

Nhân Sinh Mời Mời đều là Tú Hành

Quý
Lucky
Thất

Thúy Ngọc dịch

《人生处处是修行》

Copyright © 2020 by 鬼脚七

Vietnamese edition copyright ©2020 by Vietnam AZ Communication and Culture
Co.,Ltd

The Vietnamese edition of this book was licensed by Beijing White Horse Time
Culture Development Co., LTD
All rights reserved.

本书越南文版由北京白马时光文化发展有限公司独家授权发行。

版权所有，盗版必究。

Dịch từ nguyên bản tiếng Trung

人生处处是修行

Bản quyền bản tiếng Việt © Công ty TNHH Văn hóa và Truyền thông AZ Việt
Nam, 2020.

e-Book này được thực hiện trên tinh thần thiện nguyện, phi lợi nhuận và phục vụ cộng đồng người đọc chưa
có điều kiện mua sách giấy.

Thông tin eBook

Tên sách: Nhân sinh nơi nơi đều là tu hành

Nguyên tác: 人生处处是修行

Tác giả: Quỷ Cước Thất

Dịch giả: Thúy Ngọc

Phát hành: BlueBooks, AZ

Xuất bản: NXB Văn Học

ISBN: 978-604-349-899-8

Số trang: 394 pgs

Khổ giấy: 14.5 x 20.5 cm

Giá bìa: 145.000 đ

Ngày phát hành: 05/2022

Tạo eBook: @huyetleid0907

Hoàn thành: 06/2025

Quỷ Cước Thất tên thật là Văn Đức, pháp danh Hành Không. Là một người yêu thích văn học và triết học, thích nghiên cứu về Phật học và Lão Tử.

Đến nay, anh đã rời xa thành phố huyên náo, tu hành trên núi được ba năm. “Nhân sinh nơi nơi đều là tu hành” là cuốn sách ghi chép lại hết thảy những trải nghiệm, suy nghĩ, giác ngộ của anh trong khoảng thời gian này.

“Khi một người thật sự bắt đầu tu hành, cuộc sống sẽ trở nên rất tươi đẹp, mọi việc sẽ trở nên có ý nghĩa. Cho dù là một vài trải nghiệm vô cùng đau khổ, hoặc một vài chuyện nhỏ vụn vặt, hoặc một cơn gió nhẹ vừa lướt qua, hoặc một tiếng chim hót lành lót... nhân sinh nơi nơi đều là tu hành.”

“Rất nhiều sự việc đau khổ trong cuộc đời, rồi sẽ có một ngày chúng ta đều mỉm cười kể về nó.”

QUÝ CƯỚC THẤT

Thúy Ngọc dịch

Nhân sinh
nơi nơi
đều là
tu hành

BlueBooks, AZ & NXB Văn học

LỜI TƯA

Nếu như nhân sinh không có khổ nạn

Tôi lớn lên ở vùng nông thôn. Nông thôn trong ấn tượng của tôi không phải là bà con lối xóm thật thà chất phác, xóm làng hòa thuận. Ngược lại, trong làng thường xuyên xảy ra cãi vã chỉ vì có người mất con gà hoặc thiếu một chiếc sàng. Cha mẹ cũng thường xuyên cãi nhau, mâu thuẫn với họ hàng, phần lớn bởi chuyện vay, trả tiền. Tóm lại, toàn bộ những mối bất hòa này, phần lớn cũng vì “nghèo”! Rất nhiều khổ nạn tôi từng trải qua thời trẻ đều liên quan tới “nghèo”. Thứ muôn rũ bỏ nhất lúc bấy giờ cũng chính là “nghèo”! Khổ nạn mà tôi nói ở đây không phải là chiến tranh bệnh dịch, thiên tai nhân họa, mà là nghịch cảnh, hoàn cảnh khó khăn, đau khổ và trắc trở mà con người phải trải qua.

Giờ đây quay đầu nhìn lại, nhận thức đã thay đổi rất nhiều. Những thứ gọi là “khổ nạn” mà khi xưa cảm thấy dường như không thể vượt qua, giờ xem ra lại không đáng để nhắc tới, trái lại còn lưu giữ cho tôi rất nhiều của cải. Nếu không bởi vì nghèo, tôi sẽ không trở nên độc lập ngay từ khi còn trẻ. Nếu không bởi vì nghèo, tôi sẽ không có những suy ngẫm sâu sắc về nhân sinh. Nếu không bởi vì nghèo, tôi sẽ không có hứng thú với tu hành. Nếu giờ đây tôi được coi là người có chút trí tuệ, thì có lẽ công lao của “nghèo” cũng rất lớn.

Có người cả đời thuận buồm xuôi gió, chưa từng trải qua phong ba bão táp, đó là một kiểu phúc phận, của cải của người đó. Có người xuất thân nghèo khó nhưng quyết tâm cố gắng, dốc sức quyết đấu để có được một cuộc sống tươi đẹp, quãng trải nghiệm này cũng trở thành của cải của người đó.

“Nghèo” cũng là một loại của cải! Người bình thường rất khó lý giải, trừ phi người đó từng trải qua nghèo khổ rồi từ đó đi lên. Trên thực tế, bất cứ khổ nạn nào trong cuộc sống cũng đều như vậy.

Khi một người bước ra từ trong khổ nạn, khổ nạn sẽ trở thành của cải.

Tôi thường rất thích suy ngẫm một câu hỏi: Con người sống vì lý do gì? Xem ra có phần ngô nghê, nhưng đây là một câu hỏi nghiêm túc. Tôi từng hỏi rất nhiều người câu này, bao gồm cả cha mẹ, người thân, hàng xóm, thầy cô, bạn bè, thậm chí cả người qua đường, mỗi người đều có một câu trả lời khác nhau.

Con người sống vì lý do gì? Có người cả đời cũng không suy ngẫm về câu hỏi ấy, cứ ngờ ngờ nghịch nghịch mà sống, cũng có người suy nghĩ suốt cả cuộc đời vẫn không tìm ra đáp án. Nhưng tôi không hy vọng như vậy. Nếu con người đã là linh hồn của vạn vật, vậy thì khi sống cũng nên sống có chút ý nghĩa.

Trước đây tôi muốn tìm câu trả lời từ triết học. Tôi học triết học Đông - Tây, nghiên cứu Lão Tử, tham gia tu luyện linh hồn, lại học cả Phật pháp. Cuối cùng, tôi phát hiện ra Phật pháp đường như có thể mang tới cho tôi câu trả lời, vậy là tôi bước vào con đường học Phật.

Trước đây tôi từng nghiên cứu kĩ lưỡng về đề tài: Cơn phẫn nộ của con người được sản sinh như thế nào? Bất cứ ai cũng đều có thể nổi giận, có người thường xuyên tức giận. Tổn hại từ những cơn phẫn nộ rất lớn, nhẹ thì oán hận lẫn nhau, nặng thì anh em bạn bè trở mặt, thậm chí rút dao giết người.

Ngoài tức giận ra, còn có các loại tâm trạng tiêu cực tương tự như oán hận, đố kị, đau buồn, phiền muộn... Những tâm trạng này được sản sinh như thế nào? Theo thống kê của Tổ chức Y tế Thế giới, số lượng người mắc chứng bệnh trầm cảm trên toàn thế giới đạt mức 350 triệu người, tỉ lệ tử vong sau tự sát vì bệnh trầm cảm hằng năm lên tới 1 triệu người. Có thể thấy rằng, nghiên cứu chủ đề này không những có thể giảm bớt nỗi đau khổ của bản thân, mà cũng rất có ý nghĩa xã hội.

Tâm trạng rốt cuộc được sản sinh như thế nào? Và làm sao để có thể giải tỏa? Tại sao phiền não cứ liên tục xuất hiện? Ý nghĩa của nhân sinh chính là mặt sau của những vấn đề này thôi! Bản thân những vấn đề này chính là cổng vào của tu hành, đi qua cổng vào này, có thể nhận thức tốt hơn về chính mình, về người khác, thậm chí cả về mối quan hệ giữa người với người. Vậy là tôi bước vào con đường tu hành. Mười năm trước, tôi bắt đầu nghiên cứu triết học Đông - Tây; Chín năm trước, bắt đầu nghiên cứu tu luyện linh hồn; Bảy năm trước, bắt đầu yêu thích tu thiền; Năm năm trước xuất gia ngắn hạn, thắc bát hành khất hai nghìn cây số, khởi xướng hoạt động chép một trăm triệu bộ Tâm Kinh; Ba năm trước, tôi buông bỏ tất cả công việc thế tục, một mình leo núi tu hành dài hạn; Và giờ đây, ừm, viết xong cuốn sách này.

Đây là cuốn sách thứ năm của tôi được xuất bản kể từ năm 2013 đến nay. Quá trình xuất bản những cuốn sách này: từ những cuốn ban đầu như *Hay là chính mình*; *Yêu cuộc sống, đến Không có việc gì đừng tùy tiện suy xét nhân sinh*; *Mọi con đường từng trải qua trong kiếp nhân sinh đều là tất yếu*; rồi đến *Nhân sinh nơi nơi đều là tu hành*, cũng chính là quá trình nhận thức của tôi đối với sự tiến hóa của thế

gian. Ban đầu tìm tòi cách thức gây dựng đại nghiệp, giờ đây tìm tòi xem làm thế nào để nâng cao trí tuệ; Ban đầu nghiên cứu cách thức chung sống với thế giới, giờ đây nghiên cứu ý nghĩ nội tâm của chính mình; Ban đầu chỉ có ý quan sát tu hành, giờ đây đã trở thành người thực hành chân chính.

Ba năm trước, tôi đi theo một vị sư phụ ở trên núi, hằng ngày rung chuông gỗ mõ, tụng kinh ngồi thiền, thi thoảng cũng viết một vài trang. Nội dung trong cuốn sách này chính là tác phẩm được lựa chọn tỉ mỉ, kĩ lưỡng từ những trang viết trong suốt mấy năm đó. Tác phẩm đã hàm chứa nhận thức hiện nay của tôi đối với tâm trạng cảm xúc, đối với nhân sinh, đối với chính bản thân mình.

Tu hành là gì?

Trước đây tôi cứ nghĩ rằng có thể ngồi thiền suốt bốn giờ đồng hồ không hề nhúc nhích trong tư thế kiết già đã là tu hành rất tốt rồi. Trước đây tôi cứ nghĩ rằng đọc thật nhiều kinh thư, có thể buột miệng nói trôi chảy lý lẽ kinh điển của nhà Phật đã là tu hành rất tốt rồi. Trước đây tôi cứ nghĩ hằng ngày tụng kinh niệm chú, ăn chay niệm Phật đã là tu hành rất tốt rồi. Trước đây tôi cứ nghĩ rằng có chút thần thông, có thể nhìn thấu quá khứ và dự đoán tương lai của một người đã là tu hành rất tốt rồi... Giờ đây quan niệm đã hoàn toàn khác.

Tu hành chính là thuần phục tâm tưởng của chính mình thôi mà!

Khi tâm tưởng đã được thuần phục, phẫn nộ không còn là phẫn nộ, phiền não không còn là phiền não, tâm trạng cảm xúc không còn là tâm trạng cảm xúc, khổ nạn cũng không còn là khổ nạn.

Thuần phục tâm tưởng của chính mình như thế nào?

Phương thức cực đoan là sống một mình trong một thời gian dài, nhưng tuyệt đại đa số mọi người đều sẽ không làm vậy và cũng không đủ điều kiện để thực hiện. Một phương thức khác là lựa chọn tu hành ngay trong cuộc sống. Công việc trắc trở, vợ chồng bất hòa, con cái bất hiếu, bạn thân phản bội, thậm chí còn cả bệnh tật tai nạn, thiên tai ập tới, những cảnh ngộ đó có thể khiến người ta đau khổ buồn phiền, phẫn nộ, trầm cảm, thậm chí cảm thấy “cuộc sống chẳng còn gì đáng lưu luyến nữa”... Tôi coi tất cả những điều đó đều là đối tượng của tu hành. Toàn bộ những cảnh ngộ tiêu cực đó có thể hóa thành tư lương¹ của tu hành không? Nếu

¹ Tư lương: tức những gì cần thiết cho một hành trình.

quả thật có thể như vậy, cuộc sống sẽ trở thành đạo trường của tu hành, nhân sinh nơi nơi đều là tu hành.

Đây chính là xuất phát điểm để tôi viết nên cuốn sách này. Trong sách, tôi kể về trải nghiệm của chính mình, trả lời câu hỏi của bạn bè, còn giới thiệu hàng loạt phương pháp tu hành trong cuộc sống: Tu hành trong bạo bệnh; tu hành trong giận dữ oán hận; tu hành trong ăn uống; tu hành trong tranh cãi; tu hành trong giáo dục con cái...

Thế gian này không có loại thuốc nào có thể chữa lành cho tất cả các bệnh nhân, cũng không có một phương pháp tu hành nào có thể giải quyết nỗi đau khổ của tất cả mọi người. Con đường tôi từng trải nghiệm, có thể chưa hẳn đã phù hợp với tất cả mọi người, phương pháp tôi đưa ra, cũng chưa chắc đã phù hợp với tất cả mọi người. Nhưng nếu bạn thường xuyên bị tâm trạng, cảm xúc vây hãm và phiền nhiễu, hoặc giả cuộc đời trải qua nhiều thăng trầm (đau khổ), hoặc giả có hứng thú với việc nâng cao trí tuệ, tôi khuyên bạn hãy đọc cuốn sách này, tin rằng bạn nhất định sẽ có thu hoạch, hơn nữa sẽ có thể đồng cảm với tôi.

Cuốn sách này chưa chắc có thể giải quyết tâm trạng tiêu cực của bạn, cũng chưa chắc có thể giúp bạn giảm nhẹ nỗi đau. Nhưng đọc nó xong, có lẽ bạn sẽ hiểu được cách thu hút năng lượng từ trong đau khổ, hiểu được cách thức nâng cao trí tuệ từ trong khổ nạn.

Xưa nay không ai có thể hoàn toàn né tránh khổ nạn, hơn nữa cũng không cần thiết.

Nếu như nhân sinh không có khổ nạn, vậy thì thật vô vị nhạt nhẽo biết bao!

Văn Đức (Quỷ Cước Thất)

Ngày 8 tháng 6 năm 2020

Tại Quả Lạc - Thanh Hải

Chúng ta xưa nay không cần từ bỏ tất cả,
Chỉ cần từ bỏ chấp trước đối với tất cả.

CHƯƠNG MỘT

Vết tích của năm tháng

Tôi tỉ mỉ xem xét những năm tháng đã trôi qua,

Những điều còn lưu lại.

Có bi thương và ngọt ngào, đau khổ và cười vui,

Trí tuệ được thai nghén ra từ đó,

Trở thành vết tích của tháng năm.

Tản mạn về cắt tóc

Có người vì mái tóc là ba nghìn sợi phiền não. Lời ví von này quả thực rất hình tượng đấy chứ! Sợi tóc nhiều, phiền não cũng không ít.

Điều quan trọng nhất là cắt đi rồi tóc vẫn sẽ mọc dài, phiền não cũng như vậy, trôi qua rồi vẫn sẽ quay trở lại.

Ánh dương xuyên qua ô cửa sổ, vẽ hình lên giường ngủ và nền nhà.

Mở cửa ra, không xa là dòng sông Đa Khoa quanh co uốn lượn, làn nước óng ánh xanh, thong thả xuôi dòng theo hướng đông. Núi cao trùng điệp khoan thai trải dài bên kia sông, ngút ngàn thân tùng phủ kín sườn núi, yên tĩnh tắm nắng. Mấy ngày nữa là có thể qua bên đó hái nấm rồi, sư phụ nói ở đó có loại nấm bụng dê (Morchella esculenta) ngon nhất thế giới. Đỉnh núi phủ tuyết trắng xóa, người ta nói đó là núi thiêng.

Trời rất xanh, xanh tới mức khiến người ta rơi lệ. Mây đậm mây trắng lững lờ trôi, vô cùng chậm rãi rồi lại hững hờ thờ ơ chuyển đổi hình dạng. Thi thoảng vang lên tiếng hót lành lót của một vài loài chim không biết tên mỗi khi chúng bay ngang qua.

Tôi đến đây đã hai năm rồi, rất thanh tịnh, phong cảnh rất đẹp, nhưng chưa từng nhìn thấy bóng dáng du khách, là một nơi tu hành tuyệt vời. Có câu nói rằng:

Tránh xa môi trường hiểm ác nên nghi hoặc dần dần giảm bớt, rời xa rồi ren nén thiện lành tự gia tăng.

Tâm lắng trong pháp khởi phát định kiến, nương tựa nơi thanh tịnh là Phật tử hành.

Tôi nhắm mắt lại, hít một hơi thật sâu.

Không biết bao lâu sau đó, tôi chợt nhớ ra một việc, đã đến lúc cần cắt tóc, bèn đưa tay gãi gãi đầu vài cái, ừm, đúng là cần cắt tóc rồi.

Tôi quay người bước vào phòng bếp, bật âm điện đun nước, vớ một chiếc khăn bông quấn quanh cổ, lấy tông đơ cắt tóc, kiểm một chiếc ghế gấp rồi ngồi xuống, bắt đầu tự cắt tóc.

Nơi đây cách trung tâm huyện khá xa, đi xe ước chừng mất khoảng hai giờ đồng hồ, đôi khi một, hai tháng tôi mới xuống núi một lần, có khi tới cả nửa năm cũng không xuống núi. Việc gì tự làm được đều cố gắng tự làm, cắt tóc cũng là một việc như vậy.

Tôi cũng chưa từng nghĩ rằng sẽ có lúc lại tự cắt tóc cho bản thân.

Hồi nhỏ khi còn sống ở quê, có ông thợ cắt tóc dạo hằng ngày quẩy gánh đi ngang ngõ, ông ấy chỉ biết cắt đúng một kiểu đầu định. Lần nào ông thợ cắt tóc cũng khen kiểu tóc của tôi rất đẹp khiến tôi vô cùng vui sướng. Sau đó khi lên học trên huyện tôi mới biết rằng kiểu tóc đó rất quê mùa, thế là nhất định không chịu để ông thợ ấy cắt tóc nữa.

Sau này khi ra trường đi làm, tôi luôn cảm thấy trình độ của thợ cắt tóc rất không ổn, các kiểu tóc đều không hợp với kiểu đầu của tôi, phải liên tục đổi hiệu cắt tóc. Rốt cuộc đã tìm thấy một thợ cắt tóc tay nghề cao, chỉ có điều giá thành hơi đắt, mỗi lần cắt tiêu tốn hơn hai trăm đồng.

Giờ đây tự cắt tóc cho mình không mất một hào nào, nghĩ tới đó lại cảm thấy thoải mái mãn nguyện.

Tay trái xoa xoa vuốt vuốt trên đầu, cảm thấy chỗ nào còn tóc, tay phải liền đẩy tông đơ về phía đó. Đi theo hướng dẫn của tay trái, đám tóc lũ lượt rơi xuống đất.

Có người ví mái tóc là ba nghìn sợi phiền não. Lối ví von này quả thực rất hình tượng đây chứ! Sợi tóc nhiều, phiền não cũng không ít. Điều quan trọng nhất là cắt đi rồi tóc vẫn sẽ mọc dài, phiền não cũng như vậy, trôi qua rồi vẫn sẽ quay trở lại.

Mọi người luôn nghĩ rằng nếu giải quyết xong phiền não trước mắt sẽ có được cuộc sống hạnh phúc, đâu biết rằng phiền não cũng giống như mái tóc, cắt bớt một đoạn lại sẽ mọc lên càng nhiều. Ví dụ, khi không có tiền, người ta thường đau khổ phiền não, một lòng mong muôn ngày càng kiêm được nhiều tiền hơn, sau đó phát hiện ra, những đau khổ phiền não sau khi có tiền lại chẳng ít hơn trước kia chút nào. Đó chính là cuộc sống.

Kiểu tóc của tôi hiện giờ rất đơn giản: đầu trọc.

Trong trí nhớ, tôi từng cạo trọc một lần hồi đang học cấp hai. Đêm hôm đó trằn trọc rất lâu vẫn không ngủ được, ngày hôm sau xấu hổ không đi học, cứ thấp tha thấp thõm suốt mấy ngày liền. Từ đó về sau, tôi không dám cạo trọc đầu nữa.

Bây giờ thì hay rồi, lần nào cũng cạo trọc đầu.

Nghĩ lại chuyện trước đây cảm thấy thật buồn cười. Nào có ai để tâm tới kiểu tóc của tôi kia chứ? Bất cứ ai cũng đều có chuyện riêng cần lo nghĩ hằng ngày, kiểu tóc của tôi vốn không để lại ấn tượng gì trong tâm trí họ, cũng giống với việc xưa nay tôi không ghi nhớ kiểu tóc của người khác vậy.

Tại sao trước đây bận tâm tới kiểu tóc như thế, bây giờ lại không chút vần vương?

Bởi vì con người đã trưởng thành rồi chẳng.

Con trai trước đây rất thích chơi đoàn tàu Thomas, đó từng là món đồ chơi mà cậu lưu tâm nhất, nếu ai làm hỏng đoàn tàu Thomas của cậu, cậu sẽ rất buồn. Nếu muốn cậu bé làm gì, chỉ cần đem đoàn tàu Thomas ra dụ dỗ, chắc chắn sẽ thành công. Thomas giống hệt một sợi dây, nút chặt con trai lại.

Kiểu tóc cũng là một sợi dây thừng, thắt nút tôi suốt mấy chục năm liền.

Chiếc tông đơ rung động lướt trên đầu, từng lọn tóc lũ lượt rơi xuống, hệt như sợi dây thừng bị cắt thành nhiều đoạn, tôi chợt cảm thấy vô cùng thoải mái. Nhưng chỉ trong chốc lát lại có chút chán nản thất vọng, trên cổ dường như vẫn còn rất nhiều dây thừng: háo danh, háo lợi, háo sắc, tham ăn, tham ngủ, tham chơi...

Chỉ mất mấy phút, số tóc trên đầu đã được cạo xong. Soi mình trong gương, vẫn còn lơ thơ vài sợi sót lại, tiếp tục đẩy tông đơ cạo sạch. Gần xong rồi, rót nước nóng từ trong âm điện, pha thêm chút nước lạnh, bắt đầu gội đầu.

Gội đầu là một việc vô cùng thoải mái, đặc biệt là khi gội đầu bằng nước nóng.

Lại soi mình trong gương, trên đầu vẫn còn bốc hơi nước nóng. Ủm, không tệ, rất sạch sẽ.

Có người nói tôi cạo trọc đầu nhìn rất giống đại hòa thượng, chưa biết chừng kiếp trước tôi đã là hòa thượng rồi. Chợt cảm thấy cắt tóc chẳng phải là luân hồi đó sao? Mỗi tháng một lần, mỗi lần đổi một kiểu tóc, nhưng tôi vẫn là tôi. Bốn mùa chẳng phải là luân hồi đó sao? Xuân hạ thu đông, đều đặn lặp đi lặp lại. Mỗi ngày

chẳng phải là luân hồi đó sao? Từ sớm đến tối, từ đêm đen tới bình minh. Mỗi khắc chẳng phải đều là luân hồi đó sao? Mỗi khắc đều là luân hồi của một khắc trước đó.

Giặt sạch chiếc khăn bông, lại lau chùi xung quanh cổ, vươn vai kéo dãn eo lưng, tôi bước ra khỏi phòng. Ánh dương vẫn rất rực rỡ, tôi lấy chiếc ghế đôn ngồi ngay trước cửa, lưng dựa vào tường, phóng tầm mắt nhìn đỉnh núi cao. Lũ chim trời đã không thấy tăm hơi đâu nữa, dòng Đa Khoa vẫn cuộn chảy không ngừng.

Một cơn gió nhẹ lướt qua, cảm giác mát rượi trên đỉnh đầu. Tôi ngược nhìn bầu trời xanh, lim dim đôi mắt, ánh dương mơn man trên da đầu, mang lại một cảm giác mệt mỏi.

Tôi và đám mây trắng đưa mắt nhìn nhau, cùng hiểu ý cười xòa.

Tản mạn về lấy nước

Rất nhiều sự việc trên thế gian, bè ngoài có vẻ như không hợp tình hợp lý, đâu biết rằng đều có nhân quả.

Phía tây của nơi ở có một ngọn núi, băng qua sườn núi là đến một thung lũng. Cảnh sắc nơi đó đẹp và u tịch, có nhiều bụi cây lúp xúp, xanh tươi rậm rạp. Một khe suối nhỏ len lỏi giữa các bụi cây, nước suối trong vắt, bắt nguồn từ phuong Bắc, tràn qua vách đá, rồi lại uốn khúc về phía tây. Trên suối có cầu, qua cầu vào rừng cây, gặp một đình bát giác nhỏ có tên là đình Bát Công Đức. Trong đình có một mạch suối, nước chảy ào ào rất nhiều năm vẫn không ngừng nghỉ, có tên là nước Bát Công Đức. Theo ghi chép trong Kinh Thư, phàm là những khu vực xung quanh đất thánh thanh tịnh đều có thể tìm thấy nước Bát Công Đức.

Đình Bát Công Đức cách nơi tôi ở hơn hai dặm, có đường nhỏ để đi, tôi thường tới đó lấy nước. Mặc dù đường không xa, nhưng ở độ cao gần 4000 mét so với mặt biển, phải băng qua một sườn núi, còn phải gánh thêm hai thùng nước thì đó là việc không mấy dễ dàng. Trên cao nguyên, nhịp độ của tất cả các sinh vật đều chậm lại, ẩn sī hành động thong thả, trâu lùn di chuyển ngập ngừng, chó mèo truy đuổi cũng không quá nhanh, ngay cả diều hâu trên trời cũng bay chậm hơn một chút so với khi ở dưới đồng bằng. Cũng may, tôi đã thích ứng với kiểu nhịp điệu này.

Hôm nay, cùng đi lấy nước với tôi còn có Hằng sư huynh và Nhị sư huynh. Mới đến sườn núi, cả ba đều đã thở hồn hển, định bụng sẽ nghỉ ngơi tại đó một chút. Bỗng nhiên một cơn gió mát thổi tới, tiếng suối chảy rào rào khẽ vang lên bên tai, mang theo vài tiếng chim hót lảnh lót, chốc lát đã khiến người ta vui tươi thanh thản, mọi nỗi mệt nhọc đều tan biến hết. Đưa mắt nhìn phía xa, khe suối nhỏ dưới đáy thung lũng quanh co uốn lượn, không nhanh không chậm, khi ẩn khi hiện giữa các bụi cây, cuối cùng biến mất sau lưng dãy núi cao. Một vài lá cờ Lungta treo ngang trên thung lũng, tương phản với trời xanh mây trắng, tung bay trong gió.

Kinh Phật đã ghi, cơn gió nào thổi qua cờ Lungta đều mang theo hương sắc từ bi.

Thận trọng men theo đường núi xuông tới đáy thung lũng, qua cây cầu nhỏ, xuyên qua rừng cây, tới đình Bát Công Đức, chợt phát hiện ra một con chuột chết

nằm trên phiến đá bên trong đình. Hằng sư huynh nói con chuột này bị chết đuối trong nước, lần trước chính anh ấy đã vớt xác chuột lên rồi để ở đó.

Nhi sư huynh hỏi: “Tại sao không đưa nó tới sườn núi phía bên kia?”

Hằng sư huynh đáp: “Tôi hơi sợ.”

Tôi có phần coi thường anh ấy, động lòng trắc ẩn, đeo bao tay túm lấy đuôi con chuột, vừa niệm kinh vừa xách theo xác nó đi tới sườn núi phía đối diện, đào một hố nhỏ chôn cất nó.

Sau khi tôi quay trở lại, Nhi sư huynh nói: “Nào, kẻ bần tăng này xin kể cho hai vị đại đức nghe một câu chuyện.”

Chuyện kể rằng năm trăm năm sau, Hằng sư huynh lại đầu thai làm người, có tên là Tiểu Hằng.

Sư huynh Tiểu Hằng trong kiếp đó là một người vô cùng tài hoa, phong lưu phóng khoáng, ngoại hình lại càng khôi ngô tuấn tú, quả thật là tài tử của tài tử, Phan An của Phan An¹.

Các vị, tại sao kiếp này Hằng sư huynh có ngoại hình xấu xí? Kinh Kim Cang có viết: “Nếu là người đê tiện, là tội nghiệp kiếp trước của người đó đã sa vào con đường tàn ác, chính vì kiếp này là người đê tiện thì tội nghiệp trong kiếp trước mới được tiêu tan.” Vậy tại sao năm trăm năm sau tướng mạo của anh ấy còn vượt qua cả Phan An? Chỉ bởi vì kiếp này anh ấy đã xuất gia tu hành, tích lũy công đức, hơn nữa còn thường xuyên hái hoa dâng Phật nên mới được quả báo.

Chuyện kể rằng sư huynh Tiểu Hằng gặp một cô gái tên là Tiểu Thư. Tiểu Thư vô cùng xinh đẹp, da trắng như tuyết, mặt tựa hoa đào, tính cách lại hiền lương đoan trang, cử chỉ tự nhiên thoải mái, có thể coi là giai nhân của giai nhân, Tây Thi của Tây Thi. Ngoài đôi mắt hơi nhỏ ra, cô ấy không có bất kỳ nhược điểm nào khác. Tiểu Thư và Tiểu Hằng tình đầu ý hợp, thầm ước hẹn trọn đời bên nhau. Cha mẹ hai bên vô cùng mãn nguyện, ngay cả láng giềng thân cận cũng đều khen ngợi: “Đúng là một cặp trai tài gái sắc duyên trời tác hợp.”

¹ Phan An (247 - 300) - người đứng đầu trong tứ đại mỹ nam thời cổ đại Trung Hoa.

Thế nhưng, Phật đã dạy: “Chư hành vô thường, chư lậu giai khổ².”

Các vị thử đoán xem câu chuyện sẽ diễn ra như thế nào?

Chỉ còn cách lẽ cưới bảy ngày, Tiểu Thư bỗng nhiên tới tìm Tiểu Hằng, kiên quyết đòi chia tay. Tiểu Hằng gặng hỏi nguyên nhân, cô ấy đầm đìa nước mắt nhưng vẫn nhất định không nói rõ chân tướng sự việc, thái độ kiên quyết lạ thường, bảo: “Hãy quên em đi, anh là một người tốt!”

Tiểu Hằng là một trang quân tử si tình, dẫu rằng vô cùng đau khổ tuyệt vọng cũng dành nói: “Anh sẽ đợi! Trừ phi núi cao trở nên bằng phẳng, trừ phi nước sông cạn kiệt, trừ phi sấm sét gầm gào giữa mùa đông, trừ phi tuyệt rơi giữa mùa hè, trừ phi trời đất hòa làm một, anh mới dứt tình với em!”

Tiểu Thư nghe xong tỏ vẻ thất vọng, có lẽ cô ấy không hiểu, chỉ quay đầu rời đi!

Hơn một tháng sau, Tiểu Thư làm lễ cưới với một chàng trai họ Không, nên duyên vợ chồng, hai người dường như cũng rất tự nguyện, yêu thương ân ái.

Khi hay tin, Tiểu Hằng đau khổ tới mức không muốn sống nữa, ngã bệnh nằm liệt giường. Cuối cùng, anh ấy nhớ tới sư phụ của mình, bèn hỏi ông: “Thưa sư phụ, chuyện này là sao vậy ạ?”

Sư phụ lắc lắc đầu, buông một tiếng thở dài, lấy ra một chiếc gương nhỏ đưa cho anh.

Sư huynh Tiểu Hằng đón lấy chiếc gương, trong gương xuất hiện vô số cảnh tượng, tất cả đều phơi bày rõ ràng: Hóa ra cô gái tên Tiểu Thư kia chính là con chuột bị chết đuối năm trăm năm trước, chàng trai họ Không nọ chính là sư huynh Hành Không - người đã chôn cất con chuột đó ngày hôm nay.

Do vậy, kẻ bần tăng này đã viết bài Tây Giang Nguyệt, trong đó có đoạn:

Nhân quả năm trăm năm trước, luân hồi trong ngàn vạn mối họa.

Nhân duyên có trời định đoạt, nam nữ si tình chớ vội hận thù.

² Mọi hiện tượng và muôn vật trong thế gian luôn luôn biến chuyển không ngừng, mọi thiếu sót đều là đau khổ.

Thế sự là một giấc mộng lớn, chúng sinh chìm đắm khó quay về.

Khi nào tỉnh mộng hưng gió tuyết, mỉm cười ngắm đào đỏ và liễu xanh.

Câu chuyện được kể xong, ba người bật cười sảng khoái!

Múc đầy nước Bát Công Đức, sau khi nghỉ ngơi giây lát, ba người trở về theo lối cũ.

Trên đường quay về nơi ở, tôi chợt có cảm nghĩ.

Rất nhiều sự việc trên thế gian, bề ngoài có vẻ như không hợp tình hợp lý, đâu biết rằng đều có nhân quả.

[1]

Phan An (247 - 300) - người đứng đầu trong tứ đại mỹ nam thời cổ đại Trung Hoa.

[2]

Mọi hiện tượng và muôn vật trong thế gian luôn luôn biến chuyển không ngừng, mọi thiếu sót đều là đau khổ.

Nhân sinh nơi nơi đều là tu hành | Quỷ Cư Ớc Thất

Xe ba gác

Những trải nghiệm ấy, thời trẻ cảm thấy xấu hổ, giờ đây biết rằng đó chính là của cải. Rất nhiều sự việc đau khổ trong cuộc đời, rồi sẽ có một ngày chúng ta đều mỉm cười kể về nó.

Gần đây tôi mua một chiếc xe ba gác, hằng ngày đưa đón con đi học, thi thoảng cũng lái xe đi gấp gõ uống trà với bạn bè. Loại xe ba gác chạy bằng điện này chủ yếu để dùng cho người già, tốc độ không nhanh, cao nhất chỉ đạt 30km/h, quãng đường đi được không dài, nạp đầy điện thì cũng chỉ đi xa nhất được 50km. Vẻ bề ngoài cũng không hào nhoáng, so với những chiếc xe khác của tôi, nó chắc chắn không thể được coi là đẹp.

Nhưng nếu dùng chiếc xe này để đưa đón con đi học thì vô cùng tiện lợi. Không sợ mưa gió, không sợ tắc đường, không cần tìm bãi đỗ xe. Tính ra, mỗi ngày cũng tiết kiệm được khoảng hai giờ đồng hồ.

Một người bạn của Thất Tinh Hội thấy tôi lái xe ba gác liền hỏi đùa: “Anh Thất, lái xe ba gác không sợ bị người khác chê cười à?”

Câu hỏi hay biết bao! Nó gợi lại trong tôi một vài ký ức, khiến tôi nhớ tới hai câu chuyện liên quan tới xe ba gác của mình.

Câu chuyện thứ nhất liên quan tới mối tình đầu.

Năm 1996, Hồ Nam xảy ra ngập lụt nghiêm trọng, nhà ở quê của tôi bị nhấn chìm, bố mẹ buộc phải lên huyện kiếm việc làm. Hồi đó trên huyện không có xe taxi, chỉ có xe ba gác dùng để chở khách, mọi người gọi nó bằng một cái tên nghe rất hay: Mạn Mạn Du¹. Bố tôi sở hữu một chiếc Mạn Mạn Du.

Trong kỳ nghỉ đông, sức khỏe của bố tôi không tốt, vậy là tôi lái chiếc Mạn Mạn Du thay bố. Giá tiền mỗi lượt lên xe là hai đồng, không phân biệt quãng đường dài hay ngắn. Phố huyện không lớn, mỗi ngày có thể kiếm được năm, sáu mươi đồng, nộp xong tiền suất, còn thừa được khoảng ba, bốn mươi đồng.

¹ Mạn Mạn Du có nghĩa là chậm rãi du ngoạn.

Hồi đó tôi còn chưa tròn hai mươi tuổi, cảm thấy rất xấu hổ khi phải làm công việc mưu sinh này. Tôi nghĩ, đội một chiếc mũ cối, mặc quần áo cũ nát một chút, người khác chắc sẽ không nhận ra tôi.

Một lần, có hai người khách lên xe: “Mạn Mạn Du, tới phố Thủy Tiên!”

Khẽ liếc mắt, tôi đã nhận ra một trong hai người khách đó là bạn học cấp ba của tôi, cậu ấy không thi đại học, ở lại trên phố huyện. Ban đầu, cậu ấy có vẻ như không nhận ra tôi, chỉ mình tôi băn khoăn suốt cả chặng đường: Chào hỏi hay không? Đây là một vấn đề! Do dự rất lâu, khi sắp tới điểm dừng, tôi quyết định: Mình không ăn trộm ăn cướp, có gì phải xấu hổ chứ?!

Tôi quay đầu nhìn cậu ấy, hỏi: “Cậu có phải là A đó không?”

Cậu ấy nhận ra tôi, rất kinh ngạc: “Là cậu đấy ư! Sao sinh viên lại đi làm việc này chứ?”

Tôi điềm tĩnh đáp: “Trải nghiệm cuộc sống, trải nghiệm cuộc sống! Không phải trả tiền đâu, bạn bè mà, tiền nong gì chứ?!”

Còn có một lần ở gần khu chợ rau, có một cô rất quen mặt bước lên xe. Khi sắp đưa cô về tới nhà, tôi mới nhớ ra đó chính là mẹ của bạn học. Điều khó xử là sau đó cô ấy cũng nhận ra tôi! Tôi nhất định không lấy tiền, cô lại cương quyết trả bằng được. Sau đó, tôi đỡ xe vào một góc khuất vắng người, lặng lẽ khóc. Cô chính là mẹ của mối tình đầu của tôi.

Những đứa trẻ trong các gia đình nghèo đều có lòng tự trọng rất cao, đồng thời cũng rất tự ti. Bè ngoài nhìn có vẻ điềm tĩnh kia thực ra lại vô cùng yếu đuối, dễ bị tổn thương.

Câu chuyện thứ hai liên quan đến người nông dân lên thành phố làm thuê.

Năm 1998, Hồ Nam lại xảy ra ngập lụt nghiêm trọng. Tình hình kinh tế không mấy sáng sủa, bố mẹ chuyển từ phố huyện lên thành phố Nhạc Dương, thuê một phòng trọ nhỏ. Từ sau khi tôi vào đại học, nhiệm vụ nặng nề nhất của bố mẹ là kiếm tiền trang trải học phí và sinh hoạt phí cho tôi.

Sáng nào họ cũng thức dậy từ hơn ba giờ sáng để nấu cháo Bát Bảo, khoảng bốn giờ sáng, bố tôi sẽ đạp một chiếc xe ba gác chở mẹ tôi cùng một thùng cháo Bát Bảo tới chợ đầu mối buôn rau. Mẹ tôi bán cháo ở trong chợ, một bát tô đầy, thêm chút

đường trắng giá chỉ một đồng. Một buổi sáng có thể bán mười đến hai mươi bát. Bố tôi giúp người ta vận chuyển rau, nghỉ hè về thăm nhà, tôi sẽ lại đội mũ cối, đạp xe ba gác đi làm cùng bố mẹ.

Chủ sạp rau lớn tiếng gọi: “Ba gác, lại đây!” Tôi liền vội vàng đạp xe qua đó, chỉ cần chậm một chút, chiếc xe ba gác sẽ lao tới cướp việc ngay. Tôi vác rau từ thùng xe tải lớn, chuyển xuống xe ba gác, sau đó đạp xe chở rau ra khỏi chợ, với khoảng cách không xa, thường hai, ba trăm mét sẽ thu một đồng. Nếu số lượng rau quá nhiều sẽ thu hai đồng tiền công. Nếu cần chở rau tới nơi xa hơn bên ngoài chợ, tiền công sẽ được mặc cả riêng. Một lần đi xa nhất, tôi xếp đầy một xe rau, đạp suốt năm, sáu cây số, khi lên dốc cầu, tôi buộc phải xuống xe đẩy từng bước, từng bước một. Cuối cùng anh ta trả tôi mười ba đồng tiền công. Kiểu vận chuyển “đường dài” này chỉ có thể nhận vào thời điểm sắp tan chợ, nếu không quả thực không đáng giá.

Hằng ngày đi từ bốn giờ sáng, bảy, tám giờ đã xong việc. Thông thường mỗi buổi sáng sớm có thể kiếm khoảng hai mươi đồng, không phải đóng tiền suất, thi thoảng mua cho ông chủ chợ một bao thuốc là được, giá một bao Bạch Sa là năm đồng.

Mấy ngày đầu tôi rất xấu hổ, sau đó quen dần, cảm thấy cũng không tồi, bởi vì ở đó vốn không có khả năng gặp người quen.

Hồi còn trẻ tôi luôn cảm thấy có chút xấu hổ với hai trải nghiệm này, nhưng hiện tại biết rằng đó chính là của cải. Giờ đây tôi tin rằng, rất nhiều sự việc đau khổ trong cuộc đời, rồi sẽ có một ngày chúng ta đều mỉm cười kể về nó.

Tôi thật sự không ngờ rằng bây giờ tôi lại lái xe ba gác!

Liệu tôi có lo lắng sẽ bị người khác chê cười? Thực lòng mà nói, tôi chưa từng nghĩ tới điều này. Nếu quả thực có người chê cười tôi, thì đó cũng là vấn đề của người ta, không liên quan tới tôi.

Tôi lái xe ba gác trong vài tuần, không thấy có người chê cười mình, nhưng có người dùng còi xe vượt qua tôi, chuyện này cũng không thể trách người ta, là do tốc độ của xe ba gác quả thực không nhanh, cản đường của xe ô tô. Lúc tắc đường, có người lái cả xe ô tô chiếm trọn làn đường dành cho xe thô sơ, rất nhiều xe đạp điện, xe đạp đều bị dồn ứ phía sau đó, ai nấy đều vô cùng bức bối, tôi cũng bóp còi thể hiện sự bất bình, còi xe ba gác thật vang vọng. Chỉ có điều từ đó về sau, mỗi lần lái ô tô, tôi không bao giờ đi vào làn đường dành cho xe thô sơ nữa.

Tôi không lo bị người khác chê cười, nhưng không biết con gái tôi có cảm nghĩ như thế nào.

Một hôm, tôi hỏi con: “Đậu Đậu, con thích bố lái xe ba gác hay xe SUV tới trường đón con?”

“Xe ba gác.”

“Tại sao?”

“Xe ba gác bảo vệ môi trường, còn không bị tắc đường, đi nhanh hơn các bạn!”

Trên đường đi học về, Đậu Đậu thường hớn hở ngồi trên xe ba gác tíu tíu chào hỏi các bạn: “Ngụy Tử Kì! Phó Vũ Hạo! Chúc Hạ! An Khang...” Đường như con bé cảm thấy vô cùng thích thú.

Tôi rất vui khi thấy Đậu Đậu như vậy.

Mong rằng cảm giác tự ti thâm căn cố đế trong thế hệ của chúng ta sẽ không tồn tại trong thế hệ mới này.

Đối thoại

Đôi khi không thể nhìn vẻ bề ngoài để phán đoán một con người. Có những người vẻ ngoài ôn hòa nhưng nội tâm vô cùng kiên định, có những người vẻ ngoài cuồng nhiệt nhưng nội tâm lại luôn luôn hoảng sợ.

1

Khoảnh khắc tôi bước vào cổng lớn trong chùa, cảm giác nóng bức bị bỏ lại phía sau lưng. Cây cổ thụ cao ngất trời, đình đài hành lang trong thế thủy tạ¹, nước chảy róc rách, chim hót líu lo. Từng bụi cây quần đầy dây leo lớn bé chằng chịt đan xen hai bên lối đi, rêu xanh ôm áp thềm đá, ngoằn ngoèo vươn mãi tận rừng sâu. Tôi leo từng bước một, toàn thân mát rượi, lại có chút bất ngờ trong những ngày hè oi bức như thế này.

Cúi đầu nhìn đường, thấy vài chú kiến đang vô cùng bận rộn. Con thì bò ngang, con thì bò dọc, con thì bò nhanh, con thì bò chậm. Bắt chợt suy nghĩ: Thế nhân bận rộn giống với lũ kiến kia biết bao! Tôi thận trọng tránh giẫm phải chúng. Tiếng vo ve vang lên, một con muỗi đang bay qua bay lại trước mặt tôi.

Tôi phẩy phẩy tay, trêu đùa: “Đừng thân mật như vậy, cần thận kẻo ta vô tình gây thương tích cho ngươi đấy.”

“Chết, cũng là giải thoát.” Tiếng vo ve vẫn không ngừng vang lên. Trong đầu tôi hiện lên một âm thanh, coi như đó là câu trả lời của con muỗi. Tôi đã quen với việc đối thoại một mình như vậy.

“Muốn chết à?”

“Chết trong tay anh, coi như anh nợ tôi.”

“Ta không nỡ đập chết ngươi. Ngươi thất tình sao?”

“Không phải, là tôi đang cô đơn.”

¹ Nhà xây trên mặt nước.

“Có bao nhiêu con muỗi như vậy, ngươi cũng cô đơn ư?”

“Đương nhiên. Xung quanh có biết bao bạn bè, chẳng phải anh cũng cô đơn đây sao?”

“Sao ngươi biết ta đang cô đơn?”

“Nếu không cô đơn, anh có trò chuyện với tôi không?”

Không biết đổi đáp tiếp như thế nào nữa, tôi yên lặng một lát rồi nói: “Ngươi chịu khó ở trong chùa lắng nghe nhiều Phật pháp, phấn đấu để kiếp sau được làm người.”

Tiếng vo ve liền biến mất.

2

Nhin thấy cây cổ thụ, chợt có cảm giác thân quen, chắc tôi đã là cây trong một kiếp nào đó. Tên gọi thân mật đầu tiên của tôi ở trên mạng là “Cây trong mùa đông”. Cây trong mùa đông, bề ngoài gần như không có sức sống, có sống hay không, chỉ bản thân nó mới biết được.

“Xin chào!” Tôi ngồi tựa lưng vào thân cây cổ thụ, cất tiếng chào hỏi. Có người nói, mỗi cây cổ thụ đều có linh hồn. Tôi tin.

“A, lâu rồi không gặp!” Một phiến lá rơi xuống.

“Ông đã từng gặp tôi?”

“Đương nhiên, đã từng chứng kiến cậu trưởng thành, rời đi.” Lại một phiến lá rơi xuống.

“Sau đó thì sao?”

“Khi về già, cậu có quay lại, còn ngồi nghỉ ngay dưới chân ta, cũng giống như bây giờ.”

“Sau đó thì sao?”

“Cậu lấy cành cây của ta để làm gậy chống.”

“Sau đó thì sao nữa?”

“Mãi không có tin tức gì, sau đó cậu xuất hiện vào lúc này đây.”

“Kiếp trước? Tôi không nhớ gì cả!”

“Lãng quên mới tốt, đau khổ cũng sẽ được quên theo.”

“Cũng có những chuyện vui chứ?”

“Đương nhiên, có một cô gái, trước đây thường xuyên qua chơi, chính ngay dưới chân ta.”

“Ông thích cô ấy?”

“Đúng vậy, hồi đó cậu cũng thích cô ấy, hai người thường xuyên đi với nhau, ngồi trò chuyện bên cạnh ta.”

“Sau đó thì sao?”

“Cô ấy qua đời khi tuổi còn rất trẻ, cậu đã đến khóc rất lâu bên cạnh ta.”

“Sau đó thì sao?”

“Cậu đã xuất gia.”

Tôi chợt có chút thương cảm, không muốn lưu lại lâu hơn nữa.

“Tôi phải đi đây, sẽ lại tới thăm ông.”

“Trước đây cô ấy cũng từng nói như vậy.

“Sau đó cô ấy có tới không?”

“Vẫn chưa thấy tới.”

“Lần sau chúng tôi sẽ cùng đến. Tuy nhiên có thể sẽ phải chờ rất lâu.”

“Không sao. Ta có thời gian mà.”

Thêm vài phiến lá rụng xuống.

Bên cạnh con đường đá có một cái ao, giữa ao đặt một bức tượng Quan Âm đang cưỡi trên một con cá chép lớn bằng ngọc trăng.

“Bồ Tát, chào ngài!”

“Chào con!” Một tia nắng xuyên qua tán lá rậm rạp, chiếu xuồng từ đỉnh đầu của Quan Âm, soi xuồng mặt ao, sóng nước lấp lánh.

“Bồ Tát vất vả rồi, cái ao này hơi nhỏ.”

“Không nhỏ. Cá, sâu bọ, tôm, kiến, chúng sinh hàng nghìn hàng vạn đầy trong ao.”

“Đây là ao phóng sinh phải không ạ?”

“Có người phóng sinh ở đây.”

“Tại sao cần phải phóng sinh?”

“Chúng sinh bình đẳng.”

“Phóng sinh có tác dụng gì?”

“Đối với chúng sinh có tình cảm, việc thiện lớn nhất chính là dành tặng sinh mạng, việc ác lớn nhất chính là cướp đoạt sinh mạng!”

“Cá, sâu bọ, tôm, kiến, cũng có Phật tính ư?”

“Chúng sinh đều có Phật tính.”

“Phật tính là gì?”

“Ánh sáng trả lại cho mặt trời, bóng đêm trả lại cho đêm không trăng, thanh minh trả lại cho trời quang mây tạnh, ngu dốt nhu nhược trả lại cho trống rỗng². Trả lại cho tới khi không còn gì để trả, tức là Phật tính.”

“Nếu chúng sinh đều có Phật tính, tại sao vẫn khổ?”

“Luân hồi lưu chuyển, vô minh sinh sôi, vọng tưởng cố chấp, đảo ngược mộng tưởng.”

² Câu nói trên được trích trong Bát hoản thuyết, có nghĩa là: ánh sáng là do ánh mặt trời chiếu rọi, bóng đêm chỉ xuất hiện trong những đêm không trăng, tiết trời thanh minh chỉ xuất hiện sau khi trời quang mây tạnh, ngu dốt nhu nhược chỉ xuất hiện sau trạng thái trống rỗng. Bát hoản thuyết muốn chúng ta truy cứu về căn nguyên, bản chất của sự vật hiện tượng, hiểu rõ nguyên nhân sâu xa của các sự vật hiện tượng.

“Đa tạ lời chỉ dạy! Bồ Tát, tạm biệt ngài!”

“Phía trước mặt chính là Điện Quan Âm.”

“Vâng, để con tới đốt hương dâng ngài.”

“Bồ Tát không cần.”

“Hả, vậy tại sao người trần vẫn thắp hương bái Phật?”

“Là do người trần cần.” Mặt nước trong ao trở nên tĩnh lặng. Lời nói của Bồ Tát, đáng để suy ngẫm.

4

Trong sân có một con chó vàng rất lớn, nằm dài say ngủ dưới bóng cây. Lúc tôi đi ngang qua, nó nheo nheo mắt, nhanh chóng ngồi bật dậy.

“Chào anh bạn chó!”

“Gâu!”

“Hóa ra chú mày vẫn nhàn nhã nhất, chú mày thử nói xem chân tướng của thế giới này là gì?”

“Ngông cuồng!”

“Con người khi gặp phiền não cần làm như thế nào?”

“Quên!”

“Giỏi lắm!” Tôi giơ ngón tay cái tỏ vẻ nhất trí với chú chó, “Chú mày xem tài vận của ta năm nay như thế nào?”

“Vượng!”

“Chú mày xem duyên Phật của ta năm nay như thế nào?”

“Vượng vượng!”

“Ha ha, chú mày xem vận đào hoa của ta năm nay như thế nào?”

“Vương vượng vượng vượng³!”

“Không đứng đắn! Chịu khó tu hành, nếu không kiếp sau vẫn phải làm chó!”

5

Bên trong Điện Quan Âm, một tòa Quan Âm nghìn tay được đặt ngay giữa điện, thân cao hơn một trượng, hai đồng tử đứng dưới chân rồng trắng mắt trong, lộ rõ vẻ ngây thơ khờ khạo, hai bên đại điện còn có tượng khắc mười tám vị La Hán. Tôi bái lạy ba lạy.

Trên bàn bày đồ cúng có một ống quẻ, mặc dù không tin lắm nhưng cũng không ngăn cản việc tôi rút quẻ.

“Quỳ xuống xóc quẻ, sẽ càng linh nghiệm.” Vị pháp sư già phía trên nói.

“Vâng.” Tôi ra sức xóc mạnh, cuối cùng một tám quẻ cũng rơi xuống đất. Tôi nhặt lên, đưa nó cho pháp sư.

“Quẻ ba mươi một, đại cát. Vận mệnh của cậu không tồi!” Vị pháp sư già bảo.

“Quẻ đó nói gì ạ?”

“Cả đời phú quý thành bỗng lộc và chức vụ, gia đình thuận hòa, chắc chắn không bị tổn hại, vợ chồng trăm năm hạnh phúc.”

“Ày! Tôi muốn hỏi về nhân duyên xuất gia!”

“Nếu muốn xuất gia, hãy học thuộc khóa tụng sớm tối trước, nếu không sao có thể giảng kinh thuyết pháp?”

“Tại sao phải giảng kinh thuyết pháp?”

“Làm rạng rõ Phật pháp!”

“Tại sao cần làm rạng rõ Phật pháp?”

“Phổ độ chúng sinh!”

³ Các từ: gâu, ngông cuồng, quên, vượng đều là từ đồng âm, có cách phát âm gần giống tiếng chó sủa.

“Có thể thành Phật không?”

“Phổ độ chúng sinh, bản thân chính là Phật.”

“Tu hành tại gia như thế nào?”

“Hãy làm người tốt.”

“Thế nào mới là trở thành người tốt?”

“Hiếu dưỡng cha mẹ, vợ chồng hòa thuận, giúp đỡ người khác, hằng thuận chúng sinh.”

“Có thể thành Phật không?”

“Hằng thuận chúng sinh, bản thân chính là Phật.” Dường như tôi đã hiểu rõ, lại dường như chẳng hiểu gì, có chút bao la mù mịt.

Tôi công đức chút tiền, bước ra khỏi Điện Quan Âm.

6

Tôi đăng câu chuyện xóc quẻ lên nhóm bạn bè.

Rất nhiều bạn vào bình luận: “Xem ra cậu chắc chắn không xuất gia được rồi.”

Tôi trả lời: “Ha ha, vận mệnh là do trời quyết định, không phải do ông trời!”

Có bạn bình luận: “Có một vài người cần phải chống đối với người nào đó. Có một vài người cần phải chống đối với cả nhân sinh.”

Tôi chợt nhớ tới Ngộ Không Truyện:

Ta muốn bần trời này, không thể che khuất tầm mắt ta,

Ta muốn mặt đất này, không thể chôn vùi trái tim ta,

Ta muốn chúng sinh này, đều hiểu rõ ý nguyện của ta,

Ta muốn chư vị thần Phật, đều tan thành mây khói!

Đôi khi không thể nhìn vẻ bề ngoài để phán đoán một con người. Có những người vẻ ngoài ôn hòa nhưng nội tâm vô cùng kiên định. Có những người vẻ ngoài cuồng nhiệt nhưng nội tâm lại luôn luôn hoảng sợ.

Khi rời khỏi chùa, tôi niệm vài câu:

Nam Mô Quan Thế Âm Bồ Tát!

Nam Mô Quan Thế Âm Bồ Tát!

Nam Mô Quan Thế Âm Bồ Tát!

Chuyện của tôi và chó

Tôi từng nuôi dưỡng vài chú chó, chúng giống như người thân của tôi vậy.

1.

Tất cả các con chó đều mang tên Chiêu Tài

Từ nhỏ tôi đã nuôi chó. Tôi là con út, anh chị đều chê tôi nhỏ tuổi, không chơi với tôi, tôi liền chơi với chó.

Không phải toàn bộ lũ chó ta ở nông thôn đều xấu xí. Có một loại chó, lông trên đầu rất dài, vóc dáng cũng không nhỏ, nhìn rất giống sư tử, tôi gọi nó là chó lông sư tử. Còn nhớ trong mấy ổ chó đẻ, kiểu gì cũng có một vài chú chó lông sư tử. Trong lũ chó con vừa đầy tháng, chỉ cần sờ qua tôi đã biết ngay con nào lớn lên sẽ là chó lông sư tử. Hồi đó không mất tiền mua chó con, hễ chó cái của nhà nào trong thôn đẻ, chỉ cần tới đó nói với họ một câu, thông thường đều đồng ý cho ngay.

Tất cả những con chó nhà tôi từng nuôi đều là chó lông sư tử. Bộ lông dài mượt, chân to, cao lớn vạm vỡ và rất khỏe, hồi tôi còn nhỏ vẫn có thể cưỡi lên lưng nó.

Tất cả chó nhà tôi đều được đặt tên là Chiêu Tài! Mẹ tôi bảo, Chiêu Tài tức là lôi cuốn tài lộc về nhà. Tôi nghĩ, nếu để bố tôi đặt tên, liệu có đặt là Chiêu Đào Hoa không nhỉ?

Mặc dù lũ chó đều được đặt tên là Chiêu Tài, nhưng tài lộc mãi vẫn không thấy đến, nhà tôi vẫn rất nghèo. Chó nhà hàng xóm được đặt tên là Vượng Tài, tài vận nhà đó cũng không vượng. Mẹ tôi rất cố chấp, nếu bị mất chó, xin chó con mới về nuôi vẫn đặt tên là Chiêu Tài.

Chỉ có một lần ngoại lệ.

Hồi đó, trên tivi đang chiếu bộ phim *Chú chó nghiệp vụ Carall*, tôi quá thích Carall nên khi nhà mới bắt một con chó con về, tôi kiên quyết đặt tên nó là Carall. Tôi nói, nếu không đặt tên nó là Carall, tôi sẽ tên là Carall! Mẹ tôi không muốn con trai đổi tên, đành phải đồng ý.

Thật không may, chỉ vài tháng sau con Carall đã bị mất tích. Chuyện này càng củng cố quyết tâm của mẹ tôi: Chỉ có thể đặt tên chó là Chiêu Tài!

2.

Chú chó Chiêu Tài cuối cùng

Chú chó Chiêu Tài cuối cùng mà tôi nuôi rất cao to, oai phong lại thông minh, còn thông minh hơn cả Carall.

Tôi và anh trai đạp xe tới nhà bà ngoại cách đó hơn mươi cây số, Chiêu Tài thường chạy theo sau chúng tôi. Dọc đường gặp đàn chó bao vây chặn đường, chiến lược của Chiêu Tài là đánh du kích. Nó chạy trước một đoạn rồi bất ngờ quay đầu xông vào giữa đàn chó, cắn ngã một con rồi lại quay đầu chạy tiếp. Chạy một đường, cắn một đường. Tôi ngồi sau xe đạp cổ vũ cho nó!

Dọc đường đi qua một con sông, thời tiết nóng bức, tôi sẽ bảo Chiêu Tài nhảy xuống sông tắm mát. Loài chó vốn biết bơi bẩm sinh, không sợ bị chết đuối. Chiêu Tài rất vâng lời, nhảy ngay xuống nước bơi vài vòng, thi thoảng còn ngoạm được cả một chú cá.

Một lần Chiêu Tài mất tích hai ngày, sau đó mới biết một mình nó đã chạy tới thăm nhà bà ngoại. Cậu tôi cho nó ăn đồ ăn ngon, đến lúc Chiêu Tài phải quay về, cậu thấy trời đã tối bèn giữ nó ở lại. Ngày hôm sau cậu dặn dò Chiêu Tài kĩ lưỡng, buộc cả một mớ giấy xung quanh cổ nó rồi mới để nó ra về, chuyện này có thể coi là dùng chó đưa thư.

Chó ở nông thôn đều không sống được lâu, phần lớn là bị người trong làng bắt trộm đem bán hoặc giết thịt. Kiếm một cây gậy dài, dùng dây thép bện thành vòng tròn phía đầu gậy, ném cho chút thức ăn. Khi chó lao tới ăn, họ liền lồng vòng dây thép qua cổ chó, giật mạnh về phía sau. Con chó không kêu nổi lấy một tiếng, chỉ lát sau đã chết. Mỗi lần nghĩ tới chi tiết này, tôi luôn cảm thấy có một sợi dây thép đang thít chặt cổ mình, không thể thở nổi.

Vì muốn Chiêu Tài sống lâu hơn một chút, tôi không để nó ăn bất cứ món đồ nào của người lạ. Chiêu Tài rất thông minh, thật sự không hề ăn, người khác cho thịt nó cũng không ăn. Do đó, Chiêu Tài sống rất lâu.

Chiêu Tài càng lớn càng rắn rỏi, càng lớn càng oai vệ! Đã đẹp lại thông minh, nó trở nên nổi tiếng khắp làng! Tôi vô cùng đắc ý.

Thông thường, khi con người ta đắc ý, chính là lúc bi kịch bắt đầu.

Rồi một ngày, Chiêu Tài vẫn mất tích. Tôi đã đi tìm rất lâu vẫn không thấy nó. Sau đó nghe nói nó bị một gã độc thân trong làng dùng súng săn bắn chết và đem bán rồi. Gã độc thân này không làm ruộng, chỉ sinh sống bằng nghề săn bắn. Tôi tìm tới nhà ông ta vài lần nhưng đều không gặp, cuối cùng tôi đành phải chấp nhận. Thực ra, nếu tôi có thể gặp được ông ta thì cũng làm được gì chứ? Chiêu Tài đã không còn nữa rồi.

Dịp Tết mấy năm trước, tôi về nhà dưỡng lão ở quê, bắt gặp gã độc thân ở đó. Ông ta đã hơn bảy mươi tuổi rồi, vẫn là một gã độc thân, đã có chút lú lẫn của người già, khuôn mặt béo tròn, bước đi xiêu vẹo, bàn tay cầm gậy chống cũng không ngừng run rẩy.

Tôi tặng ông ta chút quà, không chịu bắt tay ông ta. Tôi nhớ tới Chiêu Tài của tôi, chính đôi tay kia đã giết chết Chiêu Tài. Cuộc đời của gã độc thân này cũng rất thê thảm.

Sau khi Chiêu Tài bị giết không lâu, tôi lên lớp chín, phải ở nội trú, không thể nuôi chó được nữa.

3.

Vương Vương và Báo Nhi

Anh trai tôi sau khi hết hạn nhập ngũ suốt ngày mơ mộng phát tài. Cuối cùng, tiền không kiềm được, còn ôm mòn nợ những mầy chục vạn đồng, chỉ còn cách quay về quê thầu đầm nuôi cá.

Anh trai tôi cũng rất thích chó, chiến hữu tặng anh ấy một con béc-giê nhỏ. Anh trai tôi ngày nào cũng hỏi nó: "Hôm nay tài vận của tao thế nào?" Con béc-giê nhỏ liền sủa: "Vương vượng!" Vì vậy anh trai tôi đã đặt cho nó cái tên Vương Vượng!

Vương Vượng sau khi trưởng thành vô cùng xinh đẹp, hơn nữa còn được huấn luyện trở thành một con chó rất biết nghe lời, nó biết ngoạm quai làn đi chợ mua rau. Anh trai tôi đi trước, Vương Vượng ngoạm làn chạy theo sau.

Tôi rất thân với Vượng Vượng, nhưng nếu tôi giơ tay đánh anh trai, Vượng Vượng sẽ lao tới cắn vào tay tôi. Vượng Vượng yêu hòa bình, nếu trong nhà có người đánh lộn, nó sẽ chạy tới hòa giải. Mỗi lần tôi cầm cành cây giả vờ đánh Đậu Đậu, nó liền nhanh chóng xông tới ngoạm cành cây mang đi. Tôi nói: “Đây chắc là một con chó Phật hệ!”

Vượng Vượng còn biết hát nữa. Nó ngồi trên xe ba gác của chị gái tôi, chị gái tôi hát, Vượng Vượng cũng ư ử ngân nga hát theo. Tôi lái xe về quê, thường xuyên đưa Vượng Vượng đi thăm họ hàng. Chỉ cần ra khỏi cửa, Vượng Vượng đều bám theo sau, tôi mở cổp xe, nó liền nhảy lên đó, khẽ khàng nằm xuống đợi tôi lái xe.

Sau đó, chiến hữu lại đem tặng một chú chó săn, anh trai tôi đặt tên nó là Báo Nhi. Báo Nhi sau khi trưởng thành có vẻ ngoài hơi xấu nhưng vô cùng dũng mãnh: vóc dáng cao, lông ngắn, chân dài, đuôi dài, rất khỏe mạnh, có thể lên núi bắt thỏ hoang, xuống nước bắt cá trắm cỏ.

Nhà hàng xóm nuôi một con chó rất hung dữ, chưa bao giờ chịu thua trong các cuộc đánh lộn. Thi thoảng hàng xóm qua chơi lại bảo cho Báo Nhi so tài cao thấp với chó nhà anh ta. Anh trai tôi không đồng ý, suy cho cùng Báo Nhi còn ít tuổi, chưa có kinh nghiệm. Sau đó, không cưỡng được lời khiêu khích của hàng xóm, anh trai tôi nói: “Thôi được, chỉ giao đấu nhẹ nhàng thôi?” Hàng xóm bảo: “Lũ chó đánh nhau, người không quản được đâu, sinh tử đã có số mệnh, phú quý là do ông trời!” Anh trai tôi đáp: “Vậy cũng được.”

Thế là bọn chúng xông vào đánh nhau, không phải là ba trăm hồi đại chiến như trong tưởng tượng, chỉ mới đánh nhau được một lát, cả hai bên đều tổn thất, chân của Báo Nhi bị chảy máu, đối phương cũng bị thương không hề nhẹ. Hai ngày sau, nghe nói con chó nhà hàng xóm đã chết. Hàng xóm nói rằng thời tiết nóng bức quá, chó nhà anh ta bị cảm nắng mà chết.

Từ đó về sau, Báo Nhi trở thành con chó lợi hại nhất trong vùng, cũng trở thành bạn trai của Vượng Vượng.

4.

Cái chết của Báo Nhi

Danh tiếng của Báo Nhi càng ngày càng vang xa, anh trai tôi cảm thấy rất đắc ý, Báo Nhi cũng rất đắc ý.

Thông thường, khi con người ta đắc ý, chính là lúc bi kịch bắt đầu.

Nhà ở quê ngay cạnh núi, thi thoảng Báo Nhi ngoạm về một con thỏ hoặc một con gà, bị hàng xóm phàn nàn vài lần. Báo Nhi quá hung dữ, ngay cạnh đó còn có một trường học, học sinh sợ Báo Nhi, giáo viên cũng từng tới nhà phàn nàn.

Bố tôi không chịu được nữa. Một lần, nhân lúc anh trai tôi đi vắng, bố đã bán Báo Nhi cho ông chủ quán ăn trên huyện với giá ba trăm đồng. Ông chủ đó đã lập tức giết thịt Báo Nhi, làm một bữa thịt chó, còn gọi bố tôi tới uống rượu.

Sau khi anh trai tôi biết chuyện đã phát điên!

Anh nói, Báo Nhi là ân nhân cứu mạng của anh, ô, là ân cẩu cứu mạng. Một lần anh ấy chèo thuyền tới giữa đầm nước, suýt nữa thì bị chết đuối, may có Báo Nhi lao tới cứu giúp. Nay giờ Báo Nhi bị người ta giết hại, anh ấy không phát điên sao được?!

Sau khi biết tin, anh trai tôi lập tức lái xe đường dài trở về nhà, nói rằng muốn đánh chết ông chủ quán ăn, tưới một thùng xăng đốt cháy cả quán!

Mẹ tôi nói: “Là do bố mày bán nó đi, mày đánh người ta làm gì?” Anh trai tôi bảo: “Con thì không thể làm gì bố được, đúng không! Người đó biết rõ Báo Nhi là chó của con cũng dám giết nó, con không thể tha cho hắn ta được!”

Mẹ tôi sợ xảy ra án mạng liền gọi điện cho tôi cầu cứu. Tôi rất phẫn nộ: “Sao bố có thể làm vậy chứ! Việc này mẹ phải tìm bố, bố gây ra chuyện thì bố phải chịu trách nhiệm!” Mẹ tôi nói bố tôi đã lấy cớ thăm người thân lánh mặt rồi.

Cuối cùng, anh trai tôi không tìm thấy ông chủ quán ăn, cũng không đốt quán ăn, chỉ phá nát cổng nhà, vài tấm kính, vài cái bàn ghế. Chuyện này cũng coi như được gác lại như vậy.

Anh trai tôi không chịu nói chuyện với bố tôi trong một khoảng thời gian rất lâu, tôi cũng không nói chuyện với bố. Nếu có thể đổi bố, có khi anh trai tôi cũng sớm đã đổi người bố khác rồi, tôi cũng muốn suy nghĩ một chút!

May mà Vượng Vượng sinh được mười một chú chó con, năm con giống hệt mẹ, sáu con giống hệt Báo Nhi. Báo Nhi cũng coi như đã có người nối dõi rồi!

Sau đó, Vượng Vượng vẫn ở nhà chúng tôi, chỉ là không còn xinh đẹp, cân nặng cũng tăng hơn, vài sợi lông đã chuyển sang màu trắng, cũng không còn tinh

nhanh như truớc nǔa. Sau khi Báo Nhi bị giết, Vượng Vượng dường như luôn luôn ủ ê râu rī.

Năm ngoái tôi vè quê, nghe nói Vượng Vượng cũng chết rồi, tôi cảm thấy hơi buồn.

5.

Mini làm mẹ

Mini là con chó cảnh Poodle đầu tiên mà tôi nuôi. Khi con gái Đậu Đậu cứ quấn quýt đòi nuôi chó, tôi đã mềm lòng bỏ ra hai nghìn đồng mua nó về từ chợ chó.

Bố vợ tôi hơn sáu mươi tuổi, vốn tính sạch sẽ, không bao giờ để nhà cửa bẩn thỉu bừa bộn, mỗi ngày riêng việc quét hay lau nhà cũng phải tám đến mười lượt. Cả đời ông từ trước tới giờ không nuôi chó vì ông cảm thấy loài chó rất bẩn.

Hồi đó bố vợ sống chung với chúng tôi. Để nhà cửa sạch sẽ, ngày nào bố vợ cũng dắt Mini đi dạo để nó đại, tiểu tiện ở bên ngoài, tắm rửa, lau chân, thay quần áo cho nó. Lâu dần, mối quan hệ giữa họ càng ngày càng tốt đẹp.

Khi Mini hơn một tuổi, nó bắt đầu có bạn trai và mang thai. Bố vợ tôi ngày nào cũng bón thức ăn cho Mini, nửa đêm thức dậy còn pha sữa, nấu thịt xay làm bữa phụ cho nó. Ông nói vóc dáng của Mini quá nhỏ, nếu không được ăn uống đầy đủ sẽ khó sinh con.

Để giúp Mini sinh nở, bố vợ tôi đã làm rất nhiêu công việc chuẩn bị, lót một chiếc ổ chó thật lớn trong phòng khách, chuẩn bị săn kéo, tã lót... Sau đó, mấy thứ này đều không cần dùng tới. Một hôm, ông thức dậy vào lúc hơn năm giờ sáng, phát hiện ra Mini đã sinh được bốn chú chó con, vô cùng sạch sẽ, không có chút dấu vết của máu, dây rốn hay nhau thai. Bố vợ nói Mini thật cừ, lần đầu tiên làm mẹ mà cái gì cũng biết!

Bố vợ tôi chăm sóc nó càng chu đáo hơn, mua thịt, hầm canh, thêm xúc xích, pha sữa. Mini biếng ăn, bố vợ bón cho nó từng thia từng thia một. Mẹ vợ tôi thấy vậy đã rất đồ kị: “Chăm cháu ngoại của mình cũng chưa thấy ông chăm chỉ như vậy!”

Bốn chú chó con lớn dần, bạn bè tới nhận nuôi. Bố vợ nói đừng đem cho hết, để lại cho ông một con. Bốn con đem tặng hai con, bố vợ đem một con vè quê. Tôi

chỉ giữ lại một con nhỏ nhất, nó được sinh ra vào ngày Phật đản nên đặt tên nó là Đản Đản.

Một người hàng xóm trong khu rất thích Đản Đản, gạ tôi bán nó cho cô ấy với giá ba nghìn đồng. Tôi nói không bán, luôn cảm thấy bán chó của mình hệt như đang bán con của mình đi vậy.

Đản Đản sau đó cũng được đưa về quê, Mini ở lại với chúng tôi.

6. Tiểu Thất cô đơn

Tiểu Thất là một chú chó lông vàng, nó là chú chó con thứ bảy chui ra từ bụng mẹ nên được đặt tên là Tiểu Thất, vẫn chưa tròn nửa tuổi.

Tiểu Thất vốn là chó của một người bạn. Căn hộ trong thành phố của bạn tôi nhỏ, không thể nuôi dưỡng Tiểu Thất sau khi nó trưởng thành. Bạn tôi mua một căn biệt thự ngoài ngoại thành, để Tiểu Thất ở đó, thuê một người hằng ngày tới dọn vệ sinh và cho ăn theo giờ. Cuối tuần bạn tôi mới có thể tới thăm Tiểu Thất, ở lại đó một đêm.

Tôi nói bạn ấy để Tiểu Thất ở tạm nhà tôi một thời gian, vì nghe tên của nó có duyên với tôi.

Tiểu Thất đã đến nhà tôi theo cách như vậy. Tôi là Đại Thất, nó là Tiểu Thất.

Tiểu Thất có một thói quen, thích ngoạm tay áo và giày của người khác. Khi đã ngoạm chặt rồi, có đánh nó cũng không nhả ra, còn liên tục kêu ư ứ. Sau đó mới hiểu, trước đây Tiểu Thất bị nhốt lâu quá, thấy người đến liền không muốn để người ta đi nên mới ngoạm chặt tay áo và giày như vậy. Lúc đó, bạn phải vỗ vỗ vào đầu nó, nói: “Ta không đi, ta ở lại chơi với chú mày,” thì nó mới từ từ nhả ra.

Từ khi có Tiểu Thất, sáng nào tôi cũng thức dậy từ bảy giờ, chạy vài vòng quanh khu nhà, buổi tối cũng dẫn nó đi dạo vài vòng. Trước đây tôi chưa từng đi tới hai nghìn bước một ngày, giờ đã tăng lên một vạn bước.

Cứ duy trì như vậy, kế hoạch rèn luyện sức khỏe của tôi có hy vọng rồi.

Thật tốt biết bao!

7.

Chúc phúc cho Mini

Năm ngày trước, Mini đi lạc. Tôi tìm khắp khu nhà mây vòng liền, kiểm tra cả camera theo dõi, nhờ bảo vệ, hàng xóm tìm giúp, nhưng vẫn không tìm thấy nó, có lẽ nó đã bị người ta bê đi.

Chỉ cần không lạc đường, không bị tai nạn xe cộ là tốt rồi, tôi an ủi bản thân mình!

Chúc phúc cho Mini!

Tứ thập bất hoặc

Nhân sinh là sân khấu, trước bốn mươi thuộc về nửa cảnh trước, sau bốn mươi thuộc về nửa cảnh sau. Sự việc vốn dĩ đều không khó, khi con trẻ luôn muốn đi đường tắt, giờ đây phát hiện ra, những con đường khi trước ngõ là đường tắt đều trở thành đường vòng, đường tắt thực sự là không cần đi đường tắt.

Năm nay tôi bốn mươi tuổi rồi.

Khổng Tử nói: “Ngô thập hữu ngũ nhi chí vu học, tam thập nhi lập, tứ thập nhi bất hoặc, ngũ thập nhi tri thiên mệnh, lục thập nhi nhĩ thuận, thất thập nhi tòng tâm sở dục, bất du cù¹. ”

Không dám so sánh với thánh nhân, tôi của năm bốn mươi tuổi mới “có chí học hành”, mới có thể hiểu rõ một vài sự việc. Hôm nay ghi lại vài dòng, không nhằm mục đích thuyết giáo, chỉ muốn cảnh tỉnh bản thân: không lãng phí thời gian, không làm người sai trái.

Ước mơ và thời gian

Khi còn trẻ luôn mong muốn nhiều thứ, có hứng thú với nhiều thứ, có khát vọng thành công, nhưng cảm thấy mọi việc đều rất khó, thành công cách bản thân thật xa vời. Đến năm bốn mươi tuổi nhìn lại, phát hiện ra chỉ cần thật sự quyết tâm thực hiện thì có nhiều việc đều trở nên rất dễ dàng.

Nếu muốn trở thành chuyên gia trong một lĩnh vực nào đó, mỗi ngày bỏ ra năm giờ đồng hồ để học hỏi, kiên trì trong mươi năm, không thành chuyên gia cũng thành người thạo nghề. Nếu muốn viết thư pháp đẹp, mỗi ngày bỏ ra năm giờ luyện tập, kiên trì trong mươi năm, không thành nhà thư pháp thì chữ viết cũng nhất định rất đẹp. Nếu muốn làm thương hiệu, kiên trì theo đuổi một tư tưởng quan

¹ Ta mươi lăm tuổi mới có chí học hành, ba mươi tuổi có thể tự lập, bốn mươi tuổi không còn nghi hoặc, năm mươi tuổi thông suốt mệnh trời, sáu mươi tuổi biết phán đoán mọi sự, bảy mươi tuổi theo lòng mình muốn mà không vượt ra ngoài khuôn khổ đạo lý.

niệm, đi từng bước, từng bước một, kiên trì mở rộng số lượng khách hàng, kiên trì trong mười năm, thương hiệu tự nhiên sẽ trở thành thương hiệu tốt. Nếu muốn làm truyền thông riêng, mỗi ngày dành năm giờ đồng hồ để đọc và viết, kiên trì trong mươi năm, nếu không trở thành tác giả ưu tú, văn chương cũng sẽ được rèn tới mức điêu luyện.

Sự việc vốn dĩ đều không khó, khi còn trẻ luôn muốn đi đường tắt. Giờ đây phát hiện ra, những con đường khi trước ngõ là đường tắt đều trở thành đường vòng, đường tắt thực sự là không cần đi đường tắt.

Tôi muốn nói với tôi của năm ba mươi tuổi một vài lời:

Nếu có ước mơ và thật sự muốn thực hiện, hãy hỏi bản thân mình rốt cuộc mong muốn nhiều bao nhiêu, có muốn dùng cả cuộc đời để đánh đổi hay không? Nếu một ngày nào đó thiết lập một mục tiêu và tự nói với mình rằng: “Nếu không làm được, chỉ bằng chết đi cho xong,” vậy thì đó thực sự là ước mơ của mình, hãy tập trung thực hiện nó!

Những lời này vẫn thích hợp cho tôi của hiện tại.

Wilde² từng nói: “Sông là trân quý, đa số mọi người chỉ tồn tại, vậy thôi.” Châu Tinh Trì³ từng nói trong một bộ phim điện ảnh: “Làm người nếu như không có ước mơ, vậy có khác gì con cá khô?”

Thi thoảng tôi vẫn nghĩ, nếu cả đời này cứ sống ngớ ngẩn đần độn như con cá khô, vậy thì chết đi giống con cá khô còn tốt hơn.

Bốn mươi tuổi là thời kỳ rực rỡ nhất của một đời người. Nếu như đem ví một cuộc đời với một ngày, bốn mươi tuổi chính là khoảng thời gian mươi một, mươi hai giờ trưa, năm đến mươi năm tiếp theo, chính là thời kỳ con người như đang sức xuân. Đến độ tuổi này, tâm trí trưởng thành, tư duy nhanh nhẹn, có điều kiện kinh tế, có tầm nhìn xa, có lòng quả cảm, có sự kiên nhẫn, có nhiều mối quan hệ, có sách lược, có phương pháp. Chỉ cần dừng lại một chút quan sát bốn xung quanh, sẽ phát hiện ra không ít cơ hội có thể mở mang sự nghiệp, nổi danh khắp muôn nơi. Đây cũng là giai đoạn có nhiều mê hoặc nhất, rất dễ trở nên mờ mịt và nôn nóng hơn cả

² Wilde: nhà văn người Anh.

³ Châu Tinh Trì: diễn viên người Trung Quốc.

người trẻ. Đến năm bốn mươi tuổi, mâu chốt không nằm ở chỗ đã nắm bắt bao nhiêu cơ hội, mà là đã từ chối bao nhiêu mê hoặc.

Phụ nữ và tình yêu

Thực ra, không có gì để nói về tình yêu, cuộc đời mỗi người có được một cuộc tình khắc cốt ghi tâm thì sẽ không dễ có đến lần thứ hai. Hồi còn trẻ thích nói về tình yêu và sự nghiệp, sau khi trưởng thành lại thảo luận về đàn bà và tiền bạc. Tình yêu sau khi trưởng thành thường gộp lẫn với “tình dục”. Cảm giác khi yêu một người phụ nữ, rất yêu rất yêu, mười phần thì có tám, chín phần muốn lên giường với cô ấy, rất muốn rất muốn. Điều bất hạnh là đa số mọi người không có cách nào để phân biệt thế nào là yêu, thế nào là tình dục, thế nào là đồ kị. Đừng cho rằng chuyện này rất dễ dàng, trước khi gặp chuyện đều cảm thấy rất dễ dàng, một khi gặp phải sẽ chẳng khác gì sa xuống đầm lầy, dù thế nào cũng không ngoi lên được, mà có ngoi được ra ngoài thì toàn thân cũng lấm lem bùn đất, vô cùng nhếch nhác khổ sở.

Hai mươi năm qua, tôi từng làm không ít việc xấu, có khi làm hại rất nhiều người. Nếu bản thân mình vì thế mà phải chịu sự trừng phạt nào đó, tôi sẽ nói thật đáng đời. Đúng vậy, cần phải chịu trách nhiệm với hành vi của chính mình. Thế giới này xưa nay không có điều gì bất công, nếu cảm thấy không công bằng, đó chỉ là vì bản thân còn chưa hiểu hết sự công bằng ở phía sau. Vững tin vào quan điểm này, nếu xảy ra bất cứ chuyện gì đều sẽ không oán trời trách người.

Phụ nữ là sinh vật khó hiểu nhất trong thiên hạ, làm bất kỳ chuyện gì đều có lý do. Phụ nữ có thể phủ nhận những lời mình nói bất cứ lúc nào; Phụ nữ có thể nổi cáu bất cứ lúc nào; Phụ nữ coi chuyện được chăm sóc là đương nhiên; Phụ nữ coi việc ức hiếp nam giới là chuyện bình thường; Một giây trước còn là thục nữ ngây thơ trong sáng trang nhã, một giây sau đã có thể biến thành người đàn bà đanh đá chửi bới ngay trước mặt mọi người; Nếu giờ khắc này phụ nữ nhiệt tình như lửa với bạn, điều đó không đảm bảo rằng giờ khắc sau không lạnh lùng như băng tuyết với bạn; Phụ nữ luôn lịch sự nhã nhặn với người lạ, lại có thể thái quá với người thân; Người phụ nữ phứa tạp đến mấy cũng đều cảm thấy mình rất ngây thơ; Người phụ nữ già dặn kinh nghiệm đến mấy cũng cảm thấy mình rất đơn thuần; Phụ nữ là động vật có tính đồ kị mạnh nhất, lòng đồ kị của họ có thể đến từ bất kỳ việc gì, bao gồm cả khi chẳng có việc gì; Phụ nữ sẽ mãi mãi ghi nhớ những hành động

không tốt của bạn với cô ấy cho dù bạn đã từng đối tốt với cô ấy như thế nào; Phụ nữ là đối thủ khó ứng phó nhất trong thiên hạ, nếu còn có người khó đối phó hơn, đó chính là hai người phụ nữ...

Đương nhiên, về bản chất, không phải là phụ nữ không tốt, mà là do thói xấu lâu ngày của tôi quá nặng, ao ước quá lớn.

Thân thể và ham muôn

Sống đến bốn mươi tuổi mới hiểu rõ, thân thể là trở ngại lớn nhất của mỗi người. Lão Tử nói: “Ngô sở dĩ hữu đại hoạn giả, vị ngô hữu thân⁴.” Trở ngại là thân thể này sẽ vô thức kéo con người xuống vực sâu, khiến con người ta sút kém, khiến con người ta nhút nhát, khiến con người ta sa đọa, khiến con người ta dung tục, đồng thời còn khiến con người ta cảm thấy đương nhiên.

Thức ăn ngon, chỉ nhầm thỏa mãn lưỡi vị giác dài vài cen-ti-mét từ lưỡi tới cổ họng. Nếu đem thức ăn đổ thẳng vào trong cổ họng, thì sẽ thấy thực ra không có sự khác biệt tốt xấu nào giữa các loại thức ăn. Nhưng con người vì muốn thỏa mãn vài cen-ti-mét lưỡi vị giác này mà có thể tàn sát các loài động vật khác! Đây chính là nhu cầu ăn uống.

Ham muốn tình dục là nhu cầu bản năng của động vật, thường xuyên khiến con người ta chìm đắm trong đó. Cảm giác bản thân mình đã chinh phục được phụ nữ, thực tế là đang bị ham muốn tình dục bắt sống. Cho dù là phủ nhận hay thừa nhận, khoái cảm trong vòng mười mấy giây đó, hệt như búi cỏ xanh non treo trên đầu con lừa, khi chưa ăn được cứ nghĩ rằng nó vô cùng thơm ngon, sau khi ăn rồi lại cảm thấy vô cùng trống rỗng.

Biết rõ thời khắc thanh xuân đang trôi qua mà vẫn cố hết sức níu giữ. Trang điểm thật xinh đẹp, chụp ảnh tự sướng, hành động đó hệt như người bịt tai trộm chuông, phản ánh sự yếu đuối và không cam chịu của chính bản thân mình.

Mỗi khi con người không từ bỏ được ham muốn của bản thân liền tìm đủ các lý do “cao thượng”. Tham ăn là vì muốn trở thành nhà ẩm thực, ham chơi là vì muốn trở thành khách du lịch, uống rượu là vì xã giao, hút thuốc là vì muốn tập trung suy nghĩ. Đồng thời, loài người đã làm đủ mọi cách để tránh việc thân thể

⁴ Ta có họa lớn vì có thân này.

phải chịu khổ, 90% các phát minh trên thế giới đều dùng để hầu hạ thân thể này. Chỉ là đau khổ rồi sẽ qua đi, vui vẻ cũng không ở lại mãi.

Hãy luôn luôn ghi nhớ câu nói này, thân thể không phải để hầu hạ. Thực ra, thân thể là một trong những căn nguyên của đau khổ.

Cảm xúc và đau khổ

Không dám nói tôi đã hiểu rõ bản chất của đau khổ, nhưng mỗi khi cảm xúc thăng hoa, tôi lại dùng nó để kiểm chứng quan điểm của mình. Người thân và bạn bè xung quanh thường xuyên bị cảm xúc khống chế, tôi cứ giương mắt lên nhìn họ bước từng bước xuống vực sâu, đây là một kiểu cảm nhận như thế nào? Còn tôi, khi cảm xúc dâng trào, lại làm thế nào để trèo lên từ dưới vực sâu?

Cảm xúc dường như là kẻ địch, con người luôn luôn đề phòng, nhưng phòng bị không xuể.

Đến bốn mươi tuổi mới hiểu rõ là không phải như vậy. Cảm xúc đến, hãy để nó đến; Đi rồi, hãy để nó đi, không chào đón cũng không đưa tiễn. Cũng giống như mây trắng đến, mây đen cũng sẽ đến, chúng cuối cùng cũng sẽ rời đi, bầu trời trước sau vẫn luôn ở đó, không chào đón cũng không đưa tiễn. Mây đen, mây trắng, bầu trời đều không phải là nhân vật chính, “không chào đón không đưa tiễn” mới là trọng điểm. Không chào đón không đưa tiễn, đầu óc sẽ không suy diễn. Nếu không suy diễn, sẽ không có tổn thương! Tất cả những chuyện suy diễn đều chỉ ở trong đầu. Tất cả mọi tổn thương, cũng đều chỉ ở trong đầu, không có ngoại lệ! Hãy ghi nhớ, không có ngoại lệ!

Hiểu rõ những điều này sẽ không còn đau khổ nữa? Không còn đau khổ thì sẽ rất vui vẻ? Một câu hỏi áu trĩ biết bao! Bất cứ ai cũng đều mưu cầu niềm vui, đâu biết rằng bản thân của “mưu cầu niềm vui chính là căn nguyên của không vui. Nếu mong muốn vui vẻ, vậy thì đau khổ cũng nhất định sẽ tới. Giống như mặt trời mọc lên rồi cũng nhất định sẽ lặn xuống!

Sóng đến bốn mươi tuổi mới hiểu rõ: đau khổ không hề đáng sợ như trong tưởng tượng, thứ thật sự đáng sợ chính là “tưởng tượng” chứ không phải là đau khổ. Ngược lại, đau khổ là ngoại nguồn của trí tuệ loài người. Hãy nhìn những nhà triết học, nhà nghệ thuật, nhà văn vĩ đại kia, có ai chưa từng trải qua rất nhiều đau khổ đâu?

Mạnh Tử nói: “Thiên tướng giáng đại nhiệm vu tư nhân dã, tất tiên khổ kỵ tâm chí, lao kỵ gân cốt, nga kỵ thể phu, không pháp kỵ thân, hành phát loạn kỵ sở vi, sở dĩ động tâm nhẫn tính, tăng ích kỵ sở bất năng⁵. ”

Đây không phải là câu nói để tự an ủi bản thân, mà là quy luật! Nếu quả thực gặp phải đau khổ, đừng để nó bắt sống, cần phải cảnh giác, tranh thủ nâng cao trí tuệ, đừng để đau khổ đến một cách vô ích!

Nhưng để làm được như vậy cũng không hề dễ dàng, cần phải tu hành!

Tín ngưỡng và tu hành

Người không có tín ngưỡng thường coi khinh những người có tín ngưỡng và ngược lại. Bị chê cười thì có sao đâu? Bị nhục mạ thì có sao đâu? Khi hỏi câu hỏi này, ý thức được rằng điều đó tương phản với quy tắc thế tục được thừa nhận bởi thói quen sử dụng. Tu hành chính là cần nhìn ra những điểm tương phản này, chỉ cần nhìn ra, sẽ có thể vượt qua. Có lẽ chỉ có trong chớp mắt, nắm chắc chớp mắt đó, chính là tu hành. Cái khó là sau khi nhìn ra rồi thường sẽ đuổi theo hoặc lưu lại, lạc đường ngay trong núi.

Bất cứ ai cũng đều quả quyết dứt khoát, chỉ tin chính mình, giống với việc tin chắc rằng sáng sớm mai sẽ tỉnh dậy. Có người không ngừng học hỏi, nhưng cánh cửa nội tâm không chịu mở ra. Kiểu học hỏi này chỉ gia cố thêm sự ngu xuẩn và dốt nát của chính mình. Đúng vậy, đó là đang nói về tôi, nhưng đa số con người trên thế gian này đều như vậy. Việc này giải thích tại sao sự ngu xuẩn cũng sẽ phát triển nhanh chóng cùng với sự tiến bộ của xã hội.

