



# Giao tiếp bằng trái tim

Hòa thượng THÍCH THÁNH NGHIỆM



THREE-WISDOMS  
Knowledge for the Future

NHÀ XUẤT BẢN  
PHƯƠNG ĐÔNG

# GIAO TIẾP BẰNG TRÁI TIM

---

Chia sẻ ebook : <http://downloadsachmienphi.com/>

Tham gia cộng đồng chia sẻ sách :

Fanpage : <https://www.facebook.com/downloadsachfree>

Cộng đồng Google : <http://bit.ly/downloadsach>

Hòa thượng Thích Thánh Nghiêm

Bản quyền tiếng Việt © Công ty cổ phần Sách Thái Hà

Website: [www.thaihabooks.com](http://www.thaihabooks.com)

Cuốn sách được xuất bản theo hợp đồng chuyển nhượng bản quyền giữa Công ty cổ phần Sách Thái Hà và Tổ chức Giáo dục và Văn hóa Dharma-Drum Mountain

COMMUNICATION FROM THE HEART

Copyright © (2006 by Master Sheng Yen)

Published by arrangement with Dharma - Drum Mountain Cultural & Educational Foundation

Vietnamese translation copyright© (2010) by Thaihabooks JSC

All Rights Reserved

Liên kết xuất bản: Công ty cổ phần Sách Thái Hà

Trụ sở chính: 119-C5 Phố Tô Hiệu - Cầu Giấy - Hà Nội

Tel: (04) 3793 0480; Fax: (04) 62873238

VP-TPHCM: 533/9 Huỳnh Văn Bánh - phường 14 - quận Phú Nhuận Tel: (08) 6276 1719; Fax: (08) 3991 3276 Website: [www.thaihabooks.com](http://www.thaihabooks.com)

Chia sẻ ebook : <http://downloadsachmienphi.com/>

Tham gia cộng đồng chia sẻ sách :

Fanpage : <https://www.facebook.com/downloadsachfree>

Cộng đồng Google : <http://bit.ly/downloadsach>

Chia sẻ ebook : <http://downloadsachmienphi.com/>

Tham gia cộng đồng chia sẻ sách :

Fanpage : <https://www.facebook.com/downloadsachfree>

Cộng đồng Google : <http://bit.ly/downloadsach>

**Quý độc giả thân mến!**

Chia sẻ ebook : <http://downloadsachmienphi.com/>

Tham gia cộng đồng chia sẻ sách :

Fanpage : <https://www.facebook.com/downloadsachfree>

Cộng đồng Google : <http://bit.ly/downloadsach>

*Trên tay quý vị là bộ sách của Hòa thượng Thích Thánh Nghiêm — một trong những vị sư có ảnh hưởng nhất tại Đài Loan hiện nay. Với mong muốn đưa giáo lý của đạo Phật vào đời sống thường ngày; trong những năm tháng cuối đời, Hòa thượng Thánh Nghiêm đã dồn nhiều tâm huyết vào công việc mang ý nghĩa lớn lao này. Kết quả là những chương trình thuyết pháp của Ngài không những đi Trên tay quý vị là bộ sách của Hòa thượng Thích Thánh Nghiêm — một trong những vị sư có ảnh hưởng nhất tại Đài Loan hiện nay. Với mong muốn đưa giáo lý của đạo Phật vào đời sống thường ngày; trong những năm tháng cuối đời, Hòa thượng Thánh Nghiêm đã dồn nhiều tâm huyết vào công việc mang ý nghĩa lớn lao này. Kết quả là những chương trình thuyết pháp của Ngài không những đi vào lòng người mà còn trở nên nổi tiếng và làm lợi lạc cho nhiều người.*

*Bộ sách gồm năm cuốn: **Tu trong công việc, Tìm lại chính mình và Giao tiếp bằng trái tim**, hai cuốn **Hạnh phúc của hỷ xả, Niềm vui đích thực** (sẽ xuất bản sau). Tuy bộ sách nói về những chủ đề khác nhau nhưng tựu chung lại Hòa thượng mong muốn mỗi chúng ta đều có thể trở thành những con người trí tuệ, trưởng thành, biết cảm thông với người khác và biết cống hiến một phần sức lực vào lòng người mà còn trở nên nổi tiếng và làm lợi lạc cho nhiều người.*

*Bộ sách gồm năm cuốn: **Tu trong công việc, Tìm lại chính mình và Giao tiếp bằng trái tim**, hai cuốn **Hạnh phúc của hỷ xả, Niềm vui đích thực** (sẽ xuất bản sau). Tuy bộ sách nói về những chủ đề khác nhau nhưng tựu chung lại Hòa thượng mong muốn mỗi chúng ta đều có thể trở thành những con người trí tuệ, trưởng thành, biết cảm thông với người khác và biết cống hiến một phần sức lực và hiểu biết của mình cho xã hội, góp phần làm xã hội ấy tốt đẹp hơn.*

*Bộ sách của Hòa thượng Thánh Nghiêm được xuất bản nhân dịp Thái Hà Books tròn ba tuổi. Ý nghĩa của bộ sách này và mong muốn của tác giả cũng chính là những điều được mỗi thành viên của Thái Hà Books tâm niệm và kiên trì thực hiện ngay từ những ngày đầu thành lập: say mê, tìm tòi không mệt mỏi để mang kiến thức vào cuộc sống, cống hiến cho độc giả những cuốn sách hay; có giá trị về nhiều mặt.*

*Cảm ơn quý độc giả đã ủng hộ chúng tôi suốt ba năm qua và xin trân trọng giới thiệu bộ sách cùng các bạn!*

**Công ty CP Sách Thái Hà**

# MỤC LỤC

[Lời tựa](#)

[Biết lắng nghe và chân thành trong giao tiếp](#)

[Học cách khen ngợi](#)

[Học tập từ bi và bao dung](#)

[Quan tâm và cống hiến](#)

## LỜI TỰA

Thời đại toàn cầu hóa với các phương tiện kỹ thuật, công nghệ hiện đại đã giúp mọi người xích lại gần nhau hơn, thế nhưng ai cũng nhận thấy không những nó không mang lại kết quả như mong muốn, ngược lại còn làm cho mọi người lạnh lùng thờ ơ và ngăn cách nhau.

Giao tiếp bằng trái tim là tác phẩm của Hòa thượng Thích Thánh Nghiêm phân tích bàn luận về các vấn đề quan hệ giữa người với người, mong rằng sẽ cung cấp cho độc giả hướng suy nghĩ toàn diện hơn. Cuốn sách chia thành bốn phần:

- Học cách lắng nghe và tập cho mình thái độ chân thành trong giao tiếp;
- Học cách khen ngợi phát hiện ưu điểm;
- Mở rộng lòng từ bi và bao dung;
- Học cách quan tâm giúp đỡ và tinh thần hi sinh, phụng hiến.

Khi mối quan hệ giữa người với người nảy sinh mâu thuẫn, xung đột, mọi người có thói quen quy tội cho người, ít ai tự nhận lỗi lầm. Thực ra tâm lý căng thẳng, tự đặt mình thành thế đối lập với đối tượng giao tiếp không những dễ tổn thương người khác mà còn làm cho mình thêm phiền não. Trong tác phẩm này hòa thượng có đề cập “Mọi người thường cho rằng sự hài hòa trong giao tiếp chính là làm thế nào để đối phương lắng nghe, chấp nhận mình mà quên bằng việc mình cần quan sát tìm hiểu các nhu cầu thực sự của đối phương” Ngài chỉ ra rằng, điểm mù đáng nhất của con người trong giao tiếp là lấy bản thân làm trung tâm”: nói, làm điều gì cũng chỉ biết xuất phát từ góc độ cá nhân, chỉ mong người khác chấp nhận mình mà quên đặt mình vào vị trí người khác, không nghĩ đến cảm nhận và ý nguyện của người khác. Biết đặt mình vào vị trí người khác, suy nghĩ hộ người khác chính là chìa khóa mở ra cánh cửa giao tiếp thành công.

Với lời lẽ mộc mạc, dễ hiểu, những ví dụ sinh động thực tế, Thầy Thánh Nghiêm khuyên chúng ta làm bất kỳ việc gì, tiếp xúc với bất kỳ đối tượng nào cũng với lòng thành thật đi ra từ trái tim, cần có thái độ bao dung, trọng chữ tín để kết giao với mọi người, lấp đầy hố sâu ngăn cách. Thầy nói “chỉ cần chúng ta có thái độ chân thành, thân thiện, đối đãi với mọi người bằng tình người đích thực, xem mọi người đều là người tốt thì chúng ta sẽ xây dựng thành công mối quan hệ giữa người với người.” Quy mọi mối quan hệ con người về một mối — chân tâm lương thiện, đồng thời Thầy nêu ra những biện pháp có tính khả thi cao cộng với sự vận dụng trí tuệ Phật giáo vào đời sống thực tế mong mang lại lợi ích cho chúng sinh là điểm nổi bật mà chúng ta có thể tìm thấy rất nhiều trong tác phẩm này.

Nội dung cuốn sách đúc kết lại ý nghĩa các buổi thuyết giảng có tên “Pháp cổ sơn” trong chương trình truyền hình định kỳ của Hòa thượng tại Đài Loan. Nội dung đã được biên tập, chỉnh lý và đã đăng tải trong chuyên mục “Nhân sinh đạo sư— thầy dẫn đường đời” của tạp chí “nhân sinh” rất được độc giả yêu thích. Nhận thấy giá trị nhân văn và tính thiết thực của bộ sách này đối với độc giả Việt Nam, chúng tôi mạnh dạn dịch bộ sách này ra tiếng Việt hầu mong có thể giới thiệu đến quý độc giả nội dung các buổi pháp thoại này. Cùng với cuốn “Tìm lại chính mình” và “Tu trong công việc”, mong rằng song song với việc độc giả tự đối thoại với mình sẽ vẫn không quên dùng thiện ý ấm áp tình người để quan tâm, đối thoại với người khác nhằm cùng xây dựng một thế giới thanh bình, hài hòa.





# BIẾT LẮNG NGHE VÀ CHÂN THÀNH TRONG GIAO TIẾP

## CÁCH GIAO TIẾP

Xã hội nói chung chỉ xã hội loài người, muốn có xã hội loài người ắt phải có con người xã hội. Mỗi quan hệ khăng khít kia ngầm chỉ: sẽ không có con người tồn tại ngoài xã hội, trừ phi người đó muốn cắt đứt mọi mối quan hệ với con người, nếu không bất kì ai cũng phải giao tiếp.

Giao tiếp đóng vai trò quan trọng của hoạt động loài người, tuy nhiên trong quá trình giao tiếp, có một xu hướng chung là ai cũng tìm những đối tượng phù hợp với mình. Ai cũng cho rằng “dù mình không kết bạn với người đó, không nói chuyện với người kia vẫn có bạn bè, vẫn sống tốt.” Từ đó họ phân biệt: “Đây là bạn tôi, kia không phải bạn tôi; đây toàn là kẻ không ra gì, mình không thềm làm bạn với họ”.

Những người tự đặt tiêu chuẩn tốt xấu cho mình, cho rằng có người không đủ tư cách làm bạn, không phải là bạn hoặc tự nghĩ người như thế sẽ bán đứng mình, chiếm hết cái hay cái tốt của mình, thậm chí cảm thấy tố chất làm người của họ quá kém không đủ tư cách làm bạn.

Người chỉ muốn giao tiếp một chiều sẽ rất khó hòa hợp với người khác. Giao tiếp luôn đòi hỏi ít nhất phải từ hai phía, nếu không, không được gọi là giao tiếp.

Thông thường, kết bạn càng nhiều càng tốt, đương nhiên trừ những kiểu bạn bè xấu, hay bán đứng nhau, tìm cách làm tổn thương nhau. Tuy nhiên nếu bạn có thiện ý giao hảo thế nào đối phương cũng không muốn trở thành bạn, chỉ nuôi lòng thù địch thì tốt nhất bạn không nên cố gắng, cứ tạm thời không giao tiếp là được, vì không nhất định bạn phải làm bạn với họ.

Mọi thứ tình cảm cần đến từ hai phía, nếu đối phương không đồng ý mà bạn cưỡng cầu sẽ làm khó cho cả hai. Trường hợp này, bạn không nên xem đối phương là thù địch mà hãy giữ tấm lòng muốn giao hảo với họ. *(Nếu cần thiết bạn hãy “im lặng” để giữ khoảng cách, chờ cơ hội để tiếp tục tìm hiểu nhau).* Phật giáo gọi điều này là “mặc tẫn”, “mặc” là im lặng, “tẫn” là đuổi đi nghĩa là đuổi đi bằng cách im lặng. Đối phương không nằm trong phạm vi đời sống của mình và ngược lại mình không có trong đời họ, hai bên không ai quấy nhiễu ai nữa!

Nếu đã biết rõ không thể, chúng ta hà tất phải cưỡng cầu. Trường hợp đối phương hay sinh sự phi lí với bạn, tốt nhất bạn nên im lặng ra đi. Hãy xem trong lòng mình không có họ để khỏi làm phiền lòng nhau nhưng vẫn giữ mối giao hảo tốt đẹp đó trong lòng, đợi khi nào họ hồi tâm chuyển ý bạn sẽ tiếp tục là bạn tốt của nhau, tuyệt đối không được xem nhau như thù địch.

Ngoài ra bạn có thể chọn cách “dò tìm”. Sau nhiều lần dò tìm, có thể bạn sẽ phát hiện, sở dĩ đối phương không chấp nhận mình vì lời nói, thái độ làm đối phương hiểu lầm. Trường hợp này bạn nên tự điều chỉnh bản thân cho đến khi nào đối phương chấp nhận. Tuy nhiên, cần lưu ý không nên đeo gót (chân) cho vừa giày, thay đổi hoàn toàn bản thân chỉ để phù hợp với người khác. Bạn cũng có thể thử từng bước, tìm hiểu yêu cầu của đối phương về mình và từng bước điều chỉnh cho thích hợp. Đến một lúc nào đó, đối phương sẽ chủ động giao tiếp với bạn.

Bất luận chúng ta tìm biện pháp giao tiếp nào đều cần hiểu rõ: muốn giao tiếp, muốn hiểu nhau cần sự nỗ lực đến từ hai phía. Bạn phải mở lòng đón nhận đối phương, hơn nữa cần có lòng từ bi để cảm hóa sự phản kháng của đối phương, đấy mới là cách giao tiếp, cách tìm hiểu

nhau hiệu quả và thiết thực nhất.

## BAO DUNG LÀ TIỀN ĐỀ ĐỂ HIỂU NHAU

Thông thường ai cũng cho rằng, giao tiếp là phải để đối phương chấp nhận mình mà quên việc mình phải thông cảm, tìm hiểu yêu cầu thực sự của người khác với mình. Ví dụ có người muốn tìm hiểu, giao tiếp với người khác nói: “Tôi đã đặt mình vào vị trí bạn để nghĩ cho bạn vì thế nhất định bạn phải chấp nhận yêu cầu của tôi”, rồi người đó hỏi “bạn có thấy khó chấp nhận không?” Nếu đối phương cảm thấy khó chấp nhận, người đó hỏi tiếp “đơn giản thôi, chỉ cần bạn nghe theo lời đề nghị của tôi, tất cả khó khăn đều sẽ giải quyết suôn sẻ”.

Có thể xem đây là mẫu giao tiếp đến từ một phía, hoàn toàn không phải là hiểu nhau. Giao tiếp thực sự đòi hỏi bạn phải tìm hiểu đối phương có khó khăn gì, cần giúp đỡ không, sau đó bạn cố gắng giúp trong khả năng có thể, không nên chỉ biết một mực yêu cầu người khác chấp nhận cách làm của mình.

Trong thời gian du học ở Nhật, tôi phát hiện ra rằng đến bất cứ một cửa hiệu nào, nhân viên phục vụ đều hỏi câu “Xin hỏi, quý khách có cần giúp đỡ gì không ạ?”. Trong giao tiếp, chúng ta nên lấy việc hiểu biết nhau làm chuẩn mực. Khi giúp đỡ người khác, không nên làm theo cách mình định sẵn trước rồi áp đặt, bắt buộc đối phương phải nghe theo. Ví dụ, khi ta mở tiệc mời khách thường không hỏi đến khẩu vị khách mời mà cứ có khách ngồi vào bàn là liên tục gấp thức ăn cho họ khiến khách ăn không được, bỏ không xong, rất lúng túng khó chịu ở các nước phương Tây không như thế. Có lần có khách đến nhà tôi chơi, tôi gấp thức ăn cho họ, họ vô cùng vui mừng nói: “Thầy biết tôi thích ăn món này hả?”. Từ đó, trước khi gấp thức ăn cho ai, tôi đều hỏi khẩu vị người đó trước.

Từ đó, chúng ta có thể đúc kết thành nguyên tắc trong giao tiếp: trước hết hãy để đối phương nêu cách nghĩ và nhu cầu của họ, sau đó cho họ biết mình có thể giúp được gì cho những nhu cầu của họ không, như thế mới là một giao tiếp thành công.

Giao tiếp là quá trình giao lưu, tìm hiểu lẫn nhau từ cả hai phía, nếu chỉ đến từ một phía nhất định đây không phải là giao tiếp thành công đích thực. Trong Phật pháp có nêu biện pháp tiếp cận mọi người gọi là “tứ nhiếp pháp”<sup>1</sup> gồm: Đồng sự, bố thí, lợi hành và ái ngữ. Đây là bốn phương pháp rất quan trọng trong việc tiếp cận cảm hóa mọi người.

Một người xuất gia muốn gần gũi, cảm hóa chúng sinh tuyệt đối không được ép người khác phải học và làm theo Phật pháp mà trước tiên hãy để họ thực sự hiểu và chấp nhận trước. Muốn hóa độ chúng sinh, điều trước tiên bạn phải chấp nhận chúng sinh.

Theo Phật giáo, đệ tử Phật hoặc những người thực hành hạnh Bồ-tát không thể lìa xa chúng sinh để tu tập được. Vì lời nguyện đầu tiên của một người thực hành hạnh Bồ-tát là “chúng sinh vô biên thệ nguyện độ” (chúng sinh vô lượng thề cứu hết). Lìa xa chúng sinh để cầu độ sinh là điều không tưởng; nhất định bạn phải phụng sự chúng sinh, mở rộng lòng mình để chấp nhận tất cả lỗi lầm của chúng sinh, giúp họ giải quyết vấn đề trước, sau đó mới mong họ mở rộng lòng mình chấp nhận tu học theo Phật pháp.

Thật là sai lầm khi nói với mọi người “Phật pháp nhiệm mầu, mọi người phải tin theo, phải làm theo”, làm thế nghĩa là bạn đang chứng tỏ quyền uy chứ không phải cảm hóa người khác. Nên

lấy Phật pháp để cảm hóa, để gỡ cửa lương tâm, thức tỉnh tình thương trong con người chứ không nên dùng Phật pháp như công cụ dạy dỗ người khác.

Bồ-tát luôn là người đến với chúng sinh bằng thân phận bình thường, hòa mình vào cuộc sống bình thường, thậm chí còn hạ mình thấp để chúng sinh được cao hơn cả chính mình, cho họ một cảm giác được tôn trọng mới mong họ có thiện cảm với Phật pháp. Cũng thế, khi giao tiếp với người khác, bạn cần hạ thấp mình trước đối phương, hãy dành cho đối phương sự tôn trọng, trước hết bạn phải chấp nhận và dung nạp đối phương sau đó đối phương mới chấp nhận và giao tiếp với bạn.

## NÓI LỜI HAY, GIỮ LÒNG TỐT

Tục ngữ có câu “họa từ miệng ra”, nói năng tùy tiện làm tổn thương người khác để lại vết thương lòng còn khó lành hơn cả vết thương do dao cắt. Phật giáo có nói đến “vọng ngữ”, lời nói ngon ngọt, ton hót nịnh bợ người khác, điểm tô câu chữ hay nói lời kích bác, nhục mạ, châm chọc cho đến việc xui khiến người khác phạm tội đều gọi chung là tội vọng ngữ. Nói chung mọi lời nói khiến mình phiền não, tổn thương người khác đều là vọng ngữ.

Phạm vi ý nghĩa của “vọng ngữ” rất rộng, tuy nhiên có thể chia thành bốn loại gồm: vọng ngôn (nói lời không thực), ỷ ngữ (nói lời thêu dệt, ngôn từ hoa lệ, không đúng sự thật), lưỡng thiệt (nói hai lưỡi), và ác khẩu (nói lời thô ác).

Vọng ngôn nghĩa là nói dối, rắp tâm hại người. ỷ ngữ là nói lời thêu dệt, thêm hoa thêm lá; lưỡng thiệt là cách nói gây li gián, đến người này nói người nọ, đến người nọ nói người này khiến họ trở thành thù địch; ác khẩu là nói lời thô thiển, xấu ác mắng chửi, làm tổn thương người khác.

Thực ra chỉ có bậc thánh mới hoàn toàn không phạm phải lỗi này, còn lại ai cũng đã phạm, từng phạm không ít thì nhiều, thậm chí là trẻ nhỏ hồn nhiên ngây thơ cũng không tránh được. Ví dụ khi bố hỏi con “con yêu ai nhất?” nếu đứa bé nhanh nhẹn, thông minh liền trả lời “con yêu bố nhất”. Khi mẹ cậu bé hỏi, cậu cũng sẽ nói “con yêu mẹ nhất”. Để lấy lòng bố mẹ, cậu bé biết cách trả lời theo từng đối tượng với cùng một nội dung như thế cũng xem là tội vọng ngữ.

Có lúc bạn bè thân thuộc hỏi “cậu yêu ai” thì cậu sẽ trả lời cho trọn vẹn cả đôi đường là “tôi yêu bố và mẹ”. Nhưng nếu tiếp tục hỏi “trong hai người cậu yêu ai nhất?” sẽ trở thành câu hỏi khó cho cậu bé. Chúng ta không nên hỏi các em như thế, không những bất công mà còn làm cho trẻ hiểu lầm. Từ đó chúng ta thấy, từ nhỏ mọi người đã bị tiêm nhiễm thói nói không thật lòng. Tuy vô hại nhưng khi lớn lên, nó kết hợp với tham muốn tư lợi rất có thể thói quen xấu đó sẽ trở thành công cụ hỗ trợ đắc lực cho người đó phạm tội.

Trong việc làm ăn kinh doanh, nhiều người cho rằng nếu không biết nói phô trương, khoe khoang về sản phẩm của mình thì sẽ khó bán nên họ thường giới thiệu như: “Sản phẩm của công ty tôi đặt chất lượng lên hàng đầu, có thể bán lỗ hoặc ngang vốn để lấy chữ tín của khách hàng, nếu không mua nhất định bạn sẽ hối hận” nhưng thực tế là họ thu lợi rất lớn. Đây là một trong những cách nói thiếu thành thực, bất chính và đầy chính là vọng ngữ.

Thực ra chỉ cần tiền ứng với hàng hóa là được, làm ăn buôn bán không nhất thiết phải nói dối. Tôi có người bạn làm kinh doanh đã nhiều năm, ông tiết lộ bí mật thành công là, khi nói

chuyện với bất kì khách hàng nào ông đều thành tâm thành ý, nói lời chân thực, cho đối phương biết rõ lập trường của mình. Ông nói, ngoài chi phí nguyên vật liệu và các khoản cần chi khác để hoàn thành sản phẩm, ông nhất định cần thu thêm một khoản tiền lãi hợp lí. Ông cho rằng, chỉ cần đảm bảo doanh thu cần thiết của người bỏ vốn kinh doanh, ông không thích kiếm lời bằng cách nâng cao giá thành sản phẩm, kiếm lời bằng bất kỳ giá nào. Thế cho nên làm ăn kinh doanh cũng không nhất định phải nói dối. Bí quyết thành công lâu dài là “tiền nào của nấy” để tùy ý khách hàng chọn sản phẩm theo túi tiền, cần giữ chữ tín, đó là đạo đức nghề nghiệp, đạo đức trên thương trường.

Trong cuộc sống hằng ngày, chúng ta không những cần thực hiện “không nói dối”, “không nói lời thêu dệt”, “không nói hai lưỡi”, “không nói lời thô ác” mà còn phải tập nói lời chân thật, nói lời tôn trọng, nói lời khuyến khích khen ngợi, nói lời an ủi người khác. Nếu bạn tịnh hóa lời nói của mình, nhất định cuộc sống của bạn sẽ tránh được lời đồn đại, thị phi.

## NÓI LỜI CHÂN THẬT

Có người nói chúng ta đang sống trong thời đại “làm việc công cộng” nên thời gian tiếp xúc với mọi người ngắn ngủi chứ không còn như trong xã hội truyền thống, có nhiều thời gian tìm hiểu mọi người xung quanh, thế nên việc “tự quảng cáo bản thân” là điều cần thiết.

Nghĩa là, con người hiện đại cần thể hiện ưu điểm của mình cho người khác biết, nếu điều kiện bản thân chưa tốt cũng nên tự giới thiệu vài câu “bóng loáng” cho mình.

