

TỰ YÊU THƯƠNG BẰNG TRÍ TUỆ

Tâm hương • Nhân quả • Ranh giới • Chữa lành • Bình an

THÍCH NỮ DIỆU AN

Thư viện Phật pháp • 2026

TỰ YÊU THƯƠNG BẰNG TRÍ TUỆ

Từ Tâm Hương đến bình an nội tâm

THÍCH NỮ DIỆU AN

Bản sách biên tập dành cho Thư viện Phật pháp trực tuyến

LỜI NGỎ

Cuốn sách này được biên tập từ một chuỗi pháp thoại xoay quanh việc giữ tâm, sống bằng nhân quả, yêu thương có trí tuệ, chữa lành tổn thương, đặt ranh giới và trở về với sự bình an bên trong.

Các chương giữ tinh thần thực hành rất rõ: không biến nghiệp thành định mệnh, không dùng Phật pháp để phán người, không đồng nhất từ bi với chịu đựng mù quáng, và không đặt giá trị của mình vào lời khen chê của người khác.

Những đoạn dẫn kinh được trình bày kèm tên kinh hoặc mã kinh theo bản thảo. Những câu mang tính ví dụ, hình ảnh hoặc diễn giải được hiểu là phần giảng giải, không đồng nhất với nguyên văn lời Phật.

Mong người đọc không chỉ tìm một lời an ủi, mà tìm được một cách sống: bớt làm khổ mình, bớt làm khổ người, biết dừng đúng lúc, biết thương đúng cách và biết quay về soi lại chính tâm mình.

MỤC LỤC

PHẦN I · TÂM HƯƠNG VÀ CON ĐƯỜNG GẦN PHẬT

- Chương 01. TÂM HƯƠNG – CHÁNH NIỆM – ĐỨC HẠNH VÀ SỰ GIA HỘ TRONG ĐỜI SỐNG TU TẬP
- Chương 02. MUỐN GẦN PHẬT – HÃY LÀM CHO TÂM MÌNH NGÀY MỘT GIỐNG HẠNH PHẬT
- Chương 03. NGHIỆP – DUYÊN – ĐỨC HẠNH VÀ CON ĐƯỜNG GẦN PHẬT
- Chương 04. CÚNG DƯỜNG CÓ TRÍ TUỆ – ĐỪNG CHỈ THẤY ÁO TU MÀ VỘI CÚNG
- Chương 05. TỔ TIÊN ĐÃ TÁI SINH – VẬY TRÊN BÀN THỜ TA ĐANG THỜ AI?
- Chương 06. NGƯỜI MẸ MUỐN GIEO PHƯỚC CHO CON – HÃY BẮT ĐẦU TỪ CHÍNH MÌNH
- Chương 07. NGHIỆP KHÔNG PHẢI ĐỢI ĐẾN KIẾP SAU MỚI TRỞ QUẢ

PHẦN II · YÊU THƯƠNG BẰNG TRÍ TUỆ

- Chương 08. ĐỪNG GÁNH NGHIỆP THAY NGƯỜI KHÁC – THƯƠNG PHẢI CÓ TRÍ TUỆ
- Chương 09. THƯƠNG KHÔNG PHẢI LÀ GÁNH THAY – HÃY TRẢ LẠI CHO MỖI NGƯỜI TRÁCH NHIỆM CỦA CHÍNH HỌ
- Chương 10. THƯƠNG ĐÚNG CÁCH – ĐỪNG SỐNG THAY CUỘC ĐỜI NGƯỜI KHÁC
- Chương 11. YÊU THƯƠNG KHÔNG CÓ NGHĨA LÀ KIỂM SOÁT
- Chương 12. ĐẶT GÁNH XUỐNG – THƯƠNG MÀ KHÔNG SỐNG THAY
- Chương 13. YÊU THƯƠNG BẰNG TRÍ TUỆ – KHÔNG SỐNG THAY CUỘC ĐỜI NGƯỜI KHÁC

PHẦN III · CHỮA LÀNH – RANH GIỚI – GIỮ TÂM

- Chương 14. VẾT THƯƠNG TỪ NGƯỜI THÂN – THẤY ĐÚNG ĐỂ KHÔNG BIẾN TỔN THƯƠNG THÀNH OÁN HẬN
- Chương 15. KHI NGƯỜI THÂN KHÔNG VUI TRƯỚC NIỀM VUI CỦA MÌNH – HỌC TÂM HỖ VÀ GIỮ RANH GIỚI BẰNG TRÍ TUỆ
- Chương 16. NHÌN THẤU MỘT NGƯỜI – KHÔNG PHẢI ĐỂ OÁN HẬN, MÀ ĐỂ BIẾT CÁCH GIỮ TÂM
- Chương 17. BUÔNG KỶ VỌNG SAI – ĐỪNG ĐẶT BÌNH AN CỦA MÌNH VÀO SỰ THAY ĐỔI CỦA NGƯỜI KHÁC
- Chương 18. ĐỪNG TREO CUỘC ĐỜI MÌNH TRÊN MÔI NGƯỜI KHÁC
- Chương 19. GIỮ TRÁI TIM SÁNG GIỮA ĐỜI ĐỔI THAY

PHẦN IV · TÂM ĐỐI – CÁCH SỐNG ĐỐI

Chương 20. GƯƠNG MẶT KHÔNG PHẢI BẢN ÁN SỐ PHẬN – NHƯNG NỘI TÂM CÓ THỂ ĐỂ LẠI DẤU VẾT

Chương 21. MẶT ĐỐI, VẬN ĐỐI – HAY TÂM ĐỐI THÌ ĐỜI ĐỐI?

Chương 22. ĐỐI “VẬN” KHÔNG NẪM Ở GƯƠNG MẶT – MÀ NẪM Ở CÁCH MÌNH SỐNG

Chương 23. KHÍ CHẤT QUÝ HƠN TƯỞNG MẠO – CON NGƯỜI PHÍA SAU GƯƠNG MẶT MỚI LÀ ĐIỀU QUAN TRỌNG

Chương 24. KHUÔN MẶT SAU GIÔNG GIÓ – ĐIỀU QUÝ NHẤT KHÔNG PHẢI LÀ ĐẸP, MÀ LÀ VẪN GIỮ ĐƯỢC SỰ DỊU DÀNG

PHẦN I

TÂM HƯƠNG VÀ CON ĐƯỜNG GẦN PHẬT

Giữ chánh niệm, gieo nhân lành, sống gần đức hạnh của Phật.

Mở Mục lục

CHƯƠNG 01

TÂM HƯƠNG - CHÁNH NIỆM - ĐỨC HẠNH VÀ SỰ GIA HỌ TRONG ĐỜI SỐNG TU TẬP

↑ Về Mục lục

Nam mô Bốn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật. Nam mô A Di Đà Phật.

Kính thưa quý vị,

Trong đời sống tu tập, có một điều rất quan trọng mà chúng ta phải nhớ:

Tâm mình hướng về đâu, lâu ngày đời sống của mình sẽ bị kéo về hướng đó.

Tâm thường nghĩ thiện, gần người thiện, nghe Chánh pháp, thực hành giới – định – tuệ thì những hạt giống thiện được nuôi lớn.

Tâm thường chìm trong sợ hãi, sân hận, nghi ngờ, mê tín, những lời đe dọa, những nội dung làm tâm bất an thì chính tâm mình càng dễ trở nên dao động.

Cho nên người học Phật trước hết phải học:

GIỮ TÂM. GIỮ CHÁNH NIỆM. GIỮ CHÁNH KIẾN.

Không phải cái gì xuất hiện trong đầu mình cũng là sự thật.

Không phải cái gì mình nghe trong lúc tâm quá mệt, quá sợ, quá căng thẳng cũng đều là một thế lực bên ngoài đang nói với mình.

Đây là chỗ người học Phật phải có trí tuệ.

Có người trong lúc buồn khổ, mất ngủ, tinh thần suy kiệt có thể nghe những tiếng nói hoặc có những ý nghĩ thúc ép mình làm điều nguy hiểm.

Trong trường hợp ấy, tuyệt đối không nên vội kết luận:

“Ma đang gọi mình.”

Càng không nên làm theo.

Phải làm ngay ba việc:

Một là dừng lại và ở nơi an toàn. Hai là tìm người đáng tin cậy ở bên cạnh. Ba là tìm sự hỗ trợ y tế hoặc chuyên môn khi tình trạng lặp lại hoặc có ý muốn tự hại mình.

Niệm Phật, tụng kinh, giữ chánh niệm có thể giúp tâm ổn định rất nhiều, nhưng Phật pháp không dạy mình bỏ qua những nguyên nhân của thân và tâm.

Người tu phải biết:

tâm linh đi cùng trí tuệ, niềm tin đi cùng chánh kiến, tu tập đi cùng trách nhiệm với thân mạng.

CHÁNH NIỆM LÀ GIỮ CHO TÂM KHÔNG BỊ CUỐN ĐI

Chánh niệm không phải là một bức tường thần bí ngăn mọi thứ bên ngoài.

Chánh niệm là:

biết rõ cái gì đang xảy ra trong thân và tâm mình.

Buồn thì biết đang buồn.

Sợ thì biết đang sợ.

Sân thì biết đang sân.

Ý nghĩ tiêu cực khởi lên thì biết:

“Đây là một ý nghĩ đang sinh.”

Không lập tức nhận nó làm “tôi”.

Không lập tức tin nó.

Không lập tức làm theo nó.

Trong Kinh Niệm Xứ – Trung Bộ Kinh số 10, Đức Phật dạy hành giả quán thân, quán cảm thọ, quán tâm, quán pháp với chánh niệm và tỉnh giác.

Đó chính là cách mình học đứng lại trước tâm mình.

NIỆM PHẬT LÀ ĐƯA TÂM VỀ ĐÚNG HƯỚNG

Khi niệm:

Nam mô A Di Đà Phật

thì không phải chỉ có cái miệng đọc sáu chữ.

Mà là:

tâm nhớ Phật, tâm hướng Phật, tâm học hạnh Phật, tâm buông bớt sợ hãi, tâm bớt chạy theo vọng tưởng.

Niệm Phật đúng là một cách đổi hướng của tâm.

Đang sợ mà niệm Phật, mình có một điểm để trở về.

Đang loạn mà niệm Phật, tâm có một chỗ để nương.

Đang sân mà niệm Phật, mình có một khoảng dừng.

Nhưng phải nhớ:

Niệm Phật không phải phép thuật để mọi hoàn cảnh lập tức biến mất.

Niệm Phật là phương tiện giúp tâm:

an hơn, định hơn, sáng hơn, ít bị tham – sân – si lôi kéo hơn.

TÂM HƯƠNG LÀ GÌ?

Trong chùa chúng ta thường đốt hương.

Nhưng có một thứ hương còn quan trọng hơn hương bên ngoài.

Đó là:

TÂM HƯƠNG.

Hương ngoài là vật tượng trưng.

Tâm hương là phẩm chất mình đang dâng lên Tam Bảo.

Nếu đốt rất nhiều hương mà tâm:

tham, sân, ganh, dối, hại người,

thì khói hương nhiều cũng không thay thế được sự tu tập.

Ngược lại, một người chỉ dâng một nén hương nhưng tâm:

chân thật, thanh tịnh, biết sám hối, biết giữ giới, biết thương người,

thì đó mới là hương quý.

Cho nên có thể nói:

Hương bên ngoài để nhắc tâm. Tâm bên trong mới là thứ phải tu.

NĂM PHẦN PHÁP THÂN HƯƠNG

Trong nghi thức Phật giáo Đại thừa thường nhắc đến:

Giới hương. Định hương. Tuệ hương. Giải thoát hương. Giải thoát tri kiến hương.

Đây là một cách nói rất đẹp.

1. GIỚI HƯƠNG

Giới là nền tảng đạo đức.

Không sát sinh.

Không trộm cắp.

Không tà hạnh.

Không nói dối.

Không dùng chất làm tâm mê loạn.

Đối với người xuất gia còn có giới pháp sâu rộng hơn.

Giới làm cho tâm bớt hối hận.

Người giữ giới tốt thì tâm dễ an.

Tâm an thì dễ định.

Có định thì trí mới sáng.

Cho nên giới hương là mùi hương của đời sống không làm hại mình và người.

2. ĐỊNH HƯƠNG

Định không phải ngồi im mà đầu nghĩ trăm chuyện.

Định là tâm bớt tán loạn.

Làm việc gì biết việc đó.

Niệm Phật thì tâm nhớ Phật.

Nghe pháp thì thật sự nghe.

Ăn thì biết đang ăn.

Đi thì biết đang đi.

Tâm không bị mỗi âm thanh, mỗi bình luận, mỗi lời khen chê kéo đi.

Đó là định.

3. TUỆ HƯƠNG

Tuệ là thấy đúng.

Thấy việc gì do duyên mà thành.

Thấy cái gì sinh thì sẽ đổi.

Thấy tham là tham.

Thấy sân là sân.

Thấy cái tôi đang xen vào.

Thấy một câu nói chưa chắc là toàn bộ sự thật.

Tuệ là khả năng không để tâm mình tự lừa mình.

4. GIẢI THOÁT HƯƠNG

Giải thoát không phải bay lên trời.

Giải thoát là:

không còn bị tham, sân, si và chấp thủ trói như trước.

Người chửi mình mà mình không phải chửi lại.

Mất một thứ mà mình không sụp đổ.

Không được như ý mà mình vẫn giữ được tâm.

Đó là đang có phần của giải thoát.

5. GIẢI THOÁT TRI KIẾN HƯƠNG

Đây là sự biết rõ về giải thoát.

Không chỉ nghe người khác nói.

Không chỉ thuộc lý thuyết.

Mà chính mình biết:

tâm này trước kia bị trói như thế nào, bây giờ đã buông được cái gì, cái gì còn phải tu tiếp.

Đó là biết bằng trải nghiệm tu tập.

PHẬT “GIA HỘ” NHƯ THẾ NÀO?

Đây là chữ rất dễ bị hiểu sai.

Gia hộ không nên hiểu là Phật thay mình làm hết mọi chuyện.

Nếu mình tạo nhân xấu mà cứ cầu Phật xóa hết hậu quả thì đó không phải tinh thần nhân quả.

Có thể hiểu sự gia hộ theo một hướng rất sâu:

Nhờ nhớ Phật, học Pháp, nương Tăng, tâm mình có thêm sức mạnh để sống đúng hơn.

Khi tâm mình hướng đến từ bi, mình dễ làm việc từ bi.

Khi tâm mình hướng đến giới, mình dễ dừng điều xấu.

Khi tâm mình hướng đến trí tuệ, mình dễ nhìn sự việc sáng hơn.

Đó là một dạng “gia hộ” rất thực tế.

Có thể nói:

Phật chỉ đường. Pháp soi đường. Tăng nhắc đường. Còn chân mình phải bước.

“PHẢI GIỐNG PHẬT THÌ MỚI GẦN PHẬT” NGHĨA LÀ GÌ?

Câu này nếu hiểu sâu thì rất hay.

Không phải giống Phật về hình tướng.

Không phải mặc áo giống Phật.

Không phải nói những câu cao siêu.

Mà là:

Phật từ bi – mình tập từ bi. Phật chân thật – mình tập chân thật. Phật không hại – mình tập không hại. Phật có trí tuệ – mình học nhìn đúng. Phật không bị sân dẫn – mình tập dừng sân.

Mình giống Phật được một phần nào thì mình đang đi về phía Phật ở phần đó.

Nói rất dễ nhớ:

Muốn gần Phật, đừng chỉ cầu Phật đến gần mình. Hãy làm tâm mình ngày một gần với đức hạnh của Phật.

ĐỨC HẠNH LÀ CHIẾC CẦU

Người muốn cầu nguyện mà tâm đầy:

tham, hại, dối, ích kỷ,

thì dù cầu rất nhiều, đời sống vẫn chưa đổi.

Ngược lại, người biết:

giữ giới, biết sám hối, biết sửa mình, biết làm thiện, biết thương người,

thì chính những điều đó đang tạo ra một nền tâm tốt.

Cho nên:

cầu nguyện không thay thế tu tập.

Cầu nguyện đúng phải dẫn đến:

sửa mình.

Nếu cầu Phật từ bi thì mình cũng phải tập từ bi.

Nếu cầu Phật che chở thì mình cũng phải biết tự giữ giới và tránh điều nguy hiểm.

Nếu cầu bình an thì mình cũng phải bớt tạo nhân bất an.

Đó mới là cầu có trí.

KHÔNG NÊN BIẾN PHẬT PHÁP THÀNH SỰ HỦ DỌA

Người tu phải đặc biệt cẩn thận chuyện này.

Không nên nói:

“Nghe tiếng gì là ma.”

“Gặp chuyện lạ là quỷ.”

“Người nào xui là bị vong theo.”

Không nên.

Vì có những biểu hiện có thể đến từ:

mệt mỏi, thiếu ngủ, căng thẳng, sang chấn, bệnh lý thân thể, tác dụng thuốc, hoặc vấn đề tâm lý cần được hỗ trợ.

Phật pháp giúp người ta bớt sợ.

Không phải làm người ta sợ hơn.

Chánh pháp phải đưa tâm:

từ loạn về định, từ sợ về hiểu, từ mê về sáng.

HƯƠNG NGOÀI VÀ TÂM HƯƠNG

Đốt hương trong chùa là một nghi thức đẹp khi dùng đúng mức.

Nhưng không nên nghĩ:

đốt càng nhiều càng linh.

Cũng không nên nghĩ:

khói nhiều thì Phật chứng nhiều.

Không phải.

Hương chỉ là biểu tượng.

Tâm mới là căn bản.

Nếu sử dụng hương, nên dùng loại có nguồn gốc rõ, thông thoáng, vừa phải, tránh khói quá nhiều vì bất kỳ loại khói đốt nào cũng có thể gây kích ứng đường hô hấp, đặc biệt với người nhạy cảm.

Đó là chăm sóc thân.

Còn chăm sóc tâm là:

đốt giới hương, đốt định hương, đốt tuệ hương.

MỘT NÉN TÂM HƯƠNG DÂNG PHẬT LÀ GÌ?

Không phải nén hương bằng gỗ.

Mà là:

Con dâng Phật một ngày không nói dối.

Đó là tâm hương.

Con dâng Phật một lần nhịn được cơn sân.

Đó là tâm hương.

Con dâng Phật một việc giúp người mà không cầu báo đáp.

Đó là tâm hương.

Con dâng Phật một lần biết mình sai và chịu sửa.

Đó là tâm hương.

Con dâng Phật một ngày tâm biết nhớ Phật, nhớ Pháp, nhớ giới.

Đó là tâm hương.

CẦU NGUYỆN ĐÚNG LÀ CẦU THỂ NÀO?

Không phải:

“Phật ơi, cho con khỏi hết khó khăn.”

Mà có thể nguyện:

“Xin cho con đủ trí để đi qua khó khăn.”

Không phải:

“Xin cho không ai làm con trái ý.”

Mà:

“Xin cho con có đủ nhẫn để không tạo nghiệp khi gặp trái ý.”

Không phải:

“Xin cho đời con không có nghịch duyên.”

Mà:

“Xin cho con gặp nghịch duyên vẫn không quên đường tu.”

Đó là cầu nguyện sâu.

CÂU CHỐT

Kính thưa quý vị,

Người học Phật không phải sống bằng sự sợ hãi.

Người học Phật sống bằng:

chánh kiến, chánh niệm, giới đức, định lực, trí tuệ.

Đừng chỉ hỏi:

“Phật có bảo vệ mình không?”

Hãy hỏi:

“Hôm nay mình đã sống được bao nhiêu phần giống hạnh Phật?”

Đừng chỉ đốt hương bên ngoài.

Hãy đốt:

giới hương trong thân, định hương trong tâm, tuệ hương trong cái thấy.

Khi tâm ngày càng thiện,

lời ngày càng lành,

hành động ngày càng ít làm đau người,
thì con đường của mình tự nhiên ngày càng gần Phật hơn.

Hương thơm nhất không phải mùi trầm bay lên không trung. Hương thơm nhất là đức hạnh của một người biết sống không làm khổ mình, không làm khổ người.

Nam mô Bốn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật. Nam mô A Di Đà Phật.

CHƯƠNG 02

MUỐN GẦN PHẬT – HÃY LÀM CHO TÂM MÌNH NGÀY MỘT GIỐNG HẠNH PHẬT

† Về Mục lục

Nam mô Bốn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật. Nam mô A Di Đà Phật.

Kính thưa quý vị,

Có một điều người học Phật rất nên suy nghĩ:

Mình cầu Phật mỗi ngày, nhưng tâm mình có đang đi về phía Phật hay không?

Mình cầu Phật từ bi, nhưng mình còn nuôi sân hận.

Mình cầu Phật gia hộ, nhưng mình vẫn cố ý làm điều tổn hại người khác.

Mình cầu bình an, nhưng chính thân, miệng và ý của mình lại liên tục tạo ra những nhân bất an.

Vậy thì điều cần thay đổi trước hết không phải là lời cầu nguyện.

Điều cần thay đổi là chính mình.

Muốn gần Phật, không phải chỉ đứng gần tượng Phật.

Muốn gần Phật, phải tập sống ngày một gần với đức hạnh của Phật.

Phật có từ bi thì mình học từ bi.

Phật có trí tuệ thì mình học nhìn đúng.

Phật không lừa dối thì mình tập chân thật.

Phật không làm hại chúng sinh thì mình tập không làm hại.

Phật không để tham, sân, si dẫn dắt thì mình từng ngày nhìn lại tham, sân, si của chính mình.

Mình giống hạnh Phật được một phần nào thì con đường của mình gần Phật thêm một phần ấy.

GIA HỘ KHÔNG PHẢI LÀ MỘT DÒNG ĐIỆN THẦN BÍ

Có người ví rằng hai thanh kim loại nối với nhau thì dòng điện truyền qua được; còn một thanh kim loại nối với gỗ thì điện không truyền.

Ví dụ ấy có thể dùng để nhắc một điều:

muốn tiếp nhận lời Phật thì tâm mình phải có điều tương ứng với Pháp.

Nhưng đừng hiểu theo nghĩa vật lý rằng Đức Phật truyền một thứ năng lượng giống điện vào người nào “cùng tần số”.

Trong kinh điển, điều chắc chắn hơn là:

người sống đúng pháp sẽ hưởng lợi ích của chính việc sống đúng pháp.

Người giữ giới ít hối hận hơn.

Người chân thật được người khác tin cậy hơn.

Người không sân hận dễ giữ được những mối quan hệ lành mạnh hơn.

Người không tham lam, gian dối tránh được nhiều hậu quả do chính hành vi bất thiện gây nên.

Đó là nhân quả rất thực tế.

Cho nên “gia hộ” nếu hiểu sâu có thể nói:

Phật chỉ đường. Pháp soi đường. Mình nương vào đó mà sửa thân, sửa lời, sửa tâm. Chính sự chuyển hóa ấy làm đời sống mình thay đổi.

BA NGHIỆP: THÂN – KHẨU – Ý

Người học Phật tu ở đâu?

Không cần tìm đâu xa.

Tu ngay ở ba nơi:

THÂN. KHẨU. Ý.

Thân là những việc mình làm.

Khẩu là những lời mình nói.

Ý là những điều mình cố ý nghĩ, nuôi dưỡng và hướng tới.

Trong Kinh Người ở Sālā – Trung Bộ Kinh số 41, và Kinh Cunda – Tăng Chi Bộ Kinh, chương Mười Pháp, Đức Phật trình bày rất rõ mười con đường bất thiện và mười con đường thiện.

Đây là nền tảng rất chắc để mình soi lại đời sống.

MƯỜI NGHIỆP BẤT THIỆN

BA NGHIỆP CỦA THÂN

Một là sát sinh.

Cố ý giết hại sinh mạng.

Không chỉ nhìn bàn tay đã làm gì, mà còn phải nhìn cái tâm phía sau: có ác ý không, có cố ý không, có vui thích trước sự đau khổ của sinh vật không.

Hai là trộm cắp.

Lấy vật không được cho.

Không chỉ là ăn trộm ngoài đường.

Gian lận, chiếm đoạt, lừa người để lấy tài sản cũng thuộc tinh thần này.

Ba là tà hạnh trong dục.

Đối với người tại gia, đây là quan hệ tình dục sai trái, gây tổn hại, phản bội hoặc xâm phạm người khác.

Không phải Phật cấm người tại gia có gia đình.

Phật dạy:

có tình cảm thì phải có trách nhiệm. Có gia đình thì phải biết chung thủy. Không lấy dục vọng của mình làm nguyên nhân phá nát đời người khác.

BỐN NGHIỆP CỦA MIỆNG

Một là nói dối.

Biết sự thật mà cố tình nói khác để người khác hiểu sai.

Hai là nói chia rẽ.

Đem lời bên này sang bên kia để làm hai bên bất hòa.

Ba là nói lời thô ác.

Lời nói nhằm đâm, làm nhục, làm người khác đau.

Bốn là nói lời vô ích, phù phiếm, thiếu trách nhiệm.

Không phải mọi câu nói vui đều có tội.

Điểm quan trọng là:

mình dùng lời nói để đưa tâm người về thiện hay làm tâm người thêm loạn?

BA NGHIỆP CỦA Ý

Một là tham muốn chiếm đoạt.

Thấy của người mà cứ muốn nó phải thành của mình.

Hai là sân hận, ác ý.

Muốn người khác bị đau, bị mất, bị hại.

Ba là tà kiến.

Nhìn sai về nhân quả, thiện ác, trách nhiệm đạo đức và con đường tu.

Đây là chỗ rất sâu.

Bởi một tư tưởng sai có thể kéo theo cả một đời sống sai.

MƯỜI THIỆN KHÔNG PHẢI “PHÁP CỦA THẦN TIÊN”

Mười thiện không nên giải thích đơn giản rằng:

“Mười thiện thuộc về thần, trời, Bồ-tát, La-hán và Phật; mười ác thuộc về ma quỷ.”

Nói như vậy dễ làm người nghe hiểu sai.

Chuẩn hơn là:

Mười thiện là những con đường hành vi thiện. Mười bất thiện là những con đường hành vi đưa đến khổ.

Người làm mười thiện không vì vậy tự động trở thành Bồ-tát hay A-la-hán.

Nhưng mười thiện là một nền đạo đức rất quan trọng để tâm đi về phía lành.

PHƯỚC LÀ GÌ?

Phước không phải một thứ tiền vô hình mà mình cất trong kho.

Có thể hiểu đơn giản:

phước là những quả thuận lợi phát sinh từ những nhân thiện và những duyên lành.

Người chân thật thường dễ được tin.

Người biết giúp đỡ thường dễ tạo được thiện duyên.

Người không hại người thường ít tạo oan kết hơn.

Nhưng tuyệt đối đừng nói:

“Người đẹp là có phước.” “Người khỏe là có phước lớn.” “Người bệnh là thiếu phước.” “Người nghèo là nghiệp nặng.”

Không thể đơn giản hóa nhân quả như vậy.

Một người rất thiện vẫn có thể bệnh.

Một người rất tốt vẫn có thể nghèo.

Một người giàu chưa chắc vì vậy mà đức hạnh cao hơn.

Vì một kết quả hiện tại là do rất nhiều nhân, rất nhiều duyên hội lại.

Cho nên:

đừng lấy hoàn cảnh để đo đức của một người.

Hãy nhìn cách họ sống.

THẬT THÀ LÀ MỘT THỨ PHƯỚC RẤT LỚN

Có một người không giàu.

Nhưng ai cũng tin.

Người ta dám giao việc.

Người ta dám gửi gắm.

Người ta biết:

“Người này không lừa mình.”

Đó đã là một loại tài sản rất lớn.

Có người nhiều tiền mà không ai dám tin.

Có người ít tiền mà chỉ cần mở lời đã có người muốn giúp.

Vì sao?

Vì người ta đã tạo được uy tín bằng đời sống.

Cho nên đức hạnh không phải cái gì xa xôi.

Nó hiện ra từ những việc rất nhỏ:

đã hứa thì cố làm,

không biết thì nói không biết,

mượn thì trả,

sai thì nhận,

không lợi dụng lòng tốt của người khác,

không lừa vì chút lợi trước mắt.

Đó là tu.

NGƯỜI GIỎI MÀ KHÔNG CÓ ĐỨC THÌ SAO?

Giỏi là một khả năng.

Đức là cách mình dùng khả năng ấy.

Có người rất thông minh nhưng dùng trí để lừa.

Có người rất khéo ăn nói nhưng dùng lời để thao túng.

Có người rất giỏi kinh doanh nhưng làm bằng gian dối.

Năng lực ấy có thể đưa họ lên rất nhanh.

Nhưng cũng chính cách dùng năng lực ấy có thể tạo ra hậu quả rất lớn.

Cho nên người học Phật cần:

CÓ NĂNG LỰC + CÓ ĐẠO ĐỨC.

Giỏi mà thiện thì năng lực trở thành phương tiện giúp đời.

Giỏi mà ác thì chính cái giỏi làm nghiệp đi xa hơn.

CÓ PHƯỚC MỚI TU ĐƯỢC PHƯỚC?

Câu này cũng cần hiểu cho đúng.

Không phải:

“Ai ít phước thì hết đường tu.”

Nếu vậy Đức Phật đã không dạy chúng sinh chuyển hóa.

Một người hiện tại rất khó khăn vẫn có thể bắt đầu làm thiện.

Một người từng tạo nghiệp xấu vẫn có thể:

dừng ác, sám hối, sửa mình, tạo nhân mới.

Trong Pháp Cú, kệ 183, tinh thần lời Phật rất rõ:

Không làm các điều ác. Thành tựu các việc lành. Thanh lọc tâm ý. Đó là lời chư Phật dạy.

Đó mới là công thức.

Không cần chờ mình “có phước” rồi mới làm thiện.

Làm thiện chính là bắt đầu xây nhân lành.

SÁM HỐI CÓ LÀM “TIÊU HẾT NGHIỆP” KHÔNG?

Không nên nói đơn giản:

“Sám hối là mọi nghiệp cũ biến mất hết.”

Sám hối đúng nghĩa là:

nhận ra điều sai, thật lòng hối hận, dừng không làm nữa, sửa hậu quả nếu có thể, và tạo nhân mới tốt hơn.

Có những hậu quả đã tạo rồi vẫn có thể phải đối diện.

Nhưng tâm mình đã đổi.

Hành vi mới đã đổi.

Dòng nhân duyên từ đó cũng đổi.

Cho nên sám hối không phải phép xóa dữ liệu.

Sám hối là:

quay đầu.

LÀM VIỆC THẤP MÀ TÂM CAO

Có người vào chùa chỉ muốn làm việc được người khác thấy.

Nhưng những việc như:

quét sân, rửa nhà vệ sinh, lau nhà, rửa bát,

lại không muốn làm.

Ở đây mình phải soi cái tôi.

Việc không làm mình thấp.

Cái tâm coi thường việc mới làm mình thấp.

Nếu một người đến chùa với mục đích học pháp, tu tâm, rồi được giao dọn nhà vệ sinh, người ấy vui vẻ làm cho sạch sẽ, không than, không nghĩ:

“Tại sao người khác không làm mà bắt tôi?”

thì ngay việc đó đã thành một bài tu.

Không phải vì việc dọn nhà vệ sinh có khả năng thần bí “xóa nghiệp”.

Mà vì trong lúc làm, người ấy đang thực tập:

khiêm hạ, chịu khó, không chấp việc sang hèn, không nuôi sân, không nuôi ngã mạn.

Nếu cũng việc đó mà làm trong uất ức:

“Tại sao là tôi?”

“Người ta coi thường tôi.”

“Việc này thấp quá.”

thì cái nhà vệ sinh có thể sạch nhưng tâm mình lại đầy phiền não.

Cùng một việc.

Một người tu được.

Một người tạo thêm sân.

Khác nhau nằm ở tâm.

PHẬT PHÁP KHÔNG DẠY MÌNH SỐNG ĐỂ CẦU “ĐƯỢC CỨU”

Kính thưa quý vị,

Có một cách sống rất thụ động:

“Tôi làm gì cũng được, đến lúc nguy hiểm thì cầu Phật cứu.”

Không phải.

Phật pháp dạy:

tự tạo nhân lành ngay từ hôm nay.

Không sát sinh.

Không trộm cắp.

Không tà hạnh.

Không nói dối.

Không chia rẽ.

Không thô ác.

Không dùng lời vô trách nhiệm.

Bớt tham.

Bớt sân.

Học chánh kiến.

Đó chính là cách mình tự xây con đường an ổn.

Cầu Phật mà không sửa nghiệp của mình thì lời cầu vẫn còn đứng ngoài đời sống.

VẬY “GẦN PHẬT” LÀ GẦN CÁI GÌ?

Không phải khoảng cách.

Không phải ngồi sát bàn Phật.

Không phải đeo thật nhiều pháp khí.

Không phải nói thật nhiều danh hiệu.

Mà là:

tâm mình ngày càng giống hạnh Phật hơn.

Ngày hôm qua rất sân.

Hôm nay bớt sân.

Gần Phật hơn.

Ngày hôm qua còn dối.

Hôm nay dám nói thật.

Gần Phật hơn.

Ngày hôm qua chỉ nghĩ cho mình.

Hôm nay biết nghĩ cho người khác.

Gần Phật hơn.

Ngày hôm qua bị xúc phạm là trả đũa.

Hôm nay biết dừng.

Gần Phật hơn.

Đó là con đường rất thật.

CÂU KẾT

Kính thưa quý vị,

Đừng hỏi:

“Tại sao tôi cầu mãi mà Phật chưa cho?”

Hãy hỏi:

“Từ ngày học Phật đến hôm nay, thân – khẩu – ý của tôi đã thay đổi được bao nhiêu?”

Đừng chỉ mong tâm mình “kết nối với Phật”.

Hãy làm điều sâu hơn:

tập sống giống đức hạnh của Phật.

Phật từ bi — mình tập thương.

Phật chân thật — mình tập thật.

Phật không hại — mình tập không hại.

Phật có trí — mình học nhìn đúng.

Phật không chấp — mình tập buông.

Đó mới là chiếc cầu giữa mình và Phật.

Và hãy nhớ:

Không phải vì mình giống Phật rồi Phật mới thương mình. Mà vì học theo hạnh Phật, chính mình từng ngày thoát khỏi những nguyên nhân làm mình khổ.

Muốn được bình an, hãy tạo nhân bình an. Muốn gần Phật, hãy sống gần hạnh Phật. Muốn có phước, hãy gieo nhân thiện. Muốn giải thoát, hãy bắt đầu từ việc thanh lọc thân, khẩu và ý ngay hôm nay.

CHƯƠNG 03

NGHIỆP – DUYÊN – ĐỨC HẠNH VÀ CON ĐƯỜNG GẦN PHẬT

† Về Mục lục

Muốn gần Phật, đừng chỉ cầu Phật đến gần mình. Hãy làm cho thân, khẩu, ý của mình ngày một gần với đức hạnh của Phật.

Nam mô Bốn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật. Nam mô A Di Đà Phật.

Kính thưa quý vị,

Mỗi người sinh ra trên cuộc đời này không ai hoàn toàn giống ai.

Cùng một gia đình, cùng cha mẹ, nhưng mỗi người một tính khí, một khuynh hướng, một khả năng và một hoàn cảnh khác nhau.

Trong đạo Phật, không nên nhìn mọi việc rồi vội kết luận:

“Đây chắc chắn là nghiệp đời trước.”

Đức Phật dạy nghiệp rất sâu.

Trong Kinh Nghiệp – Tăng Chi Bộ Kinh 6.63, Đức Phật dạy:

“Ta gọi tác ý là nghiệp.”

Tức là điều quan trọng nhất của nghiệp nằm ở ý muốn, chủ ý và hành động có chủ tâm của mình.

Cho nên người học Phật đừng chỉ hỏi:

“Đời trước tôi đã làm gì?”

Mà phải hỏi một câu thiết thực hơn:

“Ngay lúc này tôi đang nghĩ gì, nói gì và làm gì?”

Bởi chính hiện tại này mình đang tiếp tục tạo nghiệp.

DUYÊN ĐƯA NGƯỜI ĐẾN – NGHIỆP HIỆN TẠI QUYẾT ĐỊNH CÁCH MÌNH ĐỐI XỬ

Cha mẹ gặp con cái là có duyên.

Thầy trò gặp nhau là có duyên.

Bạn bè gặp nhau cũng có duyên.

Nhưng đừng dùng chữ “duyên” để rồi buông xuôi.

Có duyên gặp người này không có nghĩa mình phải chịu đựng mọi điều từ người ấy.

Có duyên gặp một người khó tính không có nghĩa mình phải tạo sân với họ.

Có duyên gặp người tốt không có nghĩa mình được quyền lợi dụng lòng tốt của họ.

Duyên đưa mình gặp nhau. Còn từ hôm nay đối xử với nhau thế nào chính là nghiệp mới mình đang tạo.

Đây mới là chỗ người tu phải nhìn.

ĐỪNG DỪNG NGHIỆP ĐỂ PHÁN NGƯỜI

Có người gặp con ngoan thì nói:

“Đứa này tới trả ơn.”

Gặp con khó dạy thì nói:

“Đứa này tới báo oán.”

Không nên kết luận dễ dàng như vậy.

Đức Phật không dạy mình dùng nghiệp để đóng nhãn con người.

Nghiệp rất phức tạp.

Một kết quả có nhiều nhân và nhiều duyên.

Cha mẹ vẫn phải giáo dục.

Con cái vẫn phải chịu trách nhiệm cho lựa chọn của mình.

Môi trường vẫn tác động.

Bạn bè vẫn tác động.

Những gì mình làm hôm nay vẫn tác động.

Cho nên:

Nghiệp không phải định mệnh.

Nếu nghiệp là định mệnh không thể thay đổi thì tu để làm gì?

Tu chính là:

dùng nhân xấu, tạo nhân tốt, và chuyển hướng đời sống ngay trong hiện tại.

MƯỜI CON ĐƯỜNG THIỆN – NỀN TẢNG CỦA ĐỨC HẠNH

Trong Kinh Người ở Sālā – Trung Bộ Kinh số 41, và Kinh Cunda – Tăng Chi Bộ Kinh 10.176, Đức Phật dạy rất rõ mười con đường thiện.

Ba điều thuộc về thân:

Không sát sinh. Không lấy của không cho. Không tà hạnh trong dục.

Bốn điều thuộc về lời nói:

Không nói dối. Không nói chia rẽ. Không nói thô ác. Không nói lời vô ích, thiếu trách nhiệm.

Ba điều thuộc về tâm:

Không tham muốn chiếm đoạt của người. Không nuôi ác ý. Có chánh kiến.

Đó là nền tảng.

Không cần tìm đức hạnh ở đâu xa.

Thân bớt làm hại. Miệng bớt làm đau. Tâm bớt tham sân si.

Đó chính là đang xây đức.

GẦN PHẬT LÀ GẦN Ở ĐỨC HẠNH

Mình thường cầu:

“Phật gia hộ cho con.”

Nhưng phải hỏi tiếp:

“Tâm mình có đang học theo Phật không?”

Phật từ bi.

Mình có tập từ bi không?

Phật chân thật.

Mình có sống chân thật không?

Phật không làm tổn hại chúng sinh.

Mình có đang làm người khác đau không?

Phật có trí tuệ.

Mình có chịu học để phân biệt đúng sai hay chỉ tin theo cảm tính?

Cho nên:

Gần Phật không phải khoảng cách từ mình đến bàn Phật. Gần Phật là khoảng cách từ tâm mình đến đức hạnh của Phật.

Hôm qua sân dữ.

Hôm nay dừng được một câu.

Gần Phật hơn.

Hôm qua còn nói dối.

Hôm nay dám nói thật.

Gần Phật hơn.

Hôm qua chỉ nghĩ cho mình.

Hôm nay biết nghĩ cho người.

Gần Phật hơn.

THIỆN HỮU – NGƯỜI BẠN LÀNH QUAN TRỌNG ĐẾN MỨC NÀO?

Trong Kinh Một Nửa – Tương Ưng Bộ Kinh 45.2, Tôn giả A-nan thưa với Đức Phật rằng thiện hữu là một nửa đời sống tu hành.

Đức Phật dạy:

Không nên nói như vậy. Thiện hữu là toàn bộ đời sống phạm hạnh.

Một người bạn lành không phải người lúc nào cũng chiều mình.

Người bạn lành là người:

nhắc mình khi sai,

khuyến khích mình làm thiện,

giúp mình giữ giới,

kéo mình ra khỏi điều bất thiện,

và giúp mình đi về Chánh pháp.

Cho nên đừng chỉ hỏi:

“Người này thương tôi không?”

Hãy hỏi:

“Ở gần người này, tham sân si của tôi tăng hay giảm?”

Đó là một tiêu chuẩn rất sâu.

NGƯỜI ÁC CÓ THỂ CHUYỂN HÓA KHÔNG?

Có.

Trong Kinh Angulimāla – Trung Bộ Kinh số 86, Angulimāla từng là một người giết người đáng sợ.

Nhưng khi gặp Đức Phật, ông dừng lại, xuất gia, tu tập và theo kinh đã chứng quả A-la-hán.

Câu chuyện này không dạy:

“Làm ác rồi tu là xóa sạch mọi hậu quả.”

Không phải.

Sau khi xuất gia, Angulimāla vẫn phải chịu những hậu quả từ quá khứ.

Nhưng điều quan trọng là:

ông không tiếp tục tạo nghiệp sát nữa.

Đó chính là sức mạnh của sự quay đầu.

Phật pháp không nói:

“Người đã sai thì hết cứu.”

Phật pháp nói:

“Biết sai thì dừng. Dừng rồi sửa. Sửa rồi đi tiếp.”

