đáng tiếc, có lần một thì sẽ có lần hai, chính vì không cưỡng lại nổi sức hút của đồ ăn ngon nên số người giảm cân thất bại ngày càng nhiều. Nếu muốn giảm cân thành công, thì phải làm được một việc: bất cứ khi nào cũng không được ăn những món có nhiều chất béo.

“Đề phòng tâm trí khi ở một mình” là mấu chốt để tu luyện bản lĩnh “thận trọng ngay cả khi chỉ có một mình”. Chính vì không kiểm soát được tâm trí nên mới nảy sinh ý nghĩ sai lệch, từ đó làm chuyện vi phạm nguyên tắc của bản thân.

Có một cặp mẹ con ra hồ câu cá, theo quy định thì phải hai tiếng nữa mới được câu cá, nhưng bọn họ đến sớm. Người mẹ giúp đưa con làm mồi câu và để đưa trẻ ngồi chờ bên hồ. Nhưng đứa trẻ không chờ được, bèn thả cần câu xuống. May mắn thế nào mà chỉ một lúc sau dây câu đã giật, đứa trẻ vội vàng kéo lên thì thấy một con cá lớn bị mắc câu. Cậu bé vui mừng khua tay múa chân. Lúc này, người mẹ lại bước đến nói: “Chúng ta nên thả con cá đó, bởi vì bây giờ còn chưa đến giờ câu cá.”

Đứa trẻ rất không vui, nó lớn tiếng phản đối: “Con không thả đâu, khó khăn lắm mới có con cá to như vậy cắn câu, mà bây giờ ở đây cũng không có người khác, sẽ không ai biết đâu.”

Người mẹ nói: “Bên hồ không có con mắt nào, nhưng trong lòng chúng ta thì có.”

Ngấm ngầm làm việc xấu, bạn không nói thì người khác có thể mãi mãi không biết, nhưng bản thân bạn thì biết. Người có lương tri sẽ cảm thấy lương tâm bất an vì chuyện đó. Cho nên, con người muốn được yên lòng, thì phải học cách “thận trọng khi ở một mình”. Chỉ có như vậy, mới không thẹn với trời đất, không thẹn với lòng mình.

“Thận trọng khi chỉ có một mình” là một yêu cầu đối với tâm trí. Chúng ta làm điểu này không phải vì người khác mà là vì chính mình. Lúc này điểu chúng ta phải đối mặt là con người thật của mình, lấy lỗi lầm trong quá khứ làm bài học, trở thành một người đáng để người khác và chính mình tôn trọng.



### *Tâm an là phúc*

Tôi hy vọng đạo đức phẩm hạnh của mình ngày một cao thượng hơn; hy vọng có thể sửa đổi hướng thiện, làm một người tốt, bởi vì tôi muốn làm một người tốt, và tôi cũng mong mọi người đều là người tốt!

*Đại sư Hoằng Nhất - “Ảo ảnh 10 năm Mân Nam<sup>[15]</sup>”*

Đại sư Hoằng Nhất không lúc nào quên việc tự kiểm điểm bản thân, cũng nhắc nhở chúng sinh lúc nào cũng phải tự ràng buộc, tự quản lý mình, đừng để mất thiện tâm và lương tri của mình.

Đệ tử của đại sư nhớ lại và kể rằng:

“Có một câu chuyện khác giúp chúng ta thấy được nhân phẩm cao quý của đại sư Hoằng Nhất. Một lần, đại sư muốn tôi mua giúp thầy vài cây bút. Tôi đến tiệm sách, nhìn tới nhìn lui mà chẳng thấy cái nào vừa ý, bèn quay về mời thầy đích thân đi một chuyến. Hơn nữa ông chủ tiệm sách biết là đại sư Hoằng Nhất muốn mua bút nên đã nhờ tôi mời thầy đến, thầy vừa ý cái nào thì sẽ tặng luôn cái đó cho thầy. Đại sư nghe vậy luôn miệng nói không được. Thầy bảo chúng tôi nhất định phải dùng tiền để mua. Sau đó, đại sư còn nói với tôi, người xuất gia mua đồ không nên mặc cả với người ta, trong khi trước giờ mỗi lần mua đồ tôi đều mặc cả. Nhưng

nghe thầy nói vậy, tôi cũng không dám biện hộ gì thêm. Tôi tôn trọng ý thầy, không mặc cả với người ta nữa, có đi đâu trong lòng vẫn cảm thấy khó chịu. Bởi vì thói quen của người Tuy ên Châu là nhất định phải mặc cả khi mua bán.”

Đối với người lương thiện, đi đâu khó đối mặt nhất chính là lương tâm của mình. Chỉ cần làm sai chuyện gì đó là sẽ thấy bất an, đây chính là chuyện tốt. Nhưng không có nghĩa sau này chúng ta sẽ không tiếp tục phạm phải sai lầm. Muốn làm được đi đâu đó, chúng ta cần rất nhiều can đảm để đối mặt với chính mình. Một người khi làm chuyện sai trái, thì người tổn hại lớn nhất không phải ai khác mà là bản thân người đó. Bởi vì họ sẽ phải chịu sự lên án của lương tâm.

Kinh Pháp Hoa có nói: “Sức khỏe là lợi ích lớn nhất, thỏa mãn là tài sản quý nhất, tin cậy là duyên phận đẹp nhất, tâm an lạc là hạnh phúc lớn nhất.” Tục ngữ nói: Ban ngày không làm chuyện khuất tất, nửa đêm cũng không sợ quỷ đến gõ cửa. Con người lúc gặp gian nan sẽ thấy đau khổ khi phải trải trải đấu tranh, nhưng chỉ cần vượt qua thì sẽ không còn buồn khổ nữa. Nhưng nếu phải chịu sự cắn rứt lương tâm, thì cho dù có cố gắng hơn nữa, đấu tranh hơn nữa, cũng không cách nào tránh khỏi đau khổ.

Có một con thuyền gặp tai nạn trên biển, chỉ có một người may mắn sống sót, còn các thành viên khác trên thuyền đều gặp nạn. Theo quy định của pháp luật, chủ thuyền phải bồi thường một khoản tiền không nhỏ cho gia quyến của những người gặp nạn.

Là người duy nhất may mắn sống sót, anh ta đã trải qua khó khăn mới tìm được đường sống trong chỗ chết. Nhưng mọi người đều cho rằng anh ta chết rồi. Trên đường về nhà, sau khi nghe nói gia quyến của mấy người gặp nạn trong sự cố lần này sẽ nhận được phí bồi thường mười mấy vạn tệ, anh ta lập tức bỏ ý định về nhà. Bởi vì một khi anh ta trở về, người nhà

sẽ không có được khoản tiền đó. Mà khoản tiền này, nếu như để anh ta đi kiếm, chỉ ít phải mất đến 20 năm.

Suy đi nghĩ lại, anh ta bắt đầu lưu lạc mưu sinh. Nhưng anh ta cứ mãi bứt rứt không yên. Đêm nào cũng mất ngủ, thương nhớ vợ con, chịu sự giày vò của lương tri. Cuối cùng, anh ta cảm thấy không chịu đựng được nữa và quyết định trở về nhà, về với vòng tay của người thân. Vì thế, gia đình anh ta không được nhận khoản bồi thường mười mấy vạn tệ, nhưng anh ta thì cảm thấy lòng mình yên ổn.

Dù đã lựa chọn rời xa, anh ta vẫn không thể trốn khỏi món nợ lương tâm. Tài sản mười mấy vạn tệ cũng không mua được sự bình yên trong tâm hồn. Thật ra, có đôi lúc nghĩ lại, lòng người đúng là rất kỳ cục, càng không có ai biết, thì càng tự nhắc nhở chính mình. Cho nên, khi sự việc xảy ra, chúng ta càng muốn giấu giếm thì càng phải chịu đựng sự giày vò trong tâm hồn. Thay vì thế, chi bằng công khai, dũng cảm chịu trừng phạt, ngược lại có thể an tâm.

Chúng ta thấy bất an khi làm chuyện sai trái là bởi vì vốn dĩ chúng ta là người lương thiện. Chúng ta đều không phải thánh nhân, phạm sai lầm, bị cám dỗ là điều khó tránh khỏi. Nhưng chuyện đó cũng không thể trở thành cái cớ để chúng ta làm chuyện sai trái, làm sai thì phải thừa nhận, phải sửa đổi. Sửa đổi rồi, thì trong lòng chúng ta cũng được yên bình.

Quân tử chân chính là người dù ở chốn đàng không mông quạnh không một bóng người cũng tuyệt đối không làm việc trái với lương tâm. Nhưng khi người đó cho rằng việc gì đáng làm, thì dù phải chịu áp lực lớn đến mấy họ cũng làm, đó gọi là “không thẹn với lòng”.

Có một người thấy người phụ nữ nhà bên nuôi con nhỏ sống qua ngày vất vả quá, nên thường giúp đỡ cô ấy mấy chuyện nhỏ nhặt như gánh nước, bưng bê vật nặng. Lâu dần, người trong làng đều nói họ có tư tình.

Vì chuyện này mà vợ của người đàn ông kia đã cãi nhau kịch liệt với anh ta, còn cào rách mặt anh ta. Sáng hôm sau, mọi người nhìn thấy người đàn ông với vết thương trên mặt đi xe ngựa đến chợ, người phụ nữ và đứa trẻ nhà bên đang vác một cái túi to đi trên đường một cách khó nhọc. Người đàn ông nhảy xuống xe, ném chiếc túi lên xe rồi nói: “Lên xe!” Người phụ nữ do dự: “Anh à, như vậy không hay đâu.” Người đàn ông tỏ vẻ không quan tâm và nói: “Sợ cái gì, tôi không thẹn với lòng!”

Có người cho rằng, đi ầu đáng sợ nhất trong cuộc đời không phải khó khăn, mà là làm trái lương tâm, phải chịu đựng sự cắn rứt trong tâm hồn.





*Khuyên người khác sửa sai thì phải khen điều tốt trước đã*

Khi khuyên ai, đừng nên chỉ vào lỗi sai của họ, mà phải khen điều tốt trước đã. Làm người khác vui thì nói gì cũng dễ lọt tai, làm người khác tức giận thì họ khó mà nghe theo. Người khéo hiểu lòng người sẽ luôn chân thành hòa nhã, nói năng uyển chuyển, khoan dung với thiếu sót của người khác, tha thứ cho lỗi lầm của họ, giận họ vô tri, nhưng cũng hiểu cho nỗi lòng của họ, ăn nói linh hoạt, tùy trường hợp mà khuyên nhủ.

*Đại sư Hoàng Nhất - “Tuyển tập cách ngôn”*

Thông thường, nếu như chúng ta khẳng định ưu điểm của người khác, sau đó mới uyển chuyển chỉ ra khuyết điểm của họ, thì kết quả sẽ khác nhiều. Ví dụ, một đứa trẻ đánh nhau với bạn học ở trường, đi đâu đâu tiên mà người làm cha mẹ nên làm là khẳng định nó là một đứa trẻ ngoan, bình thường rất biết lý lẽ, ở nhà cũng quan tâm chăm sóc cha mẹ rồi nói với đứa bé rằng: “Mẹ biết, nếu không phải vì quá tức giận, thì con sẽ không đánh nhau.” Làm vậy sẽ khiến đứa trẻ cảm thấy cha mẹ hiểu mình, lúc này, cho dù bạn không trách mắng, nó cũng biết hành động đánh nhau như vậy là không tốt và chủ động nhận lỗi. Đây chính là đạo lý mà đại sư Hoàng Nhất muốn nói: “Khi khuyên ai, đừng nên chỉ vào lỗi sai của họ, mà phải

khen đi đầu tốt trước đã. Làm người khác vui thì nói gì cũng dễ lọt tai, làm người khác tức giận thì họ khó mà nghe theo.”

Đại sư Đàm Hân trong bài viết ghi lại hồi ức về đại sư Hoàng Nhất có nhắc đến:

Tôi nhớ có một lần, ở Tuyên Châu có người họ Hoàng rất giỏi vẽ tranh, nhiều lần mời đại sư đến ăn cơm. Được ông ấy mời nhiều quá, nên đại sư phá lệ bảo tôi chuẩn bị vài món ăn trên Tàng Kinh Các để đãi khách. Lúc đó đúng vào thời kỳ chiến tranh nên món ăn nào cũng cực kỳ quý hiếm, nhưng hồi ấy mấy món tôi làm cũng được xem là thơm tất. Trong bữa cơm, cư sĩ Hoàng mời đại sư đánh giá bức tranh của ông ấy. Đại sư trước giờ chưa từng trực tiếp phê bình người khác. Đại sư nhìn tranh của cư sĩ Hoàng, buột miệng nói: “Đẹp. Đẹp. Nhưng mà, người học vẽ thì nên học cách quan sát nhiều hơn. Xem nhiều tranh của người khác mới có thể học hỏi sở trường của họ. Học vẽ trước hết phải học vẽ hình tròn, vẽ xong hình tròn thì xé nó ra, nếu như 4 miếng đều trùng khớp với nhau thì mới xem như có sự chuẩn bị sơ bộ; tiếp đó là học cách vẽ đường thẳng; bước thứ ba là vẽ hình vuông bằng một nét bút liền mạch, sau đấy xé ra, nếu 4 góc chõng khít lên nhau thì mới chuẩn.” Đại sư nhấn mạnh, một người bắt đầu học vẽ nhất định phải hoàn thành các bước này, nếu không sau này sẽ khó mà vẽ được. Đại sư lại nói chuyện họa sĩ phương Tây rất chú trọng kết cấu của bức tranh, đôi khi vẽ tranh phải để lại nhiều khoảng trống, bởi vì vốn dĩ những chỗ trống đó cũng có vai trò quan trọng trong bố cục tổng thể.

Đại sư còn bảo tôi nói với cư sĩ Hoàng, tốt nhất là đi mua các cuốn sách tranh để tham khảo các tác phẩm hội họa qua các thời đại, quan sát kỹ bút pháp của các tác giả, biết được ưu nhược điểm của họ, sau đó tự hình thành một phong cách riêng. Đại sư nói với tôi: “Ta không tiện nói những

điều này với họa sĩ kia, nhờ con truyền lời cho ông ấy. Cảm nghĩ của ta là như vậy, đúng hay không là do ông ấy tự nghĩ.”

Khi chúng ta khuyên bảo người khác, nếu như luôn miệng nói đối phương không đúng, thì cho dù trong lòng họ biết rõ những lời bạn nói đều đúng hết, đều muốn tốt cho họ, họ cũng sẽ cảm thấy không thoải mái. Nếu như bạn phê bình quá nghiêm khắc, có thể họ còn ghét bạn. Như vậy vừa không thể giúp người khác hướng thiện, vừa gây ra những phiền phức không đáng có. Cho nên, chúng ta phải suy nghĩ cẩn trọng trước khi khuyên bảo người khác, đừng nhắm thẳng vào lỗi lầm của họ mà hãy thử dùng cách kể chuyện để khuyên giải họ.

Người có xấu đến mấy cũng sẽ có ưu điểm. Nếu như chúng ta có thể nhìn nhận và tán dương ưu điểm của họ thay vì lấy khuyết điểm để phủ định người ta, thì trong lòng họ sẽ cảm kích bạn, từ đó cố gắng phát huy ưu điểm và khắc phục khuyết điểm.

Một tội phạm giết người đang trên đường bị giải ra pháp trường. Những người xung quanh đều quay ra nhìn, bỗng nhiên trong đám người có một bà lão nói: “Coi kìa, tóc của thằng nhóc này đẹp thật đó!” Kẻ giết người này rơi nước mắt nói: “Nếu như có người nói câu này với tôi sớm hơn, thì tôi sẽ không tới nông nỗi như ngày hôm nay.”

Thật vậy, có lẽ chỉ cần chúng ta tán dương đối phương đúng lúc, họ sẽ dừng việc phạm tội đúng lúc. Còn nếu chúng ta buông lời mắng chửi hay chỉ trích, có thể sẽ làm cho một người tốt sinh lòng oán hận.

Mỗi người khi phạm lỗi đều có nguyên nhân chủ quan và khách quan, một mực chỉ trích lỗi lầm sẽ chỉ khiến họ cảm thấy uất ức. Cái họ cần là được thấu hiểu, được bao dung, chứ không phải trách cứ. Nếu như có thể thông cảm, thì cho dù bạn không nói câu nào cũng đã khuyên được người khác hướng thiện rồi.

Chúng ta luôn khoan dung cho khuyết điểm của bản thân, nhưng lại luôn soi mói, khiển trách nặng nề đối với người khác. Nhưng việc buông những lời nhiếc móc cay nghiệt là không cần thiết, dù bạn có lý đi chăng nữa.

Trên đời này không có người xấu tuyệt đối, nhưng một khi người xấu phạm lỗi, chúng ta không nghe họ biện giải cũng không tha thứ cho họ, mà chỉ chăm chăm trách cứ lỗi lầm, làm cho họ nảy sinh tâm lý đề phòng và thù ghét người khác, từ đó càng chìm sâu vào vũng bùn tội lỗi, gây ra hành động trả thù nghiêm trọng hơn. Cho nên, dù đối phương tội ác tày trời, cũng không thể nói họ hoàn toàn sai. Việc tự cho rằng mình là người đạo đức cao thượng, thích đứng từ góc độ đạo đức để phán xét hành vi cử chỉ của người khác không thể chứng minh bạn cao thượng hơn họ mà ngược lại, chỉ càng cho thấy bạn hẹp hòi, khắt khe, khiến người khác phản cảm.



*Nói cho khéo, nói cho hay*

Chuyện gì liên quan đến cuộc đời người khác thì cho dù mắt thấy tai nghe cũng không nên mở miệng. Đừng nói bừa những điều làm tổn hại đến người khác, dù chỉ là chuyện phiếm. Kết oán thù, gây phiền phức, tổn hại âm đức, đều từ đó mà ra.

**Đại sư Hoằng Nhất - “Tuyển tập cách ngôn”**

Đoạn này đại sư Hoằng Nhất muốn nói với chúng ta rằng không được nói đi đâu ác ý, gây tổn thương đến người khác. Dĩ nhiên, nếu là người thông minh thì sẽ không oán hận khi nghe thấy có người phê bình mình, không thể vì người khác nói khó nghe mà cho rằng nhân phẩm của họ có vấn đề, hoặc họ có thành kiến với mình. Nhưng về phía người nói, tại sao không thể thay đổi tính cách, nghĩ cho đối phương nhiều hơn, nhận xét dễ nghe hơn? Quả thực nhiều khi chúng ta không hề có ý định làm tổn thương người khác, nhưng vì không thể kiểm soát lời ăn tiếng nói mà toàn thốt ra những đi đâu khó nghe về họ.

Con người nên thường xuyên nói những lời động viên, khích lệ, khen ngợi, làm cho người khác vui vẻ. Nói lời tốt đẹp nhiều hơn và bớt nói xấu đi, đây cũng là một cách tu hành.

Nhà văn Phật giáo nổi tiếng người Đài Loan - Lâm Thanh Huy ền khi còn học trung học là một học sinh cá biệt vô cùng nghịch ngợm. Rất nhiều giáo viên đều thấy ngao ngán, cho rằng cậu học sinh này đã hết thuốc chữa rồi. Nhưng thầy Vương Vũ Thương dạy ngữ văn thì lại chân thành nói với cậu rằng: “Tôi dạy học đã 50 năm rồi, nhìn thôi cũng thấy em là một học sinh có năng lực.” Chính câu nói này đã thắp sáng con đường đời của Lâm Thanh Huy ền. Từ đó, cậu phấn đấu vươn lên, cuối cùng trở thành một nhà văn xuất sắc. Đi đâu thú vị là, trên con đường hòa nhập vào xã hội, Lâm Thanh Huy ền cũng nói như vậy và đã giúp một tên trộm thay đổi hướng thiện.

Một ngày nọ, Lâm Thanh Huy ền đi qua một cửa hàng thịt dê thì đột nhiên nghe thấy tiếng một người đàn ông trung niên nhiệt tình gọi mình lại. Người đàn ông xa lạ đó kéo tay Lâm Thanh Huy ền, nói: “Chắc hẳn ông Lâm đây không nhớ tôi.” Lâm Thanh Huy ền nói với vẻ lúng túng: “Ngại quá, tôi thật sự không nhớ ra đã gặp ông ở đâu.”

Người đàn ông trung niên mới kể với ông ấy, 20 năm trước, ông ta là một tên trộm sừng sỏ từng thực hiện hàng ngàn phi vụ với thủ đoạn cực kỳ cao siêu. Nhưng cuối cùng vẫn có một ngày ông bị cảnh sát bắt được. Lúc đó, Lâm Thanh Huy ền đang làm phóng viên cho tòa soạn đã đến thăm tên trộm này. Khi nghe cảnh sát kể lại mọi chuyện, Lâm Thanh Huy ền không nén nổi, thể hiện sự kính trọng đối với tên trộm, bởi vì người có thể ăn trộm với thủ đoạn “chuyên nghiệp” tới mức tinh tế như thế rất hiếm gặp. Còn tên trộm - một thanh niên với khuôn mặt nhã nhặn lại đứng trước mặt cảnh sát vỗ ngực nói: “Đại trượng phu dám làm dám chịu, nếu là chuyện tôi làm thì tôi sẽ nhận hết.”

Hành động này gợi lên trong lòng Lâm Thanh Huy ền muôn vàn cảm xúc đan xen. Khi quay về, ông đã viết một bản thảo đặc biệt, cảm khái:

“Một tên trộm suy nghĩ tỉ mỉ như vậy, thủ pháp khéo léo như vậy, phong cách đặc biệt như vậy, lại có khí phách nho nhã đến thế, nếu như không làm trộm, thì dù làm nghề gì cũng sẽ đạt được thành tựu cho coi!”

Không sai, ông chủ này chính là tên trộm năm đó. Bài viết của Lâm Thanh Huyền đã lay động ông, thế nên sau khi ra tù, ông đã bỏ “nghề cũ” và mở một cửa hàng thịt dê.

Thích được khen, ghét bị chê là bản tính của con người. Người miệng lưỡi ngọt ngào chưa hẳn là người tốt, nhưng người tốt chắc chắn sẽ nói ra những lời thiện chí. Nói lời hay cũng như chúng ta làm một việc tốt vậy, nó phải xuất phát từ ý tốt, thật lòng muốn làm đối phương vui vẻ, cảm thấy được khích lệ, chứ không phải nịnh nọt, hùa theo ý người khác. Nói lời ác ý thì không cần học cũng biết. Nhưng muốn miệng nói lời hay thì cần rèn luyện trong thời gian dài. Hãy tập kiềm chế mỗi khi không nhận được muốn “nói thẳng nói thật”, mới đầu có thể bạn không quen, nhưng chỉ cần bạn vững tâm và ý thức được có nói ra cũng không giúp được người khác, thậm chí còn gây bất lợi cho đối phương, thì dần dần thói quen sẽ được hình thành. Sau đó bạn có thể thử nói nhiều lời tốt đẹp hơn, thử đổi góc độ để quan sát và hiểu người khác nhiều hơn. Bạn sẽ phát hiện, nói lời hay không khó chút nào. Dĩ nhiên, lời hay phải xuất phát từ đáy lòng chứ không phải nói một đằng nghĩ một nẻo. Chỉ cần bạn đặt mình vào hoàn cảnh của người khác, biết cho dù là lời phê bình xuất phát từ ý tốt cũng sẽ gây tổn thương cho người khác, thì tự khắc bạn sẽ biết được thế nào là “lựa lời khuyên giải”.