Tuy nhiên việc khoa trương, huênh hoang bản thân cũng là một loại vọng ngữ. Ví dụ quảng cáo sản phẩm là điều cần thiết trong việc quảng bá thương hiệu sản phẩm, nội dung quảng cáo thường có chút khuếch đại giá trị sản phẩm, đấy là điều khó tránh, nhưng tuyệt đối không được lợi dụng quảng cáo để lừa gạt khách hàng để mưu cầu kiếm lời lớn. Nếu nội dung quảng cáo quá xa so với giá trị thực của sản phẩm, sau khi người tiêu dùng mua nhầm vài lần họ sẽ tẩy chay mặt hàng đó, thậm chí còn kiện cáo đòi nhà sản xuất phải bồi thường thiệt hại.

Hay trong khi đi xin việc cũng thế. Khi xin việc, người tìm việc thường phải gửi hồ sơ chứng minh điều kiện và năng lực của mình cho nhà tuyển dụng. Khi vượt qua lần tuyển đầu, người xin việc thường phải thông qua phỏng vấn công ty mới tuyển dụng. Vì thế, trong quá trình phỏng vấn, người xin việc thường tránh nhắc đến khuyết điểm, chỉ nói đến ưu điểm của mình như chăm chỉ, chân thật, có trách nhiệm... Nhưng bạn không nên tự khoe quá nhiều về mình, vì người phỏng vấn sẽ nhận ra được bạn là người thế nào trong quá trình hỏi bạn. Nếu khoe khoang bản thân quá mức không những không có lợi mà rất dễ bị mất điểm, không mang lại kết quả như mong muốn.

Có người mắc bệnh thích khoe năng lực, dù không có năng lực thật, trường hợp này bản thân người đó tuy không cố ý lừa ai, xem ra tưởng như vô hại nhưng cũng bị quy vào tội vọng ngữ. Cho nên, khi phỏng vấn xin việc, bạn nên nói thật cho nhà tuyển dụng biết “tôi có sở trường về mặt này và khiếm khuyết về mặt kia, nhưng tôi sẽ cố gắng phát huy ưu điểm, bù đắp khuyết điểm... Như thế có lẽ người phỏng vấn sẽ có cảm tình với bạn, nhận thấy bạn là người hiểu bản thân, có thể cơ hội của bạn sẽ nhiều hơn.

Người ta có câu “thật vàng không sợ lửa”, hay “giấy không gói được lửa”, “sự thật thuyết phục hơn hùng biện”... Trong xã hội coi trọng sự minh bạch, công khai và đúng đắn về thông tin như

hiện nay, dù bạn có nói hay, có tài hùng biện thế nào đi nữa cũng không thể thắng được sự thật. Chỉ cần trải qua một cuộc thử nghiệm thực tế, lời nói của bạn sẽ được chứng minh đúng sai lập tức, vì thế bạn hãy thận trọng trong lời nói, hãy biết giữ giới “bất vọng ngữ”.

## LỜI HAY CHƯA HẸN ĐÃ CHIẾM ĐƯỢC LÒNG NGƯỜI

Ai cũng thích được tán dương, khen ngợi, ai cũng thấy dễ chịu với những lời khen, dù bản thân không đúng hoặc đúng rất ít với lời khen đó. Tuy nhiên có trường hợp mình nói lời an ủi, động viên người khác nhưng vẫn thấy cảm giác là lạ, bất an giống như mình đang nói dối! Để biết lời mình nói có phải đang phạm tội “vọng ngữ” không, chúng ta cần dựa vào tâm lý và động cơ của lời nói.

Có người nói ngọt như rót mật vào tai, nhưng hàm ẩn châm chọc mỉa mai. Để đạt mục đích họ nói lời đường mật nhưng không thật tâm, âm mưu hiểm độc, đây là sự dối mình dối người.

Ngược lại nếu đây là lời nói xuất phát từ lòng chân thật sẽ khác. Ví dụ, một cô gái nếu nhận xét khách quan không đẹp nhưng nếu ai đó ngưỡng mộ và theo đuổi sẽ nói “hôm nay em đẹp quá, thật lộng lẫy!”. Đây là lời nói xuất phát từ lòng chân thật sẽ khiến người nghe cảm thấy dễ chịu, vui sướng thì bất kỳ ai cũng thích nghe.

Có lúc để xây dựng, hàn gắn quan hệ với một người nào đó hoặc để gây sự chú ý của người nghe, vì một mục tiêu gì đó mà nói lời ngọt ngào. Bản thân lời nói đó không sai, trường hợp này chúng ta cần xem xét đến thái độ người nói. Nếu thái độ người nói thành khẩn, thật lòng, khiêm tốn với mong muốn người nghe chấp nhận ý tốt của mình, mong mình có được sự giúp đỡ thì chỉ cần nói thế nào chứng tỏ mình đang tôn trọng đối phương, giúp mình và người xích lại gần nhau hơn thì đây không phạm tội “ỷ ngữ”.

Có người thường nói với tôi: “Thưa thầy, mấy năm con chưa gặp thầy, sao chẳng thấy thầy già chút nào cả, ngược lại hình như thầy đang trẻ ra!”. Nếu cho rằng người đó khen tôi trẻ hơn trước thật thì đây là dối, nếu họ nói bằng cảm nhận thật như thế, đây cũng không phải là tội vọng ngữ. Thực ra, những người nói như thế không có ác ý gì nên cũng không xem là phạm tội vọng ngữ. Hơn nữa tôi biết họ nói thế với mong muốn sao cho tôi khỏe mạnh thực sự, còn bản thân tôi là người hiểu mình thế nào nên đương nhiên sẽ không nghĩ đây là lời nói thật!

Nhưng cũng có người thích trọng dụng những kẻ tiểu nhân chỉ để được nghe lời nịnh bợ tôn hót của họ. Người như thế là không hiểu bản thân, dễ bị lời ngon tiếng ngọt lừa gạt làm lu mờ tâm trí. Trường hợp này không những vô ích thậm chí mình còn bị lời ngon ngọt kia bùng bít tai mắt.

Có người cho rằng, lời nói dối vô hại cũng không nên nói ví dụ có người đi làm muộn nhưng không muốn nói mình dậy trễ nên lấy cớ tắc đường, hỏng xe hoặc bất kỳ lý do nào đó để biện hộ cho mình. Kiểu lấy lý do để che đậy sự thực của mình, có thể người nghe đã biết nhưng nhất thời không muốn nói ra thôi. Tuy nhiên bạn cứ lấy cớ này nọ mãi để mong người khác hiểu và thông cảm cho mình thì tốt nhất bạn nên nói sự thật. Nói thêu dệt, nói sai sự thật bất lợi cho người cho mình nên tốt nhất là bạn đừng nói.

## NGƯỜI CÓ TRÍ SẼ KHÔNG TIN LỜI ĐỒN NHẢM

Trong năm giới cấm quan trọng của giới luật Phật giáo có giới “không vọng ngữ” ý là không



được nói bất kì lời nào gây tổn thương đến người khác. Sở dĩ giới “bất vọng ngữ”<sup>2</sup> được xem là một trong những giới trọng vì đây là lỗi thường mắc phải và có ảnh hưởng lớn đến hạnh phúc người khác. Trong đời ít người biết khen ngợi, biết nói đúng nơi đúng lúc, thích nói lời ngon ngọt nịnh hót trước mặt, chê bai sau lưng. Thông thường một người hoặc là khen ngợi, ca tụng người khác vì mưu cầu lợi ích gì đó hoặc là đố kị, ghen tức, xói mói sau lưng chứ không nói đúng như thật để thỏa cơn căm hận. Một khi đã quen với thói ngồi lê đôi mách, soi mói người này kẻ nọ bạn sẽ cảm thấy khen ngợi người khác là sự xa xỉ còn không chê trách thì thấy như thiếu thiếu điều gì.

Hiện tượng “thích quét dọn nhà người”<sup>3</sup> đã trở thành phổ biến. Các phương tiện truyền thông, báo chí thích đăng tải chuyện gây sốc như “ca sĩ này có tình cảm với ông kia, cô ca sĩ nọ có con riêng với...”. Quả thực đấy là những câu chuyện gây sốc, ai cũng thích bàn luận, nhưng bạn thử nghĩ kĩ, đấy chỉ là chuyện vô bổ, chỉ dành để lấp khoảng trống cho người nhàn rỗi!

Tuy mọi người đều biết không nên nghe tin nhảm, lời đồn đại, nhưng lại rất thích nghe, thích loan tin nhảm đi. Ví dụ một người nói: “Đấy! Tôi chỉ nghe phong thanh như thế chứ chẳng biết đúng sai thế nào, cậu không nên kể chuyện này cho người khác biết...”

Người kia nghe xong gật đầu đồng ý nhưng lại âm thầm kể tiếp cho nhiều người khác rằng “tôi chỉ nghe thế, chưa biết có đúng không, cậu không nên kể cho người khác...” Cứ một truyền mười, mười truyền trăm, lời đồn nhảm cứ thế lan đi!

Có câu “chuyện hay thiên hạ chẳng màng, hung tin đồn nhảm khắp làng đều hay” chính là vì điều này. Nếu việc tốt truyền đi còn khích lệ, an ủi được lòng người, ngược lại chuyện xấu đồn đi đã không có gì hay lại còn ảnh hưởng xấu đến người nghe, trong khi đó chuyện được coi là xấu kia chưa hẳn đã là chuyện thực. Vì thế trước khi kể lại những tin đồn kia chúng ta cần nghĩ lại, thử đặt mình là người bị tin đồn xấu kia sẽ tưởng tượng được nỗi đau của người bị tai tiếng không đúng sự thực kia.

Khi chúng ta biết cách đặt mình vào vị trí của người bị hại bởi lời đồn nhảm chắc chắn sẽ không bao giờ thích mình trở thành một mắt xích trong việc loan tin kia. Tin nhảm sẽ không lọt tai người hiểu biết.

Trước khi bình luận, đánh giá, chỉ trích, châm chọc bất kì ai bạn hãy nghĩ “mình kể thông tin này có ích gì cho mình, cho người, có ảnh hưởng gì tốt không”, chỉ cần bạn biết nghĩ thế thì tin chắc rằng bạn sẽ không ăn nói bừa bãi nữa, như thế bạn sẽ tích được cái đức của lời nói.

Ngược lại, nếu bạn ăn nói bừa bãi, thích ngồi lê đôi mách thì nhất định sẽ có một ngày bạn sẽ gặp ác báo từ những việc làm của mình. Vì thế chúng ta chỉ nên nói lời hay, có lợi cho mình và người, không tin tự biến mình thành kẻ tuyên truyền tin nhảm, hại mình hại người.

## CHỈ NÊN GIẢI HẬN, KHÔNG NÊN ÔM HẬN

Hai chữ “Oán trách” có mặt trong khắp mọi ngõ ngách xã hội, từ quan hệ gia đình bè bạn đến hầu hết các mối quan hệ xã hội. Có thể nói đây là hiện tượng phổ biến. Dù thân thiết như vợ chồng, cha mẹ, con cái cũng khó tránh được hai chữ “trách cứ” nhau. Ví dụ khi mẹ thấy con cái không vâng lời, có thể nói với con trước mặt chồng: “Con cái gì mà chẳng biết nghe lời gì cả, tính tình xấu xa dạy thế nào vẫn chứng nào tặc nấy, bố mày chịu khó mà kèm nó cho tốt”. Đấy

quả thực là những câu nói khiến người nghe khó chịu.

Người ta thường trách cứ nhau sau khi nổi giận, vì thế những lời “phát tiết” thường rất khó nghe, không những người nghe cảm thấy khó chịu mà bản thân người nói cũng chẳng vui vẻ gì. Khi bạn bất mãn điều gì với người hoặc sự việc nào đó, bạn sẽ cảm thấy ầm ứ, tức giận oán hờn trách móc, tuy nhiên bạn cần hiểu rằng, người sống trong đời mười việc hết tám chín việc không như ý, nếu bạn chỉ biết oán hờn trách móc chỉ làm cho sự việc thêm rối lên mà cũng chẳng giải quyết công việc êm đẹp.

Khi nghe lời oán trách, mọi người thường nghĩ “tôi đối xử tốt với nó thế mà chẳng hiểu sao nó thường không hài lòng về tôi. Vì tốt cho nó tôi mới làm thế, không những không được lời cảm ơn ngược lại còn bị chê trách, thật là làm ơn mắc oán”. Cách nghĩ vấn đề như vậy chỉ làm bạn thêm bức tức! Nếu bạn xem oán hờn trách móc là hiện tượng phổ biến, bình thường thì người bị oán sẽ không thấy đau khổ, nếu không hề cứ bị trách móc bạn liền nghĩ mình bị trách oan, đau khổ sẽ như quả cầu tuyết, càng lăn càng lớn.

Nếu bạn biết tiếp cận vấn đề ở góc độ khác, bạn hãy nghĩ “không phải hiền thánh, mấy ai tránh khỏi lỗi lầm”, bạn thấy người khác chỉ trích hợp lí, bạn nên rút kinh nghiệm, bạn phải cảm ơn họ đã cho bạn cơ hội nhìn lại thiếu sót của bản thân.

Người bình thường mấy ai không phiền não, có phiền não nhất định sẽ có oán hờn, trách móc. Có thể bạn không phải là nguyên nhân làm cho người khác phiền não nhưng vẫn bị trách móc, bạn hãy nghĩ mình đang làm điều tốt, đang giúp họ trút giận, giúp họ xả bớt phiền muộn, căng thẳng. Khi cảm thấy bất mãn, có thể do người khác cũng có thể do mình tự gây ra, bạn nên nghĩ rằng do một người nào đó tung tin nhảm chứ không phải lỗi của mọi người. Khi gặp trường hợp này hãy đặt mình vào vị trí người khác để suy nghĩ, cố gắng thực hiện: không oán trách người khác, chấp nhận người khác trách móc, và lắng nghe chỉ trích của người khác. Khổng Tử nói “bậc quân tử nghe lỗi lầm thì vui mừng”, không những không nên phiền não mà ngược lại nên vui vẻ đón nhận vì khi người khác còn biết trách nghĩa là bạn còn giá trị trong họ.

Có trường hợp khi nghe người khác oán trách liền nghĩ “người thanh cao sẽ tự thanh cao, người nhơ bẩn tự làm nhơ bẩn” thế là đóng cửa tuyệt giao, không thèm để ý đến người khác, như thế chỉ làm cho đối phương thêm giận, họ sẽ cho rằng bạn muốn cắt đứt mọi mối quan hệ với họ. Nếu đến mức này sẽ rất khó hòa giải. Khi nghe người khác trách mình bạn nên tìm biện pháp giải quyết hợp tình hợp lí, không nên đổ thêm dầu vào lửa. Nếu là lời trách bình thường, bạn chỉ nên gạt đầu tỏ ý cho đối phương rằng mình đã biết, vì có thể đối phương chỉ nhắc nhở chứ không có ý gì khác.

Nếu bạn bị người khác oán trách, chỉ trích thậm tệ bạn nên phản ứng lại. Trường hợp đối phương hiểu lầm, bạn nhất định phải tìm cách giải thích cho họ biết. Nếu đối phương trách vì bạn không làm như họ mong đợi thì hãy nói với họ rằng bạn sẽ cố gắng sửa sai trong lần sau. Nếu đối phương vẫn thấy không hài lòng, bạn cứ nói thật là mình đã cố hết sức để đối phương thông cảm.

Nếu ai cũng biết dùng thái độ bình thản để đón nhận những lời chỉ trích và tìm cách giải quyết thỏa đáng thì sẽ trưởng thành hơn sau những lời chỉ trích đó.

**NÓI ĐỐI NHƯNG VÔ HẠI, CÓ NÊN NÓI?**

Trong cuộc sống có lúc chúng ta không thể không nói dối. Ví dụ khi mẹ mắc chứng nan y, sợ nói thật sẽ gây sốc, làm suy sụp tinh thần, chúng ta có thể nói “mẹ chỉ bị bệnh nhẹ thôi, uống thuốc nghỉ ngơi vài hôm sẽ khỏi ngay”. Trong cuộc sống, có lúc chúng ta sẽ gặp trường hợp như thế, vậy đây có bị xếp vào tội vọng ngữ?

Vọng ngữ mà giới luật Phật giáo muốn nói được chia thành ba cấp độ: Đại vọng ngữ; tiểu vọng ngữ và phương tiện vọng ngữ<sup>4</sup>. Trong đó, tội đại vọng ngữ như mình chưa chứng ngộ lại tự cho mình đã chứng, chưa thành Phật nhưng tự cho mình đã thành Phật, không thấy Phật, Bồ-tát nhưng lại nói đã tận mắt thấy... Trường hợp người tự cho mình đã chứng ngộ các quả vị thánh như chứng A la hán, Tu đà hoàn... để lừa đảo tín đồ, mong cầu được sự tôn kính cúng dàng; tự xưng mình là hóa thân của Phật, của đại Bồ-tát sẽ mang tội rất nặng, được xếp vào loại “cực trọng tội” (tội nặng nhất).

Ngoài tội đại vọng ngữ trên đều thuộc tội tiểu vọng ngữ, bao gồm các tội: mình chưa từng thấy, nghe, biết lại nói mình đã thấy, đã nghe, đã biết. Loại vọng ngữ này có thể lợi mình nhưng hại người cũng có thể hại cả hai.

Phương tiện vọng ngữ chỉ lời nói dối vô hại. Nói dối không có hại cho mình, vô hại đối với mọi người, thậm chí lời nói dối đó còn có lợi cho người nghe nữa. Như trường hợp nói dối với người bệnh trên, chỉ cần bạn không nói khoác, quá xa thực tế là có thể chấp nhận được.

Có lúc chúng ta cần sử dụng “phương tiện vọng ngữ”. Ví dụ có người vào nhà bạn trốn kẻ xấu truy sát, để cứu người bạn phải nói dối “tôi chưa từng thấy người đó qua đây”, giả sử kẻ xấu truy hỏi “tôi vừa thấy người đó vào đây mà” thì bạn phải cẩn thận, nghĩ cách nói dối để cứu người.

Nếu nói thật sẽ gây mất thiện cảm trong giao tiếp, bạn nên lựa lời nói dối vô hại, miễn là không gây tổn thương cho người khác. Khi nói, bạn cần nắm bắt thời cơ, xem nói khi nào tốt nhất, có hiệu quả nhất, có ích nhất. Có trường hợp cơ hội nói chỉ đến một lần, nếu không nói sẽ mãi mãi không nói được, đối phương sẽ hiểu lầm họ làm như thế là đúng. Tuy nhiên bạn cũng phải xét đến tâm lý đối phương. Nếu nói thật sẽ làm mất sĩ diện của đối phương, thì tốt nhất bạn nên im lặng.

Bản thân lời nói vốn vô tội, nếu bạn khéo léo vận dụng nó làm việc tốt sẽ là tốt, nếu bạn dùng lời tốt để phục vụ cho ý đồ xấu nó vẫn là xấu. Ngôn ngữ là phương tiện giao tiếp, là cầu nối để cảm thông nhau, nhưng nếu không biết sử dụng nó, bạn sẽ bị phiền não vì tác hại của lời nói.

## KHÔNG NÊN NÓI NẶNG LỜI THÀNH ÁC KHẨU

Ác khẩu tức nói lời ác, lời cay độc để nhục mạ, đe dọa người khác, tốt nhất không nên nói, vì một khi nói ra sẽ gây tổn thương người khác.

Trong cuộc sống, để đánh mạnh vào tâm lý con cái, học trò các bậc phụ huynh, thầy cô giáo có thể nói nặng lời với mong muốn người nghe sẽ sửa sai, chừa bỏ thói hư tật xấu. Khi nói nặng lời có thể dùng ngữ điệu nghiêm khắc, lớn giọng hơn nhưng chưa hẳn đó là ác khẩu. Cũng có trường hợp nói nặng lời thành ác khẩu, khi đó sẽ gây tổn thương lớn đến người nghe, nhất là các em nhỏ. Ví dụ có người giận con, nhất thời không kiềm được lớn tiếng mắng “mày chết đi”, lời trách mắng đã thành ác khẩu.



Nhiều người đến hỏi tôi về cách nuôi dạy con, có người hỏi “con tôi ham vui, không chịu học, không vâng lời, thầy bảo tôi phải dạy thế nào, có nên đánh mắng?”. Tôi nói, đánh hay mắng đều không tốt, chỉ nên tìm lúc thích hợp nói nặng lời để thức tỉnh là được. Có trường hợp tôi khuyên rằng các bậc phụ huynh nên nói với con “bố mẹ không thể ở mãi suốt đời bên con được, nếu lỡ bố mẹ không còn nữa, tương lai của con phải do con nỗ lực, phải tự lập”. Nói nặng lời nhưng hợp lý hợp tình, đúng nơi đúng lúc sẽ có tác dụng mạnh hơn chửi bới đánh đập. Nói có lý giúp con trẻ hiểu điều gì nên làm, điều gì không nên, giúp chúng ý thức được bản thân nhất định chúng sẽ biết cố gắng.

Tôi có quen một người, khuyên thế nào anh cũng không chịu quy y Tam bảo nhưng hay đi chùa, hay tìm hiểu kinh Phật và thường nói chuyện với tôi, có lần tôi nói “thầy già rồi, chắc sẽ đi trước con, có lẽ khi con như thầy, thầy sẽ không còn ở đây nữa, nếu giờ con không chịu quy y đợi đến khi thầy đi con có muốn cũng không kịp nữa”.

Từ khi nghe tôi nói thế, người đó bắt đầu nghĩ về việc quy y và cuối cùng đã quyết định theo Phật. Lời tôi nói với vị đó lúc ấy không phải là ác khẩu mà chỉ nói nặng lời. Ngoài ra, mắng người không hẳn là ác khẩu, tuy vậy khi mắng do ta thường lớn giọng nên rất dễ gây xung đột, mâu thuẫn. Nói lớn tiếng rất tổn sức nên tôi rất ít nói, trừ trường hợp khẩn cấp hoặc nói để người nghe nâng cao cảnh giác. Trường hợp học trò không nghe lời hoặc phớt lờ lời tôi, tôi thường nói lớn tiếng với họ.

Nói lớn tiếng hoặc nói nặng lời cần đúng lúc, đúng nơi, đúng đối tượng, nếu không rất dễ tạo thành hiểu lầm, gây tổn thương. Bạn bè, đồng nghiệp, cha con, vợ chồng cũng rất dễ mâu thuẫn nhau khi lớn tiếng, nặng lời. Vì “lớn tiếng”, “nặng lời” như liều thuốc mạnh, không nên dùng tùy tiện, thứ nhất sẽ phản tác dụng, thứ hai có khi nhờn thuốc.

Lớn tiếng, nói nặng lời là biện pháp bất thường để đối trị trường hợp bất thường, không nên lạm dụng. Chúng ta cần nói lời dịu nhẹ, dễ nghe, nói khiêm tốn, tôn trọng người nghe thay cho cách nói nặng lời, lớn tiếng, đấy mới là bình thường. Bạn sử dụng cách nói “bình thường” hay “bất thường” đều được, điều quan trọng là bạn nên dùng nó lúc nào, dùng cho ai, trong trường hợp nào để nó phát huy tác dụng nhất. Để làm được điều này, đòi hỏi bạn phải có trí tuệ và biết vận dụng linh hoạt.

# HỌC CÁCH KHEN NGỢI

## ÍT TRANH CHẤP, NHIỀU HÒA THUẬN

Tham dục của con người chia thành hai loại chính. Loại thứ nhất là tham cầu tư lợi. Với lòng tham này, con người luôn mong ước sao cho toàn bộ của cải, toàn bộ con người trên thế gian này đều thuộc về mình. Lòng tham đó được ví như hang sâu không đáy. Nếu bạn không biết điều chỉnh, ngăn chặn nó sẽ trở thành động lực gây tội ác. Để đáp ứng lòng tham của mình, bạn sẽ bất chấp thủ đoạn, căm hận tất cả những ai làm cản trở bạn thực hiện âm mưu của mình.

Lòng tham thứ hai là “tranh thủ”. Thông thường mọi người nghĩ, tranh thủ mang ý nghĩa tích cực.

Không biết tranh thủ chứng tỏ bạn không có chí tiến thủ. Bạn cần phân biệt tranh thủ và tranh đoạt. Tranh đoạt mang nghĩa xấu, bất chấp lí do, mù quáng vơ vét của cải vốn không thuộc quyền sở hữu của mình, bất chấp lợi ích người khác. Ví dụ có ba người cùng sở hữu một món đồ, món đồ không thể chia cắt được thế là cả ba người cùng tranh nhau chiếm lấy. Thêm một ví dụ nữa, trong khi nghe giảng, chỗ ngồi ở hàng ghế đầu ít nhưng ai cũng thích ngồi nên xảy ra tranh chấp, chiếm chỗ nhau.

Có người cho rằng, tranh chấp, giành giật cũng là một cách rèn luyện. Quả thực, tranh chấp khiến người ta cứng cáp, khôn ngoan hơn, Đắc-uyn đưa ra thuyết tiến hóa và nhận xét “vạn vật đều đấu tranh sinh tồn, kẻ nào thắng tồn tại”, cạnh tranh là cách loại bỏ những loài yếu kém, nhường chỗ cho loài khôn, mạnh. Tuy nhiên đây là cạnh tranh của các loài động vật, nếu để con người cạnh tranh tự do như động vật sẽ xảy ra chiến tranh, giết chóc, khi đó lợi bất cập hại.