XUẤT THÂN THẤP KHÔNG CÓ NGHĨA LÀ TÂM THẤP

Trong Kinh Người Hạ Tiện – Kinh Tập 1.7, Đức Phật dạy một tinh thần rất nổi tiếng:

Không phải do sinh ra mà thành người thấp kém; cũng không phải do sinh ra mà thành người cao quý. Chính hành vi làm nên phẩm chất con người.

Trong Trường Lão Tăng Kệ – bài của Tôn giả Sunīta, có câu chuyện một người xuất thân rất thấp kém trong xã hội Ấn Độ thời đó, nhưng khi gặp Đức Phật, được xuất gia, tu tập và thành tựu giải thoát.

Đó là một thông điệp rất lớn:

Phật không nhìn xuất thân để quyết định ai có thể giác ngộ.

Nghèo không có nghĩa nghiệp xấu.

Giàu không có nghĩa đức cao.

Đẹp không có nghĩa phước lớn.

Bệnh không có nghĩa thiếu phước.

Đừng lấy hoàn cảnh bên ngoài để đo phẩm chất bên trong.

PHƯỚC KHÔNG PHẢI LÀ GIÀU – ĐẸP – KHỎE – NHIỀU NGƯỜI THEO

Một quan niệm rất dễ sai là:

“Tu đúng thì khỏe hơn, đẹp hơn, giàu hơn, nhiều người thương hơn.”

Không nhất thiết.

Người tốt vẫn có thể bệnh.

Người tu sâu vẫn có thể gặp nghịch cảnh.

Người giữ giới đôi khi còn mất những mối quan hệ bất thiện.

Cho nên đừng lấy:

tiền bạc, ngoại hình, số người theo mình, hay hoàn cảnh thuận lợi

làm thước đo tu hành.

Thước đo thực tế hơn là:

Tham giảm chưa? Sân giảm chưa? Si giảm chưa? Giới có vững hơn không? Tâm có chân thật hơn không? Mình có làm người khác bớt khổ hơn không?

SÁM HỐI KHÔNG PHẢI PHÉP XÓA NGHIỆP

Sám hối không phải:

“Con lạy rồi, mọi hậu quả biến mất.”

Sám hối đúng là:

nhận lỗi, hổ thẹn, dùng điều sai, sửa được gì thì sửa, và quyết không tiếp tục tạo lại.

Đó là quay đầu.

Có những hậu quả cũ vẫn phải đối diện.
Nhưng mình không tiếp tục tạo thêm nhân cũ nữa.
Đó mới là chuyển nghiệp.

CÚNG DƯỜNG PHẬT BẰNG GÌ?

Hoa đẹp có thể dâng Phật.
Hương thơm có thể dâng Phật.
Vật thực có thể cúng dường đúng pháp.
Nhưng sâu hơn nữa:
hãy dâng Phật chính sự chuyển hóa của mình.
Hôm nay nhận được một cơn sân:
dâng Phật.
Hôm nay không nói lời làm đau người:
dâng Phật.
Hôm nay biết nhận lỗi:
dâng Phật.
Hôm nay giữ giới tốt hơn:
dâng Phật.
Hôm nay giúp một người hiểu đúng Chánh pháp:
dâng Phật.
Trong nghi thức Phật giáo có nói đến năm phần Pháp thân hương:
Giới hương. Định hương. Tuệ hương. Giải thoát hương. Giải thoát tri
kiến hương.
Đó mới là thứ hương người tu phải đốt suốt đời.

LỜI PHẬT GỌN NHẤT ĐỂ GIỮ LÀM GỐC

Trong Pháp Cú, kệ 183, Đức Phật dạy:
Không làm các điều ác. Thành tựu các việc lành. Giữ tâm ý trong sạch.
Đó là lời chư Phật dạy.

Nếu một bài pháp rất dài mà cuối cùng dẫn mình về được ba điều ấy thì đúng hướng:

DỪNG ÁC. LÀM LÀNH. TỊNH TÂM.

KẾT

Kính thưa quý vị,

Đừng quá bận tâm:

“Người này đời trước là ai?”

Hãy nhìn:

“Hôm nay mình đối xử với họ thế nào?”

Đừng quá bận:

“Tôi có phước bao nhiêu?”

Hãy nhìn:

“Tôi đang gieo nhân gì?”

Đừng chỉ cầu:

“Phật hãy đến với con.”

Hãy nguyện:

“Con sẽ từng ngày đi về phía đức hạnh của Phật.”

Và hãy nhớ:

Duyên đưa chúng ta gặp nhau. Nghiệp được tạo ngay trong cách chúng ta đối xử với nhau. Đức hạnh được xây từ thân, khẩu và ý. Giải thoát bắt đầu từ lúc mình dám nhìn lại chính mình.

Muốn gần Phật, hãy sống gần hạnh Phật. Muốn có phước, hãy gieo nhân thiện. Muốn chuyển nghiệp, hãy dừng nghiệp xấu ngay hôm nay.

Nam mô Bốn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật. Nam mô A Di Đà Phật.

CHƯƠNG 04

CÚNG DƯỜNG CÓ TRÍ TUỆ – ĐỪNG CHỈ THẤY ÁO TU MÀ VỘI CÚNG

↑ Về Mục lục

Cúng dường không phải cứ đưa vật chất ra là có phước. Cúng dường đúng phải có tâm thiện, có trí tuệ và hướng đến điều thật sự có lợi ích.

Nam mô Bốn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật.

Kính thưa quý vị,

Trong đời sống Phật tử, cúng dường là một việc rất quen thuộc.

Nhưng có một điều phải hiểu thật rõ:

Bố thí và cúng dường không phải chỉ nằm ở việc mình cho bao nhiêu.

Quan trọng là:

mình cho với tâm gì, cho ai, cho việc gì, và việc cho đó dẫn đến lợi ích hay làm tăng thêm bất thiện.

Có người thấy một người mặc áo tu, ôm bình bát, liền nghĩ:

“Thấy người tu thì cứ cúng, thế nào cũng có phước.”

Không nên hiểu đơn giản như vậy.

Áo không làm thành người tu.

Hình thức không tự động làm thành giới đức.

Người Phật tử có quyền tìm hiểu nơi mình muốn hộ trì.

Không phải để soi mói.

Không phải để khinh người.

Mà để sự cúng dường của mình đi đúng chỗ.

Nếu biết rõ một người đang lợi dụng hình thức tu hành để lừa đảo, dùng vật cúng vào điều bất thiện, mà mình vẫn cố tiếp tay, thì đó không còn là cúng dường có trí tuệ.

Nhưng cũng không được vì một vài trường hợp giả mạo mà quay sang nghi ngờ tất cả người xuất gia.

Người học Phật phải tránh cả hai cực đoan:

mê tín mù quáng, và nghi ngờ vô căn cứ.

ĐỨC PHẬT DẠY GÌ VỀ SỰ CÚNG DƯỜNG?

Trong Kinh Phân Biệt Cúng Dường – Trung Bộ Kinh số 142, Dakkhiṇāvibhaṅga Sutta, Đức Phật phân tích rất kỹ những đối tượng nhận cúng dường và phước quả của sự bố thí.

Điều đáng chú ý là:

cúng dường có sự khác biệt tùy nơi nhận, phẩm chất của người nhận và sự thanh tịnh của người cho.

Đặc biệt, Đức Phật đề cao việc cúng dường đến Tăng đoàn.

Tại sao?

Vì khi cúng dường đến Tăng đoàn chân chính, mình không đặt sự cúng dường chỉ vào một cá nhân.

Mình đang hộ trì một cộng đồng tu học và gìn giữ Chánh pháp.

Cho nên nếu không biết rõ một cá nhân, cách an toàn hơn là:

cúng vào một cơ sở Phật giáo minh bạch, cúng vào Tăng đoàn, cúng vật dụng cần thiết, hoặc hỗ trợ đúng nhu cầu thực tế.

CHO KHÔNG ĐÚNG CÓ THỂ THÀNH HẠI

Có khi người ta nghĩ:

“Tôi giúp người là được.”

Không hẳn.

Nếu sự giúp đỡ làm người kia:

ỷ lại hơn,

tham hơn,

nghiện hơn,

lừa đảo dễ hơn,

hoặc tiếp tục làm việc bất thiện,

thì mình cần dừng lại và xem lại cách giúp.

Từ bi không phải:

ai xin gì cũng cho.

Trí tuệ phải hỏi:

“Cái tôi cho có thật sự làm người này tốt hơn không?”

Có khi cho tiền không bằng cho thức ăn.

Có khi cho thức ăn không bằng cho công việc.

Có khi cho công việc không bằng chỉ cho họ một cách sống chân chính.

Có khi điều tốt nhất mình có thể làm là:

không tiếp tục nuôi dưỡng một thói quen xấu.

Đó cũng là từ bi.

CÚNG DƯỜNG LỚN NHẤT LÀ GÌ?

Trong Pháp Cú, kệ 354, Đức Phật dạy:

“Pháp thí thắng mọi thí.”

Nghĩa là:

sự cho đi Chánh pháp vượt thắng các sự cho đi khác.

Tại sao?

Cho một bữa ăn, người ta hết đói một lúc.

Cho một bộ quần áo, người ta bớt lạnh một thời gian.

Nhưng nếu giúp một người hiểu đúng nhân quả, biết giữ giới, biết dừng ác, biết tu tâm, thì điều đó có thể thay đổi cả hướng đi của đời họ.

Đó là ý nghĩa sâu của pháp thí.

Nhưng phải nhớ:

Pháp thí không phải nói thật nhiều.

Không phải ai cũng có thể tự nhận mình đang “ban pháp”.

Pháp thí đúng là:

truyền đạt Chánh pháp đúng với lời Phật, không bóp méo, không lợi dụng niềm tin, không dùng Phật pháp để hù dọa người khác.

CÚNG PHẬT BẰNG CÁCH SỐNG

Có một cách cúng dường rất sâu:

đem chính đời sống tu tập của mình dâng lên Phật.

Hôm nay bớt được một lời nói dối.

Đó là cúng Phật.

Hôm nay nhin được một cơn sân.

Đó là cúng Phật.

Hôm nay không làm điều mình biết là sai.

Đó là cúng Phật.

Hôm nay giúp một người hiểu đúng Chánh pháp.

Đó là cúng Phật.

Hôm nay giữ giới tốt hơn hôm qua.

Đó là cúng Phật.

Trong Pháp Cú, kệ 183, Đức Phật dạy:

Không làm các điều ác. Thành tựu các việc lành. Thanh lọc tâm ý. Đó là lời chư Phật dạy.

Nếu muốn biết mình đang cúng Phật bằng cách nào, hãy nhìn lại ba điều đó.

ĐỪNG BIẾN CÚNG DƯỜNG THÀNH MỘT CUỘC MUA BÁN VỚI NHÂN QUẢ

Có người nghĩ:

“Tôi cúng một triệu thì tôi được bao nhiêu phước?”

Nếu tâm chỉ tính toán như vậy thì mình đang biến cúng dường thành một cuộc trao đổi.

Bố thí đúng trước hết phải làm cho tâm mình:

bớt tham, bớt chấp, biết sẻ chia, biết nghĩ đến lợi ích của người khác.

Nếu cúng rất nhiều mà càng cúng càng ngã mạn:

“Tôi là đại thí chủ.”

thì phải nhìn lại.

Nếu cúng để người khác biết tên mình, kính mình, nể mình, thì trong việc thiện đã lẫn thêm cái tôi.

Cho nên:

Cúng dường không chỉ nhìn vào bàn tay đưa ra. Phải nhìn cả cái tâm đang đứng phía sau bàn tay ấy.

CÂU KẾT

Kính thưa quý vị,

Đừng chỉ hỏi:

“Tôi cúng bao nhiêu?”

Hãy hỏi:

“Sự cúng dường này có thật sự tạo lợi ích không?”

Đừng chỉ nhìn chiếc áo.

Hãy nhìn giới hạnh và nơi mình hộ trì.

Đừng cho vì sợ mất phước.

Đừng cho vì muốn mua phước.

Đừng cho để nuôi thêm điều bất thiện.

Hãy cho bằng:

từ bi, trí tuệ, và sự hiểu biết.

Và hãy nhớ lời Phật:

“Pháp thí thắng mọi thí.” — Pháp Cú, kệ 354.

Cho một người vật chất là giúp họ một đoạn đường.

Giúp một người đi đúng Chánh pháp có thể thay đổi cả hướng đời.

Nam mô Bốn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật.

CHƯƠNG 05

TỔ TIÊN ĐÃ TÁI SINH – VẬY TRÊN BÀN THỜ TA ĐANG THỜ AI?

↑ Về Mục lục

Nếu người thân đã tái sinh sang một đời khác, vậy mỗi ngày chúng ta thắp hương trước bàn thờ để làm gì?

Nam mô Bốn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật.

Kính thưa quý vị,

Đây là một câu hỏi rất hay.

Phật giáo nói đến sinh tử luân hồi.

Một chúng sinh sau khi chết sẽ tùy theo nghiệp và duyên mà tiếp tục tái sinh.

Vậy nếu ông bà, cha mẹ đã tái sinh rồi, trên bàn thờ còn ai ở đó?

Có phải chúng ta đang thờ một linh hồn ngồi mãi trên bàn thờ hay không?

Không nên hiểu như vậy.

Bàn thờ không phải là nơi nhốt linh hồn người đã mất.

Tấm ảnh không phải người ấy.

Bài vị cũng không phải người ấy.

Nén hương cũng không phải phương tiện để gọi một linh hồn về nhà.

Ý nghĩa sâu hơn của bàn thờ là:

NƠI NGƯỜI SỐNG NHỚ ƠN NGƯỜI ĐÃ KHUẤT.

SAU KHI CHẾT, NGƯỜI THÂN ĐI ĐÂU?

Trong Phật giáo, chúng sinh tiếp tục theo nghiệp mà tái sinh.

Nhưng không nên nói đơn giản rằng:

“Tất cả mọi người đúng 49 ngày đều phải đầu thai.”

Con số bốn mươi chín ngày rất quen thuộc trong một số truyền thống Phật giáo Đại thừa và các truyền thống chấp nhận giai đoạn trung gian giữa hai đời sống.

Nhưng đây không phải cách trình bày thống nhất của mọi hệ phái Phật giáo.

Trong kinh điển Pāli sớm, trọng tâm không phải là đếm chính xác người chết ở lại bao nhiêu ngày.

Trọng tâm là:

nghiệp dẫn đến tái sinh.

Cho nên điều mình cần quan tâm không phải:

“Ngày thứ mấy người thân đi đầu thai?”

Mà là:

“Người còn sống có thể làm điều thiện gì để tưởng nhớ và hồi hướng cho người đã mất?”

ĐỨC PHẬT ĐÃ TRẢ LỜI CÂU HỎI NÀY RẤT RÕ

Trong Kinh Jāṇussoṇi – Tăng Chi Bộ Kinh 10.177, một vị Bà-la-môn hỏi Đức Phật đại ý:

Người ta bố thí rồi hồi hướng:

“Mong việc này đến với bà con thân thuộc đã chết.”

Những người đã chết có thật sự nhận được không?

Đức Phật trả lời rất đáng chú ý.

Ngài không nói:

“Ai chết rồi cũng về bàn thờ nhận đồ cúng.”

Ngài dạy rằng nếu người ấy tái sinh vào một cảnh giới thích hợp để thọ hưởng sự hồi hướng ấy, thì sự cúng thí có thể đem lại lợi ích cho họ.

Nếu người ấy đã tái sinh vào một cảnh giới khác, thì họ không nhận theo cách đó.

Nhưng Đức Phật nói thêm một điều rất quan trọng:

việc thiện của người bố thí vẫn không mất quả.

Đây là chỗ phải hiểu cho thật đúng.

VẬY CÚNG TỔ TIÊN CÓ VÔ ÍCH KHÔNG?

Không.

Nhưng giá trị của nó không nằm ở suy nghĩ:

“Ông bà đang ngồi trên bàn thờ chờ ăn.”

Ý nghĩa nằm ở:

lòng biết ơn, đạo hiếu, việc thiện, và sự hồi hướng công đức.

Mình nhớ cha mẹ.

Nhớ ông bà.

Nhớ người đã từng hy sinh cho mình.

Từ lòng nhớ ơn ấy, mình làm một việc thiện.

Bố thí.

Cúng dường đúng pháp.

Giúp người nghèo.

Phóng sinh đúng cách.

Giữ giới.

Tụng kinh.

Niệm Phật.

Rồi nguyện:

“Nếu người thân của con có thể thọ nhận phước lành này, nguyện họ được lợi ích và an vui.”

Cách đó có nền tảng Phật pháp hơn rất nhiều so với việc chỉ bày thật nhiều thức ăn rồi nghĩ người đã mất về ăn.

KINH TIROKUDĀ – HỒI HƯỚNG CHO THÂN NHÂN QUÁ VẮNG

Trong Kinh Ngoài Bức Tường – Tiểu Bộ Kinh, Tiểu Tụng số 7, Tirokudā Sutta, có nói đến việc người sống bố thí rồi hồi hướng cho thân nhân đã mất.

Tinh thần bài kinh là:

người còn sống nên nhớ đến thân nhân quá vãng bằng việc bố thí và hồi hướng thiện nghiệp.

Không phải khóc lóc mới là hiếu.

Không phải mâm cỗ càng lớn thì người chết càng được nhiều.

Việc có ý nghĩa nhất là:

tạo thiện nghiệp rồi hồi hướng.

THỜ AI?

Bây giờ trở lại câu hỏi:

“Tổ tiên đã tái sinh rồi, vậy mình đang thờ ai?”

Nói cho thật chính xác:

Ta không nhất thiết đang thờ một linh hồn cư trú trên bàn thờ.

Ta đang tưởng niệm người đã khuất.

Ta thờ:

ÂN NGHĨA. CỘI NGUỒN. ĐẠO HIẾU. LÒNG BIẾT ƠN.

Bàn thờ là nơi nhắc người còn sống:

“Mình từ đâu mà có?”

Có cha mới có mình.

Có mẹ mới có mình.

Có ông bà mới có cha mẹ.

Có biết bao đời người trước mình mới có đời mình hôm nay.

Cho nên một nén hương có ý nghĩa nhất không phải vì khói bay đến một thế giới nào.

Nó có ý nghĩa khi đứng trước bàn thờ, mình biết:

“Con nhớ ơn.”

NGƯỜI ĐÃ TÁI SINH RỒI CÓ CẦN MÌNH KHÔNG?

Có thể người ấy đã tái sinh vào một cảnh giới rất tốt.

Có thể họ đã làm người trở lại.

Có thể ở một cảnh giới khác.

Mình không biết.

Cho nên người học Phật không cần tưởng tượng.

Cứ làm thiện.

Rồi hồi hướng rộng:

“Nguyện đem công đức này hồi hướng cho cha mẹ, ông bà, tổ tiên, thân bằng quyến thuộc nhiều đời nhiều kiếp. Ai có duyên thọ nhận, nguyện đều được lợi lạc.”

Như vậy tâm mình không bị kẹt vào câu hỏi:

“Họ đang ở đâu?”

Mà chuyển sang câu hỏi:

“Hôm nay tôi có thể làm điều thiện gì?”

ĐỪNG BIẾN VIỆC THỜ CÚNG THÀNH SỰ SỢ HÃI

Có người cúng vì sợ:

“Không cúng ông bà quờ.”

“Không đốt vàng mã thì người chết thiếu tiền.”

“Không làm mâm lớn thì tổ tiên trách.”

Đó không phải tinh thần chính của lời Phật.

Đạo hiếu không được xây bằng sợ hãi.

Đạo hiếu phải xây bằng:

biết ơn và sống thiện.

Nếu cha mẹ khi sống dạy mình sống tử tế, thì cách báo hiếu đẹp nhất sau khi cha mẹ mất là:

mình tiếp tục sống tử tế.

Nếu cha mẹ từng thương người, mình tiếp tục thương người.

Nếu cha mẹ từng làm điều chưa đúng, mình không tiếp tục truyền cái sai ấy sang đời sau.

Đó cũng là một hình thức báo hiếu rất sâu.

MÂM CỔ HAY TẤM LÒNG?

Một ly nước trong cũng được.

Một bình hoa nhỏ cũng được.

Một nén hương cũng được.

Thậm chí có nơi không đốt hương vì sức khỏe cũng không mất đi lòng hiếu.

Vấn đề không phải nằm ở khói.

Mà nằm ở tâm.

Nhưng cũng phải nói rõ:

tấm lòng không thay thế hành động thiện.

Nếu chỉ nói:

“Con thương ông bà lắm”

nhưng sống gian dối, làm đau người, bất hiếu với cha mẹ đang còn sống, thì đứng trước bàn thờ khóc bao nhiêu cũng chưa phải báo hiếu trọn vẹn.

NGƯỜI SỐNG MỚI LÀ BÀI VỊ SỐNG ĐỘNG NHẤT CỦA TỔ TIÊN

Có một điều rất đáng suy nghĩ.

Người ta nhìn mình rồi có thể biết phần nào gia đình đã nuôi mình ra sao.

Cho nên:

đức hạnh của con cháu chính là một cách làm sáng danh tổ tiên.

Không cần khoe dòng họ.

Không cần khoe bàn thờ lớn.

Hãy sống để người khác nói:

“Con cháu nhà ấy sống có đạo đức.”

Đó là một nén hương rất đẹp dâng về cội nguồn.

VU LAN – ĐỪNG CHỈ THỜ NGƯỜI ĐÃ MẤT MÀ QUÊN NGƯỜI ĐANG SỐNG

Đến mùa Vu Lan, người đã mất thì mình tưởng niệm.

Nhưng cha mẹ còn sống thì phải thương ngay.

Đừng để:

cha mẹ còn sống thì mình bận,

đến khi cha mẹ mất mới làm giỗ thật lớn.

Đừng đợi có tấm ảnh trên bàn thờ mới biết cúi đầu.

Khi cha mẹ còn đi được:

hãy đi với cha mẹ.

Khi cha mẹ còn nghe được:

hãy nói lời thương.

Khi cha mẹ còn ăn được:

hãy cho cha mẹ một bữa ăn vui vẻ.

Khi cha mẹ còn gọi điện được:

hãy nghe máy.

Đó là Vu Lan ngay trong hiện tại.

CÂU KẾT

Kính thưa quý vị,

Tổ tiên đã tái sinh rồi thì chúng ta đang thờ ai?

Không nhất thiết là thờ một linh hồn đang trú trên bàn thờ.

Chúng ta đang gìn giữ:

lòng biết ơn đối với người đã khuất, đạo hiếu của người đang sống, và một cơ hội để tạo thiện nghiệp rồi hồi hướng.

Đừng quá bận tâm:

“Người mất đang ở đâu?”

Hãy tự hỏi:

“Người sống hôm nay đang sống như thế nào?”

Một mâm cỗ rồi cũng hết.

Một nén hương rồi cũng tàn.

Nhưng:

một việc thiện có thể tiếp tục sinh thiện duyên. Một đời sống có đạo đức có thể làm sáng cả gia đình. Một tấm lòng biết ơn có thể truyền từ đời này sang đời khác.

Cho nên bàn thờ không phải nơi giữ người chết lại.

Bàn thờ là nơi nhắc người sống đừng quên cội nguồn.

Người đã đi thì tùy nghiệp mà đi.

Người còn ở lại thì:

hãy sống cho tốt, làm phước cho đúng, hồi hướng bằng tâm chân thành, và thương cha mẹ khi còn kịp.

Nam mô Bốn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật. Nam mô A Di Đà Phật.

CHƯƠNG 06

NGƯỜI MẸ MUỐN GIEO PHƯỚC CHO CON – HÃY BẮT ĐẦU TỪ CHÍNH MÌNH

† Về Mục lục

Muốn con có phước, đừng chỉ cầu phước cho con. Hãy trở thành một trong những nhân lành đầu tiên trong cuộc đời của con.

Nam mô Bốn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật. Nam mô A Di Đà Phật.

Kính thưa quý vị,

Cha mẹ nào cũng thương con.

Con còn nhỏ thì lo con bệnh.

Con lớn thì lo học hành.

Con trưởng thành lại lo công việc, gia đình, hạnh phúc.

Có người vì thương con mà đi cầu hết nơi này đến nơi khác:

“Xin cho con tôi được bình an. Xin cho con tôi gặp người tốt. Xin cho con tôi có phước.”

Nhưng Phật pháp nhắc chúng ta một điều rất quan trọng:

Muốn con đi trên con đường thiện, cha mẹ phải tạo điều kiện cho con thấy thiện ngay trong gia đình mình.

Phước của một đứa trẻ không phải hoàn toàn nằm trong tay người mẹ.

Mỗi người có nghiệp của chính mình.

Trong Tăng Chi Bộ Kinh 5.57 – Kinh Những Điều Cần Thường Xuyên Quán Niệm, Đức Phật dạy:

“Ta là chủ nhân của nghiệp, là thừa tự của nghiệp.”

Cho nên mẹ không thể tu thay nghiệp cho con.

Cha không thể sống thiện thay cho con.

Nhưng cha mẹ có thể tạo ra:

một môi trường lành, một tấm gương lành, một nền giáo dục lành, và những duyên lành cho con.

Đó mới là chỗ cha mẹ có thể làm rất nhiều.

ĐIỀU THỨ NHẤT

DẠY CON NHÂN QUẢ BẰNG CHÍNH CÁCH MÌNH SỐNG

Đừng chỉ nói với con:

“Con phải sống thật.”

Trong khi con nhìn thấy cha mẹ nói dối.

Đừng chỉ nói:

“Con đừng sân.”

Trong khi trong nhà ngày nào cũng có lời cay nghiệt.

Đừng chỉ nói:

“Con phải biết thương người.”

Trong khi mình đối xử tệ với người yếu hơn mình.

Trẻ con nghe bằng tai rất ít.

Nhưng chúng học bằng mắt rất nhiều.

Trong Kinh Giáo Thọ Thi-ca-la-việt – Trường Bộ Kinh số 31, Đức Phật dạy cha mẹ có trách nhiệm đối với con:

ngăn con làm điều ác,

khuyến khích con làm điều thiện,

dạy nghề nghiệp,

giúp con xây dựng đời sống đúng đắn,

và trao lại tài sản thích hợp vào thời điểm thích hợp.

Như vậy cha mẹ không chỉ nuôi thân con.

Cha mẹ còn phải nuôi dưỡng đi đạo đức của con.

Một đứa trẻ lớn lên trong ngôi nhà mà người lớn:

chân thật,

biết xin lỗi,

biết giữ lời,

biết kính trên nhường dưới,

biết kiếm sống lương thiện,

thì mỗi ngày nó đang được học một bài nhân quả không cần bảng đen.

Cho nên:

Muốn con tin nhân quả, cha mẹ trước hết phải sống sao để con thấy nhân quả có mặt trong đời mình.

ĐIỀU THỨ HAI

NIỆM PHẬT RỒI HỒI HƯỚNG CHO CON – NHƯNG ĐỪNG BIẾN NIỆM PHẬT THÀNH PHÉP ĐỐI NGHIỆP

Người tu Tịnh Độ có thể niệm:

Nam mô A Di Đà Phật.

Buổi sáng niệm.

Khi làm việc niệm.

Trước khi ngủ niệm.

Nhớ Phật để tâm mình bớt loạn.

Nhớ Phật để bớt sân.

Nhớ Phật để nhắc mình sống theo thiện pháp.

Sau đó có thể nguyện:

“Nguyện những thiện nghiệp con tạo hôm nay trở thành duyên lành cho con cái và gia đình biết hướng về điều thiện.”

Nhưng phải nhớ thật kỹ:

không có con số 108 nào tự động xóa nghiệp cho con.

Một trăm lẻ tám câu có thể là cách giúp mình duy trì thời khóa.

Nhưng sức tu không nằm ở con số.

Nếu miệng niệm Phật một trăm lẻ tám lần mà sau đó tiếp tục:

sân,

nói ác,

lừa dối,

làm tổn thương người khác,

thì mình phải nhìn lại.

Niệm Phật phải giúp tâm thay đổi.

Trong Kinh Vô Lượng Thọ, pháp môn niệm Phật luôn đi cùng tín, nguyện và hướng tâm về thiện pháp, chứ không phải một phép tính:

niệm bao nhiêu câu = xóa bao nhiêu nghiệp.

Cho nên:

Niệm Phật để sửa tâm mình. Hồi hướng để mở rộng tâm mình. Còn nghiệp của con, chính con cũng phải học cách sống thiện.

ĐIỀU THỨ BA

GIỮ MIỆNG VÀ GIỮ TÂM – ĐÓ LÀ MÓN QUÀ RẤT LỚN CHO CON

Một căn nhà không nghèo vì ít đồ.

Có khi căn nhà nghèo nhất là căn nhà đầy những lời làm đau nhau.

Mẹ thương con nhưng ngày nào cũng:

chửi,

so sánh,

mắng nhiếc,

dọa nạt,

nhắc lỗi cũ,

thì tình thương ấy bị che bởi khẩu nghiệp.

Trong Kinh Người ở Sālā – Trung Bộ Kinh số 41, Đức Phật dạy tránh bốn loại lời nói bất thiện:

nói dối, nói chia rẽ, nói thô ác, nói lời vô ích.

Đó là pháp tu ngay trong gia đình.

Một người mẹ giữ được miệng trong lúc giận đã cho con một bài học rất lớn.

Một người cha biết dừng trước khi buông câu làm con tổn thương đã bảo vệ gia đình rất nhiều.

Trong Pháp Cú, kệ 5, Đức Phật dạy:

Hận thù không thể chấm dứt bằng hận thù; chỉ có không hận mới chấm dứt được hận thù.

Cho nên muốn con bình an, trước hết hãy giảm những nguồn bất an ngay trong nhà.

Không phải phong thủy tốt nhất là đặt vật gì ở đâu.

Một trong những “phong thủy” tốt nhất của gia đình là người trong nhà biết nói với nhau bằng lòng tử tế.

ĐIỀU THỨ TƯ

ĐỪNG GỌI TÊN CON CHỈ ĐỂ LO – HÃY HỌC CÁCH KHỞI TÂM TỪ

Có những người mẹ từ sáng đến tối chỉ nghĩ:

“Không biết con có gặp chuyện gì không?”

“Không biết tương lai nó thế nào?”

“Không biết ai hại nó không?”

Nghĩ lâu ngày, mình tưởng đó là thương.

Nhưng nhiều khi đó là lo âu.

Thương khác với lo.

Thương giúp mình sáng.

Lo quá mức làm mình kiệt sức.

Thay vì cứ dựng lên những điều xấu trong đầu, có thể ngồi yên và khởi tâm từ:

“Nguyện cho con được an lành. Nguyện cho con biết tránh điều bất thiện. Nguyện cho con gặp thiện hữu. Nguyện cho con có trí tuệ để tự chịu trách nhiệm về đời mình.”

Trong Kinh Từ Bi – Kinh Tập 1.8, Karaṇīya Mettā Sutta, Đức Phật dạy phát triển tâm từ rộng lớn đến tất cả chúng sinh:

nguyện tất cả được an vui và an ổn.

Đây không phải một luồng năng lượng thần bí bay ra che chắn con.

Đây trước hết là cách chuyển tâm của người đang thương:

từ sợ sang từ,

từ kiểm soát sang chúc lành,

từ bám chấp sang nâng đỡ.

Và khi tâm mẹ bớt loạn, cách nói chuyện với con cũng khác.

Đó là tác động rất thật.

ĐIỀU THỨ NĂM

LÀM THIỆN RỒI HỒI HƯỚNG – NHƯNG ĐỪNG BIẾN TỔ TIÊN THÀNH NGƯỜI BAN MAY RỦI

Trong truyền thống Phật giáo, người sống có thể làm việc thiện rồi hồi hướng cho thân nhân đã mất.

Trong Kinh Jāṇussoṇi – Tăng Chi Bộ Kinh 10.177, Đức Phật có giảng về việc bố thí và hướng công đức đến thân nhân quá vãng.

Trong Kinh Ngoài Bức Tường – Tiểu Bộ Kinh, Tiểu Tụng số 7, tinh thần hồi hướng cho người đã khuất cũng được nói đến.

Cho nên có thể:

bố thí,

cúng dường đúng pháp,

giúp người,

giữ giới,

tụng kinh,

niệm Phật,

rồi nguyện:

“Nguyện những thiện nghiệp này hồi hướng đến cha mẹ, ông bà, tổ tiên và thân bằng quyến thuộc đã quá vãng. Nếu có duyên thọ nhận, nguyện đều được lợi lạc.”

Nhưng đừng nói:

“Mình hồi hướng rồi tổ tiên sẽ phù hộ làm ăn phát tài.”

Đạo hiếu không phải một hợp đồng trao đổi.

Không phải:

“Con cúng ông bà, ông bà phải cho con may mắn.”

Mình nhớ tổ tiên vì biết ơn.

Mình làm thiện vì thiện đáng làm.

Mình hồi hướng vì muốn chia sẻ điều lành.

Như vậy mới trong sáng.

MẸ KHÔNG THỂ SỐNG THAY CON – NHƯNG MẸ CÓ THỂ LÀ MỘT THIÊN DUYÊN RẤT LỚN

Đây là điều phải nhớ.

Một người mẹ có thể giữ giới rất tốt nhưng con vẫn có lựa chọn riêng.

Một người cha rất hiền nhưng con vẫn có lúc đi sai.

Đừng vì vậy mà tự kết tội:

“Chắc tại tôi thiếu phước nên con mới khổ.”

Không nên.

Mỗi người là chủ nhân của nghiệp mình.

Nhưng khi con lạc đường, cha mẹ vẫn có thể trở thành:

một nơi để con quay về,

một lời nói tinh tảo,

một tấm gương,

một thiên hữu,

một người không bỏ con khi con biết quay đầu.

Đó đã là rất lớn.

CHA MẸ MUỐN ĐỂ LẠI PHƯỚC CHO CON THÌ ĐỂ LẠI CÁI GÌ?

Tiền rất quý.

Nhà cửa rất quý.

Học hành rất quý.

Nhưng có thứ còn quý hơn:

một nếp nhà có đạo đức.

Con nhìn thấy mẹ không lừa người.

Con nhìn thấy cha không vì lợi mà hại người.

Con nhìn thấy trong nhà biết xin lỗi.

Biết cảm ơn.

Biết thờ cha kính mẹ.

Biết thương người yếu.

Biết kiếm đồng tiền sạch.

Những điều đó có thể theo con lâu hơn rất nhiều tài sản.

Cho nên:

Phước lớn cha mẹ để cho con không chỉ nằm trong tài khoản. Nó còn nằm trong cách con được dạy để trở thành một con người.

ĐỪNG NÓI “CHỈ CẦN LÀM BA TRONG NĂM”

Năm điều này không phải một công thức thần bí.

Không phải:

làm đủ ba điều là vận may mở ra.

Đạo Phật không phải phép tính như vậy.

Năm điều chỉ là năm hướng tu:

SỐNG LÀM GƯƠNG. NIỆM PHẬT VÀ TU TÂM. GIỮ KHẨU NGHIỆP. KHỞI TÂM TỪ. LÀM THIỆN VÀ HỒI HƯỚNG.

Làm được điều nào thì làm cho thật.

Rồi từng ngày làm thêm.

Không cầu thần kỳ.

Chỉ bền bỉ gieo nhân lành.

LỜI PHẬT ĐỂ LÀM GỐC

Trong Pháp Cú, kệ 183, Đức Phật dạy:

Không làm các điều ác. Thành tựu các việc lành. Thanh lọc tâm ý. Đó là lời chư Phật dạy.

Đây chính là điều cha mẹ có thể trao cho con.

Không phải một lá bùa.

Không phải một lời hứa:

“Con sẽ không bao giờ gặp khổ.”

Mà là dạy con:

khi khổ đến, biết sống sao để không tạo thêm khổ.

Đó mới là tài sản lâu dài.

CÂU KẾT

Kính thưa quý vị,

Muốn con có phước:

đừng chỉ cầu cho con gặp người tốt. Hãy trở thành một người tốt trong đời con.

Đừng chỉ cầu con không nói dối.

Hãy để con thấy mình sống thật.

Đừng chỉ cầu con hết sân.

Hãy cho con thấy mình biết dừng khi giận.

Đừng chỉ cầu Phật bảo hộ con.

Hãy dạy con biết tự bảo hộ đời mình bằng:

giới, thiện nghiệp, chánh kiến, và trí tuệ.

Cha mẹ không thể đi hết cuộc đời thay con.

Nhưng cha mẹ có thể đặt những viên đá đầu tiên thật ngay ngắn trên con đường của con.

Muốn để phước cho con, hãy để lại một nếp sống thiện. Muốn con hướng về Phật, hãy để con nhìn thấy Phật pháp trong cách mình sống mỗi ngày.

Nam mô Bốn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật. Nam mô A Di Đà Phật.

CHƯƠNG 07

NGHIỆP KHÔNG PHẢI ĐỢI ĐẾN KIẾP SAU MỚI TRỞ QUẢ

↑ Về Mục lục

Nghiệp không phải lúc nào cũng đợi đến một đời sau. Có những quả của hành động bắt đầu ngay trong hiện tại: mất niềm tin, gia đình rạn nứt, tâm bất an và chính mình không dám đối diện với lương tâm của mình.

Nam mô Bốn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật.

Kính thưa quý vị,

Nhiều người nghe đến chữ nghiệp thì nghĩ ngay:

“Làm xấu đời này, kiếp sau mới trả.”

Hiểu như vậy là chưa đủ.

Trong Phật pháp, nghiệp là hành động có chủ ý.

Trong Kinh Nghiệp – Tăng Chi Bộ Kinh 6.63, Đức Phật dạy:

“Ta gọi tác ý là nghiệp.”

Tức là nghiệp bắt đầu từ cái tâm muốn làm, rồi đi ra bằng thân, lời nói và ý nghĩ.

Và quả của nghiệp không nhất thiết chỉ chờ đến một đời khác.

Có những quả xuất hiện rất nhanh.

Một lần nói dối, người ta mất niềm tin.

Một lần phản bội, gia đình bắt đầu rạn.

Một lần tham lợi bất chính, mình phải sống trong sợ hãi bị phát hiện.

Một lần cố ý làm đau người khác, trong tâm mình đã gieo thêm một hạt giống bất an.

Cho nên người học Phật đừng chỉ sợ quả đời sau.

Phải biết nhìn quả đang sinh ngay trong tâm mình hôm nay.

GIỮ THÂN NGHIỆP TRƯỚC HẾT LÀ KHÔNG LÀM HẠI

Trong Kinh Người ở Sālā – Trung Bộ Kinh số 41, Đức Phật dạy ba con đường bất thiện của thân:

sát sinh, lấy của không cho, tà hạnh trong dục.

Đây là ba chỗ rất lớn mà người tu phải giữ.

THỨ NHẤT – KHÔNG SÁT SINH

Không sát sinh trước hết là không cố ý lấy mạng một chúng sinh.

Nhưng tu sâu hơn không chỉ dừng ở chuyện:

“Tôi có trực tiếp giết hay không?”

Mà còn phải nhìn tâm mình:

mình có vui thích trước cảnh đau đớn không?

có cố vũ sự tàn nhẫn không?

có vì lợi ích của mình mà coi thường nỗi sợ của sinh vật khác không?

Tâm từ nếu không được nuôi dưỡng thì sẽ khô dần.

Cho nên giữ giới không sát sinh không chỉ là không giết.

Mà còn là:

học thương sự sống.

THỨ HAI – KHÔNG LẤY CỦA KHÔNG CHO

Trộm cắp không chỉ là lấy tiền trong túi người khác.

Có khi mình lấy:

công sức của người khác,

thành quả của người khác,

thời gian của người khác,

uy tín của người khác,

hoặc lợi ích mà người ta chưa hề trao cho mình.

Một món lợi có thể làm túi mình đầy hơn.

Nhưng nếu món lợi ấy đến từ gian dối, thì rất có thể sự bình an trong tâm mình lại vơi đi.

Cho nên trước khi lấy một thứ gì, hãy hỏi:

“Nó có thật sự được trao cho mình không?”

THỨ BA – KHÔNG TÀ HẠNH TRONG DỤC

Có những người gọi dục vọng là tình yêu.

Nhưng nếu niềm vui của mình được xây trên:

nước mắt,

sự phản bội,

lừa dối,

phá vỡ niềm tin,

thì đó không còn là tình yêu lành mạnh.

Người tại gia có gia đình là chuyện bình thường.

Phật pháp không cấm đời sống vợ chồng.

Nhưng dạy mình phải có:

trách nhiệm, chung thủy, không xâm phạm, không làm người khác tổn thương vì dục vọng của mình.

TRƯỚC MỖI HÀNH ĐỘNG, HÃY HỎI BA CÂU

Trước khi làm một việc quan trọng, hãy tự hỏi:

Việc này có làm ai đau không?

Ta có đang lấy điều chưa được trao không?

Nếu người ta yêu thương nhất đang đứng trước mặt, ta còn dám làm việc này không?

Ba câu hỏi ấy có thể cứu mình khỏi rất nhiều nghiệp xấu.

ĐỨC PHẬT DẠY PHẢI QUÁN HÀNH ĐỘNG TRƯỚC, TRONG VÀ SAU KHI LÀM

Trong Kinh Giáo Giới La-hầu-la ở Ambalaṭṭhikā – Trung Bộ Kinh số 61, Đức Phật dạy Tôn giả Rāhula phải xem xét hành động:

trước khi làm, trong khi làm, và sau khi làm.

Nếu thấy hành động ấy dẫn đến hại mình, hại người hoặc hại cả hai, thì nên dừng.

Đây là một phương pháp tu rất thực tế.

Không cần đợi quả báo xa xôi.

Ngay trước khi làm, mình đã có thể soi lại.

ĐỪNG QUỲ TRƯỚC PHẬT CHỈ ĐỂ XIN XÓA HẾT HẬU QUẢ

Nếu đã từng sai, đừng nghĩ:

“Con lạy Phật rồi thì mọi chuyện coi như chưa từng xảy ra.”