Tạm thời không nói những điều này nữa, hãy sống tốt trong khoảnh khắc hiện tại đi! Chỉ có trong khoảnh khắc hiện tại này mới có sinh mạng của chúng ta.

Sống tốt trong khoảnh khắc hiện tại chính là hoàn toàn chú ý đến những chuyện của nơi bạn ở, không nên thêm thắt phán xét trong đầu. Tất cả những câu chuyện hão huyền trong đầu đều chỉ là câu chuyện, chúng nảy sinh trong đầu, cũng

⁵ Tạm dịch: Trời giáng định cho người nào trách nhiệm lớn lao, trước tiên làm cho khốn khổ tâm trí, nhọc nhằn gân cốt, thân xác bị đói khát, chịu nỗi khổ sở nghèo túng, làm việc gì cũng không thuận lợi, như thế để lay động tâm trí của người đó, để người đó trở nên kiên nhẫn, tăng thêm tài năng cho người ấy.

sẽ biến mất trong đầu. Muốn làm được như vậy, cần để đầu óc dừng lại. Việc này rất khó, bởi vì đầu óc luôn học hỏi cần làm như thế nào, xưa nay chưa từng học hỏi cần dừng lại như thế nào. Học cách để đầu óc dừng lại chính là tu hành.

Nhân sinh là sân khấu, trước bốn mươi thuộc về nửa cảnh trước, sau bốn mươi thuộc về nửa cảnh sau. Viết một bài thơ tụng, bày tỏ nỗi niềm cảm khái:

Hoa nở hoa tàn bốn mươi chayen⁶, mới biết nhân sinh là sàn diễn.

Mây đen vừa theo mây trắng đi, lại thấy nhật nguyệt trên sân khấu đến.

⁶ Chayen: chayen chở, ví như những lần chayen chở qua lại.

Suy ngẫm về tiền bạc

Không phải không yêu tiền, tôi rất yêu tiền, nhưng tôi nhát gan. Đức hạnh không đủ, mà của cải quá nặng, nhất định sẽ bị đè chết. Không
Từ nói: “Bất nghĩa nhi phú thả quý, ư ngã như phù vân¹.”

Luôn có người hỏi tôi về thái độ đối với tiền bạc, tôi nhớ tới một chuyện.

Mấy năm trước tôi còn đi làm ở một công ty lớn, buổi tối đi ăn với đồng nghiệp, có người nói: “Tiền nhiều tới một mức độ nhất định sẽ chỉ là các con số, chẳng có ý nghĩa gì nhỉ?”

Mọi người đổ dồn ánh mắt nhìn về phía một người khác, anh ấy là một trong những người sáng lập ra công ty, tài sản ước tính trên một tỉ đô la Mỹ. Anh ấy nói: “Nói nhảm! Sao có thể chỉ là một con số, sao có thể không có ý nghĩa gì chứ?!”

Anh ấy không nói tiếp, chúng tôi cũng không hỏi tiếp, nhưng đã hiểu rõ một việc: tiền dù nhiều đến mấy cũng không thể chỉ là một con số.

Có người cho rằng tôi là người có tiền, tôi chỉ mỉm cười.

Tôi không phủ nhận, tôi có nhiều tiền hơn hồi mới bắt đầu đi làm, có nhiều tiền hơn so với người còn đang phải trả nợ mua nhà, đang phải nỗ lực kiếm tiền để đóng học phí cho con cái. Nhưng một người đi làm hơn mười năm, dù lương cao đến mấy thì có thể có bao nhiêu tiền? Trong thời đại giá nhà lên tới sáu mươi vạn trên một mét vuông này, có ai dám tùy tiện nói mình là người có tiền? May là tôi mua nhà tương đối sớm mới tiêu mấy chục vạn đồng, cũng sở hữu được một chút cổ phần của công ty. Số tài sản này khiến tôi có thể không cần quá lo lắng về cuộc sống của mình và gia đình.

Một lần nghe chị Trương Đức Phản² diễn thuyết, chị ấy nói rằng nếu một người có hai trăm vạn tiền tiết kiệm, cả đời này sẽ không cần trăn trở lo toan nữa. Hai trăm vạn tiền tiết kiệm, đều từ một vài hạng mục cố định, một năm có thu nhập

¹ Bất nghĩa mà giàu sang, đối với ta như phù vân.

² Trương Đức Phản: tác giả về phát triển bản thân có sức ảnh hưởng sâu rộng trong cộng đồng Hoa ngữ.

thêm khoảng mười vạn. Bản thân đảm nhận một công việc, một năm cũng kiếm được vài chục vạn, có thể sống một cuộc sống không tồi. Chị ấy nói, vấn đề không nằm ở chỗ tiền nhiều hay ít, mà nằm ở chỗ có biết đủ hay không. Nhưng rất nhiều người không biết đủ, có hai trăm vạn tiền tiết kiệm vẫn không có cảm giác an toàn.

Lão Tử nói: “Tri túc giả phú³.”

Mặc dù tiền không nhiều nhưng tôi biết đủ, vì vậy tôi là người giàu có. Tôi biết đủ không phải bởi vì tôi không yêu tiền. Ngược lại, tôi rất yêu tiền.

Từ nhỏ nhà tôi vốn rất nghèo, không dám tiêu tiền bừa bãi. Còn nhớ mùa hè năm lớp Tám, tôi và anh họ đạp xe lên phố huyện. Thời tiết nóng bức, trên đường đi anh họ mua hai que kem, mỗi người một que. Dọc đường về, tôi cũng mua hai que kem, mỗi người một que. Sau khi về nhà, tôi bị bố mẹ mắng rất lâu, lý do bởi vì nhà tôi nghèo, không nên tiêu tiền mua kem ăn, không thể so bì với anh họ được. Từ đó về sau, tôi không dám tiêu tiền bừa bãi nữa. Rất nhiều năm sau đó, người khác mua kem cho tôi, tôi đều không dám ăn.

Năm 1995, tôi vào đại học, bữa sáng trong nhà ăn luôn có cháo trắng và cháo vàng. Một bát cháo trắng giá một hào rưỡi, một bát cháo vàng giá một hào hai. Cháo trắng được nấu từ gạo trắng, tôi chưa từng thấy gạo kê, cứ nghĩ cháo vàng được nấu từ gạo trắng bị mốc nên mới rẻ hơn. Ngày nào tôi cũng chọn món cháo vàng, chỉ khi nào lĩnh học bổng hoặc được lĩnh lương làm thêm mới ăn một bát cháo trắng, coi như là phần thưởng. Mấy năm sau khi tốt nghiệp, hễ nhìn thấy cháo vàng là tôi lại cảm thấy lợm giọng, sau đó mới biết rằng cháo vàng được nấu từ gạo kê.

Hồi đại học, tôi từng có bạn gái sống ở tỉnh khác, về sau đã chia tay. Khi đó, cô ấy luôn oán trách tôi chưa từng tới thành phố nơi cô ấy sống để thăm cô ấy. Tôi vô cùng xấu hổ, không dám nói với cô ấy rằng nếu tôi mua một chiếc vé tàu, một tháng sinh hoạt phí của tôi sẽ không biết trông vào đâu.

Sau đó khi ra trường đi làm, nhận bất cứ công việc gì đều nghĩ xem làm thế nào để kiếm được tiền, làm thế nào mới có thể tiết kiệm tiền. Tôi kết hôn sau khi tốt nghiệp thạc sĩ, làm cho một công ty nhỏ ở Thiên Tân. Vợ tôi khi đó nghỉ việc ở nhà, chuẩn bị thi nghiên cứu sinh. Một hôm cô ấy bỏ ra mười đồng mua một gói hạt dẻ

³ Người biết đủ là người giàu sang.

ngào đường, buổi tối tôi nói với cô ấy bằng hàm ý sâu xa: “Từ thanh đạm đến sang trọng thì dễ, từ xa xỉ đến tiết kiệm mới khó.”

Con người đến với thế giới này có rất nhiều bài học cần tu luyện, tiền bạc chính là một môn học bắt buộc trong đó. Tôi rất giỏi tự kiểm điểm, đặc biệt là trong lĩnh vực tiền bạc. Nếu không từng nghèo khó, chắc tôi sẽ không có những suy ngẫm sâu sắc về tiền bạc.

Trước đây nếu nhặt được tiền rơi trên đường sẽ vui mừng vừa đắc ý. Giờ đây nếu nhặt được tiền sẽ cảm thấy phiền phức, không biết phải đưa cho ai, chỉ bằng không nhặt nữa, cảm giác nếu mình cầm số tiền đó sẽ mất đi nhiều hơn. Thà rằng để người khác nợ mình, không muốn phải nợ người khác.

Trước đây khi đi ăn với bạn, tôi luôn đợi người khác trả tiền, sau này khi cùng nhau đi ăn, tôi cố gắng lặng lẽ trả tiền trước, như vậy sẽ không mắc nợ ân tình với người ta nữa.

Hồi đầu, khi mở Thất Tinh Hội, hội phí một lượt là hai, ba trăm vạn. Sau này không dám thu nữa, lo rằng nếu thu tiền mà không cung cấp được giá trị lớn như vậy thì sẽ bị coi như đang mắc nợ người khác.

Trước đây mở các khóa huấn luyện trực tuyến, mỗi lần có thể thu được hàng trăm vạn, sau đó quyết định không làm nữa, bởi vì tôi không thể nào trả lời được một câu hỏi: Dựa vào đâu mà người khác kiếm tiền khó khăn như vậy, còn tôi chỉ trong vài ngày đã có thể kiếm được hàng trăm vạn?

Cố nhân có câu: “Đức dày tải vật.” Tôi tin chắc như vậy. Đức hạnh không đủ mà của cải quá nặng, nhất định sẽ bị đè chết. Sau này tôi yêu thích Khổng Tử, bởi vì ông nói: “Bất nghĩa nhi phú thả quý, ư ngã như phù vân.”

Không phải tôi không yêu tiền, tôi rất yêu tiền, nhưng tôi nhát gan.

Hai năm gần đây, một vài người làm truyền thông riêng phát triển rất tốt, cũng kiếm được rất nhiều tiền. Bạn bè thân thiết giúp tôi hoạch định xem làm thế nào để mở rộng “Quỷ Cước Thất”, bạn bè háo hức muốn thử, cũng có nhà đầu tư ngỏ ý muốn rót vốn. Tôi cũng từng động lòng, nhưng cuối cùng vẫn từ chối: không muốn đi theo con đường này. Nếu đi theo con đường này, tôi sẽ đau khổ. Đức hạnh không đủ, e rằng không thể chịu đựng nổi.

Có rất nhiều cách để kiếm tiền thông qua truyền thông, trước đây tôi đã từng thử không ít phương thức: kết nạp hội viên, đăng quảng cáo, bán khăn quàng, mở khóa đào tạo, xuất bản sách, diễn thuyết... Hai năm trở lại đây liên tục làm phép trừ. Bản thân vẫn còn cố chấp với danh lợi, lo sợ bị danh lợi nô dịch, lựa chọn tốt nhất là hãy rời xa.

Có người hỏi, vậy bây giờ anh không kiếm tiền nữa ư? Tôi đương nhiên vẫn kiếm tiền, vẫn còn đồng nghiệp phải trả lương. Tôi nói với họ rằng, chúng ta không cần kiếm những đồng tiền nhanh, chúng ta kiếm những đồng tiền nhẫn.

Chúng tôi thực hiện dự án “Con đường nhất định phải trải qua”, phát tâm chép 100 triệu bộ Tâm Kinh, yêu cầu của tôi với nhóm hợp tác là: không được kiếm tiền, chỉ cần có thể duy trì hoạt động của nhóm là tốt rồi. Sau đó “Con đường nhất định phải trải qua” trở thành dự án công ích thuần túy, các quyển kinh được chép lại đều phát miễn phí, bởi vì có không ít bạn bè tình nguyện tham gia, hỗ trợ kinh phí để duy trì dự án này.

Lần trước có người mời tôi tham gia hội nghị cấp cao, nói rằng được bao trọn gói vé máy bay khứ hồi, còn được lĩnh thù lao tham dự nữa, nhưng tôi đã từ chối. Anh ấy hỏi tôi có phải vì thù lao quá thấp không, tôi nói đương nhiên không phải như vậy, thù lao mấy vạn đồng đã là rất nhiều rồi! Tôi không muốn kiếm loại tiền nhanh đó. Tôi thì rằng bỏ chút thời gian ngồi viết văn, một bài viết được mấy trăm lượt “yêu thích”, thu nhập một tháng cũng có thể lên tới hàng vạn. Tôi yên tâm khi kiếm loại tiền này, đó là đồng tiền nhẫn.

Cũng nên nói kĩ một chút về việc viết “tán dương” tác phẩm. Luôn luôn giác sát⁴ hành vi thường ngày của mình, giác sát xuất phát điểm của hành sự, chính là tu hành.

Có một khoảng thời gian tôi luôn trăn trở xem phải làm thế nào để viết “lời tán dương” hay hơn một chút, khiến lượt người “yêu thích” nhiều hơn một chút. Mỗi lần sau khi đăng tải bài viết, chốc chốc tôi lại lướt tới phía cuối trang, xem số lượng

⁴ Giác sát: tinh giác quan sát, là phương thức thực hành việc đem sự chú ý của một người vào thời khắc hiện tại một cách có chủ đích mà không phán xét, đây là kỹ năng được phát triển qua thiền hoặc hình thức luyện tập khác. Giác sát có nguồn gốc từ sati hay chánh niệm, một yếu tố quan trọng trong truyền thống Phật giáo, và dựa trên Thiền tông cũng như các kĩ thuật thiền Tây Tạng.

độc giả và số lượng người “yêu thích”. Rất nhanh, tôi ý thức được việc làm này không đúng, đây chính là ý niệm tham lam.

Một pháp sư đã góp ý với tôi: “Nhiều độc giả dành tặng lượt ‘yêu thích’ cho cậu như vậy, cậu có thể giúp họ tích phúc báo.” Tôi cảm thấy vô cùng hợp lý. Sau đó, mỗi khi gặp dịp quyên góp, thấy ngôi chùa nào cần phung thường, gặp các hoạt động từ thiện phù hợp, tôi đều cố gắng trích một phần thu nhập từ lượt “yêu thích” trên WeChat. Nếu có nhu cầu lập bia công đức, tôi liền viết: “Văn Đức và các độc giả của anh ấy.” Tôi cảm thấy cái tên này rất có ý thơ.

Nói tóm lại, tôi yêu tiền, nhưng không muốn kiêm quá nhiều tiền. Chủ yếu là vì lo sợ đức hạnh của mình không đủ, không thể chịu đựng được quá nhiều của cải, cũng lo sợ định lực không đủ, chỉ bắt cần một chút là bị tiền bạc nô dịch.

Thời gian trước tôi có đọc Luận ngữ, trong đó có viết:

Tử viết: “Phú dĩ quý, thị nhân chi sở dục dã, bất dĩ kỳ đạo đắc chi, bất xử dã⁵.”

Thật hay biết bao! Có thể trở thành người như vậy, nội tâm nhất định rất bình yên. Đây cũng chính là thái độ hiện giờ của tôi đối với tiền bạc.

⁵ Khổng Tử nói: Giàu cùng sang, thế thì người đều mong muốn như vậy, không đúng đạo lý mà được, không ở vậy.

CHƯƠNG HAI

Nhân gian vẫn tượng

Tôi nhìn thế giới này,
Giống như đang nhìn bạn.
Mà khi tôi nhìn bạn,
Lại giống như đang nhìn chính mình.

Sóng hướng về cái chết

Chẳng có ai không sợ chết, nhưng tất cả mọi người đều sẽ chết. Diêm Vương muốn tôi chết, tôi cũng chẳng còn cách nào khác. Böyle giờ, mỗi ngày tôi sống đều là ngày hoàng kim. Qua một ngày, lãi một ngày.

Bà nội của vợ tôi năm nay chín mươi tuổi.

Bà mắt tinh tai thính, tư duy minh mẫn, thường ngày vẫn dùng WeChat gửi tin nhắn thoại, đăng thông tin trong nhóm bạn bè, trò chuyện trực tuyến, cái gì cũng biết.

Một lần tôi thấy bà chia sẻ trong nhóm bạn bè một album ảnh nhạc, mở ra xem, đó là mấy chục bức ảnh của bà và những người thân trong gia đình được trình chiếu trên nền nhạc của bài *Cả nhà thương yêu nhau*. Tôi hỏi bà ai đã làm album đó, bà nói là do bà tự làm, mà mà mò mẫm ngày.

Thật khó so sánh giữa người với người, mẹ tôi mới sáu lăm tuổi nhưng điện thoại thông minh cũng không biết sử dụng.

Sức khỏe bà nội rất tốt, đôi chân còn rất nhanh nhẹn, lên xuống cầu thang không cần người đỡ. Bà nói bà chỉ có một bệnh duy nhất là ngủ không yên giấc, đêm nào cũng trằn trọc tới tận sáng sớm.

Tôi giới thiệu để bà niệm *Tâm Kinh*.

Bà nội ít đọc sách, rất nhiều từ không nhận được mặt chữ, bà đối chiếu với bài *Tâm Kinh* do Vương Phi hát, đọc nhẩm theo từng chữ một. Một tuần sau, bà coi như đã nhận được hết mặt chữ.

Vài tháng sau đó, tôi lại gặp bà. Bà nói hiện giờ giấc ngủ của bà đã tốt hơn rồi, lúc nào không ngủ được lại niệm *Tâm Kinh*, còn chưa niệm xong ba lần đã buồn ngủ díp hết cả mắt lại.

Tôi cảm thấy rất vui.

Tôi rất thích trò chuyện với bà nội, mỗi người già đều là một bộ lịch sử.

Tư duy của bà nội vô cùng rõ ràng, thông thạo hết việc lớn nhỏ trong nhà, nếp sống cũng rất điêu đẽo. Chiều nào bà cũng chơi bài Oai hò tử¹ suốt mấy giờ đồng hồ với hàng xóm, thắng thua nhiều nhất cũng chỉ vài chục đồng.Bạn chơi bài với bà thường là các cô chú ở độ tuổi năm, sáu mươi. Tuổi tác nhiều rồi, có người thường ra bài chậm, bà nội đôi khi mất kiên nhẫn, than trách: “Ra bài mau lên đi, mọi người còn có nhiều thời gian chứ thời gian chơi bài của tôi không còn nhiều nữa rồi.” Hàng xóm bật cười ha hả, nói: “Bà vẫn minh mẫn như thế này, sống đến một trăm tuổi cũng không vấn đề gì, còn không biết ai ra đi trước ấy chứ.”

Bà nội là người rất chu đáo. Bà có tiền tiết kiệm riêng, mỗi tháng còn có thêm chút lương hưu. Bà đặt lịch nhắc sinh nhật trên điện thoại, ghi nhớ hết sinh nhật của con cháu. Đúng vào hôm sinh nhật bà sẽ tặng lì xì, gọi điện thoại, nếu gặp trực tiếp còn tặng một món quà nhỏ nữa.

Con cháu của bà phần lớn đều sinh sống ở các tỉnh khác, mỗi năm bà lại đến một thành phố khác nhau, ở cùng với một người con khác nhau trong vài ngày. Bà nói bà đã nhiều tuổi rồi, đi một lần, cơ hội bớt đi một lần, nhân lúc hiện giờ vẫn còn đi được, cần phải tranh thủ trân quý.

“Mỗi ngày bà sống bảy giờ đều là ngày hoàng kim.” Bà nói, “Qua một ngày, lãi một ngày. Bà không cầu thần linh cũng không xin Bồ Tát, bà chỉ có một yêu cầu duy nhất là đã sống phải sống thật tốt, nếu chết phải chết thật nhanh! Đừng nằm liệt giường để người khác phải phục vụ!”

“Bà thật sự không sợ chết ư?”

“Chẳng có ai không sợ chết, nhưng tất cả mọi người đều phải chết. Diêm Vương muốn bà chết, bà cũng chẳng có cách nào khác.”

Tâm thái của bà thật tốt.

Ba mươi năm trước, ông nội qua đời, sau đó bà đã sống một mình trong rất nhiều năm.

Bà nói, bắt đầu từ khi đó, bà hiểu rằng con người có thể chết bất cứ lúc nào. Bà chuẩn bị sẵn cho mình quần áo liệm và giày liệm, ngay cả ảnh thờ cũng đã chuẩn bị

¹ Oai hò tử: một kiểu chơi bài giấy truyền thống của dân tộc Trung Hoa, có nguồn gốc từ Hồ Nam.

xong. Vài năm sau, thấy áo liệm không đẹp lại chuẩn bị một bộ khác, còn làm thêm cả giày liệm mới nữa.

Mỗi lần tới ở nhà con cái, bà đều để sẵn quần áo liệm và giày liệm trong hành lý mang theo.

Tôi hỏi tại sao.

Bà nói: “Nếu đột nhiên qua đời, chúng nó lại không tìm thấy quần áo liệm và giày liệm để đâu chứ sao!”

Tôi sững người lại. Bà đã chuẩn bị chu đáo cho việc ra đi bất cứ lúc nào! Chính vì bà tiếp nhận việc có thể chết bất cứ lúc nào nên bà luôn sống rất tốt. Đây chính là cách sống hướng về cái chết chẳng?!

Mấy hôm trước tôi lại gặp bà, tóc bà đen nhánh (bà thường tự nhuộm tóc), hàm răng vẫn đều tăm tắp, tinh thần thoả mái minh mẫn, nhìn bề ngoài không hề giống với một cụ bà đã chín mươi tuổi.

“Cảm ơn cháu nhé, bà niệm Tâm Kinh xong ngủ ngon lắm.” Bà bảo, “Còn quyển kinh nào để niệm nữa không?”

Tôi hỏi: “Sao vậy ạ?”

“Táo bón thì phải niệm kinh gì?”

Khó xử rồi! Điều này thì tôi thật sự không biết.

Nỗ lực tới khi không còn sức lực

Xưa nay chúng ta không àn phải từ bỏ mọi thứ, mà là cần từ bỏ chấp trước đối với mọi thứ. Chấp trước là đối với kết quả. Nỗ lực là đối với quá trình.

1

Cậu em học khóa dưới khó khăn lắm mới vào được một công ty mà cậu hằng mơ ước, làm việc được hai tháng thì bị ông chủ cảnh cáo nếu không đạt yêu cầu có thể sẽ không qua được thời gian thử việc.

Cậu em tới gặp tôi để thỉnh giáo: “Em đã rất nỗ lực, tại sao vẫn không đạt yêu cầu của công ty?”

“Em thật sự cảm thấy rằng mình đã nỗ lực?”

“Đúng vậy, ông chủ giao việc gì em cũng làm, hai tháng nay không hề xin nghỉ, cũng chưa từng đến muộn, có một cuối tuần em còn làm tăng ca nữa!”

“Em rất muốn được ở lại công ty đó?”

“Đương nhiên!”

“Vậy thì em vẫn chưa đủ nỗ lực.”

“Như thế nào mới được coi là đủ nỗ lực?”

“Nỗ lực cho tới khi không còn sức lực!”

Ba tuần sau, cậu em nói với tôi, cậu ấy đã được tuyển dụng chính thức trước một tuần, ông chủ còn nói rất coi trọng cậu ấy.

Tôi hỏi cậu ấy đã làm những gì. Cậu ấy đáp: “Sau buổi nói chuyện với anh lần trước, em không chơi ‘Vương Giả Vinh Diệu’ nữa, không đọc tiểu thuyết trên mạng nữa, ngày nào cũng đến công ty sớm nhất, đến thứ tư đã hoàn thành nhiệm vụ ông chủ giao trong một tuần, hơn nữa còn hoàn thành vượt định mức, còn tìm gặp ông chủ để nhận nhiệm vụ mới.”

“Em còn thiết kế một bảng tin dành cho nhóm nhỏ, tổ chức để mọi người tụ tập ăn uống... Tôi nào em cũng học thêm kiến thức chuyên môn, cuối tuần cũng tới công ty học hỏi, nhân tiện viết tổng kết tuần và kế hoạch tuần sau. Em cố gắng làm hết những việc mà mình có thể làm, giống như anh đã nói, nỗ lực tới khi không còn sức lực.”

2

Một người bạn kết hôn đã mười năm, thuộc tầng lớp làm công ăn lương, có một đứa con sáu tuổi, mua được một căn hộ. Hằng ngày hai vợ chồng đều đi làm, mặc dù vất vả nhưng cuộc sống cũng tạm ổn.

Mấy ngày trước cậu ấy tới gặp tôi với một tâm trạng rất buồn bã: “Có chút sự cố ngoài ý muốn, bà xã đã có bầu, em muốn cô ấy sinh thêm con nhưng cô ấy không đồng ý. Em nghĩ, nếu đã lỡ có thai rồi, đó chính là duyên phận, sinh ra sẽ tốt hơn. Nhưng bà xã không muốn sinh thêm, nói rằng bọn em không có thời gian để chăm lo con cái.”

Tôi nói: “Anh ủng hộ em.”

“Em cũng hơi lo lắng, không có thời gian chăm lo con cái liệu có phải là không có trách nhiệm với chúng hay không? Bà xã nói so với việc để nó sinh ra phải chịu khổ, chi bằng không nên đưa nó đến với thế giới này.”

“Không phải như vậy. Em đối xử với nó tệ hại như thế nào cũng không tệ hại bằng việc em tước đoạt sinh mệnh của nó! Em đối xử với nó tốt như thế nào cũng không tốt hơn việc em ban cho nó sinh mệnh!”

“Ừm. Em càng thêm kiên định với suy nghĩ của mình.”

“Nếu đã lựa chọn giữ lại, em cần phải nỗ lực.”

“Em đã nỗ lực rồi đấy thôi. Em nói mong muốn giữ đứa bé lại, nhưng cũng sẽ tôn trọng quyết định của cô ấy. Không biết cô ấy có thể hồi tâm chuyển ý hay không?”

“Không, nếu em thật sự muốn có đứa bé này, nỗ lực của em vẫn chưa đủ.”

“Như thế nào mới được coi là đủ?”

“Nỗ lực cho tới khi không còn sức lực!”

Mấy ngày sau, cậu ấy nói với tôi: “Anh Thất, bà xã đã đồng ý giữ đứa bé lại rồi! Em chỉ nói một câu: Vợ ơi, anh nhất định muốn giữ đứa con này lại, em bảo anh làm gì anh cũng làm!”

Tôi đã bị cảm động rồi.

3

Buổi tối, tôi đăng một tin lên nhóm bạn bè: “Nỗ lực tới khi không còn sức lực!”

Một người bạn nhắn tin hỏi: “Tu hành chẳng phải là cần buông bỏ hết mọi thứ sao, tại sao vẫn cần nỗ lực cho tới khi không còn sức lực?”

Tôi đáp: “Xưa nay chúng ta không cần phải từ bỏ mọi thứ, mà là cần từ bỏ chấp trước đối với mọi thứ. Chấp trước là đối với kết quả. Nỗ lực là đối với quá trình.”

4

Đôi khi chúng ta cho rằng bản thân mình đã rất nỗ lực, thực ra vẫn hoàn toàn không đủ.

Chúng ta không nỡ bỏ bữa ăn thịnh soạn đó, không nỡ bỏ giấc ngủ đêm hôm đó, không nỡ cai trò chơi trên mạng vốn đã nghiện, không nỡ hy sinh nửa tháng tiền lương...

Thế nào mới là nỗ lực cho tới khi không còn sức lực?

Tôi thường xuyên nhớ tới hình ảnh Huyền Trang đại sư một người một ngựa trên sa mạc, không có nước, không biết có thể sống được bao lâu. Lúc đó, điều duy nhất ông có thể làm là đi về phía tây, ngoài việc đó ra, không còn cách nào khác!

5

Nỗ lực cho tới khi không còn sức lực, còn gì có thể ngăn cản?

Nghịch cảnh là người thầy tốt nhất

Khi chúng ta có suy nghĩ “Tại sao những chuyện này lại xảy ra với mình?” hãy thử chuyển suy nghĩ thành “Những chuyện này xảy ra với mình là muốn dạy mình điều gì?” Nghịch cảnh là người thầy tốt nhất.

Một người bạn đã lâu không gặp tới thăm tôi vào đúng thời khắc hoàng hôn.

Gió thu rì rào ngoài cửa sổ, cuốn bay vài phiến lá vàng. Mặt trời chiếu hệt như một ông già trong những năm cuối đời, lưu luyến thế giới này bằng một ánh mắt vẫn đục.

Bạn tôi hơn năm mươi tuổi, mở công ty được mươi năm rồi. Anh có sức khỏe tốt, sự nghiệp thành công, con trai con gái đủ cả, bố mẹ vẫn còn khỏe mạnh.

Hàn huyên một lát, nói đến tình hình gần đây, anh bạn tôi cảm thán: “Nhân sinh không như ý, mươi việc thì có đến tám, chín việc không như mong muốn.”

Tôi rất đồng cảm với câu than vãn của bạn, nhân sinh đều khổ mà, chỉ là cảm thấy bạn tôi chắc chắn sẽ tốt hơn người khác một chút. Trong mắt mọi người, anh ấy được coi là “nhân vật thành công”.

Bạn tôi là sinh viên trung cấp trong những năm 80 của thế kỷ 20, sau khi tốt nghiệp được phân công về làm việc tại ủy ban của làng. Đầu những năm 90 của thế kỷ 20, vì mức lương quá thấp, ngay cả tiền học phí của em trai, em gái cũng không chu cấp nổi, thêm vào đó lãnh đạo của đơn vị thường xuyên bối móc khuyết điểm của anh, trong lúc tức giận, anh đã mua một chiếc vé tàu xuôi về phuong nam. Ban đầu, anh làm thuê cho một xưởng sản xuất đồ chơi, sau đó học sửa chữa máy nhẫn tin rồi tự sửa chữa và bán điện thoại di động; Sau đó nữa thì buôn bán, kiếm được chút tiền, lại gặp đúng thời kỳ khủng hoảng tiền tệ, chỉ trong chốc lát đã trở về con số không. Thế là anh ấy mở công xưởng, làm sản xuất trực tiếp, dần dần mở rộng quy mô.

Nghe nói thời gian đó anh ấy phải chịu không ít vất vả, từng ngủ ngoài đường, từng phải nhịn đói, thời kỳ tồi tệ nhất, mỗi ngày anh ấy chỉ ăn một gói mì ăn liền trong suốt nửa tháng. Tôi hỏi anh ấy làm thế nào có thể vượt qua được, anh nói mỗi

lần úp mì thường tăng thêm một chút nước. Những chuyện đó đều đã qua rồi, quy mô công ty của anh ấy hiện nay không hề nhỏ, còn được coi là thuận lợi, con trai con gái cũng đã lớn, coi như khổ tận cam lai.

Chỉ là không ngờ rằng anh ấy lại cảm thán như vậy!

Tôi không hỏi bạn về những chuyện không như ý đó, đoán là “ngay cả hai, ba chuyện để nói với người khác cũng không có”. Cho dù có nói ra rồi thì thế nào? Giải quyết được rồi sẽ ra sao? Chuyện “không như ý” mới lại lập tức xuất hiện, đó chính là cuộc sống.

Nước sôi rồi, liên tục réo ùng ục, hơi trắng phun lên từ miệng vòi, một lớp sương mờ phủ lên mặt kính. Tôi tắt bếp, bắt đầu pha trà.

“Có cách nào hay để đổi diện với những điều không như ý trong cuộc sống không?” Anh bạn bỗng nhiên hỏi.

“Không có.” Tôi trả lời một cách rất tự nhiên.

Anh bạn sững người lại một chút, nhìn tôi, trầm ngâm giây lát, hỏi: “Vậy cậu đổi diện với những chuyện không như ý như thế nào?”

“Tu hành trong nghịch cảnh thôi.”

“Tu hành trong nghịch cảnh?” Anh bạn có vẻ không hiểu, lại hỏi: “Gặp phải chuyện không như ý liền ngồi thiền niệm kinh, vậy sẽ hóa giải được vấn đề?”

Trà đã pha xong, tôi rót ra ba chén, dâng một chén lên bàn thờ Phật, sau đó ngồi xuống bắt đầu thưởng trà. Đây là loại trà cổ, ban đầu vị hơi chát nhưng về sau lại ngọt, miệng thơm, lưỡi ngọt.

“Đừng cười nhé, có thể giảng giải được không? Tôi rất nghiêm túc muốn thỉnh giáo đây.” Anh bạn chấp tay thỉnh cầu.

“Thật sự muốn nghe?”

“Ừm.”

Tôi ngẩng đầu nhìn anh ấy, khuôn mặt thành khẩn, đuôi mắt có vài nếp nhăn, tóc mai đã điểm sợi bạc. Năm tháng thúc giục con người già đi mà!

Mấy năm gần đây tôi dần dần mất hết hứng thú với sự nghiệp thế gian, bộ hành được hai nghìn dặm, đến thăm không ít cao nhân, đọc không ít sách, còn gặp được một người thầy rất hữu duyên, ít nhiều cũng có chút thu hoạch. Bạn tôi đã nghiêm túc muốn thỉnh giáo, tôi cũng không từ chối.

“Có một vị cao tăng thời cổ đại từng nhắc đến ‘Thập bất cầu¹’, tôi luôn coi đó là phương pháp tu hành khi đối diện với nghịch cảnh.”

“Xin được rửa tai lắng nghe!”

“Nhất bất cầu: niệm thân bất cầu vô bệnh. Khi cơ thể không có bệnh, tham vọng sẽ càng ngày càng nhiều. Cổ nhân đã nói: ‘Dục đà tắc tâm tán, tâm tán tắc chí suy, chí suy tắc tư bất đạt’. Có nghĩa là ham muốn quá nhiều thì tâm trí tản mạn, tâm trí tản mạn thì ý chí suy yếu, ý chí suy yếu thì mạch suy nghĩ không thông suốt. Ngược lại, khi cơ thể có bệnh, con người buộc phải buông bỏ rất nhiều, cũng dễ dàng nhìn thấu một vài chuyện. Bệnh càng nặng, càng dễ nhìn thấu một vài việc. Vì vậy, không có bệnh chưa chắc đã là chuyện tốt, có bệnh cũng chưa chắc đã là chuyện xấu.”

“Nhị bất cầu: xử thế bất cầu vô nạn. Mọi việc trên thế gian, ai cũng đều mong muốn thuận buồm xuôi gió, một khi quá thuận rồi, con người chắc chắn sẽ tự mãn, tự cho mình là đúng, tự kiêu tự đại. Tâm thái này cứ bất tri bất giác được sản sinh, khiến người ta không thể phòng bị, rất dễ dẫn tới những tai họa lớn hơn.”

Tôi nói liền một mạch hai điều. Anh bạn ngắt lời tôi, lôi từ trong túi ra một quyển sổ và một cây bút, bắt đầu ghi chép. Anh khẽ cau mày, hai mắt nheo lại thành một khe nhỏ, miệng khẽ lẩm bẩm. Một cây bút bi nước bình thường, chữ viết khá đẹp, trước đây chắc đã từng luyện chữ, cuốn sổ nhật ký hơi cũ, đã viết được một nửa.

“Anh thường xuyên ghi chép ư?” Tôi hỏi.

“Quen rồi, gặp điều gì cảm thấy có ích thường ghi chép lại.” Anh ngẩng đầu nhìn tôi, lại cúi xuống ghi tiếp, “Chẳng có cách nào khác, trí nhớ kém, sợ quên mất.”

Người chủ động lôi sổ ra ghi chép trong khi nói chuyện giờ rất ít.

¹ Thập bất cầu: Mười điều không cầu xin.

Gió đã nhẹ hơn nhiều, đưa mắt nhìn ra xa, một đĩa nhỏ bàng bạc bao trùm quanh đỉnh Đông Sơn, mặt trăng đã lên cao.

Mấy phút sau, anh gấp cuốn sổ lại, nói: “Thật ngại quá, mời cậu tiếp tục giảng giải.”

“Tam bất cầu: cứu tâm bất cầu vô ngại. Khi học, không cầu xin cho bản thân mình vừa học đã hiểu ngay, có chút trở ngại cũng không hẳn là chuyện xấu. Nếu không, cũng dễ dàng gia tăng suy nghĩ tự phụ, cho rằng bản thân mình rất thông minh. Ngoài ra, trong lòng có phiền muộn và cău giận, do đó ăn không ngon ngủ không yên, điều này chưa chắc là không tốt, ít nhất cũng chứng minh rằng lòng dạ của chúng ta vẫn không đủ. Những đạo lý từng học trước đó có thể hóa giải những chướng ngại này không? Đạo lý để thực hiện, không phải để giảng giải cho người khác nghe. Rất nhiều người ăn nói đâu ra đấy, hễ gặp trở ngại liền vội vàng cuống quýt, còn liên tục nói: hiểu rất nhiều đạo lý, cũng không thể sống một cuộc đời tốt đẹp.”

“Tứ bất cầu: lập hành bất cầu vô ma. Ma, là chỉ các loại phá hoại, các loại chèn ép, các loại mê hoặc. ‘Hành’ có thể chỉ lý tưởng, sứ mệnh và nguyện vọng của một con người. Nguyện vọng càng lớn, ma quỷ càng nhiều. Nhưng số ma quỷ đó đến để rèn giũa chúng ta, xem chúng ta có đủ kiên định hay không, nghị lực có đủ lớn hay không, tâm đạo có đủ mạnh hay không. Vì vậy, khi gặp phải ma quỷ, hãy coi nó là người bạn đồng hành trong chặng đường phía trước, ma quỷ sẽ không còn là ma quỷ nữa.”

“Ngũ bất cầu: mưu sự bất cầu dị thành. Sự việc nếu thành công một cách quá dễ dàng thì con người sẽ nảy sinh tính ngông cuồng, đánh giá cao năng lực của bản thân. Làm bất cứ việc gì, gặp khó khăn là chuyện bình thường, không gặp khó khăn mới là bất thường. Không cầu xin thành công đến một cách dễ dàng thì sẽ không có kỳ vọng cao như vậy. Kỳ vọng càng cao, thất vọng sẽ càng lớn, chuyện không như ý sẽ càng nhiều.”

Anh bạn ghi chép liên tục, đoán chắc anh ấy đã tích lũy được không ít cuốn sổ như thế. Tôi bắt đầu viết nhật ký từ năm học cấp ba, liên tục cho tới khi học đại học, phải có đến mười mấy quyển sổ, đó cũng được coi là tài sản nhỏ.

Thời gian rất thú vị, một chuyện bé cʜón con, nếu kiên trì theo đuổi, lâu dần cũng sẽ trở thành tài sản độc nhất vô nhị. Chỉ có điều đại đa số mọi người đều không có lòng kiên nhẫn để chờ đợi.

Anh bạn lúc thì hỏi đoi câu, lúc lại bày tỏ quan điểm. Anh ấy có trải nghiệm phong phú, hơn nữa tâm thái cởi mở, khả năng nhận thức chắc chắn không tồi.

Chiếc đĩa ngọc màu trắng bên ngoài cửa sổ càng ngày càng sáng, bóng cây hiện rõ, ngắn ngang lồm đốm.

Tôi tiếp tục giảng giải.

“Lục bất cầu: giao tình bất cầu ích ngã. Kết giao với người khác luôn mong muốn mưu cầu lợi ích cho bản thân mình, như vậy rất dễ đánh mất đạo nghĩa. Vì để bản thân mình thanh thản mà dễ nhìn thấy thiếu sót của của người khác, nảy sinh lòng oán hận. Thực ra, niềm vui đều đến từ mong muốn có lợi cho người khác, còn đau khổ đều bắt nguồn từ mong muốn có lợi cho bản thân mình. Hãy nhìn ra xung quanh, những người luôn muốn lợi dụng người khác, phần lớn đều sống rất tầm thường.”

“Thất bất cầu: vu nhân bất cầu thuận thích. Mỗi người đều là một cá thể độc lập, trong quá trình giao tiếp, dù không đề cập tới lợi ích, cũng sẽ có phương thức và thói quen khác nhau. Khi giao thiệp với người khác, không nên hy vọng người khác đều thuận theo ý mình. Nếu tất cả những người xung quanh đều thuận theo ý mình, rất dễ nảy sinh tâm lý ngạo mạn. Người có thể thật sự luôn luôn thuận theo người khác tuyệt đối không phải là người bình thường. Lão Tử từng nói, người hùng mạnh thường ở vị trí dưới, kẻ yếu đuối thường ở vị trí trên, kiểu người này mới thực sự hùng mạnh.”

“Bát bất cầu: thi đức bất cầu vọng báo. Chúng ta thường xuyên nghe được những câu nói như thế này: trước đây tôi từng đối với A như thế, vậy mà anh ta lại đối xử với tôi như thế này... đó chính là tâm thái ‘thi đức vọng báo’. Làm việc đức mà mong báo đáp sẽ khiến lòng dạ con người trở nên hẹp hòi, so đó tính toán. Làm việc ơn nghĩa mà không mong báo đáp, có thể phát hiện ra tâm niệm tham lam của mình, loại trừ rất nhiều chấp trước của mình.”

“Cửu bất cầu: kiến lợi bất cầu triêm phân. Nghe nói tới dự án hay liền muốn tham gia, nhìn thấy lợi ích, cũng muốn được phân chia một chút. Đó dường như là bản chất thường tình của con người, nhưng thực ra lại là lòng đồ kị và lòng tham

đang tác oai tác quái. Rất nhiều người bị lừa gạt cũng bởi lý do này. Nếu không tham lợi, sao có thể bị mắc lừa? Thấy người khác được hưởng lợi, có thể đạt được đến mức không mưu cầu chia sẻ lợi ích không? Có thể đạt được đến mức thật lòng chúc phúc cho người đó không? Điều này rất khó.”

Tôi dừng lại, bắt đầu pha trà.

Thực ra, mỗi lúc giảng giải tới một điều, tôi đều vô cùng hổ thẹn, bởi vì giống như đang nói về bản thân mình vậy. Ví dụ không muốn chịu thiệt, luôn muốn chiếm chút lợi ích; Luôn ghi nhớ những điều mình đã đối xử tốt với mọi người, cho dù chỉ là một chút ít; Luôn muốn thể hiện sự thông minh và thế mạnh của mình để người khác phải thuận theo. Trước đây không hiểu “vô minh” là gì, giờ đã có chút hiểu biết rồi, nhìn lại một vài quyết định và sự việc đã làm trước đây, cứ nghĩ là có lợi cho mình nhưng không biết rằng tạo nghiệp rất nhiều. Đây chính là vô minh mà! Chính là câu nói “ngu muội lựa chọn do tăm tối”.

Gần đây tôi có thể tìm thấy chút cảm giác trong việc pha trà. Không phải vì trà tốt như thế nào, mà là bản thân việc pha trà bao hàm trí tuệ. Bày biện dụng cụ, lấy một lượng trà thích hợp, cầm ấm đun nước chậm rãi rót, không nhiều không ít, vừa đủ; ngâm trà trong giây lát, kiểm tra sắc nước, chậm chậm rót trà, phượng hoàng gật đầu², rót trà ra chén tống, chia trà vào các chén, trà chậm tới chén liền dừng lại... nhìn có vẻ đơn giản, nếu đem phân tích sẽ có tới mười bước, hơn nữa, mỗi bước đều cần thực hiện vừa đủ. Đúng vậy, vừa đủ, không nhiều không ít, lẽ nào không thần kỳ sao? Động tác của con người sao có thể chuẩn xác như vậy chứ?

Những việc khác cũng thế! Bạn tôi viết chữ, một chữ Hán phức tạp như vậy, mỗi nét bút không được quá dài cũng không được quá ngắn, còn phải liên kết và ràng buộc lẫn nhau, làm thế nào để viết được một cách vừa vặn như vậy? Những bước đi bình thường nhất cũng giống hệt thế. Nhắc chân, đặt xuống, mặt đất vững chắc, chân sau giậm xuống, lại nhắc chân lên, biết bao nhiêu búi cơ phối hợp nhịp nhàng với nhau, một cơ thể nặng hơn 50kg vững chãi bước trên đường, thần kỳ biết bao!

² Phượng hoàng gật đầu: trong trà đạo, quá trình rót nước sôi vào ấm, nâng vòi nước lên để nước chảy xuống, sau đó dùng sức cổ tay nâng lên hạ xuống và rót nước vào miệng ấm trà, lặp lại ba lần, đây được gọi là “phượng hoàng bái đầu ba lần”, thể hiện sự kính trọng, chào đón, hoan nghênh đối với khách.

Nghe nói Đức Phật khi còn tại thế từng dạy đệ tử làm thế nào để vận dụng giác tri ngay trong thực tại, khi đi đường cũng giống như vậy. Các đệ tử Phật giáo hồi đó luôn luôn nhận ra bản thân đang làm gì, đi đường cũng là tu hành.

Khi tôi còn đang chìm đắm trong giác tri của pha trà, một âm thanh vang lên bên tai: “Vẫn còn một điều bất cầu cuối cùng nữa, cậu giảng giải tiếp đi.”

“Thập bất cầu: bị ức bất cầu thân minh. ‘Úc’ có nghĩa là ám ức, oan uổng, hiểu nhầm. Bị hiểu nhầm, có thể không giải thích không? Có thể không oán hận không? Có người nói không thể thực hiện được việc đó. Đương nhiên là không làm được rồi, dần dần học thôi mà. Một ngày nào đó có thể làm được, chính là tiến bộ của tu hành.”

“Đó chính là thập bất cầu, nói xong rồi.”

“Quá hay, tổng kết quá hay!” Anh bạn chấp tay lại, bảo, “Cảm ơn sư phụ đã chỉ dạy! Tôi trở về sẽ chịu khó đối chiếu, thức tỉnh bản thân mình.”

“Không dám. Đừng cảm ơn tôi, là do thiền sư Diệu Diệp - cao tăng thời cổ đại đã nói. Bản thân tôi cũng chưa làm được, chỉ chia sẻ với anh thôi mà. Sau này anh có thể xem lại bản gốc. Hiểu biết trên giấy thường nông cạn, muốn giác ngộ việc này cần phải tự mình thực hiện.”

“Mấy hôm trước có đọc được một đoạn: Khi chúng ta có suy nghĩ ‘Tại sao những chuyện này lại xảy ra với mình?’ hãy thử chuyển suy nghĩ thành ‘Những chuyện này xảy ra với mình là muốn dạy mình điều gì?’ So với thập bất cầu vừa giảng giải, đoạn văn trên tuy khác điệu nhưng đều hay như nhau.”

“Đúng vậy. Đức Chögyam Trungpa Rinpoche, một vị đại tu hành từng nói: cuộc sống là người thầy tốt nhất.”

“Hoặc có thể nói, nghịch cảnh là người thầy tốt nhất.”

“Đúng vậy! Nghịch cảnh là người thầy tốt nhất. Uống trà nào!”

Pha đi pha lại mươi mấy lần rồi, trà vẫn còn rất thơm!

Anh bạn đưa cho tôi một điều thuốc, hỏi: “Cậu còn hút thuốc không?”

“Tôi không hút thuốc, anh hút đi!”

“Trước đây cậu có hút đúng không? Cai rồi à?”

“Đúng vậy, sư phụ của tôi nói rằng cơ thể của con người giống như một Mandala³, rất trang nghiêm, sao có thể để khói thuốc hun sấy đàm tràng được, vậy nên tôi đã bỏ thuốc. Không sao, anh muốn hút thì cứ hút đi.”

“Khà khà, tôi cũng không hút nữa.” Anh bạn cất điếu thuốc vào trong túi.

Chúng tôi tiếp tục trò chuyện.

Đêm đã khuya, ánh trăng như nước, tiếng côn trùng rỉ rả.

³ Mandala: Mạn-đà-la, đàm tràng, là một hình vẽ biểu thị vũ trụ trong cái nhìn của một bậc giác ngộ. Có thể coi Mandala là một hình vũ trụ thu nhỏ. Theo ý nghĩa thực tiễn thì Mandala là đàm tràng để hành giả bày các lễ vật hay pháp khí cho nghi thức hành lễ, cầu nguyện, tu luyện..

Cơ duyên gấp mặt

Trong cuộc sống có rất nhiều sự việc khéo trùng hợp không thể giải thích, chính là duyên phận đã được sắp đặt trong số mệnh.

1

Mấy ngày trước, một phóng viên gửi tin nhắn Weibo cho tôi, có một chàng trai với đôi chân không lành lặn, không một xu dính túi, đi bộ một trăm ba mươi cây số để gặp thần tượng, còn gửi kèm theo cả video nữa.

Tôi cảm thấy rất kỳ lạ, người này muốn gì đây? Muốn học theo tôi hành khất ư?

Sau khi xem đoạn video đính kèm đó, tôi càng kinh ngạc hơn!

Một chàng trai khoảng hơn hai mươi tuổi, đầu tóc xõa tung, mặc một chiếc áo phao lông vũ sát nách, đeo ba lô bước tập tành trên đường. Sau lưng còn dán một tờ giấy trắng: “Không một xu dính túi, đi bộ từ Nghĩa Ô đến Hàng Châu, Quỷ Cước Thất, find you (Tôi muốn tìm anh)!!!”

Trong video cậu ấy nói muốn tìm gặp thần tượng Quỷ Cước Thất. Đúng, chính là tôi!

Tìm tôi trên Weibo ư? Tôi chẳng mấy khi lên Weibo. Cậu ấy cũng không có tài khoản WeChat của tôi. Gửi tin nhắn cho tôi trên mạng xã hội? Tin nhắn quá nhiều, chưa chắc tôi đã đọc hết.

Cậu ấy cũng không biết địa chỉ nhà riêng và địa chỉ văn phòng của tôi. Thôi được rồi, để xem duyên phận thế nào vậy.

2

Hai hôm nay Hàng Châu có mưa, nhiệt độ xuống rất thấp, nhưng hoa ngọc lan lại nở rộ. Cây hoa ngọc lan có vài nét khá đặc biệt, nó thường nở hoa trước rồi mới mọc lá sau. Cánh hoa vừa to vừa dày, trắng ngần tròn tria, một khi hoa nở sẽ nở kín vòm cây, vô cùng rực rỡ.

Hôm nay, ánh nắng tươi đẹp đáng yêu. Buổi sáng, sau khi đưa bọn trẻ đến trường rồi trở về nhà, tôi muốn tới văn phòng xem xét. Vừa lái xe ra khỏi khu nhà, khi sắp tới đầu đường Văn Nhất Tây, tôi nhìn thấy một chàng trai đi tới đón trước đầu xe. Cậu ấy bước đi tập tành, sao lại có chút quen quen nhỉ? Tôi chợt nhớ ra, không phải là chàng trai muốn tìm gặp tôi đó chứ?

Tôi xuống xe, cậu ấy cũng đi về phía tôi.

“Là cậu đó sao?”

“Vâng! Anh Thất!”

Không nói thêm nhiều lời, tôi bảo cậu ấy lên xe. Cậu ấy mở cửa xe, dùng tay bám chặt tay nắm trên cánh cửa, cố gắng kéo chân lên. Tôi bước tới giúp đỡ, cậu ấy nói không cần. Tôi đưa cậu ấy tới thị trấn Mộng Tưởng, văn phòng làm việc của tôi đặt tại đó.

Cậu ấy bước lên cầu thang rất bất tiện, phải dùng tay vịn chặt lan can, những chỗ không có lan can, cậu ấy liền khom lưng xuống. Tôi bước tới giúp đỡ, cậu ấy nói không cần.

Sau khi ngồi xuống, tôi bảo Tuệ Viên pha trà cho cậu ấy.

3

Dưới đây là những thông tin tôi thu lượm được trong quá trình trò chuyện.

Cậu ấy sinh năm 1991, đến từ một vùng nông thôn của An Huy, bị bại não mức độ nhẹ, chân bị khuyết tật bẩm sinh nhưng chỉ số thông minh không có vấn đề gì. Hồi cấp ba, cậu ấy học khá giỏi nhưng nhà quá nghèo, bố mẹ lại nhiều tuổi, cậu cảm thấy cần phải kiếm tiền để hiếu thuận cha mẹ nên đã bỏ học đi làm thuê. Khi tới Nghĩa Ô, cậu ấy hứa hai điều: một là kiếm một trăm vạn, hai là đón cha mẹ tới Nghĩa Ô để dưỡng già. Vậy là cậu ấy gắng hết sức để làm việc. Người anh trai hơn sáu tuổi của cậu ấy cũng đi làm thuê ở bên ngoài, thích chơi bài bạc, hơn ba mươi tuổi vẫn chưa lấy được vợ, không có một đồng tiền tiết kiệm. Cậu ấy cảm thấy anh trai không hiểu chuyện, liền bảo anh đến Nghĩa Ô ở cùng với mình, cùng mở một cửa hàng trực tuyến, để anh trai giúp cậu giao hàng hoặc làm việc gì đó. Năm ngoái xảy ra chút chuyện, cậu ấy chuyển nhượng cửa hàng trực tuyến, còn vay nợ ngân hàng mười vạn đồng.

Năm nay cậu ấy lại mở cửa hàng trực tuyến nhưng công việc buôn bán chỉ ở mức bình thường, áp lực rất lớn.

Đọc cuốn Mọi con đường nhân sinh trải qua, đều là con đường bắt buộc phải đi của tôi, cậu ấy rất cảm động, bèn quyết định xuất phát từ Nghĩa Ô, không mang theo tiền bạc, hành khát dọc đường, đi tới Hàng Châu tìm Quý Cước Thất, hy vọng có được vài lời khuyên và chỉ dẫn.

4

Khi tôi nhìn thấy, cậu ấy bước đi tập tành, đầu cúi xuống nhìn đường. Cậu ấy nói bắp đùi đã bị thương, móng chân cái cũng đã bột mất rồi.

“Cậu đã xin ăn suốt dọc đường đi ư?”

“Đúng vậy. Ngày đầu tiên có người cho tôi hai chiếc bánh mì thầu, tôi đã ăn trong một ngày. Ngày thứ hai tôi khát nước, muốn ăn một bát mì, đi hỏi vài nhà vẫn không có người muốn cho tôi ăn. Buổi tối tôi không chịu được nữa, đăng bài trên diễn đàn, có người giúp tôi, kết bạn WeChat với tôi, gửi cho tôi một bao lì xì. Tôi chưa mở ra, trong tài khoản WeChat của tôi vẫn còn tiền lẻ, coi như anh ấy đã mời tôi ở lại rồi.”

“Xin ăn có cảm giác như thế nào?”

“Ngày đầu tiên tôi cảm thấy rất hưng phấn. Ngày thứ hai, khi người ta cho tôi bánh mì thầu, tôi nghĩ anh ta đang bối rối, trong lòng có chút khó chịu.” Cậu ấy cứ nói, đầu cúi xuống thật thấp. Tôi có thể hiểu được cảm nhận của cậu ấy, huống hồ chân cậu ấy còn như vậy.

“Tìm tôi, tôi có thể giúp gì cho cậu?”

“Khoản nợ ngân hàng của tôi sắp đến hạn phải trả rồi. Trước đây mỗi tháng phải trả một nghìn đồng tiền lãi, nhưng bây giờ sắp phải trả cả khoản gốc. Tôi làm gì có nhiều tiền như vậy, giờ đây đến cửa hàng cũng không sang nhượng được, không biết phải làm thế nào.”

“Tìm tôi vay tiền ư?”

“Không, không. Tôi muốn tiếp tục cố gắng, chỉ có điều áp lực lớn quá. Tôi không muốn nợ tiền không trả. Hiện giờ cửa hàng của tôi mỗi ngày chỉ thu được

khoảng hai, ba trăm đồng tiền lãi, nhưng tôi tin sẽ càng ngày càng tốt lên.” Cậu ấy rất ngại ngùng lúng túng, càng cúi đầu thấp hơn nữa.

Có thể nhận ra cậu ấy là người có lòng tự trọng cao, không dễ tìm người khác vay tiền, huống hồ tôi chỉ là một người xa lạ.

Tôi khuyên nhủ cậu ấy đôi lời: “Có thể thương lượng với giám đốc của ngân hàng một chút, mỗi tháng trả ba nghìn đồng, một nghìn là tiền lãi, hai nghìn kia tính vào tiền gốc, họ sẽ đồng ý thôi. Hãy cố gắng kinh doanh cửa hàng thật tốt. Ngoài ra, hãy ghi nhớ cần thường xuyên ngẩng cao đầu, ngẩng đầu có thể nhìn thấy ánh mặt trời, cúi đầu chỉ nhìn thấy cái bóng của mình mà thôi.”

5

Tôi hỏi: “Lần này cậu có thu hoạch gì?”

“Quá trình này chính là thu hoạch lớn nhất!” Cậu ấy đáp.

Buổi trưa, chúng tôi lại trò chuyện thêm một lát, trò chuyện về quá khứ, trò chuyện về nhân sinh, trò chuyện về “con đường bắt buộc phải đi”.

Tuệ Viễn muốn mời cậu ấy ăn trưa, tôi phải về. Trước khi ra về, tôi nói với cậu ấy: “Đừng lo lắng, khó khăn rồi sẽ qua đi. Ngay cả những ngày đi xin ăn cũng có thể vượt qua được thì còn điều gì cần phải lo lắng nữa chứ?”

Đúng vậy, giờ đây mỗi khi gặp áp lực, tôi lại nói với bản thân mình, ngay cả những ngày đi xin ăn cũng có thể vượt qua được thì còn điều gì cần phải lo lắng nữa chứ?

6

Cậu ấy nói buổi tối sẽ đi tàu cao tốc trở về Nghĩa Ô.

Tôi chúc phúc cho cậu ấy!

Nghĩ lại toàn bộ quá trình, tôi có thể gặp cậu ấy ở ngoài đường, có lẽ cũng chính là duyên phận đã được sắp đặt trước chăng? Mọi cơ duyên gặp gỡ của con người trên thế gian này đều có nguyên nhân cả mà.

Tiếp nhận nỗi cô đơn của bạn

Có rất nhiều chuyện trong cuộc sống không có đáp án, dù làm thế nào đều sẽ không có đúng sai, quan trọng là ở chỗ bạn có thật sự từng sống không.

Một độc giả có tên là Thanh Phong Minh Nguyệt nhắn cho tôi:

Anh Thất, tôi đã bốn mươi ba tuổi rồi, xuất thân từ một vùng quê nghèo, cha mẹ bị bệnh nhưng không có lương hưu, hiện đang nuôi một trai một gái, công việc, cuộc sống ổn định. Tôi không có thói quen xấu, không hòa hợp với vợ, cả tháng không trò chuyện. Ly hôn thì lo cho con cái, không ly hôn thì như người xa lạ. Xin được chỉ giáo.

Có thể nhận thấy đây là một người có văn hóa, lối suy nghĩ rõ ràng, ngôn ngữ tinh luyện. Chỉ bằng mấy chục chữ đã bao hàm rất nhiều thông tin: giới thiệu bản thân, miêu tả hiện trạng, đặt câu hỏi.

Tôi suy nghĩ cả buổi rồi trả lời anh ấy.

Vấn đề của anh là: ly hôn, lo lắng cho con cái, không ly hôn, lại xa lạ như người qua đường. Cần phải giải quyết như thế nào?

Trước tiên, chúng ta không vội xem xét vấn đề, hãy xem xét hiện trạng của anh.

Anh xuất thân từ nông thôn, phải nuôi dưỡng con cái, nuôi dưỡng cha mẹ, giờ đây có thể ổn định cuộc sống, vậy thu nhập của anh hẳn là không tệ, có lẽ là một “nhân sĩ thành công” nhỉ. Đi được tới chặng đường hiện tại chắc chắn không dễ dàng, đã từng nỗ lực, đã từng phấn đấu, đã từng chịu ám ức, cũng đã từng vui vẻ.

Anh thật sự cần lời chỉ giáo của tôi ư? Không, anh cần bản không cần chỉ giáo, tôi cũng không thể chỉ giáo cho anh. Trải nghiệm của anh đã rất phong phú rồi, khi anh đặt câu hỏi, vốn không mong đợi sẽ có câu trả lời gì. Thứ anh cần chỉ là thấu hiểu, cần người thấu hiểu nỗi niềm khó xử của anh, thấu hiểu khó khăn của anh, thấu hiểu nỗi cô đơn của anh. Anh cảm thấy tôi có thể thấu hiểu anh nên mới nhắn tin. Đúng vậy, tôi hiểu anh, hiểu nỗi khó xử của anh, hiểu những khó khăn của anh, hiểu nỗi cô đơn của anh.

Anh bốn mươi ba tuổi, tôi cũng đã hơn bốn mươi, đây là một độ tuổi cô đơn.

Trương Ái Linh nói: “Đàn ông sau tuổi trung niên thường sẽ cảm thấy cô đơn, bởi vì chỉ cần anh ta mở mắt ra, xung quanh đều là những người cần dựa dẫm vào anh ta, nhưng lại không có người mà anh ta có thể dựa vào.”

Câu này chính xác đang nói về anh, cha mẹ bị bệnh không có lương hưu, còn có một con trai và một con gái, cả tháng không chuyện trò với vợ. Một nỗi cô đơn khiến người ta đau lòng biết bao.

Nhưng sự việc không tồi tệ như anh nghĩ.

Anh nói anh và vợ cả tháng không trò chuyện. Không sao, rất nhiều đàn ông cũng không muốn nói thêm một lời nào khi ở nhà.

Anh nói anh lo lắng cho con cái, lo lắng cho cha mẹ. Không sao, họ có vận mệnh của riêng họ, không liên quan gì nhiều tới việc anh có ly hôn hay không.

Anh chưa lựa chọn ly hôn, điều này không có nghĩa anh thật lòng lo lắng cho con cái, cũng không phải là lo lắng cho cha mẹ, chỉ là anh đang lo lắng về nỗi cô đơn. Anh lo rằng sau khi ly hôn, bản thân mình sẽ càng cô đơn hơn. Không ly hôn, ít nhất xét về bề ngoài thì anh không cô đơn. Mặc dù anh đã cô đơn rất lâu rồi, nhưng anh vẫn không muốn để người khác biết nỗi cô đơn của mình.

Đừng lo lắng, không phải chỉ một mình anh cô đơn, mọi người đều như vậy.

Nhân sinh vốn dĩ cô đơn, gần như ai cũng đều như vậy. Mọi người nhìn có vẻ rất gần gũi, thực ra lại rất cách xa. Cũng giống như những vì sao trong dải ngân hà, nhìn có vẻ rất gần, kỳ thực lại cách xa cả vạn năm ánh sáng.

Con người sinh ra trong cô đơn, cũng chết đi trong cô đơn. Có người không cảm thấy cô đơn là bởi vì anh ta vẫn chưa tinh lại. Anh ta vẫn đang phẫn đấu vì dục vọng, lúc này, nỗi cô đơn tiềm tàng ở phía sau.

Con người đều sợ yên tĩnh, lo sợ phải ở một mình. Khi chỉ có một mình, hoặc là xem điện thoại, hoặc là xem tivi, bởi vì họ đều sợ cô đơn. Cô đơn luôn tiềm ẩn phía sau sự yên tĩnh.

Con người vì muốn xóa bỏ cô đơn nên mới kết bạn, kết hôn. Hai người cô đơn, khi ở cùng nhau sẽ không còn cô đơn nữa ư? Không phải vậy, họ vẫn cô đơn như

thế. Cũng giống như khi hai người mù ở với nhau, cuộc sống vẫn là một màu đen tối.

Thực ra, không sao cả. Niềm vui và sự đau khổ trong cuộc sống đều chỉ là chiếc áo ngoài của nỗi cô đơn.

Hãy tiếp nhận nỗi cô đơn của anh đi, cô đơn không phải là chuyện gì xấu xa. Chính nhờ sự tồn tại của cô đơn nên anh mới độc lập.

Khi anh tiếp nhận nỗi cô đơn, anh sẽ phát hiện ra thế giới đều sẽ thay đổi.

Khi anh tiếp nhận nỗi cô đơn, cô đơn sẽ trở thành một bộ phận của anh. Toàn bộ những điều anh bài xích trước đây đều không còn tồn tại nữa.

Khi anh tiếp nhận nỗi cô đơn, anh có thể thử trò chuyện với vợ, trò chuyện về nỗi cô đơn của anh, cũng trò chuyện về nỗi cô đơn của cô ấy. Nếu cô ấy không thấu hiểu cũng không sao cả, vốn dĩ đã không mong chờ cô ấy có thể thấu hiểu rồi.

Anh có thể lựa chọn ly hôn, cũng có thể lựa chọn duy trì hiện trạng, những chuyện này vốn không quan trọng, quan trọng là anh có thể chung sống một cách thật sự với nỗi cô đơn hay không.

Rất nhiều chuyện trong cuộc sống không có đáp án, dù làm như thế nào đều sẽ không có đúng sai, quan trọng là anh có thật sự từng sống không.

Không cần ngụy trang, không cần lo lắng vì ánh mắt của người khác, không cần tìm lý do, sống một cách chân thực trong vài chục năm.

Nếu anh có thể sống đến tám mươi tuổi, anh hy vọng rằng ba mươi bảy năm tiếp theo của mình sẽ như thế nào?

Không cần phải lo lắng cho con cái, chúng kiên cường hơn anh tưởng tượng nhiều. Tất cả những việc anh làm, đều đang làm gương cho cuộc đời của chúng.

Giả sử bây giờ anh tám mươi tuổi, có một cơ hội để anh quay trở về ba mươi bảy năm về trước, anh sẽ thực hiện những thay đổi gì?

Giả sử bây giờ anh tám mươi tuổi, con trai anh cũng hỏi anh một câu tương tự: “Bố, hiện giờ con đang nuôi một trai một gái, công việc, cuộc sống ổn định. Con không có thói quen xấu, không hòa hợp với vợ, cả tháng không trò chuyện. Ly hôn thì lo cho con cái, không ly hôn lại xa lạ như người qua đường. Mong bố chỉ dạy.”

Nhân sinh nơi nơi đều là tu hành | Quỷ Cư Ớc Thất

Anh sẽ trả lời con trai như thế nào? Đây cũng chính là câu trả lời mà bản thân anh đang mong mỏi.

Chúc anh hạnh phúc!

Đừng sắp đặt phòng ngừa

Tôi sẵn sàng chấp nhận mọi kết quả có thể xảy ra, nếu thật sự bị phuong hại, đó cũng là điều chắc chắn sẽ xảy ra. Với tâm thái như vậy, hiệu suất làm việc được nâng cao, không cần sắp đặt các điều kiện để đề phòng người khác, trong lòng cũng cảm thấy thoải mái hơn rất nhiều.

1

Trợ lý của tôi tên Hải Lāng, là một chàng trai rất thực tế. Cậu ấy giúp tôi sắp xếp các bài viết trên tài khoản công khai, đôi khi còn tiếp nhận nghiệp vụ quảng cáo. Lâu dần, cậu ấy cảm thấy công việc hơi nhảm chán, bèn viết một bản kế hoạch, đại ý là làm thế nào để mở rộng thương hiệu tài khoản “Quỷ Cước Thất”, làm giống như “Tư duy logic”, nhưng đã bị tôi bác bỏ.

Tôi nói: “Không nên nghĩ đến chuyện chơi đùa với tài khoản công khai này, đừng tạo thêm áp lực cho tôi. Nếu cậu thật sự muốn khởi nghiệp, hãy lập một tài khoản riêng, tôi sẽ ủng hộ cậu.”

Cậu ấy thật sự đã lập một tài khoản công khai lấy tên là “Học đường Bullish”, chuyên mời một vài “nhân vật nổi tiếng” trên mạng chia sẻ chương trình học trực tuyến. Tôi cảm thấy rất hay, bèn giúp cậu ấy một số việc như giới thiệu giáo viên, mở rộng chương trình học... Hai, ba tháng lại làm vài kỳ chương trình học chất lượng cao, học viên phản hồi rất tốt.

Một hôm, Hải Lāng nói với tôi: “Anh Thất, hiện giờ chúng em đang gặp phải một vấn đề khó. Chúng em không thể nắm giữ chất lượng của chương trình học.”

“Em lo lắng điều gì?”

“Nếu giáo viên vốn dĩ có danh tiếng, nhưng anh ta không tập trung giảng về nội dung chính thì phải làm thế nào? Anh ta chỉ muốn lợi dụng nguồn lực và diễn đàn của chúng em để mở rộng sức ảnh hưởng của mình, lôi kéo fan hâm mộ thì phải làm thế nào? Vì vậy em muốn tìm chuyên gia để nắm giữ nội dung chương trình, chịu trách nhiệm với học viên.”

“Các giáo viên mà em mời đều là ‘nhân vật nổi tiếng’ đầy quyền uy trong các lĩnh vực, em cần phải hết sức tin tưởng họ.”

“Nếu họ đến để ‘nhử’ học viên của chúng em thì phải làm sao? Có khả năng đến phút cuối cùng, chương trình học còn chưa bán được bao nhiêu, fan hâm mộ đã bị họ lôi đi hết rồi.”

“Không phải là không có khả năng. Nhưng nếu đã quyết định hợp tác với họ, chúng ta cần phải ra sức hợp tác.”

“Ừm, em nên suy tính để né tránh rủi ro như thế nào?”

“Một khi đã quyết định hợp tác, cần hết sức tin tưởng họ, không cần đề phòng. Hơn nữa, nếu họ thật sự muốn lừa em, em có đề phòng nổi không? Bởi tín nhiệm thì mọi việc mới đơn giản. Nếu thật sự bị phuơng hại, vậy cũng chỉ có thể tiếp nhận kết quả! Đó cũng là vì tầm nhìn của chúng ta không tốt, sau này không hợp tác với đối phuơng nữa là được.”

“Vâng, em hiểu rồi!”

2

Trước đây có một chàng trai tài năng muôn gia nhập vào nhóm của tôi, tôi cũng cảm thấy cậu ấy hoàn toàn không tồi, vậy là chúng tôi cùng uống trà.

“Anh Thất, những việc các anh làm em đều đã tìm hiểu rồi, tài khoản công khai của riêng em thì sẽ làm thế nào?”

“Nếu em gia nhập nhóm của anh, anh có kế hoạch dùng nguồn lực để mở rộng tài khoản công khai của em, đồng thời sẽ giúp em mở rộng tầm ảnh hưởng trong giới.”

“Anh có yêu cầu gì đối với em không?”

“Sau này khi nào thấy thuận tiện, em dùng tài khoản của mình giới thiệu nghiệp vụ cho công ty là được rồi.”

“Nếu anh giúp em quảng bá tài khoản, lại giúp em mở rộng tầm ảnh hưởng, em nhanh chóng muôn rời bỏ công ty thì làm thế nào?”

“Vậy thì em cứ rời bỏ thôi, đừng quá áp lực.”

“Anh không sợ em lôi kéo khách hàng, lôi kéo nguồn lực?”

“Nếu đúng như vậy thì anh cũng chấp nhận.”

3

Gần đây tôi đang học thư pháp, con gái của bạn tôi lên mươi tuổi, cũng đang học thư pháp. Bạn tôi kể cho tôi nghe câu chuyện của cậu ấy.

Thầy dạy thư pháp của con gái cậu ấy rất trẻ, hơn hai mươi tuổi, tốt nghiệp chuyên ngành thư pháp mới hơn một năm. Qua năm, sáu lần tiếp xúc, bạn tôi cảm thấy thầy giáo dạy thư pháp này rất thật thà, nhân phẩm không tồi, hơn nữa khả năng thư pháp lại vô cùng xuất chúng. Một lần, hai người cùng trò chuyện sau buổi dạy.

“Thầy giáo, thầy yêu thích thư pháp như vậy, có đăng ký học cao hơn nữa không?”

“Tôi có kế hoạch học nghiên cứu sinh, chỉ là tôi phải đi làm trước để kiếm đủ tiền học phí và sinh hoạt phí. Tôi không cho phép bản thân mình trở thành gánh nặng của gia đình thêm nữa.”

“Thầy đến đây dạy học cũng là vì muốn kiếm tiền học phí ư?”

“Vâng.”

“Thế này nhé, tôi sẽ cho thầy vay mươi vạn đồng làm tiền học phí, khi nào thầy có tiền thì trả lại cho tôi. Không cần phải đi làm thuê lanh phí thời gian nữa.”

Tôi hỏi bạn: “Cậu không sợ cậu ấy mượn tiền của cậu rồi không trả hay sao?”

“Chắc không đâu. Nhưng nếu thật sự không trả thì tôi cũng chấp nhận. Ai bảo tớ nhìn nhầm người chứ.”

Tôi rất đồng tình với quan điểm của bạn.

Đó đều là ba câu chuyện xảy ra với tôi trong thời gian gần đây.

Sau khi trở về từ chuyến bộ hành lên núi Ngũ Đài, tôi suy nghĩ vấn đề đơn giản hơn rất nhiều, đắn đo cũng ít đi. Phân tích một chút, có hai nguyên nhân: Một là tôi sẵn sàng đón nhận tất cả các kết quả có thể xảy ra, cảm giác an toàn được gia

tăng; Hai là nếu thật sự bị phương hại, tôi cảm thấy đó là điều chắc chắn phải xảy đến thôi, coi như giúp bản thân mình tu hành.

Làm việc với tâm thái đó, hiệu quả của công việc được nâng cao, không sấp đặt các điều kiện để đề phòng người khác, nội tâm cũng thoải mái hơn rất nhiều.

Tôi làm lập trình viên trong mươi năm, biết rõ quy trình thực hiện của một sản phẩm, nếu có mươi vạn hàng mã code, có thể chỉ một nửa mã code được dùng để thực hiện công năng của sản phẩm, một nửa kia dùng để dự phòng các sai sót nảy sinh, xử lý các tình huống cực đoan và khác thường. Tương tự như vậy, nếu giữa người với người có sự tín nhiệm, không cần đề phòng, hiệu suất sẽ nâng cao hơn nhiều.

Cuốn *Zaratustra* đã nói như thế của Nietzsche được viết hệt như một bản thi ca, nhìn có vẻ điên rồ nhưng tràn đầy triết lý và trí tuệ. Trong đó có một chương mang tên “Trí tuệ của nhân gian” được viết như thế này:

Trí tuệ nhân gian đầu tiên của tôi là: để bản thân mình bị lừa gạt, mà không khiến bản thân mình phòng vệ kẻ lừa gạt.

Ai không muốn chết khát trong đám đông thì phải học cách uống nước từ tất cả các cốc; Ai muốn giữ mình trong sạch giữa đám đông thì cần học cách tự tắm rửa bằng nước bẩn.

Còn đây là câu nói tôi thường tự an ủi bản thân: “Đừng cảm hơn một chút! Hãy phấn chấn lên! Trái tim già cỗi nhưng mạnh mẽ! Người đã thất bại trong một vận đen rồi, thường thức nó giống như hạnh phúc của người đi!”

Có người hiểu kỳ, kết quả của ba câu chuyện đó như thế nào? Kết quả không quan trọng. Câu chuyện có kết quả tốt không có nghĩa là nếu bạn làm như vậy thì kết quả cũng tốt; Câu chuyện có kết quả không tốt không có nghĩa là nếu bạn làm như vậy thì kết quả cũng không tốt.

Viết đến đây, trong đầu tôi hiện lên một hình ảnh:

Một người tay không xông vào giữa chiến trường gươm đao tuốt tràn, điềm tĩnh đưa mắt nhìn bốn xung quanh, mỉm cười nói: “Đến đi, đến đây phương hại lẫn nhau đi!” Tất cả các vũ khí xung quanh đều né tránh anh ấy.

Hữu dụng là một kiểu hạnh phúc

Cha mẹ tuổi đã cao rồi, không muốn để họ bận tâm lo lắng chuyện gì chưa hẳn đã hay. Nếu không thể giúp đỡ con cái, họ sẽ nghĩ rằng bản thân mình vô dụng, cảm giác thất bại sẽ xuất hiện. Hãy tìm một vài việc nhỏ để cha mẹ bận tâm lo lắng, để họ cảm thấy hữu dụng, họ sẽ cảm thấy hạnh phúc.

Quê tôi ở nông thôn, tôi rời nhà đi làm ở thành phố đã mười mấy năm, mỗi năm về nhà hai, ba lần, mỗi tháng gửi biếu cha mẹ ít tiền, thi thoảng gọi điện hỏi thăm, sinh nhật gửi lì xì mừng tuổi, cũng chỉ có như vậy, đôi khi cảm thấy bản thân mình thật bất hiếu. Dường như rất nhiều người giống như tôi, đảm bảo cuộc sống vật chất cho cha mẹ là cảm thấy yên tâm rồi. Thế hệ con cái đều nghĩ như vậy, thế hệ người già cũng nghĩ như vậy.

Nhưng đây chính là hiếu thuận ư? Cha mẹ có thật sự hạnh phúc không?

Hai nghìn năm trăm năm trước, Khổng Tử nói:

*Kim chi hiếu giả, thị vị năng dưỡng. Chí ư khuyên mā, giai năng hữu dưỡng; Bất kính, hà đĩ biệt hò?*¹

Đúng vậy, hiếu kính cha mẹ ngày nay chính là biếu chút tiền, tặng vài phong bao lì xì, có khác gì so với việc nuôi chó, nuôi ngựa đâu? So sánh một chút, tôi đối xử với chó còn tốt hơn cả cha mẹ. Ngày nào tôi cũng dắt chó đi dạo hai buổi sáng tối, nhưng rất ít khi đi dạo cùng cha mẹ...

Viết đến đây, cảm thấy vô cùng xấu hổ!

Thế hệ cha mẹ hồi đó rất vất vả, cả đời nghèo khó, trải qua nhiều biến động của xã hội, không được ăn ngon, không được mặc đẹp, ngày nào cũng phải gắng hết sức làm việc. Họ không có cảm giác an toàn, luôn lo lắng một ngày nào đó xã hội biến đổi lại không có cơm ăn. Giờ đây già rồi, điều kiện cuộc sống của con cái cũng

¹ Tạm dịch: Ngày nay người ta coi hiếu là có thể nuôi cha mẹ, nhưng đến chó, ngựa người ta cũng nuôi, nếu không kính cha mẹ thì có khác gì nhau?

tạm ổn, không cần lo lắng chuyện ăn, mặc, ở, nhưng họ bắt đầu lơ mơ sơ sệt, không có văn hóa gì cũng chẳng có sở thích gì, nên làm gì chứ?

Làm thế nào để khiến cha mẹ cảm thấy hạnh phúc? Đây là một vấn đề.

Một câu chuyện xảy ra cách đây vài hôm đã mang đến cho tôi chút gợi ý.

Tôi quen một cô gái trẻ rất tài hoa người Đông Bắc, chuyển từ Bắc Kinh tới Hàng Châu làm việc. Cô ấy kể về sự thay đổi của bố mình.

“Bố em rất ủng hộ việc em chuyển đến Hàng Châu! Ông ấy không thích Bắc Kinh, không phải là không thích, mà là rất ghét.”

“Không có nguyên nhân gì khác, chỉ bởi vì giá nhà ở Bắc Kinh quá đắt, phải tầm vài trăm vạn, bố em cảm thấy không có khả năng giúp con mua nhà. Khoản tiền tiết kiệm của ông nếu dùng để trả tiền mua nhà đợt một vẫn còn thiếu cả một khoản lớn. Bố em sắp về hưu rồi, lại chỉ có một cô con gái, vất vả suốt cả đời mà không thể mua nhà cho con. Mỗi lần nghĩ tới chuyện này, bố em đều rầu rĩ, có cảm giác thất bại nặng nề!”

“Giờ đây em chuyển đến Hàng Châu, giá nhà thấp hơn đáng kể so với Bắc Kinh, bố em cảm thấy có hy vọng, ông còn muốn sau này sẽ chuyển về đây kiêm việc gì đó để làm thêm. Công việc của bố không quá bận, rảnh rỗi lại lo lắng cho em, muốn giúp em nhưng không biết phải làm gì.”

“Sau đó em lập một tài khoản công khai, bố em còn hưng phấn hơn cả em! Bố chia sẻ các bài viết của em tới tất cả các nhóm WeChat của ông, kêu gọi tất cả người thân, bạn bè quảng bá giúp em. Ông liên tục theo dõi xem bài viết có bao nhiêu lượt bình luận, có ai yêu thích. Mỗi khi số lượng người đọc tăng lên nhiều, bố em còn vui mừng hơn cả em nữa!”

Cô gái trẻ nói: “Thật bất ngờ, không ngờ tài khoản công khai của em lại mang đến thay đổi lớn cho bố em như vậy!”

Tôi bỗng hiểu rõ một đạo lý: Nếu cha mẹ cảm thấy bản thân mình vô dụng sẽ có cảm giác thất bại nặng nề, còn nếu hữu dụng sẽ mang đến hạnh phúc.

Tôi nhớ tới bố mẹ tôi.

Mẹ tôi sức khỏe yếu, bố tôi thường nói: “Mọi việc trong nhà bà không cần làm, hằng ngày cứ chăm sóc tốt cho bản thân là được rồi.” Nhưng lâu dần, ngày nào mẹ

tôi cũng nhàn rỗi, tâm trạng cũng không vui. Sau đó nhà tôi nuôi gà, mẹ tôi lại trở nên hứng khởi, ngày ngày cho chúng ăn, sáng sớm đêm một lượt, chiều tối lại đêm một lượt. Mỗi lần đi ra ngoài, mẹ đều không yên tâm, luôn nói: “Ở nhà vẫn còn hai mươi lăm con gà đấy.”

Mấy năm nay mỗi lần về thăm nhà, bố mẹ đều chuẩn bị rất nhiều đồ, rau muối chua, trứng gà ta, hoa quả, bánh nếp, bánh giầy... để tôi mang về Hàng Châu. Nếu tôi nói tôi không cần, bố mẹ sẽ thất vọng. Sau đó lần nào tôi cũng cố gắng mang đi hết, còn chê ít: “Mẹ, con rất thích ăn món củ cải muối cay mẹ làm, ở Hàng Châu không mua được, mẹ nhớ làm cho con nhiều một chút, lần sau con lại mang đi. Còn cần cả trứng gà ta nữa, mùi vị rất khác biệt.”

Mẹ tôi nghe vậy thì rất vui, có thể cảm nhận được niềm hạnh phúc của bà.

Bà nội của vợ tôi năm nay đã chín mươi tuổi, trước đây làm nghề thợ may, tài nghệ trong lĩnh vực này là niềm tự hào của bà. Để lót giày mà chúng tôi sử dụng hiện nay, vỏ bọc ghế sofa, vỏ bọc máy sưởi trong nhà đều do bà nội may, tất cả những việc may vá khác đều để bà nội làm. Mỗi khi có khách tới chơi, chúng tôi đều nói những thứ này do chính tay bà nội làm, bà đã chín mươi tuổi rồi, sản phẩm làm ra vẫn còn tốt như vậy. Mỗi lần nghe được những lời này, bà đều rất đắc ý, tôi có thể cảm nhận được niềm hạnh phúc của bà.

Mấy ngày trước tôi và một người bạn tới làm việc tại Đông Dương, nhân tiện ghé thăm bố mẹ của cô ấy. Mẹ của bạn hỏi có cần nấu cơm trưa không, bạn tôi bảo: “Không cần đâu, để bọn con ra ngoài ăn cơm cho tiện.” Tôi khuyên: “Thôi đừng, cứ bảo cô nấu cơm đi, tớ muốn đến nhà cậu ăn cơm.”

Bạn tôi nói: “Họ phải làm cơm sẽ rất phiền hà, đều đã bảy, tám mươi tuổi rồi, đồ ăn làm ra cũng chưa chắc đã ngon miệng.”

“Không. Họ chắc chắn sẽ rất vui vì được làm cơm cho chúng ta. Khẩu vị như thế nào không quan trọng, quan trọng là mọi người đều vui vẻ!”

Bạn tôi đồng ý. Khi chúng tôi tới nhà cô ấy, hai ông bà đang cuồng quýt bận rộn.

Bữa trưa trôi qua rất vui vẻ, cụ ông còn lôi đàn nhị ra tấu vài khúc, tôi uống rượu, thổi sáo với cụ ông. Khi ra về, hai cụ còn chuẩn bị mấy gói đặc sản do chính tay ông bà làm, tôi vui vẻ nhận, cụ ông và cụ bà nói cười không ngớt.

Đúng vậy, hữu dụng là một kiểu hạnh phúc.

Một người cảm thấy bản thân mình vô dụng, căn bản là không thể hạnh phúc.

Cha mẹ tuổi đã cao, không để họ bận tâm tới bất kỳ việc gì cũng không phải là chuyện tốt. Nếu không thể giúp đỡ con cái, họ sẽ nghĩ rằng bản thân mình vô dụng, cảm giác thất bại sẽ xuất hiện. Tìm một vài việc nhỏ nhặt để cha mẹ lo lắng, thi thoảng hỏi ý kiến họ về công việc, thi thoảng cùng trò chuyện về nhân sinh đại sự, thi thoảng để họ chuẩn bị chút đặc sản của quê nhà, để họ cảm thấy họ hữu dụng, họ sẽ cảm thấy hạnh phúc.

Tại sao lại như vậy?

“Cho đi hạnh phúc hơn nhận lại.” Chắc chắn là đạo lý này rồi.

CHƯƠNG BA

Phiền não chính là Bồ đề¹

Trong bầu trời đêm, luôn có những vì sao không thể đếm hết.

Chính những vì sao đó,

Tạo nên bầu trời đêm.

Trong cuộc sống luôn có những phiền não không thể giải quyết hết.

Chính những phiền não đó,

Tạo nên cuộc sống.

¹ Bồ đề: là danh từ dịch âm từ Bodhi tiếng Phạn, dịch nghĩa là Tỉnh thức.

Đau khổ từ đâu tới?

Mỗi người chỉ có thể nhìn thấy thế giới mà bản thân họ muốn nhìn.

Hôm nay xin kể ba câu chuyện.

Con gái của chúng tôi tên là Đậu Đậu.

Mấy ngày trước, Đậu Đậu đang làm bài tập, mẹ con bé đã nổi giận, lớn tiếng bảo: “Nói bao nhiêu lần rồi, sao vẫn không chú ý tư thế? Con cứ ngồi như thế chẳng mấy mà bị cận thị, còn bị gù nữa! Sao nói mãi mà con vẫn không nghe hả! Sau này mẹ mặc kệ con đấy!”

Khi mẹ Đậu Đậu tức giận, giọng nói sẽ rất to, khiến con bé sợ phát khóc. Sau sự việc đó mẹ Đậu Đậu cũng cảm thấy rất khó chịu. Đợi sau khi mẹ Đậu Đậu nguôi giận, tôi bắt đầu nói chuyện với cô ấy.

“Em cảm thấy làm như vậy có tốt không?”

“Em biết làm vậy là không tốt. Nhưng lúc đó không thể kiểm soát được cảm xúc. Em lo lắng cho con, nói bao nhiêu lần nó cũng không nghe, cơn bức tức liền ập tới.”

“Anh cũng cảm thấy cần phải uốn nắn lại tư thế ngồi của con, nhưng anh không đau khổ. Cùng một sự việc, sao em có thể đau khổ, anh lại không đau khổ chứ?”

Tin rằng rất nhiều người cảm thấy quen thuộc với cảnh tượng này. Cùng một sự việc, tôi không đau khổ, Đậu Đậu không đau khổ, nhưng mẹ Đậu Đậu lại đau khổ, nỗi đau khổ của mẹ Đậu Đậu từ đâu tới?

Một câu hỏi rất hay: Đau khổ từ đâu tới?

Tôi nhớ tới một câu chuyện thầy giáo của tôi từng kể.

Trong khu nhà có một cụ già mắc bệnh Alzheimer, nếu ra khỏi nhà mà không có người đi cùng thì rất dễ không tìm được đường về.

Một buổi trưa, ông cụ tự ra khỏi nhà, cứ đi dạo vòng quanh vườn hoa ở cổng của khu, đi qua đi lại suốt cả buổi chiều vẫn không về được nhà.

Chiều tối, con trai đi làm về mới đón được ông cụ. Anh ta cảm thấy rất áy náy, buồn bã nói: “Bố, khoảng cách gần như vậy, sao bố vẫn không biết đường chứ?”

Ông cụ đáp: “Bố vẫn trên đường về nhà mà, cảnh sắc bên đường thật đẹp, toàn hoa là hoa!”

Thầy giáo hỏi: “Nỗi đau khổ của cậu con trai từ đâu tới?”

Có người nói từ chỗ ông cụ tới. Nhưng ông cụ không cảm thấy đau khổ chút nào mà! Hơn nữa, người không nhìn thấy sẽ không cảm thấy đau khổ, người không hiểu rõ bệnh tình dù nhìn thấy cũng không cảm thấy đau khổ.

Một câu hỏi rất hay: Đau khổ từ đâu tới?

Còn một câu chuyện của Tô Thức nữa.

Tô Thức là một vị đại tài tử, Phật Ân là một cao tăng, hai người họ thường xuyên cùng uống trà, ngồi tham thiền, ngồi thiền.

Một hôm, hai người cùng ngồi uống trà.

Tô Thức hỏi: “Anh nhìn xem tôi giống với cái gì?”

Phật Ân đáp: “Tôi thấy anh giống Đức Phật.”

Tô Thức nghe xong bèn cười lớn, nói với Phật Ân: “Anh có biết tôi nhìn anh ngồi đó giống với cái gì không? Giống hệt một đồng phân bò vậy.”

Lần này, Phật Ân lại phải chịu ấm ức mà không thể đáp lời.

Tô Thức về nhà liền khoe khoang chuyện này với Tô Tiếu Muội.

Tô Tiếu Muội cười khẩy một tiếng, nói: “Phật Ân nói anh giống Phật, chứng tỏ trong lòng anh ấy luôn có Phật; Anh nói Phật Ân giống phân bò, thử nghĩ xem trong lòng anh có thứ gì chứ?!”

Ba câu chuyện đã được kể xong rồi.

Có nhà triết học từng nói, mỗi người chỉ có thể nhìn thấy thế giới mà bản thân họ muốn nhìn.

Tôi quen một anh học khóa trên hành xử tương đối tùy tiện, đôi khi có người châm biếm anh ấy, anh ấy cũng không để ý hoặc cẩn bản là không nhận ra ý tứ châm biếm của người khác.

Có người nói anh ấy ngốc nghếch. Tôi cười bảo: “Người ta không ngốc đâu, nếu không sao có thể học tới tiến sĩ? Anh ấy thuộc kiểu người có nội tâm trong sáng!”

Lần trước trong một cuộc họp, lãnh đạo không chỉ đích danh nhưng đã phê bình anh ấy rất nhiều lần. Sau đó tôi hỏi anh ấy nhìn nhận cuộc họp lần đó như thế nào. Anh ấy nói: “Phần lớn các vấn đề mà lãnh đạo nói anh đều không mắc phải, nhưng có một điểm khiến anh rất hổ thẹn.”