*Bỏ thói quen xấu bằng cách tự kiểm điểm mình, tự hiểu ra*

Con người có rất nhiều thói quen. Nếu muốn thay đổi, thì phải làm cách nào? Nếu liệt kê ra nhiều điều rồi muốn thay đổi cùng một lúc, thì sẽ mệt mỏi mà hiệu quả lại thấp. Theo kinh nghiệm của tôi, đầu tiên nên chọn một vài điều rồi cố gắng tự kiểm điểm và sửa đổi dần dần, khi thay đổi được rồi thì dần tăng thêm thôi.

### *Đại sư Hoàng Nhật - “Sửa thói quen”*

Đại sư cho rằng, khi sửa đổi những khuyết điểm và thói quen xấu trước đây, người ta thường vội vàng muốn sửa đổi được ngay lập tức. Nhưng trên thực tế thì người càng nôn nóng lại càng khó sửa đổi thói quen xấu, vì đây không phải chuyện có thể hoàn thành trong thời gian ngắn. Ví dụ, một số người có thói quen hút thuốc, nếu như tự dưng không được sờ đến thuốc lá thì sẽ trở nên bực dọc, thế nên dù biết rõ hút thuốc có hại cho sức khỏe, họ vẫn không kiềm chế được ham muốn hút thuốc nên lại “ngựa quen đường cũ”. Vậy phải làm sao để sửa được thói quen xấu? Đại sư cho rằng phải làm từ từ, mỗi lần từ bỏ một khuyết điểm, bỏ được rồi thì mới sửa đến cái khác.



Từ bỏ thói quen xấu đồng nghĩa với việc bạn đã hình thành một thói quen tốt. Ví dụ, bạn có thể tập uống trà thay cho thói quen uống rượu, hút thuốc. Có một người có thói quen cứ phải xem ti vi thì mới ngủ được, nhưng làm vậy lại rất lãng phí mà cũng không cần thiết. Sau đó, anh ta nghĩ ra một cách, thay vì xem ti vi, anh ta đọc sách cho đến khi buồn ngủ mới thôi. Hơn nữa, cho dù trước khi ngủ chỉ đọc một trang sách, thì sau một thời gian dài ắt sẽ có thu hoạch lớn. Nhớ rằng, chúng ta nhất định phải lấy thói quen tốt để thay thế thói quen xấu, chứ không được làm ngược lại. Ví dụ, có người sau khi cai thuốc thì lại rượu chè ăn uống quá độ, vậy có khác nào thay thế thói quen xấu bằng một thói quen xấu khác.

Khi chúng ta quyết định phải từ bỏ một thói quen xấu, thì tốt nhất đừng nói với bản thân tôi muốn từ bỏ thói quen xấu, mà nên nói rằng tôi muốn luyện một thói quen tốt. Ví dụ bạn không thích tắm rửa, bạn nên tự nhủ rằng, từ hôm nay tôi muốn trở nên sạch sẽ, ngày nào cũng tắm rửa một lần. Nếu chỉ nghĩ tôi muốn từ bỏ thói quen không thích tắm rửa, thì khả năng sẽ không bao giờ từ bỏ được. Tại sao vậy? Bởi vì bạn không có mục tiêu. Bạn không biết bao nhiêu lâu tắm một lần mới được coi là thích tắm rửa. Chờ khi bạn quen với việc tắm mỗi ngày một lần, thì ba ngày không tắm bạn sẽ cảm thấy khó chịu. Đây chính là sức mạnh của thói quen tốt.

Khi sửa đổi thói quen cũ của mình, chúng ta rất dễ mềm lòng với bản thân, không thể quyết tâm kiên trì thực hiện. Ví dụ, có người muốn giảm cân nên không ăn thịt 5 ngày liên tục, nhưng đến cuối tuần lại ăn một bữa thật no nê để bù đắp cho bản thân, ăn xong lại nghĩ ăn thịt vẫn ngon hơn, thôi béo một chút cũng được. Thế là kế hoạch giảm cân đổ bể.

Đại sư Hoàng Nhất là người cực kỳ nghiêm khắc với bản thân, dù là một cao tăng nhưng ngài vẫn cho rằng mình còn nhiều thói xấu. Đại sư đi sâu nghiên cứu và rất chú ý đến phương pháp thay đổi thói quen. Trong

một lần diễn giảng, ngài liệt kê một vài thói quen con người nên bỏ dưỡng và duy trì, nay xin nêu ra để mọi người tham khảo.

Đầu tiên là không nói khi đang ăn. Nói chuyện trong khi miệng đầy đồ ăn không những gây cản trở cho việc tiêu hóa, mà còn rất bất lịch sự.

Thứ hai là ăn uống đúng giờ. Đối với người xuất gia, ăn cơm đúng giờ là một giới luật. Đối với người bình thường, ăn cơm đúng giờ giúp chúng ta khỏe hơn vì sẽ tránh làm hoạt động của hệ tiêu hóa bị rối loạn.

Thứ ba, quần áo giản dị chỉnh tề. Ngày nay, chúng ta có cuộc sống vật chất đầy đủ, phong phú, đương nhiên không cần phải “ăn chắc mặc bền”, quần áo rách rồi vẫn khâu lại mặc tiếp. Nhưng chúng ta vẫn phải chú ý khi ăn mặc đừng quá lãng phí. Một số người cứ phải mua quần áo có thương hiệu rồi lại sống trong cảnh kinh tế eo hẹp, đây không phải một thói quen tốt. Quần áo không mặc nữa thì nên giặt sạch, gấp gọn gàng rồi tặng cho người cần chúng.

Thứ tư, bớt nói chuyện phiếm. Bình thường mọi người đều thích nói chuyện giết thời gian. Một số người thậm chí còn ham mê chuyện này, không được nói sẽ cảm thấy buồn chán bứt rứt. Dĩ nhiên đây không phải một thói quen tốt, bởi vì nhiều khi chuyện phiếm trong giờ làm việc sẽ làm lỡ công việc, còn ảnh hưởng đến người khác nữa. Nếu dành thời gian đó để học tập, làm việc, hoặc dù chỉ là nghe nhạc thôi cũng có ý nghĩa hơn nhiều.

Thứ năm, bớt đọc tin tức tiêu cực trên báo. Ngày nay trên các trang báo, trong cột tin tức xã hội lúc nào cũng đăng những chuyện cướp, hiếp, giết, hơn nữa được viết rất chi tiết. Người vốn ngay thẳng mà đọc nó thường xuyên thì tất sẽ bị tiêm nhiễm.

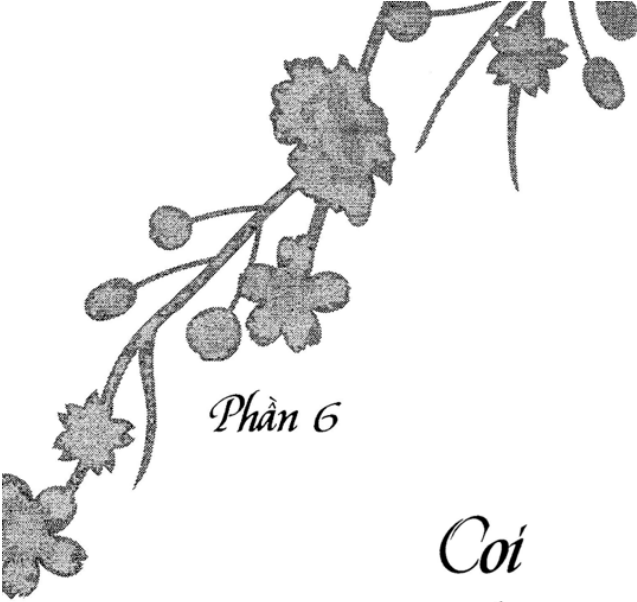
Đại sư cho rằng, mỗi ngày đọc những thông tin tiêu cực trên báo chí, vốn được viết theo kiểu giật gân để thu hút độc giả, vừa lãng phí thời gian

vừa làm mình bất an. Sự phát triển của các phương tiện truyền thông khiến những thông tin như vậy ngày càng tràn lan. Cho nên, việc đọc có chọn lọc là vô cùng cần thiết, bởi nó có thể ảnh hưởng đến quan niệm thiện ác của bạn.

Thứ sáu, thường xuyên lao động. Chúng ta sẽ thích làm nhiều việc, trẻ con thích chơi, phụ nữ thích dạo phố, đàn ông thích chơi bóng, nhưng lại thường không thích lao động. Một số người trẻ tuổi quần áo bẩn, tất bẩn chất thành núi còn lười không buồn giặt, nhưng chơi game suốt cả đêm thì lại không thấy mệt.

Những điều này vừa giúp chúng ta rèn khả năng kiên chế bản thân vừa có thể thanh lọc tâm hồn. Nếu làm được, bạn sẽ có một cuộc sống vô cùng thanh thản và phong phú.

Hãy thử học theo đại sư Hoằng Nhất, nghĩ kỹ lại xem mình có thói quen xấu nào không và cố gắng sửa đổi nó đi.



*Phần 6*

*Coi  
nhẹ  
phiền  
nhiều  
hông  
trần,  
trong  
lòng  
tự  
tại  
thanh  
thản*





*Giữ lòng tinh lạnh dễ sống ung dung*

Chào đón những điều đến với mình, luôn thấy trong lòng ung dung thanh thản, đó là biết kiềm chế.

**|** *Đại sư Hoằng Nhất - “Tuyển tập cách ngôn”*

Theo đại sư Hoằng Nhất, một người khi đối mặt với bất cứ sự việc nào, dù là làm việc hay giao tiếp với mọi người, đều có thể giữ lòng ung dung thanh thản, bận rộn nhưng không rối loạn, vậy thì người này có thể coi là một người biết kiềm chế. Mà muốn làm được như vậy, thì việc đầu tiên là phải biết khắc phục tính khí nóng nảy, dễ bị kích động.

Người có thể luôn giữ cho mình ung dung thanh thản là người ôn hòa với mọi người, đối nhân xử thế điềm tĩnh lịch sự, thấu hiểu người khác và có tấm lòng bao dung, dẫu bị thóa mạ vẫn có thể bình tĩnh ung dung, làm việc đâu ra đấy. Người làm được như thế ắt không phải người tầm thường.

Kiểm chế bản thân chính là làm chủ cảm xúc của mình. Cảnh giới cao nhất của con người là xem nhẹ thế sự, cho dù gặp nguy nan, bất hạnh, thì vẫn vui vẻ, vẫn bình tĩnh thong dong như nước.

Một bộ lạc thổ dân nào đó ở châu Phi nghênh đón một đoàn du lịch tham quan từ nước Mỹ tới. Trong bộ lạc có một ông lão thường ngồi thành thoi dưới một gốc cây lớn, vừa hóng mát, vừa dệt mũ rơm.

Mũ rơm được dệt xong, ông sẽ đặt thành hàng phía trước mặt, để du khách chọn mua. Mũ có tạo hình độc đáo, phối hợp màu sắc khéo léo, mà giá chỉ có 10 đồng một chiếc. Thần thái của ông làm cho người khác cảm thấy ông không phải đang làm việc, mà là đang hưởng thụ.

Lúc này, một thương nhân nhanh trí mở máy tính ra tính: “Chiếc mũ rơm đẹp như vậy nếu như chuyển qua Mỹ, ít nhất cũng sẽ nhận được lợi nhuận gấp 10!”

Thương nhân nói với ông lão: “Nếu như tôi đặt làm 10.000 cái mũ rơm ở chỗ ông, thì mỗi chiếc mũ ông sẽ cho tôi ưu đãi là bao nhiêu tiền?”

Thương nhân cứ nghĩ chắc chắn ông lão sẽ vui mừng lắm, nhưng không ngờ ông lại nhíu mày nói: “Nếu như vậy, thì 20 đồng một chiếc mũ.”

Thương nhân chưa bao giờ thấy chuyện bán buôn mà lại tăng giá thế này. “Tại sao vậy?” Thương nhân đầy nghi ngờ.

Ông lão nói: “Đối với tôi, nhàn nhã ngồi dệt mũ rơm dưới tán cây lớn này là một cách hưởng thụ. Nhưng nếu như muốn tôi dệt 10.000 chiếc mũ rơm hình dáng giống nhau, thì tôi không những phải làm việc liên tục không quản ngày đêm, mệt mỏi lao lực, mà còn mất đi niềm vui và sự thong dong. Lẽ nào anh không nên trả thêm tiền cho tôi sao?”

Thứ đáng quý nhất của con người là tính mạng và tâm hồn, chăm sóc tốt cho cả hai thì cuộc sống sẽ viên mãn. Chỉ khi tâm hồn được yên ổn, chúng ta mới có thể sống ở nơi đô thị huyên náo mà coi sắt thép xi-măng là núi xanh nước biếc. Sống một cách thi vị, thong dong tinh thần thoải mái, không quan tâm hơn thua, thuận theo tự nhiên, học cách rộng lượng với thế

giới. Chỉ có như vậy, chúng ta mới có thể trở thành một người vui vẻ, hưởng thụ hạnh phúc chân chính.

Các nhà nghiên cứu người Anh và Phần Lan đã tiến hành điểu tra tình trạng sức khỏe tâm lý cũng như trạng thái công việc của hơn hai nghìn nhân viên văn phòng nước Anh và phát hiện ra rằng: Người làm việc từ 11 tiếng trở lên mỗi ngày hoặc làm việc 55 tiếng mỗi tuần có tỉ lệ mắc bệnh trầm cảm cao gấp hai lần so với người làm việc 7, 8 tiếng một ngày.

Cùng với sự phát triển nhanh chóng của nền kinh tế thương mại, nhịp sống của con người hiện đại ngày càng hối hả, bận rộn và vội vàng khiến chúng ta mệt mỏi cả về thể chất lẫn tinh thần. Chúng ta đã hy sinh sức khỏe quý báu và cuộc sống an nhàn, đổi lấy việc tiêu hao vật chất quá độ và sự trống rỗng trong tâm hồn. Làm thế nào để tìm kiếm cách sống lành mạnh hơn vẫn luôn là vấn đề nan giải khiến con người thời nay phải đau đầu. Bởi vì chúng ta làm việc ham nhanh, nên thường làm cho có chứ ít ai làm được triệt để. Làm việc một cách điềm tĩnh, ung dung không chỉ có thể nâng cao hiệu suất công việc mà còn có ích cho sức khỏe của chúng ta.

Ông Kim Dung hơn 80 tuổi từng nói: “Tính tôi không vội vàng, làm việc gì cũng từ từ chầm chậm, nhưng cuối cùng cũng làm tốt hết. Con người không thể lúc nào cũng căng thẳng, cần có lúc kéo căng lúc thả lỏng, lúc nhanh lúc chậm, như vậy rất có lợi cho sức khỏe.”

Đúng vậy, có những người “chậm chạp” nhưng cũng không làm ít việc hơn ai. Là bởi vì, họ nắm được cách làm chính xác, cho nên không cần bận rộn mà vẫn có thể làm xong hết mọi thứ. Còn những người rất bận rộn ngược lại thường là người không có thành tích gì hết. Họ làm gì cũng nhanh, nhưng lại chẳng có cái nào hoàn thành trọn vẹn. Giống như viết văn, có người mất một tháng để viết được mấy trăm nghìn chữ, nhưng nội

dung chẳng ra gì. Có người chỉ viết có mười nghìn chữ, nhưng từ nào cũng hay cả.

Cho nên, những người làm việc ung dung chẳng bao giờ sắp xếp một công việc vượt quá khả năng của mình. Ngoài trừ công việc, họ còn dành thời gian nghỉ ngơi thư giãn, điêu chỉnh tâm trạng, tìm sự cân bằng giữa công việc và cuộc sống.

Người biết kiềm chế luôn rất thận trọng điềm tĩnh, không quá khích khi gặp chuyện vui, không suy sụp khi gặp chuyện buồn, khó khăn đến mấy cũng sẽ không hoảng hốt lúng túng. Họ sẽ tự mình cố gắng nghĩ cách giải quyết, và có khi người khác còn chưa biết thì vấn đề đã được giải quyết rồi.





*Vẫn tiến bước giữa nơi cây cối rậm rạp, vẫn đứng vững trong lúc mưa to gió lớn*

Ở nơi hoa lá um tùm mà vẫn gạt ra để đi được, mới thấy rõ mưu lược.  
Gặp lúc mưa to gió lớn mà vẫn đứng vững, mới thấy rõ bản lĩnh.

### *Đại sư Hoằng Nhất - “Tuyển tập cách ngôn”*

Đây là tác phẩm thư pháp mà đại sư Hoằng Nhất treo ở trong phòng. Ý muốn nói, phải vượt qua những thử thách gian nan, thắng được cám dỗ, mới có thể đạt đến cảnh giới lớn trong cuộc sống. Nói theo cách của chúng ta hiện nay thì là giữ bình tĩnh trước mọi bất trắc.

Đại văn hào thời Tống - Tô Đông Pha có viết: “Ngoái cổ lại nhìn nơi hiu quạnh; Về rảnh; Cũng không mưa gió, chẳng hong trời.”<sup>[16]</sup> Dẫu mưa hay nắng thì với Tô Thức đâu không có gì khác biệt. Con người ngày thường sống sao thì cứ sống như thế. Lúc đầu, con người phải cần rất nhiều ý chí nghị lực để kiên chế ham muốn, khắc phục nghịch cảnh. Nhưng lâu dần, ta sẽ coi đó là những chuyện hết sức tự nhiên, không cần phải dốc sức kháng cự.

Đại sư Tinh Vân đang trên đường tới một nơi nào đó giảng kinh thì gặp phải một vụ tắc đường nghiêm trọng. Vì không muốn bỏ lỡ thời gian, chính phủ địa phương đã phái hai chiếc xe cảnh sát, một trước một sau mở

đường cho đại sư. Những đệ tử đi cùng được dịp reo hò, sung sướng ra mặt. Đại sư Tinh Vân nhìn thấy liền hỏi các đệ tử: “Nếu như xe cảnh sát chở ta không phải để kịp đến hội trường giảng kinh, mà là áp tải ta đến nhà tù, trong lòng các con sẽ nghĩ gì?”

“Vậy thì tâm trạng sẽ tệ lắm.” Mọi người xôn xao.

Đại sư Tinh Vân bảo: “Thường thì khi lên chức, con người sẽ cực kỳ vui mừng, lớn tiếng reo hò; nhưng khi xuống chức thì hồn bay phách lạc cứ như mất đi một nửa sự sống. Trên thực tế, cho dù là lên chức hay xuống chức, đều nên nhìn nhận nó bằng tâm trạng bình thường, đều phải vui mừng.”

Đối với người đi êm tĩnh, dù vui hay buồn, dù tốt hay xấu, dù nắng hay mưa chẳng qua chỉ là lẽ tự nhiên của cuộc sống, không đáng để làm quá mọi chuyện, càng không vì chuyện như vậy mà thay đổi tâm thế.

Đời người giàu nghèo, thành bại, được mất, chẳng qua chỉ là một khoảnh khắc, một trạng thái trên đường đời. Giống như khi chúng ta gặp một hòn đá trên đường bạn vượt qua nó, bạn vẫn là bạn; Bầu trời đột nhiên đổ mưa làm cho bạn ướt hết cả người, nhưng mặt trời sẽ lại nhanh chóng xuất hiện và hong khô quần áo của bạn. Dẫu đi trong mưa gió, bạn vẫn là bạn, vẫn có thể tiến về phía trước. Vậy thì, một chút khó khăn tạm thời đâu có gì đáng phải ngạc nhiên?

Đại sư Hoằng Nhất nói: “Khi gặp biến cố, tốt nhất là nên bình tĩnh, không nên vội vã. Dẫu hết đường cứu vãn, thì vẫn phải giữ chí hướng ngay thẳng. Tuy không làm được gì, nhưng phải giữ lòng trong sạch. Nếu không thì chắc chắn thân bại danh liệt, đó không phải cách xử lý biến cố đúng đắn.”



*Đắc ý dừng dung, thất ý bình thân*

Làm người phải biết vượt lên cách nghĩ và hành động của người thường, đối nhân xử thế ân cần khoan dung. Yên ả thì giữ cho đầu óc tỉnh táo, lúc gian nan thì quả quyết can trường. Đắc ý cũng coi như không, mà thất ý cũng không buồn nản.

*Đại sư Hoằng Nhất - “Tuyển tập cách ngôn”*

“Đắc ý dừng dung” nghĩa là dù có được những thứ ngoài thân như chức tước, tiền bạc, danh tiếng cũng đừng tự kiêu mà bỏ quên mọi thứ. “Thất ý bình thân” ngụ ý dẫu gặp khó khăn trắc trở trong học hành, sự nghiệp, hôn nhân, gia đình, cuộc sống cũng không nên oán trời trách người, không cam chịu sa ngã. Nếu có thể thì hãy phấn đấu vươn lên từ nghịch cảnh, dũng cảm nỗ lực, làm lại từ đầu. Cho dù thế giới bên ngoài hay bản thân có chuyện vui buồn gì, đều phải giữ tâm thái độ lượng thân nhiên.

Buông bỏ chính là bỏ lại mọi ràng buộc, phiền não. Nếu như chúng ta không học được cách buông bỏ, thì không thể đạt đến cảnh giới cao hơn.

Trong công viên trung tâm ở thành phố New York, ngày nào cũng có một người lang thang mặc quần áo rách rưới ngồi trên băng ghế dài, nhìn

về phía biệt thự đối diện công viên một cách say sưa. Cuối cùng có một ngày, người giàu có trong ngôi biệt thự đi đến trước mặt ông ta, tò mò hỏi: “Tại sao ngày nào ông cũng ngồi đây nhìn chăm chăm vào căn nhà của tôi vậy?”

Người lang thang nói: “Chuyện là thế này, tối nào tôi cũng ngủ trên băng ghế dài, nhưng mà, tối nào tôi cũng mơ đến chuyện được bước vào ngôi biệt thự của ông.” Người giàu có cười rạng rỡ, nói: “Giấc mơ của ông tối nay có thể trở thành sự thật. Bây giờ ông có thể đến biệt thự của tôi ở một tháng.” Người lang thang vui mừng khôn xiết đi theo người giàu có đến ngôi biệt thự. Ai ngờ ngày hôm sau, người giàu có nhìn qua ô cửa sổ của ngôi biệt thự thấy người lang thang lại ngồi trên băng ghế dài trong công viên. Ông thấy thật khó hiểu, bèn đến công viên hỏi: “Ở trong biệt thự không phải giấc mơ của ông sao? Tại sao ông lại dọn ra đây vậy?”