Không phải.

Sám hối đúng là:

nhận lỗi, dùng lỗi, sửa điều còn sửa được, bù đắp điều còn bù đắp được, và không tiếp tục tạo lại.

Phật pháp không dạy mình trốn khỏi trách nhiệm.

Phật pháp dạy mình quay đầu.

NGƯỜI TU ĐƯỢC NHẬN RA Ở ĐÂU?

Không phải ở số lần lạy Phật.

Không phải ở số chuỗi hạt đã lần.

Không phải ở việc đứng trước bàn Phật bao lâu.

Mà là:

sau khi rời chùa,

mình có còn cố ý làm người khác đau không?

tay mình có còn lấy điều không thuộc về mình không?

miệng mình có còn làm người khác tổn thương không?

tâm mình có còn nuôi ác ý không?

Đó mới là chỗ tu lộ ra.

NƠI KHÔNG AI NHÌN THẤY MỚI LÀ NƠI GIỚI HẠNH ĐƯỢC SOI RÕ NHẤT

Có người trước mặt người khác rất nghiêm.

Nhưng khi không ai thấy thì làm điều sai.

Đây là chỗ phải soi.

Giới không phải để giữ hình ảnh.

Giới là để giữ tâm mình.

Người thật sự có giới không cần ai đứng cạnh giám sát.

Vì trong tâm đã biết:

“Việc này không nên làm.”

LỜI PHẬT LÀM GỐC

Trong Pháp Cú, kệ 183, Đức Phật dạy:

Không làm các điều ác. Thành tựu các việc lành. Thanh lọc tâm ý. Đó là lời chư Phật dạy.

Đó chính là ba bước:

DỪNG ÁC. LÀM LÀNH. TỊNH TÂM.

CÂU KẾT

Kính thưa quý vị,

Đừng nghĩ nghiệp chỉ nằm ở một kiếp xa xôi.

Có khi nghiệp đã trở ngay trong:

một ánh mắt không còn tin mình, một mái nhà mất tiếng cười, một đêm mình không ngủ yên, một lương tâm không dám nhìn thẳng vào chính mình.

Cho nên người học Phật phải biết dừng từ sớm.

Trước khi bàn tay làm điều sai, hãy dừng. Trước khi miệng nói câu làm đau, hãy dừng. Trước khi dục vọng kéo mình qua giới hạn, hãy dừng.

Và nếu đã sai:

đừng chạy trốn, đừng biện minh, đừng chỉ cầu xin.

Hãy:

nhận, sửa, bù, và dừng.

Người tu không được nhận ra bởi đã lạy Phật bao nhiêu lần.

Mà bởi khi nén hương đã tắt, người ấy còn sống được bao nhiêu phần lời Phật dạy.

Nơi không một ai nhìn thấy chính là nơi giới hạnh của mình được soi rõ nhất.

Nam mô Bốn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật.

PHẦN II

YÊU THƯƠNG BẰNG TRÍ TUỆ

Thương mà không gánh thay, giúp mà không làm người khác yếu đi.

Mở Mục lục

CHƯƠNG 08

ĐỪNG GÁNH NGHIỆP THAY NGƯỜI KHÁC – THƯƠNG PHẢI CÓ TRÍ TUỆ

† Về Mục lục

Từ bi không phải là sống thay cuộc đời người khác. Giúp đúng là làm cho họ mạnh lên; gánh thay là làm cho cả hai cùng mệt.

Nam mô Bốn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật.

Kính thưa quý vị,

Nhiều khi điều làm mình mệt mỏi không phải vì cuộc đời quá khắc nghiệt.

Mà vì mình đang mang trên vai những điều vốn không hoàn toàn thuộc trách nhiệm của mình.

Có người mất ngủ vì đứa con đã trưởng thành nhưng vẫn sống buông thả.

Có người cả ngày đau khổ vì người bạn đời không chịu thay đổi.

Có người vừa lo cha mẹ, vừa lo anh chị em, vừa lo con cháu, đến mức quên mất chính mình cũng cần nghỉ ngơi.

Mình gọi đó là trách nhiệm.

Mình gọi đó là tình thương.

Nhưng phải nhìn sâu hơn:

Đây là giúp đỡ, hay mình đang sống thay phần đời của người khác?

NGHIỆP KHÔNG PHẢI LÀ BẢN ÁN – NHƯNG MỖI NGƯỜI PHẢI CHỊU TRÁCH NHIỆM VỚI HÀNH ĐỘNG CỦA MÌNH

Trong Tăng Chi Bộ Kinh 5.57 – Kinh Những Điều Cần Thường Xuyên Quán Niệm, Đức Phật dạy:

“Ta là chủ nhân của nghiệp, là thừa tự của nghiệp; nghiệp là thai tạng, nghiệp là quyến thuộc, nghiệp là chỗ nương tựa. Ta làm nghiệp nào, thiện hay ác, ta sẽ thừa tự nghiệp ấy.”

Lời này rất quan trọng.

Nó không có nghĩa:

“Ai khổ thì mặc kệ người ta.”

Mà có nghĩa:

mỗi người phải chịu trách nhiệm với lựa chọn của chính mình.

Mình có thể khuyên.

Có thể nâng đỡ.

Có thể cứu khi thật sự nguy hiểm.

Nhưng không thể sống thay.

Không thể trưởng thành thay.

Không thể tu thay.

Không thể chịu trách nhiệm thay suốt cả đời.

THƯƠNG KHÔNG CÓ NGHĨA LÀ XÓA HẾT MỌI HẬU QUẢ CHO NGƯỜI MÌNH THƯƠNG

Cha mẹ thương con.

Đó là điều rất tự nhiên.

Nhưng nếu con làm sai, lần nào cha mẹ cũng đứng ra che.

Con nợ, cha mẹ trả.

Con gây chuyện, cha mẹ xin lỗi.

Con vô trách nhiệm, cha mẹ làm thay.

Con thất bại, cha mẹ lập tức xóa hết hậu quả.

Lâu ngày, đứa con có thể học được một điều rất nguy hiểm:

“Dù mình làm gì cũng sẽ có người đứng ra giải quyết.”

Như vậy tình thương đã vô tình nuôi sự lệ thuộc.

Giúp một lần khi thật sự cần là một chuyện.

Biến mình thành người xử lý mọi hậu quả suốt đời lại là chuyện khác.

GIÚP KHÁC VỚI GÁNH THAY

Phải phân biệt thật rõ.

Giúp là làm cho người kia có thêm sức để tự đứng.

Gánh thay là mình lấy luôn phần trách nhiệm của họ.

Giúp là:

“Tôi ở đây. Tôi có thể chỉ cách. Nhưng anh phải tự làm phần của anh.”

Gánh thay là:

“Anh cứ làm sai, tôi sẽ xử lý.”

Một bên nuôi lớn khả năng.

Một bên nuôi lớn sự phụ thuộc.

Bề ngoài đều có vẻ là thương.

Nhưng kết quả khác nhau rất xa.

ĐỨC PHẬT DẠY TỪ BI KHÔNG TÁCH RỜI TRÍ TUỆ

Trong Kinh Từ Bi – Kinh Tập 1.8, Karaṇīya Mettā Sutta, người tu được khuyến khích phát tâm:

nguyện tất cả chúng sinh được an vui, an ổn.

Nhưng tâm từ không có nghĩa là làm mọi điều người khác muốn.

Muốn một người an vui thật sự, đôi khi mình phải:

nói “không”,

đặt giới hạn,

để họ chịu trách nhiệm,

không tiếp tục đưa tiền cho hành vi gây hại,

không tiếp tục che giấu sai trái.

Đó không phải lạnh lùng.

Đó là từ bi có trí tuệ.

CÓ NHỮNG NGƯỜI VÌ THƯƠNG MÀ VÔ TÌNH NUÔI THÓI QUEN XẤU

Một người vợ có chồng nghiện cờ bạc.

Lần nào chồng nợ cũng vay tiền trả thay.

Chồng gây chuyện thì chị đứng ra xin lỗi.

Chồng hứa bỏ rồi lại tái phạm.

Chị nghĩ:

“Tôi đang cứu gia đình.”

Nhưng nếu cứ xóa hết hậu quả, người kia càng khó nhận ra mức độ nghiêm trọng của hành vi mình.

Đây là điểm phải tỉnh.

Không phải để bỏ người.

Mà để không tiếp tay cho điều đang phá người đó.

Có những lúc thương một người là:

không đưa thêm thứ làm họ chìm sâu hơn.

ĐỪNG BIẾN HY SINH THÀNH MỘT HỢP ĐỒNG NGẦM

Có người nói:

“Tôi chịu khổ hết cũng được, miễn con tôi hạnh phúc.”

Nghe rất cảm động.

Nhưng nếu sau nhiều năm trong lòng bắt đầu xuất hiện:

“Tôi đã hy sinh tất cả, tại sao nó không nghe tôi?”

thì phải nhìn lại.

Có khi sự cho đi của mình đã mang theo một mong muốn ngầm:

người kia phải sống theo ý mình.

Đó là chỗ tình thương bắt đầu dính vào kiểm soát.

Cho đi chân thật không có nghĩa là không có giới hạn.

Và hy sinh không có nghĩa là mình được quyền quyết định toàn bộ cuộc đời người kia.

CÀNG KIỂM SOÁT, TÂM MÌNH CÀNG MẤT AN

Con không nghe điện thoại: lo.

Tin nhắn chưa trả lời: lo.

Nó đi với ai: lo.

Nó làm nghề gì: lo.

Nó chọn người yêu khác ý mình: lo.

Nó quyết định điều gì không giống mình: cũng lo.

Đến một lúc, mình không còn sống cuộc đời mình nữa.

Mình đang sống trong đầu người khác.

Tâm trạng của họ trở thành tâm trạng của mình.

Sai lầm của họ trở thành nỗi ám ảnh của mình.

Đó là một chiếc lồng rất kín.

Và nhiều người bước vào chiếc lồng ấy bằng một cái tên rất đẹp:

“Tôi thương.”

THƯƠNG MÀ KHÔNG KIỂM SOÁT

Đức Phật không dạy vô cảm.

Ngược lại, Phật pháp đề cao từ bi.

Nhưng từ bi không đồng nghĩa với chiếm quyền sống của người khác.

Con đã trưởng thành thì con phải có quyền lựa chọn.

Cha mẹ có thể:

khuyên,

chia sẻ kinh nghiệm,

cảnh báo nguy cơ,

đưa ra giới hạn.

Nhưng cuối cùng, nếu không phải vấn đề nguy hiểm tức thời, con vẫn phải học cách chịu trách nhiệm với lựa chọn của mình.

Thương là đứng bên cạnh. Không phải đứng lên phía trước và sống thay.

MỖI NGƯỜI ĐỀU CÓ “CHIẾC BA LÔ” CỦA MÌNH

Có thể hình dung mỗi người mang một chiếc ba lô.

Trong đó có:

những lựa chọn,
những tập khí,
những hậu quả,
những bài học,
những trách nhiệm.

Mình có thể đi bên cạnh.

Có thể đỡ họ một đoạn.

Có thể chia cho họ nước khi khát.

Nhưng nếu mình đeo luôn chiếc ba lô ấy thay họ suốt đời, thì cuối cùng:
mình kiệt sức, họ lại không mạnh lên.

Hai người cùng khổ.

CÓ NHỮNG CÁI NGÃ RẤT CẦN THIẾT ĐỂ MỘT NGƯỜI TRƯỞNG THÀNH

Không ai thích nhìn người mình thương bị đau.

Nhưng có những bài học chỉ nghe giảng thì chưa đủ.

Phải tự trải qua.

Một đứa trẻ học đi phải có lúc chao đảo.

Một người trưởng thành phải có lúc đối diện với hậu quả lựa chọn của mình.

Nếu lần nào mình cũng dọn sạch mọi chương ngại, họ có thể không học được:

chịu trách nhiệm,
tự quyết định,
đứng dậy,
sửa sai.

Giúp quá mức đôi khi cũng có thể trở thành một cách làm người khác yếu đi.

PHẬT PHÁP KHÔNG DẠY “BÀI HỌC CHƯA HỌC XONG SẼ LẶP LẠI” NHƯ MỘT ĐỊNH LUẬT CỨNG

Có một câu người đời hay nói:

“Bài học chưa học xong thì cuộc đời sẽ cho lặp lại.”

Câu này có thể dùng như một hình ảnh để suy ngẫm.

Nhưng không nên nói đó là nguyên văn lời Phật.

Phật pháp nói chắc hơn ở chỗ:

nhân nào còn được tiếp tục nuôi thì khuynh hướng tương ứng còn có khả năng tiếp diễn.

Nếu người nghiện vẫn tiếp tục đánh bạc, nợ có thể tiếp tục.

Nếu người nóng giận không học cách điều phục, xung đột có thể tiếp tục.

Nếu mình cứ cứu hậu quả mà không thay đổi nguyên nhân, vòng khổ rất dễ lặp.

Đó là nhân quả rất thực tế.

ĐỪNG LẤY CHỮ “NGHIỆP” ĐỂ BỎ MẶC NGƯỜI KHÁC

Có người nghe đến đây rồi nói:

“Nghệp của nó, để nó chịu.”

Cũng sai.

Nếu thấy người gặp nguy hiểm mà mình có khả năng cứu, vẫn nên cứu.

Nếu con bệnh, phải đưa đi chữa.

Nếu một người có ý định tự hại, phải hỗ trợ khẩn cấp.

Nếu người thân đang bị bạo hành, cần giúp họ đến nơi an toàn.

Nếu ai đó thật lòng muốn thoát nghiệp, mình có thể hỗ trợ họ tiếp cận điều trị.

Để người khác chịu trách nhiệm không có nghĩa là bỏ mặc họ.

Đây là ranh giới rất quan trọng.

TRÁCH NHIỆM CỦA MÌNH DỪNG Ở ĐÂU?

Hãy hỏi bốn câu:

Việc này có thực sự thuộc trách nhiệm của tôi không?

Tôi đang giúp họ mạnh hơn hay đang làm họ lệ thuộc hơn?

Nếu tôi không làm thay, họ có cơ hội học cách tự chịu trách nhiệm không?

Việc giúp này có làm hại sức khỏe, tài chính và sự bình an của tôi đến mức không còn lành mạnh nữa không?

Bốn câu ấy giúp mình nhìn rõ hơn rất nhiều.

CÓ KHI MÌNH KHÔNG BUÔNG ĐƯỢC VÌ MÌNH ĐÃ QUÁ QUEN VỚI VAI “NGƯỜI CỨU”

Đây là một chỗ rất sâu.

Có người đã sống mấy chục năm bằng vai:

người lo cho cả nhà,

người giải quyết mọi việc,

người ai cũng cần.

Đến khi người khác không còn cần mình như trước, tự nhiên thấy trống rỗng.

Vậy nên đôi khi mình tiếp tục gánh không phải chỉ vì người kia cần.

Mà vì:

mình cần cảm giác mình còn quan trọng.

Đây không phải điều đáng xấu hổ.

Nhưng phải thấy.

Vì nếu không thấy, mình sẽ gọi sự bám giữ ấy là “hy sinh”.

BUÔNG KHÔNG PHẢI LÀ BỎ

Buông là:

trả lại trách nhiệm đúng cho người phải mang nó.

Con trưởng thành, trả lại cho con trách nhiệm về đời con.

Người bạn đời sai, trả lại cho họ trách nhiệm sửa sai.

Anh chị em có vấn đề, giúp trong khả năng nhưng không sống thay.
Buông như vậy không phải vô tình.
Đó là biết ranh giới.

ĐỨC PHẬT DẠY TỰ MÌNH PHẢI TỈNH TẦN

Trong Pháp Cú, kệ 276, Đức Phật dạy đại ý:
Các con phải tự mình nỗ lực; Như Lai chỉ là người chỉ đường.
Đây là một lời rất sâu.
Ngay cả Đức Phật còn không giác ngộ thay chúng ta.
Ngài chỉ đường.
Chúng ta phải đi.
Vậy thì mình cũng phải hiểu:
mình không thể trưởng thành thay cho con, không thể tỉnh ngộ thay cho
chồng, không thể tu thay cho người thân.
Mình có thể chỉ đường.
Nhưng chân họ phải bước.

TỪ BI ĐÚNG LÀ GIÚP NGƯỜI KHÁC TỰ ĐỨNG DẬY

Nếu họ ngã, có thể đưa tay.
Nhưng sau khi đứng lên, họ phải tự bước.
Nếu họ không biết làm, có thể chỉ cách.
Nhưng không làm thay mãi.
Nếu họ sai, có thể nói thật.
Nhưng không che giấu hậu quả suốt đời.
Đó mới là giúp.

VÀ MÌNH CŨNG PHẢI BIẾT THƯƠNG CHÍNH MÌNH

Có người lo cho tất cả mọi người.
Nhưng không bao giờ hỏi:
“Thân tâm mình còn chịu nổi không?”

Từ bi không chỉ hướng ra ngoài.

Nếu mình kiệt quệ, mất ngủ, suy sụp, thì khả năng giúp người cũng giảm.

Biết nghỉ.

Biết nói không.

Biết giới hạn.

Biết chăm thân tâm.

Không phải ích kỷ.

Đó là giữ cho lòng thương của mình có thể đi lâu dài.

CÂU KẾT

Kính thưa quý vị,

Người mình thương có thể đau.

Có thể sai.

Có thể ngã.

Và mình có thể đứng bên cạnh.

Nhưng hãy nhớ:

đứng bên cạnh không phải sống thay.

Từ bi không phải gánh hết.

Trách nhiệm không phải kiểm soát hết.

Thương không phải che hết mọi hậu quả.

Đôi khi điều tốt nhất mình có thể làm là:

đưa tay nhưng không công, chỉ đường nhưng không đi thay, khuyên nhưng không ép, thương nhưng không kiểm soát, giúp nhưng không tiếp tay cho bất thiện.

Và hãy nhớ lời Phật:

“Ta là chủ nhân của nghiệp, là thừa tự của nghiệp.” — Tăng Chi Bộ Kinh 5.57.

Cũng hãy nhớ:

“Các con phải tự mình nỗ lực; Như Lai chỉ là người chỉ đường.” —
Pháp Cú, kệ 276.

Cho nên:

Ai có nghiệp người ấy phải học cách chịu trách nhiệm. Ai có đường
người ấy phải tự bước. Mình có thể đồng hành, nhưng không thể sống thay.

Đó không phải lạnh lùng.

Đó là tình thương có ánh sáng của trí tuệ.

Nam mô Bốn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật.

CHƯƠNG 09

THƯƠNG KHÔNG PHẢI LÀ GÁNH THAY - HÃY TRẢ LẠI CHO MỖI NGƯỜI TRÁCH NHIỆM CỦA CHÍNH HỌ

† Về Mục lục

Có những lúc yêu thương không phải là chạy đến xóa hết hậu quả cho một người. Yêu thương có trí tuệ là giúp họ đủ sức tự chịu trách nhiệm và tự đứng dậy.

Nam mô Bốn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật.

Kính thưa quý vị,

Trong rất nhiều gia đình có một cảnh rất quen.

Con gây chuyện, cha mẹ giải quyết.

Em nợ nần, anh chị vay tiền trả thay.

Người bạn làm sai, mình nói dối để che giấu.

Người chồng cứ lặp lại một thói quen xấu, người vợ hết lần này đến lần khác đứng ra dọn hậu quả.

Tất cả đều bắt đầu bằng một chữ rất đẹp:
thương.

Nhưng nếu thương không có trí tuệ, có khi mình đang làm một điều hoàn toàn ngược lại với điều mình mong muốn.

Mình muốn họ trưởng thành.

Nhưng mình lại không để họ chịu trách nhiệm.

Mình muốn họ mạnh lên.

Nhưng lần nào họ ngã mình cũng đứng lên thay.

Mình muốn họ tỉnh.

Nhưng hậu quả vừa xuất hiện mình đã chạy tới xóa đi.

Và cuối cùng:

người kia không học được cách tự mang hành trang của mình, còn mình gần như gục xuống vì sức nặng không thuộc về mình.

MỖI NGƯỜI LÀ CHỦ NHÂN CỦA NGHIỆP MÌNH

Trong Kinh Những Điều Cần Thường Xuyên Quán Niệm – Tăng Chi Bộ Kinh 5.57, Đức Phật dạy:

“Ta là chủ nhân của nghiệp, là thừa tự của nghiệp; nghiệp là thai tạng, nghiệp là quyến thuộc, nghiệp là chỗ nương tựa. Ta làm nghiệp nào, thiện hay ác, ta sẽ thừa tự nghiệp ấy.”

Đây là lời rất sâu.

Không ai có thể lấy toàn bộ nghiệp của người khác để sống thay.

Cha mẹ có thể thương con.

Nhưng không thể trưởng thành thay con.

Người vợ có thể thương chồng.

Nhưng không thể từ bỏ cờ bạc thay chồng.

Người bạn có thể thương bạn.

Nhưng không thể sống chân thật thay bạn.

Mỗi người phải học cách chịu trách nhiệm về lựa chọn của chính mình.

KHÔNG PHẢI MỌI HẬU QUẢ ĐỀU LÀ “TRỪNG PHẠT”

Có những hậu quả đơn giản là kết quả tự nhiên của hành động.

Lười biếng kéo dài thì công việc có thể mất.

Nói dối nhiều lần thì người khác mất niềm tin.

Tiêu xài vô trách nhiệm thì tài chính có thể khủng hoảng.

Phản bội liên tục thì một mối quan hệ có thể tan vỡ.

Không cần phải thêm vào đó một sự trừng phạt thần bí.

Nhân đã gieo thì kết quả có thể xuất hiện từ chính điều kiện mình tạo nên.

Và đôi khi, chính khi nhìn thấy hậu quả thật sự, một người mới bắt đầu chịu nhìn lại mình.

Nhưng phải nói cho đúng:

Không phải cứ đau là chắc chắn sẽ thức tỉnh.

Có người gặp khổ rồi tỉnh.

Có người gặp khổ lại sân hận hơn.

Điều quyết định còn tùy vào cách họ nhìn, cách họ học và những thiện duyên đang có.

Cho nên đừng nói:

“Cứ để nó khổ là nó sẽ tỉnh.”

Không chắc.

Điều đúng hơn là:

đừng vô tình xóa hết trách nhiệm đến mức người ấy không bao giờ phải nhìn lại hành vi của mình.

ĐỨC PHẬT DẠY PHẢI XEM XÉT HÀNH ĐỘNG VÀ HẬU QUẢ

Trong Kinh Giáo Giới La-hầu-la ở Ambalaṭṭhikā – Trung Bộ Kinh số 61, Đức Phật dạy Tôn giả Rāhula phải xem xét một hành động:

trước khi làm, trong khi làm, và sau khi làm.

Nếu một hành động đưa đến tổn hại cho mình, cho người khác hoặc cho cả hai thì cần từ bỏ, sửa đổi và không lặp lại.

Đây là giáo dục trách nhiệm.

Không phải:

làm sai rồi có người khác che.

Mà là:

thấy hậu quả, nhận lỗi, học và sửa.

MỖI LẦN CHE HẬU QUẢ, HÃY HỎI MÌNH ĐANG GIÚP HAY ĐANG TIẾP TAY

Có người mẹ thấy con nợ.

Lập tức bán tài sản trả.

Lần đầu có thể là cứu nguy.

Nhưng lần thứ hai, thứ ba, thứ mười mà con vẫn không thay đổi thì phải nhìn lại.

Tiền mình đưa có đang giúp con đứng lên không?

Hay đang cho con một thông điệp:

“Con cứ tiếp tục, mẹ sẽ xử lý.”

Có một sự khác biệt rất lớn giữa:

cứu một người khỏi nguy hiểm

và

cứu một người khỏi mọi hậu quả do họ chủ động tạo ra.

Cái thứ nhất có thể là từ bi.

Cái thứ hai đôi khi lại nuôi dưỡng sự vô trách nhiệm.

ĐỪNG DỪNG CHỮ “NGHIỆP” ĐỂ MẶC KỆ NGƯỜI KHÁC

Nhưng cũng phải tránh cực đoan ngược lại.

Nghe nói mỗi người chịu nghiệp mình rồi nói:

“Nó làm nó chịu, mặc nó.”

Đó cũng không phải từ bi.

Nếu một người đang gặp nguy hiểm đến tính mạng, phải cứu.

Nếu con bệnh, phải chữa.

Nếu người thân có ý định tự hại, phải tìm hỗ trợ khẩn cấp.

Nếu có bạo lực, phải giúp người bị hại đến nơi an toàn.

Nếu người nghiện thật lòng muốn cai, hãy giúp họ tiếp cận điều trị và hỗ trợ phù hợp.

Không gánh thay không đồng nghĩa với bỏ mặc.

Đây là ranh giới rất quan trọng.

TỪ BI LÀ GIÚP NGƯỜI KHÁC CÓ KHẢ NĂNG TỰ ĐỨNG

Một người đang học đi.

Mình có thể đứng cạnh.

Có thể đưa tay khi họ sắp ngã nguy hiểm.

Nhưng nếu mình bế họ mãi thì họ không học đi.

Một người học bơi.

Mình có thể hướng dẫn.

Có thể đứng bên để bảo đảm an toàn.

Nhưng nếu vừa chạm nước đã kéo lên bờ thì họ không học bơi.

Đời sống cũng vậy.

Giúp đúng là trao thêm năng lực.

Gánh thay là lấy luôn trách nhiệm.

Giúp đúng hỏi:

“Tôi có thể làm gì để anh tự giải quyết việc này?”

Gánh thay nói:

“Để đó tôi làm hết.”

Một câu nuôi sự trưởng thành.

Một câu nuôi sự lệ thuộc.

CÓ KHI TÌNH THƯƠNG LẠI ẨN MỘT NHU CẦU KIỂM SOÁT

Đây là chỗ rất khó nhìn.

Một người mẹ nói:

“Mẹ chỉ muốn tốt cho con.”

Nhưng con đã bốn mươi tuổi vẫn phải:

ăn theo ý mẹ,

sống theo ý mẹ,

chọn nghề theo ý mẹ,

chọn người bạn đời theo ý mẹ.

Nếu khác ý thì mẹ buồn, giận hoặc nói:

“Mẹ hy sinh cả đời vì con.”

Lúc ấy phải nhìn sâu:

Đây còn hoàn toàn là tình thương?

Hay trong tình thương đã có thêm:
sự kiểm soát và mong được cần đến?

Cho đi mà kèm điều kiện:

“Con phải sống theo ý mẹ thì mẹ mới thấy sự hy sinh của mẹ có ý nghĩa”

thì cả hai đều khổ.

CÓ KHI MÌNH KHÔNG BUÔNG ĐƯỢC VÌ ĐÃ QUÁ QUEN LÀM “NGƯỜI CỨU”

Có người cả đời quen lo cho cả nhà.

Hễ ai có chuyện là gọi.

Hễ ai gặp rắc rối là mình giải quyết.

Lâu ngày, mình bắt đầu định nghĩa giá trị bản thân bằng một câu:

“Người khác phải cần tôi.”

Đến một ngày họ tự làm được, mình lại buồn.

Không phải vì họ khổ.

Mà vì:

mình không còn giữ vai người cứu nữa.

Đây là một cái chấp rất tinh tế.

Thấy được nó không phải để tự trách.

Mà để trả lại tự do cho cả hai phía.

THƯƠNG MỘT NGƯỜI KHÔNG PHẢI LÀ CƯỚP MẮT QUYỀN TRƯỞNG THÀNH CỦA HỌ

Có những cha mẹ quá sợ con thất bại.

Nên dọn sạch mọi con đường.

Xin việc.

Giải quyết nợ.

Che sai phạm.

Đi xin lỗi thay.

Quyết định thay.

Ban đầu con sống rất dễ.

Nhưng đến lúc cha mẹ không còn ở đó, con mới bắt đầu gặp cuộc đời thật.

Và lúc ấy có khi cú ngã còn đau hơn.

Cho nên:

đừng chuẩn bị cho con một cuộc đời không có chướng ngại.

Hãy chuẩn bị cho con:

một nhân cách có thể đi qua chướng ngại.

Đó mới là tài sản lâu dài.

ĐỪNG LÀM CHO LÒNG TỐT TRỞ THÀNH NƠI NGƯỜI KHÁC Ỗ LẠI

Cho người đang khát một ly nước là tốt.

Nhưng nếu một người hoàn toàn khỏe mạnh, mỗi ngày cứ ngồi chờ mình bùng nước đến tận miệng, thì đến một lúc phải hỏi:

Mình đang giúp hay đang làm họ yếu đi?

Lòng tốt không sai.

Nhưng lòng tốt cũng cần đúng đối tượng, đúng cách và đúng giới hạn.

Có người càng được giúp càng biết ơn và tự đứng lên.

Có người càng được giúp càng coi đó là nghĩa vụ của người khác.

Khi thấy điều thứ hai đang diễn ra, từ bi phải có thêm trí tuệ.

MỘT GIA ĐÌNH KHÔNG THỂ BÌNH AN NẾU CHỈ CÓ MỘT NGƯỜI CHẠY ĐI DẬP LỬA

Có những gia đình suốt nhiều năm chỉ làm một việc:

chữa hậu quả.

Con gây chuyện.

Cha mẹ giải quyết.

Chồng vay nợ.

Vợ vay chỗ khác trả.

Em làm sai.

Anh chị đứng ra che.

Hết chuyện này đến chuyện khác.

Giống như một căn nhà ngày nào cũng cháy.

Một người cầm xô chạy đi dập.

Nhưng không ai chịu tìm:

Ai đang châm lửa?

Nếu không sửa nguyên nhân, chuyện sẽ quay lại.

Có thể bằng hình thức khác.

Có thể nặng hơn.

Cho nên giúp người không chỉ là dập hậu quả.

Phải nhìn vào nhân đang tiếp tục được nuôi dưỡng.

BIẾT DỪNG CŨNG LÀ MỘT PHÁP TU

Người ta thường dạy:

thương nhiều hơn,

cho nhiều hơn,

nhẫn nhiều hơn.

Nhưng có một bài học cũng quan trọng:

biết dừng đúng lúc.

Dừng việc cho tiền nếu tiền đang nuôi nghiện.

Dừng che giấu nếu che giấu đang nuôi gian dối.

Dừng làm thay nếu làm thay đang nuôi sự vô trách nhiệm.

Dừng can thiệp nếu con đã trưởng thành và việc đó thuộc quyền lựa chọn của con.

Dừng không phải vì hết thương.

Dừng để tình thương không trở thành xiềng xích.

ĐỨC PHẬT CŨNG KHÔNG ĐI THAY CON ĐƯỜNG CHO CHÚNG TA

Trong Pháp Cú, kệ 276, Đức Phật dạy:

“Các ông phải tự mình nỗ lực; Như Lai chỉ là người chỉ đường.”

Nếu ngay cả Đức Phật cũng chỉ đường mà không thể tu thay chúng sinh, thì mình càng phải hiểu:

Mình không thể giác ngộ thay con.

Không thể bỏ tham thay chồng.

Không thể sửa tính thay bạn.

Không thể chịu trách nhiệm thay người thân.

Mình có thể:

chỉ đường, động viên, tạo duyên, đưa tay.

Nhưng:

chân của họ phải bước.

TRƯỚC KHI GÁNH THÊM, HÃY HỎI BỐN CÂU

Việc này có thật sự thuộc trách nhiệm của tôi không?

Việc tôi làm sẽ giúp họ mạnh lên hay lệ thuộc hơn?

Tôi đang cứu họ khỏi nguy hiểm hay đang cứu họ khỏi trách nhiệm?

Nếu tôi cứ làm điều này thêm năm năm nữa, cả hai sẽ tốt hơn hay kiệt quệ hơn?

Bốn câu đó nhiều khi đủ để mình tỉnh.

CÂU KẾT

Kính thưa quý vị,

Có những lúc thương là đưa tay.

Có những lúc thương là nói:

“Phần này con phải tự làm.”

Có lúc thương là cứu.

Có lúc thương là không tiếp tục che.

Có lúc thương là cho.

Có lúc thương lại là từ chối một điều đang làm người kia chìm sâu hơn.

Cho nên đừng chỉ hỏi:

“Tôi thương họ đến mức nào?”

Hãy hỏi:

“Cách tôi đang thương có giúp họ trưởng thành không?”

Hãy nhớ lời Phật:

“Ta là chủ nhân của nghiệp, là thừa tự của nghiệp.” — Tăng Chi Bộ Kinh 5.57.

Và:

“Các ông phải tự mình nỗ lực; Như Lai chỉ là người chỉ đường.” — Pháp Cú, kệ 276.

Từ đó mình có một công thức rất dễ nhớ:

CỨU KHI NGUY HIỂM. GIÚP KHI HỌ MUỐN ĐỨNG DẬY. CHỈ ĐƯỜNG KHI HỌ CHƯA BIẾT. NHƯNG ĐỪNG SỐNG THAY.

Bởi vì:

thương không phải là mang hết chiếc ba lô của người khác lên vai mình. Thương là giúp họ nhận ra đôi vai của chính họ cũng có thể mang được.

Đó không phải là vô tình.

Đó là từ bi có trí tuệ.

Nam mô Bốn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật.

CHƯƠNG 10

THƯƠNG ĐÚNG CÁCH – ĐỪNG SỐNG THAY CUỘC ĐỜI NGƯỜI KHÁC

↑ Về Mục lục

Có những lúc tình thương sâu nhất không phải là gánh thay, mà là đủ tỉnh táo để trả lại cho người mình thương trách nhiệm thuộc về chính họ.

Nam mô Bốn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật.

Kính thưa quý vị,

Có những người cả đời sống rất nặng.

Không phải vì họ yếu.

Mà vì họ đã quen mang quá nhiều phần đời của người khác lên vai mình.

Con làm sai, mình sửa.

Chồng gây nợ, mình trả.

Em gây chuyện, mình đứng ra giải quyết.

Bạn bè làm sai, mình nói dối để che.

Lâu ngày, người kia không học được cách chịu trách nhiệm.

Còn mình thì kiệt sức.

Đây là một điểm rất sâu trong tình thương:

giúp người và sống thay người là hai việc hoàn toàn khác nhau.

MỖI NGƯỜI PHẢI TỰ CHỊU TRÁCH NHIỆM VỚI HÀNH ĐỘNG CỦA MÌNH

Trong Kinh Những Điều Cần Thường Xuyên Quán Niệm – Tăng Chi Bộ Kinh 5.57, Đức Phật dạy:

“Ta là chủ nhân của nghiệp, là thừa tự của nghiệp.”

Nghĩa là:

mình làm,

mình phải học cách chịu trách nhiệm.

Mình nói,

mình phải chịu hậu quả của lời nói.

Mình lựa chọn,

mình phải học từ lựa chọn ấy.

Cha mẹ có thể thương con.

Nhưng không thể trưởng thành thay con.

Người vợ có thể thương chồng.

Nhưng không thể từ bỏ thói xấu thay chồng.

Bạn bè có thể khuyên nhau.

Nhưng không ai có thể sống tình thức thay người khác.

HẬU QUẢ KHÔNG PHẢI LÚC NÀO CŨNG LÀ HÌNH PHẠT

Một người nói dối nhiều lần rồi mất niềm tin.

Đó không cần phải gọi là “trời phạt”.

Đó là hậu quả tự nhiên.

Một người tiêu xài vô trách nhiệm rồi lâm vào nợ nần.

Đó là kết quả của hành vi.

Một người thường xuyên phản bội rồi mất một mối quan hệ.

Đó cũng là hậu quả có thể nhìn thấy ngay trong hiện tại.

Cho nên đôi khi điều giúp một người thay đổi không phải là mình trách họ thêm.

Mà là để họ nhìn rõ:

“Việc tôi làm đang dẫn đời tôi đi về đâu?”

ĐỨC PHẬT DẠY PHẢI NHÌN HÀNH ĐỘNG VÀ HẬU QUẢ

Trong Kinh Giáo Giới La-hầu-la ở Ambalatthikā – Trung Bộ Kinh số 61, Đức Phật dạy Tôn giả Rāhula quán xét một hành động:

trước khi làm, trong khi làm, và sau khi làm.

Nếu thấy hành động ấy dẫn đến tổn hại cho mình, cho người hoặc cho cả hai thì phải biết dừng, nhận ra và sửa đổi.

Đây là giáo dục rất sâu.

Không phải:

làm sai rồi có người khác xóa hết hậu quả.

Mà là:

làm – thấy – học – sửa.

CHE CHỖ QUÁ MỨC CÓ THỂ LÀM NGƯỜI KHÁC YẾU ĐI

Một đứa trẻ tập đi.

Nếu ngã nhẹ, lần nào người lớn cũng hoảng hốt chạy đến bế lên, đứa trẻ có thể ngày càng sợ bước.

Nhưng nếu người lớn đứng gần, bảo đảm an toàn, để nó tập đứng lại, nó dần biết:

“Mình có thể tự đứng.”

Người lớn cũng vậy.

Có những lúc họ cần được cứu.

Nhưng cũng có những lúc họ cần được tin rằng:

“Bạn có khả năng tự giải quyết phần này.”

Đó là một kiểu giúp rất lớn.

ĐỪNG HIỂU SAI RẰNG “CỨ ĐỂ HỌ ĐAU THÌ HỌ SẼ TỈNH”

Không phải ai đau cũng tỉnh.

Có người gặp khổ rồi trưởng thành.

Có người gặp khổ lại sân hận hơn.

Cho nên không được dùng chữ nhân quả để mặc kệ người khác.

Không phải:

“Nó phải chịu cho chừa.”

Đó không phải từ bi.

Điều đúng là:

không cướp mất trách nhiệm của họ, nhưng cũng không bỏ mặc khi họ thật sự cần được cứu.

Nếu có nguy hiểm đến tính mạng thì cứu.

Nếu có bệnh thì chữa.

Nếu có bạo lực thì giúp người bị hại đến nơi an toàn.

Nếu người nghiện thật lòng muốn thay đổi thì giúp họ tìm điều trị.

Nhưng giúp không đồng nghĩa với:

tiếp tục đưa tiền cho hành vi gây hại, che giấu sai phạm, trả nợ vô hạn, hay làm thay toàn bộ cuộc đời.

CÓ MỘT CÁI BẦY RẤT TINH TẾ: MÌNH MUỐN ĐƯỢC CẦN ĐẾN

Có những người cả đời làm “người cứu”.

Ai có chuyện cũng gọi mình.

Ai gặp khó cũng nhờ mình.

Lâu ngày, mình quen với cảm giác:

“Không có tôi thì họ không làm được.”

Đây là nơi bản ngã có thể ẩn trong lòng tốt.

Mình tưởng mình không buông được vì thương họ.

Nhưng đôi khi mình không buông được vì:

sợ mình không còn quan trọng.

Thấy được điều này không phải để tự trách.

Mà để tình thương trở nên trong sáng hơn.

GIÚP NGƯỜI KHÁC MẠNH LÊN

Có một câu hỏi rất đáng giữ:

“Việc tôi đang làm sẽ giúp người này mạnh hơn hay lệ thuộc hơn?”

Nếu mạnh hơn, cứ giúp.

Nếu lệ thuộc hơn, phải đổi cách.

Thay vì trả nợ mãi:

hãy giúp họ lập kế hoạch trả nợ.

Thay vì giải quyết việc thay:

hãy chỉ cách họ tự giải quyết.

Thay vì nói dối để che:

hãy khuyên họ nói thật và chịu trách nhiệm.

Thay vì kiểm soát mọi quyết định của con:

hãy cho con lời khuyên rồi để con học cách lựa chọn.

Đó mới là giúp người trưởng thành.

ĐỪNG DỌN SẠCH TẤT CẢ ĐÁ TRÊN ĐƯỜNG CỦA CON

Cha mẹ nào cũng muốn con đường của con bằng phẳng.

Nhưng mục đích của tình thương không phải là:

dọn sạch tất cả chướng ngại.

Mà là:

giúp con có đôi chân đủ vững để bước qua chướng ngại.

Nếu cha mẹ cứ mãi:

quyết định thay,

làm thay,

chịu trách nhiệm thay,

thì đứa con có thể lớn về tuổi nhưng chưa lớn về nội tâm.

Một ngày cha mẹ không còn đủ sức nữa, chính đứa con sẽ gặp khó khăn lớn hơn.

Cho nên món quà lớn nhất cha mẹ trao cho con không phải là:

“Con cứ yên tâm, ba mẹ lo hết.”

Mà là:

“Ba mẹ thương con, sẽ đứng bên con, nhưng phần đời của con, con phải học cách tự bước.”

TỪ BI KHÔNG PHẢI LÀ KIỂM SOÁT

Có người nói:

“Tôi làm tất cả vì thương.”

Nhưng lại muốn:

con phải sống theo ý mình,

chồng phải thay đổi theo ý mình,

người thân phải biết ơn theo cách mình muốn.

Nếu họ không làm, mình giận.

Nếu họ không nghe, mình đau.

Lúc đó tình thương đã lẫn thêm sự kiểm soát.

Từ bi thật sự có một yếu tố rất quan trọng:

tôn trọng khả năng lựa chọn của người khác.

Mình có thể khuyên.

Có thể nói rõ điều đúng sai.

Có thể đặt giới hạn.

Nhưng không thể biến cuộc đời người khác thành dự án của mình.

ĐỪNG LẤY SỰ HY SINH LÀM MÓN NỢ

Có người hy sinh rất nhiều.

Sau đó nói:

“Tôi đã làm tất cả vì anh, vì con, vậy mà...”

Câu phía sau chữ “vậy mà” thường cho thấy trong sự cho đi đã có một kỳ vọng.

Cho không phải là sai.

Hy sinh cũng không sai.

Nhưng phải tự hỏi:

“Mình cho vì thương, hay cho để người kia phải sống theo điều mình mong?”

