

BẢN THẢO

Tên tác giả: **Nguyễn Trường Giang.**

Email: giangnt2001@gmail.com

Tên tác phẩm:

Hạt Giống Nảy Mầm – Tin yêu

Thể loại: Phật Giáo.

NGUYỄN TRƯỜNG GIANG

*Hạt giống
Nảy mầm*

TIN YÊU

Mục lục

[Dẫn nhập](#)

[Giá trị cho cuộc sống](#)

[Yêu thương bản thân](#)

[Sống có ích](#)

[Sống hạnh phúc](#)

[Sống thanh thoi](#)

[Chăm sóc sức khỏe](#)

[Ăn uống](#)

[Vận động](#)

[Tinh thần](#)

[Tư duy tích cực](#)

[Nhân hậu và tử tế](#)

[Tin yêu tôn trong](#)

[Nói và làm](#)

[Nói đúng sự thật](#)

[Thái độ bình tĩnh](#)

[Hài hòa lợi ích](#)

[Chân thành và minh bạch](#)

[Cảm thông và chia sẻ](#)

[Vật chất](#)

[Tri thức](#)

[Tình yêu thương](#)

[Môi trường tích cực](#)

[Tư thân](#)

[Gia đình](#)

[Công đồng](#)

[Giá trị tinh thần](#)

[Niềm tin](#)

[Siêng năng và hiểu biết](#)

[Đơn giản cuộc sống](#)

[Vừa đủ cho thân](#)

[Nuôi dưỡng tâm hồn](#)

1. DẪN NHẬP

Trong cuộc sống có những hạt giống mang trong mình gốc rễ sần sùi to lớn đã bám chặt vào lòng đất, những khuynh hướng xấu, lòng ích kỷ, cách nhìn nhận, cách suy nghĩ và cách sống theo thói quen hình thức cần được chúng ta quan sát cởi mở và nhẹ nhàng. Thái độ tích cực và cố gắng chủ tâm của chúng ta sẽ không tưới tẩm cho các hạt giống đó làm cho các hạt giống đó sẽ không có cơ hội khởi phát. Trong cuốn sách này tôi sẽ hướng các bạn đến sự cao thượng nhất của con người: niềm tin và tình yêu.

Tựa cuốn sách này được lấy ý từ: lòng từ bi hỉ xả; lòng tin yêu, yêu thương và bác ái; sự an lành, tự do và hạnh phúc trong mọi đời sống xã hội của chúng ta. Niềm tin – sự yêu thương là chủ đề hấp dẫn nhất trong việc bảo vệ, gìn giữ và phát huy các giá trị tinh thần và vật chất nhằm mang đến hạnh phúc cho muôn loài nên tôi mạn phép hoan hỉ kết hợp ba ý trên để tiếp tục mang đến chủ đề “Tin yêu” trong bộ sách “Hạt giống nảy mầm” đến với các bạn.

Tin được chúng ta hiểu là sự tự tin, sự tin cậy, niềm tin. Tin cũng được hiểu là tin tưởng có sự tự do, sự an lạc và chuyển hóa trong tâm thức khỏi sự ưu phiền, vô minh và khổ đau. Và tin cũng được hiểu là sự xác tín trong các hành vi, cử chỉ, thái độ tâm ý trong việc giải quyết hoặc nhìn nhận một vấn đề. Nếu chúng ta có sự lệch lạc trong niềm tin sẽ tạo ra cho chúng ta các hành động lệch lạc và các ý niệm khác tiếp theo cũng bị lệch lạc.

Yêu là sự thương yêu trong việc mang nỗi khổ đi, niềm vui đến với thái độ không vương mắc, không kỳ thị, thực hiện với tình thương và bác ái.

Một cách tổng quát: ***Tin yêu là sự tin tưởng vào hạnh phúc thực sự cho đối tượng nhận thức.***

Ở đây, đối tượng được hiểu là một thực thể, một khái niệm hữu hình hoặc một mục đích có thể cảm nhận được.

Chúng ta luôn tìm kiếm hạnh phúc, tìm

kiếm thành công. Hạnh phúc và thành công chỉ có được khi: ta tự tin yêu chính bản thân mình, ta tự tin yêu các giá trị nền tảng đạo đức xã hội, ta hết lòng phục vụ cho các giá trị niềm tin thông qua các hoạt động cụ thể hàng ngày trong mỗi chúng ta. Niềm tin yêu của chúng ta càng lớn, càng đơn giản và thường xuyên được tưới tẩm bởi nguồn nước trong lành, ánh sáng trong lành; chúng ta sẽ thoát khỏi các ràng buộc và làm được những điều tưởng như không sao làm được.

Tự tin yêu chính mình bằng các hành động có ích lợi, hành động hướng thượng; lời nói có ích lợi, lời nói hướng thượng; tư duy có ích lợi, tư duy hướng thượng. Tin yêu chính mình chúng ta sẽ phát triển được khả năng tự đứng dậy bước tiếp và sống tốt khi chúng ta gặp những khó khăn trở ngại. Chúng ta sống tốt hơn, hoàn thiện bản thân mình hơn cũng có nghĩa là chúng ta đang tiếp tục gieo một hạt giống tốt, hạt giống lành, hạt giống thiện lên mảnh đất tươi đẹp của cuộc sống.

Năng lượng của niềm tin yêu trong tình yêu, trong từ bi, trong sự bác ái luôn vượt

thoát không gian - thời gian và nó chính là chìa khóa đa năng mở tất cả mọi cánh cổng của đối tượng tâm ý. Năng lượng của tin yêu mang lại thường được biểu hiện dưới dạng như tự cân bằng hành động tốt hơn, tâm ý tốt hơn và có những giá trị sống cao hơn. Giá trị cao quý nhất mà chúng ta hướng đến phải là tin yêu, phải là từ bi và rồi chúng ta sẽ đạt đến hạnh phúc thực sự trong đời sống của mỗi chúng ta.

2. GIÁ TRỊ CHO CUỘC SỐNG

Yêu thương bản thân

Học thuyết về nhu cầu cá nhân của Maslow phân loại ra các tầng nhu cầu cơ bản của một cá nhân bao gồm: thể lý, an toàn, giao lưu, tôn trọng và thể hiện bản thân. Nhưng với thuyết ERG thì phân ra các nhu cầu: tồn tại, giao tiếp và phát triển. Việc phân loại các nhu cầu trên cũng chỉ do cách quan niệm, cách nhìn nhận về nhu cầu của một cá nhân trong tâm lý học hiện đại nhưng rõ ràng rằng nhu cầu của một cá nhân thì vô cùng phức tạp. Chúng ta không thể nhìn vào nhu cầu của người này mà cho

rằng người khác cũng có nhu cầu tương tự. Tốt nhất là tự mình nhìn nhận ra chính nhu cầu của mình, yêu thương chính bản thân mình hơn là việc so sánh các nhu cầu của người khác với nhu cầu mình.

Nhận biết về mình cần phải có căn cứ và nền tảng cơ bản. Giáo lý đạo Phật quan niệm chúng ta có sáu căn: sắc, thanh, hương, vị, xúc và pháp. Thương yêu chính bản thân mình là thương yêu sáu trần trong chúng ta là mắt, tai, mũi, lưỡi, thân thể và ý niệm của mình. Điều này cũng không có gì là ích kỷ, hẹp hòi hay nhỏ mọn. Đôi khi ta chỉ cần mua vài thứ nhỏ nhỏ xinh xinh như cái kẹp tóc, nấu một bữa ăn ngon, cắm vài bông hoa vào bình, trang điểm nhẹ, ngồi vẽ một cảnh đẹp hoặc đi xem phim với những người bạn thân,.. là ta đã thương yêu chính bản thân mình. Khi yêu bản thân mình, chúng ta sẽ thấy mọi điều xung quanh đáng yêu đến kỳ lạ.

Khi thương yêu và tôn trọng bản thân, chúng ta sẽ biết mình sẽ làm hoặc không làm gì, nhận được gì hoặc cho được gì, cái gì xứng đáng hoặc không xứng đáng. Thương yêu và

tôn trọng bản thân như thế nào chúng ta cũng sẽ đối xử và quan tâm đến người khác cũng như thế. Biết cách yêu thương mình chúng ta sẽ biết cách yêu thương người khác.

Chúng ta cần sự yêu thương của người khác nhưng cũng không quá mong chờ vào điều đó. Quá mong chờ vào yêu thương của người khác làm cho mình bị bám víu và chờ đợi. Bám víu (từ này thường khó tiếp nhận với người mới thực tập thiền, nhưng đây là danh từ diễn tả đúng chân tướng của vấn đề, chúng ta đừng quá câu nệ như cách hiểu thông thường) và chờ đợi làm mất đi chính bản thân mình. Mất đi chính bản thân mình thì mình không thể nào yêu thương mình được. Chúng ta phải hiểu rõ và sâu sắc vấn đề này. Ngộ nhận, nhận định sai trái sẽ đưa ta vào những tình huống gút mắc và cũng làm cho chúng ta không thoát khỏi hoặc thoát khỏi lâu hơn các ngộ nhận và thành kiến đó.

Ví dụ, cũng chỉ là cái kẹp tóc thôi. Người bạn nữ nói với bạn nam mua cho cái kẹp tóc. Sáng nói, đến chiều tối mới có được cái kẹp tóc, như vậy là ta đang chờ đợi người khác

yêu thương ta chứ không phải chính ta yêu thương ta. Cũng như vậy với các vấn đề tình cảm, khi chúng ta yêu, chúng ta hãy thành thật với chính mình và người khác. Một sự lấp lửng và không rõ ràng trong vấn đề tình cảm của mình sẽ gây tổn thương đến người khác. Khi gây tổn thương người khác, ta cũng không vui gì. Ta không vui là ta làm tổn thương chính ta. Chúng ta xử sự ra sao trong vấn đề tình yêu (đôi lứa) là tùy thuộc vào mỗi người và mỗi đối tượng khác nhau. Vấn đề quan trọng là ta phải hành động trong sự thương yêu chính mình.

Thực tập yêu thương bản thân cần có sự hiểu biết về tình cảm tâm lý, môi trường sống xung quanh và các chuẩn mực đạo đức chung của xã hội hiện tại. Chúng ta tin tưởng và yêu thương bản thân mình, nhưng cũng phải hiểu được điều gì là giới hạn cho phép và không cho phép chúng ta hành động quá mức. Khi chúng ta suy nghĩ quá nhiều về những vấn đề trái với luân thường đạo lý, đạo nghĩa, trái với các hành vi tích cực của xã hội sẽ đưa ta vào con đường khổ đau và vướng mắc trong tư tưởng và các hành động tiếp sau đó.

Ví dụ đơn giản, chúng ta ăn đồ ăn mà gây ra ngộ độc cho cơ thể thì chúng ta phải tìm cách thải các chất độc đó ngay ra khỏi cơ thể. Niềm tin mù quáng và không hiểu biết về chính mình có thể gây nguy hại cho chúng ta ngay lúc bị ngộ độc. Khi chúng ta chưa đạt đến mức cao của thiền định là tự loại bỏ các độc tố ra khỏi cơ thể nên chúng ta hãy dùng thuốc để loại bỏ độc tố. Cơ thể lúc đó đang mất nước, nhiễm độc và mất cân bằng nên chúng ta điều khiển chính ta bằng thiền định sẽ có thể gây nguy hiểm cho sức khỏe. Điều này thường hay gặp ở những người mới thực tập thiền định.

Chúng ta tự yêu thương cái mắt, mắt nhìn không rõ nên ta biết phải đeo kính hoặc đi khám Bác sĩ; cái tai không nghe được, tai không nghe được là do ta làm việc trong môi trường ồn ào, các chấn động tâm lý hoặc ngoại cảnh nào đó chẳng! Cái mũi ta không ngửi được, không cảm nhận được các mùi thơm, mùi lạ là do vấn đề môi trường, hoặc ngoại lực nào tác động,...

Chính chúng ta là chúng ta, chính sáu trần trong chúng ta là của ta nên ta cảm nhận và nhận diện được chúng. Chúng ta biết rõ ràng về nó, hiểu sâu sắc và thường xuyên quán chiếu về nó. Nó là của ta. Chúng ta có thể ngồi yên lặng trong thiền tịnh để nghe về những gì thân thể mình đang có, đang hoạt động. Chúng ta quán chiếu trong thiền tịnh để có được sự yêu thương chính bản thân mình.

Thật tai hại và bị trách móc nếu chính ta không hiểu về ta; chính ta không thương yêu ta; chính ta không nâng niu và chăm sóc cho tâm và thân của ta! Chúng ta không phải cần là một Bác sĩ giỏi để định bệnh cho mình, không cần là một nhà tâm lý trị liệu giỏi để biết tất cả các phương pháp trị liệu, không cần là một nhà hiền triết để lý luận về cuộc sống, không cần là một ai đó để quyết định và nhận định được chính mình.

Ví dụ, khi mình vui, thấy mình vui. Chính chúng ta cảm nhận được niềm vui là trước nhất, hiển nhiên rồi. Mình vui và đưa niềm vui đó đi chia sẻ với người khác. Người khác là người thứ hai, biết sau mình về niềm vui.

Mình vẫn là mình. Chúng ta vẫn là chỉ là “chúng ta” trừ phi chúng ta chung một mục đích là tự nhận định, tự yêu thương chính bản thân.

Yêu thương chính mình với một chút trang điểm nhẹ làm cho người chồng yêu thương và quý trọng người vợ hơn; một bữa ăn ngon với các thành viên trong gia đình cùng tham gia; một món ăn ngon ta mua về cho gia đình; một cuốn sách hay cho các thành viên trong gia đình hoặc cây viết đẹp cho các bạn sống chung trong phòng (trọ); một buổi picnic cùng các thành viên tham gia...

Cũng như thế trong công việc, chúng ta sắp xếp lại bàn làm việc gọn gàng và khoa học hơn, để một con gấu nhỏ bằng gốm lên bàn, một bình bông hoặc một khung ảnh về người ta yêu thương cũng đủ cho ta cảm thấy mình yên ổn hơn và hạnh phúc hơn. Cũng như thế khi ra ngoài đường, chúng ta chạy xe an toàn, nhìn các biển báo giao thông, các tín hiệu giao thông để đi đúng quy định, nhìn trước nhìn sau (kính chiếu hậu) để nhận ra đâu là khoảng cách an toàn cho chính chúng ta.

Chúng ta thực tập thường xuyên tự yêu thương mình sẽ thành một thói quen tốt cho chính chúng ta nhưng không được gây ra sự hiểu lầm cho các thành viên khác trong gia đình và xã hội. Thực tập cũng phải từng bước, chúng ta không quá nóng vội để đạt được cái này, để đạt được cái khác. Tất cả phải xuất phát từ tâm hồn từ bi và lòng hướng thượng của mình. Khi thực tập chúng ta cũng phải truyền đạt thông điệp yêu thương, sự sẻ chia và mạch thông tin rõ ràng đến các thành viên trong gia đình, trong công việc và xã hội bên ngoài. Thực tập không tốt sẽ làm đổ vỡ niềm tin của chính mình với mình và người khác với mình. Việc thực tập trong tình yêu thương hướng thượng là chính ta đang yêu thương ta vậy.

Ví như một người chồng, không bao giờ thấy vợ mình trang điểm từ khi cưới về đến nay. Bữa nay, tự nhiên thấy trang điểm và đi ra ngoài vui nhộn với bạn bè. Người vợ về, nũng nịu chồng mà xưa đến nay người chồng không thấy như thế. Sự hoài nghi và những ý nghĩ khác trong đầu người chồng sẽ phát sinh.

Cũng như vậy với người chồng, người vợ tự nhiên thấy quần áo chồng chỉnh tề hơn, đầu tóc bóng lưỡng, xe bóng lộn; người vợ phát sinh ý nghĩ tiêu cực. Sự truyền thông giữa hai người phải được thể hiện rõ trong trường hợp này. Yêu thương chính mình để yêu thương gia đình mình hơn. Thực tập dần dần, sự thấu hiểu, cảm thông giữa các thành viên trong gia đình sẽ hướng đến ấm êm, hoàn thiện và hạnh phúc.