Tôi hỏi đó là vấn đề gì, anh đáp: “Lãnh đạo nhắc tới việc cần tự hỏi bản thân mình có trái tim Bồ đề hay không, anh cảm thấy trái tim Bồ đề của mình vẫn không đủ!”

Nghe xong câu trả lời của anh, tôi rất cảm động!

Cảm ơn mọi phiền não trong cuộc sống

Cuộc sống mang đến cho tôi rất nhiều phiền não, nhưng sau mỗi lần phiền não, tôi luôn trưởng thành rõ rệt. Không phải vì tiếp nhận nên an ủi bản thân, mà vì cuối cùng tôi đã hiểu ra, những phiền não mình gặp phải đều là Bồ đề.

Mặt trời cuối cùng đã xuất hiện ở Hàng Châu, chỉ là thời tiết bỗng lại trở lạnh. Để phối hợp với sự thay đổi của thời tiết, tôi cũng cảm cúm luôn. Cảm cúm cũng không phải là không tốt, ít nhất sẽ không phải làm rất nhiều việc không muốn làm, có thể không gặp những người mình không muốn gặp.

Một mình chậm rãi rảo bước trong khu nhà, lá cây ngân hạnh hai bên đường đã chuyển sang sắc vàng, một vài phiến lá thi thoảng rớt xuống, tôi nhặt lên, giữ lại làm kẹp sách. Những bông cúc vàng nhỏ xinh không biết tên lác đác hé nở, điểm xuyết cho phong cảnh dọc đường.

Hôm nay là ngày Lễ Tạ ơn. Mỗi khi tới dịp lễ Tết, dù là ngày lễ trong nước hay ngày lễ của nước ngoài, WeChat đều náo nhiệt khác thường, tin nhắn gửi theo nhóm, tin nhắn hỏi thăm riêng, đăng ảnh trong nhóm bạn bè...

Trước đây, khi mọi người háo hức nhộn nhịp, tôi quen ở một mình, cảm thấy làm vậy có cá tính, khác biệt với đại chúng, thể hiện rõ bản thân mình không tầm thường. Hôm nay tôi bỗng “nhìn thấu” mô thức tư duy đó của mình, sau đó mỉm cười, vậy là tôi quyết định tham gia, viết chút gì đó.

Năm nay đã xảy ra rất nhiều chuyện. Tôi không ngừng làm phép trừ, nhưng lại không kiềm chế được bản thân mình làm phép cộng. Tôi nói với bạn bè rằng đến tuổi trung niên rồi, cần làm phép trừ. Tôi nói với bạn bè rằng ở độ tuổi của tôi, khó khăn lớn nhất là từ chối cảm dỗ. Cuộc sống giống như một thân cây đại thụ lớn, tôi dùng một cây rìu hoen gỉ, chặt đi chặt lại, không biết đến bao giờ mới xong...

Nói tới cảm ơn, cần cảm ơn sự ủng hộ của gia đình, cảm ơn sự tín nhiệm của đồng nghiệp, cảm ơn tình cảm ấm áp của bạn bè, cảm ơn tất cả các độc giả đã ủng hộ công việc viết lách của tôi... Những câu cảm ơn kiểu này dường như nói mãi không hết.

Mấy ngày trước có một người bạn hỏi tôi: “Cậu hận ai nhất trong cuộc đời này?”

Tôi cứ suy nghĩ, nghĩ mãi, quả thật không nghĩ ra người mà tôi căm hận nhất. Cũng có một vài cái tên, nhưng nguyên nhân đều là do bản thân mình từng làm quá nhiều chuyện dại dột, đối xử với người đó không tốt trước. Nếu nhất định phải hận, hận nhất là bản thân mình trước đây. Chỉ là mối hận này giờ cũng quá khiên cưỡng, khiên cưỡng đến mức trong lòng không có chút cảm giác hổ thẹn áy náy. “Bản thân tôi” mặc dù có nhiều điều không phải nhưng vẫn có một điểm tốt, ấy là có thể tìm đủ loại lý do cho sai lầm của mình. Nếu không có khả năng này, rất nhiều người chắc sẽ hổ thẹn áy náy mà chết.

Hổ thẹn áy náy là loại cảm giác vô dụng nhất trong các loại cảm giác. Vui vẻ có thể mang đến sự ấm áp, phẫn nộ có thể mang tới sức mạnh, nhưng hổ thẹn, áy náy, ngoài việc khiến người ta rơi vào đau khổ ra thì chẳng mang lại điều gì cả. Quan trọng hơn là kiểu đau khổ này vĩnh viễn không có cách nào loại trừ, cho tới khi bản thân mình không còn hổ thẹn áy náy mới thôi.

Tiếp tục cảm ơn nhé. Thứ cần phải cảm ơn nhất chính là cuộc sống.

Cuộc sống chính là một trường đại học, từ khi chào đời, mỗi người đều được sắp xếp một hệ thống bài học độc nhất vô nhị. Nỗi mặc cảm của thời thơ ấu, chấp trước đối với chuyện tình cảm của thời niên thiếu, khát vọng về tiền bạc của thời thanh niên, cuồng nhiệt đối với sự nghiệp của thời kỳ sau đó, nhận thức đối với trách nhiệm của thời trung niên, và nỗi lo sợ cô đơn khi về già, tất cả đều là những bài học lớn. Còn một vài bài học nhỏ, ví dụ không chịu đựng nổi kẻ tiểu nhân nịnh bợ, không chịu đựng nổi kẻ chen ngang trong lúc lái xe hay những lời cằn nhằn của vợ hoặc chồng, không chịu đựng nổi tính khí của lãnh đạo hay “thể chế của doanh nghiệp”, không chịu đựng nổi sự phản bội của bạn bè...

Chỉ cần chưa tới ngày xa lìa cõi trần, hết môn học này đến môn học khác sẽ liên tục xuất hiện. Một môn học có khi cũng sẽ thử thách chúng ta đến vài lần, giống hệt như một bài thi lại, cho đến khi chúng ta vượt qua mới thôi.

Trước đây khi hẹn hò yêu đương thường hay cãi nhau, mỗi lần tranh cãi đều cảm thấy bản thân mình rất lợi hại, tranh cãi xong còn có chút đắc ý, giờ đây nghĩ lại quả thực hổ thẹn, người săn sàng thỏa hiệp khi tranh cãi nhất định sẽ quan tâm

đến đối phuơng hơn. Trên chiến trường, thỏa hiệp đồng nghĩa với thất bại; Trong cuộc sống, thỏa hiệp đồng nghĩa với vượt qua.

Nhớ lại một vài năm gần đây, càng ngày càng thật lòng muốn cảm ơn cuộc sống. Cuộc sống mang đến cho tôi rất nhiều phiền não, nhưng sau mỗi lần phiền não, bản thân tôi luôn có sự trưởng thành rõ rệt.

Không phải vì tiếp nhận nên an ủi bản thân, mà vì cuối cùng tôi đã hiểu ra, những phiền não mình gặp phải đều là Bồ đề.

Tất cả mọi phiền não đều là do sự không đồng nhất giữa cuộc sống bên ngoài và kỳ vọng trong thâm tâm. Khi mọi cảm xúc như lo lắng, buồn bã, tức giận, bất an... xuất hiện, nhìn sâu bên trong nội tâm, nhất định có thể phát hiện ra chấp trước nào đó của bản thân mình. Nhìn thấu chấp trước này sẽ có thể ném thử cảm giác vượt qua, trí tuệ sẽ được nâng cao. Ai cũng hy vọng bản thân mình đầy áp trí tuệ, nhưng nếu không vượt qua được những phiền não đó, sao có thể dễ dàng nâng cao trí tuệ chứ?

Trước mặt có một cây ngân hạnh cao lớn, lá rụng đầy mặt đất. Trên cây vẫn còn không ít lá, ánh mặt trời chiếu xuống, sắc vàng tươi tắn rực rỡ. Một cơn gió nhẹ thổi qua, lại có một phiến lá giẫm lên ánh dương trong không trung, nhẹ nhàng bay lượn rớt xuống dưới chân tôi. Tôi khom lưng nhặt phiến lá lên ngắm nghía. Chiếc lá hình cánh quạt, sắc vàng như hoa cúc mùa thu, đường vân nhăn mịn ngay ngắn, gân lá lồi lõm rõ ràng. Đây chỉ là một phiến lá thôi mà, tôi bất giác phải cảm thán về sự thần kỳ của tự nhiên!

Năm tới, cây ngân hạnh này chắc chắn sẽ mọc thêm nhiều phiến lá mới. Lá mới và lá rụng luôn thay thế cho nhau. Lá mới cũng sẽ là chiếc lá rụng của mai sau, lá rụng lại có thể chăm bón cho cây đâm chồi nảy lộc mới. Trong quá trình thay thế giữa lá mới và lá rụng, cây ngân hạnh đã trưởng thành rồi.

Đừng làm một người bù nhìn

Niềm vui của người khác trong tưởng tượng của bạn chưa chắc đã thật sự tồn tại. Cho dù tồn tại, cũng có thể chỉ là niềm vui của người bù nhìn, không đáng để bạn ngưỡng mộ.

Một độc giả đã hỏi tôi:

Ngày nào tôi cũng làm những việc lặp đi lặp lại, ngày nào cũng rất để ý tới ánh mắt và bình luận của người khác. Tôi lo sợ người khác coi thường mình, vậy là tôi giả bộ mình rất mạnh mẽ. Tôi lo sợ người khác nói tôi dị biệt, bèn giả bộ mình rất vui vẻ. Nhưng khi tôi tĩnh tâm lại, liền cảm thấy cuộc sống thật sự không có ý nghĩa.

Tại sao người khác có thể sống một cách vui vẻ như vậy?

Người bù nhìn

Đọc câu hỏi của vị độc giả này, cảm giác người mà cô ấy đang nói đến dường như là tôi của khi xưa, có thể cũng chính là bạn của hiện tại.

Tôi trả lời cô ấy như thế này:

Người bù nhìn thân mến, cảm ơn câu hỏi của bạn! Bạn hệt như một nhà triết học, miêu tả rất sâu sắc, câu hỏi rất có tính đại diện!

Bạn nói ngày nào bạn cũng làm những việc lặp đi lặp lại.

Bất cứ ai cũng đều như thế, ngày nào cũng làm những việc lặp đi lặp lại, hơn nữa, không chỉ trong công việc mới như vậy.

Hằng ngày, mọi người đều thức dậy, ăn cơm, đi làm, về nhà, ngủ, đều lên kế hoạch làm một việc gì đó, lại đều ân hận vì đã làm một việc gì đó. Hằng ngày, mọi người đều đang tức giận, lại đều đang hòa giải... Thực ra xưa nay chưa từng xảy ra bất kỳ chuyện mới mẻ gì, nhưng ai cũng cho rằng mình đang làm những chuyện mới mẻ. Họ dự tính kế hoạch của ngày mai cho tới hai giờ sáng, họ nghĩ tới tương lai của nhân sinh, suốt đêm trằn trọc.

Tình cờ có một ngày, họ chợt nhận ra rằng: “Ồ, dường như ngày nào cũng đều đang bận rộn một cách mù quáng!” Nhưng một ý nghĩ khác lập tức xuất hiện: “Cuộc sống là như vậy! Những người khác cũng đều như thế!” Vậy là họ liền cảm thấy thanh thản rồi tiếp tục lặp lại.

Bạn nói ngày nào bạn cũng để ý tới ánh mắt và bình luận của người khác.

Thực ra, bất kỳ ai cũng đều như vậy, ngày nào cũng để ý tới ánh mắt và bình luận của người khác.

Chú ý quan sát xung quanh, buổi sáng bạn gặp một đồng nghiệp, cô ấy hào hứng hỏi: “Cậu thấy kiểu tóc hôm nay của tớ thế nào?” Buổi chiều bạn gặp một người bạn, cô ấy nghiêm túc nói: “Tớ mặc chiếc váy này trông có gầy hơn không?” Bạn trai của bạn mặc một bộ quần áo mới, anh ấy sẽ không hỏi bạn xem mình có đẹp trai hay không, nhưng anh ấy cứ đi qua đi lại trước mặt bạn, chờ đợi lời bình luận của bạn.

Bạn lo sợ người khác nói bạn dị biệt, thế nên bạn giả bộ rất vui vẻ.

Giả bộ vui vẻ không thể khiến bạn thật sự vui vẻ, ngược lại luôn nhắc nhở bạn rằng bạn đang buồn phiền biết bao!

Bạn lo sợ bị cô lập, vậy nên giả bộ hòa hợp. Nhưng trong lòng bạn hiều rõ, tất cả đều chỉ là giả tạo, bạn và bọn họ vốn không phải là một nhóm. Trên thực tế, ai và ai đều không phải là một nhóm, những người khác đều giống như bạn, cũng rất sợ bị cô lập. Đương nhiên, đó là sự cô lập trong tưởng tượng của bản thân họ, giống với trong tưởng tượng của chính bạn. Chân tướng lại không như vậy.

Bạn lo sợ người khác coi thường bạn, vậy nên bạn giả bộ rất mạnh mẽ.

Giả bộ rất mạnh mẽ không thể khiến bạn mạnh mẽ thực sự, ngược lại sẽ khiến bạn cảm thấy bản thân mình yếu đuối hơn.

Tôi đã hiểu vì sao bạn đặt cho mình cái tên này. “Người bù nhìn” - một cái tên rất hay. Nhà thơ Kỉ Bá Luân từng kể một câu chuyện.

Để xua đuổi lũ chim sẻ, người nông dân đã bện hình nộm người bù nhìn bằng rơm. Họ đội mũ lên đầu anh ta, buộc vào tay anh ta những sợi ruy băng cũ nát. Khi gió thổi tới, những sợi ruy băng kia tung bay nhảy múa. Ngày nào người bù nhìn cũng đứng giữa ruộng, đám chim sẻ đều không dám tới nữa.

Hôm đó, nhà thơ gặp người bù nhìn liền hỏi anh ta:

“Ngươi luôn phải cô đơn canh gác thửa ruộng hoang vắng này, nhất định là ngươi rất chán ngán, đúng không?”

“Có thể khiến người khác lo sợ là một niềm vui sâu sắc và lâu dài, vì thế tôi không bao giờ cảm thấy chán ngán.”

Bạn thử nhìn xem, chẳng phải bạn chính là người bù nhìn đó hay sao? Một người bù nhìn không có trái tim.

Đương nhiên, không chỉ một mình bạn như vậy, rất nhiều người trong xã hội đều như thế.

Họ giơ cao nắm đấm lớn tiếng nói chuyện, chính là đang hy vọng người khác sợ mình; Họ dùng các loại mỹ phẩm tốt nhất, chính là đang hy vọng người khác khen mình đẹp; Họ nỗ lực kiếm thật nhiều tiền, chính là bởi không muốn bị người khác coi thường; Họ cố gắng học tập, chính là vì muốn có được lời khen ngợi của giáo viên và cha mẹ; Họ giả bộ hiểu hết mọi điều, chính là bởi muốn người khác tôn trọng bản thân mình...

Đó chẳng phải đều là người bù nhìn hay sao? Người bù nhìn xưa nay chưa từng quan sát nội tâm, cũng không dám quan sát nội tâm, anh ta lo sợ một khi phát hiện ra bản thân mình không có trái tim sẽ rất sợ hãi. Vậy nên anh ta giả bộ không biết, tiếp tục sống chuỗi ngày hù dọa lũ chim nhỏ.

Bạn thấy rõ rồi chứ?

Rất nhiều người giống như bạn, đừng cảm thấy mình khác biệt. Niềm vui của người khác trong tưởng tượng của bạn chưa chắc đã thật sự tồn tại. Cho dù tồn tại, cũng có thể chỉ là niềm vui của người bù nhìn, không đáng để bạn ngưỡng mộ.

Tôi biết bạn đã cảm thấy dễ chịu hơn một chút. Nhưng vẫn không đủ, bạn vẫn cần trả lời một câu hỏi: Có nên tiếp tục làm một người bù nhìn hay không?

Bạn muốn tiếp tục hù dọa lũ chim ngốc nghếch kia, hay muốn trở thành một con người sống động?

Nếu chọn về sau, vậy chúng ta tiếp tục bàn luận.

Học cách đón nhận!

Bạn vui vẻ, hãy thể hiện sự vui vẻ; Bạn đau buồn, hãy để bản thân mình đau buồn; Bạn cảm thấy mình mạnh mẽ, hãy thể hiện là người mạnh mẽ; Bạn cảm thấy bản thân mình yếu đuối, hãy yếu đuối sẽ tốt hơn. Thành thật với chính mình, là chính con người mình, không nên ngụy trang. Không nên suy nghĩ người khác sẽ nhìn nhận như thế nào, ấy là việc của người ta, bạn vui hay không vui là việc của bạn.

Tôi nói xong rồi. Đơn giản chứ? Đúng vậy, rất đơn giản vậy thôi.

Có thể bạn sẽ nói: “Tôi cũng biết không nên để ý đến cái nhìn của người khác, nhưng tôi không làm được!”

Vậy tôi lại dạy bạn một phương pháp: duy trì giác tri.

Giác tri là một từ, có người gọi nó là giác sát, có người nói đó là nhìn thấu... Không sao cả, bạn hiểu nó như thế nào cũng được.

Khi bạn lo lắng người khác nhìn nhận bạn như thế nào, bạn quan sát “nỗi lo lắng” của bạn, ô, “lo lắng” đã xuất hiện rồi.

Khi bạn lo sợ người khác coi thường bạn, bạn quan sát “nỗi lo sợ” của bạn, ô, “lo sợ” đã xuất hiện rồi.

Hãy nhớ kĩ, chỉ “quan sát”, chỉ ý thức thấy nó, không bình luận, không nói “nỗi lo lắng” này không tốt, mình không nên “lo lắng”. Chỉ “quan sát”, đó chính là giác tri!

Bạn sẽ phát hiện ra bạn có thể giác tri thấy “lo lắng”, nhưng bạn không lo lắng; Bạn có thể giác tri thấy “lo sợ”, nhưng bạn không lo sợ. Khi bạn duy trì giác tri, “lo lắng” không còn nữa, “lo sợ” cũng không tồn tại.

Có thể sau một thời gian rất ngắn, “lo lắng” và “lo sợ” của bạn sẽ quay trở lại. Không sao, tiếp tục duy trì giác tri.

Đôi khi bạn chưa kịp nhận ra thì đã lo lắng, lo sợ rất lâu rồi. Không sao, khi bạn ý thức được rằng bạn đang lo lắng, lo sợ, bạn lại bắt đầu duy trì giác tri, vẫn có tác dụng.

Rèn luyện nhiều rồi, giác tri của bạn sẽ đến nhanh hơn. Một khi “lo lắng” xuất hiện, “giác tri” lập tức cũng xuất hiện. Lúc này, bạn đã trở thành một con người

sóng động rồi! Đây không phải là phương pháp sáng tạo riêng của tôi, Thiền Tông đã nói như thế này: “Không sợ bắt đầu suy nghĩ, chỉ sợ giác tri đến muộn.”

Tiếp theo, bạn có thể tiếp tục mở rộng “giác tri” tới cuộc sống thường ngày, tới công việc, bao gồm từ việc đi, ở, ngồi, nằm, cả lời nói và hành động. Bạn sẽ phát hiện ra những sự việc thần kỳ, cuộc sống của bạn sẽ không còn vô vị nữa. Hằng ngày, bạn sẽ không còn làm những công việc lặp đi lặp lại, hằng ngày, bạn chỉ đang “quan sát”, tất cả đều phát sinh một cách tự nhiên.

Bạn sẽ phát hiện ra bạn không làm gì cả, nhưng điều gì cũng đều làm rất tốt. Bạn sẽ hiểu rõ một câu trong Đạo đức kinh: “Vô vi nhi vô bất vi¹.”

Cuộc sống bấy giờ không còn vô vị mà thần kỳ, thú vị và ngập tràn sinh khí!

Đương nhiên, cuộc sống vẫn không có ý nghĩa gì. Nhưng lúc này, bạn chỉ “quan sát” “điều không có ý nghĩa” ấy, bạn sẽ phát hiện ra bản thân của việc “quan sát” chính là ý nghĩa.

Chân tướng vốn dĩ rất đơn giản, nhưng trí óc lại thích làm cho nó trở nên phức tạp.

Vì vậy khi bạn làm như thế, trí não có thể sẽ nói với bạn rằng: “Làm như vậy thật ngốc nghếch biết bao! Đừng tin! Thằng cha đó chỉ hoa châm múa tay nói nǎng lảm nhảm, làm thế không có bất kỳ tác dụng gì đâu!”

Vậy là bạn đồng tình với trí não, không lĩnh hội nữa.

Cuộc sống sau đó lại rơi vào sự trùng lặp. Bạn lại bắt đầu lo lắng và sợ hãi, để ý tới ánh mắt của người khác, tiếp tục cảm thấy cuộc sống thật vô vị.

Cho tới một ngày nào đó, bạn gặp được một “Người hướng dẫn nhân sinh” khác mà bạn thừa nhận, gửi cho anh ấy một đoạn văn:

Thưa thầy, tôi muốn hỏi thầy một câu hỏi:

Ngày nào tôi cũng làm những việc lặp đi lặp lại, ngày nào cũng rất để ý tới ánh mắt và bình luận của người khác. Tôi lo sợ người khác coi thường mình, vậy là tôi giả bộ

¹ Tạm dịch: Không làm gì mà không gì là không làm.

Nhân sinh nơi nơi đều là tu hành | Quỷ Cước Thất

mình rất mạnh mẽ. Tôi lo lắng người khác nói tôi dị biệt, bèn giả bộ mình rất vui vẻ. Nhưng khi tôi tĩnh tâm lại, liền cảm thấy cuộc sống thật sự không có ý nghĩa.

Tại sao người khác có thể sống một cách vui vẻ như vậy?

Người bù nhìn

CÙNG TÔI ĐI KHẤT THỰC, ĐƯỢC KHÔNG?

Con người một khi lo sợ mất mát, anh ta sẽ đeo gông xiềng. Khi có dũng khí dám mất tất cả, sức mạnh bắt đầu sinh sôi nó trong nội tâm.

Một người bạn nhắn cho tôi:

Anh Thất, đọc sách của anh, hiểu rõ những trải nghiệm của anh, tôi cảm thấy nội tâm của anh rất mạnh mẽ. Tôi cảm thấy bản thân mình rất mềm yếu, lo sợ mất mát. Làm thế nào mới có thể mạnh mẽ giống như anh, làm thế nào mới có thể khiến bản thân mình tràn đầy sức mạnh?

Làm thế nào để bản thân mình tràn đầy sức mạnh? Đây là một chủ đề rất hay.

Trong cuộc sống có rất nhiều người, bất cứ giờ phút nào cũng đều lo sợ mất mát.

Xin được kể hai câu chuyện.

Câu chuyện thứ nhất:

Khoảng năm 2004, một chàng trai tốt nghiệp thạc sĩ tại một ngôi trường danh tiếng, rất thông minh, cũng rất có chí tiến thủ, làm lập trình viên cho một công ty lớn, là cán bộ cốt cán của công ty, lương tháng hơn một vạn đồng. Hồi đó, giá nhà ở đường vành đai bốn¹ tại Bắc Kinh mới chỉ có bốn, năm nghìn đồng một mét vuông.

Theo lẽ thường, chàng trai này có mức lương cao, tiền đồ cũng không tồi, cuộc sống chắc chắn rất vừa ý. Nhưng không hoàn toàn như vậy, anh ấy sống rất muộn phiền, luôn lo lắng về tương lai. Nếu như sau này thất nghiệp sẽ phải làm thế nào? Nếu như sau này sinh bệnh sẽ phải làm thế nào?

¹ Đường vành đai bốn: đường vành đai hai vòng quanh trung tâm thành phố, đường vành đai ba là đường vòng bên ngoài đường vành đai hai, đường vành bốn vòng bên ngoài đường vành đai ba... Bắc Kinh có 7 tuyến đường vành đai. Đường vành đai bốn cách trung tâm Bắc Kinh khoảng 8km, tổng chiều dài 65.3km.

Sau đó anh ấy đã mua một gói bảo hiểm, mỗi năm đóng hơn một vạn đồng, sau năm sáu mươi tuổi, mỗi tháng sẽ được nhận 1.500 đồng cho tới khi qua đời. Anh ấy cảm thấy như vậy là có sự đảm bảo đối với bản thân mình.

Câu chuyện thứ hai:

Hơn hai năm trước, tôi quen một cô gái tốt nghiệp thạc sĩ tại một ngôi trường danh tiếng, rất tài hoa và cũng rất thông minh, ngoại hình xinh đẹp, tính cách không tồi, công việc không quá vất vả, hơn nữa mức lương không hề thấp, đã mua nhà ở Hàng Châu. Khi đó, cô ấy còn chưa đến ba mươi tuổi.

Tiếc là anh bạn trai của cô ấy có phần “cặn bã”. Một lần, bạn trai và cô ấy đòi chia tay, thời gian đó, tâm trạng của cô ấy rất suy sụp, cũng rất lo sợ.

Tôi hỏi cô ấy lo sợ điều gì, cô ấy nói sợ không gả đi được, sợ không ai thèm lấy cô ấy. Cô ấy còn lén đăng ký một tài khoản trên trang mạng tìm bạn đời...

Chuyện kể xong rồi, hãy nói một chút về cảm nhận của tôi.

Câu chuyện thứ hai, sau khi tôi nghe cô ấy miêu tả, tâm trạng của tôi có thể hình dung bằng một từ “sảng sốt”. Thực sự vô lý, điều kiện tốt như vậy, lại vẫn lo sợ không gả đi được?

Nỗi đau khổ của cô ấy không đến từ việc đánh mất tình yêu, mà đến từ nỗi sợ hãi độc thân.

Câu chuyện thứ nhất có thể còn châm biếm hơn.

Nhân vật chính trong đó chính là tôi. Bạn cũng cảm thấy tôi rất áu trĩ, đúng không.

Nếu có người cảm thấy nội tâm của Quỷ Cước Thắt hiện nay rất mạnh mẽ, vậy anh ấy có thể nhìn Quỷ Cước Thắt của mươi mấy năm trước, cũng muộn phiền như vậy, nội tâm cũng rất yếu đuối.

Cuối năm 2015, tôi từng xuất gia một lần trong một thời gian ngắn, thác bát khất thực từ núi Ngũ Đài đến núi Nga Mi.

Sau khi kết thúc thời gian hành khất, cuộc sống vẫn gấp phải rất nhiều chuyện phiền phức, vẫn có không ít việc khiến người ta buồn bức, khiến người ta lo lắng, sợ hãi.

Mỗi lần gặp phải tình huống này, tôi sẽ hỏi bản thân mình: Nếu thật sự trắng tay, còn có thể sống sót không? Chỉ cần bật ra câu hỏi này, sức mạnh dường như bắt đầu sinh sôi nảy nở trong nội tâm. Những ngày tháng đi xin ăn tôi cũng có thể sống được, còn lo lắng điều gì chứ?

Nếu con trai, con gái cùng đi xin ăn với tôi, chẳng phải cũng là một kiểu trải nghiệm đối với chúng hay sao?

Sự việc dù tồi tệ đến mấy cũng có thể tồi tệ đến mức đi xin ăn không?

Con người trong xã hội ngày nay, nếu có một đến hai năm trải nghiệm đi xin ăn, cũng được coi là một loại tài sản trong cuộc đời chăng? Trong cuộc đời bảy, tám mươi năm, nếu có một, hai năm rất sa sút, chẳng phải cũng là một kiểu trải nghiệm? Nghĩ tới những điều này, tôi không còn cảm thấy lo sợ gì nữa.

Vậy là tôi viết trong nhóm bạn bè: Khi có dũng khí dám mất tất cả, sức mạnh bắt đầu sinh sôi nảy nở trong nội tâm.

Xin được kể tiếp hai câu chuyện.

Một người bạn là quan chức cấp tỉnh, có thể coi là con đường làm quan rộng mở, chính phủ cấp cho anh xe riêng và lái xe riêng, còn có cả trợ lý sinh hoạt và trợ lý hành chính riêng nữa. Anh ấy rất hưởng thụ quyền lực và tài sản mà địa vị mang lại, nhưng lại cảm thấy đời người không nên sống như vậy. Sau đó anh ấy đã xin từ chức, tới làm việc tại một doanh nghiệp tư nhân.

Phiền phức nhanh chóng ập tới.

Trước đây, rất nhiều việc vụn vặt trong cuộc sống của anh ấy đều do trợ lý làm, còn giờ đây anh ấy buộc phải đích thân thực hiện. Anh ấy không biết giặt quần áo, không biết nấu ăn, thậm chí còn không biết sử dụng máy rút tiền...

Nửa năm sau anh ấy mới có thể sống một cuộc sống giống như người bình thường.

Sau đó hai chúng tôi quen biết nhau, anh ấy nói anh ấy rất đồng tình với một vài quan điểm trong văn chương của tôi, chúng mang đến cho anh ấy sức mạnh rất lớn, có chút cảm giác nuối tiếc vì gặp nhau hơi muộn.

Tôi hỏi anh ấy: “Đánh mất tài sản và địa vị, không hối hận sao?”

Anh ấy đáp: “Thứ mất đi không phải là tài sản và địa vị, mà là tham lam và chấp trước.”

Một câu chuyện khác:

Tôi quen biết một ngôi sao, anh ấy theo đạo Phật, vì vậy chúng tôi trở thành bạn bè. Mặc dù anh ấy không phải là hạng sao vô cùng nổi tiếng, nhưng cũng có hàng nghìn, hàng vạn fan hâm mộ, từng đóng vài bộ phim điện ảnh rất nổi tiếng.

Ngôi sao đi đến đâu cũng được nhận ra, hơn nữa đều được người hâm mộ vây quanh, thu nhập cũng không thấp, có được cả danh và lợi.

Mỗi lần trả lời phỏng vấn và gặp mặt người hâm mộ, anh ấy đều xuất hiện với một vẻ bề ngoài rạng rỡ tươi tắn, nhưng khi hai chúng tôi cùng ngồi uống trà, anh ấy thường xuyên mặt nhăn mày nhó. Anh ấy nói trong lòng luôn cảm thấy rất ức chế, hoài nghi không biết có phải anh ấy bị trầm cảm hay không.

Thảo nào. Anh ấy không dám công khai bản thân đã kết hôn, cũng không dám công khai việc mình có ba đứa con rất xinh xắn đáng yêu, thậm chí không dám công khai việc bản thân mình theo đạo Phật.

Tôi hỏi: “Có được danh lợi chẳng phải rất tốt hay sao? Đa số mọi người trong xã hội đều đang theo đuổi danh lợi.”

Anh đáp: “Thứ có được không phải là danh lợi, mà là gông xiềng.”

Chuyện kể xong rồi, hãy nói một chút về cảm nhận của tôi.

Câu chuyện thứ nhất, tôi cảm thấy anh ấy rất mạnh mẽ.

Tôi sống đến hơn bốn mươi tuổi, đánh giá một con người, không nhìn xem người đó có bao nhiêu tài sản hoặc địa vị cao bao nhiêu, mà xem người đó đã trải qua những gì. Hoặc giả tuổi tác càng cao sẽ càng phán đoán như vậy.

Tài sản thật sự của một con người là trải nghiệm của chính anh ấy.

Rất nhiều người thích nghe câu chuyện khởi nghiệp của Mã Vân, đó không chỉ vì giá trị cổ phiếu của Alibaba rất cao, mà còn là bởi câu chuyện về ông rất quanh co lắt léo, rất quyết chí. Mã Vân từng gặp phải nhiều cản trở và khó khăn: ba lần thi trượt đại học, bị từ chối khi xin việc tại KFC, mở công ty dịch thuật, thất bại khi mở Trang vàng Trung Quốc, sau đó Alibaba cũng suýt bị phá sản. Sau đó nữa, cuối cùng

thời cơ đến vận đổi thay, trở thành công ty thương mại trực tuyến lớn nhất Trung Quốc.

Nếu cuộc sống không có một chút thăng trầm sẽ vô vị biết bao. Vì vậy, bạn đang lo sợ gì chứ? Cho dù trắng tay, chẳng phải cũng có thể khiến những trải nghiệm trong đời người càng phong phú hơn sao?

Câu chuyện thứ hai, nội tâm của anh bạn ngôi sao kia không được coi là mạnh mẽ.

Anh ấy giống với rất nhiều người, ngưỡng mộ sự mạnh mẽ trong nội tâm của tôi. Anh ấy có nhiều tiền hơn tôi, nổi tiếng hơn tôi, có sức ảnh hưởng hơn tôi, nhưng anh ấy cảm thấy nội tâm không mạnh mẽ bằng tôi. Sở dĩ anh ấy không thể mạnh mẽ được là bởi anh ấy lo sợ mất đi tất cả những thứ mà anh ấy đang có.

Tôi nghĩ, là một diễn viên, nếu anh ấy dám thể hiện con người thực của mình, chưa biết chừng có thể sẽ thành công hơn, nổi tiếng hơn chăng? Tôi từng đề cập điều này với anh ấy, anh ấy nói rằng anh hiểu giới nghệ thuật hơn tôi, nếu làm vậy rủi ro sẽ rất lớn.

Đúng vậy, rủi ro quá lớn!

Con người một khi lo sợ mất mát, anh ta sẽ đeo gông xiềng.

Trở lại câu hỏi ban đầu: Làm thế nào mới có thể mạnh mẽ giống như tôi? Làm thế nào mới có thể khiến bản thân mình tràn đầy sức mạnh?

Viết xong những dòng này, dường như tôi lại hiểu rõ hơn rất nhiều.

Vậy còn bạn thì sao, cùng tôi đi khát thực, được không?

Tại sao bạn phải sống khổ sở như vậy?

Quá coi trọng kết quả sẽ sống một cách rất đau khổ. Chú ý nhiều tới quá trình, trải nghiệm quá trình nhiều. Quá trình này chính là cuộc sống, cũng là kết quả.

Một hôm, đang ngồi uống trà trò chuyện với bạn, tôi nhận được một tin nhắn trên WeChat:

Anh Thất, em rất đau khổ, chợt cảm thấy cuộc sống không còn ý nghĩa!

Năm năm gần đây em luôn luôn nỗ lực, nhưng trong danh sách thăng chức lần này vẫn không có tên em. Bên ngoài bỗng đâu chuyển tới một người mới làm việc được hai, ba năm, cấp bậc cao hơn em, chế độ đãi ngộ tốt hơn em. Em làm việc ở công ty này đã năm năm, mỗi lần thăng chức đều không có em! Trong số những người cùng vào làm việc, hoặc là đã chuyển đi, hoặc là đã thăng chức. Em rất nỗ lực, nhưng chẳng được gì cả!

Em cảm thấy bản thân mình rất vô dụng, cuộc sống không có ý nghĩa! Em muốn từ bỏ, rời xa thế giới này.

Bạn tôi ngồi bên cạnh đọc được tin nhắn, kinh ngạc hỏi: “Đây chẳng phải là đang muôn tự sát hay sao?”

Tài khoản WeChat cá nhân của tôi trước đây từng được công khai, có không ít người lạ kết bạn. Vậy nên tôi thường xuyên nhận được các loại tin nhắn, có người bị thất tình, có người không toại nguyện, có tin nhắn gửi theo nhóm, có tin nhắn hỏi thăm, những tin nhắn muốn tự sát kiểu như thế này cũng có nhưng không nhiều, cứ vài tháng sẽ lại nhận được một, hai tin.

Bạn tôi hỏi: “Gặp phải kiểu câu hỏi như thế này, cậu sẽ trả lời thế nào?”

“Tôi thường không trả lời.”

“Người ta muốn tự sát đấy, có phải cậu quá máu lạnh không?”

“Cậu ta sẽ không tự sát đâu.”

“Tại sao?”

“Nếu cậu ta thật sự muốn tự sát thì làm gì còn tâm tư để nhẫn tin cho tớ nữa.”

“Nếu cậu ta thật sự muốn tự sát, cậu có chịu nổi trách nhiệm không?”

“Tại sao cậu ta tự sát thì tớ lại phải chịu trách nhiệm?”

“Bởi vì cậu biết cậu ta muốn tự sát nhưng không khuyên giải.”

“Tớ nói rồi, cậu ta sẽ không tự sát đâu.”

Mặc dù tôi rất chắc chắn rằng cậu ta sẽ không tự sát, nhưng trong lòng vẫn có phần không yên tâm. Buổi tối lại nhận được tin nhắn của cậu ta, vậy là tôi và cậu ta cùng chuyện trò qua lại.

“Anh Thất, em nghĩ kĩ rồi, quyết định sẽ nỗ lực phấn đấu một năm nữa!”

“Vẫn là vì muốn thăng chức?”

“Đúng vậy.”

“Vậy thì cậu vẫn chưa suy nghĩ kĩ.”

“Thế nào mới được coi là đã suy nghĩ kĩ?”

“Nếu cậu suy nghĩ kĩ rồi, cậu sẽ hiểu ra: quá trình chính là kết quả.”

Tôi đoán rằng cậu ta vẫn chưa hiểu nên quyết định giảng giải kĩ lưỡng đạo lý này.

Đánh giá một quốc gia, cần xem xét nền kinh tế và thực lực quân sự của quốc gia đó; Đánh giá một công ty, cần xem xét giá trị cổ phiếu hoặc lợi nhuận của công ty đó như thế nào; Đánh giá một sản phẩm, cần xem xét số lượng khách hàng sử dụng hoặc hiệu ích mà sản phẩm đó mang lại; Đánh giá một dự án, cần xem xét hiệu quả hoàn thành cuối cùng của dự án đó; Đánh giá một kênh truyền thông cá nhân, cần xem xét lượng truy cập hoặc số lượng người đọc trang truyền thông đó...

Tất cả các đánh giá này đều đang nhìn vào kết quả, đánh giá một con người cũng như vậy.

Mười năm dùi mài đèn sách, nếu không đỗ đại học, dù học được bao nhiêu kiến thức, người đó vẫn bị đánh giá là thất bại; Làm việc đã nhiều năm, nếu không lên

lãnh đạo, dù làm việc xuất sắc đến mấy vẫn bị coi là người thất bại; Khởi nghiệp đã nhiều năm, không có vốn lưu động, không kiếm được nhiều tiền, dù làm việc có vui vẻ đến mấy, người đó vẫn bị coi là kẻ thất bại.

Rất bình thường, cả xã hội đều như vậy.

Nhưng bình thường không có nghĩa là chuẩn xác, ít nhất là đối với việc đánh giá một con người.

Hãy thử trả lời các câu hỏi sau:

Nếu kéo dài thời gian, một người từ khi được sinh ra cho tới khi chết đi, cần đánh giá cuộc đời của người đó như thế nào? Nếu không phải là đánh giá cuộc đời của người khác mà là đánh giá cuộc đời của chính mình, bạn sẽ coi trọng điều gì?

Nếu bạn là cha mẹ, bạn sẽ mong muốn con cái của mình sống một cuộc sống như thế nào?

Nếu ngày mai phải chết, bây giờ bạn sẽ làm gì?

Dừng lại vài giây, tự mình suy nghĩ một chút...

Nếu ngày mai phải chết, bạn có thể sẽ vô cùng lưu luyến mọi thứ của hiện tại: người thân, bạn bè, người yêu, hoa cỏ, không khí, bàn tay của bạn, khuôn mặt của bạn...

Nếu ngày mai phải chết, bạn có thể sẽ chăm chú ngắm nhìn từng món đồ ngay trước mắt, trải nghiệm từng loại cảm giác, trân quý từng khoảnh khắc.

Không cần thương cảm như thế.

Hãy nhìn lại mấy câu hỏi ở phần trước đó, trong tất cả các câu trả lời, có việc thăng chức hay không? Kiếm được bao nhiêu tiền dường như đã không còn quan trọng nữa rồi. Trong những câu trả lời đó đã không có kết quả, chỉ có quá trình.

Đánh giá người khác có thể dùng kết quả, nhưng đánh giá bản thân mình chỉ có thể dùng quá trình.

Tại sao không thể dùng quá trình để đánh giá người khác? Bởi vì bạn không hiểu rõ quá trình của người đó. Tại sao không thể dùng kết quả để đánh giá bản thân mình? Bởi vì kết quả chỉ là một bộ phận của quá trình.

Chàng trai nhẫn tin cho tôi nói rằng muốn tự sát kia, tại sao lại sống một cách khổ sở như vậy? Bởi vì cậu ta dùng kết quả để đánh giá bản thân mình, hoàn toàn bỏ qua quá trình.

Bạn thường xuyên nói: “Hôm nay mất toi cả một ngày, chẳng làm được gì cả!”

Thực ra, nếu bạn chỉ chú ý tới kết quả, thường sẽ chẳng đạt được điều gì, một khi kết quả không lý tưởng, bạn liền lãng phí mất một ngày. Nếu bạn quan tâm tới quá trình, cho dù kết quả như thế nào, bạn đều sẽ thu hoạch được rất nhiều.

Lấy một ví dụ: Tôi lên kế hoạch ngày mai sẽ viết một bài.

Cách làm chỉ quan tâm tới kết quả là: từ sáng đến tối, tôi cầu từ cho bài viết và viết bài, cuối cùng cũng viết xong, đăng tải, nhiệm vụ của tôi đã hoàn thành, cảm giác rất thoái mái; Hoặc giả chưa viết xong, nhiệm vụ của tôi chưa hoàn thành, tâm trạng rất khó chịu.

Cách làm của việc quan tâm tới quá trình là: Buổi sáng thời tiết không tệ, đêm qua mơ một giấc mơ đẹp, cốc nước dùng để đánh răng còn có vị ngọt, đi vệ sinh xong rất thoái mái; Mùi vị của món rau muối trong bữa sáng thật tuyệt, mẹ còn chuẩn bị thêm cả món quẩy; Lá cây bên đường rất xanh, trên cây còn điểm xuyết vài bông hoa đã nở; Phía trước có xe bị đâm vào đuôi xe trước, người đó thật đáng thương; Quán cà phê rất vắng khách, giai điệu của bài Sông Danube xanh ngân vang; Bài viết cần phải cầu từ như thế nào đây? Một vài ý tưởng đã xuất hiện...

Chàng trai muốn tự sát kia, mục tiêu của cậu ta là thăng chức, nhưng công việc của cậu ta nhất định không phải là thăng chức. Quá trình của công việc mới là sinh mệnh, còn thăng chức thì không. Nếu cậu ta không trải nghiệm quá trình đó, cuối cùng cho dù có thăng chức, mấy năm làm việc đó coi như cũng vô ích rồi.

Suy nghĩ theo cách khác, nếu chàng trai này làm việc trong công ty đó bốn mươi năm, ngày cuối cùng của bốn mươi năm cậu ta được thăng chức, sau đó cậu ta tạ thế, lúc này cuộc đời của cậu ta có được coi là có ý nghĩa không? Xét về kết quả, cuộc đời của người này không có ý nghĩa, hơn nữa còn quá gian khổ.

Nếu ngày nào chàng trai này cũng rất vui vẻ, đối với đồng nghiệp, đối với người thân, đối với khách hàng đều rất vui vẻ; tìm thấy vẻ đẹp xung quanh mình, tìm thấy niềm vui trong công việc. Công việc cũng có thành tích nhất định, cuộc

sống cũng rất vừa ý, cuối cùng dù có được thăng chức hay không, bốn mươi năm đó của cậu ta đều rất có ý nghĩa.

Trước đây tôi nghĩ rằng một người đã khai ngộ sẽ hoàn toàn tùy theo ý mình. Bây giờ mới biết, người đắc Đạo không những không tùy theo ý mình, mà ngược lại “trong quá trình tu Đạo, điều khó khăn nhất chính là yên lòng tu hành”. Phật pháp nói, quá trình của tư tưởng đầu hàng chính là kết quả của tư tưởng đầu hàng.

Tại sao cuộc sống của bạn lại khó nhọc như vậy? Đó chắc chắn là do bạn quá coi trọng kết quả. Nếu không muốn sống một cuộc sống đau khổ như thế cũng rất đơn giản, quan tâm nhiều tới quá trình, trải nghiệm quá trình nhiều. Quá trình đó chính là cuộc sống, quá trình đó cũng là kết quả.

Đúng vậy, quá trình chính là kết quả, kết quả cũng là quá trình.

Quá trình làm việc của bạn, bản thân chính là kết quả, thăng chức hay không thăng chức, đều có kết quả rồi.

Quá trình yêu đương của bạn, bản thân chính là kết quả, cuối cùng có kết hôn hay không, đều có kết quả rồi.

Quá trình khởi nghiệp của bạn, bản thân chính là kết quả, cuối cùng có trở thành thương hiệu truyền đời hay không, đều có kết quả rồi.

Quá trình trong đời người của bạn, bản thân chính là kết quả, chết chóc là kết quả, cũng là một bộ phận của quá trình.

Viết nhiều như vậy, không biết đã giải thích rõ ràng hay chưa.

Mong bạn sẽ không còn phải sống khổ sở như vậy nữa.

Người như thế nào mới được coi là đặc sắc?

Thực ra, con người thật sự của bạn vốn dĩ hoàn hảo rồi, không thể thêm vào, cũng không thể bớt đi.

Con người chỉ tin tưởng bản thân mình, cho dù phủ định lại quan điểm trước đó, cũng là bởi vì càng tin vào bản thân của hiện tại.

Có độc giả hỏi tôi:

Phật đã nói nhân sinh là hư huyền, tại sao chúng ta vẫn cần cố gắng để sống tốt? Muốn thoát khỏi nhân sinh hư huyền nên mới tu hành, truy tìm tính Không¹ đó, đạo lý đó, phải chẳng đó chính là chấp ngã? Nhưng buông bỏ chấp ngã mới có thể ngộ Đạo, điều này có mâu thuẫn không? Buông bỏ chấp ngã, sống cuộc sống hư huyền của chính mình là được.

Đọc câu hỏi này, tôi nhớ lại bản thân mình trước đây, không hiểu biết sâu rộng về Phật pháp, có phần tự cho mình là đúng, rất đáng hổ thẹn. Hôm nay muốn thử trả lời câu hỏi của vị độc giả này, cũng coi như câu trả lời cho bản thân mình hồi trẻ.

Xưa nay Phật chưa từng nói nhân sinh là hư huyền.

Kinh Kim Cang viết: “Nhất thiết hữu vi pháp, như mộng huyền bào ảnh, như lộ diệc như điện, ứng tác như thị quán².”

¹ Có nghĩa là “trống rỗng, trống không” là một khái niệm trung tâm của đạo Phật, quan trọng nhất và cũng trừu tượng nhất. Tính Không hiểu ở đây không phải sự trống rỗng thông thường mà nói về một thể tính vô biên vô hạn tuyệt đối; không thể dùng suy nghĩ, cảm nhận để đo lường, nằm ngoài cặp đôi đãi có - không.

² Dịch nghĩa:

Tất cả pháp hữu vi,
Như mộng, huyền, bợt, bóng,
Như sương, như chớp lóe,
Hãy quán chiếu như thế.

Câu này muốn nói rằng tất cả mọi thứ đều như mộng như huyễn, nhưng không phải là mộng ảo; như bọt như bóng, nhưng không phải là tan vỡ; như sương như chớp lóe, nhưng không phải là hạt sương, cũng không phải là ánh chớp.

Câu này có hai tầng ý nghĩa: Một mặt nói với bạn rằng, nhân sinh vô thường, biến hóa nhanh, những thứ bạn nhìn thấy đều không lâu bền; Mặt khác nói với bạn rằng, “thế giới” mà bạn nghĩ đó chỉ là câu chuyện do đầu óc bạn biên soạn. Tầng ý nghĩa sau không dễ lý giải, hãy xem hai ví dụ dưới đây:

Một hôm, trên đường về nhà, bạn nhìn thấy một ông cụ nằm dưới đất, bạn nghĩ: Ô, lại gặp một kẻ ăn vạ rồi, bây giờ người già trở nên xấu xa, hay người xấu xa đã trở nên già yếu? Tiểu Minh cũng qua đường và nhìn thấy cảnh đó, vội vàng lao tới giúp đỡ. Mặc dù cùng là một ông cụ, nhưng trong con mắt của bạn và Tiểu Minh đã hoàn toàn khác nhau. Thế giới của bạn và của Tiểu Minh không giống nhau, cái nào mới chân thực? Có thể bạn cảm thấy cần xem xét xem trước đó ông cụ có từng ăn vạ không. Nhưng dù trước đó ông cụ từng chơi trò ăn vạ, nhưng lần này đã thật sự bị ngã thì sao?

Một hôm, bạn đi công tác trở về, quá mệt mỏi, tắm rửa rồi đi ngủ luôn. Vợ bạn thấy bạn lạnh lùng như vậy, thầm nghĩ: Anh ấy không thích mình nữa rồi, càng ngày càng xa cách mình, hừ, cũng có thể đã có người khác ở bên ngoài rồi chăng? Cô ấy suy nghĩ suốt cả đêm, trằn trọc mất ngủ. Lúc đó bạn lại ngủ rất ngon, không hề biết gì cả. Cùng một sự việc, trong đầu bạn và trong đầu vợ bạn lại khác nhau. Thế giới của bạn và của vợ bạn đã khác nhau rồi, rốt cuộc cái nào mới chân thực?

Phật nói nhân sinh như mộng huyễn bào ảnh, là muốn cho chúng ta biết chân tướng, chứ không có ý muốn nói nhân sinh là hư huyễn.

Phật xưa nay cũng chưa từng nói muốn bạn cố gắng sống tốt cuộc đời của bạn.

Cần sống tốt cuộc đời của bạn, đó chỉ là do bạn tự nghĩ, cũng giống tôi trước đây từng nghĩ như vậy.

Cần phải sống tốt, vậy thế nào mới được coi là “tốt”?

Vợ của bạn cho rằng tình cảm chung thủy là tốt, nhưng bạn lại nghĩ rằng tam thê tứ thiếp mới là tốt. Bạn cho rằng yên tĩnh là tốt, nhưng vợ của bạn lại cảm thấy cần phải sôi động một chút.

Đức Phật nói, tất cả đều là nhân duyên hòa hợp. Nhân duyên hòa hợp ý muốn nói sự việc phát sinh vì các điều kiện hợp lại thành một, giống như cơ thể của con người, cần hội tụ các loại điều kiện mới có được. Đức Phật nói, tất cả đều không vô tự tính. Không vô tự tính là chỉ không có một cá thể nào là chủ thể độc lập, tất cả đều tự nhiên diễn ra khi các điều kiện đã chín muồi, cũng là nhân duyên hòa hợp.

Có người không hiểu: “Tôi rõ ràng có thể khống chế, sao lại nói là nhân duyên hòa hợp? Tôi có thể gãi đầu, tôi có thể đánh nhau, tôi có thể chửi mắng người khác, những điều đó không phải là nhân duyên hòa hợp, đều là do tôi tự làm! Liệu có phải Đức Phật đã nói sai rồi không?”

Đương nhiên không phải, bạn nghĩ rằng đó là do bạn làm, nhưng “bạn” đang ở đâu? Đừng nghĩ rằng cơ thể bạn chính là bạn nhé! Nếu điều kiện không chín muồi, sao bạn có thể đánh nhau? Nếu ngay cả cổ họng cũng không có, bạn sao có thể mắng chửi người khác? Tất cả những thứ đó đều là điều kiện.

Cùng xem một ví dụ trực tiếp hơn. Nhìn thấy một cô gái đi trên đường, mời bạn hãy yêu cô ấy, không thể nào! Dù bạn cố gắng bao nhiêu, bạn cũng không thể yêu cô ấy. Thậm chí bạn càng cố gắng thì càng không có cách nào để yêu cô ấy! Bởi vì tình yêu vốn tự sinh ra mà!

Tất cả đều là nhân duyên hòa hợp, không vô tự tính!

Tất cả đều là tự nhiên diễn ra, không phân định tốt xấu, tất cả đều là sự sắp xếp tốt nhất.

Bạn muốn thoát khỏi nhân sinh hư huyền, bản thân cách nghĩ này đã là hư huyền rồi. Cũng giống như bạn nhìn thấy một đóa hoa trong hư không, bạn muốn vò nát đóa hoa này, sao có thể làm được chứ? Bạn muốn vò nát một thứ không tồn tại, chuyện này vốn không thể thực hiện được. Bạn có thể vò nát một bông hoa hồng, có thể xé rách một bông hoa nhựa, nhưng bạn không thể vò nát một bông hoa không tồn tại! Dù vậy bạn lại không tin, bạn thề nhất định sẽ vò nát bông hoa đó! Đây chính là chấp trước.

Phật nói: không nên chấp trước với bất kỳ đồ vật gì, chúng đều được sinh ra do nhân duyên hòa hợp. Đức Phật dạy bạn không nên nghĩ đến việc vò nát đóa hoa, bởi vì đóa hoa không tồn tại. Bạn phản bác lại, nói: Ngài bảo tôi đừng vò nát đóa hoa, điều này cũng biến thành một loại chấp trước, chẳng phải cũng là mâu thuẫn sao?!

Điều mâu thuẫn ở đây là đầu óc của bạn. Đầu óc có logic, còn chân tướng lại phi logic. Đầu óc có logic mà bạn sở hữu đi giải thích thứ phi logic, bản thân đã là mâu thuẫn.

Thế nào là phi logic?

Còn nhớ cảm giác khi bạn hẹn hò yêu đương không? Bạn yêu thích đối phương hoàn toàn không lý do, ngày nào bạn cũng nhớ cô ấy, giây phút được gặp cô ấy khiến trái tim bạn đập loạn xạ xốn xang, mặt mũi nóng bừng. Cô ấy chỉ cần liếc nhìn bạn một cái, bạn lập tức cảm thấy mình là người hạnh phúc nhất thế giới. Bạn sẵn sàng làm bất cứ việc gì vì cô ấy, từ bỏ tất cả vì cô ấy, thậm chí sẵn sàng chết vì cô ấy! Điều này phù hợp logic không? Không phù hợp logic. Tình yêu là kết quả của trái tim, tình yêu là phi logic.

Sau đó bạn và người yêu chung sống với nhau, các bạn sẽ cãi nhau vì một vài chuyện nhỏ nhặt. Cô ấy oán trách bạn không nhớ sinh nhật của cô ấy, bạn cảm thấy cô ấy chuyện bé xé ra to. Cô ấy oán trách bạn không còn đối xử với cô ấy tốt như trước đây, bạn cảm thấy cô ấy trở nên càng ngày càng dông dài... Các bạn bắt đầu so sánh, bắt đầu tính toán, bắt đầu phù hợp logic. Hôn nhân là kết quả của trí óc, hôn nhân phù hợp với logic.

Thế giới đầy ắp mâu thuẫn. Ban ngày kết thúc khi nào? Đêm tối tan biến khi nào? Ban ngày và đêm tối mặc dù thay thế nhau nhưng luôn cùng tồn tại, đây là mâu thuẫn. Sinh mệnh kết thúc khi nào? Chết chóc lại bắt đầu từ khi nào? Sinh tử mặc dù đối lập nhau nhưng cũng luôn cùng tồn tại, đây là mâu thuẫn.

Bạn nói muốn thoát khỏi nhân sinh hư huyễn nên mới tu hành, truy tìm tính Không đó, đạo lý đó. Chấp trước cần phải từ bỏ, nhưng từ bỏ chấp trước lại hình thành chấp trước mới, điều này vốn dĩ chính là mâu thuẫn.

Thực ra, con người thật sự của bạn vốn dĩ hoàn hảo rồi, không thể thêm vào, cũng không thể bớt đi.

Bạn nói bạn muốn truy tìm tính Không đó, đạo lý đó, cũng chỉ tồn tại trong tưởng tượng của bạn. Cuộc truy tìm của bạn sẽ không có bất kỳ kết quả nào, Đạo vốn không thể truy tìm mà có được, cũng giống như một người cứ đi tìm ánh mắt của chính mình. Anh ta tìm khắp mọi nơi cũng không thể tìm thấy. Anh ta không biết rằng ánh mắt luôn tồn tại chính là bản thân của kiếp tìm. Đạo chân chính tức là bản thân cầu Đạo, mỗi bước tiến tới bờ bên kia đều là bản thân bờ bên kia.

Không nên dùng trí óc để phân tích nữa, cũng không nên dùng trí óc để phản bác, việc này sẽ vĩnh viễn không có kết quả. Trí óc không thể giết chết trí óc, bạn sẽ bị trí óc giảo hoạt dẫn dụ vào một vòng tuần hoàn vĩnh viễn không ngừng nghỉ. Trí óc sẽ tìm đủ mọi lý do khiến bạn từ bỏ tu hành, trí óc sẽ ngụy trang thành đủ loại vai diễn khiến bạn tin rằng nó đúng, giống như tâm trạng của bạn khi hỏi câu hỏi này.

Tu hành không nên dùng trí não, mà cần dùng giác sát.

Giác sát sẽ không phán đoán, sẽ không kết luận, sẽ không bài xích, sẽ không ham thích. Giống như bầu trời, mây đen có thể đến, mây trắng cũng có thể đến, có thể nổi gió, có thể đổ mưa, có thể có tuyết, còn có thể có chớp. Bất cứ thứ gì cũng đều có thể, nhưng bầu trời chỉ quan sát tất cả những sự việc đó.

Khi bạn vui vẻ, bạn là mây trắng. Khi bạn đau buồn, bạn là mây đen. Khi bạn phẫn nộ, bạn là cuồng phong. Khi bạn hưng phấn, bạn là tia chớp...

Nhưng nhân sinh như mộng huyền bợt bóng, như sương như chớp lóe. Những thứ biến đổi vô thường này là bạn, nhưng lại không phải là chính bạn.

Con người thật sự của bạn là bầu trời mênh mông kia.

Bất luận là cuộc đời nào, một khi có giác sát, chính là cuộc đời đặc sắc!

Hiểu đạo lý, sao vẫn không thể sống tốt cuộc đời này?

Mỗi sự việc đều rất nhỏ, thực hiện chính là tu hành trong cuộc sống.

Có thể sống tốt cuộc đời này hay không, vẫn đề không ở chỗ bạn hiểu được bao nhiêu đạo lý, mà ở chỗ bạn đã thật sự làm được bao nhiêu.

Có độc giả nhắn tin cho tôi:

Anh Thất, tôi đọc rất nhiều sách, bao gồm sách Phật học, nhưng cuộc sống lại càng ngày càng tồi tệ. Công việc không ổn định, thu nhập thấp, cuộc sống đầy áp lực nặng nề, thường xuyên cãi nhau với vợ, quan hệ với đồng nghiệp cũng không tốt. Tôi cũng hiểu những đạo lý như cần chịu đựng gian khổ, cần phấn đấu, nhưng vẫn không thể sống tốt cuộc đời này.

Anh Thất, có phải tôi không đủ thông minh không? Tôi cần phải làm thế nào?

1

Hiểu nhiều đạo lý như vậy, vẫn không thể sống tốt cuộc đời này. Dường như rất nhiều người đều như vậy.

Trước tiên, xin kể bạn nghe một câu chuyện.

Có một cụ bà theo đạo Phật đã nhiều năm. Sau khi nghỉ hưu, bà rảnh rỗi ở nhà trông cháu nội mới lên bốn tuổi, hàng ngày vào hai buổi sáng tối, ít nhất bà phải dành một giờ đồng hồ niệm A di đà Phật.

Trong nhà có một ban thờ Phật, hàng ngày bà đều tới đó thắp hương, khấn cầu, sau đó niệm “Nam mô a di đà Phật”. Trong thời gian bà niệm Phật, mẹ bé thường trông con, như vậy sẽ không ảnh hưởng tới việc niệm Phật của bà.

Hôm đó, mẹ bé có việc cần ra ngoài, bà để cháu ở ngoài phòng khách chơi đồ chơi còn mình đi tới ban thờ Phật để niệm Phật.

Được một lát, cậu bé chạy vào gọi bà. Bà bị chen ngang, bảo cháu tự chơi một mình, đừng làm phiền bà. Một lát sau, cậu bé lại chạy vào, bà lại bị chen ngang, bảo cháu cứ ra ngoài chơi trước đi.

Chỉ một lát sau, cậu bé lại chạy vào, cụ bà mệt hết kiên nhẫn, bực tức nói: “Ra ngoài chơi một mình đi, còn vào đây nữa là bà đánh đấy!” Cậu bé vẫn không chịu đi, bà liền lôi cháu ra ngoài phòng khách rồi lại vào bên ban thờ Phật tiếp tục niệm Phật. Cậu bé khóc vang lên.

Cụ bà ngồi bên ban thờ Phật, nghe thấy tiếng khóc lòng dạ rối bời, bước ra quát mắng cháu vài câu. Cậu bé càng khóc to hơn. Cụ bà nổi giận đùng đùng, bắt đầu gào thét: “Không chịu nghe lời! Nói bao nhiêu lần rồi! Làm người ta niệm Phật cũng không xong!” Bà bắt đầu đánh tấp lên móng cháu.

Tiếng khóc của cháu và tiếng gào thét của bà không ngừng vang lên.

Câu chuyện đã hết.

Học Phật để làm gì? Thuần phục tâm tưởng.

Cụ bà học Phật bao nhiêu năm như vậy, dường như cũng không sống tốt cuộc đời này.

2

Có người không chỉ hiểu rất nhiều đạo lý, còn viết ra những đạo lý sâu sắc để người khác cùng hiểu.

Ernest Miller Hemingway - nhà văn nổi tiếng của Mỹ, từng viết rất nhiều tác phẩm xuất sắc như Giã từ vũ khí; Mặt trời vẫn mọc; Chuông nguyện hồn ai; Ông già và biển cả... Năm 1953, tác phẩm Ông già và biển cả của ông đoạt giải thưởng Pulitzer. Một năm sau đó, tác phẩm này lại đoạt giải Nobel Văn học.

Ông già và biển cả kể về một ông lão đã tám mươi tư ngày liền không đánh bắt được một con cá nào, đến ngày thứ tám mươi lăm, ông đã gặp một con cá kiềm nặng 1.500 pao, to hơn rất nhiều so với chiếc thuyền đánh cá. Sau ba ngày ba đêm, cuối cùng ông đã giết chết được con cá, nhưng dọc đường về lại gặp phải sự tấn công của hết đàn cá mập này tới đàn cá mập khác, ông tấn công, phản kháng, thỏa hiệp. Cuối cùng, ông chỉ mang theo được bộ xương cá khổng lồ trở về túp lều cũ nát của mình.

Rất nhiều người đọc cuốn tiểu thuyết này và nhận được sự cổ vũ to lớn từ một câu nói trong đó: “Con người có thể bị tiêu diệt, nhưng không thể bị đánh bại”.

Một điều bất ngờ là vào năm 1961, Hemingway - tác giả của Ông già và biển cả, người tạo nên hình tượng một trang hảo hán kiên cường vật lộn với cuộc sống, đã kết liễu cuộc đời mình bằng một khẩu súng săn.

Việc này có thể coi là bị cuộc sống đánh bại không? Hoặc giả trong tâm trí của Hemingway, ông chỉ bị “tiêu diệt” thôi. Có thể dùng tiểu thuyết để kể lại một đạo lý sâu sắc như vậy, nhưng vẫn không thể sống tốt cuộc đời này.

3

Có người nói, hiểu rõ đạo lý, cần phải vận dụng nó vào chính bản thân mình. Tôi hiểu đạo lý, nhưng tôi không thể thực hiện được!

Hiểu nhiều đạo lý như vậy, làm thế nào để có thể vận dụng chúng vào trong cuộc sống?

Hãy bắt đầu nói từ việc chép kinh nhé. Tôi khởi xướng dự án “Con đường bắt buộc phải trải qua” - chép một trăm triệu bộ Tâm Kinh.

Có người hỏi: “Chép kinh có tác dụng gì?”

Tôi đáp: “Có thể tĩnh tâm.”

“Tôi quá bộp chộp, cảm thấy chép xong vẫn không thể tĩnh lại được.”

“Anh đã chép chưa?”

“Chưa, tôi thấy quá lãng phí thời gian.”

Tôi cười gượng.

Thế nào gọi là cuộc sống trở nên tốt hơn? Cuộc sống vốn dĩ là một quá trình. Chỉ khi quá trình tốt thì chúng ta mới có thể nói: cuộc đời này của tôi rất tốt.

Một ngày có hai mươi tư giờ đồng hồ, tám giờ dành để ngủ, còn lại mười sáu giờ, hai giờ dùng cho việc ăn uống vệ sinh, còn thừa mười bốn giờ.

Nếu dành một giờ đồng hồ để chép kinh, ít nhất trong một giờ đó bạn sẽ không bộp chộp như những giờ còn lại chứ. Đợi bạn chép xong, một phần hai mươi tư của

ngày hôm đó sẽ không còn bộp chộp nữa. Nếu mỗi ngày bạn dành một giờ để chép kinh, cũng có nghĩa là một phần hai mươi tư thời gian trong cuộc đời bạn đều không bộp chộp.

Một tờ giấy chép kinh nhỏ bé khiến một phần hai mươi tư thời gian trong cuộc đời bạn trở nên tĩnh lặng, lẽ nào không đáng để thực hiện ư?

4

Lại nói đến các tình huống khác.

Trẻ con đang gào khóc, ảnh hưởng tới việc niệm Phật, vốn dĩ nên nổi giận, nhưng bạn bỗng ý thức được rằng: chẳng phải đang bị cảm xúc không chế hay sao? Học Phật chẳng phải vì muốn thuần phục tâm tưởng này sao? Bạn bắt đầu quán chiếu, giác sát tâm trạng cảm xúc của chính mình, lần sau nếu trẻ con gào khóc cũng sẽ không ảnh hưởng tới tâm trạng của bạn nữa. Vậy là, tiếng gào khóc của con trẻ trở thành cỗng vào của việc tu hành của bạn.

Đơn xin thăng chức trong công việc không được thông qua, bạn cảm thấy rất tức giận, cũng rất đau buồn, bắt đầu oán trách. Bỗng nhiên ý thức được rằng: đây chính là tám cạm bẫy lớn trong cuộc đời - phá hủy và danh dự, được và mất, đau khổ và vui mừng, giễu cợt và khen ngợi. Ha ha, không ngờ mình vừa sơ ý một chút đã bị sa vào đó. Bạn giác sát thấy tâm trạng của mình, không còn phiền não vì nó nữa, duy trì tâm trạng bình thản khi đối mặt với kết quả. Như vậy, việc thăng chức thất bại trở thành cỗng vào của việc tu hành của bạn.

Cuộc sống áp lực nặng nề, vợ tìm cớ cãi nhau với bạn, bạn cũng rất tức giận. Bỗng nhiên nhận thức được rằng: vợ chồng sở dĩ đến với nhau cũng là do duyên phận. Khi bạn nghĩ như vậy, cảm xúc cũng không thể nổi dậy được nữa. Thế là, vợ chồng tranh cãi trở thành cỗng vào của việc tu hành của bạn.

5

Khi ăn cơm, phải nghĩ rằng có các yếu tố như ánh dương, nước mưa, mặt đất, nhiệt độ... mới có bữa trưa này, cần trân quý, cần biết ơn, còn cần tặng lại.

Khi đi ngủ, nghĩ đến việc có biết bao người đang phải chịu khổ chịu lạnh ở bên ngoài, còn mình được ngủ trong chăn ấm đệm êm, bất giác phát nguyện sau này sẽ làm nhiều việc thiện hơn nữa.

Nhìn thấy con nhện trong nhà, không muốn đập chết mà dùng giấy gói lại, đặt ra bên ngoài; Nhìn thấy con kiến trên đường, không giãm chết mà chuyển nó tới nơi an toàn; Vốn dĩ muốn mua một con cá sống về ăn, lại đổi ý mua một con cá đông lạnh...

Mỗi sự việc đều rất nhỏ, thực hiện, chính là tu hành trong cuộc sống. Có thể sống tốt cuộc đời này hay không, vấn đề không ở chỗ bạn hiểu được bao nhiêu đạo lý, mà ở chỗ bạn đã thật sự làm được bao nhiêu.

Phản vấn bản thân như thế nào?

[Thượng]

Phẫn nộ, có nghĩa là người khác đã gây trở ngại tới dục vọng của bạn. Mỗi cơn phẫn nộ xuất hiện đều tương ứng với một dục vọng nào đó trong lòng. Phẫn nộ chính là cái bóng của dục vọng.

Có người hỏi tôi: “Như thế nào mới là phản vấn bản thân?”

Trước tiên hãy cùng xem một câu chuyện.

1

Lý Trạch Cự - con trai của Lý Gia Thành bị tên đao tặc Trương Tử Cường bắt cóc. Trương Tử Cường đơn thương độc mã tới Lý phủ đàm phán, dặn đi dặn lại Lý Gia Thành không được báo cảnh sát. Lý Gia Thành nói, được.

Khi Lý Tử Cường tự nhiên thoái mái bước vào cửa, câu nói đầu tiên là: “Ông Lý, xin ông hãy gọi cảnh sát ở trong nhà ra đi.”

Lý Gia Thành cười đáp: “Cả đời tôi làm ăn buôn bán, không có kinh nghiệm thành công gì đặc biệt nhưng có trải nghiệm rất sâu sắc, đó là làm người hay làm việc đều cần giữ chữ tín. Nếu ông Trương không tin, tôi sẽ dẫn ông đi xem xét.”

Đúng như vậy, Lý Gia Thành đưa Trương Tử Cường đi tham quan một vòng trong nhà họ Lý. Lý Tử Cường rất hài lòng bởi vì Lý Gia Thành quả thực đã không báo cảnh sát. Hai người quay trở lại phòng khách tiếp tục đàm phán điều kiện.

“Hai tỉ, tiền mặt, không lấy tiền giấy mới.” Trương Tử Cường nói.

“Trong ngân hàng chỉ có một tỉ không trăm ba mươi tám triệu, nếu anh đồng ý, tôi sẽ đi rút ngay cho anh.” Lý Gia Thành đáp.

“Được! Thỏa thuận xong!”

Trước lúc rời đi, Trương Tử Cường bước tới bắt tay từ biệt Lý Gia Thành, nói: “Tôi làm như vậy, nhà họ Lý các ông có hận tôi không?”

“Anh yên tâm, tôi thường giáo dục con cái, cần có sức mạnh của sư tử và tấm lòng của Bồ Tát. Dùng sức mạnh của sư tử để phẫn đấu, dùng tấm lòng của Bồ Tát để đối đãi với mọi người.”

“Sau này liệu có báo thù tôi không?”

“Không đâu.”

“Tại sao?”

“Bởi vì lần này là do tôi đã sai, chúng tôi nổi tiếng ở Hồng Kông như vậy nhưng lại không có chút ý thức đề phòng. Ví dụ tôi đi chơi bóng, hơn năm giờ sáng tự mình lái xe tới Tân Giới¹, trên đường đi có thể sẽ có vài chiếc xe bao vây tôi, mà tôi lại không có chút phòng bị gì. Tôi cần phải nghiêm túc kiểm điểm lại một chút.”

Câu chuyện đến đây là hết.

Nghe nói sau đó Lý Gia Thành đã bỏ ra rất nhiều tiền để thuê vệ sĩ bảo vệ.

2

Một người bạn than vãn với tôi rằng con trai cô ấy sau khi đi du học trở về không hiểu chuyện, không chịu nghe lời chút nào cả, sau đó còn đưa con trai tới thăm tôi, nhờ tôi “thanh tẩy não” cho cậu bé. Chúng tôi đã trò chuyện hơn hai giờ đồng hồ, phần lớn thời gian đều là tôi và con trai cô ấy chỉ dẫn cho cô ấy.

Một người bạn trò chuyện với tôi về chuyện nhà cô ấy, nói chồng cô ấy không tốt ở điểm nào, mẹ chồng cô ấy không tốt ở điểm nào, bản thân khổ sở như thế nào, thậm chí còn nói rằng muốn chết sớm một chút cho xong. Chúng tôi đã trò chuyện hơn hai giờ đồng hồ, phần lớn thời gian là để giúp cô ấy phát hiện ra vấn đề của mình.

Có một lần, Hải Lăng - trợ lý của tôi buồn rầu nói với tôi rằng nhân viên trong công ty không đúng mực, không có tinh thần trách nhiệm như thế nào, không coi trọng kết quả ra sao, không tôn trọng kỷ luật như thế nào. Chúng tôi đã trò chuyện hơn hai giờ đồng hồ, phần lớn thời gian đều dùng để thảo luận vấn đề của bản thân cậu ấy.

¹ Tân Giới: một trong ba phân khu lớn, có diện tích lớn nhất ở Hồng Kông.

Gặp phải phiền phức, quen tìm kiếm vấn đề từ chính bản thân mình, tôi gọi cách thức đó là “phản vấn bản thân”.

Lý Gia Thành bị tống tiền mất hơn một tỉ đồng, nhưng phản ứng đầu tiên của ông ấy là nhìn nhận xem bản thân mình đã sai ở đâu. Không phải là người khác không có vấn đề, mà vấn đề của người khác là chuyện của người khác, vấn đề của mình mới là chuyện của mình.

Tôi lại để bạn xem một ví dụ “trực tiếp sống động”.

3

Mấy ngày trước, một độc giả lạ mặt đã để lại lời nhắn trên Weibo:

Chào anh Thất! Tôi là fan hâm mộ của anh.

Tôi bị dồn ép đến phát điên mất.

Con gái tôi đã hai mươi ba tuổi, đã tốt nghiệp đại học và đi làm. Chín năm trước tôi đã ly hôn, mãi không đi bước nữa vì con, con gái tôi cũng luôn rất nghe lời. Nhưng gần đây tôi phát hiện ra nó đã kết thân với một nhóm bạn từ đâu không rõ, cứ vài ngày lại đi bar, đi câu lạc bộ đêm, nói dối tôi là công ty yêu cầu làm thêm giờ, khi bị tôi phát hiện ra lại bảo rằng áp lực công việc lớn, cần phải giải tỏa.

Sức hấp dẫn của câu lạc bộ đêm mạnh mẽ như vậy sao? Con gái tôi đã hư hỏng rồi ư? Chúng tôi không thể trò chuyện với nhau, hề trò chuyện là tranh cãi! Tôi rất đau lòng, rất phẫn nộ, cảm xúc rất tệ. Tôi cần phải làm thế nào?

Nếu là bạn, bạn sẽ trả lời như thế nào?

Hãy cùng xem như thế nào mới là “phản vấn bản thân”. Sau đây là câu trả lời của tôi.

4

“Bị dồn ép đến phát điên.”

Bạn cảm thấy con gái đang dồn ép mình. Nếu con gái bạn viết thư riêng cho tôi, câu đầu tiên chắc cũng là “bị dồn ép đến phát điên mất”. Tôi hỏi ai dồn ép? Cô ấy sẽ đáp: “Chính là mẹ của tôi.”

Theo tôi, không ai dồn ép ai cả. Bạn không thích con gái đi câu lạc bộ đêm, lo con gái sẽ trở nên hư hỏng, cái gọi là “bị dồn ép đến phát điên” chỉ là cảm giác của bản thân bạn.

Mãi không đi bước nữa vì con.

Đây là một trong những căn nguyên dẫn tới tâm trạng, cảm xúc của bạn. Mãi không đi bước nữa vì muốn tốt cho con ư? Tôi không biết. Cho dù bạn không đi bước nữa vì con gái, đây cũng là lựa chọn của bạn. Ẩn ý phía sau câu nói của bạn là: Mẹ đối với con tốt như vậy, con cũng cần đối tốt với mẹ, ít nhất là luôn nghe lời mẹ. Nghĩ như vậy chính là giao dịch chứ không phải tình thân, nếu thật sự đối tốt với con sẽ không mong báo đáp. Vì vậy, đi bước nữa hay không là quyết định của riêng bạn, tự bản thân bạn gánh vác kết quả là được, nhưng đừng nên dùng quyết định này để yêu cầu con gái.

Nó cũng luôn rất nghe lời.

Theo tôi, con gái bạn hơi đáng thương. Từ “nghe lời”, dùng với trẻ con là một từ có nghĩa tốt, nếu dùng với một cô gái đã hai mươi ba tuổi thì chưa chắc. Tuy nhiên, con gái bạn đã làm rất tốt, là một cô gái ngoan, hai mươi ba tuổi, nghe lời hai mươi ba năm, quả thật không dễ dàng.

Bây giờ con gái đã đi làm rồi, không nghe lời trong một vài chuyện nữa, muốn đi chơi ở câu lạc bộ đêm, bạn không đồng ý, cô ấy đành phải nói dối bạn. Vậy là bạn liền cảm thấy bị “dồn ép đến phát điên”. Bạn cho rằng con gái mãi mãi chỉ có thể là con gái của bạn, chỉ thuộc về bạn. “Con gái luôn rất nghe lời”, câu nói này phản ánh mong muốn không chế trong tâm bạn.

Không chế là một loại dục vọng.

Nhưng gần đây tôi phát hiện ra nó đã kết thân với một nhóm bạn từ đâu không rõ.

Bạn rất “lợi hại”, chuyện con gái kết bạn trước đây, bạn đều biết rất rõ. Bây giờ con gái đi làm rồi, kết bạn mới, bạn không biết, bạn bắt đầu lo lắng. Con gái bắt đầu rời xa khả năng nắm bắt không chế của bạn, ngay cả việc con gái kết bạn ở đâu bạn cũng không biết. Câu nói này thể hiện trong lòng bạn đã mất đi khả năng không

chế và nỗi lo lắng đối với con gái. Bạn cần thiết phải biết việc kết bạn của con ư? Hai mươi ba tuổi, rất nhiều cô gái đã trở thành mẹ rồi đấy.

Sức hấp dẫn của câu lạc bộ đêm mạnh mẽ như vậy sao? Con gái tôi đã hư hỏng rồi ư?

Chắc bạn ở độ tuổi trên dưới năm mươi, sinh vào khoảng cuối những năm 60 đầu những năm 70 của thế kỷ 20, nhất định có rất ít cơ hội trải nghiệm cuộc sống tại các câu lạc bộ đêm, vì vậy bạn không biết sức hấp dẫn của nơi đó. Câu lạc bộ đêm quả thực hơi “loạn”, nhưng chính vì kiểu “loạn” này đã thu hút rất nhiều bạn trẻ, trước đây câu lạc bộ đêm cũng rất hấp dẫn tôi. Tại sao ư? Chính bởi vì trước đó quá “khuôn phép”, quá kiềm chế, bị quản lý quá chặt nên mới thích đi câu lạc bộ đêm.

Vì vậy, đối với con gái bạn, câu lạc bộ đêm có sức hấp dẫn lớn là bởi vì cô ấy luôn quá nghe lời, điều này có mối liên hệ rất lớn từ bạn.

Ngoài ra, nếu hằng ngày sau khi đi làm về, cô ấy không tới câu lạc bộ đêm, chỉ uống trà với những người bạn mà bạn không biết tới mươi hai giờ đêm mới về nhà, bạn cũng sẽ rất không vui đúng không? Vì vậy, vấn đề vẫn đang ở chính bản thân bạn.

Chúng tôi không thể trò chuyện với nhau, hề trò chuyện là tranh cãi! Tôi rất đau lòng, rất phẫn nộ, cảm xúc rất tệ.

Tại sao các bạn lại cãi nhau? Tại sao hai bên đều phẫn nộ?

Trước tiên, chúng ta cùng trò chuyện xem cơn phẫn nộ được sản sinh như thế nào.

5

Khi người khác gây trở ngại tới dục vọng của bạn, bạn sẽ phẫn nộ.

Bạn muốn kiềm tiềng, có người gây trở ngại cho bạn, bạn sẽ phẫn nộ; Bạn muốn người khác khen ngợi bạn, có người mắng bạn, bạn sẽ phẫn nộ; Bạn muốn được thăng chức, ông chủ không đồng ý, bạn sẽ phẫn nộ; Bạn muốn khống chế điều khiển một ai đó, đối phương không tuân theo sự điều khiển của bạn, bạn sẽ phẫn nộ; Bạn muốn con gái nghe lời, cô ấy nói dối bạn, bạn sẽ phẫn nộ.

Phẫn nộ, có nghĩa là người khác gây trở ngại tới dục vọng của bạn. Mỗi cơn phẫn nộ xuất hiện đều đối ứng với một dục vọng nào đó trong lòng. Phẫn nộ chính là cái bóng của dục vọng.

Có người hỏi: “Làm thế nào để bản thân mình không tức giận và thoát khỏi phẫn nộ?”

Đúng vậy, phẫn nộ sẽ gây nên xung đột, sẽ mang lại phiền phức và đau buồn. Trong lòng tràn đầy dục vọng, nhưng lại muốn thoát khỏi phẫn nộ, việc này rất khó, giống như một người đi dưới ánh nắng mặt trời nhưng lại muốn thử thoát khỏi cái bóng của mình. Tôi nói: “Đừng đi dưới ánh nắng mặt trời.” Nhưng anh ta lại trả lời rằng: “Không thể được, tôi phải đi dưới ánh nắng mặt trời, nhưng không được có bóng. Tôi muốn sống trong thế giới của dục vọng, nhưng không được có phẫn nộ.”

Tương tự như vậy, bạn muốn con gái nghe lời, bạn muốn không chế con gái nhưng không muốn tranh cãi, không muốn phẫn nộ. Đây chính là mâu thuẫn, do đó bạn bị “dồn ép đến phát điên”.

“Tôi phải làm thế nào?”

“Đừng nên đi dưới ánh nắng mặt trời.”

6

Có thể có người hỏi: “Lẽ nào đều là sai lầm của mẹ, con gái không có chút vấn đề gì sao?”

Phần này dành để nói về sai lầm của mẹ.

Nhưng nếu cô con gái cũng viết thư riêng cho tôi, nói mẹ của cô ấy như thế này như thế kia, tôi sẽ dùng cách phân tích giống hệt như vậy, kết luận cuối cùng là: đều là sai lầm của con gái.

Đây là một kiểu mạch suy nghĩ phân tích vấn đề của tôi, tôi gọi nó là: phản vấn bản thân.

Có người hỏi: Nếu cô con gái thật sự trở nên hư hỏng, hút thuốc uống rượu, đi qua đêm không về, còn quan hệ nam nữ tùy tiện, người mẹ rất phẫn nộ, lại phải phản vấn bản thân như thế nào đây?

Nhân sinh nơi nơi đều là tu hành | Quỷ Cư Ớc Thất

Một câu hỏi rất hay! Mời đọc phần tiếp theo.

Phản vấn bản thân như thế nào?

[Hã]

Đức Phật nói rằng, bất kỳ ai cũng có trí tuệ của Như Lai, chỉ bởi vì tính toán ngông cuồng và chấp trước quá nhiều mới trở nên không có trí tuệ.

Con gái thích đi câu lạc bộ đêm, người mẹ lo lắng cần phải làm thế nào? Để mặc con “học đòi thói xấu”, “sa đọa”? Rốt cuộc cần yên định trái tim lo lắng, phản nỗ, bơ vơ như thế nào?

Đôi khi, quá trình tìm kiếm đáp án còn quan trọng hơn bản thân đáp án.

1

Con người có một đặc điểm: thích chỉ trích người khác.

Vẫn đề đã xuất hiện rồi, Trương Tam nói bạn thiếu suy nghĩ trước khi hành động, Lý Tứ nói bạn làm việc thiếu quyết đoán, Vương Ngũ nói bạn làm việc không đúng giờ, Triệu Lục nói bạn không biết cách hợp tác khi làm việc, Cước Thất nói bạn làm việc không biết cách phản vấn bản thân.

Có một người mẹ viết thư riêng cho tôi nhờ giúp đỡ, nói rằng con gái gần đây thường xuyên tới câu lạc bộ đêm, còn hay nói dối, lo sợ con gái sẽ hư hỏng, bà ấy rất phản nỗ, phải làm thế nào? Phần trả lời của tôi, câu nào cũng nhằm chỉ trích người mẹ.

Nhưng nếu cô con gái quả thực “sa đọa” thì sao? Lê la trong các câu lạc bộ đêm, hút thuốc uống rượu, đi suốt đêm không về, quan hệ nam nữ tùy tiện. Lúc này người mẹ rất phản nỗ, rất đau lòng, rốt cuộc người mẹ cần phải làm thế nào?

Mọi người thường nói đến việc tu hành trong cuộc sống. Tu hành không nhất thiết phải khua chuông gõ trống, tụng kinh và thiền định. Lục Tổ nói: “Phật pháp tại thế gian, bất ly thế gian giác¹. ” Đức Phật nói: “Nhất thiết pháp giai thị Phật pháp². ” Phật pháp không ứng dụng vào thế gian sẽ mất đi ý nghĩa vốn có, vì vậy cần phải tu hành trong cuộc sống.

Thế nhưng, thế nào gọi là tu hành trong cuộc sống?

Có người giết gà câu cá nhằm thỏa mãn sự thèm ăn, anh ta nói: “Rượu thịt đi qua ruột, Phật tổ lưu lại trong tim.”

Có người vì kiêng tìm kích thích mà mê đắm trong cảnh phồn hoa xa xỉ, anh ta nói: “Không cần biết chuyện hôm qua, chỉ cần sống cho hiện tại.”

Một số người vì muốn theo đuổi danh lợi mà nhận hối lộ phá bỏ luật pháp, anh ta nói: “Không từng sở hữu, sao có thể buông bỏ?”

...

Tu hành trong cuộc sống, thường trở thành cái cớ để mọi người rũ bỏ cho bản thân.

Vậy rốt cuộc như thế nào mới là tu hành trong cuộc sống? Tổng kết lại gói gọn trong ba chữ: đoạn, trí, bi.

Đoạn, chỉ việc chặn đứng và bài trừ phiền não. Làm thế nào để phiền não càng ít đi một chút, làm thế nào để không bị tâm trạng khống chế, đó là đoạn.

Trí, chỉ việc sở hữu trí tuệ. Phân tích vấn đề như thế nào, giải quyết vấn đề như thế nào, khéo léo thuận tiện xử lý các mâu thuẫn trong thế gian như thế nào, đó là trí.

Bi, có nghĩa là tấm lòng từ bi. Đặt mình vào vị trí của người khác, đặt mình vào vị trí của chúng sinh, chúng sinh khổ, chính là bản thân mình khổ, đó là bi.

¹ Phật pháp tại thế gian, bất ly thế gian giác: Phật pháp ở trong thế gian và không ly khai với những điều giác ngộ của thế gian.

² Nhất thiết pháp giai thị Phật pháp: Hết thấy các pháp đều là Phật pháp.

Con gái sa đọa, người mẹ rất thất vọng, rất đau khổ. Đây chính là phiền não. Sở dĩ người mẹ đau khổ là bởi vì có kỳ vọng đối với con gái, không thể tiếp nhận hiện thực.

Nỗi đau khổ của mỗi người đều tương tự như vậy, không muốn tiếp nhận hiện thực. Khi kết quả của sự việc không tốt, con người thường rất không hài lòng, đau khổ sẽ xuất hiện.

Người bạn mà bạn rất tin tưởng đã phản bội lại bạn, bạn đau khổ; Thành tích của con trai sa sút rất nhiều, bạn đau khổ; Việc thăng chức không được thông qua, bạn đau khổ...

Đó chính là phương thức tư duy của người bình thường, chấp trước với kết quả. Nhưng mỗi kết quả không chỉ ngẫu nhiên sản sinh, nó đều được tạo thành từ vô số nguyên nhân. Giống với việc một chiếc cây muốn cao lớn trưởng thành cần quá nhiều nhân tố, cũng giống với việc lớp băng dày ba thước không thể được hình thành chỉ trong một ngày giá lạnh.

Bồ Tát sơ nhân, chúng sinh sơ quả. Bồ Tát hiểu rõ tu hành, rất coi trọng nguyên nhân, căn nguyên của sự tình, còn chúng sinh không hiểu về tu hành thì luôn chấp trước với kết quả tốt hay xấu.

Con gái sa đọa, đó là kết quả. Nguyên nhân từ đâu? Có thể do ảnh hưởng của bạn bè, có thể do ảnh hưởng của mạng internet, cũng có thể do ảnh hưởng từ phía gia đình.

Xưa nay chưa từng có kết quả nào vô duyên vô cớ, mỗi một kết quả xuất hiện đều có nguyên nhân của nó.

Nếu bạn có thể hiểu rõ đạo lý này thì sẽ không thất vọng, cũng sẽ không phẫn nộ. Bạn trồng một hạt giống dưa chuột, loại quả mà bạn thu hái được sẽ là dưa chuột chứ không phải là dưa hấu, bạn chắc chắn sẽ không thất vọng. Bạn trồng một hạt giống, bạn nghĩ rằng sẽ thu hoạch được dưa chuột, nhưng cuối cùng cả một quả dưa chuột cũng không có, bạn sẽ rất thất vọng. Tại sao lại không thu hoạch được dưa chuột chứ? Bạn cũng không rõ nguyên nhân. Nhưng nguyên nhân của việc không thu hoạch được dưa chuột nhất định tồn tại, có thể bởi vì bạn chăm bón

không chu toàn, có thể vì vấn đề thời tiết, có thể vì vấn đề thổ nhưỡng... chỉ là bạn không biết nguyên nhân thôi!

Trong tu hành có một từ gọi là “thần phục”. Tiếp nhận hiện thực, buông bỏ chấp trước, đó chính là thần phục. Thần phục rồi, cũng sẽ cắt đứt phiền não.

Đó chính là “đoạn”, đó chính là tu hành trong cuộc sống!

“Chẳng lẽ con gái sa đọa rồi, để tâm mình yên bình, để bản thân mình không còn phiền não, tôi cứ mặc kệ nó?”

Đương nhiên không phải vậy, còn cần có “trí tuệ”.

4

Phẫn nộ là oán hận, oán hận là biểu hiện của ngu ngốc. Khi một người phẫn nộ thì sẽ không có trí tuệ.

Con gái sa đọa rồi, phẫn nộ cũng không thể giải quyết vấn đề. Làm thế nào để dẫn dắt con trở về từ con đường sa đọa, việc này cần đến trí tuệ.

Khiến bản thân mình càng có trí tuệ, có thể khéo léo thuận tiện xử lý vấn đề, đó cũng là tu hành trong cuộc sống!

Tôi xin kể cho bạn nghe một câu chuyện có thật.

Một người bạn chung sống với chồng hơn hai mươi năm, kết hôn, sinh con, mua nhà. Để ủng hộ chồng khởi nghiệp, cô ấy nghỉ việc ở nhà. Một chặng đường long đong lận đận, vô cùng gian khổ, giờ đây khi cuộc sống đang dần thoái mái hơn, cô ấy lại phát hiện ra chồng mình có nhân tình ở bên ngoài.

Cô ấy đau lòng, phẫn nộ, không cam chịu, tuyệt vọng, thậm chí còn muốn chết, nhưng cô không nỡ xa con, không nỡ bỏ gia đình này. Cô phải làm thế nào? Khóc lóc? Gây chuyện? Ly hôn? Cô không biết nữa.

Cô tìm gặp một pháp sư học Phật.

Lão pháp sư nói: “Con thật sự bằng lòng nghe theo lời ta không?”

