

ĐẠO ĐỨC KHÔNG LÀM KHỔ MÌNH



7hương thân nghĩa là “*không làm khổ mình*”. Khi nói đến thương yêu, ta hay nghĩ rằng đối tượng thương yêu phải là một người khác, nhưng Phật dạy đối tượng đầu tiên của thương yêu chính là bản thân mình (không làm khổ mình). Nếu không thương yêu được bản thân thì ta không thể thương yêu được bất cứ một loài nào khác. Khả năng thương yêu của chúng ta. Khả năng thương yêu người khác tùy thuộc nơi khả năng thương yêu được chính bản thân ta. Nếu anh không thương yêu được anh thì anh không thương được người nào khác. Điều đó là điều rất rõ trong đạo Phật. Mình không thương được mình; mình không chăm sóc được mình; mình không chuyển hoá được mình; mình đối với mình rất tệ hại (mình luôn làm khổ mình) thì làm sao mình có khả năng thương yêu chăm sóc và chuyển hóa người khác? Vì vậy, từ bi quán trước tiên phải là hướng tới bản thân mình. Đây không phải là ích kỷ, khi ta thương được ta, ta không làm khổ ta thì tức khắc ta trở thành ra dễ chịu đối

với người khác và người khác đồng thời được hưởng kết quả của sự tu tập của ta, ngay lập tức theo yếu tố “xả” yếu tố thứ tư của tình thương (từ, bi, hỷ, xả) thì tình thương đích thực cũng có nghĩa. Nếu mình thương được mình (không làm khổ mình) tức là mình thương được người khác (không làm khổ người), thương được người khác tức là thương được mình. Không có sự phân biệt giữa mình và người. Tình thương đó gọi là tình thương vô ngã. Tình thương vô ngã là tình thương cao đẹp nhất. Tình thương vô ngã là tình thương không phân biệt giữa mình và người. Vì vậy, khi mình thương mình được thì mình cũng thương người, hễ anh thương được anh, hễ anh làm cho anh có hạnh phúc, có thanh thản, an lạc, vô sự, đó là anh đã thương người rồi đó. Ở trong một tu viện hoặc một đại chúng tu học, mà có một người có hạnh phúc, có thanh thản, an lạc và vô sự. Một người biết tự thương mình, biết tự lo cho mình tu tập (không làm khổ mình) thì người đó tức khắc trở thành niềm vui của cả tu viện, niềm vui của cả đại chúng.

Có một lần vua Ba Tư Nặc sau một bữa hội nghị giữa triều thần, về tới cung điện thì thấy hoàng hậu Mallika (Mạt lợi phu nhân) là

người bạn đường rất thân thương của vua Ba Tư Nặc. Vua thương hoàng hậu lắm, và chính hoàng hậu đã đưa vua tới với Phật. Trong những tháng đầu vua không tới nghe pháp. Tại vì vua nghe quần thần nói là trong nước có rất nhiều bậc đạo cao, đức trọng lớn tuổi hơn Phật Thích Ca nhiều. Hồi đó Phật mới có 38 tuổi mà thiên hạ đã xưng Người là bậc toàn giác, thành ra vua hơi ghét Phật: *“Còn trẻ như thế mà tự xưng là bậc toàn giác!”*. Chính hoàng hậu Mallika đã làm đủ mọi cách để cho vua đi nghe Phật thuyết pháp. Cố nhiên là đi tới được vườn Kỳ Viên và nghe Phật thuyết pháp rồi thì vua được chuyển hoá và cả gia đình đã quy y. Hôm đó, sau cuộc họp triều chính vua về cung và thấy hoàng hậu Mallika đang đứng ở trên lầu. Vua mới nói: *“Hoàng hậu trong thế gian này, có ai thân thương với hoàng hậu bằng chính bản thân của hoàng hậu không? Vua thấy rằng, tuy mình là người thương của hoàng hậu nhưng chưa chắc vua đã thương hoàng hậu bằng hoàng hậu tự thương mình”*. Hoàng hậu cười, đáp trở lại: *“Tâu hoàng thượng trong thế gian này, có ai thân thương với hoàng thượng bằng chính bản thân của hoàng thượng không?”*. Hai người nói chuyện