## HOÀN THÀNH TỐT CÔNG VIỆC CỦA MÌNH, KHÔNG NÊN SO SÁNH

Nếu bạn làm việc với mục đích so sánh hơn thua, tốt xấu với người khác, cuộc đời bạn sẽ khổ đau. Trong một lần thi môn bơi lội tại đại hội thể thao Olympic, vận động viên Nhật giành giải nhất, Nga chiếm vị trí thứ hai và Mỹ thứ ba, phóng viên đến phỏng vấn người đoạt huy chương vàng đã hỏi: “Trong lần thi đấu này, vận động viên hai bên đều từng là những vô địch, phá kỷ lục thế giới, anh có biết không?”. “Thưa, tôi không biết”. “Thế anh có biết các đối thủ của anh đã bám rất sát anh trong khi thi đấu, thế anh có biết lúc vận động viên Nga còn vượt lên cả anh?”. “Thưa, tôi không biết. Tôi chỉ biết toàn tâm toàn lực để bơi, còn bơi cùng ai thì tôi không cần biết”. Điều đó cho thấy, khi bạn toàn tâm toàn ý cho công việc mình thì không nên so tính hơn thiệt.

Nếu bạn cố ý muốn so tính hơn thua với người khác, có thể bạn sẽ học theo cách làm của họ, nhưng liệu bạn có thể học theo và đuổi kịp họ trong lĩnh vực đó không? Con đường mình đi do chính mình nỗ lực, dù bạn đi nhanh chậm, tốt xấu thế nào thì nó mãi mãi là con đường của riêng bạn.

Còn nhớ hồi nhỏ tôi cùng bố đi trên con đường ven sông, thấy đàn vịt bơi bố nói “con thấy không, đàn vịt kia lớn có nhỏ có, con nào cũng bơi theo ý mình, con lớn sẽ bơi theo đường lớn, con nhỏ bơi theo đường nhỏ nhưng chúng đều có một điểm chung là bơi đến bờ bên kia, dù có con đến trước, con đến sau”. Câu chuyện đã cho tôi rất nhiều điều hữu ích, tôi hiểu rằng, con

người sống cho mình, không nên so sánh với bất kì ai, chỉ cần dốc hết sức mình cho công việc mình đã chọn.

Trên đường đời dù bạn đi thế nào, chỉ cần bạn đi trên đôi chân của mình, trên con đường mình đã chọn thì con đường kia mãi là con đường của riêng bạn.

Tôi là người đầu tiên nêu ra khái niệm “Bảo vệ môi trường tâm linh” tuy nhiên có người không những đã làm điều đó mà còn làm rất tốt, tôi không cần phải so sánh ai làm tốt hơn, chỉ biết rằng tôi rất thích mọi người cùng tôi thực hiện tốt điều này. Từ điểm này chúng ta nhận ra một điều rằng con đường mình đi người khác cũng có thể đi và ngược lại con đường người khác đi mình cũng đã đi rồi! Điều quan trọng bạn cần nhớ so sánh với người khác sẽ là nguyên nhân của đau khổ. Tận lực tận tâm với công việc là thái độ làm việc tốt nhất!

Tuy nhiên so sánh không hẳn là điều không tốt. Ví dụ, chúng sinh thấy Phật đã thành Phật hoặc một người nào đó tu hành, gặt hái nhiều thành quả tốt đẹp, họ có đủ trí tuệ và từ bi; nhìn lại bản thân chúng ta chưa làm được điều gì có ích cho mình, cho người, chúng ta thấy hổ thẹn mà tự phát nguyện nỗ lực tinh tấn.

Theo tinh thần đó chúng ta nên có thái độ học hỏi “kiến hiền tư tề”<sup>5</sup>. Ngoài ra Phật pháp còn nói đến “tứ chính cần”<sup>6</sup>. Tứ chính cần trong 37 phẩm trợ đạo<sup>7</sup> giúp chúng ta phát huy ưu điểm của so sánh trong quá trình tu tập.

Khi nghe người khác nói vị kia tu hành tốt, người kia có kiến thức uyên thâm thì chúng ta không nên khởi tâm so tính hơn thua, đố kỵ, mà nên thấy xấu hổ vì mình không bằng họ để giúp mình cố gắng hơn.

Trong tác phẩm “khuyên nhau tu hành” của các đệ tử hội Pháp Cổ Sơn có câu “tốt nhất hãy tận tâm tận lực, không nên so sánh anh ít tôi nhiều”, ý muốn nói: bạn hãy làm tốt công việc của bạn, không nên so sánh với tôi, nếu không bạn không những làm tổn thương người khác mà bản thân bạn cũng thành người bị hại.

## HỌC CÁCH THA THỨ VÀ KHOAN DUNG

Có nữ Phật tử viết thư hỏi tôi về việc cô ấy đã nhất thời nóng giận nói năng không kiểm soát làm tổn thương, gây bất hòa với người bạn thân, dù cô đã thật lòng xin lỗi nhưng người kia vẫn không thứ lỗi. Cô hỏi ‘Thưa thầy, một khi phạm lầm lỗi thì nên làm gì để được người khác tha thứ và làm thế nào để học cách tha thứ người khác?’ Người Trung Quốc có câu “họa tùng khẩu xuất, bệnh tùng khẩu nhập”<sup>8</sup>. Lời nói là phương tiện giao tiếp, tuy nhiên nếu không thận trọng lời ăn tiếng nói, nhỏ thì gây bất hòa, khiến bạn thân trở thành thù địch, lớn có thể làm tổn thương cả một người, thậm chí cả xã hội! Người xưa có câu “Nhất ngôn khả dĩ hưng bang, nhất ngôn khả dĩ táng bang”<sup>9</sup>. Lời nói là con dao hai lưỡi, nó làm lợi thì cũng đủ khả năng làm hại thế nên chúng ta phải cẩn thận trong từng lời nói.

Giữ lại cho mình một ít những gì mình muốn nói hết với người khác, không nên nghĩ đến đâu nói đến đó. Ngồi lê đôi mách, trách lỗi lầm của người là thói quen xấu; nên dành thời gian nhàn rỗi để nghĩ về những gì mình nói mình làm xem có đúng không, không nên chỉ biết trách người.

Nói không đúng lúc đúng nơi, nói không chọn lời có thể gây bất hòa, trở mặt thành thù, ân nhân thành oan gia, thậm chí còn làm người nghe phủ nhận hết tấm lòng tốt của mình đối với họ trước đây.

Vị Phật tử đó đã nói lỡ lời làm người khác tức giận, đã thật lòng xin lỗi nhưng vẫn không được tha thứ vậy chỉ còn cách chờ thời gian làm phai mờ dần, không nên nóng vội. Đang cơn tức giận, thông thường người ta sẽ không dễ dàng tha thứ, hơn nữa cũng có thể người ta đang ngại nếu bỏ qua ngay thì người phạm lỗi thấy quá dễ dàng nên sẽ tái phạm, khi đó sẽ thành chuyện lớn nên họ chọn cách “tạm thời tránh mặt”.

Chúng ta thường nghe người ta nói “xa tiểu nhân, gần quân tử” tức nên tránh xa người xấu, gần gũi người tốt. Mình đã từng lỡ lời nghĩa là mình từng làm “kẻ tiểu nhân” nên đương nhiên người khác sẽ lánh xa, đấy được xem là quả báo nhãn tiền. Mỗi khi như thế, chúng ta phải thành thật sám hối, hứa với bản thân sẽ không nói lời làm tổn thương người khác nữa, chỉ nên nói những lời động viên, an ủi.

Làm được như thế chính là sám hối, là gột rửa lòng mình, thay đổi thái độ sống để trở thành người bạn tốt của tất cả mọi người. Nếu bạn làm được như thế thì những người oán hận bạn sẽ thay đổi thái độ suy nghĩ về bạn khi họ nghe người khác nói về bạn, tự nhiên họ cũng sẽ xóa hết hận thù và đợi đến khi thích hợp bạn chủ động hỏi han, quan tâm họ. Đây là cách sửa sai làm lành tốt nhất, giúp bạn có thái độ ứng xử tốt với mọi người.

Ban đầu có thể bạn sẽ thấy ngượng, không tự nhiên, nhưng dần dần bạn sẽ hàn gắn được tình bạn như ban đầu. Để hàn gắn tình bạn chúng ta không nên nóng vội, miễn cưỡng cũng đừng quá ngọt ngào, chúng ta chỉ nên làm bạn như người xưa nói “quân tử chi giao đạm như ngọc thủy”<sup>6</sup>. Với bạn bè, những lúc đáng khen chúng ta khen, những lúc cần an ủi, chúng ta an ủi... hãy để lời nói mình có giá trị, không thừa thãi. Những lúc bạn bè không có việc gì mình ít gặp, những lúc có việc mình chủ động đến giúp đỡ, như thế chắc chắn tình bạn sẽ bền lâu.

## HÃY BIẾT MỈM CƯỜI

Theo điều tra, người Đài Loan dễ nóng giận hơn người ở các khu vực, quốc gia khác trên thế giới. Khoảng 50% số người mỗi ngày đều ít nhất có một lần nóng giận, đối tượng làm cho họ nổi nóng lại thường là những người gần gũi trong gia đình.

Có nhiều nguyên nhân khiến con người nóng giận; có người giận vì xung đột, bất đồng quan điểm, có người nổi giận có liên quan đến vấn đề sức khỏe, thời tiết, môi trường sống... Từ đó chúng ta thấy, nóng giận không dễ khống chế. Tuy nhiên, nếu một người có tu tập vẫn có thể hóa giải nóng giận bằng từ bi và trí tuệ. Nhìn hình thức, thì khi bạn giận người khác đồng nghĩa với việc bạn làm người khác khổ, thực ra, người khổ đầu tiên là chính bạn. Đối với những người bệnh về tim mạch, huyết áp sẽ không tốt và rất nguy hiểm nếu nóng giận.

Có người nghĩ rằng nổi giận là cách để khống chế, khuất phục hoặc uy hiếp người khác, đúng thật, nhưng chỉ sử dụng được một vài lần là hết “linh nghiệm”. Có khi không phải bạn đang giận thật mà đó chỉ là cách thể hiện thái độ để “dằn mặt”, áp đảo đối phương, trường hợp này bạn cần tỉnh táo để kiểm điểm lại.

Nhiều người nóng giận thành thói quen, không thể khống chế bản thân một khi đã nổi nóng, dần dần họ nghĩ rằng đấy âu cũng là chuyện thường tình, không đáng lo ngại, để bào chữa lỗi

lầm kia họ tự nhủ “ai mà chẳng biết giận?”. Người như thế không những không biết cách khống chế sự bức tức ngược lại còn thấy khó chịu khi không nổi nóng. Tính buông thả đó sẽ dần tạo thành thói quen xấu. Một khi nổi giận khuôn mặt họ rất đáng sợ, khó coi, người khác thường miễn cưỡng nhường nhịn khi họ nổi giận. Cũng từ đó họ nghĩ nóng giận sẽ giúp mình chiếm ưu thế, tuy nhiên họ không ý thức rằng, chút ưu thế kia phải đổi bằng cả tình bạn bè, mất thăng bằng tâm lý và sự lành mạnh của lòng mình.

Ví dụ như sự bất hòa giữa vợ chồng bè bạn, nếu có bên lớn tiếng trước thì bên kia sẽ càng lớn tiếng hơn, hung dữ hơn, thậm chí còn đánh nhau. Chúng ta thường thấy báo đăng tin giết người chỉ vì một câu nói hoặc một cái nhìn “đáng ghét”. Người đương cuộc thường không lường trước được mình sẽ giận đến mức độ giết người mà phần lớn họ giết người chỉ vì nóng giận, nhất thời không làm chủ bản thân gây nên.

Nóng giận không phải là cách giải quyết vấn đề tốt và triệt để ngược lại nó còn làm cho vấn đề càng nan giải hơn. Học cách làm chủ tâm lý cũng là một môn học bắt buộc trong cuộc sống. Xét từ góc độ Phật pháp, chúng ta có thể thay đổi:

thứ nhất là tự điều chỉnh; thứ hai là nhờ những biện pháp hỗ trợ. Điều chỉnh quan niệm tức là nhìn lại sự nóng giận.

Khi bạn thấy mình sắp nóng giận, bạn nên tập trung quán sát hơi thở; lắng nghe, cảm nhận hơi thở mình, dần dần, lòng bạn sẽ trầm lắng lại không còn nóng giận nữa. Bạn cũng có thể nghĩ “đối phương đang cố ý làm cho mình bức tức, họ mong mình đau khổ, vì thế nhất định không để mình mắc lừa họ”. Nếu bạn không muốn mình bị mắc lừa, bạn sẽ giải quyết sự việc bằng nụ cười và bạn không còn nóng giận nữa.

## ĐỐ KỊ CHỈ CÓ THIẾT HẠI

Nếu bạn thấy không vui khi người khác tỏ ra giỏi hơn bạn đấy chính là lúc lòng đố kị, ghen ghét trong lòng bạn dậy khởi. Tuy nhiên đây là tâm lý phổ biến của con người, thậm chí loài động vật cũng không ngoại lệ. Nguyên nhân của đố kị là lòng tham lam, ích kỷ chỉ muốn gom hết tất cả điều hay lẽ phải trong thiên hạ về mình, dù thực sự mình không thể có tất cả. Điều này được xem là bản tính cố hữu, nó thúc đẩy phản ứng kia mà không cần bất kì một nguyên nhân nào khác.

Bất kì ai cũng không thể độc chiếm điều tốt, vì đó là tài sản chung, thế nhưng vẫn thấy ghen ghét đố kị khi phải phân chia điều đó với người khác. Ví dụ đứa bé lên ba không cần người khác dạy dỗ cũng tự nhiên thể hiện lòng ích kỷ của mình. Khi mẹ bế đứa bé khác, nó sẽ phản ứng với ý là “mẹ” phải hoàn toàn thuộc về nó, bất kì ai cũng không thể tranh giành tình cảm kia của nó được. Tuy nhiên nó không ý thức rằng mình đang đố kị mà chỉ biết “mẹ là của mình sao có thể trở thành của người khác được?”. Điều đó cho thấy, đố kị là bản tính song song tồn tại với con người khi mới lọt lòng mẹ.

Đố kị được phân thành hai loại tốt, xấu; nếu bức tức vì thua thiệt người khác mang tính tích cực, đó chính là động lực giúp con người phấn đấu, phát triển hướng thượng. Khi bạn ghen tức vì người khác có kiến thức nhiều hơn bạn, tốt hơn bạn, bạn cảm thấy mình không bằng người khác bạn sẽ dốc hết toàn lực để hoàn thiện bản thân, tìm cách giúp mình vượt lên người khác, như thế cảm giác này mang tính tích cực, có ích cho sự phát triển của con người.

Tuy nhiên rất ít người tận dụng được lòng đố kỵ này, họ chỉ biết tìm mọi thủ đoạn nhằm ngăn chặn, gây bất lợi cho người khác. Tục ngữ có câu “con gà tức nhau tiếng gáy”, đố kỵ là ngọn lửa, là phiền não thiêu rụi hạnh phúc, chỉ còn lại tro tàn của đau khổ. Khi lòng bạn nghĩ “tại sao người ta có thể mình lại không thể” thì lúc đó lòng bạn nhen nhúm ý nghĩ làm tổn thương, chèn ép người khác. Nếu bạn làm thế vẫn không có được những gì mình theo đuổi thì lòng đố kỵ kia sẽ lớn dần thành sự thù hận, đây quả là một kiểu tâm lí rất đáng sợ của con người.

Thực ra, đố kỵ với người khác là điều không nên, vì người đau khổ không chỉ có mình bạn mà một khi đối phương nhận thấy bạn đang đố kỵ, ghen tức với họ, họ sẽ tìm cách tránh xa bạn, bạn sẽ bị cô lập dần trong xã hội.

Bạn có thể che đậy hình thức bằng áo quần đẹp nhưng bạn không thể che đậy được lòng xấu xa của mình. Khi lòng đố kỵ khởi lên như đám mây đen che khuất mặt trời lương tri thì dù bạn có trang điểm thế nào cũng không thể thoát được bóng đen kia. Một khi lòng bạn khúc mắc, thiên lệch thì thế giới mà bạn thấy cũng bị thiên lệch khúc mắc theo. Một khi sự thật bị lòng đố kỵ che khuất thì bạn không thể xử lí tình huống chính xác được. Vì thế, khi chúng ta thấy người khác giỏi hơn mình, tốt hơn mình, bạn hãy mở rộng cõi lòng để học hỏi và xem việc người khác làm được cũng như chính bản thân bạn làm được, đấy chính là hạnh tùy hỷ của Bồ-tát Phổ Hiền.

## TÙY HỖ LÀ THUỐC GIẢI CỦA ĐỐ KỠ

“Chúc mừng bạn, bạn thật tuyệt vời, giỏi giang, tôi cảm thấy vinh dự khi được quen bạn” đấy là câu bạn nên nói thầm, nên nhắc nhở chính mình khi bạn thấy người khác gặt hái thành công.

Tuy nhiên bạn cũng đừng biến nó thành câu chót lưỡi đầu môi, miệng nói thế nhưng lòng đắng như ngậm bồ hòn và bạn cứ tự hỏi “tại sao việc tốt cứ đến với người khác mà lại lánh xa mình?”. Có thể lòng đố kỵ đó chỉ len lỏi dấy lên trong lòng nhưng đấy cũng là dấu hiệu cho thấy lòng đố kỵ ghen ghét đang mạnh mẽ trong bạn.

Thực ra con người rất dễ sinh lòng đố kỵ, có thể nói nó đến bất chợt và có mặt mọi lúc mọi nơi, chẳng qua là do mình chưa thực sự nhìn thấu bản chất của nó. Các bậc thánh mới giữ lòng mình bình thản còn người thường không ít thì nhiều bất kì lúc nào cũng thấy vị chua chát trong lòng khi thấy người khác thành công.

Tâm lí đố kỵ ghen tức được xếp vào loại phiền não ngầm ngấm khó trị, có người hiểu rất rõ rằng có thể suốt đời cũng không thể gặt hái được thành quả tốt đẹp như họ nhưng vẫn không chịu “nó có gì là ghê gớm lắm đâu, chẳng qua nó gặp may, có quan hệ tốt, từ nhỏ nó đã được bố mẹ toàn tâm toàn lực bồi dưỡng, xây đắp”. Những gì mình chưa thể hoặc không thể có được thì luôn luôn cảm thấy bất an, không cam tâm chút nào đấy chính là đố kỵ.

Có người thấy người khác thăng quan tiến chức cũng ghen ghét, cho là người đó nhờ nịnh nọt nên được như thế. Trong thực tế cuộc sống không nhất định thăng quan tiến chức đều nhờ nịnh bợ; bạn thử nghĩ kĩ xem tại sao họ “nịnh hót thành công” còn bạn thì không? Sao người ta có gia cảnh tốt đẹp, tại sao người khác được nhiều người yêu quý ủng hộ còn bạn thì không?

Có người từng kể với tôi về việc cấp trên của vị đó hỏi về một đồng nghiệp thế nào, vị này nghĩ bụng chắc ông chủ đang có ý đề bạt, nên dù rất muốn trả lời “anh ấy là người ưu tú, không những tận tâm tận trách trong công việc mà còn rất tốt với bạn bè, đồng nghiệp”. Tuy nhiên vị này cho rằng, nếu mình nói thật như thế e rằng ông chủ sẽ chỉ chú ý đến người kia và sẽ quên



hắn mình đi thế là đành nói “xét về mặt biểu hiện, anh ấy là người tốt, nhưng theo nhận xét của một số đồng nghiệp khác thì ngược lại, mặc dù vậy, theo nhận xét của cá nhân tôi, anh ấy là người tốt. Có điều nhiều lúc anh ấy ghen tức với tôi, tôi nhận thấy anh ấy có điều gì đó thiếu sót về cách sống và ứng xử với bạn bè đồng nghiệp”. Cuối cùng ông chủ vẫn quyết định cho người kia thăng chức chứ không phải vị này. Thật ra, ông chủ chỉ muốn thử lòng vị này xem có đủ tiêu chuẩn để giữ trọng trách hay không nên mới hỏi vậy.

Nếu lúc đó, vị này lòng dạ quảng đại, biết cách phát hiện ưu điểm và khen ngợi người khác thì người thăng chức có lẽ không phải người kia mà chính là vị này.

Nhưng qua cách trả lời cho thấy vị này lòng dạ hẹp hòi, không đủ tư cách giữ trọng trách, từ đó chúng ta thấy, lòng đố kỵ, ghen tức đã đánh mất cơ hội cho vị này. Khi bạn thấy lòng đố kỵ trong mình nổi dậy, bạn cần đề cao cảnh giác, lập tức nghĩ đến hạnh tùy hỷ “người khác được điều tốt cũng như mình có được” để hóa giải lòng đố kỵ, ghen ghét. Chúng ta hãy học cách tán dương, khen ngợi người khác, thấy người khác thành công mình vui như chính mình đang thành công.

Trường hợp có người cho rằng, khen ngợi, tán dương khi thấy người khác thành công phải chăng là việc “giúp họ thêm cơ hội thành công?”. Tục ngữ có câu “đã giúp thì giúp đến cùng”, nếu bạn tự thấy bản thân không thể làm được nhưng có người đã làm tốt thì bạn nên giúp đỡ, ủng hộ hết mình. Làm thế nghĩa là bạn đang tích phúc, bạn giúp mình hóa giải đố kỵ, ghen ghét và làm người khác vui mừng. Trong thi đấu cũng thế, khi bản thân mình không giành được huy chương nào nhưng các bạn trong đội giành được thì bạn cũng được thơm lây.

Nếu bạn có thái độ đối nhân xử thế theo tinh thần này, biết cách khen ngợi ưu điểm và tìm cách học tập ưu điểm đó của người khác chắc chắn bạn sẽ tiến bộ không ngừng và tâm lý đố kỵ, ghen tức cũng sẽ không còn trong bạn nữa.

## LÀM THẾ NÀO ĐỂ DIỆT TRỪ LÒNG ĐỐ KỊ

Có người khi thấy người khác thành công, vinh dự, tốt đẹp thường khen ngợi, tán dương nhưng trong lòng lại không phục; có người lại nghĩ bụng “người kia chẳng có tài cán gì”, đấy chính là biểu hiện của lòng đố kỵ đang dấy khởi. Đố kỵ, ghen ghét là tâm lý phổ biến của con người, thậm chí là người tu hành cũng không tránh được lòng đố kỵ, chỉ khác ở điểm là mức độ đố kỵ, ghen ghét ít hay nhiều, lớn hay nhỏ mà thôi!

Đố kỵ khiến người ta mê mờ, nghi hoặc, đánh mất cơ hội nhìn lại bản thân đồng thời còn là vật cản lớn trên con đường thành công của mỗi con người. Tâm lý đố kỵ gần giống với sự ích kỷ, hẹp hòi vì chúng đều có đặc điểm chung là “nếu mình không có được thì người khác cũng không thể có”. Ví dụ chàng trai theo đuổi một cô gái xinh đẹp nhưng cô gái đã có người yêu nên chàng trai kia theo đuổi trong vô vọng. Vì không có được tình cảm của cô gái, người kia liền nghĩ đến việc phá hoại hạnh phúc của đôi này, sở dĩ người kia làm như vậy là vì lòng đố kỵ, ghen ghét trong lòng anh ta quá lớn. Ví dụ nữa, mình vốn vui vẻ làm việc nhưng do lòng đố kỵ khởi lên, luôn nghĩ đến đối tượng mà mình ghen tức, từ đó hàng loạt “tội chứng” và những từ ngữ trách móc nung nấu trong lòng khiến mình cảm thấy bất an, không thể làm việc tập trung, cứ như thế dần dần sẽ trở thành sự oán hận.

Xét từ quan điểm Phật pháp, đố kỵ là một trong những món phiền não nặng nề, nó có liên quan

mật thiết đến tâm sân hận. Tam độc mà Phật giáo thường nhắc đến chỉ cho lòng tham lam, sân hận và ngu si nhưng cũng có một số kinh luận khác lại cho rằng tam độc gồm tham dục, tật đố (tức ghen ghét, đố kỵ, trong Phật giáo thường để từ Tật Đố) và tà kiến. Theo quan điểm này, tật đố (ghen ghét, đố kỵ) được xếp vào một trong ba độc lớn nhất của con người. Tật đố là biểu hiện của sân hận. Vì thế, tật đố chính là mặt khác của sân hận, chúng có cùng tính bất thiện chung là đều hại người, hại mình.

Vậy làm thế nào để hóa giải lòng đố kỵ ghen ghét?

Có hai con đường hóa giải lòng đố kỵ, một là không nên đố kỵ, ghen ghét người khác, hai là không được làm bản thân thành đối tượng đố kỵ, ghen ghét của người khác. Phương pháp hóa giải đố kỵ hữu hiệu nhất là thực hiện hạnh nguyện thứ năm trong mười nguyện lớn của Bồ-tát Phổ Hiền là “tùy hỷ công đức — công đức có được nhờ sự tán thán, vui vẻ như chính bản thân mình có được khi thấy người khác thành công”. Thêm một ý nghĩa của tùy hỷ công đức nữa là khi bạn thành công, bạn phải hồi hướng, chia đều hạnh phúc thành công đến tất cả mọi người, không nghĩ đó là thành công của riêng bản thân.