“Con bằng lòng.”

“Vậy con hãy đến ở trong chùa ba tháng, không về nhà, hằng ngày chép Tâm Kinh và Kinh Kim Cang.”

Từ đó cô ấy sống trong chùa, bắt đầu chép kinh.

Ban đầu cô không thể chép nổi, cảm giác mỗi một chữ viết ra đều đầy ắp hận thù. Cô ước gì người đàn bà kia bị xe đâm chết, thậm chí còn mong muôn chồng cô cũng bị xe đâm chết.

Sau đó, cô cứ chép mãi chép mãi, lòng hận thù của cô dần dần vơi bớt, việc chép kinh cũng dần dần trở nên bình thường.

Một tháng sau, cô đã quen với cuộc sống trong chùa, thậm chí bắt đầu thích cảm giác khi chép kinh.

Chưa đầy hai tháng, chồng cô tìm đến chùa, bày tỏ nỗi ân hận sâu sắc với cô, hy vọng cô có thể tha thứ, mong cô có thể quay về.

Cô đã trở về nhà.

Từ đó họ sống một cuộc sống hạnh phúc.

Câu chuyện đã kết thúc, câu cuối cùng là do tôi viết thêm vào.

Đây là trải nghiệm thực sự của bạn tôi. Sau đó, tôi hỏi chồng cô ấy, điều gì đã khiến anh hồi tâm chuyển ý?

Anh ấy nói từ sau khi vợ tới ở trong chùa, anh và cô gái kia dọn về ở chung một thời gian, nảy sinh nhiều vấn đề rồi mới hiểu rõ điểm tốt của vợ. Vậy là anh ấy hạ quyết tâm chia tay với nhân tình, tìm tới chùa ăn năn hối lỗi, mong vợ tha thứ.

Bạn tôi nói trong thời gian ở trong chùa, cô ấy đã tha thứ cho tất cả mọi người, thậm chí còn đồng cảm với họ, kể cả người phụ nữ muôn cướp chồng của cô.

Có người nói đó là tác dụng của việc chép kinh ư? Tôi không biết, có lẽ là vậy chăng.

Làm thế nào để có được trí tuệ? Đức Phật nói rằng, bất kỳ ai cũng có trí tuệ của Như Lai, chỉ bởi vì tính toán ngông cuồng và chấp trước quá nhiều mới trở nên không có trí tuệ.

Một cốc nước vẫn đục, để nó lắng xuống, tự nhiên sẽ trở nên trong suốt.

Một người đang phẫn nộ, để anh ấy bình tĩnh lại, trí tuệ sẽ tự nhiên xuất hiện.

Bạn cần làm thế nào để cứu vãn sự sa đọa của con gái? Hãy để bản thân mình bình tĩnh lại, có thể sẽ biết cách giải quyết. Có thể tìm gặp cô ấy để tâm sự, có thể nhờ người mà cô ấy tin tưởng nhắc nhở cô ấy, có thể lặng lẽ quan tâm tới cô ấy.

Liệu cô ấy có hoàn lương không? Không ai biết được. Đó là kết quả, mà bạn chỉ còn cách nỗ lực thực hiện những điều bạn có thể làm.

Ngày nào bạn cũng làm như vậy, trí tuệ sẽ gia tăng, có thể một ngày nào đó con gái bạn sẽ đi đúng đường. Đó chính là “trí”, đó cũng chính là tu hành trong cuộc sống.

Nhưng thực hiện được “trí” vẫn không đủ, còn cần có “tử bi”.

5

Cần phân biệt rõ tử bi và thương hại.

Khi sợ hãi gặp phải đau khổ sẽ hình thành thương hại. Chồng của bạn tôi ngoại tình, tôi thấy cô ấy thật bi thảm, thật đáng thương, bèn tới an ủi một chút, đó chính là thương hại.

Khi yêu thương gặp phải đau khổ, đó là tử bi. Chồng của cô ấy ngoại tình, tôi phải làm gì mới có thể chia sẻ đau khổ với cô ấy? Đó chính là tử bi.

Tử bi sẽ không khiến bạn phẫn nộ, lo sợ mới khiến bạn phẫn nộ.

Con gái của bạn sa đọa rồi, cuộc sống của nó sau này có thể sẽ là một mớ hỗn độn tồi tệ, cũng có thể khiến cuộc sống của bạn trở thành một mớ hỗn độn tồi tệ, còn có thể khiến bạn mất mặt với bạn bè, hàng xóm.

Phẫn nhiều ở đây là nỗi sợ hãi. Nếu tử bi đủ nhiều thì sẽ không có phẫn nộ, bởi vì tử bi có thể hóa giải phẫn nộ!

Hãy thử khiến bản thân mình đầy ắp lòng tử bi, hiểu rõ những áp lực, mọi tâm trạng cảm xúc và đau khổ của con gái. Cô ấy uống nhiều rồi, hãy giúp cô ấy tỉnh rượu; Cô ấy nôn bừa bãi, hãy giúp cô ấy giặt quần áo; Cô ấy thất tình rồi, hãy ở bên cô ấy, quan tâm chứ không phải là chỉ trích cô ấy.

Hãy thử khiến bản thân mình đầy ắp lòng từ bi, không chỉ riêng với con gái của mình. Thiên hạ có biết bao bạn trẻ như vậy, họ có thể vì kìm néo mà trốn tránh, có thể vì trốn tránh mà sa đọa, liệu có bao nhiêu người chịu lắng nghe tâm tư tình cảm trong lòng và nỗi khổ sở trong cuộc sống của họ?

Hãy thử khiến bản thân mình đầy ắp lòng từ bi, không chỉ với nỗi đau khổ của mình. Thiên hạ có biết bao bậc cha mẹ, con cái của họ có khi còn nổi loạn, còn sa đọa hơn nhiều, liệu có bao nhiêu người có thể thấu hiểu nỗi lo lắng đối với con cái và sự tuyệt vọng đối với cuộc sống của họ?

Hãy thử khiến bản thân mình đầy ắp lòng từ bi. Còn biết bao nhiêu gia đình tan vỡ, hằng ngày họ phải hứng chịu bao nhiêu áp lực? Còn có biết bao người già, họ từng lo lắng cho con cái giống như bạn, giờ đây con cái của họ lại chỉ quan tâm tới con cái của chúng, để lại người già hằng ngày ngồi canh giữ chiếc tivi.

Hãy thử khiến bản thân mình đầy ắp lòng từ bi, không chỉ riêng với loài người, còn có biết bao con chó, con mèo lang thang, biết bao động vật vừa được sinh ra đã bị giết thịt, chúng vốn không có quyền lựa chọn trên thế gian này.

Hãy để lòng từ bi tuôn chảy trong trái tim bạn.

Đó chính là “bi”, đó chính là tu hành trong cuộc sống!

6

Có người nói, tôi không cao thượng như vậy, hiện giờ phải tự quản lý chính mình nên chỉ cần “trí” là được rồi, khi xử lý sự việc có thể tràn đầy trí tuệ.

Đoạn, trí, bi luôn liên quan với nhau, thúc đẩy lẫn nhau.

“Bi” có thể khiến bạn buông bỏ chấp trước, giúp bạn “đoạn” một cách thật sự; “Đoạn” có thể khiến nội tâm bạn tĩnh lặng, giúp bạn gia tăng “trí”; Còn “trí” có thể khiến bạn nhìn rõ nhân quả, để từ bi tuôn chảy trong trái tim bạn.

Đoạn, trí, bi vốn dĩ là một thể. “Bi” là “đoạn” cũng là “trí”, “trí” là “bi” cũng là “đoạn”, “đoạn” là “trí” cũng là “bi”.

“Đoạn”, “trí”, “bi” chính là phản văn bản thân.

CHƯƠNG BỐN

Nhìn thế giới từ một góc độ khác

Hiểu rõ nhân sinh là một vở kịch,

Nhưng vẫn cần nghiêm túc diễn.

Nếu không,

Sẽ trở thành diễn viên thấp kém,

Và sẽ trải qua một vở kịch vô vị!

Nếu như thanh xuân trở lại một lần nữa

Nếu như thanh xuân trở lại một lần nữa, tôi muốn sống thuần khiết
hơn một chút, dũng cảm hơn một chút.

Một bức thư gửi các bạn trẻ.

Bạn thân mến!

Cô giáo Hà Á Quyên mời tôi viết một bức thư gửi các bạn trẻ, khuyên nhủ một vài điều gì đó. Ôi, các bạn trẻ đâu cần người khác khuyên bảo chứ! Wilde nói:

Người già tin tưởng tất cả, người trung niên hoài nghi tất cả, người trẻ tuổi hiểu hết tất cả.

Nhưng tôi vẫn cầm bút viết bức thư này, không nhằm mục đích khuyên nhủ, chỉ muốn trò chuyện cùng bạn. Trò chuyện về nhân sinh, trò chuyện về lý tưởng, trò chuyện về tình yêu, trò chuyện về một vài điều hối tiếc và đau buồn.

Năm nay tôi hơn bốn mươi tuổi. Đây là một giai đoạn rất quan trọng trong cuộc đời mỗi con người, bởi vì con người khi sống đến độ tuổi này, những việc cần trải qua về cơ bản đều đã trải qua rồi.

Đã trải qua bầu nhiệt huyết hừng hực, những thăng trầm trong chuyện tình cảm, những gập ghềnh trong sự nghiệp. Đã trải qua những bất đắc dĩ trong gia đình, những niềm vui do con cái mang lại, những đau khổ khi người thân ra đi, đã lần lượt trải qua những giấc mơ tan vỡ, những quyển kinh khó đọc... Giờ đây quay lại nói về chủ đề thời tuổi trẻ, có thể sẽ có chút động chạm với bạn.

Nếu bạn hỏi tôi, sống hơn bốn mươi năm rồi, cảm xúc lớn nhất đối với nhân sinh là gì? Tôi sẽ trả lời không chút do dự: nhân sinh không thể đoán trước.

Hồi nhỏ tôi không nghĩ rằng mình có thể học đại học, lúc học đại học lại không ngờ rằng mình có thể trở thành một lập trình viên. Khi làm lập trình tôi không ngờ rằng mình có thể trở thành một người viết, về sau có chút danh tiếng lại không ngờ rằng có thể từ bỏ sự nghiệp thế tục, vào trong núi sâu chuyên tâm tu hành... Đúng vậy, nhân sinh không thể đoán trước. Vậy thì sao nào? Vẫn cần phải sống, những việc cần lên kế hoạch vẫn phải lên kế hoạch, cần phần đầu vẫn phải phần đầu, ở mỗi

giai đoạn đều có những việc cần làm. Mỗi giai đoạn có bao nhiêu thành công, giờ đây nhìn lại, đã không còn quan trọng. Học ở trường đại học tốt nhất, chưa chắc đã giúp ích nhiều trong việc lập trình; Trở thành lập trình viên cừ nhất, chưa chắc có nhiều lợi ích đối với nghề viết; Trở thành một tác giả nổi tiếng, cũng chưa chắc có sự tu hành tốt. Giờ đây, những điều còn lưu lại không phải là thành công và thất bại, mà là những chua ngọt đắng cay, những đau khổ và niềm vui đã trải qua trong từng giai đoạn, chính những trải nghiệm đó tạo nên cuộc đời của tôi. Giờ đây tôi đồng cảm sâu sắc với một câu nói: Quá trình còn quan trọng hơn kết quả.

Không biết hiện giờ việc bạn muốn làm nhất là gì, hồi tôi còn trẻ, việc tôi muốn làm nhất chính là kiếm tiền.

Hồi đó tôi muốn kiếm được thật nhiều, thật nhiều tiền, mua biệt thự thật to thật hoành tráng, lái chiếc xe thật đắt, cho rằng chỉ như vậy mới có thể sống hạnh phúc. Tôi rất nỗ lực, cũng rất bạt mạng, có thể số vận của tôi tương đối tốt, phần lớn mong ước đều thành hiện thực. Thế nhưng hồi đó tôi lại sống không hạnh phúc, không chỉ không hạnh phúc, phiền não và đau khổ dường như càng ngày càng nhiều, nhìn một vài người bạn thành công trong sự nghiệp xung quanh tôi cũng chẳng khác tôi là bao. Tại sao lại như vậy? Câu hỏi này từng vây hãm làm phiền tôi rất lâu.

Sau đó, cuối cùng tôi đã hiểu rõ một đạo lý: Một người quá coi trọng vật chất, từ trong cốt cách đã rất tự ti, người tự ti thì không thể sống vui vẻ, niềm vui thật sự nhất định phải thoát khỏi vật chất. Lúc đó tôi mới thật sự hiểu được Nhan Hồi đã giỏi giang biết bao: “Nhất đan tự, nhất biều ẩm, tại lậu hạng, nhân bất kham kì ưu, Hồi dã bất cải kì lạc¹. ” Nếu hồi trẻ tôi hiểu rõ đạo lý này, chắc đã không lãng phí phần lớn thời gian vào việc kiếm tiền. Một người có hạnh phúc hay không, không liên quan tới việc anh ta sở hữu bao nhiêu của cải vật chất. Quả đúng như vậy! Làm thế nào mới có thể đạt được niềm vui thật sự? Đây là một câu hỏi hay. Đáp án mà tôi tìm thấy là:

Mọi niềm vui đều đến từ việc mong muốn người khác vui vẻ.

¹ Một giò cơm, một bầu nước, ở trong ngõ hẹp, với người khác thì buồn lo không chịu nổi, riêng Hồi thì không hề thay đổi niềm vui.

Hơn bốn mươi năm qua, có điều gì khiến tôi cảm thấy hối tiếc không? Đương nhiên là có. Tôi luôn cảm thấy tuổi trẻ của mình không đủ thuần túy, không đủ dũng cảm.

Nếu như thanh xuân trở lại một lần nữa, tôi sẽ yêu đương mãnh liệt mà không cần e ngại, cho dù cuối cùng kết thúc trong thất bại, cho dù cuối cùng nỗi đau khổ tăng lên gấp bội; Nếu như thanh xuân trở lại một lần nữa, tôi sẽ khiến bản thân mình luôn luôn thành thực, cho dù thành thực sẽ khiến tôi buồn chán, cho dù thành thực sẽ khiến tôi thương tích đầy mình; Nếu như thanh xuân trở lại một lần nữa, tôi sẽ dành nhiều thời gian hơn để viết, nghiêm túc viết từng bài một, giống như đó sẽ là bài viết cuối cùng trong đời người; Nếu như thanh xuân trở lại một lần nữa, tôi sẽ đọc nhiều sách hơn, nghiêm túc đọc từng quyển một, giống như đó sẽ là quyển sách cuối cùng trước khi ra pháp trường...

Bất chợt nghĩ ra, không cần đợi thanh xuân quay trở lại một lần nữa, ngay bây giờ tôi cũng có thể sống thuần túy hơn một chút, dũng cảm hơn một chút! Thật tốt! Tại sao lại muốn sống thuần túy và dũng cảm? Câu hỏi này không dễ trả lời. Bởi vì chỉ những người từng thử rồi mới trải nghiệm được lợi ích của nó.

Thư đã viết xong, đừng quá tin vào những câu nói của tôi. Dù hiện nay bạn như thế nào, đều không cần lo lắng, càng không cần buồn phiền, bởi vì bạn vẫn còn trẻ mà! Hơn nữa, một người cho dù lựa chọn thế nào, đều sẽ đi hết cuộc đời này.

Tôi rất thích một câu nói trong Ngộ Không truyện, tặng lại cho bạn nhé:

Trời đất này, ta đã từng đến, ta đã từng chiến đấu, ta đã từng yêu thương, ta không bận tâm tới kết cục.

Chúc bạn trưởng thành đầy trí tuệ!

Văn Đức (Quý C优越 Thất)

Ngày 2 tháng 5 năm 2020

Tại Quả Lạc - Thanh Hải

Kẻ cắp thời gian

Trong tính cách của con người có một mặt lười biếng thích hưởng thụ, nếu không cảnh giác, sẽ có các loại lý do khiến bản thân mình từ bỏ nguyên tắc, từ bỏ mục tiêu. Bạn sẽ phát hiện ra, có một vạn lý do để từ bỏ làm một việc, nhưng chỉ có một lý do để kiên trì làm tiếp, đó chính là thực hiện mục tiêu của bạn.

Tôi thường xuyên tự hỏi bản thân mình hai câu hỏi: “Gần đây tôi có bận không? Tôi đã làm được những việc gì có ý nghĩa?”

Nếu bạn nhìn lại những công việc đã làm trong một tháng qua, phần lớn sẽ không có ấn tượng, những việc thật sự muôn làm dường như không có tiến triển. Nhưng ngày nào bạn cũng đều rất bận, bạn thức dậy không sớm lắm nhưng đi ngủ rất muộn, không ngủ trước mười hai giờ đêm, công việc vẫn chưa làm được bao nhiêu, sức khỏe càng ngày càng kém.

Đừng nên cảm thấy đau buồn, phần lớn mọi người trong xã hội ngày nào cũng sống như vậy, thậm chí sống cả đời như vậy.

Có người hỏi: “Anh Thất, còn anh thì sao? Anh có bận không?”

Trước đây tôi rất bận.

Hồi đó phải đi làm, công ty không lớn nhưng cũng không ít việc. Có xã giao, uống rượu, ca hát, đi câu lạc bộ đêm, uống nhiều rồi ngày hôm sau sẽ không làm được những việc khác; Thi thoảng đi du lịch, giảng bài, viết văn... Ngày nào cũng bận rộn tới khi tối muộn. Sau khi kết thúc chuyến xuất gia ngắn hạn, tôi đã từ bỏ rất nhiều thứ, không uống rượu, không hút thuốc, không đi bar hay câu lạc bộ đêm, không ăn khuya, các buổi tiệc xã giao cũng ít đi rất nhiều, thời gian rảnh rang cũng không ít.

Nhưng tôi vẫn rất bận.

Buổi sáng sáu, bảy giờ thức dậy, buổi tối hơn mười hai giờ đi ngủ. Nhảm tính một chút, mỗi ngày hai giờ đọc sách, hai giờ viết văn, bảy giờ dùng để ngủ, hai giờ

cho các việc ăn uống vệ sinh, một ngày hai mươi tư giờ, ít nhất vẫn còn mươi một giờ đồng hồ nữa. Chúng đi đâu nhỉ? Ai đã lấy cắp thời gian của tôi?

Ai đã lấy cắp thời gian của tôi? Tôi muốn tìm ra kẻ cắp thời gian ấy. Việc này không khó, tôi nghiêm túc ghi chép lại thời gian biểu, vậy sẽ có thể bắt được tên kẻ cắp đó.

Tôi ghi chép lại thời gian biểu trong vài ngày, phát hiện ra thời gian không hề bị đánh cắp. Đưa đón con đi học, ăn cơm, gửi thư, trả lời tin nhắn, gọi điện thoại, dắt chó đi dạo, rèn luyện sức khỏe, tất cả đều là những việc cần làm, hơn nữa hiệu suất rất cao, tổng cộng mất khoảng hai tiếng mươi phút, tôi vẫn còn rất nhiều thời gian có thể dùng để làm những việc muốn làm. Thế là tôi vẫn chưa thể bắt được kẻ lấy cắp thời gian đó.

Suy nghĩ một chút thấy rất bình thường, đã là kẻ cắp, không thể nào ngang nhiên trắng trợn lấy cắp, nếu không đã trở thành kẻ cướp rồi. Thôi bỏ qua, thời gian còn nhiều, tôi sẽ dùng nó để viết vậy.

Tôi mở máy tính chuẩn bị để viết văn, mới viết được mấy dòng thì điện thoại di động báo có tin nhắn WeChat, một người bạn hỏi tôi có đang ở Hàng Châu không, tôi trả lời tin nhắn; Có mươi lăm thông báo mới trong nhóm bạn bè, ô, là mươi lăm lượt yêu thích; Dòng trạng thái của bạn bè rất thú vị, có người gây cười, có người “gây sốc”; Còn có một bài viết buôn chuyện, ô, một ngôi sao nào đó lại có thể ngoại tình! Chuyện này bị làm ầm ĩ lên rồi, còn có cả video clip nữa....

Đợi đến khi tôi nhận ra điều gì đó không ổn, nửa giờ đồng hồ đã trôi qua.

Vội vàng chuyên tâm viết văn!

Muốn tìm kiếm một vài thông tin, mở công cụ tìm kiếm ra, trang đầu giới thiệu các loại thông tin nóng hổi trong làng giải trí. Tôi lần lượt nhấp chuột vào đó đọc thử, ô, ban nãy tôi định làm gì nhỉ? Hình như đang muốn tra tìm từ gì đó, quên mất rồi! Quên rồi thì quên luôn vậy.

Không biết số lượng người tham dự hoạt động chép kinh trên Weibo là bao nhiêu rồi, thử mở Weibo ra xem sao. Đêm qua rốt cuộc cổ phiếu Ali đã đi lên hay đi xuống? Mua vào 102, lần trước rớt xuống 92 rồi, lỗ nặng đấy. Alipay cực kỳ tiện lợi khi kiểm tra cổ phiếu. Cổ phiếu của Kinh Đông (JD.COM) lại tăng rồi, không lẽ vì gần đây tôi sử dụng Kinh Đông hơi nhiều? Đường truyền hình như có chút vấn đề,

gần đây mạng không dây luôn gấp trực trặc, gọi điện hỏi mấy lần cũng chưa sửa xong...

Đợi đến khi tôi nhận ra điều gì đó không ổn thì đã bốn mươi phút trôi qua rồi.

Đây chính là kẻ lấy cắp thời gian! Kẻ cắp này ngày nào cũng có thể lấy mất của tôi năm, sáu giờ đồng hồ!

Tin rằng bất kỳ ai cũng đều có trải nghiệm tương tự. Dù bạn là người làm thuê hay tự mình làm chủ, có thể có một nửa thời gian thực sự hiệu quả đã là rất không tồi rồi, phần lớn thời gian đều dùng vào những việc linh tinh vô bổ, không có ý nghĩa, hơn nữa lại đều trong vô thức. Điện thoại thông minh phổ cập rồi, dường như tất cả mọi người, bao gồm từ người già tới trẻ nhỏ, hằng ngày đều không thể xa rời chiếc điện thoại di động.

Biết rõ vấn đề nằm ở đâu, cần phải giải quyết vấn đề.

Nếu chỉ đơn giản bảo bạn buông điện thoại xuống chắc bạn sẽ rất không quen, chưa qua hết nửa ngày, bạn lại cầm điện thoại lên, quay trở về trạng thái trước đó, đây là một loại bi ai. Khi mọi người đã quen với việc dùng điện thoại để giết thời gian, nếu điện thoại bị lấy đi, họ sẽ không biết phải làm gì nữa, giống như việc một đứa trẻ sẽ gào khóc khi bị tước mất đồ chơi vậy. Điện thoại chính là đồ chơi của chúng ta, đương nhiên cũng có người nói rằng chúng ta là đồ chơi của điện thoại.

Kẻ cắp thời gian có thật sự là chiếc điện thoại di động không?

Nhin thì có vẻ là do nó, nhưng thực tế lại không phải như vậy. Hai mươi năm trước, khi chưa có điện thoại di động, hằng ngày con người vẫn rất bận, nhưng không biết đang bận việc gì. Ngày hôm nay của hai mươi năm sau, bạn hạ quyết tâm không dùng điện thoại di động nữa, không bao lâu sau đó, bạn không những vẫn rất bận mà còn chẳng có thành tựu gì. Thời gian có thể bị lãng phí vào tivi, trò chơi điện tử hoặc những nơi khác. Tóm lại, thời gian của bạn vẫn bị lấy cắp.

Kẻ cắp thời gian không phải là điện thoại di động, vậy nó là ai?

Tôi sẽ nói kĩ hơn về vấn đề này ở phần sau, để tôi nói về cách lấy lại thời gian bị đánh cắp trước đã.

Muốn tìm lại thời gian, cần bốn bước, mươi sáu chữ.

Bước thứ nhất: Xác định mục tiêu.

Xác định mục tiêu, hay còn gọi là nhặt lấy giấc mơ của bạn. Cho dù bạn tin hay không tin, cuộc đời không có giấc mơ dẫn lối, chắc chắn là hời hợt.

Bạn muốn trở thành bậc thầy về lập trình, bạn muốn trở thành chuyên gia về kinh doanh, bạn muốn trở thành nhà thư pháp, chuyên gia ẩm thực, chuyên gia du lịch, nhà văn, hay muốn tự làm truyền thông... Tất cả những việc này đều có thể, chỉ cần xác định một mục tiêu, một mục tiêu mà khi nói đến nó thì bầu nhiệt huyết trong bạn trào dâng. Đừng sợ khó khăn, nếu mỗi ngày dùng năm, sáu giờ đồng hồ để làm một việc thì không có việc gì là không làm được cả.

Bước thứ hai: Thiết lập nguyên tắc.

Khi đã có mục tiêu, bước tiếp theo sẽ là xây dựng kế hoạch. Trước đây tôi từng xây dựng rất nhiều kế hoạch, nhưng xưa nay chưa có kế hoạch nào có thể duy trì hơn một tháng, mọi kế hoạch đều đổ bể, lý do rất đơn giản, bởi vì không có người giám sát. Thủ nghĩ xem bạn đã từng xây dựng bao nhiêu kế hoạch rèn luyện sức khỏe, kế hoạch học tập? Cho dù chỉ có một kế hoạch có thể duy trì cho tới hiện tại, bạn giờ đây cũng là một người rất cù rồ!

Thứ có sức mạnh hơn kế hoạch chính là nguyên tắc. Thiết lập một nguyên tắc dùng để thực hiện mục tiêu đã đề ra.

Cách thức của nguyên tắc là: chỉ cần có thời gian, tôi sẽ (...). Ví dụ, nguyên tắc của tôi là: chỉ cần có thời gian, tôi sẽ đọc sách. Tại sao định ra nguyên tắc này? Sở dĩ thường ngày chúng ta đắm chìm trong điện thoại di động, tivi là bởi lúc đó không biết phải làm gì. Bạn có thể quy định: chỉ cần có thời gian sẽ nghiên cứu về ẩm thực; Chỉ cần có thời gian sẽ nghiên cứu thư pháp; Chỉ cần có thời gian sẽ học lập trình... Hiện nay mạng internet phát triển như vậy, bất cứ thông tin gì cũng có, nhất định có thể làm được.

Nguyên tắc là nguyên tắc, khi bạn ý thức rằng mình đang vi phạm nguyên tắc thì cần nhanh chóng quay trở lại. Không nên hối hận cũng không cần than vãn! Bạn đang xem một kênh video hài, ý thức đến nguyên tắc của bạn, lập tức dừng lại, trở lại theo nguyên tắc là được rồi.

Sau khi xác định mục tiêu, thiết lập nguyên tắc, bước tiếp theo cần hạ quyết tâm.

Bước thứ ba: Cắt bỏ phụ thuộc.

Cắt bỏ sự phụ thuộc lớn nhất của bạn. Những thứ không đồng nhất với mục tiêu của bạn, lại tiêu hao thời gian và sức lực thì đều cần cắt bỏ. Bạn thích dùng WeChat, vậy hãy xóa bỏ nó; Bạn thích lướt Taobao, vậy hãy xóa bỏ nó; Bạn thích xem phim Mỹ, vậy hãy xóa bỏ nó (đừng lừa gạt bản thân rằng đó là để học tiếng Anh)... Có người nói, công việc của tôi và mục tiêu của tôi không đồng nhất, có cắt bỏ không? Quyết định của mỗi người không giống nhau, quyết định này thuộc về chính bạn, đừng nên hỏi tôi.

Cắt bỏ sự phụ thuộc lớn nhất sẽ cần rất nhiều thời gian, bổ sung vào đó những nguyên tắc đã đặt ra từ trước; còn cần suy xét lại mỗi tháng một lần, thực hiện một lần. Bạn cắt bỏ một cái, một vài cái khác sẽ lại xuất hiện. Thực hiện nhiều lần theo từng giai đoạn sẽ khiến mục tiêu của bạn rõ rệt hơn, nguyên tắc càng rõ ràng hơn.

Bước cuối cùng: Duy trì cảnh giác.

Không phải đã có mục tiêu, xác định được nguyên tắc, cắt bỏ phụ thuộc thì bạn sẽ thành công. Mai mài không có thời gian thành công, mãi mãi đều đang trên đường đi. Cũng giống như tu hành, không phải bạn đã khai ngộ rồi là có thể kê cao gối ngủ say, không phải vậy, mãi mãi đều đang trên đường đi. Phải luôn nhắc nhở bản thân mình, mục tiêu là gì, nguyên tắc là gì. Chỉ khi thường xuyên duy trì cảnh giác mới là trạng thái mà chúng ta thực sự muốn đạt được.

Bước cuối cùng là bước quan trọng nhất. Trong tính cách của con người có một mặt lười biếng thích hưởng thụ, nếu không giữ cảnh giác, sẽ có các loại lý do khiến bản thân từ bỏ nguyên tắc, từ bỏ mục tiêu. Bạn sẽ phát hiện ra, có thể có một vạn lý do để từ bỏ làm một việc, nhưng chỉ có một lý do để kiên trì làm tiếp, đó chính là thực hiện mục tiêu của bạn. Duy trì cảnh giác chính là ngăn chặn ý nghĩ viển vông lơm vờn trong tâm trí. Những ý nghĩ viển vông này có thể lấy cắp thời gian một cách thần không hay quỷ không biết.

Có thể bạn đã hiểu rõ, kẻ thực sự lấy cắp thời gian không phải là chiếc điện thoại di động, cũng không phải là mạng internet, mà là tâm tưởng xao động của bạn. Luôn luôn cảnh giác chính là giữ chặt tâm tưởng đó.

Những phương pháp này cũng giống như tu hành. Xác định mục tiêu chính là phát nguyện, thiết lập nguyên tắc chính là trì giới, cắt bỏ phụ thuộc chính là chuyên chú, duy trì cảnh giác chính là duy trì giác tri. Giữ chặt tâm tưởng của mình, thời gian sẽ quay trở lại.

Đừng ngại nhìn thế giới từ một góc độ khác

Nhân sinh luôn luôn có nhiều cách lựa chọn, sau khi bạn ý thức được việc này thì có thể đi tiếp con đường trước đây, không ngừng leo lên, cũng có thể lựa chọn một hướng đi khác, làm tốt việc mà bạn muốn làm nhất.

1

Anh trai tôi thầu một đầm nuôi cá, tình hình kinh doanh rất bình thường, bảo tôi nghĩ cách cho anh ấy.

Tôi nói: “Anh hãy nghĩ cách để những người đến đầm cá của anh câu cá hoặc mua cá đều kết bạn WeChat với anh. Hằng ngày anh có thể đăng ảnh chụp đầm cá, cảnh câu cá hoặc các video clip ngắn lên nhóm bạn bè đó, có thể tổ chức một vài cuộc thi câu cá định kỳ để thu hút người đến, như vậy sẽ càng ngày càng náo nhiệt, công việc kinh doanh chẳng phải sẽ càng tốt lên sao?”

Anh trai tôi suy nghĩ một lát rồi bảo: “Chú ý này rất hay, nếu thuận lợi có thêm nhiều người đến, anh sẽ bán được càng nhiều cá, như vậy có thể thầu thêm nhiều đầm cá, một năm cũng kiếm được nhiều tiền hơn...”

Đa số mọi người đều làm như vậy, công việc làm ăn càng ngày càng tốt, quy mô càng ngày càng lớn, sau đó tiền kiếm được càng ngày càng nhiều.

2

Tôi trò chuyện với một người bạn từng sống ở Thụy Điển hai mươi bảy năm. Năm 1989, cậu ấy ra nước ngoài du học, giờ đây đã về nước rồi. Cậu ấy kể cho tôi nghe một vài chuyện thú vị.

Ở Thụy Điển, cậu ấy mua một ngôi nhà lớn, cậu ấy nói chỉ có người Hoa tới đó mới mua nhà rộng, nhà của người bản địa thường tương đối nhỏ. Ở Bắc Âu, mua tivi to sẽ bị người khác coi thường, mua nhà to cũng bị người khác coi thường.

Vừa hay mấy ngày trước tôi đã đến tham quan một xưởng sản xuất tivi, dây chuyền sản xuất của họ chủ yếu sản xuất loại tivi màu 23 inch. Tôi nghĩ loại tivi này sẽ bán được cho ai chứ? Dành cho thị trường ở các thành phố cấp thấp ư?

Người phụ trách cho biết: “Không phải vậy, đây đều là sản phẩm dành cho thị trường Đức và Bắc Âu. Người dân bản địa ở đó quen mua tivi nhỏ, họ yêu cầu bảo vệ môi trường, tiết kiệm điện năng, không muốn chiếm dụng quá nhiều nguồn tài nguyên.”

Cậu bạn kể rằng người công nhân sơn tường cho nhà cậu ấy rất cá tính. Anh ấy hơn năm mươi tuổi rồi, cả cuộc đời đều chỉ làm công việc sơn tường. Lương của công nhân ở Bắc Âu thường không thấp, anh công nhân này chỉ sơn tường vào mùa hè trong năm, ba mùa còn lại dành để đi du lịch, hơn hai mươi năm đều như vậy, đúng là một anh thợ sơn bả vui vẻ.

Vấn đề đã xuất hiện rồi: Tại sao người công nhân sơn tường này không nghĩ đến việc mở rộng quy mô, kiếm được nhiều tiền hơn? Nếu tay nghề sơn tường tốt, hoàn toàn có thể thuê thêm vài người, mở một công ty chuyên sơn bả. Khi công ty ổn định rồi, tiếp tục mở chi nhánh ở các địa phương khác, cuối cùng thành lập một công ty xuyên quốc gia, sơn xong ở Thụy Điển thì tới Thụy Sĩ, sơn xong ở phương Bắc thì tới phương Nam, sơn ở châu Âu, châu Mỹ, khắp thế giới....

3

Trường hợp trên không phải là độc nhất vô nhị. Gần đây tôi đã đọc một quyển sách, trong sách kể lại một câu chuyện khác rất thú vị.

Cùng với sự phổ cập của phân bón hóa học, sản lượng lương thực càng ngày càng cao, chuyên gia của một nhà máy sản xuất phân hóa học của Mỹ tới châu Phi khảo sát, phát hiện ra một vài bộ lạc nguyên thủy nơi đây chưa từng sử dụng phân bón.

Vậy là họ đã tặng tù trưởng một chút phân hóa học, đồng thời vô ngực nói với tù trưởng rằng: “Đảm bảo sau này sản lượng lương thực của các ông sẽ tăng gấp đôi!” Vậy là tù trưởng sai người đem số phân bón tới thử nghiệm tại vùng trũng trot.

Nửa năm sau, thành viên bộ lạc vui mừng nói: “Báo cáo từ trưởng một tin tốt lành, sản lượng lương thực của chúng ta năm nay đã tăng gấp đôi!”

Tù trưởng vô cùng vui mừng: “Tốt quá, sang năm chúng ta chỉ cần trồng trọt trên một nửa diện tích đất là được.”

Mấy câu chuyện trên, một chuyện xảy ra ngay bên cạnh tôi, một chuyện xảy ra ở Bắc Âu, một chuyện khác xảy ra ở bộ lạc nguyên thủy, phương thức tư duy được thể hiện đều không giống nhau.

Đa số mọi người đều làm việc ở một công ty hoặc lớn hoặc nhỏ, làm một công việc yêu thích hoặc không yêu thích. Một người làm giám đốc ở một công ty, nhất định muốn trở thành một vị giám đốc giàu kinh nghiệm, sau đó lên tới chức tổng giám đốc, tổng giám đốc giàu kinh nghiệm... Hoặc làm trưởng ban ở một đơn vị, muốn làm thế nào để lên chức trưởng phòng... Cuộc đời của đa số mọi người đều trôi qua như vậy.

Đừng ngại nhìn thế giới từ một góc độ khác: Cả đời này tôi chỉ làm tốt một việc, được không?

4

Có người hỏi: Anh Thất, lẽ nào anh muốn nói rằng chúng tôi không cần vươn lên? Không cần có mưu cầu?

Đương nhiên không phải! Nếu bạn chưa nghe tôi nói quan điểm này, có thể cả cuộc đời bạn chỉ biết con đường hướng lên trên đó thôi, đúng không? Böyle đọc rồi bạn sẽ nghĩ, cả cuộc đời này tôi cũng có thể chỉ làm giám đốc? Cả cuộc đời này chỉ là một nhân viên văn phòng, tại sao không?

Nếu mấy câu chuyện kể trên có chút gợi ý với bạn, có nghĩa là cuộc đời bạn có rất nhiều lựa chọn. Sau khi ý thức được điều này rồi, có thể đi tiếp con đường trước đây, không ngừng leo lên, cũng có thể lựa chọn một hướng đi khác, làm tốt việc mà bạn muốn làm nhất.

Tôi từng viết một đoạn văn như sau trong bài Tôi muốn trò chuyện với thế giới này:

Nếu bạn không muốn bị giắc mơ đẹp lừa gạt, vậy thì tôi nói để bạn biết, đừng nên có hy vọng.

Tất cả mọi hy vọng đều chỉ là giấc mơ. Tất cả mọi hy vọng đều phản bội lại hiện tại.

Bạn thường nói muốn sống trong hiện tại, nhưng bạn không biết rằng hy vọng chính là kẻ phản bội của hiện tại.

Khi bạn tràn đầy hy vọng, hiện tại sẽ trở thành tương lai, còn hiện tại đích thực của bạn lại bị bỏ qua. Bạn không thể nghe được tiếng chim hót, cũng không thể ngửi được hương hoa.

Tương lai chính là ảo ảnh, giống như quá khứ cũng là ảo ảnh, bởi vì thời gian chính là ảo ảnh.

Tất cả mọi dục vọng đều đến từ hy vọng. Những hy vọng này sẽ chỉ mang lại thất vọng và tuyệt vọng.

Đương nhiên, thứ khiến bạn thất vọng và tuyệt vọng không phải là hy vọng, mà là chấp trước của bạn đối với hy vọng. Nhưng bạn không thể phân biệt rõ chấp trước hay là không chấp trước. Do đó, bạn có thể không cần có hy vọng, không cần có kỳ vọng.

Không có hy vọng, cũng sẽ không có thất vọng, càng không thể có tuyệt vọng.

Nếu hy vọng của bạn được toại nguyện, ngược lại sẽ càng tăng thêm dục vọng của bạn - hy vọng trở thành hy vọng lớn hơn.

Không nên tin rằng bạn sẽ biết đủ mà dừng lại sau khi đạt được hy vọng, vĩnh viễn không nên tin tưởng như vậy.

Không nên tin rằng mọi người sẽ biết đủ mà dừng lại sau khi đạt được hy vọng, vĩnh viễn không nên tin tưởng như vậy.

Có người nói bạn quá cực đoan rồi, không có hy vọng bạn còn sống để làm gì?

Tôi nói không, tôi không cực đoan. Bạn chỉ sống vì hy vọng, còn tôi sống vì bản thân mình. Tôi sống thì tôi mới có bản thân mình.

Sau khi thực sự hiểu rồi, bạn sẽ phát hiện ra đây không phải là việc có hy vọng và không có hy vọng, mà là bạn cần tiếp nhận hiện tại, tiếp nhận chính mình của hiện tại. Cũng giống với việc tôi đề xướng làm chính mình, không phải là làm phiền

bản tốt hơn của chính mình đâu nhé, chỉ là làm chính mình. Làm chính mình, bước đầu tiên chính là cần tiếp nhận bản thân!

5

Một phóng viên truyền thông từng nhờ tôi tư vấn một vấn đề, cậu ấy nói rằng con trai của cậu ấy không hòa hợp với môi trường ở trường học, hỏi tôi xem phải làm thế nào.

Tại sao không hòa hợp lại không tốt? Tại sao nhất định phải thay đổi? Tại sao ai cũng cần khéo ăn khéo ở? Bạn sẽ phát hiện ra tất cả các vĩ nhân hồi nhỏ đều không hòa hợp với người khác, đúng không? Sản phẩm đạt tiêu chuẩn đều là sản phẩm công nghiệp, thứ khác biệt mới là sản phẩm nghệ thuật. Bạn hy vọng con trai của bạn trở thành sản phẩm nghệ thuật hay sản phẩm công nghiệp?

Không phải là quan điểm của tôi đúng hay không đúng, mà chúng ta có thể có nhiều cách lựa chọn. Đối diện với việc không hòa hợp của đứa trẻ, có thể chọn cách thử thay đổi, cũng có thể lựa chọn không thay đổi.

6

Từ nhỏ tới lớn, chúng ta được thụ hưởng rất nhiều môi trường giáo dục, bao gồm nhà trường, gia đình và xã hội, hình thành hết mê thức tư duy này tới mê thức tư duy khác, khiến chúng ta chỉ biết suy nghĩ vấn đề theo đúng một hướng:

Thành tích của con trai đứng đầu lớp, mục tiêu tiếp theo nhất định là đứng đầu khối; Con gái đã vượt qua cấp 5 dành cho piano, bước tiếp theo sẽ là phải vượt qua cấp 6; Việc làm ăn của chúng ta tốt rồi, liền muốn mở rộng quy mô lớn hơn; Chúng ta có tiền rồi, liền muốn kiếm được nhiều tiền hơn; Chúng ta nổi tiếng rồi, lại muốn nổi tiếng hơn nữa...

Suy nghĩ như vậy không hề sai, nhưng chúng ta không chỉ có một con đường để đi. Đừng ngại nhìn thế giới từ một góc độ khác, lúc đó ít nhất chúng ta cũng có thêm một sự lựa chọn.

(Bài viết này trích từ bài phát biểu trong buổi ký tặng sách tại Hiệu sách Tân Hoa trên phố Tân Nhai Khẩu - Nam Kinh năm 2015)

1% của chúng ta, đối với người khác chính là toàn bộ

Chúng ta luôn tính toán 1% bỏ ra có hiệu quả hay không, có ý nghĩa với bản thân mình hay không, đâu biết rằng đối với người khác đã là toàn bộ ý nghĩa.

1

Một người bạn đi Đài Loan về kể cho tôi nghe một trải nghiệm.

Khoảng chín giờ sáng hôm đó, anh ấy và bạn đang dạo chơi ở Đài Bắc, nhìn thấy một Phật đường liền bước vào xem. Phật đường bài trí đơn giản, vài hàng ghế đầu, phía trước có một bục giảng, phía sau bục giảng có tượng Phật Thích Ca, bốn xung quanh tường treo một vài tấm hình Bồ Tát.

Một phụ nữ đứng tuổi đang lau bàn, rất nhiệt tình chào hỏi: “Các anh đi du lịch phải không? Lát nữa ở đây có pháp sư tới khai thị, các anh có thể ở lại nghe, cơ hội hiếm có đấy, pháp sư giảng rất hay.”

“Chúng tôi không có nhiều thời gian, khoảng mươi một giờ phải đi Đài Nam rồi.”

“Không sao, nghe được một nửa rồi đi cũng không sao.”

Anh ấy vốn dĩ rất hứng thú với Phật pháp, có cơ hội lắng nghe khai thị của pháp sư ở Đài Loan chắc chắn sẽ không tồi, vậy nên đã đồng ý ở lại.

Hai người vừa ngồi xuống, chị ấy liền đi vào hậu viện. Lát sau, một vị pháp sư bước vào, cầm theo vài quyển sách, mỉm cười gật đầu chào họ rồi ngồi xuống bắt đầu giảng Phật pháp.

Nghe được một lát, bạn tôi đưa mắt nhìn bốn xung quanh, ngoài hai người họ ra không có ai khác. Mặc dù chỉ có hai người nghe nhưng vị pháp sư giảng giải rất nghiêm túc, triết lý nhà Phật cũng được giải thích rất thấu đáo, sinh động gần gũi.

Sau hơn một giờ đồng hồ, họ nói với pháp sư rằng mình phải rời đi. Pháp sư gật đầu: “Hôm nay giảng đến đây vậy, tặng các vị hai quyển sách này, mang về nhớ lấy ra đọc.” Nói xong, pháp sư liền đi vào hậu viện.

“Sau đó chúng tôi mới hiểu ra, giờ học này dành riêng cho hai chúng tôi.” Anh bạn nói, “Điều khiến tôi vô cùng cảm động không phải là bản thân vị pháp sư, mà là cách họ tuyên truyền Phật pháp.”

2

Hai hôm trước, trên Weibo có một đoạn video clip vô cùng cảm động. Một ca sĩ lang thang hát bài *Mênh mông trời biển*¹ phiên bản tiếng Nhật trên đường phố Tokyo, một cô gái Trung Quốc chăm chú lắng nghe, ngân nga theo bằng tiếng Quảng Đông. Sau đó, ca sĩ kia trực tiếp hát bằng tiếng Quảng Đông, cô gái đầm đìa nước mắt. Thực ra, trong suốt quá trình chỉ có duy nhất một khán giả, đó chính là cô gái ấy, ca sĩ nọ vẫn hát vô cùng truyền cảm.

Buổi biểu diễn với một khán giả duy nhất cũng có thể tốt đẹp như vậy.

3

Một người bạn đang khởi nghiệp, thường ngày vô cùng bận rộn, mấy hôm trước lại tới thăm tôi, kể cho tôi nghe trải nghiệm một lần phóng sinh của cậu ấy.

“Trước đây tôi chưa từng phóng sinh, cảm thấy không có ý nghĩa, nhưng lần này tôi đã tham gia, còn bị chấn động nữa.”

“Chuyện là như thế nào?”

“Anh Thất, anh có biết không? Cảnh tượng giết mổ bò mới hôi tanh mùi máu làm sao! Một con bò đang sống khỏe mạnh, chỉ vài giây sau đã chết, máu chảy lênh láng khắp mặt đất.” Cậu ấy còn cho tôi xem video quay lại, tôi cũng bị chấn động.

“Thông qua một người bạn, chúng tôi mua con bò từ lò giết mổ rồi thả nó ra. Tôi góp một ít tiền, cứu được một con bò.”

“Tùy hỷ tán thán²!”

¹ Mênh mông trời biển: là một ca khúc của Beyond - ban nhạc rock nổi tiếng của Hồng Kông thập niên 80.

² Tùy hỷ tán thán: vui mừng khen ngợi theo, là lời khen trong Đạo Phật. Tán thán tùy hỷ theo việc làm lành của người khác thì mình được tăng phước, gieo duyên với nghiệp lành.

“Anh làm vậy thì có ý nghĩa gì? Thế giới rộng lớn như thế, mỗi ngày cần giết thịt bao nhiêu con bò chứ?” Một chàng trai bên cạnh hỏi.

Cậu bạn nhìn chàng trai đó, rồi lại nhìn ra ngoài cửa sổ, đáp: “Đối với con bò đó, nó không phải chết đã là đủ rồi.”

4

Trải nghiệm của bạn khiến tôi nhớ tới một câu chuyện.

Một ông già đi dọc bờ biển hoang vắng ngắm hoàng hôn, thấy một cậu bé phía xa xa liên tục ném thứ gì đó xuống biển. Sau khi lại gần, ông phát hiện ra cậu bé đang nhặt những con sao biển bị sóng đánh dạt vào bờ rồi ném xuống biển, mỗi lần ném được một con.

Ông già cảm thấy nghi hoặc, hỏi cậu bé: “Chào cháu! Xin hỏi cháu đang làm gì vậy?”

“Cháu ném mấy con sao biển này trở về với biển. Ông xem, thủy triều đã xuống thấp rồi, nếu không ném chúng trở về biển, chẳng mấy chốc chúng đều sẽ chết.”

Đương nhiên ông già biết rõ chuyện này, nhưng vẫn cảm thấy nghi hoặc: “Trên bãi biển có hàng nghìn hàng vạn con sao biển, cháu không thể nào đưa hết chúng trở về biển được! Bờ biển dài như vậy, không thể đếm hết số lượng sao biển. Cháu làm thế cũng không thể thay đổi được điều gì.”

Cậu bé đó mỉm cười, lại cúi xuống nhặt một con sao biển khác, vừa ném nó xuống nước vừa nói to: “Số phận của con sao biển này đã thay đổi rồi!” Sau đó, cậu lần lượt ném từng con sao biển xuống nước và tiếp lời: “Con này cũng thay đổi rồi, còn cả con này nữa...”

Câu chuyện đã kết thúc, cảm xúc của tôi lại dạt dào. Đôi khi, $1 = 100$.

Đôi khi, 1% của chúng ta, đối với người khác chính là toàn bộ. Chỉ là chúng ta luôn tính toán xem 1% bỏ ra đó có hiệu quả không, có ý nghĩa đối với bản thân mình không.

Đương nhiên, tôi có chút hổ thẹn.

Có độc giả hỏi một vài vấn đề trùng lặp, tôi cảm thấy không có ý nghĩa; Tôi nhận được quá nhiều những tin nhắn lúng túng khó xử và nghi vấn qua tài khoản công khai trên WeChat, tôi không thể trả lời hết được, đôi khi dứt khoát không đọc nữa; Có lúc tôi viết một bài rất hay, nhưng lượng người đọc ít, tôi sẽ cảm thấy không có ý nghĩa.

Có lẽ cần phải thuần khiết hơn một chút.

Viết một bài văn, cho dù chỉ có một độc giả, cho dù chỉ có ích đối với một người đã đủ ý nghĩa rồi.

Quán tính của tư duy đã chi phối chúng ta trong những thời khắc đó

Cuộc sống rất nhiều khi tiềm tàng quán tính của tư duy, điều này không dễ phát hiện nhưng lại luôn luôn chi phối chúng ta.

1

W là bạn cùng phòng hồi tôi học nghiên cứu sinh, sau khi tốt nghiệp tiến sĩ, cậu ấy ra nước ngoài, đã hơn mươi năm chúng tôi chưa gặp nhau. Hay tin W về nước, tôi nói gặp nhau chút nhé. W bảo lịch trình lần này quá bận rộn, chắc là không gặp được, tôi bèn hỏi cậu ấy xem mấy hôm nay đang ở đâu. Cậu ấy đáp đang ở Phúc Châu. Tôi nói được, ngày mai tôi sẽ tới đó, vừa hay ở Phúc Châu tôi còn có một bạn học cũng mấy năm rồi chưa gặp.

J là bạn cùng phòng thời đại học của tôi, sau khi tốt nghiệp, cậu ấy về làm việc cho một doanh nghiệp nhà nước quy mô lớn ở Phúc Kiến, cũng đã hơn sáu năm chúng tôi chưa gặp nhau. Khi tôi báo cho J biết tôi sẽ tới Phúc Châu gặp cậu ấy, cậu ấy rất vui mừng.

Khi mua vé tàu tôi phát hiện ra, từ Hàng Châu đi tàu cao tốc tới Phúc Châu chỉ mất chưa tới bốn giờ đồng hồ!

Chưa tới bốn giờ đồng hồ là khái niệm gì? Thứ Sáu tuần trước tôi ở Hàng Châu mời bạn ăn cơm, đi tới điểm hẹn mất nửa giờ đồng hồ vì tắc đường, sau khi đến nơi phải xếp hàng cộng thêm thời gian dùng bữa mất khoảng hơn hai giờ đồng hồ. Tổng cộng cũng mất gần bốn giờ đồng hồ.

Chưa tới bốn giờ đồng hồ là khái niệm gì? Buổi sáng cuối tuần tôi thức dậy lúc hơn tám giờ, ăn sáng xong, nhận chuyển phát nhanh, dắt chó đi dạo, đọc mấy trang sách, nghịch điện thoại một chút đã tới mười hai giờ trưa rồi, cũng gần bốn giờ đồng hồ.

Nhưng lần này chỉ mất chưa đến bốn giờ đồng hồ, tôi lại gặp được hai người bạn đã mấy năm rồi không gặp.

Một hành trình nói đi là đi ngay hóa ra dễ dàng hơn trong tưởng tượng nhiều.

Sau khi tôi tới Phúc Châu gặp bạn, J hỏi: “Lần này cậu đến Phúc Châu có việc gì khác nữa không?”

Tôi đáp: “Không có, chỉ để gặp bạn.”

J nói: “Được, rất hào phóng!”

2

Trước đây tôi luôn coi chuyện đi tỉnh khác gặp bạn bè là một việc rất khó khăn: cần phải mua vé, cần đi tàu hoặc máy bay, cần tiêu không ít tiền, cần sắp xếp ổn thỏa việc nhà và công việc để có thể dành ra chút thời gian. Nếu chỉ để gặp bạn bè thì dường như rất không đáng, cách tiết kiệm nhất là nhân chuyến đi công tác hoặc đi du lịch rồi tiện thể gặp gỡ.

Trước đây quả thực là như vậy.

Nhưng giờ đây đối với rất nhiều người, đó không phải là vấn đề quá lớn. Một tấm vé khoảng một, hai trăm đồng, phần lớn mọi người đều lo liệu được, bình thường mời bạn bè ăn một bữa cơm cũng tốn một, hai trăm đồng; Đi tàu càng không còn là vấn đề, có tàu cao tốc rồi, đi rất nhiều nơi chỉ mất ba, bốn giờ đồng hồ; Nếu sắp xếp vào cuối tuần, đi một ngày hay thậm chí cả hai ngày cũng không phải là vấn đề quá lớn...

Thực ra mọi người đều biết rõ những thông tin này, nhưng cứ nghĩ tới việc phải đi tới tỉnh khác gặp bạn bè, rất nhiều người vẫn cảm thấy đó là một chuyện không nhỏ, dường như nhất định phải tìm một lý do nào đó tiện đường đi thì mới hợp lý.

Tại sao lại như vậy? Có thể đây chính là quán tính của tư duy chăng?

Cách đây mấy chục năm, dù là bản thân mình, cha mẹ hay bạn bè xung quanh, quả thực đều có lối suy nghĩ này. Môi trường và điều kiện kinh tế giờ đây đã khác rồi, bản thân chúng ta cũng biết sự thay đổi này, nhưng thói quen tư duy vẫn không thay đổi.

Thói quen tư duy của mười mấy năm trước, mấy chục năm trước đã hình thành rồi, rất khó thay đổi, cũng trở thành quán tính của tư duy.

Cuộc sống rất nhiều khi tiềm tàng quán tính của tư duy, điều này không dễ phát hiện nhưng lại luôn luôn chi phối chúng ta.

Suy nghĩ về điều này có tác dụng gì? Hãy đọc phần tiếp theo.

3

Tiếp tục nói về cuộc gặp mặt giữa tôi và bạn học.

W hiện đang giảng dạy và nghiên cứu tại một trường đại học nổi tiếng ở nước ngoài, mươi năm gần đây cậu ấy sống rất ổn, chưa tới bốn mươi tuổi đã trở thành giáo sư rồi.

W nói: “Giảng dạy và nghiên cứu rất phù hợp với tôi, rất đơn thuần, mục tiêu cũng rất rõ ràng. Từ giảng viên tới giảng viên cao cấp rồi từng bước, từng bước vươn lên. Nhưng nếu hướng nghiên cứu đó đã có giáo sư rồi, cậu chỉ có thể chờ đợi, cho dù thành quả nghiên cứu xuất sắc tới mức nào cũng không được công nhận là giáo sư, chỉ có thể là phó giáo sư hoặc Reader (giảng viên cao cấp).”

“Vận may của tôi không tồi, mươi năm trước bắt đầu nghiên cứu lĩnh vực này, mấy năm gần đây lĩnh vực ấy phát triển tương đối nhanh nên tôi mới có cơ hội được công nhận là giáo sư. Một khi được công nhận là giáo sư, xét theo một ý nghĩa nào đó đã được coi là đầu ngành rồi.”

Tôi hỏi W: “Giáo sư ở trường đại học như các cậu chắc không bận lắm nhỉ?”

W vuốt vuốt mái tóc lưa thưa của mình, cười đau khổ, đáp: “Cậu nhìn tôi có giống với một người không bận rộn không?”

“Mỗi tháng tôi đều phải ra nước ngoài một lần, hội họp giao lưu, ban ngày họp hành, tối về lại nghiên cứu, làm việc tới hai, ba giờ sáng mới ngủ. Ở những quốc gia bài xích người nước ngoài, giáo sư người Hoa phải nỗ lực gấp mấy lần người bản xứ mới có thể được công nhận. Hiện giờ tôi vẫn phải giảng dạy mấy môn, nếu giảng dạy không tốt học sinh sẽ phản ánh, áp lực rất lớn.”

“Mấy năm gần đây đã xin được mươi mấy dự án, không ít dự án có giá trị lên tới hàng triệu bảng Anh, bắt buộc phải làm tốt. Tiếp theo, với tư cách là trưởng nhóm, tôi còn phải nộp đơn lên Liên minh châu Âu xin những dự án có giá trị hàng chục triệu euro nữa. Ngoài làm dự án, còn phải hướng dẫn mươi mấy nghiên cứu

sinh ở trường, đảm bảo để họ có thể tốt nghiệp, cậu biết tốt nghiệp tiến sĩ ở nước ngoài khó khăn như thế nào rồi đấy. Tớ vô cùng bận rộn, mỗi ngày chỉ nghỉ khoảng bốn, năm tiếng, cậu xem tóc tớ càng ngày càng ít đi này..."

Tôi cười bảo: "Thôi đừng kể khổ nữa, lát tớ đưa cậu đi massage thư giãn một chút."

W nói: "Không được, không được, bây giờ đã hơn mươi hai giờ rồi, tớ còn một bài phát biểu quan trọng trong hội nghị sáng mai nữa."

Tôi hỏi: "Cậu là giáo sư rồi, chẳng phải đã được coi là đầu ngành rồi sao? Không thể nghỉ ngơi một chút ư?"

W đáp: "Trước đây tớ cũng nghĩ rằng sau khi được công nhận là giáo sư rồi sẽ có thể nghỉ ngơi một chút. Bây giờ nếu muốn nghỉ ngơi cũng được, chỉ là con đường phát triển hiện tại quả thực rất tốt, sau quá trình tích lũy hơn mươi năm qua, hiện tại có thể thoái mái thu hoạch. Nếu tớ cố gắng nhiều hơn, còn có thể được mời giảng dạy ở những ngôi trường hàng đầu trên thế giới. Hơn nữa tớ rất thích sự nghiệp nghiên cứu, cũng có thể cống hiến chút gì cho xã hội. Nếu bây giờ nghỉ ngơi, cảm thấy hơi tiếc..."

Tôi cười bảo: "Đợi đến khi cậu giảng dạy ở những ngôi trường hàng đầu thế giới, cậu sẽ phải càng cố gắng hơn."

W cười đau khổ, nói: "Hoàn toàn có khả năng."

4

Nghe tới đây, J cũng rất cảm khái, nói bằng một giọng tiếng phổ thông chuẩn Phúc Kiến: "Tớ cũng vậy. Tốt nghiệp xong liền về công ty này, bắt đầu làm một nhân viên kỹ thuật ở huyện, làm được mấy năm liền trở thành cán bộ cốt cán, sau đó làm cán bộ phụ trách, cơ duyên tốt gặp được một vị lãnh đạo trọng dụng mình, không tặng quà cũng không mời ăn cơm nhưng ông ấy vẫn đềbat tớ. Bây giờ tớ làm phó tổng giám đốc của chi nhánh thành phố Phúc Châu, vừa do may mắn cũng vừa là kết quả của sự nỗ lực. Nhưng hiện giờ quả thực rất mệt, ngày nào cũng họp hành, làm thêm đến tám, chín giờ tối vẫn chưa được ăn cơm."

"Hồi mới tốt nghiệp, cảm thấy làm một cán bộ phụ trách của công ty ở Phúc Châu đã là tốt rồi. Giờ đây tất cả mọi người đều cho rằng cơ hội của tớ không tồi,

môi trường thăng tiến cũng rất ổn, cậu nói xem, nếu lúc này tớ không gắng sức thì cũng có chút đáng tiếc.”

“Xét từ một phương diện khác, nếu tớ không nỗ lực như bây giờ, không thực sự cầu tiến, lẽ nào lại chỉ sống tầm tạm bình thường thoi sao? Rất nhiều khi trong một môi trường nào đó, con người buộc phải nỗ lực!”

Tôi hỏi J: “Mục tiêu tiếp theo của cậu là gì?”

J đáp: “Tớ muốn cố gắng thêm một thời gian nữa, chắc sẽ được điều động làm cán bộ phụ trách ở một thành phố khác, sau đó lên công ty cấp tỉnh chǎng? Tới khi đó, nếu tớ cảm thấy đã tạm đạt được mục tiêu rồi, chắc có thể nghỉ ngơi một chút.”

Tôi cười bảo: “Đợi đến khi cậu lên công ty cấp tỉnh, thách thức mới sẽ lại đến, chắc chắn sẽ nghĩ đến việc lên tổng công ty cấp toàn quốc.”

J cười đau khổ, nói: “Hoàn toàn có khả năng.”

5

Tôi thầm nghĩ: Họ không dừng lại được, đó cũng là bởi vì quán tính của tư duy chǎng?

Quán tính của tư duy sẽ mang lại hành vi theo thói quen, xét từ quá trình phấn đấu của W và J, kiểu quán tính này cũng có thể gọi là quán tính sự nghiệp. Một khi bị quán tính chi phối sẽ không thể không thực hiện.

Quán tính của tư duy giống như một cái vòng quái quỷ, thường xuyên chi phối từng người trong số chúng ta, chìm vào trong đó hay thoát ra ngoài? Có cần phá vỡ quán tính này không? Làm thế nào để phá vỡ quán tính này?

Trong cuộc sống, mỗi người đều có câu trả lời và sự lựa chọn của riêng mình.

Quá nhiều người lây danh nghĩa của tình yêu để không chê

Nếu bạn yêu anh ấy, hãy cứ yêu thương, không nên chờ đợi, không nên quen làm con mồi, không nên đặt bản thân mình vào hoàn cảnh bị lựa chọn.

Một độc giả đặt câu hỏi cho tôi trên WeChat:

Anh Thất, em bị tổn thương bởi tình yêu, rất sợ hãi. Em hai mươi lăm tuổi, làn da đầu tiên chính thức hẹn hò. Trước đây có nhiều người theo đuổi, nhưng em không đồng ý, bạn trai em theo đuổi em một năm em mới nhận lời. Nhưng bây giờ anh ấy không yêu em như trước đây nữa, anh ấy cũng có hứng thú với cả những cô gái khác, hẹn hò với người khác. Nếu cứ như vậy, anh ấy sẽ không yêu em nữa, em sẽ mất anh ấy! Em phải làm thế nào?

Em theo dõi anh hai năm rồi, em không biết phải tìm ai, cảm giác rất bơ vơ! Hy vọng anh có thời gian giúp đỡ em.

Fan cứng của anh: Tiểu Diệp

Tiểu Diệp thân mến, bạn nói bạn đã bị tổn thương bởi tình yêu. Không đâu, đừng quá sợ hãi, tình yêu không gây tổn thương cho bạn.

Đừng quá lo sợ, đừng quá nôn nóng cần câu trả lời, chúng ta cùng trò chuyện một chút về chủ đề tình yêu.

Nhiều khi trí não của chúng ta rất giảo hoạt, dùng rất nhiều “mô thức” để lừa gạt người khác, cũng lừa gạt chính bản thân chúng ta.

Trước đây có không ít người theo đuổi bạn, bạn không đồng ý, nhưng nhất định là bạn thích cái cảm giác có người theo đuổi đó, phụ nữ đều thích cảm giác này. Tuy nhiên, bạn không ý thức được điều đó, mô thức này cũng là một cạm bẫy.

Một khi người khác bắt đầu theo đuổi bạn, bạn liền bỏ chạy. Bỏ chạy chính là khích lệ người khác tiếp tục đuổi, bạn đã quen với mô thức này, yêu thích mô thức này. Bạn sẽ không chạy quá nhanh, nếu chạy quá nhanh, người khác sẽ không đuổi kịp. Bạn sẽ thể hiện rõ mặt tốt đẹp nhất của bạn, mê hoặc người đuổi theo bạn.

Đây là một trò chơi. Lần này người khác đã đuổi kịp, trò chơi đã đến hồi kết thúc, cảm giác hưng phấn này cũng hết rồi. Không chỉ là cảm giác hưng phấn của bạn đã hết, mà cảm giác hưng phấn của bạn trai cũng không còn.

Đây không phải là một mô thức tốt, đây là mô thức giữa con mồi và thợ săn. Bạn thích tự mình làm con mồi, bạn thích được thợ săn rượt đuổi, bạn thích kiểu kích thích như gần như xa này. Nhưng bạn cần biết rằng, mỗi tay thợ săn chỉ hứng thú với con mồi khi chưa bắt được nó, một khi đã bắt được con mồi trong tay, thợ săn sao có thể vẫn quan tâm tới nó chứ? Anh ta sẽ có hứng thú với con mồi mới. Đừng oán trách bạn trai của bạn, chính bạn đã đẩy anh ta vào mô thức này.

Bạn cần phải thoát ra khỏi mô thức này, không nên chờ đợi nữa. Bạn không phải là con mồi, anh ấy cũng không phải là thợ săn, các bạn là những cá thể độc lập, chỉ cần thu hút nhau và đến bên nhau.

Bạn trai có hứng thú với người con gái khác, đây là chuyện hết sức bình thường. Chính vì anh ấy có hứng thú với người con gái khác thì mới có hứng thú với bạn. Chỉ là rất nhiều phụ nữ không suy nghĩ thấu đáo vấn đề này, cảm thấy chồng mình chỉ nên có hứng thú với mình, nếu không là không còn yêu mình.

Nhảm rồi! Nếu ông chồng không có hứng thú với các cô gái đi trên phố, không có hứng thú với các sao nữ trong phim ảnh thì sao có thể có hứng thú với vợ được? Nếu bạn trai của bạn nói ngoài bạn ra, anh ấy không có hứng thú với bất kỳ người con gái nào khác. Hoặc là anh ấy đang lừa dối bạn, hoặc là anh ấy cũng không có hứng thú với bạn.

Điều quan trọng không phải là anh ấy có hứng thú với bạn hay không, mà là bạn có hứng thú với anh ấy hay không! Điều quan trọng là bạn có yêu anh ấy hay không!

Có người nói: Nếu anh ấy yêu tôi, tôi sẽ yêu anh ấy, anh ấy không yêu tôi, tại sao tôi vẫn phải yêu anh ấy?

Người nói câu này không hiểu thế nào là tình yêu. Cô ấy cho rằng mình có thể không chế tình yêu, nhưng không ai có thể không chế được tình yêu. Khi tình yêu nảy sinh, bạn không biết tại sao, nhưng hy vọng trong đầu có logic liên quan tới tình yêu, vậy nên bạn liền nghĩ: À, anh ấy có chí tiến thủ, ngoại hình cũng không tồi, mặc dù không cao lắm nhưng gia cảnh cũng không tệ, đối xử với mình cũng rất tốt, cho nên mình yêu anh ấy.

Một lời giải thích hợp lý biết bao, thực tế nhưng rất ngốc nghếch, mà bạn lại rất tin.

Nhìn lại thêm một chút, thế giới có bao nhiêu người như vậy, yêu phải một người không yêu mình, rồi sống một cuộc đời như thế. Không phải họ muốn yêu, là tình yêu tự nảy sinh. Ngoài ra, tình yêu cũng không phải là giao dịch. Nếu tình yêu là giao dịch, sao còn khiến bao nhiêu người đau lòng như vậy?

Nếu bạn yêu anh ấy, hãy cứ yêu thương, không nên chờ đợi. Không nên quen làm con mồi, không nên đặt bản thân mình vào hoàn cảnh bị lựa chọn.

Nếu bạn trai có cảm hứng với cô gái khác đồng thời không gây trở ngại tới tình yêu của bạn, đây chính là thời điểm chứng minh tình yêu của bạn đối với anh ấy. Tình yêu không phải là chiếm hữu, không phải là khống chế, một khi tình yêu trở thành chiếm hữu và khống chế, tình yêu sẽ tiêu tan.

Quá nhiều người lấy danh nghĩa của tình yêu để khống chế.

Xưa nay cha mẹ không nói rằng mình chiếm hữu con cái, cũng không nói rằng mình khống chế con cái, nhưng trên thực tế họ lại làm như vậy. Cha mẹ nói mong con khỏe mạnh, vui vẻ nhưng không cho phép chúng phản nghịch, không cho phép chúng không vâng lời. Cho dù là vui vẻ, cũng phải vui vẻ theo cách mà cha mẹ chúng thừa nhận. Không được vui vẻ theo kiểu thoái mái nghịch bùn đất, không được vui vẻ theo kiểu bò nghịch ném đồ đạc linh tinh trên nền nhà, không được vui vẻ theo kiểu nói bậ... Dù vui vẻ cũng cần được khống chế, nhưng cha mẹ xưa nay không bao giờ nói họ đang khống chế con cái.

Có người vợ xưa nay không nói rằng mình chiếm hữu chồng, cũng không nói rằng mình khống chế chồng, nhưng trên thực tế cô ấy lại làm như vậy. Khi chồng ở nhà, cô vợ cần anh ấy trúc trực bên cạnh; Khi chồng ra ngoài, cô vợ lại lo sợ chồng có người phụ nữ khác, liên tục gọi điện, kiểm tra điện thoại di động. Cô ấy mong muốn người đàn ông này mãi mãi trong tầm khống chế của mình, nhưng lại không cho rằng mình đang khống chế chồng, cô ấy cho rằng đó là bởi vì cô yêu anh ấy. Tình yêu như vậy sẽ đem đến điều gì? Thứ mà khống chế mang lại nhất định là phản bội. Phía sau của khống chế, vốn dĩ chỉ có phản bội.

Mặc dù chúng ta đã từng yêu thương nhau, nhưng cần biết rằng tình yêu không phải là thứ vĩnh hằng.

Tình yêu luôn sống động và không chết. Tình yêu đã nảy sinh, cũng sẽ tiêu tan, giống như con người được sinh ra cũng nhất định sẽ chết đi. Sao có thể chỉ sinh ra mà không chết đi được? Nhưng rất nhiều người không hiểu, luôn mong chờ tình yêu vĩnh hằng. Họ không biết rằng, chính mong ước tình yêu vĩnh hằng này khiến tình yêu không vĩnh hằng.

Hoa hồng nở rồi sẽ tàn, có bông hồng nào vĩnh viễn tươi thắm không? Có, đó là hoa nhựa, là đồ giả. Đồ thật đều không vĩnh hằng.

Bạn mong đợi tình yêu vĩnh hằng, đối phuơng cũng mong đợi tình yêu vĩnh hằng, sau đó trọng điểm của hai người không còn là tình yêu nữa, mà là vĩnh hằng. Các bạn lo sợ vĩnh hằng mất đi, không chế sẽ có thể xuất hiện. Đừng quên, tự do mới là bản chất của tình yêu. Một khi có sự khống chế sẽ không có tự do, tình yêu cũng sẽ dần dần tiêu tan.

Bạn nói bạn bị tổn thương bởi tình yêu. Không phải vậy, tình yêu không thể gây tổn thương cho bạn. Thứ gây tổn thương cho bạn chính là sự khống chế, sự chiếm hữu của bạn. Tình yêu chỉ có thể khiến bạn ấm áp, khiến bạn vui vẻ, khiến bạn tràn đầy sức mạnh, tình yêu không thể gây tổn thương cho bạn. Đừng oán trách bạn trai của bạn, chính bạn đã khiến tình yêu tan biến, thế nên bạn sợ hãi.

Khi tình yêu không còn nữa, sợ hãi sẽ nảy sinh. Bạn sẽ lo sợ, cảm thấy sắp mất đi tất cả, từ đó cuộc sống sẽ không còn ý nghĩa. Nhưng bạn cần biết rằng, nỗi sợ hãi này là tự bạn tạo dựng. Cho dù tình yêu đã tan biến, bạn cũng không hề mất đi bất cứ thứ gì, cuộc sống của bạn vẫn rất đặc sắc. Nhớ lại quãng thời gian trước khi bạn hẹn hò, cuộc sống của bạn trong hơn hai mươi năm đó chẳng phải rất đặc sắc hay sao?

Đương nhiên, sự việc sẽ không nghiêm trọng như tôi nói. Bạn vẫn có thể tiếp tục yêu.

Khi bạn không còn đố kị, không còn chiếm hữu, không còn khống chế mà chỉ yêu thương, tình yêu sẽ quay trở lại. Khi tình yêu trở lại, nỗi sợ hãi cũng sẽ tan biến. Tình yêu sẽ khiến bạn tràn đầy sinh lực, bạn sẽ phát hiện ra thế giới đều tràn ngập hiền, mọi đóa hoa đều trở nên mềm mại. Khi bạn bước ra khỏi mô thức này, bạn trai của bạn cũng sẽ bước ra khỏi mô thức đó. Nếu anh ấy vẫn còn theo đuổi con mồi khác, bạn cũng sẽ không tức giận, bạn sẽ nhìn anh ấy giống như nhìn một đứa trẻ đang hồn dỗi.

Đừng lo sợ đánh mất anh ấy. Bạn và anh ấy đều là cá thể độc lập, xưa nay chưa từng sở hữu lẫn nhau, sao có thể mất đi được? Thứ mà bạn cảm giác sẽ mất đi không phải là bạn trai, mà là sự khống chế, sự mong đợi của bạn. Đừng nên mong đợi, đừng mong chờ đổi phượng yêu bạn. Anh ấy có yêu bạn hay không, đó là việc của anh ấy, bạn tạo dựng môi trường của tình yêu, tình yêu của anh ấy sẽ càng dễ dàng nảy sinh. Cũng đừng lo sợ bị tổn thương, tình yêu sẽ không gây tổn thương cho bạn. Không có mong đợi, sao có thể có tổn thương?

Nếu một ngày nào đó, bạn cảm thấy tình yêu đã không còn nữa, bạn có thể dừng lại, quay người rời đi. Lúc ấy, bạn cũng đừng phủ nhận mình đã từng yêu. Luôn có người cho rằng bây giờ không yêu, vậy thì tình yêu trước đây đều là giả dối, cách nghĩ này sẽ khiến tình yêu bị cự tuyệt, giày vò con người suốt cả cuộc đời.

Tôi cũng từng giống như bạn, lo sợ mất mát, cho rằng mình bị tổn thương bởi tình yêu. Giờ đây quay đầu nhìn lại, tất cả những điều đó chưa từng thực sự xảy ra, đều chỉ là rất nhiều câu chuyện do chính trí óc mình tự nghĩ ra thôi. Khi giác sát được nâng cao, mới biết thế giới này luôn tràn ngập tình yêu thương, bản thân thế giới chính là yêu thương.

Chúc bạn hạnh phúc!

Thuận cảnh dễ chịu, bất nhược vô duyên

Con người mâu thuẫn, sự vật cũng mâu thuẫn. Cũng giống với việc mỗi người trong số chúng ta đều theo đuổi niềm vui, nhưng bản thân việc theo đuổi niềm vui lại trở thành cội nguồn của đau khổ.

Hơn một năm gần đây, tôi ít tiếp xúc với con người, ít tiếp xúc với sự việc, thời gian ở một mình tự khắc cũng nhiều hơn rất nhiều. Khi ở một mình, tôi thường xuyên nhớ lại những trải nghiệm trước đây. Khi nhìn mấy chục năm qua khứ của mình bằng một ánh mắt khác, có những thể nghiệm khác nhau là một việc thú vị, giống như một trò chơi, lại giống như một bộ phim điện ảnh.

Tôi nhìn lại chặng đường từ nhỏ tới lớn của mình, môi trường thay đổi, tâm thái thay đổi, giá trị quan thay đổi, lúc thì khe khẽ mỉm cười, lúc lại áy náy hổ thẹn. Tôi nghĩ, chắc ai cũng đều giống như tôi, nhân sinh ngập tràn các loại mâu thuẫn.

Gần đây tôi luôn suy ngẫm về mấy điều tự răn, cảm xúc sâu sắc. Tôi nghĩ, nếu tôi đọc được những câu nói này năm tôi hai mươi tuổi, có thể tôi sẽ trở thành một trí giả. Đương nhiên, có khả năng dù hồi đó tôi đã đọc những câu này rồi, cũng có thể sẽ coi thường, giống như giờ đây có người cảm thấy coi thường khi đọc bài viết này vậy.

Đoạn tự răn này do Năng Hải Thượng Sư viết.

Năng Hải Thượng Sư được công nhận là một nhân vật có thành tựu lớn, đệ tử đông đảo, trụ trì của rất nhiều chùa chiền trên núi Ngũ Đài hiện nay đều là đệ tử thân tín của ông. Đây là một nhân vật xuất chúng. Cuối thời nhà Thanh đất nước lâm nguy, ông quyết chí tòng quân, sau đó đảm nhiệm chức giáo quan tại Giảng Võ Đường Vân Nam, Chu Đức từng là học sinh của ông, sau đó ông trở về Tứ Xuyên nhận chức Đoàn trưởng kiêm Tư lệnh Xuyên Bắc, sau đó nữa, vào năm ba mươi chín tuổi, ông kiên quyết xuất gia. Đó quả thực là một con người lên ngựa giết địch, xuống ngựa niệm Phật.

Không bàn luận những trải nghiệm cụ thể của Năng Hải Thượng Sư, hôm nay tôi muốn nói tới những điều răn dạy của ông.

Có nhiều phiên bản khác nhau về những điều tự răn của ông nhưng ý nghĩa không thay đổi, không ảnh hưởng nhiều. Điều tự răn chỉ có bốn câu, trong xã hội coi trọng vật chất như hiện nay, đây chính là danh ngôn răn đời!

1.

Thụ hưởng phước lành, đức hạnh sa sút

Hưởng phúc và đức hạnh không có quan hệ trực tiếp với nhau, ở đây muốn nói nếu một người thụ hưởng phước lành, đức hạnh của người đó nhất định sẽ hạ xuống. Tôi không biết nguyên lý là gì, nhưng thường như kết quả thực sự đúng như vậy.

Tuy nhiên, có tiền và thụ hưởng phước lành không giống nhau. Có người rất có tiền, nhưng lại sống một cuộc sống giản dị tiết kiệm; Có người không có tiền, nhưng ngày nào cũng ăn diện hàng hiệu, ăn chơi sa đọa; Có người rất có tiền, nhưng vẫn chăm chỉ nỗ lực làm việc; Có người không có tiền, nhưng ngày ngày chơi bời lêu lổng, phồn hoa mê đắm...

Đức hạnh là gì?

Không dễ định nghĩa cụ thể, chúng ta cùng đọc một thông tin nhé.

Mấy năm trước ở Thiên Tân có một cụ ông qua đời ở tuổi chín mươi ba, ông đạp xe ba gác suốt hơn hai mươi năm, quyên góp được ba mươi lăm vạn đồng, trợ giúp hơn ba trăm học sinh. Ông ấy chính là Bạch Phương Lễ.

Mỗi lần đọc được những thông tin như thế, tôi đều bị kiểu “đức hạnh” này làm cho cảm động đến nỗi nước mắt lưng tròng. Đây chính là đức hạnh chăng?

Bạn có cảm thấy bầu không khí tà ác trong xã hội ngày nay càng ngày càng nặng nề? Tôi nghĩ, có thể là bởi vì điều kiện vật chất càng ngày càng tốt, đức hạnh của con người cũng sa sút theo.

Rất nhiều người đang nỗ lực để kiếm thêm càng nhiều tiền, ở trong những căn nhà to hơn, đổi sang chiếc xe tốt hơn, mua quần áo đẹp hơn, dùng đồ gia dụng tốt hơn, ăn thực phẩm ngon hơn.

Có thể trong vô thức, bản thân mình đã trở thành một người đức hạnh sa sút trong mắt của người khác.

Vì vậy cần thường xuyên nhắc nhở bản thân: Thụ hưởng phước lành, đức hạnh sa sút.

2.

Danh dự vang, ngạo mạn gia tăng

Hồi nhỏ, giáo viên hỏi: “Sau này lớn lên các con muốn làm nghề gì?” Hầu hết chúng ta đều sẽ đáp: nhà khoa học, kỹ sư, bác sĩ, giáo viên, giải phóng quân...

Các bạn nhỏ ngày nay dường như không còn suy nghĩ giống như vậy, chúng muốn trở thành ngôi sao, ca sĩ, “nhân vật nổi tiếng trên mạng”, diễn viên... Thời đại quả thật đã “tiến bộ” rồi!

Giờ đây rất nhiều người vì lợi ích, dường như bất kỳ điều gì cũng có thể làm.

Có danh sẽ có lợi, đa số đều hy vọng bản thân mình càng có danh, như vậy càng có sức ảnh hưởng, cũng sẽ càng có “lợi”. Vì vậy, dù là doanh nghiệp hay cá nhân, đều đang không ngừng tuyên truyền bản thân.

Sau khi có danh, ngoài lợi ích ra còn có cảm giác vượt trội mạnh mẽ. Vì vậy, để nổi tiếng, có người bất chấp mọi giá. Nổi tiếng cũng không vấn đề gì, chỉ là đừng quên: Danh dự vang, ngạo mạn gia tăng!

Danh tiếng của một người càng lớn, sự ngạo mạn trong tâm của anh ta cũng sẽ gia tăng.

Tôi có quyền phát ngôn về điều này.

So với người bình thường, chắc tôi cũng được coi là có chút danh tiếng. Cùng với danh tiếng dần dần gia tăng, thay đổi trong nội tâm cũng lặng lẽ nảy sinh. Ban đầu còn không cảm thấy điều gì, sau đó dần dần tự cho rằng mình quả thật là một nhân vật, thái độ đối với những người xung quanh cũng bắt đầu thay đổi; Càng ngày càng không muốn nghe những lời phê bình, càng ngày càng không thể hạ mình, càng ngày càng tự cho mình là đúng.

Có người nói, không hoàn toàn như vậy chứ? Tôi thấy rất nhiều người nổi tiếng không có chút biểu hiện ngạo mạn nào mà?

Đúng vậy, đó là “biểu hiện”. Bạn hiện giờ nhìn thấy Quỷ Cước Thất, biểu hiện của anh ấy không hề ngạo mạn, còn rất khiêm tốn mềm mỏng, nhưng trong thâm

tâm anh ấy thường xuyên cảm thấy bản thân mình “cao hơn người khác một bậc.” Tại sao vậy? Bởi vì anh ấy là “người nổi tiếng” mà!

Danh dự vang, không chỉ nói tới danh tiếng trên mạng internet, trong cuộc sống hằng ngày cũng như vậy. Khi mọi người xung quanh đều đang khen ngợi mình, sự ngạo mạn trong lòng sẽ gia tăng một cách vô thức.

Vì vậy, khi càng ngày càng nhiều người khen ngợi bạn, hoặc khi bạn càng ngày càng nổi tiếng, hãy nhắc nhở bản thân: Danh dự vang, ngạo mạn gia tăng!

3.

Dưỡng sinh chu đáo, bệnh nạn càng nhiều

Xem ra có vẻ không phù hợp với đạo lý khoa học. Càng chú ý dưỡng sinh phải càng ít bệnh tật hơn chứ? Sao có thể bệnh nạn càng nhiều được?

Có người nói, có thể là bởi vì sức khỏe của họ không tốt nên mới bắt đầu chú ý dưỡng sinh! Cũng có khả năng nhỉ!

Xin kể một câu chuyện.

Ông chú thứ tư của tôi năm nay đã gần chín mươi tuổi rồi, hồi trẻ tay chú đã bị tàn tật, bây giờ vẫn làm ruộng, nuôi dê, nuôi lợn, sửa đường, mấy năm trước chú còn nói muốn kiêm đủ năm mươi vạn để tu sửa nhà thờ. Hiện giờ chú còn thường xuyên đạp xe ba gác, bị ngã mấy lần rồi nhưng vẫn không e ngại, mặc dù bị thương không nhẹ nhưng cũng chỉ vài ngày là khỏi. Có lần sau khi bị thương, tôi hỏi chú có sợ đau không, chú đáp: “Không sao. Có bản lĩnh cứ đau chết chú đi! Đau không làm chú chết thì vẫn tiếp tục làm!”

Đúng là một ông già cứng đầu!

Không phải độc nhất vô nhị, Thái Sùng Đạt từng viết một cuốn sách có tên Túi da, tôi đã ngân ngấn nước mắt khi đọc tác phẩm này khi ấy. A Thái - nhân vật cụ bà chín mươi chín tuổi trong tác phẩm đó, không có văn hóa nhưng đã dạy cho tác giả một thái độ sống đầy sức gợi mở: “Cơ thể là để sử dụng, không phải là để hầu hạ”.

Đúng vậy, cơ thể là để sử dụng, không phải là để hầu hạ. Chỉ là rất nhiều người đã làm ngược lại, suốt cả cuộc đời tìm đủ mọi cách để hầu hạ cơ thể này.

Dưỡng sinh chu đáo, bệnh nạn càng nhiều.

Nếu bạn là người rất coi trọng việc dưỡng sinh, đọc đến đây có thể sẽ hơi khó chịu.

Không sao, bạn có thể tiếp tục công việc dưỡng sinh của mình. Nhưng bạn đừng ngại thi thoảng tĩnh tâm lại suy ngẫm một chút, liệu có phải thật sự bởi vì quá coi trọng dưỡng sinh mới khiến các vấn đề về sức khỏe càng nhiều hơn?

Nhắc nhở một chút, không nên hiểu rằng có thể tùy tiện giày vò cơ thể của mình.

Tôi nghĩ, Năng Hải Thượng Sư có ý muốn nói rằng đừng quá chấp trước với cơ thể chăng?

4.

Thuận cảnh dễ chịu, bát nhược vô duyên

Bát nhược, cũng là trí tuệ.

Bất kỳ ai cũng đều hy vọng bản thân mình thuận lợi: Học hành thuận lợi, thi đỗ một trường đại học tốt; Thuận lợi tốt nghiệp, tìm được một công việc tốt; Công việc thuận lợi, không ngừng thăng tiến, tăng lương; Yêu đương thuận lợi rồi kết hôn; Thuận lợi sinh một đứa con...

Trước đây tôi rất ngưỡng mộ những người mà mọi việc của họ đều rất thuận lợi, họ có gia cảnh tốt, ngoại hình ưa nhìn, thành tích cao, sự nghiệp tốt, tình yêu đẹp... Cho tới một ngày, tôi không còn ngưỡng mộ họ nữa, bởi vì tôi phát hiện ra giai đoạn mà mình trưởng thành nhanh nhất đều là những lúc mình khó khăn nhất. Những ngày tháng thuận lợi kia sống rất thoải mái, nhưng qua đi rồi dường như chẳng lưu lại bất cứ dấu ấn nào.

Muốn phát triển năng lực cần có khó khăn; Muốn nâng cao trí tuệ cần có khổ nạn.

Vì vậy khi bạn ở vào hoàn cảnh thuận lợi, đừng hí ha hí hứng, bởi vì như vậy có thể sẽ khiến bạn vô duyên với trí tuệ.

Khi bạn rơi vào nghịch cảnh, đừng nản lòng nhụt chí, bởi vì đây chính là cơ hội để bạn nâng cao trí tuệ.

Tôi đã nói xong về điều tự răn rồi.

Bạn có thể đổi chiếu một chút với hành vi của mình:

Thụ hưởng phước lành, đức hạnh sa sút.

Danh dự vang, ngạo mạn gia tăng.

Dưỡng sinh chu đáo, bệnh nặn càng nhiều.

Thuận cảnh dễ chịu, bát nhược vô duyên.

Nhớ kĩ là đổi chiếu bản thân, không dùng để đổi chiếu người khác! Bạn hiểu những đạo lý đó, phải vận dụng với chính bản thân mình, chứ không phải dùng để chỉ dạy người khác.

Thực ra, không ai cần chỉ dạy ngoài bản thân mình.

Cuộc sống luôn mâu thuẫn, nhìn rõ những mâu thuẫn này, cuộc sống mới sẽ trở nên không còn mâu thuẫn nữa. Đôi khi nhìn càng nhiều, càng cảm thấy bản thân cuộc sống không có ý nghĩa như vậy, cái “nhìn” đó lại bắt đầu trở nên rất có ý nghĩa.

"Phật hệ" theo cách hiểu của tôi

"Phật hệ" thực sự sẽ hiểu được tất cả đều là hiển hiện của "tâm tưởng", tu hành chính là đang thuần phục tâm tưởng ấy. Những rối ren của thế tục kia, đối với người đó: "Có cũng được, không có cũng tốt, xem nhẹ tất cả."

Khi tôi chuyển đổi thành công từ "Đào hệ" sang "Phật hệ"¹, "Phật hệ" bỗng trở thành một từ nóng khiến tôi rất kinh ngạc.

Có ca sĩ "Phật hệ", bạn bè "Phật hệ", học sinh "Phật hệ", khởi nghiệp "Phật hệ", nhân viên "Phật hệ", trò chơi "Phật hệ", thi nghiên cứu sinh "Phật hệ", yêu đương "Phật hệ"...

Thế nào gọi là "Phật hệ"? "Có cũng được, không có cũng tốt, xem nhẹ tất cả." Nói rất hay, nhưng đây chỉ là biểu hiện bề ngoài, không liên quan gì tới Đức Phật.

Đôi khi "Phật hệ" trở thành cái cớ để một vài người không chịu cố gắng, tôi cho rằng đó không phải là "Phật hệ". Không chỉ không phải, mà còn cách rất xa.

"Phật hệ" theo cách hiểu của tôi là luôn yêu cầu nghiêm khắc với bản thân, lại có thể "có cũng được, không có cũng tốt, xem nhẹ tất cả", đó mới là "Phật hệ" thật sự!

1.

"Phật hệ" thực sự có "đại nguyễn"

Trong Phật giáo, tất cả các đệ tử của Phật giáo Đại thừa đều gánh vác đại nguyễn phổ độ chúng sinh, Phật giáo Tiểu thừa cũng phát nguyện cần tự thân chính quả thoát khỏi bể khổ.

¹ Đào hệ: Đào hệ kỹ thuật là đội hạt nhân kỹ thuật bán lẻ của tập đoàn Alibaba. "Phật hệ" là từ chỉ những người theo đuổi lối sống trung bình, không hoài bão, không ganh đua và bằng lòng với những gì mình có. Tác giả vốn là một lập trình viên, sau đó giác ngộ và tu hành theo đạo Phật.

Thế nào mới có thể xem nhẹ tất cả? Khi bạn có mục tiêu theo đuổi cao cả hơn thì sẽ xem nhẹ những cảm xúc của hiện tại, cũng giống như khi bạn có giá trị hàng trăm triệu thì sẽ không tranh giành một quả táo với người khác.

Thế nào mới có thể “phát đại nguyện”?

Bất kỳ ai cũng đều mong muốn bản thân mình, cha mẹ và người thân có cuộc sống thật tốt, đây là nguyện vọng giản dị nhất.