như thế. Sáng hôm sau, vua và hoàng hậu tới thăm đức Phật, và kể lại câu chuyện đó. Phật nói: *“Đúng rồi! Trên thế gian này, trong vũ trụ này không có ai thân thương với mình bằng chính bản thân thân của mình. Vậy thì khi mình biết thân thương bản thân mình (không làm khổ mình), mình hãy cẩn thận đừng làm hại, làm đau người khác (không làm khổ người)”*.

“Tâm đi mười phương thế giới

Có ai thân thiết bằng ta

Đã biết thân thương tự ngã

Thì đừng làm khổ người ta”

Đó là lời Phật dạy trong kinh Samyutta Nikaya.

Tâm đi mười phương thế giới, có ai thân thiết bằng ta, tâm mình đi du lịch trong mười phương thế giới, sau khi quán sát thì tâm ấy không tìm thấy có ai thân thiết bằng chính cái bản thân mình. Đã biết thân thương tự ngã thì đừng làm khổ người ta. Đó là tuệ giác đưa tới hành động. Có một bữa ngồi với Phật ở tu viện Kỳ Viên. Vua nói: *“Bạch Thế Tôn có những người họ nghĩ rằng bản thân của họ là cái họ*

*thương nhất, nhưng kỳ thật chính họ lại làm hại bản thân của họ nhiều nhất bằng tư tưởng, lời nói và hành động của họ. Con nghĩ những người đó không đối xử thân ái với bản thân mà là kẻ thù của chính bản thân”. Đây là lời Phật dạy: “Những ai tạo nghiệp xấu, về thân, về miệng và về ý, những kẻ ấy là kẻ thù của chính bản thân mình, dù họ có nói rằng họ yêu thương bản thân họ”. Và con người mình có những lẽ lối suy tư có tác dụng làm khổ bản thân mình; mình có những hành động trở lại làm khổ bản thân mình; mình có những loại ngôn ngữ trở lại làm khổ bản thân mình. Chính mình là kẻ thù của mình, chứ không phải là người thương của chính mình. Vì vậy cho nên, biết tự thương mình là pháp môn căn bản đạo đức làm người **“không làm khổ mình!”**.*

Nhiều khi ta cứ đinh ninh rằng thế giới và xã hội loài người đã làm khổ ta, thế giới và con người là kẻ thù của ta, nhưng kỳ thực ta đang là kẻ thù số một của ta mà ta không biết. Điều này ta phải thấy trong sự tu tập, trong cuộc sống trầm lặng, độc cư, độc bộ, độc hành, trong những ngày tháng nhập thất miên mật thì ta sẽ thấy rõ. Nếu ta không có sự bình an,

hạnh phúc và sự nhẹ nhàng, thanh thản, an lạc và vô sự, mỗi ngày tai nạn thường đến với ta và có thể chính ta đưa tai nạn đến cho ta mà ta không biết. Mỗi ngày ta bị phiền não bị giận hờn, bị tham, sân, si làm khổ đau không ngừng trong từng sát na một, trong từng phút một. Do cách suy tư của ta, do cách ta đối xử với những phiền não trong ta mà ta khổ. Nhưng ta cứ nghĩ rằng những khổ đau ấy đến từ bên ngoài rồi ta trách trời, trách đất, trách số mạng, trách xã hội, trách cha mẹ và trách bạn hữu. Nhưng nhìn thật kỹ, ta sẽ thấy kẻ thù của ta không phải là những người đó, nhưng hoàn cảnh đó, kẻ thù của ta chính là ta. Vì vậy cho nên, ta trở lại ta để nhìn lại, để quán chiếu, để biết rõ, hiểu được chính ta, để thấy được những nhu yếu đích thực của ta và ta. Đó là Tứ Vô Lượng Tâm từ bi quán căn bản. Đó là tình thương chân thật. Từ bi phải lấy đối tượng là bản thân. Khi ta biết lấy ta làm đối tượng của từ bi ta sẽ thấy một cách mau chóng là những người khác cũng trở thành ra những đối tượng của từ bi: Trong đó có cha, mẹ, anh, em, chị em, gia đình và xã hội, huynh đệ và các bạn đồng tu của mình. Chúng ta sẽ nhở lên được những gốc rễ của phiền não sợ hãi và lo