Có lần trong lễ tuyên dương, trao giải thưởng “ái tâm — tình thương” cho mười gương mặt tiêu biểu về sự nghiệp từ thiện xã hội, trong đó có tôi, tôi đã thay mặt những người còn lại phát biểu cảm tưởng với ý rằng, “tôi được tuyên dương và nhận giải thưởng ái tâm không có nghĩa là trong xã hội chỉ có mười người có tình thương, mười người làm từ thiện mà chúng tôi chỉ là những người đại diện cho tất cả những người làm sự nghiệp từ thiện trong xã hội, hơn nữa chúng tôi chỉ là người may mắn được người khác đề cử nhận giải mà thôi.

Thật ra còn có nhiều người âm thầm cống hiến, họ vĩ đại và đáng được biểu dương hơn chúng tôi nhiều”. Vả lại, đây là giải thưởng không dành riêng cho mỗi cá nhân tôi mà là giải thưởng chung cho sự cống hiến, nỗ lực của tín chúng Bồ-tát và nghĩa công Bồ-tát<sup>10</sup> trong hội Pháp cổ Sơn. Vì thế, khi thấy tôi nhận giải thưởng này mọi người không khởi tâm đố kỵ vì đây là sự nghiệp chung của mọi người chứ chẳng phải của cá nhân tôi. Giải thưởng này có ý nghĩa khích lệ động viên tất cả mọi người hãy làm điều thiện, cống hiến sức mình cho xã hội.

Khi làm được một việc gì đó thành công chúng ta không nên có tâm lí kiêu căng, thấy mình vĩ đại, vì một khi bạn khởi tâm nghĩ rằng, đây là điều vinh dự, đáng được tự hào thì sẽ gây tâm lí đố kỵ, ghen ghét của người khác. Bạn làm việc với sự khiêm tốn, lễ độ sẽ giúp người khác không khởi tâm đố kỵ với bạn.

## NÊN GIEO ÂN KHÔNG NÊN KẾT OÁN

Tâm oán hận, đố kỵ đều liên quan mật thiết đến tâm sân hận tuy nhiên giữa chúng vẫn có nhiều điều khác biệt. Đố kỵ là tâm lí ghen tức, không thích người khác có được những gì mà mình nghĩ “cái đó đáng lẽ phải là của mình”, nói chung đố kỵ là không thích người khác có điều tốt, ví dụ khi bạn thấy người khác có xe hơi, có nhà đẹp trong khi mình không có, bạn sẽ ghen ăn tức ở, đâm bị thóc chọc bị gạo để thỏa lòng ghen tức. Còn oán hận là cảm giác bất công vì những gì mình nhận được quá bộn bề so với những gì mình đã bỏ ra; ví dụ khi bạn thấy người khác dùng tiền có thể để ra tiền, họ kiếm tiền rất dễ, rất nhiều trong một thời gian rất ngắn, trong khi đó bạn phải vất vả, khó nhọc mới kiếm được một ít tiền. Đây là điều mà hầu hết mọi người đều cảm thấy bất công, cảm thấy mình bị ức chế, tâm lí oán hận bắt nguồn từ những suy



nghĩ như thế.

Oán hận là hiện tượng mất thăng bằng tâm lí, cho rằng một đối tượng, một sự việc thậm chí cả cuộc đời này đã không đối xử công bằng với mình. Có người oán trách ông trời đã bất công với mình rằng: Rõ ràng mình làm việc thiện sao lại chỉ mỗi mình chịu khổ, tại sao toàn những chuyện bất hạnh xảy ra với mình mà không xảy ra với người khác? Tại sao người tốt không được quả báo tốt ngược lại người xấu lại toàn gặt hái hết quả tốt này đến quả đẹp khác?...

Những người có tư tưởng như thế thường nghĩ rằng chế độ nhà nước, môi trường xã hội, bạn bè thân thuộc đều trở mặt với mình và dường như trăm vạn điều sai trái đều do người khác gây ra còn bản thân họ luôn là số một. Tâm lí mất thăng bằng này là cội nguồn của sự oán hận, là nguồn gốc của bất hạnh và đau khổ cho người đó.

Tình thân như ruột thịt, máu chảy ruột mềm là những câu nói thể hiện tình cảm thân thuộc, máu mủ trong quan hệ gia đình. Tuy nhiên, trong cuộc sống hiện đại, do nhiều mối quan hệ lợi ích đan xen nên không ít gia đình xảy ra mâu thuẫn, xung đột. Những lúc như thế nếu không biết cách hòa giải thì mâu thuẫn, xung đột sẽ ngày càng lớn. Có lúc, chuyện xích mích mâu thuẫn với người ngoài còn ít hơn là người thân trong gia đình. Ví dụ, những người làm mẹ thường đối đãi công bằng với các con mình nhưng chỉ cần thể hiện tình cảm nhiều hơn một chút với đứa này thì đứa kia sẽ cảm thấy bất công, cảm thấy mẹ chưa chăm sóc công bằng và chu đáo từ đó hình thành ý nghĩ bố mẹ bất công, ở đâu tâm lí bất công xuất hiện thì khi đó sẽ có sự oán hận.

Tục ngữ có câu “không phải oan gia không chung nhà”, có người còn gọi vợ hoặc chồng mình là “tiểu oan gia”, điều đó có nghĩa là giữa tình yêu và hận thù có mối “duyên” gắn bó với nhau, ranh giới giữa chúng mơ hồ, khó phân biệt. Những người đã cùng chung sống với mình thì hoặc là người thân, hoặc là oan gia, nó là chuỗi ân oán trả vay không dứt, khó phân định rạch ròi nhưng nói chung thì kết oán chiếm tỷ lệ cao hơn so với kết ân vì thế kiếp sau lại tiếp tục làm người thân, kẻ oán của nhau mãi.

Phương Tây có câu ngạn ngữ “Khi bạn oán hận ai thì lúc đó bạn sẽ là nô lệ của người đó”, giao tiếp, ứng xử giữa người với người chỉ nên kết ân không nên kết oán. Một gia đình, một đoàn thể, một xã hội biết kết ân thay cho kết oán thì mọi người sẽ được chung sống trong hòa bình, hạnh phúc, nếu không thời gian bạn nghĩ đến kẻ thù nhiều hơn nghĩ về chính bạn thì sẽ biến cuộc sống thành bãi chiến trường, địa ngục. Vì thế khi bạn tiếp xúc với bất kì người nào bạn cũng đừng quên tấm lòng bao dung, đừng bao giờ nghĩ đến thù địch.

## XÓA TRỪ OÁN HẬN BẰNG LÒNG CẢM ÂN

Con người thường chỉ nhớ oán mà hay quên ân vì thế đã lấy câu làm ơn mắc oán hay cứu vật trả ơn, cứu nhân nhân trả oán để nhắc nhở bản thân khi thi ân. Đây quả là một nhận định, một quan niệm vô cùng sai lầm. Khi người khác đối xử tốt với bạn, với lòng tham lam của mình bạn luôn luôn mong muốn người kia sẽ đối xử tốt hơn nữa, ngược lại khi bạn vay tiền người khác bạn có cảm giác người ta cho vay ít rồi oán trách người ta hẹp hòi.

Nếu nghĩ thế chứng tỏ bạn là người vong ân, chỉ luôn mong người khác thi ân. Người có suy nghĩ như thế luôn cho rằng, việc người khác thi ân, giúp đỡ mình toàn là việc nên làm, bố mẹ, anh chị em tốt với bạn là điều hiển nhiên, thậm chí còn cho rằng mình đã giúp người khác vui

khi mình trở thành đối tượng cho họ quan tâm giúp đỡ. Một khi quen với cách nghĩ đó, bạn sẽ thấy oán hận người khác nếu họ không quan tâm đến bạn.

Người vong ân thường oán hận tất cả mọi người, mọi việc, ngày trời nắng họ trách “sao trời nóng quá vậy, muốn thiêu chết con người hay sao mà không chịu mưa?”; khi trời mưa lại trách “trời sao mưa mãi mưa hoài không chịu tạnh cho ấm áp?”; nếu thời tiết bốn mùa ấm áp, tươi đẹp như mùa xuân cũng trách là “trời gì mà mùa nào như mùa nấy, chẳng phân biệt xuân hạ thu đông gì cả”. Với họ, từ môi trường tự nhiên đến con người chẳng có gì để họ phải cảm ơn cả, họ luôn sống trong oán trách, hận thù. Kẻ vong ân phụ nghĩa mãi mãi không bao giờ thấy đủ, chỉ biết ôm lòng oán trách người khác.

Chính vì thế chúng ta cần chế ngự tâm oán hận, một khi thấy mình oán hận hãy nghĩ cách hóa giải như thế mới tránh ảnh hưởng xấu cho mình.

Cách hóa giải hận thù tốt nhất là hãy nuôi dưỡng lòng tri ân đối với mọi người, mọi việc. Con người không thể sống tách rời khỏi quần thể xã hội, muôn sự muôn vật đều là ân nhân của chúng ta. Chúng ta ăn uống, ngủ nghỉ, thở, đi lại đều mang ân con người và sự vật vì thế hãy học cách cảm ơn. Khi bạn biết ơn cả cỏ cây hoa lá, trời đất vạn vật thì lòng oán hận sẽ không hiện hữu trong bạn nữa.

Bạn thấy thỏa mãn, hạnh phúc hay không không liên quan đến việc bạn sở hữu được bao nhiêu của cải vật chất hay sự quan tâm của người khác mà then chốt là tâm lí bạn thế nào và bạn tiếp cận sự vật dưới góc độ nào.

Tâm sinh thì muôn vật sinh, tâm diệt thì muôn vật cũng diệt theo, mọi sự vật trong đời đều do tâm mình làm chủ, nếu bạn nuôi dưỡng lòng tri ân, biết đủ thì cuộc đời bạn tự nhiên cũng vẹn toàn. Dù bạn không còn sở hữu bất kì một điều gì nhưng chỉ cần bạn thấy hài lòng, mãn nguyện khi ăn một miếng cơm, uống một ngụm nước, hít thở không khí bạn đều phải biết cảm ơn và nói lời tri ân thì nhất định bạn sẽ sống từng ngày trong hạnh phúc.

# HỌC TẬP TỪ BI VÀ BAO DUNG

## LÀM THẾ NÀO ĐỂ CHÚNG SỐNG VỚI NGƯỜI MÌNH KHÔNG THÍCH

Người Trung Quốc thường dùng từ “nhân duyên”, người Nhật dùng từ “nhân khí” để nói về mối quan hệ giữa người với người. Ví dụ một diễn viên tuy nhập vai diễn không xuất sắc lắm nhưng do người đó có điều gì đó khác người, thì điểm khác người đó trở nên thu hút người xem, ngược lại một diễn viên không được mọi người hoan nghênh nhưng nhập vai xuất sắc, diễn xuất hay vẫn sẽ được nhiều người mến mộ tài năng, đây chính là hai cách “làm quen” với người khác của hai kiểu người vừa nêu, cuối cùng họ đều được lòng người.

Tôi thường thuyết giảng ở nhiều nơi hoặc viết sách cũng là cách làm quen với mọi người, vì thế khi đi đường có người chào tôi và hỏi “xin hỏi thầy có phải là Hòa thượng Thánh Nghiêm, tôi có đọc sách của thầy”.

Tuy tôi không được trực tiếp nói chuyện với họ, nhưng họ đọc sách hoặc xem các chương trình diễn giảng Phật pháp của tôi qua các phương tiện thông tin đại chúng cũng được xem là đã gián tiếp nói chuyện với tôi, như thế cũng có thể xem là tôi đã “kết duyên” cùng mọi người.

Theo quan điểm Phật giáo, gặp gỡ trực tiếp hay gián tiếp như thế đều được gọi là “duyên”, nếu chúng ta “kết duyên lành” người khác sẽ chủ động gần gũi bạn, thích được làm quen với bạn. Nếu là “duyên chẳng lành” thì họ sẽ ghét bạn, không muốn hợp tác với bạn. Mọi người có duyên chung sống gần gũi nhau trong một môi trường nhất định sẽ cảm thấy gần gũi, thân thiện và quý mến nhau; ở với người thiếu duyên, chỉ cần nhìn thấy hình dáng người kia đã thấy đáng ghét, bất kì hành vi cử chỉ nào của họ đều là cái đinh trong mắt bạn, bạn không thích thậm chí cả đến kiểu tóc hay dáng đi của người đó bạn đều cảm thấy khó chịu.

Thực ra vấn đề không nằm ở bản thân đối phương vì yêu hay ghét nằm ở cảm giác chủ quan của bạn. Có những quan niệm về yêu ghét hình thành trong bạn từ hồi còn nhỏ, có khi là những kí ức xấu đọng lại trong bạn khiến bạn có “kinh nghiệm” về cách nhìn nhận những người có ngoại hình tương tự với người mà bạn ghét, thế là bạn ghét luôn người mới quen kia. Ví dụ khi bạn nhìn thấy người có khuôn mặt hình tam giác, theo kinh nghiệm có trước, bạn thấy đầu rấn độc cũng có hình tam giác thế là bạn ghét luôn con người có khuôn mặt hình tam giác. Khi bạn nhìn người có khuôn mặt gầy gò và dài bạn liên tưởng đến mặt ngựa, bạn cảm thấy người đó xấu xí, khó nhìn khó ưa. Khi bạn thấy người có khuôn mặt tròn bạn liên tưởng đến chiếc bánh đa, bạn thấy họ thô lỗ, thiếu lịch sự... bất luận bạn nhìn khuôn mặt nào cũng không thích, cũng có điểm để bạn phê bình và có lí do để ghét. Ngược lại khi bạn tiếp xúc với người nào đó có khuôn mặt giống người mà bạn từng quen và họ cũng từng mang lại niềm vui cho bạn, bạn sẽ cảm thấy mến họ.

Khi bạn tự nhiên cảm thấy không thích một người nào đó rất có thể do kiếp trước bạn đã không kết duyên với họ hoặc là do bạn kết duyên không tốt cũng có thể do ngay trong kiếp này bạn không thích kết duyên với những người như thế. Có điều bạn cần lưu ý, tất cả những người mà bạn thiếu thiện cảm không nhất định họ sẽ mang lại bất lợi cho bạn, tất cả đều do ý kiến chủ quan của bạn chi phối khiến bạn không thích tiếp xúc với họ. Trường hợp cả hai bên đều không thích nhau rất có thể hai bên sẽ trở thành đối địch.

Khi chúng ta gặp người mà mình không thích, bạn nên nghĩ rằng, chắc kiếp trước mình không kết duyên lành với họ nên đời này họ đến làm phiền bạn, chĩnh lưng bạn, làm bạn khó chịu... bạn phải cảm ơn họ vì họ đã cho bạn cơ hội để rèn luyện bản thân, tạo không gian cho bạn trưởng thành.

Thậm chí khi bạn đối xử tốt với đối phương nhưng họ vẫn không chấp nhận thì bạn hãy nghĩ, kiếp này không thuận lòng nhau nhất định là do không gieo duyên từ kiếp trước, nếu cứ tiếp tục thì kiếp sau sẽ ghét nhau mãi, vì thế trước hết bạn phải là một người bạn tốt của họ trước. Nếu bạn có ý nghĩ như thế thì dù gặp phải người mình không thích cũng cảm thấy họ đều là những vị Bồ-tát đến tác thành cho bạn. Vì thế khi người khác đối xử không tốt với mình, bạn cũng phải đối xử thật tốt với họ.

Nếu bị người khác làm tổn thương, bạn vẫn cần yêu thương họ, nếu người khác khi dễ bạn, bạn phải tha thứ cho họ đấy gọi là rộng kết duyên lành. Bạn cứ tiếp tục như thế người khác sẽ thay đổi thái độ, thay đổi cách nhìn về bạn theo hướng tốt dần lên.

Có thể cả đời này bạn cho đi nhưng vẫn chưa có quả báo tốt, vẫn không có được thiện cảm của mọi người bạn vẫn phải tiếp tục kết duyên lành với họ đây được gọi là “kết duyên lành cho kiếp sau”. Cây cỏ còn trùn còn có tình cảm hướng chi là con người. Chỉ cần bạn có ý tốt thì mọi người cũng sẽ thay đổi cách nhìn xấu về bạn, nếu kiếp này chưa được thì bạn cứ vun trồng duyên lành cho kiếp sau. Vì thế chỉ cần bạn có niềm tin vào việc gieo duyên lành thì việc bạn sống với người mình không thích sẽ không còn là cực hình với bạn nữa.

## CHUYỂN HÓA PHIỀN NÃO

Con người hiện đại sống trong những ngôi nhà ngăn cách nhau bằng bê tông cốt thép, càng xây bao nhiêu sự ngăn cách giữa các ngôi nhà càng kiên cố bấy nhiêu. Bức tường ngăn cách lòng người cũng thế, càng ngày càng cao lên theo lòng tham lam, ích kỷ của mình. Bức tường ngăn cách trong lòng người được xây dựng bằng chất liệu “lấy mình làm trung tâm của vũ trụ” mà nên từ đó mọi người không còn thẳng thắn nhìn vào lòng nhau được nữa.

Thực ra đấy không phải là đặc điểm của con người hiện đại vì đó là tâm lí phổ biến nên đời nào cũng vậy, chẳng qua thời xưa con người không đủ điều kiện để thực hiện. Thời kì đức trị đến đỉnh cao trong xã hội thời xưa kể về người đi đường không ngại của rơi chỉ được nghe kể trong sử sách; thời con người thương yêu, đối đãi nhau bằng lòng chân thành cũng rất hiếm, có chăng cũng chỉ qua sách vở ghi chép. Vào thời loạn lạc, con người lại càng phong tỏa lòng mình để tránh người khác xâm hại vì thế nhân gian có câu “không nên có lòng hại người, càng không thể thiếu lòng đề phòng người hại”.

Nhưng rốt cục là chúng ta cần phòng ngừa điều gì? Nếu phòng ngừa giặc cướp thế thì giặc từ đâu mà có?

Ai là giặc? Giặc chính là người sẽ làm tổn thương bạn, khiến bạn bị tổn thất tiền của, và nếu ai làm những điều như thế là giặc thì rất có thể giặc sẽ có ngay trong nhà bạn, ngay cả người thân thích ruột thịt cũng có thể là giặc, như thế chắc chắn bạn không thể phòng ngừa được. Khi bạn càng phòng ngừa thì tình cảm giữa bạn với mọi người càng ngăn cách, đó chính là điều kiện để “giặc” khởi lên. Sở dĩ mình xem người khác là giặc chính là để đề cao cảnh giác cho bản thân, bạn không những sợ người khác làm hại bạn mà cơ hội giúp đỡ người khác của bạn cũng giảm

bớt, đấy là thái độ thể hiện lòng ích kỷ hẹp hòi cũng là nguồn gốc của phiền não. Vì thế bạn cần xóa bỏ bức tường ngăn cách trong lòng bạn, tiêu diệt “giặc” ngay trong lòng để mọi người chung sống hòa thuận chân thành với nhau, diệt phiền não trong bản thân là tiền đề của mọi sự tốt đẹp.

Trong Phật giáo có rất nhiều từ chỉ phiền não như tham lam, sân hận, ngu si, ngã mạn, nghi ngờ, tà kiến.

Khi bạn bớt một ít lòng tham thì từ tâm của bạn tăng trưởng thêm một ít; giảm một chút sân hận sẽ tăng một chút khoan dung, tha thứ; giảm một ít ngu si sẽ tăng thêm một chút trí tuệ; giảm một ít lòng kiêu ngạo, ngã mạn sẽ tăng thêm một ít khiêm tốn, lễ độ; giảm một chút nghi ngờ sẽ tăng thêm một ít niềm tin.

Nếu bạn chuyển hóa phiền não trên thành từ bi, trí tuệ, niềm tin, khiêm tốn, tha thứ bao dung thì “giặc” trong lòng bạn chẳng còn nơi nào ẩn nấp, khi đó cửa lòng của bạn tự nhiên rộng mở. Khi đó bức tường ngăn cách trong lòng người sẽ tiêu mất, người với người sẽ thông cảm, hiểu biết nhau, khi đó bạn không phải bận tâm với việc mình sẽ bị cướp mất tài sản, không bị khi dễ, không còn giặc cướp để bạn phải nơm nớp lo sợ nữa.

Tôi thường nói “ai cũng là người tốt, chẳng ai là người xấu cả”. Tuy nhiên để xóa bỏ hoàn toàn tâm lý nghi ngờ đối với người khác là điều rất khó vì không ai có thể gặp nhau lần đầu đã tin tưởng nhau, hơn nữa tâm lý con người cũng vô thường, có thể do một nguyên nhân nào đó một con người tốt có thể làm việc xấu.

Nếu lúc nào bạn cũng bận tâm với việc đề phòng người khác thì người khác cũng thế, họ cũng sẽ đề cao cảnh giác với bạn, từ đó hố ngăn cách trong lòng người ngày càng đào sâu thêm. Đề phòng kẻ gian là tâm lý cần có tuy nhiên chúng ta không nên nghi ngờ tất cả mọi người, vì tin tất cả và hoài nghi tất cả đều lỗi lầm như nhau. Trong đối nhân xử thế bạn cần có thái độ chân thành, bạn phải luôn nghĩ rằng ai cũng là người tốt, như thế bạn mới xây dựng mối quan hệ tốt với mọi người.

Trong thực tế có thể bạn không đề phòng, hoài nghi người khác nhưng người khác vẫn nghi ngờ, đề phòng bạn thì bạn không nên giận người ta. Khi đó bạn phải hiểu rằng sở dĩ họ làm thế với mình là do trước đây họ đã bị quá nhiều người lừa rồi nên mới đề phòng như thế. Người như thế càng cần bạn quan tâm và thông cảm hơn. Nếu bạn biết đặt mình vào vị trí người khác để suy nghĩ như thế, hố ngăn cách giữa bạn và mọi người sẽ được lấp dần bằng tình yêu và lòng tin tưởng lẫn nhau, từ đó bạn sẽ thấy con người đáng yêu chứ không đáng sợ như bạn từng nhầm tưởng.

Vì thế nếu bạn muốn mình sống trong môi trường vui vẻ, thoải mái thì trước hết bạn phải chuyển hóa phiền não trong lòng bạn trước, hãy mở lòng ra với mọi người, rộng kết duyên lành. Trong quan hệ con người chỉ cần chúng ta biết tôn trọng, biết quan tâm đến người khác, hiểu và tha thứ cho những lỗi lầm họ phạm phải với lòng từ bi và sự khoan dung độ lượng, gỡ bỏ bức tường ngăn cách trong lòng thì con người sẽ ngày càng xích lại gần nhau hơn, được thể là bạn đã xây dựng tình hữu nghị, chân thành thay cho bức tường ngăn cách lòng người.

## LÀM NGƯỜI KHÔNG NÊN GIAN TRÁ

Có người cho rằng làm người cần phải biết tùy cơ để hòa thuận với mọi người, tuy nhiên nếu

bạn chỉ biết hùa theo để lấy lòng người mà không có một quy chuẩn cho mình vô tình bạn sẽ trở thành người gian trá, giả hoạt. Giả hoạt, giả dối, nói không thật lòng là ba phạm trù khác nhau: nói dối để lừa gạt nhằm đạt mục đích cho mình, trường hợp này bạn có thể không từ thủ đoạn lừa dối bằng lời nói hoặc hành động để thực hiện mục đích lừa người; giả dối tức là bạn làm thế nào để người khác tin những gì bạn nói là thật; còn giả hoạt là bạn làm cho người ta không biết chủ ý thực của bạn thế nào, bạn luôn đặt mình trong trạng thái biến đổi linh hoạt để chiều theo ý người nhằm thực hiện hành vi lừa đảo của mình. Tuy nhiên giả hoạt vẫn có đôi phần thực nên mức độ của giả hoạt có ít nhiều sai khác so với nói không thực lòng và giả dối.

Một người có tính giả hoạt thường rất biết chiều lòng người, hơn nữa người khác không thể nắm bắt chủ ý thực của họ. Khi bạn sống với người giả hoạt bạn sẽ rất khó chịu vì bạn không thể nắm bắt chủ ý thực của họ. Khi bạn hỏi ý kiến người giả hoạt họ sẽ không trả lời thật lòng, ví dụ khi bạn hỏi “màu đỏ tốt hay màu vàng tốt?” họ sẽ hỏi ngược lại bạn “thế ý bạn thì sao?”

Nếu bạn trả lời là màu vàng tốt thì họ cũng sẽ nói với bạn là “vàng mới tốt”, cũng thế, khi bạn nói đỏ mới tốt thì họ cũng hùa theo “đỏ mới tốt”. Vì thế người giả hoạt thường để bạn đưa ra ý kiến đồng thời họ cũng sẽ suy đoán ý nghĩ của bạn rồi nói hùa với bạn.

Bạn không thể nắm bắt được chủ ý thực sự của người giả hoạt, thực ra, họ đang muốn bảo vệ lợi ích và lập trường của mình nên hay nói kiểu nước đôi, thế nào cũng được. Tuy nhiên, điều chúng ta có thể khẳng định đó là họ đang lừa bạn nhằm đạt kết quả cho lợi ích của họ.

Người giả hoạt thường xui khiến người khác làm điều xấu còn bản thân họ chỉ là người ném đá giấu tay, không cho người khác biết mình đã làm gì. Có thể họ không có chủ ý làm tổn thương hoặc gây tổn thất cho người khác nhưng trong thực tế họ đã làm tổn thương người khác để bảo vệ lợi ích cho mình.