Người lang thang nói: “Ông à, tôi rất cảm kích vì những điều ông đã làm. Nhưng khi tôi ngủ trên băng ghế và mơ được ngủ trong ngôi biệt thự, cảm giác đó tuyệt vời không thể tả được. Nhưng khi tôi thực sự được ngủ trong ngôi biệt thự, tôi lại mơ thấy mình quay trở về băng ghế lạnh buốt này, nó ảnh hưởng rất lớn đến giấc ngủ của tôi.”

Lúc đầu khi đọc câu chuyện này, chúng ta đều cảm thấy người lang thang ấy vừa đáng thương vừa mắc cười. Thật ra, người lang thang này chính là hình ảnh cuộc sống của chúng ta. Nhưng điều đáng mừng là, người lang thang này hiểu rất rõ, hạnh phúc chỉ là một cảm giác trong tâm hồn. Cho nên, khi ông ngủ ở ngôi biệt thự lại mơ thấy mình đang ngủ trên băng ghế dài lạnh buốt, để không ảnh hưởng đến chất lượng giấc ngủ, ông đã quay về công viên. Nhưng rất nhiều người thà ở trong ngôi biệt thự không thuộc về mình, sống trong cảnh ngày ngày lo sợ bất an cũng không chịu dọn ra ngoài.

Thật ra, dù là cuộc sống thế nào thì cũng đâu có được có mất. Chúng ta phải hiểu rằng, cuộc sống được mất vô thường, đối với những thứ chúng ta đã đạt được, thì phải biết trân trọng, nhưng đừng đắc ý; Đối với những thứ đã mất đi thì đừng đau khổ, cũng đừng chán chường. Chúng ta mất mát càng nhiều, thì có được càng nhiều, suy tính hơn thiệt là hành động ngu ngốc nhất. Người suy tính thiệt hơn thì cũng giống như việc ôm lò lửa giữa trời mùa hè, ôm hòn đá giữa ngày mùa đông, nhìn thì tưởng như có được thứ mình khao khát, nhưng thật ra mãi mãi chịu giày vò trong đau khổ vì sợ mất đi.

Có một triết gia nói: “Nếu như đem cộng thứ có được và thứ mất đi trong cuộc đời con người, thì ta có kết quả bằng 0. Cũng có nghĩa là, con người từ khi đến thế giới này cho đến khi rời xa, mất bao nhiêu thì cũng sẽ có được bấy nhiêu.” Đa phần mọi người đều có thể坦然 đối mặt với “cái được”, nhưng không thể坦然 đối mặt với “cái mất”. Thật ra, rất nhiều thứ “được” trong cuộc sống có thể bắt nguồn từ sự “mất” của chúng ta. Bởi vì hôm đó tôi bỏ lỡ chuyến xe lửa nên tình cờ gặp được anh; bởi vì hôm đó tôi mất việc, tôi không thể không gõ một cánh cửa khác của cuộc đời. Trăng có khi tròn khi khuyết, người có lúc nhục lúc vinh, sao không rộng lượng cởi mở hơn một chút? Được cũng坦然, mất cũng坦然.



*Bỏ những cuộc xã giao vô nghĩa*

Những cuộc xã giao nếu bớt được thì nên bớt, không nhất thiết phải miễn cưỡng lấy lệ.

### *Đại sư Hoằng Nhất*

Sau khi xuất gia, đại sư đã từ chối các hoạt động xã giao. Nhưng vì danh tiếng của ngài quá lớn, nên vẫn có rất nhiều người đến thăm vì ái mộ danh tiếng, có đi đâu ngài cho rằng việc xã giao không những vô nghĩa mà còn ảnh hưởng xấu đến việc tĩnh tu của ngài. Do đó đa phần, ngài đều tránh không gặp mặt.

Năm đó đại sư Hoằng Nhất tĩnh tu ở một ngôi chùa tại Ôn Châu, đạo doãn<sup>[17]</sup> Ôn Châu - Lâm Quyên Tường ngưỡng mộ ngài đã lâu nên đến thăm hỏi, cả thầy 4 lần, đều bị ngài lấy lý do đau ốm mà xin miễn. Đạo doãn nhiệm kỳ tiếp theo là Trương Tông Tường lại đến xin gặp. Ông là đồng nghiệp cũ của đại sư Hoằng Nhất, thiên sư Tịch Sơn - sư trụ trì ngôi chùa nọ không tiện khước từ, đại sư Hoằng Nhất khẩn khoản: “Đệ tử xuất gia, không mưu cầu vật ngoài thân, đến chuyện sống chết cũng chẳng

màng, huống chi là làm bạn với quan gia? Xin sư thầy giúp đệ tử cáo bệnh tiền khách.”

Xã giao dường như đã trở thành một hoạt động tất yếu trong cuộc sống. Người xuất gia như đại sư Hoằng Nhất còn không tránh được, huống chi là chúng ta! Chừng nào còn sống trong xã hội, thì chừng đó xã giao vẫn tiếp tục, và chúng ta không tránh khỏi việc phải nói và làm những điều mình không muốn, bởi vì chúng ta e ngại làm người khác phật lòng. Trớ trêu thay, chúng ta cứ vì nể mặt người này người kia mà tham gia một số cuộc xã giao bản thân biết rõ là vô nghĩa, trong khi bỏ qua các cuộc xã giao cần thiết như thăm hỏi bạn bè ở nơi xa, bạn cũ lâu ngày tụ họp hay hỏi han, qua lại với những người ta cần làm điều đó.

Tại sao chúng ta không thể giống như đại sư Hoằng Nhất, dám không nể mặt người khác, từ chối giao tiếp? Thật ra, từ chuyện đại sư Hoằng Nhất từ chối gặp mặt chúng ta có thể thấy, nếu như một người tỏ ý không thích tham gia xã giao ngay từ đầu và kiên trì giữ vững quan điểm, thì người khác sẽ hiểu được rằng đó là tính cách của bạn, dù không mấy bằng lòng cũng sẽ không trách cứ bạn quá nhiều.

Giao tiếp cũng là một bộ môn nghệ thuật, tốt nhất là có thể xã giao thành thạo, khéo léo. Nhưng không thể phủ nhận rằng, nếu tiệc tùng nhậu nhẹt chiếm phần lớn thời gian trong cuộc sống thì thật là đáng tiếc, vì nó không chỉ bòn rút túi tiền mà còn bòn rút cơ thể ta. Cho nên, là con người hiện đại thì nên cân bằng giữa việc xã giao và cuộc sống, đừng vì sa đà vào tiệc tùng mà ngay đến thời gian ở bên người nhà cũng không có, điều này là lợi bất cập hại.

Cuối xuân năm 1937, theo lời mời của hòa thượng Đàm Hư, đại sư Hoằng Nhất và ba đệ tử là Truyền Quán, Nhân Khai, Viên Chuyết lên đường từ Hạ Môn đến chùa Trạm Sơn ở Thanh Đảo để giảng kinh. Đi cùng

còn có sư Mộng Tham được hòa thượng Đàm Hư phái đến tiếp đón. Có người đã viết như thế này:

“Mỗi dịp giảng kinh cho quần chúng hoặc tụng niệm sớm tối, trong viện vắng vẻ không một bóng người, đại sư Hoằng Nhất thường đi tham quan khắp nơi trong viện với vẻ trầm tĩnh, thông dong, thấy có người đi tới thì luôn mau chóng lánh mặt, tỏ vẻ rất sợ người khác, thật ra tôi nghĩ ông ấy ngại phiền khi người khác cung kính với mình. Một tối nọ, cư sĩ Chu Tử Kiêu vì thương nhớ bạn hiền mà ngỗ máy bay từ Tây An đến thăm đại sư, ông đồng ý gặp. Thị trưởng đi cùng ông Chu, muốn nhờ ông giới thiệu để gặp mặt đại sư. Ngài hay tin thì vội nói nhỏ với cư sĩ Chu: Ông cứ nói tôi đi ngủ rồi. Chiều hôm sau, thị trưởng mời ông Chu ăn cơm chay trong chùa, muốn mời đại sư cùng ăn. Ngài chỉ viết một mảnh giấy gửi đến thay cho câu trả lời: “Tăng lữ chỉ hợp ở sơn cốc, không hợp nơi tiệc tùng với nhân tài.”

Đại sư tự có tiêu chuẩn và thước đo của mình để đánh giá các cuộc xã giao xem cái nào có thể vui vẻ tham gia, cái nào dù có phải nể tình đến mấy cũng không đi. Ngài luôn dùng lý do làm người ta thấy nể phục để từ chối những cuộc xã giao chỉ vì hư danh và lợi ích. Có lẽ, đại sư Hoằng Nhất xưa nay là một người không thích giao tiếp. Nhưng ngay cả khi bạn là người thích giao tiếp, thì cũng không nên chìm đắm vào việc xã giao. Nên nhớ, trong cuộc đời ngoài chuyện đó ra ta còn có thể làm rất nhiều việc khác. Sa đà vào tiệc tùng rượu chè khiến ta mệt mỏi cả về cơ thể lẫn tinh thần khi cứ phải chú ý từng cử chỉ lời nói để tránh làm mất lòng người khác, nể mặt người này người kia để rồi không tránh được việc đi ngược lại ý muốn của mình. Cho nên, giảm bớt những cuộc xã giao không cần thiết là một chuyện cần thiết trong cuộc sống.





*Trần trong cuộc đời, học cách sống nghiêm túc mỗi ngày*

Đại sư Hoàng Nhất từ một thanh niên ưu tú trở thành lưu học sinh, rồi trở thành giáo sư, đạo nhân và cuối cùng là hòa thượng, mỗi lần ngài đều làm tròn “vai diễn” của mình. Tất cả là nhờ sự “nghiêm túc”, và đây là đặc điểm đầu tiên trong nhân cách của Lý tiên sinh.

### *Phong Tử Khải - “Nhớ Lý Thúc Đồng tiên sinh”*

Phong Tử Khải<sup>[18]</sup> khi nhớ đến đại sư Hoàng Nhất từng nói:

Đại sư Hoàng Nhất từ một thanh niên ưu tú trở thành lưu học sinh, rồi trở thành giáo sư, đạo nhân và cuối cùng là hòa thượng, mỗi lần ngài đều làm tròn “vai diễn” của mình. Tất cả là nhờ sự “nghiêm túc”, và đây là đặc điểm đầu tiên trong nhân cách của Lý tiên sinh.

Tôi cho rằng cuộc đời của con người có thể chia thành 3 tầng: một là cuộc sống vật chất (cơm áo gạo tiền), hai là cuộc sống tinh thần (văn học nghệ thuật), ba là cuộc sống linh hồn (tôn giáo). “Cuộc sống” chính là một ngôi nhà có ba tầng như vậy. Đại sư Hoàng Nhất đã đi từng tầng từng tầng một. “Khát khao cuộc sống” của thầy rất mãnh liệt! Thầy là người đã làm nhất định phải làm đến cùng. Thời trẻ thầy tận hiếu với mẹ, tận ái với vợ, sống yên ở tầng thứ nhất; Trung niên thầy chuyên tâm nghiên cứu học

thuật, phát huy tài năng thiên bẩm ở nhiều phương diện, chính là chuyển lên sống ở tầng thứ hai; “Khát khao cuộc sống” lớn mạnh không thể làm cho thầy hài lòng khi ở tầng thứ hai. Vậy là thầy leo lên tầng thứ ba làm hòa thượng, tìm nơi tu tịnh, nghiên cứu giới luật. Đây là chuyện dĩ nhiên, không có gì phải lạ.

Thầy sống rất nghiêm túc, lấy một ví dụ: Có lần tôi gửi một cuộn giấy Tuyên Thành đi, mời đại sư Hoằng Nhất viết Phật hiệu, nhưng gửi hơi nhiều, thầy liền viết thư hỏi tôi, giấy Tuyên Thành còn thừa nhiều thì xử lý thế nào? Một lần khác, tôi gửi thừa tem phiếu, thầy đã gửi lại số tem phiếu còn thừa cho tôi. Sau này tôi gửi giấy và tem phiếu đâu phải nói rõ trước: Nếu thừa thì xin tặng đại sư.

Mối duyên trần sư đồ giữa tôi và Lý tiên sinh trong thế gian này đã kết thúc. Nhưng di huấn của thầy - Nghiêm túc - tôi vẫn mãi khắc ghi trong lòng. Cổ nhân nói: “Xuất gia là chuyện của đại trượng phu, không phải cứ làm cái mã ngoài là được.” Thầy đã xuất gia làm hòa thượng thì phải làm cho giống hòa thượng.

Làm việc gì cũng phải làm cho giống, đây chính là thái độ làm người từ trước đến nay của đại sư Hoằng Nhất. Làm con thì phải là một đứa con tận hiếu; làm thầy thì phải làm người thầy giỏi; làm tăng nhân thì phải làm tăng nhân cho triệt để. Những khi niệm Phật, đại sư Hoằng Nhất đều cẩn thận kỹ lưỡng, phát âm chuẩn từng âm từng từ, ngắt nghỉ đúng chỗ, không có tình trạng bỏ sót chữ hay đứt câu. Hơn nữa, khi niệm Phật, ngài sẽ không để những yếu tố bên ngoài ảnh hưởng đến bản thân, không niệm thì thôi, nếu đã niệm thì phải niệm hết trong một lần.

Sau khi xuất gia, ngài tuân thủ nghiêm ngặt giới luật, sống cuộc sống khổ hạnh của tăng lữ. Ngài kiên trì với nguyên tắc “quá bữa không ăn”, mỗi ngày chỉ ăn hai bữa sáng, chiều. Ai muốn mời ngài ăn cơm, thì phải mời

trước giờ ngủ trưa; bình thường ăn chay, nếu có nấm hương hay đậu phụ, thì ngài sẽ không ăn. Ngài chỉ ăn rau cải luộc, hơn nữa chỉ dùng muối chứ không dùng dầu, quanh năm suốt tháng như vậy.

Có một người làm vườn bị mù, cả đời say mê trồng hoa, tuy chưa từng được tận mắt nhìn những bông hoa mình trồng nở ra sẽ như thế nào, nhưng ông luôn cảm nhận vẻ đẹp của chúng bằng đôi tay, cái mũi và cả con tim. Cho dù là loại hoa gì, dưới sự chăm sóc của ông, chúng đều nở rộ vô cùng đẹp đẽ. Đây chính là kết quả của việc nghiêm túc. Con người sống trên đời chỉ cần nhớ hai chữ “nghiêm túc”, thì không việc gì không thành cả.

Nghiêm túc chính là làm tốt từng việc nhỏ, tuyệt đối không bỏ qua những tình tiết nhỏ nhất, cũng không quá bận tâm những gì phải bỏ ra và cái thu lại được. Cho dù bạn chỉ là một thợ làm vườn nhỏ bé, làm việc nhỏ nhất không đáng kể, nhưng chỉ cần bạn làm nó một cách nghiêm túc, thì đồng nghĩa bạn đang tạo ra một tác phẩm vĩ đại. Bất cứ chuyện gì đâu có thể giúp cuộc sống của bạn tỏa sáng, làm tốt từng việc nhỏ, bạn sẽ trở thành một người vĩ đại.

Chú tâm chính là tập trung sự chú ý, dốc hết tinh thần, nó có thể đem đến hiệu quả đáng kinh ngạc. Khi làm một chuyện gì đó, đầu tư bao nhiêu thời gian không quan trọng, điều quan trọng là bạn có “làm liền mạch” hay không. Khi làm một việc gì đó, nếu bạn chần chừ do dự, thì chắc chắn hiệu quả sẽ không cao. Cho dù bạn vốn có tài năng ở phương diện này nhưng cũng không thể gặt hái được thành tựu to lớn, có khi còn làm lãng phí tài năng của bạn nữa.

Miyamoto Musashi, kiếm khách nổi tiếng trong lịch sử Nhật Bản, từng có một đệ tử mang họ Yagyu.

Năm đó, khi báai Miyamoto làm thầy, Yagyu đã hỏi: “Sur phụ, với tư chất của con, con cần luyện bao nhiêu lâu mới có thể trở thành kiếm khách

hàng đầu?”

Miyamoto nghĩ một chút rồi nói: “Cần cả cuộc đời của con.”

Yagyu chau mày nói: “Cả đời? Cả đời thì lâu quá. Nếu như thầy chịu dạy con, con khổ luyện gấp bội, thì bao lâu mới có thể trở thành kiếm khách hàng đầu?”

Miyamoto trả lời: “Vậy thì cần 10 năm.”

Yagyu cúi đầu ngẫm nghĩ rồi lắc đầu nói: “10 năm vẫn lâu quá. Nếu như con nỗ lực luyện tập hơn nữa, thì cần bao nhiêu lâu?”

“20 năm.” Miyamoto trả lời.

Yagyu ngạc nhiên nhìn Miyamoto, tiếp tục hỏi: “Vậy nếu như con tiếp tục tăng cường luyện tập, cần bao nhiêu lâu?”

“Vậy có thể cả đời này con cũng không thể trở thành kiếm khách hàng đầu được.” Yagyu cực kỳ kinh ngạc, không hiểu được ý nghĩ của Miyamoto.

“Điều kiện tiên quyết để trở thành kiếm khách hàng đầu là phải chuyên tâm luyện kiếm. Nhưng khi con đang luyện kiếm, mà đôi mắt và tâm trí vẫn nghĩ đến chuyện khác, nghĩ xem làm thế nào mới có thể giành lấy danh lợi, thì sao có thể thành công?”

Chuyên tâm cũng là một sự cố chấp, chỉ những người không để bản thân bị ảnh hưởng bởi những chuyện vụn vặt bên ngoài, mới có thể chạy băng băng đến mục tiêu của mình. Chuyên tâm để nhìn cho rõ mục tiêu, để cố vũ tinh thần, đề cao cảnh giác, đạt được thứ mà chúng ta muốn.



*Vui mừng tiếp nhận khổ nạn, gửi tâm sự cho gió mây*

Trui rèn tâm trí qua gian khổ, tận hưởng thú vui ở đời, khoan dung với người khác, cẩn trọng trong lời nói cử chỉ.

### *Đại sư Hoằng Nhất - “Bàn về Phật”*

Khi Tất Đạt Đa Cồ Đàm sinh ra, một người truyền giáo Bà La Môn đến hoàng cung và nói với cha của ngài là quốc vương Thích Ca Tộc rằng, vị hoàng tử nhỏ bé này khi lớn lên sẽ rời khỏi nhà đi du hành khắp nơi, trở thành một thánh nhân xuất gia khổ tu. Quốc vương vô cùng sợ hãi, bởi vì ông chỉ có một hoàng tử, đứa trẻ đó được coi là người kế thừa vương vị duy nhất của quốc gia, ông không thể để đứa con này trở thành người xuất gia được. Tín đồ Bà La Môn kia nói với quốc vương, không thể để đứa trẻ nhìn thấy bất cứ chuyện bất hạnh nào, ví dụ như chết chóc, bệnh tật... Có lẽ, tất cả những thứ này vẫn có thể tránh được. Quốc vương vì muốn có người kế thừa vương vị, nên cấm đứa con ra khỏi hoàng cung, để hoàng tử hưởng thụ vinh hoa phú quý, không phải chịu một chút uất ức nào, không phải nhìn thấy bất cứ chuyện bất hạnh nào, dù chỉ là một chiếc lá rơi.

Cứ như vậy, Tất Đạt Đa trưởng thành, cậu không biết trên thế gian này ngoài phú quý ra còn có khổ nạn, ngoài trừ tuổi thanh xuân thì còn có tuổi già suy yếu, ngoài đẹp còn có xấu, ngoài sự sống còn có cái chết. Sau này, cậu lấy công chúa Gia Du Đà La xinh đẹp làm vợ, sinh ra một đứa trẻ đáng yêu. Nhưng lời tiên đoán của tín đồ Bà La Môn vẫn ứng nghiệm.

Một ngày, Tất Đạt Đa rời khỏi hoàng cung. Cậu ngồi trong xe ngựa, tò mò nhìn ra ngoài. Cậu thấy một người phụ nữ già yếu, già tới nỗi không còn răng nữa, da dẻ trên mặt khô quắt như vỏ cây. Cậu liền hỏi người đánh xe: “Người phụ nữ này làm sao vậy?” Người đánh xe nói với cậu, mọi người đều phải già yếu, ngay đến quốc vương cũng không thể tránh khỏi.

Tiếp đó, Tất Đạt Đa lại nhìn thấy một người mất đi đôi chân, người đánh xe nói với cậu, mỗi người đều có thể phải đối mặt với sự già y và của bệnh tật. Lúc này, một đội đưa tang đang khiêng một thi thể đi ngang qua. Người đánh xe bèn nói với cậu, ai cũng phải chết đi. Tất Đạt Đa cảm thấy cuộc sống này thật đáng sợ, vẻ đẹp sẽ phai tàn theo năm tháng, bệnh tật sẽ xâm lấn cơ thể, cái chết sẽ thay thế cho sự sống. Khi cậu cảm thấy hoang mang và buồn rầu vì tất cả những chuyện đó, có một ông lão đi đến. Ông ấy đã già lắm rồi, nhưng tinh thần vẫn rất khỏe mạnh, gương mặt ôn hòa đi kèm tính luôn nở nụ cười. Tất Đạt Đa rất kinh ngạc, một người đã cận kề cái chết như thế mà sao vẫn vui vẻ đến vậy?

“Ông ấy là một bậc thánh hiền đã hiểu thấu chân lý, do đó nhận được sự giải thoát.” Người đánh xe nói.

Những phát hiện này khơi dậy lòng đờng cảm sâu sắc từ trong tâm trí của Tất Đạt Đa đối với cuộc sống và làm cậu chán ghét chuyện bản thân được nhận đặc quyền và sự che chở. Cậu nghĩ, thế gian có bao nhiêu khổ nạn, bản thân sao có thể đặt mình trong thứ hạnh phúc mà con người tạo ra

được? Huống chi, cậu, người thân của cậu, con cái của cậu, cũng sẽ có kết cục và nỗi đau như vậy.

Do đó, Tất Đạt Đa một lòng rời khỏi nhà đi tu, thông qua việc tu hành giúp cho người trong thế gian thoát khỏi nỗi đau sinh tử. Sáu năm sau, Tất Đạt Đa trở thành Phật Đà, mọi người thường gọi ông là Thích Ca Mâu Ni.

Con người sống không phải vì những đau khổ, nhưng muốn sống thì không thể không chịu đau khổ. Sinh lão bệnh tử tuy là nỗi đau, là sự già yò, nhưng cũng chính vì như vậy, cuộc sống của chúng ta mới có mục tiêu và có ý nghĩa. Nếu như không có sống chết, không có tai ương hoạn nạn, ngược lại sự sống sẽ không còn ý nghĩa, con người cũng sẽ mất đi khả năng tiến hóa. Khổ nạn và hạnh phúc vốn cùng một gốc rễ, chúng là hai quả trên một cây, bạn phải ăn trái đắng trước, mới biết được vị ngọt là như thế nào.