Nếu là điều thứ hai, món quà dần trở thành món nợ.

Và cả hai đều khổ.

PHẬT CHỈ ĐƯỜNG – KHÔNG ĐI THAY

Trong Pháp Cú, kệ 276, Đức Phật dạy:

“Các ông phải tự mình nỗ lực; Như Lai chỉ là người chỉ đường.”

Lời này giải quyết rất nhiều khổ đau trong quan hệ.

Ngay cả Đức Phật cũng không giác ngộ thay chúng sinh.

Ngài dạy.

Ngài chỉ đường.

Ngài tạo duyên.

Nhưng người học phải tự đi.

Vậy thì mình cũng phải hiểu:

mình có thể làm thiện hữu của người khác, nhưng không thể tu thay họ.

THIỆN HỮU KHÔNG PHẢI NGƯỜI LÀM HỘ MỌI VIỆC

Trong Kinh Một Nửa – Tương Ưng Bộ Kinh 45.2, Đức Phật đề cao thiện hữu đến mức dạy rằng thiện hữu là toàn bộ đời sống phạm hạnh.

Nhưng thiện hữu không phải người:

che mọi lỗi,

chiều mọi ý,

xóa mọi hậu quả.

Một người bạn lành đôi khi phải nói:

“Việc này bạn sai.”

Đôi khi phải nói:

“Phần này bạn phải tự chịu trách nhiệm.”

Đôi khi phải từ chối tiếp tay.

Đó cũng là thương.

BỐN CÂU HỎI TRƯỚC KHI GIÚP

Trước khi lao vào giải quyết thay một người, hãy hỏi:

Việc này thật sự thuộc trách nhiệm của ai?

Tôi đang cứu họ khỏi nguy hiểm hay cứu họ khỏi trách nhiệm?

Cách giúp này làm họ mạnh hơn hay lệ thuộc hơn?

Nếu tôi tiếp tục làm điều này thêm năm năm, cả hai sẽ tốt hơn hay khổ hơn?

Bốn câu đó có thể cứu rất nhiều gia đình khỏi một vòng lặp kéo dài.

CÓ LÚC PHẢI ĐỦ BÌNH TĨNH ĐỂ THU TAY LẠI

Đưa tay ra giúp đỡ khó.

Nhưng có lúc thu tay lại còn khó hơn.

Thu tay không phải vì hết thương.

Mà vì biết:

“Phần này người ấy có thể tự làm.”

Mình vẫn ở đó.

Vẫn thương.

Vẫn sẵn sàng giúp nếu thật sự cần.

Nhưng không còn cướp lấy cơ hội để họ tự đứng.

Đó là một dạng tin tưởng.

ĐỪNG SỐNG CẢ ĐỜI ĐỂ DẬP NHỮNG ĐÁM CHÁY DO NGƯỜI KHÁC LIÊN TỤC CHÂM LÊN

Có gia đình lúc nào cũng có một người chạy đi giải quyết:

nợ,

xung đột,

sai lầm,

rắc rối.

Ngày nào cũng dập lửa.

Nhưng không ai hỏi:

“Tại sao lửa cứ cháy?”

Nếu không nhìn nguyên nhân thì mình chỉ xử lý hậu quả.

Người tu phải học nhìn vào nhân.

Thói quen nào đang được nuôi?
Sự vô trách nhiệm nào đang được bao che?
Lời nói dối nào đang được giữ hộ?
Hành vi nào đang được tiếp sức?
Thấy được nhân mới có thể chuyển được dòng đi.

CÂU KẾT

Kính thưa quý vị,
Đừng nghĩ yêu thương là phải chịu hết.
Đừng nghĩ từ bi là phải làm thay.
Đừng nghĩ bao dung là phải xóa mọi trách nhiệm.
Có những lúc thương là:
đỡ người ta đứng lên.
Nhưng sau đó phải để họ tự bước.
Có những lúc thương là:
không đưa thêm tiền.
Có những lúc thương là:
không nói dối để che.
Có những lúc thương là:
nói một chữ “không”.
Có những lúc thương là:
trả lại cho một người đúng phần trách nhiệm của họ.
Và hãy nhớ hai lời dạy rất quan trọng:

*“Ta là chủ nhân của nghiệp, là thừa tự của nghiệp.” — Tăng Chi Bộ
Kinh 5.57.*

“Các ông phải tự mình nỗ lực; Như Lai chỉ là người chỉ đường.” —
Pháp Cú, kệ 276.

Cho nên:

Thương thì thương hết lòng. Giúp thì giúp đúng cách. Cứu khi thật sự nguy hiểm. Chỉ đường khi người ta chưa biết. Đưa tay khi người ta muốn đứng lên. Nhưng đừng sống thay.

Bởi vì:

tình thương có trí tuệ không làm người khác yếu đi. Tình thương có trí tuệ giúp người ấy trở về với trách nhiệm và sức mạnh của chính mình.

Nam mô Bốn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật.

CHƯƠNG 11

YÊU THƯƠNG KHÔNG CÓ NGHĨA LÀ KIỂM SOÁT

↑ Về Mục lục

Càng kiểm soát cuộc đời người khác, mình càng mất bình an. Tình thương có trí tuệ không giữ người ta trong vòng tay mãi mãi; tình thương giúp họ có đủ sức để tự đứng.

Nam mô Bốn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật.

Kính thưa quý vị,

Cuộc sống hiện đại có một cái bẫy rất tinh tế:

chúng ta tưởng quan tâm là phải biết hết, kiểm soát hết và can thiệp hết.

Con không nghe điện thoại vài giờ thì lo.

Người thân đăng một dòng buồn thì gọi hỏi liên tục.

Người mình thương im lặng một ngày thì trong đầu đã tưởng tượng ra đủ chuyện xấu.

Càng thương, càng muốn biết.

Càng muốn biết, càng kiểm soát.

Nhưng càng kiểm soát, cả hai càng mệt.

Người bị kiểm soát mất tự do.

Người kiểm soát mất bình an.

CHA MẸ CÓ THỂ CHỈ ĐƯỜNG, NHƯNG KHÔNG THỂ SỐNG THAY

Có cha mẹ quyết định gần như mọi thứ cho con:

học ngành gì,

làm nghề gì,

lấy ai,

ở đâu,

tiêu tiền thế nào,

gặp ai.

Cha mẹ nghĩ:

“Mình từng trải hơn, mình biết điều gì tốt nhất.”

Tâm ấy bắt đầu từ thương.

Nhưng nếu đi quá xa, đứa con có thể lớn lên với một điều rất nguy hiểm:

không tin vào khả năng tự quyết định của chính mình.

Mỗi lần phải chọn lại sợ sai.

Mỗi lần thất bại lại tìm người để trách.

Vì từ nhỏ đến lớn, nó chưa từng thực sự được học cách:

chọn – chịu trách nhiệm – sửa – trưởng thành.

Trong Kinh Giáo Thọ Thi-ca-la-việt – Trường Bộ Kinh số 31, Đức Phật dạy cha mẹ có trách nhiệm hướng con tránh điều ác, khuyến khích điều thiện, dạy nghề và chuẩn bị cho con một đời sống đúng đắn.

Nhưng hướng dẫn khác với kiểm soát.

Cha mẹ là người chỉ đường đầu tiên, không phải người cầm lái cuộc đời con mãi mãi.

ĐỪNG LẤY TỪ BI LÀM LÝ DO ĐỂ TIẾP TAY CHO ĐIỀU BẤT THIỆN

Có người vợ sống với một người chồng nghiện rượu.

Chồng say, vợ đi xin lỗi.

Chồng gây chuyện, vợ bồi thường.

Chồng hứa sửa, rồi lại tái phạm.

Người vợ nghĩ:

“Mình đang giữ gia đình.”

Nhưng nếu một người được che hết mọi hậu quả, họ rất dễ tiếp tục sống như cũ.

Không phải vì người đó chắc chắn xấu.

Mà vì họ chưa thật sự phải chịu trách nhiệm.

Cho nên phải phân biệt:
giúp người vượt qua khó khăn
và
làm cho họ không cần chịu trách nhiệm về hành vi của mình.
Hai việc hoàn toàn khác nhau.

THA THỨ KHÔNG CÓ NGHĨA LÀ CHẤP NHẬN BỊ TỔN THƯƠNG MÃI

Có người tự nhủ:
“Thôi, tha thứ thêm một lần.”
Rồi một lần thành mười lần.
Mười lần thành nhiều năm.
Cuối cùng người thay đổi nhiều nhất lại là chính mình:
mệt hơn,
buồn hơn,
mất tự tin hơn,
mất niềm vui hơn.

Tha thứ là một phẩm chất đẹp.
Nhưng tha thứ không đồng nghĩa với:
cho phép người khác tiếp tục làm tổn thương mình mà không có giới hạn.

Trong Phật pháp, từ bi phải đi cùng trí tuệ.
Có khi tha thứ là:
không nuôi hận.
Nhưng đồng thời vẫn có thể nói:
“Việc này tôi không tiếp tục chấp nhận.”
Đó không phải vô tình.
Đó là ranh giới lành mạnh.

NÂNG ĐỖ CHỈ CÓ Ý NGHĨA KHI DẪN ĐẾN TỰ LẬP

Một cây non cần cọc chống.

Nhưng không ai buộc cây vào cọc suốt đời.
Đến một lúc, chiếc cọc phải được tháo ra.
Nếu không, cây không học cách tự đứng trước gió.
Con người cũng vậy.

Giúp đỡ có ý nghĩa khi người được giúp dần:

tự suy nghĩ,
tự quyết,
tự chịu trách nhiệm,
tự đứng lên.

Nếu nhiều năm trôi qua mà một người vẫn chỉ biết dựa, phải nhìn lại cách mình đang giúp.

Một câu rất đáng nhớ là:

“Sự nâng đỡ tốt không tạo ra sự phụ thuộc. Nó tạo ra khả năng tự đứng.”

CÓ KHI MÌNH GIÚP KHÔNG PHẢI VÌ HỌ CẦN, MÀ VÌ MÌNH SỢ BẤT LỰC

Đây là chỗ rất sâu.

Có khi mình nhìn người thân đau khổ, mình lao vào giải quyết ngay.

Mình nghĩ:

“Tôi thương họ.”

Nhưng bên dưới có thể còn một tâm khác:

“Tôi không chịu nổi cảm giác đứng nhìn mà không làm được gì.”

Thế là mình hành động để làm dịu nỗi lo của chính mình.

Không phải mọi hành động giúp đỡ đều xấu.

Nhưng người tu phải nhìn thật sâu:

mình đang giúp người hay đang làm cho tâm mình bớt bất an?

Nếu thấy điều này, mình sẽ biết dừng đúng lúc hơn.

ĐỪNG NÓI “NGƯỜI TA CHỈ THAY ĐỔI KHI KHÔNG CÒN ĐƯỜNG LUI” NHƯ MỘT ĐỊNH LUẬT

Có người đúng là thay đổi sau một biến cố lớn.

Nhưng không phải ai cũng vậy.

Có người phá sản rồi tỉnh.

Có người phá sản lại tuyệt vọng.

Có người mất một mối quan hệ rồi trưởng thành.

Có người lại càng sân hận.

Cho nên không nên nói:

“Cứ để họ khổ, họ sẽ tự tỉnh.”

Không chắc.

Điều đúng hơn là:

đừng che chắn đến mức người ta không bao giờ phải nhìn thẳng vào hành động của chính mình.

ĐỨC PHẬT DẠY TỰ MÌNH PHẢI NỖ LỰC

Trong Pháp Cú, kệ 276, Đức Phật dạy:

“Các ông phải tự mình nỗ lực; Như Lai chỉ là người chỉ đường.”

Lời này rất mạnh.

Ngay cả Đức Phật cũng không sống thay chúng sinh.

Ngài chỉ đường.

Ngài chỉ nhân.

Ngài chỉ quả.

Ngài chỉ cách tu.

Nhưng người nghe phải tự thực hành.

Cho nên cha mẹ cũng vậy.

Bạn đời cũng vậy.

Bạn bè cũng vậy.

Mình có thể chỉ đường, nhưng không thể bước thay.

ĐỪNG CHO CON MỘT CON ĐƯỜNG KHÔNG CÓ CHÔNG GAI – HÃY CHO CON ĐÔI CHÂN ĐỦ MẠNH

Có cha mẹ vì thương con mà chuẩn bị hết:

nhà,

xe,

việc làm,

mối quan hệ,

tiền bạc.

Những điều ấy không sai.

Nhưng nếu đồng thời không dạy con:

chịu trách nhiệm,

quản lý tiền,

chịu thất bại,

tự giải quyết vấn đề,

thì tài sản có thể trở thành chiếc nệm quá mềm.

Mục tiêu không phải là:

con không bao giờ gặp khó khăn.

Mục tiêu là:

khi khó khăn đến, con biết cách đứng vững.

Đó mới là giáo dục sâu.

NGHIỆP VÀ HẬU QUẢ KHÔNG PHẢI LÀ “BÀI THI CUỘC ĐỜI” THEO NGHĨA ĐỊNH MỆNH

Nói cuộc đời là một bài thi có thể là hình ảnh dễ hiểu.

Nhưng phải nhớ:

Phật pháp không dạy có ai đó bên ngoài ra đề cho mình.

Điều chắc hơn là:

hành động tạo điều kiện cho kết quả tương ứng.

Nói dối làm mất niềm tin.

Vô trách nhiệm làm người khác mệt mỏi.

Tham quá mức dễ dẫn đến xung đột.

Sân quá mức làm đổ vỡ quan hệ.

Đó là nhân quả đang vận hành ngay trong đời sống.

CÓ NHỮNG GIỌT NƯỚC MẮT KHÔNG CẦN XÓA NGAY

Người có trí không vui khi thấy người khác đau.

Nhưng cũng không hoảng loạn trước mọi nỗi đau.

Có những nỗi buồn cần được lắng nghe.

Có những thất bại cần được trải qua.

Có những quyết định sai cần được nhận trách nhiệm.

Không phải cứ thấy nước mắt là phải lập tức xóa đi nguyên nhân khiến người ta khó chịu.

Có khi điều cần nhất là:

ngồi bên cạnh và để họ tự nhìn thấy điều họ cần học.

GIÚP ĐÚNG LÀ HỎI, KHÔNG PHẢI LÀM HẾT

Lần tới khi người thân gặp khó khăn, thay vì lập tức nhảy vào giải quyết, hãy thử hỏi:

“Con nghĩ mình có thể làm bước nào trước?”

Hoặc:

“Phần nào con tự làm được?”

Hoặc:

“Con cần lời khuyên hay cần mẹ làm thay?”

Những câu hỏi đó trả lại cho người kia quyền chủ động.

Và rất nhiều khi, họ mạnh hơn mình tưởng.

ĐỪNG ĐỂ CÔNG NGHỆ BIẾN TÌNH THƯƠNG THÀNH GIÁM SÁT

Điện thoại giúp mình gần nhau.

Nhưng cũng dễ làm mình quen với việc:

phải biết họ ở đâu,

đang làm gì,
đã xem tin nhắn chưa,
tại sao chưa trả lời.

Nếu không có lý do an toàn đặc biệt, một người trưởng thành cũng cần khoảng riêng.

Thương không phải là:
“Tôi phải biết mọi thứ về anh.”

Thương là:
“Tôi quan tâm, nhưng tôi vẫn tôn trọng không gian của anh.”
Đó là cách để quan hệ được thoải mái.

BỐN CÂU HỎI TRƯỚC KHI CAN THIỆP

Đây là nguy hiểm thật sự hay chỉ là nỗi lo của tôi?
Người này có khả năng tự giải quyết không?
Việc tôi làm sẽ giúp họ trưởng thành hay làm họ lệ thuộc hơn?
Tôi đang thương họ hay đang cố kiểm soát kết quả?
Bốn câu này có thể thay đổi rất nhiều cách mình yêu thương.

CÂU KẾT

Kính thưa quý vị,
Tình thương không phải là:
biết hết, quản hết, làm hết, chịu hết.
Tình thương có trí tuệ là:
biết lúc nào nên bước tới, biết lúc nào nên đứng bên cạnh, và biết lúc nào phải để người kia tự bước.
Đừng cướp hết khó khăn khỏi đường người mình thương.
Hãy giúp họ có:
trí để nhìn, sức để chịu, và trách nhiệm để bước.
Hãy nhớ lời Phật:
“Các ông phải tự mình nỗ lực; Như Lai chỉ là người chỉ đường.” —
Pháp Cú, kệ 276.

Và hãy nhớ:

Cha mẹ không thể sống thay đời con. Bạn đời không thể tình thức thay nhau. Bạn bè không thể chịu trách nhiệm thay nhau.

Mình có thể:

thương, khuyên, đỡ, dẫn, và đồng hành.

Nhưng:

đường của ai, người ấy vẫn phải tự bước.

Đó không phải là buông bỏ con người.

Đó là buông sự kiểm soát để tình thương có chỗ cho trí tuệ bước vào.

Nam mô Bốn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật.

CHƯƠNG 12

ĐẶT GÁNH XUỐNG – THƯƠNG MÀ KHÔNG SỐNG THAY

↑ Về Mục lục

Có những người đã sống vì tất cả mọi người, đến cuối cùng lại hỏi: “Tại sao mình vẫn cô đơn và kiệt sức?” Có khi không phải vì mình thương quá nhiều, mà vì mình chưa học cách thương bằng trí tuệ.

Nam mô Bốn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật. Nam mô A Di Đà Phật.

Kính thưa quý vị,

Có người cả đời lo cho con.

Có người ôm nợ của anh em.

Có người chịu đựng một người bạn đời hết lần này đến lần khác.

Có người giải quyết mọi rắc rối của gia đình đến mức quên rằng chính mình cũng có một cuộc đời cần sống.

Rồi một ngày nhìn lại, thân đã mỏi, tâm đã cạn, trong lòng bật lên một câu:

“Tôi đã sống vì mọi người. Vậy tại sao cuối cùng tôi lại thấy cô đơn?”

Câu hỏi ấy không nhất thiết xuất phát từ ích kỷ.

Có khi nó xuất phát từ một người đã cho đi quá lâu nhưng chưa từng học cách đặt ranh giới cho tình thương.

MỖI NGƯỜI LÀ CHỦ NHÂN CỦA NGHIỆP MÌNH

Trong Kinh Những Điều Cần Thường Xuyên Quán Niệm – Tăng Chi Bộ Kinh 5.57, Đức Phật dạy:

“Ta là chủ nhân của nghiệp, là thừa tự của nghiệp.”

Đây là một lời rất quan trọng.

Cha mẹ thương con.

Vợ chồng thương nhau.

Anh em thương nhau.

Bạn bè thương nhau.

Nhưng tình thương không làm mất đi trách nhiệm cá nhân.

Mình có thể giúp một người.

Nhưng không thể sống thay họ.

Mình có thể chỉ đường.

Nhưng không thể bước bằng đôi chân của họ.

Mình có thể mở cửa.

Nhưng người kia phải tự bước qua.

ĐỪNG BIẾN TÌNH THƯƠNG THÀNH MỘT CÁI KHIÊN CHE HẾT MỌI HẬU QUẢ

Có người con gây chuyện.

Cha mẹ đứng ra xin lỗi.

Con nợ.

Cha mẹ trả.

Con tiêu xài vô trách nhiệm.

Cha mẹ tiếp tục đưa tiền.

Người thân làm sai.

Mình nói dối để che.

Mình nghĩ:

“Nếu không làm vậy, họ sẽ khổ.”

Nhưng phải hỏi sâu hơn:

“Cách mình đang giúp có làm họ trưởng thành không?”

Nếu mỗi lần sai đều có người xóa hậu quả, một người rất dễ quen với suy nghĩ:

“Rồi cũng sẽ có người lo.”

Như vậy mình đang giúp họ thoát khỏi khó khăn trước mắt, nhưng có thể lại lấy đi một phần cơ hội học trách nhiệm.

NHƯNG ĐỪNG HIỂU SAI RẰNG “CỨ ĐỂ NGƯỜI TA KHỔ THÌ NGƯỜI TA SẼ TÌNH”

Không phải.

Khổ không tự động sinh trí tuệ.

Có người gặp khổ rồi tỉnh.

Có người gặp khổ lại sinh thêm sân, tuyệt vọng hoặc làm điều nguy hiểm.

Cho nên người học Phật không được lấy nhân quả làm lý do để bỏ mặc.

Điều đúng là:

không sống thay, nhưng vẫn từ bi. Không che hết hậu quả, nhưng vẫn giúp khi thật sự cần.

Nếu người thân bệnh, phải chữa.

Nếu có nguy hiểm đến tính mạng, phải cứu.

Nếu có bạo lực, phải giúp người bị hại đến nơi an toàn.

Nếu một người thật lòng muốn thoát nghiện, hãy giúp họ tiếp cận điều trị và hỗ trợ thích hợp.

Từ bi không phải bỏ mặc.

Nhưng từ bi cũng không phải tiếp tay.

ĐỨC PHẬT DẠY PHẢI NHÌN HÀNH ĐỘNG VÀ HẬU QUẢ

Trong Kinh Giáo Giới La-hầu-la ở Ambalatthikā – Trung Bộ Kinh số 61, Đức Phật dạy Tôn giả Rāhula phải xem xét hành động:

trước khi làm, trong khi làm, và sau khi làm.

Nếu thấy hành động ấy gây tổn hại cho mình, cho người hoặc cho cả hai thì phải biết dừng và sửa.

Như vậy, giáo dục theo Phật pháp không phải là:

“Con cứ làm sai, cha mẹ sẽ lo.”

Mà là giúp con học:

làm gì cũng phải biết nhìn hậu quả.

CHA MẸ KHÔNG CẦN DỌN SẠCH MỌI VIÊN ĐÁ TRÊN ĐƯỜNG CON

Cha mẹ nào cũng muốn con ít khổ.

Nhưng nếu vì sợ con vấp mà quyết định hết:

học gì,

làm gì,

yêu ai,

cưới ai,

tiêu tiền thế nào,

sống ra sao,

thì đến một lúc con có thể lớn tuổi nhưng vẫn sợ quyết định.

Mục tiêu của giáo dục không phải:

“Làm sao để con không bao giờ thất bại?”

Mà là:

“Làm sao để khi thất bại, con biết nhìn lại, sửa và đứng lên.”

Đó mới là năng lực thật sự.

ĐỪNG CHO CON MỌI THỨ MÀ QUÊN CHO CON TRÁCH NHIỆM

Một người cha có thể mua cho con:

nhà,

xe,

việc làm,

tài sản.

Không có gì sai nếu đủ điều kiện.

Nhưng nếu chỉ cho phương tiện mà không dạy:

tự chịu trách nhiệm,

quản lý tiền bạc,

làm việc,

chịu thất bại,

biết sửa sai,

thì mình đã cho con nhiều thứ bên ngoài nhưng chưa chắc đã giúp con trưởng thành bên trong.

Một món quà rất lớn cha mẹ có thể để lại là:

khả năng tự đứng.

CÓ KHI MÌNH GÁNH KHÔNG PHẢI VÌ HỌ CẦN, MÀ VÌ MÌNH CẦN ĐƯỢC CẦN ĐẾN

Đây là chỗ rất khó nhìn.

Một người quen cả đời lo cho mọi người.

Ai có việc cũng gọi.

Ai gặp khó cũng tìm.

Lâu ngày, trong tâm hình thành một vai:

“Tôi là người phải cứu.”

Đến lúc người khác không còn cần mình nữa, tự nhiên thấy trống.

Vậy nên đôi khi mình tiếp tục can thiệp không hoàn toàn vì họ không làm được.

Mà vì mình sợ:

“Nếu họ tự làm được, tôi còn có ý nghĩa gì?”

Thấy được điều này không phải để tự trách.

Mà để buông bớt bản ngã đang ẩn trong lòng tốt.

TỪ BI KHÔNG PHẢI LÀ TỰ HỦY MÌNH

Có người biết hết nỗi buồn của người khác nhưng không biết mình đã mệt đến mức nào.

Nhớ mọi cuộc hẹn của người thân nhưng quên khám sức khỏe cho mình.

Lo cho tất cả mọi người nhưng không còn nổi mười phút ngồi yên.

Đến lúc thân tâm kiệt quệ thì lại nghĩ:

“Mình phải cố thêm.”

Không phải lúc nào cố thêm cũng là thiện.

Một người đã chìm thì rất khó kéo người khác lên.

Biết giữ sức khỏe.

Biết nghỉ.

Biết nói “không”.

Biết giới hạn.

Không phải ích kỷ.

Đó là bảo vệ khả năng thương lâu dài.

PHẬT KHÔNG DẠY MÌNH TU BẰNG CÁCH ĐỂ MỌI NGƯỜI PHỤ THUỘC VÀO MÌNH

Trong Pháp Cú, kệ 276, Đức Phật dạy:

“Các ông phải tự mình nỗ lực; Như Lai chỉ là người chỉ đường.”

Ngay cả Đức Phật cũng không giác ngộ thay chúng sinh.

Ngài chỉ đường.

Người tu phải tự bước.

Vậy nên một người cha, một người mẹ, một người bạn, một người vợ hay người chồng càng không thể sống thay cuộc đời người khác.

Mình có thể là thiện hữu.

Mà thiện hữu không phải người làm hộ tất cả.

Thiện hữu là người:

khuyến điều đúng,

nhắc điều sai,

nâng đỡ khi cần,

và không tiếp tay cho điều bất thiện.

GIÚP VÀ GÁNH THAY KHÁC NHAU Ở ĐÂU?

Giúp là làm người kia có thêm khả năng tự giải quyết.

Gánh thay là lấy luôn trách nhiệm của họ.

Giúp nói:

“Tôi sẽ chỉ bạn cách làm.”

Gánh thay nói:

“Để tôi làm hết.”

Giúp hỏi:

“Bạn có thể tự làm phần nào?”

Gánh thay nói:

“Bạn khỏi lo.”

Giúp tạo năng lực.

Gánh thay để tạo lệ thuộc.

CẢM GIÁC CÓ LỖI KHÔNG PHẢI LÚC NÀO CŨNG CÓ NGHĨA MÌNH ĐANG LÀM SAI

Có người bắt đầu đặt giới hạn rồi thấy day dứt:

“Nếu mình không giúp nữa, mình có ác không?”

Chưa chắc.

Nếu trước đây mình đã quen làm thay mọi việc, khi bắt đầu dừng lại sẽ rất khó chịu.

Nhưng hãy hỏi:

“Mình đang bỏ mặc họ hay đang trả lại trách nhiệm cho họ?”

Hai điều khác nhau.

Nếu mình vẫn yêu thương.

Vẫn sẵn sàng giúp trong giới hạn lành mạnh.

Vẫn cứu khi thật sự nguy hiểm.

Nhưng không tiếp tục che một hành vi sai,
thì đó không phải vô tình.

Đó là trưởng thành trong cách thương.

ĐỪNG LẤY HÌNH ẢNH “ĐẠI BÀNG MẸ ĐẨY CON KHỎI TỔ” LÀM SỰ THẬT

Người ta thường kể rằng đại bàng mẹ cố ý lấy lớp lót mềm khỏi tổ rồi đẩy con xuống vực để ép nó tập bay.

Đây là một hình ảnh truyền cảm hứng rất phổ biến, nhưng không nên kể như một sự thật sinh học chắc chắn.

Không cần câu chuyện ấy chúng ta vẫn có thể hiểu một điều đúng:

mọi sinh vật muốn trưởng thành đều cần có cơ hội tự phát triển khả năng của mình.

Trong con người cũng vậy.

Không ai học chịu trách nhiệm nếu chưa bao giờ được trao trách nhiệm.

ĐỪNG GỌI MỌI KHÓ KHĂN LÀ “BÀI HỌC CUỘC ĐỜI GỬI ĐẾN”

Có câu:

“Cuộc đời gửi nghèo khó để dạy kiên trì, gửi phản bội để dạy nhìn người.”

Nghe hay, nhưng đó là cách diễn đạt văn học.

Không phải lời Phật.

Phật pháp không cần giả định có một “cuộc đời” chủ động sắp bài thi cho từng người.

Điều Đức Phật nhấn mạnh là:

các pháp do nhân duyên sinh.

Khi khó khăn đến, người có trí có thể dùng chính hoàn cảnh ấy để học và tu.

Nhưng không nên nói mọi tai nạn, bệnh tật hay mất mát đều được gửi đến để dạy một bài học cụ thể.

ĐỪNG TỰ TRÁCH MÌNH VÌ NGƯỜI KHÁC KHÔNG THAY ĐỔI

Có người mẹ nói:

“Tôi hy sinh cả đời mà con vẫn vậy.”

Có người vợ nói:

“Tôi nhẫn hai mươi năm mà chồng vẫn không đổi.”

Phải nhớ:

sự thay đổi của một người không hoàn toàn nằm trong quyền của mình.

Mình có trách nhiệm với cách mình sống.

Mình không thể chịu trách nhiệm cho toàn bộ lựa chọn của một người trưởng thành khác.

Điều này giúp mình bớt một thứ khổ rất lớn:

ảo tưởng rằng nếu mình cố đủ nhiều thì mình sẽ sửa được tất cả mọi người.

Không ai có quyền năng đó.

RANH GIỚI KHÔNG PHẢI LÀ BỨC TƯỜNG

Ranh giới không có nghĩa:

“Từ nay tôi mặc kệ.”

Ranh giới có nghĩa:

“Tôi biết đâu là phần của tôi, đâu là phần của bạn.”

Phần của tôi:

nói thật,

thương,

khuyến,

giúp trong khả năng,

không nuôi sân.

Phần của bạn:

lựa chọn,

chịu trách nhiệm,

sửa sai,

và bước tiếp.

Rõ được như vậy, tình thương nhẹ đi rất nhiều.

BỐN CÂU HỎI ĐỂ KHÔNG GÁNH NHẦM

Trước khi chạy đến xử lý một vấn đề của người khác, hãy tự hỏi:

Việc này thật sự thuộc trách nhiệm của ai?

Nếu tôi làm thay, người này sẽ mạnh hơn hay yếu hơn?

Tôi đang giúp vì họ thật sự cần hay vì tôi sợ nhìn họ khó khăn?

Nếu tôi cứ làm như vậy thêm mười năm nữa, cả hai sẽ bình an hơn hay kiệt sức hơn?

Nếu trả lời thật lòng, nhiều khi mình biết ngay mình nên làm gì.

CÁCH THƯƠNG SÂU HƠN

Thay vì nói:

“Để mẹ làm cho.”

Có thể nói:

“Con thử nghĩ xem bước đầu tiên con có thể tự làm là gì?”

Thay vì:

“Để anh trả nợ cho em.”

Có thể nói:

“Anh sẽ cùng em lập kế hoạch, nhưng em phải chịu trách nhiệm với khoản nợ này.”

Thay vì che lấp:

“Tôi sẽ không nói dối để bảo vệ bạn, nhưng tôi sẽ ở bên khi bạn nhận lỗi và sửa.”

Đó là một dạng từ bi trường thành.

CÂU KẾT

Kính thưa quý vị,

Có những người đã dành nửa đời để công người khác.

Bây giờ có thể đã đến lúc đặt xuống.

Không phải đặt người xuống.

Mà đặt phần trách nhiệm không thuộc về mình xuống.

Mình vẫn thương.

Nhưng không kiểm soát.

Mình vẫn giúp.

Nhưng không làm thay.

Mình vẫn đồng hành.

Nhưng không đánh mất chính mình.

Hãy nhớ lời Phật:

“Ta là chủ nhân của nghiệp, là thừa tự của nghiệp.” — Tăng Chi Bộ Kinh 5.57.

Và:

“Các ông phải tự mình nỗ lực; Như Lai chỉ là người chỉ đường.” — Pháp Cú, kệ 276.

Cho nên:

Cha mẹ thương con nhưng không sống thay con. Vợ chồng thương nhau nhưng không chịu trách nhiệm thay nhau. Anh em thương nhau nhưng không che hết lỗi của nhau. Bạn bè thương nhau nhưng không tiếp tay cho nhau đi sai.

Tình thương có trí tuệ là:

thương mà không trói, giúp mà không làm yếu, đứng bên mà không sống thay, buông gánh mà không buông người.

Và đôi khi, một câu rất bình thường lại là một bài tu rất lớn:

“Đây là cuộc đời của con. Mẹ vẫn thương con, vẫn ở bên con, nhưng phần đường này con phải tự bước.”

Nam mô Bốn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật. Nam mô A Di Đà Phật.

CHƯƠNG 13

YÊU THƯƠNG BẰNG TRÍ TUỆ – KHÔNG SỐNG THAY CUỘC ĐỜI NGƯỜI KHÁC

↑ Về Mục lục

Sự thay đổi thật sự luôn bắt đầu từ chính mình, không bắt đầu từ việc cố sửa người khác.

Nam mô Bốn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật. Nam mô A Di Đà Phật.

Kính thưa quý vị,

Một người cha bỏ được nóng giận có thể dạy con nhiều hơn hàng trăm bài giảng về đạo đức.

Một người mẹ biết điều phục lo âu sẽ giúp con hiểu thế nào là sống bình an.

Một người vợ biết giữ phẩm giá và ranh giới lành mạnh sẽ khiến người bên cạnh phải nhìn lại cách mình đối xử.

Cho nên muốn gia đình thay đổi, trước hết hãy nhìn lại chính mình.

Mình đang sống ra sao? Mình đang nói thế nào? Mình đang phản ứng thế nào trước nghịch cảnh?

Đó mới là bài pháp sống động nhất.

MỖI NGƯỜI PHẢI TỰ CHỊU TRÁCH NHIỆM VỚI NGHIỆP CỦA MÌNH

Trong Kinh Những Điều Cần Thường Xuyên Quán Niệm – Tăng Chi Bộ Kinh 5.57, Đức Phật dạy:

“Ta là chủ nhân của nghiệp, là thừa tự của nghiệp.”

Lời này rất rõ.

Cha mẹ không thể sống thay con.

Vợ chồng không thể tu thay nhau.

Anh em không thể gánh hết hậu quả thay nhau.

Mỗi người có phần trách nhiệm của chính mình.

Mình có thể thương.

Có thể giúp.

Có thể khuyên.

Có thể nâng đỡ.

Nhưng không thể sống thay.

NGAY CẢ ĐỨC PHẬT CŨNG KHÔNG ĐI THAY CON ĐƯỜNG CHO CHÚNG TA

Trong Pháp Cú, kệ 276, Đức Phật dạy:

“Các ông phải tự mình nỗ lực; Như Lai chỉ là người chỉ đường.”

Đây là một câu cực kỳ quan trọng.

Ngay cả Đức Phật cũng không thể giác ngộ thay một người nếu người ấy không chịu tu.

Ngài chỉ đường.

Ngài chỉ nguyên nhân của khổ.

Ngài chỉ con đường ra khỏi khổ.

Nhưng người nghe phải tự bước.

Vậy thì mình càng không thể nghĩ rằng:

“Tôi sẽ chịu hết thay cho con tôi.”

Hay:

“Tôi sẽ sửa chồng tôi.”

Hay:

“Tôi sẽ gánh hết hậu quả cho người thân.”

Không thể.

NHÂN QUẢ KHÔNG CẦN MÌNH LÀM NGƯỜI PHÁN XỬ

Có người nói:

“Cứ để nó chịu cho biết nhân quả.”

Không nên.

Người học Phật không lấy nhân quả làm cái cớ để hã hê trước khổ đau của người khác.

Nhân quả không phải cây gậy để mình đánh người.

Nhân quả là lời nhắc:

mỗi hành động đều có hậu quả, và mỗi người phải học cách chịu trách nhiệm.

Mình không cần trừng phạt thêm.

Mình chỉ cần dừng che chắn đến mức người ấy không bao giờ phải nhìn lại hành động của mình.

HẬU QUẢ CÓ THỂ LÀ CƠ HỘI ĐỂ NHÌN LẠI

Một người nói dối rồi mất niềm tin.

Một người vô trách nhiệm rồi mất cơ hội.

Một người phản bội rồi mất một mối quan hệ.

Một người tiêu xài không kiểm soát rồi rơi vào nợ nần.

Đó không cần phải gọi là “trời phạt”.

Đó là kết quả có thể phát sinh từ chính hành động đã tạo.

Và đôi khi, chính lúc nhìn thấy hậu quả, người ta mới bắt đầu hỏi:

“Tôi đã sống sai ở đâu?”

Nhưng phải nhớ:

không phải cứ đau là tự động tỉnh.

Có người gặp khổ rồi trưởng thành.

Có người gặp khổ lại sân hận hơn.

Cho nên vai trò của người thân là:

không sống thay, nhưng vẫn là thiện hữu.

THIỆN HỮU LÀ GÌ?

Trong Kinh Một Nửa – Tương Ưng Bộ Kinh 45.2, Đức Phật đề cao thiện hữu đến mức dạy rằng thiện hữu là toàn bộ đời sống phạm hạnh.

Thiện hữu không phải người luôn làm cho mình dễ chịu.

Thiện hữu là người:
nhắc mình khi sai,
khuyên mình về điều thiện,
không tiếp tay cho bất thiện,
và giúp mình có đủ sức để tự bước.
Cho nên có lúc thương là đưa tay.
Nhưng cũng có lúc thương là nói:
“Phần này bạn phải tự chịu trách nhiệm.”

ĐỪNG CƯỚP MẤT QUYỀN TRƯỞNG THÀNH CỦA NGƯỜI KHÁC

Có những cha mẹ vì thương con mà làm hết.
Con sai, sửa thay.
Con nợ, trả thay.
Con thất bại, giải quyết thay.
Con quyết định, cha mẹ quyết luôn.
Lâu ngày, đứa con có thể lớn về tuổi nhưng chưa lớn về trách nhiệm.
Cho nên cha mẹ cần hiểu:
mục tiêu không phải là tạo cho con một cuộc đời không có khó khăn.
Mà là:
giúp con có nội lực để đi qua khó khăn.
Đó mới là tình thương lâu dài.

YÊU THƯƠNG KHÔNG PHẢI LÀ KIỂM SOÁT

Có người nghĩ:
“Tôi thương nên tôi phải biết hết.”
Con đi đâu.
Gặp ai.
Nói chuyện với ai.
Làm gì.

Nghĩ gì.

Nếu không biết thì bất an.

Nhưng càng kiểm soát, cả hai càng khổ.

Người bị kiểm soát mất tự do.

Người kiểm soát mất bình an.

Tình thương có trí tuệ phải có một yếu tố rất quan trọng:

tôn trọng quyền lựa chọn và trách nhiệm của người trưởng thành.

Mình có thể nói điều mình thấy đúng.

Nhưng người kia vẫn phải tự sống đời họ.

ĐỪNG BIẾN HY SINH THÀNH MỘT MÓN NỢ

Có người nói:

“Tôi đã hy sinh cả đời vì anh, vì con.”

Rồi phía sau là:

“Tại sao anh không sống theo điều tôi muốn?”

Nếu sự cho đi mang theo điều kiện:

“Tôi cho anh, nên anh phải sống theo ý tôi,”

thì tình thương đã bắt đầu mang theo sự kiểm soát.

Cho không phải là sai.

Hy sinh không phải là sai.

Nhưng phải nhìn cái tâm phía sau.

Cho vì thương hay cho để người kia mắc nợ mình?

Đó là hai chuyện rất khác.

CÓ KHI MÌNH KHÔNG BUÔNG ĐƯỢC VÌ BẢN NGÃ ĐANG MUỐN ĐƯỢC CẦN ĐẾN

Đây là một chỗ rất tinh tế.

Có người cả đời làm người giải quyết mọi việc.

Ai có chuyện cũng tìm.

Ai đau cũng gọi.

Lâu ngày, mình quen với cảm giác:

“Không có tôi thì họ không làm được.”

Đến khi người ta tự đứng được, mình lại thấy trống.

Không hẳn vì người ta không cần mình.

Mà vì mình đã quen lấy vai “người cứu” làm giá trị của bản thân.

Thấy được điều này là một bước tu rất lớn.

BUÔNG KHÔNG PHẢI LÀ BỎ

Buông không phải:

“Từ nay mặc kệ.”

Buông là:

trả lại đúng phần trách nhiệm cho đúng người.

Con trưởng thành, trả lại cho con phần đời của con.

Người bạn đời sai, để họ chịu trách nhiệm sửa.

Anh em có khó khăn, giúp trong khả năng nhưng không sống thay.

Bạn bè làm sai, đừng nói dối để che.

Buông như vậy không phải lạnh lùng.

Đó là ranh giới.

ĐỪNG ĐỂ NỖI LO CỦA NGƯỜI KHÁC TRỞ THÀNH TOÀN BỘ CUỘC ĐỜI MÌNH

Có người sáng thức dậy đã lo con.

Ăn cơm cũng lo chồng.

Làm việc cũng lo anh em.

Tối nằm xuống vẫn mang hết những chuyện ấy vào đầu.

Ngày này qua ngày khác.

Năm này qua năm khác.

Cuối cùng tâm mình không còn chỗ cho bình an.

Phải nhớ:

quan tâm không có nghĩa là mang hết nỗi lo của người khác vào tâm mình.

Người tu phải học thương mà vẫn biết giữ tâm.

TỪ BI VỚI NGƯỜI KHÁC CŨNG PHẢI CÓ TỪ BI VỚI CHÍNH MÌNH

Một người kiệt sức thì rất khó giúp ai lâu dài.

Biết nghỉ.

Biết chăm sức khỏe.

Biết nói “không”.

Biết không nhận thêm việc khi đã quá sức.

Đó không phải ích kỷ.

Nếu mình không biết giữ thân tâm, cuối cùng cả mình lẫn người mình muốn giúp đều khổ.

PHẢI PHÂN BIỆT “KHÔNG SỐNG THAY” VÀ “BỎ MẶC”

Đây là điều rất quan trọng.

Không sống thay không có nghĩa là:

thấy người bệnh mà mặc kệ.