Người giả hoạt thông minh, thực ra đó chỉ là kiểu khôn vặt. Họ cũng tự hào về bản thân là người thông minh, người khác đều là thằng khờ trong mắt họ, đây là mẫu người không dũng cảm, không dám đối diện với tật xấu của mình, chỉ thích làm việc ném đá giấu tay. Bạn có thể dễ dàng phát hiện người giả hoạt, ở Thượng Hải người ta quen gọi kẻ giả hoạt là “hòn đá tròn”, gọi thế để chỉ tính cách chung của hạng người này, nếu bạn lưu ý sẽ phát hiện từ lời nói đến hành động của người giả hoạt thường thiếu sự chân thật. Họ thường cố ý che giấu tính xấu của mình nhưng sự thực vẫn là sự thực, họ giấu được một ngày hai ngày, một người hai người chứ không thể giấu mọi người mãi được. Giả hoạt cũng như lừa gạt, dần dần sẽ lộ chân tướng, khi đó mọi người sẽ tự tránh xa họ. Người giả hoạt không đáng tin cậy, ai ai cũng muốn lánh xa. Một khi bạn phát hiện họ không đáng tin cậy thì những việc tốt tự nhiên cũng sẽ không đến với họ, cuối cùng họ chỉ trở trối một mình, chẳng ai dám làm quen họ.

Người ta thường nói “thỏ khôn ở ba hang”. Để tránh kẻ đi săn, những con thỏ khôn ngoan thường ở hang có ba lỗ thoát nạn, khi lỗ hang này bị lấp nó sẽ trốn sang lỗ khác. Cũng thế, để bảo vệ lợi ích của mình, người giả hoạt thường chuẩn bị cho mình những phương án phụ.

Ví dụ bạn có ba ngôi nhà, bạn nói với mọi người đến tìm bạn ở bất kì một trong ba ngôi nhà kia đều gặp được bạn nhưng đến cả ba nhà tìm vẫn không thấy bạn. Khi người khác đến tìm bạn một đôi lần không gặp tự nhiên họ sẽ không cần tìm bạn nữa.



Bạn làm thế để bảo vệ mình, không những người muốn hại bạn không tìm được mà cả người muốn giúp cũng không thể tìm bạn được, thậm chí ngay cả bạn thân cũng không thể tìm ra bạn, vì thế giả hoạt không phải là tính tốt.

Phần lớn mọi người đều chân thành vì họ hiểu rõ rằng, giả hoạt chẳng có lợi gì cho mình cả. Một khi bạn quen với sự giả hoạt, tự nhiên nó sẽ trở thành tính cách của bạn, khi đó, người khác sẽ dễ dàng phát hiện, cuối cùng người chịu thiệt không phải là ai khác mà chính là bản thân bạn.

Muốn trừ bỏ tính giả hoạt bạn phải tập cho mình đức tính chân thật, giữ chữ tín.

Bạn phải học cách nói thật, thái độ phải trầm tĩnh, không nên nông nổi, vọng động, khi nào bạn làm được điều này thì khi đó bạn sẽ xóa bỏ được tính giả hoạt. Đương nhiên khi giả hoạt đã trở thành thói quen, tính cách của bạn thì cần phải có thời gian và sự quyết tâm mạnh mẽ để bỏ những nét tính cách này.

## XA RỜI NGƯỜI SỐNG HAI MẶT

Người hai mặt chỉ những người khi ở trước mặt người khác một kiểu nhưng sau lưng lại sống kiểu khác. Ví dụ, khi gặp mặt nhau tay bắt mặt mừng nhưng sau lưng lại chê bai, nhục mạ, đả kích chính là người hai mặt. Họ đối đãi với người khác bằng sự giả dối.

Chúng ta thường rất khó phát hiện tình cảm giả dối của người hai mặt, chúng ta không biết sự cung kính, lễ độ của họ chỉ là sự giả dối bên ngoài. Nhưng nếu bạn thấy đối phương quá khách khí, lúc đó bạn nên đặt dấu hỏi vì kẻ sống hai mặt có thể nói bất kì điều gì miễn là có lợi cho họ. Một người cố ý tô điểm vẻ ngoài cho mình nhất định sẽ có mục đích. Trong thực tế, bất kì hành động, lời nói nào vượt quá mức lễ phép thông thường đều là giả dối, lễ phép suông. Thực ra chỉ cần bạn lưu ý, quan sát sẽ dễ dàng nhận thấy thật giả. Một người xa lạ nhất định chẳng có lí do gì để hết lời ca tụng, tán dương chúng ta, trừ phi họ có mục đích gì khác, trường hợp quen biết lâu ngày họ vẫn như thế chứng tỏ một là họ thật lòng hai là thói giả dối đã trở thành bản tính trong họ.

Tôi từng gặp một người, người này có thói quen hễ gặp bất kì người nào đều xưng hô với người đó rất lễ phép, thậm chí đó là đứa trẻ cũng lễ phép, nghe vô cùng khách sáo. Dùng từ tôn xưng người khác cần phải đúng lúc, đúng nơi, đúng đối tượng nếu không người khác sẽ cảm thấy giả dối, khó chịu. Nếu chỉ vì thói quen chứ chẳng có ác ý hay mưu cầu gì thì cũng không sai, tuy nhiên chúng ta cũng cần tránh thói quen này. Trong sách Luận Ngữ có câu “người ăn nói quá khéo, trang điểm quá lòe loẹt chứng tỏ là người thiếu lòng nhân ái”. Trong giao tiếp chúng ta cố gắng nói lời chân thật, nói lời như lòng mình đã nghĩ, đừng trau chuốt lời ăn tiếng nói nhiều quá.

Thực ra bất kì người nào sống không thật lòng đều cảm thấy day dứt, khó chịu. Trừ những người đã thành thói quen họ không còn nhận thấy mình giả dối nữa mới không cảm thấy khó chịu, và người khác vẫn cảm nhận trong lời nói của họ thiếu sự chân thật.

Khi gặp những người giả dối tốt nhất bạn nên tránh mặt, vì khi bạn tiếp xúc, gần gũi rất có thể bạn sẽ bị tổn thương. Những lúc thích hợp, bạn có thể nhắc nhở họ “bạn không nên ăn nói quá khách sáo và thái độ như diễn kịch như thế vì với tôi nó chẳng có tác dụng gì cả”. Nếu người đó vẫn không chịu nghe lời thì tốt nhất bạn nên tránh họ.

## PHẢI CHĂNG NGƯỜI TỐT SẼ CHỊU THIẾT THỜI?

Người ta thường nói “người tốt dễ bị lừa, ngựa tốt dễ bị cưỡi”, ý nói người tốt sẽ dễ phải chịu thiệt thòi Tôi cũng thường “làm phiền” người tốt nhiều hơn. Trong các đệ tử cả tại gia lẫn xuất gia của tôi, những ai biết vâng lời thì tôi lại thường “làm phiền” họ, nhờ họ giúp hết việc này đến việc khác.

Sở dĩ như thế là vì người tốt thường biết tiếp thu phê bình, biết vâng lời, tôi có thể chỉ trích họ, thậm chí mắng họ trước mặt mọi người; họ không những không giận tôi, ngược lại còn cảm ơn vì tôi đã chỉ đúng điểm sai của họ. Tôi thường mắng một đôi vợ chồng Phật tử là ngu si, sau khi mắng, cả hai vợ chồng không những không giận mà còn nói với tôi một cách xúc động “cám ơn sư phụ”. Tuy nhiên, chỉ khi nào tôi tìm hiểu rõ nguyên nhân tại sao họ làm sai trái mới mắng “đau” để răn đe, nhắc nhở không cho phép tái phạm, nếu tôi chưa hiểu đầu đuôi sự việc sẽ không dám mắng!

Khi thấy họ chân thành, thẳng thắn bộc bạch tâm sự, thực sự cầu thị, cần tôi sửa sai, tôi sẽ mắng một trận nên thân. Vì những trường hợp như thế nếu nói lời mềm mỏng sẽ không có tác dụng, muốn chữa bệnh nặng phải dùng thuốc mạnh, vì thế đôi lúc tôi phải tùy cơ để dẫn dắt họ trò.

Những người biết sửa sai, thích người khác chỉ điểm lỗi lầm để sửa đổi thì mắng chửi là cần thiết cho họ.

Sau khi họ bị trách nặng lời họ sẽ thay đổi, họ sẽ không còn than thân trách phận, tự dằn vặt đau khổ nữa. Tuy nhiên, trong cuộc sống, chúng ta rất khó tìm được những người như thế.

Trường hợp người không chịu sửa sai, không thích bị chỉ trích, không chịu tiếp thu dạy dỗ sẽ khác. Chúng ta không nên trách họ, nếu bạn trách sẽ bị họ hận suốt đời! Có lúc dạy là trách mắng, có lúc là sự thỉnh cầu. Tùy theo tính cách của mỗi người, chúng ta chọn những cách tiếp cận tương ứng để chỉ ra sai lầm cho họ, những người thế này chúng ta nên hạ mình, nói lời mềm mỏng, thậm chí có lúc tôi còn xin lỗi họ. Những khi họ thấy tôi xin lỗi, họ sẽ nghĩ, “thầy đã nhận sai, chúng ta nên thương thầy và nghe theo ý thầy”.

Đối với những người không mắng, không khuyên, không nói lời mềm mỏng để dạy dỗ được thì tốt chọn cách khác, mỗi khi gặp họ tôi chỉ chào “A di đà Phật, con khỏe không?” hoặc nói “xin chào” là được. Vì những người như thế nếu chúng ta trực tiếp nói “làm thế không ổn” thì họ sẽ lập tức nói “con không sao đâu” hoặc bạn có lòng tốt khuyên họ “làm thế không được” họ sẽ đáp ngay là “có gì không được chứ, người khác có vấn đề chứ con có vấn đề gì đâu?”. Gặp những trường hợp như thế tôi chỉ nói “ừ, con đúng rồi, người khác sai chứ không phải con, chúng ta nên tìm cách khác để làm lại xem sao!”

Người tốt thường bị chỉ trích, trách mắng, như thế phải chăng điều đó chứng tỏ người tốt sẽ thường bị thiệt thòi? Thực ra người không chịu tiếp thu ý kiến phê bình, không có cơ hội sửa sai, không gạt hái lợi ích đích thực mới là người chịu thiệt. Nếu được bất quá chỉ là cái hư vinh nhất thời, cái tự tôn miễn cưỡng chứ chẳng phải lòng tự tôn thực sự. Với tôi, họ không xếp vào hạng tốt hay xấu nhưng với riêng bản thân họ nhất định là họ hại chính họ, không có cơ hội sửa sai, cứ mãi hoài thế thậm chí đến hết đời không biết mình sai để sửa.

Vì thế khi bạn nói chuyện với người khác mà họ không dám cãi lại hoặc họ sợ, lúc đó bạn cần



tình táo xét lại bản thân, nghĩ mình phải chăng là người xấu khiến người khác phải lánh mặt, sợ và không thèm nói chuyện. Khi bạn bị người khác ghẻ lạnh, không muốn tiếp chuyện bạn sẽ khó nhận được ý kiến xây dựng từ người khác. Nếu người khác làm phiền bạn nhưng có lí, bản thân bạn cũng tình nguyện để họ làm phiền, điều đó chứng tỏ rằng bạn là một hành giả Bồ-tát đích thực.

Nói chung biết khiêm tốn lắng nghe lời chỉ trích, trách mắng của người khác là một ưu điểm như Khổng Tử từng nói “văn quá tắc hỷ, hữu tắc cải chi, vô tắc gia miễn”<sup>11</sup>. Đối với lời phê bình chỉ trích của người khác, bất luận mình có lỗi hay không cũng cần phải cảm ơn người đã nhắc nhở mình vì đó là nguồn động lực nuôi lớn nhân cách mình.

## LÀM THẾ NÀO ĐỂ GIÚP ĐỠ NGƯỜI TỰ TI, MẶC CẢM?

Tự ti là một loại phiền não, nguồn gốc sâu xa của tự ti là tự cao tự đại. Người tự ti tự thấy tài năng, địa vị, danh dự của mình không bằng người vì thế họ thường thiếu cảm giác an toàn; trên cơ sở thiếu cảm giác an toàn đó họ nghĩ cách và sẽ bất chấp thủ đoạn để chứng minh giá trị tồn tại của mình, kết quả họ không những làm tổn thương chính họ mà còn tổn thương cả người khác.

Vì thế khuynh hướng chung của người tự ti là cao ngạo, hai trạng thái tâm lí đối cực đó song song tồn tại trong họ, nguyên nhân là họ tự cảm thấy mình chẳng ra gì nhưng lại muốn chứng minh mình là người “ra gì”; cũng giống như loài gà rừng, khi hai con đá nhau chúng thường xù lông lên vừa để cho đối phương thấy mình to lớn, không dễ bắt nạt vừa thể hiện sự yếu đuối cần sự nguy trang của mình. Người tự ti rất đau khổ, họ thường cảm thấy mình chẳng có gì để sánh với người khác, mặt khác họ muốn gồng mình lên để chứng minh sở trường của mình. Gồng mình để chứng minh năng lực là điều vô cùng đau khổ, nhưng họ cam tâm tình nguyện làm thế để nguy trang, trong Phật giáo ghép tự ti thành “ti liệt mạn — tự ti nhưng lại muốn thể hiện, muốn chứng minh cái ngã của mình”.

Ti liệt mạn nghĩa là khi bạn biết rõ mình không thể làm được nhưng lại nói người khác chẳng có gì tài cán hơn mình. Ví dụ người khác đi xe hơi, bạn đi xe đạp, bạn nghĩ bụng người kia đi xe hơi cũng chẳng có gì ghê gớm lắm, bạn đang ngậm bồ hòn rồi tự nhủ nó có vị ngọt. Đây là tâm lí tự nguy trang, tự lừa dối bản thân để tìm sự an ủi trong đó, thực chất đó là lòng tự ti đang xui khiến bạn làm thế.

Người có tính tự ti thường rất nhạy cảm cũng rất dễ bị tổn thương. Người khác chỉ buột miệng nói vài câu, họ liền nghĩ người đó đang ám chỉ họ. Vì thế, khi sống với người có tính tự ti bạn cần đặc biệt lưu ý đến cảm nhận trong lòng họ. Nếu bạn muốn giúp đỡ người tự ti, tốt nhất bạn phải hạ mình để tán dương khen ngợi, làm bạn với họ.

Nếu biết người tự ti bạn nên hiểu và thông cảm cho họ, nên yêu thương họ thật lòng. Bạn nên đặt mình hoặc là thấp hơn hoặc là ngang họ, tuyệt đối không được thể hiện rằng mình giỏi giang hơn họ, hơn nữa bạn phải tôn trọng, để họ biết mình chỉ là hạng tầm thường thậm chí kém hơn họ nhiều vì thật ra trong mắt họ “chẳng có ai ghê gớm”.

Vì thế khi bạn nói “chẳng có gì ghê gớm” nghĩa là bạn đã có cùng quan điểm với họ như thế mới mong họ chấp nhận sự giúp đỡ của mình.

Nói chung với người có tính tự ti bạn nên yêu thương, khen ngợi, khích lệ họ. Nếu bạn biết cách khen ngợi đúng lúc, biết cách biểu dương ưu điểm của người tự ti, họ sẽ lấy lại được cảm giác an toàn và tự tin. Việc động viên khích lệ người tự ti vừa giúp bạn thay đổi tính xấu, biết nhìn vào ưu điểm của người khác vừa học cách tôn trọng người khác.

Tuy nhiên đây không phải là biện pháp lâu dài, vì lời nói chỉ giúp họ thoát khỏi tâm lí tự ti mắc cảm trong chốc lát, một khi không có lời động viên khích lệ, tâm lí kia lại trỗi dậy. Vì thế bước tiếp theo là chúng ta phải giúp đỡ họ nhìn lại bản thân, giúp họ lấy lại dũng khí nhìn thẳng vào khuyết điểm của mình để tiếp tục phấn đấu, đấy mới là cách khắc phục, giúp đỡ người có tính tự ti một cách hiệu quả.

## KHÔNG CHỈ QUAN TÂM, CẦN CẢ SỰ BAO DUNG

“Quan tâm” và “bao dung” tuy giống nhau nhưng giữa chúng vẫn có những điểm khác biệt rất lớn. “Quan tâm” là chăm lo đến người khác, không nhất định bao gồm cả sự bao dung. Khi nào bạn mở rộng lòng mình, đón nhận lấy họ, đó mới là “bao dung”.

Bao dung tức lo nghĩ cho người khác, đặt mình vào vị trí người khác để nhìn nhận vấn đề, chia sẻ những lo toan, phiền muộn của họ. Khi người khác thành công bạn thấy vui như chính mình thành công. Bạn thấy người khác được khen ngợi, ca tụng bạn vui như đang khen mình và ngược lại, khi người khác hiểu nhầm, phê bình, đả kích, giày vò người đó, bạn cảm thấy như đang giày vò mình.

Khi bạn bị đối phương giày vò, nếu bạn biết bao dung, bạn sẽ đặt mình vào người đó để suy nghĩ, tìm cách lí giải xem tại sao họ đối xử với mình như thế:

Tại sao anh lại giày vò tôi, phê bình tôi? Có thể anh cũng có lập trường, có những lý do riêng, nếu không vì lý do đó, có thể anh sẽ không đứng ở lập trường đó và cũng sẽ không đối xử với tôi như vậy. Ví dụ, con chó trung thành với chủ, vì vậy khi nó sủa người khác trước mặt chủ mình, điều đó có thể tha thứ, vì đấy là điều bất đắc dĩ của nó, nó phải đứng về phía chủ mình. Con chó sủa khi thấy người lạ để bảo vệ chủ mình chứ không phải nó là loài hung dữ, đó chính là nguyên nhân khiến nó xem người lạ là đối thủ của chủ.

Bao dung có ba tầng ý nghĩa Thứ nhất, khi người khác không đả kích hoặc làm hại bạn, họ có năng lực tốt, nếu bạn khen ngợi ưu điểm, tán dương thật lòng, tôn trọng đối phương, đó là bao dung. Nếu làm được điều này, bạn sẽ là một người lương thiện.

Thứ hai, khi đối phương có lập trường đối lập với mình, dùng thủ đoạn xấu xa, thấp hèn để đối phó với mình, trường hợp này, bạn sẽ khó bao dung hơn. Thứ ba, đây là sự bao dung khó nhất. Bạn quan tâm chu đáo đến đối phương nhưng họ không những không biết cảm ơn, ngược lại còn lấy oán trả ơn. Bạn vẫn bao dung là điều rất khó.

Phần lớn mọi người chỉ làm được đến tầng nghĩa thứ nhất; tầng nghĩa thứ hai ít người làm được và hầu như không ai hoặc rất hiếm người làm được tầng nghĩa thứ ba của bao dung.

Vì vậy, bao dung không phải là điều dễ thực hiện. Muốn thực hiện được, lòng bạn phải chấp nhận điều gì đó không bình thường với mình, có thể ví đó là hạt cát trong mắt Thông thường trong trường hợp giữa mình và đối phương như vậy, hoặc gặp những đối thủ có sức mạnh hơn mình, điều đó không nhất định họ sẽ đả kích bạn, bạn cũng vì đối phương nhường cho mình vì

mình thua kém mà có hành động đố kỵ, đả kích làm tổn thương đối phương. Thực chất, nếu có thể tôn trọng, khen ngợi đối phương, điều đó sẽ thể hiện sự độ lượng “anh hùng xót thương anh hùng”, tuy nhiên để làm được như vậy không đơn giản.

Bao dung mặc dù rất khó có thể làm được, nhưng bao dung lại có tầm quan trọng đối với việc làm trong sạch tâm hồn mình, nếu có thể bao dung với người khác, trái tim sẽ được mở rộng ra đến vô tận. Nếu bất kì việc gì cũng suy nghĩ cho người khác, trung tâm của cái tôi sẽ giảm bớt đi một chút và cũng giảm bớt đi một chút đau khổ, một chút phiền muộn. Vì vậy trái tim bao dung không chỉ là một sự tu dưỡng mà đối với bản thân mình, đó cũng là một kiểu trí tuệ, hơn nữa nó lại là sự hưởng thụ.

## BAO DUNG NHƯNG KHÔNG BAO CHE

Bao dung người khác thật không dễ dàng, nó cần sự nhẫn nại, bởi khi chúng ta bị đả kích hoặc bị phê bình sẽ luôn luôn cảm thấy vô lý và bất công. Nếu đối phương là người thân của bạn, người bạn tốt hoặc bạn tâm giao càng khiến cho ta không thể chấp nhận. Tuy nhiên, dù có xảy ra thật chúng ta vẫn cần phải khoan dung.

Khoan dung là một bộ phận của bao dung, nghĩa là cần chấp nhận anh ta, hơn nữa cần phải tiếp tục chấp nhận anh ta, nếu như đối phương vẫn tiếp tục chống lại bạn, bạn vẫn phải tiếp tục chấp nhận. Vì vậy, khoan dung là một điều khó thực hiện, nhưng khoan dung hợp lí không những bảo vệ được bạn mà còn bảo vệ cho người khác, không những bạn không bị đối phương hãm hại bạn hoặc khiến bạn phải hi sinh mà còn ngăn chặn được những việc mà đối phương sẽ làm để hại người khác, sau này họ sẽ cảm ơn bạn.

Giống như con dao chặt lên đá, bề mặt của đá có thể sứt mẻ, tuy nhiên nếu chặt trên một chiếc bông mềm hoặc những vật khác có tính đàn hồi, bề mặt của vật thể sẽ không bị vết xước, con dao cũng sẽ không bị hư hỏng, đó chính là việc lấy “nhu” để chịu đựng sự mất cân bằng của đối phương hoặc sự đả kích khác thường.

“Nhu” có hai cách, một là sự xoay chuyển, hai là nhượng bộ. Ví dụ, khi người khác muốn đấm bạn, bạn có thể xoay người hoặc lùi bước, khiến cho họ không chạm vào bạn được. Nhưng có được công phu như vậy cần phải trải qua sự luyện tập, giống như khi tập thái cực quyền, người khác tấn công bạn, nếu bạn có thể dùng bốn lạng để đẩy được ngàn cân, bạn sẽ không cần phải đối diện trực tiếp với đối phương, cũng sẽ không bị đánh đến toàn thân dập nát.

Vì vậy, khi bị đối phương tấn công, trước tiên cần nhẫn nại, không nên phản công tức thì, tốt nhất là né tránh, phân tán sự chú ý của đối phương, sau đó mới tìm cách đối phó. Bạn có thể tìm cơ hội khác để giải quyết hoặc để cho anh ta nhận ra được hành vi đó là sai, khi có sự cách ly về không gian, sự việc trôi đi hoặc có thời cơ để thay đổi tình hình, thậm chí hai bên có thể chuyển thù thành bạn.

Chữ “biến” ở trong “biến địch thành bạn” rất quan trọng, bởi vì một khi sự bao dung đến cuối cùng rất dễ biến thành “bao che”. Sau khi bạn đã nhường nhịn đối phương một thời gian, dần dần anh ta cũng cảm thấy hình như mình đã đánh nhầm người, làm sai việc, cảm thấy có lỗi với bạn, quan niệm của anh ta có thể bắt đầu có sự thay đổi. Khi cách nghĩ đã thay đổi, bạn có thể từng bước nói chuyện để hiểu nhau hơn, hỏi anh ta lúc đó nếu đối xử với anh ta như vậy thì anh ta sẽ cảm thấy thế nào, hoặc cũng có thể tỏ rõ thiện ý của bạn thực sự muốn giúp anh ta,

không có ý muốn hại, nếu anh ta đồng ý nói chuyện, vui vẻ chấp nhận thì bạn đã giúp cho đối phương từ bỏ đi sự thù hận trong lòng.

Khoan dung cũng là một trong những đức tính cần tu tập của một vị Bồ-tát. Tuy nhiên, để biến địch thành bạn, bạn cần có trí tuệ để phân biệt giới hạn của bao dung và bao che. Nếu không việc làm của bạn không những sẽ gây bất lợi cho người mà cả cho mình.

## CHỪNG MỰC TRONG BAO DUNG VÀ TRÍ TUỆ

Bao dung người khác có thể làm giảm đi những phiền muộn của mình, tăng thêm trí tuệ, nhưng bao dung cũng cần có tiêu chuẩn và phạm vi của nó, tránh trở thành những gánh nặng cho mình. Giới hạn của bao dung không được lớn đến mức khiến cho bản thân mình đau khổ, mệt mỏi thậm chí là sự căm ghét, cần phải biết lượng sức mình, không được làm quá khả năng có thể.

Hơn nữa, bao dung lỗi lầm của người khác, mặc dù đó là biểu hiện của lòng độ lượng, tuy nhiên nếu nó ảnh hưởng đến chất lượng công việc bạn cần phải cân nhắc. Bởi nếu cấp dưới phạm sai lầm, cấp trên cũng phải chịu trách nhiệm liên đới, nếu vẫn bao dung, e rằng sự việc sẽ ngày càng tồi tệ hơn.

Vì vậy khi chúng ta tìm người làm việc, cần tìm những người có đủ năng lực để đảm nhiệm, phẩm chất đạo đức có thể tin cậy được, nếu không quan tâm đến những điểm tốt xấu của nhân tài, cho rằng mình có thể bao dung với tất cả mọi người, cuối cùng sẽ nảy sinh nhiều vấn đề phức tạp. Suy cho cùng bao dung một người, có thể không có giới hạn, nhưng sự bao dung trong công việc, không thể tùy tiện được, nếu không sẽ ảnh hưởng rất lớn đến cả đoàn thể.