Nếu bạn tin Phật, sẽ tin vào luân hồi. Mấy vạn năm, mấy trăm triệu năm, thậm chí mấy tỉ, mấy chục tỉ năm sau, bạn vẫn đang không ngừng luân hồi. Tính theo xác suất, mỗi sinh mạng trên thế giới này, ít nhất cũng từng một lần làm cha mẹ của bạn. Cho dù là một con kiến trên mặt đất, cho dù là một con chó lang thang ngoài đường, cho dù là người mà hiện giờ trong đầu bạn đang căm hận nhất...

Nghĩ tới những chúng sinh “đã từng là cha mẹ của bạn”, khi họ đang chịu khổ nạn, bạn có thể hưởng lạc một mình không? “Phật hệ” thật sự sẽ không như vậy! Vì vậy họ sẽ phát đại nguyện, mang đến lợi ích cho những người xung quanh, lợi ích cho chúng sinh! Lúc này, suy nghĩ của họ đối với nhà ở, xe cộ trong cuộc sống chính là “có cũng được, không có cũng tốt, xem nhẹ tất cả”.

2.

“Phật hệ” thật sự sẽ “bồ thí”

Nói một cách đơn giản, bồ thí chính là đem tặng đồ của mình cho người khác mà không mong báo đáp.

Có người nói, áp lực cuộc sống của tôi rất lớn, phải trả nợ mua nhà, mua xe, trên có cha mẹ già yếu, dưới có con nhỏ cần chăm sóc, làm gì có điều kiện để bồ thí chứ?!

Đương nhiên có! Nhường chỗ ngồi cho người khác trên tàu điện ngầm; Nhật rác bên đường bỏ vào thùng rác; Có người vác nặng đi trên đường bạn liền giúp một tay; Đồng nghiệp bạn rộn bạn giúp họ một chút; Có người gấp chuyện buồn bạn quan tâm và khai thông... Tất cả những điều này đều là bồ thí. Bồ thí không chỉ là bồ thí tiền bạc, tất cả đều có thể bồ thí.

Thường xuyên nghe có người nói, trước đây tôi đối xử với anh ta tốt như vậy, bây giờ anh ta lại đối với tôi như thế... Người nói ra câu này không phải đang bồ thí, bồ thí là không mong báo đáp.

Kinh Kim Cang viết: “Bất trú tướng bồ thí, kỳ phúc đức bất khả tư lương.”

Khi bạn bồ thí nhưng không mong báo đáp, sẽ nhận được phúc đức vô lượng.

“Phật hệ” thực sự dám bồ thí cả sinh mạng của mình, huống chi là những vật ngoại thân chứ? Đức Phật là như vậy, rất nhiều cao tăng đại đức cũng như vậy. Ngay cả sinh mạng cũng có thể bồ thí, còn có thứ gì không thể đem ra bồ thí? Đây mới là “Phật hệ” đích thực. Đôi với mọi thứ bản thân mình sở hữu, “có cũng được, không có cũng tốt, xem nhẹ tất cả”.

3

“Phật hệ” thực sự sẽ “giữ giới”

Giữ giới không phải là từ chuyên dụng trong Phật giáo, nhưng đệ tử “Phật hệ” rất coi trọng giới luật, coi giới là thầy. Luôn có người cho rằng giới luật cách chúng ta quá xa, thực ra không đúng như vậy, mỗi người đều đang “giữ giới”, chỉ là nội dung khác nhau thôi.

Sát sinh, trộm cắp, tà dâm, nói bậy, uống rượu là ngũ đại giới do Phật giáo quy định. Nhưng trong cuộc sống còn có rất nhiều giới, ví dụ cai thuốc, cai rượu, cai thức khuya, cai chơi trò chơi, cai nữ sắc, cai WeChat... Tất cả những người thành đạt, nhất định sẽ giữ giới rất nghiêm khắc, cũng chính là tự kỷ luật. Có giữ giới mới có thể khiến bản thân mình chuyên tâm hơn, mới có thể gặt hái thành tựu.

Nhân viên “Phật hệ” cần xây dựng một vài giới luật cho bản thân mình: cai đến muộn, cai về sớm, cai chuyện phiếm trên mạng, cai chơi trò chơi trong giờ làm việc, cai lợi dụng công ty, cai công việc chính trị của công ty, cai tranh giành danh lợi... Những nhân viên này nếu đạt đến mức “có cũng được, không có cũng tốt, xem nhẹ tất cả” đối với việc thăng chức, tăng lương, mới là nhân viên “Phật hệ” thực sự.

4.

“Phật hệ” thực sự sẽ “nhẫn nhục”

Nếu có người mắng chửi bạn, nói xấu bạn, vạch trần điểm yếu của bạn trước mặt rất nhiều người, bạn sẽ làm thế nào?

Câu trả lời của một “Phật hệ” thực sự là vẫn vô cùng cung kính với người đó, coi người đó là thầy tốt bạn hiền.

Có người lấy cắp của bạn rất nhiều tiền, hoặc có người lừa gạt tiền của bạn, bạn nên làm thế nào?

Nếu bạn là một “Phật hệ” thực sự, còn phải chúc phúc cho người đó, chúc người đó sớm cải tà quy chính.

Dù bạn không có lỗi, có người vẫn muốn hại bạn, bạn phải làm thế nào?

Nếu bạn là một “Phật hệ” thực sự, đừng oán hận người đó, cần đồng cảm với người đó hơn, nhiều lần đặt mình vào vị trí của người đó để suy nghĩ. Bởi vì “Phật hệ” thực sự sẽ tin tất cả những việc xảy ra đều là nhân duyên hòa hợp, phía sau của tất cả các sự việc, đều có nhân quả tiềm ẩn.

Có thể làm được như vậy mới là “Phật hệ” thực sự! Lúc này bạn mới có thể “có cũng được, không có cũng tốt, xem nhẹ tất cả” đối với những sự việc không thoái mái thường ngày.

5.

“Phật hệ” thực sự sẽ “tiến thủ”

Tăng nhân xuất gia, không phải cả ngày không làm gì cả. Ngày nào họ cũng thức dậy từ bốn giờ sáng, bốn rưỡi tham gia lớp học buổi sớm, có những hôm phải ra ngoài sườn núi làm việc từ sáng tới chiều, buổi tối tụng kinh ngồi thiền. Tôi đã ở trong chùa vài tháng, không hề cảm thấy thoải mái nhẹ nhàng hơn hồi còn đi làm.

Bạn suy ngẫm về bản thân mình xem, ngày nào cũng bận rộn từ sáng đến tối vì điều gì? Chẳng phải vì muốn cuộc sống của cả gia đình từ già đến trẻ đều hạnh phúc hơn một chút, vui vẻ hơn một chút sao?

Vì hạnh phúc của vài người mà bạn đã bận rộn như vậy, “Phật hệ” thực sự, vì muốn chúng sinh khắp thiên hạ đều thoát khỏi khổ thì buộc phải càng tiến thủ hơn!

“Phật hệ” thực sự biết rằng thân thể con người hiếm có, Phật pháp khó nghe, luân hồi nạn họa, mọi phiền não đều khổ, thế sự vô thường, do đó vì lợi ích của chúng sinh, họ sẽ trân quý từng giây từng phút, tiến thủ tu hành.

Những chuyện vặt vãnh kia, những lợi ích nhỏ nhặt đó, “Phật hệ” thực sự không có thời gian so đo, vì vậy “có cũng được, không có cũng tốt, xem nhẹ tất cả”.

6.

“Phật hệ” thực sự sẽ “thiền định”

Không phải là để mỗi người đều ngồi “thiền”. Lần trước xem người dẫn chương trình Lương Đông phỏng vấn họa sĩ Thái Chí Trung, thầy Thái nói, khi ông vẽ, cả thế giới sẽ chỉ có một mình ông.

Tôi nghĩ đó chính là trạng thái thiền định.

“Phật hệ” thực sự, sẽ chuyên tâm làm tốt việc của mình, sẽ làm một việc gì đó suốt mươi năm, hai mươi năm, thậm chí cả đời. Nhịp sống của xã hội ngày nay càng ngày càng nhanh khiến con người trở nên nồng nỗi, bất an, và thiền định chính là để tâm trí bạn yên định. Xét theo nghĩa hẹp là yên định trong thời điểm hiện tại, xét theo nghĩa rộng là cả đời chỉ làm một việc.

Khi bạn học được cách “giữ giới”, “tâm trí” của bạn sẽ chịu ít phiền nhiễu, dần dần sẽ trở nên “yên định”; Khi “tâm trí” yên định, bạn sẽ phát hiện ra mọi sự việc trên thế giới này đều trở nên đơn giản như vậy, lúc đó, bạn tràn đầy trí tuệ. Giới sinh định, định sinh tuệ.

Khi bạn học được “thiền định”, phiền nhiễu khác đối với bạn không còn là phiền nhiễu, “có cũng được, không có cũng tốt, xem nhẹ tất cả.”

“Phật hệ” thực sự sẽ phát đại nguyện, sẽ bồ thí, sẽ giữ giới, sẽ nhẫn nhục, sẽ tiến thủ, sẽ thiền định, họ dần dần gợi mở trí tuệ “bát nhược”.

Đại Đức Phật của “Phật hệ” nói, nhất thiết hữu vi pháp, như mộng huyễn bào ảnh, như lô diệc như điện, ứng tác như thị quán!

“Phật hệ” thực sự sẽ chuyên tâm thuần phục tâm tưởng của chính mình. Mọi phiền nhiễu của thế tục đối với người đó: “có cũng được, không có cũng tốt, xem nhẹ tất cả”.

Nhân sinh nơi nơi đều là tu hành | Quỷ Cư Ớc Thất

Đây, chính là “Phật hệ” theo cách hiểu của tôi!

Bảy lời khuyên dành cho dân công sở

Chỉ nghĩ tới lợi ích của công ty, lợi ích của người khác, không hề lo lắng chuyện được mất của cá nhân, đây cũng chính là “vô ngã” chăng? Mà kiểu “vô ngã” này, kiểu người không so đo được mất này, cuối cùng thường sẽ được nhiều hơn.

Có độc giả hỏi tôi: Anh Thất, anh có lời khuyên gì hay dành cho dân công sở không?

Đây là một câu hỏi hay, hôm nay, tôi tổng kết bảy lời khuyên của tôi dành cho dân công sở.

Tôi đã đi làm mười bảy năm, trước đây từng là dân công sở, từ nhân viên bình thường đến team leader (lãnh đạo nhóm), từ chủ quản cấp cơ sở đến lãnh đạo cao cấp trong công ty. Sau đó tôi làm tự do, cũng từng khởi nghiệp làm ông chủ, lời khuyên của tôi chắc cũng có giá trị tham khảo nhất định.

1

Đừng cân bằng giữa cuộc sống và công việc

Một cô gái trẻ làm nghề thiết kế mỹ thuật, là đồng hương của tôi, cô ấy hỏi tôi làm thế nào để cân bằng giữa công việc và cuộc sống. Tôi nói em mới tốt nghiệp được hai năm, cân bằng gì chứ, chịu khó nghỉ cách nâng cao năng lực đi.

Đừng nghe những người nói với em rằng cần cân bằng giữa công việc và cuộc sống, với trải nghiệm hiện nay của em, em sẽ không thể làm được điều đó.

Bây giờ không phải là thời đại công nghiệp hóa, mà là thời đại mạng internet. Thời đại công nghiệp hóa, mỗi ngày bạn đi làm vài tiếng, tới công xưởng làm xong việc là xong, về nhà chính là cuộc sống. Thời đại mạng internet, rất nhiều công việc làm trực tuyến, có thể dùng điện thoại di động để hoàn thành, trong cuộc sống có công việc, trong công việc có cuộc sống, bạn có thể phân định rõ ràng không? Nếu đã không thể phân định rõ ràng thì đừng cố nữa.

Không cần cố cân bằng mà cần học cách quản lý thời gian, coi cuộc sống và công việc là một chỉnh thể để quản lý, chúng vốn dĩ là một chỉnh thể. “Người” là một chỉnh thể mà, dù bạn đang làm việc hay bạn đang sống, đó đều là bạn. Chỉ cần chỉnh thể hài hòa khỏe mạnh, thêm một chút công việc hay thêm một chút cuộc sống cũng không có vấn đề gì.

Nếu bạn quan sát kĩ một chút, những người thường xuyên suy nghĩ xem làm thế nào để cân bằng giữa công việc và cuộc sống, thì công việc và cuộc sống của họ thường không được như ý, bởi vì họ coi việc cân bằng giữa công việc và cuộc sống là một cái cớ. Cuộc sống không tốt, anh ta cho rằng là do ảnh hưởng từ công việc; Hiệu quả công việc kém, anh ta cho rằng là do cuộc sống kim häm. Nguyên nhân thực sự là gì? Bạn cần có phán đoán của riêng mình.

Căng thẳng trong một khoảng thời gian, sau đó nghỉ ngơi thư giãn trong một khoảng thời gian, sau đó nữa lại căng thẳng trong một khoảng thời gian, kết hợp giữa căng thẳng và nghỉ ngơi, phù hợp với tự nhiên.

Vì vậy, đừng nghĩ đến việc cân bằng gì đó, mà cần đạt tới độ toàn bộ thể xác và tinh thần hòa nhập vào hiện tại.

2 Đừng sống tạm bợ

Mẹ tôi hơn sáu mươi tuổi rồi, luôn thích hỏi thăm về công việc của người khác, hễ nhà có khách liền hỏi người ta làm nghề gì, một tháng kiếm được bao nhiêu tiền. Khi nghe người đó nói công việc của anh ta rất nhàn, lương thưởng cao, chỗ làm lại gần nhà, mẹ tôi sẽ bảo: “Ôi chao, đúng là một công việc tốt!”

Quan điểm của mẹ tôi, thời điểm những năm 70, 80 của thế kỷ 20 quả đúng như vậy, nhưng bây giờ đã ngược lại rồi. Công việc nhẹ nhàng, lương cao, chỗ làm gần nhà đôi khi cũng là công việc “tệ nhất”. Công việc như vậy rất dễ khiến năng lực giảm sút, trở nên lười nhác, hiểu biết hạn hẹp, ước vọng nhiều nhưng năng lực hạn chế, thậm chí phê bỏ cả một con người.

Có người nói, lương cao luôn là ưu điểm chứ!

Lương cao chỉ là tạm thời, tốt nghiệp được hai năm, lương tháng hai vạn đồng được coi là cao nhỉ? Nhưng tốt nghiệp hai mươi năm lương tháng vẫn hai vạn đồng,

có được coi là cao không? Ngay cả mức lương hai vạn đồng một tháng, sau khi trừ thuế, trừ sinh hoạt phí, mỗi tháng có thể tiết kiệm tầm nghìn đồng đã là rất tốt rồi. Một năm mươi vạn, mươi năm một trăm vạn, làm việc ba mươi năm vẫn không đủ mua một căn nhà ở đường vành đai năm của Bắc Kinh.

Tôi có một bạn học, sau khi tốt nghiệp xin vào làm kỹ thuật viên cho một đơn vị sự nghiệp nào đó, lương tháng tầm nghìn đồng, hằng ngày chín giờ sáng vào làm năm giờ chiều tan ca, chúng tôi đều ngưỡng mộ cậu ấy. Hai năm trước trong một buổi họp mặt, cậu ấy nói mức lương đã tăng lên hơn một vạn đồng, mua được một căn nhà nhỏ, có hai con, cuộc sống khá chật vật. Tôi hỏi, tại sao cậu không đổi một công việc khác, cậu ấy đáp: “Sau hơn mươi năm, tớ cảm thấy bản thân mình đã là đồ phế liệu rồi, ngoài chút việc ở đơn vị ra thì chẳng biết làm gì cả.”

Có người luôn cảm thấy làm ít việc hơn một chút, nhận được nhiều tiền hơn một chút, như vậy bản thân mình đang được hưởng lợi. Thực ra họ đã nhầm rồi, cho dù mỗi năm mất hai mươi vạn đồng nuôi không một nhân viên, chút tổn thất này đối với công ty cũng không thấm vào đâu. Người thực sự chịu tổn thất không phải là công ty mà là bản thân nhân viên, thứ lãng phí chính là cuộc đời của anh ta!

Vì vậy tuyệt đối đừng sống tạm bợ, đừng mong hưởng lợi từ công ty.

3.

Đừng luôn nghĩ đến sự công bằng

Tôi thường xuyên nghe có người nói, “việc này không công bằng!” Trong cuộc sống, chúng ta cố gắng muốn công bằng, nhưng trong công việc làm gì có nhiều công bằng như vậy?

Cùng một công ty, cùng một bộ phận, cùng một đơn vị, không cùng một người, mức lương có thể khác biệt rất lớn. Người có mức lương giống nhau, nội dung công việc cũng có khác biệt lớn. Bắt buộc phải thừa nhận chuyện này!

Rất nhiều công ty không công khai và không được phép thảo luận về mức lương, tiền thưởng. Bởi vì đó là chuyện không công bằng. Nhưng sự không công bằng này, trong phạm vi công ty là công bằng, chỉ là từng nhân viên sẽ cảm thấy không công bằng mà thôi.

Con người dễ nhìn ra ưu điểm của bản thân mình, nhìn rõ khuyết điểm của người khác; Quen đánh giá cao bản thân mình, đánh giá thấp người khác. Khi bạn cho rằng năng lực của mình tương đương với người khác, chắc chắn là người khác mạnh hơn bạn nhiều. Khi bạn cho rằng mức đai ngộ của mình không công bằng, đừng ngại suy ngẫm xem liệu có phải mình đã đánh giá bản thân quá cao không.

Vì vậy, trong công ty, đừng nghĩ đến chuyện công bằng hay không công bằng. Hãy tranh thủ giành lấy thứ bạn cần, có thể chấp nhận được thì chịu khó làm việc, không thể chấp nhận được thì chuyển sang chỗ khác, không liên quan tới công bằng.

4.

Đừng để ý tới lời hứa của ông chủ

Khi các bạn trẻ hẹn hò yêu đương sẽ thề non hẹn biển, nhưng cuối cùng lại dứt khoát chia tay, thậm chí không ít người còn coi nhau như kẻ thù. Những lời thề non hẹn biển trước đây đều là giả dối ư? Còn nhớ hồi tôi đang yêu, bạn gái nói sẽ mãi mãi yêu tôi, nhưng sau đó khi chia tay lại nói rằng không còn yêu tôi nữa. Tôi không hiểu, vậy trước đây cô ấy đã lừa dối tôi sao?

Sau đó tôi mới hiểu rõ: mãi mãi đôi khi không biểu thị độ dài của thời gian, mà là biểu thị độ sâu tình cảm của đối phương dành cho bạn.

Trong công việc cũng như vậy. Đôi khi ông chủ sẽ đưa ra không ít lời hứa với bạn, nhỏ thì là một bữa ăn hoặc mức thưởng của một dự án, lớn thì là cổ đông hoặc cổ phần. Nhưng đến cuối cùng, phần lớn những lời hứa của ông chủ đều không thành hiện thực. Điều này không có nghĩa là ông chủ giả dối, mà là khi đó ông ấy vô cùng coi trọng bạn, sau đó lại không coi trọng bạn như vậy nữa mà thôi.

Xét từ góc độ lý tính, thời đại mạng internet, tất cả đều thay đổi rất nhanh, giống như “vô thường” mà Đức Phật đã giảng giải, ai có thể nói rõ những việc sau này chứ?

Vì vậy, đừng để ý tới lời hứa của ông chủ, bạn cần quyết định như thế nào thì cứ quyết định như thế ấy, chỉ cần chưa thành giấy trắng mực đen, đừng quá tin tưởng, cứ lắng nghe là được rồi. Thi thoảng dùng để bảo ban khuyên giải bản thân mình một chút, đừng quá nghiêm túc.

5.

Đừng coi mình là người ngoài

Tôi có một công ty nhỏ, vì người ít việc nhiều nên công ty tuyển thêm một chàng trai vào làm kinh doanh. Thi thoảng phải nhờ cậu ấy kiêm nhiệm thêm một chút việc khác, cậu ấy tìm mọi lý do để từ chối, nhưng cuối cùng vẫn phải làm. Sau đó cậu ấy cảm thấy không thoải mái, người phụ trách của công ty cũng cảm thấy không thoải mái, vậy là cậu ấy nghỉ việc. Trong công ty còn có một cô gái rất tích cực, công ty cần việc gì cô ấy liền làm việc ấy, trong khoảng thời gian hơn một năm, cô ấy đã đảm nhiệm các vị trí kinh doanh trực tuyến, thủ quỹ, hành chính, thiết kế sản phẩm, phát hàng, dịch vụ hậu mãi, giờ đây đã trở thành nhân viên cốt cán của công ty.

Tôi từng làm việc cho Ali chín năm, trong ấn tượng của tôi có ba đồng nghiệp thăng chức đặc biệt nhanh, trong vòng ba năm, từ nhân viên bình thường trở thành cán bộ cốt cán của công ty. Sau đó tôi tổng kết lại, họ đều có một đặc điểm chung: luôn luôn suy nghĩ cho công ty, chưa từng coi mình là người ngoài.

Khi đi làm tôi cũng được coi là thành phần tương đối nỗ lực, nhưng có một đồng nghiệp còn nỗ lực hơn cả tôi, hằng ngày sau khi tan ca về nhà anh ấy còn viết email, làm PPT, cuối tuần cũng thường xuyên nhận được email công việc của anh ấy, dự án của người khác, anh ấy cũng sẽ đóng góp ý kiến. Anh ấy thăng chức nhanh nhất trong công ty, chưa đầy ba năm, từ một nhân viên bình thường trở thành lãnh đạo cấp trung, phụ trách hạng mục quan trọng nhất.

Một lần tôi hỏi anh ấy: “Sao anh có thể say mê công việc như vậy chứ?”

Anh ấy đáp: “Say mê hay không không quan trọng, đã làm công việc này rồi, không có lý do gì để làm không tốt.”

Hãy nhớ, ở đây có một tiền đề: cần làm tốt công việc của mình trước. Nếu công việc đã giao cho bạn còn cần người khác giúp đỡ, việc này sẽ trở thành đầu đuôi lộn ngược.

Bỗng nhớ tới “vô ngã” mà Đức Phật đã nói. Chỉ nghĩ tới lợi ích của công ty, lợi ích của người khác, không hề lo lắng chuyện được mất của cá nhân, đây cũng chính là “vô ngã” chẳng? Mà kiểu “vô ngã” này, kiểu người không so đo được mất này,

thường cuối cùng sẽ được nhiều hơn. Giống như Lão Tử đã nói: “Thánh nhân bất tích, kí dĩ vi nhân, kí dũ hữu; kí dĩ dũ nhân, kí dũ đà¹.”

Vì vậy, dù công ty lớn hay nhỏ, đều không nên coi mình là người ngoài, hãy coi mình là chủ nhân. Bất luận cấp bậc, bất luận vị trí.

6.

Đừng mưu cầu ổn định

Con người đều hy vọng cuộc sống ổn định một chút, hy vọng những thay đổi ít đi một chút, nhưng càng ổn định càng khó trưởng thành, cũng giống như thế giới tự nhiên: nước chảy luôn không thôi, trực cửa quay luôn không mot, không trải qua mưa gió không thể thấy cầu vồng.

Công việc cũng giống như vậy: càng mưu cầu ổn định, bạn sẽ càng nhỏ bé yếu ớt. Nếu hằng ngày chỉ làm những việc quen thuộc nhẹ nhàng, sau một năm quay đầu nhìn lại, bạn sẽ phát hiện ra đó là quãng thời gian lãng phí.

Gia đình cần ổn định, công việc cần thay đổi. Đừng lo sợ thách thức, đừng sợ hãi thay đổi. Thay đổi mà tôi nói ở đây không phải là cách vài tháng lại đổi một công việc, mà là cần đặt ra một vài mục tiêu có tính thách thức, ví dụ tiếp nhận dự án có độ khó cao hơn, thử đặt bản thân mình vào một vài hoàn cảnh không dễ chịu. Quá trình có thể sẽ đau khổ, nhưng dù dự án thành bại, bạn đều là người chiến thắng, bởi vì bạn nhất định sẽ trưởng thành.

Bậc đại tu hành Năng Hải Thượng Sư nói: “Thuận cảnh dễ chịu, bát nhược vô duyên.”

Đây không chỉ nói về tu hành, công việc cũng như vậy, đây cũng chính là việc vượt ra khỏi vùng an toàn mà chúng ta thường nói.

Có người bảo, bản thân công việc của tôi rất nhàn hạ mà, vậy thì phải làm thế nào?

Không sao, bạn có thể đặt ra cho công việc của mình mục tiêu cao hơn.

¹ Tạm dịch: Bậc thánh nhân vô dục không tích trữ, càng giúp người, mình càng có dư, càng cho người, mình càng có nhiều.

Nếu bạn cảm thấy công việc vô cùng ổn định, ổn định trong khoảng thời gian rất dài thì bạn cần cảnh giác, đây không phải là một việc hay.

7.

Đừng quên chủ động học tập

Sau giờ làm việc, rất nhiều người không chịu học hành thêm, hoặc không từng chủ động học tập.

Có một chàng trai, cậu ấy nói không thích công việc hiện tại, cảm thấy công việc thiết kế rất thú vị, còn rất hứng thú với việc làm video clip.

Tôi hỏi: “Sao em biết em thích công việc đó chứ?”

“Hai tháng trước nhà thiết kế đã nhờ em cắt ghép biên tập video clip, em thử một chút, thấy rất thú vị.”

“Em có học được không?”

“Lần đó chỉ cần em làm những thao tác đơn giản, cô ấy nhanh chóng dạy em biết cách làm. Rồi lại thêm một video clip, sau hai ngày bận rộn em đã giúp cô ấy hoàn thành, các kỹ thuật cắt ghép biên tập video clip khác em vẫn chưa biết.”

“Sau đó thì sao? Em có tiếp tục học cắt ghép biên tập video clip không?”

“Không ạ.”

Sau đó tôi nói với cậu ấy: “Nếu em thật sự có hứng thú, hoàn toàn có thể dành một tiếng mỗi ngày học cắt ghép biên tập video clip. Nếu kiên trì trong một tuần, em sẽ học được những thao tác cơ bản; Nếu em kiên trì trong nửa năm, chắc em sẽ trở thành một người thạo nghề trong lĩnh vực này; Nếu em kiên trì trong ba năm, chắc chắn em sẽ thành chuyên gia đấy.”

Chàng trai ấy chính là một ví dụ điển hình.

Vì vậy, đừng nói bản thân mình quá bận, đừng nói không đúng chuyên ngành, đừng nói không có kinh nghiệm và không hiểu, chỉ cần kiên trì chủ động học tập, tất cả đều không thành vấn đề.

Tốt, bảy lời khuyên đã được nói xong.

Có người hỏi: Có lời khuyên thứ tám không? đương nhiên là có, lời khuyên thứ tám là hãy đọc lại một lần nữa bảy lời khuyên trên.

Lời khuyên chỉ là lời khuyên, không thể coi là giáo điều, mỗi người đều là một cá thể đặc biệt, lời khuyên chưa chắc đã phù hợp với từng người. Viết nhiều như vậy, chỉ là cung cấp một vài phương hướng suy nghĩ, nếu có người có được gợi ý sau khi đọc xong đã là rất tốt rồi.

CHƯƠNG NĂM

Nhân sinh nơi nơi đều là ta hành

Cảnh sắc tuyệt diệu,

Thường xuất hiện ở những nơi không có dấu chân người.

Linh tính vĩ đại,

Sẽ thức tỉnh khi rơi vào đường cùng.

Tu hành trong sáng tác

Mỗi người vốn dĩ đều sở hữu trí tuệ. Nếu trí tuệ của một người già tăng, vậy chắc chắn dục vọng và chấp trước của anh ta đã ít hơn, từ đó trí tuệ được thể hiện nhiều hơn, đây cùng là biểu hiện của sự tiến bộ trong tu hành.

Về việc sáng tác, tôi từng suy ngẫm rất nhiều lần.

Bắt đầu từ tháng 1 năm 2013, đã viết được hơn sáu năm. Hồi đó tôi lên kế hoạch viết trong khoảng mười năm, giờ đây xem ra cũng có thể đạt được mong đợi.

Ban đầu, việc sáng tác xuất phát từ sở thích, sau đó phát hiện ra đây là một sự trợ giúp đắc lực để gia tăng sức ảnh hưởng và gây dựng sự nghiệp của mình. Nói theo cách khác, sáng tác vừa có danh lợi có thể kiếm tiền. Fan hâm mộ càng nhiều, danh tiếng càng lớn, danh tiếng càng lớn sức ảnh hưởng càng rộng rãi, đi diễn thuyết, mở lớp đào tạo, bán hàng đều có thể kiếm được nhiều tiền hơn.

Cách suy nghĩ này kéo dài cho tới năm 2016, trong thời gian xuất gia ngắn hạn, tôi đã cảm nhận rất nhiều, suy ngẫm rất nhiều. Tôi hỏi bản thân mình: Có thật sự muốn tu hành không?

Nếu muốn tu hành thực sự, cần thành thật với chính mình, đừng tự lừa dối bản thân. Không thể ngoài miệng thì nói “cao sang vĩ đại hào hùng”, nhưng trong lòng lại muốn có thêm nhiều danh lợi.

Sau khi kết thúc đợt xuất gia ngắn hạn, tôi rất mâu thuẫn. Một mặt fan hâm mộ càng ngày càng nhiều, sự nghiệp phát triển mạnh mẽ; Mặt khác, nếu tiếp tục như vậy sẽ không có tác dụng đối với việc tu hành. Xung đột này khiến tôi có phần không biết phải làm thế nào.

Đến năm 2017, tôi bắt đầu không viết lách gì nữa, bởi vì tôi muốn chuyên tâm tu hành. Đã muốn chuyên tâm tu hành, “danh” và “lợi” đều là trở ngại.

Kiểu trạng thái này liên tiếp duy trì cho tới năm 2018, đó là một năm thoái mái nhất trong sự nghiệp sáng tác của tôi. Có một khoảng thời gian rất dài tôi không viết gì cả, phần lớn những bài đăng trên tài khoản công khai đều là các bài viết của

Vạn Năng Lộc và bài viết cũ, điều này khiến những cộng tác viên của công ty cảm thấy khó xử trong một thời gian.

Mãi cho tới một khoảng thời gian trước, tôi bắt đầu suy nghĩ về việc: làm thế nào để tu hành trong sáng tác?

Nếu có thể tu hành trong sáng tác thì sẽ hoàn mỹ! Không phụ Như Lai không phụ mình!

Tu hành là gì?

Tu hành theo cách hiểu của tôi là thuần phục tâm tưởng, đây là quá trình, cũng là kết quả. Làm thế nào để thuần phục tâm tưởng của chính mình? Trong Phật pháp có sáu cách: bố thí, giữ giới, nhẫn nhục, tiến thủ, thiền định, bát nhược.

Vậy làm thế nào để có thể tu hành trong sáng tác từ sáu phương diện này?

1. **Bố thí**

Sáng tác để độc giả đọc. Tại sao phải viết? Xuất phát điểm là gì? Điều này rất quan trọng.

Bố thí nói về bố thí tiền của và bố thí pháp, bố thí tiền của thì dễ lý giải. Nếu có thể lan tỏa một chút năng lượng và trí tuệ đúng đắn thì chính là bố thí pháp, nhưng tôi không cho rằng mình có khả năng thực hiện bố thí pháp. Đây không phải là khêu tốn, so với rất nhiều cao nhân tu hành mà tôi biết, họ hiểu nhiều hơn tôi, tu hành tốt hơn tôi, trí tuệ cao hơn tôi.

Tôi không thể đảm bảo phương pháp tôi giảng là chính xác, càng không thể đảm bảo các quan điểm không thiên vị, vì vậy không thể coi là bố thí pháp.

Dù tôi viết hay đến mấy, có thể hay hơn Đức Phật không? Kinh Phật nhiều như vậy, những bạn muốn học Phật sẽ đọc Kinh Phật, nhất định có giá trị hơn việc đọc các bài viết của tôi nhiều.

Vậy xuất phát điểm của tôi là gì?

Suy nghĩ đầu tiên của tôi khi viết trên tài khoản công khai là: là chính mình, là con người thật sự của mình. Tôi viết văn chỉ vì muốn thể hiện con người thật của

mình, dù đúng hay sai. Dù chỉ có một độc giả đọc được bài viết của tôi, biết trên thế gian này còn có một con người suy nghĩ vấn đề như vậy, nhìn nhận thế giới này như vậy, làm việc như vậy, sống như vậy, là đủ rồi.

Một người muốn trưởng thành cần đọc hàng vạn cuốn sách, đi hàng vạn dặm đường, gấp gỡ vô số người. Tôi nguyện trở thành một, trong “vô số” người mà độc giả cần gặp trong quá trình trưởng thành.

Cuối cùng, dù bài viết của tôi chỉ có một chút ít làm gương, hoặc không có chút noi gương, chỉ mang lại chút niềm vui cho độc giả cũng đã đủ rồi. Vì vậy đừng nên cho rằng những điều tôi nói là đạo lý, chỉ dùng để tham khảo và noi gương là tốt rồi!

Phần lớn các bài viết của tôi đều mang lại thu nhập từ số lượng lượt yêu thích, trung bình mỗi bài viết có khoảng trên dưới một nghìn lượt thích. Tôi đều dùng số tiền đó để bồi thí, trường hợp cần để lại danh tính, tôi đều viết: Văn Đức và các độc giả của anh ấy. Ủm, sau này còn có thể trực tiếp sửa thành các độc giả của Văn Đức. Hãy để số tiền nhuận bút đó thành tiền bồi thí nhé.

2. Giữ giới

Giới dễ dàng phạm phải nhất trong sáng tác là “nói láo”. Nói dối, nói khoác lác, nói xấu người khác. Bản thân mình không làm được nhưng giả vờ mình tu hành rất tốt. Hoặc sáng tác vì tiền bạc nhưng giả vờ là vì bồi thí. Tôi từng thụ giới Bồ Tát tại gia, từng thụ Chú tiểu thập giới¹, mấy năm nay luôn rất thận trọng, cõi gắng không để bản thân mình phạm giới.

Quả thực, văn chương rất khó đạt tới mức hoàn toàn chân thực, có một vài bài viết, để tránh gây ảnh hưởng không tốt tới một vài người nào đó trong cuộc sống hiện tại, cần phải xử lý một vài chi tiết. Nếu tôi nói rõ ràng rằng tôi viết tiểu thuyết, vậy chắc chắn có thành phần biên soạn, dù trong tiểu thuyết có nói rằng đây là sự thật như thế nào đi chăng nữa, đó đều không thể là sự thật.

¹ Chú tiểu thập giới: thường phải làm chú tiểu mười năm mới được thọ giới Sa di. Thập giới Sa di là mười giới cấm hành Sa di phải vâng thọ.

Khi sáng tác, có thể giữ giới hay không, có thể không tham lam hay không, là một khảo nghiệm không nhỏ đối với bản thân, cần thường xuyên nhìn lại nội tâm.

3. **Nhẫn nhục**

Trước đây sau khi viết xong, khi đọc những lời bình luận, cảm xúc sẽ thăng trầm bất định. Có người khen ngợi vài câu, tâm trạng rất phấn chấn; Có người phê bình vài câu, thậm chí sẽ bức bối bất bình. Giờ đây ý thức được rằng đó là đối tượng tu hành rất tốt. Cái gọi là đối tượng tu hành chính là các tình huống khiến bản thân mình phiền não.

Hiện tại khi tôi đọc bình luận, cũng thi thoảng trả lời bình luận của độc giả. Gặp những lời khen ngợi, tôi nhắc nhở bản thân mình không được kiêu ngạo. Đây đều là những người có duyên mới theo dõi tôi, người không thích tôi đã hủy theo dõi từ lâu rồi. Gặp những lời phê bình, trong lòng vẫn cảm thấy không thoải mái. Nhưng ý nghĩ đó vừa nhen nhóm, giác sát lập tức xuất hiện: Ô, đối tượng này sinh rồi. Lúc này tôi sẽ khẽ khẽ mỉm cười, để nó qua một bên.

Đối với tôi, đọc bình luận của các bài viết là đối tượng tốt nhất để luyện tập nhẫn nhục.

4. **Tiến thủ**

Con người luôn có tính lười biếng, tôi thích ngủ, thích đọc tiểu thuyết, thích không làm gì cả. Đôi khi không muốn viết, không phải vì không có thời gian, mà là vì lười.

Nếu tôi có thể tiến thủ một chút, khắc phục tính lười, sáng tác nhiều hơn, suy nghĩ nhiều hơn, cũng là một cách tiến thủ chẳng?

5. **Thiền định**

Thiên định ở đây muốn nói về khả năng tập trung, không nhất định phải ngồi thiền. Sáng tác cũng có thể rèn luyện khả năng tập trung của con người, ít nhất là đúng với tôi.

Hiện giờ tôi rất ít dùng điện thoại di động, nhưng vẫn không thể buông bỏ được. Viết một bài viết cần hai, ba giờ đồng hồ. Trong hai, ba giờ đồng hồ đó, tôi có thể duy trì tập trung không? Đây là cách rất tốt để kiểm nghiệm khả năng tập trung của chính mình.

Không chỉ như vậy, sau khi viết xong một bài viết còn có thể luyện tập thiền định tốt hơn.

Sau khi viết xong, tôi muốn đọc bình luận của độc giả, xem số lượng người đọc, số lượt yêu thích... cứ vài phút lại kéo xuống phần cuối của bài viết trên tài khoản công khai. Việc này quả thực rất dễ gây rối loạn tâm trí. Trước đây không ý thức được điểm này, sau khi nhận ra vấn đề rồi, hiện tại nếu có ý định kiểm tra phía cuối của tài khoản công khai, giác sát lập tức xuất hiện: Ô, ý định lại xuất hiện rồi đây.

Ngoài ra, còn có một phương pháp luyện tập thiền định cao hơn nữa: luôn duy trì giác tri, giác sát hành động và ý định của mình trong từng khoảnh khắc.

Tôi đã luyện tập thiền định thông qua sáng tác như vậy.

6. Bát nhược

Bát nhược, nghĩa là có trí tuệ. Có thể làm được: giác sát xuất phát điểm của mình trước khi sáng tác, khi sáng tác duy trì tính chân thực không phạm giới, duy trì sự tập trung, sau khi sáng tác xong có thể không bị trở ngại bởi những lời bình luận, số lượng người đọc, số lượt yêu thích... thường ngày có thể khắc phục tính lười, viết nhiều hơn, bản thân việc này chính là trí tuệ.

Có trí tuệ hay không, còn có một phương pháp kiểm nghiệm rõ ràng hơn: liệu có càng viết càng hay không?

Bài viết có ích hơn đối với mọi người không? Có vừa gần gũi dễ hiểu lại hàm ý sâu xa không? Có càng nhiều người muốn đọc và chia sẻ không? Đây đều là những

tiêu chuẩn để đánh giá độ hay dở của bài viết, đương nhiên, nếu bị những tiêu chuẩn này gây trở ngại, bản thân lại không phải là trí tuệ rồi.

Những thứ đó đều chỉ là kết quả, làm thế nào để có thể càng có trí tuệ?

Nửa năm gần đây, tôi có một trải nghiệm rất sâu sắc là mỗi người vốn dĩ đều sở hữu trí tuệ. Nếu trí tuệ của một người gia tăng, vậy chắc chắn dục vọng và chấp trước của anh ấy đã ít hơn, từ đó trí tuệ được thể hiện nhiều hơn, đây cũng là biểu hiện của sự tiến bộ trong tu hành.

Trên đây là những suy nghĩ và thực tiễn của tôi về việc tu hành trong sáng tác. Đương nhiên không phải muốn khuyên bảo tất cả mọi người đều như vậy, nếu ai thích sáng tác, đừng ngại tham khảo một chút.

Có người nói, hiện nay tôi sáng tác vì danh vì lợi. Việc này cũng rất bình thường, đại đa số mọi người đều như vậy, rất nhiều năm trước đây tôi cũng như vậy. Bố thí không thể làm gương, những việc khác có thể làm gương chứ nhỉ.

Tu hành trong thất tình

Mỗi đau khổ rồi sẽ qua đi, không có trường hợp ngoại lệ.

Có một câu hỏi đáng để hỏi đi hỏi lại: Tại sao phải tu hành? Mỗi người đều có câu trả lời khác nhau.

Tu hành, không phải vì để sống hạnh phúc,
Không phải vì muốn trở nên cao thượng,
Cũng không phải vì muốn làm một người tốt,
Mà là vì thuần phục tâm tưởng.

Khi hiểu rõ quan điểm này, mọi trải nghiệm trong cuộc sống đều có thể dùng để tu hành, bao gồm cả việc thất tình.

Đối với đại đa số mọi người, thất tình là một chuyện đã không muốn xảy ra còn vô cùng đau khổ, nhưng cũng không phải là không chỗ nào đúng. Thanh thiếu niên vì thất tình mà trở nên trưởng thành, người trưởng thành vì thất tình mà càng trân quý tình cảm, thi nhân vì thất tình mà tư duy văn học tuôn trào. Triết gia đã nói, thất tình là ngọn nguồn sáng tác của văn học vĩ đại.

Có thể bạn chưa từng trải qua chuyện thất tình, hoặc bạn sớm đã bước ra khỏi trạng thái thất tình, nhưng điều đó không gây trở ngại tới việc bạn đọc đoạn văn này, bởi vì nó sẽ cho bạn biết chân tướng của “tình yêu”. Huống hồ bạn còn không biết lần thất tình tiếp theo sẽ xảy đến khi nào, cũng giống như không biết mỗi tình tiếp theo bao giờ mới bắt đầu, cho dù hiện nay bạn đang ở độ tuổi nào.

Có người bạn nửa đêm nhắn tin cho tôi, cậu ấy nói không thể tiếp tục sống, cảm thấy tất cả đều mất hết ý nghĩa, nghĩ tới chuyện tự sát. Tôi tưởng rằng cậu ấy bị trầm cảm, sau đó cậu ấy nói bị thất tình. Tôi bật cười, bảo: “Yên tâm đi, không chết được đâu! Chẳng phải chỉ là thất tình thôi sao? 90% mọi người đều đã từng trải qua, cũng đau khổ và muốn tự sát giống như cậu, giờ đây chẳng phải vẫn đang sống tốt đấy thôi.” Sau đó lại nhắc nhở: “Hãy trân trọng tình cảm và hoàn cảnh ấy, cảm

giác này có thể gặp nhưng không thể mong cầu, cả đời cũng sẽ không có được vài lần."

Thực tế quả thật như vậy. Tôi quen biết nhiều người như thế, chưa có ai cả đời không thoát khỏi trạng thái thất tình cả, cậu bạn muốn tự sát kia hai tháng sau cũng bắt đầu có tình yêu mới. Cũng có người sau khi thất tình đã đau khổ suốt mấy năm, đó là bởi vì bản thân người đó thật sự không muốn thoát ra. Mặc dù thất tình là một kiểu đau khổ, nhưng nó cũng "ngọt ngào", dễ khiến người ta bị nghiện. Có người thà rằng đắm chìm trong nỗi đau của thất tình, cũng không muốn đón nhận cô đơn và lạnh lẽo.

Mọi đau khổ rồi sẽ qua đi, không có trường hợp ngoại lệ.

Bởi vì bạn là người, nên đương nhiên sẽ gặp đau khổ. Đau khổ nhất định đều sẽ qua đi, bởi vì bạn là người.

Tại sao có những nỗi đau liên tục trong một khoảng thời gian dài? Nếu bạn muốn tiếp tục đánh một trái bóng, cần dùng tay đập một lực thật mạnh. Đau khổ cũng như vậy, muốn duy trì đau khổ cũng cần năng lượng. Khi có người liên tục tăng thêm năng lượng cho nó, đau khổ sẽ tiếp tục tồn tại.

Thế nào là tăng thêm năng lượng cho đau khổ? Hãy một ví dụ nhé. Tiểu Minh bị thất tình, mấy ngày nay không buồn ăn uống, mất hết động lực làm việc, cuộc sống cũng không còn ý nghĩa. Một tuần sau, cảm giác này dần dần phai nhạt, cậu ấy cảm thấy tốt hơn một chút, bắt đầu giờ lại những tấm ảnh trước đây, nhớ về những kỷ niệm giữa cậu và "cô ấy". Cậu cảm thấy cuộc sống đã mất đi thứ quan trọng nhất, một cảm xúc đau thương lại trào dâng, cảm giác trước đây trở nên mãnh liệt hơn, đau khổ lại tiếp tục... Hành động "xem lại những tấm ảnh trước đây" chính là đang tăng thêm năng lượng cho đau khổ.

Bước đầu tiên của việc tu hành trong thất tình: biết rõ mọi đau khổ rồi sẽ qua đi, hơn nữa sẽ không tăng thêm năng lượng cho đau khổ.

Tiếp theo bàn luận về một chủ đề: Rốt cuộc tình yêu là gì?

Có người nói hôn nhân là nấm mồ của tình yêu. Không hẳn như vậy. Cần phải nói, thời gian là hung thủ mưu sát tình yêu.

Tất cả các mối tình, khi mới bắt đầu đều rất tươi đẹp. Ngực đập thình thịch, muốn nói mãi không thôi, căng thẳng chờ đợi, cảm giác đẹp nhất trên thế gian

chẳng qua cũng chỉ như vậy; Lâu dần, tình cảm trở nên keo sơn gắn bó, thề non hẹn biển, đây là người đang say đắm trong tình yêu; Sau một khoảng thời gian nữa, bắt đầu xuất hiện các loại mâu thuẫn, oán trách, chỉ trích, thậm chí là ghét bỏ lẫn nhau... Tại sao lại có thay đổi như vậy?

Khi “yêu” mới xuất hiện, con người không dùng trí óc, chỉ dùng “trái tim”. Trái tim thường không logic, vì vậy những người say đắm trong tình yêu luôn ngu ngốc. Ngu ngốc đến mức chỉ cần nhìn thấy đối phuơng một chút, trong phút chốc đã cảm thấy rất mãn nguyện rồi. Ngu ngốc đến mức chỉ cần một câu nói của đối phuơng, bản thân nguyện giao phó tất cả, thậm chí cả sinh mạng. Thời gian trôi đi, trí óc đã xuất hiện. Trí óc luôn mang tính logic, con người bắt đầu trở nên thông minh, học được cách so sánh. Tại sao anh đối với tôi không đủ tốt? Tại sao tôi cho đi nhiều như vậy mà không được báo đáp? Tại sao anh vẫn có quan hệ mờ ám với bạn khác giới khác như vậy? Tại sao anh không ân cần chu đáo như bạn trai của người khác...

Bạn đã hiểu rõ rồi chứ? Yêu, là sản phẩm của “trái tim”, còn “tình yêu”, là trò chơi của trí óc. Cái gọi là “thất tình”, cũng chỉ là câu chuyện của trí óc. Vì vậy, dùng “trái tim” để yêu, chứ không phải dùng trí óc phân tích.

Nếu bạn còn chưa hiểu rõ, có thể tìm đọc truyện cổ tích Họa mi và hoa hồng của Oscar Wilde, trong đó nói về sự khác nhau giữa “yêu bằng trái tim” và “yêu bằng trí óc”.

Vì vậy, bước thứ hai của việc tu hành trong thất tình: hiểu rõ tình yêu là trò chơi của trí óc, hơn nữa thất tình chỉ là câu chuyện của trí óc.

Trí óc rất thích biên truyện. Khi một chàng trai yêu một cô gái, trí óc sẽ nghĩ: A, bạn xem, cô ấy xinh đẹp biết bao, hiền thực biết bao, nho nhã biết bao, giọng nói hay biết bao, vì vậy tôi đã yêu cô ấy; Nhưng khi một cô gái xinh đẹp hơn, hiền thực hơn, nho nhã hơn, giọng nói hay hơn xuất hiện, chàng trai đó lại không có chút cảm tình với cô gái trước kia. Khi một cô gái yêu một chàng trai, trí óc sẽ nghĩ: A, bạn xem, anh ấy khôi ngô tuấn tú biết bao, tài năng biết bao, ấm áp biết bao, vì vậy tôi yêu anh ấy. Nhưng khi một chàng trai khôi ngô tuấn tú hơn, tài năng hơn, ấm áp hơn xuất hiện, cô gái này lại không buồn để mắt tới người con trai trước đó.

Vậy rốt cuộc tình yêu được nảy sinh như thế nào?

Rất nhiều khi, chúng ta quy nguyên nhân về duyên phận. Giống như trong lời bài hát: “Trăm năm tu hành ngồi cùng thuyền, nghìn năm tu hành ngủ chung gối. Mà tình yêu, chính là một hình thức thể hiện của duyên phận. Có duyên phận sâu đậm hơn một chút, thời gian chung sống sẽ dài; Có duyên phận nồng cạn hơn một chút, chẳng bao lâu sẽ chia tay.”

Kinh Đại Bát Niết Bàn có viết: “Tình yêu có hai loại. Một là Ngã Quỷ Ái¹; Hai là Pháp Ái². Người thực sự giải thoát rời xa Ngã Quỷ Ái. Xót thương chúng sinh nên có Pháp Ái. Nếu là Pháp Ái chính là giải thoát thực sự.”

Rất nhiều cái gọi là tình yêu trên thế tục chính là “Ngã Quỷ Ái”. Chẳng phải thế sao? Người nào khi yêu cũng đều muốn mình là duy nhất của đối phương, người nào khi yêu cũng mong muốn đối phương đối xử tốt với mình, người nào khi yêu cũng đều không muốn đánh mất đối phương. Khi bạn nói với người tình: “Anh (em) yêu em (anh)!“ Điều trong tâm bạn mong đợi khi đó là: “Anh (em) hy vọng có được em (anh); em (anh) cũng phải yêu tôi; em (anh) chỉ có thể ở bên tôi; em (anh) không thể có quan hệ mờ ám với bạn khác giới khác...” Đây chẳng phải là “Ngã Quỷ Ái” muốn có được, muốn chiếm hữu đó sao?

Vì vậy, bước thứ ba của tu hành trong thất tình: hiểu rõ bản chất sự ra đời của tình yêu, chỉ là nhân duyên hòa hợp.

Đến đây, đạo lý đã được giảng giải kĩ rồi. Hiểu rõ đạo lý, thử xem thực tiễn như thế nào.

Nếu bị thất tình, rơi vào trạng thái đau khổ, không nhìn thấy hy vọng, cần nhắc nhở bản thân mình: mọi đau khổ đều sẽ qua đi, nỗi đau khổ trong lúc này cũng không ngoại lệ, đừng tăng thêm nồng độ cho đau khổ.

Để không tăng nồng độ cho đau khổ, có người chọn cách tìm kiếm tình yêu mới, có người chọn cách đi du lịch để phân tán sự tập trung, nhưng phương thức tốt nhất là “giác sát”. Học được cách quan sát “nỗi nhớ”, học cách quan sát “đau khổ”, quan sát nỗi nhớ mà bạn không còn mong nhớ, quan sát đau khổ mà bạn không còn đau khổ, đau khổ tự nhiên sẽ không còn nồng độ nữa, đây chính là “chỉ” trong thiền tu.

¹ Ngã Quỷ Ái: là kiểu tình yêu phàm phu, đầy rẫy dục vọng và mưu cầu.

² Pháp Ái tương đồng với kính yêu, không bị phiền não làm phiền nhiều, luôn hướng về sự giải thoát, hoàn toàn cho đi, không có chút tư tưởng chiếm hữu.

Lúc này vẫn không đủ, bạn còn cần hiểu rõ, cái gọi là thất tình chỉ là câu chuyện của trí óc, cái gọi là tình yêu cũng chỉ là nhân duyên hòa hợp. Nhìn rõ bản chất của “tình yêu” và “thất tình”, bạn tự nhiên sẽ không phiền não vì nó nữa, cũng giống như việc bạn sẽ không buồn phiền vì hiện tượng băng tan thành nước vậy, bởi vì tất cả những điều này đều là hiện tượng tự nhiên!

Nếu bạn có thể làm được đến mức này, tình yêu đã không còn là tình yêu nữa, thất tình cũng không còn là thất tình, tất cả đều là nhân duyên hòa hợp. Đây chính là “quán” trong thiền tu. Bạn học được cách “chỉ quán”, cũng chính là đã hiểu được cách thuần phục tâm tưởng như thế nào.

Đây chính là tu hành trong thất tình.

Bạn có thể đọc lại một lượt toàn bộ bài này, đảm bảo bản thân mình đã thật sự hiểu rõ mọi phương pháp đã nói trong bài, bởi vì nó thích hợp dùng cho mọi đau khổ trong cuộc sống:

Mọi đau khổ đều sẽ qua đi!

Mọi tao ngộ đều là câu chuyện của trí óc!

Mọi phát sinh đều là nhân duyên hòa hợp!

Phía sau của mọi đau khổ đều tiềm ẩn chấp trước trong thâm tâm. Khi bạn đau khổ, bạn có thể quán chiếu nội tâm, phát hiện xem bản thân mình đang chấp trước điều gì, sau đó nhìn vào chấp trước của bạn, chỉ quan sát thôi, không khước từ không nghênh đón, không hùa theo không bình luận. Bạn sẽ phát hiện ra: nhìn thấu sẽ không còn đau khổ nữa.

Tu hành trong oán hận

Khi bạn phát hiện ra cơn phẫn nộ của mình là do mong muốn không được thỏa mãn, bèn không vội oán trách người khác, cơn phẫn nộ có thể dần dần được ức chế.

1

Từ “oán hận” có phần tôn giáo hóa, nhưng từ “hận” này rất thường gặp.

Khi bạn hận một người, mong muốn nghiền nát anh ta thành trăm vạn mảnh, mong muốn anh ta ra khỏi cửa sẽ bị xe đâm... đó đều là oán hận!

Có người nói, tôi không “hận” nhiều, vậy thì từ “phẫn nộ” chắc chắn thường gặp.

Bạn thường xuyên bùng bùng lửa giận, đập bàn đứng lên, nổi trận lôi đình, không khống chế được tính nết của mình, chỉ thẳng vào mặt người khác mắng chửi... đó đều là phẫn nộ!

Có người vì người khác lái xe chen lấn, xuống xe lôi cổ tài xế ra đánh một trận!

Có người vì đồng nghiệp vu oan cho mình, liền cầm dao giết chết vợ chồng đồng nghiệp!

Có người vì mức lương chỉ tăng thêm năm trăm đồng, mong muốn nhảy lầu cùng với ông chủ!

...

Mặc dù những chuyện này rất cực đoan, nhưng đều là những ví dụ sinh động. Trong tâm trạng oán hận, bất cứ sự việc cực đoan nào cũng có khả năng xảy ra.

Vậy thì, tu hành trong oán hận như thế nào?

Xin lỗi, không có phương pháp tu hành trong oán hận. Trong tất cả các thói xấu, oán hận gây trở ngại nhất tới tu hành. “Giận là lửa trong tim, có thể đốt cháy rừng công đức.”

Tuy nhiên oán hận không thể thường xuyên thông trị bạn, một khi giác sát thấy bản thân mình có oán hận, có phẫn nộ thì sẽ có thể tu hành, từ đó hóa giải phẫn nộ.

2

Có người nói, tính tình của tôi không tốt, thường không thể khống chế bản thân, không kiềm chế được tức giận, càng những người thân quen tôi càng dễ nổi nóng với họ.

Thế nào gọi là không thể khống chế bản thân? Thực tế là đã bị tâm trạng khống chế, cũng trở thành nô lệ của tâm trạng, trở thành nô lệ của “tâm tưởng”.

Cáu giận là bởi vì phẫn nộ. Phẫn nộ được sinh ra như thế nào? Phẫn nộ là bởi vì có người ngăn cản dục vọng của bạn.

Bạn muốn thăng chức, có người không cho bạn thăng chức, bạn liền phẫn nộ; Bạn muốn phát tài, có người phá hỏng cơ hội này của bạn, bạn liền phẫn nộ; Bạn đang rất vội, chiếc xe phía trước chắn đường của bạn, bạn liền phẫn nộ; Bạn yêu thích một cô gái đẹp, có người cướp mất tình yêu của bạn, bạn liền phẫn nộ; Bạn muốn con trai có thành tích học tập tốt, con không làm được, bạn liền phẫn nộ...

Vì vậy, khi cơn phẫn nộ tăng cao, đừng vội chỉ trích đối phương sai ở đâu mà cần quan sát xem dục vọng gì trong tâm trí mình đang bị cản trở.

Rất nhiều người nói mình nóng tính quá, hãy chịu khó nhẫn耐, tính cách sẽ trở nên tốt hơn. Việc này là không thể, chỉ cần dục vọng vẫn còn, phẫn nộ nhất định sẽ nảy sinh. Giống với việc bạn đi dưới ánh mặt trời, cái bóng nhất định sẽ được sinh ra vậy.

Có người nói, tôi có thể nhẫn nhịn. Đúng vậy, bạn có thể nhẫn nhịn một lần, nhịn thêm một lần nữa cũng được, nhịn đến lần thứ ba, bạn sẽ nghiên răng lại hàn học nói: “Tao nhẫn nhịn mày rất lâu rồi đấy!!!”

Tìm thấy nguồn gốc của phẫn nộ, nhìn thấy dục vọng của mình mới có thể giảm bớt phẫn nộ.

Khi cơn phẫn nộ tăng cao, nhìn thấy sự phẫn nộ, sau đó nhìn thấy dục vọng của mình, thời điểm bạn phát hiện ra mong muốn của bản thân không được thỏa

mẫn dẫn tới cơn phẫn nộ, bèn không vội oán trách người khác, cơn phẫn nộ cũng dần dần được ức chế, chỉ đơn giản như vậy thôi. Nếu bạn phát hiện ra phẫn nộ vẫn còn tồn tại, thực ra không phải là nó vẫn còn, mà nó lại bùng phát, bạn hãy tiếp tục nhìn sự phẫn nộ của mình, dục vọng của mình, nó lại sẽ tiêu tan. Liên tục lặp đi lặp lại quá trình này, cho tới khi phẫn nộ không còn xuất hiện nữa mới thôi.

Quá trình này chính là giác sát, cũng chính là tu hành.

3

Dục vọng không có tốt xấu. Muốn làm việc thiện và muốn giết người đều là dục vọng. Có người ngăn cản bạn giết người, bạn sẽ phẫn nộ; Có người ngăn cản bạn làm việc thiện, bạn cũng sẽ phẫn nộ!

Bạn phẫn nộ là vì bạn không muốn nhận kết quả này.

Mỗi người khi làm việc đều có góc độ của riêng mình, khi hành vi của người khác không đồng nhất với góc độ của mình, phẫn nộ sẽ có thể nảy sinh.

Người tu hành càng tốt, phạm vi có thể tiếp nhận càng lớn. Khi một người quay trở lại điểm khởi đầu, có thể tiếp nhận mọi góc độ, cũng có nghĩa là người đó bằng lòng đón nhận tất cả các sự việc xảy ra, có thể đón nhận mọi khả năng.

Lấy một ví dụ, có cha mẹ rất tức giận khi kết quả thi lần đầu tiên của con không tốt, khi kết quả lần thứ hai vẫn không tốt, họ không tức giận nữa mà nghĩ cách giúp con cùng tiến bộ; Còn một vài cha mẹ khác, khi kết quả thi lần thứ hai của con không tốt, họ càng tức giận, đánh con một trận, còn không cho con ăn cơm. Kiểu cha mẹ đầu tiên chấp nhận kết quả không tốt của con, còn kiểu cha mẹ thứ hai không chịu chấp nhận hiện thực này. Kiểu cha mẹ thứ nhất đã vượt qua được vấn đề thành tích để nhìn nhận việc học tập, còn kiểu cha mẹ thứ hai luôn chấp trước về thành tích, dục vọng của họ là thành tích của con nhất định phải tốt. Khi con cái cản trở dục vọng này của họ, họ liền phẫn nộ. Khi con cái lại cản trở dục vọng này thêm một lần nữa, họ càng phẫn nộ hơn!

Đối với người tu hành thực sự, khi phẫn nộ nảy sinh, cần cảm thấy vui mừng: Ha, cơ hội tu hành lại tới rồi! Một điều thú vị là, chỉ cần bắt đầu nghĩ như vậy, phẫn nộ đã có thể suy giảm ngay trong chốc lát.

4

Khi con người phẫn nộ thực ra rất đau khổ, bản thân đau khổ, thiếu kiên nhẫn với tất cả các sự việc xung quanh.

Bạn bức bối vì chuyện của công ty, về nhà cũng sẽ không cảm thấy thoải mái với người nhà, lúc đó nếu con lỡ đóng cửa mạnh hơn một chút, bạn sẽ tức giận quá lớn: “Nói bao nhiêu lần rồi, đóng cửa phải nhẹ tay một chút, không có tai hay sao hả?” Nỗi giận xong, bạn ngồi xuống ghế sofa, cảm thấy sofa quá nóng; Bạn ngồi lên ghế đôn, cảm thấy ghế đôn quá cứng; Bạn xem tivi, thấy các chương trình rất vô vị; Bạn lướt xem tin tức trong nhóm bạn bè, thấy một số người lại đang đăng những câu chuyện quà tặng cuộc sống...

Lúc đó, bạn đã rơi vào “địa ngục” của tâm trạng rồi.

Khi trạng thái đau khổ xuất hiện trong cuộc đời bạn, khiến bạn chịu đủ nỗi giày vò, nếu bạn có thể giác sát thấy bản thân mình bị tâm trạng thao túng thì phẫn nộ sẽ giảm nhẹ, đồng thời sẽ phát hiện ra đây là một trải nghiệm kỳ diệu biết bao! Phẫn nộ hóa ra có thể tiêu tan hết.

5

Phẫn nộ luôn ngắn ngủi, oán hận lại lâu dài. Oán hận giống như một hạt mầm, có thể đâm chồi nảy lộc trong thâm tâm.

Đôi khi, ban đầu bạn còn chưa tức giận như vậy, về nhà càng nghĩ càng tức, càng nghĩ càng không đúng, thậm chí ăn không ngon ngủ không yên. Nếu không thể xả bớt, cũng không biết cách hóa giải, lâu dần oán hận sẽ trở thành một cây đại thụ. Lúc này bạn sẽ phát hiện ra cuộc sống ngày càng tồi tệ, những chuyện không công bằng trước đây đều hiện về, cảm thấy mọi người xung quanh đều đang nhầm vào bạn, trong bất cứ chuyện gì, bạn đều nhìn thấy mặt tối của nó trước.

Khi oán hận của bạn trở thành một cây đại thụ, bạn sẽ quy kết mọi lỗi lầm cho thế giới bên ngoài, quy kết cho một vài người nào đó hoặc một quãng trải nghiệm nào đó. Bạn có thể thường xuyên muốn “giết” một ai đó, hoặc mong muốn một ai đó chết đi, chỉ có như vậy bạn mới dễ chịu hơn một chút; Bạn có thể cảm thấy mọi người xung quanh đều đối xử không tốt với mình, muốn tránh xa, trốn tới một nơi

không có con người, sống một mình, cự tuyệt với thế giới; Bạn có thể cảm thấy cuộc sống quá đau khổ, nghĩ tới việc tự sát, bạn nghĩ, tự sát có thể kết thúc mọi chuyện.

Một cô gái từng hỏi tôi: “Có phải vì kiếp trước đã tạo nghiệp quá nhiều nên kiếp này tôi mới phải chịu nhiều đau khổ như vậy không, có phải tôi chết đi rồi sẽ trả được hết nợ không?”

Không hẳn như vậy. Chết, sao có thể giải quyết? Theo hiểu biết của tôi, mang theo nỗi khổ này tự sát còn khổ hơn hiện tại.

Vậy thì, có oán hận rồi, há chẳng phải không giải quyết được ư? Đương nhiên không phải như vậy.

6

Tu hành trong oán hận có một tiền đề: bạn thật sự cảm thấy phẫn nộ không tốt, thật sự cảm thấy oán hận không tốt, bạn muốn thay đổi hiện trạng!

Nếu bạn cho rằng oán hận rất bình thường, phẫn nộ cũng rất tốt, vậy thì không có vấn đề gì. Không cần quan tâm xem giác sát là gì nữa, cứ xem phim, lướt điện thoại, hút điếu thuốc, uống chén rượu, chuyện phiếm, thậm chí đi bar, đi massage chân đều rất tốt, cuộc sống vẫn đang tiếp diễn, thi thoảng cũng sẽ cảm thấy thoái mái và dễ chịu.

Tôi không hề phản đối việc này!

Mọi thay đổi nhất định đến từ nội tại. Nếu một người không muốn thay đổi, người ngoài sẽ không có cách nào khiến người đó có bất kỳ thay đổi gì.

Có người bạn nói với tôi: “Anh Thất, anh bảo tôi tha thứ cho lãnh đạo của mình, tôi không thể làm được. Dù gì tôi cũng từ nước ngoài trở về, mức lương còn không bằng một thư ký quèn của cô ta. Mọi công việc khó khăn mệt nhọc tôi đều đang làm, vất vả suốt một năm, cô ta chỉ tăng cho tôi mấy trăm đồng, còn luôn cười giả tạo nữa chứ. Tôi thấy lợm giọng khi nhìn khuôn mặt đó, chỉ mong tát cho cô ta vài cái!”

Tôi bảo: “Vậy bạn đổi công việc đi!”

Cô ấy đáp: “Chẳng có công ty nào đồng ý nhận tôi cả. Tôi đã sửa sơ yếu lý lịch, thử đi phỏng vấn, các công ty hễ nghe nói tôi đã hơn ba mươi tuổi và vẫn chưa có con liền không tuyển nữa.”

Tôi nói: “Vậy bạn không cảm ơn lãnh đạo của bạn đã tuyển dụng bạn, còn muốn đánh cô ta?”

Câu trả lời của cô ấy là công ty này thường không sa thải nhân viên, có thể ở lại được không phải là ân huệ của lãnh đạo, vì vậy vẫn không thể tha thứ cho cô ta...

Đây chính là logic oán hận của cô ấy. Với kiểu logic này, không ai có thể thuyết phục cô ấy.

Người có năng lực nhận thức tốt, thông qua trải nghiệm của người khác hoặc đọc sách, dù bản thân mình không có quá nhiều trải nghiệm, cũng sẽ suy ngẫm về ý nghĩa chân chính của cuộc sống, từ đó bước vào con đường tu hành.

Người có năng lực nhận thức bình thường, cần tự mình trải qua các loại nhọc nhằn, có phồn hoa, có lạnh lẽo cô đơn, có vui vẻ có bi thương, rèn luyện trong khổ nạn, suy ngẫm về ý nghĩa của nhân sinh, bước vào con đường tu hành.

Người không có năng lực nhận thức, dù bị giày vò như thế nào cũng sẽ không có bất kỳ hứng thú gì với việc tu hành. Khi có người nói về tu hành với người đó, anh ta sẽ khịt mũi coi khinh.

Lão Tử nói, thượng sĩ nghe Đạo, siêng năng thực hành; trung sĩ nghe Đạo, lúc nhớ lúc quên; hạ sĩ nghe Đạo, cười lớn bỏ qua. Nếu không bị người dung tục chê cười, sẽ không được coi là đại Đạo chân chính.

Nếu bạn thật sự muốn tránh xa oán hận và phẫn nộ, không muốn đau khổ như vậy, muốn thay đổi hiện trạng, cần có lòng hiếu kỳ từ trong nội tại, mở rộng tâm tưởng, tự vấn bản thân liệu có thật sự muốn thay đổi và thay đổi như thế nào.

Khi bạn giác sát thấy trong thâm tâm có oán hận, oán hận rất mãnh liệt, vậy thì chúc mừng bạn, cơ hội tu hành đã tới rồi. Một khi bạn vượt qua cửa ải này sẽ trưởng thành hơn rất nhiều.

Giả dụ bạn có phép thuật, khi bạn oán hận bất cứ người nào đều có thể ngay lập tức hủy diệt anh ta. Vậy thì, sau khi hủy diệt kẻ thù rồi, oán hận có tiêu tan không? Không đâu.

Cho dù bạn đã hủy diệt người mình oán hận nhất rồi, bạn sẽ phát hiện ra còn có nhiều người khác cũng đáng ghét! Bạn đi tới đâu cũng đều có rất nhiều người nhầm vào bạn! Khi đi đường có chiếc xe cố ý vẩy bẩn váy áo của bạn; Khi bạn lên xe có người cố ý giẫm vào chân bạn; Khi bạn đi taxi, tài xế cố ý đi đường vòng; Kiếm một công ty để đi làm, ông chủ cố ý đối xử không công bằng với bạn; Cuối tuần nghỉ ngơi, bạn bè mở tiệc không mời bạn...

Kẻ địch càng ngày càng nhiều, lúc này phải làm thế nào? Phản vấn bản thân!

Oán hận là bởi vì dục vọng của bạn quá nhiều, hoặc là bạn không muốn tiếp nhận một kết quả nào đó.

Thật thật giả giả của những kết quả đó, có thể là do ảo giác nảy sinh trong trí óc, hoặc là do chấp ngã tạo nên. Nhân sinh như kịch. Không phải như kịch, nhân sinh vốn dĩ chính là một vở kịch. Khi bạn học được cách xem kịch, người tốt, người xấu đều là diễn viên, bản thân bạn cũng là diễn viên. Bạn phát hiện ra có người nhập vai quá sâu, coi mọi sự việc trong vở kịch đều là sự thật, vừa khóc vừa cười, còn gây tổn thương cho những diễn viên quanh mình, chẳng phải họ đều rất đáng thương sao?

Khi bạn biết cách xem kịch, nội tâm của bạn đã trưởng thành rồi. Người trải nghiệm càng nhiều, sự việc có thể nhẫn nhịn được càng nhiều, càng có nhiều khả năng nhìn nhận cuộc sống như một vở kịch.

Phản vấn bản thân, đừng quan sát kẻ thù, mà hãy quan sát oán hận trong thâm tâm mình, dùng trái tim từ bi để hóa giải nỗi oán hận trong lòng.

Trong lòng không có oán hận, thiên hạ không có kẻ thù.

Từ bi là phương thuốc tốt nhất của oán hận.

Tu hành trong ăn uống

Cơm thiền nhất vị. Khi bạn ăn cơm trong tâm trạng thoái mái không chút tạp niệm, giác tri luôn luôn tồn tại. Bất kỳ hạt gạo nào cũng đều từng là một hạt thóc, cũng từng trải nghiệm cả thế gian.

Một người nếu muốn sống thì phải ăn cơm, phàm nhân hay Đức Phật đều như vậy. Hôm nay tôi muốn chia sẻ với mọi người cách thức giảm nhẹ ảo tưởng chấp trước, nâng cao trí tuệ của mình thông qua việc ăn uống.

1

Rất nhiều người đều quen thuộc với Kinh Kim Cang, đoạn mở đầu trong đó đã miêu tả cảnh Đức Phật ăn cơm.

Như thị ngã văn. Nhất thời, Phật tại Xá Vệ quốc, Kỳ Thọ Cấp Cô Độc viên, dữ đại Tì Kheo Chúng, thiên nhị bách ngũ thập nhân câu. Nhĩ thời, Thế Tôn thực thời, trước y trì bát, nhập Xá Vệ đại thành khất thực. Ư kỷ thành trung, thứ đệ khất dī, hoàn đáo bản xứ. Phạn thực ngặt, thâu y bát, tẩy túc dī, phu tọa nhi tọa.

Ý nghĩa của đoạn văn trên là: Tôi được nghe kể như thế này. Hôm đó, Đức Phật họp mặt trong một cái sân lớn cùng hơn một nghìn hòa thượng. Khi tới giờ ăn cơm, Đức Phật chỉnh sửa y phục chỉnh tề, bưng bát lên vào thành hóa duyên. Đi xin ăn hết nhà này đến nhà khác trong thành phố, sau khi kết thúc trở về sân lớn lúc trước, bắt đầu ăn cơm. Ăn cơm xong, chỉnh sửa lại quần áo và sắp xếp bát ăn gọn gàng, rửa chân, xoa chỗ ngồi xuống.

Bạn thấy không, hơn một nghìn tín đồ có mặt tại đó, Đức Phật vẫn đích thân tự làm mọi việc lớn nhỏ, bao gồm đi hóa duyên xin ăn, bao gồm việc thu dọn bát ăn chỉnh sửa áo quần, không chút tỏ vẻ. Hơn nữa, việc ăn cơm cũng được Đức Phật thực hiện rất nghiêm túc, sau khi xin cơm trong thành Xá Vệ xong, cần “trở về sân cũ”, không tùy tiện tìm một chỗ bên đường trong thành để ngồi ăn.

2

Người xuất gia hiện nay đã không thắc bát đi xin ăn nữa rồi, ngôi chùa nào cũng có trai đường, gọi là ngũ quan đường. Tại sao lại gọi là ngũ quan đường? Điều này nhằm nhắc nhở mọi người trước khi ăn cơm cần quan sát, suy ngẫm sự việc của năm phương diện.

Ngũ quan đường gồm năm diện mạo gì?

Kết công đa thiển, lợng bỉ lai xứ;

Thỗn kỷ đức hạnh, toàn khuyết ứng cúng;

Phòng tâm ly quá, tham đắng vi tông;

Chánh sự lương dược, vị liệu hình khô;

Vị thành đạo nghiệp, cố thọ thủ thực.¹

Nếu bạn kiên trì quan sát và suy ngẫm như vậy, bạn sẽ loại bỏ được lòng tham của mình, cũng sẽ giảm bớt ham muốn ăn uống.

Ham muốn ăn uống có sai không?

Bản thân dục vọng không có đúng sai. Dục vọng là cội nguồn dẫn tới phiền não và tâm trạng, cũng là đám mây đen che kín trí tuệ. Nếu muốn nâng cao trí tuệ, cần nhìn thấu dục vọng, buông bỏ chấp trước đối với dục vọng.

Vì vậy, việc thứ hai, “suy ngẫm về ngũ quan” trước mỗi lần ăn cơm.

Có người nói, ăn cơm cũng cần quan sát suy ngẫm, có gì đơn giản hơn một chút không?

3

Làm thế nào để giảm béo thông qua ăn uống?

¹ Dịch nghĩa: Một, xét kể công lao nhiều ít và ước lượng lý do của thực phẩm; Hai, nghĩ kĩ đức hạnh của mình đủ hay thiếu để ứng thọ sự cúng dường; Ba, đề phòng tâm lý, tránh những tội lỗi mà tham, sân, si vẫn là chủ yếu; Bốn, chính vì lấy thực phẩm làm dược phẩm tốt để trị liệu thân hình gầy yếu; Năm, vì thành đạo nghiệp mà ứng thọ thực phẩm này.

Sở dĩ con người tăng cân, nguyên nhân chủ yếu là do hấp thụ quá thừa dinh dưỡng, chuyển hóa thành mỡ. Sở dĩ con người không thể kiềm chế được việc ăn nhiều là vì cảm thấy ngon, là vì cơ thể muốn ăn nhiều hơn.

Khi bạn ăn cơm, bạn nhai miếng thức ăn mấy lần rồi nuốt xuống? Rất nhiều người thường ngày đều bỏ qua vấn đề này, con người hiện nay thường ăn càng ngày càng nhanh, số lần nhai càng ngày càng ít. Theo nghiên cứu, mỗi người trung bình nhai từ mười lăm đến hai mươi lần cho một miếng thức ăn, nhưng số lần nhai của người thừa cân và béo phì sẽ ít hơn rất nhiều.

Còn có một thử nghiệm: Tiến sĩ Sander Van Tulleken của trường Đại học Harvard dẫn đầu nhóm nghiên cứu tuyển hai mươi phụ nữ làm tình nguyện viên, để mỗi người trong số họ ăn một chiếc bánh pizza to, ăn đến khi no thì dừng lại. Nhóm nghiên cứu yêu cầu một nửa số tình nguyện viên nhai mười lăm lần cho mỗi miếng, số còn lại nhai ba mươi lăm lần cho mỗi miếng. Cuối cùng, khi cân lượng thức ăn còn thừa lại của các tình nguyện viên, nhân viên nghiên cứu phát hiện ra, nhóm tình nguyện nhai mươi lăm lần trung bình cần tiêu thụ 468 calo nhiệt lượng mới cảm thấy no bụng, còn những tình nguyện viên khác bình quân tiêu thụ 342 calo đã cảm thấy no bụng rồi.

Thử nghiệm này chứng minh rằng số lần nhai khi ăn ít, năng lượng muôn tiêu thụ sẽ càng nhiều.

Nhớ lại một chút, bạn thường làm gì mỗi khi ăn cơm?

Có thể là nói chuyện phiếm, xem điện thoại, nghĩ về một vài chuyện linh tinh nào đó... Tóm lại, tâm tư của bạn không đặt vào việc ăn uống.

Có thể ăn theo một cách khác. Khi ăn, cỗ gắng không làm việc khác, cũng không nghĩ đến chuyện khác. Đồn toàn bộ giác tri của bạn vào khoang miệng, hai hàm răng, lưỡi, vách khoang miệng, thức ăn, nhai một cách bình thường, mỗi miếng nhai ba mươi lần.

Bạn sẽ tò mò, làm như vậy có lợi ích gì? Rất nhiều lợi ích! Ngoài việc có thể khiến bạn giảm cân ra, còn có lợi cho giấc ngủ, có lợi cho việc cải thiện tính cách...

Có một câu chuyện như thế này:

Hồi còn trẻ, vì thất tình nên Lâm Thanh Huyền vô cùng đau khổ, ăn không ngon ngủ không yên.

Thiền sư nói với anh ấy: “Con người cần phải tu luyện.”

Lâm Thanh Huyền hỏi: “Tu luyện như thế nào?”

Thiền sư đáp: “Đói thì ăn, mệt thì ngủ.”

Lâm Thanh Huyền hỏi lại: “Lẽ nào ăn, ngủ cũng là tu luyện sao?”

Thiền sư trả lời: “Cùng là việc ăn, cùng là việc ngủ, nhưng lại có kết quả khác nhau. Phàm nhân khi ăn nhìn ngang nhìn ngửa, nghĩ này nghĩ nọ, so đo tính toán trăm phương nghìn kế. Khi ngủ trằn trọc mê man, mơ này mộng nọ, ngốn ngang trăm mối. Người tu hành, ăn là ăn, ngủ là ngủ, không có suy nghĩ gì khác!”

Làm thế nào mới có thể đạt được mức không suy nghĩ gì khác? Hãy để giác tri của bạn luôn hướng vào bản thân việc ăn.

Vì vậy khi ăn, để giác tri tập trung vào khoang miệng, nhai kĩ nhiều lần.

4

Khi ăn đều có thể nghĩ tới cảnh Đức Phật ăn cơm, vậy là bạn đang tu hành rồi, chỉ có lợi mà vô hại, còn có thể tăng rất nhiều suy nghĩ lương thiện. Ví dụ như không ngạo mạn, cần đích thân hành động và trải nghiệm, chúng sinh bình đẳng...

Khi bạn thực hiện “ngũ quan” trước giờ ăn, ham muốn ăn uống của bạn sẽ giảm bớt, bạn sẽ khiêm tốn, bạn sẽ cảm động, sẽ không chấp trước như thế nữa...

Khi giác tri của bạn luôn đặt vào việc ăn, tâm bạn sẽ không có tạp niệm, sẽ dần trở nên yên tĩnh, sẽ không vẫn vơ theo dòng suy nghĩ...

Khi dục vọng, chấp trước của bạn giảm bớt, tất thảy trở nên yên tĩnh, trí tuệ tự nhiên sẽ nâng cao!

Trí tuệ toát ra từ bên trong. Mỗi người đều có sẵn trí tuệ, chỉ bởi vì dục vọng và chấp trước quá nhiều mà không thể hiện rõ. Trí tuệ giống như mặt trời, còn dục vọng và chấp trước lại giống những đám mây đen, khi mây đen tan biến, mặt trời tự nhiên sẽ rực rỡ tỏa sáng muôn nơi.

5

Cơm thiền nhất vị. Khi bạn ăn cơm trong tâm trạng thoái mái không chút tạp niệm, giác tri luôn luôn tồn tại. Bất kỳ hạt gạo nào cũng đều từng là một hạt thóc, cũng từng trải nghiệm cả thế giới.

Hạt thóc này từng sinh trưởng trong đồng ruộng, nhận đủ dinh dưỡng từ ánh nắng mặt trời, nước mưa, không khí, thổ nhưỡng. Ánh nắng có tràn đầy hay không, chất khoáng thổ nhưỡng có phong phú hay không, tất cả những nhân tố đó đều sẽ ảnh hưởng tới hạt thóc này.

Đồng ruộng từng được chăm bón, có nơi bón phân hữu cơ, có nơi bón phân hóa học, chất lượng của phân bón như thế nào, thành phần của phân bón ra sao, thời tiết khi bón phân như thế nào, tất cả những nhân tố đó đều sẽ ảnh hưởng tới hạt thóc này.

Trong quá trình sinh trưởng của hạt thóc, xung quanh mọc loại cỏ gì, có loài chim nào tới vui hot, có loại xe nào đi ngang qua, tất cả những nhân tố đó đều sẽ ảnh hưởng tới hạt thóc này.

Sau đó, hạt thóc được thu hoạch chế biến thành hạt gạo như thế nào, lại được lái buôn nào vận chuyển tới phương Nam hoặc phương Bắc, cuối cùng tâm trạng của người đầu bếp khi nấu cơm có vui vẻ không, tất cả những nhân tố đó đều sẽ ảnh hưởng đến hạt gạo này.

...

Nếu khoa học phát triển đủ mạnh, chắc đều có thể đo được bất kỳ ảnh hưởng nhỏ bé nào lên hạt gạo. Nếu khoa học tài giỏi hơn nữa, liệu có thể căn cứ vào một hạt gạo mà tái hiện lại toàn bộ những gì nó từng trải qua? đương nhiên, khoa học ngày nay chỉ có thể biết được hạt gạo này có độc hại không, có dinh dưỡng không, chắc chắn không thể tái hiện được cảnh tượng khi đó. Không biết mấy trăm năm sau, khoa học có thể làm được điều này hay không.

Nhưng việc mà khoa học không dễ làm được, con người lại có thể tái hiện được một chút. Giống như việc nghệ nhân thưởng trà chỉ cần nhấp một ngụm đã biết được lá trà này để trong bao lâu, được chế biến theo công nghệ gì, có phun thuốc bảo vệ thực vật không, cây trà bao nhiêu tuổi, được trồng ở độ cao bao nhiêu so với mặt nước biển, thổ nhưỡng như thế nào, xung quanh cây trà trồng những loại cây gì...

Thông qua giác sát, tái hiện mọi cảnh sinh trưởng của lá trà, đây chính là trà thiền nhất vị². Thông qua giác sát, tái hiện lại mọi cảnh trải nghiệm của hạt gạo, đây chính là cơm thiền nhất vị.

Đó chính là: Một hạt gạo một thế giới, một chiếc lá một bồ đề.

² Nhất vị: trà và tâm, cơm và tâm, tâm và tâm có sự liên thông với nhau.

Tu hành trong tranh cãi

Sở dĩ con người cãi nhau là bởi vì cho rằng đối phuơng đã sai. Thực ra hai bên đều không sai, chỉ là góc độ khác nhau thôi.

Gia đình nào cũng có mâu thuẫn, bao gồm giữa vợ với chồng, giữa con cái, giữa cha mẹ, giữa những người thân. Những mâu thuẫn này, nhẹ thì lời qua tiếng lại vài câu, nặng thì bức tức suốt mấy ngày liền, nghiêm trọng hơn thì gia đình bất ổn.

Sở dĩ con người cãi nhau là bởi vì cho rằng đối phuơng đã sai. Ngay cả khi một bên thừa nhận bản thân mình có vấn đề, cũng sẽ cho rằng đối phuơng có nhiều vấn đề hơn, điều này sẽ nảy sinh xung đột, vậy là cãi nhau.

Một khi muốn cãi nhau, bạn cần nâng cao cảnh giác: cơ hội tu hành tới rồi.

Thực ra hai bên đều không sai. Bạn có thể sẽ phản bác, nói rằng trẻ con luôn nghịch điện thoại, lẽ nào không sai ư? Tôi nói bao nhiêu lần mà con vẫn không nghe, tôi không nên nổi giận ư?

Logic này có vấn đề, con nghịch điện thoại, bạn nói con không nghe, tại sao bạn phải nổi nóng?

Suy ngẫm kĩ một chút về logic, việc bạn nổi nóng không phải vì con luôn nghịch điện thoại, mà bởi vì con không nghe lời bạn! Nếu như vậy, cùng có vấn đề giống nhau, ai quy định con cái nhất định phải nghe lời cha mẹ?

Khi trong thâm tâm bạn có rất nhiều việc không thể chấp nhận, xung đột sẽ nảy sinh.

Khi trong thâm tâm bạn luôn nghĩ tới lỗi sai của đối phuơng, vấn đề của đối phuơng, luôn có suy nghĩ muốn tìm người phân định, đó chính là khi bạn tu hành.

Bản thân “bao dung” chính là tu hành. Muốn rèn luyện bao dung, có thể bắt đầu từ những người bên cạnh. Khi bạn có thể bao dung người thân bên cạnh mình, sau đó mở rộng ra với đồng nghiệp, bạn bè, cuối cùng có thể bao dung người trong

thiên hạ, bạn sẽ trở thành thánh nhân. Vì vậy Lão Tử nói: “Thánh nhân bất nhân, dĩ bách tính vi sô cẩu¹. ”

Không có đúng sai không có nghĩa là làm ngơ trước mọi sự việc trong cuộc sống. Cần phải làm như thế nào vẫn cần làm như thế ấy, không nên vì thế mà “vẫn vương”! Trẻ con chơi trò chơi, cần ngăn cấm vẫn phải ngăn cấm, nhưng không nên vì thế mà cãi nhau.

Tâm không vương vẫn, phàm phu là Phật; Một khi vương vẫn, Phật là phàm phu.

Tu hành trong tranh cãi, cần ghi nhớ một điều: Không có đúng sai.

Có người không cãi nhau, nhưng thích “khuyên bảo”.

Bạn thấy tâm trạng của một người bạn nào đó đang rất tệ, hỏi anh ấy có chuyện gì, anh ấy sẽ kể cho bạn nghe sự việc đã xảy ra, một đồng nghiệp nào đó ngầm ngầm tranh đấu với anh ấy, đã dùng thủ đoạn rất xấu xa. Bạn nghe xong cảm thấy bất bình thay cho bạn mình, vô cùng phẫn nộ, thực sự muốn trút giận thay cho anh ấy.

Gia đình bạn thân của bạn bất hòa, tìm gặp bạn để tâm sự, kể lể anh chồng không tốt như thế nào, có nhiều khuyết điểm ra sao, kể lể cô ấy đã vất vả, ấm ức biết bao, hơn nữa mẹ chồng còn luôn bới móc các loại lỗi lầm. Bạn nghe xong cảm thấy cô bạn thân thật đáng thương, thói đời thật không công bằng với cô ấy, thậm chí muốn khuyên cô ấy ly hôn.

Những chuyện tương tự như vậy tôi cũng thường xuyên gặp phải.

Cách làm thông thường là bạn sẽ khuyên nhủ đổi phươong, hoặc nghĩ cách giúp đổi phươong, những việc này đều là lẽ thường.

Nhưng cần có phươong pháp.

Đừng so đo đúng sai. Ai cũng đều cho rằng mình đúng, đổi phươong sai, nếu không sẽ không có ấm ức. Nếu bạn nghe kể từ một phía khác, có thể quan điểm lập tức sẽ thay đổi.

¹ Dịch nghĩa: Thánh nhân không có lòng nhân, coi bách tính như chó rơm.

Tu hành trong giáo dục con cái

Con cái sẽ xuất sắc hơn cha mẹ, con cái là một cá thể độc lập, trải qua một vài khó khăn và đau khổ không phải là việc xấu đồi với sự trưởng thành của con.

Kèm con học bài ở nhà rất dễ bức bối, việc này không phải tất cả mọi người đều gặp phải. Có cha mẹ không hướng dẫn con học bài, như vậy cũng sẽ không gặp vấn đề gì. Nhưng tất cả các bậc cha mẹ đều lo lắng và lo nghĩ vì con, không có trường hợp ngoại lệ.

Khi con còn nhỏ, cha mẹ lo lắng sự phát triển về ngôn ngữ, hành động, cơ thể... của con có đạt tiêu chuẩn phát triển bình thường không; Khi con bắt đầu đi học, lo lắng các vấn đề về thói quen sinh hoạt, thành tích học tập; Khi con lớn hơn một chút, tới thời kỳ nổi loạn, phát hiện thấy con không thích giao lưu với mình, có những bí mật riêng, cha mẹ càng lo nghĩ hơn; Khi con lớn hơn một chút nữa, bắt đầu lo lắng chuyện con thi đại học, chuyện yêu sớm; Sau khi con lên đại học rồi, lại lo chuyện tìm việc, chuyện yêu đương, lập gia đình của con...

Tóm lại, cha mẹ xưa nay chưa từng thôi không lo lắng và lo nghĩ.

Tất cả các bậc cha mẹ đều mong con khỏe mạnh, mong con học giỏi, mong con ngoan ngoãn, mong con có sở trường, mong con thông minh, mong con xinh đẹp, mong con chăm chỉ, mong con có tính cách tốt, thói quen tốt... Tóm lại, trong thâm tâm của cha mẹ luôn có một thước đo, nếu con không được như mong đợi, cha mẹ sẽ bắt đầu lo nghĩ.

Sở dĩ cha mẹ hay lo nghĩ, nguyên nhân chủ yếu vì đã coi con cái là một phần gối gầm của cuộc đời mình. Những bậc cha mẹ kỳ vọng quá cao vào con cái phần lớn thường không đủ tự tin, thậm chí còn tự ti. Cảm thấy cuộc đời của mình không đủ thành công, vì vậy mới đặt ra yêu cầu với con, mong con có thể trở nên xuất sắc, xuất chúng.

Nhưng vấn đề đã xuất hiện rồi: con của bạn dựa vào đâu mà trở nên rất ưu tú?

Tôi gặp con của rất nhiều gia đình giáo dục rất nghiêm khắc, con cái khi còn nhỏ cũng tương đối ưu tú, nhưng sau đó lại trở nên bình thường, thậm chí còn xuất

hiện nhiều vấn đề. Tôi không có ý nói rằng bình thường là không tốt, mà muốn nói biểu hiện ưu tú hồi nhỏ đó không hề tồn tại lâu dài.

Con một người bạn của tôi, từ nhỏ cha mẹ đã yêu cầu rất nghiêm khắc đối với cậu bé, bắt buộc phải xếp thứ nhất, bắt buộc phải thi được 100 điểm¹. Sau đó bản thân cậu bé cũng quen với yêu cầu này, rất chăm chỉ, kết quả học tập rất xuất sắc, sau khi tốt nghiệp tiểu học được trường trung học cơ sở trọng điểm tuyển thẳng. Trong một kỳ thi cuối kỳ, cậu bé xếp thứ hai trong lớp, về nhà giậm chân đầm ngực, khóc lóc thảm thiết, mấy ngày liền vẫn ủ ê rầu rĩ. Tại sao vậy? Bởi vì không được xếp thứ nhất.