Không có nghĩa là:

thấy người có nguy cơ tự hại mà nói “nghịệp của họ.”

Không có nghĩa là:

thấy bạo lực mà đứng ngoài.

Trong những trường hợp nguy hiểm thật sự, cần cứu, cần hỗ trợ, cần tìm người có chuyên môn.

Từ bi không được biến thành thờ ơ.

Nhưng từ bi cũng không được biến thành tiếp tay cho hành vi bất thiện.

ĐỨC PHẬT DẠY XEM XÉT HÀNH ĐỘNG VÀ HẬU QUẢ

Trong Kinh Giáo Giới La-hầu-la ở Ambalaṭṭhikā – Trung Bộ Kinh số 61, Đức Phật dạy phải quán xét hành động:

trước khi làm, trong khi làm, và sau khi làm.

Nếu thấy hành động gây tổn hại cho mình, cho người khác hoặc cho cả hai thì phải dừng và sửa.

Đây là một cách giáo dục rất mạnh:

không phải xóa hậu quả cho nhau, mà là giúp nhau học từ hành động.

TỪ HÔM NAY, HÃY ĐỔI CÂU HỎI

Khi người thân gặp khó khăn, đừng hỏi ngay:

“Mình phải làm gì để cứu họ?”

Hãy thử hỏi:

“Mình có thể làm gì để sau chuyện này họ mạnh hơn?”

Câu hỏi ấy sẽ thay đổi cách mình giúp.

Mình sẽ:

lắng nghe nhiều hơn,

hướng dẫn nhiều hơn,

để người kia tự làm nhiều hơn,

và kiểm soát ít hơn.

CÓ NHỮNG LÚC LÙI LẠI LÀ MỘT CÁCH THƯƠNG

Không phải lúc nào bước tới cũng là từ bi.

Có lúc lùi một bước mới là từ bi.

Lùi để người kia tự quyết.

Lùi để họ tự chịu trách nhiệm.

Lùi để họ thấy khả năng của mình.

Lùi không phải bỏ đi.

Mình vẫn ở đó.

Nhưng không đứng chặn hết cuộc đời của họ nữa.

ĐỪNG NÓI “CUỘC ĐỜI SẼ DẠY” NHƯ THỂ CÓ AI ĐANG SẮP XẾP BÀI THI

Có một cách nói rất phổ biến:

“Điều mình không dạy được, cuộc đời sẽ dạy.”

Nghe hay, nhưng đó là lời diễn giải.

Không phải lời Phật.

Nói đúng hơn:

khi một hành vi tiếp tục được tạo, những hậu quả tương ứng có thể tiếp tục xuất hiện.

Đó là nhân duyên và nhân quả.

Không cần biến nó thành một quyền lực bí ẩn đang đứng ngoài sắp đặt mọi chuyện.

MỘT GIA ĐÌNH BÌNH AN KHÔNG PHẢI LÀ GIA ĐÌNH KHÔNG CÓ AI SAI

Gia đình bình an không phải nơi:

không ai thất bại,

không ai phạm lỗi,

không ai gặp khó.

Mà là nơi người ta biết:

nhận lỗi, chịu trách nhiệm, sửa sai, và không đẩy hậu quả của mình lên vai người khác.

Đó mới là nền của bình an lâu dài.

CÂU KẾT

Kính thưa quý vị,

Có lẽ điều khó nhất trong đời không phải học cách thương.

Mà là:

thương mà không trối.

Thương mà không kiểm soát.

Thương mà không làm thay.

Thương mà không biến mình thành chiếc khiên che hết hậu quả cho người khác.

Hãy nhớ lời Phật:

“Ta là chủ nhân của nghiệp, là thừa tự của nghiệp.” — Tăng Chi Bộ Kinh 5.57.

Và:

“Các ông phải tự mình nỗ lực; Như Lai chỉ là người chỉ đường.” — Pháp Cú, kệ 276.

Cho nên:

đưa tay khi cần đưa tay, lùi lại khi cần lùi lại, yêu thương mà không chiếm hữu, đồng hành mà không sống thay, giúp mà không nuôi lệ thuộc, buông gánh mà không buông người.

Và hãy nhớ thêm một câu:

Sự thay đổi mạnh nhất không bắt đầu từ việc sửa người khác. Nó bắt đầu từ việc mình sống sao cho đúng.

Một người cha bớt sân là một bài pháp.

Một người mẹ bớt loạn là một bài pháp.

Một người biết giữ giới là một bài pháp.

Một người biết chịu trách nhiệm là một bài pháp.

Khi mình trở thành ánh sáng, mình không cần kéo người khác đi. Người có duyên sẽ tự nhìn thấy đường.

Nam mô Bốn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật. Nam mô A Di Đà Phật.

PHẦN III

CHỮA LÀNH – RANH GIỚI – GIỮ TÂM

Thấy rõ tổn thương mà không biến tổn thương thành oán hận.

Mở Mục lục

CHƯƠNG 14

VẾT THƯƠNG TỪ NGƯỜI THÂN - THẤY ĐÚNG ĐỂ KHÔNG BIẾN TỔN THƯƠNG THÀNH OÁN HẠN

† Về Mục lục

Có những vết thương sâu nhất không đến từ người lạ. Chúng đến từ nơi mình từng nghĩ là an toàn nhất. Nhưng người học Phật không dùng nỗi đau để kết án người khác; mình dùng nỗi đau để học cách thấy rõ, giữ tâm và sống có trí tuệ hơn.

Nam mô Bốn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật. Nam mô A Di Đà Phật.

Kính thưa quý vị,

Có những vết thương không chảy máu.

Không ai nhìn thấy.

Nhưng một câu nói cũng đủ làm nó nhói lại sau nhiều năm.

Và thường, điều làm mình đau nhất không phải lời nói ấy nặng đến đâu.

Mà vì người nói là người mình từng tin.

Người thân.

Anh chị em.

Cha mẹ.

Con cái.

Người bạn đời.

Một người mình nghĩ:

“Người này nhất định sẽ hiểu mình.”

Cho nên cùng một câu nói, người lạ nói mình có thể bỏ qua.

Nhưng người thân nói, mình nhớ rất lâu.

Đó chính là sức nặng của kỳ vọng.

GIA ĐÌNH LÀ DUYÊN QUÝ – NHƯNG KHÔNG PHẢI AI TRONG GIA ĐÌNH CŨNG ĐÃ HẾT THAM, SÂN, SI

Gia đình rất quý.

Tình thân rất quý.

Nhưng cùng huyết thống không có nghĩa mọi người đều:

hiếu nhau,

sống giống nhau,

có cùng đạo đức,

hay có cùng mức độ trưởng thành.

Người học Phật phải nhìn điều này rất bình tĩnh.

Một người là cha, mẹ, anh, chị, em của mình vẫn là một chúng sinh đang chịu tác động bởi:

tham, sân, si, tập khí, thói quen, nỗi sợ, và cái tôi.

Mình cũng vậy.

Cho nên đừng thần thánh hóa tình thân.

Nhưng cũng đừng vì một lần bị tổn thương mà phủ nhận toàn bộ tình thân.

Thấy đúng nằm ở giữa hai cực đoan ấy.

ĐỪNG VỘI KẾT LUẬN: “NGƯỜI THÂN KHÔNG MUỐN MÌNH HẠNH PHÚC”

Có khi mình thành công, một người không chúc mừng.

Mình buồn.

Có khi mình có một tin vui, người kia phản ứng rất lạnh.

Mình nghĩ:

“Chắc họ ganh ghét mình.”

Có thể.

Nhưng cũng có thể:

họ đang có chuyện riêng,

họ vụng về,

họ không biết thể hiện,
hoặc họ chỉ nói một câu không khéo.

Người học Phật không nhìn tâm người khác bằng phỏng đoán rồi biến phỏng đoán thành sự thật.

Hãy quan sát một quá trình, không chỉ một khoảnh khắc.

Một hành động cần được nhìn trong bối cảnh.

Một con người cần được nhìn qua thời gian.

ĐỨC PHẬT DẠY PHẢI CÂN TRỌNG VỚI VIỆC PHÁN XÉT

Trong giáo pháp, một trong những việc rất dễ tạo khổ là:
mình tưởng mình biết hoàn toàn tâm người khác.

Nhưng mình chỉ thấy:

lời họ nói,

việc họ làm,

và cách họ đối xử.

Mình không thấy toàn bộ tâm họ.

Cho nên thay vì nói:

“Người này ghen với tôi.”

Có thể nói chính xác hơn:

“Cách họ cư xử làm tôi cảm thấy không được nâng đỡ.”

Thay vì:

“Họ không muốn tôi tốt.”

Có thể nói:

“Tôi chưa thấy được sự hoan hỷ của họ trước điều tốt của tôi.”

Chỉ đổi cách nói thôi, tâm mình đã bớt sân rất nhiều.

HỖ – VUI VỚI NIỀM VUI VÀ ĐIỀU TỐT CỦA NGƯỜI KHÁC

Trong Phật pháp có một phẩm chất rất đẹp gọi là:

Hỷ – MUDITĀ, tức là tâm vui theo điều lành, niềm vui và thành tựu chân chính của người khác.

Đây là một trong bốn tâm vô lượng:

Từ – thương và mong người được an vui. Bi – thương khi người đau khổ. Hỷ – vui trước điều tốt của người. Xả – giữ tâm quân bình, không chấp thủ.

Trong nhiều bài kinh, trong đó có Kinh Tam Minh – Trường Bộ Kinh số 13, Đức Phật dạy tu tập các tâm rộng lớn này.

Hỷ rất khó.

Thấy người khổ rồi thương, đôi khi còn dễ.

Nhưng thấy người khác:

giỏi hơn mình,
đẹp hơn mình,
thành công hơn mình,
được kính trọng hơn mình,
mà lòng mình vẫn thật sự vui,
đó là một pháp tu rất lớn.

GANH TỶ LÀ GÌ?

Ganh tỵ là khi thấy người khác có điều tốt mà tâm mình khó chịu.

Tại sao?

Vì cái tôi bắt đầu so:

“Tại sao họ có mà mình không có?”

Hoặc:

“Tại sao họ được hơn mình?”

Nếu không nhìn thấy, tâm ganh sẽ đi ra bằng lời:

“Có gì đâu.”

“Cũng bình thường.”

“Chắc gặp may thôi.”

“Đừng tưởng hay lắm.”

Có khi chỉ một câu nhỏ nhưng làm người khác đau.

Cho nên khi thấy người khác có điều tốt, người tu tập có thể tự nhắc:

“Điều tốt của họ không lấy mất điều tốt của mình.”

Một người thành công không làm mình thất bại.

Một người được thương không làm mình bớt giá trị.

Một người có phước không lấy mất phước của mình.

ĐỪNG NÓI “GANH TỶ THIÊU HẾT CÔNG ĐỨC” NẾU KHÔNG CÓ NGUỒN

Có những câu thường nói:

“Một niệm ganh tỵ đốt hết công đức.”

Nếu không có nguồn cụ thể thì không nên nói như một câu nguyên văn của Đức Phật.

Nói chắc hơn là:

ganh tỵ làm tâm mình bất an, dễ sinh lời nói và hành động bất thiện, đồng thời ngăn mình phát triển tâm hỷ.

Đó là điều mình có thể thấy ngay.

TẠI SAO NGƯỜI THÂN LÀM MÌNH ĐAU HƠN NGƯỜI LẠ?

Bởi vì:

mình kỳ vọng nhiều hơn.

Người lạ không gọi điện, mình ít buồn.

Con mình không gọi, mình đau.

Người lạ không chúc mừng, mình bỏ qua.

Anh chị em không chúc mừng, mình nhớ mãi.

Cho nên nhiều nỗi khổ không chỉ đến từ hành động của người khác.

Nó còn đến từ câu trong đầu mình:

“Người này đáng lẽ phải...”

Đáng lẽ phải hiểu.

Đáng lẽ phải thương.

Đáng lẽ phải vui cho mình.

Đáng lẽ phải đứng về phía mình.

Càng nhiều chữ “đáng lẽ”, tâm càng dễ bị thương.

BUÔNG KỶ VỌNG KHÔNG PHẢI LÀ HẾT TÌNH

Buông kỳ vọng không có nghĩa:

“Từ nay tôi không cần ai nữa.”

Mà là:

“Tôi vẫn thương, nhưng tôi không bắt một con người phải giống hình ảnh tôi dựng trong đầu.”

Họ có điểm tốt.

Có điểm chưa tốt.

Mình nhìn cả hai.

Khi họ tử tế, biết trân trọng.

Khi họ làm mình tổn thương, biết đặt giới hạn.

Đó là trưởng thành.

HUYẾT THỐNG KHÔNG PHẢI LÀ GIẤY PHÉP ĐỂ LÀM ĐAU NHAU

Có người nói:

“Người nhà mà, nói gì chẳng được.”

Không.

Càng là người nhà, càng phải giữ lời.

Trong Kinh Người ở Sālā – Trung Bộ Kinh số 41, Đức Phật dạy tránh lời:

đối trá, chia rẽ, thô ác, và vô ích.

Người ngoài mình còn giữ lễ.

Vậy tại sao về đến nhà lại cho phép mình nói những lời cay nghiệt nhất?

Đó là điều phải sửa.

Gia đình không phải nơi để mình trút hết sân.

Gia đình phải là nơi mình càng học chánh ngữ.

ĐỪNG GIỮ MỘT MỐI QUAN HỆ CHỈ VÌ HAI CHỮ “NGƯỜI NHÀ”

Tình thân quý.

Nhưng nếu một mối quan hệ kéo dài trong:

lãng mạ,

thao túng,

bạo lực,

lừa dối,

xâm phạm,

thì người học Phật có quyền đặt giới hạn.

Đặt giới hạn không phải bất hiếu.

Không phải hận thù.

Không phải đoạn tuyệt trong sân.

Có thể vẫn giữ lòng không oán.

Nhưng đồng thời nói:

“Cách đối xử này tôi không chấp nhận.”

Tha thứ không nhất thiết phải quay lại vị trí cũ.

Từ bi không đòi mình đứng mãi ở nơi mình bị làm tổn thương.

ĐỨC PHẬT DẠY HẬN THÙ KHÔNG CHẤM DỨT ĐƯỢC HẬN THÙ

Trong Pháp Cú, kệ 5, Đức Phật dạy:

“Hận thù không thể chấm dứt bằng hận thù; chỉ có không hận mới chấm dứt được hận thù.”

Điều này không có nghĩa:

người khác làm gì mình cũng chịu.

Nó có nghĩa:

mình có thể đặt giới hạn mà không cần nuôi độc trong lòng.

Mình có thể rời một mối quan hệ độc hại mà không cần mong người kia khổ.

Mình có thể nói “không” mà không cần trả thù.

Mình có thể giữ khoảng cách mà không cần ngày đêm nghĩ cách chứng minh người kia xấu.

Đó mới là không hận.

MUỐN NHÌN MỘT MỐI QUAN HỆ, ĐỪNG CHỈ NGHE LỜI NÓI

Người nói thương mình chưa chắc đã biết thương đúng.

Người ít nói chưa chắc không thương.

Hãy nhìn:

khi mình khó khăn, họ đối xử thế nào? khi mình có niềm vui, họ có thể vui cùng không? khi mình không còn mang lợi ích cho họ, cách họ đối xử có thay đổi không? khi mình đặt ranh giới, họ có tôn trọng không?

Nhưng nhớ:

không dùng bốn điều này để mở một “phiên tòa” kết án người thân.

Hãy dùng để hiểu mối quan hệ và điều chỉnh khoảng cách cho phù hợp.

THIỆN HỮU QUAN TRỌNG HƠN VIỆC “CÓ NHIỀU NGƯỜI QUANH MÌNH”

Trong Kinh Một Nửa – Tương Ưng Bộ Kinh 45.2, Đức Phật dạy rằng thiện hữu là toàn bộ đời sống phạm hạnh.

Cho nên hãy hỏi:

Ở gần người này, tâm mình thiện hơn hay bất thiện hơn?

Người này có:

khuyến khích mình sống chân thật không?

nhắc mình khi sai không?

vui với điều thiện của mình không?

hay kích động tham, sân, si?

Không phải ai cùng huyết thống cũng là thiện hữu trong mọi phương diện.

Và cũng không phải người ngoài huyết thống thì không thể trở thành thiện hữu rất sâu.

ĐỪNG DỪNG “NGHIỆP ĐỜI TRƯỚC” ĐỂ GIẢI THÍCH HẾT CÁC MỐI QUAN HỆ

Có người nói:

“Người này đến trả nợ.”

“Người kia đến báo oán.”

“Người này đời trước có duyên với mình.”

Có thể đó là cách nói dân gian hoặc cách giải thích của một số truyền thống.

Nhưng nếu không biết thì đừng khẳng định.

Điều chắc chắn mình biết là:

hôm nay người này đang đối xử với mình thế nào, và mình đang tạo nghiệp mới ra sao trong cách đáp lại họ.

Đó mới là nơi mình tu được.

ĐỪNG ĐỂ NỖI ĐAU BIẾN MÌNH THÀNH NGƯỜI GIỐNG ĐIỀU MÌNH ĐANG GHÉT

Người ta ganh với mình.

Mình ganh lại.

Người ta nói xấu.

Mình đi nói xấu họ.

Người ta làm mình đau.

Mình tìm cách làm họ đau hơn.

Vậy là mình đã mang chính thứ mình không thích vào tâm mình.

Người tu phải dừng ở đây.

Người khác làm gì là phần trách nhiệm của họ. Mình đáp lại thế nào là phần tu của mình.

KHI THẤY NGƯỜI KHÁC THÀNH CÔNG – HÃY TẬP HỖ

Lần tới khi người thân có điều tốt, hãy tập nói:

“Tốt quá.”

Nếu trong lòng còn chút khó chịu, cũng biết:

“À, tâm ganh đang khởi.”

Không tự kết tội.

Không che giấu.

Chỉ nhận ra và không nuôi nó.

Rồi tập:

“Nguyện điều thiện của người ấy được bền vững.”

Đó là đang tu tâm hỷ.

KHI NGƯỜI THÂN KHÔNG VUI CHO MÌNH – MÌNH PHẢI LÀM GÌ?

Đừng vội tranh cãi.

Đừng vội chứng minh.

Đừng ép họ phải công nhận mình.

Hãy sống tiếp.

Nếu điều mình làm đúng thì tiếp tục làm đúng.

Nếu thành quả có thật thì không cần ai xác nhận mới thành thật.

Một câu rất đáng nhớ:

Giá trị của mình không tăng vì người khác khen và cũng không giảm chỉ vì một người thân không công nhận.

KHÔNG PHẢI AI KHÔNG ĐỒNG TÌNH VỚI MÌNH CŨNG LÀ GANH TỶ

Đây là điều phải giữ rất kỹ.

Có khi người thân phản đối mình vì họ nhìn thấy rủi ro.

Có khi họ góp ý vụng.

Có khi họ đúng.

Cho nên đừng dùng chữ “ganh” để khóa miệng mọi lời góp ý.

Người có trí nghe cả lời thuận và nghịch.

Nếu đúng thì sửa.

Nếu sai thì bỏ.

Không cần sân.

CÂU KẾT

Kính thưa quý vị,

Người thân có thể làm mình đau.

Nhưng đừng vì vậy mà biến cả gia đình thành kẻ thù.

Cũng đừng vì hai chữ gia đình mà cho phép người khác làm mình đau mãi.

Hãy học con đường ở giữa:

thương nhưng có trí, gần nhưng có giới hạn, tha nhưng không tiếp tay, hiểu nhưng không tự lừa mình, rời đi khi cần nhưng không nuôi hận.

Và hãy nhớ:

Không phải ai cùng huyết thống cũng sẽ hiểu mình hoàn toàn. Không phải ai không hiểu mình cũng là người xấu. Không phải ai nói thương cũng biết thương đúng cách. Và không phải vì người khác không vui với điều tốt của mình mà mình phải đánh mất niềm vui ấy.

Người khác có thể chưa có tâm hỷ.

Mình hãy tập tâm hỷ.

Người khác có thể đang sân.

Mình đừng lấy sân đáp sân.

Người khác có thể chưa biết thương đúng.

Mình hãy học thương bằng trí tuệ.

Lời Phật trong Pháp Cú, kệ 5 vẫn là một ngọn đèn rất sáng:

Hận thù không chấm dứt bằng hận thù. Chỉ có không hận mới chấm dứt được hận thù.

Và trong đời sống gia đình cũng vậy:

Mình không kiểm soát được tâm người khác. Nhưng mình có thể tu tâm mình.

Đó chính là tự do.

Nam mô Bốn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật. Nam mô A Di Đà Phật.

CHƯƠNG 15

KHI NGƯỜI THÂN KHÔNG VUI TRƯỚC NIỀM VUI CỦA MÌNH – HỌC TÂM HỖ VÀ GIỮ RANH GIỚI BẰNG TRÍ TUỆ

† Về Mục lục

Có những vết thương sâu nhất không đến từ người lạ, mà đến từ người mình từng nghĩ sẽ vui khi thấy mình hạnh phúc. Nhưng người học Phật không lấy tổn thương để nuôi oán; mình dùng nó để hiểu tâm, hiểu người và giữ mình bằng trí tuệ.

Nam mô Bốn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật. Nam mô A Di Đà Phật.

Kính thưa quý vị,

Có một điều rất tinh tế trong các mối quan hệ.

Khi mình khổ, có người thương mình.

Nhưng đến lúc mình khá lên, thành công hơn, an vui hơn, được người khác quý trọng hơn, thì thái độ của một vài người lại bắt đầu thay đổi.

Không nhất thiết bằng một cuộc cãi vã lớn.

Có khi chỉ là một câu:

“Có gì đâu.”

Mình mua được căn nhà sau nhiều năm cố gắng, họ nói:

“Chắc nợ nhiều lắm.”

Mình được thăng chức, họ nói:

“Thời nay quan hệ là chính.”

Con mình học tốt, họ lập tức kể về một đứa trẻ khác giỏi hơn.

Gia đình mình đang yên, họ nói:

“Bên ngoài vậy thôi, bên trong ai biết.”

Từng câu riêng lẻ có thể chẳng đáng bao nhiêu.

Nhưng nếu một kiểu phản ứng ấy lặp đi lặp lại, mình cần nhìn cho rõ.

Không phải để kết án.

Mà để hiểu:

tâm con người khi chưa được tu tập rất dễ bị so sánh, hơn thua và ganh tị chi phối.

GANH TỊ THỰC RA LÀ KHỔ

Khi thấy người khác có điều tốt mà trong tâm mình khó chịu, người khổ đầu tiên chính là mình.

Người kia có nhà.

Mình mất ngủ.

Người kia thành công.

Mình bực.

Người kia được yêu thương.

Mình bất an.

Như vậy thành công của họ đâu lấy gì của mình?

Nhưng tâm so sánh đã biến niềm vui của người khác thành nỗi khổ của mình.

Cho nên thay vì chỉ giận người ganh tị, hãy nhìn sâu hơn:

họ cũng đang bị chính tâm mình làm khổ.

Cái khổ ấy sinh từ sự so sánh:

“Vì sao họ hơn tôi?”

“Vì sao họ được mà tôi không được?”

“Vì sao người ta quý họ?”

Càng so, càng mệt.

Càng hơn thua, càng mất bình an.

PHẬT PHÁP CÓ MỘT PHÁP ĐỐI TRỊ RẤT ĐẸP: TÂM HỖ

Trong Phật giáo có bốn tâm rộng lớn:

Từ – mettā: mong chúng sinh được an vui.

Bi – karuṇā: thương trước nỗi khổ của chúng sinh.

Hỷ – muditā: vui trước điều tốt đẹp, hạnh phúc và thiện lành của người khác.

Xả – upekkhā: giữ tâm quân bình, không để thương ghét lôi kéo.

Trong Kinh Tam Minh – Trường Bộ Kinh số 13, Đức Phật giảng về việc tu tập những tâm rộng lớn này.

Trong đó, tâm hỷ là một pháp rất quan trọng để đổi trị khuynh hướng ganh tị.

Tâm hỷ nghĩa là:

Người khác được điều tốt, mình biết vui cùng.

Không phải nịnh.

Không phải giả vờ.

Mà là thật sự nghĩ:

“Điều tốt của người này thật đáng mừng.”

ĐIỀU TỐT CỦA NGƯỜI KHÁC KHÔNG LẤY MẤT ĐIỀU TỐT CỦA MÌNH

Đây là câu phải nhớ.

Người khác đẹp không làm mình xấu đi.

Người khác giàu không tự động làm mình nghèo đi.

Người khác được thương không lấy mất giá trị của mình.

Người khác thành công không có nghĩa mình thất bại.

Nếu hiểu được điều này, tâm sẽ nhẹ.

Ngược lại, nếu cuộc đời mình lúc nào cũng cần người khác thấp xuống để mình cảm thấy cao lên, thì dù có bao nhiêu thành tựu mình cũng chưa bình an.

ĐỪNG NÓI “GANH TỊ THIÊU HẾT CÔNG ĐỨC” NHƯ MỘT CÔNG THỨC

Người ta thường nói:

“Một niệm ganh tị đốt hết công đức.”

Nếu không có nguồn kinh cụ thể, không nên đưa câu ấy thành nguyên văn lời Phật.

Điều có thể thấy rõ hơn là:

ganh tị làm tâm bất an, dễ dẫn đến lời nói làm tổn thương, nói xấu, hạ thấp người khác và tạo thêm nghiệp bất thiện.

Vì vậy, vấn đề không phải một ngọn lửa thần bí đang “đốt kho công đức”.

Mà là:

một tâm bất thiện nếu được nuôi lâu ngày sẽ tiếp tục sinh ra những lời nói và hành động bất thiện.

NGƯỜI THÂN CÓ THỂ LÀM MÌNH ĐAU HƠN NGƯỜI NGOÀI VÌ MÌNH KỶ VỌNG NHIỀU HƠN

Người lạ không chúc mừng, mình ít buồn.

Anh chị em không chúc mừng, mình đau.

Người ngoài nói một câu vô tâm, mình có thể bỏ qua.

Người thân nói, nhiều năm sau vẫn nhớ.

Tại sao?

Vì phía sau nỗi đau thường có một câu:

“Người này đáng lẽ phải hiểu mình.”

“Đáng lẽ phải thương mình.”

“Đáng lẽ phải vui cho mình.”

Cho nên một phần khổ đến từ lời nói của người khác.

Một phần khác đến từ kỳ vọng của chính mình.

Thấy được điều này không có nghĩa phủ nhận lỗi của người khác.

Mà là mình lấy lại một phần tự do cho tâm.

ĐỪNG VỘI ĐỌC TÂM NGƯỜI KHÁC

Một người không vui trước tin vui của mình chưa đủ để kết luận:

“Họ giả tạo.”

Một câu nói không khéo chưa đủ chứng minh:

“Họ ganh tôi.”

Người học Phật phải tránh biến suy đoán thành sự thật.

Hãy nhìn một quá trình.

Họ có thường xuyên xem nhẹ mình không?

Có thường dùng chuyện riêng của mình để kể cho người khác không?

Có vui khi mình gặp khổ nhưng lạnh nhạt khi mình có điều tốt không?

Có tôn trọng ranh giới mình đặt ra không?

Hãy quan sát bằng thời gian.

Không bằng sân.

NGƯỜI CHÂN THÀNH KHÔNG NHẤT THIẾT LUÔN NÓI ĐIỀU DỄ NGHE

Có một điểm rất quan trọng.

Đừng nghĩ:

ai làm mình vui là người thật, ai góp ý làm mình khó chịu là người giả.

Không phải.

Một người chân thành có thể nói điều rất khó nghe nếu điều đó cần thiết.

Một người giả tạo cũng có thể nói lời rất ngọt.

Cho nên tiêu chuẩn không phải:

“Sau khi nói chuyện tôi có vui không?”

Mà hãy nhìn:

lời ấy có thật không? có lợi ích không? có đúng lúc không? và cách họ nói có xuất phát từ thiện ý hay từ ý muốn hạ thấp?

Trong Kinh Giáo Giới Vương tử Abhaya – Trung Bộ Kinh số 58, Đức Phật nhấn mạnh lời nói phải gắn với sự thật, lợi ích và thời điểm thích hợp.

Đó là tiêu chuẩn sâu hơn nhiều so với lời ngọt hay lời cay.

CHÁNH NGŨ PHẢI BẮT ĐẦU NGAY TRONG GIA ĐÌNH

Trong Kinh Người ở Sālā – Trung Bộ Kinh số 41, Đức Phật dạy tránh: nói dối, nói chia rẽ, nói thô ác, nói lời vô ích.

Rất lạ là với người ngoài, mình giữ lời rất kỹ.

Nhưng về nhà lại nghĩ:

“Người nhà mà, nói gì chẳng được.”

Không phải.

Càng thân càng phải giữ lời.

Bởi người thân chính là người dễ bị mình làm đau nhất, vì họ đã mở lòng với mình nhiều nhất.

CÓ NHỮNG LỜI “QUAN TÂM” THẬT RA LÀ XÂM PHẠM RANH GIỚI

Một người hỏi:

“Thu nhập bao nhiêu?”

“Có bao nhiêu tiền?”

“Vợ chồng đang có chuyện gì?”

“Con học ở đâu?”

“Nhà mua bao nhiêu?”

Không phải mọi câu hỏi đều có ác ý.

Nhưng mình không có nghĩa vụ trả lời tất cả.

Quan tâm khác với dò xét.

Người tôn trọng mình cũng tôn trọng câu:

“Chuyện này tôi xin phép giữ riêng.”

Một mối quan hệ lành mạnh phải có ranh giới.

ĐỪNG DỪNG CẢM GIÁC “NĂNG LƯỢNG XẤU” ĐỂ KẾT ÁN NGƯỜI KHÁC

Có khi sau khi gặp một người, mình thấy mệt.

Cảm giác ấy đáng để lắng nghe.

Nhưng không nên lập tức kết luận:

“Người đó có năng lượng xấu.”

Có rất nhiều nguyên nhân khiến mình mệt:

căng thẳng,

xung đột,

phải phòng thủ,

không được tôn trọng,

khác biệt tính cách,

hoặc chính mình đang quá nhạy cảm, thiếu ngủ, quá tải.

Nói đúng hơn:

“Khi ở trong mối quan hệ này, tâm tôi thường căng thẳng.”

Rồi nhìn tiếp nguyên nhân.

Đó là chánh niệm.

NẾU MỘT MỐI QUAN HỆ KHIẾN MÌNH PHẢI THU NHỎ CHÍNH MÌNH

Có người sợ thành công vì sợ người nhà khó chịu.

Không dám kể tin vui.

Không dám sống đúng khả năng.

Không dám bước lên vì sợ người khác nói:

“Thay đổi rồi.”

Nếu mình phải liên tục thu nhỏ bản thân chỉ để một người khác không cảm thấy bất an, thì mối quan hệ ấy cần được nhìn lại.

Nhưng nhìn lại không có nghĩa:

đi gây chiến.

Có thể chỉ cần:

bớt chia sẻ chuyện riêng,

giảm tiếp xúc,

không tìm sự công nhận ở họ,

và giữ khoảng cách phù hợp.

TỪ BỊ KHÔNG PHẢI NGÂY THƠ

Hiếu rằng người ganh tị cũng đang khổ không có nghĩa mình phải đưa hết đời sống riêng cho họ.

Tha thứ không có nghĩa tiếp tục để họ xâm phạm.

Không oán không có nghĩa không có ranh giới.

Trong Pháp Cú, kệ 5, Đức Phật dạy:

“Hận thù không chấm dứt bằng hận thù; chỉ có không hận mới chấm dứt được hận thù.”

Không hận là giữ tâm mình không nhiễm độc.

Nhưng vẫn có thể nói:

“Tôi không tiếp tục cách quan hệ này nữa.”

Đó là từ bi có trí tuệ.

KHI BỊ HẠ THẤP – ĐỪNG VỘI CHỨNG MINH

Có người nói:

“Nhà có gì đẹp đâu.”

Mình không cần giải thích.

“Chắc nhờ may mắn thôi.”

Không cần tranh.

“Có gì mà tự hào.”

Không cần hơn thua.

Nếu điều mình đạt được là chân chính, mình biết quá trình mình đã đi.

Không cần một người khác xác nhận thì nó mới có giá trị.

Một điều rất đáng nhớ:

Giá trị của mình không tăng vì được khen và cũng không giảm vì bị xem thường.

NHƯNG CŨNG ĐỪNG BIẾN MỌI LỜI PHẢN BIỆN THÀNH “GANH TỊ”

Đây là cái bẫy ngược lại.

Có người góp ý đúng, mình không muốn nghe, liền nói:

“Họ ganh mình.”

Sai.

Người có trí phải đủ bình tĩnh để nghe lời nghịch tai.

Nếu đúng:

sửa.

Nếu sai:

bỏ.

Không cần gán nhãn người nói.

HỖ LÀ MỘT PHÁP TU RẤT ĐẸP TRONG GIA ĐÌNH

Cha mẹ thấy con hơn mình:

vui.

Anh chị em thấy nhau thành công:

vui.

Bạn bè thấy nhau tiến bộ:

vui.

Người tu thấy người khác làm được việc thiện:

vui.

Đó là tâm hỷ.

Không cần mình có phần trong thành công ấy.

Không cần họ cảm ơn mình.

Không cần họ thấp hơn mình.

Chỉ thấy điều lành xuất hiện và lòng mình vui theo.

Đó là một trái tim rất rộng.

KHI TÂM GANH KHỞI TRONG CHÍNH MÌNH

Đừng chỉ giảng người khác.

Phải soi mình.

Khi thấy ai hơn mình mà trong lòng hơi khó chịu, hãy biết:

“Tâm so sánh đang khởi.”

Không che.

Không biện minh.

Không tự ghét mình.

Chỉ nhận biết.

Rồi tập đối tâm:

“Nguyện điều tốt của người ấy được bền vững. Nguyện mình cũng biết gieo nhân lành của chính mình.”

Đó là tu.

BIẾN CỐ KHÔNG “TẠO RA” TOÀN BỘ BẢN CHẤT CON NGƯỜI

Có câu:

“Hoạn nạn mới biết chân tình.”

Có phần đúng trong kinh nghiệm đời sống.

Nhưng đừng tuyệt đối hóa.

Một người có thể xử lý tệ trong một biến cố vì họ cũng đang hoảng sợ.

Cho nên không nên dùng một khoảnh khắc duy nhất để kết án cả con người.

Tuy vậy, nếu một kiểu hành vi lặp đi lặp lại qua thời gian, mình có quyền điều chỉnh mức độ tin tưởng.

Tin người cũng cần trí tuệ.

CÂU KẾT

Kính thưa quý vị,

Người thân cũng là con người.

Cũng có tham.

Cũng có sân.

Cũng có si.

Cũng có lúc thương đúng.

Cũng có lúc thương sai.

Cho nên đừng thần thánh hóa họ.

Nhưng cũng đừng biến họ thành kẻ thù.

Hãy học nhìn cho đúng:

Người thật lòng thì trân trọng. Người chưa biết hoan hỷ thì không oán. Người thường làm mình tổn thương thì đặt giới hạn. Người góp ý đúng thì biết nghe. Người cố tình hạ thấp thì không cần tranh.

Và quan trọng nhất:

đừng để tâm người khác quyết định giá trị của mình.

Người khác ganh là việc của tâm họ.

Mình ganh lại hay không là việc tu của mình.

Người khác nói xấu là nghiệp của lời họ.

Mình đáp bằng sân hay bằng trí là nghiệp mới của mình.

Hãy nhớ bốn chữ:

TỪ – BI – HỖ – XÃ.

Thương người đang khổ.

Không muốn ai đau.

Biết vui với điều tốt của người.

Và biết buông điều mình không kiểm soát được.

Người khác có thể chưa vui trước niềm vui của mình. Nhưng mình đừng vì thế mà đánh mất khả năng vui trước điều tốt của người khác.

Đó là cách mình không để vết thương biến thành nghiệp mới.

Nam mô Bốn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật. Nam mô A Di Đà Phật.

CHƯƠNG 16

NHÌN THẤU MỘT NGƯỜI - KHÔNG PHẢI ĐỂ OÁN HẠN, MÀ ĐỂ BIẾT CÁCH GIỮ TÂM

↑ Về Mục lục

Biến cố không nhất thiết tạo ra bản chất một con người. Nhiều khi nó chỉ làm lộ rõ điều vốn đã có bên trong. Nhưng người học Phật không dùng điều mình thấy để kết án; mình dùng nó để sống tỉnh táo hơn.

Nam mô Bốn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật. Nam mô A Di Đà Phật.

Kính thưa quý vị,

Khi cuộc sống thuận lợi, quanh mình có thể có rất nhiều người.

Người hỏi han.

Người cười nói.

Người nhận là thân.

Người nhận là bạn.

Nhưng đến lúc mình gặp biến cố, danh sách ấy có thể ngắn lại rất nhanh.

Khi mình thất bại, ai còn ở lại?

Khi mình bị hiểu lầm, ai vẫn giữ sự công bằng?

Khi mình không còn mang lại lợi ích gì, ai vẫn đối xử với mình bằng sự tôn trọng?

Những lúc ấy giúp mình nhìn rõ mối quan hệ hơn.

Nhưng phải cẩn thận.

Một biến cố có thể làm lộ nhiều điều, nhưng không nên chỉ dựa vào một khoảnh khắc rồi kết luận toàn bộ một con người.

Người học Phật phải nhìn bằng thời gian, bằng hành vi lặp lại và bằng chánh niệm.

ĐỪNG VỘI GỌI NGƯỜI KHÁC LÀ “GIẢ TẠO”

Có người khi mình vui thì lạnh nhạt.

Có người khi mình khổ thì tò mò nhiều hơn là muốn giúp.

Có người lúc mình thành công thì hạ thấp.

Có người lúc mình thất bại lại nhắc đi nhắc lại lỗi cũ.

Những điều ấy đáng để quan sát.

Nhưng đừng vội nói:

“Tôi nhìn thấu hết con người này rồi.”

Vì mình không biết toàn bộ tâm của họ.

Nói chính xác hơn:

“Cách họ cư xử này làm tôi thấy mối quan hệ không còn an toàn như trước.”

Chỉ đối một câu như vậy, tâm mình đã bớt phán xét rất nhiều.

KHẨU NGHIỆP KHÔNG CHỈ LÀ CHỬI MẮNG

Có một kiểu khẩu nghiệp rất phổ biến:

lấy nỗi đau của người khác làm câu chuyện để kể.

Người ta tâm sự với mình vì tin.

Mình đem kể chỗ khác.

Người ta gặp biến cố.

Mình đi hỏi rất kỹ nhưng không phải để giúp, mà để biết thêm.

Rồi vài ngày sau, chuyện ấy đã thành đề tài trong những cuộc nói chuyện khác.

Trong Kinh Người ở Sālā – Trung Bộ Kinh số 41, Đức Phật dạy tránh những lời:

dối trá, chia rẽ, thô ác, và vô ích.

Đem chuyện riêng của người khác ra bàn tán để thỏa tò mò rất dễ rơi vào lời vô ích, lời gây tổn thương, thậm chí gây chia rẽ.

Cho nên người tu phải học:

nghe được chuyện riêng thì biết giữ.

Không phải cái gì mình biết cũng cần nói.

NGƯỜI TỬ TẾ THẬT KHÔNG CHỈ TỎ RA QUAN TÂM

Tử tế không nằm ở việc hỏi nhiều.

Tử tế nằm ở chỗ:

hỏi có đúng lúc không, có thật sự muốn giúp không, có tôn trọng ranh giới không, và có giữ kín điều người khác tin tưởng hay không.

Có người ít hỏi.

Nhưng khi mình cần, họ xuất hiện.

Có người hỏi rất nhiều.

Nhưng hỏi xong mang chuyện đi kể.

Cho nên đừng đo tình thân bằng số câu hỏi.

Hãy nhìn vào cách họ gìn giữ mình khi mình yếu nhất.

NGƯỜI THẬT LÒNG KHÔNG GIỮ MÌNH MÃI Ở LỖI LẦM CŨ

Ai cũng có thể sai.

Điều quan trọng là:

có biết nhận, sửa và không lặp lại hay không.

Trong Kinh Giáo Giới La-hầu-la ở Ambalaṭṭhikā – Trung Bộ Kinh số 61, Đức Phật dạy phải xem xét hành động trước, trong và sau khi làm.

Nếu thấy hành động gây hại thì phải biết nhận ra và sửa đổi.

Đó là tinh thần rất quan trọng:

con người có khả năng chuyển hóa.

Cho nên nếu một người đã thay đổi mà mình cứ mãi đem lỗi mười năm trước ra để dìm họ xuống, thì mình đang giữ họ trong một hình ảnh cũ.

Người có trí nhìn hiện tại.

Không phủ nhận quá khứ.

Nhưng cũng không lấy quá khứ làm nhà tù nhốt một con người mãi mãi.

ĐỪNG DỪNG LỖI CỬ CỦA NGƯỜI KHÁC ĐỂ GIỮ MÌNH Ở VỊ TRÍ CAO HƠN

Có người rất thích nhắc:

“Ngày xưa mày từng thế này.”

“Trước kia mày từng làm sai.”

“Đừng tưởng bây giờ khá rồi.”

Nếu nhắc để người kia học thì phải có thiện ý.

Nhưng nếu nhắc chỉ để:

hạ thấp,

giữ người ta trong mặc cảm,

hoặc làm mình cảm thấy cao hơn,

thì đó là cái ngã.

Người tu phải cẩn thận.

Giúp người nhớ bài học khác với bắt người ta sống mãi trong tội cũ.

SO SÁNH LÀM TÂM BẤT AN

Một người luôn nói:

“Con nhà người ta giỏi hơn.”

“Người kia kiếm nhiều tiền hơn.”

“Gia đình kia tốt hơn.”