Tuy nhiên, những người có năng lực, đạo đức, cũng có thể phạm sai lầm, mặc dù họ không cố ý gây ra, nhưng khi có liên quan đến bạn: nếu bạn hiểu được phẩm chất đạo đức và năng lực của người này, thì nên gánh vác thay cho anh ta. Cách giải quyết như vậy không phải là sự bao che cho lỗi lầm của mà đó là sự thông cảm vì có sự thay đổi do nguyên nhân nào đó mà không thể tránh được sai lầm, vì vậy điều đó có thể được bao dung.

Ngược lại, nếu bạn biết rõ người này không đủ năng lực, thiếu phẩm chất đạo đức, nếu vẫn miễn cưỡng để cho anh ta làm, giống như để một con dê trước miệng hổ, dê tất nhiên sẽ bị hổ ăn thịt, đó chính là trách nhiệm của bạn.

Nếu như bạn gặp một nhân viên cấp dưới thiếu năng lực thì cần cho anh ta cơ hội học tập, cải thiện bản thân. Bởi năng lực có thể có được nhờ sự đào tạo và bồi dưỡng, thậm chí người có phẩm chất chưa tốt cũng có nhiều tiến bộ. Tuy nhiên, vẫn cần phải giữ chừng mực, bởi trí tuệ, tài năng con người có giới hạn bẩm sinh, không nên quá miễn cưỡng, nếu quá cứng rắn để biến sắt thành vàng, như vậy là vượt quá cách thông thường.

Thông qua quá trình luyện tập, có thể khiến có mức độ bao dung của con người lớn hơn, tuy nhiên khi mới bắt đầu, cần phải cân nhắc đến phạm vi năng lực của mình.

Giống như dựa vào kích thước to nhỏ của chiếc túi để quyết định nên đựng bao nhiêu thứ vào trong đó, nếu chỉ đựng được một đấu gạo thì không nên đựng qua nhiều, khi đựng nhiều, nếu không phải đồ vật bị rơi ra ngoài thì chiếc túi cũng sẽ bị rách. Phạm vi và tiêu chuẩn về mức độ bao dung của một cá nhân, hoàn toàn dựa vào lòng khoan dung của người đó nhiều hay ít:

người nhỏ bao dung những việc nhỏ, người lớn sẽ bao dung những việc lớn.

Tượng Phật Di Lặc phần lớn giống với hình dáng của hòa thượng đeo túi vải<sup>12</sup>, túi vải đó có tên là “túi càn khôn”, có thể biến thành lớn nhỏ tùy ý, dù là rác rưởi, vàng bạc hay bất kỳ vật nào cũng có thể cho vào đựng được, nhưng khi lấy ra thì lại trống rỗng, không có gì cả. Điều đó thể hiện túi đó có thể chứa được vô số đồ vật, chiếc túi tượng trưng cho tấm lòng quảng đại của người mang nó.

Khi bao dung người khác, cần nghĩ mình là một chiếc thùng rác vô đáy có thể chứa đựng được lượng rác khổng lồ của người khác, nhưng cần chú ý, không để cho rác rưởi của người khác trở thành gánh nặng của bạn. Tốt nhất nên giống như chiếc túi càn khôn của hòa thượng, có thể lớn có thể nhỏ, bao dung được tất cả. Muốn có được bản lĩnh như vậy, bình thường có thể luyện tập việc mình hãy nghĩ nhiều cho người khác, ít mưu cầu cho lợi ích cá nhân mình từ đó tâm lượng của bạn sẽ lớn dần theo năm tháng.

## SỰ MỀM MỎNG ĐÍCH THỰC

Gọi “trái tim mềm mỏng” để chỉ để cái tôi giảm thấp xuống, giảm ít đi và nhẹ hơn. Không mang theo trái tim hoài nghi trong giao tiếp với mọi người, cũng không nghĩ đến lợi ích cho riêng mình, tấm lòng được mở rộng ra hoàn toàn. Vì vậy, những ai mang nặng cái tôi, xem bản thân là trung tâm của tất cả thì không thể có tâm nhu nhuyễn<sup>13</sup>. Chữ “vô tâm” trong Phật giáo thực ra để chỉ cho tâm nhu nhuyễn ở cảnh giới cao của người tu hành.

“Tâm” trong từ “vô tâm” chỉ lấy cái tâm ở trong cái tôi làm trung tâm, khi chúng ta từ bỏ trái tim ở trong bản thân mình, mới có thể thực sự biến nó thành sự mềm mỏng, nếu không khi người khác chỉ nói với bạn vài câu, đã lập tức chuẩn bị vũ khí, không những không thể nói chuyện một cách bình tĩnh mà có thể xảy ra chiến tranh!

Vì vậy trái tim mềm mỏng (tâm nhu nhuyễn) và triết lí tính “không” trong Phật pháp có mối liên hệ mật thiết, khi nhận thức được cái tôi và tất cả các sự vật khác đều có bản chất chung là “không”, tấm lòng mới thực sự rộng mở.

Tu tập nhu nhuyễn tâm là công hạnh tự lợi lợi tha, bởi nếu mình có thể tiêu biến đi cái tôi, khi gặp việc gì đó, mặc dù bạn vẫn là chính bạn nhưng không dễ dàng bị lời nói và cử chỉ của người khác làm tổn thương. Hơn nữa, khi bạn không làm hại người khác, người khác cũng sẽ không cố ý làm hại bạn, vì vậy trái tim mềm mỏng có thể nói đó là một sự bảo vệ cho chính bạn và người khác.

Ví dụ như Lão Tử từng nói: “Thiên hạ không có cái gì mềm yếu như nước nhưng những thứ mạnh mẽ thì không thể thắng nổi, những thứ đó là không bao giờ thay đổi”.

Nước là một loại vật chất mềm nhất, nhưng những giọt nước có thể làm cho đá phải mòn. Nước không có hướng đi nhất định, nhưng chỉ cần có những khe nhỏ, chúng đều có thể chảy qua được, hơn nữa hình dạng và trạng thái của chúng biến đổi không ngừng, khi gặp lạnh sẽ thành băng, khi gặp nóng sẽ biến thành khí, gặp cái gì sẽ biến thành cái đó. Mặc dù chúng luôn biến đổi nhưng cho dù có thay đổi thế nào nhưng bản chất cả chúng vẫn không đổi, đó là vì chúng mãi mãi giữ được nguyên tắc của chính mình.

Những người mềm mỏng thực sự, giống như Bồ-tát, anh ta chỉ có một con đường để đi, đó là



giúp đỡ cho chúng sinh; chỉ cần chúng sinh có được lợi, người đó có thể biến thành cái gì cũng được.

Để mang lại lợi ích cho chúng sinh, Bồ-tát và người thực hành hạnh Bồ-tát cần mềm mỏng, thuận theo nhân duyên của chúng sinh, thay đổi theo duyên của chúng sinh nhưng không được rời xa tôn chỉ của mình cho dù có thay đổi thế nào thì cũng không thay đổi hướng đi và mục tiêu ban đầu, đó mới chính là sự mềm mỏng thực thụ.

Nếu như luôn luôn thay đổi đến nỗi quên đi con đường đã chọn hoặc làm mất đi những nguyên tắc, đó không phải là sự mềm mỏng thực thụ, mà đó chỉ là việc hòa theo mọi người, gió chiều nào theo chiều đó. Hơn nữa gọi là “mang lại lợi ích cho chúng sinh” đó là sự hưởng lợi thực thụ chứ không phải là sự tồn tại của trái tim nhân hậu, kết quả lại làm việc xấu, những tiêu chuẩn trong đó lại dựa vào “trí tuệ” để cân nhắc.

Ngoài ra, “mềm mỏng” không phải là “mềm yếu”. Người mềm yếu là người rất yếu đuối, rất dễ bị tổn thương khi bị người khác ức hiếp, hơn nữa một khi đã gục ngã sẽ không tìm cách đứng dậy. Nhưng đối với người có trái tim mềm mỏng sẽ không bị người khác ức hiếp, bởi họ giống như nước, có tính đàn hồi, hiểu được việc thuận theo tình hình mà thay đổi hoặc đi vòng hoặc chuyển hướng; cho dù người khác đá anh ta một cái, sau khi ngã xuống, anh ta lại lập tức đứng dậy được, giống như con lật đật, đó chính là “mềm mỏng có thể thắng được sự mạnh mẽ”.

Kiên cường và mềm mỏng về bản chất là giống nhau, người kiên cường có khả năng chịu đựng rất lớn, không dễ bị những thất bại làm gục ngã. Lấy ví dụ như tôi, tôi rất gầy yếu lại không được may mắn, trí tuệ cũng không tốt lắm, nhưng tôi đường mà tôi đã chọn. Trong trường hợp nào đó, tôi có thể tạm thời dừng bước hoặc là đi đường vòng, không nhất định cần đi đường thẳng, nhưng nhất định tôi sẽ đi theo hướng mình đã chọn để tiến lên. Vì vậy đi đến con đường của hôm nay, cho dù đó là con đường lớn hay đường nhỏ, cuối cùng mình vẫn đi theo một con đường để đến đích.

## NHỜ MỀM MỎNG NÊN MỚI KIÊN CƯỜNG

Mềm mỏng và kiên cường là hai từ nghe như đối lập nhau, nhưng chúng có thể song song tồn tại. Phần lớn mọi người đều cho rằng những thứ cứng rắn nhất định rất kiên cố, thực chất có những thứ cứng rắn luôn luôn là thứ yếu giòn, mặc dù có những vật cứng như kim cương, nhưng cũng có thể dùng những dụng cụ cắt kim cương khiến cho chúng bị nứt vỡ. Vì vậy, những thứ cứng rắn nhất thông thường lại là thứ yếu giòn nhất, ngược lại những thứ mềm mỏng nhất có thể là thứ kiên cố nhất.

Vì vậy, thực sự muốn hàng phục được địch, những thứ mà mình cần sử dụng không phải là vũ khí, cũng không phải là chiến tranh mà có những cuộc nói chuyện thân thiện, từ đó dùng đạo đức của mình để thuyết phục người khác. Bởi vũ lực có tác dụng ngăn chặn hù dọa tạm thời, chúng không phải là phương pháp để giữ gìn sự hòa bình, đồng thời cũng không phải con đường thực sự để giải quyết việc phân tranh, sức mạnh cảm hóa của đạo đức mới là thứ mạnh nhất, sâu sắc nhất.

Sự kiên cường mềm mỏng giống như “mặt đất”. Bình thường mặt đất vẫn mềm mỏng để hứng chịu sức nặng của vạn vật, đồng thời cũng là chỗ dựa kiên cường nhất của vạn vật;

giống như tính cách dịu dàng của người con gái, để bảo vệ con, trong trường hợp đặc biệt, lại

có thể trở nên rất kiên cường. Vì vậy mọi người mới dùng mặt đất để ca ngợi người mẹ, mềm mỏng cũng trở thành một đại danh từ chỉ tính cách người con gái.

Thông thường mọi người cho rằng, tính cách của con gái là dịu dàng, ôn hòa, trong khi đó con trai thì cứng rắn, tuy nhiên lẽ nào con trai cũng không cần có thái độ mềm mỏng? Thực chất, con gái quá mềm mỏng sẽ biến thành nhu nhược, nam giới cũng cần mềm mỏng ở trong cứng rắn, nếu không có đủ sự mềm mỏng, họ sẽ không thể trở thành nhân vật vĩ đại.

Người Trung Quốc trước đây hay nhấn mạnh đến chủ ý của thanh niên trưởng thành, hình tượng người con trai luôn luôn rất cứng rắn, mạnh mẽ, tuy nhiên dựa vào những ví dụ từ xưa đến nay, đại trượng phu nhất định phải rất mềm mỏng, nếu chỉ biết kiên cường thôi thì không còn là kiên cường nữa. “Đại trượng phu biết nhu biết cương” chính là vì lẽ này, sở dĩ bị coi là người nhỏ bé vì không có đủ sự mềm mỏng, luôn chỉ biết cương mà không biết nhu. Vì vậy một đấng đại trượng phu thực thụ là người biết nhẫn nhịn, biết lúc nào nên nhu, lúc nào nên cương. Ví dụ, Hàn Tín chịu đựng được nỗi nhục luồn trôn; Việt vương Câu Tiễn nhẫn nhục sống vất vưởng, nếm mật nằm gai, cuối cùng lập nên nghiệp lớn, từ đó chúng ta thấy muốn làm nên đại nghiệp cần phải chuẩn bị sự kiên cường trong sự mềm mỏng, ôn hòa và ngược lại.

Trong cuộc sống, chúng ta làm thế nào để thực sự kiên cường trong mềm mỏng? Đó chính là đối xử với người cần khoan dung, ôn hòa, mặc dù người khác có thái độ sắc bén, cay nghiệt với bạn, cũng không nghĩ đến chuyện ăn miếng trả miếng, cần phải tạm thời nhẫn nhịn, bao dung, nhưng cũng không vì như vậy mà bị gục ngã, thất bại hoặc nghi ngờ oán hận, mà cần phải cố gắng đem lại những thứ tốt đẹp với mình, chờ cho đến khi nhân duyên thay đổi, như vậy vừa có thể bảo vệ được mình, cũng có thể bảo vệ được người khác.

# QUAN TÂM VÀ CỐNG HIẾN

## KẾT THÀNH MỐI THIÊN DUYÊN CHÂN CHÍNH

Phật giáo có nói về “kết duyên”, ý muốn nói giữa con người với nhau cần có sự ủng hộ, giúp đỡ lẫn nhau, cùng nhau bước trên con đường lương thiện, quang minh. Vì vậy “rộng kết duyên lành” thực chất chính là “phổ độ chúng sinh”. Tuy nhiên, chúng ta nên dùng cách nào để kết duyên cùng với người khác? Bất luận đó là sự viện trợ về vật chất hay sự quan tâm về tinh thần, chỉ cần không rời xa tinh thần Phật pháp, đó chính là cách để kết duyên cùng với chúng sinh.

Thông thường mọi người dùng vật chất để kết duyên cùng người khác, nhưng nếu hiểu Phật pháp, có thể dùng Phật pháp để giúp đỡ mọi người, khuyên bảo và khích lệ họ, hi vọng sau này họ sẽ dùng Phật pháp để giúp đỡ chính họ, đó mới là sự giúp đỡ tốt nhất. Bởi vì, nếu chỉ dựa vào sự giúp đỡ của người khác, bất luận giúp đỡ nhiều bao nhiêu, lớn đến đâu cũng không đáng tin cậy, không lâu dài, giống như khi mắc bệnh chỉ biết liên tục đi tìm bác sỹ mà không biết điều chỉnh thói quen xấu trong cuộc sống của mình, thì không thể khỏi bệnh hoàn toàn được.

Nếu có thể dùng Phật pháp để giải quyết, không chỉ là những tiêu chí chữa bệnh, cũng có thể trị được tận gốc. Dùng Phật pháp để giải quyết vấn đề tâm lý, đó chính là cách tốt nhất và triệt để nhất. Vì vậy, dùng Phật pháp để giúp đỡ người khác, đó là cách kết duyên tốt nhất.

Tuy nhiên, kết duyên cũng phân biệt giữa tịnh duyên và chướng duyên, chúng ta nên dùng thái độ như thế nào để kết duyên với người khác, dùng trái tim thanh tịnh để kết thành duyên gọi là duyên thanh tịnh, lấy trái tim dơ bẩn kết thành duyên gọi là duyên dơ bẩn (chướng duyên). Gọi là trái tim dơ bẩn, chính là nội tâm mình có những mục đích, mong ngóng người khác có thể báo đáp cho mình, mối duyên này khiến cho cả hai đều thấy mệt mỏi, phiền muộn, cuối cùng có thể trở thành duyên ác, cả hai nảy sinh những thù hận, với mối duyên như vậy tốt nhất là không nên kết.

Kết duyên trong tín ngưỡng dân gian, cũng có những quan niệm đúng mà lại không hoàn toàn đúng.

Ví dụ, quan niệm về “liễu duyên”, đặc biệt quan niệm “bảy đời vợ chồng”, cho rằng nam nữ khi qua đời kết thành mối nhân duyên sâu đậm, nếu như đôi vợ chồng này không có đủ bảy đời với nhau, duyên phận của hai người không thể bị chia cắt.

Thực chất đây không phải là quan niệm đúng theo tinh thần Phật pháp, bởi mối liên hệ nhân quả, nhân duyên giữa con người với nhau là điều không thể hiểu được.

Mặc dù mối quan hệ của hai người ban đầu có thể mờ nhạt, do rất nhiều nguyên nhân, có thể tiếp tục trở nên ngày càng sâu đậm, giống như cây mây và sợi tơ buộc lại với nhau, chỉ cần dùng lực sẽ khiến chúng càng buộc càng chặt, càng buộc càng rối, không có đầu có cuối. Nhân duyên, nhân quả là chuỗi liên tục không ngừng, hơn nữa cũng không phải là cái bất biến, vì vậy quan niệm về “liễu duyên” phải mà lại không phải, “bảy đời vợ chồng” cũng chỉ là sự tưởng tượng trong tiểu thuyết mà thôi.



Ngoài ra, dân gian còn có cách nói “hoàn nguyện” cho rằng các vị thần thánh trong chùa có thể đạt đến trình độ có thể đáp ứng được mọi nguyện vọng của chúng sinh nên chúng ta cần phải hi sinh hoặc cúng tế để hoàn nguyện, tính chất của việc báo đáp như vậy đi ngược lại với quan niệm của Phật pháp. Phật pháp đối với việc cứu độ chúng sinh là vô điều kiện. Ví dụ: tôi dùng Phật pháp để giúp đỡ người khác không cần điều kiện gì, không bởi vì có một số người cúng cho tôi rất nhiều đồ, tôi sẽ đối xử tốt với người đó, đối với cá nhân tôi, người khác đối với tôi tốt thì tôi sẽ tốt với họ, đối với tôi không tốt thì thôi, tôi không để họ ở trong lòng, chỉ cần là người chấp nhận Phật pháp, tôi sẽ dùng hết khả năng của mình để giúp đỡ họ. Vì vậy Phật pháp không bàn về “liễu duyên” bất tịnh, cũng không nói “hoàn duyên” cần báo đáp, cần hiểu rõ về “kết duyên” trong Phật giáo mới thực sự kết thành mối thiện duyên rộng lớn.

## KHÔNG TỰ GÂY CHƯỚNG NGẠI

Quan niệm “nghiệp” trong Phật giáo chỉ tất cả những hành vi cử chỉ, được thể hiện thông qua hoặc là ngôn ngữ hoặc là suy nghĩ hoặc là hành động, bởi vậy chúng ta khởi tâm suy nghĩ điều khiến cơ thể hoạt động như giờ tay giờ chân đều được xem là chúng ta đang tạo nghiệp.

Con người không thể không tạo nghiệp, nhưng có thể ngăn chặn bản thân mình không tạo thêm nghiệp chướng<sup>14</sup>, bởi nghiệp chướng sẽ tạo chướng ngại đối với những việc vốn có mà mình nên làm, những ý định mà mình đang nghĩ, những lời mình nên nói, khiến cho con người tiến thoái lưỡng nan.

Gọi “tạo chướng ngại” chỉ hành vi, lời nói, ý nghĩ của mình khiến cho người khác buồn phiền, gây khó khăn cho chính mình; cũng có thể nói, do nguyên nhân của chính bạn mà tạo ra những tổn thất về thời gian, năng lực, tài sản của mình, từ đó khiến cho công việc không được tiến hành thuận lợi, đó chính là chướng ngại.

Hơn nữa khi bạn gây ra những tổn thất, làm hại người khác, họ sẽ đòi lại công bằng, yêu cầu phải bồi thường, họ giống như “chủ nợ” của bạn và bạn chính là người vay nợ. Nếu như bạn có nhiều lỗi với mọi người, lại thường xuyên làm hại nhiều người, như vậy, bản thân bạn sẽ thường xuyên gặp phải chướng ngại, những thứ đó đều là nghiệp chướng.

Làm thế nào để không tạo nghiệp chướng, tránh nhận báo chướng? 1. Chỉ cần suy nghĩ, hành động của chúng ta đều mang lại lợi ích cho người, cho mình sẽ không thì bạn sẽ không tạo nghiệp chướng và nhận báo chướng nữa.

Tuy nhiên chúng ta thường rất ích kỉ, hẹp hòi, chỉ nghĩ đến lợi ích của mình, không quan tâm đến người khác. Hẹp hòi ích kỉ của cái tôi nhỏ bé thực chất là sự ngu xuẩn, thậm chí còn cho rằng khi người khác tổn thất thì cái lợi kia sẽ thuộc về mình, không biết rằng những hành vi như chỉ mang lại cái lợi ngắn ngủi trước mắt nhưng sẽ có hại lâu dài về sau cho mình.

Những việc làm thể hiện lòng hẹp hòi, ích kỉ của mình không chỉ làm hại người mà còn làm hại cả chính mình, vì vậy đó là một sự ngu xuẩn.

Ví dụ trong cuộc sống tập thể, nếu tôi vứt hết rác của mình ra chỗ của người khác, chỉ quan tâm đến môi trường xung quanh mình, trong thời gian ngắn dường như có lợi cho mình, nhưng thời gian trôi đi, hơi thối ở bên cạnh mình sẽ bay đến, đồng thời sẽ gây ô nhiễm cho môi trường nơi mình ở. Hơn nữa, tôi vứt rác vào chỗ người ta, người ta cũng có thể vứt rác vào chỗ mình, hai

bên cùng tạo ra sự phiền nhiễu, đối địch, kết quả vừa không nhận được sự đền bù, ngược lại lại gây ra những tổn hại, vì vậy với cái tôi ngu xuẩn, ích kỷ hẹp hòi như vậy là cái mà chúng ta cần phải rũ bỏ đi.

Tuy nhiên khi chúng ta rũ bỏ đi cái tôi hẹp hòi, ngu xuẩn thì đồng thời cũng cần đề cập đến “cái tôi công đức”. Gọi là “cái tôi công đức” để chỉ những việc làm chí công vô tư, cái tôi vì người khác chứ không phải vì chính mình, thoát nhìn dường như mình không có được lợi ích gì, thực chất khi chúng ta nghĩ đến người khác, cả bản thân mình cũng bao hàm ở trong đó, không tự tư ngược lại đó là cách đối nhân xử thế tốt nhất, an toàn nhất.

Giúp đỡ tất cả chúng sinh, mang lại lợi ích cho họ, đồng thời bản thân mình cũng có được sự thanh thản về tâm hồn, đó chính là cảnh giới của “cái tôi to lớn” (đại ngã), ở tầng sâu hơn đó chính là “vô ngã”. “Vô ngã” trong Phật pháp chỉ việc làm không so đo tính toán đối với tất cả công đức mà tôi đã làm, cũng có thể nói, tôi đã bỏ ra tất cả để giúp đỡ mọi người, nhưng trong lòng mình không mong được đền đáp, tôi chỉ làm những việc mà tôi nên làm, sau khi làm xong sẽ không cần phải nghĩ nhiều, không cần nói nhiều, trong lòng không chút bận tâm, đó chính là vô ngã.

Điều đó giống như Phật, Bồ-tát dựa vào trí tuệ, từ bi để phổ độ chúng sinh, chính là dùng trái tim thanh tịnh, không hoen ố, vô điều kiện để giúp đỡ tất cả mọi người. Phật, Bồ-tát vì luôn luôn nghĩ cho lợi ích của chúng sinh, vì vậy không bao giờ tạo ra những chướng ngại, vì không có chướng ngại nên công đức và sức mạnh của Phật, Bồ-tát rất lớn, không chỉ ở trên thế giới này, trong thời gian vô tận, không gian vô cùng của mười phương ba đời đâu đâu cũng tồn tại, lúc nào cũng có.

Phật, Bồ-tát dựa vào trí tuệ để giải quyết vấn đề gọi là “tuệ nghiệp”, lấy từ bi để giúp người được gọi là “phước nghiệp”, mặc dù đó đều là nghiệp, nhưng những nghiệp này sẽ không tạo ra chướng ngại, ngược lại có thể làm tăng thêm công đức cho chúng ta, khiến cho mọi thứ đều thuận lợi. Nhờ có “tuệ nghiệp” và “phước nghiệp” chúng ta cảm thấy tự tại ở bất cứ nơi đâu, đó chính là điều chúng ta nên học tập, hơn nữa đó cũng là điều mà mọi người để có thể học được.

## **MẠNG XÃ HỘI KHÔNG CÓ NGHĨA LÀ PHÂN TÁN**

Trong xã hội thông tin hiện nay, máy tính ngày càng được phổ cập, việc sử dụng mạng ngày càng rộng rãi, con người không cần ra cửa cũng có thể làm được rất nhiều việc, ở nhà lên mạng có thể làm việc, mua đồ, thậm chí có thể tham dự cuộc họp với người khác.

Có người lo lắng rằng, hoạt động giữa con người với nhau sẽ vì điều đó mà ít đi chăng? Quan hệ với mọi người liệu có phải ngày càng trở nên lạnh nhạt?