Chúng ta cũng thực tập bằng cách chọn lọc xem các chương trình trên tivi hoặc trên internet mang tính giáo dục và nhân bản. Những chương trình đùa cợt, giải trí gây bức tức, xỉ vả và lăng mạ người khác chúng ta nên tránh xa và không nên xem các chương trình đó chỉ vì tiếng cười tẻ nhạt.

Cũng như vậy với sách vở, tạp chí và mạng xã hội. Mạng xã hội thực sự tốt khi chúng ta tiếp nhận được tri thức và phát huy lòng yêu thương trong chúng ta. Chúng ta không phải lúc nào cũng nhắm máy tính, điện thoại và mạng internet. Chúng ta còn có cây đàn, quyển sách, cọ vẽ hoặc có người bên cạnh

đang cần sự chia sẻ... Trên các trang mạng xã hội với vô số các hình ảnh, các lời chia sẻ vô nghĩa, vô vọng, hờn oán, căm phẫn, đả phá, chỉ trích làm cho chúng ta hòa vào môi trường như thế sẽ rất gây nguy hại bản thân. Tham gia vào các tổ chức, các nhóm, các hình thái xã hội khác mà gây hiềm thù, kích bác, đối chọi, hủy diệt bất kỳ một nhóm nào khác, một xã hội nào khác thì tốt nhất không nên tham gia. Chúng ta chọn lọc những gì có thể học hỏi và phát huy được tuệ giác; đó mới là điều thực sự có lợi cho bản thân.

Sống có ích

Cuộc sống dù có ngắn đến mười, hai mươi năm, ba mươi năm, bốn mươi năm hoặc hơn thế nhưng phải sống có ích lợi cho chính mình và người khác. Sống không phải như một cái bóng dưới ánh trăng. Ánh trăng chỉ là ánh trăng soi cho chúng ta bước đi để đến được nơi luôn có ánh sáng. Chúng ta chưa chắc gì đi đến được mặt trăng, nhưng ánh trăng đang soi cho ta, để ta biết được đó là con đường đang có ánh sáng.

Sống có ích phải thực sự sống cho chính mình. Hiên nhiên điều đó không ích kỷ. Một người sống có ích, hai người sống có ích và nhiều người sống có ích thì chúng ta sẽ vươn tới một xã hội tương đối hoàn thiện về thân thể, tâm linh và cấu trúc xã hội.

Sống có ích cũng không có gì khó khăn với mỗi người. Chúng ta biết các quy tắc về đạo đức xã hội, hãy sống đúng chuẩn mực của xã hội đó; chúng ta hiểu về tự do của con người, ta hãy sống đúng với các chuẩn mực tự do đó; chúng ta biết và thấm nhuần các đạo nghĩa, giáo lý của đạo mình, ta hãy sống đúng với chuẩn mực và tiến tới sự hoàn thiện của chính ta trong giáo lý đó. Chúng ta có trách nhiệm phải bảo vệ môi trường sống, bảo vệ sự sống của muôn loài; hãy bảo vệ sự sống, hãy bảo vệ muôn loài trong khả năng có thể của ta.

Trong vấn đề gia đình, chúng ta cũng phải có ích lợi trong cuộc sống gia đình. Chúng ta đang sống, phải sống và sẽ còn sống. Chúng ta phải bảo vệ được các giá trị cốt lõi của gia đình như tình yêu thương với con trẻ, với người phối ngẫu; tình yêu thương với các

thành viên khác trong gia đình như cha mẹ - ông bà, với họ hàng, với hàng xóm. Nếu chúng ta quá ích kỷ hoặc vượt qua mọi điều đó để sống thì chúng ta sống không có ý nghĩa gì, không có ích lợi gì cho chính gia đình mình, chính hàng xóm mình.

Cũng như thế với những người đã sa ngã, lầm lỡ đã gây ra các khổ đau cho cá nhân mình, gia đình và xã hội. Chúng ta phải thay đổi các giá trị sống ảo tưởng, các hành vi gây hại, nhận diện và tránh xa các hành vi hoặc ý thức khác làm u mê tâm trí mình. Chúng ta tìm một môi trường sống tích hơn và tự hoàn thiện mình hơn trong mỗi phút giây hiện tại là chúng ta đang có ích lợi trong cuộc sống.

Chúng ta thực tập việc chào hỏi của mình với người khác, thực tập nở nụ cười khi nhìn thấy người khác và hướng con trẻ đến giá trị cao quý trong việc chào hỏi và mỉm cười. Chúng ta hướng con trẻ đến các trò chơi hướng thiện, phát triển tư duy và nhân cách của trẻ. Tránh xa và dạy dỗ cho trẻ tránh xa các hành vi bạo lực và các trò chơi bạo lực; dạy con trẻ biết tự bảo vệ bản thân mình khi

gặp các tình huống xấu trong cuộc sống thường ngày; hướng đến sự toàn vẹn của văn – thể - mỹ trong trẻ em.

Với xã hội bên ngoài, chúng ta có các hành động, suy nghĩ và nhận biết về cái tốt và không tốt cho môi trường xã hội. Chúng ta không chấp nhận sự vô kỷ luật, vô ý hoặc cố ý của người khác để phá hoại môi trường sống chung. Chúng ta không chấp nhận các hành vi thiếu đạo đức để gây hại cho môi trường sống và xã hội chung mà ta đang sống. Chúng ta không chấp nhận các hành vi bạo hành trong gia đình, bạo hành trẻ em và phụ nữ, phản đối lạm dụng tình dục trẻ em, phản đối các hành động phá hoại tự nhiên thái quá. Chúng ta không thể thay đổi được ngay các quan niệm và các hành vi cư xử của xã hội ở thời điểm hiện tại, nhưng với sự chung tay của tất cả cộng đồng, chúng ta sẽ dần dần loại bỏ được.

Chúng ta phải ý thức rõ ràng, không vương mắc cá nhân vào các vấn đề sai trái trong đạo đức cũng có nghĩa là chúng ta đang sống rất có ích lợi cho cho cộng đồng. Sự tranh đấu và hành động ôn hòa của chúng ta phải mang lại

lợi ích cho mình và người khác; cho các sinh linh khác. Nếu các hành động phản đối và tranh đấu không mang lại ích lợi gì thì việc tranh đấu, phát huy, tinh tấn của mình hoàn toàn không có ý nghĩa. Các hành vi phá rối, gây hiềm thù kích bác, gây ra bạo động, bạo loạn giữa một số nhóm người gây ra sự hủy hoại và phá vỡ trật tự xã hội đều đáng bị lên án.

Sống có ích cũng là chúng ta luôn hướng đến sự an lành và tốt đẹp cho chính bản thân mình và người khác. Con giun sống còn có thể mang lại màu mỡ cho đất, con ong sống còn mang lại mật ngọt cho đời, le lói vài ánh trăng trong đêm còn mang lại cảm hứng cho các nhà thi sĩ, các nhà thiên văn; nóng nhất như mặt trời còn vẫn tỏa nhiệt lượng ra cho các sự sống quanh mình,.. Sống có ích cho chính mình phải hướng đến sự cao thượng, tốt đẹp và an lành. Mọi cách sống thiếu trách nhiệm và lãng phí cuộc sống của chính mình, không mang lại lợi ích thiết thực cho xã hội thì được coi như là sống không có ích.

Chúng ta có các hình ảnh mẫu mực về các

đanh nhân, các vĩ nhân, các nhà lịch sử, các nhà tiên bộ học trong nghiên cứu khoa học; các công trình về khảo cổ, các học thuyết, tư tưởng,.. đã có rất nhiều. Chúng ta hiểu rõ và mưu cầu ích lợi cho chính mình và người khác về những giá trị của các bậc tiền nhân đã mang lại. Chúng ta không phủ nhận, không bác bỏ, không hằn thù, không khinh miệt hoặc chê bai. Chúng ta hiểu rằng mỗi mốc lịch sử, mỗi thời gian lịch sử, mỗi môi trường sống, mỗi con người sống trong xã hội thì (hoặc) phải có cái này hoặc cái khác, không ai giống ai. Hiểu như thế cho chúng ta đừng cố chấp, cho lòng mình vị tha và từ bi hơn, hoàn thiện mình hơn. Đó là hạnh phúc. Hạnh phúc của người khác đã qua đi rồi; hạnh phúc ở hiện tại và tương lai là hạnh phúc của chính mình đang và sẽ có. Hạnh phúc là chúng ta đang được tồn tại, đang sống có ích, đang suy nghĩ và hiểu biết về hiện tại.

Sống hạnh phúc

Hạnh phúc của mỗi người và mỗi sinh linh là khác nhau. Ví như một bông hoa đang hiện diện, ta nhận diện được bông hoa đó, ta hạnh

phúc, ta thành thoi và am hiểu. Nhưng chắc gì bông hoa đó cảm thấy hạnh phúc. Cũng giống như một người, khi sinh ra là hạnh phúc, là niềm vui của cha mẹ, gia đình và dòng họ. Nhưng giả sử, cũng với một người sinh ra như thế chưa chắc là hạnh phúc của người khác, của gia đình khác, của xã hội khác.

Sống hạnh phúc làm cho chúng ta cảm nhận được những giá trị cốt lõi của tình yêu và niềm tin mà cuộc sống mang lại cho chính bản thân mình. Chúng ta không ảo tưởng về hạnh phúc, hạnh phúc là có thật, chúng ta chuyển biến cảm giác về hạnh phúc và nhận diện chính xác là điều quan trọng. Với một người, hạnh phúc có thể chấm cho thang điểm ba trên mười. Người khác, cũng với hạnh phúc như thế có thể chấm cho thang điểm mười trên mười. Thang điểm ba hoặc mười cũng chỉ là cảm nhận của sự hạnh phúc, nhưng chỉ có vậy thôi, hạnh phúc đã đang tồn tại.

Hạnh phúc cũng không phải là đạt đến sự đầy đủ trong thuyết nhu cầu của Maslow hoặc của thuyết ERG, cũng không phải cứ hẳn là diệt hết được toàn bộ khổ đau rồi mới đạt đến

hạnh phúc. Hạnh phúc trong đời thường là sự thanh thoi, bình dị và an lành.

Mưu cầu hạnh phúc là mưu cầu chung của xã hội. Cố gắng đạt đến hạnh phúc là cố gắng chung của nhân loại từ xưa đến nay. Rất nhiều lý thuyết, rất nhiều cách và rất nhiều con đường hướng dẫn chúng ta đạt đến hạnh phúc. Chính chúng ta nhìn nhận cái gì là hạnh phúc với mình, cái gì mang tính hướng thượng, có lòng từ bi với mình và người khác thì đó là hạnh phúc.

Hạnh phúc không hoàn hảo. Hạnh phúc cũng là sự trải qua các cảm nhận, nhận diện của những gì thuộc về không hạnh phúc. Cũng như một cây viết chì, chúng ta có đầu cây viết và đuôi cây viết; mà có đầu thì có đuôi. Đó là sự thật. Sự thật trong giáo lý đạo Phật vô cùng tinh vi và vi diệu. Chúng ta không nhận diện được sự thật thì hạnh phúc của ta cảm nhận chỉ là hạnh phúc viển vông, giả tạo và vô minh. Cũng như thế, chúng ta cũng hiểu rằng, hạnh phúc là những gì ta đang có, đang tồn tại, đang chiêm nghiệm và chánh niệm. Chỉ cần một bài thực tập thiền hơi thở trước khi đi

ngũ năm mươi phút là ta đã có hạnh phúc.

Hạnh phúc cũng không quá xa với bất kỳ một cá nhân nào. Chúng ta đừng nghĩ rằng mình không hạnh phúc hoặc chưa bao giờ hạnh phúc. Điều đó chỉ là cảm giác làm cho tâm trí mình u mê, luẩn quẩn và rơi vào trạng thái vô vọng. Chúng ta tồn tại, chúng ta đọc những dòng chữ này là ta đã hạnh phúc rồi. Chúng ta nghĩ và nhận thấy rằng có biết bao nhiêu người muốn đọc và do nhiều điều kiện, hoàn cảnh mà người ta không đọc được. Chúng ta biết được chữ cái Latinh, biết phiên âm và hiểu được từ, hiểu được ý mà có biết bao nhiêu người không hiểu được,..

Chúng ta cũng biết được rằng chữ viết, ý tứ của một từ, một bài viết, một cuốn sách là tâm ý của tác giả truyền đạt. Nhưng để hiểu rõ hết sự truyền đạt đó đến với người đọc là gì, ngôn ngữ không diễn tả hết được; có khi ta phải đọc đi đọc lại. Hạnh phúc là ta hiểu được những gì đang có và đang hiện diện. Một sự hiện diện là tốt, cảm giác của hạnh phúc là tốt; một sự hiện diện không tốt, cảm giác của hạnh phúc là không tốt. Hạnh phúc luôn mang trong mình

các cảm nhận và nhận diện của tâm ý được trải qua thời gian và không gian nào đó.

Từ bi hỉ xả được coi là sự giác ngộ cao nhất của đạo Phật. Khi đã không còn khổ đau, không còn vương bận, không vương mắc vào bất kỳ điều gì khác thì chúng ta đạt đến khổ diệt. Khi đã diệt được cái khổ, ta thanh thoi và an lạc. Chúng ta sống trong sự thanh thoi và an lạc khi đã có sự toàn vẹn của duyên khởi trong chính bản thân.

Trong bộ sách “Hạt Giống Nảy Mầm” có tập sách về thiền hướng dẫn phương pháp chúng ta thực tập tinh tấn, tuệ giác, thanh thoi và an lạc. Hiển nhiên rằng hạnh phúc mà thiền mang lại cũng chưa đủ cho mỗi cá nhân khi chúng ta mới thực tập thiền. Mỗi một cá nhân phải thực tập nhiều, phải hiểu biết, vị tha, bao dung, bác ái và hiểu biết về yêu thương nhiều qua bộ sách này và các kiến thức ngoài cuộc sống khác.

Không thể diễn tả hết được về hạnh phúc và cũng không thể sách vở, tư tưởng nào diễn tả hết hạnh phúc là gì. Hạnh phúc là bạn đang

tồn tại, bạn đang đọc sách; hạnh phúc là bạn dẫn gia đình mình đi công viên, nhà sách; hạnh phúc là bạn được ngồi ăn với người mình thương; hạnh phúc là có được sự chăm sóc, tin yêu của người khác,.. Nhưng hạnh phúc là khi ta diệt được hết nỗi khổ niềm đau, không còn nỗi khổ niềm đau. Đó mới là hạnh phúc thực sự trong thanh thoi và an lạc, hạnh phúc nơi chân đế.

Sống thanh thoi

Chúng ta sống cuộc sống thanh thoi vì cuộc sống là vô thường. Vì sự vô thường nên chúng ta hay bị luẩn quẩn về hạnh phúc và thanh thoi. Khi nhận định được sự vô thường, vô ngã và khổ đau thì chúng ta đi tới thanh thoi và an lạc.

Thanh thoi có được là do hành động và tâm ý của chính chúng ta. Chỉ cần một vài hơi thở vào – hơi thở ra chúng ta cũng có được sự thanh thoi ngay giây phút hiện tại. Sự thanh thoi đó có được là do chúng ta đang quan sát hơi thở. Thân và ý đang tồn tại cùng với hơi thở. Chúng ta chỉ có một cái thân, chỉ có một

cái ý thì khi tập trung vào với hơi thở, chúng ta không còn suy nghĩ đến các vấn đề bên ngoài khác. Chúng ta không suy nghĩ về quá khứ, không suy nghĩ đến tương lai mà chỉ tập trung vào hơi thở và quan sát nó. Chính vì vậy ta đã thành thoi ngay giây phút hiện tại, ngay lúc ta tập trung thân và ý.

