

# The Art of Living (Nghệ Thuật Sống)

By Most Venerable Thích Như Điển

Con người sinh ra từ xưa đến nay ai ai cũng phải trải qua 4 giai đoạn. Đó là: Sinh, Già, Bệnh và Chết. Tuy nhiên cũng có người chỉ sinh ra rồi chết liền, không trải qua giai đoạn già hay bệnh; hoặc có người chưa già đã chết vì bệnh hay tai nạn; cũng có lắm người phải sống đến 100 năm hay hơn thế nữa để thấy cuộc thế đổi thay, nhiều khi muốn chết mà chết cũng không được. Dầu biết rằng sống hay chết là một việc tự nhiên của con người, của muôn vật và ngay cả những chúng sanh có đời sống cao hơn và lâu dài hơn chúng ta, như những vị được sanh ra ở cõi Sắc hay cõi Vô Sắc đi chẳng nữa, rồi một ngày nào đó cũng phải chết, phải đi đầu thai. Họ chỉ khác chúng ta là ở cõi đó đời sống sung sướng hơn, có tuổi thọ dài lâu hơn. Vì khi làm người, họ đã biết tạo dựng nhiều phước báu, nên kiếp này họ mới được như vậy.

Nhưng sống như thế nào đây? Là một câu hỏi rất lớn mà xưa nay đã có nhiều câu trả lời rồi. Riêng tôi dưới nhãn quan của một người Tăng Sĩ của Phật Giáo, thực hành theo lời dạy của Đức Phật, ngoài giáo lý giải thoát, giác ngộ của Đức Phật đã dạy ra, hằng ngày chúng ta phải tiếp xúc với đời thường. Nên đã là Phật tử, chúng ta cần phải rõ biết cái nhân và cái quả và làm sao có thể làm chủ được chính mình trong các động tác đi, đứng, nằm, ngồi, ăn uống, giao tiếp, tiền bạc, nợ nần, tốt xấu, thị phi, nhơn ngã, bỉ thử v.v... Rõ ràng là có cả hàng lô công việc mà chúng ta đâu là người trí thức, một thương nhân, một người nội trợ, một cậu học trò tiểu học vẫn phải đối đầu với những sự kiện nêu trên trong từng hơi thở, từng giây, từng phút, từng cử chỉ, từng hành động v.v... và đây là những sự thật.

Nói về đi thì ai cũng đã từng phải có động tác này, nhưng đi như thế nào thì chúng ta ít quan tâm đến. Từ nhà đi đến trường học, công sở, nhà thương, đi Bác Sĩ, đi chợ búa v.v... đa phần chúng ta suy nghĩ rằng đi làm sao cho nhanh nhất, gần nhất và trở về nhà sớm nhất để còn phải làm những công việc khác nữa. Trong khi đó có không biết bao nhiêu người chung quanh ta không có đủ hai chân để đi, hai tay để cầm nắm đồ vật thì họ phải làm sao đây? Mà điều quan trọng là họ cũng phải sống như chúng ta, cũng ăn, cũng ngủ, cũng làm việc, mỗi ngày trong nhiều tiếng đồng hồ như vậy. Chúng ta lành lặn đầy đủ tứ chi, nhưng chúng ta chỉ nghĩ về mình, chứ ít ai quan tâm đến những kẻ kém may mắn hơn chúng ta đang tồn tại bên cạnh cuộc đời này.

Đứng là một hành động trong 4 động tác: đi, đứng, nằm, ngồi, nhưng có lẽ người ta đứng ít hơn là đi và ngồi hay nằm. Trong nhà Thiền, thì đứng tức là sự dừng lại rất

cần thiết cho việc nhớ nghĩ đến công việc để mà dừng. Vì tâm ta giống như một con ngựa hoang, không dây cương, cứ rong ruổi, buông lung không tự mình kiềm chế lấy mình được. Do vậy làm sao để tâm trụ được một chỗ, ít ra trong vài giây, vài phút, vài giờ lại càng tốt hơn. Vì ít ai dừng lại sự suy nghĩ của việc lành việc dữ được lâu như vậy, ngoại trừ những bậc A La Hán, Bồ Tát hay chư Phật. Nhưng điều này không có nghĩa là chúng ta không làm được. Bởi lẽ Đức Phật hằng dạy cho chúng ta rằng: Tất cả chúng sanh đều có tánh Phật và với tánh Phật này, nếu chúng ta biết dừng lại những xáo trộn của nội tâm thì chúng ta sẽ được như Phật.