Thực chất, dù sự thời đại thông tin có ảnh hưởng như thế nào đến mối quan hệ giữa con người, chúng ta vẫn cần phải thích ứng với sự thay đổi của hoàn cảnh, hơn nữa giữa con người với nhau vẫn cần phải tiếp xúc, nếu không sẽ cảm thấy ngăn cách và cảm giác cô đơn.

Trên thực tế, bất luận là người của thời đại nông nghiệp hay khoa học kỹ thuật đều cảm thấy cô đơn. Đặc biệt là với những người đã nghỉ hưu, người đã lớn tuổi, người không có việc làm..., họ không có việc gì làm, cả ngày chỉ biết xem ti vi, xem báo hoặc đến công viên để đi dạo, họ sẽ cảm thấy mình thật cô đơn.

Lãng phí thời gian cứ lặp lại từng ngày như vậy thật đáng tiếc, thật phí hoài, trống rỗng, bởi đời người có giới hạn, chúng ta cần phải biết tận dụng từng giây phút trong cuộc đời mình. Mặc dù Phật giáo cho rằng, cuộc đời này của chúng ta sau khi bị héo tàn vẫn còn thế giới khác sẽ đến, nhưng dù sao cũng đã từng tồn tại trên thế giới này, tại sao không biết tận dụng cuộc sống này, làm những việc nên làm?

Nếu nghĩ được vậy, khi mạng máy tính đã trở nên thuận tiện, cuộc sống không những không trống trải, ngược lại càng phong phú hơn, vì mọi lúc mọi nơi chúng ta có thể tiếp cận với những tin tức khác nhau, ở nhà cũng có thể biết được mọi việc diễn ra trên thế giới, thậm chí những tri thức học vấn của nhân loại. Lúc đó bạn sẽ phát hiện ra những thứ mình cần học rất nhiều, đồng thời cũng sẽ không cảm thấy cô đơn, buồn tẻ nữa.

Ví dụ, nhân vật lịch sử mặc dù đã già rồi, nhưng chúng ta vẫn có thể giao lưu kết bạn với họ. Đối với một số cao tăng trong lịch sử, khi chúng ta đọc sách của họ, hiểu được cuộc đời của họ, học tập những hoài bão của họ, thấu hiểu được tấm lòng của họ, cùng có sự đồng cảm với những nhân vật lịch sử, tôi cũng giống như sống trong cùng thời đại với họ, đối với tôi, họ vốn không rời xa chúng ta, vẫn đang sống trong xã hội hiện đại.

Ví dụ khác, khi chúng ta nói đến tiết mục “đại pháp cổ” trên ti vi cũng vận dụng khoa học kỹ thuật, một lần có thể chiếu trước một vài tập. Khi đến với khán giả, thời gian thực hiện chương trình có thể đã qua đi mấy tuần, thậm chí đã qua đi mấy tháng. Nhưng chỉ cần chủ đề mà tôi diễn vẫn không quá lỗi thời, nội dung lại có ý nghĩa, khán giả vẫn cảm thấy rất thân thiết, giống như tôi đang nói chuyện ở trước mặt họ, đồng thời sẽ không có cảm giác về khoảng cách xa xôi, như vậy sẽ không còn ngăn cách, cô đơn. Vì vậy sự phát triển của khoa học kỹ thuật hiện đại đã mang lại rất nhiều lợi ích, thuận tiện cho con người, giúp mọi người gắn kết với nhau hơn. Chỉ cần chúng ta biết vận dụng đúng cách để làm phong phú cho cuộc sống, để đời mình đạt được những ích lợi lớn nhất, đồng thời biết tận dụng thời gian để tham gia vào những công việc cống hiến khác nhau, sẽ không cảm thấy trống rỗng, cô đơn nữa.

Tham gia công việc công ích xã hội khiến con người càng trở nên phong phú. Kỹ năng cần nhất để tham gia công việc này chính là việc tiếp cận được với mọi người. Ví dụ, Pháp cổ Sơn chính là một tập thể không vì mục đích kinh doanh, những việc mà chúng tôi làm là sự kết hợp giữa các lực lượng công ích để cùng nhau cống hiến.

Mục tiêu của chúng tôi là làm cho xã hội ngày càng tiến bộ, khiến cho phẩm chất đạo đức của những người tham gia ngày càng được nâng cao, để cho môi trường của trái đất ngày càng yên lành, càng trong sạch, càng hài hòa hơn, những mục tiêu này chúng tôi đã dùng cả sinh mạng mình để tạo nên.

Trong tương lai, bất luận thông tin phát triển như thế nào đi nữa thì những nhu cầu giao tiếp, phục vụ, quan tâm giữa con người với nhau đều không thay đổi, thậm chí càng cần nhiều người tham gia. Vì vậy những người sống trong xã hội thông tin hiện nay, nếu cảm thấy cô độc, có thể tham gia vào những hoạt động công ích của các đoàn thể, ở đó luôn có những việc không thể làm hết, sẽ giúp bạn có cơ hội để tiếp xúc, phục vụ người khác.

## THIỆN TRI THỨC VÀ BẠN ÁC

Phật giáo có nói đến thiện tri thức — bạn tốt, thiện tri thức là người thầy tốt cũng là người bạn

tốt của chúng ta, họ giúp chúng ta thay đổi quan niệm đưa ra ý kiến tốt để giúp đỡ, khích lệ, khuyên nhủ chúng ta.

Kinh Phật đặc biệt nhấn mạnh tầm quan trọng của thiện tri thức. Trong kinh thiện tri thức còn gọi là “đại tri thức” chủ yếu chỉ những vị cao tăng, Bồ-tát đã đắc đạo. Ví dụ như Thiện Tài Đồng Tử trong “Kinh Hoa Nghiêm”, ngài đã từng theo học 53 vị Bồ-tát, mỗi vị Bồ-tát đều cung cấp cho ngài những phương pháp và quan niệm của họ để có làm tăng thêm trí tuệ, có những chỉ dẫn quan trọng về phương diện trí tuệ, từ bi. Vì vậy những vị này đã có những bậc đại thiện tri thức giúp đỡ ngài nhanh chóng thành Phật.

Ngoài đại thiện tri thức còn có các bậc thiện tri thức mà chúng ta có thể gặp ở mọi nơi. Thậm chí chỉ cần là người đã từng giúp đỡ bạn, cho dù dùng bất cứ phương thức nào đều gọi là thiện tri thức, vì vậy bất luận là người đi trước hay cùng tuổi, ít tuổi hơn đều có thể là những thiện tri thức của bạn. Gần gũi với các bậc thiện tri thức có thể khiến cho nhân cách của bạn phát triển, tăng thêm trí tuệ, cũng có thể khiến bạn được bình an, gia đình vui vẻ, công việc thuận lợi.

Tuy nhiên, thông thường nếu thiện tri thức chỉ giúp bạn trong cuộc sống và quan hệ giao tiếp, giải quyết một số vấn đề thì chỉ được gọi là “quý nhân”. Ngoài ra còn một bậc thiện tri thức khác, họ dùng Phật pháp để mở rộng trí tuệ cho bạn, chỉ cho bạn phương hướng cuộc đời và mục tiêu cuối cùng, từ đó bạn có được những lợi ích từ Phật pháp. Ví dụ có người dạy bạn niệm “A Di Đà Phật”, “Quan Thế Âm Bồ Tát” hoặc khuyến khích bạn nghe Phật pháp, tu dưỡng học tập Phật pháp, giúp bạn rộng kết duyên lành, chứng thành Phật đạo, đó chính là thiện tri thức trong Phật pháp.

Ví dụ trong tiết mục “đại pháp cổ”, tôi khuyến khích mọi người theo tinh thần Phật pháp, giúp đỡ họ giải quyết vấn đề theo tinh thần Phật học, vì vậy tôi chính là thiện tri thức của mọi người trong Phật pháp.

Có “thiện tri thức” ắt sẽ có “ác tri thức — bạn xấu”. Nếu có người dạy bạn giết người, phóng hỏa, ản cướp như thế nào, họ chính là bạn xấu. Chúng ta thường hình dung người bạn xấu là “bạn nhậu”, “bạn rượu thịt”, “bè đảng xấu xa”... nếu bạn ở cùng với những người bạn này, thì nếu không phải là ăn uống vui vẻ thì sẽ làm những việc xấu xa. Kết giao với họ, không những tiền đồ của bạn bị đánh mất mà thậm chí người khác cũng không dám gần gũi bạn, bởi họ cho rằng bạn kết giao với những người bạn như vậy, thể hiện bạn cũng có thói xấu như bọn chúng.

Tuy nhiên tốt xấu không phải là cái tuyệt đối, nếu sau khi chúng ta tiếp xúc với những bạn ác, với “ác tri thức”, chúng ta có thể dùng Phật pháp để thay đổi, giáo hóa quan niệm của họ, bạn sẽ trở thành thiện tri thức của họ; nếu họ nhờ vậy mà thay đổi cách sống và phương hướng cuộc đời, tiếp tục giúp đỡ người khác, khi đó chính bản thân họ sẽ trở thành thiện tri thức của người khác. Vì vậy bạn ác không phải sẽ mãi mãi là người xấu, chỉ biết làm điều xấu, nếu bạn thay đổi, cảm hóa họ, khiến những “kẻ lãng tử biết quay đầu” họ sẽ trở thành thiện tri thức của mọi người.

## LÀM MỘT QUÝ NHÂN CHÂN CHÍNH

Trong cuộc sống ai cũng mong muốn gặp được quý nhân, mong có được quý nhân giúp đỡ. Tuy nhiên có những người sau khi được giúp đỡ lại cho rằng đó là lẽ đương nhiên, thậm chí còn oán

hận đối phương “bạn chỉ giúp một chút như vậy chưa đủ, nên tiếp tục giúp tôi mới đúng!” lại có người thấy quý nhân trước mặt nhưng không phát hiện, thậm chí còn mắng “quý nhân” của mình là kẻ lẩm đầu, thích xen vào việc của người khác.

Người Trung Quốc thường dùng câu “chó cắn Lã Động Tân, không nhận ra được người tốt” để chỉ những hạng người này. Lã Động Tân là người tốt, ông lấy thức ăn cho chó, kết quả con chó đó không những không biết cảm kích, lại còn cắn ông.

Trong xã hội những việc tương tự như vậy rất nhiều. Bạn giúp người khác không những họ không biết ơn, thậm chí còn trách bạn nhiều chuyện, những người như thế dù bạn có đối tốt với họ thế nào họ cũng không những không vừa lòng, có lúc còn quay ngược lại lấy oán báo ân. Gặp những trường hợp như thế sẽ làm cho chúng ta dao động, khó giữ bình tĩnh, nhưng nếu nói xảy đến thì chúng ta nên làm thế nào?

Có một vị cư sỹ nói với tôi: “Người tốt khó làm, cửa thiện khó mở. Vì vậy, nên làm người tốt nhỏ bé, không nên làm người tốt vĩ đại; cần làm những việc tốt nho nhỏ, không nên làm việc tốt lớn; nên mở cánh cửa thiện nhỏ bé, không nên mở cánh cửa thiện to lớn”.

Tôi hỏi nguyên do tại sao? Anh ta nói: “Khi một người đói khát, bạn cho họ nửa cân gạo để giúp họ vượt qua cơn đói khát, đáng lí họ sẽ cảm ơn anh mới phải. Nhưng nếu bạn nuôi họ, ngày nào cũng lo cơm nước, đến khi bạn có việc cần họ giúp đỡ, sẽ gây cho họ sự phản cảm, lúc đó anh ta sẽ nói “có việc gì to tát, tôi chỉ ăn một vài bát cơm nhà anh, anh lại biến tôi thành cái gì đây?” Dần dần sẽ xuất hiện những mâu thuẫn trong tâm lý họ, xung đột sẽ xảy ra.” Câu nói của vị cư sỹ xem ra rất có ý nghĩa, rất đúng, nhưng thực chất không hoàn toàn chính xác.

Ví dụ, nếu có người biết Pháp Cổ Sơn đang làm từ thiện họ sẽ lũ lượt kéo đến trước cửa, hi vọng chúng tôi sẽ cho họ tiền của, vật chất, nếu cảm thấy chúng tôi không cung cấp đủ sẽ lên tiếng mắng chúng tôi: “Cửa Phật nên đại từ đại bi, tại sao các ngài lại không từ bi?” Có người cho rằng nếu chúng tôi không làm từ thiện, sẽ không có ai biết, cũng sẽ không có ai đến trách mắng hay cầu xin chúng tôi.

Giữa người với người cần phải cùng nhau hợp tác giúp đỡ, khi mình có tiền của, tài sản, năng lực cần cố gắng giúp đỡ người khác. Việc họ có coi bạn là quý nhân hay không, không quan trọng. Mặc dù có thể sẽ có những di chứng sau này, nhưng đã làm việc tốt, mở cánh cửa thiện, làm quý nhân của người khác, bạn không nên so đo, cũng không nên hành thiện để chờ mong sự đền đáp. Làm việc tốt chỉ đơn thuần bởi vì chính mình đã “tự nguyện” làm, khi người khác được giúp đỡ, mình cũng sẽ cảm thấy rất vui, đó chính là sự báo đáp từ việc giúp đỡ người khác, sau này người ta có phê phán, đối xử với mình thế nào, cũng không cần quan tâm.

Vì vậy, nếu bạn thực sự muốn làm quý nhân của người khác, những việc có thể làm được nên cố gắng làm, sự phê phán, phỉ báng, những yêu cầu quá đáng của họ cũng không nên để bụng. Dù đối phương có trách mắng thế nào, đó là việc của họ, không có liên quan đến mình; nếu mình không đáng bị mắng mà lại bị mắng, vậy thì họ đã phải tức giận, nản lòng, chỉ cần có cống hiến sức lực của mình, bạn sẽ cảm thấy vui vẻ.

## **BỐ THÍ CỨU KHỔ CỨU NẠN ĐÍCH THỰC**

Trong Phật giáo có nói đến “tứ nhiếp pháp”, trong đó có một mục gọi là “bố thí nhiếp”. Nhiếp nghĩa là kết duyên cùng người khác, bất luận là tài sản, thời gian, trí tuệ hay kỹ năng của mình,



thậm chí đó là trái tim của mình, đều có thể dùng để kết nối thiện duyên với mọi người.

Bố thí khác với sự vui vẻ khi làm việc phân phát vật chất. Vui vẻ khi làm việc phân phát vật chất phần lớn chỉ là sự bố thí những thứ thường dùng trong cuộc sống như thuốc men, thực phẩm, tiền bạc ... giống như đến vùng bị nạn để cứu tế cho dân bị nạn, trao tặng những thứ cần thiết cho cuộc sống, sau khi làm xong là hết, sẽ không có sự giúp đỡ tiếp nữa. Tuy nhiên bố thí trong “tứ nhiếp pháp” ngoài việc cung cấp cho con người những vật chất, những vật phẩm cần thiết trong cuộc sống, lại cần giúp đỡ họ làm sạch những quan niệm về mặt tinh thần, về tâm hồn cho họ, nhờ thế tâm hồn họ sẽ ngày càng thanh tịnh. Có câu nói ví rất hay “cho người ta ăn cá, không bằng việc dạy người ta câu cá.” Cho người khác cơm ăn đương nhiên là điều tốt, nhưng dạy người ta cách cày ruộng trồng lúa, giúp họ tự thân vận động, sản xuất lương thực, không những tự nuôi chính mình mà còn cung cấp những thực phẩm còn thừa cho người cần nó, điều đó không phải là tốt sao?

Đông sơ lão nhân sáng lập hội văn hóa Phật giáo Trung Hoa, hơn 40 năm làm việc từ thiện. Chúng ta bố thí, không chỉ cung cấp vật chất còn chia sẻ với họ một số quan niệm Phật pháp, an ủi, khuyến khích họ: “Các bạn hôm nay đến để nhận một vài thứ là rất tốt, không nên nghĩ rằng nhận sự tiếp tế là một việc đáng xấu hổ. Có người muốn giúp đỡ các bạn, còn các bạn đến đây để nhận sự giúp đỡ đó, đây chính là mối nhân duyên giữa chúng ta, đó là việc rất tốt. Các bạn đã suy nghĩ như vậy để đến đây nhận sự giúp đỡ, sau này nhất định các bạn sẽ muốn báo đáp, khi đó giữa chúng ta sẽ không có bất kì sự nợ nần nhau nào nữa”. Sau khi nghe chúng tôi trình bày quan niệm đó, dần dần, quan niệm về cuộc sống của rất nhiều người đã thay đổi, đời sống vật chất được cải thiện, đa số đã đến tham gia vào công việc từ thiện của chúng tôi.

Vì vậy, bố thí theo tinh thần Phật pháp là cách bố thí nâng cao đời sống tinh thần, sau khi cứu giúp một người gặp khó khăn, còn gợi ra trong họ sự đồng tình, để họ nhận ra rằng những người đang khó khăn cũng cần cứu giúp như chính bản thân họ bây giờ. Ngoài việc giúp mình thoát cảnh nghèo túng còn cần biết quan tâm, giúp đỡ người khác thoát cảnh nghèo túng như mình. Làm vậy không những giúp người nhận bố thí từ bỏ chướng ngại, phiền muộn ở trong lòng mà còn kêu gọi họ đến tham gia công việc từ thiện xã hội, cùng nhau tu hành hạnh Bồ-tát, đấy mới chính là sự bố thí thực thụ mà “tứ nhiếp pháp” muốn nói đến.

## LỜI YÊU THƯƠNG

Phật giáo có một từ gọi là “lời yêu thương — ái ngữ”, chỉ lời nói, thái độ và biểu hiện tình yêu thương của mình đến với người khác. Đó chính là biểu hiện sự quan tâm, ân cần khích lệ của mình đối với người khác thông qua lời nói, ngôn ngữ cơ thể như gật đầu, mỉm cười... những động tác như vậy đều được gọi là “lời yêu thương”.

Lời yêu thương, không chỉ hạn chế ở ngôn ngữ.

Những biểu hiện trên khuôn mặt, ánh mắt của chúng ta cũng có thể biết nói chuyện, ngay cả những động tác của có thể cũng có thể nói chuyện được, vì vậy chúng được gọi là “ngôn ngữ cơ thể”.

Chỉ cần bạn có tấm lòng từ bi, mềm mỏng, hay quan tâm đến mọi người, bất kỳ hành động nào mà bạn biểu hiện ra, cho dù đó chỉ là một câu nói khiến cho người khác cảm thấy rất ấm áp, đó chính là sức mạnh của lời yêu thương.



“Yêu” trong từ “lời yêu thương”, không nên coi đó chỉ là tình yêu nam nữ. Yêu cũng có nhiều tầng nghĩa và cấp độ, tầng nghĩa thấp nhất chính là tình yêu tự tư, đó là tình yêu chứa đầy sự chiếm hữu và tham lam, ví dụ tôi thích ăn, tôi thích xem, tôi thích nghe, tôi thích....Nhưng những điều này có phải là tình yêu thực sự? Tình yêu này chỉ là sự theo đuổi những tham vọng và bản năng của mình, chỉ muốn thỏa mãn được ham muốn của cá nhân, không phải là tình yêu của lời yêu thương.

Tình yêu chân chính, chính là từ bỏ cái tôi, luôn nghĩ cho người khác, tán thưởng một cách chân thành, lượng thứ cho người khác. Vì vậy, lời yêu thương- ái ngữ) là một trong “tứ nhiếp pháp” của Phật giáo. Dùng bốn phương pháp, đầu tiên là thể hiện sự quan tâm, khích lệ, khoan dung độ lượng đối với người khác, dùng thiện ý chân thành để cùng nói chuyện với người khác, sau đó mới dùng Phật pháp để trao đổi ý kiến với họ.

Ví dụ, khi bạn chơi đùa với trẻ nhỏ, phải đùa như trẻ con mới khiến chúng vui vẻ, lúc đó bạn không cần thể hiện dáng vẻ của người lớn. Với tôi, tôi đã là một ông già hơn 70 tuổi, nhưng mỗi khi gặp trẻ con, tôi đều chơi đùa với chúng, các cháu rất thích tôi, cảm thấy tôi cũng là một thành viên của chúng.

Tương tự, nếu sống với người già, mặc dù tuổi của bạn không cao, cũng cần đi với bước chân chậm rãi, cũng giống như người già có những bước đi loạng choạng, từng bước từng bước dẫn họ đi, như vậy họ sẽ cảm thấy ấm áp.

Muốn làm được vậy bạn cần phải nghĩ cho họ, từ bỏ những lợi hại được mất, không nên luôn luôn nghĩ mình nên là người như thế nào, cố làm theo cách của riêng mình mà cần phải nghĩ đến mọi thứ vì người khác, hiểu được người ta cần cái gì, tình trạng bây giờ thế nào, đó mới chính là sự biểu hiện của lời yêu thương.

Cách biểu đạt Phật pháp không nhất định phải dùng danh từ hay tượng mạo mang dáng dấp Phật pháp vì thuật ngữ Phật học rất sâu sắc khó hiểu, có những lúc lại khiến cho con người cảm thấy Phật pháp có khoảng cách với họ, thậm chí họ còn sợ hãi. Vì vậy chúng ta nên dùng những lời dễ hiểu để nói chuyện, hơn nữa về thái độ cần phải tỏ ra quan tâm, từ bi; nếu bạn lúc nào cũng nói với họ rằng: “bạn nên thế này... thế kia...”, đó chính là giáo điều, không phải là những lời yêu thương.

Lời yêu thương nên là những lời khuyên bảo tốt, để họ cảm thấy bạn rất thân thiện với họ, hơn nữa họ cảm thấy những lời bạn nói, những việc bạn làm, cũng chính là điều mà họ nên làm, nên họ sẽ nghe và chủ động học theo bạn. Bởi những lời nói và hành động của bạn đều phù hợp với tiêu chuẩn của Phật pháp, vì vậy lời yêu thương của bạn cũng phù hợp với “nhiếp” ở trong tứ nhiếp pháp, đương nhiên người khác sẽ đồng ý với bạn, đồng thời cũng muốn theo bạn, dựa theo những điều mà Phật pháp nói để làm, đó mới chính là “lời yêu thương” đích thực.

## **LỢI HÀNH - PHƯƠNG THỨC HÀNH ĐỘNG CÓ SỨC HIỆU TRIỆU LỚN NHẤT**

Phật pháp có nói đến “tứ nhiếp pháp”, trong đó có một mục gọi là “lợi hành”.

Lợi hành chỉ những hành vi đem lại lợi ích cho người khác, cũng có thể nói, tất cả những hành vi có thể đem lại thuận lợi, an lạc cho người khác đều gọi là lợi hành. Ví dụ, chính phủ đề xướng “chính sách mang lại lợi ích và thuận tiện cho dân” giúp dân cảm thấy thân thiết, tiện lợi

khi họ đến làm việc ở cơ quan nhà nước, đó chính là một hình thức của “lợi hành”.

Trong phạm vi năng lực của mình mọi người đều có thể giúp đỡ người khác. Chúng ta không thể sống cô độc một mình, rất ít người lưu lạc nơi hoang đảo giống Rôbinxơn, sống cô độc ở ngoài đó. Bất luận người nào cũng sẽ sống cùng với ít nhất là một vài người, thậm chí họ là đàn ông độc thân, người theo chủ nghĩa độc thân, cũng không thể rời xa xã hội sống một mình mà không tham gia vào các hoạt động giao tiếp.

Chúng ta thực hiện hạnh “lợi hành” ở bất cứ nơi nào, bất cứ lúc nào.

Có người nói: “Con người dễ hành thiện trong môi trường công cộng”. Thực chất, không nhất định ở cơ quan công sở mà bất kỳ thời gian nào, bất kỳ địa điểm nào đều có thể giúp đỡ người khác, có rất nhiều cơ hội làm việc thiện, dù chỉ là việc đi tản bộ ở trên đường hay là đi ra chợ mua thức ăn bạn đều có cơ hội để làm việc thiện.

Ví dụ, khi đi xe buýt nhìn thấy người già không có chỗ ngồi trong khi bạn có thì nên nhường chỗ cho họ. Nếu bạn không có chỗ ngồi cũng nên tìm giúp hoặc thương lượng với người thanh niên có chỗ ngồi, đề nghị anh ta nhường chỗ, đấy chính là lợi hành, làm việc thiện.

Có lần tôi đi xe buýt, có thể do tôi quá gầy yếu trông như người đang bệnh nên vừa lên xe đã nghe người nói “mời thầy ngồi đây ạ!” nhưng tôi quan sát kỹ, toàn bộ chỗ ngồi trên xe đều đã có người ngồi hết, không có chỗ nào trống cả. Lập tức người đó đứng dậy tìm chỗ ngồi hộ tôi, hỏi nhiều người nhưng ai cũng không đồng ý đứng dậy nhường chỗ tuy nhiên anh ta vẫn tiếp tục đi tìm chỗ cho tôi. Cuối cùng có người đứng dậy nói “Bến tiếp theo tôi xuống xe, mời thầy ngồi chỗ này”. Người không có chỗ ngồi vẫn nhiệt tình giúp tôi tìm chỗ, đấy là một ví dụ về “lợi hành”.

Ngoài việc giúp đỡ trong thời gian ngắn như tham gia lao động ra, chúng ta nên giúp đỡ người khác lâu dài, sau khi giúp xong việc này nên tiếp tục giúp việc khác.

