Hoàn thiện chính mình là đang đi trên con đường hạnh phúc

ISSN: 2734-9195 14:30 05/12/2024

Những việc làm thiện hôm nay là tài sản, là hạnh phúc của ngày mai và những việc làm bất thiện hôm nay là khổ đau sau này. Thấy biết được như vậy, ta sẽ tự chiến thắng bản thân mình và làm nhiều việc thiện với tâm từ ái.

Triết gia Scorate khuyên dạy: "*Con người hãy ý thức về bản thân mình.*"[1] Quả thật, chúng ta cần nhận biết chính mình và quán chiếu thân tâm này luôn biến đổi, cái tâm lúc này lúc khác, mới yêu thương đó, giờ ghét bỏ đó, sáng yêu thích, chiều lại chán ghét; lúc vui, lúc buồn; khi hiền ngoan lúc giận dữ... Nếu ta sống theo cảm xúc, sống theo cái tâm vô thường đó thì biết bao nghiệp chướng sẽ được tạo ra, để rồi phải chịu đau khổ.

Đức Phật dạy rằng hạnh phúc thế gian là giả tạm, là không thật, mong manh như bọt nước sau cơn mưa, như làn khói mỏng manh, như tia điện, như hạt sương ban mai... đến rồi đi, có rồi mất.

Vạn pháp luôn sinh diệt, bị vô thường chi phối. Vì vậy, chúng ta sẽ đau khổ giữa có và mất, thắng và thua, khen và chê...



(Ảnh: Internet)

Nếu chúng ta ý thức được như vậy, tự thân nỗ lực và tinh tấn trên con đường tu tập để tự mình hoàn thiện bản thân thì không còn dính mắc vào phiền não khổ đau nữa:

Hạnh Nhẫn nại và im lặng (*khantī pāramī*): Nhẫn nại là sức mạnh của sự kiềm chế, chế ngự thân tâm trước những hiện tượng bất toại nguyện xảy ra, những sân hận (*byāpāda*), tham lam, ngạo mạn, ích kỷ, .. hay những tập tính đã huân tập, nhiễm ô ngủ ngầm lâu ngày. Người nhẫn nại là người có khả năng làm chủ thân tâm không để cảm xúc bản thân chi phối.

Trong kinh Phật dạy: "*Sức mạnh của bậc Hiền trí là cảm hóa (nijhattibalā paṇḍitā), sức mạnh của vị đa văn là thẩm xét (paṭisaṅkhānabalā bahussutā), sức mạnh của Sa-Môn là nhẫn nhục (khantibalā samaṇabrahmaṇā).*"[2] Lấy nhẫn nại (*Khantī)* làm sức mạnh *(bala),* có sức chịu đựng trước mọi hoàn cảnh, tâm không nổi sân trước các lời ác ngữ, chuyện nghịch ý, những lời thóa mạ và lời đả kích. Diệt trừ được tâm sân hận sẽ được an lạc, cuộc sống sẽ không sầu muộn, đó là sức mạnh của hạnh nhẫn nại (*khantibalā).* Ngoài ra, sau khi chế ngự được nóng giận trước những điều bất toại nguyện, tâm sẽ được mát mẻ, nhẹ nhàng và lắng dịu. Khi tự thân làm chủ được tâm nóng giận hoặc sân hận thì người nhẫn nại cũng diệt trừ được các hại tâm như: tâm tật đố, tâm ganh tỵ, bỏn xẻn,.. tâm sẽ luôn mát mẻ, vui vẻ, hân hoan. Đối với người trải qua đau khổ rồi, thì họ hiểu và thông cảm với những nỗi đau của người khác, đó là bi tâm, và họ cũng có tâm dễ dàng buông xả, quân bình. Vì vậy mà người hạnh nhẫn nại (*khantī pāramī*) có bốn tâm vô lượng (Từ-bi-hỷ-xả) được tăng trưởng.

"Sức mạnh của trẻ em là tiếng khóc" *(roṇṇabalā),* "sức mạnh của người phụ nữ là giận hờn" *(kodhabalā mātugāmā)****[3]****.* Còn "sức mạnh của người tu hành là im lặng, là nhẫn nhục" (*khantibalā samaṇabrahmaṇā)*, im lặng cũng là nhẫn nại. Người nhẫn nại sẽ dễ dàng thoát khỏi mọi khó khăn và thành tựu trong đời sống. Nhẫn nại (*Khantī*) là hạnh cao thượng.