Dĩ nhiên, chúng ta còn nhiều vấn đề trong cuộc sống nhưng thành thoi được cho chính mình ở giây phút hiện tại, ngay lúc thiền, là đã có hạnh phúc và an lạc. Khi ta uống trà, uống cà phê, ta biết mình đang uống trà hoặc cà phê; khi đi với con trong công viên, ta biết đang đi chơi với con trong công viên; khi ngồi bên người mình thương, ta biết ta đang ngồi với người mình thương; khi rửa chén ta biết đang rửa chén; khi ăn cơm ta biết ta đang ăn cơm,.. đã là thành thoi rồi.

Thành thoi chỉ có thể nhận biết và cảm nhận nhận qua giây phút hiện tại. Nếu chúng ta đánh mất giây phút hiện tại cho những việc làm, những hành động, những ý nghĩ của mình ở giây phút hiện tại thì thật nguy hiểm. Chúng ta đã tắt đèn mà không biết mình đã tắt

đèn chưa; đang nấu ấm nước, không biết mình đang nấu ấm nước; đang chạy xe, không biết mình đang chạy xe,.. là tâm ý và hành động của chúng ta không có mặt ở giây phút hiện tại. Hậu quả thật không lường hết!

Sống chánh niệm ở giây phút hiện tại là khi ta bật đèn ở cầu thang, ta biết đã bật; ta ăn đồ ăn ngon, ta cảm nhận được đồ ăn ngon; bật tivi coi xong biết đã tắt; ở với người thương, biết ở với người thương; ăn cơm, biết ngon. Đó là chúng ta đang thực tập thành thoi cho cuộc sống của chính mình.

Thành thoi được chúng ta hiểu là mọi suy nghĩ, mọi ưu phiền, những khổ đau ở hiện tại và quá khứ được bỏ qua, được buông bỏ; chúng ta không màng gì đến sinh diệt và cũng không vướng bận hoặc đau đầu suy nghĩ đến các vấn đề ở tương lai. Chúng ta thực tập thành thoi trong sự hiểu biết về chính bản thân mình, về gia đình mình, về xã hội mình và về các giá trị tinh thần khác mà chúng ta đang cảm nhận, đang nhận diện. Thành thoi khác với vô trách nhiệm.

Cũng như thế, sự thanh thoi trong tuổi tác. Ta không còn khuất tất hoặc vương bận gì về cách mà ta đã sống ở hiện tại cũng như quá khứ, ta thanh thoi, an nhàn và thanh tịnh. Đó mới thực sự thanh thoi. Thanh thoi trong hiện tại chúng ta phải dùng vào mục đích hướng thiện, hướng đến sự tin yêu và không để phí giây phút thanh thoi. Chúng ta cũng phải chắc chắn rằng sự thanh thoi không mang tính tiêu cực và cũng phải chắc chắn rằng sự tự do, thanh thoi và an lạc là các danh từ để chỉ mức độ cảm nhận, nhận diện khác nhau về hạnh phúc. Có như vậy thanh thoi là thực sự của thanh thoi. Thanh thoi càng nhiều, hạnh phúc càng nhiều. Chúng ta càng hạnh phúc, chúng ta phải càng biết giữ gìn và duy trì hạnh phúc. Hạnh phúc ở trong chính ta. Hạnh phúc có được là công việc làm mang lại, ăn uống, vận động thân thể và hướng đến một giá trị tâm linh tốt đẹp. Vì vậy chúng ta phải luôn luôn chăm sóc thân và tâm ở ngay giây phút hiện tại để có thanh thoi và hạnh phúc.

3. CHĂM SÓC SỨC KHỎE

Ăn uống

Nhu cầu về dinh dưỡng cho cơ thể là nhu cầu tất yếu của sự tồn tại. Ăn uống của mỗi người cũng khác nhau, có người ăn bốn năm chén cơm, có người ăn một chén cơm là do các nhu cầu thực sự của cơ thể của chúng ta đang đòi hỏi. Một vài người uống cả năm bảy lon bia chưa say, người thì uống một ly đã say... Chúng ta ăn uống là để duy trì và phát huy các năng lượng tốt cho cơ thể. Ăn vô độ, ăn quá mức tiêu thụ thực sự cần thiết của cơ thể làm cho hệ tiêu hóa thêm nặng nhọc; uống quá nhiều và không có sự kiểm soát làm cho hệ bài tiết làm việc liên tục. Thật nguy hiểm!

Nhiều người giàu sang phú quý nhưng bệnh tật liên miên, tiền tài đổ vào thuốc, đổ vào bệnh viện và bác sĩ đến mức ăn không ngon, ngủ không yên; bệnh tật hành hạ đến cuộc đời. Bệnh tật cũng một phần là do cách ta ăn uống.

Chúng ta phải đảm bảo được sức khỏe; không cần ăn quá nhiều đến mức thở mệt nhọc, đứng ngồi cũng không yên. Ăn một món ăn ngon, chúng ta hãy cảm nhận ngay: món ăn

ngon. Uống một ly nước thơm lành, hãy cảm nhận: ly nước thơm lành. Điều này cũng có nghĩa là để tâm ý của mình vào các món ăn hoặc nước uống tạo điều kiện cho các giác quan cảm nhận món đó ngon hoặc không ngon. Để tâm ý vào việc ăn uống cũng là việc điều tiết vừa đủ các nhu cầu cần thiết cho cơ thể.

Với người bình thường, không mắc các chứng bệnh nguy hiểm thì việc ăn uống phải đa dạng, đủ lượng calo cần thiết cho cơ thể nhưng không nên quá dư thừa cho cơ thể. Nếu có được các phương pháp ăn uống hoặc các công thức ăn uống (do Bác sĩ chỉ định) thì ta nên theo đúng phương pháp. Ăn uống cũng tùy theo vùng miền, quốc gia. Không phải chúng ta muốn ăn là ăn được. Mùi mắm tôm có thể phù hợp với nơi này, nơi khác, người này, người khác; nhưng không quen mà cứ cố tình ăn vào thì bản thân cơ thể khó hấp thụ, có khi còn gây ra dị ứng cho cơ thể. Điều này cũng đúng với các loại thực phẩm khác. Trong sách hướng dẫn về ăn uống, ẩm thực của Oshawa khuyên chúng ta chỉ nên ăn những thực phẩm ở gần vùng miền nơi ta đang sinh

sống nhất. Điều này là hợp lý vì môi trường tự nhiên giữa thực phẩm và người tiêu thụ thực phẩm đó ít có sự cách biệt.

Nhìn trên bình diện văn hóa, giao tiếp và cách ứng xử. Chúng ta cũng không nên ăn uống quá độ và thô thiển. Thức ăn đưa vào miệng ào ào, chưa kịp nhai đã nuốt, ăn uống như ma đui, nhai cộp cộp coap coap, tay bốc (một số quốc gia chấp nhận điều này), miệng vừa ăn vừa la thì không hợp lý chút nào. Một vài nơi chúng ta vẫn thấy việc ăn tiệc, đãi tiệc thức ăn tự do, tự phục vụ, tiệc buffet; chúng ta thấy có sự tranh giành thức ăn lẫn nhau, cướp giật thức ăn còn nở được các nụ cười trong sự cướp bóc và tranh giành thì chúng ta khó mà chấp nhận; chưa kể họ còn lấy dư thừa thật nhiều thức ăn mà chính họ không thể tiếp nhận. Thật kinh hoàng!

Thực phẩm ăn vào cơ thể phải được chúng ta quan tâm và phải được chúng ta tôn trọng thực phẩm đó khi nó đã ở trong chính cơ thể mình. Chúng ta chỉ cần chịu khó nhai thức ăn cho nhuyễn, ăn uống từ tốn, bao tử sẽ đỡ mệt nhọc, thức ăn cũng sẽ được cơ thể của chúng

ta tiêu thụ hết. Quá trình bài tiết, tiêu hóa và hấp thụ cũng sẽ được thuận lợi hơn. Ăn uống vừa đủ ta mới yêu thương và tôn trọng chính sức khỏe của chúng ta. Chúng ta không nên ham ăn uống quá độ đến mức cơ thể không cần đường, ăn vào toàn chất có đường; cơ thể không cần mỡ nữa, ăn vào toàn chất có mỡ; cơ thể không chịu nổi cồn, uống toàn cồn; bao tử ăn được ba chén, ăn vào năm bảy chén. Cơ thể chúng ta ở bên trong sẽ kêu lên “thật kinh hoàng!”.

Việc ăn uống cần có định hướng, có phép tắc phù hợp với xu hướng xã giao. Chúng ta có thể tìm kiếm các sách về xã giao, về văn hóa giao tiếp, văn hóa ẩm thực,.. để hoàn thiện hơn cách ăn uống của chính mình. Trong ca dao, tục ngữ của Việt Nam cũng đề cập nhiều đến việc ăn uống, đó cũng là nguồn tư liệu quý cho mỗi chúng ta thực tập ăn uống nhằm duy trì tốt sức khỏe và trí lực.

Chúng ta không nhất thiết là không ăn món ngon, món quen, món lạ, các món đặc trưng vùng miền. Cuộc sống có giới hạn, ăn uống cũng phải có giới hạn vừa phải cho phù hợp

với thể trạng, với quan điểm, với tôn giáo, với mỗi quốc gia và phù hợp với cách vận hành của ý thức và sự vận động của cơ thể của chúng ta.

Vận động

Vận động cơ thể được coi là sự điều tiết của các cơ quan, các chức năng trong cơ thể cho hài hòa với môi trường, hài hòa với cách sinh hoạt, hoạt động thường ngày của mỗi người. Với một vận động viên cử tạ vận động khác với người làm việc văn phòng. Người lớn tuổi vận động khác người trẻ. Người tu vận động khác với người không tu. Em bé hai tuổi chơi các trò chơi trong công viên khác với em bé năm tuổi. Chúng ta phải vận động cơ thể, đó là hiển nhiên. Vận động cơ thể làm cho máu huyết lưu thông, cơ thể dẻo dai và phát triển vóc dáng chung cho toàn bộ cơ thể. Vận động cơ thể hợp lý cũng làm giảm bệnh ung thư đại tràng, giảm ung thư vú, giảm đái tháo đường, giảm bệnh mạch vành, giảm nguy cơ mắc bệnh alzheimer, giảm nguy cơ béo phì,... Hiện nay, các chỉ số về chiều cao của chúng ta (Việt Nam) rất thấp so với khu vực và thế giới

nên chúng ta có một chế độ dinh dưỡng và vận động hợp lý chúng ta sẽ càng hoàn thiện được giống nòi theo chiều hướng tốt.

Vận động ở đây cũng được hiểu là mắt, tai, mũi, lưỡi và thân có chuyển động hài hòa. Trong môi trường công việc hoặc trong gia đình, hàng xóm, bạn bè có những gì gây ảnh hưởng thái quá đến mắt, tai, mũi, lưỡi và thân của chúng ta, chúng ta nên có sự điều tiết hợp lý. Chúng ta không thể ngồi xem tivi quá lâu, nhìn màn hình máy tính hoặc điện thoại quá lâu. Chúng ta không thể cứ ngồi nghe nhạc ồn ào, náo động quá lâu; chúng ta không thể ngửi mùi hôi tanh của một con kênh quá lâu; chúng ta không thể ăn món đồ ăn quá cay quá lâu; chúng ta không thể ngồi thiền quá lâu.. Chúng ta hãy vận động bằng cách đi bộ trong nhà, tập tạ, tập hít đất, đi hoặc chạy bộ trong công viên, lau nhà, giặt đồ, rửa chén,.. đều là các vận động mang ích lợi cho cơ thể.

Chúng ta hiểu rằng, phía trong cơ thể chúng ta: toàn bộ các tế bào, mạch máu trong ta vẫn đang hoạt động liên tục; tế bào này tốt thì được sinh ra, tế bào kia xấu thì bị đào thải;

mạch máu này có chỗ tắc nghẽn nhưng vẫn vượt qua được; phổi vẫn là một nhà máy tách lọc oxy để nuôi cơ thể,.. Thật hoàn hảo bên trong cơ thể chúng ta. Bên ngoài cơ thể, tự chúng ta phải vận động để duy trì năng lượng bên trong. Cơ thể chúng ta còn hơn cả nhà máy điện hạt nhân; bên ngoài chúng ta là vỏ nhà máy và các thiết bị, bên trong chúng ta là các hạt uranium hoạt động không ngừng nghỉ.

Cơ thể hoạt động không ngừng nghỉ, cơ thể có sự tiếp nhận của oxy nên chúng ta vận động cơ thể trong chánh niệm. Chỉ với hơi thở, ai cũng phải thở và nó là cơ bản nhất với chúng ta. Vận động cơ thể theo hơi thở với sự hài hòa của thân thể và ý niệm. Thực tập thiền thở vào, biết ta đang thở vào; thở ra, biết ta đang thở ra. Chúng ta không cần nhất thiết lúc nào cũng phải chánh niệm như vậy, nhưng việc quan sát hơi thở vào và hơi thở ra đặc biệt quan trọng cho tất cả mọi người. Chúng ta loại bỏ các phản xạ có điều kiện hoặc không có điều kiện qua một bên, chỉ quan tâm đến thân và ý khi vận động sẽ tạo cho chúng ta sức khỏe dẻo dai hơn, tinh thần minh mẫn hơn.

Tinh thần

Chăm sóc tinh thần là việc chúng ta làm mỗi giờ, mỗi phút, mỗi giây. Chúng ta ngồi nghe một bản nhạc hay, chúng ta đọc một cuốn sách, ngồi vẽ về làng quê êm đềm, làm một bài thơ, lấy guitar chơi một bản nhạc vui cũng là ta đang chăm sóc cho tinh thần ta thêm đẹp.

Sức khỏe tinh thần được hiểu là mức độ tin yêu sâu sắc, sự hiểu biết tường tận đối với một sự vật – hiện tượng hoặc ý niệm. Tinh thần phải thực sự có mặt trong ngay giây phút hiện tại; nó phải có thực sự ngay trong một trận đá banh, ngay trong một cuộc vận động tranh cử, ngay trong công việc thường ngày, trong việc chăm sóc gia đình và bản thân. Sức khỏe tinh thần yếu kém sẽ nảy sinh các hành động thấp hèn và yếu kém đi kèm.

Sức khỏe tinh thần của chúng ta hài hòa với sức khỏe của thân thể. Một tinh thần yếu đuối, khổ đau và bạc nhược được biểu hiện ra bởi một thân thể yếu đuối, khổ đau và bạc nhược. Một tinh thần có tâm trạng quau có,

quạu cọ, hờn ghen, trách móc biểu hiện ra bởi một vẻ mặt khó chịu, bức tức và tối tăm. Một tâm trạng u uất, tham lam, chiếm lĩnh biểu hiện ra các hành động nóng nảy, giành giật, tranh đua,... Tinh thần thanh cao, hướng thượng, từ bi và bác ái biểu hiện sự an nhiên tự tại, cử chỉ hài hòa, lời nói tao nhã, mặt tươi như hoa và thân thể theo đó cũng hài hòa hơn.

Chúng ta chăm sóc thân thể và tâm ý cũng nhằm hướng đến các hành động cao thượng thông qua các hoạt động thực sự tích cực của thân thể, tích cực của tâm ý và đúng chuẩn mực đạo đức xã hội. Chúng ta hướng đến sự hạnh phúc và thanh thoi, chúng ta hướng đến từ bi và bác ái nên chúng ta có tinh thần an tịnh, nghị lực chuyên cần và tinh tấn trong tuệ giác. Chúng ta đi theo ánh trăng sáng để đi với nguồn ánh sáng trong đêm tối cho dù không đi đến được với trăng đi nữa, con đường chúng ta đi vẫn có ánh sáng của trăng. Niềm tin của chúng ta là có ánh trăng, ánh trăng thì sáng. Sự yêu của chúng ta là *cái đẹp* của ánh trăng, ánh trăng luôn đẹp. Niềm tin yêu là *tinh thần* của chúng ta, hồi thúc chúng ta đi đến cái đẹp và sự an lành, hạnh phúc.