Ví dụ, có một vị cư sỹ, anh ta biết tôi không có tiền sang Nhật du học, không những cung cấp cho tôi sinh hoạt phí cần thiết còn giúp tôi cả học phí, thậm chí luận án tiến sỹ của tôi anh ta cũng bỏ tiền giúp đỡ. Học xong ở Nhật, anh vẫn tiếp tục giúp cho tôi đi Mỹ nghiên cứu Phật pháp. Sự giúp đỡ lâu dài của anh ấy có thể nói là đã giúp từ đầu đến cuối.

Nhận được sự giúp đỡ to lớn đó tôi cảm thấy mình cần phải cảm ơn anh ta, báo đáp lại anh ta. Cách tốt nhất là nên học tập anh ta, dùng Phật pháp, dùng vật chất, dùng những thứ tiện lợi nhất để giúp đỡ người khác.

Kết quả tôi càng giúp đỡ người khác càng cảm thấy tôi đáng tin cậy, vì vậy họ cũng bằng lòng giúp đỡ tôi, tạo điều kiện cho tôi được giúp đỡ nhiều người hơn, đấy chính là bước tiến của hạnh “lợi hành”.

Ví dụ tôi tham gia vào việc diễn xuất, ghi hình trong các tiết mục trên truyền hình với dụng ý muốn giúp đỡ tất cả mọi người, hi vọng sau khi mọi người nghe Phật pháp, phát huy được tác dụng đáng quý từ quan niệm đến hành động, sau đó họ sẽ đi giúp đỡ người khác. Đối tượng giúp đỡ có thể là người trong gia đình, có thể là bạn bè quen thân, cũng có thể là người bạn chưa hề quen biết.

Tôi vận dụng tinh thần từ bi và trí tuệ Phật pháp để giúp đỡ người khác, nhờ đó mọi người

hưởng ứng cách làm của tôi, cùng nhau hợp tác hoặc có thể sáng lập sự nghiệp hoằng pháp mới, tiếp tục tạo ảnh hưởng tốt đến người khác. Ngày càng có nhiều người nhận được sự giúp đỡ và chính người được giúp lại dần trở thành người đi giúp, tinh tiến hành thiện, đó là hiệu quả lớn

## **ĐỒNG SỰ - NGƯỜI CÙNG TÂM NGUYỆN SẼ CHUNG ĐƯỜNG**

Thông thường “đồng sự” chỉ những người cùng làm việc ở trong một công ty hoặc trong một đoàn thể, họ có thể cùng làm một công việc, hoặc ở những bộ phận khác nhau, nhưng chỉ cần làm việc cho một nhiệm vụ thống nhất, đều có thể gọi là đồng sự.

“Đồng sự” được nói trong “tứ nhiếp pháp” của Phật giáo muốn nói có những điểm tương đồng với ý nghĩa “đồng sự” thông thường, nhưng không phải hoàn toàn giống nhau. “Đồng sự” mà Phật pháp nói đến đầu tiên là việc đồng ý với người khác để cho họ dễ dàng chấp nhận mình, sau đó dần dần chuyển hóa họ, cho họ gạt hái lợi ích của việc tu tập theo Phật pháp rồi khổ có được vui. Trong hai bộ kinh rất quan trọng “Kinh Pháp Hoa” và “Kinh Hoa Nghiêm” có nhiều câu chuyện giảng rõ ý nghĩa của “đồng sự”.

Trong Kinh Pháp Hoa kể: có một đại phú ông bị thất lạc con từ khi nó còn bé, trở thành một kẻ ăn xin lưu lạc trên đường phố, chú bé hoàn toàn không biết mình có người bố rất giàu có.

Một hôm, cậu bé đi đến nhà cha mình xin ăn, cậu đứng bên ngoài cửa nói: “Thưa quý ông giàu có! ông có thể đưa cho tôi một ít tiền hoặc một chút cơm không?” Do trên khuôn mặt của cậu bé này từ nhỏ đã được đánh dấu làm hiệu, người bố vừa nhìn thấy đã biết đó là con trai của mình, vội sai người gọi cậu bé vào cửa. Không ngờ cậu bé ăn xin vừa nghe thấy, cho rằng quý ông giàu có muốn phạt cậu, sợ hãi bỏ chạy mất tăm.

Cha cậu nghĩ ra một cách, sai một người có hình dáng xấu xí, giả làm người ăn xin, cầm chiếc bát vỡ đi tìm cậu bé, cùng đi ăn xin với cậu, sau khi hai người họ trở thành bạn bè dựa nhau để sống, người này mới đưa cậu bé ăn xin về nhà người cha giàu có.

Lúc đó cha cậu bé đặc phái người đứng ở cổng chờ họ, giả vờ đồng tình nói với họ: “hai người thật nghèo đói, thật đáng thương, chi bằng đến đây làm việc cho chúng tôi, không cần phải lưu lạc bốn phương nữa.” Cậu bé thấy ý kiến hay thế là đồng ý, bắt đầu làm những công việc nhỏ nhặt nhất. Bố cậu sai người đi ăn xin đi cùng đến bên cạnh, giúp đỡ cậu làm việc. Nhờ vào sự cố gắng của mình, cuối cùng cậu được thăng chức làm tổng quản.

Lúc đó cha sắp qua đời, ông mới thú nhận với cậu bé: “Thực ra con chính là đứa con mà ta thất lạc từ nhỏ! Bây giờ cha sắp chết, lại không có người thừa kế khác, tất cả những gì của cha đều là của con.” Do cậu bé ăn xin đã làm tổng quản, cậu có đủ năng lực, kinh nghiệm để tiếp nhận lấy gia nghiệp to lớn của người cha, cộng thêm với sự tín nhiệm vào người thuê giúp việc đã nuôi dưỡng nhiều năm, cậu ta tin tưởng những lời nói của cha là sự thật, từ đó mà vui lòng nhận lại tổ tông của mình” Ngoài ra, trong Phẩm Phổ Môn của Kinh Pháp Hoa, Bồ-tát Quan Thế Âm là ví dụ điển hình của hạnh “đồng sự nhiếp”. Quan Thế Âm Bồ-tát trong kinh có 32 phép hóa thân, ví dụ, nếu đối tượng được hóa độ là nhi đồng, ngài sẽ biến thành nhi đồng, đối tượng được hóa độ là phụ nữ, ngài sẽ biến thành phụ nữ. Quan Thế Âm Bồ-tát hóa thân thành các đối tượng có hình tướng và diện mạo khác nhau, mục đích là muốn tiếp cận giáo hóa nhiều đối tượng khác nhau, mục đích cuối cùng là giúp chúng sinh tu học theo Phật pháp và giúp họ tự

tại vô ngại như chính bản thân ngài.

Trong câu chuyện Thiện Tài Đồng Tử tham học với 53 vị Bồ-tát (Kinh Hoa Nghiêm) trong đó nhiều vị đại Bồ-tát cũng đã hiện ra với những danh phận khác nhau: có người là quan tư pháp, có người là kỹ sư, có người thậm chí còn sống ở lâu xanh. Những vị Bồ-tát này đã hóa thân thành các danh phận khác nhau, mục đích là độ hóa chúng sinh với những tính cách và sở thích khác nhau.

Thiền sư Đạo Nguyên của Nhật Bản đã giải thích về “đồng sự” như sau: “Lúc đầu, bạn phải biến mình giống họ, sau đó khiến họ giống mình”. Đồng sự là mình hòa vào trong xã hội mà đối tượng cần giáo hóa đang sống, nhưng không bị xã hội ảnh hưởng ngược lại mà đánh mất mình. Mục đích của việc hòa nhập vào xã hội để lãnh đạo xã hội, cảm hóa xã hội, dựa theo những yêu cầu xã hội mà thay đổi mình và trở thành người cần thiết cho xã hội.

## TỪ BI VÀ TRÍ TUỆ

Tôi thường nói: “Dùng trí tuệ để giải quyết công việc của mình, dùng từ bi để đối xử với người khác”. Thông thường mọi người cho rằng dựa vào trí tuệ để xem xét nội tâm của mình là việc dễ làm, nhưng dùng từ bi để thể nghiệm và quan sát nội tâm của người khác sẽ rất khó. Thực chất, nếu muốn đồng thời làm được hai điều này, mặc dù không dễ nhưng cũng phải là điều không thể!

Quan sát nội tâm của người khác, cái dùng đến không phải là thần thông khác nhau, con mắt thứ ba, kỹ thuật đọc nội tâm hoặc thuật thôi miên mà đó là dùng “trái tim đồng lý trí”. Thông quan việc quan sát những phản ứng của nội tâm bản thân, tự kiểm điểm lại những kinh nghiệm của mình, từng bước so sánh trái tim với trái tim sẽ thể nghiệm và quan sát được cách nghĩ trong tâm lý người khác.

Ngoài việc đoán biết được những cảm giác người khác từ cảm giác của mình, còn có thể quan sát mình với người khác, sự khác biệt về lập trường, tuổi tác, trình độ văn hóa, điều kiện cuộc sống thậm chí là bối cảnh văn hóa, với sự quan sát tỉ mỉ, bạn sẽ phát hiện ra, trên thế giới cơ bản không có hai người giống nhau hoàn toàn, đã là những người khác nhau, nên tôn trọng và học tập người khác, hiểu được người khác, không nên cứng nhắc đối xử người khác giống như bản thân mình.

Thực chất, giữa con người với nhau, chỉ cần sống với nhau lâu, tự nhiên sẽ biết được cách nghĩ và phản ứng của đối phương, có thể đoán ra được anh ta đang nghĩ gì? cần gì? Phản ứng như thế nào? Vì vậy sau khi nắm được thói quen của anh ta, dần dần có thể hiểu được đối phương, đồng thời có thể giúp đỡ khi anh ta cần.

Bởi chúng ta hiểu được mong muốn của đối phương và chủ động đề nghị giúp đỡ; tương tự, nếu người khác muốn giúp đỡ bạn, bạn lại không cho họ giúp đỡ mình, người đó sẽ cảm thấy đau khổ, giống như có người rất yêu bạn, nhưng bạn lại nói: “Tôi không cần tình yêu của anh”. Vì vậy chúng ta ngoài giúp đỡ người khác, cũng cần chấp nhận sự giúp đỡ của người khác, nhờ vậy mà mối quan hệ giữa con người mới có sự tác động qua lại.

Nhưng điều này không giống với việc làm vừa lòng, nịnh hót người khác. Thông thường, đối với người chúng ta không quen, hoặc chúng ta có những câu nói tương đối khách khí, khoa trương, thậm chí rất khiêm tốn, nhưng dùng những câu nói này đối với người bạn quen thân, đối

phương sẽ cảm thấy chúng ta rất xa cách, thậm chí đó là lời sáo rỗng.

Ngoài ra, khi sống cùng với người khác cũng không cần giữ kẽ, đề phòng, mặc dù có câu nói: “trái tim hại người không thể có, trái tim đề phòng không thể không có”. Câu nói này nghe ra có vẻ đúng, bởi nếu chúng ta không đề phòng người khác, có thể sẽ bị hãm hại, ví dụ: bị người khác phản bội hoặc bị người khác ném đá sau lưng...

Có một vị chủ tịch hội đồng quản trị của công ty đến gặp tôi, ông ta nói: “ Sư phụ! Tôi bị kẻ tiểu nhân ngầm hãm hại”. Kẻ tiểu nhân trong câu nói của ông ta chính là vị tổng giám đốc của công ty đó, đối phương sau khi tốt nghiệp xong, luôn được sự đề bạt của ông ta, kết quả lại phản bội ông ta, khiến cho ông phải than thở về thói đời đen bạc, con người không được như xưa.

Tôi đã khuyên ông ta: “Dù sao thì công ty cũng đã bị sụp đổ, chỉ có thể cố gắng để cứu vãn thôi. Điều quan trọng là sau này không phải vì xảy ra sự việc lần này mà có sự thù ghét với mọi người. Mặc dù không nên thù ghét, nhưng cần phải biết theo dõi tỉ mỉ”, gọi là theo dõi để hiểu rõ sự chân thành của đối phương; đồng thời với việc theo dõi, cũng cần thường xuyên hiểu và thông cảm cho người cấp dưới, quan tâm đến công nhân, khiến cho họ có lòng tin với ông, biết được rằng ông sẽ không phản bội lại họ.

Nếu không bồi dưỡng cho cấp dưới của mình về mặt nhân cách, tâm tính như vậy, chỉ đề ra việc huấn luyện về kỹ thuật, cuối cùng rất có thể khi họ học được kỹ thuật, sẽ bay nhảy đi nơi khác, không những không biết cảm ơn, thậm chí có thể trở thành người phản bội. Thực chất, cho dù là bạn bè, cấp dưới và con cái cũng như vậy, từ bi không phải là sự ung dung cũng không phải là sự chiều chuộng, mà đó là sự coi trọng phương pháp và trí tuệ.

## **TỪ BI KHÔNG CÓ KẺ THÙ TRÍ TUỆ KHÔNG CÒN PHIỀN MUỘN**

Chúng ta thường không giữ được bình tĩnh trước nghịch cảnh. Có người kể với tôi, có lần anh đang nóng giận thì bỗng nhiên nghĩ đến câu nói của tôi “từ bi sẽ không có kẻ thù, trí tuệ không gây ra phiền muộn.” Trong lòng đang bức bối lập tức giống như được cơn mưa mát mẻ dội tắt, đồng thời anh cũng nhận ra rằng mình đối xử với mọi người vẫn thiếu từ tâm, thiếu trí tuệ, vì vậy anh cảm thấy hổ thẹn.

Sở dĩ tôi lấy câu nói ấy làm châm ngôn cho mình vì Phật pháp vốn chủ trương lấy từ bi để cứu độ chúng sinh, đã cứu độ chúng sinh thì làm sao còn có kẻ thù nữa? Khi tất cả chúng sinh đều là đối tượng để mình hóa độ, kết duyên, đương nhiên không thể coi họ là kẻ thù.

Từ “kẻ thù” dùng để chỉ hai thế lực đối địch song song tồn tại: anh chết, tôi sẽ sống và ngược lại. Ví dụ tình trường có tình địch, thương trường có “thương địch”, chiến trường cũng sẽ có quân địch... thậm chí giữa đồng nghiệp với nhau cũng có lúc tranh giành chức vụ, hai bên sẽ có những biểu hiện của sự cạnh tranh, hi vọng mình sẽ biểu hiện tốt nhất, người khác không thể vượt qua được mình, từ đó hình thành tình trạng đối địch. Đó chính là tính xấu trong mỗi con người, cũng có thể đó là nhược điểm.

Đây là nhược điểm phổ biến của con người nên chúng ta cần phải điều chỉnh lại thái độ của mình trong việc đối nhân xử thế, đầu tiên cần biết rộng lượng với mọi người, đồng tình với họ, bao dung họ. Có thể nói, với những người không bằng mình, cần bao dung, người tốt hơn mình, lại cần phải học tập họ. Nếu con người biết cách học tập lẫn nhau, ai cũng trở thành thầy bạn, được thế không những mình có thể trưởng thành hơn mà đối phương cũng sẽ trưởng

thành.

Đáng tiếc là nhiều người không hiểu điều này, chỉ nghĩ đến mình, không biết nghĩ đến người khác. Khi nhìn thấy người tốt hơn mình liền sinh lòng đố kỵ, với người không bằng mình lại càng mong muốn làm thế nào để mình càng vượt xa hơn họ càng tốt. Thấy người tốt thì tìm cách chê bai, thấy người xấu tìm cách vui dập, cuối cùng chỉ còn lại một mình đơn độc, đấy không phải là từ bi. Từ bi chính là thái độ đối xử bình đẳng với mọi người.

Đối tượng của từ bi, ngoài từ bi với người khác cũng cần từ bi với chính mình.

Bởi nếu không từ bi với mình, sẽ khiến cho mình rất đau khổ. Ví dụ có người không thể tha thứ cho mình, tự trách móc và làm hại mình. Thực ra khi làm sai chỉ cần biết là được. Nếu cứ tự trách bạn sẽ làm mình đau khổ như thế là không từ bi với mình.

Trí tuệ sẽ không phiền muộn! Phiền muộn là nỗi khổ day dứt bất tận của con người, để hóa giải phiền muộn chúng ta cần vận dụng trí tuệ “không quán”

(dùng trí tuệ quán sát các pháp vốn không thực có). Phiền muộn chỉ hiện hữu khi ta nghĩ đến nó.

Nếu ví phiền muộn là bóng tối thì trí tuệ chính là ánh sáng, khi tia sáng xuất hiện, bóng tối nghìn năm cũng tự nhiên tan biến.

Thực chất bóng tối tồn tại khi không có ánh sáng. Tương tự, phiền muộn vốn không tồn tại, chỉ do thiếu trí tuệ, do quan niệm tà kiến, điên đảo mới nảy sinh những xung đột, mâu thuẫn và tranh chấp...dẫn đến phiền muộn.

Có nhà nhân chủng học nghiên cứu và chỉ ra rằng, con người đầu tiên đến từ Châu Phi cùng mang một dòng máu. Quan niệm này thực sự giống với quan niệm “chúng sinh bình đẳng” trong Phật pháp, tuy nhiên con người có thực sự cùng xuất thân cùng cội nguồn hay không không quan trọng mà quan trọng ở chỗ: những nhu cầu và tâm lí cơ bản của con người đều giống nhau.

Bản tính của con người giống nhau vì vậy cần quan tâm giúp đỡ nhau, gắn bó như môi với răng, nếu nghĩ được như vậy, không những có lợi cho mình mà còn có lợi cho người khác và mãi mãi sẽ không có kẻ thù, đó là trí tuệ.

## **PHƯƠNG PHÁP BIẾN ĐỊCH THÀNH BẠN HIỆU QUẢ NHẤT**

Khi tôi đề xướng “tứ cảm” tức là bốn chủ trương khi sống với mọi người gồm: Cảm ơn, cảm tạ, cảm hóa, cảm động. Trong đó, nghĩa của “cảm động” là việc dùng trí tuệ để giải quyết vấn đề, lấy từ bi để đối xử với mọi người. Chúng ta khích lệ, kính trọng, khiêm tốn, khoan dung với người khác như đối với chính bản thân thì tự nhiên sẽ tạo ra sức mạnh cảm động người khác.

Tuy nhiên khi chúng ta cố tình nghĩ cách làm thế nào để người khác cảm động, trong lòng nhất định sẽ có đối tượng đặc biệt, sẽ có tâm lí chờ đợi. Một khi sự chờ đợi không thành, sẽ cảm thấy trăn trở, không biết làm gì. Nhưng nếu chỉ đơn thuần là giúp đỡ người khác, trong lòng không có một đối tượng đặc biệt nào, cũng không cần quan tâm sau khi làm xong sẽ có người cảm động không, chỉ làm việc thiện giúp người một cách thầm lặng thì chính điều đó lại làm người khác cảm động.



Ví dụ, thông thường khi tan ca hoặc ngày nghỉ, mọi người đều đi xem phim, đi dạo hoặc đến nhà hàng. Nhưng những người xuất gia chúng tôi, một năm 365 ngày không được nghỉ ngơi ngày nào, người xuất gia không sở hữu gì cả, không có tài sản, không sự nghiệp hay của cải, thậm chí không có cả con cháu ruột rà, không phải nghĩ đến chuyện thăng quan phát tài mà chỉ bận rộn cho việc hoằng dương chính pháp một cách vô tư, cũng chính vì thế đã cảm động người khác!

Tuy nhiên ý tôi không phải khiến cho mọi người cảm động, bởi bốn phận của người xuất gia chính là phục vụ chúng sinh. Tôi thường nói với các học trò “tôi thực sự rất cảm ơn các vị! Tôi không có ơn gì với các vị, đó là ơn của các vị đem lại cho tôi”. Đây là sự tri ân nhìn theo quan điểm của đạo Phật đồng thời cũng chính là “tam luân thể không”<sup>15</sup> 2. Chúng ta cần cảm ơn con người vì họ đã tạo cơ hội cho chúng ta tạo phúc.

Các đệ tử nghe tôi nói như vậy, trong lòng rất cảm động, họ nghĩ: “rõ ràng sư phụ đã vất vả để dạy dỗ chúng tôi, giúp chúng tôi, tại sao lại còn cảm ơn chúng tôi?” nhờ sự cảm động đó, lòng của họ sẽ được mở rộng và thay đổi, họ càng mong muốn giúp đỡ, cố gắng từ đáy lòng mình.

Ngoài ra, cũng có người thường đả kích tôi, khi bị đả kích tôi cũng rất buồn, nhưng tôi không oán hận hay muốn báo thù.

Ngược lại, khi người đả kích muốn tôi giúp đỡ, tôi vẫn giúp đỡ họ, không bao giờ lợi dụng cơ hội này để báo thù. Chính nhờ tôi làm thế mà họ tự thấy hổ thẹn, khi biết hổ thẹn, họ sẽ cảm động và tự thay đổi.

Tuy nhiên mục đích giúp đỡ người khác không phải vì tôi muốn khiến họ cảm động mà đó là việc tôi nên làm. Tôi chỉ làm đúng theo tinh thần Phật pháp, và những kết quả của việc thực hiện tinh thần đó luôn luôn làm mọi người cảm động.

Thêm nữa, trong cuộc sống hàng ngày, không nên vì một chuyện nhỏ nhặt mà oán ghét, căm thù người đã gây chuyện, mặc dù người khác có lỗi chúng ta cũng vẫn cần phải tha thứ. Có người không chịu nổi sự chỉ trích của người khác nên nếu bạn mắng họ, họ sẽ thù bạn. Với người như vậy, chúng ta không nên dùng cách chỉ trích để giải quyết vấn đề, cũng không cần phải tốn lời để giải thích, chỉ cần bao dung, từ bi, làm bạn với họ, dần dần họ sẽ cảm động, cảm thấy việc chống lại bạn là không nên, hai bên từ đối địch dần dần sẽ trở thành bạn tốt.

Hóa giải xung đột giữa con người một cách tốt nhất, hiệu quả nhất là cảm hóa họ theo tinh thần Phật pháp; cảm hóa bằng Phật pháp là phương pháp hữu hiệu nhất để biến địch thành bạn.

## Notes

[←1]

Tứ nhiếp pháp: Là bốn phương pháp tiếp cận và cảm hóa giúp người khác tu học theo Phật pháp. (ND)

[←2]

Trong luật chỉ dùng giới trọng và giới khinh, chưa thấy ai dùng giới nặng và giới nhẹ. Giới trọng chỉ các giới không sát sinh, không trộm cắp, không tà dâm, không nói dối. (ND)

Thích phê bình chuyện riêng của người khác. (ND)

[←4]

Đại vọng ngữ: Vọng ngữ mang trọng tội; tiểu vọng ngữ: vọng ngữ tội nhẹ và vọng ngữ phương tiện: sử dụng vọng ngữ vì bị bắt buộc hoặc vì giáo hóa chúng sinh. (ND)

[←5]

Kiến hiền tư tề: Thấy người tài giỏi thì nghĩ cách giúp mình tài giỏi như họ. (ND)



[←6]

Tứ chính cần: là bốn trạng thái tinh thần nhằm loại trừ các pháp bất thiện. Bốn trạng thái đó là: các điều thiện đã làm thì hãy làm cho nó tăng trưởng; điều thiện chưa làm, chưa biết hãy học để biết thêm; điều ác đã phạm thì không được tái phạm; điều ác chưa phạm hãy ngăn ngừa không được phạm.

37 phẩm trợ đạo (Tam thập thất trợ đạo phẩm): chỉ các phương pháp giúp người tu hành chọn đúng hướng, thực hành đúng cách và không lơ là trong quá trình tu tập như: tứ niệm xứ, tứ chính cần, tứ như ý túc, ngũ căn, ngũ lực, thất bồ đề phần và bát thánh đạo phần.

[←8]

Họa từ lời ra, bệnh từ miệng vào. (ND)

[←9]

Một lời có thể làm một nước hưng thịnh cũng có thể làm một nước bại vong. (ND)

Nghĩa công Bồ-tát chỉ cho những người tham gia lao động công ích, giúp đỡ mọi người mà không nhận tiền thù lao, tín chúng Bồ-tát chỉ những người đóng góp tiền của sức lực để làm từ thiện. (ND)

[←11]

Nghe người khác chỉ lỗi thì thấy vui mừng, nếu mình có lỗi thật sự thì sửa lỗi, nếu không thì cố gắng đừng phạm. (ND)



Hòa thượng túi vải (Bố đại hòa thượng): Bồ tát Di Lặc khác với vị hòa thượng mang túi vải, mặc dù hòa thượng mang túi vải là hóa thân của Di Lặc. (ND)

[←13]

Nhu nhuyển là mềm mỏng nhưng trong kinh sách được dịch không thấy dùng từ mềm mỏng mà dùng nhu nhuyển, ví dụ như nhu nhuyển đức. (ND)

Nghiệp chướng, báo chướng và sở tri chướng được gọi là tam chướng, trong đó nghiệp chướng chỉ những lỗi lầm mình đã và đang tạo, báo chướng là hậu quả phải gánh chịu của lỗi lầm đã tạo, sở tri chướng chỉ những chướng ngại do sự hiểu biết của mình, đến một mức độ nào đó, chính sự hiểu biết, kiến thức của mình cũng được xem là chướng ngại. (ND)

[←15]

Tam luân thể không: nghĩa là trong bố thí không có người cho, không có người nhận và không có vật được cho — nhận. (ND)