lắng ở trong ta. Bi quán giúp chúng ta nhở lên những gốc rễ của tất cả những phiền não đó. Trong khi đó thì Từ quán giúp cho chúng ta hiểu và thương được bản thân của chúng ta, hiểu và thương được người khác, và buông bỏ được những thói quen và những ý định làm khổ bản thân và làm khổ người khác. Trong những tâm hành bất thiện, có tâm hành hại, tức là ý muốn phá hoại, gây thương tích làm khổ đau. Làm hại đây không phải là làm hại người khác (làm khổ người khác) mà còn là làm hại bản thân mình (làm khổ mình). Chúng ta đã nói chính mình làm hại mình nhiều nhất, làm khổ mình nhiều nhất. Trò được biết: Có một thiếu phụ, sống trong một nề nếp Nho giáo, đi lấy chồng. Biết rằng trong nề nếp Nho giáo đó, mình không bao giờ có thể đánh chồng, cãi lại chồng, hoặc cãi lại cha mẹ chồng. Vì vậy cho nên, những nỗi oan ức, những lời nói nặng, những thái độ không dễ thương, người thiếu phụ đó phải tiếp nhận hết và dồn chứa vào trong con người của mình. Để trả thù người làm khổ mình là chồng và cha mẹ chồng, Người thiếu phụ ấy sử dụng phương pháp bằng cách tự làm khổ mình mà không biết. Người thiếu phụ đó đã nằm lăn ra giữa đất, đã cào

cầu mặt mày và đã lăn hai chục vòng trong bùn đất ... Đó là cách duy nhất để trả thù mà thôi. Khi cha chồng chết, người thiếu phụ đó đưa đám ma đã nằm lăn khóc như là một đứa con rất có hiếu với cha chồng, lấm bùn, lấm đất, tóc tai xơ ra, lăn hết vòng này sang vòng khác ... Nhìn vào, ta có cảm tưởng như đứa con dâu này có hiếu với cha mẹ chồng lấm lấm.

Nhưng kỳ thực, đó là một sự trả thù. Mình làm khổ thân mình để trả cái thù mà mình không thể nào trả được. Mình tiết ra cái bạo động mà mình đã không thể tiết ra được. Nếu mình tự tử, nếu mình nhảy vào xa lộ cho xe cán, nếu mình nhảy xuống sông, tất cả những điều đó là những hậu quả của sự bạo động đã đi vào trong con người của mình mà mình không chuyển hóa được mình. Phương pháp để giải thoát cho những người như vậy là từ quán và bi quán, nhưng không phải là để nuốt cái bạo động đó vào trong người mà là chuyển hóa nhắc nhở bằng pháp hướng tâm như lý tác ý, bằng cái thấy của tuệ giác.

--o0o--

TRẢ THÙ BẰNG CÁCH HỦY HOẠI BẢN THÂN

Trò biết một câu chuyện rất phổ thông ở Việt Nam. Câu chuyện giống như đùa vui nhưng mà là có thật: “*Có một ông cụ thấy con trai mình đánh cháu nội mình. Con trai mình vì giận hờn, bực bội đã trút tất cả những cái đồ lên đầu con trai của nó - là cháu của mình. Mình rất đau xót, rất không muốn con mình hành hạ cháu mình nữa, nhưng mình không có quyền. Nó là cha. Nó nói: “con của con thì con phải dạy, con của con thì con phải đánh”. Ông nội rất tức. Nó đánh cháu mình thì cũng như nó đánh mình, cháu mình đau là mình đau. Nhưng mình cảm thấy bất lực và mình không ngăn được, tại vì nó nói có lý rằng đó là con của nó, nó phải dạy. Kỳ thực, nó đang trút tất cả những bực bội và thất bại của nó trên đầu cháu mình mà thôi. Không biết làm gì để mà tiết hận. Ông cụ mới lấy tay tự đánh vào mặt mình, đánh vào ngực mình. Vừa đánh ông vừa nói: “Mày đánh cháu tao thì tao đánh cha mày. Mày đánh cháu tao thì tao sợ gì mà không đánh cha mày?”.*