Giáo Pháp đức Phật dạy: "*Chư Phật thường giảng dạy, Nhẫn - khổ hạnh tối thượng."****[4]****.* Tu tập pháp **kham nhẫn**, nhẫn nại là khó khăn, chịu đựng, khổ hạnh, là pháp tu cao quý nhất, huấn luyện cho con người có sức chịu đựng trước mọi nghịch cảnh, nội tâm ổn định trước nghịch cảnh xảy ra xung quanh, đưa đến cuộc sống bình an và hạnh phúc hơn.



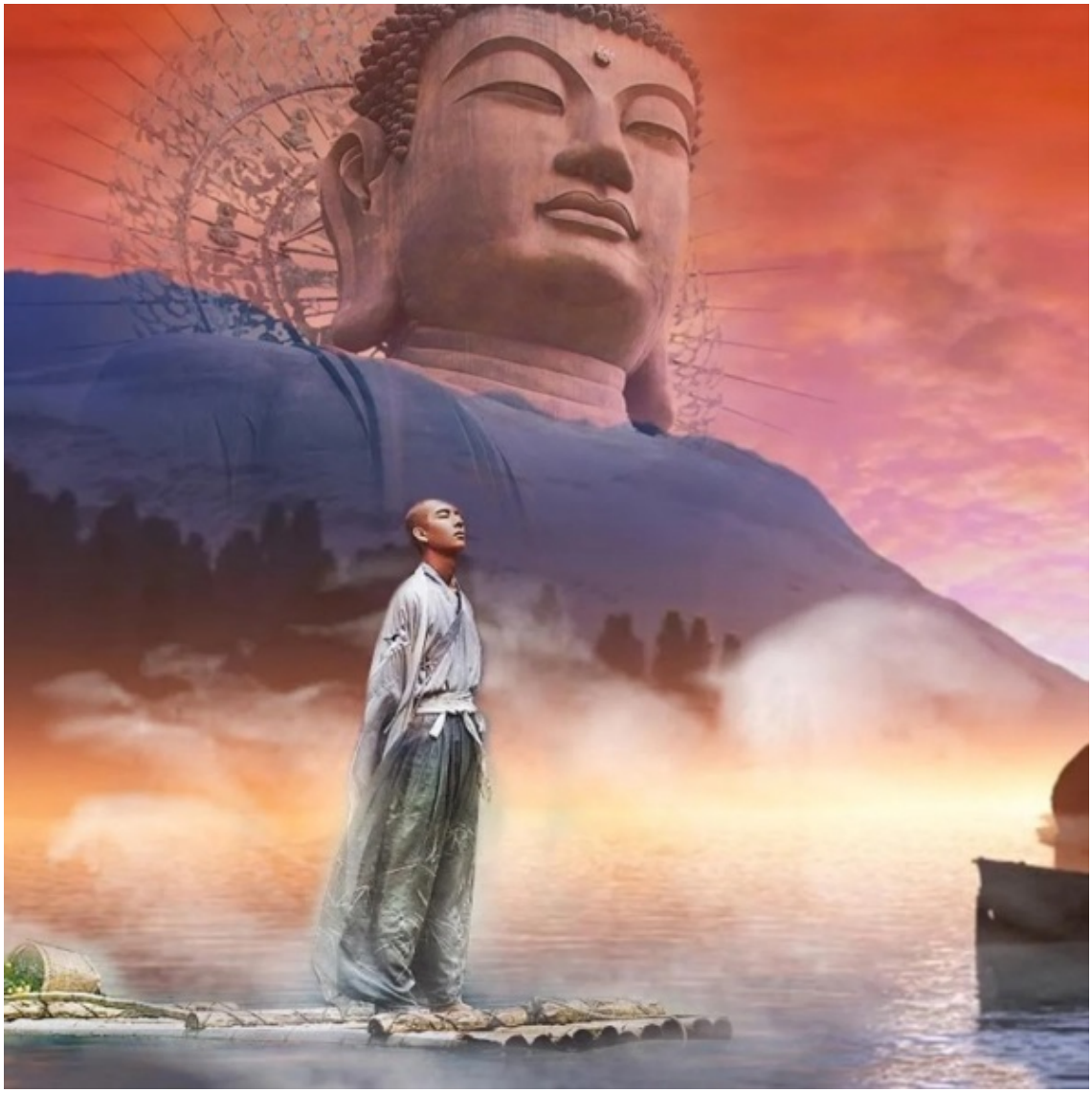
(Ảnh: Internet)

Hạnh khiêm tốn: Chúng ta cần phải học bài học hạnh khiêm cung, khiêm tốn để được mọi người yêu thương và thân thiện hơn. Khiêm tốn cho ta thấy được những khiếm khuyết để tu sửa, người khiêm tốn sẽ đoạn trừ được tính kiêu căng, tự phụ. Người khiêm tốn luôn bình tĩnh lắng nghe đóng góp ý kiến của người khác trong công việc và cuộc sống. Người có hạnh khiêm tốn, nhẫn nại không bao giờ kiêu căng tự mạn khi thành công trong cuộc sống, sự nghiệp, luôn được yêu thương, quý trọng của mọi người. Hạnh khiêm tốn còn giúp ta đoạn trừ tâm tự cao, tự đại, tâm ngã mạn nhằm tránh được sự ghét bỏ và hiềm hận của kẻ khác.