Bạn thấy chuyện này có tốt không? Bố mẹ cậu bé giờ đây cũng không cho rằng đó là một chuyện tốt. Trước đây họ lo nghĩ về thành tích học tập của con, hiện tại lại lo nghĩ về tố chất tâm lý của cậu bé.

Có thể ba lời khuyên dưới đây sẽ có ích cho các bậc cha mẹ vô thức cảm thấy lo lắng khi giáo dục con cái.

Cha mẹ cần hiểu rõ: con cái là một cá thể độc lập.

Bạn coi con cái là một cá thể độc lập, giống như hàng xóm của bạn vậy. Hàng xóm có thói quen xấu, bạn sẽ thiện chí nhắc nhở, nhiều lần không nghe, bạn cũng dành chấp nhận. Hàng xóm gặp khó khăn, bạn thiện chí giúp đỡ, nhiều lần không có hiệu quả, bạn cũng dành chấp nhận. Con cái là cá thể độc lập, khi bạn giúp đỡ, giáo dục con, trước tiên cần tôn trọng con.

Cha mẹ cần tin rằng: con cái đều sẽ xuất sắc hơn cha mẹ.

Bạn phát hiện thấy cha mẹ mình có rất nhiều thói quen không tốt, có thể không cảm thấy có vấn đề gì. Tuy nhiên, bạn hãy suy xét thật kĩ, dường như cha mẹ mình đã không bắt kịp với thời đại này chăng? Bạn luôn có thể phát hiện ra rất nhiều thói quen không tốt của họ phải không? Hai mươi năm sau, con của bạn cũng sẽ nhìn nhận bạn như vậy. Con cái xuất sắc hơn cha mẹ, điều này phù hợp với quy luật phát triển của xã hội. Nếu sau này con đã xuất sắc hơn bạn rồi, bạn còn lo lắng điều gì chứ? Hãy chấp nhận những khiếm khuyết trong hiện tại của con thôi.

¹ Trung Quốc đánh giá bằng thang điểm 100.

Cha mẹ cần biết rằng: trải qua một vài khó khăn và đau khổ không phải là việc xấu đối với sự trưởng thành của con.

Bạn luôn muốn dành những điều tốt nhất cho con, giúp con giải quyết hết mọi khó khăn và nguy hiểm; Chỉ cần con yêu cầu liền nhanh chóng được thỏa mãn; Hễ thấy con buồn bã thì lập tức an ủi bầu bạn, thậm chí còn tới tận trường giúp con minh oan... Những đứa trẻ như thế rất khó trưởng thành. Cha mẹ không thể đảm nhiệm thay việc trưởng thành của con, cần để con tự trải nghiệm quá trình trưởng thành trong một thời gian, có thể sẽ ấm ức, sẽ đau khổ, nhưng trải qua những điều đó mới là cuộc đời thật sự.

Hiểu rõ ba đạo lý này rồi, điều quan trọng hơn là phải thực hành hằng ngày, “nói đi đôi với làm”. Việc bạn có thể làm lúc này là bầu bạn và chỉ dẫn. Giống như khi bạn trồng một cái cây, việc bạn có thể làm là chăm sóc, trông nom thật tốt. Cái cây đó trưởng thành như thế nào? Có thể cao bao nhiêu? Thân cây có độ lớn bao nhiêu? Sẽ có hình dáng như thế nào? Mỗi cái cây đều có sự lựa chọn của riêng mình.

Đối với con như vậy, đối với người khác cũng như vậy.

Mỗi người đều là một cá thể độc lập, họ có những đau khổ cần tự mình trải nghiệm, cũng có những hạnh phúc riêng. Nói theo cách khác, mọi con đường nhân sinh trải qua đều là những con đường bắt buộc phải đi, việc bạn có thể làm là bầu bạn và chỉ dẫn. Nhân mà nỗ lực, quả sẽ tùy duyên.

Cần ghi nhớ một điều của việc tu hành trong giáo dục con cái: học cách buông tay!

Xin được kết thúc bằng một bài thơ của Kahlil Gibran.

Luận con cái

Con cái của các bạn, đều không phải là con cái của các bạn,

Chúng là con trai và con gái của “sinh mệnh” tự mình khát khao

Chúng muốn các bạn để bước vào cuộc đời, nhưng không phải từ các bạn mà đến,

Dù chúng sống cùng các bạn, nhưng không thuộc về các bạn.

Các bạn có thể cho chúng tình yêu, nhưng không thể cho chúng tư tưởng,

Nhân sinh nơi nơi đều là tu hành | Quỷ Cưỡc Thất

Bởi chúng có tư tưởng của riêng mình.

Các bạn có thể che thân thể chúng, nhưng không thể che chở phần linh hồn,

Bởi linh hồn của chúng cư ngụ trong mái ấm của “ngày mai”, nơi mà ngay cả trong mơ các bạn cũng không thể tìm đến.

Các bạn có thể cố gắng mô phỏng theo chúng, nhưng không thể khiến chúng giống hệt mình,

Bởi sinh mệnh không ngừng tiến về phía trước, không bước lùi vươn vắn “ngày hôm qua”.

Các bạn là cây cung, con cái của các bạn là mũi tên sinh mệnh được phóng ra từ cây cung đó.

Cung thủ đó nhắm định mục tiêu trong vô hạn, uốn cong các bạn với sức mạnh dồi dào để mũi tên bay nhanh và xa nhất.

Hãy hân hoan khi được “uốn cong” trong bàn tay của cung thủ.

Bởi Ngài yêu mũi tên đã bay đi, cũng yêu cây cung đứng yên đó.

Tác giả: Kahlil Gibran
Người dịch: Băng Tâm

Tu hành trong công việc

Một người muốn nâng cao bản thân cần hội tụ quan niệm này: tôi hoàn toàn chấp nhận những việc đã qua; tôi có thể thay đổi mọi việc trong tương lai!

Có người hỏi tôi có tin vào số mệnh hay không. Tôi nói, tin, lại không tin.

Tin, là tin vào việc nhất định sẽ gặp một vài chuyện, một vài người trong cuộc đời, đó là định mệnh.

Không tin, là tin rằng rất nhiều việc chưa xảy ra trong cuộc đời sẽ có thể thay đổi, sở dĩ thay đổi là bởi vì hành vi của hiện tại có thể thay đổi kết quả của tương lai. Giống với việc trước đây bạn gieo một hạt mầm, đã nảy thành mầm cây, nhưng nếu hiện tại bạn ngắt bỏ mầm non đó, cây non này có thể sẽ chết yếu. Nếu bạn thường xuyên chăm bón cho cây, mầm cây sẽ trưởng thành nhanh hơn!

Một người muốn nâng cao bản thân cần hội tụ quan niệm này: tôi hoàn toàn chấp nhận những việc đã qua; tôi có thể thay đổi mọi việc trong tương lai!

Chủ đề trong phần này là tu hành trong công việc như thế nào, nhiều người mới đọc đã cảm thấy bồn chồn, có thể tu hành trong công việc ư? Có thể đây.

1

Lý Bạch và Vương Duy là hai nhà thơ vĩ đại sống cùng thời, đều cùng trải qua loạn An Sử, trong thời kỳ này Vương Duy bị ép làm tể tướng của An Lộc Sơn, Lý Bạch theo Hoàng tử Lý Lân bình định phản loạn. Sau loạn An Sử, Vương Duy bị liên lụy, Đường Túc Tông muốn giết ông. Lý Lân mưu phản, Lý Bạch bị liên lụy, Đường Túc Tông cũng muốn giết ông. Sau đó có người nói Vương Duy không thật sự muốn đầu hàng, có những bài thơ ông viết hồi đó làm chứng, vậy là Đường Túc Tông tha cho Vương Duy, sau đó còn thăng quan làm Hữu Thừa tướng, về già quy ẩn và qua đời tại Nam Sơn; Còn Lý Bạch bị liên lụy mưu phản, bằng chứng rõ ràng, có thơ làm chứng, nhờ Quách Tử Nghi cầu xin mới được miễn tội chết, bị lưu đày tới Dạ Lang

quốc, sau đó khi đại ân xá mới được trở về Kim Lăng, ba năm sau qua đời trong cô đơn buồn tủi.

Cùng là hai thi nhân vô cùng tài hoa, cùng bị liên lụy bởi loạn An Sử, kết cục lại khác biệt quá chừng. Nguyên nhân vì đâu? Vận mệnh của hai người khác nhau chẳng?

Trong tác phẩm *Trong quán rượu* từ tuyển tập *Bàng hoàng* của Lỗ Tấn, miêu tả cuộc gặp gỡ giữa Lỗ Tấn và Lã Vĩ Phủ - người đồng nghiệp mười năm trước của ông, Lỗ Tấn hỏi anh ta sau này có dự định gì, Lã Vĩ Phủ nói một tràng dài:

“Sau này? Tôi không biết. Anh xem những chuyện chúng ta dự đoán trước đây, có chuyện nào như ý không? Tôi bây giờ không còn biết gì nữa, ngay cả ngày mai như thế nào cũng không biết...”

Trải nghiệm của Lã Vĩ Phủ khiến người ta thốn thức không nguôi.

Lưu Bảo Thụy có một vở tấu mang tên *Thăng liền ba cấp*. Trương Hảo Cổ thời nhà Minh, một chữ cũng không biết, lên kinh dự thi, vì tình cờ gặp Ngụy Trung Hiền mà không hiểu sao đỗ Bảng nhãn, sau đó lại vì chuyện Ngụy Trung Hiền sụp đổ, quan vận hanh thông, thăng liền ba cấp.

Trải nghiệm của Trương Hảo Cổ khiến người ta không ngừng cười vỡ bụng.

Lã Vĩ Phủ và Trương Hảo Cổ, một người kinh luân đầy mình sống một cuộc sống chán nản vô vọng, một người không biết một chữ lại thăng liền ba cấp. Nguyên nhân vì đâu? Vận mệnh của hai người khác nhau chẳng?

2

Có người lương mỗi tháng một nghìn sáu, có người lương cả năm là sáu trăm vạn;

Có người vì món nợ vài nghìn đồng mà bị ép tới nỗi nghỉ quẩn, có người ăn một bữa đã tiêu tốn mấy nghìn đồng;

Có người khởi nghiệp mở công ty, ba năm sau, công ty phá sản; Có người đến một công ty khởi nghiệp khác, ba năm sau, công ty đã lên sàn chứng khoán rồi;

Có người hồi đại học chọn ngành học triển vọng - chuyên ngành tài chính, khi tốt nghiệp gặp đúng thời kỳ khủng hoảng tiền tệ, các công ty ồ ạt tinh giảm biên chế; Có người chọn học chuyên ngành văn học - ngành học ít người chọn lựa, khi tốt nghiệp đúng vào lúc truyền thông nở rộ, các công ty đua nhau tuyển dụng;

Hai bạn học sau khi tốt nghiệp cùng vào làm ở một tòa soạn báo, sau một năm, một người được thăng chức, một người bị cho thôi việc;

Vẫn là hai người bạn học này, người được thăng chức bắt đầu đắc ý, sau đó hằng ngày làm một vài việc vặt vãnh trong tòa soạn, không có chí tiến thủ; Người bị cho thôi việc kia ban đầu rất đau buồn, nhưng sau đó tự làm truyền thông, chăm chỉ sáng tác, bài viết được chia sẻ rộng rãi, có được cả danh và lợi.

Vì vậy, người có nền tảng tương đồng có thể phát triển khác nhau, người không cùng nền tảng càng có khả năng phát triển khác nhau; Người có xuất phát điểm thấp có khả năng cuối cùng sẽ vươn cao, người có xuất phát điểm cao có thể cuối cùng lại không đắc chí. Đây đều là kết quả khi họ có những tác động khác nhau lên cuộc sống của chính mình.

3

Nếu bạn vẫn chưa có việc làm, vậy thì hãy tìm một công việc, có thể bắt đầu từ những việc cơ bản nhất, ví dụ làm nhân viên phục vụ, người đưa hàng, lái xe... Đừng chê bai điều kiện thấp kém, đừng ngại khó khăn vất vả. Điều kiện thấp kém, quá khó khăn vất vả, đó chính là cơ hội để rèn luyện bản thân. Nhưng có một tiềng đè: tâm thái nhất định phải tốt, từ sâu thẳm trong tâm luôn phải vui vẻ phục vụ, đó mới là tích lũy. Nếu suốt ngày than vãn cái này oán trách cái kia, lúc thì nói công ty quá keo kiệt, lúc lại nói khách hàng quá gian trá, tình trạng của bạn sẽ chỉ càng ngày càng tệ. Bạn sẽ không thể làm được việc gì lâu dài, cơ hội tìm việc làm càng ngày càng khó khăn, ông chủ, đồng nghiệp và khách hàng sẽ càng ngày càng ghét.

Nếu bạn đã có việc làm, nếu bạn là một nhân viên bình thường, nhớ kĩ hai từ: tiến thủ, nhẫn nhục.

Tiến thủ, muốn nói rằng bạn cần làm việc nghiêm túc hơn người khác, thời gian làm việc dài hơn, tính chủ động cao hơn, chín chắn, nỗ lực làm việc. Bất luận là doanh nghiệp tư nhân hay doanh nghiệp nhà nước đều cần như vậy. Có người sẽ nói tôi nỗ lực như vậy, ông chủ cũng không nhìn thấy, chẳng phải uổng công nỗ lực

hay sao? Tiền thủ không phải vì để ông chủ nhìn nhận, mà để tích lũy nâng cao cho bản thân bạn! Vì vậy, hãy làm thêm giờ, cố gắng làm việc, vất vả một chút sẽ không có bất lợi đối với bạn. Tục ngữ có câu: chịu thiệt là phúc! Ý muốn nói rằng bạn chịu thiệt thòi nhiều một chút chính là đang tích lũy.

Nhẫn nhục, ý muốn nói rằng bạn đừng than vãn. Không chỉ ngoài miệng không than vãn, trong lòng cũng không than vãn. Đừng chỉ nhìn vào những việc không công bằng, đừng cảm thấy mình cho đi nhiều thì phải nhận được nhiều, đừng nghĩ tới những điều đó. Không tin, bạn hãy nhìn những người suốt ngày than trời trách người trong công ty xem, dù nỗ lực như thế nào vẫn không thể sống tốt, chuyển sang một công việc khác cũng chẳng khá hơn! Vì vậy, xin hãy chấp nhận sự bất công của cuộc sống từ trong thâm tâm, mỉm cười cho qua trước những lời mỉa mai châm biếm của người khác.

Đối với những nhân viên bình thường, đừng nhìn vào người khác, hãy làm tốt việc của mình, làm tốt việc công ty giao phó, đừng so đo bình luận hoặc than vãn bất công, tự nhiên sẽ tích lũy dần dần từng chút một.

Nếu bạn là người quản lý cấp trung, nhớ kĩ hai từ: thiền định, bố thí.

Thiền định, tức là tập trung vào bản thân công việc. Lãnh đạo cấp trung là người có năng lực, có địa vị, rất dễ bị các sự vụ khác phân tán tinh lực, ví dụ ra ngoài tham gia diễn thuyết, kinh doanh truyền thông riêng... tất cả những việc này đều không phù hợp. Cần chuyên tâm vào công việc của mình, làm tốt nghiệp vụ, dẫn dắt tập thể thật tốt. Đừng bận tâm tới vấn đề kinh doanh tổng thể của công ty, đừng suốt ngày bàn luận chiến lược, văn hóa, chuyện phiếm trong công ty gì gì đó!

Bố thí, là muốn bạn giúp đỡ người khác. Người quản lý có đội, nhóm, giúp đỡ các thành viên trưởng thành, đào tạo nhân viên mới, điều cần nhắc nhở ở đây chính là chỉ giúp đỡ trong công việc, không đề cập tới cuộc sống. Không tranh cướp công lao với nhóm khác, những công lao cho người khác thì có sao đâu?

Thực ra, ông chủ có thể nhìn rất rõ mọi hành vi của người quản lý cấp trung, đừng coi thường nhân quan của ông chủ. Nếu bạn là lãnh đạo cấp cao của công ty, cấp dưới của bạn làm được đến mức “thiền định” và “bố thí”, liệu bạn có muốn đe bạt anh ấy không? Có người nói với công ty tôi thì chưa chắc. Cũng không sao cả, vốn tích lũy dày dặn của bạn nếu không được phát tiết nhỏ giọt ở công ty này, cũng có thể sẽ xuất hiện ở nơi khác. Ví dụ sau khi khách hàng lôi kéo bạn qua đó làm việc,

mức lương sẽ tăng cao gấp đôi, cũng có thể bạn sẽ đổi diện với nhiều lựa chọn hơn trong lĩnh vực này...

Nếu bạn là quản lý cấp cao của công ty, nhớ kĩ hai từ: giữ giới, bát nhược.

Có thể giữ chức lãnh đạo cấp cao trong công ty thì năng lực đã được khẳng định, lúc này rất dễ hí hửng tự đắc, giữ giới, khiến bản thân mình duy trì hòa nhã và điềm tĩnh là tu hành cần thiết nhất. Bát nhược, là làm việc dựa vào trí tuệ chứ không phải là mạnh động nhất thời. Trí tuệ là gì? Khi bạn điềm tĩnh, phán đoán hoặc bình luận đối với một sự việc, ấy chính là trí tuệ. Có thể không có nguyên tắc và logic rõ ràng như vậy, nhưng nếu bạn làm như thế, trong mười việc cũng có đến tám, chín việc đúng đắn. Làm thế nào để bản thân mình trở nên điềm tĩnh? Có thể học ngồi thiền, có thể chép kinh, có thể dạo bộ một mình, có thể luyện tập giác sát...

Nếu bạn là người khởi nghiệp, là ông chủ của doanh nghiệp, hoặc là người kinh doanh riêng, bạn cần chú ý hai phương diện: đi đường chính, làm việc thiện. Tin vào quy luật bình thường của sự vật, không đi theo một con đường tà đạo kiếm tiền nhanh chóng, tích lũy dày dặn thể hiện khiêm nhường, đối với khách hàng tốt một chút, tài chính của công ty nghiêm cẩn chính quy, tất cả những điều đó đều là đi đường chính. Có thể dẫn dắt công ty tham gia hoặc phát động một vài hoạt động công ích, cá nhân cũng chịu khó làm từ thiện, sửa cầu sửa đường, giúp đỡ bạn bè, chăm làm việc thiện. Đây không chỉ là hành động trả ơn đối với xã hội, còn là hành động nuôi dưỡng tâm hồn của mỗi người.

Mặc dù chia thành bốn trường hợp nhưng đối với mỗi người, luôn có thể cùng lúc thực hành bốn thí, giữ giới, nhẫn nhục, tiến thủ, thiền định, bát nhược mà không hề có xung đột. Khi làm những việc này cần chú ý ba điều:

1. Thâm tâm nhất định không oán trách và oán hận.
2. Đừng mong đợi công ty hoặc người khác báo đáp. Báo đáp được thể hiện ở đâu, bạn căn bản sẽ không biết rõ, đừng tìm lý do, chỉ cần làm tốt là được rồi.
3. Cần thực hành thật sự. Mỗi ngày đổi chiểu hành vi của mình một chút, xem mình đã làm được chưa.

Làm được những điều này, năng lực và cuộc sống của bạn sẽ ngày càng tốt đẹp, số mệnh cũng tự nhiên ngày càng tốt hơn.

Việc ác không làm, việc thiện chấp hành.

Tu hành trong đau ốm

Không nên quá cháp trước với thân thể này. Thân thể chỉ là thân thể, không phải là bản thân bạn.

1

Có người hỏi: “Tại sao phải tu hành?”

Tôi đáp: “Để có thể giải thoát khỏi đau khổ.”

“Nhưng tôi không cảm thấy khổ mà?”

“Vậy thì không cần tu hành!”

Nếu bạn không cảm nhận thấy nỗi đau khổ trong cuộc sống, thì thật sự không cần tu hành. Một đứa trẻ ngày nào cũng nô đùa vui vẻ, bạn không nhất thiết phải nói với nó về việc tu hành.

Nếu bạn thật sự thể nghiệm phiền não, cảm thấy phiền não trong cuộc sống quá nhiều, thật sự quá khổ, liền sẽ bắt đầu suy nghĩ: Làm thế nào mới có thể giảm bớt đau khổ đây?

Lần trước Tuệ Viễn nói với tôi, tu hành để khiến người ta được hạnh phúc.

Tôi nói: “Không phải như vậy.” Tu hành sẽ không khiến bạn hạnh phúc, cũng sẽ không khiến bạn không hạnh phúc. Định nghĩa về hạnh phúc quá mơ hồ, cách hiểu của mỗi người về hạnh phúc cũng khác nhau.

Tu hành, có thể khiến bạn nâng cao trí tuệ, khiến bạn có thể giải thoát khỏi đau khổ.

2

Sở dĩ con người đau khổ là bởi vì “chấp ngã”: Tôi bị vu oan rồi; thu nhập của tôi không cao, anh ta lại mắng tôi; có người nói tôi rất xấu; chân tôi đau quá... Vì những chuyện này mà bạn cảm thấy phiền não, tất cả đều là “chấp ngã”. Chấp trước lớn nhất trong chấp ngã chính là “thân thể” này.

Bạn luôn luôn hằn hạ thân thể này: khi nó lạnh bạn nhanh chóng mặc thêm quần áo, khi nó nóng bạn vội vàng bật điều hòa, khi nó sợ phơi nắng bạn liền đội mũ, khi nó sợ mệt bạn liền không ra khỏi cửa, khi nó đói bạn liền ngấu nghiến cả một đồng đồ ăn, khi nó bệnh bạn liền nằm lên giường rên hù hừ...

Để thân thể đẹp hơn, bạn đắp mặt nạ, tập thể dục, đi leo núi, uống thuốc giảm béo... thậm chí còn có thể đi phẫu thuật thẩm mỹ.

Sở dĩ bạn chấp trước với thân thể như vậy là bởi vì bạn coi thân thể là chính bản thân bạn. Bạn có thể chỉ tay vào mũi mình và nói: “Hãy nhìn ta xem.” Chiếc mũi chắc chắn không phải là bạn, cho dù bạn không có mũi, bạn vẫn tồn tại; Vậy những bộ phận khác trên cơ thể có phải là bạn không? Nếu từ chi đều gãy rụng hết rồi, bạn còn tồn tại không? Stephen Hawking mắc chứng bệnh xơ cứng teo cơ một bên, toàn thân tê liệt, chỉ ba ngón tay có thể hoạt động, ông ấy vẫn là một nhà khoa học lớn...

Không nên quá chấp trước với thân thể này. Thân thể chỉ là thân thể, không phải là bản thân bạn. Nếu bạn tìm kiếm kĩ lưỡng nhưng vẫn không tồn tại một “bạn” thực thể, đây chính là “vô ngã” mà Phật học đề cập tới.

3

Chừng nào con người còn sống, còn cần ăn ngũ cốc tạp lương; Chỉ cần ăn ngũ cốc tạp lương, chắc chắn sẽ sinh bệnh; Chỉ cần sinh bệnh, chắc chắn sẽ không thoái mái.

Vì vậy, chỉ cần con người còn sống, chắc chắn sẽ không dễ chịu. Không thể tránh khỏi việc này, cũng giống như trời có lúc nắng lúc mưa, không thể tránh khỏi vậy.

Điều đầu tiên trong “Thập bất cầu hành” là: niệm thân bất cầu vô bệnh. Thân thể không bệnh tật, lòng tham dễ dàng nảy sinh.

Thân thể của bạn quá tốt, không hề mắc bệnh, các kiểu lòng tham dễ dàng nảy sinh, khi lòng tham nảy sinh, càng nhiều “nỗi khổ” khác cũng đến theo. Nếu cơ thể có bệnh, bạn dễ dàng nhận thấy thân thể này vốn là “khổ”, chấp trước đối với nó sẽ dễ dàng giảm nhẹ.

Vì vậy, thân thể không có bệnh thì rất tốt, thân thể có bệnh cũng đừng oán trách. Bởi vì khi bệnh tật mang lại cảm giác khó chịu, quả thật cũng mang lại một vài cơ hội tốt để tu hành: sẽ khiến bạn nhận rõ chân tướng, giảm bớt chấp trước, suy ngẫm về nhân sinh, về thế giới nhiều hơn.

Có thể bạn sẽ hỏi: “Dù đã hiểu rõ đạo lý rồi, nhưng khi có bệnh, cơ thể khó chịu là sự thật, đau đớn cũng là thật! Phải làm thế nào?” Khi bị bệnh, phải đi khám bệnh, nhẹ một chút thì uống thuốc, nặng một chút thì tới bệnh viện. Cần phải làm rõ, phần này không thảo luận việc chữa bệnh, chỉ là hóa giải những cảm xúc tiêu cực do bệnh tật mang lại mà thôi.

4

Tôi kể một kinh nghiệm: tôi đã lừa gạt “trí óc” như thế nào, thản nhiên đối diện với những “khó chịu” đó.

Hãy bình tĩnh suy nghĩ một vấn đề: đôi khi bạn cảm thấy ngứa da đầu, tại sao bạn biết?

Đừng vội trả lời, hãy suy nghĩ thật kĩ.

“Ngứa” là một cảm giác, bạn giác sát thấy cảm giác này, sau đó có hành động tiếp theo: Gãi gãi.

Cái gọi là cảm giác, bản chất là một “ý nghĩ”, ý nghĩ này nói với bạn rằng “trên đầu đang ngứa”.

Tương tự như vậy, khi bạn ôm bệnh, “đau” là một ý nghĩ; “Khó chịu” cũng là một ý nghĩ; “Không thoải mái” cũng là một ý nghĩ; “Tê chân” cũng là một ý nghĩ; “Gãy xương” cũng là một ý nghĩ... Những “triệu chứng” bạn biết đều chỉ là một ý nghĩ.

Đừng chú ý tới những gì đang xảy ra với cơ thể, chỉ quan tâm tới cảm giác của bạn, những thông tin này truyền tới não bộ của bạn đều chỉ là một “ý nghĩ”, giống như thuật ngữ sóng điện não trong khoa học. Hơn nữa, những ý nghĩ này về bản chất không có sự khác biệt với những ý nghĩ khác, ví dụ ý nghĩ “rất dễ chịu”; “có người đến”; “muốn ăn một bữa thật ngon”, mọi ý nghĩ đều giống nhau, chỉ là sau khi đối diện với những ý nghĩ này, bạn lựa chọn hành vi khác nhau thôi.

Nếu sau khi biết những suy nghĩ này, bạn không hành động thì sao?

Lấy một ví dụ, trong đầu xuất hiện một ý nghĩ “muốn ăn một bữa thật ngon”, sau đó bạn quyết định gọi điện thoại cho bạn trai, bảo anh ấy đưa bạn đi ăn đêm, đây chính là hành động kế tiếp. Nếu ý thức được ý nghĩ “muốn ăn một bữa thật ngon” này, bạn nói với chính mình, ô, đây là một ý nghĩ. Như vậy liền sẽ không tuân theo, không hành động.

Không hùa theo ý nghĩ, việc này cần giác sát rất kĩ, bởi vì chỉ hơi sơ ý sẽ bị cuốn theo ngay.

Ý nghĩ “đau bụng quá” xuất hiện, theo thói quen, động tác của bạn sẽ là ngoài miệng kêu la “Mẹ ơi, đau quá,” sau đó cuộn tròn người lại, như vậy cảm giác sẽ đỡ hơn một chút. Tất cả những điều đó đều là hành động kế tiếp. Nếu không hùa theo ý nghĩ thì sẽ như thế nào? Ý nghĩ “đau bụng quá” xuất hiện, bạn nói với chính mình, ô, đây là một ý nghĩ.

Sau đó tiếp tục giác sát, lúc này lại có một ý nghĩ: “Cách này có hữu hiệu không?” Bạn nói với chính mình, ô, đây là một ý nghĩ.

Sau đó tiếp tục giác sát, “Đau bụng quá!” Bạn nói với chính mình, ô, đây là một ý nghĩ.

Sau đó tiếp tục giác sát, “Không biết bài viết của Quỷ Cước Thất đã được cập nhật chưa nhỉ?” Bạn nói với chính mình, ô, đây là một ý nghĩ.

Sau đó tiếp tục giác sát, “Ngày mai có nên xin nghỉ không?” Bạn nói với chính mình, ô, đây là một ý nghĩ.

Sau đó tiếp tục giác sát, “Đau bụng quá!” Bạn nói với chính mình, ô, đây là một ý nghĩ.

Đây chính là “ý nghĩ quan”! Chỉ cần bạn muốn, có thể cứ giác sát mãi. Nếu cứ tiếp tục quan sát, thân thể còn đau nữa hay không đã không còn quan trọng nữa rồi, đều chỉ là ý nghĩ!

Tuy nhiên, nhìn thì có vẻ đơn giản, nhưng con người rất dễ bị ý nghĩ dẫn dắt, cũng chính là đi theo dòng suy nghĩ. Nếu bạn giác sát thấy mình đang đi theo, cũng không sao cả, lập tức tiếp tục giác sát ý nghĩ tiếp theo.

“Giác sát” là phương pháp tu hành đơn giản nhất và cũng mạnh mẽ nhất.

Ban đầu rất nhiều người không thể kiên trì làm theo, điều này rất bình thường. Một lần giác sát dù chỉ vài giây, luyện tập nhiều rồi sẽ có thể duy trì trong thời gian dài hơn.

5

Con người không thích bệnh tật cũng không thích đau khổ, một trong số các nguyên nhân là: chịu đựng những đau khổ đó không có bất kỳ ý nghĩa gì. Chính vì những đau khổ này không có ý nghĩa, con người sẽ cảm thấy càng đau khổ.

Ngược lại, nếu có thể khiến những đau khổ này trở nên có ý nghĩa, đau khổ tự nhiên sẽ giảm nhẹ. Tôi xin giới thiệu một phương pháp mà bản thân tôi thường áp dụng: phát nguyện.

Mỗi khi tôi cảm cúm, tôi sẽ thầm niệm: Hãy để tôi gánh chịu mọi đau khổ do cảm cúm mang lại cho tất cả mọi người trên thế giới! Mong họ đều mạnh khỏe! Mỗi khi tôi mất ngủ, tôi sẽ thầm niệm: Hãy để tôi gánh chịu mọi đau khổ do mất ngủ mang lại cho tất cả mọi người trên thế giới! Mong họ đều có một giấc ngủ say!

Lúc đó, bệnh cảm cúm và mất ngủ của tôi đều có ý nghĩa, trong lòng không còn bài xích những cảm giác khó chịu do chúng mang lại, mà còn tự thấy cảm động nữa.

Có thể bạn cảm thấy mình không thể làm được, không thể gánh vác đau khổ thay cho những người xa lạ, nhưng bạn nhất định mong muốn gánh vác đau khổ cho cha mẹ, vợ chồng, con cái. Đúng vậy, khi người thân bị bệnh, chúng ta thường thầm nghĩ: Hãy để tôi chịu đựng thay, chỉ cần người đó có thể khỏe mạnh trở lại... Vì vậy, bạn có thể bắt đầu từ những người thân xung quanh mình, phát nguyện thay họ chịu đựng đau khổ, dần dần mở rộng đến hàng xóm, bạn bè, đồng nghiệp, cuối cùng đến tất cả mọi người, thậm chí cả chúng sinh!

Khi bạn thử làm như vậy, dù trong lòng bạn không nghĩ như thế, chỉ là niệm ngoài miệng mấy câu, bạn sẽ phát hiện ra rằng thật thần kỳ, đau khổ thực sự đã giảm bớt...

Phát nguyện như vậy, liệu có phải toàn bộ đau khổ của người khác sẽ chuyển sang bản thân mình, khiến cơ thể mình phải chịu nhiều tổn thương hơn? Trên thực tế, khi bạn phát nguyện gánh chịu đau khổ thay người khác, thứ duy nhất phải chịu tổn thương chỉ là “chấp ngã” của bạn!

Khi tôi bị bệnh hoặc bị thương, tôi nhắc nhở bản thân mình: thân thể không phải để hâu hạ, không nên quá chấp trước thân thể này; Sau đó tự nói với mình: bị bệnh cũng không phải là chuyện xấu, có thể khiến bản thân quan sát chính mình, tìm hiểu chính mình tốt hơn. Tiếp sau đó có thể luyện tập giác sát ý nghĩ, giác sát từng ý nghĩ của chính mình, đừng cuốn theo nó, nếu bị cuốn theo cũng không sao, tiếp tục giác sát. Giác sát mệt rồi, tôi sẽ phát nguyện: hãy để tôi gánh chịu mọi đau khổ của nhân sinh!

Tu hành trong đọc sách

Bản thân việc đọc chính là tu hành. Tập trung toàn bộ tinh thần khi đọc sẽ khiến bạn trở nên điềm tĩnh.

Lần trước có người hỏi tôi: Thói quen nào có tác dụng nhất đối với anh? Tôi trả lời: Đọc sách.

Đọc là một quyền lợi vĩ đại mà tự nhiên ban tặng cho con người. Loài khỉ rất thông minh, nhưng xưa nay chúng chưa từng đọc, loài chó lông vàng thông minh hơn cũng không đọc; Hồ ly tinh trong truyện Liêu trai chí dị cũng không đọc, chúng chỉ thường xuyên đi giúp đỡ thư sinh đọc sách; Thần tiên trên trời trong tivi không hề đọc sách, hàng ngày chỉ uống rượu rong chơi; Chúng sinh chịu khổ dưới địa ngục càng không có cơ hội đọc, chỉ con người mới đọc sách.

Đọc, cần có thái độ của đọc. Khi đọc cần thành tâm thật ý, tâm không vướng bận, lý giải từng từ ngữ, quan tâm chú ý mỗi liên hệ giữa chúng, hình dung cảnh tượng mà tác giả miêu tả, lắng nghe âm thanh mà tác giả muốn truyền đạt. Khi đọc, cần ung dung mà nho nhã.

Khi đọc, cần đọc sách có ích, đọc những cuốn sách đã được thời gian gột rửa, đọc những tác phẩm kinh điển.

Thế nào là tác phẩm kinh điển? Calvino nói: Tác phẩm kinh điển là cuốn sách mà khi đọc lần đầu nó đã đem lại cảm giác như đọc lại thứ mà chúng ta từng đọc trước đó, cũng chính là cuốn sách mà mỗi lần đọc lại đều mang tới cảm giác khám phá y hệt như lần đọc đầu tiên; Tác phẩm kinh điển là những cuốn sách mà chúng ta càng nghĩ mình biết nhiều về chúng qua những lời đồn thì càng nhận ra chúng độc đáo, bất ngờ và sáng tạo khi thực sự đọc chúng. Tác phẩm kinh điển là những cuốn sách có thể tạo nên ảnh hưởng đặc biệt nào đó, hoặc là ghi dấu ấn không thể nào quên trong trí tưởng tượng của chúng ta, hoặc là tiềm ẩn dưới những tầng lớp kí ức ở dạng vô thức của cá nhân hoặc tập thể.

Khi đọc, nhất định phải tránh xa những cuốn sách thực dụng. Đọc những tác phẩm vĩ đại chưa chắc khiến con người trở nên vĩ đại, nhưng đọc sách thực dụng dễ khiến con người ta trở nên thực dụng. Cần tránh xa những cuốn sách thực dụng,

cũng không nên đọc sách với tâm lý thực dụng, trừ phi bạn đang học hỏi một chuyên ngành nào đó. Nếu việc đọc nhất định phải có mục đích, vậy thì bản thân việc đọc chính là mục đích rồi.

Thế nào là tu hành trong đọc sách?

Có người thích đọc tiểu sử của các nhân vật nổi tiếng, được khích lệ và truyền cảm hứng từ những trải nghiệm của nhân vật chính, nhờ vậy mà quyết tâm phấn đấu; Có người thích đọc sách của các nhà trí thức, dùng phương thức trong sách để chỉ đạo việc tu hành thường ngày của mình. Việc này đương nhiên không tồi, nhưng đây là học tập, không được coi là tu hành trong đọc sách.

Thế nào là tu hành trong đọc sách? Thực ra, bản thân việc đọc chính là tu hành.

Tập trung toàn bộ tinh thần khi đọc sẽ khiến bạn trở nên điềm tĩnh. Những ý nghĩ viển vông rồi rầm phực tạp đó, những dã tâm và dục vọng đó, những lo lắng và bồn chồn đó đều sẽ tan biến khi bạn tập trung toàn bộ tinh thần trong việc đọc, chỉ có buồn vui ly hợp của nhân vật chính hoặc những lời thầm thì của tác giả ghi dấu ấn trong tâm trí bạn. Trong thời đại này, mỗi ngày đều có một vài khoảnh khắc tĩnh lặng, thật không dễ dàng.

Thể nghiệm tình cảm và trải nghiệm của từng nhân vật trong khi đọc. Hiểu rõ sự mẫn cảm và thận trọng của Lâm Đại Ngọc khi vào Giả phủ, cảm nhận cảm xúc rung động lòng người và tinh thần hăng hái của Võ Nhị Lang đánh hổ sau khi uống rượu, nghiên ngẫm sự mâu thuẫn và bất lực của Lâm Xung sau khi vợ bị làm nhục vẫn nhẫn nhịn vì đại cục, trải nghiệm sự tuyệt vọng và niềm tin của Đường Huyền Trang khi đối diện với tám trăm dặm sa mạc không một bóng người. Chính là câu nói “Đọc nhiều sách như sống hàng ngàn cuộc đời khác nhau, không đọc sách chỉ có thể sống một cuộc đời”. Một người già trải nghiệm nhiều thế sự, thường sẽ tương đối sáng suốt biết nhìn xa trông rộng. Còn một người trẻ biết đọc sách, có thể thông qua đó để gia tăng vốn hiểu biết của bản thân, cũng có thể trở nên sáng suốt biết nhìn xa trông rộng.

Tu hành không phải là từ bỏ tất cả, mà là cần từ bỏ chấp trước đối với tất cả. Thế nào mới có thể từ bỏ chấp trước? Với người bình thường, bản thân phải trải qua nhiều thăng trầm mới có thể nhìn thấu buông bỏ. Còn người có khả năng nhận thức tốt, họ có thể nhìn thấu buông bỏ qua việc quan sát những sự việc xảy ra xung

quan. Nếu học được cách đọc sẽ có thể trải nghiệm qua việc đọc, thông qua trải nghiệm mà buông bỏ.

Thử nghĩ xem, nếu bạn là Giả Bảo Ngọc, trải qua phòn hoa và mai một của gia tộc, sinh ly tử biệt của người thân yêu, lại trở về với hiện tại, đối diện với những vụn vặt và bất đắc dĩ trong cuộc sống, bạn sẽ có tâm trạng như thế nào? Thử nghĩ xem, nếu bạn là Khuất Nguyên, trải qua tuổi trẻ thành danh quyền cao chức trọng, lại bị lưu đày nhiều lần, chứng kiến đất nước bị diệt vong, lại trở về với hiện tại, đối diện với những va chạm xô đẩy trong công ty, bạn sẽ có tâm trạng như thế nào? Thử nghĩ xem, nếu bạn là Văn Thiên Tường, hồi trẻ thủ khoa bậc trung học, nhưng nước mắt nhè tan, khởi binh phản kháng lại bị bắt giam trong tù, sau đó dù chết cũng không chịu đầu hàng, lại trở về với hiện tại, đối diện với quyển kinh khó đọc trong nhà, bạn sẽ có tâm trạng như thế nào? Bạn nhất định sẽ mỉm cười cho qua chứ?

Vừa đọc vừa trải nghiệm.

Muốn thể nghiệm những trải nghiệm của các nhân vật trong sách không hề dễ dàng. Bầu nhiệt huyết trào dâng khi đọc thấy có người trong sách vì hồng nhan mà nỗi giận đúng đùng, nhưng bản thân mình trong cuộc sống hiện tại vẫn yếu đuối nhút nhát; Đọc thấy nhân vật phụ trong sách gánh vác sứ mệnh, vững chắc dẻo dai, tiến lên từng bước một, cảm thấy vô cùng kính phục, nhưng bản thân mình trong cuộc sống hiện tại vẫn lười biếng như cũ, không có việc gì thành công. Kiểu đọc này không phải là thể nghiệm, chỉ là một vị khán giả. Thế nào mới là thể nghiệm? Bạn có thể áp dụng những điều đã học. Bạn ngưỡng mộ anh ấy, tại sao không thể bắt chước anh ấy? Bạn sùng bái anh ấy, tại sao không thể trở thành anh ấy? Có thể bạn cảm thấy bản thân mình không làm được, bạn sẽ lo lắng, sẽ sợ hãi. Lúc này, nhìn thấy nỗi lo lắng và sợ hãi của bạn, nhìn thấy quán tính và thói quen của bạn, hãy thử khắc phục chúng. Đừng cảm thấy những nhân vật trong sách cách bạn quá xa. Không, bạn có thể trở thành người giống với họ mà, chỉ cần bạn thực sự mong muốn. Khó khăn thật sự không nằm ở bên ngoài, mà nằm ở ngay trong tâm trí của bạn.

Bản thân cuộc sống chính là một nơi sáng tác, bạn là nhân vật chính và cũng là tác giả, bạn đang viết câu chuyện của chính mình. Lúc này, có điều gì khiến bạn lo sợ chứ? Cho dù kết cục không hoan hỉ với tất cả mọi người thì đã sao nào? Đồng

Nhân sinh nơi nơi đều là tu hành | Quỷ Cư Ớc Thất

thời, bạn còn là người đọc, mỗi ngày trong cuộc sống, bạn đều đang đọc câu chuyện của chính mình, đây là một sự việc thần kỳ mà thú vị biết bao!

Đây chính là tu hành trong đọc sách!

CHƯƠNG SÁU

Tú tuệ của Lão Tử

Vốn dĩ mỗi người đều đầy ắp trí tuệ,
Chỉ vì dục vọng và chấp trước che đậy.
Giống như mặt trời luôn tồn tại,
Chỉ vì quá nhiều mây đen,
Che lấp ánh sáng rực rỡ.

Hi ngôn tự nhiên

Có một kiểu tu thiền đỏi hỏi ngừng nói, một câu cũng không được phép nói ra. Ngôn ngữ là công cụ, nhưng tu hành thật sự cần phải vượt qua ngôn ngữ.

Hi ngôn tự nhiên.

Cố phiêu phong bất chung triều, sáu vũ bất chung nhật.

Thực vi thử giả? Thiên địa. Thiên địa thương bất năng cửu, nhi huống ư nhân hò?

(Chương hai mươi ba - Lão Tử)

Nghĩa là: Ít nói rõ ràng phù hợp với đạo lý tự nhiên.

Vì vậy, cuồng phong cũng không thể thổi cả buổi sáng, mưa bão cũng không thể kéo dài suốt cả ngày. Ai đã nổi gió nổi mưa vậy? Là trời đất. Trời đất còn không thể lâu dài, huống hò là con người?

Mạnh Tử nói: “Điều cầm kị trong chung sống là thích làm thầy của người khác.” Tôi cũng không ngoại lệ, mỗi lần đọc câu “hi ngôn tự nhiên”, tôi lại có chút đỏ mặt.

Dần dần phát hiện ra, đôi khi nói nhiều thực ra lại không có nhiều tác dụng. Hồi học đại học, tôi học rất giỏi, mỗi kỳ nghỉ hè đều muốn chỉ dạy cách học cho các em họ, nhưng kết quả học tập của chúng vẫn bình thường. Sau khi đi làm, làm công tác tư tưởng cho một vài nhân viên có biểu hiện kém, cũng không thấy mấy người tiến bộ. Bạn bè gặp vấn đề trong chuyện tình cảm, tôi cũng bảo ban khuyên nhủ, chưa hề thấy có tác dụng... Những chỉ dạy theo kiểu thích làm thầy của người khác vốn không có hiệu quả gì. Lão Tử nói, xử sự theo thái độ “vô vi”, dùng thuật “không nói” mà dạy dỗ. Nếu thật sự muốn chỉ dạy người khác, cách tốt nhất là ít nói, thậm chí không nói, hi ngôn tự nhiên.

Có người sẽ hiểu kỹ: không nói gì cả, sao có thể chỉ dạy chứ?

Tử Cống - đệ tử của Khổng Tử cũng từng nghi hoặc như vậy! Luận ngữ - Dưỡng hóa thiên có ghi:

Khổng Tử: “Ta không muốn nói gì nữa.”

Tử Cống: “Thầy còn không muốn nói nữa thì con theo thầy biết nói gì đây?”

Khổng Tử: “Trời có nói gì đâu? Bốn mùa vẫn luân chuyển, trăm vật vẫn sinh hóa. Trời có nói gì đâu?”

Ngôn ngữ rất bất lực. Nhưng chúng ta đã không thể rời xa ngôn ngữ rồi, nếu khiến một người ngừng nói trong suốt mấy ngày liền, người đó có thể sẽ phát điên. Ngôn ngữ được sáng tạo ra để thuận tiện cho loài người, đồng thời cũng trói buộc loài người. Ngôn ngữ xưa nay không thể biểu đạt thế giới chân thực. Chúng ta nói một cái cây, cây bao hàm rất nhiều thông tin, nhưng chúng ta chỉ dùng một chữ “cây”, đối phương cũng chỉ nghe thấy một chữ. Chúng ta nói một bông hoa, hoa bao hàm rất nhiều thông tin, nhưng chúng ta chỉ dùng một chữ “hoa”, đối phương cũng chỉ nghe thấy một chữ. Ngôn ngữ không thể miêu tả thế giới chân thực, trước đây tôi từng được nghe một câu chuyện:

Một người bị mù bẩm sinh, rất muốn biết mặt trời như thế nào.

Có người nói với anh ta: “Anh đang đứng dưới mặt trời đấy thôi, cảm thấy nóng không? Đó chính là mặt trời.” Anh mù đã hiểu ra: “Ồ, mặt trời rất nóng.”

Một hôm vào buổi tối, anh mù đi qua một lò lửa, cảm thấy rất nóng, liền hỏi mọi người xung quanh: “Nóng quá, có phải là mặt trời đó không?” Người ta nói với anh: “Đây không phải là mặt trời, mặt trời có hình tròn cơ.” Anh mù đã hiểu rõ: “Hóa ra vừa tròn vừa nóng mới là mặt trời.”

Người ta giải thích cho anh: “Không phải vậy, không thể sờ thấy mặt trời được, mặt trời ở trên bầu trời, buổi sáng có màu đỏ, buổi trưa chuyển sang màu vàng, buổi tối lại là màu đỏ. Mặt trời có thể chiếu sáng, vì vậy anh sẽ cảm thấy mặt trời rất nóng.” Anh mù liền hỏi: “Bầu trời ở đâu? Màu đỏ là gì? Màu vàng là gì? Phát sáng là gì?” Không ai có thể giải thích rõ ràng.

Vậy là anh mù liền nói: “Mọi người đều lừa gạt tôi, vốn không có mặt trời!”

Từ xa xưa Lão Tử đã hiểu rõ ngôn ngữ không thể giải quyết vấn đề. Thế nên ngay từ ban đầu ông đã nói: Đạo khả Đạo, phi thường Đạo¹.

Thích Ca Mâu Ni cũng là một người đắc Đạo, ông nói:

Nhược nhân ngôn Như Lai hữu sở thuyết pháp, tức vi báng Phật, bất năng giải ngã sở thuyết cõ.

Tu bồ đề, thuyết pháp giả, vô pháp khả thuyết, thị danh thuyết pháp.²

Kinh Kim Cang

Đại ý là: Tất cả những gì Đức Phật nói đều không phải là những gì Đức Phật thật sự muốn biểu đạt. Có một kiểu tu thiền đòi hỏi ngừng nói, một câu cũng không được phép nói ra. Ngôn ngữ là công cụ, nhưng tu hành thật sự cần phải vượt qua ngôn ngữ. Rồi một ngày tôi bỗng hiểu ra:

Nếu đã vô duyên, dù hàng nghìn hàng vạn lời nói cũng không chút gợn sóng;

Nếu đã có duyên, sự tồn tại của tôi đã làm tinh giác mọi cảm giác của anh ấy.

Dần dần, trước mặt mọi người, tôi nói ít hơn một chút.

Có người nói: “Vậy được, từ nay tôi sẽ không nói gì nữa, tôi sẽ nhẫn nhịn.”

Đây lại là một cảm bẫy khác. Bạn không nói thì có thể siêu việt ư? Bạn cảm thấy có thể nhẫn nhịn được không? Trong đầu bạn nghĩ như thế nào sẽ tự nhiên biểu đạt ra bên ngoài thế đó, dù không nói, hành vi của bạn cũng sẽ thể hiện hết. Giống trường hợp của mẹ tôi, nếu cảm thấy ai đối xử với bà không tốt, ngoài mặt bà không nói gì nhưng trong bụng luôn tức giận, đợi khi tôi về nhà liền kể lể với tôi. Tôi khuyên mẹ: “Không nên nói người ta như vậy.” Mẹ tôi nói: “Mẹ đối xử với anh ta rất tốt mà! Trước mặt anh ta mẹ đều nhẫn nhịn, không nói gì cả.”

¹ Đạo mà có thể thuyết nói rõ ràng minh bạch ra hết thì không phải là Đạo thường hằng bất biến.

² Dịch nghĩa: Nếu người nói Như Lai có nói pháp tức là phỉ báng Phật, không thể hiểu nghĩa ta đã nói. Này Tu-bồ-đề, nói pháp đó không có pháp có thể nói ấy gọi là nói pháp.

Hi ngôn tự nhiên không phải là bè ngoài nhẫn nhịn không nói, mà là ngay từ trong tâm trí đã không có tâm lý phân biệt, ngay cả ý nghĩa của việc nói cũng không tồn tại, tự nhiên sẽ không cần phải nói.

Tôi cũng rất thích câu sau:

Phiêu phong bất chung triêu, sậu vũ bất chung nhật.

Từ sau khi đọc được câu này, tôi đều hay để ý mỗi khi trời nổi gió hay đổ mưa, chưa từng thấy trời nổi gió suốt cả buổi sáng, mỗi lần đều chỉ thổi ào ào rồi lại ngừng, gió càng lớn càng đúng như vậy. Mưa bão cũng thế, mưa lớn thường mưa theo cơn, không thể cứ mưa mãi. Trận mưa lớn kéo dài mười mấy phút đã là ghê gớm lắm rồi, nếu mưa suốt mấy giờ đồng hồ, rất nhiều đường xá trong thành phố đều ngập úng hết. Nổi gió nổi mưa là việc của trời đất, trời đất còn không thể duy trì việc gì đó lâu dài, huống hồ là con người?

Hi ngôn tự nhiên, ngược lại chính là thích biện luận, biện luận bắt nguồn từ việc phản khích bất bình. Loại hình này giống như mưa to gió lớn, không thể kéo dài, trời đất còn không làm được, con người cũng không thể làm được.

Hiểu rõ câu này, chúng ta có thể nhìn nhận vài sự việc một cách rất lý tính, không bị mê hoặc, sợ hãi bởi hiện tượng.

Có một trang web rất nổi tiếng tên là Khai Tâm, một dạo các đồng nghiệp đều truy cập vào đó chơi trò “tranh chỗ đậu xe”, đồng nghiệp ở phòng HR (bộ phận tổ chức cán bộ) nói phải đề ra một quy định, cấm chơi trò “tranh chỗ đậu xe” trong giờ làm việc. Tôi bảo chỉ cần nhắc nhở một chút là được, không cần phải ra quy định, những thứ gì cuồng nhiệt quá thường không thể duy trì lâu dài. Chưa đầy hai tháng sau, mọi người quả thật không chơi trò đó nữa. Đồng nghiệp bên HR khen tôi thật tài tình. Thực ra, đó chính là câu “sậu vũ bất chung nhật” của Lão Tử thôi mà.

Khi Weibo mới xuất hiện, rất nổi tiếng, nổi tiếng đến mức ai ai cũng có tài khoản Weibo, thậm chí một người còn có tới mấy tài khoản. Nhân viên của Weibo đi diễn thuyết ở bất cứ nơi nào, đều rất khó khăn vì quá đông người. Sau đó Weibo không còn nổi tiếng nữa, WeChat càng ngày càng nổi tiếng. Liệu WeChat có nổi tiếng mãi mãi không? Không thể nào, bởi vì “phiêu phong bất chung triêu”.

Hơn hai mươi năm trước, rất nhiều sinh viên đều tranh đua gay gắt để được đi du học, mỗi sinh viên đại học đều phải quyết định có thi GRE (kỳ thi đầu vào nghiên cứu sinh của Mỹ) hay không. Sau đó, trào lưu xuất ngoại nhanh chóng lảng xuồng; Thế rồi tới trào lưu tốt nghiệp đại học vào làm cho các doanh nghiệp nước ngoài, nếu có thể vào làm việc ở các công ty phần mềm, IBM, công ty GE... đều cảm thấy vô cùng tự hào, nhưng cũng chỉ vài năm sau, số người muốn làm cho các doanh nghiệp nước ngoài cũng ít đi. Lại đến các kỳ thi tuyển công chức cũng rất khốc liệt, khốc liệt tới mức tỉ lệ tuyển chọn của một vài đơn vị lên tới hàng vạn chọn một, mà giờ đây dường như số người muốn thi tuyển làm công chức cũng không nhiều như vậy nữa rồi.

Biểu hiện của thị trường cổ phiếu, biểu hiện của ngành nghề cũng đều như vậy, không cần nói nhiều. Nhìn bề ngoài rất náo nhiệt, không cần bận tâm, nhất định sẽ trở về thời kỳ nguội lạnh.

Có người nói nếu bỏ qua giai đoạn phát triển ban đầu, cũng chính là đã bỏ qua thời kỳ thu lợi nhuận tốt nhất? Lý thuyết là như vậy, nhưng mức độ rủi ro của thời kỳ đầu cũng rất lớn, càng sớm thì mức độ nguy hiểm càng lớn, nguy cơ bị đào thải cũng càng cao. Những doanh nghiệp tham gia làm Taobao ngay từ ban đầu giờ còn được mấy người? Những người lập kênh truyền thông riêng ngay từ thuở sơ khai giờ cũng không còn nhiều nữa. Sớm có lợi ích của sớm, cũng có rủi ro của sớm, bản thân mình quyết định là được. Làm rồi thì không ân hận, không làm cũng đừng hối tiếc.

Nếu bạn thấy có người đang nổi trận lôi đình, đừng vội lo lắng, anh ta sẽ nhanh chóng bình tĩnh lại thôi; Nếu bạn thấy có người đang hăng hái tràn đầy sức sống, đừng vội ngưỡng mộ, anh ta sẽ rất nhanh chóng trở lại trạng thái điềm tĩnh; Nếu tình cảm của bạn và người yêu vô cùng ngọt ngào, lúc nào cũng chỉ muốn được ở bên nhau, hãy cố gắng quý trọng nhé, bởi vì trạng thái này không thể duy trì mãi mãi.

Mạnh Tử nói: “Vu bất khả dĩ nhi dĩ giả, vô sở bất dĩ. Vu sở hậu giả bạc, vô sở bất bạc dã. Kì tấn nhuệ giả, kì thoái tốc³.”

³ Dịch nghĩa: Một người dừng lại ở lúc không nên dừng, vứt bỏ toàn bộ cố gắng của bản thân, người như thế thì việc gì cũng có thể từ bỏ được. Không coi trọng người nên coi trọng mà đối xử lạnh nhạt coi thường, người như vậy thì đối với người nào, việc gì cũng đều có thể coi thường lạnh

Hi ngôn tự nhiên. Phiêu phong bất chung triêu, sáu vũ bất chung nhật.

Mỗi lần đọc thấy mấy câu này, lòng tôi đều vô cùng lắng dịu. Bởi vì tôi biết rằng tất cả rồi sẽ qua đi! Thứ người khác có, tôi không cần ngưỡng mộ, những thứ bản thân mình đã sở hữu cũng không cần lưu luyến. Tự nhiên, không tranh giành.

nhạt. Người như vậy, lúc khởi đầu hăng hái tiến về phía trước bao nhiêu thì lúc gặp khó khăn cũng sẽ lui về phía sau nhanh bấy nhiêu.

Tự tri giả minh

Mọi dục vọng và cảm xúc, đều là biểu diễn của “tự ngã”. Có thể nhìn thấy biểu diễn của “tự ngã”, chính là đã hiểu rõ bản thân.

Tri nhân giả trí, tự tri giả minh.

Thắng nhân giả hữu lực, tự thắng giả cường. Tri túc giả phú. Cường hành giả hữu chí.

(Chương hai mươi ba - Lão Tử)

Biết người khác là “trí”, hiểu rõ bản thân mới được coi là “minh”. Chiến thắng người khác chứng tỏ rất có sức lực, chiến thắng chính mình mới được coi là hùng mạnh. Biết đủ là người giàu có. Nỗ lực không ngừng nghỉ chính là có ý chí.

Đôi khi đọc Lão Tử, tôi thường cảm động tới nỗi rưng rưng nước mắt. Cảm động không phải vì kiến thức, mà bởi vì một cảm giác tin cậy. Bản thân tôi khi thì bị Lão Tử nói tới nỗi ngượng toát mồ hôi, khi lại được ông ấy nói tới mức mừng vui khôn xiết. Cũng giống ở chương này, Lão Tử vừa nhắc nhở chúng ta chăm lo cuộc sống hiện tại vừa chỉ dẫn phương hướng tu hành.

Lão Tử là người đắc Đạo, là người sẽ khó tránh khỏi việc phải đối diện với những phức tạp rối rắm của thế tục, đó chính là cuộc sống mà chúng ta thường nói tới. Cái giỏi của Lão Tử là ở chỗ thành công với Đạo, hòa nhập với cuộc sống, lại thoát khỏi cuộc sống để quan sát, dùng văn tự tươi đẹp cho thế nhân biết chân tướng là gì, làm thế nào có thể tiếp cận chân tướng, trở thành chân tướng.

Tự cổ chí kim, xã hội đều đầy áp cạnh tranh, tất cả mọi người đều mong muốn chiến thắng. Vậy nên chúng ta khát vọng bản thân mình có thể “biết người”, “thắng người”, “giàu có”. Không chỉ như vậy, chúng ta còn khát vọng trạng thái “thắng người” sẽ “lâu dài”, mong muốn bản thân mình “trưởng thọ”. Loài người thật có lòng tham vô đáy.

Đối với nhân tính trong cuộc sống, Lão Tử chưa từng phủ nhận, ông nói: “tri nhân giả trí.” Nếu chúng ta đủ thông minh, đủ tinh tế, chúng ta có thể hiểu rõ người khác, hiểu rõ thế giới. Giống như những cuốn sách bán chạy từng viết, ví dụ FBI

dạy bạn nhìn thấu đốï phuong trong nhay mat; Một cuốn sách quý hiếm về việc thông thuộc tâm lý của người khác; 101 chiêu dễ dàng học cách hiểu người khác... Mục đích của những cuốn sách này đều là “biết người”, “thắng người”. Nhưng Lão Tử nói, hiểu rõ người khác không phải là hiểu rõ thật sự, chỉ có “tự biết mình” mới có thể hiểu rõ thực sự.

Rốt cuộc “biết người” quan trọng hay “tự biết mình” quan trọng? Đây là một chủ đề rất đáng thảo luận.

Văn minh nhân loại trải qua năm nghìn năm, con người đang từng bước, từng bước tìm hiểu thế giới này, tìm hiểu người khác. Xét về lý, con người phải càng ngày càng hạnh phúc, nhưng trên thực tế lại không như vậy. Khoa học kỹ thuật càng phát triển, kỹ xảo nắm vững càng nhiều, lại càng ngày càng thiếu hụt cảm giác hạnh phúc.

Theo thống kê, càng ở những thành phố phát triển, tỉ lệ tự sát của con người càng cao, trong số những người tự sát, đại bộ phận đều là những người được thụ hưởng một nền giáo dục không tồi.

Tôi tin vào những con số thống kê này. Trong số những người quen của tôi, có ba trường hợp đã tự tìm tới cái chết. Một người là bạn học cùng lớp hồi cấp ba, đã học xong tiến sĩ, sau đó làm giảng viên đại học, mười năm trước đã nhảy lầu tự sát; Một người là bạn bè mà tôi quen biết, anh ấy học đại học vào những năm 80 của thế kỷ 20, có nhà có vợ, sự nghiệp thành công, sau đó đã uống thuốc độc tự sát; Còn một người nữa là họ hàng của tôi, anh ấy không đi học, mắc bệnh nan y, không muốn người nhà tốn tiền chữa bệnh nên đã nhảy lầu tự sát.

“Biết người” rất quan trọng, sẽ khiến bạn như cá gặp nước trong giao tiếp với mọi người, nhưng “tự biết mình” cũng quan trọng như vậy, có thể khiến mỗi người sống một cách minh bạch.

“Biết người” là hướng ngoại, “tự biết mình” là hướng nội. Tiếc là, nền giáo dục của chúng ta từ nhỏ tới lớn đều dạy chúng ta “hướng ngoại”, chưa từng dạy rằng phải “phản vấn bản thân”. Điều này cũng giải thích tại sao xã hội ngày nay đã phát triển hơn trước, nhưng áp lực cuộc sống của con người không hề giảm bớt, áp lực tâm lý không nhẹ hơn, cảm giác hạnh phúc cũng không được gia tăng.

“Thắng nhân giả hữu lực, tự thắng giả cường.”

Có thể chiến thắng người khác chứng tỏ rất có sức mạnh. Dùng vũ lực, quyền lực, tiền bạc, có thể chiến thắng rất nhiều người, điều này không hề khó, chỉ cần điều kiện đủ, chúng ta có thể chiến thắng người khác. Nhưng chiến thắng bản thân mình lại không dễ dàng như vậy. Dù chúng ta có cơ thể cường tráng tới mức nào, chức vị cao ra sao, sở hữu bao nhiêu tiền bạc, thì đều chưa chắc đã có thể chiến thắng bản thân mình.

Hùng mạnh thật sự không phải là chiến thắng người khác, mà là chiến thắng bản thân mình.

Cá nhân là như vậy, công ty cũng như thế. Còn nhớ câu nói của rất nhiều ông trùm internet không? Đổi thủ lớn nhất của Ali không phải ai khác mà chính là Ali, đổi thủ lớn nhất của Baidu không phải ai khác mà chính là Baidu, đổi thủ lớn nhất của Tencent không phải ai khác mà chính là Tencent. Ba công ty BAT đã chiến thắng rất nhiều công ty, nhưng vẫn đổi mặt với rất nhiều vấn đề, đổi thủ lớn nhất của họ đều là chính họ. Nhậm Chính Phi cũng nói, đổi thủ lớn nhất của Huawei không ở bên ngoài mà ở ngay trong nội bộ công ty! Nếu có thể chiến thắng bản thân mình mới thực sự hùng mạnh. Trong những năm 80, 90 của thế kỷ 20, IBM từng chiến thắng bản thân, dưới sự lãnh đạo của Gerstner, IBM chuyển đổi từ một công ty chuyên sản xuất phần cứng thành một công ty theo mô hình dịch vụ, công ty có bước nhảy vọt vĩ đại; Công ty Apple từng chiến thắng chính mình, sau sự trở lại của Steve Jobs, Apple đã tái sinh; General Electric (GE) từng chiến thắng chính mình, dưới sự lãnh đạo của Jack Welch, công ty một lần nữa phát triển mạnh mẽ, trở thành một thương hiệu có tuổi đời hàng trăm năm.

Tương tự như vậy, chiến thắng người khác là “hướng ngoại”, chiến thắng chính mình là “hướng nội”. Anh hùng chinh phục thế giới, thánh nhân chinh phục chính mình!

“Tri túc giả phú.”

Người biết đủ mới thực sự giàu có, đặc biệt là trong xã hội ngày nay. Chúng ta theo đuổi sự nghiệp, theo đuổi thành công, theo đuổi càng nhiều tài sản hơn, làm như vậy không có vấn đề gì, vấn đề nằm ở chỗ việc này sẽ mãi mãi không kết thúc. Đừng tin vào những câu nói kiểu như: “Đợi khi mình kiếm được một nghìn vạn là đủ rồi!” Bạn sẽ không bao giờ thấy đủ. Nếu không tin, bạn thử lại quá trình trưởng thành của mình liền biết ngay thôi. Hoặc giả bạn có thể hỏi một vài người

có tiền, dù có tới hàng tỉ bạc thì anh ta cũng sẽ nói với bạn rằng, vài chục tỉ đâu có nhiều, mua hai căn biệt thự là hết, sau này có con cái thì biết làm thế nào.

Giàu có thực sự không nằm ở khôi tài sản tuyệt đối, cũng không nằm ở khôi tài sản tương đối, mà nằm ở chỗ trong lòng có biết đủ hay không. Tất cả những người biết đủ đều là người giàu có; Tất cả những người không biết đủ đều là người nghèo khổ.

Tôi tin rằng rất nhiều người sẽ đặt câu hỏi: Những đạo lý này tôi đều hiểu hết, nhưng tôi vẫn cần giải quyết áp lực của cuộc sống, vẫn phải vất vả làm việc mỗi ngày.

Áp lực đều đến từ việc so sánh gượng ép, mà việc so sánh gượng ép đến từ khát vọng “biết người”, “thắng người” của chúng ta. Không có những dục vọng này sẽ không có so sánh gượng ép, sẽ biết đủ, sẽ giàu có.

Còn có người hỏi: Nói như vậy, mỗi người chúng ta đều ăn xong rồi ngồi đó chờ chết?

Đương nhiên không phải như vậy, chúng ta cùng trao đổi về một chủ đề sâu hơn nữa: làm thế nào mới có thể “tự biết mình”, làm thế nào mới có thể “tự chiến thắng”?

Nghe nói trên cột trong đền thờ thần Apollo của Hy Lạp có khắc dòng chữ: “Hiểu rõ chính mình!” Đúng vậy, tất cả những gì có đáp án đều là tri thức, là tri thức thì đều có thể học được, nhưng trí tuệ là thứ không có đáp án. Đáp án vừa xuất hiện liền chìm đắm thành trò chơi của “tự ngã¹”. “Tự ngã” là một thứ rất thần kỳ, suy cho cùng, nó không phải là một món đồ.

Đại đức Atisha có một đoạn mô tả giới thiệu tám đặc điểm của “tự ngã”:

Mong muốn nhận được khen ngợi; Không mong muốn nhận được phê bình;

Mong muốn được nhận; Không mong muốn mất đi;

Mong muốn vui vẻ; Không mong muốn đau khổ;

¹ Tự ngã: là cái tôi.

Mong muốn danh tiếng vang xa; Không mong muốn lặng lẽ, không có tiếng tăm hoặc bị coi thường.

Khi “tự ngã” không được khen ngợi, nó sẽ không vui, khi “tự ngã” bị phê bình, nó sẽ không vui. Kiểu tâm trạng không vui này nếu ngày càng gia tăng sẽ khiến người ta đau khổ. Hiểu rõ bản thân chính là quá trình “phản vấn bản thân”, chính là quá trình hiểu rõ “tự ngã”. Quá trình này không liên quan tới việc chỉ số IQ của bạn cao bao nhiêu, quyền lực của bạn như thế nào, tiền bạc của bạn nhiều hay ít, sức khỏe của bạn tốt hay không, tất cả những điều này đều là vật ngoại thân, “phản vấn bản thân” không cần tới chúng.

Phương thức duy nhất của “phản vấn bản thân” là “giác sát”, cũng chính là “nhìn thấu”, “nhìn thấu” ám chỉ việc nhìn thấu ý nghĩ của mình, nhìn thấu cơ chế của “tự ngã”.

Trong cơn phẫn nộ, bạn “nhìn thấu” cơn phẫn nộ này, sẽ phát hiện ra nguồn gốc của phẫn nộ không đến từ phía người khác, mà phần lớn đều bắt nguồn từ dục vọng của “chính mình”. Nếu bạn căm ghét ai đó hoặc sự việc nào đó, bạn “nhìn thấu” sự căm ghét này, sẽ phát hiện ra nguồn gốc của sự căm ghét không đến từ phía người khác, mà phần lớn đều bắt nguồn từ sự đố kị của “bản thân”. Một người bạn tu hành đã nói, trong một năm gần đây, thể nghiệm lớn nhất của anh ấy là câu: Điều là lỗi của tôi.

Một lời tổng kết tuyệt vời biết bao, khi tất cả “đều là lỗi của tôi”, lúc này bạn sẽ không nhìn ra bên ngoài nữa, nhất định sẽ quán chiếu bản thân. Nếu năng lực giác sát mạnh, bạn sẽ nhìn thấu các kiểu biểu diễn của “tự ngã”.

Mọi dục vọng và cảm xúc đều là biểu diễn của “tự ngã”.

Có thể nhìn thấu biểu diễn của “tự ngã”, chính là đã hiểu rõ bản thân. Lúc này, bạn vẫn nỗ lực làm việc vì sự nghiệp nhưng sẽ không bị dục vọng chi phối, sẽ không tính toán xem cuối cùng có thành công hay không, chỉ làm tốt, làm xong công việc đó; Bạn cố gắng nuôi dưỡng con cái của mình nhưng sẽ không còn muốn khống chế con, chỉ để con tự trưởng thành; Tôi cố gắng viết điều đặn hàng ngày nhưng không còn để tâm tới số lượng người yêu thích và phê bình nữa, chỉ thể hiện quan điểm của mình thôi.

Có được “nhìn thấu”, bạn sẽ không còn băn khoăn, không còn đau khổ, không còn chia tách. Nói như vậy cũng không chính xác, phải là có thể nhìn thấu băn khoăn nhưng không băn khoăn; Có thể nhìn thấu đau khổ nhưng không đau khổ; Có thể nhìn thấu chia tách nhưng không chia tách!

Hiểu rõ chính mình, chiến thắng chính mình. Quá trình hiểu rõ chính mình chính là quá trình chiến thắng chính mình.

Cá thể làm thế nào để chiến thắng chính mình? Đây có vẻ như là một câu hỏi hoang đường. Bản thân mình sao có thể chiến thắng chính mình? Chỉ cần có thất bại và thắng lợi, bản thân vĩnh viễn không thể chiến thắng chính mình! Hiểu rõ chính mình, chiến thắng chính mình là một bước nhảy vọt, vượt qua thua và thắng. Nếu chúng ta thực sự hiểu rõ chính mình, sẽ phát hiện ra vốn không có chính mình, đó chính là “vô ngã” mà Phật học nói tới. Khi không có chính mình, cũng sẽ mặc kệ thua và thắng.

Thiện và ác

Sống trên thế gian này dường như không thể tránh khỏi việc phán đoán và phân biệt. Người thực sự đắc Đạo không phải chỉ có yêu, không có ghét, không phải chỉ có đẹp, không có xấu, không phải chỉ có vui vẻ, không có phiền não. Người đắc Đạo thật sự hiểu rõ rằng tất cả những thứ này là không thể chia cắt, từ đó tiếp nhận toàn bộ, tiếp nhận chỉnh thể.

*Thiên hạ giai tri mĩ chi vi mĩ, tư ác dĩ;
Giai tri thiện chi vi thiện, tư bất thiện dĩ.*

(Chương hai - Lão Tử)

Khi người trong thiên hạ đều biết về khái niệm đẹp, việc này chính là xấu!

Khi người trong thiên hạ đều biết về khái niệm thiện, việc này chính là ác rồi!

Đây chỉ là bản dịch tham khảo, bài viết này không nhằm mục đích nghiên cứu học thuật, chỉ xét ý nghĩa ẩn chứa sau đó. Hai câu này trong chương hai cuốn Lão Tử là khó hiểu nhất, cũng rất quan trọng.

Rốt cuộc Lão Tử muốn nói gì?

Theo cách hiểu của tôi, Lão Tử muốn nói với mọi người rằng: đừng có tâm phân biệt, mọi vấn đề đều do tâm phân biệt tạo thành. Khi có tâm phân biệt sẽ có phán đoán, có phán đoán rồi sẽ có tiếp nhận và từ chối.

Định nghĩa được thế nào là đẹp, cũng sẽ có định nghĩa về xấu. Bản thân đẹp và xấu luôn tương phản với nhau, nhưng trí óc không nhận định như vậy, trí óc cảm thấy đẹp là đẹp, xấu là xấu; Định nghĩa được thế nào là lương thiện, cũng sẽ có định nghĩa về hung ác. Bản thân thiện và ác luôn tương phản với nhau, nhưng trí óc không nhận định như vậy, trí óc cảm thấy giết người là hung ác, giúp đỡ người khác là lương thiện.

Chắc có người sẽ nghi hoặc: “Theo như bạn nói, không cần phân biệt, chẳng phải sẽ lẩn lộn rồi rung hết lên sao?” Đừng vội, hãy đọc thật kĩ.

Biết được cái đẹp, sẽ biết cái xấu. Sẽ mong muốn bản thân mình đẹp hơn, yêu thích cái đẹp, ghét bỏ cái xấu. Thủ nghĩ một vấn đề: Nếu không đánh giá xấu đẹp, liệu có phải sẽ không nảy sinh chán ghét không?

Tôi có một người bạn chuyên phẫu thuật thẩm mỹ khuôn mặt đã mười mấy năm, cô ấy nói, mỗi ngày chúng tôi đều đón không ít các chị em tới gọt mặt và nâng mũi, phần lớn trong số họ đều là những người đẹp. Càng là người đẹp, càng không hài lòng với dung mạo của mình.

Đây là sự thật, không tin bạn thử tới một vài thẩm mỹ viện mà xem, phần lớn những người tới đăng ký phẫu thuật thẩm mỹ đều đã có ngoại hình không tồi rồi. Đọc tới đây bạn nghĩ tới điều gì? Những người phụ nữ xinh đẹp càng dễ nhận thức thế nào là đẹp, càng để tâm tới cái đẹp. Cô ấy càng để tâm tới cái đẹp thì càng bài xích cái xấu, vấn đề đã nảy sinh rồi, cần phải phẫu thuật thẩm mỹ. Nếu cô ấy không phán đoán xấu đẹp, còn cần phải phẫu thuật thẩm mỹ không?

Tương tự như vậy, bạn biết thế nào là thiện, nhìn thấy hành vi hung ác của người khác, bạn sẽ rất khó chịu, bạn sẽ chỉ trích người đó, đôi khi bạn sẽ bức bối, thậm chí sẽ nảy sinh xung đột. Những cảm xúc khó chịu, bức bối, chỉ trích, xung đột ấy bắt nguồn từ đâu? Là bởi vì bạn đang phân biệt hành vi của người khác!

Nếu không phân biệt, thì sẽ mặc kệ tất cả ư?

Đương nhiên không phải vậy, hãy làm những việc bạn cần làm là được rồi. Thấy có người vứt rác bừa bãi, việc cần làm là nhặt rác lên bỏ vào thùng rác, không cần mắng chửi người vứt. Thấy có người hút thuốc trước mặt trẻ con, điều cần làm là yêu cầu người đó tránh xa một chút, không cần la mắng người hút thuốc.

Một vị thiền sư trò chuyện với mấy người bạn làm doanh nghiệp của tôi.

Bạn tôi hỏi thiền sư: “Đại sư, con mở doanh nghiệp nuôi sống hai trăm nhân viên, có phải cũng đang tích đức không?”

Thiền sư hỏi ngược: “Tại sao lại là anh nuôi sống họ mà không phải là họ đang nuôi sống anh?”

Người bạn nói với tôi: “Anh Thất, tôi hiểu rồi! Đại sư dạy tôi suy nghĩ như thế này: hai trăm nhân viên trong doanh nghiệp của tôi đang nuôi sống tôi.”

Tôi bảo: “Anh chưa hiểu rồi, thiền sư muốn nói với anh rằng đừng nêu phân biệt.”

Anh bạn chỉ đang mở công ty mà thôi, đây là sự thật, rốt cuộc có đang tích đức hay không tích đức, đều là phán đoán, đều là phân biệt.

Lão Tử nói: “Đạo sinh nhất, nhất sinh nhị, nhị sinh tam, tam sinh vạn vật.”

Khi có một, con người bắt đầu có phán đoán, có phán đoán rồi sẽ là hai, cái hai này chính là thế giới nhị nguyên của chúng ta. Có đúng sai, có đẹp xấu, có cao thấp, có trước sau... Hai cái này cộng với cái một ban đầu sẽ là ba, sau đó bạn sẽ phát hiện ra biến hóa này hình thành thế giới đặc sắc trước mắt bạn.

Rất nhiều nơi trong Phật giáo coi trọng “bất nhị”. Bất nhị muốn nói với chúng ta rằng, đừng nhìn nhận thế giới theo cách nhị nguyên đối lập, đừng phân biệt thế giới. Có tôi và người khác, thực ra đã là phân biệt, chính là hai rồi.

Trung Quốc coi trọng “bách thiện hiếu vi tiên¹”. Đã có “hiếu”, sẽ có bất hiếu. Nếu bạn vì theo đuổi sự nghiệp mà không chăm sóc cha mẹ chu đáo, sẽ bắt đầu áy náy, đau khổ, băn khoăn, vì đó chính là bất hiếu; Nếu con cái không thường xuyên về thăm cha mẹ ông bà, người già sẽ cảm thấy con cái bất hiếu, tâm trạng sẽ không vui, tổn thương và đau khổ. Tất cả những việc xảy ra đều bởi vì có khái niệm về chữ hiếu này.

Đừng định nghĩa người này rất cuộc có hiếu hay bất hiếu. Anh ta có hiếu hay bất hiếu, bản thân cũng không thể phán đoán được. Vậy sự thực nên như thế nào? Sự thực là khi người già cần chăm sóc sẽ chăm sóc, không có người chăm sóc sẽ tự làm.

Từ xa xưa còn có câu: Trung hiếu không thể vẹn toàn. Tại sao vậy? Thực ra là bởi vì có khái niệm “trung” và “hiếu”.

Trong chương này Lão Tử còn nói: “Thị dĩ thánh nhân xử vô vi chi sự, hành bất ngôn chi giáo.”

Ý muốn nói rằng: người đắc đạo dùng phương thức vô vi để hành xử, khi dạy bảo cũng không dùng ngôn ngữ.

¹ Bách thiện hiếu vi tiên: trong trăm cái thiện thì hiếu đứng đầu.

Sống trong thế giới này, dường như không thể tránh khỏi phán đoán và phân biệt. Nhưng Đạo chân chính là một chỉnh thể, là hoàn toàn, không phân chia. Người thực sự đắc Đạo không phải là chỉ có yêu thương không có thù hận, không phải là chỉ có đẹp không có xấu, không phải là chỉ có vui vẻ không có phiền não. Người đắc Đạo thật sự hiểu rằng những thứ này là không thể phân chia, từ đó tiếp nhận toàn bộ, tiếp nhận chỉnh thể.

Yêu và hận là một chỉnh thể.

Yêu thường bao hàm hận. Nếu con trai bạn vô cùng nghịch ngợm, đến trường lại bỏ học đi đánh nhau, bạn rất tức giận, bạn sẽ bức bối, bạn sẽ đánh con bạn thật đau! Bấy giờ bạn hận con, bạn yêu con bao nhiêu thì lúc này bạn lại hận con bấy nhiêu, bởi vì nỗi oán hận khi đó chính là tình yêu thương của bạn.

Nếu bạn không đánh con, mặc kệ việc con bỏ học đi đánh nhau, khi con về nhà, bạn biết rõ việc đó nhưng không quan tâm. Lúc này bạn không hận con, chứng tỏ bạn cũng nhất định không yêu con. Trái lại, con trai bạn sau này sẽ hận bạn. Con hận bạn bởi vì bạn không yêu con. Vốn dĩ con phải yêu bạn, nhưng giờ đây lại hận bạn. Vốn dĩ phải là tình yêu thương, giờ đây trở thành lòng oán hận.

Mỗi người đều có mặt tốt và mặt xấu, mặt tươi đẹp rực rỡ và mặt tối tăm u ám. Nhưng đó đều là chính con người bạn, đều là một bộ phận của bạn. Vui vẻ là bản thân mình, phiền não cũng là bản thân mình. Đừng luôn mong muôn vứt bỏ những phiền não đó và giữ lại phần vui vẻ. Không thể vứt bỏ được đâu, một người sao có thể vứt bỏ bản thân mình? Cách tốt nhất chính là tiếp nhận.

Tất cả đều được tiếp nhận rồi, bạn sẽ tự tại; Tất cả đều được tiếp nhận rồi, những thứ được coi là “không tốt” kia cũng sẽ có chuyển hóa.

Thế giới là như vậy, chỉ cần có phân biệt, liền sẽ mong muôn có lựa chọn hay vứt bỏ. Có thiên đường, sẽ có địa ngục; Có Thượng đế, sẽ có ma quỷ; Có trí tuệ, sẽ có giả dối...

Một khi đã có phân biệt, sẽ có lựa chọn hay vứt bỏ; Một khi đã có lựa chọn hay vứt bỏ, sẽ không phải là chỉnh thể; Không phải là chỉnh thể, sẽ có chia tách; Đã có chia tách, sẽ không hợp với Đạo; Không hợp với Đạo, sẽ nảy sinh đau khổ. Giờ đây bạn nhìn lại mọi đau khổ, đều là bởi vì bạn có sự phân biệt. Bạn có đau khổ, cũng là Đạo đang kéo bạn trở lại, bởi vì bạn đã rời xa Đạo.

Nhân sinh nơi nơi đều là tu hành | Quỷ Cư Ớc Thất

Trung Quốc có một câu nói từ xa xưa vô cùng hay: Nhẫn nhục chịu đựng.

Giờ đây cũng có một câu nói đặc biệt hay: Tất cả đều là sự sắp đặt tốt nhất.

Sinh nhi bất hữu

Vô ngã mà Kinh Phật nói tới chỉ việc không tồn tại một cái “ngã” mà bạn vốn nghĩ. Nhưng mỗi người đều cho rằng có một cái “ngã”, khái niệm cái “ngã” này trở thành trò lừa bịp lớn nhất trong lịch sử loài người.

Sinh chi súc chi. Sinh nhi bất hữu, vi nhi bất thị, trưởng nhi bất tế. Thị vị huyền đức.

(Chương mười - Lão Tử)

Có nghĩa là: Đạo sinh thành ra vạn vật nhưng không chiếm hữu vạn vật; Làm thay vạn vật mọi việc nhưng không vì thế mà yêu cầu báo đáp; Giúp đỡ vạn vật trưởng thành nhưng lại không giết hại vạn vật. Đây chính là “Đức” cao thâm nhất đó mà.

“Sinh nhi bất hữu, vi nhi bất thị, trưởng nhi bất tế.”

Thảo luận mấy câu này với những con người hiện đại, hằng ngày đang bôn ba dốc sức quyết đấu vì danh lợi dường như có phần không hợp thời. Con người hiện đại mong muốn sở hữu nhiều hơn, quen giết hại nhiều hơn, quen khống chế nhiều hơn. Nhưng Lão Tử nói với chúng ta rằng: như vậy không đúng, không phù hợp với Đạo. Phản lại Đạo, vấn đề sẽ xuất hiện.

Nhưng có thật sự làm được “sinh nhi bất hữu” không? Đương nhiên, quy luật tự nhiên là như vậy.

Một cái cây, khi quả của nó chín, hoặc là rụng xuống đất, hoặc là bị động vật ăn mất, cây xưa nay chưa từng tự chiếm hữu. Thực vật là như vậy, động vật cũng như thế. Mọi loài động vật, sau khi sinh nở, một khi con của chúng có đủ năng lực độc lập, cha mẹ đều sẽ đuổi chúng đi.

Minh chứng có tính thuyết phục nhất chính là trái đất. Trái đất thai nghén mọi loài động vật, thực vật, cung cấp dưỡng chất cho chúng, giúp chúng trưởng thành, nhưng trái đất có chiếm hữu chúng không? Xưa nay không! Trái đất chính

là lời giải thích tốt nhất của “Đạo”. Vì vậy Lão Tử nói: “Nhân pháp địa, địa pháp tự thiêng, thiêng pháp Đạo, Đạo pháp tự nhiên¹. ”

Nghiên cứu Lão Tử không chỉ để giải thích quy luật tự nhiên, còn có thể chỉ dẫn cuộc sống của chúng ta.

Hãy quan sát xung quanh bạn xem, các bậc cha mẹ đều nuôi dưỡng con cái như thế nào? Mỗi bậc cha mẹ đều cảm thấy con cái là của mình, tìm đủ mọi cách để sắp đặt một cuộc sống tốt nhất cho chúng. Điều này không phù hợp với quan điểm của Lão Tử. Nếu cuộc sống đi ngược lại với Đạo, vấn đề sẽ nảy sinh, vậy là mối quan hệ giữa cha mẹ và con cái sẽ xuất hiện vấn đề.

Cha mẹ và con cái có thể làm được “sinh nhi bất hưu” không? Nhà thơ, triết gia nổi tiếng Kahlil Gibran nói:

Con cái của các bạn, đều không phải là con cái của các bạn,

Chúng là con trai và con gái của “sinh mệnh” tự mình khát khao.

Chúng muốn các bạn để bước vào cuộc đời, nhưng không phải từ các bạn mà đến,

Dù chúng sống cùng các bạn, nhưng không thuộc về các bạn.

Vấn đề giữa cha mẹ và con cái xuất hiện không phải vì tố chất của cha mẹ cao hay thấp, hoặc xuất phát điểm giáo dục không đúng, chỉ là vì điều này không phù hợp với Đạo nên vấn đề mới nảy sinh. Giáo dục con cái là như vậy, chuyện tình cảm cũng như thế. Rất nhiều người bước vào tình yêu, ban đầu đều hưng phấn, ngọt ngào, hạnh phúc, quyến luyến. Sau đó cũng đều ghen ghét, cãi nhau, bức tức với nhau. Dù cuối cùng có ở bên nhau hay không, cũng đều trải qua những điều đó. Tại sao lại như vậy? Cùng xem những tình huống dưới đây:

“Em là bạn gái của anh, sao có thể đi ăn riêng với bạn trai của người khác chứ?”

“Anh đối với em tốt như vậy, bù đắp cho em nhiều như vậy, tại sao em lại tàn nhẫn với anh như thế?”

¹ Dịch nghĩa: Người noi theo phép tắc của Đất, Đất noi theo phép tắc của Trời, Trời noi theo phép tắc của Đạo, còn Đạo thì noi theo phép tắc tự nhiên.

“Anh không nên đối xử với em như vậy, anh cần phải quan tâm đến em nhiều hơn nữa, hằng ngày phải gọi điện thoại cho em...”

Khi yêu, chúng ta muốn chiếm hữu đối phuơng, hy vọng đối phuơng đối xử tốt với mình, còn muốn khống chế đối phuơng, trở thành “sinh nhi chiếm hữu, vi nhi hữu thị, trưởng nhi chủ tể.” Điều này không phù hợp với Đạo, vì thế nên vấn đề sẽ xuất hiện.

Xem xong ví dụ phản diện, cùng xem thêm ví dụ chính diện.

Một người quản lý, nếu có thể làm được “sinh nhi bất hữu, vi nhi bất thị, trưởng nhi bất tể”, tập thể đó sẽ vô cùng hòa hợp. Tạm không nói đến hiệu quả công việc như thế nào, kiểu lãnh đạo này nhất định rất được cấp dưới yêu mến. Thủ nghĩ xem, một lãnh đạo luôn tận tâm bồi dưỡng nhân viên, còn không đưa yêu cầu, không khống chế nhân viên, nhân viên đương nhiên sẽ yêu mến người chủ này.

Vậy doanh nghiệp đó chẳng phải sẽ rối như mớ bòng bong sao? Không đâu. Là người quản lý, bạn đối xử với nhân viên như vậy, nhưng công ty còn có yêu cầu về chế độ, vừa cương vừa nhu, bạn cứ thử xem rồi sẽ biết ngay thôi, đảm bảo hiệu quả sẽ vượt xa kỳ vọng. Tác dụng của lực là tương hỗ, càng muốn giữ chặt càng dễ mệt mỏi, phuơng thức tốt nhất là không căng không chùng.

Mỗi quan hệ giữa cha mẹ và con cái, giữa những người yêu nhau, trong việc quản lý nhân viên, trong việc khởi nghiệp, nếu có thể làm được “sinh nhi bất hữu” sẽ phù hợp với Đạo, nếu không sẽ xuất hiện hàng loạt vấn đề. Cuộc sống còn có những sự việc khác cũng tương tự như vậy, bạn hãy dần dần suy xét nhé.

Đạo là gì? Đạo không thể nói, nhưng có thể ví von: Đạo giống như nước, nước mài sắc vạn vật nhưng không tranh giành, vì vậy gần gũi nhất với Đạo; Đạo giống trái đất, sinh nhi bất hữu, vi nhi bất thị, trưởng nhi bất tể. Đây là miêu tả của Lão Tử về Đạo. Trong cuốn Tâm Kinh, Đức Phật đã nói:

“Xá Lợi Tử, thị chư pháp không tướng, bất sanh bất diệt, bất câu bất tịnh, bất tăng bất giảm².”

² Dịch nghĩa: Tướng không của các pháp ấy chẳng sinh chẳng diệt, chẳng nhơ chẳng sạch, chẳng thêm chẳng bớt.

Câu nói trên miêu tả “Không”, cũng là Đạo, là mỗi người đều có sẵn “tự tánh”. Lục Tổ Huệ Năng đại sư khi chứng ngộ đã cảm khái:

Hà kỳ tự tánh, bốn tự thanh tịnh.

Hà kỳ tự tánh, bốn bất sanh diệt.

Hà kỳ tự tánh, bốn tự cụ túc.

Hà kỳ tự tánh, bốn vô động diệu.

Hà kỳ tự tánh, nǎng sanh vạn pháp.³

Ý muốn nói rằng: Thật không ngờ, thật không ngờ! Không ngờ tự tánh vốn dĩ thanh tịnh như vậy, tự tánh vốn dĩ không sinh không diệt, trong tự tánh vốn dĩ cái gì cũng có, tự tánh vốn đi không đến, không đi, không dao động, tự tánh có thể sinh muôn pháp! “Tự tánh” này chính là Đạo. Rất tốt, bây giờ hãy thử suy nghĩ theo mạch tư duy của tôi nhé:

Bạn hỏi chính mình: Tôi là ai?

Thường ngày bạn vẫn nói: “Sức khỏe của tôi”; “Đầu óc của tôi”; “Cha mẹ của tôi”; “Tiền của tôi”; “Con của tôi”; “Công việc của tôi”; “Chân tay của tôi”; “Người yêu của tôi”; “Xe của tôi”; “Bạn của tôi”... Tất cả những thứ đó đều chỉ là “của tôi”, không phải là “tôi”.

Xin hỏi: Tôi là ai? Bạn hãy lấy cái “tôi” ra rồi đặt nó lên bàn thử xem.