Chúng ta chăm sóc tinh thần mình bằng tình yêu thương với chính mình. Hiểu rõ về bản thân mình, hiểu rõ về các mong muốn của ý niệm, hiểu rõ về các giác quan và các bộ phận trên cơ thể. Chúng ta thực tập chăm sóc tinh thần bằng cách nghe – đọc một bài kinh, bài kệ; cho ta nhìn nhận được thấy một bông hoa đẹp, cho ta cảm nhận được món ăn ngon, cho ta vui đùa với một em bé, cho ta lắng nghe chia sẻ của người thân, cho ta đọc một cuốn sách hay, cho ta tìm kiếm một ý tưởng mới; và mầu nhiệm hơn: cho ta có tinh thần lạc quan vui sống, niềm tin tích cực, hành động tích cực và tư duy tích cực.

4. TƯ DUY TÍCH CỰC

Chúng ta, nhất là một số các bạn trẻ, hay loay hoay trong nhận thức về một tư duy như thế nào là tích cực? Làm như thế nào để có tư duy tích cực? Thực hiện tư duy tích cực như thế nào và kết quả của tư duy tích cực mang lại lợi ích gì?...

Tư duy tích cực là thái độ sống tích cực,

hướng tâm ý của bản thân đến sự tốt đẹp, cao thượng nhằm đạt đến sự vui vẻ và hạnh phúc lành mạnh trong mọi hành động và mọi tình huống. Tất cả các đề mục trong cuốn sách này được chia nhỏ nhưng cũng đang hướng chúng ta đến tư duy tích cực.

Để có tư duy tích cực, chúng ta đặt ra một cam kết tích cực cho bản thân, cho công việc hoặc cho bất cứ việc gì khác và hãy thực hiện việc đó một cách nhiệt tình, say mê. Chúng ta luôn tập trung tâm ý vào những việc quan trọng và có ý nghĩa. Thường xuyên kiểm tra việc đã làm, chưa làm được gì so với các mục tiêu đã đề ra. Mỗi khi chúng ta phát hiện các suy nghĩ tiêu cực đang bắt đầu xâm chiếm tâm trí, ta hãy nhanh chóng thay thế chúng bằng các suy nghĩ tích cực. Chúng ta cũng nên thay đổi và dần tiến đến xóa bỏ những hành động tiêu cực và các suy nghĩ tiêu cực mỗi ngày.

Tư duy tích cực mang lại cho chúng ta thành công trong cuộc sống dễ dàng hơn, vui vẻ hơn; chúng ta có năng lượng sống hơn, có sức mạnh trong nội tại cơ thể hào hùng hơn; chúng ta vượt thoát các khó khăn dễ dàng và

tự tin vào bản thân. Người có tư duy tích cực là người vượt qua được các tình huống khó khăn và nguy hiểm của cuộc sống.

Khi chúng ta thực tập thiền sâu trong các ý nghĩ về các mối quan hệ xã hội, chúng ta nhận thấy rằng một lời nói đả kích, phỉ báng hoặc thiếu tôn trọng người khác cũng chỉ do tâm ý của chính người đó nhận ra như vậy. Sự không hiểu biết, sự quy chụp và vô minh của người khác không thể làm chúng ta bận tâm và phải thay đổi chính mình theo cách người khác. Nếu chúng ta không nhận rõ, không phân định được các giá trị đạo đức và tinh thần, lòng tôn trọng và nhận diện được người hiềm khích thì chúng ta sẽ lọt thỏm vào sự vô minh của người khác. Vậy là mình cũng vô minh! Tư duy của một con vật khác tư duy của con người, cho dù cũng là tư duy. Một con vật khác có thể nhảy bổ ra cắn vào chân chúng ta, một vài loài khác cũng có thể chỉ đứng ngoài hoặc phía sau la ó và hùa vào chúng ta đốt chích như loài ong. Con người thì luôn hòa nhã và thân thiện, vì con người luôn biết mình là người.

Tư duy tích cực được thể hiện trên chuẩn mực đạo đức tinh thần nhất định sẽ giúp chúng ta đạt đến sự hoàn thiện về tâm hồn. Tinh tấn, học hỏi và rèn luyện chính mình sẽ giúp chúng ta luôn đi đúng đường mà không sợ bị sai lầm.

Nhân hậu và tử tế

Người nhân hậu là người biết yêu thương quý mến, có lòng vị tha (tha thứ), có lòng nhân từ, có sự hiền lành với chính mình và người khác, có tâm hồn hướng thiện. Người tử tế là người làm việc tốt, sống đúng, sống đẹp, sống có ý nghĩa và phù hợp với đạo đức và các chuẩn mực của xã hội.

Chúng ta có thiên hướng về nhu cầu tự khẳng định mình, nhu cầu xã hội được sống và chia sẻ cùng người khác. Sự nhân hậu và tình yêu thương không có sự phân biệt người sang hoặc hèn, nhiều hoặc ít. Chúng ta hướng các tư duy tích cực về lòng nhân hậu và sự tử tế đến chính mình trong việc tự chăm sóc sức khỏe cho cá nhân, tự phát triển các khả năng tư duy và hiểu biết. Chúng ta hướng tư duy

tích cực về lòng nhân hậu và sự tử tế đến với gia đình mình, hướng đến sự giúp đỡ và chăm sóc các em nhỏ gặp hoàn cảnh khó khăn, biết thương những người khổ hơn mình và biết giúp đỡ những người khó khăn hơn mình.

Các hành động nhỏ như: để bảng hướng dẫn người đi đường thấy đường đến Bệnh viện, nhặt hòn đá ngoài đường, chỉ cho người chạy xe gắn máy biết chưa đá chân chống – chưa tắt đèn xe ban ngày, giúp người già – trẻ em qua đường, giúp người hàng xóm đón em nhỏ đi học về nhà, chơi cùng và hướng dẫn một em bé chơi đồ chơi,.. Chúng ta hỗ trợ chia sẻ tiền bạc và/hoặc công sức của mình trong các tổ chức phi chính phủ, phi lợi nhuận, các tổ chức từ thiện, nhóm từ thiện và các bếp ăn từ thiện, vùng có chiến tranh, vùng sâu vùng xa,.. là chúng ta đang sống rất đẹp và sống rất có ý nghĩa.

Sự nhân hậu của một người được thể hiện qua lời ăn, tiếng nói (thân – khẩu – ý); qua cách hành động và các cử chỉ mẫu mực của người đó trong cuộc sống thường ngày. Chúng ta nhân hậu và tử tế trong sự hiểu biết, vị tha,

né tránh và nhận diện ra được các hành động lợi dụng sự tử tế để chiếm đoạt tình cảm của người này hoặc người khác; chiếm hữu và cướp đoạt vật chất – tiền bạc của người khác. Những hành vi lợi dụng đó chỉ có được khi chúng ta nhìn nhận sâu sắc về chính mình, chính gia đình mình, chính công việc mình đang làm và chính xã hội mình đang sống. Chúng ta ca ngợi lòng nhân hậu - sự tử tế và phát huy tinh thần tốt đẹp trong cộng đồng, không có các hành vi thiếu đạo đức trong chuẩn mực xã hội mà chúng ta đang sống.

Lòng nhân hậu và tử tế cũng giúp cho chúng ta không còn ác cảm, không còn xa lánh với những người mắc lỗi lầm. Chúng ta mang cơ hội đến cho người mắc lỗi lầm hoà nhập đồng đội, về với cuộc sống đời thường với trái tim đồng cảm, bao dung và nhân ái. Chúng ta luôn thực tập về nhân hậu và tử tế của mình và của người khác, chúng ta sẽ tin tưởng và tôn trọng cuộc sống hơn.

Tin yêu tôn trọng

Vốn quý nhất mà cuộc sống này chúng ta

có được là chúng ta đang tồn tại với thời gian ở ngay phút giây hiện tại. Chúng ta phải tôn trọng chính mình và chính thời gian mình đang sở hữu. Chúng ta bố trí thời gian hợp lý cho làm việc, nghỉ ngơi và thiền định.

Buổi sáng, mỗi khi thức dậy, chúng ta vệ sinh thân thể sạch sẽ. Làm đồ ăn sáng và ăn sáng với khẩu phần vừa đủ để duy trì năng lượng làm việc trong ngày. Buổi trưa và chiều tối cũng vậy: ăn uống vừa đủ; vậy là chúng ta đã đang tôn trọng cái bao tử của chúng ta. Cũng như thế, sự tôn trọng ấy chỉ đơn giản là buổi tối chúng ta mở tivi vừa đủ nghe để không làm ảnh hưởng đến việc học và làm bài tập ở nhà của trẻ em; tôn trọng sự riêng tư của vợ hoặc chồng khi một trong hai đang đọc một cuốn sách, soạn giáo án, viết một bài báo,..

Thực tập tôn trọng là một phần đạo đức để chúng ta duy trì chánh niệm: luôn tôn trọng con người và sự sống muôn loài. Tôn trọng được biểu hiện qua thái độ cư xử, hành xử của chúng ta với trẻ em, người già; thái độ của chúng ta với người giàu, người nghèo, người có học hoặc không có học, người nam hoặc

người nữ, người dân tộc này hoặc dân tộc khác; thái độ cư xử, xử sự của chúng ta với một tình bạn, một tình yêu và đồng nghiệp; thái độ của chúng ta với lời nói, ý nghĩ, hành động, yêu cầu và ý kiến của người khác. Thái độ cư xử và cách thức hành động của chúng ta đối với một biểu hiện đạo đức là thước đo về lòng từ bi, bác ái của chúng ta đối với biểu hiện đó. Lòng từ bi, bác ái của chúng ta càng lớn cho đối tượng tôn trọng thì năng lượng tôn trọng đó càng nhiều và càng lớn mạnh trong chính chúng ta.

Sợi dây tôn trọng của chúng ta và đối tượng tôn trọng phải đủ lớn, đủ vững chắc, đủ tin tưởng để có thể truyền tải được toàn bộ ý nghĩa truyền thông đến cả hai (chúng ta và đối tượng). Sợi dây tôn trọng quá mong manh, gây đứt dây và xuất hiện sự hờn trách; sợi dây quá to, chắt chứa nhiều sự kiêng nể làm giảm bớt truyền thông. Điều này là hoàn toàn khác với sợi dây trách nhiệm.

Cũng giống như khi chúng ta gặp một người lạ, chúng nghe họ nói, nói như rót mật vào tai, nghe hùng hồn và rất hoành tráng. Sợi

dây tôn trọng và niềm tin của ta có vẻ vững vàng. Một lần nói, hai lần nói, n lần nói và chúng ta vỡ òa ra rằng đó là những lời họ đang nói là vô nghĩa, những từ ngữ vô nghĩa thể hiện trong cái tôi, cái ngã của người đó; và như thế, sợi dây tôn trọng của chúng ta với người đó bị cắt đứt. Chúng ta không còn tin, không còn yêu thương như ban đầu. Điều này là có thật trong mỗi chúng ta. Khi thực tập sâu về vô thường, vô ngã và khổ đau trong tứ diệu để chúng ta sẽ nhận rõ được chân tướng của sự thật.

Phương pháp tư duy tích cực đã được đề cập trong cuốn “Hạt giống nảy mầm – Thiên” bao gồm: Duyên khởi, Tứ Diệu Đế, Nhị Đế, Ngũ Căn – Ngũ Lực và Tam Chuyển. Chúng ta cũng có thể tìm hiểu thêm các khái niệm về vô thường, vô ngã để có các tư duy thoáng và tích cực hơn cho cuộc sống.

5. NÓI VÀ LÀM

Nói đúng sự thật

Trong cuộc sống hàng ngày, chúng ta hiểu

điều tốt, hiểu điều hướng thượng và có ích lợi, chúng ta nói ra đúng sự thật những gì mình thấy. Khi chúng cảm nhận sự thật không hướng thượng tốt nhất chúng ta nên giữ im lặng. Phương pháp tìm hiểu về sự thật, nhận diện sự thật đã được tôi trình bày trong tập sách “Hạt giống nảy mầm – Thiên”. Chúng ta hiểu về sự thật theo cách nhìn của chúng ta. Chúng ta không thêm bớt, không kỳ thị, không ràng buộc, nếu sự thật đó chính là sự thật.

Chúng ta đang hướng mình có tâm hồn cao thượng, hướng đến sự hạnh phúc và thanh thoi nên không có bất kỳ thế lực nào, bất kỳ ảnh hưởng nào tác động lên tâm trí ta để tranh đoạt lại hạnh phúc sự thật đó. Một thân hình quyến rũ, một vài lời nói bóng bẩy, một vài vật chất xa hoa, đồng tiền hoặc sự nịnh bợ lừa phỉnh của người khác không đủ làm cho chúng ta quyến luyến, bám víu và lệ thuộc. Chúng ta thực tập hành vi nghe: nghe những gì cần nghe, cũng như việc chúng ta lắng nghe hơi thở và quan sát hơi thở trong thiền tịnh. Những âm thanh tạp, lời nói tạp, hành vi tạp đều được chúng ta bỏ qua và không quan tâm

đến vì nó không có ý nghĩa cho sự phát triển lòng từ bi, bác ái cho chính chúng ta.

Chúng ta nói những lời ái ngữ, nói những lời nghe “lọt lỗ tai” (không nịnh bợ), không nói ra để gây ra các hiềm khích, chê bai và phản bác. Chúng ta phải chắc chắn rằng những lời mình nói ra có lợi cho mình, cho người khác, cho cộng đồng khác; nếu không lời nói của chúng ta là vô nghĩa, lời nói của ta không phải của ta mà luôn bị chìm đắm trong các tà thuyết, các tư tưởng u mê và luân quần thì thật là tai hại! Chúng ta cãi nhãi với một vài lời hứa, cãi nhãi với các tư tưởng, cãi nhãi với các hành động của chúng ta ở quá khứ và hiện tại mà trong khi chúng ta không có gì tinh tấn, không có gì chứng minh, không có các hành động hướng thượng cho những lời nói cãi nhãi đó thì thật kinh khủng! Đừng cãi nhãi, hãy biết giữ im lặng và bình yên cho mình và cho người khác khi cần; tự mình thực hành các giá trị của lời nói. Lời nói của chúng ta chỉ có giá trị thực sự khi lời nói của chúng ta đi vào tâm thức của người khác chứ không phải đi từ tai bên trái, qua tai bên phải, đi ra ngoài và ngược lại.

Bộ sách này hướng chúng ta đi đến hành động của lời nói hướng thượng, những việc làm hướng thượng, bác ái và từ bi. Sự từ bi và bác ái đã có từ nhiều ngàn năm trước, sự từ bi cũng đã có ngay khi chúng ta mới chỉ là một hình hài nhỏ bé trong bụng mẹ. Thật có lỗi khi chúng ta đã nhận được sự từ bi, bác ái từ người khác mà không cố gắng xây lại sự từ bi và bác ái trong chính mình. Thật thương thay cho những ai đang lệch lạc về niềm tin, lệch lạc về cuộc sống, lệch lạc trong trí tuệ, lệch lạc về lời nói của mình. Khi chúng ta đạt tuệ giác về mọi sự vật hiện tượng, chúng ta sẽ trở nên năng động và tích cực; không tiêu cực và cũng không ỷ lại. Chúng ta có lời nói để diễn đạt, có ngôn ngữ viết để chúng ta nhìn rõ; chúng ta có các cử chỉ mô tả, các hành vi mô tả; phương pháp truyền thông để hiểu rõ đâu là lời nói đúng và đâu là lời nói không đúng sự thật.

Chúng ta không đơn độc trong sự thật, không cố gắng để nói ra những sự thật mà gây nguy hại cho chính mình và người khác, một sinh linh khác và một thế giới khác. Chúng ta

sống hài hòa với tự nhiên, với muôn loài. Có loài này hiểu được tâm ý của chúng ta, có những loài khác không hiểu được tâm ý của chúng ta và cố tình kéo tâm ý chúng ta về phía lệch lạc. Điều này khó nhận ra nếu như chúng ta không chứng nghiệm bằng chính bản thân mình, chính tinh thần tuệ giác của mình.