“Người đó hơn mày.”

Nghe nhiều, tâm rất dễ sinh:

tự ti,

bất mãn,

ganh tị,

và chán chính đời mình.

Nhưng mỗi người có:

nhân,

duyên,

khả năng,

hoàn cảnh,
và con đường khác nhau.

Không thể lấy cuộc đời người khác làm thước đo duy nhất cho mình.

Người tu nên hỏi:

“Hôm nay mình có tốt hơn chính mình hôm qua không?”

Câu ấy hữu ích hơn rất nhiều.

TÂM HỖ LÀ PHÁP ĐỐI TRỊ SO SÁNH VÀ GANH TỊ

Trong bốn tâm vô lượng có Hỷ – muditā, tức là biết vui trước điều tốt của người khác.

Nếu thấy người khác có điều hay, mình tập:

“Tốt quá. Mong điều tốt ấy được bền.”

Đó là tu.

Người khác tiến lên không làm mình thấp xuống.

Người khác được khen không làm giá trị mình giảm.

Người khác có phước không lấy mất phước của mình.

Thấy được như vậy, tâm rất nhẹ.

NHƯNG ĐỪNG GỌI MỌI PHẢN ỨNG KHÔNG VỪA Ý LÀ “GANH TỊ”

Đây là điều phải giữ.

Có người góp ý mình thật.

Có người cảnh báo mình đúng.

Có người không vui vì họ nhìn thấy điều mình chưa thấy.

Nếu mình không muốn nghe rồi nói:

“Họ ganh tôi.”

thì đó cũng là cái ngã.

Người có trí nghe cả lời thuận và nghịch.

Nếu đúng:

sửa.

Nếu sai:

bỏ.

Không cần kết tội người nói.

ĐỪNG LẤY “CẢM GIÁC NẶNG NỀ” LÀM BẰNG CHỨNG TUYỆT ĐỐI

Có lúc sau khi gặp một người, mình thấy mệt.

Cảm giác ấy đáng để lắng nghe.

Nhưng chưa đủ để kết luận:

“Người đó xấu.”

Có thể vì:

mình đang mệt sẵn,

mối quan hệ có xung đột,

mình phải phòng thủ quá nhiều,

người kia vượt ranh giới,

hoặc đơn giản hai người không hợp cách giao tiếp.

Cho nên hãy nhìn thêm:

hành vi có lặp lại không? họ có tôn trọng mình không? mình có được an toàn khi chia sẻ không?

Nhìn bằng dữ kiện sẽ sáng hơn nhìn bằng cảm xúc đơn lẻ.

NGƯỜI CÓ TRÍ KHÔNG VỘI “BÓC MẶT” NGƯỜI KHÁC

Khi phát hiện một mối quan hệ không lành mạnh, nhiều người muốn:

vạch trần,

tranh cãi,

chứng minh mình đúng,

kéo người khác về phe mình.

Nhưng nhiều khi không cần.

Người có trí có thể chỉ cần:

giảm mức độ tin tưởng, giảm chia sẻ chuyện riêng, đặt ranh giới, giữ khoảng cách, và tiếp tục sống đúng.

Không cần biến mọi mối quan hệ xấu thành một cuộc chiến.

PHÁP CÚ, KỆ 5 – ĐỪNG LẤY HẬN ĐÁP HẬN

Đức Phật dạy:

“Hận thù không thể chấm dứt bằng hận thù; chỉ có không hận mới chấm dứt được hận thù.”

Không hận không có nghĩa là:

tin lại như cũ.

Không có nghĩa là:

cho người khác tiếp tục làm đau.

Không có nghĩa là:

không đặt giới hạn.

Không hận là:

mình không để độc của người khác trở thành độc trong tâm mình.

Đó là tự bảo vệ sâu nhất.

MỘT NGƯỜI KHÔNG CÓ KHẢ NĂNG HOAN HỖ CŨNG ĐANG KHỔ

Nếu người khác thấy mình tốt lên mà họ khó chịu, đừng vội sân.

Hãy hiểu:

một người luôn phải so sánh rất khó bình an.

Họ thấy người khác có thì mình thiếu.

Họ thấy người khác được thì mình thua.

Sống như vậy rất mệt.

Hiểu được điều này, mình bớt giận.

Nhưng nhớ:

cảm thông không có nghĩa là trao hết lòng tin.

Từ bi phải đi cùng trí tuệ.

NHÌN THẤU KHÔNG PHẢI ĐỂ XA LÁNH TẤT CẢ

Mục đích của thấy rõ không phải để trở thành người đa nghi.

Mà là để:

biết ai nên gần, ai nên giữ khoảng cách, chuyện gì nên chia sẻ, và chuyện gì nên giữ lại.

Trong Kinh Một Nửa – Tương Ưng Bộ Kinh 45.2, Đức Phật đề cao thiện hữu.

Cho nên người tu không cần thật nhiều người.

Cần đúng người.

Người giúp mình:

bớt tham,

bớt sân,

bớt si,

sống ngay hơn,

giữ giới hơn,

đó là thiện hữu.

ĐỪNG QUÊN SOI LẠI CHÍNH MÌNH

Khi nghe bài này, đừng chỉ nghĩ:

“Đúng rồi, người kia giả tạo với tôi.”

Hãy hỏi ngược lại:

“Tôi có từng làm ai đau bằng lời nói không?”

“Tôi có từng thấy người khác thành công rồi khó chịu không?”

“Tôi có từng đem chuyện riêng người khác đi kể không?”

“Tôi có từng nhắc lỗi cũ để làm người khác thấp xuống không?”

Nếu có, thì bài pháp này không phải để mình xét người.

Mà để mình sửa mình.

CÂU KẾT

Kính thưa quý vị,

Biến cố có thể giúp mình nhìn rõ một mối quan hệ.

Nhưng đừng dùng một biến cố để kết án cả đời một người.

Lời nói có thể làm mình đau.

Nhưng đừng lấy đau làm lý do tạo thêm khẩu nghiệp.

Người khác có thể không vui với thành công của mình.

Nhưng mình đừng vì vậy mà mất tâm hỷ.

Người khác có thể kể chuyện mình.

Nhưng mình đừng trả lại bằng việc kể chuyện họ.

Người khác có thể giữ mình trong lỗi cũ.

Nhưng mình hãy sống sao để hiện tại chứng minh mình đã khác.

Và hãy nhớ:

Nhìn thấu không phải để vạch mặt. Nhìn thấu để biết đặt lòng tin đúng chỗ. Biết giữ ranh giới. Biết không oán. Biết không tự lừa mình.

Người có trí không cần thắng mọi cuộc tranh cãi.

Có khi chỉ cần:

thấy rõ, im đúng lúc, lùi đúng chỗ, giữ tâm, và đi tiếp.

Pháp Cú, kệ 5 nhắc chúng ta:

Hận thù không chấm dứt bằng hận thù.

Cho nên sau khi nhìn rõ một người, việc quan trọng nhất không phải:

“Mình sẽ làm gì với họ?”

Mà là:

“Mình sẽ giữ tâm mình như thế nào?”

Giữ được tâm không oán mà vẫn có trí.

Giữ được lòng từ mà vẫn có ranh giới.

Giữ được sự chân thật mà không biến mình thành người ngây thơ.

Đó mới là tỉnh thức.

Nam mô Bốn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật. Nam mô A Di Đà Phật.

CHƯƠNG 17

BUÔNG KỶ VỌNG SAI – ĐỪNG ĐẶT BÌNH AN CỦA MÌNH VÀO SỰ THAY ĐỔI CỦA NGƯỜI KHÁC

† Về Mục lục

“Điều người khác làm hay không làm, chớ nhìn mãi vào đó; hãy nhìn điều chính mình đã làm và chưa làm.”

— Ý kinh Pháp Cú, kệ 50.

Nam mô Bốn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật.

Nam mô A Di Đà Phật.

Kính thưa quý vị,

Có một cái khổ rất âm thầm.

Đó là mình đã hiểu rằng người kia khó thay đổi, nhưng trong lòng vẫn chờ:

“Rồi một ngày họ sẽ hiểu mình.”

“Rồi một ngày cha mẹ sẽ công nhận mình.”

“Rồi một ngày anh chị em sẽ biết ơn.”

“Rồi một ngày người từng làm mình đau sẽ đến xin lỗi.”

Một năm.

Năm năm.

Mười năm.

Có khi đến lúc tóc bạc, người kia vẫn không thay đổi.

Và mình mới nhận ra:

Điều làm mình kiệt sức không chỉ là cách họ đối xử với mình.

Mà còn là việc mình đã đặt sự bình an của mình vào một điều không nằm trong quyền quyết định của mình.

Đây là chỗ người học Phật phải quay về.

Mình có thể sửa tâm mình.

Mình có thể sửa lời mình.

Mình có thể sửa cách sống của mình.

Mình có thể thay đổi cách mình phản ứng với nghịch cảnh.

Nhưng mình không thể mở tâm một người nếu chính họ không muốn mở.

Ngay cả Đức Phật cũng không cưỡng ép một người phải giác ngộ.

Trong Pháp Cú, kệ 276, Đức Phật dạy:

“Các ông phải tự mình nỗ lực; Như Lai chỉ là người chỉ đường.”

Đức Phật chỉ đường.

Người nghe phải tự bước.

Vậy nên mình càng không thể sống cả đời với suy nghĩ:

“Tôi phải làm cho người này thay đổi.”

Không.

Có những điều mình nên khuyên.

Có những điều mình nên nói rõ.

Có những điều mình nên góp ý.

Nhưng nói xong, phần còn lại thuộc về họ.

Đó là ranh giới.

BUÔNG KHÔNG PHẢI LÀ BỎ NGƯỜI

Buông trong Phật pháp không phải:

“Tôi ghét người này nên tôi bỏ.”

Buông là:

“Tôi không còn bắt người này phải trở thành phiên bản tôi mong muốn.”

Người ấy còn tham thì mình biết họ còn tham.

Người ấy còn sân thì mình biết họ còn sân.

Người ấy còn ganh thì mình biết họ còn ganh.

Không cần tô đẹp.

Nhưng cũng không cần căm ghét.

Thấy đúng rồi chọn cách ứng xử phù hợp.

Đó mới là trí tuệ.

Có người mình vẫn thương, nhưng không còn kể hết chuyện đời mình cho họ.

Có người mình vẫn kính, nhưng phải giữ khoảng cách.

Có người mình vẫn giúp, nhưng không để họ tiếp tục lợi dụng lòng tốt.

Có người mình vẫn tha thứ, nhưng không trở lại vị trí cũ.

Buông như vậy không phải đoạn tuyệt.

Đó là biết giới hạn.

ĐỪNG CHỜ LỜI XIN LỖI MỚI CHO PHÉP MÌNH BÌNH AN

Có người mang một vết thương mười năm chỉ vì một câu:

“Họ chưa bao giờ xin lỗi tôi.”

Nhưng hãy hỏi:

Nếu họ không xin lỗi thì mình có phải khổ thêm mười năm nữa không?

Nếu họ không bao giờ nhận ra lỗi thì cuộc đời mình có phải đứng yên ở đó không?

Không.

Sự nhận lỗi của họ là phần của họ.

Cách mình chữa lành tâm mình là phần của mình.

Trong Tăng Chi Bộ Kinh 5.57, Đức Phật dạy:

“Ta là chủ nhân của nghiệp, là thừa tự của nghiệp.”

Người kia chịu trách nhiệm về việc họ đã làm.

Mình chịu trách nhiệm về điều mình đang tiếp tục nuôi trong tâm.

Nếu họ làm mình đau một lần, đó là một chuyện.

Nếu mười năm sau mình vẫn mỗi ngày lấy câu chuyện ấy ra đâm lại chính mình, thì từ đây mình phải nhìn lại phần của mình.

Không phải để bênh người gây lỗi.

Mà để giải thoát tâm mình.

LÒNG TỐT KHÔNG SAI – NHƯNG KỲ VỌNG ĐƯỢC BIẾT ƠN CÓ THỂ LÀM MÌNH KHỔ

Có người đã giúp cả gia đình.

Ai thiếu tiền cũng cho.

Ai có việc cũng chạy tới.

Ai cần chăm con cũng nhận.

Ai gặp khó khăn cũng đứng ra.

Đến lúc già yếu, không còn giúp được nữa, điện thoại thưa dần.

Người ấy đau và hỏi:

“Tôi đã sống tốt như vậy, tại sao cuối cùng người ta lại đối xử với tôi như thế?”

Lòng tốt không sai.

Nhưng nếu trong lòng mình có một hợp đồng ngầm:

“Tôi đã giúp anh thì anh phải biết ơn tôi.”

thì mình đã đặt một phần hạnh phúc của mình trong tay người khác.

Biết ơn là phẩm chất đẹp.

Nhưng mình không thể ép người khác có phẩm chất ấy.

Cho nên:

Làm thiện vì điều thiện đáng làm.

Giúp vì thấy nên giúp.

Cho vì tâm mình muốn cho.

Nhưng đừng đem lòng tốt biến thành món nợ mà người khác bắt buộc phải trả bằng sự biết ơn.

Như vậy tâm mình nhẹ hơn.

TỪ BI KHÔNG ĐỒNG NGHĨA VỚI CHẤP NHẬN TẤT CẢ

Có người hiểu từ bi là:

ai làm gì cũng chịu.

Ai nói gì cũng nhận.

Ai lợi dụng cũng cho.

Ai làm tổn thương cũng tiếp tục mở cửa.

Không phải.

Từ bi không phải không có trí tuệ.

Từ bi là không muốn người khác khổ.

Trí tuệ là biết cách nào thật sự có lợi ích.

Nếu tiếp tục cho tiền khiến một người tiếp tục nghiện, phải dừng.

Nếu tiếp tục che lỗi khiến một người tiếp tục gian dối, phải dừng.

Nếu tiếp tục cho phép người khác xúc phạm mình khiến cả hai cùng tạo thêm sân, phải đặt giới hạn.

Có lúc một chữ “không” lại là một hành động thiện.

THA THỨ KHÔNG PHẢI LÀ QUAY LẠI CHỖ CŨ

Trong Pháp Cú, kệ 5, Đức Phật dạy:

“Hận thù không chấm dứt bằng hận thù; chỉ có không hận mới chấm dứt được hận thù.”

Không hận không có nghĩa là:

tin lại như chưa từng có chuyện gì.

Không có nghĩa là:

đưa chìa khóa cho người đã nhiều lần xâm phạm mình.

Không có nghĩa là:

quay trở lại một mối quan hệ đang làm mình tổn thương.

Mình có thể không hận mà vẫn giữ khoảng cách.

Mình có thể tha mà vẫn nói:

“Cách đối xử này tôi không chấp nhận nữa.”

Đó là từ bi đi cùng trí tuệ.

ĐỪNG GỌI MỌI NGƯỜI ĐẾN VỚI MÌNH LÀ “ĐẾN ĐỂ DẠY BÀI HỌC”

Người ta hay nói:

“Người này đến để dạy mình bài học.”

“Người kia đến để trả nợ.”

“Người kia đến để báo oán.”

Những câu ấy nghe rất thuận tai, nhưng không nên đem nói như lời Phật nếu không có nguồn kinh.

Điều chắc chắn hơn là:

mọi mối quan hệ đều là một cơ hội để mình nhìn tâm mình.

Người thương mình cho mình cơ hội tập biết ơn.

Người làm mình trái ý cho mình cơ hội nhìn sâu.

Người không công nhận mình cho mình cơ hội nhìn cái nhu cầu được công nhận.

Nhưng không cần khẳng định rằng vũ trụ cố ý gửi họ đến để dạy mình một bài học.

Phật pháp dạy nhân duyên.

Không cần thêm huyền bí.

ĐỪNG CỐ LÀM ĐẦY MỘT CHIẾC BÌNH KHÔNG ĐÁY

Có những người mình làm mười điều tốt, họ coi là bình thường.

Một lần mình từ chối, họ nói:

“Bây giờ thay đổi rồi.”

Mình giúp họ mười năm.

Một lần không giúp được, họ trách.

Mình càng cố chứng minh mình tốt, càng kiệt sức.

Đến đây phải dừng lại.

Không phải dừng lòng thiện.

Mà đừng nhu cầu:

“Phải làm sao để người này cuối cùng cũng công nhận mình.”

Không phải ai cũng có khả năng nhìn thấy lòng tốt ở thời điểm mình mong muốn.

Nếu cứ cố rót mãi vào một chiếc bình không đáy, người cạn trước là mình.

ĐỨC PHẬT DẠY NHÌN LẠI CHÍNH MÌNH

Trong Pháp Cú, kệ 50, Đức Phật dạy đại ý:

Đừng mãi nhìn lỗi của người khác, điều họ đã làm hay chưa làm; hãy nhìn điều chính mình đã làm và chưa làm.

Đây không phải bảo mình nhắm mắt trước người xấu.

Mà là:

sau khi đã nhìn đủ để biết cách ứng xử, hãy quay về phần mình có thể tu.

Họ ganh hay không, mình không kiểm soát được.

Mình có ganh lại không, mình kiểm soát được.

Họ có xin lỗi không, mình không kiểm soát được.

Mình có nuôi hận không, mình có thể tu.

Họ có công nhận mình không, mình không kiểm soát được.

Mình có sống đúng không, mình làm được.

Đó là đưa quyền làm chủ tâm trở về cho mình.

ĐỪNG ĐỂ MỘT NGƯỜI KHÔNG BIẾT TRÂN TRỌNG QUYẾT ĐỊNH GIÁ TRỊ CỦA MÌNH

Người khác không biết ơn không có nghĩa lòng tốt của mình vô giá trị.

Người khác không công nhận không có nghĩa nỗ lực của mình không tồn tại.

Người khác chỉ nhớ lỗi mình không có nghĩa mình chỉ là lỗi lầm ấy.

Nếu đã sai, hãy sửa.

Nếu đã sửa, hãy sống tiếp.

Đừng đứng mãi trước một người để van xin:

“Xin hãy nhìn thấy tôi đã thay đổi.”

Hãy để đời sống hiện tại của mình trả lời.

SỰ BÌNH AN BẮT ĐẦU KHI MÌNH THÔI CHỐNG LẠI ĐIỀU MÌNH KHÔNG THỂ KIỂM SOÁT

Có một người anh không bao dung.

Mình đã khuyên.

Anh không đổi.

Biết vậy.

Có một người thân hay so sánh.

Mình đã nói.

Họ vẫn vậy.

Biết vậy.

Có một người từng làm mình tổn thương nhưng chưa bao giờ xin lỗi.

Biết vậy.

Thấy sự thật không phải đầu hàng.

Thấy sự thật là chấm dứt việc lấy đầu mình đập mãi vào một cánh cửa đang đóng.

Nếu một ngày người ấy mở cửa, mình có thể nói chuyện.

Nếu chưa, mình vẫn có thể tiếp tục sống đời mình.

Đó là buông.

BA CÂU HỎI RẤT QUAN TRỌNG

Khi một mối quan hệ làm mình khổ kéo dài, hãy hỏi:

“Tôi đang yêu thương hay đang cố kiểm soát?”

“Tôi đang giúp hay đang chờ được biết ơn?”

“Tôi đang giữ người này, hay đang giữ một kỳ vọng cũ về người này?”

Trả lời được ba câu ấy, nhiều nút thắt tự nhiên bắt đầu lỏng.

CÂU KẾT

Kính thưa quý vị,
Mình không kiểm soát được:
ai thương mình,
ai hiểu mình,
ai biết ơn mình,
ai xin lỗi mình,
ai thay đổi vì mình.

Nhưng mình có thể quyết định:
mình sống thế nào,
mình giữ giới thế nào,
mình nói thế nào,
mình đặt giới hạn thế nào,
và mình có tiếp tục mang hận trong lòng hay không.

Hãy nhớ lời Phật:

“Ta là chủ nhân của nghiệp, là thừa tự của nghiệp.”

— Tăng Chi Bộ Kinh 5.57.

Và:

“Các ông phải tự mình nỗ lực; Như Lai chỉ là người chỉ đường.”

— Pháp Cú, kệ 276.

Cho nên:

Đừng đặt bình an của mình vào việc người khác phải thay đổi.
Đừng đặt giá trị của mình vào việc người khác phải công nhận.
Đừng đặt lòng tốt của mình vào điều kiện người khác phải biết ơn.
Thương thì vẫn thương.
Giúp thì vẫn giúp.
Nhưng biết giới hạn.
Tha thì vẫn tha.
Nhưng không quay lại nơi liên tục làm mình tổn thương.

Và nếu một người không chịu mở cánh cửa tâm họ, mình không cần đứng ngoài đó gõ đến rướm máu cả đời.

Mình có thể chấp tay, giữ lòng không oán và đi tiếp.

Bởi có những thứ buông xuống không làm mình mất tình thương.

Nó chỉ trả lại cho mình sự bình an.

Nam mô Bốn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật.

Nam mô A Di Đà Phật.

CHƯƠNG 18

ĐỪNG TREO CUỘC ĐỜI MÌNH TRÊN MÔI NGƯỜI KHÁC

† Về Mục lục

“Như tảng đá kiên cố không bị gió lay động,
người trí cũng không dao động trước lời khen hay tiếng chê.”

— Kinh Pháp Cú, kệ 81.

Nam mô Bốn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật.

Nam mô A Di Đà Phật.

Kính thưa quý vị,

Có những lời chúng ta chờ cả đời mà cuối cùng vẫn không bao giờ được nghe.

Một lời xin lỗi.

Một lời cảm ơn.

Một câu:

“Ba mẹ công nhận con.”

Một câu:

“Anh biết em đã hy sinh rất nhiều.”

Một câu:

“Tôi đã đối xử với bạn không đúng.”

Mình cứ chờ.

Chờ người kia hiểu.

Chờ người kia công nhận.

Chờ người kia thay đổi.

Nhưng có một ngày phải nhận ra:

Nếu sự bình an của mình chỉ xuất hiện sau khi người khác nói đúng câu mình muốn nghe, thì mình đã trao chìa khóa tâm mình cho họ.

Hôm nay họ khen, mình vui.

Ngày mai họ chê, mình sụp.

Hôm nay họ công nhận, mình thấy mình có giá trị.

Ngày mai họ lạnh nhạt, mình lại nghi ngờ chính mình.

Như vậy cuộc đời mình đang nằm trên môi người khác.

Đức Phật dạy một hình ảnh rất đẹp trong Pháp Cú, kệ 81:

Người trí giống như tảng đá vững chắc, không bị gió lay động trước khen và chê.

Không phải người trí không nghe lời người khác.

Họ vẫn nghe.

Khen đúng thì biết.

Chê đúng thì sửa.

Nhưng họ không để một lời khen làm mình bay lên, cũng không để một lời chê kéo mình xuống vực.

Đó là nội lực.

KỂ CẢ LỜI KHEN VÀ TIẾNG CHÊ ĐỀU LÀ PHÁP THẾ GIAN

Trong Tăng Chi Bộ Kinh, chương Tám Pháp, Đức Phật nói đến tám pháp thế gian:

được và mất,

danh thơm và tiếng xấu,

khen và chê,

vui và khổ.

Những điều ấy cứ xoay chuyển.

Không ai sống cả đời chỉ được khen.

Không ai sống cả đời chỉ thuận lợi.

Nếu tâm mình cứ chạy theo tám ngọn gió ấy thì đời mình không bao giờ thật sự đứng yên.

Hôm nay người ta thương.

Ngày mai có thể họ đổi.

Hôm nay người ta hiểu.

Ngày mai có thể họ không hiểu.

Hôm nay mình được tán thán.

Ngày mai có thể chính người từng khen lại chê.

Cho nên người tu phải tìm một chỗ đứng sâu hơn:

đó là giới của mình,

lương tâm của mình,

cách sống của mình,

và cái biết rõ:

“Hôm nay tôi có cố ý làm điều bất thiện hay không?”

Mỗi tối trước khi ngủ, câu hỏi quan trọng không phải:

“Hôm nay bao nhiêu người thích mình?”

Mà là:

“Hôm nay thân, khẩu, ý của mình có làm ai đau không?”

Đó mới là chỗ quay về.

GIA ĐÌNH KHÔNG PHẢI LÚC NÀO CŨNG LÀ NƠI KHÔNG CÓ VẾT THƯƠNG

Gia đình rất quý.

Nhưng gia đình vẫn gồm những con người chưa hết tham, sân, si.

Cho nên trong chính gia đình vẫn có thể có:

hiếu lăm,

so sánh,

thiên vị,

lời nói làm đau,

sự không công nhận,

thậm chí những cách đối xử khiến mình mang vết thương rất lâu.

Thấy điều đó không phải để ghét gia đình.

Mà để thôi ảo tưởng rằng:

“Đã là người nhà thì chắc chắn phải hiểu mình.”

Không phải lúc nào cũng vậy.

Người thân vẫn có tập khí của họ.

Mình vẫn có tập khí của mình.

Và chính vì kỳ vọng với người thân lớn hơn nên vết thương cũng thường sâu hơn.

NHƯNG NGƯỜI LÀM MÌNH ĐAU KHÔNG NHẤT THIẾT PHẢI GIỮ TÂM MÌNH ĐAU MÃI

Người khác có thể làm mình tổn thương một lần.

Nhưng từ đó mình làm gì với ký ức ấy lại là phần tu của mình.

Nếu mỗi ngày mình mở lại câu chuyện,

nhắc lại lời nói,

tưởng tượng lại cảnh cũ,

nuôi thêm giận,

nuôi thêm hận,

thì vết thương cứ được mở lại.

Trong Pháp Cú, kệ 5, Đức Phật dạy:

“Hận thù không chấm dứt bằng hận thù;

chỉ có không hận mới chấm dứt được hận thù.”

Không hận không có nghĩa là người kia không sai.

Không hận cũng không có nghĩa mình phải quay lại để họ tiếp tục làm đau.

Không hận là:

mình không cho hành động của người khác tiếp tục sinh độc trong tâm mình.

Đó là giải thoát.

THA THỨ KHÔNG CÓ NGHĨA LÀ QUAY TRỞ LẠI NHƯ CŨ

Có một điều rất nhiều người hiểu sai.

Tha thứ không phải là:

“Thôi bỏ qua hết rồi quay lại như chưa từng xảy ra.”

Không nhất thiết.

Một người nhiều lần làm mình tổn thương, mình có thể không còn sân với họ.

Nhưng vẫn có thể giảm tiếp xúc.

Không kể chuyện riêng nữa.

Không giao tài sản nữa.

Không trao lại mức độ tin tưởng cũ nữa.

Đó không phải là hận.

Đó là trí tuệ học từ kinh nghiệm.

Có thể nói rất đơn giản:

Tha thứ là buông độc trong tâm.

Trí tuệ là nhớ bài học.

Hai điều phải đi cùng nhau.

IM LẶNG KHÔNG PHẢI LÚC NÀO CŨNG LÀ YẾU

Khi nhìn rõ một người, nhiều người muốn đi kể khắp nơi.

Muốn chứng minh:

“Tôi đúng.”

“Người kia giả tạo.”

Muốn tất cả mọi người đứng về phía mình.

Nhưng người tu phải hỏi:

Việc nói này có lợi ích gì?

Có cần thiết không?

Có đúng lúc không?

Trong Kinh Giáo Giới Vương tử Abhaya – Trung Bộ Kinh số 58, Đức Phật nhấn mạnh lời nói phải gắn với sự thật, lợi ích và thời điểm thích hợp.

Có những chuyện mình biết là thật.

Nhưng không phải vì thật mà lúc nào cũng cần nói.

Có những cuộc tranh cãi mình có thể thắng.

Nhưng thắng xong tâm cả hai đều cháy.

Vậy thắng để làm gì?

Im lặng đúng lúc không phải yếu.

Đó là biết bình an đáng giá hơn việc phải thắng tất cả mọi cuộc tranh luận.

CHỮA LÀNH KHÔNG PHẢI LÀ QUÊN SẠCH

Chữa lành không phải mất trí nhớ.

Không phải:

“Chuyện đó chưa từng xảy ra.”

Chữa lành là:

mình vẫn nhớ,

nhưng khi nhớ lại, tâm không còn bị kéo đi như trước.

Ký ức còn.

Bài học còn.

Nhưng hận đã nhẹ.

Đó là dấu hiệu rất đẹp.

Không phải mình quên họ đã làm gì.

Mà chuyện đó không còn đủ sức điều khiển cuộc sống hôm nay của mình.

ĐỪNG ĐỂ LÒNG TỐT BIẾN THÀNH MỘT NGHĨA VỤ MÀ NGƯỜI KHÁC CÓ QUYỀN SỬ DỤNG

Có người cho đi rất nhiều.

Giúp rất nhiều.

Nhịn rất nhiều.

Ban đầu vì thương.

Nhưng lâu ngày người nhận bắt đầu nghĩ:

“Đó là việc họ phải làm.”

Mười lần mình giúp, họ thấy bình thường.

Một lần mình từ chối, họ nói:

“Bây giờ thay đổi rồi.”

Đây là lúc phải tỉnh.

Lòng tốt không sai.

Nhưng lòng tốt không có ranh giới rất dễ làm cả hai người hỏng.

Một người kiệt sức.

Một người quen được phục vụ.

Cho nên:

giúp vẫn giúp,

nhưng phải biết giới hạn.

Cho không có nghĩa là cho đến cạn.

Thương không có nghĩa là để người khác tùy ý sử dụng lòng thương của mình.

ĐỪNG LẤY SỰ HY SINH ĐỂ ĐÒI NGƯỜI KHÁC PHẢI THƯƠNG MÌNH

Có người nghĩ:

“Tôi hy sinh thêm một chút nữa, chắc họ sẽ hiểu.”

“Tôi nhịn thêm chút nữa, chắc họ sẽ thương.”

“Tôi cho thêm chút nữa, chắc họ sẽ biết ơn.”

Nhưng tình thương không thể mua bằng hy sinh.

Sự biết ơn cũng không thể ép.

Nếu mình cho đi chỉ để đổi lấy một phản ứng của người khác, thì tâm sẽ luôn bất an.

Làm thiện vì thiện đáng làm.

Nhưng đừng dùng cái thiện của mình để trói người kia vào món nợ:

“Anh phải biết ơn tôi.”

Như vậy chính mình cũng nhẹ.

KHÔNG PHẢI MỌI CUỘC GẶP GỠ ĐỀU LÀ “ĐẾN ĐỂ TRẢ NGHIỆP”

Người đời thường nói:

“Người này đến trả nợ.”

“Người kia đến báo oán.”

“Người này đến để dạy mình bài học.”

Những câu ấy có thể là cách diễn giải dân gian.

Nhưng không nên nói như lời Phật nếu không có nguồn.

Điều chắc chắn hơn là:

mỗi người có nghiệp của mình,

mỗi mối quan hệ do nhiều duyên hội lại,

và ngay trong cách mình đối xử với nhau hôm nay, nghiệp mới đang tiếp tục được tạo.

Đừng quá bận:

“Đời trước chúng tôi là gì của nhau?”

Hãy nhìn:

“Hôm nay tôi đang tạo gì với người này?”

Đó mới là chỗ tu được.

ĐỪNG TIN RẰNG “NGƯỜI CHÂN THÀNH CHẮC CHẮN SẼ GẶP TOÀN NGƯỜI CHÂN THÀNH”

Nhân quả không đơn giản như vậy.

Người tốt vẫn có thể gặp người xấu.

Người giữ giới vẫn có thể bị lừa.

Người chân thành vẫn có thể bị phản bội.

Cho nên đừng nghĩ:

“Chắc tôi gặp người này vì tôi thiếu phước.”

Không cần tự kết tội mình.

Điều quan trọng là sau trải nghiệm ấy mình học được:
biết quan sát hơn,
biết ranh giới hơn,
biết đặt lòng tin có trí tuệ hơn.

TỪ BI KHÔNG PHẢI NGÂY THƠ

Có một câu rất quan trọng:
Từ bi không phải để ai làm gì mình cũng được.
Trí tuệ không phải để mình trở nên lạnh lùng.
Phải có cả hai.
Từ bi nói:
“Tôi không muốn bạn khổ.”
Trí tuệ nói:
“Nhưng tôi cũng không tiếp tục tạo điều kiện cho cách đối xử này.”
Từ bi nói:
“Tôi không hận.”
Trí tuệ nói:
“Tôi vẫn giữ khoảng cách.”
Từ bi nói:
“Tôi chúc bạn bình an.”
Trí tuệ nói:
“Nhưng chuyện riêng của tôi từ nay tôi không chia sẻ nữa.”
Đó là từ bi có mắt.

ĐỪNG LẤY LỜI NGƯỜI KHÁC ĐỊNH GIÁ MÌNH

Nếu người khác chê mà điều chê đúng:
sửa.
Nếu họ chê sai:
đừng mang về ngủ chung.
Nếu người ta khen điều mình không có:
đừng say.

Nếu người ta khen điều mình thật sự làm tốt:
biết ơn rồi đi tiếp.

Đây chính là tinh thần Pháp Cú, kệ 81:
tảng đá không chạy theo gió.

Mình không cần trở thành người vô cảm.
Mà trở thành người có gốc.

Gốc ấy là:
giới,
chánh kiến,
lương tâm,
và việc mình biết mình đang sống thế nào.

BÀI HỌC LỚN NHẤT KHÔNG PHẢI LÀ NHÌN THẤU NGƯỜI KHÁC

Người ta rất thích học:
“Làm sao nhận ra người giả tạo?”

Nhưng người tu nên hỏi sâu hơn:
“Trong tôi có gì giả không?”

Tôi có nói thương nhưng lại kiểm soát không?

Tôi có nói tha nhưng vẫn kể xấu không?

Tôi có nói tu nhưng lại thích được khen không?

Tôi có nói không ganh nhưng thấy người khác hơn mình thì khó chịu không?

Đây mới là quán chiếu.

Trong Pháp Cú, kệ 50, Đức Phật dạy đại ý:

Đừng mãi nhìn điều người khác đã làm hay chưa làm; hãy nhìn điều chính mình đã làm và chưa làm.

Đó là con đường quay về.

RANH GIỚI CÓ KHI LÀ CÁCH GIỮ TÌNH THÂN

Không phải cứ xa là hết thương.

Có những người càng ở gần càng dễ tạo sân.
Càng nói nhiều càng dễ gây tổn thương.
Khi ấy, bớt gặp một chút,
bớt nói chuyện riêng một chút,
bớt can thiệp đời nhau một chút,
lại có thể giữ được phần tình nghĩa còn lại.
Khoảng cách có trí tuệ đôi khi không phá tình thân.
Nó cứu tình thân khỏi tiếp tục bị bào mòn.

CÂU KẾT

Kính thưa quý vị,
Có những lời xin lỗi sẽ không đến.
Có những lời cảm ơn sẽ không đến.
Có những người sẽ không bao giờ nhìn thấy toàn bộ điều mình đã hy sinh.

Nhưng đừng vì thế mà treo đời mình trên mũi họ.
Hãy nhớ lời Phật trong Pháp Cú, kệ 81:
“Như tảng đá kiên cố không bị gió lay động,
người trí không dao động trước khen và chê.”
Người khác công nhận hay không là phần của họ.
Mình sống đúng hay không là phần của mình.
Người khác xin lỗi hay không là phần của họ.
Mình còn nuôi hận hay không là phần của mình.
Người khác biết trân trọng hay không là phần của họ.
Mình còn giữ được lòng thiện mà không trở thành ngây thơ hay không,
đó mới là phần tu của mình.

Cho nên hãy giữ:
lòng từ nhưng có trí,
bao dung nhưng có ranh giới,
chân thành nhưng không mù quáng,

tha thứ nhưng không quên bài học.

Và điều quan trọng nhất:

Đừng dành cả đời để nhìn xem ai đang đeo mặt nạ.

Hãy dành đời mình để giữ cho chính tâm mình không phải đeo mặt nạ.

Gặp đúng người là duyên.

Giữ đúng tâm mới là tu.

Nam mô Bốn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật.

Nam mô A Di Đà Phật.

CHƯƠNG 19

GIỮ TRÁI TIM SÁNG GIỮA ĐỜI ĐỔI THAY

↑ Về Mục lục

“Nhu hoa sen sinh trong nước, lớn trong nước nhưng vươn lên khỏi nước và không bị nước làm ô nhiễm.”

— Hình ảnh hoa sen là biểu tượng quen thuộc trong kinh điển Phật giáo; dùng ở đây như một hình ảnh diễn giải, không phải nguyên văn một câu kinh cụ thể.

Nam mô Bốn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật.

Nam mô A Di Đà Phật.

Kính thưa quý vị,

Có những lúc khoảng cách không làm tình thân mất đi.

Ngược lại, khoảng cách giúp những điều tốt đẹp còn sót lại không bị phá hủy hoàn toàn.

Có những người ở quá gần thì dễ sinh va chạm.

Nói quá nhiều thì dễ sinh tổn thương.

Can thiệp quá sâu thì dễ sinh kiểm soát.

Khi ấy, bớt gần một chút,

bớt kể chuyện riêng một chút,

bớt tranh hơn thua một chút,

lại có thể giữ được phần tình nghĩa còn lại.

Khoảng cách không phải lúc nào cũng là xa cách.

Có khi đó là trí tuệ.

ĐỪNG VÌ MỘT VÀI NGƯỜI KHÔNG TỐT MÀ ĐÁNH MẤT NIỀM TIN VÀO TẤT CẢ

Trong một khu rừng có cây mục.

Nhưng không phải cả khu rừng đều mục.

Trên trời có mây đen.

Nhưng mặt trời chưa từng vì thế mà biến mất.

Cuộc đời cũng vậy.

Mình có thể gặp người không chân thành.

Có thể gặp người vô ơn.

Có thể gặp người làm mình đau.

Nhưng nếu vì một vài trải nghiệm ấy mà đóng kín trái tim với tất cả, thì người chịu thiệt trước tiên vẫn là mình.

Đừng để một người không tốt lấy luôn của mình khả năng tin vào điều tốt.

Đó mới là mất mát lớn.

NGƯỜI BÌNH AN KHÔNG PHẢI LÀ NGƯỜI CHƯA TỪNG BỊ TỔN THƯƠNG

Người bình an cũng từng bị hiểu lầm.

Từng bị phụ lòng.

Từng gặp người không biết trân trọng.

Nhưng sau tất cả, họ vẫn chọn sống tử tế.

Không phải vì ngây thơ.

Mà vì họ hiểu:

nếu để hận lớn lên, người bị thiêu đốt trước tiên là chính mình.

Trong Pháp Cú, kệ 5, Đức Phật dạy:

“Hận thù không thể chấm dứt bằng hận thù;
chỉ có không hận mới chấm dứt được hận thù.”

Người khác làm sai là phần của họ.

Mình có để cái sai ấy biến mình thành một người cay nghiệt hay không, đó là phần tu của mình.

ĐỪNG ĐỂ SỰ GIẢ DỐI CỦA NGƯỜI KHÁC BIẾN MÌNH THÀNH NGƯỜI ĐA NGHỊ

Có người từng bị phản bội rồi bắt đầu nghi:

“Không ai đáng tin.”

Có người từng bị lợi dụng rồi nghĩ:

“Từ nay không giúp ai nữa.”

Có người từng bị vô ơn rồi nghĩ:

“Lòng tốt chẳng có giá trị.”

Đó là một cực đoan khác.

Không phải vì một người dùng lòng tốt của mình sai cách mà lòng tốt trở thành sai.

Điều cần thay đổi không phải là:

“Đừng tốt nữa.”

Mà là:

“Hãy tốt có trí tuệ.”

Giúp đúng người.

Đúng việc.

Đúng lúc.

Đúng mức.

Và biết dừng khi sự giúp đỡ đang trở thành điều kiện cho bất thiện tiếp tục.

ĐÓ LÀ TỪ BI CÓ TRÍ TUỆ

Từ bi không phải trao hết lòng tin cho tất cả.

Từ bi không phải ai hỏi gì cũng nói.

Từ bi không phải ai nhờ gì cũng làm.

Từ bi là không nuôi tâm hại.

Trí tuệ là biết điều gì thật sự có lợi ích.

Có người mình thương nhưng không giao tiền.

Có người mình tha thứ nhưng không kể chuyện riêng.

Có người mình không hận nhưng vẫn giữ khoảng cách.

Có người mình chúc an nhưng không quay trở lại mối quan hệ cũ.

Đó không phải lạnh lùng.

Đó là biết bảo vệ thiện pháp trong chính mình.

HOA SEN KHÔNG MANG MÙI BÙN

Hoa sen là một hình ảnh rất đẹp trong Phật giáo.

Sen mọc nơi bùn.

Nhưng khi nở, nó không cần phải trở thành bùn.

Đời người cũng vậy.

Mình không chọn được:

sinh vào gia đình nào,

gặp người nào,

bị ai hiểu lầm,

ai làm mình đau.

Nhưng mình có thể chọn:

sau những điều ấy, mình trở thành người như thế nào.

Đó là một thứ tự do rất lớn.

Người khác có thể nói dối.

Mình không cần nói dối lại.

Người khác có thể vô ơn.

Mình không cần biến thành người cay nghiệt.

Người khác có thể sống bằng so sánh.

Mình không cần sống bằng ganh tị.

Đây mới là tu.

NHƯNG ĐỪNG NÓI “NGƯỜI NÀY ĐƯỢC CUỘC ĐỜI GỬI ĐẾN ĐỂ DẠY MÌNH” NHƯ MỘT CHÂN LÝ

Nghe rất đẹp khi nói:

“Người này đến để dạy mình một bài học.”

Nhưng đó là cách diễn giải.

Không nên nói như lời Phật hay một định luật nhân quả.

Điều chắc chắn hơn là:

khi một việc đã xảy ra, người có trí có thể học từ nó.

Mình bị phản bội.

Có thể học cách đặt lòng tin có trí tuệ hơn.

Mình bị xem thường.