Khi ta bất lực, khi ta không trả lời được bạo động bằng bạo động, thì những bạo động đó sẽ lạm vào trong ta và ta sẽ tự làm khổ ta, dù ta có tự tử đi nữa thì hành động tự tử đó

cũng chỉ là để trả thù những người kia. Khi một người đi tự tử, người ấy tự nói: *“Ta làm như vậy để cho người biết, để cho người khổ, để cho người hối hận, để cho người biết lỗi của người”*. Người đây có thể là cha mẹ mình, chồng mình, vợ mình, hay con mình, thiện hữu tri thức của mình, người yêu của mình, bạn đồng tu của mình, v.v..

Đức Phật dạy rằng: *“Nếu mình biết mình là kẻ thân thương nhất đối với mình, thì mình đừng có đối xử như một kẻ thù đối với bản thân mình”*. Đó là một lời dạy vàng ngọc. Ai cũng coi tự ngã của mình là thân thương nhất của mình (không làm khổ mình), vì vậy mình đừng làm hại tự ngã của người ta (không làm khổ người). Đừng làm hại mình và đừng làm hại người (tức là không làm khổ mình và làm khổ người) đó là chủ đích của Từ quán. Từ quán là để làm tiêu tan cái ý chí muốn làm hại mình và làm hại người. Không phải ai cũng muốn làm lợi cho mình đâu, trong chúng ta ai cũng đều có những lực lượng ma quái, có khuynh hướng làm khổ cho chính bản thân của mình. Đó là những tạp khí. Những tạp khí ấy đã trở thành ra nặng nề và ngày nào chúng ta cũng

làm khổ mình mà mình không biết, không hay.

Phương pháp tu tập là pháp hướng tâm như lý tác ý để nhắc nhở và quán chiếu mỗi ngày, để thấy được những nhu yếu đích thực và những tạp khí những thói hư tật xấu, những thói quen khó bỏ kia để mình chấm dứt hành động tự làm khổ mình. Khi ta có thể chấm dứt tập khí làm khổ ta, thì cũng có thể chấm dứt được tập khí làm khổ người.

Khi ta tu tập từ bi quán (tứ vô lượng tâm) ta làm cho thân tâm ta nhẹ nhàng, thanh thản, an lạc và vô sự, ta cũng làm cho hoàn cảnh và môi trường của ta thấm nhuần năng lượng thương yêu của từ, bi, hỷ, xả, và hoàn cảnh đó sẽ trở thành êm dịu, tươi mát và có hạnh phúc. Ta biết rằng trong lòng ta còn có những giận hờn, những phiền não, những lo lắng và sợ hãi. Nếu ta biết rằng những tâm hành ấy đang ngăn cản không cho ta có hạnh phúc, thanh thản và vô sự, thì ta sẽ dùng pháp như lý tác ý nhắc nhở mỗi ngày để chuyển hóa. Và rồi tự nhiên thôi, ta sẽ bắt đầu hiểu ta và thương ta. Ta bắt đầu có lòng từ đối với chính ta, ta có lòng bi đối với chính ta. Bi là thấy được những thiếu thốn, những nỗi khổ. Từ là

ý chí muốn đem lại sự hạnh phúc, thanh thản, an lạc và vô sự.

Ta phải có phương pháp tu tập, không hẳn phải nhập thất miên mật, không phải trên gối thiền. Bất cứ ở nơi đâu, đang làm gì ta cũng có thể luôn nhắc nhở và tác ý giữ tâm luôn thanh thản, an lạc và vô sự. Đó chính là sống một đời đạo đức không làm khổ mình, không làm khổ người.