Ví như việc câu cá, mỗi câu đầu phải chỉ là con giun, con trùng thơm lừng trong tự nhiên. Mỗi câu là plastic thật tuyệt đẹp, bóng bẩy và có chứa các chất tạo mùi hóa học, mùi của loài cá chúng ta đang câu rất thích. Chúng ta nhử mỗi đó đến con cá, dẫn dắt con cá cắn vào mỗi câu plastic. Hậu quả thật tai hại, con cá bị cắn câu và bị chúng ta kéo lên bờ. Người câu cá thì hiểu rằng đó là mình làm đúng, có được con cá; con cá chỉ khi lên tới bờ mới biết mình sai lầm khi đã cắn vào mỗi câu plastic. Thật tai hại!

Một câu chuyện khác về sự thật: có một thiền sư thời nhà Đường (Trung Quốc) tên Hotei luôn đi khắp phố phường, trên vai mang túi vải lớn có chứa đủ các loại bánh kẹo, trái cây người ta cúng bái; ông mang phát lại cho

trẻ em chạy theo ông vui đùa. Khi gặp người mộ đạo, ông nói: “cho tôi một đồng”. Nếu ai nói ông về nơi nào đó thuyết pháp, ông nói: “cho tôi một đồng”. Một hôm đang vui chơi với đám trẻ, có một thiền sư đi qua, dừng lại hỏi: “Thế nào là yếu tính của thiên?”. Lập tức, Hotei yên lặng bỏ túi vải nặng xuống đất. Vị thiền sư kia hỏi tiếp: “Thế thì, cái thực dụng của thiên là gì?”. Nhanh chóng, Hotei vác túi vải lên vai và tiếp tục đi.

Với chúng ta, chúng ta cần biết khi nào nói hoặc không nên nói về sự thật, phân biệt được đâu là thật đâu là giả khi có tuệ giác. Sự thật vẫn là sự thật nên việc chúng ta cố gắng nói ra, cố gắng trình bày, cố gắng diễn giải và cố gắng chứng minh cho người khác khi không cần thiết thì sự thật của chúng ta diễn đạt cũng chỉ là trò cười của người khác. Hiển nhiên, chúng ta không muốn mình là trò cười cho người khác và các ý thức khác. Con cá không phân biệt được thật – giả, bị kéo lên bờ; thiền sư không cần giải thích về thật – giả, vác túi vải tiếp tục đi. Chúng ta cũng phải bình tĩnh để nhận diện được lời nói và hành động chuẩn mực của chính mình và người khác.

Thái độ bình tĩnh

Thái độ bình tĩnh, an nhiên tự tại của một người được thể hiện qua sáu căn, sáu trần trong chính bản thân người đó nên chúng ta cũng sẽ dễ dàng nhận ra nỗi khổ, niềm đau, hạnh phúc hoặc thanh thoi trong chính người đó.

Chúng ta thấy các học thuyết này, học thuyết khác đề cập đến quan sát thái độ hoặc hành vi của một cá nhân. Lý thuyết cũng chỉ là lý thuyết nếu chúng ta vận dụng không đúng hoặc bị lệch lạc trong lý thuyết thì quả là một tai hại rất lớn cho sự nhận thức của chính ta.

Kiểm soát các giác quan, các hành động của cơ thể trong thái độ bình tĩnh và tỉnh thức chỉ cần thông qua hơi thở vào – hơi thở ra mỗi khi chúng ta bị mất quân bình trong tâm thức và hành động. Khi nhớ thương, hờn giận, lo âu, buồn tủi, nghe lời cay nghiệt, nhìn hành động lỗ mãng,.. chúng ta hãy thở vào – thở ra; quan sát hơi thở vào – hơi thở ra để biết được tâm thức mình trong hiện tại và giữ được thái

độ bình tĩnh.

Thái độ bình tĩnh, cách xử lý các tình huống bình tĩnh và hiểu biết sẽ làm cho chúng ta có một sự an nhiên tự tại, làm cho chúng ta yên tâm và yêu thương chính về những nhận định xác tín của mình. Một thái độ nóng nảy, một hành vi bực tức, căm hận và thù oán làm cho chúng ta mất khả năng suy xét, phán đoán sáng suốt; không nhận ra được sự thanh thoi, an lạc và hiểu biết về sự việc đang xảy ra.

Ví dụ, một căn nhà đang cháy mà ta đang ở trong căn nhà. Chúng ta bình tĩnh để dập lửa, bình tĩnh để nhận định được ngọn lửa có quá lớn so với một bình chữa cháy nhỏ của mình không. Chúng ta bình tĩnh để cứu người, chuyển tài sản ra khỏi đám cháy đó. Hoặc khi nhận thấy không có khả năng chữa cháy, chúng ta bình tĩnh để thoát khỏi đám cháy mà không chen lấn, xô đẩy người khác, bình tĩnh hướng dẫn người khác cùng thoát ra đám cháy,.. Đó chính là thái độ bình tĩnh hiểu biết trong hành động.

Chúng ta cũng phải thực tập và tinh tấn để

có tuệ giác về những gì chúng ta đã nghe và đang nghe. Khi không có tuệ giác, chúng ta chỉ nghe một chiều. Tinh tấn trong một chiều là tinh tấn của đoạn tuyệt, tinh tấn đến bờ vực. Dòng nước vẫn chảy, chúng ta bơi và nương theo dòng nước để sang bờ bên kia. Đừng cố nhắm thẳng vào bờ bên kia mà bơi quá sức sẽ thiệt hại đến thân thể và tinh thần. Một thái độ hiểu biết, lòng tin yêu vững chãi, tâm trí thanh thoi và nhận diện được ta đang nói, đang làm là đúng đắn thì ắt hẳn sẽ có ánh sáng ở ngay hiện tại: ngay bây giờ và ở đây.

Hành động bình tĩnh, thái độ bình tĩnh và tâm hồn cao thượng chỉ có được khi chúng ta tinh tấn tuệ giác thông qua thiền định. Qua thiền định, chúng ta nhận ra đâu là điều cần nói, đâu là việc cần làm và đâu là thái độ bình tĩnh hay yên lặng. Một ông thầy bói mù (bẩm sinh) sẽ không mừng tượng được một con voi đúng như con voi đang hiện diện. Một tinh thần cố hữu, không chịu mở mang, không chịu nhận định về sự thật thì không hiểu được sự vi diệu, sự tinh tế, lòng từ bi, tâm hồn an lạc mà thiền định mang lại.

Thái độ bình tĩnh là một phần của ung dung trong thanh thoi và an trú trong hiện tại. Thái độ bình tĩnh, kiểm soát được sự nóng nảy, kiểm soát được sự thấp hèn, vượt qua vô minh là chúng ta đang bình tĩnh ở cuộc sống. Chúng ta không như một con giun, con dế khi thấy thân mình hiển lộ ra thì chui rúc, lẩn trốn; không như một bầy ong khi có sự tấn công từ nhỏ từ bên ngoài thì hòa theo giận giữ; chúng ta cũng không như nắng mặt trời thiêu đốt trên sa mạc để các sinh vật khác tìm nơi trú ẩn, tránh nóng bức.

Với cách nói và cách làm việc trong bình tĩnh chúng ta sẽ giảm bớt diệt hại đến muôn loài; giảm bớt sự phiền phức trong tâm trí của người nghe, giảm bớt các mưu cầu không đáng có trong cuộc sống để chúng ta tiến tới sự hài hòa về cuộc sống, hài hòa trong lời nói và việc làm.

Hài hòa lợi ích

Hài hòa lợi ích trong cuộc sống là cách làm tinh vi và hoàn thiện nhất của con người. Chúng ta có xu hướng chế ngự cái này, khai

thác cái khác, bảo vệ vùng này, khai thác cạn kiệt vùng khác, duy trì lập trường ở quốc gia này, phản bác lập trường ở quốc gia khác,.. cũng là do các lợi ích không hài hòa và chúng ta chưa thống nhất được cái gọi là lợi ích. Đã gọi là lợi ích thì có đối tượng là chủ thể sở hữu lợi ích, khi chủ thể của lợi ích bị thu hẹp lợi ích thì phát sinh các mâu thuẫn giữa các chủ thể lợi ích. Cũng như vậy với nội tâm chúng ta, hài hòa là một yếu tố để phát triển và sinh trưởng hạnh phúc. Hạnh phúc phát sinh khi có sự hài hòa trong cảm xúc và tâm thức. Cảm xúc chúng ta dễ chịu sẽ làm cho tâm dễ chịu, nhưng nếu tâm bất an thì cảm xúc thành ra khó chịu.

Việc hiểu sai về lợi ích đích thực cũng sẽ gây hại rất lớn cho sự phát triển nhân cách của một cá nhân trong các hành động thông qua lời nói và việc làm, làm ảnh hưởng đến tổ chức, đến doanh nghiệp và đến toàn bộ đạo đức của xã hội. Các tư tưởng sai trái về lợi ích được biểu hiện qua: lợi ích nhóm, lợi ích cá nhân, ăn bớt giờ công lao động, làm việc không nghiêm túc với nội quy – quy định, lấy cắp tài sản; không chia sẻ các giá trị vật chất,

tin thần và tiền bạc trong gia đình,.. đều là các hành vi không tiến bộ và cần có sự chỉnh đốn trong tâm thức mỗi người.

Lợi ích trong lời nói và việc làm chỉ tiệm cận đến sự hài hòa khi chủ thể lợi ích và những người đóng góp cho lợi ích có những giá trị vật chất và tinh thần gần như nhau. Chúng ta đã và đang có các đoàn thể trong doanh nghiệp, một số hội đoàn độc lập, một số doanh nghiệp hạch toán độc lập với chính phủ. Trong doanh nghiệp chúng ta đã hài hòa lợi ích của ông chủ và nhân viên thông qua cổ phiếu, qua tiền lương, qua nội quy công ty,.. để bảo vệ lợi ích chung. Trong gia đình, chúng ta có luật hôn nhân gia đình bảo vệ lợi ích giữa các thành viên trong gia đình; giữa các quốc gia, chúng ta hài hòa lợi ích của quốc gia này với quốc gia khác thông qua các biểu thuế và các hiệp định thương mại.

Chúng ta tham gia cộng đồng này hoặc cộng đồng khác cũng nhằm mục đích hướng đến sự an bình, ấm no cho toàn xã hội. Lời nói, lời tuyên bố, các hiệp định, các thỏa thuận cũng nhằm mang lại sự hài hòa về lợi ích giữa

các cộng đồng và giữa các quốc gia khác nhau. Mọi hành động và lời nói phục vụ cho lợi ích của một nhóm người mà gây ảnh hưởng đến lợi ích và sự phát triển chung của xã hội thì không được chấp nhận.

Nhìn nhận như vậy để đưa chúng ta đến suy nghĩ, lời nói và việc làm minh bạch. Chúng ta có trách nhiệm với chính lời nói và việc làm của chính mình. Chúng ta không thể đổ lỗi cho những người không có trách nhiệm ở hiện tại và trong quá khứ. Cũng như vậy, chúng ta càng không thể đổ trách nhiệm cho thế hệ kế tiếp. Trách nhiệm trong việc mang lại các lợi ích hài hòa được biểu hiện qua sự minh bạch và cầu tiến của những người có liên quan đến lời nói và công việc.

Chân thành và minh bạch

Đứng ở góc độ nào đó sự chân thành cũng tiệm cận đến sự minh bạch nên mọi sự chân thành được thể hiện cũng là làm sáng tỏ hơn cho minh bạch.

Trong gia đình, chúng ta thể hiện sự chân

thành với với gia đình, chúng ta mang tình yêu thương chân thành nhất của mình đến với gia đình; chúng ta mang lại các giá trị vật chất và tinh thần tốt nhất đến cuộc sống hiện tại bằng mọi khả năng chúng ta có thể. Đó cũng là sự chân thành.

Một món quà nhỏ, làm một ly nước mát,.. dành cho người thân cũng là sự chân thành. Cũng như vậy với các giá trị tinh thần. Chân thành cũng có thể là: chúng ta thể hiện lời chào hỏi với người khác, một nụ cười thân thiện và hòa nhã; chúng ta thương yêu người một viện dưỡng lão, chúng ta thương yêu trẻ mồ côi và khuyết tật, chúng ta công hiến các giá trị tinh thần như việc huy động tài lực, vật lực cho các trung tâm đó, chúng ta công hiến các phương thức vận động, cách vận động để các trung tâm đó có nguồn kinh phí hoạt động.

Ở góc độ thấp hơn, giữa tình cảm của người phối ngẫu, chúng ta thiết lập được sự chân thành và minh bạch cho người phối ngẫu nhằm tạo ra niềm tin, tình yêu thương với họ. Chúng ta không thể giấu kín một công việc, một mối quan hệ, một bài nhạc mình thích,

một bức tranh mình đã vẽ, một hàng xóm thân thiện,.. trừ phi người phối ngẫu không quan tâm và không cần nhìn nhận. Chúng ta làm những việc có tâm ý hướng đến chân thành và minh bạch thì chân thành và minh bạch đang hiện diện.

Chúng ta không chân thành với người khác, cũng có nghĩa là chúng ta đang dấu diếm người khác những việc không chân thành; chúng ta rơi vào một góc khuất tối tăm, nơi mà không ai có thể nhận ra được ở thời điểm hiện tại. Thật nguy hiểm! Chúng ta dấu diếm điều này, dấu diếm điều khác làm cho cái góc khuất đó mỗi ngày càng thêm lớn, mỗi ngày càng rộng ra và hậu quả là cái góc khuất ấy không còn bị khuyát nữa. Nó cũng sẽ sáng tỏ cho mỗi người. Thật nguy hiểm!

Sự chân thành trong lời nói và việc làm, minh bạch trong lời nói và việc làm phải hướng đến những vấn đề đúng đắn và các ý niệm đúng đắn theo các chuẩn mực chung của xã hội. Chân thành trong lời nói không phải là các từ ngữ thô thiển, vô học (không biết từ ngữ diễn giải) để mô tả một vấn đề, một sự

kiện hoặc một ý niệm. Chân thành trong lời nói và việc làm phải làm cho đối tượng tiếp nhận hiểu đúng nó chính là chính nó. Lời nói vòng vo tam quốc, lời nói bóng gió khơi khơi là sự không chân thành và chúng ta cũng hiểu rằng ở lời nói đó đã không có sự chân thành. Chúng ta phải hiểu rõ và thực tập tinh tấn các vấn đề mang tính tích cực, những vấn đề tiêu cực chỉ được quan sát mà không được chúng ta thực hiện. Các vấn đề tiêu cực, các góc khuất của tâm hồn, chúng ta hãy bỏ nó qua một bên và quên nó đi, mặc dù nó đang hiện diện nhưng sự tồn tại của nó là vô nghĩa với chúng ta. Lời nói và việc làm không mang lại ích lợi cho mình và người khác; chúng ta bỏ nó qua một bên và không quan tâm đến nó. Chúng ta không cần nó, chúng ta quan sát nó, nó sẽ héo úa dần dần và biến mất khỏi mọi ý nghĩ tích cực của chúng ta đang có. Chúng ta quan sát trong hơi thở thiền chánh niệm để nhận diện.

6. THÔNG CẢM VÀ CHIA SẺ

Thông cảm và chia sẻ là một phần của tình yêu thương, của từ bi hỉ xả. Nó là sự chia sẻ

vật chất, chia sẻ tinh thần, chia sẻ tiền bạc, chia sẻ kiến thức của chúng ta đến mỗi người trong xã hội.

Khi quán chiếu sâu sắc thì thông cảm và chia sẻ cũng không có gì ghê gớm vì bản thân ta thực ra cũng có gì là ghê gớm. Nếu thân ta là sự ghê gớm thì ta không phải con người, ta là một sinh vật khác hoặc biểu hiện dưới một hình thái ghê gớm nào đó khác. Một sinh vật khác luôn có tình yêu thương và sự sẻ chia để loài sinh vật đó tồn tại. Nếu không, làm sao có sinh vật đó! Chúng ta là con người mang các phẩm chất cao quý, có ý nghĩ cao thượng, hành động cao thượng nên việc chia sẻ và cảm thông đến muôn loài là bình thường và phải có.