Nằm thì lo nghĩ mông lung, không ngủ được. Bởi lẽ khi đi ngủ chúng ta lại nghĩ đến chuyện ngày mai đi chợ sẽ mua gì để nấu ăn cho cả nhà; công việc của hãng không biết ra sao đây, nếu không có mình tại đó; không biết hai đứa con trai và con gái của mình có chăm học không, hay chúng chỉ cắm đầu vào máy móc để chơi game? v.v....Cứ như thế dòng suy tư của ta không bao giờ ngừng nghỉ thì làm sao ngủ được. Sáng ra thức giấc dậy thấy mệt mỏi, làm vệ sinh thấy mặt mày phờ phạc quá, để rồi phải tốn công trang điểm thật khéo, hầu che dấu những nếp nhăn vì thiếu ngủ đêm qua. Điều này chứng tỏ mình đang tự dối mình. Bởi lẽ sức khỏe không ai mua được bằng tiền, mà người khôn ngoan là người biết làm gì để cho sức khỏe của mình được duy trì qua công việc, qua giấc ngủ, qua cách hành xử với bạn bè cùng sở. Cả ngày ta lo đấu tranh để phần thắng thuộc về mình, tối về lên giường nằm đó mà không ngủ, cứ thao thức mãi cho những mưu mô xảo trá để giành thắng lợi về mình, còn ai thua thiệt, mất mát gì thì mặc kệ. Suy đi nghĩ lại biết rằng mình sai, nhưng vẫn bào chữa cho là đúng để bảo vệ cái tự ngã của mình. Quan niệm này ai trong chúng ta cũng có, nhưng nếu chúng ta biết buông bỏ tự ngã một phần nào trong cuộc sống, thì chắc rằng khi nằm xuống chúng ta sẽ ngủ ngon trong một giấc ngủ dài, không mộng mị và không thao thức gì cả. Làm sao để thực hiện được điều này thì mỗi người trong chúng ta phải tự tìm ra một công thức để buông bỏ từ từ. Nếu công việc cứ theo ta từ sở về nhà, đem lên bàn ăn của gia đình, ra ngoài tiệm coffee, và rồi tiếp tục đi vào sở lại. Cứ như vậy chúng ta có thể ngủ ngon giấc được chăng? Hãy buông xuống những gì không đáng giữ lại trong tâm, nơi thân. Bởi vì khi chúng ta sinh ra trong đời này, có ai mang theo được gì ngoại trừ hai bàn tay trắng? Thế mà khi lớn lên, lao vào chôn công danh sự nghiệp, chúng ta thâu tóm tất cả vào hai bàn tay này để có thật là nhiều tiền, thật là nhiều quyền lực. Rồi một ngày nào đó, ta cũng phải ra đi như bao nhiêu lần chúng ta đã đến, đã đi ở thế giới này. Rốt cuộc hai bàn tay nắm chặt ấy cũng phải buông ra và trong đó chẳng có một vật gì, ngoại trừ nghiệp lực do chúng ta đã tạo ra nhân tốt hay xấu trong khi sống. Để rồi chúng ta sẽ lại sống một kiếp khác với cái quả tốt hay xấu là do cái nhân mà chúng ta đã tạo ra. Nhưng rất hiếm người biết lo xa như vậy. Bởi vì ai cũng nghĩ rằng mình làm sao chết sớm được? Của này do mình tạo ra mà? Nhưng nghĩ cho cùng thì cái gì là cái của mình đây? Ngay cái thân này khi

lành mạnh thì mình làm chủ được nó, nhưng khi bệnh hoạn rồi thì bệnh làm chủ mình, chứ mình nào có chủ động được gì đâu? Do vậy nên lo những điều có thể lo và nên buông bỏ những điều gì có thể buông bỏ, thì giấc ngủ sẽ an lành đến với chúng ta sau khi đặt lưng xuống giường nằm ngủ.