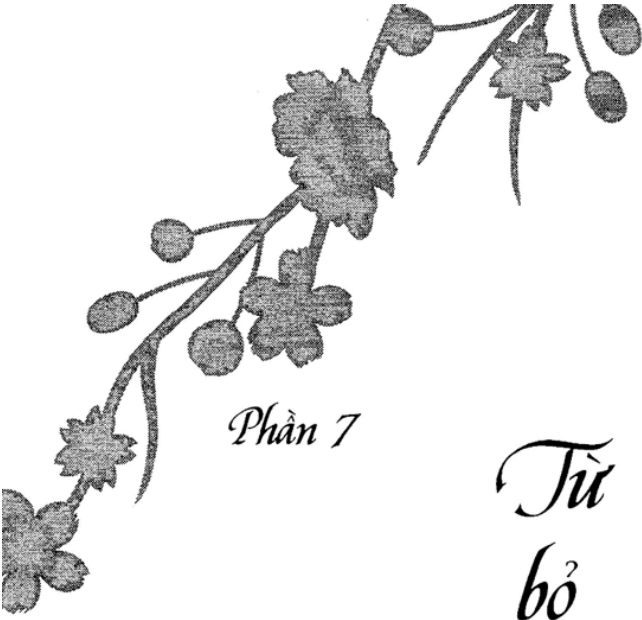
Cuộc đời là một hành trình khổ đau, chúng ta không thể cõng nó trên người, viết nó lên mặt, càng không thể bỏ lại phía sau lưng. Một khi nhìn thấu nhân sinh, chúng ta sẽ hiểu, khi đối mặt với khổ đau, ta chỉ cần mỉm cười và phấn đấu tiến về phía trước. Hãy coi mỗi lần gặp trắc trở đều là thử thách của cuộc sống, giúp chúng ta trưởng thành từ đau khổ, tiến bộ trong rèn luyện, trui rèn bản thân cho đến khi ta có thể trải qua khó khăn mà không sợ hãi, đi trong vũng bùn mà như đi trên đường bằng phẳng.

Có một ngư dân giỏi đánh cá có tiếng trong vùng, nhưng gần đây ông đang rất buồn rầu. Ông truyền thụ lại kinh nghiệm bắt cá cả đời mình cho ba đứa con, chúng cũng rất cố gắng học tập, nhưng khả năng đánh cá của họ còn không bằng được con trai của ngư dân bình thường. Một “bậc thầy đánh cá” như ông sao có thể dạy dỗ ra ba đứa con tầm thường được? Đến hết đời ông vẫn không thể hiểu nổi. Đúng như rất nhiều bậc cha mẹ thường nói, tôi đã dồn hết tâm huyết vào đứa con, cho chúng đi đâu kiện

sống tốt nhất, đưa chúng đến trường học tốt nhất, vậy tại sao chúng chẳng có một chút tiến bộ nào? Họ giống như ngư dân đáng thương kia, không hiểu được rằng muốn đánh cá giỏi, ngoài kiến thức cơ bản thì còn phải được tôi luyện trong sóng gió. Nếu như không trải qua gian nan thất bại, thì họ mãi mãi chỉ là một người bắt cá bình thường, thậm chí còn dễ bị hất tung xuống biển, trở thành thức ăn cho cá.

Cuối cùng có một người thông thái đã phát hiện ra sai lầm của ngư dân nọ. Người đó nói: “Không có giáo huấn cũng giống như không có kinh nghiệm, đều không thể giúp cho con người trở thành người có năng lực!” Đóa hoa không trải qua mưa gió, thì dù thế nào cũng không thể kết trái.





Phần 7

Từ  
bỏ  
sự  
cố  
chấp,

mới  
có  
thể  
chờ  
hạnh  
phúc  
đến

gõ  
cửa





*Đời người chỉ là quang ngày gửi tam chôn hồng trần, không có gì là không bỏ được*

Không bị kích động bởi những thứ bên ngoài đó chính là tĩnh, không bị lấp đầy bởi những thực tế bên ngoài đó chính là hư.

### *Đại sư Hoằng Nhất - “Tuyển tập cách ngôn”*

Nguyên do gì đã khiến cho Lý Thúc Đĩnh kiên quyết buông bỏ tất cả danh lợi trên thế gian, quy y cửa Phật ở cái tuổi 38 đỉnh cao rực rỡ đời người? Từ đây, không còn Lý Thúc Đĩnh hào phóng tự do, chúng ta dần dần quen với việc gọi ông là đại sư Hoằng Nhất. Hai mươi tư năm sau ngài lại được đệ tử Phật môn tôn trọng gọi là tông sư thứ 11 Luật Tông.

Thế nhân nóng lòng mưu cầu, đại sư Hoằng Nhất lại vội vã buông bỏ. Có lẽ, phú quý sẽ làm cho cơ thể và tâm hồn của chúng ta vui vẻ một dạo, nhưng lại khiến chúng ta ngày càng xa rời bản ngã. Mà danh lợi thế gian không chỉ làm cho người đời hỗn loạn, nó cũng khiến đại sư cảm thấy ngột ngạt. Để giải thoát, để tu hành bản ngã, ngài lựa chọn buông bỏ tất cả mọi thứ quấy nhiễu mình.

Có người sẽ hỏi, lẽ nào đại sư không còn chút tình cảm nào đối với người vợ của mình sao? Sao lại không có được? Nhưng để làm được việc

mà mình muốn làm, ngài buộc phải buông bỏ mọi thứ. Chúng ta thường không làm được việc này việc kia, chính là vì chúng ta không muốn buông bỏ một thứ gì hết. Nếu tay bạn đã ôm một vật quý giá, thì không thể vươn ra để ôm một vật khác nữa, rồi bạn lại thường ca thán: “Haizz, tôi không có cơ hội thực hiện lý tưởng của mình rồi!”

Chắc hẳn chúng ta từng nghe một số ngôi sao nói: “Tôi rất muốn sống cuộc sống của người bình thường!” Lẽ nào đi đâu này rất khó sao? Sao lại nói như thế những danh lợi này đều là do người khác nhất quyết áp đặt lên họ vậy. Cho đến một ngày, họ hết thời, không thể nổi tiếng được nữa, họ mới thật sự quay về cuộc sống bình thường. Nhưng rồi họ lại không cam tâm, nghĩ mọi cách để mình được nổi tiếng trở lại.

Chúng ta thường không buông bỏ được, không cam lòng được. Chúng ta không buông bỏ được công danh lợi lộc, cho nên luôn có chuyện mua quan bán tước. Chúng ta không buông bỏ được vàng bạc phú quý, cho nên mới xuất hiện cướp bóc, ăn hối lộ. Chúng ta không thể buông bỏ được tình yêu hôn nhân, mới sinh ra yêu hận tình thù.

Có một người xách một bình dầu đi trên đường, không cẩn thận để bình dầu rơi xuống đất vỡ tan tành, dầu bắn tung tóe khắp nơi. Người này chỉ nhìn một cái, rồi tiếp tục bước đi.

Người qua đường nhìn thấy, cứ tưởng anh ta không biết, bèn tốt bụng đuổi theo sau nhắc nhở: “Này, dầu của anh đổ rồi kìa.” Người đó đáp lại một tiếng, nhưng cũng không quay đầu lại mà tiếp tục bước đi.

Người đi đường đuổi theo nói: “Ê, dầu của anh đổ rồi kìa!”

Anh này nói: “Tôi nhìn thấy rồi, nhưng dầu đã đổ rồi, tôi không thể nhặt nó lên được, tôi dừng lại cũng có ý nghĩa gì đâu?”

William Shakespeare từng nói: “Người thông minh sẽ chẳng bao giờ ngối ở đó mà đau buồn than thở vì tổn thất của mình, họ sẽ nghĩ cách để

bù đắp lại tổn thất.”

Một ngày nọ, có hai thầy trò cùng xuống núi hóa duyên. Khi họ đi qua một dòng sông, phát hiện vì đêm qua trời vừa mới mưa nên nước sông dâng cao, chảy rất xiết. Bên sông có một cô gái vì nước chảy quá mạnh mà không qua sông được, đang ng ỡ khóc bên bờ sông. Sư thầy đi tới, không nói câu nào, cõng cô gái qua bên kia sông, r ỡ thả cô xuống, quay người đi mất. Đ ồ đệ buồn bực suốt dọc đường, sư thầy hỏi làm sao thì cậu nói: “Thầy là người xuất gia, sao có thể cõng một phụ nữ qua sông được?”

Sư thầy cười đáp: “Ta đã buông nữ thí chủ đó xuống từ lâu r ỡ, tại sao con vẫn còn cõng trên lưng vậy?”

Gặp phải những chuyện không buông bỏ được, thì đừng ngại mà hỏi bản thân: Cứ suốt ngày canh cánh trong lòng mấy chuyện như vậy đến độ mệt mỏi, đau đớn tâm can, thì liệu có giúp đỡ hay thay đổi được gì cho cuộc sống không? R ỡ lại tự hỏi bản thân, còn ai thảm hơn mình nữa không, nếu họ chịu đựng được, buông bỏ được, thì mình có gì mà không thể buông bỏ? Ý nghĩa của cuộc sống không nằm ở việc nhấc lên, mà là ở việc buông bỏ. Hạnh phúc nằm ở giữa việc nhấc lên hay đặt xuống. Người biết “buông bỏ”, mới là người thật sự hiểu được cuộc sống.



*Phú quý cũng chỉ như sương trên lá*

Cuộc sống như mặt trời ngả về Tây, phú quý cũng chỉ như sương trên lá.

### *Đại sư Hoằng Nhất*

Khi đại sư Hoằng Nhất còn nhỏ, ngài rất ghét anh trai mình vì cái kiêu phân biệt đối xử theo địa vị của người khác, với người có tiền thì lịch sự nhã nhặn, với người nghèo thì ngạo mạn vô lễ. Thế nên khi ấy, ngài cố ý làm ngược lại, kính trọng người nghèo, khinh miệt người giàu có.

Đại sư cũng không ưa việc anh mình thích ăn uống vui chơi, tiêu tiền như nước, thi thoảng không nhịn được còn cãi vã vài câu. Cho đến khi ngài sang Nhật Bản du học và năm 1910 tốt nghiệp về nước, gặp lại anh mình mới nhận ra người đó đã thay đổi mọi hành vi trước đây. Anh ngài trở thành một người bệ trên trung hậu, một trung y có tiếng ở Thiên Tân. Đại sư cảm thấy rất vui, thay đổi hẳn thái độ với anh trai.

Ivan Goncharov từng nói: “Tiền là một thứ đáng ghét, dùng nó có thể làm việc tốt, cũng có thể làm việc xấu.” Người ta thường nói những câu kiêu như “Tiền không phải là vấn đề, vấn đề là không có tiền”, cho thấy tiền có lúc đúng là một phần không thể thiếu trong cuộc sống của chúng ta.

Không có tiền thì làm gì cũng khó, nhưng còn rất nhiều thứ quan trọng hơn là tiền bạc.

Khi đại sư còn làm giáo viên, học trò của ngài là Lưu Chất Bình thi vào trường Âm nhạc Đông Kinh, cần phải sang Nhật Bản du học, nhưng khổ nỗi không có học phí, đại sư giúp học trò của mình xin học bổng nhà nước, nhưng không thành công. Sau đó gia đình Lưu Chất Bình lại tuyên bố muốn dừng trợ cấp. Trong tình hình như vậy, đại sư Hoảng Nhất vẫn quyết định giúp đỡ và lập quy tắc cho học trò như sau:

- 1, Khoản này là nút thắt cho tình giao hữu với ta, tặng cho con dùng, chứ không phải cho con mượn, bởi vì kẻ hèn này trước giờ không thích mượn tiền của mọi người. Do đó khoản này con nhận lấy, sau này cũng không cần phải trả.

- 2, Chuyện tặng tiền này chỉ có hai chúng ta biết, không được nói với người thứ ba. Nếu gia đình có truy hỏi, thì bảo rằng có người làm vậy thôi, đừng nhắc đến họ tên.

- 3, Kỳ hạn tặng tiền bắt đầu từ khi gia đình con ngừng chu cấp học phí cho đến khi con tốt nghiệp. Nhưng nếu có biến cố như đã nêu trên, thì không thể tặng tiền được (Ví dụ tiền lương giảm quá nhiều, tiền tặng phải giảm).

- 4, Con phải nghe theo ý kiến của kẻ hèn này, không được vi phạm. Kẻ hèn này không có ý khác, nhưng mong con sẽ chăm chỉ học tập, không nóng vội nhất thời. Giữ gìn sức khỏe, và phải học cho có thành quả, đừng để đứt gánh giữa đường.

Tháng 3 năm 1917, đại sư quyết định xuất gia. Do đó, ngày 25 tháng 3, ngài viết thư cho Chất Bình, trong đó có đoạn: “Tiền học phí mà con cần cho đến khi tốt nghiệp khoảng hơn một ngàn yên Nhật, ta đã nghĩ cách mượn tiền để cung cấp khoản phí này. Muốn tu đạo phải dứt duyên trần,

nhưng ta không nỡ gạt đi chuyện của con. Nếu mượn được khoản tiền này, thì ta sẽ vào núi, nếu không mượn được, thì ta sẽ đi làm cho đến khi con tốt nghiệp mới thôi. Sau này con có thể yên tâm học hành, đừng quá lo lắng. Đó mới là điều quan trọng.”

Sau đó Lưu Chất Bình không chịu nổi việc để chuyện học hành của mình làm lỡ ngày ân sư tu đạo, thế là mùa hè năm 1918 cậu đã về nước, và đại sư Hoảng Nhất cũng xuất gia vào mùa hè năm đó.

Vì học trò, ngài có thể nghĩ cách để gây quỹ, chu cấp học phí, cũng không cần đối phương hoàn trả. Thậm chí, vì việc học của học trò, ngài có thể tạm gác lại lý tưởng của mình, sẵn sàng đi làm kiếm tiền để lo học phí cho học trò. Sau khi xuất gia, người công tử giàu có này bỗng chốc sống cuộc sống thanh bần, và cứ sống như vậy 24 năm mà không có chút cảm giác không thoải mái nào.

Đại sư coi sự giàu có như sương trên lá. Tất nhiên quan điểm này không phải muốn mọi người không làm việc, không đi kiếm tiền nữa, mà là muốn mọi người không đặt nặng chuyện tiền bạc, nâng lên được thì đặt xuống được. Vì gia đình, dĩ nhiên chúng ta nên cố gắng làm việc kiếm tiền, nhưng không nên quá keo kiệt bủn xỉn, lúc cần bỏ thì nên bỏ, nếu tiền bạc dư dả, gặp nơi thích hợp có thể làm việc thiện nguyện, giúp người cần giúp.

Mỗi người đều nên học cách xử lý tài sản của mình. Những người vung tiền như rác, chìm đắm trong vui thú và những buổi tiệc tùng linh đình mà chúng ta vẫn thấy chưa chắc đã thật sự hạnh phúc. Nếu không tin, bạn cứ nhìn những khi họ vò đầu bứt tai vì chuyện buôn bán, tính toán từng đồng tiền cho nhân viên và khách hàng, thật ra, già yếu và sợ hãi giống như một con sâu mọt đã xâm chiếm và bào mòn cơ thể họ lúc nào không hay.

John Davison Rockefeller năm 33 tuổi lần đầu tiên kiếm được 1 triệu, năm 43 tuổi, ông xây dựng công ty dầu mỏ tiêu chuẩn của Mỹ - công ty độc quyền lớn nhất thế giới. Vậy thì, khi ông ở độ tuổi 54 sẽ có thành tựu gì đây? Năm đó, ông mất đi mái tóc của mình.

Rockefeller từ nhỏ lớn lên ở nông thôn, việc lao động chân tay hồi nhỏ đã giúp ông có một cơ thể cường tráng. Ông có một đôi vai dày rộng, đôi chân lực lưỡng. Nhưng năm 53 tuổi, ông lại mắc bệnh rối loạn tiêu hóa một cách kỳ lạ, tóc tai rụng dần, cuối cùng ngay đến lông mày cũng rụng nốt. Vai của ông rũ xuống, bước đi loạng choạng, nhìn như một ông già 80 tuổi vậy.

Phóng viên chuyên viết về ông - Ungerer nói: “Tình trạng của ông cực kỳ tồi tệ. Có một dạo, ông chỉ có thể dựa vào sữa chua để sống. Bác sĩ chẩn đoán ông bị rụng tóc do căng thẳng thần kinh, sau đó ông buộc phải đội mũ. Không lâu sau đó, ông phải làm một bộ tóc giả có giá 500 USD, và đến cuối đời ông cũng không bỏ ra.”

“Khi nhìn vào gương, ông thấy một người già yếu. Làm việc không ngừng nghỉ, mệt mỏi, tiêu hao thể lực, cả đêm mất ngủ, thiếu vận động và nghỉ ngơi, cuối cùng khiến ông phải trả cái giá quá đắt.” Nữ nhà văn nổi tiếng Ida M. Tarbell khi nhìn thấy ông đã hết sức ngạc nhiên, cô viết: “Khuôn mặt ông trông thật khắc khổ, ông là người già nhất mà tôi từng gặp.”

Lúc đó, bác sĩ chỉ cho phép ông uống sữa chua, ăn vài miếng bánh quy soda. Da dẻ của ông không hề hồng hào chút nào, gầy tới nỗi như da bọc xương. Người giàu có nhất trên thế giới này, thu nhập mỗi tuần đến mấy vạn USD, nhưng bây giờ đồ ăn mà ông ăn mỗi tuần chỉ đáng giá có vài đồng.



Khi ý thức được rằng sự tham lam đã hủy hoại cơ thể mình, Rockefeller quyết định nghỉ hưu. Sau khi nghỉ hưu, mỗi ngày ông đều đi đánh golf, trồng hoa, nói chuyện cùng hàng xóm, đánh bài, ca hát. Người giàu có nhất trên thế giới, người từng hao tâm tổn trí để kiếm được thật nhiều tiền mỗi ngày như ông đã lướt ngang tử thần ở tuổi 53, nhưng sau khi buông bỏ tiền tài, ông đã sống đến tận 98 tuổi.

Nhà văn Hồng Kông Trương Lập đã có một câu nói rất hay về tiền bạc như thế này: “Người mà trong túi không có tiền, trong tài khoản không có tiền, nhưng trong lòng chứa đầy tiền mới là người khổ nhất; người mà trong túi có tiền, trong tài khoản có tiền, nhưng trong lòng không có tiền mới là có phúc nhất.” Người trên người có tiền mà trong lòng không có tiền là hạnh phúc nhất. Người trên người không có tiền, trong lòng cũng không có tiền, thì dù ngày ngày sống nghèo khổ nhưng chí ít là không bị đói, thì họ vẫn được xem là hạnh phúc, bởi họ không cho rằng không có tiền là đau khổ. Cho nên, đối với những kẻ phàm phu tục tử, dĩ nhiên là càng nhiều tiền càng tốt, nhưng nhiều đến độ gây áp lực về tâm lý, thì chi bằng không có còn hơn.



*Không nỡ buông bỏ thù chi quân quanh trong vũng bùn*

Cuộc sống của người xuất gia trong con mắt mọi người thì tương đối khổ, nhưng đối với người xuất gia chân chính, họ không cho rằng đó là khổ, mà coi đau khổ là niềm vui và có được niềm vui thật sự từ đó.

### *Đại sư Hoằng Nhất*

Chúng ta thường nghe người ta nói: “Nỡ được nỡ được, không nỡ không được; có nỡ mới có được, muốn được thì phải nỡ.” Đại sư Hoằng Nhất từ bỏ cuộc sống hèn trần, xuất gia đi tu, đây chính là cách lấy và bỏ của ông. Người đời hoặc là khó mà hiểu được, hoặc là cảm thấy ông rất giỏi giang. Bởi vì ông từ bỏ được vinh hoa phú quý của thế tục, nhưng sau đây ông lại có được cuộc sống lớn lao, hạnh phúc lớn lao. Trong cuộc sống hiện thực, khi chúng ta muốn đạt đến một mục tiêu, hoàn thành một công việc, thì việc đầu tiên phải làm là suy nghĩ làm sao để lấy và bỏ.

Vừa qua một trận bão lớn nên đường lầy lội đầy bùn. Có một bà lão đến chùa dâng hương, không cẩn thận ngã vào vũng bùn, quần áo lấm lem, tiền hương hỏa trên người cũng rơi hết xuống bùn. Bà không màng đứng dậy, mà cố vớt vét từ trong bùn. Lúc đó, một người giàu có ngỗ kiêu đi ngang qua, nhìn thấy tình cảnh này, muốn đến đỡ bà lão dậy, nhưng lại sợ

làm bản bộ đồ đất tiền trên người, thế là ông ta kêu phu kiệu đỡ bà lão dậy và tặng cho bà một chút tiền hương hỏa. Bà lão cảm ơn rồi đi đến chùa. Hòa thượng đứng ở cổng chùa nhìn thấy bà lão toàn thân vấy bùn, vừa tránh xa vừa nói: “Bà quay về giặt sạch quần áo rồi đến, sao có thể vào chốn cửa Phật linh thiêng trong bộ dạng toàn thân lấm bùn như vậy?”

Thiền sư Thụy Tân nhìn thấy hết sự việc liền đi đến bên bà lão, đích thân dìu bà vào đại điện, rồi cười và nói với tăng nhân kia: “Nạn kiếp trong vũ trụ nhiều vô số, sống hay chết rồi cũng hóa hư vô. Xác phàm vốn là cát bụi vô thường, chẳng đến từ đâu cũng chẳng đi về đâu. Sinh diệt chỉ là một thoáng ảo ảnh trống rỗng mà thôi.”

Tăng nhân nghe thiền sư nói vậy bèn hỏi: “Đâu đâu cũng có vô vàn tấm lòng, lẽ nào ngay đến lòng kính Phật cũng không có sao?”

Thiền sư Thụy Tân chỉ về người giàu phía xa kia, nở nụ cười buồn bã: “Không buông được thì không phá được, vẫn còn quanh quẩn trong vũng bùn!”

Tăng nhân nghe xong bỗng chốc cảm thấy vô cùng xấu hổ, nhắm mắt lại. Thiền sư Thụy Tân quay về liền giáo huấn các đệ tử: “Tiền tài châu báu đâu là nước tiểu lừa phân ngựa, tự mình thực hiện mới là chân Phật pháp. Cúi mình còn không nổi, thì nói gì đến việc xuất gia?”

Đại sư Hoằng Nhất đã nhận thức được đi đầu này, nếu không thể buông bỏ cuộc sống phú quý ở chốn hồng trần, thì còn nói gì đến tín ngưỡng?