Thông cảm và chia sẻ cũng phải được chúng ta thực hành từ chính trong tâm thức chúng ta đến với chính ta, chính gia đình đang hiện hữu. Chúng ta thực hiện việc chia sẻ công việc trong nhà giữa vợ, chồng, con cái, cha mẹ và ông bà. Mỗi người có thể làm các công việc chung của gia đình ví dụ như vợ chồng cùng nấu ăn, con cái lau nhà, ông bà chơi với

các em nhỏ... Sự chia sẻ ở đây là cơ bản và rất nhỏ nhưng nó tác động rất lớn đến sự thực tập tình yêu thương trong mỗi chúng ta.

Chúng ta chưa phải là thánh, hoặc đã là thánh, chúng ta vẫn phải duy trì cuộc sống, chúng ta vẫn phải tiếp xúc với các giá trị của cuộc sống hiện tại, chúng ta vẫn phải tiếp xúc với đồ ăn, nước uống, tiếp xúc với hơi thở, tiếp xúc với không khí hiện tại. Và đôi khi, chúng ta chiếm lĩnh những thứ đó của muôn loài, đáng lý ra, muôn loài đó được hưởng. Tất nhiên, cuộc sống có sinh có diệt, có chuyển biến, có khổ đau nên chúng ta phải biết cảm thông và chia sẻ với mọi người và muôn loài các giá trị sống thực thụ của cuộc sống.

Ví dụ chúng ta thực sự đang sở hữu một nguồn nước, chúng ta chiếm hữu nó làm cho dòng chảy không được lưu thông như bản chất vốn có của nó. Chúng ta chiếm hữu đầu nguồn, gây ra các phản ứng trái ngược phía cuối nguồn. Thật tai hại! Chúng ta phải chia sẻ các giá trị chung trong đời sống xã hội, các thành quả về dòng chảy xã hội, các giá trị đích thực về tinh thần đến với toàn thể xã hội. Đó

là hiển nhiên.

Vật chất

Chia sẻ và thông cảm vật chất với người khác cũng không có gì là lạ với chúng ta. Vật chất không cứ hẳn là nhà cao cửa rộng, nhà lầu, xe hơi, máy bay, cổ phiếu rủng rỉnh. Vật chất cũng có thể được hiểu là một đồng tiền đủ để mua một tờ vé số, vật chất cũng được hiểu là có một bữa ăn đạm bạc cùng cơm rau. Vật chất không nhất thiết là tôi phải có cả một thành phố, có quyền trong tay, chi phối và đầu tư được các loại cổ phiếu tôi cần.

Chúng ta vẫn có thể thông cảm và chia sẻ vật chất với người khác bằng cách cho họ mượn một chiếc xe đi làm. Chia sẻ với người khác bởi một bếp ga mini đã cũ, một nồi cơm điện đã cũ, một cây lau nhà đã cũ, một chiếc điện thoại đã cũ mà chúng ta không dùng đến nữa. Sự chia sẻ nhỏ hơn nữa là gom những bộ quần áo cũ, sách vở cũ (có thể) cho các em học sinh vùng sâu vùng xa...

Chia sẻ vật chất nghe có vẻ lớn lao và khó

chịu với một số người. Nhưng nếu chúng ta chia sẻ vật chất hợp lý, hợp người, hợp hoàn cảnh và phù hợp với môi trường chia sẻ thì chúng ta sẽ cảm nhận được hạnh phúc thực sự. Chúng ta mời một người bán vé số vào ăn cùng, mời một chị bán đậu phộng vào ăn cùng, mời một cô bán bánh tráng ngồi ăn cùng khi ta ở ăn ở một bờ sông... Thật tuyệt vời và thanh thản, cho dù các chú, các cô, các chị ăn cũng không bao nhiêu nhưng cũng đủ để cho ta nhận được tình yêu thương của mình với người khác. Cũng như thế ta đã nhận được biết bao tình yêu thương của người khác đến với mình. Chúng ta chỉ cần làm điều đó một tuần một lần và thực hiện trong một tháng, một năm, hai năm, ba bốn năm hoặc lâu hơn nữa; chúng ta sẽ cảm nhận được tình yêu vô bờ từ người khác. Hiển nhiên bản thân thân chúng ta cũng không mưu cầu vụ lợi gì về hành động mời ăn của chúng ta. Chúng ta được ăn với người nghèo khó hơn chúng ta, được ngồi ăn với người thiệt thòi hơn chúng ta,.. thì đó là hạnh phúc của chúng ta và của người khác vậy.

Chúng ta tương đối đầy đủ về vật chất, có

thể vậy, và chúng ta có thể chia sẻ với bất kỳ người nào chúng ta có thể chia sẻ. Chỉ một vài bộ đồ cũ, một vài ngàn cho người già bán vé số, một bịch bánh cho em bé cơ nhỡ, một ly nước hay một ổ bánh mì không nhân không thịt,.. cũng đủ để ta cảm nhận tình yêu thương của chính mình với người khác. Chúng ta có tình yêu thương với người khác, chúng ta sẽ hiểu hơn giá trị của cuộc sống, giá trị của hạnh phúc.

Cá nhân tôi đã thực tập tin yêu và chia sẻ những điều trên nên việc cảm nhận hạnh phúc ngay lúc chia sẻ; cảm nhận được thật sự tuyệt vời trong chính tâm khảm của mình.

Tri thức

Tri thức có được là do công phu thực tập, công phu tìm hiểu và quán chiếu. Tri thức do chúng ta nhận được cũng là các tri thức của người khác truyền lại để ta tiếp nhận, ta tinh tấn và có tuệ giác phát khởi các nguồn tri thức ấy cho riêng chúng ta. Chúng ta không phải ngẫu nhiên có được tri thức. Cha mẹ chúng ta đã phải vất vả nuôi chúng ta khôn lớn, cho học

tập, nuôi dưỡng tinh thần chúng ta; bạn bè chúng ta cũng đã tranh luận, đào sâu và tìm hiểu các kiến thức đó cùng chúng ta; đâu đó, những người hàng xóm cũng đã và đang động viên chúng ta mỗi ngày trong công việc, trong hành động và việc làm.

Vậy nên, chúng ta chỉ cần nghĩ đơn giản là nguồn tri thức ta đang có là do tổng hợp tất cả các giá trị trong cuộc sống mà thành. Nếu không có những điều kiện đó chúng ta không có tri thức như hiện tại. Tri thức là tri thức chung của nhân loại, ta chỉ là biết gạn lọc một chút tri thức đó cho cuộc sống ngăn ngui của mình. Nếu chúng ta có khả năng làm một phần mềm, có khả năng miễn phí được đến cộng đồng mà không cần vụ lợi gì; chúng ta hãy làm điều đó. Chúng ta có thể chơi một bản nhạc cho bạn bè và người thân thương thức, chúng ta hãy chia sẻ bản nhạc đó đến với người thân, bạn bè. Chúng ta có thể vẽ hình vài con vật cho con, cháu hoặc những trẻ em khác chơi, chúng ta hãy vẽ để các trẻ em cảm thụ; chúng ta có thể hát ru cho một em bé ngủ, ta hãy hát ru cho em bé ngủ,.. Chúng ta nhận thức được các giá trị màu nhiệm của một tôn

giáo, chúng ta hãy phát huy và mang các giá trị đó đến với cộng đồng.

Chúng ta đừng quá mộng tưởng rằng chúng ta sẽ làm được điều này, điều khác làm thay đổi ngay nhân loại. Chúng ta quên điều đó đi và hãy thực tập tình yêu thương, sự sẻ chia tri thức nhỏ bé của mình đến với người khác. Hiên nhiên kiến thức chúng ta chia sẻ phải có nền tảng vững vàng, có khoa học và thực sự có giá trị cho người tiếp nhận.

Chia sẻ tri thức cũng không nhất thiết chúng ta cố gắng phải trình bày, diễn giải, lý luận những điều mình chưa am hiểu, chưa hiểu biết. Chia sẻ như vậy là làm hại người khác và làm tổn thương người khác. Chúng ta cũng có thể cho ai đó mượn một cuốn sách để họ đọc, chỉ cho ai đó một địa chỉ website học thuật chuyên môn nào đó, chỉ cho người bạn biết thư viện có các sách giá trị mà mình đã đọc qua,.. chúng ta hạnh phúc trong việc sẻ chia đó, dù là rất nhỏ.

Chia sẻ tri thức cũng có thể là chúng ta ngồi bàn luận một chủ đề nào đó với một

người bạn, một người thân và hướng sự chia sẻ của mình đến sự an toàn, thẩm mỹ và tinh tế. Trong việc chia sẻ này, chúng ta không thái quá và cứng nhắc đến các vấn đề nhạy cảm của cuộc sống. Chúng ta mềm dẻo an tĩnh tâm và thân dễ không thái quá trong lời nói và hành động. Sự chia sẻ mà không mang lại lợi ích gì cho mình và cho người được chia sẻ thì chúng ta không nên chia sẻ. Chúng ta không mạo hiểm với tri thức của mình và cũng hãy biết lắng nghe điều mà người khác muốn chia sẻ với mình. Cũng như vậy, sự chia sẻ của người khác với mình mà không có ích lợi gì cho mình thì mình “trả lại” sự chia sẻ cho họ. Chúng ta hãy buông bỏ mọi cái tôi của mình để chia sẻ thì việc chia sẻ sẽ có ích lợi hơn trong tình yêu thương và bác ái.

Tình yêu thương

Chia sẻ tình yêu thương được coi là sự chia sẻ cao nhất so với việc chúng ta chia sẻ vật chất và tri thức. Chia sẻ tình yêu thương là sự chia sẻ với tất cả các tâm tình và nhiệt huyết của mình cho người được chia sẻ. Chúng ta có thể bỏ hết các công việc khác, bỏ hết các ý

niệm và hành động khác để được chia sẻ tình yêu thương với người khác.

Chúng ta có thể thực tập tình yêu thương với chính chúng ta bởi thiên định. Thiên định giúp chúng ta an tịnh tâm và thân; hướng chúng ta đến sự tốt đẹp. Chúng ta dùng tình yêu thương của chính ta cho ta bằng cách đọc sách, nghiên cứu, tham khảo ngành khoa học mình thích; vệ sinh thân thể gọn gàng, sạch sẽ; nấu một bữa ăn ngon; trải một tấm nệm mới,.. Khi chúng ta nhận rõ và tôn trọng các giá trị về tình yêu thương trong chính mình, chúng ta mang tình yêu thương đó đến với gia đình và xã hội. Những hành động bình thường hàng ngày mà chúng ta thực hiện trong chánh niệm là chúng ta đã có hạnh phúc ngay trong mỗi phút giây hành động.

Chúng ta không mưu cầu mình cần được phong là người này người khác, chúng ta chỉ cần chia sẻ tình yêu thương và bác ái của mình với lòng tư bi nhất đến với người khác. Dùng ái ngữ để lắng nghe và chia sẻ, dùng các tâm ý sâu sắc nhất của mình để chia sẻ, chúng ta sẽ có được ngay tình yêu thương và sự hạnh

phúc ngay trong lúc chúng ta chia sẻ. Một sự hài lòng, sung sướng, hả hê, hòa theo đám đông trước các số phận bất hạnh, sự không may mắn, cái tai họa rơi vào đầu người khác dù người đó đã hành động ra sao đi chăng nữa thì niềm vui đó không mang tình yêu thương. Các bạn trẻ phải hiểu rõ điều này khi chia sẻ trên các trang mạng xã hội và các diễn đàn xã hội hiện nay (2015).

Tình yêu thương được chia sẻ với người khác thật không dễ dàng! Tình yêu thương ấy cũng có khi là sự chỉ dạy của người cậu với người cháu, cũng có thể là tôn trọng các hành động của người khác phục vụ trong cộng đoàn. Tình yêu thương cũng có khi là dạy các thiên sinh một khóa thiền hai ba ngày trong an lạc, thanh tịnh và không vụ lợi. Tôi viết bộ sách “Hạt giống nảy mầm” cũng với tất cả tình yêu thương mà không vụ lợi bất kỳ điều gì.

7. MÔI TRƯỜNG TÍCH CỰC

Tự thân

Để có một tâm hồn cao thượng, sống an ổn và yêu thương chúng ta phải tự thân vận động và tìm kiếm các môi trường trong sạch về tâm hồn và thể lực. Chúng ta có thể cầu nguyện cho sức khỏe của mình dưới tượng Đức Mẹ trong nhà thờ, tượng Phật Quan Âm ở trong chùa (nếu có Đạo); chúng ta cũng có thể tập thể dục trong công viên để duy trì sức khỏe; tự vận động thân thể hợp lý trước khi đi ngủ và sau khi thức dậy mỗi buổi sáng.

Trong công việc chúng ta cố gắng duy trì và làm các công việc ích lợi cho mình, cho doanh nghiệp và cho cộng đồng. Chúng ta làm tốt các công việc được phân công và phát huy tốt các giá trị của công việc. Chúng ta làm việc chú tâm vào công việc; hăng hái tham gia các chương trình từ thiện tích cực, các phong trào hoạt động tích cực của doanh nghiệp mang lại lợi ích cho mình và cho người khác. Tất nhiên chúng ta không tham gia các công việc mà luật pháp không cho phép và/hoặc các công việc làm tổn thương đến sức khỏe, đến lợi ích của người khác. Chúng ta hãy tìm lại sự bình yên cho mình là làm một việc thiện. Khi làm một việc thiện dù nhỏ cũng đem lại

niềm vui. Chúng ta cũng phải phân định và làm hài hòa giá trị của công việc với các giá trị của bản thân, gia đình và xã hội. Việc tham gia quá nhiều các hoạt động khác mà chính mình còn vướng mắc, gia đình mình còn đang vướng mắc làm cho các hoạt động của chúng ta không còn ý nghĩa và có khi còn gây hại cho hoạt động của chúng ta.

Chúng ta hạn chế tối thiểu các hành vi gây nghiện của mình hoặc không sử dụng nó. Những chất gây nghiện làm cho tinh thần của chúng ta bị mù mịt và mù quáng. Sử dụng chúng quá lâu và quá nhiều làm ảnh hưởng đến sức khỏe thể xác và sức khỏe tinh thần, có hại cho mình và cũng không có ích lợi gì cho người khác (ngoại trừ người bán). Chúng ta phải khôn khéo thoát khỏi môi trường nghiện ngập và u mê; mang lại sự thức tỉnh cho một nhóm người đang bị u mê, nếu chúng ta có thể làm được việc đó.

Cũng tương tự như vậy với một số các bạn trẻ, uống cà phê, ngồi hàng quán, nhậu nhẹt thâu đêm đến sáng gây ảnh hưởng đến sức khỏe và trí tuệ của mình thì không nên tiếp tục

các hành vi đó. Uống cà phê, trao đổi công việc, thư giãn giải trí đúng mức vừa phải là hành động có ý nghĩa. Các mối quan hệ trong xã hội, mỗi quan hệ tình cảm giữa người này và người khác cũng phải được thực hiện trên sự tôn trọng giá trị bản thân mình và người khác. Chúng ta duy trì một môi trường cá nhân ở mức độ vừa phải, hợp với luân thường đạo lý, phù hợp với đạo đức của xã hội. Cũng như vậy với việc đọc sách, xem phim, nghe nhạc,.. chúng ta phải thực sự tỉnh thức trong việc nhận biết các giá trị của các tác phẩm đó; tránh xa các tác phẩm ủy mị, buồn chán, ướm át, viển vông mà gây hại cho tâm trí chúng ta.

Chọn môi trường tự thân vận động hướng chúng ta đến cái đẹp, cái tốt và hoàn thiện của xã hội. Chúng ta có niềm tin vào chính mình, có niềm tin vào đạo đức của xã hội, có niềm tin vào tôn giáo (nếu có) của mình. Chúng ta phát huy niềm tin và tinh tấn nuôi dưỡng tinh thần hướng thượng và cao quý; hạn chế tối thiểu các sai lầm mắc phải và phải tự thoát ra các sai lầm đó, nếu có. Chúng ta có thể thiên định để an trú và nhận rõ ra chân tướng của vấn đề trong chính mình.