Ngồi ở đây nhưng trông ở kia. Thân thì ngồi đây; nhưng tâm thì rong chơi khắp nơi không biết mệt mỏi. Ngồi đánh bài và xem cải lương hằng giờ, hằng nhiều giờ nhưng chẳng than mệt hay đau lưng bao giờ. Thế mà khi ngồi vào giảng đường để nghe Quý Thầy giảng pháp thì lại ngủ gục. Ngồi tụng Kinh chẳng được bao lâu lại đứng lên, nêu lý do là tụng kinh chẳng hiểu gì cả. Có lẽ sự sát phạt hơn thua nhau hay mãnh lực của đồng tiền nó mạnh hơn lời dạy ngàn năm trước của chư Phật? Nếu vậy thì tiền là một mị lực rồi, nhưng làm sao chúng ta có thể thoát khỏi mị lực này? Nếu chúng ta không có đủ can đảm để từ bỏ những thói hư tật xấu như bài bạc, rượu chè, thì ngồi vào nghe kinh ngủ gục là đúng rồi. Bởi vì nội dung của kinh điển khô khan lắm, làm sao có đủ hấp lực hơn là chuyện sát phạt đả độn với nhau?

Con trẻ thì mê Game; người lớn tuổi thì mê điện thoại cầm tay, đánh bạc, hút xách v.v... Cha Mẹ dạy bảo, con không nghe lời. Vì lẽ trẻ con thấy người lớn không làm gương cho chúng thì làm sao chúng có thể tin và làm theo được. Bảo nó đừng dán mắt vào màn hình để chơi game, mà Cha Mẹ thì chiếc máy điện thoại cầm tay không rời, ngay cả khi ăn cơm chung trong gia đình hay khi ngồi trong phòng khách cũng vậy. Cha một máy, Mẹ một máy, con cái mỗi đứa một máy để chơi trò chơi riêng. Tuy chung nhà nhưng chẳng có chung một hướng đi. Đây là sự tự do chẳng? Hay đây chính là sự hủy hoại gia đình? Vì sao cả trẻ em lẫn người lớn đều bị những thứ này chi phối ghê gớm như vậy? Lý do đơn giản thôi. Bởi vì mình không làm chủ được chính mình thì làm sao dạy cho con trẻ nó làm chủ được những trò chơi điện tử hấp dẫn hơn những bài học ở học đường như vậy? Nếu đem ra một quyển tiểu thuyết hấp dẫn và một quyển kinh để bên cạnh nhau, thì đa phần dẫn cho là người có thích tụng kinh đi nữa, vẫn chọn đọc quyển tiểu thuyết trước. Vì sao vậy? Vì chúng ta thích những gì dễ dãi. Dù gì thì quyển tiểu thuyết cũng dễ đọc hơn là quyển kinh, giống như mì ăn liền hay hot dog thì nhanh và tiện lợi hơn. Sau khi Iphone 12 ra đời sẽ có Iphone 14,15 rồi 16, 17 v.v...tất cả người sản xuất ra chúng, chỉ lừa chúng ta để họ giàu có hơn qua những khâu sản xuất Iphone mới, nhưng chúng ta thì phải làm sao tìm cho ra được tiền để mua nó về dùng và cũng chỉ trong một thời gian ngắn mà thôi, vì rồi sẽ tiếp tục có cái Iphone hay Ipad mới hơn. Chúng ta luôn chạy theo cái mới nhằm thỏa mãn sự tò mò, chứ chẳng có gì khác hơn cả.

Đa phần con người hay tham lam, ích kỷ, chỉ muốn mình giàu có, còn ai đó giàu hơn mình thì ta lại ganh tị, đố kỵ. Vì lẽ gì tạo ra như vậy? Đó chẳng qua là cá nhân chủ nghĩa mà thôi. Ta muốn chứng tỏ với mọi người rằng cái ta của tôi mới là cái đáng nói, còn sự hiện diện của Anh, của Chị ở đây nó chẳng là gì cả. Đây chỉ nhắm vào mục đích thỏa mãn lòng vị kỷ và tham vọng cá nhân. Cố gắng chứng minh cho rằng mình là người bao giờ cũng đúng, kẻ kia mới là người sai. Ta mới là người có học, còn Anh Chị kia học hành chả đến nơi đến chốn thì làm sao hơn ta được? Ta mới là chủ nhân ông ở đây, còn người kia chỉ là đầy tớ, người đi xin việc. Ta thi ân cho nó và cả Bố Mẹ nó nữa, thì làm sao ta có thể hạ mình xuống để xin lỗi những hạng người như vậy. Điều đó ta sẽ không làm, vì cái tự ngã của mình nó phải lớn hơn của những người thất học kia chứ? Nhưng ngã là gì? Ở đây có lần Đức Phật đã dạy cho Ngài A Nan rằng:

Ông hãy lấy hai bàn tay vỗ mạnh vào nhau. Ngài An Nan làm vậy. Đoạn Đức Phật hỏi rằng:

Ông có nghe gì không?

Thưa Thế Tôn, âm thanh của tiếng vỗ. Ngài A Nan bạch Phật như thế.

Nhưng tiếng vỗ ấy từ đâu đến?

Bạch Thế Tôn, do hai bàn tay chạm vào nhau.

Vậy trước khi tiếng vỗ ấy xảy ra và sau khi tiếng vỗ ấy xảy ra thì tiếng vỗ ấy ở đâu?

Bạch Thế Tôn, không từ đâu cả, mà do duyên của hai bàn tay chạm vào nhau vậy. Ngài A Nan trả lời.

Căn cứ vào câu chuyện trên đây thì đâu có gì là chủ thể, đâu có gì là tự ngã. Do nhân duyên hòa hợp nên hai bàn tay vỗ vào nhau tạo thành tiếng kêu, và khi duyên không còn, hai bàn tay không chạm vào nhau nữa thì tiếng vỗ kia cũng không có. Tất cả đều không thể tự có hay tự mất mà có hay không là do duyên hợp hay tan mà thôi.

Câu chuyện tiếp theo thuộc về ngã sở. Có nghĩa là những gì thuộc về mình và những gì là của mình. Ví dụ như chúng ta nói rằng: Đây là cái nhà của tôi, người vợ của tôi, đứa con trai, con gái của tôi. Đây là tài sản của tôi. Để chứng minh rằng nó không phải là của tôi và nó cũng chẳng thuộc về tôi với câu chuyện như sau.

Đức Phật bảo Ngài A Nan rằng:

Ông hãy lấy bó củi kia để đem đi đốt. Ngài A Nan vâng lời làm theo và sau khi đốt xong bó củi, Đức Phật liền hỏi Ngài A Nan rằng:

Bây giờ bó củi ấy đâu rồi?

Bạch Thế Tôn, nó đã cháy thành tro hết rồi. Ngài A Nan trả lời.

Như Ông thấy đó, bó củi kia chúng ta nói nó thuộc về mình vì nó có hình tướng, nhưng bây giờ sau khi bị lửa đốt cháy, thì nó không còn là của mình và thuộc về mình nữa. Như thế ấy, những gì mà lâu nay các Ông nghĩ nó là của mình, thuộc về mình và chính mình là chủ nhân ông của những vật kia, nhưng trên thực tế thì

không phải vậy. Phải biết rằng tất cả mọi vật trên thế gian này đều phải bị biến đổi bởi vô thường, khổ, không và vô ngã. Không có cái gì tự độc lập và không có cái gì là chủ tử cả. Ngay như vật đó mình bảo rằng vật ấy là của mình.