Khi nói về duyên cớ xuất gia, đại sư có nói: “Khi tôi trở thành cư sĩ và ở trong chùa, một người bạn thân của tôi nhiều lần mời tôi đến trường Đại học Sư phạm Nam Kinh giảng bài, tôi không từ chối được, thế là thường phải chạy đôn chạy đáo giữa Hàng Châu và Nam Kinh, có khi phải đi nhiều lần trong một tháng. Bạn bè khuyên tôi không cần phải khổ như vậy, tôi nói: “Đây là chuyện tín ngưỡng, danh lợi tầm thường đâu thể sánh bằng, là

chuyện không thể tùy tiện cả nể hay thay đổi.” Người bạn của tôi hối hận, nghĩ rằng không nên nài ép mời tôi đến trường giảng dạy, vậy là tôi thường phải an ủi anh ta, nhưng ngược lại càng làm cho anh ta buồn phiền hơn. Cuối cùng, có một ngày anh ta nói với tôi: “Làm cư sĩ dù sao cũng không triệt để được, chi bằng dứt khoát xuất gia làm hòa thượng, có khi lại sáng khoái hơn!” Câu nói này làm tôi tỉnh ngộ. Phải rồi, làm gì thì làm đến cùng, dây dưa nhập nhằng thì rất phiền phức. Vậy là mùa hè năm đó, tôi chia hết đồ đạc ở trường cho bạn bè và các nhân viên trong trường, chỉ đem theo vài bộ quần áo và vật dụng thường ngày, rồi về chùa Hồ Bào cáo đầu làm hòa thượng.” Lời nói của người bạn đã giúp đại sư Hoằng Nhất ý thức được, bản thân không đưa ra lựa chọn dứt khoát, thứ gì cũng muốn có, vừa không thể sống tốt cuộc sống thế tục, cũng không thể tu hành chân chính. Cho nên, ông dứt khoát lựa chọn đi tu. Đây chính là việc lấy và bỏ. Thử nghĩ xem, trong chúng ta có bao nhiêu người lâm vào thế khó xử, cái này không muốn bỏ, cái kia không muốn buông, cứ ngu ngơ đại dột sống cả đời như vậy?

Đệ tử ở bên đại sư Hoằng Nhất kể lại: “Có lần, có người tặng đại sư một chiếc chăn nỉ đỏ, thầy vừa nhìn liền khen ngợi. Nhưng thầy nói: “Chiếc chăn này tôi không có phúc để hưởng, nên tặng cho hòa thượng Chuyển Trần trong chùa chúng tôi, vì ông đã cao tuổi, lại là bậc bề trên, chúng ta nên kính trọng ông ấy.” Kết quả, đại sư đem chiếc chăn tặng cho hoà thượng Chuyển Trần. Một lần khác, không biết là người ở Vân Nam hay Quý Châu gửi tặng một ít củ cải quý qua đường bưu điện. Hôm đó đại sư nói với tôi: “Hôm nay con có thể cắt nhỏ củ cải này, chia cho mọi người trong chùa. Ta cũng sẽ ăn một chút.” Với những thứ tốt đẹp, đại sư chưa từng hưởng thụ một mình, nhất định phải đem ra cho mọi người cùng hưởng.”

“Cho đi tình yêu sẽ được đáp lại, cho đi hạnh phúc thì hạnh phúc sẽ tới.” Thật ra, nếu người cho đi chỉ hưởng thụ niềm vui khi cho đi, mà không tính toán tổn thất mất đi, vậy cho dù trao đi mà không được nhận lại cũng có sao đâu.

Đại sư Hoàng Nhất nói: “Theo quan điểm Phật pháp tùy duyên, có lợi cho người khác thì cũng có lợi cho mình, hãm hại người khác thực chất là đang hại mình. Kính người, người kính lại; yêu người, người yêu lại; tổn thương người, người tổn thương lại; ức hiếp người, người ức hiếp lại. Cho nên, chúng ta nên làm việc có ích cho mình và có ích cho người khác, không nên làm người khác tổn thất để mình hưởng lợi.”

Mỗi người chỉ có học được cách làm lợi cho người, mới có thể thật sự có lợi cho mình. Đại sư Hoàng Nhất từng nói: “Tại sao phải thành phật? Vì lợi ích của tất cả chúng sinh. Tu thế nào để thành phật? Phải tu luyện tất cả việc thiện.”

Nhiều người cho rằng chỉ cần bản thân không bị thiệt, thì mình sẽ mãi mãi được lợi. Nhưng thật ra, nếu như chúng ta không chịu làm việc có lợi cho người, thì người khác cũng không việc gì phải làm đi đâu có lợi cho bạn. Mình phải vì người khác, thì mới có chuyện “người khác vì mình”.



*Hãy sống như hôm nay là ngày cuối cùng của cuộc đời*

Tôi muốn bản thân lúc nào cũng phải biết hổ thẹn, tôi luôn cố ý vặn đồng hồ cho chậm nửa tiếng, giống như cái đồng hồ ở chùa Thảo Am, bây giờ vẫn thế, nguyện đến cuối cuộc đời cũng sẽ như vậy.

*Đại sư Hoằng Nhất - “Áo ảnh 10 năm Mân Nam”*

Hồi còn ở chùa Thảo Am, đại sư Hoằng Nhất đã bị một trận bệnh nặng. Lúc đó, chiếc đồng hồ đặt bên giường bệnh của đại sư chạy chậm hơn đồng hồ bình thường nửa tiếng, sau đó đại sư vẫn luôn đem theo chiếc đồng hồ này bên cạnh, ý muốn nhắc nhở bản thân phải trân trọng thời gian. Trong *Áo ảnh 10 năm Mân Nam*, ngài có viết: “Đợt đó tôi bị bệnh nặng, ở trong Thảo Am hơn một tháng. Chiếc đồng hồ đặt bên giường bệnh, lấy đồng hồ ở Thảo Am làm chuẩn. Mà đồng hồ ở Thảo Am luôn chạy chậm hơn đồng hồ bình thường nửa tiếng. Sau này tuy tôi đã rời khỏi Nam Phổ Đà, nhưng đồng hồ của tôi vẫn luôn như vậy. Người khác có lẽ sẽ thấy chuyện này thật nực cười, nhưng tôi cảm thấy nó rất có ý nghĩa, Vì khi nhìn đồng hồ này, tôi lại nghĩ đến cái cảnh khi tôi bị bệnh nặng ở Thảo Am, nó luôn làm cho tôi phải thấy hổ thẹn, hổ thẹn vì mình đức thì ít mà nghiệp thì nặng. Tôi muốn bản thân lúc nào cũng phải biết hổ thẹn, tôi luôn

cố ý vắn đờng hồ cho chậm nửa tiếng, giống như cái đờng hồ ở Thảo Am, bây giờ vẫn thế, nguyện đến cuối cuộc đời cũng sẽ như vậy.”

Đại sư Hoảng Nhất trân trọng thời gian. “Phần hoa dễ lụi tàn, thanh xuân không trở lại.” Đời người chính là vòng tuần hoàn lặp đi lặp lại giữa hôm qua, hôm nay và ngày mai, nếu như chúng ta không thể nắm giữ hôm nay, thì hôm nay nhanh chóng biến thành hôm qua, ngày mai cũng không còn nữa. Muốn lập nên sự nghiệp, chúng ta phải học cách trân trọng thời gian, cố gắng tận dụng khoảng thời gian có hạn để học càng nhiều tri thức, hoàn thành càng nhiều việc, như vậy cuộc sống của chúng ta mới có ý nghĩa.

Phân, phân, phân, phân, phân

Duy lạc hoa úy địa vô ngôn hề, hóa tác nê trầ

Tịch, tịch, tịch, tịch, tịch, tịch

Hà xuân quang trường thế bất quy hề, vĩnh tuyệt tiêu tức

Ức xuân phong chi nhật minh, phân phi phi dĩ tranh nghiên

Ký thừa vinh dĩ phát tú, đi đầu tiết dịch nhi thời thiên

Xuân tàn, lã lạc hễng chi từ chi hề, thương hoa sự kỳ lan san

Dĩ ai! Xuân thu kỳ đại tự dĩ đệ thiện hề, phủ niệm trì mục

Vinh khô bất tu du, thịnh thoái hữu thường số!

Nhân sinh chi phù hoa nhược triêu lộ hề, tuyền nhưõng hưng thoái

Chu hoa dịch tiêu yết, thanh xuân bất tái lai!

(Tạm dịch:

*Tung bay từng cánh rời cành lá*

*Lặng thinh rơi xuống hóa tro tàn*

*Nặng lòng một nỗi niềm cô quạnh*

*Hỏi xuân có chi mãi đi xa*

*Nhớ thuở hoàng hôn hoa khoe sắc*

*Đơm bông nở rộ thoát héo tàn  
Xuân qua cành trơ hoa nào thấy  
Than nỗi tháng năm, tuổi xế chiều  
Vinh nhục thịnh suy trong thoáng chốc  
Phù hoa sương sớm trời không đổi  
Tuổi xuân phai sắc, chẳng trở về.)*

Trong bài thơ *Hoa rơi* này, đại sư Hoằng Nhất khuyên rằng chúng ta: Cuộc đời ngắn ngủi, thời gian mau trôi, cho nên con người phải làm nhiều việc có ý nghĩa trong thời gian có hạn. Khi chúng ta có hẹn với người khác, thì nhất định phải học cách đúng giờ. Điều này không chỉ thể hiện sự tôn trọng của mình đối với người khác, mà còn thể hiện quan điểm thời gian làm việc của bạn. Người có quan niệm thời gian sẽ luôn là người làm việc nghiêm túc và có trách nhiệm.

Âu Dương Dư Sảnh<sup>[19]</sup> kể rằng: “Có lần, ngài hẹn gặp tôi lúc 8 giờ sáng. Ngài trọ gần hồ Shinobazu ở Ueno, cách chỗ tôi rất xa, hôm đó lại là ngày nghỉ, đi tàu điện khó tránh bị chậm trễ. Khi tôi chạy bỏ hơi tai đến chỗ ngài, đưa danh thiếp vào trong, không lâu sau thì ngài mở cửa, nói với tôi: “Tôi hẹn cậu lúc 8 giờ, nhưng cậu đã đến trễ 5 phút. Bây giờ tôi không có thì giờ nói chuyện với cậu. Xin lỗi, chúng ta hẹn hôm khác đi!” Nói xong, ngài gạt đầu rồi đóng cửa đi vào trong. Tôi biết tính ngài nên đành quay đầu ra về. Giờ giấc làm việc hằng ngày của ngài rất nghiêm ngặt, không có một chút sai lệch nào. Ngài từng nói, làm bất cứ việc gì mà không chú ý thời gian, không có thái độ nghiêm túc, thì coi như đã thất bại một nửa.”

Đại sư cực kỳ coi trọng công việc của mình, đến giờ làm việc, ngài tuyệt đối không làm chuyện khác. Thử nghĩ xem trong công việc chúng ta có làm được như thế không? Trừ phi có chuyện cấp bách buộc phải bỏ dở



công việc, nếu không trong giờ làm việc, ta nên gác lại tất cả những chuyện không liên quan.

Thử nghĩ xem trong công việc và cuộc sống, chúng ta thường tình cờ gặp ai đó trên đường rồi buột miệng nói chuyện vài câu; hoặc đột nhiên nhớ ra có công chuyện liền gọi điện nói chuyện với người ta nửa tiếng đồng hồ định thử đồ ăn vặt mới mua nhưng thời gian cứ trôi đi lúc nào không biết, trong khi kế hoạch công việc mới hoàn thành được một chút. Nhưng Lý Thúc Đổng thời đó ngay đến 5 phút cũng tính toán kỹ càng. Chuyện này đối với người bình thường đúng là đi đâu không thể ngờ tới.

Ở Nhật Bản, có một tăng nhân nổi tiếng tên là Shinran, 9 tuổi đã lập chí xuất gia. Thế là ông tìm đến thiền sư Từ Trấn, xin ông cho mình đi tu. Thiền sư Từ Trấn hỏi: “Con còn nhỏ như vậy, sao lại muốn xuất gia?” Shinran nói: “Tuy con chỉ mới 9 tuổi, nhưng cha mẹ con đều qua đời, vì con không biết tại sao con người ta nhất định phải chết, tại sao con cứ buộc phải xa cách cha mẹ, nên con nhất định phải xuất gia để hiểu được đạo lý này.” Thiền sư Từ Trấn rất tán thưởng câu trả lời này, cho rằng cậu bé là người thông minh, và nói: “Ta đã hiểu tâm ý của con, ta cũng muốn nhận con làm đồ đệ. Nhưng hôm nay đã muộn quá rồi, ngày mai ta sẽ cạo đầu cho con!” Shinran nghe thiền sư nói vậy thì không đồng ý, cậu nói: “Thưa thầy, tuy người đồng ý ngày mai cạo đầu cho con, nhưng con chỉ là một đứa trẻ 9 tuổi, tâm trí không kiên định, con không thể bảo đảm quyết tâm xuất gia của mình có thể duy trì đến ngày mai hay không. Hơn nữa, người đã lớn tuổi như vậy rồi, người cũng không thể bảo đảm rằng ngày mai buổi sáng thức dậy người có còn sống hay không.”

Thiền sư nghe cậu bé nói vậy, vỗ tay tán thưởng: “Đúng rồi! Con nói hoàn toàn chính xác. Bây giờ ta lập tức cạo đầu để con đi tu nhé!”

Helen Keller từng nói: “Hãy sử dụng đôi mắt của bạn như thể ngày mai bạn sẽ bị mù. Phương pháp này cũng có thể áp dụng với các giác quan khác. Lắng nghe tiếng đàn dịu êm, tiếng chim ca hát, giai điệu hào hùng của dàn nhạc giao hưởng, như thể ngày mai bạn sẽ bị điếc. Hãy sờ vào những đồ vật mà bạn muốn sờ, như thể ngày mai bạn không thể chạm vào chúng nữa. Hãy ngửi hương thơm của những bông hoa tươi, thưởng thức mùi vị của mỗi món ăn thơm phức, như thể ngày mai bạn không thể ngửi và nếm chúng nữa. Hãy sử dụng trọn vẹn các giác quan bằng cách thức mà tự nhiên đã ban cho bạn, hãy tự hào vì tất cả những điều vui vẻ và tốt đẹp mà thế giới đã cho bạn thấy!”

Chúng ta đều nói, chuyện hôm nay chớ để ngày mai, bởi vì chúng ta không biết ngày mai sẽ xảy ra chuyện gì, cũng không thể bảo đảm ngày mai có làm được việc này nữa không. Hơn nữa, ngày mai còn rất nhiều việc đang chờ chúng ta, nếu như chúng ta luôn để việc hôm nay lùi sang ngày mai, vậy thì công việc của chúng ta sẽ tích lũy ngày một nhiều. Chỉ khi hoàn thành công việc cần làm mỗi ngày đầy đủ đúng giờ thì mới có thể ngày ngày thư giãn vui vẻ.





*Hư danh ầu chỉ là giấc mộng Nam Kha*

Thân bại danh liệt ầu cũng chỉ vì mưu cầu danh lợi. Cầu danh rồi lại thành hại danh, danh cũng có là gì?

**|** *Đại sư Hoằng Nhất - “Tuyển tập cách ngôn”*

Nhà văn người Đức - Thomas von Kempen nói: “Một người thật sự vĩ đại thì không quan tâm đến mức độ nổi tiếng của mình.” Tại sao lại nói như vậy? Danh là gánh nặng của cuộc đời, nếu như một người lấy việc theo đuổi danh tiếng làm mục đích, thì danh tiếng sẽ trở thành chướng ngại lớn nhất trong sự nghiệp của người đó, bất chấp thủ đoạn để mua danh chuộc tiếng lại càng làm cho người khác khinh bỉ.

Lý Thúc Đĩnh nổi tiếng khắp nơi, sau này quy y cửa Phật lại trở thành đại sư Hoằng Nhất vang danh khắp chốn, nhưng ngài không thích người khác gọi mình là “thiền sư”, “đại sư”, cho nên lần nào ngài cũng yêu cầu người khác khi viết sách hoặc xưng hô với ngài thì bỏ đi. Ngài cho rằng một học giả chân chính thì nên nghiên cứu học vấn cho đến nơi đến chốn, không thể mua danh chuộc tiếng, bởi vì hư danh chỉ làm chúng ta kiêu ngạo tự mãn, mà học vấn mới là cái chân thực.

Người đời mấy ai không ham danh lợi? Dầu là người ưu tú về mọi mặt cũng có thể thích hư danh. Trên thực tế, danh lợi, dù là hư hay thực, đều làm chúng ta mệt mỏi, khiến ta sinh lòng đố kỵ, thậm chí trở thành con người khác. Chúng ta mệt mỏi vì phải duy trì hình tượng xuất sắc trong mắt người đời, bất an buồn bực vì lời ra tiếng vào của thiên hạ, làm trái lòng mình để duy trì tiếng tăm. Vì danh tiếng, chúng ta phóng đại, thậm chí chạy theo thành tích, che giấu khuyết điểm, tạo ra một cái tôi giả dối, dùng mọi mưu mẹo kế sách. Dần dần, danh tiếng trở thành gánh nặng. Vậy tại sao người đời vẫn không thắng nổi cám dỗ của hư danh?

Chúng ta làm chuyện gì đều là vì yêu thích, vì đó là mục tiêu cao nhất trong cuộc sống, mà không phải để tăng danh vọng cho bản thân. Nếu như chúng ta bỏ gốc lấy ngọn, thì có thể sẽ làm cho sự việc rời xa dự tính ban đầu. Đào Tuyết Ngàn nói: “Ai qua được ải không ham hư danh, người đó có thể tạo ra thành tích tốt hơn.”

Ẩn sĩ Lâm Bô thường đốt các bản thảo thơ của mình, không để nó lưu truyền. Ông nói: “Mục đích tôi ở ẩn chính là không để danh tiếng người đời làm phiền lụy bản thân, nếu như những bài thơ này lưu truyền ra ngoài, thì nó đã rời xa mục đích ở ẩn của tôi.”

Người thực sự có tài, học thức uyên bác thì không cần “hư danh” để chứng minh đi đâu đó. Friedrich Engels trong một bức thư gửi cho Plekhanov đã viết câu đầu tiên là: “Xin ngài đừng gọi tôi là bậc thầy, tên của tôi là Engels.” Bà Marie Curie, người từng hai lần nhận được giải thưởng Nobel, lấy huy chương bằng vàng làm đồ chơi cho con, bà nói: “Tôi muốn những đứa trẻ từ khi còn nhỏ đều biết rằng danh tiếng giống như đồ chơi, chỉ có thể chơi mà thôi.”

Tổ sư Động Sơn trước khi tạ thế đã nói với đệ tử của mình: “Cả đời này ta thanh tâm tu hành, nhưng vẫn không tránh được việc lây dính hư

đanh. Cơ thể của ta sắp mục nát, tiếng tăm cũng nên theo đó tiêu tan. Các con ai có thể giúp ta gạt bỏ nó?” Mọi người đưa mắt nhìn nhau, đều không biết làm thế nào. Lúc này, có một tiểu hòa thượng đến trước mặt ngài, hỏi: “Xin hỏi lão hòa thượng, pháp hiệu của ngài là gì?”

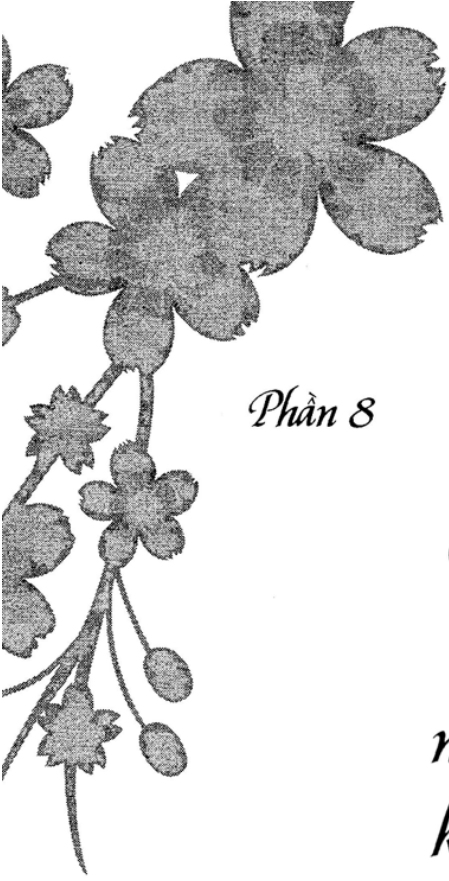
Mọi người đều nhìn tiểu hòa thượng bằng ánh mắt đầy phẫn nộ, nghi bụng tại sao cậu ta lại có thể bất kính với bề trên như vậy! Và lại, có ai là không biết đến tên tuổi của tổ sư Động Sơn, cho dù người mới đến, cũng không thể không biết được!

Lúc này, tổ sư Động Sơn cười lớn, nói: “Tốt lắm. Danh tiếng của ta cuối cùng cũng đã được bỏ đi rồi.” Và ông cứ cười như vậy cho đến khi viên tịch.

Tháng 5 năm 1937, sau khi đại sư Hoằng Nhất viết xong bài hát cho đại hội thể thao lần thứ nhất ở Hạ Môn, sư Mộng Tham đến mời ngài tới Thanh Đảo giảng kinh pháp theo ý của thiền sư Đàm Hư - sư trụ trì chùa Trạm Sơn - Thanh Đảo. Đại sư đồng ý với ba điều kiện:

- 1, Không làm thầy cho người;
- 2, Không mở tiệc tiếp đãi;
- 3, Không đăng báo thổi phồng.

Đại sư giao hẹn như vậy là vì trong lòng ngài không muốn vì danh tiếng mà chịu sự quấy nhiễu từ thế giới bên ngoài. Một khi hư danh trở thành gánh nặng trong lòng chúng ta, con người sẽ cảm thấy bản thân không do mình làm chủ, mệt mỏi và hoang mang. Muốn có được hạnh phúc chân chính mà không để danh tiếng trở thành gánh nặng, thì phải biết buông bỏ nó, để bản thân “vô danh” thì sẽ nhẹ nhõm hơn. Cho nên, đại sư Hoằng Nhất luôn né tránh tiếng tăm danh lợi, vậy tại sao chúng ta lại phải khổ sở theo đuổi nó làm gì?



*Phần 8*

*Tốt  
với  
người  
khác,*

*tâm  
hồn  
mới  
thật  
sự  
an  
yên*





### *Cuộc sống của một con kiến cũng đáng quý*

Lớn từ trâu, dê, lợn, gà, vịt, cá, tôm, nhỏ tới ruồi, muỗi, rệp, rết, thằn lằn đều không thể làm hại. Tuyệt đối không được vì chúng nhỏ bé mà coi thường.

### *Đại sư Hoằng Nhất*

Chúng ta đều biết người xuất gia không sát sinh, không sát sinh chính là trân trọng sinh mạng. Bởi vì chúng sinh bình đẳng, chúng ta không được phép sát hại dù là tính mạng của một con côn trùng nhỏ bé.

Đại sư Hoằng Nhất đến nhà của học trò Phong Tử Khải, Phong Tử Khải mời ông ngồi trên chiếc ghế mây, đại sư nhẹ nhàng lắc chiếc ghế mây, sau đó mới từ từ ngồi xuống. Mới đầu Phong Tử Khải lấy làm lạ, nhưng lại không tiện hỏi, sau đó thấy đại sư lần nào cũng đều như vậy, không kiên được mới hỏi ông nguyên nhân. Đại sư Hoằng Nhất trả lời rằng: “Giữa các thanh mây của ghế có lẽ sẽ có côn trùng nhỏ kẹt vào, đột nhiên ngồi xuống sẽ đè chết bọn chúng, cho nên trước tiên phải lắc nhẹ một chút, rồi từ từ ngồi xuống, để chúng có thể tránh đi.”