Gia đình

Trong một số ngôn ngữ thường ngày, chúng ta nói “gia đình là tế bào của xã hội”, và nếu khi chúng ta quán chiếu sâu sắc, chúng ta sẽ nhận thấy vấn đề đó là đúng, đúng tương đối nếu mỗi cá nhân trong gia đình, tế bào, là một trong những hạt nhỏ nuôi dưỡng tế bào. Chúng ta là một trong các thành phần của tế bào đề duy trì và phát triển tốt cho tế bào hiện tại mà chúng ta đang tồn tại ở thời gian hiện tại. Cũng như thế, có học thuyết nói “tề gia trị quốc, bình thiên hạ”; chúng ta không đạt được đến mức hoàn thiện của việc tề gia, nhưng cũng có một số người vẫn trị quốc và bình thiên hạ được. Chúng ta không phải quá câu nệ vào một số ngôn từ hoặc các thành ngữ lý thuyết.

Chúng ta là chúng ta, gia đình chúng ta là gia đình chúng ta; hiển nhiên, chẳng ai như chúng ta và gia đình chúng ta. Việc chúng ta sống là hài hòa với chính mình, với gia đình mình và với đạo đức xã hội. Chúng ta đừng quá lệ thuộc vào một giáo lý chung chung viển

vông, một số tư tưởng không thực tế, vài nhận định mờ mờ ảo ảo của một vài cá nhân. Môi trường gia đình, hiển nhiên là thực thể quan trọng của xã hội, nhưng chúng ta cũng phải nhắc lại rằng các thành viên trong gia đình phải thực hành tốt các giá trị đạo đức của một cá nhân, của một gia đình thì việc thực thi các giá trị của gia đình mới có sự hiện diện và tồn tại trong sự phát triển.

Chúng ta cố gắng và duy trì một gia đình tốt, chúng ta thực hành các giá trị đó ngay với mình, với con của mình, với người phối ngẫu và với các đồng nghiệp thành ra mình. Xã hội cộng đồng, chắc chắn vẫn ảnh hưởng đến các giá trị đạo đức và tình thương yêu của một gia đình nhưng chúng ta giữ vững các giá trị sống, mục đích sống, sự hướng thiện và lòng cao thượng vẫn đến với chính gia đình mình. Khi càng thực hành, thực tập tốt về các giá trị của cuộc sống, nhiều người càng hướng thiện, nhiều gia đình cùng hướng thiện thì xã hội ấy cũng sẽ hướng thiện.

Các vấn đề về truyền thông trong gia đình luôn phải được rõ ràng, minh bạch và thông

hiểu. Một trong các vấn đề truyền thông giữa các thành viên không thông suốt sẽ nảy sinh các tư tưởng khác, ý nghĩ khác, ý niệm và các hành động khác. Truyền thông trong gia đình phải được xuyên suốt giữa các thành viên. Cha mẹ phải hiểu được ý muốn, suy nghĩ và quan niệm của con cái; vợ chồng phải hiểu được các mong muốn, các giá trị sống của vợ chồng; ông bà (nếu còn) cũng phải hiểu được môi trường sống của con cháu, của sự chi phối của xã hội trong các vấn đề đang tồn tại. Khi chúng ta không thông hiểu hoặc làm gián đoạn sự truyền thông đó sẽ gây nguy hại cho chính mình và gia đình của mình.

Vấn đề gia đình tích cực cũng đơn giản là việc ông chăm cháu, vợ chồng quan tâm đến nhau, hiểu được tính cách của trẻ thơ trong nhà, chia sẻ và củng cố các giá trị sống có mục đích và hướng thượng đến các thành viên. Chúng ta chỉnh đốn lại các suy nghĩ, các hành động gây mất uy tín, gây thiệt hại đến các giá trị chung của gia đình. “Gia đình là nền tảng của xã hội”, chúng ta vẫn có quan niệm đó và đó là hoàn toàn đúng trong mọi môi trường và các điều kiện xã hội.

Chúng ta thể hiện tình yêu thương với con cái và các thành viên khác như đi xem phim, đi nghe nhạc hoặc đi ăn mỗi bữa ăn sáng ngày cuối tuần. Chúng ta dẫn con cái đi công viên, nhà sách để các con chơi; chúng ta cùng cha mẹ đi thăm họ hàng, làng xóm; chúng ta cùng gia đình tham gia một buổi từ thiện, cùng ra không gian bên ngoài tổ chức một buổi picnic ngoài trời,.. đó là chúng ta đang thể hiện và phát huy môi trường tích cực trong gia đình mình vậy.

Chúng ta cũng không bị quan khi chúng ta không có các điều kiện để thể hiện hoặc không sống trong môi trường gia đình thân thiết. Do nhiều điều kiện khách quan mang lại, do người phối ngẫu mang lại, do một vài các vấn đề từ cha mẹ, dòng họ,.. nhưng chúng ta luôn phải hướng đến điều đó. Gia đình của ta không toàn vẹn, chưa hoàn thiện, nhiều khúc mắc, nhiều khổ đau là vì nhiều “cái tôi” – bản ngã – của chính chúng ta quá lớn, quá cao, tính cá nhân quá nhiều nên chưa thực hiện được, nhưng hãy quan tâm về điều đó, suy nghĩ và quán chiếu về điều đó. Chúng ta, có

thể, chỉ sống đơn độc nhưng chúng ta còn xã hội, còn có giá trị đạo đức con người trong chính chúng ta. Chúng ta hướng sự an lành và tốt đẹp đó đến cho xã hội, cho mọi người. Xã hội, cộng đồng cũng là ngôi nhà của chúng ta đang sống. Chúng ta không thể tách biệt với môi trường đó, dù cho chúng ta là người đi tu, “người rừng” đi chăng nữa thì chúng ta vẫn đang tồn tại với xã hội hiện tại. Mọi sự vương vít vào các tư tưởng bỏ mặc trần gian, bỏ mặc bản thân, bỏ mặc gia đình đều mang tính bi quan và không tích cực. Người đi tu vẫn luôn làm đẹp cho đời, chúng ta sống và làm đẹp cho đời và mang lại các giá trị cho cuộc sống. Hiển nhiên rồi, chúng ta là một cộng đồng am hiểu, hiểu biết, hướng thượng và nhân ái. Vậy nên chúng ta phải tạo ra môi trường gia đình êm ái, hướng thượng, nhân ái và hiểu biết. Cũng như vậy, chúng ta hãy bắt đầu bằng chính mình để làm điều đó và cũng mưu cầu, mong cầu, ước nguyện các thành viên trong gia đình chúng ta thực tập điều đó thường xuyên trên tinh thần từ bi và bác ái.

Cũng dễ dàng thôi, gia đình là một phần cơ thể của chúng ta, chúng ta hãy cùng chung hơi

thờ chánh niệm, hơi thở chung của sự hiểu biết và yêu thương. Hơi thở của gia đình cũng là hơi thở của chính chúng ta để chúng ta có thể duy trì, phát triển chính mình và các thành viên trong gia đình. Chúng ta cũng luôn cố gắng, khi mình có thể, để tác động đến các môi trường gia đình khác đi đến sự an lành và hạnh phúc từ chính lòng từ bi, bác ái ở chính chúng ta và gia đình chúng ta. Các hình mẫu về tấm gương cá nhân, các gương sáng về gia đình trong một chuẩn mực xã hội nào đó chúng ta cần phải tinh tấn và tinh tấn với tuệ giác của chính mình.

Với cách nhìn khác, chúng ta tôn trọng trong các giá trị của một gia đình khác: không chê bai, phủ nhận và bài bác. Gia đình khác không như chúng ta quan niệm là do nhiều nguyên nhân mà chúng ta chưa hiểu và không có được các trải nghiệm của gia đình đó. Việc chúng ta tham gia, hòa nhập hoặc sống chung trong các gia đình đó là quyền lựa chọn, quyền nhận định và cách cảm nhận của chính chúng ta. Không ai bắt buộc chúng ta nên chúng ta không thể trách móc, ý ôi, than phiền, suy tư và buồn lo vô ích, nếu có, phải

loại bỏ các ý định thù hận, phản bác, đối đầu với các thành viên gia đình chúng ta. Cũng có khi chỉ cần chúng ta thay đổi một chút về thái độ, bớt đi quan niệm cái tôi quá lớn là đã mang lại hài hòa trong gia đình. Chúng ta hãy tạo ra cho chính chúng ta có môi trường sống tích cực, gia đình tích cực và rồi xã hội, cộng đồng cũng sẽ có môi trường sống tích cực và có giá trị cuộc sống hơn.

Cộng đồng

Một cộng đồng sống trong môi trường tích cực là sự mong muốn của nhiều cá nhân và gần như chúng ta ai cũng muốn hướng đến cộng đồng tích cực. Thật tai hại cho chúng ta và con cái chúng ta nếu sống trong môi trường cộng đồng luôn mắng chửi, nhiếc móc, khinh miệt, đàm tiếu và nghi kỵ lẫn nhau. Chính chúng ta, cũng phải thoát khỏi sự bài xích, chỉ trích, căm hận và oán trách những gì đang và đã xảy ra. Hãy hướng mình đến một cộng đồng cao thượng, bao dung, vị tha và bác ái. Quá khứ, nếu có, đã là quá khứ. Chúng ta sống cho cộng đồng ở hiện tại tốt hơn, đóng góp nhiều giá trị nhân văn và đạo đức hơn.

Môi trường cộng đồng tích cực được hiểu theo quan niệm của mỗi cá nhân nhưng miễn sao chúng ta có sự hướng thượng. “Hướng thượng” của cộng đồng này có thể khác với “hướng thượng” của cộng đồng khác và chúng ta phải phân biệt rõ ràng mình đang hướng thượng đến cái gì, mục đích là gì, giá trị sống cốt lõi là gì. Một khi các giá trị đạo đức của xã hội bị hiểu sai, hiểu lệch lạc sẽ gây ra mối nguy hại lớn cho cộng đồng mình đang sống và tệ hại hơn, gây ra mối nguy hại cho các cộng đồng khác. Thật nguy hiểm!

Chúng ta đã tạo ra nhiều các tổ chức, nhiều nhóm, nhiều vùng, nhiều khu vực chung trên toàn thế giới để bảo vệ các lợi ích thiết thực của các cá nhân và xã hội. Chúng ta đã và đang vươn tới sự an lành, bình yên và hạnh phúc trong mỗi môi trường đó. Sự chấp nhận của nhóm người này cũng khác so với một nhóm người khác. Mục đích của sự hòa hợp, hòa bình, công bằng, lương thiện, từ bi và bác ái luôn theo sát chúng ta. Chúng ta luôn mưu cầu, thực hành và tinh tấn cho những giá trị và mục đích đó. Giá trị tinh thần cốt lõi mà chúng

ta phần đầu cũng vì nó, cũng như hơi thở của cơ thể chúng ta vậy.

Chúng ta cũng luôn tạo ra sự bảo vệ, tạo ra các ràng buộc, các thể chế đạo đức chung để bảo vệ môi trường chúng ta đang sống ở hiện tại. Chúng ta cảm thấy sự nguy hiểm, tác hại của môi trường gây ra với cuộc sống nên phải có tiếng nói chung và bảo vệ sự sống hiện đang có và phát huy cho các thế hệ kế tiếp. Bảo vệ sự sống, môi trường sống, bảo vệ không để xảy ra các thảm họa do cho con người tác động vào môi trường tạo ra; đó là những hành động tích cực và hướng thiện, hướng chúng ta đến sự an bình ở hiện tại và tương lai thế hệ sau. Sự bừa bãi về khai thác môi trường, bừa bãi trong việc phát triển và ngăn chặn, chế ngự tự nhiên làm cho chúng ta có môi trường sống đang quá bị ô nhiễm. Thật tai hại nếu chúng ta chưa có một niềm tin vững chắc, chưa củng cố được niềm tin và cũng chưa tranh đấu cho niềm tin của chúng ta một cách rõ ràng và lành mạnh, hướng thượng!

Hiểu rõ, làm rõ, nhận định rõ và hành động

rõ ràng trong môi trường đang sống là sự tin yêu của chính chúng ta về một xã hội nhằm hướng chúng ta đến tình yêu thương của từ bi, của bác ái và hướng dẫn đến sự hạnh phúc trong chính chúng ta và muôn loài. Chuột, kiến, côn trùng khác bủa vây chúng ta cũng phần nào do chúng ta không sạch sẽ trong môi trường mà chúng ta đang sống. Đây không phải lý thuyết suông rỗng tuếch mà là một sự thật. Sự thật của môi trường chung tích cực.

8. GIÁ TRỊ TINH THẦN

Niềm tin

Trong cuộc sống hiện tại chúng ta đã giải thích được khá nhiều về những gì cách nay hơn hai ngàn năm trăm năm chưa giải thích được bằng thực nghiệm. Chúng ta đã đo được “sóng hấp dẫn”, “lực hấp dẫn”, chúng ta đã tìm thấy hạt Higgs, chúng ta đã quan sát được sự hình thành và giải thích được các lỗ đen trong vũ trụ. Niềm tin của thế hệ đi trước, sự chứng minh xác đáng và hiện thực của chúng ta hiện nay làm cho chúng ta càng phải tin hơn, tinh tấn hơn sự hiểu biết của mình về thế

giới.

Chúng ta có niềm tin vào chính mình. Chúng ta biết rằng mình ăn món đồ này là ngon, nghe bài nhạc này là thích, nhìn bông hoa này là đẹp, ở bên người này là mình thương, ở cộng đồng này được tự do, hạnh phúc,.. Niềm tin về giá trị vật chất, các cảm nhận và đánh giá vật chất chung của chúng ta so với cộng đồng tạo ra các cách nhìn nhận niềm tin vật chất như thế là đủ, là hoàn thiện và tốt đẹp. Vật chất không bao giờ làm chúng ta thỏa mãn. Lợi ích của chúng ta thường tham đắm và ngày càng có xu hướng chiếm hữu cho riêng mình. Ở một xã hội này chúng ta cảm nhận có vật chất là cái a, cái b, cái c là thích thú, sung sướng; nhưng ở xã hội khác, họ có cái a, cái b, cái c nhưng chưa chắc họ sung sướng và hạnh phúc.

Cũng như vậy với các giá trị tinh thần. Các giá trị về tinh thần và đạo đức chung của một xã hội luôn có nền tảng cơ bản mặc dù chúng ta có thể nhận diện vượt xa các giá trị tinh thần đó trong thiên định. Giá trị của tinh thần, niềm tin là các nấc thang đi đến hạnh phúc

thực sự. Chúng ta ẵm một em bé, can thiệp vào các tai nạn có thể xảy ra với một em bé, chúng ta đã có hạnh phúc thực sự, ngay tức thì. Chúng ta hỏi thăm, chào hỏi người khác nhận được sự tôn trọng, lòng biết ơn, chúng ta cảm thấy hạnh phúc ngay tức thì. Một lời cầu nguyện hay một cái bắt tay với người mà ta tin tưởng cũng làm cho chúng ta có ngay hạnh phúc tức thì.

Chúng ta sống và tin yêu vào cuộc sống đó là biểu hiện một giá trị tinh thần mà chúng ta nhận được. Sống không có niềm tin vào cuộc sống, không có niềm tin ở hiện tại và tương lai thì như một cái xác không hồn; linh hồn vất vưởng và cái xác cũng vất vưởng. Thật thương thay!

Niềm tin về tinh thần với mỗi người có các quan niệm về niềm tin khác nhau. Nếu chúng ta tin rằng thấp nén nhang, một ngọn nến, một lời cầu nguyện, một hành động đi lễ, đi chùa, viếng thăm đền đài, di tích,.. là điều mang lại ích lợi cho chúng ta và người khác, linh hồn khác, cuộc sống khác thì chúng ta nên làm. Chúng ta làm những việc đó thể hiện niềm tin

của mình, không ai có thể ngăn cản và không ai được quyền ngăn cản. Khi niềm tin của chúng ta là từ bi, bác ái thì hiển nhiên các hành động do chúng ta làm, ý chúng ta muốn cũng là từ bi và bác ái.