Mọi câu trả lời bạn có thể nghĩ ra đều không thể trụ vững. Tất cả những điều này đều không phải là bạn, thiếu một trong số những điều đó, bạn vẫn tồn tại.

“Vô ngã” mà Kinh Phật nói tới chỉ việc không tồn tại một cái “ngã” mà bạn vốn nghĩ. Nhưng mỗi người đều cho rằng có một cái “ngã”, khái niệm “ngã” này trở thành trò lừa bịp lớn nhất trong lịch sử loài người.

Tiếp theo, bạn nhắm mắt lại, sẽ xuất hiện rất nhiều ý nghĩ: bạn cảm thấy nóng, đây là một ý nghĩ; Bạn cảm thấy bạn đang ngồi trên ghế, cảm giác này cũng là một

³ Dịch nghĩa: Đầu ngờ tự tánh vốn tự thanh tịnh. Đầu ngờ tự tánh vốn không sanh diệt. Đầu ngờ tự tánh vốn tự đầy đủ. Đầu ngờ tự tánh vốn không dao động. Đầu ngờ tự tánh hay sanh muôn pháp. - Kinh Pháp bảo đàn (HT: Thích Thanh Từ dịch).

ý nghĩ; Bạn biết có một người tên là Quỷ Cước Thất, đây là một ý nghĩ; Hôm qua bạn đã ăn cơm rồi, đây là một ý nghĩ. Bạn đừng nhớ một con gấu trúc! Tôi biết bạn đã nhớ rồi, đây cũng là một ý nghĩ...

Những ý nghĩ này từ đâu tới? Rồi lại hướng về đâu? Chúng đến từ trong hư không, rồi lại tan biến vào trong hư không.

Bạn biết bản thân mình “đang đọc” chương sách này. Thứ bạn nhìn thấy là các con chữ, làm thế nào bạn biết rằng bạn “đang đọc”? Cái “tri” này là gì? Sao bạn biết bạn đang ngồi trên xe? Sao bạn biết bạn đang đi đường? Sao bạn biết bạn đang tức giận? Sao bạn biết bạn đang nói chuyện? Sao bạn biết chân của bạn sẽ đau...

Đây không phải là một câu hỏi ngớ ngẩn, khi bạn suy nghĩ một cách rất nghiêm túc, bạn sẽ phát hiện ra nhất định tồn tại một cái “tri” nào đó, nó biết mọi trạng thái. Khi bạn xuất hiện ý nghĩ, nó sẽ biết có ý nghĩ này, khi bạn không có ý nghĩ, nó cũng sẽ biết không có ý nghĩ. “Tri” rốt cuộc đang ở đâu? Mời đọc bài thơ sau:

Tỉnh dậy

Khi bạn bước đi, nó đi theo bước chân của bạn,

Khi bạn nằm xuống, nó che chở cho giấc ngủ của bạn,

Khi bạn vui vẻ, nó vui cùng với bạn,

Khi bạn phiền muộn, nó phiền muộn cùng với bạn.

Bạn lên lầu, nó lên lầu theo bạn,

Bạn nhảy lầu, nó nhảy lầu cùng bạn,

Bạn ca hát, nó ca hát với bạn,

Bạn ăn thịt, nó ăn thịt với bạn,

Nó không khuyên bạn bớt hút thuốc, cũng không khuyên bạn đừng uống rượu.

Bạn giàu có, nó không ngưỡng mộ,

Bạn nghèo túng, nó không ruồng bỏ,

Bạn hanh diện, nó ở bên cạnh bạn,

Bạn chán nản, nó cũng ở bên bạn.

Nó là như vậy, không rời xa không ruồng bỏ bạn, sinh tử nương tựa bên nhau.

Nó sống cùng bạn, nhưng nó không sống,

Nó chết cùng bạn, nhưng nó không chết,

Nó vui vẻ cùng bạn, nhưng nó không vui vẻ,

Nó khóc than cùng bạn, nhưng nó không khóc than.

Nó biết mọi nỗi đau của bạn, nhưng nó không đau.

Nó biết mọi nỗi khổ của bạn, nhưng nó không khổ.

Nó biết tất cả mọi thú của bạn, bao dung mọi thú của bạn,

Nhưng bạn xưa nay không nhớ đến nó, nó cũng chưa từng oán trách bạn.

Một ngày nào đó, khi bạn tỉnh dậy,

Bạn sẽ hiểu rõ:

Nó chính là bạn!

Hãy xem cái “tri” này, nó “sinh nhi bất hưu, vi nhi bất thị, trưởng nhi bất tết”, “Tri” đó chính là “Đạo” mà Lão Tử nói tới, chính là “giác” trong Kinh Phật. Giác tỉnh, chính là cái “tri” đó cũng tỉnh rồi. Ý nghĩa của “Phật” chính là người tỉnh giác.

Đừng cảm thấy “Đạo” cách bạn rất xa! Dù bạn biết hay không biết, dù bạn thừa nhận hay không thừa nhận, chân tướng đều sẽ không thay đổi: bạn chính là cái “tri” bất sinh bất diệt đó, bạn chính là cái “Đạo” bất sinh bất diệt đó.

Đại Đạo Thập di

Thứ vĩ đại nhất định là thứ đơn giản. Đạo cũng như vậy, người cũng như vậy, làm người càng đơn giản càng có sức mạnh, cũng càng dễ vui vẻ.

Sử ngã giới nhiên hữu tri, hành vu đại Đạo, duy thi thị úy.

Đại Đạo thâm di, nhi dân hảo kính.

Triều thâm trù, điền thâm vu, thương thâm hụ; phục văn thái, đới lợi kiêm, yếm ẩm thực, tài hòa hữu dư; thị vị đạo khoa. Phi đạo dã tai!

(Chương năm mươi ba - Lão Tử)

Nghĩa là: Nếu tôi có chút nhận thức, bước đi trên đường lớn, lo sợ mình sẽ bước vào một con đường xấu.

Đường lớn rất bằng phẳng, nhưng con người lại thích đi đường tà. Triều chính vô cùng hủ bại rồi, khiến cho đồng ruộng hoang vu, nhà kho trống rỗng; Còn mặc áo gấm thêu hoa, đeo bảo kiếm sắc nhọn, no nê sơn hào hải vị, vơ vét quá nhiều tài sản. Đây chính là kẻ cướp, vô đạo biết bao!

Nội dung của Đạo đức kinh (tức Lão Tử) được chia thành hai phần: một phần nói về Đạo thể, một phần nói về Đạo dụng. Phần nói về Đạo thể trong Đạo đức kinh chiếm đa số, miêu tả Đạo giống cái gì, miêu tả thánh nhân có đặc điểm gì... Phần viết về Đạo dụng chủ yếu nói về cách thức vận dụng Đạo vào trong cuộc sống và cai trị đất nước. Chương này vừa hay bao hàm cả hai phần, mấy câu phía sau nói về Đạo dụng, mấy câu phía trước chính là đang nói về Đạo thể.

Sử ngã giới nhiên hữu tri, hành vu đại Đạo, duy thi thị úy.

Lão Tử là người đắc Đạo, nhưng khi ông thực hành theo đại Đạo vẫn vô cùng thận trọng, lo sợ sẽ đi chệch khỏi Đạo. Có người cho rằng: Người đắc Đạo chắc chắn sẽ không có gì là không thể, tại sao còn lo sợ những điều đó chứ?

Người tu hành coi trọng “ngộ hậu khởi tu”, sau khi ngộ xong mới bắt đầu tu hành thật sự. Bạn nhìn thấu “Đạo” rồi, mới bắt đầu tu hành thật sự, khiến hành vi

của mình phù hợp với Đạo. Có vài người tu hành, một khi đạt đến cảnh giới nào đó, vội vàng trốn vào trong núi sâu sống một thời gian, đây gọi là “bảo thủ”; Có một vài người tu hành, từng xuất hiện một vài cảnh giới, không lâu sau đó lùi lại vạch đích trước đây. Chỉ có “duy thi thị úy” mới có thể duy trì giác tri, duy trì phục tùng theo Đạo.

Cám dỗ trong xã hội quá nhiều, chỉ hơi sơ ý sẽ đi vào đường rẽ, điều này không phù hợp với Đạo. Là bởi vì Đạo quá quanh co lắt léo ư? Đương nhiên không phải như vậy.

Đạo là gì?

Lão Tử nói: “Vô, danh thiên địa chi thủy. Vạn vật sinh vu hữu, hữu sinh vu vô¹. ” Văn tự là “hữu”, nhưng Đạo là “vô”, dùng một cái “hữu” để miêu tả cái “vô”, phải miêu tả như thế nào đây?

Đương nhiên cũng có thể miêu tả, nhưng mọi sự miêu tả đều chỉ là một phần, đều không phải là Đạo chân chính. Cũng giống với việc học bơi, dù là huấn luyện viên giỏi nhất đã giảng giải cả vạn lần nhưng nếu bạn không đích thân xuống nước luyện tập, thì mọi câu nói của huấn luyện viên đều vô ích. Nhưng đợi sau khi bạn biết bơi rồi, bạn sẽ hiểu những điều huấn luyện viên nói, sẽ hiểu được nỗi vất vả và tâm sức của huấn luyện viên.

Có phải Đạo quá phức tạp không? Đương nhiên không phải vậy, Đạo rất đơn giản, vô cùng đơn giản, đơn giản đến mức không có gì cả. Vì vậy Lão Tử nói: “Đại Đạo thậm di.”

Đạo rất đơn giản, nhưng đại đa số mọi người vẫn không biết.

Bạn biết làm thế nào mới có thể học tốt không? Mọi người đều biết cần phải “chăm chỉ”! Tuyệt đại đa số đều biết đạo lý này, nhưng có bao nhiêu người thật sự chăm chỉ? Mọi người đều tìm kiếm đường tắt và bí quyết để học tốt.

Bạn biết làm thế nào mới có thể kinh doanh tốt không? Mọi người đều biết phải có sản phẩm tốt và dịch vụ tốt! Đa số mọi người đều biết đạo lý này, nhưng có bao nhiêu người thật sự làm như vậy? Họ đều đang tìm kiếm nguồn tài trợ, tìm

¹ Dịch nghĩa: “Không”, là gọi cái bản thể của trời đất. Vạn vật được sinh ra từ “có”, “có” sinh ra từ “không”.

kiếm cơ hội, tìm kiếm tiền thưởng, hy vọng chỉ sau một đêm đã xuất hiện thêm vài khoản lợi nhuận lớn.

Bạn biết làm thế nào mới có thể xử lý tốt mối quan hệ vợ chồng không? Mọi người đều biết phải khoan dung và thấu hiểu lẫn nhau. Đa số mọi người đều biết đạo lý này, nhưng có bao nhiêu cặp vợ chồng xảy ra bất hòa? Rất nhiều cặp vợ chồng xảy ra mâu thuẫn.

Lão Tử nói: “Đại Đạo thậm di, nhi dân hảo kính.”

Ý nghĩa trên mặt chữ là: đường cái rất rộng rãi, nhưng con người luôn thích đi đường nhỏ. Ý từ phía sau đó là: “Đạo” rất đơn giản, cũng xuất hiện ở khắp mọi nơi, nhưng con người luôn thích tìm một vài con đường tắt, một vài phương pháp độc đáo, một vài bí quyết tự mình cho là đúng để khám phá “Đạo”. Những người này đều là “người thông minh”, người thông minh lại không dễ đắc Đạo.

Người như thế nào dễ đắc Đạo?

Lão Tử luôn nói “vô vi”. Nếu bạn có thể làm được vô vi, sẽ dễ dàng đắc Đạo.

Vô vi chỉ việc không làm bộ. Thế nào gọi là không làm bộ? Đói thì ăn cơm, mệt thì đi ngủ, khi đi làm thì làm việc, khi đi đường chuyên tâm vào đi đường, như thế gọi là không làm bộ. Đói rồi, lại muốn ăn một bữa thật thịnh soạn; Mệt rồi, lại muốn tìm người xoa bóp; Đi làm, luôn miệng oán trách; Đi đường, chỉ chăm chăm nhìn gái đẹp, đó gọi là làm bộ.

Không dễ lý giải nhỉ, sau đó Lão Tử lại nói: “Trí hư cực, thủ tĩnh đốc.”

Cũng là trạng thái của vô vi. Hư đến cùng cực, chính là hoàn toàn bị động; Tĩnh đến cùng cực, chính là không có gì cả. Lúc này chính là vô vi, sau đó sẽ có thể nhìn thấu đạo lý mà Lão Tử nói đến.

Có người nói, việc này vẫn không dễ dàng, chi bằng tôi không nghĩ gì cả là được. Bạn cứ thử xem, bạn khiến bản thân mình không suy nghĩ, động tác này cũng là đang suy nghĩ.

Sự việc nhìn có vẻ dễ dàng nhưng rất nhiều người không làm được. Tại sao vậy?

Trước tiên, rất nhiều người không tin, cảm thấy sao có thể như thế? Sao có thể dễ dàng đắc Đạo như vậy? Cũng chính Lão Tử đã nói:

Ngô ngôn thậm dị tri, thậm dị hành. Thiên hạ mạc năng tri, mạc năng hành².

Chương bảy mươi - Lão Tử

Nếu có người đọc chương này và tin tưởng, thì chỉ đơn giản như vậy. Nhưng rất nhiều người sẽ không tin, chỉ đọc mà thôi.

Thứ hai, rất nhiều người không làm được. Không làm được không phải bởi vì quá khó, mà là vì quá dễ dàng. Đại não quen bỏ qua những gì đơn giản, lại quen theo đuổi những thứ phức tạp. Vẽ một vòng tròn nhỏ lên một tờ giấy trắng, chúng ta nhất định sẽ chỉ chú ý tới vòng tròn nhỏ đó mà bỏ qua tờ giấy trắng; Chúng ta quen chú ý hình vẽ trên tấm bảng trắng mà bỏ qua tấm bảng trắng; Chúng ta quen nghe thấy hai câu nói mà bỏ qua đoạn ngắn nghỉ giữa hai câu nói; Chúng ta quen tập trung chú ý vào hữu mà không quen tập trung chú ý vào vô.

Hơn nữa, rất nhiều người không thể kiên trì mãi. Mỗi người đều có thói quen riêng, từ nhỏ tới lớn, thói quen này sẽ cường hóa một vài ý nghĩ nào đó, một khi “Đạo” tương phản với ý nghĩ này, chúng ta sẽ từ bỏ một cách tự nhiên. Ví dụ, chúng ta luôn cho rằng việc lên kế hoạch cụ thể cho tương lai là rất đúng đắn, nhưng Lão Tử lại nói đừng đặt ra bất kỳ kế hoạch nào. Bạn nhất định sẽ cảm thấy khó chịu, hoặc sẽ mỉm cười chế nhạo: Thật là vớ vẩn!

Vì vậy Lão Tử nói:

Thượng sĩ văn Đạo, cần nhi hành chí;

Trung sĩ văn Đạo, nhược tồn nhược vong;

Hạ sĩ văn Đạo, đai tiêu chí³.

Chương bốn mươi mốt - Lão Tử

Cuối cùng, mỗi người đều có một “tự ngã”. “Tự ngã” là chính mình mà chúng ta thường nghĩ, bao gồm thân phận, sự nghiệp, gia đình, sở thích, tình cảm, tài sản... của chúng ta. Người đắc Đạo, “tự ngã” sẽ tự nhiên biến mất (là tôi đoán vậy).

² Dịch nghĩa: Lời (dạy) của ta rất dễ hiểu, rất dễ làm, mà thiên hạ không ai hiểu được, làm được.

³ Dịch nghĩa: Bậc thượng sĩ (sáng suốt) nghe Đạo (hiểu được) thì gắng sức thi hành; Kẻ tầm thường nghe Đạo thì nửa tin nửa ngờ; kẻ tối tăm nghe Đạo (cho là hoang đường) thì cười rộ.

Nhưng “tự ngã” có sức sống rất mãnh liệt, nó không muốn tan biến, nó có mong muốn khống chế mạnh mẽ, có tham, sân, si, mạn, nghi. “Tự ngã” mới là trở ngại lớn nhất cản trở việc đắc Đạo.

Do đó, rất nhiều người sẽ nói: kẻ thù lớn nhất là chính mình.

Lão Tử cũng nói:

Thắng nhân giả hữu lực, tự thắng giả cường⁴.

Chương ba mươi ba - Lão Tử

Chính là đạo lý này, “mình” ở đây chính là “tự ngã”.

Thứ vĩ đại nhất định rất đơn giản. Đạo là như vậy, con người cũng như thế, làm người càng đơn giản càng có sức mạnh, càng dễ dàng vui vẻ.

Làm việc càng đúng như vậy, mọi người thử nhìn vào những doanh nghiệp có thành tựu lớn, nhất định là những công ty tập trung đột phá vào một lĩnh vực nào đó.

Nếu có một ngày, bạn phát hiện ra công việc quá phức tạp, vậy nhất định đã có vấn đề, cần chỉnh đốn lại, làm phép trừ.

Nếu có một ngày, bạn phát hiện ra cuộc sống quá nhiều việc, vậy nhất định đã có vấn đề, cần chỉnh đốn lại, làm phép trừ.

Nếu có một ngày, bạn phát hiện ra bản thân mình luôn sống một cuộc sống đơn giản, nhất định cần trân trọng, đừng dễ dàng phá vỡ nó.

Đạo lý không khó, chúng ta đều hiểu hết, nhưng vẫn thường xuyên không làm được, chỉ là bởi vì “tự ngã” luôn rất tham lam, mong muốn không phải cho đi nhưng lại nhận về rất nhiều. Đây là bệnh phổ biến, có cách chữa trị không? Có, cũng rất đơn giản, chỉ là nhắc nhở chính mình: Đại Đạo thậm chí, không dân hảo kính.

“Dân” ở đây không phải ai khác, mà là chính bản thân chúng ta.

⁴ Dịch nghĩa: Thắng được người là mạnh, thắng được mình là kiên cường.

Thánh nhân giải hài chi

Đối xử tốt với người không tốt, bản thân kiểu hành vi này chính là “thiện”. Tin tưởng người không đáng tin, bản thân kiểu hành vi này chính là “tín”. Đây chính là hành vi của bậc thánh nhân, ngài cảm thấy tất cả mọi người đều rất tốt, ngài không kỳ vọng mọi người biến thành cái gì đó.

Thánh nhân vô thường tâm, dĩ bách tính tâm vi tâm.

Thiện giả, ngô thiện chi; Bất thiện giả, ngô diệc thiện chi, đức thiện.

Tín giả, ngô tín chi; Bất tín giả, ngô diệc tín chi, đức tín.

Thánh nhân tại thiên hạ, hắp hắp yên, vi thiên hạ hồn kì tâm.

Bách tính giai chú kỳ nhī mục, thánh nhân giải hài chi.

(Chương bốn mươi chín - Lão Tử)

Thánh nhân không có lòng tư lợi, coi tâm tư của bách tính là tâm tư của chính mình.

Thánh nhân đối xử tốt với những người lương thiện, cũng đối xử tốt với người không lương thiện, như vậy sẽ có thể có được “thiện” rồi.

Thánh nhân tin tưởng người đáng tin cậy, cũng tin tưởng người không đáng tin, như vậy sẽ có thể có được “tín” rồi.

Khi thánh nhân đến với thế gian sẽ thu lại hết dục vọng của chính mình, khiến tâm tư của người trong thiên hạ đều trở nên hồn hậu chất phác.

Bách tính trong thiên hạ đều chú ý tới những điều tai nghe mắt thấy, còn thánh nhân thì coi họ giống như con trẻ.

Thánh nhân thực sự, bản thân không có hoài bão lớn lao, bách tính cần gì sẽ làm cái đó. Vì vậy thánh nhân coi tâm tư của bách tính là tâm tư của chính mình, trị quốc cũng giống như vậy.

Tôi may mắn gặp được mấy người tu hành đắc đạo, họ có thể được gọi là “thánh nhân”. Thánh nhân tâm vô thường, họ quả thật đúng như vậy, coi tâm tư của bách tính là tâm tư của chính mình.

Trong Quan Thế Âm Bồ Tát Phổ Môn Phẩm đã nói như thế này:

Thiện nam tử, như ợc hữu quốc thổ chúng sinh,

Ưng dĩ Phật thân đắc độ giả, Quan Thế Âm Bồ Tát tức hiện Phật thân nhi vi thuyết Pháp.

Ưng dĩ Bích Chi Phật thân đắc độ giả, tức hiện Bích Chi Phật thân nhi vi thuyết Pháp.

Ưng dĩ Thanh Văn thân đắc độ giả, tức hiện Thanh Văn thân nhi vi thuyết Pháp.

Ưng dĩ Phạn Vương thân đắc độ giả, tức hiện Phạn Vương thân nhi vi thuyết Pháp.

Trong Phổ Hiền Bồ Tát Hành Nguyện Phẩm đã nói như thế này:

Vu chư bệnh khổ, vi tác lương y.

Vu thất đạo giả, thị kì chính lộ.

Vu ám dạ trung, vi tác quang minh.

Vu bần cùng giả, lệnh đắc phúc tàng.

Bồ Tát như thị bình đẳng nhiều ích nhất thiết chúng sinh.

Trong Trang Tử - Ứng Đέ Vương đã nói như thế này:

Thái thị kì ngoa từ từ, kì giác vu vu, nhất dĩ kỉ vi mā, nhất dĩ kỉ vi ngưu. Kì tri tình tín, kì đức thâm chân, nhi vị thủy nhập vu phi nhân.

...

Chữ nghĩa khiến người ta cảm động biết bao. Đây chính là “coi tâm tư của bách tính là tâm tư của chính mình” của Bồ Tát.

“Thiện giả, ngô thiện chi; Bất thiện giả, ngô diệc thiện chi, đức thiện. Tín giả, ngô tín chi; Bất tín giả, ngô diệc tín chi, đức tín.”

“Đức” gắn với “đắc”. “Thiện giả, ngô thiện chi. Tín giả, ngô tín chi.” Điều này dễ lý giải, cũng dễ làm được. Nhưng có nên đổi xử tốt với những người không lương thiện không? Có nên tin tưởng những người không đáng tin không?

Lão Tử nói: “Những người không lương thiện cũng cần phải đổi xử tốt với họ, như vậy sẽ có được ‘thiện’; Những người không đáng tin, cũng cần phải tin tưởng họ, như vậy sẽ có được ‘tín’.”

Những người không lương thiện, nếu đổi xử tốt với họ, họ cũng sẽ bị cảm hóa mà trở nên lương thiện. Những người không đáng tin, nếu tin tưởng họ, họ cũng sẽ bị cảm hóa mà trở nên đáng tin cậy.

Ngộ nhỡ họ không bị cảm hóa thì sao?

Đúng vậy, rất có khả năng đó. Người hiền lành thì hay bị ức hiếp; Quá dễ dàng tin người, “không sống nổi hết tập hai”; Có người cả đời luôn thích lừa gạt người khác, xưa nay chưa từng thay đổi.

Trong cuốn Mạnh Tử có nói: “Con người đều có thể là Nghiêu Thuấn¹.”

Vương Dương Minh² nói: “Trong lòng có lương tri, khắp phố đều là thánh nhân.”

Phật Ân thiền sư nói với Tô Thức: “Ta xem anh như là một vị Phật.”

Xin được kể một câu chuyện trong Pháp Hoa Kinh.

Trước Vô lượng A tăng kỳ³ kiếp, có một vị Phật tên là Uy Âm Vương Như Lai, cách thời Chính Pháp rất lâu, nhưng trong thời kỳ Tưởng Pháp, rất nhiều Tì kheo⁴ trở nên vô cùng ngạo mạn.

¹ Nghiêu Thuấn: tên hai vị vua trong truyền thuyết thời cổ Trung Quốc, nổi tiếng hiền tài sáng suốt, về sau dùng để chỉ các bậc thánh nhân.

² Vương Dương Minh: triết gia thời Minh - Trung Quốc.

³ A tăng kỳ: là một từ tiếng Phạn xuất hiện thường xuyên trong các văn bản Phật giáo. Ví dụ, Thích Ca Mâu Ni Phật đã thực hành bốn A tăng kỳ 100 nghìn đại kiếp trước khi trở thành một vị Phật. A tăng kỳ có nghĩa là “không thể đếm được”.

⁴ Tì kheo chỉ những tăng nhân xuất gia từng thụ Cụ túc giới.

Khi đó có một vị Tì kheo, luôn luôn khiêm tốn cung kính với mọi người, mỗi khi gặp người xuất gia hoặc người tu hành tại gia, dù hành vi của người đó như thế nào đều cung kính lễ bái. Lễ bái là gì? Dập đầu lạy ấy mà.

Những người đó không hiểu, hỏi: “Tại sao lại làm như vậy?”

Tì kheo trả lời: “Tôi vô cùng ngưỡng mộ mọi người, không dám có chút khinh miệt, tại sao vậy? Tại vì mọi người đều đang hành Bồ Tát Đạo, sau này đều trở thành Phật.”

Vị Tì kheo này, mọi người gọi ngài là Thường Bất Khinh Bồ Tát.

Vị Thường Bất Khinh Bồ Tát này thật “hồ đồ” nhỉ. Nếu xung quanh bạn thật sự có một thánh nhân, bạn có thể sẽ cảm thấy người đó quả thực rất hồ đồ trong cuộc sống. Đôi khi người đó không phân biệt rõ thiện ác, còn không biết tốt xấu, có người cố ý hại anh ấy, anh ấy cũng không so đo tính toán. Người không lương thiện, anh ấy vẫn đối xử tốt; Người không đáng tin, anh ấy vẫn tin tưởng.

Thực ra, đối xử tốt với người không lương thiện, bản thân hành vi này chính là “thiện”; Tin tưởng người không đáng tin, bản thân hành vi này chính là “tín”. Đây chính là hành vi của thánh nhân, ngài cảm thấy tất cả mọi người đều rất tốt, ngài không kỳ vọng mọi người trở thành thứ gì cả.

“Thánh nhân tại thiên hạ, hấp hấp yên, vi thiên hạ hồn kì tâm.”

Từ “hấp hấp” ở đây có nghĩa là hít hơi, có thể lý giải là thu lại dục vọng, người có Đạo cai quản thiên hạ sẽ thu lại dục vọng và thiên kiến của cá nhân, khiến tâm tư của mọi người trong thiên hạ đều thật thà chất phác.

Trong Trang Tử - Ứng Đê Vương có kể một câu chuyện như thế này.

Hoàng đế của Nam Hải là Thúc, Hoàng đế của Bắc Hải là Hốt, Hoàng đế của trung tâm là Hỗn Độn.

Thúc và Hốt thường xuyên gặp nhau ở đất của Hỗn Độn, Hỗn Độn đối xử rất tốt. Thúc và Hốt mưu báo ân đức của Hỗn Độn, viết: “Mỗi người đều có bảy lỗ, dùng để nhìn, nghe, ăn uống và hít thở, chỉ có ngài là không có, chúng tôi thử đào cho ngài nhé.”

Mỗi ngày đào một lỗ, bảy ngày sau đó Hỗn Độn lìa đời.

Đây có thể được coi là câu chuyện về “chập chờn dao động” sớm nhất, Hỗn Độn đã bị chết bởi chính sự chập chờn dao động đó.

Mỗi người đều có bảy lỗ, vì vậy “bách tính đều chú trọng tới nghe nhìn”. “Thứ mà tai nghe được là âm thanh, thứ mà mắt nhìn thấy là màu sắc.” Nói một cách rất hình tượng, điều mọi người quan tâm nhất trong cuộc sống chính là “chính mình”, ở như thế nào, ăn uống như thế nào, ăn mặc như thế nào, nghe những gì, xem những gì, có cái gì, mất cái gì, người khác đánh giá về bản thân mình như thế nào.

Còn thánh nhân thì sao? Thánh nhân không quan tâm đến bản thân mình, ngài coi tâm tư của bách tính là tâm tư của chính mình, hơn nữa “thánh nhân gai hài chi”! Thánh nhân luôn coi bách tính là trẻ nhỏ để đối đãi!

Gai hài chi! Gai hài chi! Gai hài chi!

Những người từng làm cha mẹ đều có kinh nghiệm. Một đứa trẻ sơ sinh trong giai đoạn quần tã, nóng thì cởi bớt quần áo, lạnh thì mặc thêm quần áo, nó đói thì cho uống sữa, nó vệ sinh thì thay tã. Đây gọi là “Cha mẹ tâm vô thường, coi tâm tư của con trẻ là tâm tư của chính mình.” Cha mẹ cảm thấy đứa trẻ sơ sinh là “thiện” hay “ác”? Cảm thấy đứa trẻ sơ sinh là “đáng tin” hay “không đáng tin”? Một đứa trẻ còn đang chập chững tập đi, làm hỏng một chậu hoa, giẫm lên chân của cha mẹ, đánh vỡ một chiếc cốc, cha mẹ cảm thấy con “thiện” hay “ác”, là “đáng tin” hay “không đáng tin”? Hai đứa trẻ cãi nhau vì cùng tranh giành một món đồ chơi, ai đúng ai sai, ai thiện ai ác?

Đọc tới đây, tôi nghĩ chắc bạn đã có thể hiểu được hành vi của thánh nhân đề cập ở phần trước đó rồi.

Thánh nhân vô thường tâm, dĩ bách tính tâm vi tâm.

Thiện giả, ngô thiện chi; Bất thiện giả, ngô diệc thiện chi;

Tín giả, ngô tín chi; Bất tín giả, ngô diệc tín chi;

Bởi vì thánh nhân luôn coi người trong thiên hạ là trẻ con để đối đãi!

Vấn đề lại xuất hiện rồi: đây chẳng phải là tán hươu tán vượn hay sao, những người trên thế gian kia có điểm gì giống với trẻ con chứ? Họ vô cùng tham lam,

tự tư tự lợi; Họ nghi ngờ, lừa bịp lẫn nhau, hại người lợi mình; Họ háo danh háo sắc, phồn hoa mê đắm!

Nói rất đúng, nhưng chính vì như vậy họ mới giống trẻ con. Một người có trí tuệ, thực sự trưởng thành liệu có như thế không?

Hồi nhỏ khi bị cướp mất đồ chơi, chúng ta sẽ khóc. Sau khi trưởng thành thì sao? Đánh mất tình yêu sẽ khóc; Sự nghiệp thất bại sẽ khóc; Thân bại danh liệt sẽ khóc... Trong con mắt của thánh nhân, tình yêu, sự nghiệp, danh dự, chẳng phải cũng giống như đồ chơi của chúng ta sao? Lẽ người chúng ta có điểm gì khác với trẻ con chứ?

Khi nhìn lại mọi việc mình làm, mọi hành vi của mình vài năm trước đây, tôi đều cảm thấy vô cùng áu trĩ, chẳng khác gì một đứa trẻ nhỏ.

Trong cuộc sống, thánh nhân nhàn có vẻ rất hờ hững. Ngài không có tâm tư riêng, coi tâm tư của bách tính là tâm tư của chính mình; Ngài đối xử tốt với người lương thiện, cũng đối xử tốt với người không lương thiện; Ngài tin tưởng người đáng tin, cũng tin tưởng cả người không đáng tin. Đương nhiên, thánh nhân không thật sự hờ hững, mà ngài coi bách tính “đều là con trẻ”!

Vấn đề thật sự lại xuất hiện: Biết rồi thì thế nào? Chúng ta không làm được mà!

Làm được, bạn có thể học theo thánh nhân!

Sau này nếu gặp người ăn xin ở ngoài đường, có tiền lẻ hãy cho một chút, không cần phân biệt người đó có phải là kẻ lừa gạt hay không. Bản thân bố thí chính là “thiện”.

Sau này nếu có người giải thích với bạn, bạn hãy tin người ta, không cần phân biệt xem người đó có đáng tin hay không. Bản thân tin tưởng chính là “tín”.

Sau này nếu có người làm hại bạn, dù vô tình hay cố ý, hãy coi đối phương như một đứa trẻ nhỏ, đừng so đo tính toán với người ta.

Sau này nếu gặp ai đó cãi nhau trên xe buýt, hãy khuyên giải họ, đừng chỉ châm chú xem ai đúng ai sai, hãy xem như đang khuyên giải lũ trẻ cãi nhau vậy.

Khổng Tử nói: Ngã dục nhân, tư nhân chí hĩ⁵.

⁵ Dịch nghĩa: Điều nhân vốn có xa gi ta, ta muốn thì nó đến.

Huệ Năng nói: Nhất niệm ngộ, chúng sinh tức Phật⁶.

Trong khoảnh khắc bạn mô phỏng theo thánh nhân, bạn cũng là thánh nhân.

Có người nói: “Vẫn đè nằm ở chỗ tôi không phải là thánh nhân, cũng giống như bọn họ, tôi cũng chỉ là một đứa trẻ.”

Không giống nhau đâu. Họ không biết bản thân mình là trẻ con, còn bạn lại biết.

Khoảnh khắc bạn biết mình là trẻ con đó, bạn không còn là trẻ con nữa. Lúc này, bạn nhìn chúng sinh đều là trẻ con.

⁶ Dịch nghĩa: Sau khi ngộ Đạo rồi, sẽ phát hiện ra mỗi con người đều có sẵn Phật tính.

Tri hùng thủ thư

Người hiểu được “tri hùng thủ thư”, thường ngày đều rất khiêm nhường, anh ta hiểu càng nhiều sẽ càng khiêm tốn. Anh ta rất hiếm khi tranh cãi không dứt. Tranh luận tháng rồi thì sao nào?

Xã hội phát triển càng ngày càng nhanh, con người cũng càng ngày càng bận rộn. Dường như tâm tư của con người trên thế gian này không giây phút nào ngừng xao động. Người không có tiền thì muốn kiếm tiền, người có tiền lại muốn kiếm nhiều tiền hơn; Người không nổi tiếng thì muốn nổi tiếng, người nổi tiếng rồi lại muốn nổi tiếng hơn nữa; Người không có tình yêu thì muốn có tình yêu, kết hôn rồi lại muốn tìm kiếm chút cảm giác thích...

Mỗi người đều đang lo lắng, mỗi người đều có áp lực, mỗi người đều có nỗi lo sợ sâu kín, vì vậy mọi người đều rất nỗ lực!

Thế nhưng mọi người càng nỗ lực, lo lắng lại càng nhiều, áp lực càng lớn, nỗi lo sợ trong lòng càng trầm trọng hơn! Thế giới này rốt cuộc sao thế?

Có thể thời đại này càng cần tới trí tuệ của Lão Tử, chúng ta cùng trao đổi một chút về “tri hùng thủ thư”.

Tri kì hùng, thủ kì thư, vi thiên hạ khê. Vì thiên hạ khê, thường đức bất li, phục quy ư anh nhi.

Tri kì bạch, thủ kì nhục, vi thiên hạ cốc. Vì thiên hạ cốc, thường đức nai túc, phục quy ư phác.

Phác tǎc vi khí, thánh nhân dụng chi, tǎc vi quan trường, cố đại chế bất cát.

Chương hai mươi tám - Lão Tử

Biết rõ thế nào là hùng cường (nam tính), nhưng giữ địa vị dịu dàng (nữ tính), sẵn sàng làm khe nước cho thiên hạ. Sẵn sàng làm khe nước cho thiên hạ, đức hạnh vĩnh cửu sẽ không bị mất đi, từ đó quay trở về trạng thái như trẻ thơ.

Biết rõ thế nào là vinh quang, nhưng giữ địa vị khiêm tốn, sẵn sàng làm khe sông cho thiên hạ. Sẵn sàng làm khe sông cho thiên hạ, đức hạnh vĩnh cửu mới được tràn đầy, từ đó quay trở về trạng thái giản dị tự nhiên.

Thứ nguyên sơ giản dị phân tán rồi, liền trở thành “tài năng”, người có Đạo được sử dụng rồi, sẽ có thể trở thành thừa tướng, vì vậy việc cai trị hoàn toàn là không thể chia cắt.

Trong phiên bản lưu hành, phía sau câu “tri kì bạch” còn có vài câu: “Thủ kì hắc, vi thiên hạ thức. Vi thiên hạ thức, thường đức bất thắc, phục quy ư vô cực. Tri kì vinh.” Nhưng trong cuốn sách cổ Lão Tử mới phát hiện ra gần đây không có mấy câu đó. Học giả Trần Cổ Ứng đã tiến hành khảo chứng kĩ lưỡng, nhận định mấy câu đó là do người đời sau viết thêm vào. Ở đây chúng ta không truy cứu sâu, dù sao cũng không ảnh hưởng quá nhiều tới quá trình tìm hiểu ý nghĩa.

Hùng, đại diện cho sức lực, hùng mạnh, chủ động, còn thư đại diện cho mềm yếu, yên tĩnh, bị động. Lão Tử luôn chủ trương không tranh giành, nhún nhường, thủ thư. Có thể có người không hiểu, trước tiên, tôi xin kể một câu chuyện nhỏ.

1

Một hôm, tôi nhìn thấy một đôi bạn trẻ đang cãi nhau trên ga tàu điện ngầm.

Cô gái dáng người nhỏ nhắn, làn da trắng mịn, khoảng hơn hai mươi tuổi, nỗi giận đùng đùng nói: “Tại sao sáng nay anh không nghe điện thoại của em! Anh đã cố tình làm vậy!”

“Ôi chao, anh sai rồi, anh sai rồi, lần sau anh nhất định sẽ nghe điện thoại đúng giờ! Nhất định sẽ không tái phạm!” Chàng trai trẻ cao ít nhất một mét tám mươi, mặt vuông chữ điền, trông rất thành khẩn.

“Tái phạm thì sẽ thế nào?”

“Nếu tái phạm, phạt anh phải cõng em đi một cây số!”

“Bây giờ cõng luôn!”

Chàng trai khom người xuống, cô gái nhảy lên lưng cậu ta, hai người cứ cõng nhau như vậy đi lại quanh nhà ga để đợi tàu. Tôi thấy động tác của chàng trai đó rất thành thực, biểu hiện tự nhiên, còn cô gái khẽ lim dim đôi mắt, khóe môi

cong cong như đang mỉm cười. Những người đang say đắm trong tình yêu đều cần hiểu được câu này: “tri kì hùng, thủ kì thư”. Cuộc sống sao có thể không đúng như vậy chứ?

2

Tại sao hiểu nhiều đạo lý như vậy vẫn không thể sống tốt cuộc đời này? Bởi vì mọi người quen với việc “tri hùng cầu hùng”, mà không phải là “tri hùng thủ thư”.

Thế giới này tràn ngập cảm dỗ mê hoặc, tôn sùng tiền bạc, danh lợi, địa vị. Những điều này đều là “hùng”, còn “thư” lại ngược lại.

Bạn biết rõ thực hiện một dự án nào đó sẽ kiếm được rất nhiều tiền nhưng có phần vi phạm giá trị quan của bạn, bạn có làm không?

Bạn biết viết một thể loại bài viết nào đó sẽ có lượng độc giả rất lớn nhưng không phù hợp với nguyên tắc của bạn, bạn có viết không?

Rất nhiều người sẽ lựa chọn từ chối.

Bạn biết rõ thực hiện một dự án nào đó sẽ kiếm được rất nhiều, cũng không vi phạm giá trị quan của bạn, bạn muốn làm không?

Bạn biết viết một thể loại bài viết nào đó sẽ có lượng độc giả rất lớn, cũng không vi phạm nguyên tắc của bạn, bạn có viết không?

Việc này sẽ không dễ dàng từ chối như vậy nữa.

Có người nói: không kiếm tiền mới là “thủ thư” ư? Lê nào phải khiến bản thân mình không được đòi hỏi bất cứ thứ gì?

Đương nhiên không phải như vậy.

Bạn biết làm như thế nào có thể khiến bản thân mình thành công hơn, có nhiều tiền hơn, nổi tiếng hơn, nhưng bạn lại lựa chọn để bản thân mình bình thường hơn, tinh lặng hơn, khiêm nhường hơn. Đây chính là “tri hùng thủ thư” trong cuộc sống.

Không theo đuổi thành công sẽ không ai có thể đánh bại bạn; Không theo đuổi tiền tài sẽ không ai có thể lừa gạt bạn; Không theo đuổi danh dự sẽ không ai có thể bôi nhọ bạn; Không muốn thắng sẽ không ai có thể khiến bạn thua.

Nếu có thể làm được như vậy, lo lắng, áp lực, sợ hãi từ đâu mà tới?

Đương nhiên, cũng đừng chạy sang một điểm cực đoan khác. Cần biết rằng không theo đuổi thành công có thể sẽ dễ dàng “thành công” hơn, hãy tìm hiểu dần dần nhé.

“Đừng theo đuổi thành công, đừng theo đuổi tiền bạc, đừng theo đuổi sự nổi tiếng, đừng theo đuổi vị trí thứ nhất, đừng theo đuổi vị trí vô địch!” Không phải là kết quả, mà là tâm thái!

Tôi quen với một nhà tu hành, địa vị rất cao, được người trong giới công nhận là nhân vật rất thành công, nhưng anh ấy rất khiêm nhường. Anh ấy nói không bao giờ muốn làm “anh cả”, đây chính là tấm gương “tri hùng thủ thư” điển hình.

3

Lão Tử là người đắc Đạo, văn tự của người còn cần được nhìn nhận từ góc độ tu hành. “Hùng” đại diện động, “thư” đại diện tĩnh.

Kinh Kim Cang viết:

Nhất thiết hữu vi pháp, như mộng huyền bào ảnh,

Như lộ diệc như điện, ứng tác như thị quán.

“Mộng, huyền, bào, ảnh, lộ, điện” chính là “hùng”. Còn Phật tính nếu không động, chính là “thư”, cũng là “như thị”.

Tôi thường nói “giác sát”, “nhìn thấu”; vạn vật sinh trưởng, đó là “hùng”, còn cái “nhìn thấu” kia chính là “thư”.

Rất nhiều người thích ngồi thiền. Như thế nào gọi là ngồi thiền? Hai chân đan vào nhau trong thế kiết già, giữ một tư thế tiêu chuẩn, ngồi yên không động đậy chính là ngồi thiền sao? Không phải như vậy. Cho dù bạn có thể ngồi yên bất động trong suốt vài giờ đồng hồ, bạn cũng không thể hơn được một hòn đá. Mặc dù bạn nhắm mắt lại rồi, nhưng tai của bạn vẫn đang nghe, cơ thể của bạn vẫn đang hít thở, có ngứa có đau, quan trọng là vô số ý nghĩ vẫn đang bay lượn...

Nếu bạn có thể hiểu rõ “tri hùng thủ thư”, mới có thể thật sự biết ngời thiền. Mọi cái “động”, dù là một ý nghĩ, đều là “hùng”, bạn chỉ cần dùng giác tri để “nhìn thấu”, nhìn thấu nó chính là “tri hùng”. Việc “nhìn” đó chính là “thư”.

Hoặc giả nói, bản thân của “nhìn thấu” chính là “tri hùng thủ thư”.

4

Người hiểu được “tri hùng thủ thư”, thường ngày đều rất khiêm nhường, anh ta hiểu càng nhiều lại càng khiêm tốn. Anh ta rất hiếm khi tranh cãi không dứt. Tranh luận thắng rồi thì sao nào? Chính bởi vì anh ta khiêm nhường nên mới có thể tiếp thu lời phê bình, phát hiện điểm khiếm khuyết, sau đó càng hiểu biết nhiều hơn. Vì vậy “tri hùng thủ thư” sẽ khiến bạn hiểu được nhiều hơn.

Giống như chương mười lăm trong cuốn Lão Tử có nói: “Bảo thủ Đạo giả, bất dục doanh, phù duy bất doanh, cố năng tết nhi tân thành¹.”

Bất doanh có nghĩa là không đủ đầy. Những người hiểu về tu hành đó, qua mỗi khoảng thời gian đều sẽ khác đi.

Tác dụng to lớn thật sự của “tri hùng thủ thư” không chỉ có như vậy.

Lão Tử nói tiếp: “Vi thiên hạ khê, thường đức bất li, phục quy ư anh nhi.” Có nghĩa là nếu hiểu được câu nói “tri hùng thủ thư”, sẽ có thể trở thành khe nước cho thiên hạ, như vậy đức hạnh sẽ không bị mất đi, quay trở về giống với trẻ thơ.

Đây đương nhiên là cách nói giả dụ, quay trở về “trẻ thơ” có nghĩa là gì nhỉ?

Trẻ thơ khi đói sẽ khóc, trêu đùa nó thì nó sẽ cười. Trẻ thơ sẽ không đòi thêm nhiều đồ chơi, cũng sẽ không tích trữ cả một thùng sữa, càng sẽ không bận tâm có người mắng hay khen nó hay không, thậm chí nếu bạn đánh nó, nó sẽ khóc vài tiếng ngay lúc ấy, sau đó chẳng còn thù hằn gì.

Trẻ thơ chưa từng muốn đứng thứ nhất, cũng không mong muốn nổi tiếng, càng không muốn có tiền, nó không lo lắng, không có áp lực, nội tâm không hề có sự sợ hãi, càng sẽ không thể mắc chứng trầm cảm. Nó luôn luôn sống cho hiện tại!

¹ Dịch nghĩa: Kẻ giữ Đạo không muốn đầy, chỉ vì không muốn đầy nên mới che giấu mà đổi mới.

Lão Tử nói: “Phục quy ư anh nhi.”

Đức Phật xoắn hoa, Ca - Diếp mỉm cười, không nói gì cả.

5

Tại sao “tri hùng thủ thư” có thể “phục quy ư anh nhi?”

Tại sao “tri hùng thủ thư” có thể khiên người ta không lo lắng, không nồng nỗi, không lo sợ?

Hơn hai nghìn năm trước, Đức Phật Thích Ca Mâu Ni đã giác ngộ khi nhìn thấy các vì sao vào ban đêm trong lúc ngồi dưới gốc cây bồ đề, sau đó nói:

“Lạ lùng thay, tất cả chúng sinh đều có trí tuệ và đức hạnh của Như Lai, chỉ bởi vì tính toán ngông cuồng và chấp trước mà không thể chứng ngộ.”

“Tính toán ngông cuồng và chấp trước” chẳng phải là “hùng” ư? “Trí tuệ và đức hạnh” của Như Lai chính là “thư”.

Muốn một cốc nước đục trở nên trong suốt, cách thức tốt nhất chính là “bất động”. Nước trong veo rồi, trí tuệ sẽ tự nhiên xuất hiện. Đây chính là điều Huệ Năng đại sư nói:

“Hà kì tự tánh, bốn tự thanh tịnh! Hà kì tự tánh, năng sanh vạn pháp²!”

Trí tuệ thực sự không thể học theo được. Phương pháp duy nhất chính là “tịnh” lại, để nước trở nên trong vắt. “Tri hùng thủ thư”, trí tuệ sẽ tự xuất hiện.

Người thực sự có trí tuệ luôn sống cho hiện tại.

² Dịch nghĩa: Đâu ngờ tự tính vốn thanh tịnh! Đâu ngờ tự tính có thể sinh muôn pháp.

Thiện vi đạo giả

Người thực sự lợi hại, tu hành rất tốt, nhát định là người không tự mãn, là người luôn khiêm nhường. Chính vì sự khiêm nhường này mới khiến người đó không ngừng tiến bộ.

Cổ chí thiện vi sĩ giả, vi diệu huyền thông, thâm bất khả thức. Phù duy bất khả thức, cố cưỡng vi chi dung:

Dự yên nhược đồng thiệp xuyên, do hè nhược úy tú lân, nghiêm hè kì nhược khách, hoán hè nhược bằng chi tương thích, đôn hè kì nhược phác, khoáng hè kì nhược cốc, hỗn hè kì nhược trọc.

Thực năng trọc dĩ chỉ? Tĩnh chi từ thanh. Thực năng an dĩ cửu? Động chi từ sinh.

Bảo thủ Đạo giả bất dục doanh. Phù duy bất doanh, cố năng tế nhi tân thành.

(Chương mười lăm - Lão Tử)

Thời cổ đại, những người thực sự đắc Đạo đó, siêu vi, huyền diệu, thâm thúy, thông suốt, ngôn ngữ không thể nào miêu tả nổi, trình độ rất cao siêu, rất khó để nhận ra họ. Chính bởi vì họ không dễ nhận biết, ta miễn cưỡng miêu tả một chút về dáng vẻ của họ:

Họ giải quyết công việc cẩn thận như mùa đông đi qua sông.

Họ hành xử thận trọng như đang e dè hàng xóm láng giềng.

Họ uy nghi trang trọng như đang làm khách ở nhà người khác.

Họ tự nhiên như quá trình băng tan thành nước.

Vẻ ngoài của họ đôn hậu như khúc gỗ chưa qua đẽo gọt.

Nội tâm của họ rộng rãi trống trải như thung lũng trong núi.

Họ lại rất hồn táп như dòng nước không trong suốt.

Làm thế nào có thể khiến dòng nước hồn táп đục ngầu đó dừng lại được? Chỉ cần tĩnh lại sẽ dần dần trong vắt.

Làm thế nào có thể duy trì ổn định lâu dài? Không ngừng biến hóa sẽ không ngừng sản sinh.

Thánh nhân thật sự đắc Đạo xưa nay không để bản thân mình “đầy”. Chính bởi vì không đầy, nên mới có thể duy trì trạng thái cũ này, còn có thể không ngừng đổi mới.

Giải thích rõ hơn một chút, câu cuối cùng “tế nhi tân thành”, trong cuốn Lão Tử do Vương Bật chú giải được viết thành “tế bất tân thành”, học giả Trần Cổ Ứng sau khi khảo chứng nói rằng cần viết thành “tế nhi tân thành”. Dù chỉ khác một chữ nhưng ý nghĩa hoàn toàn tương phản, sức hấp dẫn kỳ lạ của chữ Hán chính ở chỗ đó, dù là phủ định hay khẳng định, ở đây đều đang nói tới người đắc Đạo làm như vậy rất lợi hại!

“Đạo” không thể giảng giải bằng ngôn ngữ, vì vậy khi miêu tả “Đạo”, Lão Tử thường xuyên giảng giải hiện tượng, dùng lối so sánh, ví như “huyền tần chi môn (cửa trường sinh)”; “thượng thiện nhược thủy (thiện giống như nước)... nhưng những người đắc Đạo đó có đáng vể như thế nào chứ? Lão Tử nói, những người này “vì diệu huyền thông, thâm bất khả thức”, cho dù bạn có nhìn thấy cũng không thể nhận ra được.

Ý của Lão Tử muốn nói rằng: bạn sẽ không thể nhận ra những người đắc Đạo kia. Vì vậy, trong số những người nhìn bè ngoài có vẻ tu hành rất tốt, rất có dáng vẻ của người đắc Đạo, mười người thì có tám, chín người là “kẻ lừa gạt”. Nói họ là kẻ lừa gạt có phần hơi quá, nhưng những người này chắc chắn không phải là người đắc Đạo thật sự.

Đạo lý này rất có tác dụng cảnh báo! Đặc biệt là trong thời đại ngày nay. Rất nhiều kẻ lừa gạt khi ra ngoài đều ngụy trang thành người đắc Đạo. Nếu một đạo sĩ nào đó nói với bạn rằng anh ta có khả năng đặc biệt, trong mười người thì có tám, chín người là kẻ lừa gạt; Nếu có một tăng nhân nói với bạn rằng anh ta có rất nhiều phép thần thông, trong mười người thì có tám, chín người là kẻ lừa gạt; Nếu xung quanh bạn có người suốt ngày lẩn tràng hạt, khi trò chuyện nhất thiết phải nói chuyện tu hành, người này tu hành nhất định còn rất bình thường. Hiện nay “người tu hành” lừa tiền lừa sắc mua danh cầu tước rất nhiều khiến người ta khó lòng phòng tránh. Vậy rốt cuộc người đắc Đạo có đáng vể như thế nào chứ?

Lão Tử đã hình dung giúp chúng ta.

“Dự yên nhược đồng thiệp xuyên, do hè nhược ủy tú lân.”

Mùa đông nước sông đóng băng, đi trên mặt băng cần rất cẩn thận, bước từng bước thăm dò phía trước. Chuyển nhà tới một môi trường mới, chủ động chào hỏi với từng người hàng xóm, còn chưa hiểu rõ bản chất của họ, tốt nhất không nên đắc tội với bất kỳ ai. Hành vi của người đắc Đạo giống như vậy. Bạn đã thấy rồi chứ, rất khác so với tưởng tượng của chúng ta. Người đắc Đạo không hề tự nhiên khoáng đạt, cũng không có chút siêu phàm thoát tục nào! Không chỉ có như vậy, chúng ta cùng xem tiếp.

“Nghiêm hè kì nhược khách, hoán hè nhược băng chi tương thích.”

Khi tới nhà người khác làm khách, chúng ta nhất định sẽ chú ý ngôn ngữ và hành động của mình, sẽ không hành xử và nói năng tùy tiện, sẽ không làm những việc không cho phép. Khi mùa xuân tới, băng tan thành nước sẽ như thế nào? Cứ tự nhiên như vậy, chậm rãi như vậy. Uy nghi và khí chất của người đắc Đạo cũng giống như thế. Khác nhiều so với rất nhiều người được gọi là “đại sư” ngày nay nhỉ!

“Đôn hè kì nhược phác, khoáng hè kì nhược cốc.”

Khúc gỗ luôn mộc mạc giản dị nhất, không có bất kỳ chạm khắc đục đẽo gì, khe núi rộng rãi trống trải nhất, có thể nghe được âm thanh vọng lại. Người đắc Đạo giống như những thứ đó. Đây chính là vẻ bề ngoài và nội tâm của người đắc Đạo. Chợt nhớ tới sự quét rác trong Thiên long bát bộ, giống hệt như vậy, đó là cao tăng đắc Đạo.

Cũng xem câu cuối cùng:

“Hỗn hè kì nhược trọc.”

Hỗn (đục) giống với hỗn (trộn lẫn). Nhìn có vẻ rất tạp nham rất hỗn loạn, hệt như một vũng nước đục. Câu này khó lý giải nhất, người đắc Đạo có thể giống với một công chức khiêm nhường, giống với một kẻ ăn mày rách rưới luộm thuộm, giống với một thương gia anh minh, giống với một tên lỗ mãng thô tục... Không thể tưởng tượng được, đúng không? Nghĩ về Tế Công Hòa thượng là sẽ hiểu ngay thôi. Tuy nhiên Tế Công Hòa thượng ăn thịt uống rượu, nếu sống ở thời đại bây giờ, chắc sớm đã bị người đời nhổ nước bọt dìm chết rồi.

Người thật sự đắc Đạo, như ánh sáng và cát bụi, sẽ không có khác biệt với những người xung quanh, chỉ nhìn vẻ bề ngoài chắc chắn sẽ không nhận ra. Lão Tử

nói “bị hạt hoài ngọc”, bề ngoài mặc một bộ quần áo rách nát nhưng trong lòng là một viên ngọc đẹp mà bạn không biết đấy thôi. Chúa Giê-su khi tại thế cũng như vậy nhỉ, ngài có thể sống cùng với người ăn mày, có thể ôm hôn bệnh nhân mắc bệnh phong, nhưng khi đó có ai biết trái tim thánh khiết đó của ngài chứ?

Miêu tả của Lão Tử rất hình tượng, tổng kết một câu: càng là người đắc Đạo, nhìn bề ngoài càng không giống một người đắc Đạo. Ngược lại cũng rất đúng, nhìn bề ngoài càng giống người đắc Đạo, việc tu hành càng không ra sao. Cao thủ thực sự đều không giống cao thủ, người càng giống cao thủ thì trình độ lại rất tầm thường.

Sau đó Lão Tử còn nói:

“Bảo thủ Đạo giả bất dục doanh. Phù duy bất doanh, cố năng tề nhi tân thành.”

Hãy nhớ kĩ, người thật sự lợi hại, tu hành rất tốt nhất định sẽ không tự mãn, sẽ luôn khiêm nhường, chính vì sự khiêm nhường này mới khiến người đó không ngừng tiến bộ.

Sách của tôi luôn nói là “người đắc Đạo”, Lão Tử lại không gọi như vậy, sách “Lão Tử” chưa hề nhắc tới người đắc Đạo, chỉ nói “thánh nhân” “thiện vi sĩ giả”. Tại sao vậy? Bởi vì không có người là người đắc Đạo, cũng giống như không có người là người khai ngộ. Nếu có người cảm thấy bản thân mình khai ngộ, vậy thì người đó sẽ không còn khai ngộ nữa. Cái gọi là khai ngộ tồn tại trong quá trình, giống như Shunryu Suzuki nói: “Mỗi bước tiến tới bờ bên kia, đều là bản thân tiến tới bờ bên kia.”

Theo cách lý giải thông thường, một người “đắc Đạo” phải là một người rất lợi hại, tại sao hành vi cử chỉ vẫn còn cẩn thận, thận trọng như vậy? Ngẫm nghĩ thật kĩ câu nói của Shunryu Suzuki, bạn sẽ hiểu rõ tại sao người giỏi tu Đạo đều “nhược đồng thiệp xuyên, nhược úy tú lân”. Chogyam Trungpa Rinpoche là một nhà tu hành rất khác biệt, cũng là một nhân vật rất thành công. Ông nói: “Quá trình hàng phục tâm tư chính là bạn phải theo đuổi kết quả của việc hàng phục tâm tư.”

Cách ứng xử của “nhược đồng thiệp xuyên, nhược úy tú lân” chính là động chí từ sinh, sẽ có thể an dì cửu. Thứ chuyển động mới là thứ ổn định. Cho rằng bản thân mình đã khai ngộ rồi, ngược lại vẫn chưa khai ngộ, cho rằng bản thân mình đã đạt được rồi, ngược lại vẫn chưa đạt được. Quá trình luôn theo đuổi khai ngộ chính là bản thân khai ngộ.

Đọc đến đây, có người đặt câu hỏi: Tôi không muốn đắc Đạo khai ngộ, cũng không mong ước cao xa, tôi chỉ mong muốn một cuộc sống không bệnh tật không tai họa, tâm tư đơn giản, cuộc sống tốt một chút, cần phải làm thế nào?

Rất đơn giản, hãy học hỏi theo những người giỏi tu đó. Làm thế nào mới có thể tránh khỏi tai họa? Không phải là bạn có năng lực giỏi, có sức mạnh, có định lực tốt thì bạn sẽ có thể tránh khỏi tai họa. Cách thức tốt nhất để tránh khỏi tai họa là rời xa tai họa. Không muốn rời xuống vực sâu, cách thức tốt nhất không phải là luyện tập cơ bắp và leo trèo, mà là rời xa vực sâu; Muốn né tránh cảm dỗ của sắc đẹp, cách thức tốt nhất không phải là kinh qua hết các mỹ nữ trong thiên hạ, mà là luôn luôn cảnh giác, không để cho bản thân mình có cơ hội đó.

Những điều này cũng chính là “giới” mà Phật gia thường nói. Mình không làm việc gì đó, bản thân nó chính là “giới”. Nếu bạn giới được rồi, sẽ tự nhiên trở nên yên định. “Giới sinh định”. Trong lòng không còn vương vấn, không còn lo sợ, không còn đố kị, không bị tác động bởi yếu tố bên ngoài, trí tuệ cũng sẽ tự nhiên nâng cao, “định sinh tuệ”.

Đời người không quá một trăm năm, quá trình trải nghiệm qua từng sự việc tạo thành một trăm năm này. Kết quả như thế nào thực ra là phán đoán của đầu óc, kết quả chỉ là một bộ phận của đầu óc, sau đó sản sinh lòng tham, đố kị, phẫn nộ, không cam chịu... Quá trình là một bộ phận của sinh mệnh, kết quả là một bộ phận của đầu óc. Nếu muốn sống tốt một cuộc đời, vậy thì hãy chú trọng từng quá trình chứ không phải là kết quả. Vì vậy, những người giỏi tu hành đó sẽ luôn luôn “nhược đồng thiệp xuyên, nhược úy tú lân”.

Cuộc đời mỗi con người có rất nhiều môn học phải hoàn thành, danh, lợi, quyền, sắc, thực... Mỗi môn học đều đi theo suốt cuộc đời của chúng ta, đừng cho rằng bản thân mình đã tốt nghiệp một môn học nào đó rồi. Không thể, vĩnh viễn không thể! Thật chính xác khi tôi sử dụng từ vĩnh viễn! Một khi bạn cho rằng mình đã tốt nghiệp rồi, chẳng bao lâu sau bạn sẽ ngã nhào ngay trên đó, dù là người tài giỏi đến mấy cũng không ngoại lệ. Điều này cũng giải thích tại sao người càng tài giỏi càng thận trọng, càng khiêm tốn. Vì vậy, trong chương hai mươi Lão Tử có nói: “Nhân chi sở úy, bất khả bất úy.”

Ý muốn nói rằng, những việc mà người khác lo lắng sợ hãi, bạn đừng cảm thấy mình rất giỏi và không cần lo lắng sợ hãi. Người thực sự đắc Đạo hiểu rằng, vĩnh

viễn không có một điểm nào là điểm cuối, mà mỗi bước đi đến điểm cuối lại đều là điểm cuối. Vì vậy người đắc Đạo luôn cảnh giác, luôn luôn khiêm nhường.

Người đắc Đạo còn như vậy, huống hồ là những kẻ phàm phu như chúng ta!

Hồng trần cẩn cẩn, tâm như bàn thạch

Người thật sự tu hành sẽ không muốn thể hiện bản thân. Tu hành tới một trình độ nhất định, người đó sẽ an định trong Đạo, an định trong nội tâm của chính mình, tuân theo nguyên tắc lương thiện, không so đo đúng sai với người khác, cũng không quan tâm tới đúng sai của ai.

Để một người tu hành vào giữa chốn hồng trần, người đó sẽ như thế nào?

Lão Tử trả lời: “Hòa kì quang, đồng kì trần¹”, có nghĩa là người tu hành nhìn bে ngoài không khác gì tất cả mọi người. Từ câu nói này có thể nhận thấy người tu hành khác với tất cả mọi người, nếu không sẽ không cần nhấn mạnh “hòa quang đồng trần” nữa. Rốt cuộc có điểm gì không giống nhau? Người tu hành có “quang”!

Xã hội ngày nay phát triển quá nhanh, nhịp độ cũng rất nhanh. Mọi người muốn nổi tiếng, muốn phát tài, hơn nữa luôn muốn đi đường tắt. Mỗi người đều rất lo phiền, sợ hãi bị thời đại bỏ rơi; Mỗi người cũng đều rất căng thẳng, lo sợ bị mất cơ hội tốt.

Một người tu hành sống trong cẩn cẩn hồng trần này sẽ như thế nào?

Hôm nay chúng ta cùng xem câu trả lời của Lão Tử về vấn đề này.

Tuyệt học vô ưu.

Duy chi dữ a, tương khứ kỉ hè? Thiện chi dữ ác, tương khứ nhược hè?

Nhân chi sở úy, bất khả bất úy. Hoang hè, kì vị ương tai!

Chúng nhân hi hi, như huởng thái lao, như xuân đăng đài.

Ngã độc bạc hè, kì vị triệu, như anh nhi chí vị hài;

Luy luy hè, nhược vô sở quy.

Chúng nhân gai hưu dư, nhi ngã độc nhược di. Ngã ngu nhân chí tâm dã tai!

¹ Dịch nghĩa: hòa với ánh sáng ấy, đồng với bụi trần ấy.

Độn độn hè. Tục nhân chiêu chiêu, ngã độc hôn hôn. Tục nhân sát sát, ngã độc muộn muộn.

Đạm hè, kì nhược hải; Liêu hè, nhược vô chỉ.

Chúng nhân gai hữu dĩ, nhi ngã độc ngoan thả bỉ. Ngã độc dì ư nhân, nhi quý thực mâu.

Chương hai mươi - Lão Tử

Chương này tương đối dài, chúng ta cùng lý giải từng câu một.

“Tuyệt học vô ưu.” Đại ý là: còn học thì còn lo lắng, ngừng học thì không lo nghĩ.

Trước đó Lão Tử đã từng nói, việc học thì ngày một thọ ích thêm, tu Đạo thì ngày một tổn hao đi. Muốn tu hành, học quá nhiều thứ không có tác dụng gì. Trang Tử cũng nhận định như vậy.

Đạo gia nói như vậy, Đức Phật cũng nói như vậy.

Đức Phật nói: Chúng sinh từ trong tự tánh vốn đều có trí tuệ quang minh, chỉ bởi vì tính toán ngông cuồng và chấp trước quá nhiều mà không thể chứng đắc. Lục Tổ Huệ Năng không nhận biết được nhiều chữ, sau khi khai ngộ, có người hỏi ngài hàm ý của kinh điển, ngài không có gì là không biết, đó chính là hiển hiện của trí tuệ tự tánh.

Thánh nhân nói không cần học tập! Có chút cực đoan chăng? Nho gia có thể sẽ khác biệt?

Vậy hãy thử xem Khổng Tử đã nói như thế nào:

Tử viết: đệ tử nhập tắc hiếu, xuất tắc đẽ, cẩn nhi tín, phiếm ái chúng, nhi thân nhân. Hành hữu dư lực, tắc dĩ học văn².

Luận ngữ - Học nhi thiên đệ nhất

Khổng Tử cũng nói, làm như thế nếu còn thừa sức mới học văn mà!

² Dịch nghĩa: Khổng Tử viết: con em vào nhà phải hiếu, ra ngoài phải nhường nhịn, rộng lòng yêu mọi người nhưng gần gũi người nhân đức. Làm như thế còn thừa sức thì đem sức ấy học văn.

Đó chính là vô học chi học. Nếu hiểu được những điều này, rất nhiều người chắc sẽ không còn lo phiền như vậy nữa.

“Duy chi dữ a, tương khứ kỉ hè? Thiện chi dữ ác, tương khứ nhược hè?”

Đại ý là: Vâng vâng dạ dạ và ngạo mạn quở mắng, khác biệt nhiều như thế nào? Thiện và ác, khác biệt nhiều như thế nào?

Lão Tử chắc không phải là một kẻ ngốc đầy chử, ngay cả điều này cũng không thể phân biệt nổi?

Đương nhiên không phải vậy. Đối với người tu hành, cái gọi là “duy” và “a”, đều chỉ là cách nói ứng đối, ý nghĩa của cách thức biểu đạt này là do con người định nghĩa; “hành thiện” và “hành ác” đều chỉ là một phương thức hành vi, hành vi này mang ý nghĩa gì cũng là do con người định nghĩa. Kẻ trộm lấy trộm tiền của của người giàu để cứu tế cho người nghèo được coi là “thiện” hay “ác”? Đối với người nghèo là thiện, đối với người giàu là ác. Nếu kẻ trộm lấy trộm tiền của, ngoài việc cứu tế cho người nghèo, bản thân người đó còn ăn chơi sa đọa. Việc này được coi là thiện hạy ác?

Mọi sự việc đều chỉ là xảy ra, còn trí óc sẽ tiến hành phân biệt, gắn cho chúng những nhãn mác khác nhau.

Nhưng đối với người tu hành, cần quen nhìn chỉnh thể, cần biết trạng thái trước khi gắn mác. Lão Tử nói: Thiên địa bất nhân, thánh nhân bất nhân. Đức Phật nói: Bất nhị. Đại để đều bao hàm ý nghĩa này.

Chúng ta học được những gì từ cách tư duy này?

Khi một chuyện gì đó xảy ra, bạn vô cùng giận dữ bất bình hoặc vô cùng căm ghét một người, đó đều chỉ là nhãn mác do trí óc bạn gắn lên, mỗi người đều có thể gắn những nhãn mác khác nhau.

Rốt cuộc ai đúng ai sai?

Không nghĩ về cái thiện không nghĩ về cái ác, không nghĩ về cái đúng không nghĩ về cái sai. Huệ Năng đã nói với Huệ Minh rằng:

Không nghĩ thiện, không nghĩ ác, chính khi ấy cái gì là Bản lai diệu mục của Thượng tọa Minh?

Nếu như vậy, phải chăng người tu hành đều dám làm bất cứ việc gì?

Đương nhiên là không, Lão Tử nói tiếp:

“Nhân chi sở úy, bất khả bất úy. Hoang hè, kì vị ương tai!”

Đại ý là: Những gì con người e sợ, không thể không e sợ. “Hoang hè, kì vị ương tai!” chính là cảm thán, hoang vu, không có điểm cuối.

Tại sao buộc phải e sợ những gì con người e sợ? Không e sợ thì sẽ chết thôi! Không e sợ sẽ gặp xui xẻo. Hơn nữa phải giống ánh sáng giống cát bụi, không cần phải xuất đầu lộ diện. Lão Tử còn nói: “Người dám thể hiện sức mạnh dễ bị thiệt mạng, người dũng cảm nhưng không dám thể hiện lại được sống.”

Trên một vài phương diện nào đó, không đủ dũng cảm lại là việc tốt.

Lái xe vượt quá tốc độ trên đường cao tốc, du lịch dã ngoại không có sự chuẩn bị chuyên nghiệp, trải qua nguy hiểm đều rất dễ xảy ra sự cố. Đây đều là những điều con người e sợ, nếu bạn không e sợ, rất dễ gặp sự cố.

Chúng nhân hi hi, như hổng thái lao, như xuân đăng đài.

Ngã độc bạc hè, kì vị triệu, như anh nhi chí vị hài;

Luy luy hè, như ợc vô sở quy.

Đại ý là: Mọi người đều ồn ào náo nhiệt, bận rộn, giống như đang hưởng thụ một bữa đại tiệc, giống như mùa xuân đi leo núi đưa mắt nhìn ra xa vậy.

Còn tôi thì sao, không có hứng thú với những ham muốn vật chất này, neo đậu ngay trước khi những ham muốn vật chất ấy mạnh nha nảy mầm, hết như trẻ nhũ nhi chưa lớn thành trẻ nhỏ vậy.

Hiện rõ dáng vẻ cô đơn lạc lõng, dưỡng như không có điểm tựa.

Đoạn miêu tả này vô cùng kinh điển, cho dù đã qua hơn hai nghìn năm vẫn hình tượng sinh động như vậy.

Con người thế tục luôn theo đuổi hưởng thụ vật chất, danh tiếng, sắc đẹp, tiền tài, lợi ích, càng nhiều càng hưng phấn, còn người tu hành lại không có hứng thú với những thứ đó. Lão Tử nói tu hành cần “phục quy ư anh nhi”. Trạng thái của trẻ nhũ nhi là luôn hiếu kỳ với tất cả các sự vật nhưng không có sự phân biệt.

Trước đây tôi từng kinh doanh một khách sạn Atour, trong đó có một quán trà Ali cổ. Tôi thường ngồi ở quán trà vào dịp trước và sau Tết, nhìn rất nhiều người tới lui lui. Mọi người thường trò chuyện về trào lưu này lợi nhuận kia, có bao nhiêu tài khoản hàng vạn người sử dụng và hàng tỉ GMV (giá trị giao dịch), doanh nghiệp nào đó gọi vốn được mấy nghìn vạn đồng, ông trùm nào đó sản xuất thuốc lá điện tử. Tôi ngồi đấy, rõ là cô đơn lạc lõng.

Đúng vậy, vài năm trước, tôi cũng giống như họ, mê đắm theo đuổi tiền tài danh vọng, nhưng giờ đây những điều này không còn nhiều sức hấp dẫn đối với tôi nữa. Ai tốt ai xấu? Không dễ nói nhỉ. Cầu nhân được nhân, sao có thể xấu tốt.

“Chúng nhân giai hữu dư, nhi ngã độc nhược di. Ngã ngu nhân chi tâm dã tai!”

Đại ý là: Ai cũng không ngừng theo đuổi danh tiếng, sắc đẹp, tiền tài, lợi ích, mong muốn thông minh linh hoạt, còn tôi lại tự giác quên mình học hỏi nâng cao trí tuệ. Xem ra có vẻ rất ngu xuẩn nhỉ.

Một phép so sánh sáng rõ biết bao! Mọi người đều mong muốn càng nhiều, còn tôi lại không cần gì cả. Đối với một người tu hành mà nói, không cầu danh không cầu lợi, thậm chí tiêu tán gia tài, không hưởng thụ điều kiện tốt mà chỉ ăn chay mặc xấu. Trong con mắt của thế nhân, quả thực rất ngu xuẩn.

“Độn độn hè. Tục nhân chiêu chiêu, ngã độc hôn hôn. Tục nhân sát sát, ngã độc muộn muộn.”

Đại ý là: Nhìn tôi thật hỗn độn, chẳng có chút thông minh nào cả. Người đời đều xán lạn huy hoàng, còn tôi lại mờ mịt mịt u tối; Người đời ai cũng tinh nhanh hoạt bát, còn tôi lại không biết gì cả.

Nếu bạn lưu ý quan sát một chút, trong cuộc sống, những người tài giỏi đều rất khiêm nhường. Người thật sự có trí tuệ đều rất khiêm tốn. Có lần tôi tham gia cuộc họp thường niên của Học đường Bullish, một người diễn thuyết trên khán đài, phía dưới có tới vài trăm người tham dự. Một quan khách ngồi ở hàng ghế đầu, chăm chú ghi chép từ đầu tới cuối. Tôi hỏi Hải Lăng anh ấy là ai, Hải Lăng đáp anh

Ấy là nhà sáng lập của một công ty nào đó, làm kinh doanh trực tuyến mười mấy năm rồi, lãnh đạo vài trăm người, doanh thu hàng năm lên tới hàng tỉ nhân dân tệ.

Người tu hành thật sự sẽ không muốn thể hiện bản thân. Tu hành đến một trình độ nhất định, người đó sẽ an định trong Đạo, không so đo đúng sai với người khác, cũng không quan tâm tới đúng sai của ai. Anh ấy chỉ an định trong nội tâm của bản thân, tuân theo nguyên tắc lương thiện để dẫn dắt hành vi của chính mình. Người như vậy, xem ra nhất định luôn “mơ mơ màng màng” và “trầm ngâm lặng lẽ”.

Nội tâm của người tu hành sẽ như thế nào?

“Đạm hè, kì nhược hải; liêu hè, nhược vô chỉ.”

Dáng vẻ trầm tĩnh như mặt biển bao la không bến bờ; lại bồng bềnh vô định, như gió lớn chê ngự bầu trời. Tuyệt đẹp! Có lẽ chỉ người đắc Đạo mới có thể thật sự hiểu rõ cảm giác này. Tôi tu hành nồng cạn, chỉ có thể ngưỡng vọng.

“Chúng nhân giai hữu dĩ, nhi ngã độc ngoan thả bỉ. Ngã độc dì ư nhân, nhi quý thực mẫu.”

Mọi người đều có “vật sở hữu của riêng mình”, đã thi tho tài năng, còn tôi ngoan cố mà bỉ lậu, hoàn toàn khác biệt với họ, bởi vì tôi trân quý “Đạo” mà.

Nhớ tới một câu chuyện do Trang Tử kể lại.

Một hôm, Nam Quách Tử Kì tới Thương Khâu, nhìn thấy một cái cây vô cùng lớn, bóng cây của thân cây này có thể che kín cả nghìn con ngựa.

Tử Kì lẩm bẩm nói một mình: “Đây là cây gì vậy? Chắc chắn không phải loại cây thông thường rồi.”

Nhưng khi quan sát kĩ lại phát hiện ra thân cây quanh co uốn lượn, không thể dùng làm rường cột; Phần thân dưới rất lỏng lẻo rạc, không thể dùng làm quan tài; Lá cây có độc, nhai vài miếng đã khiến mồm miệng thối rữa; Mùi vị của cây có độc khiến người ta hôn mê ba ngày không tỉnh.

Tử Kì cảm thán nói: “Đây quả thực là một cái cây vô dụng! Vì vậy mới có thể to lớn như vậy. Thánh nhân cũng như thế, luôn khiến bản thân mình vô dụng.”

Đó chính là lý giải của câu “Chúng nhân gai hữu dĩ, nhi ngã độc ngoan thả bỉ”. Trở lại phần mở đầu của chương này, tuyệt học vô ưu, cái gọi là “người tinh nhanh thì vất vả quá sức nhiều, người thông minh tài trí thì lo nghĩ nhiều, người không có khả năng lại chẳng có mưu cầu gì, no bụng tự do tự tại rong chơi.”

Thật sự cần “hữu dụng” như vậy không? Thật sự cần tạo nên nhiều của cải như vậy không? Thật sự cần hưởng thụ xa hoa tráng lệ như vậy không? Trải nghiệm của cá nhân tôi là, khi con người có thể buông bỏ hưởng thụ vật chất, cuộc sống sẽ trở nên nhẹ nhàng thoải mái hơn rất nhiều.

Trong hai năm tôi sống trên núi, quần áo chỉ có vài ba bộ, giày cũng chỉ có vài ba đôi, sinh hoạt phí mỗi tháng hai, ba trăm nhân dân tệ, hằng ngày tụng kinh ngồi thiền, đọc sách gõ máy tính, chẳng phải rất vui vẻ hay sao. Nhớ tới câu nói của Khổng Tử:

Hiền tai, Hồi dã, nhất đan thực, nhất biều ẩm, tại lậu hạng, nhân bất kham kỳ ưu, Hồi dã bất cải kỳ lạc. Hiền tai, Hồi dã!³

Luận ngữ - Ung Dã Thiên

“Ngã độc dị ư nhân, nhi quý thực mẫu.”

“Mẫu” chỉ mẹ của vạn vật, cũng chính là “Đạo”. Chữ “thực” có thể lý giải thành “sở thích”. Tại sao người tu hành có thể làm được như vậy? Bởi vì họ trân quý Đạo mà.

Người đời, rời xa Đạo theo đuổi vật chất, cầu danh cầu lợi;

Người tu hành, khiêm tốn thật thà, coi Đạo là Thực.

Người đời, tỏ tường khôn vặt, lòng dạ luôn thay đổi;

Người tu hành, hồng trần cốn cốn, tâm như bàn thạch.

³ Dịch nghĩa: Nhan Hồi rất hiền, một giỏ cơm, một bầu nước, ở tại ngõ nhỏ, người khác không chịu nổi, còn Hồi vẫn không thay đổi niềm vui, Hồi thật là hiền đức.

Bảy bài học tu tâm

Rất nhiều người cả đời chỉ dành để kiếm tiền, không ngừng kiếm tiền, đau khổ kiếm tiền, nhưng quên mất mình kiếm tiền vì điều gì, hơn nữa càng ngày càng đau khổ.

Tôi muốn hỏi, các bạn có hạnh phúc không? Đa số đều rất vất vả cực nhọc, đúng không? Dù kiếm nhiều tiền hơn nữa, làm kinh doanh trực tuyến cũng rất khổ, còn không có địa vị gì cả.

Tôi tu hành trên núi, không kiếm tiền, cũng không tiêu nhiều tiền. Dường như không có tiền cũng có thể sống một cuộc sống hạnh phúc.

Gần đây sau khi xuống núi, tôi được nghe nhiều câu chuyện, có người “vạch trần” chuyện tình cảm, có người “than vãn” về sự nghiệp, có người “tiết lộ” mối quan hệ trong gia đình...

Nhiều nỗi khổ quá! Gặp những vấn đề này, tôi luôn cố gắng giúp đỡ giải đáp. Trong lòng còn có chút vui mừng: Tôi đã học được cách giải quyết đau khổ trong cuộc sống.

Con người ngày nay đang hiểu nhầm một vấn đề, họ cho rằng khoa học kỹ thuật càng phát triển, hiệu suất sẽ càng cao, thời gian tiết kiệm được sẽ càng nhiều, chúng ta sẽ trở nên càng hạnh phúc.

Trước đây nếu đi tàu hỏa từ Hồ Nam tới Hàng Châu phải mất hơn hai mươi giờ đồng hồ, giờ đây khi có tàu cao tốc, chỉ cần ba giờ rưỡi là đến nơi. Vậy hai mươi giờ đồng hồ thừa ra đó chúng ta có thể làm được rất nhiều việc, có thể ngủ, có thể đọc sách, có thể gặp gỡ bạn bè uống trà, uống rượu. Sự thật lại không như vậy. Thời gian càng nhiều, con người càng bận rộn hơn! Chẳng phải như vậy sao?

Có người còn nói, sau khi thời đại trí tuệ nhân tạo AI phát triển hoàn thiện, loài người dường như chẳng còn việc gì để làm nữa rồi, ngày nào cũng thảnh thoảng nhàn nhã! Nhầm! AI càng phát triển, con người sẽ càng bận rộn. Nếu chưa nghĩ thông suốt, bạn nhìn lại quá khứ và hiện tại là sẽ biết ngay thôi, trước đây như thế

nào, lại quan sát xem hiện nay ra sao. Mấy chục năm trước đây khoa học kỹ thuật phát triển nhanh như vậy, máy bay, tàu cao tốc, điện thoại di động, WeChat, Weibo, giờ đây lại xuất hiện TikTok, Kuaishou. Trước đây còn có chút thời gian rảnh rỗi, bây giờ đến chút thời gian ấy cũng không có. Trước kia trước khi đi ngủ còn đọc vài trang sách, hiện tại nửa đêm tỉnh giấc vào nhà vệ sinh còn mở điện thoại ra lướt lướt vài cái. Là bởi vì khoa học kỹ thuật phát triển mang lại hạnh phúc cho con người ư? Khoa học kỹ thuật khiến thời gian càng dồi dào sung túc, con người càng thong dong nhàn nhã ư?

Tạm gác vấn đề đó sang một bên, cùng xem bảy bài học tu tâm trước đã.

1. Tiền bạc

Tôi tin chắc rằng xuất phát điểm ban đầu của 90% mọi người đều là kiêm tiền. Có người thường xuyên nói với tôi: đừng lôi kéo mấy thứ “cao thượng, đẳng cấp, hào hùng”, không có tiền còn bày đặt làm một sản phẩm tạo phúc cho nhân loại? Khi Mã Vân nói lập doanh nghiệp cần phải có trách nhiệm xã hội, phải giải quyết các vấn đề xã hội, có người bảo: “Ông ấy có tiền rồi mới có thể nói như vậy, nếu ông ấy còn chưa thành công chắc chắn cũng sẽ chỉ muôn kiêm tiền mà thôi!”

Chúng ta thường xuyên nói rằng đừng quên ý định ban đầu. Tôi cảm thấy xấu hổ, bởi vì ý định ban đầu của tôi quả đúng là muôn kiêm tiền. Điều này như một lời cảnh báo, nhắc nhở tôi không được coi việc kiêm tiền là ý định ban đầu. Giờ đây tôi phát hiện ra, tôi có tiền rồi cũng không hạnh phúc, ngược lại không có tiền sẽ vui vẻ hơn một chút.

Gần đây tôi nghe được một câu chuyện khiến người ta cảm động.

Hơn mươi năm trước có một vị pháp sư Nhân Trạch tới Bắc Kinh, thuê một căn phòng nhỏ ở Hồi Long Quan để giảng pháp cho mọi người. Ban đầu chỉ có một cụ bà hằng ngày lui tới, dù vậy ông vẫn giảng pháp, cứ giảng giải như vậy suốt một năm trời. Tôi nghĩ, nếu để tôi giảng cho mọi người, chắc chắn tôi sẽ luôn mong muôn càng ngày càng có nhiều người tới nghe, như vậy xem ra mới có giá trị, nếu bảo tôi giảng giải cho một người, có thể tôi sẽ giảng giải đơn giản hơn một chút, qua loa một vài lần là được rồi. So sánh với vị pháp sư kia thật sự khác biệt quá lớn.

Câu chuyện vẫn chưa kết thúc. Bởi vì ông ấy giảng giải quá hay, dần dần người tới nghe càng ngày càng nhiều. Bắt đầu có người cúng dường phục vụ, sau đó ông ấy liền thuê một sân vườ rộng lớn hơn.

Thế rồi có một chàng trai tới và nói: “Pháp sư, nghe nói ngài là người tốt, ai gặp khó khăn ngài đều giúp đỡ, đúng không?”

Pháp sư nói: “Cậu gặp khó khăn gì?”

Chàng trai nói: “Pháp sư, tôi không có tiền, ngài có thể cho tôi số tiền mà ngài có được không?”

Tiền là thứ đặc biệt có thể khảo nghiệm một con người!

Vị pháp sư đó đã làm như thế nào? Ông không nói thêm một lời, đưa chàng trai tới máy rút tiền, cho anh ta xem số dư trong tài khoản, nói: “Để lại cho tôi năm trăm đồng, số tiền còn lại anh hãy mang hết đi.”

Nếu vị pháp sư đó đang đứng trước mặt tôi, tôi chắc chắn sẽ chắp tay bái lạy ngài.

Rất nhiều người sau khi có tiền rồi sẽ thay đổi. Tôi xin kể một câu chuyện.

Một người bạn rất có năng lực, mấy năm trước mở công ty, mỗi năm kiếm được khoảng vài trăm vạn nhân dân tệ, vì vậy thường xuyên có một vài người bạn tìm anh ấy để vay tiền. Anh ấy cũng rất nghĩa khí. Bạn của anh ấy nói: “Người anh em, có thể cho tôi vay mươi vạn đồng được không?” Anh đáp: “Được”. “Mẹ tôi...” Anh nói: “Không cần phải nói lý do, gửi số tài khoản cho tôi, trong vòng năm phút sẽ chuyển khoản cho bạn.” Lại có một người bạn bảo: “Anh, có thể cho em vay chút tiền không.” Anh trả lời, “Được, gửi số tài khoản cho anh.”

Công ty của bạn vốn dĩ phát triển rất tốt, quỹ dự phòng lên tới một trăm triệu nhân dân tệ, nhưng sau đó đã nhanh chóng tiêu hết, còn nợ hơn một nghìn vạn tiền lương của nhân viên. Anh bạn rất trọng nghĩa, bán nhà để trả lương cho họ, mà thực ra cổ phần của anh ấy không nhiều, chỉ có 10% thôi.

Lúc đó anh ấy thiếu tiền, liền nhắn tin cho mấy người anh em trước đây, hỏi: “Người anh em, đạo này hơi khó khăn, có thể trả cho tôi chút tiền được không?” Các bạn đoán xem kết quả như thế nào?

Những người đã vay tiền của anh ấy đáp: “Gần đây tôi cũng rất khó khăn, quả thực đang rất bí tiền.” Sau đó anh ấy liên tục truy hỏi, có người dứt khoát không trả lời, thậm chí còn xóa tên anh trong danh bạ WeChat. Trước đây anh không viết giấy cho vay nợ nên một tháng trời mới đòi lại được bốn mươi vạn đồng. Cho vay mấy trăm vạn đồng, chỉ đòi lại được bốn mươi vạn.

Mấy hôm trước tôi trò chuyện với người bạn đó. Gần đây anh ấy lại khởi nghiệp, công ty lại phát triển, lượng tiền giao dịch mỗi tháng lên tới vài trăm vạn, anh bảo: “Anh Thất, mặc dù bây giờ tôi lại phát triển rồi, nhưng tôi không vui, tôi đã mất lòng tin vào thế giới này.”

Tôi hỏi: “Tại sao vậy?”

Anh nói: “Tôi cảm thấy bản thân mình có nghĩa khí, chân thành với bạn bè, tại sao họ lại đối xử với tôi như vậy? Nếu lại có người tới tìm tôi để vay tiền, anh nói xem tôi có nên cho vay hay không?”

Tôi hỏi: “Anh còn muốn cho vay không?”

Anh đáp: “Không cho vay, nhưng trong lòng tôi rất khó chịu. Anh Thất, anh nói xem tôi phải làm gì?”

Các bạn sẽ trả lời như thế nào?

Tôi nói: “Anh cảm thấy anh rất giỏi, anh cảm thấy anh rất nhân nghĩa ư? Anh có một trăm vạn, anh cho người khác mươi vạn, như vậy gọi là nhân nghĩa ư? Tôi cảm thấy nhiều nhất cũng chỉ được coi là một người tốt. Nếu tôi có một vạn đồng, anh nói với tôi rằng anh Thất, gần đây tôi gặp khó khăn, cho tôi vay năm vạn đồng nhé. Tôi nói được, một vạn đồng này sẽ dành cho anh, anh ngồi đợi một lát tôi sẽ cho anh mượn thêm bốn vạn nữa. Đó gọi là nhân nghĩa! Trong tay anh có hàng nghìn vạn đồng, anh cho người khác vay một chút tiền thì sẽ là một người tốt ư? Dựa vào đâu mà anh được làm người tốt? Anh có tiền, người ta không tới tìm anh thì tìm ai, vì vậy đừng oán trách họ đã tới tìm anh vay tiền, cũng đừng cho rằng bản thân mình trước đây nhân nghĩa biết bao. Nếu những người trước đây đã vay tiền giờ lại tới tìm anh, nói rằng đạo này công ty đang gặp khó khăn, cuối năm phải trả nợ, có thể lại cho vay hai mươi vạn được không? Trong tay anh có tiền, anh vẫn cho người ta vay, đó mới gọi là nhân nghĩa thực sự!”

Dường như thoát nghe đã thấy có lý, anh bảo: “Tôi vẫn cảm thấy không nên giống như trước đây.”

Tôi nói tiếp: “Đúng, cần có nguyên tắc. Không phải bất kỳ lý do gì cũng cho vay, người ta đi đánh bạc cũng cho vay ư? Làm vậy là hại người ta. Nguyên tắc thế nào: Thứ nhất, tiền dùng để cứu người chữa bệnh, có thể cho vay, vay bao nhiêu cũng đồng ý; Thứ hai, nếu con trẻ không có tiền đi học, hãy cho vay. Còn những khoản vay khác, nếu anh thật sự đã cho vay rồi, cũng đừng mong người ta nhất định phải trả lại, không thì đừng cho vay nữa.”

Đối với tất cả mọi người, bài học về tiền bạc luôn là một vấn đề đáng để suy ngẫm.

Dù hiện nay bạn có kiếm tiền hay không, đừng ngại suy nghĩ xem: Tại sao phải kiếm tiền? Có tiền rồi bạn sẽ trở nên như thế nào, không có tiền bạn sẽ ra sao?

2. Danh tiếng

Có người nói tôi không có danh tiếng, không cần phải suy nghĩ. Bạn không có danh tiếng, nhưng bạn có công ty, bạn bè đồng nghiệp trong công ty thường ngày đối xử với bạn như thế nào? Bạn lên giọng dạy bảo họ, bạn cho rằng đó là bởi vì bạn có năng lực? Người khác nói: “Ông chủ, cảnh giới của anh thật cao, anh nói thật hay, có ảnh hưởng vô cùng lớn đối với tôi.” Bạn cảm thấy thật sự là bởi vì bạn có ảnh hưởng lớn tới anh ta ư? Không, đó chỉ là bởi vì bạn trả lương cho anh ta. Nhưng bạn đã quen nghe những lời nói hoa mỹ đó rồi.