Hòa thượng Trích Thủy báii hòa thượng Nghị Sơn làm thầy năm 19 tuổi. Mới đầu, Trích Thủy được phái đi đun nước tắm trong chùa.

Có một lần, sư thầy tắm ché nước quá nóng, bảo cậu đi lấy một thùng nước lạnh hòa vào. Cậu xách nước lạnh đến, múc một ít nước nóng dội ra ngoài đất, sau khi chế thêm nước lạnh, thì lại dội hết chỗ nước lạnh còn thừa ra đất.

Sư phụ liền mắng cậu: “Sao con hấp ta hấp tấp như vậy, dưới đất có bao nhiêu sinh mạng như con kiến, ngọn cỏ, dội nước nóng như vậy xuống đất sẽ làm tổn thương bao nhiêu sinh mạng. Mà nước lạnh còn thừa có thể đem đi tưới hoa, cứu sống cây cối. Nếu con không có lòng từ bi, thì xuất gia để làm gì?”

Những sinh mạng bé nhỏ như con kiến, cây cỏ... ngày nào cũng xuất hiện trong cuộc sống của chúng ta, nhưng chúng ta coi chúng còn không bằng hạt bụi trên áo, càng không nghĩ tới việc quý trọng sinh mạng của chúng. Trên thực tế, nếu như đặt mình vào vị trí của con kiến, bạn sẽ cảm thấy thế nào khi có người đối xử với mình như vậy?

Đại sư Hoằng Nhất ở một mình trong Đào Nguyên Sơn, bị chuột núi quấy nhiễu, cả ngày không yên. Chuột cắn phá, thậm chí còn thả phân lên kinh thư, quần áo trong phòng và cả tượng Phật trong chùa.

Để tránh họa này, đại sư lật xem sách cũ, thấy trong sách có ghi cách nuôi chuột thế này: “Lấy cơm nuôi mèo để nuôi chuột, thì sẽ không có họa từ chuột.” Đại sư liền lấy cơm cho chuột ăn, mỗi ngày hai lần, mỗi lần đều gõ chuông thông báo trước bữa ăn. Cứ làm vậy nhiều ngày, chuột nghe thấy tiếng chuông liền ra khỏi ổ tìm cơm, không cắn những đồ vật trong chùa, cũng không tùy tiện thả phân khắp nơi.

Có thể có người sẽ nói: Loài chuột sinh sôi nảy nở nhanh, sau này hậu họa vô cùng. Đại sư Hoằng Nhất bèn khuyên bảo: “Với kinh nghiệm nhiều năm nuôi chuột của tôi, tuy rằng chúng sinh nhiều con, nhưng đa phần đều chết tự nhiên, không mấy con sống tiếp được, không đáng phải suy nghĩ.”



Lúc lâm chung, ngài đã để lại di thư, đặc biệt căn dặn đệ tử: “Nhớ đổ đầy nước vào bốn cái bát nhỏ thường dùng đặt ở bốn chân của bàn thờ, tránh để kiến nghĩ thấy mùi thối mà bò lên, đến khi hỏa táng sẽ làm tổn hại đến sinh mạng của chúng. Hơn nữa, sau khi đưa vào lò hóa thân, con nhớ ngày ngày đổ thêm nước vào bát nhỏ đặt ở chân bàn thờ, vì sợ sau khi cạn nước, lại có mùi dẫn kiến đến.”

Trước khi lâm chung cũng căn dặn đừng làm hại kiến, tấm lòng b ồ tát của đại sư thật sự khiến người ta cảm động.

Con người cảm nhận được nỗi đau, động vật cũng vậy. Chính vì vậy, làm người, không thể chỉ vì có năng lực chi phối tính mạng của những thứ khác mà tùy ý bắt giết động vật. Ngược lại, chúng ta càng nên giúp đỡ và yêu thương chúng bằng trái tim giàu lòng thương xót. Tự nhiên ban cho chúng ta thân phận con người không phải để chúng ta vượt lên trên các sinh mạng khác, để có quyền sinh sát bắt bớ, làm chuyện tàn nhẫn. Bản năng tạo hóa trao cho ta chính là quý trọng sinh linh, quý trọng tự nhiên, quý trọng môi trường, cũng chính là quý trọng sự sống.

Chúng ta đều thích đóa hoa đẹp, phong cảnh đẹp, động vật đáng yêu, không khí trong lành. Nhưng nếu không ai tr ồng hoa, yêu hoa, bảo vệ hoa, thì trái đất này có thể chỉ là một vùng đất hoang vu. Ngày nay, con người mở hàng loạt nhà máy, công xưởng để phục vụ mục đích kiếm nhiều tiền, kết quả là làm ô nhiễm nguồn nước và bầu không khí, mà những thứ chúng ta hủy hoại đâu thể bù đắp bằng ô tô, nhà cửa? Nếu như thế giới này không có hoa, không có động vật, không có không khí, thì xe cộ nhà cửa cũng có ích gì?

Quý trọng sinh mệnh là trân trọng bản thân. Cho nên khi đọc câu chuyện của đại sư Hoảng Nhất, chúng ta cảm nhận được ông đã hòa mình

vào thế gian vạn vật, tình yêu n ồng hậu ông dành cho chúng sinh dường như đã lan tỏa tới mỗi chúng ta cho đến tận ngày nay.

Phật nói chúng sinh bình đẳng, nghĩa là chúng ta phải có lòng thương xót với mỗi bông hoa, mỗi cây cỏ, thậm chí là mỗi hạt gạo. Tiền đề của thương xót chính là bình đẳng, chỉ khi đặt mình ngang hàng với các sự vật khác, chúng ta mới có thể hiểu được cảm giác của vạn vật, cùng chung nỗi đau của vạn vật, cộng hưởng cảm xúc với những sự vật khác.



*Luôn mang lòng biết ơn để có thêm năng lượng tích cực*

Khi tôi bị bệnh nặng ở Thảo Am Tuyên Châu, được các vị viết thư an ủi hỏi han bệnh tình, được các vị niệm phật 7 ngày, sám hối thay cho tôi, và còn những việc khác nữa, tất cả đều khiến tôi muôn phần cảm kích!

### *Đại sư Hoằng Nhất*

“**“**ảm ơn” trong từ điển Oxford được giải thích là: “Sẵn sàng bày tỏ lòng biết ơn và báo đáp người khác khi nhận được lợi ích.”

Từ khi sinh ra, chúng ta đã nhận được rất nhiều thứ từ thế giới này, nếu không có những thứ đó, chúng ta không thể sinh tồn và trưởng thành. Mỗi người đều nên biết ơn về điều đó. Cho nên, đại sư Tinh Vân nói: “Ai trong chúng ta cũng nên tự ngẫm xem mình có công đức gì mà được tồn tại, được nuôi dưỡng trên thế gian này, để từ đó, mỗi người đều luôn có lòng biết ơn, cảm động và nhớ tới những thứ được ban cho.”

Khi đại sư Hoằng Nhất bị bệnh nặng ở Thảo Am Tuyên Châu, từng có người viết thư an ủi hỏi thăm ông với lời lẽ vô cùng khẩn thiết, từng câu chữ đều tràn đầy sự quan tâm, hơn nữa những người bạn còn cùng nhau ký tên để cầu phúc cho ông sớm khỏi bệnh. Tất cả đều làm cho đại sư Hoằng

Nhất đang bệnh tật cảm động vô cùng, đến nỗi rất nhiều năm sau, đại sư vẫn thường cảm ơn các bạn của mình về chuyện này.

Tục ngữ có câu: “Uống nước nhớ nguồn.” Con người phải biết “tri ân báo đáp”, đây cũng là bản năng, là lương tri của chúng ta từ khi sinh ra. Ôn dưỡng dục của cha mẹ, sự giúp đỡ của bạn bè, sự quan tâm của anh em là tất cả những thứ mà tự nhiên ban cho ta, chúng ta nên có lòng biết ơn vô hạn với mọi thứ tốt đẹp của cuộc đời, của tự nhiên, như vậy cuộc sống sẽ trở nên tốt đẹp hơn rất nhiều.

Cựu tổng thống Mỹ Franklin D. Roosevelt trước khi làm tổng thống, có một lần trong nhà bị mất trộm, một người bạn nghe tin đã viết thư an ủi ông. Không lâu sau, người bạn đó nhận được bức thư hồi âm của Roosevelt, trong thư viết: “Tôi phải cảm ơn thượng đế, đầu tiên, thứ bị lấy trộm là tài sản của tôi, chứ không phải tính mạng của tôi; thứ hai, kẻ trộm chỉ lấy một phần tài sản của tôi chứ không phải toàn bộ; thứ ba, đi đâu đáng vui mừng nhất là, người làm kẻ trộm là anh ta chứ không phải tôi.” Đối mặt với những tổn thất khi nhà bị mất trộm, Roosevelt không những không tức tối hay xót của, ngược lại còn tìm ra 3 lý do đáng để cảm ơn.

Một triết gia nói: “Bi kịch và bất hạnh lớn nhất trên thế giới chính là một người có thể nói ra câu ‘Không có ai cho tôi bất cứ thứ gì.’ mà không biết ngượng.” Chỉ cần bạn còn sống trên thế giới này, thì có nghĩa bạn vẫn đang hưởng thụ rất nhiều dịch vụ mà nhiều người cung cấp cho bạn. Nếu như bạn khỏe mạnh, không ốm đau bệnh tật, lúc đói có đồ ăn, lúc khát có nước uống, khi buồn ngủ có giường để nằm, khi lạnh có quần áo để mặc, dường như không có bất cứ đi đâu gì phải ca thán, thì bạn đã là người cực kỳ hạnh phúc rồi. Nếu bạn vẫn cho rằng mình không có gì hết, hoặc là không đủ hạnh phúc, thì đó là vì bạn chưa học được cách biết ơn.

Trong một cuộc hội thảo khoa học, một nữ phóng viên hỏi Hawking: “Ông Hawking, chứng xơ cứng teo cơ đã làm cho ông vĩnh viễn phải ngồi trên xe lăn, ông không cho rằng vận mệnh đã khiến ông mất đi quá nhiều thứ sao?” Bạn nghĩ coi, Hawking đã trả lời như thế nào?

“Tay của tôi vẫn có thể hoạt động; bộ óc của tôi vẫn có thể tư duy; tôi có lý tưởng để theo đuổi cả cuộc đời, tôi có người thân và bạn bè mà tôi yêu và họ cũng yêu tôi; đúng rồi, tôi còn có một trái tim biết ơn nữa...” Hawking dùng một ngón tay còn có thể hoạt động của mình để gõ những lời này trên bàn phím.

Đây cũng chính là nguyên nhân mà Hawking có thể tạo ra kỳ tích khoa học thế giới với cơ thể bệnh tật nặng nề. Lòng biết ơn khiến ông không còn nhìn thế giới bằng trái tim oán hận, không còn nhìn bản thân bằng ánh mắt tự thương hại, trái tim được lấp đầy sức mạnh từ sự biết ơn để chiến thắng giới hạn của cơ thể, gạt hái được thành tựu vĩ đại.

Thứ mà cuộc sống cho chúng ta không quá ít, chỉ cần bạn biết trân trọng một, hai thứ trong số đó và không ngừng sáng tạo bằng tâm huyết, thì bạn sẽ tạo nên thành tích đáng tự hào và có cuộc sống hạnh phúc.

Cho dù là người gặp nhiều bất hạnh, chỉ cần có thể sống trên thế giới này, họ cũng cần biết ơn, bởi vì bản thân đang sống chính là một việc đáng để cảm ơn. Mỗi sáng khi mở mắt ra, chúng ta nên vui mừng nghĩ rằng “Thật tốt vì tôi vẫn còn sống”; ngủ dậy hãy nghĩ “Thật tốt vì tôi còn có thể đứng dậy”; đi làm thì nghĩ “Thật tốt vì tôi còn chưa bị thất nghiệp”. Nhìn xem, bản thân cuộc sống chính là một chuyện đáng để cảm ơn. Nếu như bạn thất nghiệp, còn bị bệnh, không thể ra khỏi giường, vậy chỉ ít hãy biết ơn vì mình vẫn còn sống. Nếu như bạn sắp phải chết đi, thì chỉ ít hãy biết ơn vì từng được đến với thế giới này. Biết ơn sẽ giúp cho chúng ta không có gì nuối tiếc.



*Nếu muốn người đời yêu quý, bạn phải yêu quý người ta trước*

Thề xả thân mình, cứu độ pháp giới tất cả chúng sinh.

### *Đại sư Hoằng Nhất*

Ý Thúc Đĩnh đã có ý nguyện vĩ đại: “Thề xả thân mình, cứu độ pháp giới tất cả chúng sinh.” Nhưng độ hóa người khác không phải chuyện dễ dàng gì. Tính cách, thói quen của con người đều dần được hình thành và tích lũy qua năm tháng, ngay đến tính tình của một đứa trẻ cũng rất khó thay đổi, huống chi là người lớn. Cần có một sự nhẫn nại cực lớn mới có thể độ hóa người khác, thay đổi những thói quen và tư tưởng đã ăn sâu bén rễ từ lâu.

Khi chúng ta nhìn thấy người khác phạm sai lầm, chúng ta sẽ làm thế nào? Xông đến trước mặt và mắng cho họ một trận tuy có thể hả giận, nhưng lại trái với dự định ban đầu là độ hóa người khác, khó mà làm cho họ sửa đổi lỗi lầm, chỉ sợ còn làm cho sự việc trở nên xấu đi. Mỗi người đều có tôn nghiêm của mình, tức giận mắng mỏ và trừng phạt người khác chỉ khiến chúng ta ngày càng xa cách họ, ngược lại đối tượng độ hóa sẽ càng lún sâu vào sai lầm. Tình huống này rất thường thấy, ví dụ thầy giáo

khi đang giảng bài phát hiện có học sinh làm sai, thì mang bộ mặt nghiêm khắc, tức giận trách mắng rồi còn xử phạt. Vậy thì học sinh này có thể sẽ mặc cảm tự ti cho rằng mình là người vô dụng, ngày càng bị cuốn vào suy nghĩ tiêu cực, cuối cùng không thể cứu vãn. Điều này cho thấy, phương pháp này là không đúng đắn. Chúng ta nên đổi phương thức khác, dùng trái tim yêu thương của mình để cảm hóa người phạm lỗi, khiến cho họ nhận thức được và sửa đổi lỗi lầm của mình.

Thiền sư Đại Đức cả đời độ hóa người khác, nhờ được ông cảm hóa mà rất nhiều người đã bước ra khỏi con đường sai trái làm lại cuộc đời, nhưng ông lại không thể độ hóa cho một học trò của mình. Người học trò này có tật xấu là ăn trộm, thiền sư đã tận tình khuyên bảo, nhưng cậu ta hoàn toàn không coi trọng, cứ như nước đổ lá khoai. Có lần, học trò này đi ăn trộm bị người ta bắt được, người bị mất cắp đưa cậu ta đến tìm thiền sư, vì kính trọng thiền sư nên đã tha cho cậu ta.

Các đệ tử khác của thiền sư vừa cảm thấy xấu hổ vừa thấy tức giận, yêu cầu thiền sư trừng phạt người học trò kia. Thiền sư vốn có tinh thần rộng lượng nên vẫn tha thứ cho cậu ta, nhưng chẳng bao lâu sau cậu ta lại lấy trộm và bị người khác bắt được. Các đệ tử khác của thiền sư thật sự không thể chịu nổi nữa, họ kiên quyết yêu cầu thiền sư trục xuất cậu ta, không thì bọn họ đầu rời đi.

Thiền sư tập trung các học trò lại rồi nói: “Ta rất mừng khi tất cả các con đều có thể phân biệt đúng sai, không phụ lòng dạy dỗ của ta. Nếu như các con cảm thấy không chịu được nữa, có thể rời đi, ta cũng cảm thấy yên tâm về các con. Nhưng ta không thể bỏ mặc đứa trẻ đó, vì nó là người cần ta giáo hóa nhất!”

Trên thế giới này không có người không lương thiện, một người cho dù có phạm lỗi lầm nghiêm trọng thế nào, đâu không thể chứng minh

người đó hết thuốc chữa. Phật giáo cho rằng, nhất niệm thiên đường, nhất niệm địa ngục, kẻ ác cũng có khi sống từ bi. Cho nên, người lương thiện thật sự sẽ bao dung cả những người gây tội ác, độ hóa người khác bằng sự lương thiện của chính mình. Cho dù không thể độ hóa, cũng sẽ không vì thế mà sinh lòng trách cứ. Thế nên chúng ta không cần phải oán hận khi gặp người xấu.

Ông Hạ Miễn Tôn kể lại: “Có lần học trò trong ký túc bị mất đồ, mọi người đoán là do một học sinh nào đó lấy trộm nên đã kiểm tra, nhưng không tìm ra chứng cứ. Tôi là người giám sát ký túc, cảm thấy rất xấu hổ phiền não, nên đã xin thầy Lý Thúc Đồng chỉ bảo. Cách mà thầy chỉ cho tôi, nói ra nghe rất đáng sợ, thầy dạy tôi tự sát! Thầy nói: “Cậu có chịu tự sát không? Cậu làm một tờ thông báo, bảo người lấy trộm mau chóng tự thú, nếu trong 3 ngày không đến tự thú, đủ thấy người giám sát ký túc chưa tạo dựng được lòng tin, thì lấy cái chết để làm bài học, nếu có thể làm vậy, chắc chắn sẽ cảm động được lòng người, nhất định sẽ có người đến tự thú. Câu này phải nói cho thật, 3 ngày sau nếu không có ai tự thú, thì sẽ tự sát. Không thì không có hiệu quả đâu.” Câu này đối với người thường mà nói thì hơi quá đáng, nhưng thầy lại nói rất chân thành, không chút giả tạo. Tôi tự thấy xấu hổ vì không thể làm theo, nên đã cười cảm ơn thầy, đương nhiên thầy cũng không trách cứ tôi...”

Đại sư Đàm Hân hồi tưởng: “Khi đại sư Hoằng Nhất ở viện dưỡng lão Ôn Lăng Tuyên Châu, ở đó đang có dịch hạch hoành hành, vô số người chết, ngày nào cũng thấy quan tài chuyển tới chuyển lui. Tôi nhớ hồi ấy suốt ba ngày 14, 15, 16 tháng 8, đại sư giảng kinh cho mọi người ở Tuyên Châu, tôi phụ trách thông dịch. Lúc đó đại sư bị cảm nắng, thấy không khỏe trong người, bản thân tôi cũng cảm thấy mệt mỏi. Khi sức khỏe của tôi tốt hơn, tôi lập tức đem một ít dược thảo như kim ngân, cam thảo cho



đại sư uống để giải cảm nắng. Nhưng ông từ chối và nói với tôi: “Tôi phải chuộc tội thay cho người Mân Nam, nếu như một mình tôi chết mà có thể giảm thiểu nỗi đau của người Mân Nam, vậy thì đau khổ này đối với tôi là chuyện tốt.” Tôi khuyên đại sư đừng làm như vậy, bởi vì hai thứ bệnh truyền nhiễm là dịch hạch và bệnh tả không thể xem thường được, cũng nói với ông thế gian này cần có ông. Mà đại sư lại nói với tôi: “Một mình tôi sống trên đời này thì có ích gì? Chi bằng đến thế giới tây phương cực lạc rồi lại quay về thế gian với sức mạnh to lớn hơn.”

Đó mới là tình yêu lớn lao. Đại sư Hoằng Nhất xuất gia là để độ hóa thế nhân, đây cũng trở thành mục tiêu tu hành cả đời của ông. Làm chuyện tốt không phải là đi đâu quá khó, chỉ cần nỗ lực một chút thôi, ví dụ như đem quần áo thừa quyên góp cho các cơ quan từ thiện hay chia một ít tiền cho người vô gia cư. Hãy tạo thói quen làm việc tốt bởi giúp đỡ người khác sẽ làm cho chúng ta cảm thấy yên ổn hơn, gạt đi những cảm xúc không tốt như ngạo mạn, đố kỵ, toan tính... để bản thân tràn đầy năng lượng tích cực, để thấy cuộc sống của mình càng viên mãn, vui vẻ hơn.

Trên thế giới này còn có rất nhiều người sống trong cảnh khốn khổ, ăn không đủ no mặc không đủ ấm, hoặc vì một trận thiên tai mà cửa nát nhà tan, gia đình ly tán. Những người lương thiện sẽ không giương mắt đứng nhìn họ chết trong đói khát và bệnh tật, mà sẽ vươn tay giúp đỡ. Mở lòng bàn tay tượng trưng cho tình yêu và cống hiến, nắm chặt hai tay có nghĩa là lo sợ mất đi, vậy thì dù trong tay có một miếng vàng, bạn cũng vẫn bất hạnh, nghèo khổ.

Nếu muốn người đời yêu mình, thì bạn phải yêu người đời trước đã, giúp đỡ người khác chính là giúp đỡ bản thân. Trên thực tế, thứ ta nhận lại luôn nhiều hơn thứ đã cho đi, bởi vì thứ bạn nhận được là hạnh phúc từ trong tâm hồn, giúp đỡ người khác cho ta cảm giác tồn tại và hiểu được ý

nghĩa chân chính của cuộc sống. Do đó, chúng ta phải giúp đỡ những người hay thậm chí những loài vật gặp khó khăn. Khi ấy, bạn sẽ thấy mình đang trở thành người hoàn hảo, và bạn cũng có được nguồn sức mạnh to lớn hơn.



*Cả đời nhường bước, không có gì thiệt*

Nhân nhẹn và khiêm nhường đủ để làm tan biến tai ương và hối tiếc vô cùng vô tận. Cổ nhân có câu: “Cả đời nhường bước, không có gì thiệt.”

**|** *Đại sư Hoằng Nhất - “Tuyển tập cách ngôn”*

Nhường chính là nhường nhịn, là không vì chút lợi con con mà tính toán chi li. Khi giao tiếp với người khác, phải học cách khiêm tốn nhường nhịn, đừng chăm chăm giành cái lý về mình; khi xảy ra mâu thuẫn xung đột, phải học cách nhượng bộ. Cho nên, trong *Thái Căn Đàm*<sup>[20]</sup> có viết: “Khi đi đường hẹp, thì nên dừng lại nhường người khác đi trước.” Chỉ cần trong lòng thường nghĩ như vậy, cuộc sống sẽ vui vẻ an nhàn.

Những người thích tính toán đa số đều không cho rằng mình thích tính toán. Ngược lại, họ cho rằng đối phương mới là người tính toán chi li, nhất quyết không buông tha họ, thế là hai bên không ai chịu nhường ai, đấu đá đến khi trận chiến ngã ngũ mới thôi. Thật ra, cho dù bạn là người thắng, nhưng trong quá trình giằng co bạn có thực sự thoải mái không? Có bao nhiêu người phải chật vật, thương tích đầy mình mới thắng được? Đấu đá để làm gì? Cho bố tức ư? Nhưng cái cục tức ấy lại làm bản thân bạn, đối

phương và cả những người khác nữa đều thấy mệt mỏi, bực bội. Chung quy, không có ai là người thắng cuộc. Người có thể rộng lượng nói rằng “Bỏ qua đi, hà tất phải tính toán chuyện nhỏ nhặt này” mới chính là người chiến thắng cuối cùng.