Có thể học cách không đặt giá trị bản thân vào lời người khác.

Mình gặp người vô ơn.

Có thể học cách cho đi không kèm hợp đồng đòi báo đáp.

Khổ đau tự nó không phải giác ngộ.

Nhưng nếu biết quán chiếu, khổ đau có thể trở thành duyên để trí tuệ sinh lên.

Đó là cách nói cần trọng hơn.

ĐỪNG THẦN BÍ HÓA “NHÂN DUYÊN AN BÀI”

Người ta thường nói:

“Ai nên ở lại sẽ ở lại.”

“Ai cần rời đi sẽ rời đi.”

Nghe rất thuận tai.

Nhưng Phật pháp không dạy rằng có một bàn tay bí mật đang sắp xếp từng mối quan hệ theo kịch bản cố định.

Các pháp do nhiều nhân duyên hội tụ.

Một người ở lại vì nhiều duyên.

Một người rời đi cũng vì nhiều duyên.

Điều mình cần làm không phải đoán:

“Duyên đã an bài thế nào?”

Mà là nhìn:

“Trong duyên này, mình đang tạo nghiệp gì?”

Có giữ giới không?

Có nói chân thật không?

Có nuôi sân không?

Có biết dừng đúng lúc không?

Đó là chỗ tu được.

ĐỪNG ĐỂ NGƯỜI KHÁC LẤY MẤT TÂM HỖ CỦA MÌNH

Nếu gặp một người chân thành:

hãy biết trân trọng.

Nếu gặp người không chân thành:

hãy biết quan sát.

Nếu gặp người ganh:

đừng ganh lại.

Nếu gặp người vô ơn:

đừng vì thế mà mất lòng biết ơn với những người khác.

Tâm Hỷ — muditā — là khả năng vui trước điều tốt của người khác.

Đó là một trong bốn tâm vô lượng:

Từ,

Bi,

Hỷ,

Xả.

Người khác không có tâm hỷ không có nghĩa mình phải đánh mất tâm hỷ.

Người khác sống hẹp không có nghĩa mình phải thu nhỏ trái tim mình theo họ.

ĐỪNG GIỮ NGƯỜI KHÁC TRONG LÒNG BẰNG HẬN

Có một nghịch lý.

Có người đã rời khỏi đời mình rất lâu.

Nhưng mỗi ngày mình vẫn nghĩ đến họ.

Vẫn kể chuyện họ.

Vẫn bực.

Vẫn muốn chứng minh.

Như vậy họ đã rời đi ngoài đời, nhưng vẫn đang sống trong tâm mình.

Buông thật sự không phải là đuổi ai ra khỏi nhà.

Buông là:

không để họ tiếp tục thuê một căn phòng miễn phí trong tâm bằng oán hận.

Không còn hận,

không còn muốn trả đũa,

không còn cần họ phải thừa nhận mình đúng,

đó mới là nhẹ.

CHỮA LÀNH LÀ BIẾN VẾT THƯƠNG THÀNH TRÍ TUỆ

Chữa lành không phải quên.

Không phải giả vờ chưa từng đau.

Không phải bắt mình nói:

“Tôi ổn.”

khi trong lòng chưa ổn.

Chữa lành là:

thấy rõ chuyện đã xảy ra,

không phủ nhận,

học bài học cần học,

đặt lại ranh giới,

và không để ký ức điều khiển hiện tại.

Đến một ngày nhớ lại mà tâm không còn cháy.

Đó là dấu hiệu vết thương đang trở thành trí tuệ.

ĐỪNG MANG CÂU CHUYỆN CỦA NGƯỜI KHÁC ĐI KHẮP NƠI

Sau khi bị tổn thương, mình rất muốn kể.

Muốn có người đứng về phía mình.

Muốn ai cũng biết người kia sai.

Nhưng hãy hỏi:

nói ra có ích không?

có cần không?

có đúng lúc không?

Trong Kinh Giáo Giới Vương tử Abhaya – Trung Bộ Kinh số 58, Đức Phật dạy về lời nói cần đi cùng sự thật, lợi ích và thời điểm thích hợp.

Không phải điều thật nào cũng phải nói hết.

Có những sự thật chỉ cần mình biết để điều chỉnh cách sống.

Không cần biến đời tư của người khác thành đề tài công cộng.

Im lặng đúng lúc cũng là giữ khẩu nghiệp.

ĐỪNG SỐNG BẰNG “MẶT NẠ” ĐỂ ĐÁP TRẢ “MẶT NẠ”

Người khác giả thì mình càng phải thật.

Không phải thật theo kiểu:

“Có gì nói hết.”

Mà là thật với tâm mình.

Không sống hai mặt.

Không nói trước một kiểu, sau một kiểu.

Không giả từ bi trong khi bên trong đầy sân.

Không giả khiêm hạ trong khi trong lòng muốn hơn.

Người tu không cần tháo mặt nạ của cả thế giới.

Chỉ cần mỗi ngày bớt một lớp mặt nạ trong chính mình.

Đó đã là một công phu lớn.

BÀI HỌC LỚN NHẤT KHÔNG PHẢI NHÌN THẤU NGƯỜI KHÁC

Có người cả đời rất giỏi nhận diện:

ai tốt,

ai xấu,

ai giả,

ai thật.

Nhưng lại không nhìn mình.

Pháp Cú, kệ 50 nhắc đại ý:

đừng mãi nhìn điều người khác làm hay chưa làm;

hãy nhìn điều mình đã làm và chưa làm.

Vậy nên sau khi nhìn người, phải quay về nhìn mình.

Mình có còn sân không?

Mình có đang kể xấu họ không?

Mình có đang lấy nỗi đau làm lý do để đối xử tệ với người khác không?

Mình có đang đóng cửa với cả thế giới chỉ vì một vài người không tốt không?

Đó mới là tu.

GẶP ĐÚNG NGƯỜI LÀ DUYÊN – GIỮ ĐÚNG TÂM MỚI LÀ CÔNG PHU

Mình không kiểm soát được ai sẽ bước vào đời.

Không kiểm soát được ai sẽ rời đi.

Không kiểm soát được ai hiểu mình.

Nhưng mình có thể giữ:

chánh kiến,

chánh ngữ,

lòng từ,

tâm hỷ,

và ranh giới.

Đó là nền mình có thể tự xây.

CÂU KẾT

Kính thưa quý vị,

Đừng vì một người giả dối mà nghi ngờ cả cuộc đời.

Đừng vì một người vô ơn mà từ bỏ lòng tốt.

Đừng vì một người làm mình đau mà biến mình thành người làm đau người khác.

Hãy nhớ:

Từ bi nhưng không ngây thơ.

Chân thành nhưng không mù quáng.

Bao dung nhưng có ranh giới.

Tha thứ nhưng nhớ bài học.

Tin người nhưng có quan sát.

Giúp người nhưng không tiếp tay cho bất thiện.

Và nếu phải giữ một điều thật chặt, đừng giữ một con người.

Hãy giữ:

giới của mình,

tâm của mình,

sự chân thành của mình,

và khả năng không nuôi hận.

Bởi cuối cùng, của cải có thể mất.

Danh tiếng có thể đổi.

Người thương có thể đi.

Lời khen có thể thành lời chê.

Nhưng nếu giữa tất cả những đổi thay ấy mình vẫn giữ được một tâm không độc, một trái tim không hóa đá và một đời sống ngay thẳng, thì mình chưa mất điều quan trọng nhất.

Đừng hỏi mãi:

“Ai đang giả tạo với tôi?”

Hãy hỏi:

“Tâm tôi hôm nay có còn chân thật không?”

Đừng hỏi mãi:

“Ai đã làm tôi tổn thương?”

Hãy hỏi:

“Tôi có đang dùng vết thương ấy để làm tổn thương chính mình và người khác nữa không?”

Đừng hỏi:

“Ai sẽ ở lại với tôi?”

Hãy hỏi:

“Dù ai ở hay đi, tôi có giữ được con đường thiện của mình không?”

Đó mới là sức mạnh.

Đó mới là tự do.

Và đó mới là sự bình an không một người nào có thể lấy khỏi mình nếu chính mình không trao nó đi.

Nam mô Bốn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật.

Nam mô A Di Đà Phật.

PHẦN IV

TÂM ĐỔI – CÁCH SỐNG ĐỔI

Không phán đời bằng tướng mạo; quay về sửa nhân, sửa tâm và cách sống.

Mở Mục lục

CHƯƠNG 20

GƯƠNG MẶT KHÔNG PHẢI BẢN ÁN SỐ PHẠM - NHƯNG NỘI TÂM CÓ THỂ ĐỂ LẠI DẤU VẾT

↑ Về Mục lục

Nam mô Bốn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật.

Nam mô A Di Đà Phật.

Kính thưa quý vị,

Có khi chỉ cần gặp lại một người sau mười năm, ta đã cảm thấy họ khác.

Không hẳn vì khuôn mặt thay đổi quá nhiều.

Mà vì ánh mắt khác.

Cách cười khác.

Cách nhìn người khác.

Cách ngồi yên.

Cách phản ứng.

Có người càng lớn tuổi càng mềm.

Có người càng đi qua nhiều biến cố lại càng bình thản.

Cũng có người càng sống lâu càng trở nên căng thẳng, đề phòng, hơn thua.

Điều này rất đáng suy ngẫm.

Nhưng trước hết phải nói cho rõ:

Phật giáo không dạy rằng chỉ cần nhìn khuôn mặt là có thể đoán chính xác số phận, giàu nghèo, thọ yếu, sang hèn hay nghiệp báo của một người.

Một vài đường nét trên mặt không phải bản án của cuộc đời.

Không nên biến khuôn mặt thành công cụ để phán người.

Đó là điều phải giữ rất kỹ.

NHƯNG NỘI TÂM CÓ THỂ ẢNH HƯỞNG CÁCH MỘT NGƯỜI HIỆN DIỆN

Một người thường xuyên lo âu có thể biểu hiện sự căng thẳng trong ánh mắt, cơ mặt, cách nói chuyện.

Một người sống lâu trong sân hận có thể hình thành thói quen cau mày, phản ứng gấp, giọng nói nặng.

Một người biết điều phục tâm, sống chậm lại, bớt hơn thua, bớt phòng vệ, thường tạo cho người đối diện cảm giác dễ gần hơn.

Đây không cần phải huyền bí hóa.

Tâm ảnh hưởng thân.

Thân lại biểu lộ tâm.

Hai bên tác động qua lại.

Nhưng đừng tuyệt đối hóa.

Một người có vẻ mệt chưa chắc đang khổ lớn.

Một người ít cười chưa chắc có tâm xấu.

Một người có khuôn mặt hiền chưa chắc không có tham sân si.

Vì vậy, nhìn là để quán chiếu, không phải để phán đoán.

PHẬT PHÁP KHÔNG DẠY “TƯỚNG MẶT QUYẾT ĐỊNH SỐ PHẬN”

Người ta thường nói:

“Nhìn mặt là biết số.”

“Có tướng này thì giàu.”

“Tướng kia thì khổ.”

“Người có mắt như vậy là người thế này.”

Đó không phải nền tảng cốt lõi của giáo pháp Đức Phật.

Trong Phật pháp, điều quan trọng hơn là:

nghiệp mình đang tạo,

tâm mình đang nuôi,

lời mình đang nói,

và cách mình đang sống.

Trong Tăng Chi Bộ Kinh 6.63, Đức Phật dạy:

“Ta nói tác ý là nghiệp.”

Tức là điều phải nhìn sâu không phải chỉ là hình dáng bên ngoài.

Mà là tâm ý dẫn hành động.

Đó mới là chỗ quyết định hướng đi của nghiệp.

ĐỪNG NHÌN GƯƠNG CHỈ ĐỂ HỎI “MÌNH CÓ ĐẸP KHÔNG?”

Lần tới khi đứng trước gương, thay vì hỏi:

“Hôm nay mình đẹp hay xấu?”

hãy thử hỏi:

“Tâm mình đang mang gì?”

“Mình còn giận ai không?”

“Mình đang sợ điều gì?”

“Mình có đang cố làm vừa lòng quá nhiều người không?”

“Mình có đang sống quá vội không?”

“Mình có đem chuyện hôm qua vào hôm nay không?”

Những câu hỏi ấy sâu hơn nhiều.

Một nếp nhăn không nói lên giá trị của một người.

Nhưng nếu nếp nhăn ấy đi cùng một đời sống đầy tỉnh thức, lòng từ, sự trải nghiệm và biết buông, thì khuôn mặt ấy có thể rất đẹp theo một cách khác.

Có những khuôn mặt không trẻ.

Nhưng khiến người khác thấy an.

Đó là một vẻ đẹp rất quý.

TUỔI TÁC LÀM MẶT GIÀ ĐI – CÁCH SỐNG QUYẾT ĐỊNH MÌNH GIÀ ĐI THẾ NÀO

Ai rồi cũng già.

Đây là điều Đức Phật nhắc rất rõ.

Trong Tăng Chi Bộ Kinh 5.57, một trong năm điều cần thường xuyên quán niệm là:

“Ta phải chịu sự già, không vượt qua sự già.”

Không ai thắng được tuổi tác bằng mỹ phẩm.

Không ai giữ mãi khuôn mặt tuổi hai mươi.

Nhưng người tu có thể hỏi:

“Khi già đi, tâm mình có nhẹ hơn không?”

“Có bớt sân không?”

“Có bớt hơn thua không?”

“Có bớt chấp không?”

“Có biết tha hơn không?”

Đó mới là điều đáng quan tâm.

Có người tuổi cao nhưng tâm vẫn trẻ theo nghĩa là còn mềm, còn học, còn thương.

Có người chưa già nhưng tâm đã đầy khép kín, nghi ngờ, ganh đua.

Vậy nên già về thân không đáng sợ bằng cứng lại trong tâm.

MỘT GƯƠNG MẶT “CÓ PHÚC” KHÔNG NHẤT THIẾT LÀ MỘT DẠNG KHUÔN MẶT CỤ THỂ

Người ta hay nói:

“Người này nhìn có phúc.”

Nếu dùng theo nghĩa đời thường, nhiều khi người ta đang cảm nhận:

ánh mắt hiền,

nụ cười chân thành,

cách nhìn không gây áp lực,

cách nói không làm người khác phải phòng thủ,

một cảm giác rộng và dễ chịu.

Điều đó không có nghĩa cứ có một dáng mũi, dáng mắt hay khuôn cằm nào đó thì chắc chắn có phúc.

Đừng biến Phật pháp thành tướng số.

Phúc trong Phật giáo đi cùng thiện nghiệp, bố thí, giữ giới, lòng từ, sự chân thành, trí tuệ.

Không nằm trong một khuôn mặt cố định.

NGƯỜI CÓ TÂM BÌNH THƯỜNG THƯỜNG KHÔNG CẦN CHỨNG MINH QUÁ NHIỀU

Có người ngồi cạnh rất dễ chịu.

Họ không cần khoe.

Không cần hơn.

Không cần áp mình xuống.

Không cần chứng minh họ đúng.

Ở cạnh họ, mình không phải phòng thủ.

Đó là một phẩm chất đáng quý.

Nhưng cũng đừng suy diễn:

“Người này chắc tu cao.”

Không cần.

Chỉ cần biết:

họ đang tạo một không khí dễ chịu.

Còn chiều sâu tâm họ thế nào, mình không thể biết chỉ bằng ánh mắt.

Đó là thái độ khiêm tốn trong nhận định.

ĐỪNG DỪNG KHUÔN MẶT ĐỂ KẾT TỘI MỘT NGƯỜI

Có người nhìn nghiêm.

Không có nghĩa họ dữ.

Có người ít cười.

Không có nghĩa họ bất thiện.

Có người nét mặt sắc.

Không có nghĩa họ ganh.

Có người nhìn mệt.

Có thể họ đang bệnh, thiếu ngủ, căng thẳng, đau đớn hoặc vừa trải qua một biến cố.

Phật pháp dạy từ bi.

Nên khi nhìn một khuôn mặt mệt mỏi, thay vì nghĩ:

“Người này chắc tâm xấu.”

hãy nghĩ:

“Không biết họ đang đi qua điều gì.”

Chỉ một cách nhìn như vậy thôi đã là tu rồi.

ĐỪNG NÓI “TÂM XẤU SẼ LÀM MẶT XẤU” NHƯ MỘT ĐỊNH LUẬT

Câu này nghe thuận tai nhưng quá đơn giản.

Có người ngoại hình rất đẹp nhưng vẫn có bất thiện tâm.

Có người ngoại hình không theo chuẩn thẩm mỹ nhưng tâm rất hiền.

Vì vậy, đẹp xấu bên ngoài không phải thước đo đạo đức.

Điều chắc chắn hơn là:

tâm trạng lâu dài có thể ảnh hưởng biểu cảm, thói quen cơ mặt, giọng nói, tư thế và cách mình hiện diện.

Nhưng đạo đức không thể đọc chính xác từ khuôn mặt.

Đây là ranh giới phải giữ.

MỖI NGÀY MÌNH ĐANG “VIẾT” GÌ VÀO CÁCH MÌNH HIỆN DIỆN?

Mình không chọn được khuôn mặt lúc sinh ra.

Nhưng mình có thể tham gia vào cách khuôn mặt ấy hiện diện về sau.

Không bằng tướng số.

Mà bằng thói quen sống.

Nếu mỗi ngày mình:

bớt sân một chút,

bớt hơn thua một chút,

bớt nghi ngờ một chút,
biết cười chân thành hơn một chút,
biết nghe nhiều hơn một chút,
biết tha thứ hơn một chút,
thì cách mình hiện diện với đời cũng dần thay đổi.
Không cần chờ đến mười năm.

Có khi ngay trong một cuộc trò chuyện, người khác đã cảm nhận được.

KHỔ ĐAU KHÔNG TỰ ĐỘNG LÀM MỘT NGƯỜI SÂU SẮC

Có người đi qua khổ đau rồi mềm hơn.
Có người đi qua khổ đau lại cứng hơn.
Có người bị phản bội rồi trưởng thành.
Có người bị phản bội rồi không tin ai nữa.
Vậy nên đừng nói:
“Khổ nhiều thì mặt sẽ có chiều sâu.”
Không phải.

Điều quan trọng là:
sau khổ đau, mình đã quán chiếu thế nào?

Trong Tương Ưng Bộ Kinh 36.6, Kinh Mũi Tên, Đức Phật chỉ rõ một người có thể chịu đau nhưng không cần bắn thêm mũi tên thứ hai của khổ tâm lên chính mình.

Đây là chỗ rất hay để hiểu:
biến cố là một chuyện.
Cách tâm mình xử lý biến cố là chuyện khác.
Đó mới là nơi trí tuệ có thể sinh.

GƯƠNG MẶT KHÔNG PHẢI BẢN LÝ LỊCH CỦA NGHIỆP

Có thể dùng hình ảnh “khuôn mặt như một trang ghi chép của đời sống” để nói cho dễ hiểu.

Nhưng phải nhớ đó là hình ảnh diễn giải.

Không nên nói như một quy luật Phật học.
Nghịệp không nằm trên trán để người khác đọc.
Quả báo không nằm ở khóe mắt để người ta đoán.
Muốn hiểu một người, phải nhìn:
cách họ sống,
cách họ nói,
cách họ đối xử,
cách họ chịu trách nhiệm,
cách họ phản ứng khi tham sân si khởi lên.
Đó mới là dữ kiện đáng tin hơn.

CÂU HỎI ĐÚNG KHÔNG PHẢI “MẶT TÔI CÓ PHÚC KHÔNG?”

Mà là:

“Hôm nay tôi có gieo nhân lành không?”
“Tôi có giữ lời chân thật không?”
“Tôi có làm ai khổ không?”
“Tôi có biết dừng sân không?”
“Tôi có biết vui với điều tốt của người khác không?”
“Tôi có bớt chấp hơn hôm qua không?”

Nếu những điều ấy tăng lên, thì dù khuôn mặt già đi, đời sống tâm linh vẫn đang đẹp lên.

Đó là vẻ đẹp không phụ thuộc tuổi tác.

CÂU KẾT

Kính thưa quý vị,
Khuôn mặt không quyết định số phận.
Đường nét không quyết định đạo đức.
Nếp nhăn không quyết định phước hay tội.
Nhưng cách mình sống lâu ngày có thể đi vào:

ánh mắt,
giọng nói,
thói quen,
cách phản ứng,
và cách mình hiện diện trước người khác.

Cho nên đừng chỉ chăm khuôn mặt.

Hãy chăm tâm.

Đừng chỉ sợ già.

Hãy sợ tâm mình ngày càng cứng.

Đừng chỉ hỏi:

“Tôi có đẹp không?”

Hãy hỏi:

“Tôi có làm người khác thấy an khi ở gần không?”

Đừng chỉ hỏi:

“Mười năm nữa mặt tôi sẽ thế nào?”

Hãy hỏi:

“Mười năm nữa tâm tôi sẽ thành người thế nào?”

Bởi có một vẻ đẹp không nằm ở tuổi trẻ.

Đó là vẻ đẹp của người:

đã đi qua nhiều chuyện mà vẫn không cay nghiệt,

đã từng bị tổn thương mà vẫn không đánh mất lòng từ,

đã từng hơn thua mà học được cách buông,

đã từng bất an mà biết quay về hơi thở,

đã từng mong được công nhận mà cuối cùng biết đứng vững bằng chính lương tâm mình.

Một khuôn mặt như vậy có thể có nếp nhăn.

Nhưng có chiều sâu.

Có thể không theo chuẩn đẹp của thế gian.

Nhưng khiến người khác thấy an.

Và có lẽ đó mới là vẻ đẹp đáng gìn giữ nhất khi tuổi đời ngày một tăng.

Nam mô Bốn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật.

Nam mô A Di Đà Phật.

CHƯƠNG 21

MẶT ĐỐI, VẠN ĐỐI – HAY TÂM ĐỐI THÌ ĐỜI ĐỐI?

† Về Mục lục

Nam mô Bốn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật.

Nam mô A Di Đà Phật.

Kính thưa quý vị,

Có rất nhiều người nhìn vào gương rồi lo:

“Trán mình không rộng.”

“Mũi mình không cao.”

“Mắt mình không đẹp.”

“Khuôn mặt mình không giống người có số tốt.”

Rồi từ đó sinh ra một nỗi sợ rất lớn:

“Có phải đời mình đã được định sẵn rồi không?”

Phật pháp không dạy chúng ta nhìn vài đường nét trên khuôn mặt rồi kết luận một đời người.

Khuôn mặt không phải bản án.

Một cái trán không quyết định phước.

Một dáng mũi không quyết định nghiệp.

Một đường nét không thể nói hết cuộc đời.

Nếu ai nghe rằng “mặt này số khổ” rồi từ đó mất niềm tin, ngừng cố gắng, buông xuôi, thì chính niềm tin sai ấy mới trở thành một cái nhân làm đời mình khó đi hơn.

Điều cần nhìn không phải:

“Mặt tôi có số gì?”

Mà là:

“Tâm tôi đang nuôi gì mỗi ngày?”

BỞI TÂM ẢNH HƯỞNG CÁCH MÌNH SỐNG

Một người sống trong nghi ngờ lâu ngày sẽ nhìn người khác bằng nghi ngờ.

Ai khen cũng nghĩ có mục đích.

Ai không khen cũng nghĩ bị coi thường.

Ai thành công hơn thì khó chịu.

Ai thất bại thì thấy nhẹ lòng.

Sống như vậy một năm đã mệt.

Mười năm thì sao?

Không cần nói đến chuyện “đối tượng”.

Chỉ riêng cách nhìn ấy đã ảnh hưởng đến:

lời nói,

cách cư xử,

cách chọn người,

cách giữ quan hệ,

cách nhận cơ hội.

Rồi từ đó hoàn cảnh cũng đổi theo.

Người chân thành ở cạnh một người lúc nào cũng đề phòng sẽ dần mệt.

Người muốn hợp tác cũng ngần ngại.

Gia đình khó nói chuyện.

Bạn bè khó gần.

Rồi người ấy lại kết luận:

“Thấy chưa, chẳng ai thật lòng với tôi.”

Đây là một vòng lặp.

Không phải vì khuôn mặt mang số xấu.

Mà vì một tâm thế lặp đi lặp lại đã tạo ra cách sống, rồi cách sống tạo ra kết quả.

ĐÂY MỚI LÀ CHỖ NHÂN QUẢ CÓ THỂ NHÌN THẤY

Trong Tăng Chi Bộ Kinh 6.63, Đức Phật dạy:

“Ta nói tác ý là nghiệp.”

“Tác ý” là ý định, là cái tâm thúc đẩy hành động.

Cho nên muốn hiểu nghiệp, phải nhìn vào:

mình nghĩ gì,

mình muốn gì,

mình nói gì,

mình làm gì.

Không phải chỉ nhìn hình dáng bên ngoài.

Nếu mỗi ngày tâm sân được nuôi, nó dễ đi ra thành lời sân.

Lời sân lặp lại sẽ làm quan hệ rạn.

Quan hệ rạn lại sinh thêm cô độc.

Cô độc lại củng cố suy nghĩ:

“Cuộc đời bạc với tôi.”

Đó là một chuỗi nhân duyên có thể quan sát.

Ngược lại, nếu một người học cách bình tĩnh,

biết nghe,

biết dừng trước khi phản ứng,

biết nói đúng lúc,

biết không hơn thua mọi chuyện,

thì quan hệ cũng dần khác.

Người khác cảm thấy an toàn hơn.

Tin hơn.

Muốn hợp tác hơn.

Muốn chia sẻ hơn.

Rồi cơ hội có thể đến từ chính những quan hệ lành mạnh ấy.

Người ta gọi đó là “vận tốt”.

Nhưng rất nhiều khi, một phần của cái “vận” ấy chính là kết quả của cách sống.

TÂM ĐỔI KHÔNG CÓ NGHĨA MỌI THỨ BÊN NGOÀI SẼ TỰ ĐỘNG ĐỔI

Phải nói cho cẩn thận.

Không phải cứ sống hiền là chắc chắn giàu.

Không phải cứ bớt sân là chắc chắn hết bệnh.

Không phải cứ cười nhiều là mọi người đều yêu quý.

Cuộc đời do rất nhiều duyên.

Thân thể do rất nhiều yếu tố.

Hoàn cảnh kinh tế, sức khỏe, xã hội, gia đình đều có ảnh hưởng.

Phật pháp không dạy một công thức đơn giản:

“Tâm tốt = đời luôn thuận.”

Nhưng điều chắc chắn là:

tâm thay đổi thì cách mình đáp lại cuộc đời thay đổi.

Và cách đáp lại ấy có thể làm nhiều nhân duyên tiếp theo thay đổi.

Đó là chỗ rất thực tế.

KHUÔN MẶT CÓ THỂ PHẢN ÁNH MỘT PHẦN TRẠNG THÁI – NHƯNG KHÔNG THỂ ĐỌC HẾT CON NGƯỜI

Một người đang lo lâu ngày có thể nhìn mệt.

Một người đang căng thẳng có thể cau mặt.

Một người sống bình tĩnh có thể tạo cảm giác nhẹ hơn.

Nhưng đừng từ đó nói:

“Nhìn mặt là biết tâm.”

Không đủ.

Có người vẻ ngoài nghiêm nhưng lòng rất tốt.

Có người cười rất đẹp nhưng vẫn có thể sống thiếu chân thật.

Có người mệt vì bệnh.

Có người ít cười vì tính cách.
Có người ánh mắt buồn vì vừa trải qua mất mát.
Cho nên đừng phán người bằng mặt.
Đó không phải chánh kiến.

THẦN THÁI KHÔNG PHẢI PHÉP MÀU – NÓ LÀ KẾT QUẢ CỦA THÓI QUEN SỐNG

Có một câu có thể dùng như lời diễn giải:
“Thần thái được nuôi bằng những gì mình lặp lại mỗi ngày.”

Không phải lời Phật nguyên văn.
Nhưng nó giúp mình hiểu một điều.

Nếu mỗi ngày mình:
sân một chút,
ganh một chút,
ngghi một chút,
sợ một chút,
thì những trạng thái ấy trở thành phản xạ.

Nếu mỗi ngày mình:
biết dừng một chút,
biết nghe một chút,
biết tha một chút,
bớt hơn thua một chút,
thì cách mình hiện diện cũng dần khác.

Không cần nói huyền bí.

Một người biết bình tĩnh trước lời xúc phạm sẽ có cách phản ứng khác.

Một người không cần thắng mọi cuộc tranh luận sẽ có giọng nói khác.

Một người đã buông bớt nhu cầu chứng minh sẽ có cách ngồi, cách nhìn, cách lắng nghe khác.

Người đối diện cảm nhận được điều ấy.

Đó là điều rất đời thường.

CÙNG MỘT BIẾN CỐ, HAI NGƯỜI CÓ THỂ ĐI RA RẤT KHÁC

Có người mất tiền rồi trở nên cay nghiệt.

Có người mất tiền rồi học sống đơn giản hơn.

Có người bị phản bội rồi không tin ai nữa.

Có người bị phản bội rồi học cách đặt lòng tin có trí tuệ hơn.

Có người thất bại rồi buông xuôi.

Có người thất bại rồi nhìn lại cách mình làm.

Biến cố không tự động làm một người tốt hơn.

Điều quan trọng là họ quán chiếu và tiêu hóa biến cố thế nào.

Trong Tương Ưng Bộ Kinh 36.6, Kinh Mũi Tên, Đức Phật chỉ ra rằng ngoài cái đau ban đầu, con người còn có thể tự bản thêm “mũi tên thứ hai” bằng chống đối, than trách, chìm trong khổ tâm.

Chính đây là điểm rất sâu.

Một chuyện xảy ra.

Nhưng cách tâm mình ôm chuyện ấy lại quyết định rất nhiều phần khổ tiếp theo.

ĐỪNG DỪNG TƯỚNG SỐ LÀM CÁI CỐ ĐỂ BUÔNG XUÔI

Nếu một người tin:

“Mặt tôi xấu số.”

rồi từ đó nghĩ:

“Thôi, chẳng cần cố.”

thì cái nguy hiểm không nằm ở khuôn mặt.

Nó nằm ở niềm tin làm họ mất hành động đúng.

Phật pháp không khuyến khích định mệnh luận.

Mỗi ngày mình vẫn đang tạo nghiệp mới.

Mỗi ngày vẫn đang chọn cách nói.

Chọn cách làm.

Chọn cách phản ứng.

Cho nên quá khứ có ảnh hưởng, nhưng hiện tại vẫn là chỗ mình có thể tu.

Đây là điều rất quan trọng.

KHÔNG ĐỔI ĐƯỢC KHUÔN MẶT BẨM SINH – NHƯNG CÓ THỂ ĐỔI NGƯỜI ĐANG NHÌN RA THẾ GIỚI BẰNG KHUÔN MẶT ẤY

Câu này rất đáng nhớ.

Mình không chọn được:

cha mẹ,

gen,

hình dáng ban đầu,

chiều cao,

màu da,

cấu trúc khuôn mặt.

Nhưng mình có thể thay đổi:

cách mình nhìn người,

cách mình nói,

cách mình yêu,

cách mình giữ giới,

cách mình dùng tiền,

cách mình đối diện thất bại,

cách mình bước qua lời chê.

Và khi những điều ấy thay đổi, đời sống thực tế cũng có thể thay đổi rất nhiều.

Không phải vì tướng mặt biến thành phép màu.

Mà vì con người phía sau gương mặt ấy đã đổi.

ĐỪNG CHỈ HỎI “MẶT ĐỔI THÌ VẬN ĐỔI KHÔNG?”

Hãy hỏi:

“Tâm đổi thì cách sống có đổi không?”

Có.

“Tâm đối thì lời nói có đối không?”

Có.

“Tâm đối thì quan hệ có thể đối không?”

Có.

“Tâm đối thì mình có thể chọn khác trước không?”

Có.

“Tâm đối thì mình có thể bớt tạo những nhân cũ không?”

Có.

Đây mới là hướng nhìn gần Phật pháp hơn.

Vậy nên, nếu muốn nói “mặt đối, vận đối”, hãy nói cho đúng:

Không phải đối vài đường nét là đối số phận.

Mà khi tâm, thói quen và cách sống thay đổi, cách một người hiện diện có thể thay đổi; từ đó nhiều quan hệ, lựa chọn và duyên sống cũng có thể dần thay đổi.

Đó là một tiến trình nhân duyên.

KHÔNG PHẢI CỨ “NHÌN HIỀN” LÀ CÓ PHÚC

Phúc trong Phật giáo không nằm ở khuôn cầm.

Không nằm ở sống mũi.

Không nằm ở trán rộng.

Phúc gắn với thiện nghiệp.

Bố thí.

Giữ giới.

Tâm từ.

Chánh ngữ.

Biết ơn.

Không hại.

Biết vui với điều tốt của người khác.

Biết sửa sai.

Những thứ đó mới là nhân đáng để gieo.

Nếu muốn “đổi vận”, thay vì ngồi đo tướng, hãy đổi nhân.

Đó là câu rất quan trọng.

MUỐN ĐỔI “VẬN” – HÃY ĐỔI NHÂN

Nếu hay sân:

tập dừng.

Nếu hay nói lời làm đau:

tập chánh ngữ.

Nếu hay nghi:

tập kiểm chứng trước khi kết luận.

Nếu hay ganh:

tập tâm hỷ.

Nếu hay tham:

tập bố thí.

Nếu hay sống buông thả:

tập giữ giới.

Nếu hay phản ứng:

tập chánh niệm.

Đó mới là đổi ở gốc.

Đừng chỉ sửa cái biểu hiện.

Hãy sửa nhân.

Bởi nhân thay đổi thì quả tương lai mới có điều kiện thay đổi.

GƯƠNG MẶT GIÀ ĐI KHÔNG PHẢI ĐIỀU ĐÁNG SỢ NHẤT

Trong Tăng Chi Bộ Kinh 5.57, Đức Phật dạy thường quán:

“Ta phải chịu sự già, không vượt qua sự già.”

Không ai tránh được nếp nhăn.

Không ai giữ mãi tuổi trẻ.

Điều đáng hỏi hơn là:

khi già đi, tâm mình có bớt sân không?

Có bớt cố chấp không?

Có biết thương hơn không?

Có nhẹ hơn không?

Nếu tuổi tăng mà tâm cũng chín, thì đó là một kiểu đẹp rất sâu.

Nếu tuổi tăng mà oán vẫn nguyên, ganh vẫn nguyên, hơn thua vẫn nguyên, thì khuôn mặt có trẻ đến đâu, tâm vẫn rất mệt.

CÂU KẾT

Kính thưa quý vị,

Đừng sợ vì trán mình không rộng.

Đừng buồn vì mũi mình không cao.

Đừng nghĩ vài đường nét đã đóng dấu cuộc đời.

Khuôn mặt không phải số phận.

Tướng không phải bản án.

Điều quan trọng hơn là:

mỗi ngày mình đang tạo nhân gì.

Nếu muốn đời khác đi,

đừng bắt đầu bằng việc đo khuôn mặt.

Hãy bắt đầu bằng việc soi tâm.

Mình còn sân gì?

Còn sợ gì?

Còn ganh gì?

Còn chấp gì?

Còn làm ai tổn thương bằng lời nói không?

Còn sống theo ánh mắt thiên hạ không?

Rồi mỗi ngày sửa một chút.

Bớt một lời sân.

Bớt một lần hơn thua.

Bớt một niệm ganh.

Thêm một lần biết dừng.

Thêm một lời chân thật.

Thêm một việc thiện.

Thêm một chút từ bi.

Thêm một chút trí tuệ.

Vài năm sau, điều thay đổi không chỉ là ánh mắt.

Mà là cả con người đang nhìn thế giới bằng ánh mắt ấy.

Và nếu phải nhớ một câu sau bài này, xin hãy nhớ:

“Muốn đổi vận, đừng vội sửa mặt.

Hãy sửa nhân.”

Khuôn mặt bầm sinh là điều mình nhận.

Còn nghiệp hôm nay là điều mình đang tạo.

Phúc không nằm trên trán.

Phúc nằm trong cách mình sống.

Đẹp không chỉ nằm ở đường nét.

Đẹp còn nằm ở một ánh mắt không hại ai, một lời nói không làm ai đau và một tâm đã đi qua nhiều chuyện mà vẫn giữ được sự hiền lành.

Đó mới là vẻ đẹp càng sống lâu càng có giá trị.

Nam mô Bốn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật.

Nam mô A Di Đà Phật.

CHƯƠNG 22

ĐỔI “VẠN” KHÔNG NẰM Ở GƯƠNG MẶT – MÀ NẰM Ở CÁCH MÌNH SỐNG

↑ Về Mục lục

Nam mô Bốn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật.

Nam mô A Di Đà Phật.

Kính thưa quý vị,

Rất nhiều người tìm câu trả lời cho cuộc đời ở những nơi rất xa.

Xem tướng.

Xem ngày sinh.

Xem năm nay có thuận không.

Xem khuôn mặt mình có “số tốt” hay không.

Nhưng lại ít nhìn một thứ gần nhất:

cách mình sống trong những chuyện rất nhỏ mỗi ngày.

Một người có thể ra ngoài rất tử tế.

Nhưng về nhà lại trút hết bực dọc lên người thân.

Một người có thể nói rất hay về bình an.

Nhưng chỉ cần bị chen hàng là nổi giận.

Một người có thể nói mình không hơn thua.

Nhưng thấy người quen thành công hơn thì cả ngày mất vui.

Chính những khoảnh khắc rất nhỏ như vậy mới cho thấy tâm mình đang được nuôi theo hướng nào.

Và khi một kiểu phản ứng được lặp lại hàng trăm, hàng nghìn lần, nó dần tạo thành thói quen.

Thói quen tạo cách sống.

Cách sống tạo quan hệ.

Quan hệ ảnh hưởng hoàn cảnh.

Hoàn cảnh lại tác động trở lại tâm.

Đó là một vòng nhân duyên.

KHÔNG AI NGHĨ MÌNH ĐANG “TẠO SỐ PHẬN” TRONG MỘT BỮA CƠM

Người chồng vừa về nhà, mệt.

Người vợ cũng mệt.

Một người nói một câu khó nghe.

Người kia phản ứng.

Bữa cơm chưa dọn xong, trong nhà đã có một cuộc chiến nhỏ.

Không ai nghĩ:

“Bây giờ tôi đang tạo đời mình.”

Ai cũng nghĩ:

“Chỉ là chuyện nhỏ thôi.”

Nhưng một chuyện nhỏ nếu lặp lại mười năm thì không còn nhỏ.

Mười năm nói lời nặng.

Mười năm không biết lắng nghe.

Mười năm đem sân từ ngoài đường về nhà.

Mười năm mỗi khi bất mãn là làm người thân đau.

Những điều đó tạo thành khí hậu của cả một gia đình.

Không cần chờ một biến cố lớn.

Đời sống được hình thành rất nhiều từ những phản ứng nhỏ lặp lại.

ĐÂY LÀ CHỖ PHẬT PHÁP NHÌN RẤT SÂU

Trong Tăng Chi Bộ Kinh 6.63, Đức Phật dạy:

“Ta nói tác ý là nghiệp.”

Tác ý chính là ý hướng đứng phía sau hành động.

Từ tâm mới đi ra lời.

Từ lời và hành động mới tạo thành thói quen.

Cho nên muốn đổi đời, không thể chỉ đổi vẻ ngoài.

Phải nhìn vào cái nhân đang được gieo mỗi ngày.

Nếu cái nhân vẫn là:

sân,

ganh,

ngghi,

nói lời làm đau,

sống hơn thua,

thì dù thay đổi vẻ ngoài bao nhiêu, dòng nghiệp cũ vẫn đang được tiếp tục nuôi.

HAI NGƯỜI CÙNG MẤT VIỆC – NHƯNG KHÔNG NHẤT THIẾT ĐI CÙNG MỘT CON ĐƯỜNG

Hãy tưởng tượng hai người cùng mất việc.

Người thứ nhất nói:

“Xong rồi. Tôi hết giá trị.”

Ngày hôm sau họ thức dậy trong tuyệt vọng.

Ai góp ý cũng thấy bị xúc phạm.

Đi tìm việc với tâm thế thất bại.

Một lần bị từ chối lại nghĩ:

“Thấy chưa, cuộc đời không cho tôi cơ hội.”

Người thứ hai cũng đau.

Cũng lo.

Nhưng họ nói:

“Tôi mất một công việc, không phải mất cả cuộc đời.”

Câu đó không làm tiền quay về ngay.

Không trả được hóa đơn ngay.

Nhưng nó thay đổi hành động ngày hôm sau.

Họ sửa hồ sơ.

Gọi một người bạn.

Học thêm kỹ năng.

Chấp nhận bắt đầu lại.

Sau một năm, hai con đường có thể rất khác.

Không phải vì một người được “số tốt” còn người kia “số xấu”.

Mà vì trong cùng một biến cố, hai người đã tạo ra những phản ứng khác nhau.

PHẢI CẨN THẬN: KHÔNG ĐƯỢC DÙNG ĐIỀU NÀY ĐỂ TRÁCH NGƯỜI ĐANG KHỔ

Đây là điều rất quan trọng.

Không phải ai thất nghiệp cũng vì tâm sai.

Không phải ai nghèo cũng vì thiếu cố gắng.

Không phải ai gặp bệnh hay bất công cũng do “tự tạo vận xấu”.

Cuộc đời có rất nhiều nguyên nhân:

xã hội,

kinh tế,

sức khỏe,

hoàn cảnh gia đình,

tai nạn,

hành vi của người khác,

và nhiều duyên khác.

Cho nên không được dùng nhân quả để đổ lỗi cho người đang đau.

Điều Phật pháp giúp mình thấy là:

dù không chọn được tất cả những gì xảy đến, mình vẫn còn một phần rất quan trọng:

cách mình đáp lại.

Đó là nơi công phu bắt đầu.