Một hôm tôi gặp một công chức chính phủ địa phương ở khách sạn Atour S tại thành phố khoa học và công nghệ tương lai Hàng Châu. Cậu ấy còn khá trẻ, có mối quan hệ khá tốt với tôi, chúng tôi cùng uống trà. Tôi nói với cậu ấy, nếu có người đưa tiền tới cho cậu ấy, cậu ấy sẽ nhanh chóng ý thức được rằng đó là tiền hối lộ. Nếu có cô gái xinh đẹp nào đó liếc mắt đưa tình chào hỏi cậu ấy, cậu ấy lập tức ý thức được rằng đó có thể là một cạm bẫy. Nhưng thường xuyên có người nói với cậu ấy: “Cậu thật điển trai, tính cách chính trực, tuổi trẻ tài cao, một lãnh đạo như thế này thật hiếm có!” Cậu ấy sẽ cảm thấy rất hưởng thụ, bất giác cho rằng bản thân mình thật sự rất “vĩ đại”. Sự ăn mòn của “danh” đối với một con người là khó giắc

sát nhất, hơn nữa mức độ nguy hại của nó cũng đặc biệt lớn. Một khi con người đã có “danh”, thường quên mất bản thân mình vốn dĩ như thế nào.

Kể thêm cho mọi người một ví dụ nữa.

Trước đây tôi có viết về một chàng trai thuộc thế hệ 9X, từ một nhân viên phục vụ trở thành người điêu hành, từ chỗ lương tháng chỉ hơn một nghìn đồng tới sau này kiếm được hơn một vạn đồng mỗi tháng. Sau đó, tôi đăng bài viết đó lên, rất nhiều người kết bạn WeChat với cậu ấy, học hỏi kinh nghiệm điêu hành từ cậu ấy. Cậu ấy vốn bản tính lương thiện, luôn sẵn lòng chỉ bảo người khác. Sau đó, số người xin chỉ giáo quá nhiều, cậu ấy liền lập một nhóm WeChat có thu phí, mỗi người đóng vài nghìn nhân dân tệ sẽ được gia nhập nhóm và được chỉ dạy. Cậu ấy chỉ dạy quả thực không tồi, rất nhiều người sẵn lòng nộp tiền để nghe giảng, chỉ trong chốc lát cậu ấy đã kiếm được vài chục vạn đồng. Khi danh tiếng ngày càng lớn, có người đã thuê cậu ấy quản lý cửa hàng, cứ như vậy lại thu được vài trăm vạn, hơn nữa sách lược điêu hành cửa hàng quả thực rất hiệu quả.

Lúc này cậu ấy bỗng trở thành người có tiền! Mỗi lần gặp, tôi lại thấy cậu ấy lái một chiếc xe khác, từ một hãng xe thông dụng đổi sang dòng xe BMW, sau đó lại đổi sang dòng Posche 911 gì đó. Cứ hai tháng lại đổi một chiếc xe mới. Trước đây vô cùng nhút nhát, đi chơi với bạn gái thích còn không dám cầm tay. Sau đó hễ gặp mặt liền nói, “Anh Thất, đi thôi.” Tôi hỏi đi đâu, cậu đáp, “Đi hộp đêm chứ đi đâu!” Cậu ấy thường xuyên đi hộp đêm, chơi xong ở hộp đêm liền đi ăn đêm, ăn đêm xong còn làm một vài chuyện khác nữa.

Chưa đầy hai năm sau đó, quy luật thị trường đã thay đổi, một vài kỹ xảo điêu hành đã không còn linh nghiệm, khách hàng trước đây không còn hài lòng, bắt đầu yêu cầu trả lại tiền. Khách hàng càng ngày càng ít, việc quản lý tài chính cũng không rõ ràng, sau đó ngay cả tiền thuê nhà cũng không trả nổi.

Tận mắt chứng kiến cậu ấy gây dựng sự nghiệp, tận mắt chứng kiến cậu ấy thành công, tận mắt chứng kiến sự nghiệp của cậu ấy sụp đổ. Đó chính là cuộc sống, trải nghiệm ấy rất hiếm, có người cả đời cũng không có được kiểu trải nghiệm này. Sau đó cậu ấy trải qua khoảng thời gian một năm rưỡi không có thu nhập, nhân viên, đối tác cũng bỏ đi hết, cuối cùng không còn cách nào khác, cậu ấy phải bán hết cả xe ô tô.

Câu chuyện này vẫn chưa hết, cậu ấy tới tìm tôi, nói: “Anh Thất, gần đây em khá đau khổ.”

Tôi hỏi: “Cậu cho rằng công ty gặp vấn đề là vì nguyên nhân gì chứ?”

Cậu đáp: “Bởi vì em không giỏi quản lý nhân sự mà, bộ phận kế toán và nhân viên của công ty em làm việc không có quy chế, việc chấp hành cũng không tốt.”

Tôi nói: “Không phải là vấn đề quản lý nhân sự! Anh có thể nói rõ với em rằng, nếu kiểu người vốn không có trình độ văn hóa gì như em còn làm như vậy, lại luôn luôn thành công thì anh cảm thấy thật quá vô lý. Em có thể thành công một cách tùy tiện thì những người khởi nghiệp cần cù vất vả phải sống như thế nào? Thất bại của em là chuyện tất nhiên thôi!”

Câu chuyện của chàng trai này rất điển hình, vẫn còn phần tiếp theo, tôi sẽ kể sau.

Có thể rất nhiều người cảm thấy danh tiếng không liên quan gì tới mình. Nhầm rồi, dù là giảng viên phong phú kinh nghiệm hay chủ doanh nghiệp, nhân viên, đều có danh tiếng thuộc về người đó, hơn nữa bạn sẽ phát hiện ra, kỳ thực sự ăn mòn của danh tiếng đối với một người là đáng sợ nhất.

Nếu một người rất có danh tiếng, suốt ngày đứng dưới ánh sáng chói lòa, sự ngạo mạn của người đó sẽ gia tăng. Một người ngạo mạn là bởi vì người đó vô tri. Mọi sự ngạo mạn đều bắt nguồn từ vô tri.

3. Sắc đẹp

Sắc đẹp, tất cả cánh mày râu khi nghe thấy đều sẽ thầm kinh ngạc. Thực ra nữ giới cũng vậy. Sắc đẹp mà chúng ta nói tới không chỉ là mỹ nữ, còn có cả mỹ nam. Ngoài mỹ nữ và mỹ nam, sắc đẹp còn bao hàm rất nhiều, chúng ta sẽ không bàn kĩ về vấn đề này.

4. Tâm trạng

Nói đến tâm trạng, có người có cảm giác bất lực, có người rất vướng bận, có người rất phiền muộn, đặc biệt là sau khi gặp phải thất bại càng thêm phiền muộn. Tôi không có cách gì đặc biệt, nhưng có thể chia sẻ những trải nghiệm và hiểu biết của tôi với bạn.

Có người cảm thấy tôi làm việc rất sung sức. Tôi từng đảm nhiệm vị trí lãnh đạo cấp cao tại tập đoàn Ali, tiền đồ sự nghiệp không tồi, nhưng sau đó kiên quyết nghỉ việc. Hồi đó Ali còn chưa lên sàn, tôi cảm thấy rất yêu thích công việc viết lách, liền tự làm truyền thông riêng.

Năm 2015 tôi thác bát hành khất, đi hơn hai nghìn cây số từ núi Ngũ Đài tới núi Nga Mi, không mang theo một đồng lẻ. Ban đầu tôi cảm thấy trải nghiệm một chút thật tốt, học theo các sư phụ xuất gia, thác bát hành khất, niệm A di đà Phật, trên đường đi hóa duyên xin ăn.

Tôi đã đi một nghìn mấy trăm cây số, trèo non vượt núi hổng hết cả đế giày, đôi chân phồng rộp, vết phồng rách rồi lại khỏi, khỏi rồi lại rách. Khi tôi đi tới Văn Thủ Viện ở Thành Đô, một vị pháp sư đã nhận ra tôi.

Ông hỏi: “Anh chính là pháp sư Hành Không đang hành tẩu phải không?”

Tôi đáp: “Thưa vâng.”

Ông bảo: “Tôi rất khâm phục anh! Anh có thể thác bát hành tẩu mà không mang theo một đồng bạc lẻ, dũng khí này thật khiến người ta khâm phục!”

Tôi hỏi: “Chẳng phải các ông cũng đều như vậy sao?”

Ông nói: “Không, chúng tôi không như vậy.”

Hồi đó tôi cho rằng người xuất gia đều hóa duyên như thế, trên truyền hình hay trên màn ảnh chẳng phải đều diễn như vậy sao, không có tiền, khi hóa duyên có đồ ăn thì ăn, không có đồ ăn thì nhịn đói.

Sau đó tôi lại hỏi: “Các ông không đi hành khất ư?”

Ông trả lời: “Chúng tôi cũng hành khất, nhưng thường không đi xa như vậy, hơn nữa đều mang theo tiền.”

Tôi không biết nói gì nữa.

Nỗi sợ hãi gấp phải suốt dọc đường đi chỉ mình tôi có thể hiểu được, không có đồ ăn, không có chỗ ngủ, vô cùng khó nhọc. Đương nhiên, quãng thời gian trải nghiệm đó mang lại cho tôi thu hoạch vô cùng lớn, hoặc có thể nói đã thay đổi cuộc đời tôi.

Tôi tin rằng trong thâm tâm của rất nhiều người thực ra đều có nỗi khổ, có nỗi khổ nặng nề hơn một chút, có nỗi khổ nhẹ nhàng hơn một chút. Có người là bởi vì vướng bận, có người là bởi vì lo lắng, có người là bởi vì áp lực quá lớn.

Nếu bạn tin tưởng tôi, bạn có thể thử xem: Hãy cất ví tiền và điện thoại của bạn đi, tối nay bạn đừng mang theo tiền, tìm một nơi để ăn và ngủ; Nếu không tìm thấy thì chịu giá lạnh ở ngoài đường, sáng hôm sau hãy trở về nhà. Nếu bạn thực hiện xong việc đó rồi, thử xem bạn còn vướng bận nữa hay không, chỉ đơn giản như vậy thôi. Nếu ngay cả việc phải đi xin ăn bạn cũng vượt qua được thì bạn còn sợ mất gì chứ?

Thực ra từ đầu tới cuối chúng ta không có gì để mất, bởi vì vốn chưa từng sở hữu thứ gì. Bạn cảm thấy dường như đồng tiền thuộc về bạn, nhưng đồng tiền không thể luôn thuộc về bạn. Bạn cảm thấy đau khổ, nhưng khi ngay cả những tháng ngày phải đi xin ăn bạn cũng vượt qua được, bạn sẽ phát hiện ra đau khổ chỉ là câu chuyện do trí óc tự biên tự diễn mà thôi.

Mọi tâm trạng đều là câu chuyện do trí óc tự biên, không có ngoại lệ.

5. Trách nhiệm

Mấy ngày trước, bảo vệ của một trường tiểu học ở Bắc Kinh đã dùng búa đập vào người một học sinh tiểu học, tại sao anh ta lại làm như vậy? Một học sinh tại một trường học ở Sơn Đông có thành tích học tập tốt, thường xuyên đứng thứ hai, đã đâm một bạn học khác, khi bị bắt và được hỏi tại sao lại làm vậy, cậu bé nói hại bạn học đó rồi thì mình sẽ đứng thứ nhất...

Có thể bạn cảm thấy chuyện này cách rất xa, có liên quan gì tới chúng ta đâu? Chúng ta có thể làm được gì chứ?

Nếu trong nhà có trẻ đang học tiểu học, mong bạn hãy chú ý một chút tới nội dung các video ngắn mà trẻ xem trên các ứng dụng phần mềm, có bao nhiêu nội

dung mờ ám? Thủ xem xem trên danh mục đề xuất ở công cụ tìm kiếm có bao nhiêu loại bắt mắt bởi sự dung túc?

Dường như những điều đó không liên quan gì tới chúng ta, vậy thì chúng ta làm doanh nghiệp là vì điều gì? Chúng ta làm thương mại điện tử là vì điều gì? Chẳng phải đều vì muôn cuộc sống của mình hạnh phúc hơn một chút sao?

Có người nói, vậy thì tôi có thể làm gì chứ?

Một câu hỏi rất hay, thường ngày, ngoài việc nói đến những vấn đề như lưu lượng truy cập, hướng đi, lợi nhuận ra, chúng ta có thể nói một chút về trách nhiệm không? Điều này không có nghĩa là để một ai đó gánh vác trách nhiệm của cả xã hội, nhưng công ty có bao nhiêu nhân viên, chúng ta có thể để họ trở về ăn một cái Tết thật vui vẻ không? Đó chính là trách nhiệm.

Là chủ doanh nghiệp, chúng ta thường xuyên bỏ quên những điều này. Mấy ngày trước tôi có hỏi một học sinh lớp Sáu, “Sau này lớn lên cháu muốn làm nghề gì? Cậu bé nói rằng ước mơ đầu tiên là trở thành doanh nhân, có nhiều tiền như Mã Vân, ước mơ thứ hai là trở thành ngôi sao.”

Cậu bé là một đứa trẻ rất lương thiện, nhưng mơ ước của cậu là có tiền và có danh, bạn không cảm thấy việc này có liên quan tới mỗi người trong số chúng ta sao? Nếu chúng ta có thể thực hiện từ chính bản thân mình, có thể nghĩ một chút về trách nhiệm, có thể nghĩ một chút về cha mẹ của các nhân viên trong công ty, khiến cho tất cả các nhân viên đều tự hào về công ty, khiến cho cha mẹ của tất cả các nhân viên đều tự hào về công ty, bạn không cảm thấy như vậy công ty mới càng có giá trị hay sao?

Tôi hy vọng mọi người có thể suy nghĩ nghiêm túc một chút về trách nhiệm, hy vọng chúng ta có thể càng ngày càng kiêm được nhiều tiền, cũng có thể gánh vác được trách nhiệm càng ngày càng lớn.

Tôi rất khâm phục Mã Vân, không phải bởi vì ông có tiền, mà bởi vì ông là người rất có trách nhiệm. Ông luôn suy nghĩ làm thế nào để giải quyết các vấn đề của xã hội, làm thế nào để gánh vác được trách nhiệm lớn hơn.

Mấy ngày trước, một chàng trai trịnh trọng nói với tôi: “Anh Thất, em bỗng hiểu ra tại sao bao nhiêu năm qua em gặp nhiều khó khăn như vậy rồi! Bởi vì những việc em đã làm trước đây đều đi ngược lại những gì anh khởi xướng?” Cậu ấy nói

bản thân mình rất không thuận lợi, công ty không đồng ý tăng lương, mối quan hệ với mọi người rất tệ, ông chủ cũng đối xử không tốt với cậu ấy, càng không có khả năng thăng tiến, người nhà cũng coi thường cậu ấy.

Tôi hỏi cậu ấy: “Em có muốn được thăng chức không?” Cậu ấy bảo muốn.

Tôi nói cho cậu ấy biết một bí quyết: “Hãy chịu thiệt! Thế nào gọi là chịu thiệt? Đến sớm hơn người khác, về muộn hơn người khác, làm tốt việc của mình, nếu không phải việc của mình cũng giúp đỡ người khác một tay. Nếu lãnh đạo tìm gặp em để nói rằng em làm rất tốt, tháng sau sẽ tăng thêm cho em hai nghìn đồng tiền lương. Em hãy trả lời rằng thưa lãnh đạo, hay là chờ thêm hai tháng nữa đi, em cảm thấy năng lực hiện nay của mình vẫn chưa đủ, muốn nhường cơ hội này cho người khác. Nếu lãnh đạo muốn đe bạt em, cũng muốn đe bạt một người khác nữa, anh ta rất bắn khoan, sợ ảnh hưởng đến tính tích cực của người không được đe bạt đó. Em hãy nói với lãnh đạo rằng, không sao cả, hãy đe bạt người kia, em còn trẻ, còn nhiều cơ hội. Em không cảm thấy điều này sẽ khiến lãnh đạo càng yêu quý em hơn sao? Sau này vị lãnh đạo đó đi đâu cũng sẽ muốn đưa em đi theo. Các cụ đều nói chịu thiệt là phúc, nhưng em lại sợ động chạm tới lợi ích của mình, có một chút lợi ích cũng muốn tranh giành. Nếu em làm ngược lại, sẽ phát hiện ra bản thân mình trong chốc lát không đáng cạnh tranh với người khác nữa.”

Cậu ấy nói sau này sẽ giúp đỡ người khác nhiều hơn.

6. Tùy bi

Lòng tùy bi thực ra không liên quan gì tới tín ngưỡng, bạn theo đạo Phật hay theo đạo gì cũng tốt, đều có thể có lòng tùy bi.

Thế nào được gọi là tùy bi? Bạn săn lòng giúp đỡ người khác, săn lòng chịu khổ thay cho người khác chính là một kiểu tùy bi.

Lấy một ví dụ: Gần đây bệnh cúm rất nghiêm trọng, tôi bị cúm, cảm thấy rất khó chịu. Lúc này cần phải tùy bi như thế nào nhỉ? Tôi bị cúm, nghĩ tới những công nhân vệ sinh còn dễ mắc bệnh cúm hơn. Tôi cảm thấy khó chịu có thể ở nhà nghỉ ngơi, còn họ vẫn phải đi làm, nếu xin nghỉ họ sẽ bị trừ lương, vì vậy nỗi đau khổ của họ còn nhiều hơn tôi. Vậy là tôi phát nguyện: Mọi nỗi khổ của người bị cảm cúm, hãy để tôi chịu đựng thay họ!

Một khi thốt ra câu này, nội tâm sẽ sản sinh một loại sức mạnh, sức mạnh này trước đây không hề có. Nó được gọi là tâm lực! Lúc này, căn bệnh cảm cúm đáng ghét trước đó cũng trở nên có ý nghĩa hơn, bởi vì tôi đang chịu đựng nỗi khổ thay tất cả mọi người.

Lại lấy thêm một ví dụ nữa. Khi cha mẹ tôi cãi nhau, chắc chắn đều rất căm ghét đối phương, nhìn dáng vẻ thậm chí còn như muốn giết chết đối phương. Có cảm giác căm hận đó thì phải làm thế nào? Thật sự giết chết người đó ư? Cách tốt nhất là hãy hóa giải bằng lòng từ bi từ ngay trong nội tâm.

Bạn oán hận một người, người đó không biết, người phải chịu khổ là bạn, đúng không? Bỏ qua cho người khác là bỏ qua cho chính bản thân mình.

Trong lòng bạn không có oán hận, thâm tâm bạn mới không có kẻ thù; Thâm tâm bạn không có kẻ thù mới là người vô địch khắp thiên hạ. Lúc này cũng không còn đau khổ do oán hận gây nên.

Từ bi không liên quan tới tín ngưỡng, bạn có theo đạo Phật hay không đều có thể sống như vậy.

7. Tín ngưỡng

Một người chủ nghĩa cộng sản chân chính rất đáng kính phục! Một người thực sự toàn tâm toàn ý phục vụ nhân dân cũng tuyệt đối đáng kính phục!

Giờ đây có người không tin vào bất kỳ điều gì, cũng không tin có người cam tâm tình nguyện công hiến, nhưng thầy của tôi là một người toàn tâm toàn ý vì người khác, tôi còn gặp không ít người cũng giống như vậy. Những bạn có hứng thú có thể nghiên cứu một chút về tín ngưỡng, tín ngưỡng có thể khiến tâm lực của một người trở nên mạnh mẽ hơn.

Thím tôi, một người phụ nữ nông thôn hơn năm mươi tuổi, vóc dáng nhỏ bé, thường ngày rất yếu đuối, chú tôi thì hút thuốc, uống rượu, chơi bài, còn đánh vợ nữa. Thím tôi theo đạo Phật, có lần chú tôi mua mấy con cá sống, thím không nhẫn tâm liền lén lút đem phόng sinh, lại sợ bị chú tôi đánh, thím liền đi mua vài con cá chết mang về. Khi chú tôi ăn cá đã phát hiện ra, mắng chửi thím một trận, thím cũng không phản kháng nửa lời. Thường ngày thím hầu hạ từ người già tới trẻ nhỏ,

việc nhà phải làm hết, cháu chắt cũng phải trông nom, ngày nào cũng cần mẫn chăm chỉ. Phụ nữ Trung Quốc vô cùng vĩ đại, cần cù lương thiện, chịu thương chịu khó.

Tôi thường ở trên núi, một hôm thím gọi điện cho tôi: “Văn Đức, cháu có thể giúp thím khuyên giải chú của cháu để chú ấy đồng ý cho thím đi tu thiền được không?”

Tôi hỏi thím: “Đi tu thiền ở đâu ạ?”

Thím đáp: “Đi Sơn Đông, phải tu thiền một tháng, thầy ở đó rất tốt, cơ hội hiếm có, thím đã mua sẵn cả vé tàu rồi.”

Tôi bảo: “Vậy thì đi thôi!”

Thím bộc bạch: “Nhưng chú của cháu không cho thím đi.”

Tôi nói với thím: “Không sao đâu, để cháu nói với chú.”

Tôi gọi điện thoại cho chú: “Thím muốn đi tu thiền, chú ủng hộ thím một chút, thím ấy bình thường đã chẳng có ngày nghỉ, ngày nào cũng phải làm việc cho chú. Chú cũng chẳng mang lại cho thím ấy một cuộc sống tốt đẹp gì, lần này coi như dành cho thím ấy một tháng để nghỉ ngơi đi.”

Chú tôi nổi giận: “Tu thiền gì chứ. Nếu muốn tu thiền thì tu luôn ở chùa gần nhà đi, đốt vài nén hương, vái lạy vài cái, chạy đi xa thế để làm gì, trẻ con ở nhà ai trông?”

Tôi nói: “Bảo mẹ nó trông con là được rồi”

Chú quát: “Mẹ nó phải đi làm, nghỉ việc ở nhà trông con lấy đâu ra tiền mà sống chứ?”

Tôi bảo: “Vậy phải làm thế nào, thím nói thím muốn đi.”

Chú kiên quyết: “Không được, không thể cho bà ấy đi.”

Tôi nói: “Thím nói đã mua vé tàu rồi.”

Chú bảo: “Bà ấy dám?”

Tôi hỏi: “Nếu không thì sao?”

Chú nói: “Ngày bà ấy bước chân lên tàu cũng chính là ngày giỗ của bà ấy.”

Tôi lại hỏi: “Nếu chú giết thím ấy chẳng phải chú cũng phải chết sao? Đúng không?”

Chú trả lời: “Vậy càng tốt, như vậy con cái không phải nuôi dưỡng cha mẹ già, càng rảnh việc.”

Đây là những câu nói thật lòng, chú tôi quả thực dám làm chuyện đó.

Tôi suy nghĩ một lát thấy chuyện này không ổn bèn gọi điện cho thím: “Thímơi, khi học Phật chúng ta phải hằng thuận chúng sinh, phải chăm lo mối quan hệ trong gia đình, đúng không? Đừng gây những chuyện tan đàn xé nghé, thím thấy chú ấy nói có vẻ nghiêm túc không, hay là chúng ta đợi sau này tìm cơ hội khác vậy.”

Thím tôi bảo: “Thím vẫn muốn đi!”

Tôi nói: “Chú đã nói ngày thím đi chính là ngày giỗ của thím đấy.”

Thím kiên quyết: “Dù chết thím cũng phải đi.”

Tôi bỗng cảm thấy thím của tôi vô cùng mạnh mẽ, không thể chinh phục!

Sức mạnh này từ đâu tới? Từ trong tâm trí, đây gọi là tâm lực. Nếu thím sống trong thời chiến, nhất định dám anh dũng hy sinh vì đại nghĩa!

Sau dịp ấy tôi về quê, nhìn thấy thím liền hỏi: “Hồi đó thím có đi không?”

Thím đáp: “Thím đi rồi.”

Tôi hỏi chú: “Sao chú lại cho thím ấy đi à?”

Chú nói: “Bà ấy muốn đi mà, chẳng còn cách nào khác, đi thì đi thôi.”

Hôm nay tôi kể câu chuyện này không có ý muốn khuyên bảo bạn theo đạo Phật mà là bạn nên có tin ngưỡng. Tin ngưỡng sẽ mang lại sức mạnh cho bạn!

Vừa nói xong bảy bài học, giờ lại nói về chàng trai mà tôi đã kể trước đó.

Công ty của chàng trai trẻ phá sản đã một, hai năm rồi. Mấy hôm trước chàng trai trẻ đó tới tìm tôi, nói bản thân mình gần đây làm “Pinduoduo”, thu hoạch không tồi, mỗi ngày xuất hàng vạn đơn. Cậu ấy hỏi tôi sau này cần chú ý điều gì.

Tôi đáp đừng tiêu tiền bừa bãi, cần trân quý phúc lộc, còn cần chịu khó học hỏi, nâng cao bản thân. Thực ra tôi có chút nghi hoặc, một người như cậu ấy có thể gây dựng cơ đồ thêm một lần nữa không? Tôi nói với cậu ấy: “Đã lại bắt đầu kiếm tiền rồi, thường ngày em có thể chăm làm việc thiện hơn một chút, sửa cầu sửa đường, giúp đỡ học sinh nghèo khó...” Cậu ấy bảo: “Anh Thất, mấy năm qua em luôn làm như vậy. Bạn bè cần giúp đỡ hay gặp người xin ăn ngoài đường, em đều quyên góp mấy trăm tệ, có khi còn cho cả hai nghìn đồng. Sau này không có tiền em mới dừng những chuyện đó lại.” Nghe xong câu trả lời của cậu ấy, mọi nghi hoặc của tôi đã tan biến.

Mấy ngày trước có một người bạn đưa cô bạn thân tới gặp tôi, “dốc bầu tâm sự” cho tôi nghe về chồng của cô ấy. Cô ấy nói chồng cô thường ngày không hay nói, có lần cô ấy đưa con ra nước ngoài chơi cả mấy tháng mới quay về, cô đang đòi ly hôn chồng. Tôi hỏi:

“Chồng bạn đối xử với bạn không tốt ư?” Cô ấy đáp: “Anh ấy đối với tôi rất tốt, nhưng đó đều là khéo léo ứng phó.”

Tôi nói: “Chồng bạn đối xử không tốt với bạn, bạn tức giận; Đối xử tốt với bạn, bạn lại cảm thấy đó chỉ là khéo léo ứng phó. Làm người đàn ông của bạn thật chẳng dễ dàng gì.”

Tôi hỏi cô ấy: “Rốt cuộc bạn muốn gì?”

Cô trả lời: “Tôi muốn vui vẻ. Có lần tôi tới Bắc Kinh sống hai tuần, xem kịch, đi dạo ở công viên, chăm trẻ con, tôi cảm thấy cuộc sống đó vô cùng thích hợp với tôi, có phải tôi thích hợp với lối sống đơn thân không? Trạng thái này vô cùng tốt. Gần đây tôi lại bắt đầu bận rộn với công việc, trạng thái làm việc đường như lại tốt rồi.”

Tôi nói: “Tôi nghe nói trạng thái hiện nay của bạn tốt, lại cảm thấy rất lo lắng.”

Cô hỏi: “Tại sao?”

Tôi đáp: “Khi bạn có trạng thái tốt, nhất định sẽ có lúc có trạng thái không tốt. Bạn muốn theo đuổi niềm vui, nhất định sẽ có lúc đau khổ. Thực ra tất cả mọi người đều đang theo đuổi niềm vui, nhưng ai cũng đều đau khổ.”

Mọi người hãy thử quan sát những người xung quanh, quan sát người thân quanh mình, có ai ngày nào cũng vui vẻ không? Có ai chỉ thấy hạnh phúc không?

Rất nhiều người ngưỡng mộ gia đình của tôi, có đủ con trai và con gái, kinh tế ổn định, còn có thể giảng giải bao nhiêu đạo lý nữa. Vậy vợ tôi và con tôi chắc sẽ rất hạnh phúc? Vốn dĩ là như vậy, nhưng tôi lại lên núi tu hành!

Mỗi người trong số chúng ta đều đang theo đuổi niềm vui, nhưng cuối cùng lại đều đau khổ, mà nguyên nhân của đau khổ chính là bởi vì chúng ta muốn theo đuổi niềm vui. Hoang đường nhỉ! Bởi vì chỉ cần bạn muốn theo đuổi niềm vui, đau khổ nhất định sẽ tới, chúng chính là hai mặt của một vấn đề.

Cô bạn đó thấy mâu thuẫn liền hỏi lại: “Anh Thất, anh có ý gì vậy? Tôi không theo đuổi niềm vui, lẽ nào phải theo đuổi đau khổ?”

Năng lực tư duy của cô ấy rất tốt. Vậy chúng ta phải theo đuổi đau khổ ư? Đương nhiên không phải vậy, không ai lại đi theo đuổi sự đau khổ.

Vì vậy, nếu bạn thật sự muốn vui vẻ, đừng theo đuổi việc khiến bản thân mình vui vẻ. Trạng thái vui vẻ đến như thế nào? Đáp án chính ở đây:

Mọi niềm vui đều đến từ mong muốn người khác vui vẻ;

Mọi đau khổ đều đến từ mong muốn bản thân mình vui vẻ.

Cầu mong mỗi người đều ngày càng lương thiện, cầu mong mỗi người đều ngày càng hạnh phúc, cầu mong xã hội ngày càng tốt đẹp hơn.

(Trích từ bài phát biểu của tác giả tại cuộc họp thường niên tại Học đường Bullish năm 2019)

Lời Bạt:

Mong chờ được gặp bạn trên con đường tu hành

Gần đây tôi đọc không ít truyện ký của các vị cao tăng đại đức, nhiều lần cảm động tới mức giàn giụa nước mắt. Một hôm, tôi bỗng nghĩ tới một câu hỏi: Tại sao tôi không thể giống như họ?

Trước đây khi đọc truyện ký của những người nổi tiếng, tôi luôn cảm thấy họ rất xa vời, dường như họ là người của một thế giới khác. Họ sống cuộc đời đẹp đẽ của họ, tôi có thế giới phồn hoa của riêng tôi, xưa nay chưa từng nghĩ mình muốn trở thành một người giống như họ. Đúng vậy, họ đều quá “cao sang, vĩ đại, thượng lưu”, còn tôi lại rất bình thường.

Khi tôi hỏi bản thân mình “Tại sao không thể giống như họ?” chợt cảm thấy một luồng sức mạnh trào dâng trong tâm.

Đúng vậy, những gì họ từng trải qua, tôi có thể trải nghiệm giống như vậy; Những gì họ từng chịu đựng, tôi có thể chịu đựng giống như vậy; Những gì họ cần gánh vác, tôi có thể gánh vác giống như vậy; Họ vì lợi ích của đại chúng có thể quên mình cầu pháp, tại sao tôi không thể chứ?

Nghĩ tới đây, chợt cảm thấy chẳng còn điều gì đáng sợ nữa. Mất đi danh tiếng, mất đi tài sản, thậm chí sinh tính mạng, có can hệ gì chứ? Chỉ cần kiên định chấp thuận, cho dù hàng nghìn hàng vạn người ngăn cản!

Cảm khái một chút, cầu mong bản thân mình có thể làm được.

Rất vui khi bạn đã đọc đến đây. Đối với tác giả, có người sẵn lòng đọc lời kết của anh ấy, đó là một niềm vui, ít nhất cũng chứng tỏ rằng độc giả ấy tương đối đồng tình với cuốn sách này. Nhưng bạn nhất định đừng cho rằng trình độ của tôi rất cao siêu, tôi mới đi được hơn mười năm trên con đường tu hành, được coi là vừa mới nhập môn thôi. Vì vậy, những phương pháp tôi nói trong sách chỉ có thể dùng để tham khảo. Nếu bạn muốn tu hành cao hơn nữa, cách tốt nhất là tìm đến

một người thầy có thành tựu thực sự, sau đó nghe theo chỉ dạy của thầy. Người đó sẽ biết điều gì phù hợp nhất cho con đường tu hành của bạn.

Bí quyết tu hành thực sự chỉ có mấy chữ: nghe lời thầy dạy! Đương nhiên, trước khi bạn chưa tìm được người thầy có duyên phận với mình, đừng ngại thử một vài phương pháp mà tôi đã nhắc tới trong cuốn sách. Mâu chốt không phải ở chỗ hiểu rõ đạo lý, mà là cần vận dụng nó vào chính bản thân mình.

Để cuốn sách này được xuất bản, trước tiên xin được cảm ơn chị Hà Á Quyên, nếu không được chị nhiều lần đề nghị, cuốn sách này chưa chắc đã có thể xuất bản hoặc bị trì hoãn rất lâu; Cũng xin được cảm ơn Khiết Lệ, cô ấy vô cùng chuyên nghiệp, tận tâm và kiên nhẫn, đã đóng góp nhiều ý kiến cho phần nội dung và biên tập cuốn sách này; Xin được cảm ơn cha mẹ của tôi, các con tôi và cả vợ tôi, tôi đã dồn toàn bộ công việc thế tục cho họ. Không có sự lo toan và ủng hộ của vợ tôi, tôi không thể an tâm tu hành nơi núi cao rừng sâu được, cũng sẽ không có được sự ra đời của cuốn sách này; Còn phải cảm ơn pháp sư Tôn Linh - sư huynh của tôi, anh ấy tu hành rất tốt, văn phong cũng rất hay, từng viết không ít bài viết đặc sắc, có thể tìm đọc trong tài khoản công khai “Quỷ Cước Thắt” của tôi; Cuối cùng, còn cần phải cảm ơn bạn - người đang đọc cuốn sách này!

Đúng vậy, chính là bạn. Bạn và tôi nhất định có một chút duyên phận gì đó nên bạn mới cầm cuốn sách này lên và đọc đến đoạn này. Còn bây giờ, duyên phận giữa chúng ta lại càng sâu sắc hơn rồi.

Khi một người thật sự bắt đầu tu hành, cuộc sống sẽ trở nên rất tươi đẹp, mọi việc sẽ trở nên có ý nghĩa. Cho dù là một vài trải nghiệm vô cùng đau khổ, hoặc một vài chuyện nhỏ vụn vặt, hoặc một cơn gió nhẹ vừa lướt qua, hoặc một tiếng chim hót lảnh lót... nhân sinh nơi nơi đều là tu hành.

Tôi mong chờ được gặp bạn trên con đường tu hành!

Vì vậy, bắt đầu từ ngày hôm nay, hãy chịu khó tu hành trong cuộc sống nhé! Vì bạn, vì người thân của bạn, cũng vì chúng sinh!

Cuối cùng, xin được dành tặng cuốn sách này cho những người thầy đã chỉ dẫn tôi tu hành. Cầu mong các thầy mạnh khỏe trường thọ, mong rằng sự chỉ dạy của các thầy có thể gợi mở thêm cho càng nhiều người hơn nữa! Cũng xin được dành tặng cuốn sách này cho những người đang phải trải qua cảm xúc tiêu cực và sự giày vò của đau khổ, mong rằng trí tuệ của họ được nâng cao, mong họ có thể rời xa đau

Nhân sinh nơi nơi đều là tu hành | Quỷ Cư Ớc Thất

khổ và nguyên nhân gây đau khổ. Chuyển hết mọi niềm vui và phước lành của tôi cho họ, mọi bất hạnh và đau khổ của họ hãy để tôi gánh chịu! Mong rằng tất cả các bạn độc giả đều có thể nhận được một chút gợi ý từ những con chữ trong cuốn sách này, cũng có thể gặt hái được niềm vui!

Văn Đức (Quỷ Cư Ớc Thất)

Ngày 15 tháng 7 năm 2020

Tại Quả Lạc - Thanh Hải

PHỤ CHƯƠNG

Tu hành chính là tu tâm,

Khi bạn đối diện với lo lắng, phiền não, bao la mù mịt,

Cuốn kim chỉ nam này có thể giúp bạn nảy sinh sức mạnh nội tâm.

Khóa học

Cuộc đời mỗi con người không quá mầy chục năm nhưng đều phải trải qua rất nhiều khóa học, ví dụ như tiền bạc, sắc đẹp, danh vọng, tình thân, đồ ăn ngon... Cuộc sống sắp xếp cho con người những khóa học đại thể giống nhau nhưng lại có sự khác biệt đối với từng cá nhân. Có người ngộ tính tốt, có thể nhanh chóng tốt nghiệp một vài khóa học, cũng có người tận tới lúc lâm chung vẫn còn khóa học chưa tốt nghiệp. Bạn biết khóa học thuộc về bạn bây giờ là gì không: Ủm, việc này cần hỏi chính bản thân mình, “Chấp trước của tôi là gì?”

Nếu bạn nhận thấy trong vài năm gần đây, việc đầu tư kinh doanh luôn gặp nhiều khó khăn trắc trở khiến bản thân vô cùng đau khổ, bạn cần ý thức được rằng: đây có thể là một khóa học liên quan tới tiền bạc.

Nếu bạn không thể tốt nghiệp, cả đời cũng đừng mong sẽ thư thái, dù bạn có kiếm được tiền, về sau cũng sẽ không bớt đau khổ. Đừng nản lòng, phần lớn mọi người đều giống bạn, cả đời cũng không thể tốt nghiệp khóa học này.

Nếu bạn nhận thấy vài năm gần đây bản thân thường liên quan tới một vài người khác giới, mặc dù có lúc cả thể xác và tinh thần đều vui vẻ, nhưng phiền hà cũng không ít, cuộc sống biến thành một mớ hỗn độn. Lúc này, bạn cần ý thức được rằng: đây có thể là một khóa học liên quan tới tình cảm.

Nếu bạn không thể tốt nghiệp, cả đời cũng đừng mong sẽ thư thái, dù bạn không định gây chuyện với người khác, cũng sẽ có các kiểu cơ hội khiến bạn chìm sâu vào đó. Đừng quá lo lắng, khi tuổi tác càng nhiều, phần lớn mọi người đều có thể tốt nghiệp khóa học này.

Không ai biết bản thân mình phải tu bao nhiêu khóa học. Có người bẩm sinh vốn không coi trọng việc ăn uống, cảm thấy tạm đủ là được, vậy thì người đó căn bản sẽ không có khóa học về “đồ ăn ngon”; Có người bẩm sinh không thích xuất đầu lộ diện, luôn mong muốn trở thành một người thầm lặng, vậy thì người đó

cũng sẽ không có khóa học về “danh tiếng”. Có người cả đời liên tục học thêm về “tiền bạc”, cũng có người cần tu vài khóa học trong cùng một thời điểm.

Cuộc sống luôn không ngừng khiến bạn gặp phải các loại phiền phức, cho tới khi bạn tốt nghiệp khóa học đó mới thôi. Vì vậy, khi gặp phải phiền phức, hãy mỉm cười nói với bản thân mình, “Ừm, lại cần học bài rồi.”

Hà tất phải tốt nghiệp? Buông bỏ!

Khiêm tốn

Khiêm tốn, phẩm chất này vô cùng trân quý. Trong thời đại ngày nay, con người hoặc là tự ti, hoặc là tự đại, rất ít người khiêm tốn.

Khiêm tốn không phải là ngoài miệng nói mình không có khả năng nhưng trong lòng vẫn cho rằng bản thân rất giỏi, khiêm tốn cũng không phải là ngoài miệng nói khả năng của mình chỉ ở mức bình thường nhưng trong lòng lại cho rằng bản thân rất kém cỏi.

Khiêm tốn là không phủ nhận năng lực của chính mình, nhưng cũng biết rõ khuyết điểm của bản thân. Khiêm tốn là dù người khác không bằng mình cũng cần đặt họ ở vị trí quan trọng hơn.

Bạn bè họp mặt, nhường vị trí chủ tọa cho người khác; Đơn vị hoàn thành dự án, liệt kê thêm công lao của đồng nghiệp; Khi đi tàu điện ngầm, tuyệt đối đừng tranh chỗ ngồi với người khác; Tôn trọng bất kỳ ai bạn gặp trên đường, cho dù người đó chỉ là một kẻ ăn xin...

Tuyệt đối đừng kiêu ngạo, mọi sự kiêu ngạo đều bắt nguồn từ vô tri; Luôn luôn giữ thái độ khiêm tốn, khiêm tốn là một kiểu tu hành khiến người ta hưởng lợi suốt đời.

Ý nghĩ

Bạn có từng chú ý tới ý nghĩ của mình? Chúng từ đâu tới? Lại tan biến ở phương nào? Ý nghĩ tiếp theo xuất hiện như thế nào?

Bạn nghĩ tới bản thân mình, không biết có ai bấm nút yêu thích bài đăng của mình không, lần trước bạn gái cũ đã bấm nút yêu thích, mặc dù lâu rồi không liên hệ, nhưng khi nghĩ tới chuyện này vẫn cảm thấy vô cùng ấm áp. Gần đây cô ấy đang ở Thái Lan nhỉ? Không biết cô ấy đã có bạn trai mới chưa, con người bây giờ thay đổi bạn tình rất nhanh, xã hội này làm sao vậy...

Trên đây là quá trình chuyển biến ý nghĩ điển hình. Từ “đăng tin trên nhóm bạn bè” tới vấn đề đạo đức xã hội.

Dành năm phút để quan sát ý nghĩ của mình. Dù là ý nghĩ gì cũng đều chỉ quan sát nó, hiểu rõ nó chỉ là một ý nghĩ. Đừng phán đoán ý nghĩ đó tốt hay xấu, đừng phân tích nội dung của nó. Nếu cuốn theo dòng suy nghĩ, quay trở lại là được, đây cũng là một ý nghĩ. Ngứa đầu quá, đây chỉ là một ý nghĩ, đừng đưa tay lên gãi đầu; Nhớ tới bạn học, đây là một ý nghĩ; Khát thì uống nước, đây là một ý nghĩ...

Ý nghĩ và hành vi có thể tách biệt, hơn nữa khi bạn quan sát một ý nghĩ nào đó, nó có thể biến mất một cách thần kỳ.

Bạn có phát hiện ra điểm mạnh của phương pháp này không? Khi tâm trạng sa sút, bạn có thể quan sát ý nghĩ, tâm trạng sa sút tự nhiên sẽ được hóa giải; Khi bạn phẫn nộ, bạn có thể quan sát ý nghĩ, tâm trạng phẫn nộ tự nhiên sẽ được giảm bớt; Khi bạn không kiềm chế được ham muốn chơi trò chơi, bạn có thể quan sát ý nghĩ, dục vọng ham chơi sẽ được giảm nhẹ; Khi bạn không kìm né được cảm giác thèm ăn, bạn có thể quan sát ý nghĩ, kế hoạch giảm cân sẽ có thể được duy trì tốt hơn một chút...

Đây là một phương pháp đơn giản mà hiệu quả: Quan sát ý nghĩ. Có thể vận dụng nó để rèn luyện tâm tưởng của bạn. Tuy nhiên, lại là ai đang quan sát ý nghĩ nhỉ?

Sở thích

Xã hội ngày nay càng ngày càng cạnh tranh gay gắt, mọi ngành nghề, mọi độ tuổi, mọi tầng lớp đều như vậy. Tuy nhiên, những cạnh tranh đó đều ở tầng cấp thấp. Thực ra bạn không cạnh tranh với bất kỳ người nào cũng vẫn có thể sống một cuộc sống thật tốt.

Dành thời gian xem xét thật kỹ sở thích của mình, việc này cần được thực hiện một cách nghiêm túc. Nếu bạn có quá nhiều sở thích, hãy chọn ra một sở thích quan trọng nhất. Nếu bạn thích trở thành nhà văn, nhà thư pháp, nhà khoa học, hoặc bạn chỉ đặc biệt yêu thích trồng hoa trồng cỏ, hay bạn chỉ thích nấu ăn, thích đồ ăn ngon, thích viết code, thích lập trình, đều rất tốt.

Hãy cố gắng phát triển chúng, phát triển suốt đời, lúc này, bạn vốn không cần cạnh tranh với người khác.

Không ai có thể cướp mất sở thích của bạn, giống như việc không ai có thể cướp mất suy nghĩ của bạn vậy, hơn nữa bạn có đủ nhiều thời gian để phát triển sở thích. Một tuần bảy ngày có 168 giờ đồng hồ, 40 giờ dùng để làm việc, 56 giờ dùng để ngủ, 14 giờ dùng cho việc ăn uống vệ sinh, bạn vẫn còn 58 giờ tự do sử dụng, còn nhiều hơn thời gian làm việc của bạn.

Nếu sở thích của bạn có liên quan tới công việc, vậy thì thời gian phát triển sở thích càng nhiều hơn rồi. Theo “định luật 10.000 giờ”, sau ba năm bạn có thể trở thành chuyên gia trong một lĩnh vực nào đó, đủ để cuộc sống của bạn trở nên thoải mái dễ chịu.

Nhưng tầm nhìn của con người luôn thiển cận, dễ bị mê hoặc bởi các sự việc trước mắt. Đa số mọi người hằng ngày đều sa vào những cuộc cạnh tranh tầng cấp thấp. Dường như họ tham dự vào mọi cuộc cạnh tranh xung quanh mình nhưng chưa từng chiến thắng, cũng không có khả năng trở thành chuyên gia.

Bạn cần nghiêm túc xem xét thật kỹ sở thích của mình, xác định một sở thích có thể theo mình tới già, sau đó tập trung vào nó, ngày đêm tích lũy, không ngừng đầu tư. Không cần so sánh với người khác, càng không cần cạnh tranh với người khác, bạn chỉ cần quan sát chính mình, quan sát bản thân mình của ngày hôm qua, lại quan sát bản thân mình của ngày hôm nay.

Thắng được người là mạnh, thắng được mình là kiên cường. Sau ba đến năm năm, thành quả mà nó mang lại sẽ vượt xa tưởng tượng của bạn.

Nếu có thể kiên trì suốt đời thì sao? Khả năng cao là bạn sẽ trở thành núi Thái Sơn trong ngành nghề đó.

Tôn kính

Khi nhìn thấy có người tìm gặp người mù ngồi bên đường để xem bói, bạn có thể sẽ coi thường họ; Khi nhìn thấy thầy pháp nhảy đồng đang vẽ bùa chữa bệnh, bạn có thể sẽ coi thường họ.

Bạn đã đúng, bạn được thụ hưởng một nền giáo dục khoa học và chủ nghĩa duy vật, biết rõ quy luật ẩn sau rất nhiều sự vật, bạn có quyền lợi, có năng lực từ chối mê tín.

Nhưng con người dễ đi theo hướng cực đoan. Có người ngoài những sự việc có thể nhìn thấy, có thể lý giải ra, họ không tin vào bất kỳ điều gì khác.

Những điều thần bí trên thế gian vĩnh viễn chưa được phát hiện triệt để.

Sự thần bí của thế giới tự nhiên, của vũ trụ, của sinh mạng, dù là sự thần bí của một con kiến, các nhà khoa học cũng không có cách nào hoàn toàn hiểu rõ.

Trước đây con người đều tin vào khoa học, tin vào chủ nghĩa duy vật, nhưng vài chục năm gần đây, khoa học và chủ nghĩa duy vật bắt đầu chia rẽ đôi đường.

Thế giới này không chỉ có vật chất, còn có phi vật chất; Không chỉ có khoa học, còn có phi khoa học; Không chỉ có ánh sáng và bóng tối, còn có hồn độn mung lung; Không chỉ có sống và chết, còn có con mèo của Schrödinger¹; Không chỉ có những thứ chúng ta khẳng định và phủ định, còn có sự tồn tại của những điều vượt quá khả năng nhận thức của chúng ta.

¹ Con mèo của Schrödinger: là một thí nghiệm tưởng tượng, đôi khi được gọi là nghịch lý do nhà vật lý học người Ireland gốc Áo Erwin Schrödinger nghĩ ra vào năm 1935 khi tranh luận với Albert Einstein về cách hiểu Copenhagen trong cơ học lượng tử. Thí nghiệm đưa ra giả thuyết về một con mèo có thể vừa sống vừa chết, theo cách hiểu của vật lý là trạng thái chồng chất lượng tử. Hiện tượng này xảy ra khi đối tượng thí nghiệm được liên kết với sự kiện hạt hạ nguyên tử ngẫu nhiên có thể xảy ra hoặc không.

Chúng ta không thể mê tín, bởi đâu sao chúng ta cũng có đủ kiến thức, nhưng chúng ta không thể hoàn toàn chối bỏ những vấn đề mà khoa học chưa thể giải thích, vì suy cho cùng kiến thức của chúng ta còn chưa đủ nhiều.

Cách xử lý đúng đắn nhất là: mỉm cười kèm theo một chút tôn kính với tất cả mọi việc đang xảy ra.

Tín ngưỡng

Một người dù có tín ngưỡng hay không đều sẽ kiên định tin tưởng vào lựa chọn của mình, cũng giống như kiên định tin tưởng vào việc ngày mai mặt trời sẽ mọc ở phía đông và lặn ở phía tây vậy.

Người có tín ngưỡng sẽ thông cảm với những người không có tín ngưỡng và ngược lại cũng như vậy. Nếu đều có tín ngưỡng, người theo tín ngưỡng A sẽ đồng cảm với người theo tín ngưỡng B và ngược lại cũng vậy.

Ở đây dùng từ đồng cảm, trên thực tế cũng có thể là coi thường, bài xích, ghét bỏ.

Có người vì sợ hãi mà có tín ngưỡng, có người vì trốn tránh mà có tín ngưỡng, cũng có người vì tìm hiểu chân tướng mà có tín ngưỡng.

Tín ngưỡng là một luồng ánh sáng, một khi chiếu soi vào cuộc sống của người nào đó, thế giới quan của người ấy sẽ xuất hiện thay đổi vô cùng lớn.

Mọi thứ phức tạp sẽ trở nên đơn giản, những điều mờ mịt sẽ trở nên kiên định, nỗi sợ hãi sẽ không còn tồn tại nữa, đau thương cũng biến mất. Cuộc sống của người đó sẽ tiến thẳng về phía mục tiêu mà tín ngưỡng đã lập sẵn, mơ hồ không biết, thậm chí không còn sợ cả cái chết nữa.

Cuộc sống có quá nhiều sợi dây vô hình trói buộc, ví dụ như danh lợi, tửu sắc, gia đình và tình cảm, một ngày nào đó khi bạn tình cờ được xả hơi một chút, bạn có thể nghiên cứu về tín ngưỡng, giống như đang nghiên cứu về triết học vậy. Lúc ấy, có thể bạn sẽ có thu hoạch.

Bạn không nhất thiết phải có tín ngưỡng, nhưng bạn cần tìm hiểu nó.

Leo núi

Giả dụ cuộc sống lừa gạt bạn, bạn có thể đi leo núi.

Bất kể là loại núi gì, không nhất thiết phải là những đỉnh núi có phong cảnh như tranh vẽ, cũng không nhất thiết phải là những vách đá cheo leo hiểm trở, chỉ cần đi leo núi là được rồi, không cần phải kéo bè kết bạn cùng đi, đi leo núi một mình càng tốt.

Leo núi có thể khiến cuộc sống của con người trở nên đơn giản. Một giờ đồng hồ, hai giờ đồng hồ, nửa ngày trời, bạn chỉ có một mục đích, đó là leo lên đỉnh núi, mồ hôi và cây cỏ trên đường sẽ khiến bạn không còn nhớ tới những phiền não mà cuộc sống mang đến cho bạn nữa.

Mệt rồi, bạn hãy ngồi nghỉ một lát trên tảng đá ven đường, cơ thể sẽ nói cho bạn biết niềm hạnh phúc của nó, các bó cơ đang bị bó căng bỗng chốc được thư giãn; Tiếng côn trùng kêu rỉ rả và tiếng lá cây xào xác trong gió sẽ thu hút sự chú ý của bạn; Đàn kiến bận rộn dưới chân và loài thực vật không biết tên kiên cường len lỏi mọc trong các khe đá đều khiến bạn cảm thấy dễ chịu. Lúc này giữa bạn và chúng không có sự khác biệt, bạn cũng là một phần của thế giới tự nhiên, hơi thở của núi cao trở thành hơi thở của bạn, hơi thở của bạn cũng trở thành hơi thở của núi cao.

Bạn có thể phóng tầm mắt ra xa, nhìn dãy núi xanh trùng điệp kia, sau đỉnh núi này còn có đỉnh núi khác; Thành phố phồn hoa mà bạn vốn quen thuộc đã trở thành một vùng nhà bằng xi măng, hệt như gỗ xếp hình mà bọn trẻ vừa chơi xong đang xếp đống bừa bãi ở đó. Cũng chính đồng gỗ xếp hình ấy lại bao hàm hỉ nộ ai lạc, bi hoan li hợp của bạn và hàng ngàn hàng vạn người, nghĩ tới đây, bạn sẽ cảm thấy trào phúng.

Nếu lúc này trong thành phố có người nhìn về phía bạn, họ nhất định sẽ không thể nhìn thấy bạn, càng không thể nhìn thấy nỗi đau buồn của bạn. Họ chỉ nhìn thấy đỉnh núi cao đó, đường như trên núi chẳng có gì cả.

Trên núi quả thực không có gì, bởi vì tất cả những thứ này đều trở thành một phần của đỉnh núi rồi.

Dù cuộc sống có lừa gạt bạn hay không, bạn đều có thể đi leo núi.

Đương nhiên, cuộc sống xưa nay sẽ không lừa gạt bạn, chỉ có bản thân bạn lừa gạt chính mình.

Thành thực

Từ nhỏ thầy cô giáo và cha mẹ đã dạy chúng ta phải thành thực, nhưng rất ít người thật sự có thể hoàn toàn thành thực. Cái giá của thành thực quá lớn, còn nói dối lại dường như không có bất kỳ tổn thất gì.

Từ nhỏ chúng ta đã học được cách nói dối, chưa hoàn thành bài tập sẽ tìm một lý do mà ngay cả bản thân mình cũng không tin nổi; Để không bị mắng, sống chết không chịu thừa nhận lỗi lầm của mình; Để người khác không biết bí mật của mình, tùy tiện tìm một lý do nào đó lấp liếm cho qua.

Đôi khi, chúng ta dễ dàng nghi ngờ những người xung quanh. Không tin cha mẹ, bởi dù họ giáo dục chúng ta không được nói dối, nhưng bạn lại phát hiện ra họ thường xuyên nói dối; Không tin anh chị em của mình, bởi vì bạn biết họ thường xuyên nói dối; Không tin vào đồng nghiệp, không ai biết được suy nghĩ thật sự của họ là gì.

Nói dối là bẩm sinh, nhưng thành thực thì không. Người nói dối rất giỏi ngụy trang, họ thường xuyên nói “Con người tôi ấy mà, chỉ biết nói đúng sự thật...” hoặc “Ôi chao, con người tôi rất đơn thuần, không biết rào trước đón sau, không biết nói dối”.

Gặp những tình huống tương tự, bạn nhất định phải cảnh giác, đối phuơng có thể sẽ nói dối. Trong cuộc sống, mọi người bắt buộc phải phán đoán xem những điều đối phuơng nói có phải là sự thật hay không, đây không phải là một việc dễ dàng, ai cũng đều sống rất mệt mỏi.

Nếu bạn cũng cảm thấy rất mệt, bạn có thể để bản thân mình luôn luôn thành thực.

Thành thực, không chỉ đối với người khác, đối với chính mình cũng cần thành thực. Đừng che giấu lỗi lầm của mình. Cuộc sống mênh mông vô định, ai mà không phạm sai lầm chứ? Thành thực có thể sẽ khiến một người xấu hổ tạm thời, nhưng cũng sẽ chữa lành vết thương trong tâm hồn của người đó.

Trong thời đại ngày nay, một người có thể thành thực là một người cao thượng. Chỉ những người từng trải qua nhiều khó khăn thử thách trong cuộc sống và trở thành người có trí tuệ thật sự mới hiểu được mức độ trân quý của thành thực, mới khiến bản thân mình luôn luôn thành thực, là sự thành thực thật sự, ngay cả một lời nói dối mang thiện ý cũng không nói.

Bạn có thể thử để bản thân mình luôn luôn thành thực, thành thực với người khác, thành thực với chính mình, cho dù chỉ trong một tháng thôi cũng tốt rồi.

Văn học

Sinh mệnh của văn học dường như dài bằng nền văn minh của nhân loại. Thơ ca, tiểu thuyết, tản văn, truyện cổ tích, truyền thuyết thần thoại... Trong cuộc sống thường ngày, văn học có thể có, có thể không, nhưng sớm đã hòa nhập vào tâm hồn của loài người.

Mỗi ngày bạn đều nên dành chút thời gian đọc một vài tác phẩm văn học kinh điển, dù chỉ là nửa giờ đồng hồ, dù chỉ là năm phút ngắn ngủi. Có thể đọc một cuốn tiểu thuyết, có thể đọc một bài tản văn, hoặc đọc diễn cảm một bài thơ, có chung, một ngày của bạn sẽ không còn khô khan nữa.

Đừng cho rằng làm như vậy sẽ lãng phí thời gian, thời gian này còn ít hơn nhiều so với khoảng thời gian bạn tiêu tốn trên mạng, trên phần mềm xã hội, cho trò chơi điện tử. Huống hồ, việc này vốn không hề lãng phí thời gian mà là đang nuôi dưỡng tâm hồn của bạn. Ảnh hưởng của văn học luôn khẽ kháng lặng lẽ. Trong khi bạn không để ý, một câu nói hoặc một câu chuyện có thể sẽ xuất hiện trong đầu bạn hệt như một tia chớp, bạn đã trưởng thành chỉ trong chốc lát.

Hãy dành cho văn học một cái ôm thật chặt nhé.

Khi bạn vòng tay ôm văn học vào lòng, sẽ không cảm thấy nội tâm cô độc, sẽ không cảm thấy sinh mệnh tầm thường, sẽ không cảm thấy cuộc sống ảm đạm tăm tối, sẽ không cảm thấy xã hội vô cùng dung tục.

Khi bạn vòng tay ôm văn học vào lòng, bạn đang lắng nghe từng lời của tác giả, có thể khảng khái hiên ngang, có thể rì rầm riêng tư, điều này không quan trọng, quan trọng là bạn có thể nhìn thấy tâm hồn của tác giả. Tâm hồn của tất cả các nhân vật trong các tác phẩm đó đều là tâm hồn của tác giả. Khi bạn nhìn rõ tâm hồn của tác giả, bạn sẽ mỉm cười, tác giả cũng sẽ mỉm cười, từ đó tác giả cũng sẽ hòa nhập vào cuộc sống của bạn.

Văn học là tài sản trân quý nhất của loài người, không phải cứ vàng, bạc là có thể so sánh được. Chẳng phải thế sao? Chỉ loài người mới sở hữu văn học.

Dâm dục

Dâm dục là dục vọng cơ bản của cơ thể con người, nhờ nó mà loài người mới được sinh ra và duy trì nòi giống. Nó không xấu, nhưng cũng không tốt, bạn cần nghĩ cách chiến thắng nó.

Dâm dục là một con hổ ly giáo hoạt, chỉ cần có một chút cơ hội, nó sẽ lập tức xuất hiện trong trí óc của bạn.

Một khi đã xuất hiện rồi, nó sẽ tự mình lớn mạnh, sau đó sẽ bắt chấp mọi thủ đoạn để thỏa mãn nhu cầu của bạn. Trước khi thỏa mãn, nó sẽ phẫn khởi lạ thường, sau khi thỏa mãn rồi, lại sẽ cảm thấy trống rỗng vô vị.

Nó vô cùng lớn mạnh, lớn mạnh đến mức rất nhiều người mạnh mẽ đều trở thành nô lệ của nó, vì nó mà phạm tội. Nó lại đối xử rất công bằng với tất cả mọi người, dù là quan lại quyền quý hay bách tính thường dân. Trước mặt nó, đường như mọi người chỉ có thể chống đỡ mà không thể đáp trả.

Lẽ nào không thể chiến thắng được nó sao?

Đừng cho rằng bản thân mình trải nghiệm đủ nhiều rồi là sẽ có thể chiến thắng nó, cũng đừng cho rằng bản thân mình đã giữ giới nhiều năm là sẽ có thể coi thường nó. Đối với người bình thường, nó dường như bất khả chiến bại!

Thế nhưng, khi bạn biết rõ điểm này, bạn sẽ có cơ hội chiến thắng nó, cách thức trực tiếp nhất để chiến thắng chính là rời xa nó. Cần luôn luôn giữ cảnh giác, rời xa những nơi chốn, những con người ấy, rời xa những bức ảnh, những đoạn video và chữ viết ấy.

Khi trí óc xuất hiện một ý nghĩ có liên quan, lập tức quán chiếu nó. Nếu không thể quán chiếu, bạn có thể làm một vài việc khác để chuyển hướng chú ý.

Cho dù như vậy, bạn cũng chưa chắc đã có thể chiến thắng được nó.

Bạn còn có thể thử các phương pháp khác, giống như chơi trò chơi vậy. Cuộc đời con người rất dài, có thể chơi thêm vài chục hiệp.

Bạn bè

Cuộc sống có rất nhiều mối quan hệ, cha con, vợ chồng, đồng nghiệp, hàng xóm, bạn bè... Trong đó mối quan hệ vô tư nhất, khiến người ta cảm thấy thoải mái nhất chính là “bạn bè”.

Cấp trên đối xử tốt với bạn, hy vọng bạn sẽ chăm chỉ để công việc đạt hiệu quả tốt; Vợ hoặc chồng đối xử tốt với bạn, hy vọng bạn cũng sẽ đối xử tốt với người đó; Cha mẹ đối xử tốt với bạn, hy vọng sau này bạn có thể hiếu thuận, có thể thành công; Còn bạn bè đối xử tốt với bạn, tuyệt đối không vì mong bạn báo đáp điều gì, chỉ là vì các bạn là bạn bè.

Mỗi quan hệ bạn bè, nhìn có vẻ không bền chặt, nhưng lại bền chặt nhất. Nếu là bạn bè thật sự, dù bạn có đuổi đi cũng không thể đuổi được. Không thể cầu mong có được bạn bè, những người có thể cầu được hoặc giao dịch được đều không được coi là bạn bè.

Tình bạn ban đầu được nảy sinh như thế nào, dường như không thể nói rõ, cho tới khi hai bên đều nhận ra mình là bạn bè của nhau, thì tình bạn đã tồn tại được một thời gian dài rồi.

Nhưng lại có rất nhiều cách kết thúc tình bạn, cách khiến người ta đau lòng nhất chắc chắn là phản bội.

Thế nhưng bạn bè luôn độc lập, chưa từng ý lại đối phuơng, không từng sở hữu, sao có thể phản bội?

Từ tình bạn có thể chuyển sang tình yêu, nhưng người yêu lại không thể là bạn, bởi vì giữa những người yêu nhau luôn có sự ý lại.

Đừng luôn muốn có được thêm nhiều bạn bè, càng làm như vậy càng chẳng có gì cả. Chỉ cần đối xử với người khác tốt hơn đối xử với mình, lâu dần, bạn bè sẽ tự nhiên xuất hiện.

Công việc

Chỉ cần con người còn sống thì đều phải làm việc, chăm chỉ làm việc, nỗ lực làm việc. Đừng nên so đo tính toán mức thù lao của công việc, bản thân công việc chính là thù lao rồi.

Khi bạn viết xong một đoạn mã code; khi bạn nộp một báo cáo nghiên cứu; khi bạn hoàn thành việc trồng cây trên một mảnh đất; khi bạn sửa xong một chiếc lốp xe, đóng xong một bộ bàn ghế, mồ hôi và những hy sinh trong quá trình đó đều là thù lao.

Nếu bạn tìm được một công việc không cần lao động vất vả nhưng lại được hưởng mức lương rất cao, cần tuyệt đối cảnh giác, đây chưa chắc đã là một việc tốt, chính việc này đang lãng phí sinh mệnh. Các bộ phận cấu thành sinh mệnh không bao gồm tiền bạc và danh vọng kia lại bao gồm công việc.

Khi bạn rời xa thế gian này, thành quả của công việc sẽ được lưu lại.

Trí óc thường xuyên nói với bạn như thế này: A, nghỉ ngơi một chút đi, hưởng thụ một chút đi, nhìn xem người khác đều đang hưởng lạc kia!

Bạn tuyệt đối đừng để bị mắc lừa, hưởng lạc sẽ không mang lại bất kỳ giá trị gì, ngược lại sẽ khiến bạn lúc nghĩ cái này, lúc nghĩ cái khác, chần chờ không tiến lên. Hơn nữa, làm việc và hưởng lạc không hề mâu thuẫn, khi hiểu rõ giá trị và niềm vui của công việc, bạn sẽ phát hiện ra hưởng lạc trong truy lạc sa đọa thật quá vô vị. Lúc chơi sẽ vô cùng hưng phấn, chơi xong rồi lại trồng trải rỗng tuếch, còn công việc sẽ khiến bạn phong phú đầy đủ và vui vẻ.

Hãy làm một công việc mà bạn yêu thích cho dù thù lao của nó vô cùng ít ỏi. Sau này bạn sẽ hiểu rõ, trong dòng chảy dài dằng dặc của cuộc đời, gấp phải khó khăn trong cuộc sống chưa chắc đã là việc xấu.

Đừng mong đợi sau khi nỗ lực làm việc sẽ đạt được điều gì đó, đừng quá kỳ vọng vào chúng, mọi thất vọng đều bắt nguồn từ hy vọng. Bản thân công việc chính

là thù lao lớn nhất rồi. Làm việc vì công việc, chẳng phải rất tốt hay sao? Lúc này, tâm tưởng của bạn sẽ rất yên ổn, không ai có thể gây tổn thương cho bạn, cũng không ai có thể khiến bạn thất vọng. Vì vậy, hãy nỗ lực làm việc, hết ngày này đến ngày khác.

Hôn nhân

Bất kỳ ai cũng đều cần thận trọng trước vấn đề hôn nhân.

Đừng vì cô đơn mà cùng một người kết hôn. Bạn cần biết rằng, hai người cô đơn chung sống với nhau sẽ không thể khiến nỗi cô đơn tan biến, giống như khi hai người mù ở với nhau cũng không thể nhìn thấy mặt trời.

Đừng vì sợ phải chịu khổ mà kết hôn với một người. Bạn cần biết rằng, sự kết hợp của hai người sẽ liên quan tới ba gia đình, bạn sẽ phải gánh vác thêm nhiều trách nhiệm, cũng cần phải chịu đựng thêm nhiều áp lực.

Đừng vì trách nhiệm mà kết hôn với một người. Bạn cần biết rằng, những tháng ngày sau sẽ rất dài, cái gọi là trách nhiệm đó không đủ để triệt tiêu sự bất đắc đĩ và đau khổ mà cuộc sống hậu hôn nhân mang lại.

Đừng vì đã đến tuổi mà kết hôn với một người. Bạn cần biết rằng, những tháng ngày sống theo kiểu tạm bợ đó, ngoài việc người xung quanh không còn bình luận nữa ra, sẽ không mang lại cho bạn bất kỳ lợi ích gì.

Cũng đừng vì quá yêu một người mà kết hôn với người đó. Bạn cần biết rằng, hôn nhân không phải là hành trình tiếp sau của tình yêu, hơn nữa chỉ dùng một tờ giấy lạnh như băng cùng một con dấu đỏ để chứng minh cho tình yêu chân thành mà thần thánh của các bạn, quả là một việc rất buồn cười.

Vậy hôn nhân có còn cần thiết không? Đương nhiên rất cần. Khi các bạn thật sự muốn kết hôn, vậy hãy kết hôn đi, chỉ là đừng mang theo những mục đích đã nói trước đó. Bạn cần biết rằng, cái gọi là cuộc sống hôn nhân chỉ là một phương thức sống, cũng là một kiểu trải nghiệm của cuộc sống, về bản chất cũng giống như trải nghiệm sống độc thân cả đời, chỉ có vậy thôi. Nếu các bạn đã chuẩn bị sẵn sàng, hy vọng chào đón một kiểu cuộc sống mới, vậy thì hãy kết hôn đi!

Thanh xuân

Thanh xuân thuộc về những người trẻ, nhưng những người trẻ xưa nay không biết đến vẻ đẹp của thanh xuân.

Họ suốt ngày đau khổ vì mụn trứng cá ở trên mặt và chiếc túi rỗng tuếch; Họ ái mộ bạn khác giới nhưng lại không biết phải làm thế nào trước dục vọng cơ thể; Hoặc họ có những ước mơ cao xa nhưng lại không muôn tiên dàn từng bước về phía trước.

Mặc dù họ có đầu óc linh hoạt và tinh lực dồi dào, nhưng sở thích quá nhiều dẫn đến rất nhiều việc đều chỉ lót phớt rồi thôi; Mặc dù họ nhiệt tình cởi mở, sức khỏe dồi dào, nhưng lại khó phân biệt đúng sai, lãng phí thời gian trên những con đường nhánh; Họ luôn hướng về danh tiếng và sự nghiệp dễ dàng phát tài, nhưng khi những thứ đó thật sự tới, thì sớm đã không giống như mong muốn trong lòng rồi.

Thanh xuân tươi đẹp mà những người trẻ đang sở hữu luôn được thế hệ trung niên và những người già ngưỡng mộ.

Thế hệ trung niên và những người già có trải nghiệm cuộc sống, có tâm trí trưởng thành, nhưng họ không có cơ thể và sự nhiệt tình của tuổi trẻ. Họ mong muốn thanh xuân đến thêm một lần nữa, nhưng đó cũng chỉ là mong muốn. Vậy nên họ gửi gắm toàn bộ niềm hy vọng vào con cái, hoặc thi thoảng cũng cảm thán, “Bọn trẻ bây giờ ấy à, không được như những thế hệ trước.”

Họ quên mất rằng khi còn trẻ, họ cũng ấu trĩ và manh động như vậy.

Vì vậy cái gọi là thanh xuân tươi đẹp vốn không tồn tại. Cần nói rằng: Thật hạnh phúc quá, thanh xuân cuối cùng cũng trôi qua rồi!

Lẽ nào không đúng như vậy sao? Sự nhiệt tình và tươi đẹp của tuổi trẻ có thật sự chống đỡ được sự hỗn loạn, ích kỷ, manh động, ngông cuồng, ấu trĩ, tổn thương, giả dối, hờ đờ và lơ mơ hốt hoảng của khi đó không? Đã từng gây tổn thương cho

bao nhiêu người vô tội? Lại đã làm bao nhiêu việc khiến bản thân mình xấu hổ chết đi được? Giờ đây mặc dù tôi không có cơ thể khỏe mạnh lực lưỡng, nhưng lại sở hữu một tư tưởng sắc bén.

Nếu thanh xuân của bạn vẫn còn, mong bạn có thể trân quý nó. Nếu thanh xuân của bạn đã trôi qua rồi, vậy thì đáng để chúc mừng! Hãy đi uống một ly nào!

Kẻ địch

Bạn sẽ gặp phải người mà bạn không thích, sẽ gặp phải người không thích bạn, cũng sẽ gặp phải “kẻ địch” luôn đối chơi với bạn. Khi bạn hận một người, sẽ mong cho người đó gặp xui xẻo, bệnh tật, thậm chí bị xe đâm ngoài đường...

Khi bạn nghĩ tới kẻ địch của mình, đừng để oán hận hoàn toàn che lấp trí óc, cần giữ lại một chút tỉnh táo. Nên biết rằng, kẻ địch chỉ là người đối lập với bạn thôi. Hơn nữa, có kẻ địch chưa chắc đã là một việc hoàn toàn xấu.

Kẻ địch có thể giúp bạn trưởng thành. Một võ sĩ quyền anh, nếu không có kẻ địch thì sao có thể trở nên hùng mạnh? Một người lập nghiệp, nếu không có kẻ địch thì sao có thể có thành tựu lâu bền?

Nếu bạn không có kẻ địch trong cuộc sống, thì tâm trí của bạn vẫn chỉ là tâm trí của một đứa trẻ. Đương nhiên, trẻ con cũng chưa hẳn là không phải đối diện với rất nhiều kẻ địch.

Vì vậy, khi bạn oán hận kẻ địch, cũng cần phải cảm ơn họ, chính họ đã giúp bạn trưởng thành, chính họ đã giúp bạn nhìn rõ điểm yếu của mình, nhìn rõ bản chất của nhân tính.

Nếu bạn có một bè phái phản đối trung thực, bạn quả thực rất may mắn. Dù bạn làm bất cứ điều gì, bè phái phản đối trung thực ấy đều sẽ phản đối bạn. Phản đối bạn là cuộc sống của người đó, còn sự phản đối của người đó có thể giúp bạn tỉnh táo. Trong cuộc sống, các bạn luôn coi nhau là kẻ địch, nhưng lại không thể thiếu nhau được.

Nếu bạn vẫn chưa gặp được người đó, chưa hẳn là người đó không tồn tại, chỉ là do bạn còn chưa đủ xuất sắc nên người đó chưa biểu hiện ra thôi.

Làm thế nào mới có thể tiêu diệt được kẻ địch? Có rất nhiều cách, nhưng đều không thể hoàn toàn tiêu diệt họ.

Nếu bạn có phép thuật có thể khiến kẻ địch mà bạn căm hận nhất biến mất, sau khi người đó biến mất rồi, người thân và bạn bè của người đó cũng sẽ có thể trở thành kẻ địch của bạn!

Khi bạn cố gắng để tiêu diệt kẻ địch, bạn sẽ phát hiện ra rằng kẻ địch càng xuất hiện nhiều hơn, giống như loài muỗi trong mùa hè, bạn đập chết một con, sẽ có cả đàn khác kéo đến.

Không thể lý giải ư? Không, kẻ địch chỉ là người đối lập với bạn mà thôi, chứ không tồn tại mãi. Khi trong lòng bạn không còn oán hận, kẻ địch cũng sẽ không còn là kẻ địch nữa.

Khi trong lòng bạn không có kẻ địch, thế giới này lấy đâu ra kẻ địch nữa?

Kiên nhẫn

Nhịp sống càng ngày càng nhanh, học sinh đều mong muốn nhanh chóng tiến bộ, người luyện thư pháp luôn mong muốn nhanh chóng trở thành nhà thư pháp, người học chơi đàn piano luôn mong muốn nhanh chóng trở thành đại sư piano. Các lớp cấp tốc nở rộ trong xã hội, số lượng phát hành của những cuốn sách dạy thành công nhanh chóng và làm giàu cấp tốc đều rất tốt. Làm việc cần có hiệu suất, nhưng cuộc sống lại cần có tính kiên nhẫn.

Mỗi sự việc đều có sự tao nhã của riêng nó, muốn thưởng thức sự tao nhã đó cần phải có kiên nhẫn.

Bạn không nhất thiết phải nghe nhạc khi đọc sách, không nhất thiết phải nghe Radio khi lái xe, không nhất thiết phải lướt mạng khi ăn cơm, cũng không nhất thiết phải cắn hạt dưa khi đang chuyện phiếm.

Chú ý tới mùi vị của từng cốc trà, hương vị của từng miếng cơm, chú ý tới từng phiến lá hai bên đường, từng giọt nước rơi trên ô cửa kính. Bạn sẽ phát hiện ra ngày tháng hệt như một bài thơ, nhưng muốn làm được điều này cần phải kiên nhẫn.

Chậm một chút thì đã sao nào? Thời gian chẳng qua cũng chỉ là một khái niệm. Mười hai giờ không tồn tại, thứ tồn tại chính là bữa trưa của bạn; Tám giờ tối cũng không tồn tại, thứ tồn tại chính là việc bạn vui đùa cùng con trai. Bạn cứ sống một cuộc sống tao nhã như vậy, bỏ mặc khái niệm nhanh và chậm.

Cần kiên nhẫn đối đãi với cảm xúc trong từng phút giây của mình, đừng thử khiến chúng nhanh chóng rời đi, cũng không tồn bao nhiêu thời gian đâu. Kiên nhẫn quan sát các biểu hiện của cảm xúc, để chúng thể hiện đầy đủ sự tao nhã của chính mình. Cảm xúc cũng có sự tao nhã của cảm xúc, trong phần nộ ngập tràn sức mạnh, trong bi thương bao hàm trí tuệ. Chúng đều đang biểu diễn trên sân khấu, bạn là một khán giả đang kiên nhẫn ngắm nhìn.

Đừng nói rằng mình có bản tính nóng vội, khi bạn nói như vậy, bạn đã mất đi tính kiên nhẫn rồi. Bất kỳ ai cũng đều có tính kiên nhẫn, chỉ là có người không muốn sử dụng nó mà thôi.

Phiền não

Phiền não luôn bám theo từng người, hơn nữa còn khiến người ta chán ghét.

Con người luôn mong muốn một cuộc sống vô lo vô nghĩ giống như hoàng tử và công chúa trong những câu chuyện cổ tích, nhưng xưa nay chưa ai từng sống những ngày tháng đó. Hoàng tử và công chúa trong xã hội ngày nay còn nhiều phiền não hơn người bình thường.

Con người luôn muốn nhanh chóng giải quyết phiền não trong cuộc sống, trong công việc, trong chuyện tình cảm, nhưng xưa nay không ai có thể giải quyết hết mọi phiền não. Cho dù bạn vô cùng thông minh, cho dù bạn chăm chỉ cần mẫn, phiền não vẫn liên tục xuất hiện.

Mặc dù hiểu rõ đạo lý này nhưng con người vẫn không ngừng chạy cuồng cuồng, hệt như chú chuột chạy vòng quanh chiếc lốp xoay vậy. Ngày nào cũng bận rộn quên ăn quên ngủ, giải quyết hết phiền não này tới phiền não khác, lại đối diện với hết phiền não này tới phiền não khác. Ngày tốt đẹp nhất là ngày sau khi giải quyết xong một phiền não, được nghỉ ngơi đôi chút trước khi đối diện với phiền não tiếp theo.

Có người vì muốn tránh phiền não bèn đi du lịch trên núi, tới sân vận động luyện tập, đi chép kinh, thậm chí xuất gia làm tăng ni, họ cho rằng làm vậy có thể rũ bỏ phiền não.

Sau đó họ đều đã thất bại, phiền não vẫn theo sát như hình với bóng. Dù tới sống ở một nơi hoang vu không một bóng người, thì việc quá cô đơn, không có người trò chuyện lại trở thành một mối phiền não...

Cách thức đúng đắn nhất để đối diện với phiền não là làm bạn với nó. Nó đến rồi, uống một chén trà, nó đi rồi, vẫy tay chào tạm biệt.

Nếu bạn không muốn để ý đến phiền não, hãy cứ quan sát chúng tự do chơi đùa. Giống như việc bạn phải đón tiếp những đứa trẻ khác nhau trong khu vui chơi,

đôi khi chúng xếp hàng theo thứ tự, đôi khi chúng lại chen lấn xô đẩy, điều bạn cần làm là kiên nhẫn đón tiếp chúng, chơi đủ rồi chúng sẽ tự rời đi. Đừng tranh cãi với chúng, cũng không nhất thiết phải níu giữ, chỉ cần đón nhận.

Ai cũng đều mong muốn không có phiền não. Nếu trong cuộc sống thật sự không có phiền não nào, thì đó cũng là một việc khiến người ta cảm thấy phiền não.

Tình yêu

Tình yêu là thứ cảm xúc tươi đẹp nhất trong cuộc sống. Tình yêu lúc ban đầu rất đẹp, thời kỳ giữa rất đẹp, kết thúc cũng rất đẹp. Dù đã chia tay rồi, cảm giác đau thương đó cũng rất đẹp. Có người chìm đắm mãi trong nỗi đau khổ của việc thất tình, không thể tự mình thoát ra được, là bởi vì nỗi đau khổ của việc thất tình cũng rất đẹp, người đó không nỡ vứt bỏ.

Tình yêu không có nhiều mối liên hệ với vẻ bề ngoài, vẻ ngoài xinh đẹp có thể sẽ lừa dối tình yêu. Đôi khi chúng ta chỉ bị vẻ bề ngoài của đối phương thu hút trong một thời gian ngắn, chứ đó không phải là tình yêu thật sự. Dù đẹp ngang tiên nữ trên trời, nhưng chung sống lâu rồi, bạn cũng sẽ phát hiện ra cô ấy có rất nhiều khuyết điểm. Giống với việc ban đầu bạn luôn trân trọng nâng niu chiếc điện thoại mới mua, nhưng sau khi cảm giác mới lạ trôi qua rồi, đó cũng chỉ là một chiếc điện thoại mà thôi. Càng đối diện với người có vẻ bề ngoài xinh đẹp càng cần phải thận trọng xem mình liệu có mắc phải cái bẫy của sắc đẹp hay không.

Tình yêu không chỉ thuộc về những người trẻ, tình yêu xưa nay không giới hạn độ tuổi.

Tình yêu rất tươi đẹp, nhưng cũng rất nguy hiểm.

Cần phải quý trọng từng mối tình. Trong suốt mấy nghìn năm lịch sử của loài người, tiêu chuẩn đạo đức không ngừng thay đổi, nhưng tình yêu chưa từng đổi thay. Tuy nhiên, cần phân biệt rõ tình yêu và dục vọng. Yêu một người là muốn trao gửi cho người đó, còn dục vọng là muốn đoạt được và sở hữu.

Bạn có thể yêu một người, không cần quan tâm tới tuổi tác và ngoại hình của người đó, cũng không cần quan tâm tới địa vị và thân phận của người đó, nhưng bạn đừng mong muốn chiếm hữu, mong muốn chiếm hữu chính là dục vọng. Dục vọng có thể khiến tình yêu tan biến, sau khi tình yêu biến mất rồi, thử bạn sở hữu không còn tươi đẹp nữa, mà là phiền não và đau khổ.

Dù thế nào, khi tình yêu xuất hiện, chúng ta đều cần bày tỏ lòng biết ơn.

Tử vong

Xưa nay không có thứ gì khiến người ta sợ hãi hơn cái chết, nhưng mọi người thường không quan tâm đến việc này, như thể mọi người đều không thể chết vậy.

Có người nói mình không sợ chết, là bởi vì người đó chưa từng thật sự đối diện với sự uy hiếp của cái chết. Ai cũng chắc chắn rằng mình sẽ phải chết, nhưng dường như ai cũng chắc chắn rằng bản thân mình có thể sống tới ngày mai.

Mặc dù ngày nào cũng xảy ra những sự việc ngoài ý muốn, nhưng rất ít người cho rằng sự việc ngoài ý muốn đó sẽ xảy đến với mình, bao gồm cả những người bị nạn trong các vụ rơi máy bay hoặc tai nạn xe cộ.

Có cần chuẩn bị một chút cho cái chết không? Đừng cảm thấy xúi quẩy, làm việc này sẽ không khiến xác suất xảy ra các sự việc ngoài ý muốn tăng cao, ngược lại, có thể hạ thấp xác suất đó.

Ngày nào bạn cũng chuẩn bị cho các loại sự việc khác nhau, chuẩn bị báo cáo công việc của ngày mai, chuẩn bị cho buổi hẹn cùng người yêu vào buổi chiều, chuẩn bị bữa tối cho con, chuẩn bị cho chuyến đi du lịch trong tháng sau. Gần như năm nào bạn cũng làm đi làm lại những việc này, không thay nhảm chán, nhưng bạn chưa từng nghĩ tới việc chuẩn bị cho cái chết, đúng không?

Bạn có thể viết một bức di chúc dù hiện nay bạn bao nhiêu tuổi. Hãy nói cho mọi người biết mã số bảo hiểm và mật mã ngân hàng của bạn, hay tài sản của bạn sẽ được phân chia như thế nào sau khi bạn chết đi. Hãy nói với họ rằng bạn yêu họ biết bao, đồng thời mong mọi người sẽ tiếp tục sống như thế nào.

Khi bạn viết xong bức di chúc một cách nghiêm túc, coi như bạn đã làm xong bước chuẩn bị đầu tiên cho cái chết. Mặc dù sự chuẩn bị này rất sơ khai nhưng đã là một bước lớn rồi. Nếu cái chết đến một cách đột ngột, người thân và bạn bè của bạn sẽ không đến nỗi không biết phải làm thế nào.

Tại sao không thử một chút nhỉ? Có thể chỉ tốn nửa giờ đồng hồ. Bạn đã lãng phí bao nhiêu thời gian cho việc lướt mạng và sử dụng phần mềm xã hội rồi.

Nhưng việc này vẫn chưa đủ. Viết một bức di chúc chỉ là chuẩn bị cho người khác, không phải là việc chuẩn bị cho bản thân mình.

Lần đầu tiên đi máy bay, tôi đi một mình. Tôi không biết phải đăng ký chỗ nào, kiểm tra an ninh ở đâu, lên máy bay, nhận đồ ăn như thế nào...

Bạn còn nhớ lần đầu tiên quan hệ gần gũi với bạn khác giới chứ? Nhất định rất căng thẳng bất an. Cái chết đối với bạn cũng là lần đầu tiên, lúc đó bạn nhất định còn căng thẳng, lo sợ, lúng túng hơn nhiều.

Bạn có biết khi bạn chết đi sẽ có những thay đổi gì không? Sau khi chết rồi lại sẽ xảy ra chuyện gì? Bạn thật sự không cảm thấy hứng thú sao? Đừng tùy tiện đưa cho mình một đáp án, hãy tìm hiểu về nó đi!

Nhân sinh

Tại sao con người được sinh ra? Tại sao con người lại chết đi? Tại sao con người phải sống? Tại sao cuộc sống luôn có những phiền não không thể giải quyết hết?

Những câu hỏi này sớm muộn gì cũng sẽ xuất hiện trong trí óc, tìm tòi đáp án cho chúng trở thành một lẽ tất nhiên.

Có người tìm hiểu rõ ràng, họ trở thành nhà triết học; Cũng có một vài người không thèm đoái hoài, vẫn sống theo quỹ đạo của riêng mình. Cho tới giờ khắc lâm chung, họ bắt đầu nhớ lại toàn bộ cuộc đời của mình, những câu hỏi đó lại xuất hiện trong đầu.

Những câu hỏi này vô cùng phổ biến, cũng không hề khó. Loài người tìm tòi suốt mấy nghìn năm, lẽ nào không có đáp án ư? Đương nhiên là có, hơn nữa có rất nhiều đáp án. Chỉ là bản thân những đáp án này không có ý nghĩa, nếu không ai tin, cho dù đáp án đó là đúng thì đã sao nào? Thứ những câu hỏi này cần không phải là đáp án, mà là tìm tòi. Hoặc giả nói, đáp án chính xác của những câu hỏi này là tìm tòi bản thân đáp án.

Cần nghiêm túc tìm tòi những câu hỏi này, nhất định phải nghiêm túc, nhất định phải thấu triệt. Chỉ có thấu triệt mới có thể phát hiện ra những điểm thật sự có ý nghĩa của cuộc sống. Nếu không, cuộc sống hằng ngày của con người chẳng khác nào con lừa bị bịt mắt kéo cối xay. Một khi thâm nhập thấu triệt, sẽ phát hiện ra những thuận cảnh, nghịch cảnh đó đều là quà tặng. Những câu hỏi này chính là một cánh cửa, phía sau cánh cửa ẩn chứa kho báu bất ngờ, cũng tiềm tàng sự trống trải mênh mông vô tận, để xem bạn có gan mở cánh cửa đó ra hay không.

Đây là trò chơi của những người dũng cảm.

Mục lục

NHÂN SINH NƠI NƠI ĐỀU LÀ TU HÀNH	7
Lời Tựa: Nếu như nhân sinh không có khổ nạn	8
Chương Một	14
Tản mạn về cắt tóc	15
Tản mạn về lấy nước	19
Xe ba gác	24
Đối thoại	28
Chuyện của tôi và chó	36
Tứ thập bất hoặc	44
Suy ngẫm về tiền bạc	51
Chương Hai	56
Sống hướng về cái chết	57
Nỗ lực tới khi không còn sức lực	60
Nghịch cảnh là người thầy tốt nhất	63
Cơ duyên gặp mặt	71
Tiếp nhận nỗi cô đơn của bạn	75
Đừng sắp đặt phòng ngừa	79
Hữu dụng là một kiểu hạnh phúc	83
Chương Ba	87
Đau khổ từ đâu tới?	88
Cảm ơn mọi phiền não trong cuộc sống	91

Đừng làm một người bù nhìn	94
Cùng tôi đi khát thực, được không?	100
Tại sao bạn phải sống khổ sở như vậy?	105
Người như thế nào mới được coi là đặc sắc?	110
Hiểu đạo lý, sao vẫn không thể sống tốt cuộc đời này?	115
Phản vấn bản thân như thế nào? [Thượng]	120
Phản vấn bản thân như thế nào? [Hạ]	127
Chương Bốn	134
Nếu như thanh xuân trở lại một lần nữa	135
Kẻ cắp thời gian	138
Đừng ngại nhìn thế giới từ một góc độ khác	143
1% của chúng ta, đối với người khác chính là toàn bộ.....	148
Quán tính của tư duy đã chi phối chúng ta trong những thời khắc đó..	152
Quá nhiều người lấy danh nghĩa của tình yêu để khống chế	157
Thuận cảnh dễ chịu, bát nhược vô duyên.....	162
“Phật hệ” theo cách hiểu của tôi.....	168
Bảy lời khuyên dành cho dân công sở	174
Chương Năm	182
Tu hành trong sáng tác	183
Tu hành trong thất tình.....	189
Tu hành trong oán hận	194
Tu hành trong ăn uống	201
Tu hành trong tranh cãi.....	207
Tu hành trong giáo dục con cái	209

Tu hành trong công việc	213
Tu hành trong đau ốm	219
Tu hành trong đọc sách	225
Chương Sáu.....	229
Hi ngôn tự nhiên	230
Tự tri giả minh	236
Thiện và ác	242
Sinh nhi bất hữu	247
Đại đạo thậm di.....	253
Thánh nhân giải hỉ chi	258
Tri hùng thủ thư	265
Thiện vì đạo giả	271
Hồng trần cốn cốn, tâm như bàn thạch.....	277
Bảy bài học tu tâm	284
Lời Bạt: Mong chờ được gặp bạn trên con đường tu hành	300
Phụ Chương	303

NHÂN SINH NƠI NƠI ĐỀU LÀ TU HÀNH

Chịu trách nhiệm xuất bản
GIÁM ĐỐC - TỔNG BIÊN TẬP
TS. NGUYỄN ANH VŨ

Biên tập	Nguyễn Thu Hà
Thiết kế bìa	Niệm Vân
Trình bày	Len
Sửa bản in	Chân Mỹ Anh

NHÀ XUẤT BẢN VĂN HỌC

Liên hệ phát hành:

CÔNG TY TNHH VĂN HÓA VÀ TRUYỀN THÔNG AZ VIỆT NAM

In 2.000 cuốn, khổ 14.5x20.5cm, tại Công ty Cổ phần In và Thương mại Quốc Duy.
Địa chỉ: Số 9, ngách 130/1, ngõ 130, Đốc Ngữ, Vĩnh Phúc, Ba Đình, Hà Nội. Số ĐKXB:
968-2022/CXBIPH/01-57/VH, cấp ngày 29 tháng 03 năm 2022. Số QĐXB: 621/QĐ-VH,
cấp ngày 29 tháng 04 năm 2022. Số ISBN: 978-604-349-899-8. In xong và nộp lưu
chiểu năm 2022.