Chúng ta làm việc, hành động phải thực sự phù hợp với các chuẩn mực đạo đức chung của cá nhân và của cộng đồng. Gắn thực tập thiền với bát chánh đạo, với duyên khởi và tứ diệu đế; tin tưởng vào sức khỏe, sự trung thực, bỏ ác làm lành. Niềm tin vào sự hủy diệt, chết chóc, tàn sát, hủy hoại, nghi kỵ, ganh đua, tranh giành, thù hận, chiếm hữu,.. là những niềm tin không tích cực. Ở đây chúng ta không đề cập đến các vấn đề chính trị hoặc nhắm vào bất kỳ tôn giáo nào. Điều này không mang lại ý nghĩa nhiều cho ý thức chung của toàn bộ cộng đồng. Chúng ta hướng tới những niềm tin tích cực nhằm mang lại các lợi ích chính đáng của mình và làm lợi cho lợi ích thiết thực của người khác. Đây là điều quan trọng và chúng ta phân biệt rõ ràng trong sự hiểu biết và luôn thực hành hiểu biết trong chính mình.

Siêng năng và hiểu biết

Thực tập các các giá trị tinh thần trong siêng năng và hiểu biết cần có cách nhìn nhận đúng đắn của cá nhân, gia đình và xã hội nơi chúng ta đang sống. Trong xã hội hiện tại có nhiều chuẩn mực về cá nhân, về gia đình và cộng đồng chung. Nếu chúng ta nhất nhất bảo vệ giá trị tinh thần của chúng ta mà gây hại hoặc phản bác một giá trị tinh thần khác, của người khác là hoàn toàn sai lầm và chắc chắn rằng ta thực tập giá trị tinh thần đó cũng không mang lại nhiều kết quả. Giá trị về tinh thần chúng ta thực tập chung là sự hiểu biết và tin tưởng vào những giá trị tinh thần của mình ở hiện tại và cũng đồng thời tôn trọng các giá trị tinh thần của người khác.

Thực tập siêng năng và hiểu biết là chúng ta đang chuyên cần tiến tới theo chiều hướng tốt đẹp, lợi ích, sáng suốt và an vui; tiến mạnh, tiến mãi trên con đường từ bi, bác ái dưới giác ngộ. Thực tập siêng năng và hiểu biết tạo cho chúng ta có sức mạnh quả quyết, quả cảm, dẹp tan mọi trở ngại khó khăn để tiến tới an lạc.

Một em bé, khi không tham gia vào các cộng đoàn hoặc các tôn giáo nào, các em được dẫn đi công viên chơi thú nhún, cầu trượt; ở nhà đánh pingpong, chơi đá banh, tham gia vào các trò chơi khác cùng với gia đình. Một em bé khác, cũng có thể tham gia các lớp giáo lý, các đoàn thể, học chơi đàn – nhạc, học ngoại ngữ ở một tổ chức hoặc lớp học khác. Sự siêng năng thực hành và học tập nhằm giúp các em phát triển về nhận thức ở hiện tại và sẽ tốt cho tương lai. Cũng như vậy với chúng ta, chúng ta siêng năng quan tâm và đào sâu suy nghĩ về các giá trị tinh thần tích cực mà chúng ta có hoặc muốn có.

Nếu chúng ta muốn tìm hiểu về đạo Phật, chúng ta có thể tìm kiếm các sách cơ bản về đạo Phật. Các cuốn sách, các chỉ dẫn (thầy hướng dẫn) có giá trị thực sự thường do chúng ta tự tìm kiếm và học hỏi. Cũng như vậy với các giá trị tinh thần khác và các đạo khác, triết lý khác. Chúng ta tìm hiểu từ những vấn đề cốt lõi, cơ bản nhất và dần tiến đến hoàn thiện mình hơn trong việc tinh tấn và sử dụng tuệ giác của chúng ta hàng ngày. Việc học hỏi, nghiên cứu phải thực sự khoa học, không bị

chi phối bởi các vấn đề huyền bí, mù mịt và mê tín; đòi hỏi chúng ta phải thực sự thấu hiểu. Dĩ nhiên, nghiên cứu bất kỳ một sự kiện, một hành động, một ý niệm,.. đều phải dựa trên sự hiểu biết và khoa học. Nếu chúng ta bị kéo vào các vấn đề quá huyền bí, quá cao siêu, vượt quá khả năng nghiên cứu thì ta phải quay lại, quay lại các vấn đề “cơ bản nhất”. Hiểu được vấn đề cơ bản, chúng ta mới tinh tấn thêm được trên con đường rộng mở của trí tuệ.

Chúng ta thực tập các giá trị tích cực của tinh thần có thể là thấp nhang ông địa, ông thần tài mỗi buổi sáng ở nơi ta kinh doanh (tùy quan niệm); thấp ngọn nến thơm tại nơi thờ kính tôn nghiêm; hát bài hát hay cho các thành viên trong gia đình nghe hoặc ngồi dưới trăng thiền định chánh niệm,.. Các hành động giản đơn và siêng năng của chúng ta thực tập là sự hiểu biết và tin tưởng vào các hành động mang lại cho chúng ta sự bình an và tốt đẹp. Thực tập siêng năng về các giá trị tinh thần phải đảm bảo việc thực tập của ta không gây tổn hại hoặc ảnh hưởng đến người khác hoặc một cộng đồng khác. Chúng ta cũng chắc chắn rằng chúng ta thực sự an trú trong các giá trị

tinh thần của chúng ta đang có và có sự hiểu biết để chúng ta có thể tiếp tục tinh tấn và thực tập các giá trị tinh thần đó. Thực tập các giá trị tinh thần siêng năng mà u mê, mù quáng, luẩn quẩn và ảnh hưởng quá nhiều đến người khác thì việc thực tập không có giá trị và không ý nghĩa.

9. ĐƠN GIẢN CUỘC SỐNG

Cuộc sống có vẻ như chúng ta quá mưu cầu trong việc tìm kiếm các giá trị cuộc sống, tìm kiếm sự hạnh phúc trong đời sống hiện tại. Chúng ta cần có đầy đủ vật chất, tiền bạc và tinh thần để làm cho cuộc sống tốt đẹp hơn. Chúng ta hành động hết mình cho những thứ ta cần có, chúng ta đòi hỏi ở chính mình phải đạt được những giá trị đó. Chúng ta cảm thấy ta tin yêu những đòi hỏi của chính ta, nếu đạt được, ta cảm thấy mình hạnh phúc.

Cũng có ai đó phản bác lại rằng: “không có tiền sao mà sống!”. Đúng vậy, chúng ta không có tiền, nếu trong môi trường xã hội nào đó, chúng ta khó có thể duy trì các cảm nhận về cuộc sống thanh thoi và an nhàn. Tiền bạc biết

là đủ thì phải có ý thức không chạy theo đồng tiền phi nghĩa mà gây ra gia đình đổ vỡ, con cái hư hỏng. Kiếm tiền một cách chính đáng, tiêu tiền chính đáng thì sẽ có được hạnh phúc. Như vậy, tiền bạc không phải là tất cả, tiền bạc không thể được coi là con đường duy nhất để ta sống. Chúng ta có tình yêu thương giữa các cá nhân trong xã hội và trong gia đình. Chúng ta có mục đích chung là hướng đến sự an lành và tốt đẹp. Đây là giá trị chung của sự an lành và tốt đẹp chứ không phải tiền bạc đưa chúng ta đến sự an lành và tốt đẹp. Cũng như một người qua sông, mục đích là qua đến bờ bên kia của con sông. Nếu người đó không có thuyền để qua, họ có thể kết bè để qua; không kết được bè, họ cũng có thể tự bơi qua. Không bơi qua được thì họ có thể chờ cho dòng sông đó cạn nước mà lội qua, tất nhiên phải có hiểu biết về quy luật dòng chảy của con sông.

Cũng như vậy với những người đi biển, họ nhìn các vì sao để quyết định mình đi về hướng nào. Thuyền ta đang đầy cá mà ta cứ mãi mê đánh bắt, mãi mê để dòng nước cuốn đi, thuyền đã đầy, nhiên liệu không còn đủ cho ta vào được đến bến bờ hạnh phúc nữa; chúng

ta trôi dạt vào một hoang đảo. Hoang đảo của sự đói khát, của sự mua bán, của tiền bạc, của danh vọng và ta sống luôn ở hoang đảo đó mà không nhận thấy rằng phía trong đất liền kia còn có sự an nhàn và thanh thoi hơn, không bị bão tố đập vùi hơn. Thật đáng thương!

Vừa đủ cho thân

Chúng ta quan niệm như thế nào là sự vừa đủ là một giới hạn rất khó cho lòng tham của chúng ta. Chúng ta có lòng tham. Chúng ta phải giới hạn được sự vừa đủ cho thân và tâm. Ăn quá no, không có lợi ích gì cho thân, thân mệt mà tâm cũng không vui gì. Vận động quá nặng nhọc và thường xuyên, cơ thể mệt mỏi, uể oải và suy kiệt; môi trường quá bị ô nhiễm, lá phổi của chúng ta cũng mệt nhọc; đưa quá nhiều rượu bia vào người, ruột gan bài tiết mệt nhọc; uống quá nhiều nước làm chúng ta bài tiết nhiều và làm giảm điện giải trong cơ thể...

Cũng như vậy với các vận động viên luôn có chế độ ăn uống hợp lý; món này phát triển cơ bắp; món này nhiều canxi, món khác bồi bổ trí não. Chúng ta tự là bác sĩ cho chính mình,

nếu là người bình thường, chúng ta nên thực tập việc ăn uống – vận động cơ thể hợp lý.

Lấy con lừa để chúng ta làm một ví dụ: chúng ta chất quá nhiều đồ lên xe để con lừa kéo; con lừa uể oải hoặc không kéo được, đôi khi, nếu con lừa vượt cao thì bị xe kéo kéo lại và nhấc bổng con lừa lên. Đồ đạc vung vãi, người chủ phải sắp lại đồ hoặc bị đất hơn là không thể sắp lại được món đồ đó.

Quán chiếu về vừa đủ cho thân bao gồm tất cả các hành vi về ăn uống, cách thức tiêu xài tiền bạc, mua sắm quần áo, xe cộ, điện thoại và nhà cửa. Các vấn đề khác như về trai gái, tình yêu, gia đình, bạn bè và công việc,.. chúng ta cũng phải thực hành cho thấu đáo và triệt để; không làm hại chính cơ thể mình và người khác bằng các hành động, hành vi bạo lực thiếu đạo đức.

Cũng như vậy với vấn đề vật chất: với một cô gái này thì chỉ cần hai túi xách cũng là được, nhưng với một cô gái khác thì năm mươi túi xách; quần áo với cô này chỉ mười bộ, nhưng cô khác thì cả trăm bộ; anh này cả

đời chỉ có một người vợ, anh khác thì chín mười cô cũng chưa hài lòng... Thế nào là vừa đủ cho mình, chỉ mình mình biết. Vấn đề cốt lõi nhất là chúng ta đừng quá phí phạm tiền bạc, vật chất và tinh thần vào những vấn đề quá vô bổ; những giá trị quá tầm thường trong khi thì chỉ với sự phí phạm nhỏ của mình cũng có thể giúp cho hàng trăm ngàn người khác được bình an hơn.

Với những người bị bệnh, khi có bệnh, chúng ta phải chữa trị. Chúng ta không thể để mặc cho bệnh tật đeo đẳng và gây phiền khổ ngày này qua ngày khác. Nhưng cũng là bệnh, nếu chỉ là hắt hơi, chảy nước mũi, cúm bình thường không nhất nhất là phải uống thuốc tây ngay. Chúng ta chỉ cần giữ ấm và quân bình cơ thể: nghỉ ngơi và ngủ nhiều hơn bình thường, uống nhiều nước, uống nước cam hoặc nước chanh; không dùng thuốc kháng sinh, thuốc kháng sinh không có khả năng diệt virút gây bệnh cúm. Việc tự chữa trị các bệnh thông thường hàng ngày cũng cần được chúng ta lưu ý và có sự quân bình hợp lý cho chính thân thể chúng ta.

Chúng ta có thể thực tập bằng cách liệt kê ra giấy nhu cầu của mình, chia tờ giấy làm hai. Một bên ghi: Có, một bên ghi: Không. Với bên ghi “có” chúng ta sẽ liệt kê tất cả các trường hợp nếu như ta có được món đồ. Khi có món đồ ta sẽ được gì, mất gì, chi phí duy trì hoặc các giá trị tinh thần khác mà ta có được món đồ. Chúng ta liệt kê rõ ràng và chân thật. Cũng tương tự như bên “không”. Khi không có món đồ, ta không phải bỏ chi phí ra, không phải duy tu bảo dưỡng mỗi tháng, ví dụ như xe hơi, xe gắn máy... Trong trường hợp nếu các dữ liệu quá nhiều hoặc món đồ có nhiều thông số. Chúng ta hãy cho điểm với mỗi dữ kiện và tổng cộng lại điểm của mỗi bên: có và không. Dựa trên các dữ liệu liệt kê hoặc tổng điểm chung, chúng ta cũng có thể quyết định được rằng mình nên có hoặc không nên có món đồ.

Để nhận biết và phân biệt rõ ràng thế nào là vừa đủ cho thân, chúng ta cần có một tấm lòng bao dung, vị tha. Sự bao dung và vị tha càng lớn mạnh là do chúng ta luôn thường xuyên bồi bổ tinh thần, tâm hồn hướng đến cao thượng.

Nuôi dưỡng tâm hồn

Chúng ta thực tập lòng biết ơn, lời cảm ơn với chính mình, với người khác và môi trường xung quanh hàng ngày. Chúng ta thức dậy vào mỗi buổi sáng, trước khi ra khỏi giường, hãy nhắm mắt và nghĩ về những điều tốt chúng ta đang được hưởng như: công việc, nhà cửa, sức khỏe và các mối quan hệ. Khi có ai hướng dẫn và chia sẻ các kinh nghiệm cuộc sống, khi con cái về nhà an toàn, khi có đồng nghiệp đưa giúp cây viết, khi có lời hỏi thăm sức khỏe của người khác đến với mình: hãy cảm ơn và mỉm cười.

Tinh tấn, nuôi dưỡng cho tâm hồn cao thượng là hướng tâm hồn mình đến các tư duy tích cực và hãy luôn giữ bình tĩnh. Chúng ta hãy bỏ qua sự bực tức với những điều nhỏ nhặt nhỏ nhặt nhất cho đến những sự bực tức tưởng như cực độ nhất trong cuộc sống hàng ngày; bỏ đi lòng tham lam, tính tình nóng giận, nghi ngờ và ghen tỵ. Coi sự khác biệt của mình và người khác là hiển nhiên; sự không hiểu biết, phán xét, suy đoán và cau có

của người khác với mình là bản chất của người khác, không phải của mình. Điều gây ra cho họ là sự thiếu vắng an lạc nội tâm. Chúng ta không thay đổi được người khác ngay tức thì, nhưng với tư duy tích cực và tâm hồn cao thượng của mình, người khác cũng sẽ cảm nhận được và cũng có thể họ tự thay đổi chính họ theo chiều hướng tốt.

Gạt bỏ sự ghen tỵ, bực tức nghĩa là chúng ta tự trọng mình và mọi người. Chúng ta thể hiện sự tử tế của mình với người khác bằng cách giúp đỡ, động viên những người theo lẽ phải, những người theo giá trị đạo đức cốt lõi của xã hội, hãy cảm ơn họ và mỉm cười.

Chúng ta thực tập tinh tấn cho tâm bằng việc giải trí lành mạnh: đọc các cuốn sách, xem các cuốn phim mang thông điệp giáo dục tích cực và hướng thiện; không hướng tâm trí vào những gì thuộc môi trường bạo lực, tình dục, hút xách, rượu chè, đàn đúm ganh đua nhất thời vô bổ chỉ vì chúng đang phổ biến.

Chúng ta hãy đơn giản cuộc sống cho tâm với việc siêng năng thực tập thiền nhằm mang

lại tuệ giác và phát khởi lòng từ bi và bác ái của mình cho chính mình và đến với mọi người. Thiền là hành động tâm trí đơn giản nhất đưa chúng ta đến thanh thoi và an lạc.