ĐỪNG SỐNG CẢ ĐỜI Ở VỊ TRÍ “NGƯỜI BỊ HẠI”

Có người thật sự đã chịu rất nhiều bất công.

Điều đó phải được thừa nhận.

Nhưng sau khi thừa nhận rồi, vẫn còn một câu rất quan trọng:

“Bây giờ tôi sẽ làm gì với điều đã xảy ra?”

Nếu chỉ hỏi mãi:

“Tại sao người ta làm tôi như vậy?”

tâm mình đứng lại.

Nếu bắt đầu hỏi:

“Việc gì thuộc quyền tôi từ hôm nay?”

thì mình bắt đầu cầm lại tay lái.

Không phải phủ nhận nỗi đau.

Mà là không giao tương lai cho nỗi đau.

Mình không chọn được tuổi thơ.

Không chọn được ai bỏ mình.

Không chọn được ngoại hình ban đầu.

Không chọn được tất cả hoàn cảnh.

Nhưng có thể chọn:

mình có nuôi hận không,

mình có học không,

mình có giữ giới không,

mình có tiếp tục lặp lại điều cũ không.

Đó là chỗ tự do còn lại.

NGƯỜI LUÔN MUỐN CHỨNG MINH BẢN THÂN RẤT KHÓ THU GIẢN

Có người bước vào đâu cũng để ý:

“Ai đang nhìn mình?”

“Họ có phục mình không?”

“Ai giỏi hơn mình?”

“Họ có coi thường mình không?”

Mua một món đồ cũng vì muốn chứng minh.

Nói một câu cũng muốn hơn.

Thành công rồi vẫn chưa yên vì luôn sợ có người hơn mình.

Sống như vậy rất mệt.

Và sự mệt ấy có thể đi ra:

ánh mắt,

giọng nói,

tư thế,

cách phản ứng.

Không cần gọi là “tướng số”.

Đó là biểu hiện của một đời sống tâm lý luôn căng.

Ngược lại, người đã bớt nhu cầu chứng minh thường có một sự nhẹ rất khác.

Họ không cần thắng mọi cuộc tranh luận.

Không cần ai cũng phục.

Không khó chịu chỉ vì người khác giỏi.

Không lập tức phản công khi bị chê.

Đó là nội lực.

SỨC MẠNH TRƯỞNG THÀNH THƯỜNG KHÔNG ỒN ÀO

Có người ăn mặc rất bình thường.

Nói không lớn.

Không khoe.

Nhưng ngồi bên cạnh lại thấy dễ chịu.

Vì họ không ép mình phải phòng thủ.

Họ nghe.

Họ không chen.

Họ không cố chứng minh.

Đó là một dạng sức mạnh rất sâu.

Nhưng cũng đừng vì thế mà phán:

“Người này chắc tu cao.”

Không cần.

Chỉ cần biết rằng cách họ hiện diện đang tạo cảm giác an toàn.

Còn tâm sâu đến đâu, mình không nên đo bằng khuôn mặt.

MỘT KHUÔN MẶT GIÀ ĐI KHÔNG CÓ GÌ ĐÁNG XẤU HỔ

Trong Tăng Chi Bộ Kinh 5.57, Đức Phật dạy quán:

“Ta phải chịu sự già, không vượt qua sự già.”

Tóc bạc là bình thường.

Nếp nhăn là bình thường.

Da thay đổi là bình thường.

Điều đáng sợ hơn là:

tâm già đi trong cay nghiệt.

Mắt không còn khả năng vui.

Miệng chỉ còn lời phàn nàn.

Tâm chỉ còn so sánh.

Một người có tuổi nhưng còn mềm mại, còn biết cười, còn biết thương, còn biết nghe, vẫn rất đẹp.

Có những khuôn mặt đẹp vì tuổi trẻ.

Có những khuôn mặt đẹp vì chiều sâu.

ĐỪNG NHÌN CHA MẸ CHỈ BẰNG NHAN SẮC

Hãy nhìn mẹ khi bà ngồi chờ con về.

Nhìn cha khi ông lặng lẽ ăn cơm.

Nhìn người vợ sau một ngày vừa làm việc vừa chăm con.

Nhìn người chồng trở về mệt nhưng vẫn hỏi:

“Hôm nay mọi người thế nào?”

Khi ấy mình sẽ thấy:

khuôn mặt không chỉ kể chuyện đẹp hay xấu.

Nó còn có thể gọi cho mình nhớ đến những năm tháng một người đã sống.

Nhưng phải nói thật cẩn thận:

đừng dùng vẻ mặt của một người để suy đoán họ “gánh nghiệp nặng”.

Có thể họ chỉ đang thiếu ngủ.

Đang bệnh.

Đang lao động quá sức.

Đang chăm người thân.

Hoặc vừa trải qua một ngày khó.

Hãy nhìn bằng thương, không bằng tướng số.

ĐỪNG VỘI KẾT LUẬN KHI THẤY MỘT KHUÔN MẶT KHÔNG HỢP MẮT

Có người có nét mặt nghiêm.

Không có nghĩa là ác.

Có người ít cười.

Không có nghĩa là xấu tính.

Có người nhìn buồn.

Không có nghĩa là “số khổ”.

Một ngày mệt có thể làm khuôn mặt khác.

Một giai đoạn khó khăn có thể làm ánh mắt u buồn.

Đó chưa phải toàn bộ con người.

Người tu phải có lòng từ trước khi có kết luận.

THẤT BẠI KHÔNG PHẢI LÀ DANH TÍNH

Một người từng sai không có nghĩa cả đời là người thất bại.

Một người từng mất tiền không có nghĩa đời chỉ còn nghèo.

Một người từng bị phản bội không có nghĩa phải mất niềm tin mãi.

Trong Trung Bộ Kinh 61, Đức Phật dạy Tôn giả Rāhula phải quán xét hành động trước, trong và sau khi làm.

Nếu sai thì nhận, sửa, không lặp lại.

Đó là tinh thần chuyển hóa.

Phật pháp không nhốt một người trong lỗi cũ.

HÔM QUA CÓ THỂ ĐỂ LẠI DẤU VẾT – NHƯNG HÔM NAY VẪN CÓ THỂ TẠO NHÂN MỚI

Một người có quá khứ khó khăn.

Có ảnh hưởng.

Nhưng không có nghĩa hiện tại vô nghĩa.

Nếu hôm nay mình bớt một lời sân,

đó là nhân mới.

Không kể chuyện người khác,

đó là nhân mới.

Không phản ứng ngay khi bị chạm tự ái,

đó là nhân mới.

Biết vui trước thành công người khác,

đó là nhân mới.

Biết xin lỗi,

đó là nhân mới.

Từng chút một, dòng sông có thể đổi.

Đây mới là chỗ “đổi vận” thực tế nhất.

MUỐN “ĐỔI VẬN”, HÃY ĐỔI NHỮNG PHẢN ỨNG NHỎ

Không cần bắt đầu bằng điều lớn.

Ngày mai khi người nhà nói một câu khó nghe:

đừng đáp ngay.

Khi người khác khoe thành công:

quan sát xem tâm mình có ganh không.

Khi ai chen hàng:

xem mình có lập tức bùng sân không.

Khi bị chê:

đừng phản công ngay.

Khi mình sai:

nhận.

Những chỗ nhỏ ấy chính là nơi tu.

Người ta hay chờ một biến cố lớn mới thay đổi.

Nhưng rất nhiều đời sống được tạo từ những chuyện không ai để ý.

ĐỪNG CHỈ HỎI “TÔI CÓ SỐ TỐT KHÔNG?”

Hãy hỏi:

“Tôi có thói quen tốt không?”

“Tôi có cách nói làm gia đình ấm hơn không?”

“Tôi có biết quản lý tiền không?”

“Tôi có biết chọn bạn không?”

“Tôi có giữ giới không?”

“Tôi có biết dừng sân không?”

“Tôi có biết học sau thất bại không?”

Những câu ấy hữu ích hơn rất nhiều so với việc soi trán rộng hay hẹp.

KHUÔN MẶT ĐẸP KHÔNG BẢO ĐẢM CUỘC ĐỜI BÌNH AN

Có người rất đẹp nhưng luôn bất an.

Có người có rất nhiều thứ người khác ao ước nhưng vẫn thấy thiếu.

Tại sao?

Vì cái thiếu trong tâm không được lấp bằng ngoại hình.

Nếu trong lòng luôn cần:

được khen,

được hơn,

được công nhận,

được so sánh thắng,

thì có đẹp đến đâu cũng rất mệt.

Cho nên vẻ đẹp bên ngoài và bình an bên trong là hai việc khác nhau.

ĐỪNG ĐỔ LỖI CHO KHUÔN MẶT

Một câu rất nên nhớ:

“Đừng trách khuôn mặt cho điều mà thói quen sống đang tạo.”

Nếu quan hệ nào cũng đổ vỡ, hãy nhìn lại cách mình giao tiếp.

Nếu lúc nào cũng căng, hãy nhìn cách mình phản ứng.

Nếu luôn thấy người khác xấu, hãy xem mình có đang sống trong đề phòng quá mức không.

Không phải để tự kết tội.

Mà để tìm phần mình có thể sửa.

CÂU KẾT

Kính thưa quý vị,

Mỗi ngày mình đang sống những việc rất nhỏ.

Một câu nói.

Một ánh nhìn.

Một phản ứng.

Một lần nhin đúng chỗ.

Một lần sân không dừng.

Một lần ganh.

Một lần biết vui theo.

Một lần xin lỗi.

Một lần cố thẳng.

Những điều ấy tưởng rất nhỏ.

Nhưng đời người được kết thành từ vô số cái nhỏ.

Cho nên đừng chỉ tìm số phận ở:

khuôn mặt,

ngày sinh,

năm tốt xấu,
hay một lời phán.

Hãy nhìn gần hơn.

Nhìn cách mình sống.

Nếu muốn đổi đời, hãy bắt đầu từ cái nhân gần nhất.

Nếu muốn đổi “vận”, hãy đổi thói quen.

Nếu muốn khuôn mặt nhẹ hơn, hãy làm tâm bớt nặng.

Nếu muốn ánh mắt bớt căng, hãy bớt sống trong hơn thua.

Nếu muốn người khác thấy an khi ở gần, hãy tập chánh ngữ, biết nghe và biết dừng.

Và xin nhớ:

Mình không thể chọn khuôn mặt đầu tiên.

Nhưng mỗi ngày mình đang tham gia tạo nên con người đứng phía sau khuôn mặt ấy.

Đừng hỏi mãi:

“Mặt tôi có số gì?”

Hãy hỏi:

“Hôm nay tôi đang gieo nhân gì?”

Bởi khuôn mặt chỉ là hình hài.

Còn cách sống mới là nơi nghiệp đang được tạo.

Nam mô Bốn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật.

Nam mô A Di Đà Phật.

CHƯƠNG 23

KHÍ CHẤT QUÝ HƠN TƯỚNG MẠO – CON NGƯỜI PHÍA SAU GƯƠNG MẶT MỚI LÀ ĐIỀU QUAN TRỌNG

† Về Mục lục

Nam mô Bốn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật.

Nam mô A Di Đà Phật.

Kính thưa quý vị,

Có những người không sở hữu một khuôn mặt nổi bật.

Nhưng chỉ cần họ bước vào một căn phòng, người khác tự nhiên muốn lắng nghe.

Không phải vì họ quá đẹp.

Không phải vì họ nói lớn.

Không phải vì họ cố gây ấn tượng.

Mà vì họ có một sự hiện diện khiến người khác cảm thấy được tôn trọng.

Có thể họ nhìn mình bằng một ánh mắt rất bình tĩnh.

Có thể khi mình nói, họ thật sự nghe.

Không nhìn điện thoại liên tục.

Không cắt ngang.

Không vội phán xét.

Chỉ những điều nhỏ như vậy thôi cũng đủ làm mình nhớ một người rất lâu.

Cho nên điều tạo nên sức nặng của một con người không nằm hết trên khuôn mặt.

Nó còn nằm ở:

cách sống,

cách nghe,
cách nói,
cách giữ lời,
cách đối xử với người yếu thế,
và cách họ đã đi qua những điều khó khăn mà không làm mất đi sự tử
tế.

NGOẠI HÌNH CÓ THỂ THU HÚT ÁNH NHÌN – NHƯNG KHÍ CHẤT QUYẾT ĐỊNH NGƯỜI KHÁC CÓ MUỐN Ở LẠI HAY KHÔNG

Có người rất đẹp.
Nhưng nói chuyện một lúc, người khác thấy mệt.
Vì họ luôn dò xét.
Luôn cần được công nhận.
Luôn muốn chứng minh mình hơn.
Chỉ cần bị phản đối là khó chịu.
Ngược lại, có người rất bình thường về ngoại hình.
Nhưng ở cạnh lại thấy nhẹ.
Không phải vì họ có “tướng tốt”.
Mà vì họ không làm người đối diện phải căng thẳng.
Đó là một khác biệt rất lớn.
Chúng ta thường chăm thứ người khác nhìn thấy.
Nhưng lại quên chăm thứ người khác cảm nhận.
Mình chăm da.
Chăm tóc.
Chăm quần áo.
Nhưng bên trong vẫn để:
sân,
ganh,
ngghi,

hơn thua,
tự ái,
và những cuộc tranh cãi cũ sống mãi.

Rồi đứng trước gương lại hỏi:

“Tại sao mặt mình ngày càng mệt?”

Muốn khuôn mặt nhẹ, trước hết phải làm tâm bớt nặng.

MUỐN ÁNH MẮT BÌNH AN – ĐỪNG NUÔI MỘT TÂM LUÔN CHIẾN ĐẤU

Một người tối nằm xuống vẫn nghĩ:

“Ai đã nói gì về tôi?”

“Ai đang hơn tôi?”

“Ai còn nợ tôi một lời xin lỗi?”

“Ai chưa công nhận tôi?”

Ngày nào cũng như vậy thì tâm rất khó nghỉ.

Mà tâm không nghỉ thì cách mình hiện diện cũng khó nhẹ.

Đây không phải chuyện thần bí.

Tâm lý kéo dài có thể ảnh hưởng:

biểu cảm,

giọng nói,

tư thế,

cách phản ứng.

Cho nên thay vì chỉ hỏi:

“Mặt tôi có đẹp không?”

hãy hỏi:

“Tâm tôi có đang quá mệt không?”

Đó là câu hỏi thật hơn.

CÓ KHI MÌNH TƯỞNG MỌI NGƯỜI LÀM MÌNH MỆT – NHƯNG MÌNH CŨNG ĐANG MANG SỰ MỆT MỎI ĐẾN CHO MỌI NGƯỜI

Có người đi làm bức.

Về nhà trút lên vợ con.

Ra đường khó chịu với người lạ.

Đi làm thì than đồng nghiệp.

Về nhà lại than công việc.

Lâu ngày, người thân bớt nói.

Con cái không muốn kể chuyện.

Bạn bè ít gọi.

Đồng nghiệp chỉ nói những gì cần thiết.

Rồi người ấy hỏi:

“Tại sao càng lớn tuổi tôi càng cô độc?”

Có khi không phải vì họ “không có duyên với người tốt”.

Mà vì người tốt từng ở đó, nhưng không chịu nổi cách mình đối xử.

Nghe câu này có thể đau.

Nhưng đôi khi đau một chút để mình nhìn lại còn tốt hơn sống cả đời với một cách giải thích sai.

PHẬT PHÁP LUÔN QUAY VỀ PHẦN MÌNH CÓ THỂ SỬA

Trong Pháp Cú, kệ 50, Đức Phật dạy đại ý:

Đừng mãi nhìn điều người khác đã làm hay chưa làm; hãy nhìn điều chính mình đã làm và chưa làm.

Đây là một lời rất hợp với chuyện này.

Thay vì mãi hỏi:

“Tại sao họ xa tôi?”

hãy hỏi:

“Cách tôi nói có làm người khác đau không?”

“Tôi có biết xin lỗi không?”

“Tôi có luôn muốn thẳng không?”

“Tôi có nghe người khác thật sự không?”

“Tôi có tôn trọng ranh giới của họ không?”

Đó là cách quay về.

KHÔNG PHẢI MỌI SỰ CÔ ĐỘC ĐỀU DO MÌNH TẠO

Cũng phải nói cho công bằng.

Có người sống rất tử tế nhưng vẫn cô đơn.

Có người bị gia đình bỏ rơi.

Có người bị phản bội.

Có người vì bệnh tật, hoàn cảnh hoặc mất mát mà trở nên ít kết nối.

Cho nên không được nói:

“Ai cô độc cũng là do cách họ sống.”

Không đúng.

Cuộc đời có nhiều duyên.

Nhưng dù hoàn cảnh thế nào, mình vẫn có thể nhìn phần nào thuộc quyền mình:

cách nói,

cách mở lòng,

cách chọn người,

cách sửa sai,

cách giữ tâm.

Đó mới là chỗ nên tu.

NGƯỜI TỪNG BỊ TỔN THƯƠNG CÓ THỂ ĐI RA THEO HAI HƯỚNG

Có người từng bị phản bội rồi không còn tin ai.

Có người từng bị phản bội rồi học được cách tin có trí tuệ hơn.

Có người từng nghèo rồi coi thường người nghèo.

Có người từng nghèo nên càng hiểu nỗi khó của người khác.

Có người từng thất bại rồi đổ lỗi cả đời.

Có người từng thất bại rồi trưởng thành.

Cùng một biến cố.

Nhưng không nhất thiết cùng một kết quả.

Điều quan trọng là mình đã làm gì với biến cố ấy.

Trong Tương Ưng Bộ Kinh 36.6, Kinh Mũi Tên, Đức Phật chỉ rõ:

một nỗi đau ban đầu có thể được cộng thêm rất nhiều khổ tâm nếu mình tiếp tục chống đối, than trách, bám chấp và nung nấu.

Đó là “mũi tên thứ hai”.

Cho nên cái đã xảy ra là một chuyện.

Cách mình tiếp tục mang nó là chuyện khác.

ĐỪNG ĐỂ KÝ ỨC GIỮ MÌNH LẠI

Có người mười năm sau vẫn kể cùng một câu chuyện.

Ai làm họ đau.

Ai phản bội.

Ai xúc phạm.

Ai nợ họ điều gì.

Họ nghĩ mình đang giữ ký ức.

Nhưng có khi ký ức đang giữ họ.

Chữa lành không phải quên.

Chữa lành là:

nhớ nhưng không còn bị kéo đi.

Biết bài học nhưng không còn sống trong cuộc cãi vã cũ.

Không cần người kia xuất hiện mỗi ngày trong tâm nữa.

Đó là nhẹ.

NHIỀU NGƯỜI KHÔNG “GIÀ” VÌ TUỔI – MÀ GIÀ VÌ TÂM ĐÃ MẤT KHẢ NĂNG VUI

Có người bốn mươi tuổi mà ánh mắt đã rất mệt.

Có người bảy mươi vẫn còn thích ngắm trời, nghe chim, cười với trẻ con.

Tuổi tác là một phần.

Nhưng cách nhìn đời cũng rất quan trọng.

Trong Tăng Chi Bộ Kinh 5.57, Đức Phật dạy quán:

“Ta phải chịu sự già, không vượt qua sự già.”

Thân già là quy luật.

Nhưng không có nghĩa tâm bắt buộc phải trở thành cay nghiệt.

Có thể tóc bạc mà lòng vẫn mềm.

Có thể mặt nhiều nếp nhăn mà ánh mắt vẫn ấm.

Đó là một vẻ đẹp rất sâu.

MỘT LẦN NỔI GIẬN KHÔNG ĐỊNH NGHĨA MÌNH – NHƯNG THÓI QUEN LẶP LẠI SẼ TẠO THÀNH TÍNH CÁCH

Ai cũng có lúc nóng.

Có lúc ganh.

Có lúc ích kỷ.

Có lúc mệt.

Không cần tự kết tội.

Nhưng nguy hiểm là khi mình nói:

“Tôi là người nóng tính, tôi vậy rồi.”

Rồi dùng nó làm lý do để không sửa.

Một lần nổi giận là một khoảnh khắc.

Ngày nào cũng nổi giận và không chịu nhìn lại thì nó dần thành thói quen.

Thói quen thành cách sống.

Đây chính là chỗ phải tu.

Trong Tăng Chi Bộ Kinh 6.63, Đức Phật dạy:

“Ta nói tác ý là nghiệp.”

Tức là ngay trong những ý hướng và phản ứng lặp lại, dòng nghiệp đang được nuôi.

MUỐN THAY ĐỔI “THẦN THÁI” – ĐỪNG BẮT ĐẦU BẰNG GƯƠNG

Hãy bắt đầu bằng những việc rất nhỏ.

Khi người nhà nói một câu làm mình khó chịu:

dừng vài giây.

Khi ai đó hơn mình:

thử tập tâm hỷ.

Khi người khác sai:

nhớ mình cũng từng sai.

Khi mình sai:

xin lỗi.

Khi bị chê:

xem lời ấy đúng bao nhiêu phần.

Khi có chuyện không như ý:

đừng lập tức nói “số tôi xui”.

Hãy hỏi:

“Từ đây tôi còn làm được gì?”

Những điều ấy mới thật sự thay đổi một con người.

ĐỪNG ĐỂ “TÔI LÀ NẠN NHÂN” TRỞ THÀNH DANH TÍNH

Một người có thể thật sự từng bị tổn thương.

Điều ấy không nên phủ nhận.

Nhưng nếu cả đời chỉ còn một câu:

“Tôi là người bị hại.”

thì quá khứ bắt đầu chiếm hết hiện tại.

Mình có thể nói:

“Điều đó đã xảy ra với tôi.”

Nhưng không nhất thiết phải nói:

“Điều đó là toàn bộ con người tôi.”

Hai câu rất khác.

Một câu thừa nhận lịch sử.

Một câu giao toàn bộ danh tính cho lịch sử.

NGƯỜI KHÁC KHÔNG THỂ ĐỌC ĐƯỢC ĐẠO ĐỨC CỦA MÌNH TỪ TRÁN, MŨI HAY MẮT

Một người có thể nhìn thấy:

mình có bình tĩnh không,

có giữ lời không,

có tôn trọng họ không,

có biết nghe không,

có dễ nổi nóng không.

Nhưng những điều ấy được họ biết qua quá trình tiếp xúc.

Không phải qua một dấu “tướng” nào.

Đừng nói:

“Nhìn mặt là biết người này đáng tin.”

Không đủ.

Người đáng tin phải được biết qua:

thời gian,

hành vi,

sự nhất quán,

và cách họ đối xử khi không có lợi ích.

Đó là cách nhìn chắc hơn.

KHUÔN MẶT THU HÚT NGƯỜI TA TRONG VÀI GIÂY – NHƯNG NHÂN CÁCH QUYẾT ĐỊNH NGƯỜI TA CÓ TRÂN TRỌNG MÌNH HAY KHÔNG

Đây là một câu rất nên nhớ.

Ngoại hình có giá trị của nó.

Không cần phủ nhận.

Chăm sóc thân thể cũng tốt.

Nhưng đừng biến vẻ ngoài thành toàn bộ giá trị.

Một người có thể đẹp mà không đáng tin.

Một người có thể không nổi bật mà vô cùng đáng quý.

Cuối cùng, người khác ở lại vì:

mình có làm họ thấy an không,

mình có thật lòng không,

mình có giữ lời không,

mình có biết tôn trọng không.

Đó mới là cái bền.

HÃY TRỞ LẠI TRƯỚC GƯƠNG VỚI MỘT CÂU HỎI KHÁC

Lần sau đứng trước gương, đừng chỉ nhìn:

nếp nhăn,

tóc bạc,

mắt,

mũi,

da.

Hãy nhìn vào mắt mình và hỏi:

“Tôi đã trở thành người như thế nào sau tất cả những chuyện mình đã đi qua?”

Tôi mềm hơn hay cứng hơn?

Tôi hiền người hơn hay đa nghi hơn?

Tôi biết tha hơn hay còn ôm hận?
Tôi biết nghe hơn hay chỉ muốn thắng?
Tôi có làm người khác thấy an khi ở gần không?
Đó mới là những câu hỏi đáng giá.

CÂU KẾT

Kính thưa quý vị,
Một ngày rồi vẻ đẹp trẻ trung sẽ thay đổi.
Da sẽ khác.
Tóc sẽ bạc.
Đường nét sẽ già đi.
Nhưng có một vẻ đẹp có thể càng lớn tuổi càng sâu.
Đó là vẻ đẹp của một người:
đã bị tổn thương nhưng không trở thành người làm tổn thương,
đã từng thất bại nhưng không đổ lỗi cả đời,
đã từng nghèo nhưng không khinh người nghèo,
đã từng bị xem thường nhưng không sống cả đời để chứng minh,
đã từng sân nhưng biết học cách dừng,
đã từng ganh nhưng biết tập tâm hỷ,
đã từng bất an nhưng biết quay về.
Đừng dành cả đời để cố tạo một khuôn mặt khiến người khác trầm trồ.
Hãy sống sao để khi người khác nhìn vào mắt mình, họ thấy:
sự chân thành,
sự bình tĩnh,
và cảm giác không cần phải đề phòng.
Một khuôn mặt đẹp có thể khiến người ta nhìn lâu hơn vài giây.
Nhưng một tâm đẹp có thể khiến người ta nhớ cả đời.
Và nếu phải nhớ một câu sau bài này, xin hãy nhớ:
“Đừng chỉ chăm khuôn mặt mà người khác nhìn thấy.

Hãy chăm con người mà người khác cảm nhận được.”

Nam mô Bốn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật.

Nam mô A Di Đà Phật.

CHƯƠNG 24

KHUÔN MẶT SAU GIÔNG GIÓ – ĐIỀU QUÝ NHẤT KHÔNG PHẢI LÀ ĐẸP, MÀ LÀ VẪN GIỮ ĐƯỢC SỰ DỊU DÀNG

↑ Về Mục lục

Nam mô Bốn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật. Nam mô A Di Đà Phật.

Kính thưa quý vị,

Có những khoảnh khắc rất nhỏ mà không ai nhìn thấy.

Một lần mình đang ganh tị nhưng vẫn thật lòng chúc mừng người khác.

Một lần đang giận nhưng biết dừng lại trước khi nói lời làm đau.

Một lần đang tổn thương nhưng không chọn trả đũa.

Một lần muốn hơn thua nhưng lại biết lùi.

Không ai chụp ảnh.

Không ai trao bằng khen.

Nhưng chính những khoảnh khắc ấy đang âm thầm tạo nên con người mà một ngày nào đó mình sẽ nhìn thấy trong gương.

ĐỪNG SỐNG TRONG NỖI SỢ “SỐ PHẬN ĐÃ VIẾT SẴN”

Nếu một người tin rằng mọi thứ đã được định đoạt từ khi sinh ra, họ rất dễ buông xuôi.

Họ sẽ nói:

“Đời tôi vậy rồi.”

“Tương tôi vậy rồi.”

“Phận tôi vậy rồi.”

Nhưng Phật pháp không khuyến khích kiểu định mệnh luận như thế.

Trong Tăng Chi Bộ Kinh 6.63, Đức Phật dạy:

“Ta nói tác ý là nghiệp.”

Điều đó nhắc mình rằng:

ngay trong hiện tại, ý hướng, lời nói và hành động vẫn đang tạo thành những nhân mới.

Mình không chọn được tất cả những gì đã xảy đến.

Nhưng mình có thể lựa chọn cách mình đáp lại.

Đó là chỗ rất quan trọng.

MỘT NGƯỜI TỪNG BỊ TỔN THƯƠNG VẪN CÓ HAI CON ĐƯỜNG

Một người từng bị phản bội.

Họ có thể từ đó không tin bất kỳ ai nữa.

Hoặc họ có thể học cách tin bằng trí tuệ hơn.

Một người từng thất bại.

Họ có thể dùng thất bại để coi thường chính mình.

Hoặc biến nó thành kinh nghiệm.

Một người từng bị xem thường.

Họ có thể dành cả đời để chứng minh mình hơn người khác.

Hoặc đến một ngày nhận ra:

“Tôi không cần sống cả đời dưới ánh mắt của người đã từng coi thường mình.”

Đó là một sự giải thoát rất lớn.

ĐỪNG ĐỂ NGƯỜI ĐÃ RỜI ĐI VẪN TIẾP TỤC ĐIỀU KHIẾN CUỘC ĐỜI MÌNH

Có người đã rời khỏi đời mình mười năm.

Nhưng mình vẫn sống để chứng minh với họ.

Vẫn muốn họ phải hối hận.

Vẫn muốn họ phải thấy mình thành công.

Vậy thì dù người ấy không còn ở bên, họ vẫn đang cầm một phần tay lái cuộc đời mình.

Buông thật sự là:
không còn cần người kia công nhận mình nữa.
Không cần họ phải hiểu.
Không cần họ phải xin lỗi.
Không cần họ phải tiếc.
Mình chỉ cần sống đúng.

NGƯỜI LỚN TUỔI ĐÁNG QUÝ KHÔNG PHẢI VÌ HỌ LUÔN ĐÚNG

Có những người càng già càng khiến con cháu muốn ở gần.
Không phải vì họ nói hay.
Không phải vì họ có quyền.
Không phải vì họ chưa từng sai.
Mà vì ở cạnh họ, người khác không cảm thấy bị xem thường.
Họ biết lúc nào nên nói.
Biết lúc nào nên im.
Biết con cái đã trưởng thành thì phải tôn trọng lựa chọn.
Biết một lời nặng có thể ở lại trong lòng người khác rất lâu.
Biết không cần thắng mọi cuộc tranh luận trong nhà.
Đó là một loại trí tuệ rất đẹp.

SỰ HY SINH KHÔNG PHẢI LÀ THƯỚC ĐO DUY NHẤT CỦA TÌNH YÊU

Có người cha nói:
“Tôi đã hy sinh cả đời cho con.”
Có người mẹ nói:
“Tôi làm tất cả vì gia đình.”
Điều ấy có thể rất thật.
Nhưng tình thương không chỉ được đo bằng số tiền đã cho hay số việc đã làm.

Nó còn được đo bằng cảm giác người khác có khi sống cạnh mình.

Một đứa trẻ có thể được cho rất nhiều tiền.

Nhưng nếu mỗi lần bước vào phòng cha mẹ đều sợ, nó sẽ nhớ cái sợ ấy rất lâu.

Một người có thể được chăm sóc rất nhiều.

Nhưng nếu mỗi lần chăm đều kèm trách móc, người ấy sẽ nhớ những lời trách nhiều hơn.

Cho nên người tu phải hỏi:

“Tôi không chỉ làm gì cho người thân. Tôi đang làm họ cảm thấy thế nào khi sống cạnh tôi?”

Câu hỏi đó rất sâu.

KHUÔN MẶT KHÔNG PHẢI “BẢN LÝ LỊCH NGHIỆP” – NHƯNG CÁCH SỐNG CÓ THỂ HIỆN RA TRONG CÁCH MÌNH HIỆN DIỆN

Nói khuôn mặt là “bản lý lịch” có thể dùng như một hình ảnh.

Nhưng không nên hiểu rằng nhìn mặt là đọc được nghiệp hay số phận.

Không phải.

Điều đúng hơn là:

một đời sống lâu dài có thể ảnh hưởng đến cách mình nhìn, cách mình nói, cách mình phản ứng và cách người khác cảm nhận về mình.

Một người từng đau nhưng không biến đau thành cay nghiệt sẽ khác.

Một người từng nghèo nhưng không coi thường người nghèo sẽ khác.

Một người từng thất bại nhưng biết nhận trách nhiệm sẽ khác.

Một người từng bị xúc phạm nhưng không dành cả đời để trả thù cũng khác.

Đó là sự trưởng thành hiện ra trong cách sống.

TRƯỞNG THÀNH KHÔNG PHẢI BIẾT NHIỀU HƠN NGƯỜI KHÁC

Trưởng thành là:

biết cuộc đời không phải lúc nào cũng công bằng mà vẫn không chọn trở thành cay nghiệt.

Biết con người có thể làm mình thất vọng mà vẫn không mất khả năng tin.

Biết mình từng bị tổn thương mà không lấy tổn thương làm giấy phép để làm đau người khác.

Biết mình từng sai và vẫn đủ khiêm tốn để sửa.

Đó là vẻ đẹp khó có được.

CÙNG MỘT NỖ ĐAU, NGƯỜI TA CÓ THỂ ĐI RA RẤT KHÁC

Trong Tương Ưng Bộ Kinh 36.6 – Kinh Mũi Tên, Đức Phật chỉ rõ:

nỗi đau ban đầu là một chuyện,

nhưng phần khổ tâm mình tự cộng thêm có thể là chuyện khác.

Mình bị đau.

Rồi mình tiếp tục:

than,

trách,

nuôi hận,

nhắc lại,

tự hành hạ mình,

thì như tự bắn thêm mũi tên thứ hai.

Cho nên biến cố chưa quyết định toàn bộ con người.

Cách mình mang biến cố đi tiếp mới rất quan trọng.

ĐỪNG LẤY “TÔI TỪNG KHỔ” LÀM DANH TÍNH CẢ ĐỜI

Có người từng bị tổn thương.

Điều đó là thật.

Nhưng mình không cần trở thành:

“người bị tổn thương”

suốt cả đời.

Có thể nói:

“Điều ấy từng xảy ra với tôi.”

Nhưng không cần nói:

“Đó là toàn bộ con người tôi.”

Một câu giữ được sự thật.

Một câu mở ra tương lai.

TUỔI TÁC KHÔNG ĐÁNG SỢ BẰNG TÂM CAY NGHIỆT

Trong Tăng Chi Bộ Kinh 5.57, Đức Phật dạy quán niệm:

“Ta phải chịu sự già, không vượt qua sự già.”

Thân sẽ già.

Tóc sẽ bạc.

Da sẽ nhăn.

Đó là quy luật.

Nhưng tâm có bắt buộc phải già trong cay đắng không?

Không.

Có người sáu mươi, bảy mươi tuổi vẫn còn:

biết vui,

biết thương,

biết xin lỗi,

biết học,

biết lắng nghe.

Đó là một vẻ đẹp rất quý.

MỘT KHUÔN MẶT CÓ TUỔI KHÔNG ĐÁNG SỢ

Đáng sợ hơn là:

một ánh mắt không còn hy vọng.

Một trái tim không còn biết vui.

Một người không còn tin điều tốt.

Một đời sống chỉ còn than phiền.

Nếp nhăn không làm ai trở thành người xấu.

Tóc bạc không làm ai mất giá trị.

Điều đáng quan tâm là:

sau tất cả những năm tháng ấy, tâm mình đã trở thành gì?

MẶT ĐỐI, “VẬN” CÓ ĐỐI KHÔNG?

Nếu hiểu “đối mặt rồi đối số” như một phép thần bí thì không.

Không phải sửa mũi là đối nghiệp.

Không phải thay đường nét là đối cuộc đời.

Nhưng nếu một con người thật sự đối từ bên trong thì rất nhiều lựa chọn sẽ đối theo.

Người biết quý trọng bản thân sẽ chọn khác.

Người bớt sợ sẽ chọn khác.

Người biết buông sẽ chọn khác.

Người không còn cần chứng minh với thiên hạ sẽ chọn khác.

Người biết giữ giới sẽ hành động khác.

Người biết dừng sân sẽ nói khác.

Những lựa chọn khác nhau lặp lại trong nhiều năm có thể đưa đến một đời sống rất khác.

Đây mới là điều đáng gọi là đối từ gốc.

MUỐN ĐỐI CUỘC ĐỜI – HÃY ĐỐI NHÂN

Bớt một lần nổi nóng.

Thêm một lần lắng nghe.

Bớt một lần so sánh.

Thêm một lần biết đủ.

Bớt một lời làm người nhà đau.

Thêm một lời khiến họ cảm thấy được tôn trọng.

Bớt một lần mang chuyện hôm qua vào hôm nay.

Thêm một lần biết dừng.

Những việc rất nhỏ ấy không có tiếng vỗ tay.

Nhưng chúng tạo thành con người.

TÂM HỖ CŨNG LÀ MỘT CÁCH ĐỐI MÌNH

Có lúc trong lòng đang ganh.

Nhưng mình vẫn tập nói:

“Tốt quá. Mong điều lành này của họ được bền.”

Đó là tu tâm Hỷ – muditā, vui trước điều tốt của người khác.

Tâm chưa hoàn toàn thanh tịnh cũng không sao.

Quan trọng là mình không để ganh dẫn mình đi.

Một lần như vậy là một bước.

Rồi nhiều bước tạo thành một con đường.

ĐỪNG CHỈ CHE ÁNH MẮT MỆT – HÃY HỎI ĐIỀU GÌ ĐANG LÀM TÂM MỆT

Nếu nhìn vào gương và thấy mình mệt, đừng vội nghĩ:

“Chắc mình xấu đi rồi.”

Hãy hỏi:

“Tôi đang giữ chuyện gì?”

“Tôi còn giận ai?”

“Tôi đang sống vì ánh mắt của ai?”

“Tôi đang cố chứng minh điều gì?”

“Tôi có đang quá sức không?”

“Tôi có ngủ đủ không?”

“Tôi có cần nghỉ không?”

Có khi cái cần sửa không nằm trên mặt.

Nó nằm trong cách mình đang sống.

CON CÁI SẼ NHỚ CẢM GIÁC CỦA NGÔI NHÀ

Một điều rất đáng suy nghĩ:

sau này con mình có thể không nhớ hết mình đã mua cho chúng bao nhiêu thứ.

Nhưng chúng rất dễ nhớ:

khi về nhà có thấy an không?

Có được nghe không?

Có thường bị mắng không?

Có luôn phải sợ sai không?

Có được tôn trọng không?

Cho nên di sản của một người không chỉ là tài sản.

Nó còn là khí hậu tâm lý mình để lại trong gia đình.

ĐỪNG ĐỂ “HY SINH” TRỞ THÀNH LÝ DO LÀM NGƯỜI KHÁC SỢ MÌNH

Có người hy sinh thật.

Nhưng mỗi lần nhắc lại:

“Vì con mà mẹ khổ.”

“Vì gia đình mà tôi mất hết.”

Lâu ngày, sự hy sinh biến thành món nợ.

Người kia không còn cảm thấy được thương.

Họ cảm thấy mắc nợ.

Tình thương có trí tuệ không cần nhắc mãi công lao.

Làm điều tốt rồi biết buông bớt sự đòi hỏi.

Đó là nhẹ cho cả hai.

HÃY ĐỪNG TRƯỚC GƯƠNG VỚI MỘT CÂU HỎI KHÁC

Đừng chỉ hỏi:

“Mình già bao nhiêu rồi?”

“Mặt có thêm nếp nhăn không?”

“Hôm nay có đẹp không?”

Hãy hỏi:

“Sau tất cả những chuyện mình đã đi qua, mình đã trở thành người như thế nào?”

Mềm hơn hay cứng hơn?

Bao dung hơn hay đa nghi hơn?

Biết nghe hơn hay chỉ muốn thắng?

Biết thương hơn hay chỉ còn tự vệ?

Biết buông hơn hay vẫn giữ mọi chuyện?

Đó mới là chiếc gương đáng nhìn.

NẾU KHÔNG HÀI LÒNG VỚI CON NGƯỜI HIỆN TẠI – Vẫn còn hôm nay

Không cần đợi năm mới.

Không cần đợi biến cố.

Không cần đợi ai thay đổi trước.

Hôm nay vẫn còn:

một câu có thể nói dịu hơn,

một cuộc gọi có thể thực hiện,

một lời xin lỗi có thể nói,

một chuyện có thể buông,

một người có thể tha,

một thói quen có thể dừng.

Đó là cách câu chuyện bắt đầu được viết lại.

CÂU KẾT

Kính thưa quý vị,

Một ngày nào đó, khuôn mặt tuổi trẻ sẽ không còn.

Nếp nhăn sẽ đến.

Tóc sẽ bạc.

Thân sẽ già.

Nhưng có một điều mình vẫn có thể gìn giữ:

sự dịu dàng.

Dịu dàng không phải yếu.

Dịu dàng là:

đã biết đời có thể làm mình đau,

nhưng không dùng nỗi đau để làm người khác đau.

Đã từng bị xem thường,

nhưng không sống cả đời để chứng minh.

Đã từng thất bại,

nhưng không khinh chính mình.

Đã từng ganh,

nhưng biết tập tâm hỷ.

Đã từng sân,

nhưng biết học cách dừng.

Đã từng bất an,

nhưng biết quay về.

Và nếu phải nhớ một câu sau bài này, xin hãy nhớ:

Khuôn mặt đáng quý nhất không phải là khuôn mặt chưa từng đi qua giông gió. Mà là khuôn mặt đã đi qua rất nhiều giông gió, nhưng cuộc đời vẫn chưa lấy mất sự dịu dàng trong ánh mắt.

Đừng hỏi:

“Khuôn mặt tôi báo trước số phận gì?”

Hãy hỏi:

“Nếu tiếp tục sống như hôm nay, mười năm nữa tôi sẽ nhìn thấy ai trong gương?”

Nếu câu trả lời chưa làm mình hài lòng, cũng đừng sợ.

Vẫn còn hôm nay.

Vẫn còn một ý nghĩ để sửa.

Một lời để nói khác đi.

Một việc thiện để làm.

Một cơn sân để dừng.

Một niệm ganh để chuyển thành hỷ.

Một nỗi đau để thôi mang.

Và một con người mới để bắt đầu trở thành.

Nam mô Bốn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật. Nam mô A Di Đà Phật.

LỜI KẾT

“Đừng chỉ chăm khuôn mặt mà người khác nhìn thấy. Hãy chăm con người mà người khác cảm nhận được.”

Giữ tâm sáng. Thương bằng trí tuệ. Sống sao để mình bớt khổ và người bên cạnh cũng bớt khổ.

*Nam mô Bốn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật.
Nam mô A Di Đà Phật.*