Có một người phụ nữ trẻ ca thán với bạn bè về cuộc sống đơn điệu, tẻ nhạt của mình. Ví dụ như, cô ấy vừa mới trải chăn ga xong thì giường lập tức lộn xộn hết cả, vừa mới rửa bát đĩa xong thì chúng lại bị làm bẩn; vừa mới lau sạch sàn nhà thì sàn nhà liền bị bày bừa. Cô ấy than thở: “Vừa mới làm xong mà chưa bao lâu chúng lại trở về trạng thái như chưa từng được dọn vậy. Cứ tiếp tục thế này thì tôi phát điên mất!”

Người bạn của cô là một người khá thông minh, anh ta khéo léo dẫn dắt: “Chuyện này đúng là khiến người ta bực bội, liệu có phụ nữ nào thích làm việc nhà không?”

Cô ấy nói: “Có, tôi nghĩ là có đó.”

Người bạn này lại hỏi: “Mỗi người phụ nữ của gia đình đều sẽ gặp những vấn đề giống như cậu, có cách nào để trở thành một bà nội trợ vui vẻ không?”

Người phụ nữ nghĩ rồi trả lời: “Không so đo.”

Nhiều chuyện nhỏ trong cuộc sống, chỉ cần không vi phạm nguyên tắc, thì cho qua cũng có sao đâu? Tính toán chi li không chỉ dễ tổn hại đến các mối quan hệ, mà theo quan điểm của y học, còn ảnh hưởng rất lớn tới sức khỏe.

Trên một thảo nguyên lớn ở châu Phi, có một loại động vật không mở nổi mắt tên là Dơi Hút Máu. Loại dơi này sinh tồn nhờ hút máu động vật. Cơ thể chúng rất nhỏ, lại là thiên địch của ngựa hoang. Nó thường bám vào chân ngựa, dùng răng và cái miệng nhọn nhọn của mình để hút máu. Cho dù ngựa hoang có nhảy về phía trước, phi nước đại, cũng không thể đuổi

loài dơi này đi được. Dơi lại có thể ung dung bám trên cơ thể ngựa hoang hút máu đến khi no rồi mới hài lòng bay đi. Mà ngựa hoang thường xuyên tức giận, cứ phẫn phẫn nên cuối cùng chảy máu nhiều quá mà chết. Khi phân tích vấn đề này, các chuyên gia động vật học luôn cho rằng Dơi Hút Máu chỉ hút một lượng máu không đáng kể, không thể làm cho ngựa hoang chết được, cái chết của ngựa hoang là do tập tính nổi quạu và chạy điên cuồng của chúng gây ra.

Trong cuộc sống, chúng ta cùng giao lưu làm việc học tập, khó tránh khỏi mâu thuẫn và bất đồng quan điểm. Nhưng nếu thường xuyên vì một số chuyện không đáng kể mà tức giận tới nổi đỏ mặt tía tai, không ai chịu nhường ai thì sớm muộn cũng sẽ tổn thương hòa khí, thậm chí dẫn đến quan hệ rạn nứt. Thật ra sau khi tĩnh tâm suy nghĩ, ta sẽ thấy nếu lúc đó cả hai cùng nhường bộ, thì chuyện lớn rồi cũng thành không có gì.

Trên thực tế, người có lý càng tỏ ra khiêm nhường, thì càng cho thấy đây là người thấu tình đạt lý, có tấm lòng rộng lượng, càng được người khác khâm phục.



### *Chịu thiệt là phúc*

Thời xưa có một hiền nhân lúc lâm chung đã để lại di huấn cho con cháu:  
“Không có câu nào khác, các con chỉ cần học cách chịu thiệt.”

*Đại sư Hoằng Nhất - “Tuyển tập cách ngôn”*

“Chịu thiệt” chính là bỏ đi ý nghĩ tranh lợi, không tranh lợi chính là buông bỏ phiền não. Cho nên người chấp nhận chịu thiệt, lấy việc chịu thiệt là niềm vui, đều khá vui vẻ. Nếu như một người có thể dùng sự chịu thiệt bên ngoài đổi lấy sự yên ổn trong tâm hồn, thì chắc chắn sẽ nhận được niềm hạnh phúc của cuộc sống.

Đáng tiếc, những người chấp nhận chịu thiệt trong cuộc sống này không nhiều, ngược lại, người không chịu thiệt, tranh giành từng tí một thì có ở khắp nơi, có người chịu thiệt thì sẽ có người chiếm lợi. Chúng ta đều muốn chiếm lợi, đều không muốn chịu thiệt, thế nên ở đời mới lắm bị kịch trở trêu, đây cũng trở thành nguyên nhân chủ yếu gây bất hòa trong các mối quan hệ và khiến cuộc sống của chúng ta không mấy vui vẻ. Vậy thì, cái lợi của việc “chịu thiệt” ở đâu? Tại sao chúng ta không cảm nhận được niềm hạnh phúc khi “chịu thiệt”?

Anthony Robbins khi nói về Lý Gia Thành - người Hoa giàu có nhất, có nói: “Ông ấy có nhiều triết lý mà tôi rất thích. Có một lần, có người hỏi Lý Trạch Giai, cha ông đã dạy ông bí quyết gì để kiếm tiền. Ông nói, cha tôi không dạy tôi cách kiếm tiền cho bản thân, chỉ dạy tôi đạo lý đối nhân xử thế. Lý Gia Thành nói với Lý Trạch Giai như thế này, nếu như hợp tác với người khác, giả sử lấy được bảy phần thì hợp lý, tám phần cũng được, vậy nhà họ Lý lấy sáu phần thôi là được rồi.”

Lý Gia Thành nhường người khác thêm hai phần, nhưng ông cũng không vì chuyện này mà trở thành người nghèo. Ngược lại, ông càng ngày càng giàu có hơn. Bởi vì những người từng hợp tác với Lý Gia Thành đều sẽ biết mình có thể kiếm thêm hai phần, cho nên họ chỉ muốn hợp tác với ông ấy. Bạn thử nghĩ xem, tuy ông ấy chỉ lấy sáu phần, nhưng số người hợp tác lại có hơn 100 người, như vậy ông ấy lấy được bao nhiêu phần? Còn nếu lấy tám phần, thì số người hợp tác sẽ từ 100 biến thành 5, không khó nhìn ra ai hơn ai thiệt. Đây cũng là một biểu hiện của “chịu thiệt là phúc”. Người biết nhìn xa trông rộng sẽ không chỉ tính toán thứ mình nhận được, mà còn biết buông bỏ vào lúc thích hợp. Bởi vì họ hiểu rằng, có lúc “chịu thiệt” là để sau này thu hoạch được nhiều hơn.

Rod là vận động viên đánh golf nổi tiếng nhất Brazil với kỹ thuật điêu luyện không ai có thể bắt bẻ. Nhưng một nhà vô địch trên sân bóng như anh trong cuộc sống lại thường bị người ta gạt, chịu nhiều thiệt thòi. Một ngày, Rod vừa kết thúc buổi trả lời phỏng vấn sau mùa giải Championships Nam Mỹ đã lập tức đi tới bãi đậu xe, chuẩn bị về câu lạc bộ. Chính lúc này, một phụ nữ trẻ mặt mũi tiều tụy đi đến chỗ anh. Sau khi chúc mừng Rod, cô nói con của mình bị bệnh rất nặng, đang nằm ở một bệnh viện lớn gần đó, nếu không được chữa trị kịp thời có thể sẽ mất mạng, nhưng số tiền đi đầu trị quá lớn, cô không đủ khả năng chi trả.

Rod vì lo cho tính mạng của đứa trẻ nên vội vàng lấy bút ký vào tờ chi phiếu 50.000 đô la Mỹ, và chúc cho con của cô ta sớm bình phục.

Một tuần sau, khi đang ăn cơm ở một câu lạc bộ, Rob nghe một nhân viên trong Hiệp hội Golf nhà nghề nói rằng người phụ nữ tự xưng có con bị bệnh nặng đó là một kẻ lừa đảo, mọi chuyện đều là vở kịch do cô ta sắp đặt. Có lẽ, đọc đến đây, bạn sẽ nghĩ, Rod sau khi nghe thông tin này chắc chắn sẽ tức giận và hối hận lắm. Nhưng Rod lại thở phào, mỉm cười nói: “Cảm ơn thượng đế, đây là tin tốt nhất trong tuần mà tôi được nghe!”

Rod đã mất đi 50.000 đô la Mỹ, nhưng anh lại không thấy mình bị thiệt, ngược lại còn cảm thấy rất vui. Bởi vì, nếu so sánh giữa việc mình bị lừa và việc một đứa trẻ sắp phải chết, thì anh thà để mình chịu thiệt còn hơn. Người như vậy không hạnh phúc mới lạ.

Trong cuộc sống, chịu thiệt là đi đâu khó tránh. Chịu thiệt một chút thì có là gì? Đối với những chuyện nhỏ nhất, hãy cứ vui vẻ rút lui, chủ động chịu thiệt, tránh tức giận, gây ra tranh chấp, mọi người hòa thuận, lẽ nào đây không phải hạnh phúc hay sao?





*Phần 9*

*Hoa  
xuân  
khắp  
nơi,*

*trắng  
sáng  
vàng  
vực*





*Biết khiêm tốn thì mới không ngừng trưởng thành*

Từ khi tôi xuất gia đến nay, tôi không dám tùy tiện giảng kinh hay giảng luật ở khu vực Giang Chiết, càng không dám đến đạo trường để truyền giới, duyên có là do cá nhân cảm thấy học lực không đủ.

### *Đại sư Hoằng Nhất - “Luật Học Yếu Lược”*

Đại sư Hoằng Nhất tài đức vẹn toàn, đức cao vọng trọng, được thế nhân yêu kính, nhưng bản thân ông lại vô cùng khiêm tốn.

Khi đại sư Hoằng Nhất còn dạy học, ngài luôn dạy dỗ học trò của mình thế này: “Cho dù con có công lao rất lớn đi nữa, thì tiền đồ cũng sẽ bị hủy vì tự cao tự đại; khi con phạm phải tội lỗi lớn, nếu như không biết hối cải thì cũng sẽ hủy mất tiền đồ.” Tự đại làm cho chúng ta không nhìn rõ được bản thân, làm cho nhiều người vốn có học thức rơi vào cảnh thất bại. Tại sao lại như vậy?

Khiêm tốn không đơn giản là biểu hiện bề ngoài, làm cho người khác xem, mà là một tâm thái, là suy nghĩ xuất phát từ nội tâm cho rằng bản thân làm chưa đủ, thật lòng muốn xin người khác chỉ bảo, học tập từ họ, giúp bản thân ngày càng tiến bộ.

Có một người báii thế ngoại cao nhân làm thầy, khổ luyện 3 năm, cảm thấy bản thân đã có học thức uyên bác, khó có ai địch được, thậm chí còn vượt trên cả thầy của mình, trong lòng cực kỳ đắc ý. Thế là, người đó báii biệt thầy giáo, người thầy không nói một lời nào, chỉ dùng cành cây vẽ một hình tròn lớn trên mặt đất, rồi lại vẽ một hình tròn nhỏ bên trong hình tròn lớn đó. Người này không hiểu dụng ý của thầy giáo, người thầy khẽ nhắm mắt, vuốt râu bạc không nói lời nào.

Ngừng một lúc, thầy giáo mới mở mắt ra, nói: “Vòng tròn nhỏ này là học thức khi con mới bắt đầu. Con khi ấy biết mình là ai, sức mình tới đâu, nên không giậm chân tại chỗ bên trong vòng tròn đó. Vòng tròn lớn này là học thức của con hiện tại. Tuy con đã vượt xa bản thân của lúc trước, nhưng lại trở thành người tự giam cầm mình, không thể nhìn thấy bên ngoài vòng tròn này còn rất nhiều thứ mà con chưa biết được. Vòng tròn ta vẽ được càng lớn, thì sẽ hiểu ra bản thân mình biết được càng ít.”

Đại sư Hoằng Nhất thường thỉnh giáo người khác, đọc kinh thư điển tịch, luyện tập giới luật, đi du học khắp nơi, cho đến cuối đời vẫn chưa từng tự mãn, cũng không ngừng học hỏi. Đại sư cho rằng, khiêm tốn thì lúc nào cũng có thể kịp thời phát hiện ra khuyết điểm của bản thân, nắm bắt mọi cơ hội học hành và tiến bộ.

Có một lần, một cư sĩ tên Lưu Cẩm Tùng viết thư cho đại sư Hoằng Nhất, nói muốn biên soạn các bài viết của đại sư. Đại sư nhờ thi ên sư Đàm Hân viết thư trả lời cho cư sĩ đó: “Đại sư Ấn Quang dùng văn chương tuyên dương Phật pháp, nhưng Hoằng Nhất không được. Bởi vì Ấn Quang đại sư đã thuộc Phật pháp, đã đạt đến cảnh giới hoàn mỹ, cho nên ông ấy có thể lấy văn chương tuyên truyền Phật pháp, qua đó giúp cho nhiều người quy y. Nhưng Hoằng Nhất không làm được. Hoằng Nhất chỉ có thể dùng nghệ thuật như thi họa, thư pháp, âm nhạc để tuyên truyền Phật

pháp.” Ông nhiều lần căn dặn thi nhân sư Đàm Hân khi trả lời thư cho cư sĩ Lưu, thì cũng nhờ cậu ta đừng biên tập các bài văn của mình.

Đây là khiêm tốn xuất phát từ trong lòng. Thử nghĩ xem bao nhiêu người luôn nghĩ cách để bản thân được nổi tiếng, thích khoe khoang lác phô trương trước mặt người khác, cảm thấy mình dù nói hay làm đều không ai bằng, thích lên mặt dạy đời. Người như vậy thường làm việc không đến nơi đến chốn, hoặc làm đến một mức độ nhất định sẽ giậm chân tại chỗ.

Albert Einstein từng đưa ra một định nghĩa về khiêm tốn: “Khiêm tốn không phải nghĩ rằng mình rất tệ, mà là hoàn toàn không nghĩ đến mình.”





*Đời mất với mọi khổ nạn đều vì cuộc sống tốt hơn*

Chuyện đại sự cuối cùng của cuộc đời, sao có thể bỗng chốc mà quên đi được. Nhưng khi bệnh nặng, thì phải tự hiểu mà buông bỏ tất cả chuyện nhà và chuyện của bản thân.

### *Đại sư Hoằng Nhất - “Cuối đời người”*

Đại sư Hoằng Nhất trước khi lâm chung có viết “Hoa xuân khắp nơi, trăng sáng vắng vắng”, câu từ ngắn gọn nhưng lại là ngôn ngữ chân chính, chỉ có thể hiểu mà không thể truyền đạt bằng lời. Nhưng có thể khẳng định, đây chắc chắn là một cách mà đại sư gợi mở cho chúng ta về cái nhìn cuộc sống.

Sinh lão bệnh tử là quy luật tự nhiên không thể thay đổi, mà người đời thì lại không hiểu thấu. Do đó, nhà Phật đã liệt kê 7 nỗi khổ của đời. Không nhìn thấu sống chết đã trở thành ngu ồn gốc khiến nhiều người đau khổ cả đời. Không chỉ là người, mà bất cứ vật thể sống nào cũng vậy, có sinh ắt có tử. Đa số mọi người đều ghét cái chết, hy vọng mình có thể sống lâu. Nhưng quy luật tự nhiên thì không thể đảo ngược, con người đều sẽ chết, chỉ khác là chết lúc nào mà thôi. Đời người có dài có ngắn, nhưng đa số đều không quá nổi 100 năm. Người không hiểu quy luật sinh tử thì sẽ sợ

cái chết, lo mình chết sớm, nhưng rồi cuối cùng con người vẫn phải đối mặt với thời khắc đó, vậy mà tới lúc ấy chúng ta mới phát hiện bản thân lại chưa sống cho tốt. Hoặc vì sống quá tốt nên không khỏi lưu luyến. Nhưng dù bạn có lưu luyến hay hối hận, thì cũng phải chết. Khi bạn lưu luyến hoặc hối hận, thời gian bạn sống lại bớt đi một khắc, vậy chi bằng dùng một khắc này để mau chóng làm chút việc gì đó.

Không ai biết được con người sau khi chết sẽ như thế nào, người đang sống chỉ biết rằng, cái chết là không thể ngăn cản, thời khắc đó rồi cũng sẽ đến.

Khi lâm chung, đại sư đã để lại sách cho hậu thế, nói:

Khi lâm bệnh nặng, tất cả đồ đạc quần áo của tôi đều đã bố thí cho người khác.

Nếu khi bệnh nặng mà còn tỉnh táo, nên mời người học rộng hiểu nhiều dùng lời hay ý đẹp để tán dương nghiệp thiện mà người bệnh đã tu được ở kiếp này, cố gắng an ủi, làm người đó vui vẻ.

Lúc lâm chung, đừng hỏi han dặn dò, đừng chuyện phiếm linh tinh để tránh khơi gợi tình cảm, lưu luyến thế gian, làm cản trở vãng sinh. Nếu để lại di thư, thì nên viết lúc còn khỏe mạnh, nhờ người khác giữ hộ.

Sau khi qua đời, người nhà không được khóc. Khóc có ích gì, cố gắng niệm phật sẽ giúp ích cho người đã khuất hơn. Áo liệm cứ dùng đồ cũ, áo mới để dành quyên góp cho người khác, xem như tích đức cho người khuất núi.

Không dùng quan tài lớn, không làm mộ lớn, những việc lãng phí như thế không có lợi cho người đã khuất. Khi căn dặn chuyện hậu sự, đại sư muốn đề tử chú ý:

1. Nếu khi tụng kinh mà thấy nước mắt rơi, thì đấy không phải lưu luyến thế gian, nhớ nhung người thân, mà là do một cảm xúc buồn vui lẫn

lộn.

2. Khi hơi thở tắt, thân xác đã lạnh, đưa đi hỏa táng, trên người chỉ mặc một chiếc quần ngắn cũ là đủ. Khi đặt di hài lên bàn thờ, phải đặt bốn bát nhỏ đổ đầy nước dưới chân bàn thờ, đừng để kiến hay côn trùng bò lên.

Đại sư đặc biệt căn dặn đệ tử như vậy là vì người chết không cần mặc quần áo nữa, quần áo có thể để lại cho những người cần dùng đến. Người đời khi chết không chỉ muốn được hậu táng, muốn đem theo vàng bạc châu báu của cõi trần, còn phải chiếm lấy một mảnh đất quý theo phong thủy. Chết rồi còn không buông bỏ được, huống chi là khi còn sống? Con người gánh bao nhiêu tham niệm như vậy, có thật sự hạnh phúc không? Có người cho rằng người chết hồi còn sống chưa được hưởng thụ nên khi chết phải làm tang lễ cho họ thật hoành tráng. Đáng tiếc, cho dù có bao nhiêu đồ ăn ngon, áo đẹp, người chết cũng không dùng được, tất cả chẳng qua cũng chỉ để thỏa mãn mong muốn của người đang sống mà thôi.

Hai ngày trước lúc lâm chung, đại sư Hoằng Nhất viết bốn chữ “Buồn vui lẫn lộn” giao cho đệ tử của mình là thiền sư Diệu Liên. “Buồn vui lẫn lộn” nghĩa là vừa buồn vừa vui; cũng có nghĩa là không vui không buồn.

Sau khi đại sư Hoằng Nhất viên tịch, ông Hạ Miễn Tôn đã nhận được một bức thư của ngài, viết rằng: “Gửi cư sĩ Miễn Tôn: Con người mục nát này đã về với trời vào ngày mùng 4 tháng 9, nay xin gửi người một bài kệ, nội dung như sau: Quân tử chi giao, kỳ đạ như thủy; chấp tượng nhi cầu, chỉ xích thiên lý. Vấn dư hà thích, khoáng nhi vong ngôn; hoa chi xuân mãn, thiên tâm nguyệt viên.”<sup>[21]</sup>



*Đa tình tận cùng hóa vô tình*

Cách xa hồng trần ba vạn dặm, tiên sinh tự xưng Thủy Tiên Vương.

*Đại sư Hoằng Nhất - “Giấc mộng ban sơ”*

Sau khi xuất gia, đại sư Hoằng Nhất từng nhờ một người bạn đưa người vợ quốc tịch Nhật mà ông quen biết trong thời gian du học ở Tokyo về lại Nhật Bản. Người vợ không thể chấp nhận, tìm đến một người bạn cũ của Lý Thúc Đĩnh ở Thượng Hải là Dương Bạch Dân, nhờ người này lập tức đưa cô đến Hàng Châu gặp ông. Dương Bạch Dân hết cách đành đưa cô ấy đến Hàng Châu, thu xếp nơi ăn chốn ở ổn thỏa cho cô rồi một mình đến chùa Hổ Bào để thông báo.

Đại sư Hoằng Nhất thấy vợ mình đến rồi cũng không tiện tránh đi, thế là họ gặp nhau trong một nhà hàng bên bờ Tây Hồ Hàng Châu. Lý Thúc Đĩnh tặng cho vợ một chiếc đồng hồ đeo tay, coi như vật kỷ niệm khi ly biệt, và an ủi: “Em là người có tay nghề, sau khi trở về Nhật Bản hẳn sẽ không thất nghiệp đâu.”

Sau cuộc gặp đó, vợ ông biết không thể thay đổi được gì nên đã một mình trở về Nhật Bản, từ đó bật vô âm tín.



Trang Tử viết: “Hữu nhân chi hình, vô nhân chi tình”. Ý là chúng ta chỉ cần có hình dáng con người là được, không cần phải có thất tình lục dục của con người. Vô tình không phải là không có tình, mà là không có tình cảm thế tục. Người vô tình không có gì phải e sợ, nên có thể sống hoàn hảo cả đời. “Tình” là nguồn gốc của đau khổ, cũng là nguồn gốc của hạnh phúc. Cho nên, thứ đầu tiên mà người xuất gia phải cắt đứt chính là “tình”.

“Mọi thứ có tình, tất không vấn vương”.

“Đa tình” là đem tình cảm dành cho người của mình chuyển hóa thành tình cảm dành cho người trong thiên hạ, đây là một quá trình khó khăn. Bởi vì người trần mắt thịt chúng ta luôn đặt tình yêu bản thân lên hàng đầu, chưa lo xong cho mình thì khó mà nghĩ đến người khác, thậm chí một số người sau khi được hạnh phúc cũng không màng đến sự sống chết của người trong thiên hạ.

Người đời đều nhấn mạnh bản thân sống vì một chữ tình, nhưng chữ “tình” này có rất nhiều hàm nghĩa và mỗi người có cách diễn giải khác nhau. Có người chú trọng tình nhỏ, nghĩa là dành tình cảm cho bản thân, cho cha mẹ, cho gia đình; có người lại nhấn mạnh vào tình lớn, cũng chính là dành tình cảm cho người đời, có trách nhiệm với thiên hạ, vui buồn cùng nỗi buồn vui của thế gian, vì muốn giúp đỡ mọi người mà gạt đi tình riêng. Người thường có thể sống vì tình nhỏ là tốt lắm rồi, chỉ những người có tấm lòng rộng mở và trí tuệ lớn mới có thể sống vì tình lớn, đa tình tột cùng mới vô tình.