Qua hai câu chuyện trên Đức Phật đã dạy cho Ngài An Nan, chúng ta thấy được gì? Khi chưa học Phật chúng ta chưa rõ được bộ mặt thật của cuộc sống này. Ta cứ nghĩ tất cả là của ta, tất cả đều thuộc về ta, nhưng chung cuộc lại, chẳng có gì là của ta cả. Ta đã mượn một ít không khí của đất trời để thở, ta mượn rau, đậu để nuôi thân, mượn nước để uống, mượn đất để xây nhà, xây cửa cho chúng ta tạm có nơi chôn trú ngụ một thời gian trong 3 năm, 5 năm hay 10 năm v.v... để rồi một ngày nào đó cái gì đã có hình tướng thì ta phải trả lại cho nó. Không khí trả lại cho không khí, nước uống, đồ ăn chúng ta đã vay mượn để sống trong mấy mươi năm ở cõi trần này, bây giờ chúng ta cũng phải trả lại cho thiên nhiên, khi thân cát bụi này vùi sâu vào lòng đất, cũng cốt chỉ làm phân bón để nuôi cây cỏ tốt tươi và người khác sẽ đến vay mượn tiếp. Rồi cứ vay, cứ trả từ đời này qua đời khác, từ kiếp này qua kiếp khác, nên mới gọi là luân hồi. Đến rồi đi, đi rồi trở lại. Lúc làm cha, lúc làm chồng, lúc làm con, lúc làm vợ v.v... nên trong Kinh Bồ Tát Giới, Đức Phật đã dạy rằng: “Tất cả nam tử là Cha ta và tất cả nữ nhơn là Mẹ ta” là như vậy. Nếu chúng ta sống trên đời này thấy rằng, ai cũng là người thân của ta và ta đến đây cũng chỉ để vay mượn mỗi thứ một ít trong một thời gian dài ngắn khác nhau, để rồi một ngày nào đó ta ra đi, cũng phải trả lại cho đất trời vạn vật, thì chắc rằng chiến tranh, thù hận, tranh danh đoạt lợi sẽ không diễn ra hằng ngày, như chiến trường của thế giới đang xảy ra đây đó. Có bao người hiểu sâu được lý nhân duyên và nhân quả này?

Thế giới này nếu muốn hòa bình thật sự, mỗi chúng ta phải thương quả đất này nhiều hơn nữa. Chúng ta phải bảo vệ quả đất để cho con em đời sau của chúng ta đến, có đủ lương thực mà dùng. Chúng ta phải tôn trọng môi trường bằng cách cố gắng ăn chay nhiều hơn nữa, nhằm giảm thiểu sự sát hại những chúng sanh khác, mà trên nguyên tắc chúng cũng có quyền sinh sống như chúng ta trên quả địa cầu này. Chúng cũng là một trong nhiều loại chúng sanh so với chúng ta. Nhưng con người có được sự giáo dục, thực hiện nền luân lý, đạo đức biết tôn trọng lẫn nhau, không cư xử thiếu văn minh; trong khi đó loài vật không có được những điều kiện như con người, nên chúng tự ăn tươi nuốt sống với nhau để tồn tại. Nếu loài người chúng ta cũng đối xử với nhau như thế, thì đâu có khác gì những loài vật kia là bao nhiêu. Do vậy chúng ta phải tự tôn trọng mình trước và xem người như là mình, sự đau khổ của người cũng là sự đau khổ của mình. Có như vậy thế giới này mới mong an bình hạnh phúc được.

Để kết luận bài này, tôi xin viết thêm hai câu chuyện như sau. Một của Tăng Tử và một của Ngài Bồ Tát Long Thọ (Nagajuna).

Tăng Tử bảo rằng: “Người làm lành, tuy việc Thiện chưa đến, nhưng cái ác đã xa dần. Người làm ác, tuy kết quả xấu xa chưa lại, nhưng cái ác đã gần kề”. Nếu chúng ta suy nghĩ thật kỹ về lời dạy này của Tăng Tử thì chúng ta sẽ cố gắng bỏ ác làm lành, để chúng ta sống trên quả địa cầu này có ý nghĩa hơn.

Ngài Nagajuna (Long Thọ) có dạy trong Đại Trí Độ Luận rằng:” Hãy đừng chờ ai đó đem nhung bọc hết quả địa cầu này lại để chúng ta đi hai chân cho được êm, mà mỗi người trong chúng ta hãy tự bọc nhung hai chân của mình lại để đi được êm trên quả địa cầu này”. Đây chính là nghệ thuật sống vậy.

Viết xong vào lúc 17:30 ngày 27 tháng 7 năm 2021 tại thư phòng Tổ Đình Viên Giác Hannover, Đức Quốc.

**Hòa Thượng THÍCH NHƯ ĐIỂN**

**Chuyển đến: Diệu Tâm – Ngày 16/8/2021**

[www.vietnamvanhien.org](http://www.vietnamvanhien.org)