Có người tổng kết vô tình có mười cảnh giới, chi tiết như sau:

*Một phần vô tình, có thể bớt việc.*

*Hai phần vô tình, có thể bớt lo.*

*Ba phần vô tình, có thể thanh tịnh.*

*Bốn phần vô tình, có thể giảm bớt ân oán tình thù.*

*Năm phần vô tình, có thể thật sự yêu thương người khác.*

*Sáu phần vô tình, người có tình yêu thương lẫn nhau.*

*Bảy phần vô tình, là đa tình.*

*Tám phần vô tình, là tuyệt tình.*

*Chín phần vô tình, là si tình.*

*Mười phần vô tình, có chân tình.*



*Theo đuổi cuộc sống không trọn vẹn*

Bất cứ việc gì cũng mong sẽ thất bại, bởi có thất bại mới thấy hổ thẹn!  
Nếu như vì thành công mà đắc ý, thì không hay chút nào!

**Đại sư Hoàng Nhất - “Áo ảnh 10 năm Mân Nam”**

Khi tổng kết về hành trình ở Mân Nam của mình, đại sư Hoàng Nhất từng nói:

“Nhớ lại những việc đã làm ở Mân Nam trong 10 năm ở đây, tôi thấy thành công thì ít mà điều thiếu sót thì nhiều. Tôi thường xem xét lại bản thân và thấy mình đúng là còn khiếm khuyết. Do đó, gần đây tôi tự đặt cho mình cái tên ‘Nhị Nhất Lão Nhân’.”

Đại sư giải thích cho cái tên đó như sau: “Thế nào gọi là “Nhị Nhất Lão Nhân”? Ở đây muốn nói đến chữ “nhất” trong câu thơ cổ “Nhất sự vô thành nhân tiệp lão” (đời này chưa thành tựu được việc gì thì người đã già rồi) và câu tuyệt mệnh lúc lâm chung của Ngô Mai Thôn thời đầu nhà Thanh “Nhất thiên bất trị hà tiêu thuyết” (chuyện không đáng một đờng thì cần gì phải nói). Những việc tôi làm ở Mân Nam trong suốt thời gian qua tuy không hoàn hảo, nhưng tôi cũng không cầu mong nó hoàn hảo.”

Tại sao lại nói như vậy?

“Tôi chỉ mong mình thất bại, bởi vì thất bại và không hoàn hảo mới làm cho tôi cảm thấy hổ thẹn! Biết mình còn khiếm khuyết, mình tu thiện chưa đủ, thì tôi mới cố gắng chuyên tâm, cố gắng sửa đổi hướng thiện. Một người nếu như làm việc hoàn hảo rồi, thì sẽ cảm thấy hài lòng và trở nên tự phụ kiêu ngạo, sinh ra rất nhiều sai lầm.”

Có lẽ không ai cho rằng cuộc sống của mình là hoàn mỹ, thậm chí đại sư Hoảng Nhất cũng không ngoại lệ.

Phật nói, thế giới của chúng ta là “thế giới quay tròn”, tất cả sự vật trong thế giới này đều không trọn vẹn. Do đó, con người phải nhìn vào chỗ không trọn vẹn của mình, chứ đừng mù quáng theo đuổi sự hoàn hảo.

Nhiều khi, chúng ta không cảm thấy hạnh phúc với những thứ mình có, ngược lại vì thế mà mất đi rất nhiều thứ tốt đẹp. Chính vì cuộc đời còn nhiều thiếu sót nên tương lai mới có vô vàn khả năng và bước ngoặt.

Đời nhiều chuyện không hoàn hảo là sự thật chúng ta cần đối mặt và thừa nhận. Nhưng có thể nhìn từ góc độ khác để xem những điều không trọn vẹn đó là đẹp đẽ, bởi nếu quá thuận lợi, quá hoàn hảo thì ta sẽ thấy nhàm chán và không còn trân trọng nó nữa. Có thiếu sót mới thực sự là cuộc sống!

Nhà thơ người Pháp Yves Bonnefoy nói rất hay: “Trong cuộc sống không có hoàn hảo, cũng không cần có hoàn hảo.” Chỉ khi hoa tươi héo tàn, ta mới càng trân trọng sắc hương khi hoa còn nở rộ; cũng chỉ khi bước trên đường đời đầy bùn đất mới lưu lại dấu chân lặn đọng long đong.

Tô Đông Pha cũng viết rằng: “Người có lúc vui buồn hợp tan, trăng có khi tỏ mờ tròn khuyết, từ xưa đã khó vẹn toàn.”

“Trăng đầy lại khuyết, nước đầy sẽ tràn”, sự vật trên thế giới này trái ngược nhau nhưng cũng bù trừ cho nhau. Tính tất yếu của những thiếu sót

trong cuộc sống đòi hỏi chúng ta học cách buông bỏ. Cuộc sống hoàn hảo không phải là có mọi thứ, mà là trong sự không vẹn toàn của cuộc sống, ta học được cách trân trọng những thứ ta có, đồng thời bao dung với những thứ không hoàn hảo.

Nếu như bạn không thể chấp nhận sự không hoàn mỹ của cuộc sống, bạn cũng không có tư cách nhận được cuộc sống hoàn hảo. Chỉ khi chấp nhận những thứ không hoàn hảo trong cuộc sống, tiếp tục vận động và cảm thấy biết ơn đời, thì mới đạt được cuộc sống “hoàn hảo”.



*Chạy theo hạnh phúc của người khác sẽ không bao giờ hạnh phúc*

Người minh bạch thì không suy bại vì cái riêng tư, người trung thực thì không bị pha trộn với sự giả tạo, người ung dung không bị lẫn lộn bởi nghi hoặc.

*Đại sư Hoằng Nhất - “Tuyển tập cách ngôn”*

Chỉ khi thực sự hiểu bản thân, biết vị trí của mình, biết mình thích làm gì và cuộc sống của mình vốn như thế nào, con người mới đạt được hạnh phúc chân chính.

Trước khi xuất gia, đại sư Hoằng Nhất từng là một người giàu có, sống trong vinh hoa phú quý, nhưng ngài kiên quyết buông bỏ tất cả để trở thành một nhà sư khổ hạnh. Bởi vì ngài biết mình muốn có và muốn làm gì nhất. Cho nên, dù chúng ta không hiểu được quyết định của đại sư thì trên thực tế, ngài vẫn hiểu rất rõ và hạnh phúc với lựa chọn của mình.

Trên thế giới này, mỗi người đều là độc nhất vô nhị. Chúng ta không cần phải dựa vào tiêu chuẩn của người khác để quyết định xem mình nên hay không nên làm gì, hoặc để những đánh giá và áp lực từ bên ngoài xáo trộn cảm xúc, làm lung lay ý chí của ta. Một người có chủ kiến sẽ biết mình là người thế nào và phải sống ra sao mới thực sự hạnh phúc. Một khi

hiểu rõ bản thân, không ai hay bất cứ điều gì có thể ảnh hưởng đến chúng ta.

Có một hòa thượng sống ở bờ sông phía Nam và một người nông dân sống ở bờ sông phía Bắc. Mỗi ngày hòa thượng đều thấy người nông dân ra đồng lúc mặt trời mọc và quay về lúc mặt trời lặn. Cuộc sống ấy thật thú vị, không như mình ngày nào cũng chỉ gõ chuông hoặc là tụng kinh, điều này làm ông rất ngưỡng mộ. Còn người nông dân ngày ngày bán mặt cho đất bán lưng cho trời lại khao khát cuộc sống vô ưu vô lo của hòa thượng.

Cả hai đều nghĩ rằng nếu có thể hoán đổi vị trí cho nhau thì tốt biết bao.

Một ngày nọ, họ gặp nhau trên cây cầu và nói về sự ngưỡng mộ của mình với cuộc sống của đối phương. Thế là, hai người quyết định hoán đổi thân phận. Vì vậy, người nông dân đã đến chùa để đọc kinh, còn nhà sư đến nhà của người nông dân để làm ruộng.

Tuy nhiên, chỉ vài ngày sau, người nông dân phát hiện ra cuộc sống của nhà sư không hay chút nào. Công việc giống chuông và tụng kinh dường như rất nhàn nhã, nhưng cứ phải lặp đi lặp lại những công việc vừa buồn tẻ vừa nhàm chán đó mỗi ngày khiến anh bắt đầu nhớ cuộc sống trước kia. Mặc dù làm ruộng rất vất vả, nhưng mỗi ngày đều có được thành quả lao động, còn có thể hát hò, trò chuyện với những người nông dân khác. Quan trọng hơn là ở nhà còn có vợ và các con anh, ồn ào nhưng lại vui vẻ vô cùng.

Hòa thượng sau khi trở thành nông dân, quay trở lại thế giới phàm tục, cảm thấy còn đau khổ hơn người nông dân. Đối mặt với những rắc rối, vất vả và hoang mang của trần thế, ông rất nhớ những ngày làm hòa thượng, dẫu nhàm chán nhưng được tĩnh tâm, không có quá nhiều rắc rối. Sau khi

gõ chuông, đọc kinh thì ng ửi hóng gió, ngắm trăng, cuộc sống cũng có niềm vui tao nhã. Thế là, ngày ngày ông ng ửi trên bờ, nhìn các sư huynh đệ một cách ngưỡng mộ, lắng lắng nghe tiếng tụng kinh từ phía bên kia.

Lúc này, họ nhận ra rằng cuộc sống trước đây là phù hợp nhất với mình. Do đó, họ đã trở lại thân phận của chính mình và sống một cuộc sống hạnh phúc, vui vẻ. Lúc này, hòa thượng thấy cuộc sống của người nông dân tuy thú vị nhưng ồn ào, nào có giống như mình nhàn nhã tự tại, người nông dân thấy cuộc sống của hòa thượng tuy nhàn nhã nhưng nhàm chán, đâu có vui vẻ, phong phú như cuộc sống của mình.

Mỗi người đều có cách sống riêng. Có thể bạn ghen tị với người khác, nghĩ rằng cuộc sống của họ thú vị hơn bạn, nhưng dù nó có tốt đẹp, thú vị đến mấy cũng chưa chắc đã phù hợp với bạn.

Khi lựa chọn nghề nghiệp, công việc và lối sống, chúng ta luôn tự đặt ra câu hỏi đâu mới là lựa chọn tốt nhất? Thực chất, trên đời này không có cái tốt nhất, chỉ có cái phù hợp với bạn nhất, và tìm được cái phù hợp nhất chính là tìm được cái tốt nhất. Cuộc sống phù hợp với bạn là hạnh phúc nhất.

Một người rất đau khổ hỏi một người đàn ông trí thức: “Mười mấy năm qua, tôi cứ mãi theo đuổi hạnh phúc. Tôi làm việc rất chăm chỉ, nhưng tại sao tôi cứ mãi đau khổ thế này?”

“Anh theo đuổi hạnh phúc như thế nào?” Người đàn ông trí thức hỏi.

“Khi còn trẻ, tôi sống ở một thị trấn nhỏ. Tôi đã cố gắng biến mình thành người hạnh phúc nhất trong thị trấn. Sau đó, tôi chuyển đến một thành phố nhỏ. Tôi cố gắng biến mình thành người hạnh phúc nhất nơi đó. Sau đó nữa, tôi chuyển tới đô thị lớn và lại cố gắng biến mình thành người hạnh phúc nhất ở thành phố này. Tôi đã theo đuổi hạnh phúc, nhưng hạnh



phúc giống như những đám mây nơi chân trời, luôn ở rất xa tôi.” Người đàn ông trung niên nói với khuôn mặt buồn rầu.

“Anh không theo đuổi hạnh phúc thì làm sao hạnh phúc được?” Người đàn ông trí thức nói.

“Sao anh có thể nói như vậy, trước nay tôi đều theo đuổi đi đâu hạnh phúc nhất trên thế gian.” Người đàn ông trung niên trả lời.

“Thứ anh theo đuổi là ‘hạnh phúc hơn người khác’ chứ không phải hạnh phúc của bản thân anh.” Người trí thức nói.

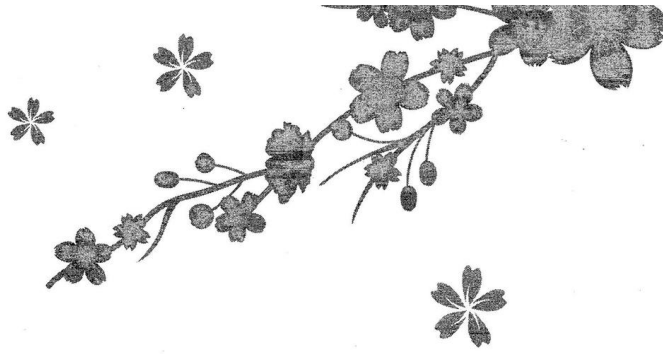
Trên thế giới này, luôn có những người hạnh phúc hơn chúng ta. Nếu cứ luôn theo đuổi “đi đâu hạnh phúc nhất”, chúng ta sẽ bị giày vò bởi phiền não, bất an, nóng nảy, tức giận, và do đó không bao giờ được hạnh phúc. Trên thực tế, hạnh phúc là cảm nhận cá nhân, không phải cái để mang ra so sánh với người khác.

Bậc thầy triết học Ấn Độ, Osho, nói: “Hoa hồng là hoa hồng, hoa sen là hoa sen. Chỉ nên xem, đừng so sánh.” Đúng là chúng ta có thể lấy những mặt xuất sắc và ưu tú của người khác làm tấm gương, nhưng nhất định phải giữ bản sắc của chính mình.

Nhà văn Lawrence Peter từng bình luận về một số ca sĩ nổi tiếng: “Tại sao nhiều ca sĩ nổi tiếng kết thúc cuộc đời mình bằng bi kịch? Lý do là trên sân khấu họ luôn cần những tràng pháo tay của khán giả để khẳng định mình. Nhưng vì họ chưa bao giờ nghe thấy tiếng vỗ tay của chính mình, thế nên một khi bước vào phòng ngủ, họ sẽ cảm thấy cực kỳ lạnh lẽo và cảm thấy khán giả đã bỏ rơi mình.”

Chúng ta thường chỉ quan tâm hình tượng của mình trong mắt người khác và luôn suy đoán, cố gắng khiến mình trở nên phù hợp với suy nghĩ của họ. Trên thực tế, một người có thành công hay không không nằm ở việc anh ta tốt hơn người khác bao nhiêu, mà là liệu anh ta có thể hạnh

phúc và thỏa mãn về mặt tinh thần hay không. Do đó, một người điềm tĩnh sẽ không bao giờ quan tâm đến cách người khác đánh giá về mình. Được hay mất, thông minh hay ngu ngốc, thành công hay thất bại đều không thể trở thành yếu tố cản trở hạnh phúc của chúng ta. Chiến thắng thì sao, thất bại thì sao, tôi chỉ làm chính mình, sống những ngày của riêng tôi. Hạnh phúc của tôi không liên quan đến bất cứ ai, chỉ liên quan đến trái tim của tôi.



*Khoan dung với một người còn khó hơn là  
yêu thương người đó, điều này đòi hỏi một sự  
dũng cảm cực lớn. Nhưng chỉ có khoan dung,  
tâm hồn ta mới được giải thoát.*



Hoàng Nhất (1880-1942): Tục danh Lý Thúc Đĩnh. Trước khi xuất gia, ngài là một nhà nghệ thuật nổi tiếng, rất mực tài hoa. Năm 1918, ngài xuất gia tu hành tại Hàng Châu (tỉnh Chiết Giang), được ban pháp danh Diễn Âm, hiệu Hoàng Nhất. ↩

Còn được gọi là Dược vương Tôn Thiên Y, là danh y sống ở thời nhà Đường của Trung Quốc. ↩

Antonie Philips van Leeuwenhoek (1632-1723) là một thương gia, nhà khoa học người Hà Lan. Ông được coi là cha đẻ của ngành vi sinh vật học và được coi là nhà vi sinh vật học đầu tiên trên thế giới. ↩

Tô Thức (1037-1101), tự Tử Chiêm, hiệu Đông Pha cư sĩ nên còn gọi là Tô Đông Pha, là nhà văn, nhà thơ nổi tiếng Trung Quốc thời Tống. ↩

Bản dịch của nhà thơ, dịch giả Hoàng Tạo. ↩

Bạch Cư Dị (772-846), hiệu Hương Sơn cư sĩ, là nhà thơ nổi tiếng thời nhà Đường, tiêu biểu cho nền thi ca Trung Quốc. ↩

Oda Nobunaga (1534-1582) là một lãnh chúa phong kiến trong thời kỳ Chiến Quốc của Nhật Bản. ↩

Tuyển tập những lời chỉ dạy của đại sư Ngẫu Ích do đại sư Hoàng Nhất biên soạn, hiệu Đính. ↩

“Ngũ dục” là 5 sự ham muốn của một chúng sinh gồm tài, sắc, danh, ăn, ngủ; “Lục trần” là 6 cảnh giới gồm sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp. ↩

Bố Đại là một thiền sư Trung Quốc ở thế kỷ thứ X. Tên như vậy là vì tương truyền ngài hay mang trên vai một cái túi vải bố. ↩

Đây là một tập công án (nói về các sự kiện, lời nói, lời dạy của các vị Tổ) có kèm lời bình và bài kệ do thiền sư Vô Môn Huệ Khai biên soạn. ↩

Bản dịch của thiền sư Thích Nhất Hạnh. ↩

Chỉ khu vực hạ lưu sông Trường Giang, gồm hai tỉnh Giang Tô và Chiết Giang. ↩

Suddhipanthaka. ↩

“Mân” là tên gọi tắt của tỉnh Phúc Kiến, Mân Nam ở đây chỉ vùng phía nam tỉnh Phúc Kiến. ↩

Trích trong bài từ Định phong ba của Tô Thức. Trên đây là bản dịch của Nguyễn Xuân Tảo. ↩

Thời Dân quốc ở Trung Quốc có ba cấp hành chính là tỉnh, đạo và huyện. Đạo doãn là tên chức quan đứng đầu một đạo. ↩

Tên thật Phong Nhuận (1898-1975), một họa sĩ nổi tiếng với các bức tranh kết hợp phong cách phương Tây với lối vẽ của tranh truyền thống Trung Quốc. ↩

Tên thật là Âu Dương Lập Viên (1889-1962), biên kịch, đạo diễn, diễn viên Hý kịch người Trung Quốc. ↩

Tuyển tập tản văn nói về các vấn đề tu tâm dưỡng tính, đối nhân xử thế do học giả Hồng Ứng Minh đầu đời nhà Minh sưu tầm và biên soạn. ↩

Nghĩa là: Quan hệ giữa những người quân tử trong sạch như nước, nếu chỉ xét hiện tượng bề ngoài thì còn xa mới tới được chân tướng. Nếu người hỏi tôi sẽ đi về đâu, tôi cũng không biết trả lời thế nào vì con đường

phía trước mênh mông vô bờ. Nhưng chỉ cần thấy được hoa xuân đầy  
cành, trăng sáng vàng vạc, thì nơi an nhiên ấy là chốn về của tôi. ↩

## Mục Lục

Lời nói đầu

Phần 1

Điềm đạm là cách dưỡng tâm đầu tiên  
Vì không mưu cầu quá nhiều, không tham vọng quá mức nên  
mới có thể sống mạnh mẽ  
Bỏ tính nóng nảy, cuộc đời mới có thể tĩnh lặng như nước  
Tham thiền không phải ở ngoại cảnh  
Lòng tĩnh lặng mới có thể nhìn thấu gốc rễ của sự việc

Phần 2

Biết đủ thường hài lòng, biết dừng thì dừng được  
Sống mà biết đủ là sung túc nhất  
Mười phần phúc khí, chỉ hưởng ba phần  
Mặn có cái vị của mặn, nhạt có cái lợi của nhạt  
Một hạt gạo, một bát cơm, đâu có được dễ dàng  
Lao động chính là cách sống mà ông trời ban cho

Phần 3

Nhẫn nhịn là một loại tu hành trong cuộc sống  
Khoan dung với người khác là tốt với chính mình  
Khai mở tuệ giác, không sợ những lời đôn đại đàm tiếu  
Không oán trách, không giận dữ thì trái tim là mảnh đất trong  
sạch  
Bớt một phần tranh chấp thêm một phần ung dung

Phần 4

Đừng để ham muốn trói buộc trái tim mình

Trút bỏ gánh nặng cho nhẹ lòng  
Tâm hồn bị trói buộc bởi thứ bên ngoài làm bạn cảm thấy khó  
chịu  
Đừng tự làm khổ mình chỉ vì oán trách lỗi lầm của người khác  
Hãy sống trọn những thời khắc quan trọng của cuộc đời, đừng bỏ  
lỡ cảnh đẹp trước mắt  
Thuận theo tự nhiên, thì mọi chuyện mới vừa ý

#### Phần 5

Quét rác cũng là tu hành  
Học cách tự suy ngẫm, quét sạch bụi bặm trong lòng  
Ngồi yên thì suy ngẫm lỗi của mình, nhàn rồi thì đừng bàn  
chuyện người khác  
Thận trọng ngay cả khi chỉ có một mình, đừng tự lừa dối bản thân  
Tâm an là phúc  
Khuyên người khác sửa sai thì phải khen đi đầu tốt trước đã  
Nói cho khéo, nói cho hay  
Bỏ thói quen xấu bằng cách tự kiểm điểm mình, tự hiểu ra

#### Phần 5

Giữ lòng tĩnh lặng để sống ung dung  
Vẫn tiến bước giữa nơi cây cối rậm rạp, vẫn đứng vững trong lúc  
mưa to gió lớn  
Đắc ý dừng dưng, thất ý bình thản  
Bỏ những cuộc xã giao vô nghĩa  
Trân trọng cuộc đời, học cách sống nghiêm túc mỗi ngày  
Vui mừng tiếp nhận khổ nạn, gửi tâm sự cho gió mây

#### Phần 7



Đời người chỉ là quăng ngày gửi tạm chốn hồng trần, không có  
gì là không bỏ được

Phú quý cũng chỉ như sương trên lá

Không nở bung bỏ thì chỉ quẩn quanh trong vũng bùn

Hãy sống như hôm nay là ngày cuối cùng của cuộc đời

Hư danh âu chỉ là giấc mộng Nam Kha

#### Phần 8

Cuộc sống của một con kiến cũng đáng quý

Luôn mang lòng biết ơn để có thêm năng lượng tích cực

Nếu muốn người đời yêu quý, bạn phải yêu quý người ta trước

Cả đời nhường bước, không có gì thiệt

Chịu thiệt là phúc

#### Phần 9

Biết khiêm tốn thì mới không ngừng trưởng thành

Đối mặt với mọi khổ nạn đều vì cuộc sống tốt hơn

Đa tình tận cùng hóa vô tình

Theo đuổi cuộc sống không trọn vẹn

Chạy theo hạnh phúc của người khác sẽ không bao giờ hạnh phúc