Làm chủ bản thân: là làm chủ thân hành, khẩu hành và ý hành. Thế Tôn dạy luôn phản tỉnh trong mọi hành động của thân khẩu ý, luôn nhận diện rõ pháp nào là bất thiện đưa đến tự hại cho bản thân hay người khác thì không làm, phải từ bỏ; nếu là pháp thiện thì tiếp tục làm và phát triển. Đức Phật luôn nhấn mạnh đến hạnh tàm quý, chính con người cần có tàm quý, biết e thẹn, sợ hãi lỗi lầm của mình. Đó là rào cản để ngăn chặn những tâm bất thiện và mọi hành động bất thiện không cho sinh khởi trong thân khẩu ý.

Thân cận bạn tốt (*kalyāṇasahāya*), **người hiền trí**: chúng ta phải chọn cho mình môi trường tốt để tăng trưởng giới đức, thân cận với người tốt, người có giới đức. Không giao du với người biếng nhác, người không biết xấu hổ, người thất niệm, kém trí, nói láo, nói phù phiếm, trộm cắp, tà hạnh,... Bản thân người tại gia nên đến chùa nghe kinh, lễ Phật, gặp bạn đồng tu, trau dồi đạo lý, làm những việc thiện nguyện. Đó cũng là cách tự thân xây dựng cho mình sống với môi trường tốt đẹp thiện hữu, tăng trưởng thiện lành. Theo thời gian sẽ trở thành quen, thành tập quán thiện, kiến tạo nên giới đức tốt đẹp, hình thành nên con người hiền thiện, tạo nên môi trường sống an vui, hạnh phúc cho mình và

mọi người.



(Ảnh: Internet)

Tự thân nỗ lực: Để luyện tập nhân cách đạo đức hoàn thiện: "*Giáo dục đạo đức bắt đầu từ giáo dục tại nhà, tăng cường tại trường học và ngoài xã hội mà mỗi người tự nỗ lực hoàn thiện để sống hạnh phúc và có giá trị*"[5], tuổi trẻ cần nỗ lực tu tập giữ chính niệm (*sati sampajaññāya*), tránh xa mọi cám dỗ dục lạc để có lối sống phù hợp với đạo đức, an lạc, lành mạnh cho tự thân và mọi người, tạo quan hệ xã hội tốt trong cộng đồng, được mọi người tin tưởng (*saddhā*) và yêu thương.

Người giữ giới luôn được an lạc và giải thoát (*Sīlena nibbutiṃ yanti*), đấy là thành tựu về trí tuệ. Tạo được sự bình an và hạnh phúc cho tha nhân là từ bi. Người có đủ trí tuệ và từ bi thì giới đức được thành tựu: "*Chỗ nào có giới hạnh chỗ ấy có trí tuệ, chỗ nào có trí tuệ chỗ ấy có giới hạnh. Người có giới hạnh nhất định có trí tuệ, người có trí tuệ nhất định có giới hạnh. Giới hạnh và trí tuệ được xem là tối thắng ở trên đời.*"[6]. Giới được thanh tịnh thì trí tuệ được sinh khởi và

người có trí tuệ thì biết rõ điều nào thiện, điều gì bất thiện mà làm hoặc không làm nên giới đức được tăng trưởng.

Cho nên giới là biểu hiện của trí tuệ, trí tuệ giúp cho giới được trong sạch, giới trong sạch là biểu hiện cho người có trí tuệ. Vì vậy chúng ta cần phải tự thân nỗ lực tu tập cho bản thân được hoàn thiện nhằm mang lại lợi lạc cho mình và xã hội.

Tự chiến thắng bản thân mình với trí tuệ để thoát khỏi những bất thiện pháp, ngã mạn, tự cao, tự đại, sân hận. Khi mặt trời chiếu sáng thì bóng tối sẽ tự lui, khi trí tuệ hiển hiện thì bất thiện pháp sẽ tự xua tan: "*Khéo thấy như thật với chính trí tuệ rằng tất cả các hành là vô thường*", "*khéo thấy như thật với chính trí tuệ rằng các dục ví như hố than hồng...*"[7] Sống ngày nào thì phải có lợi ích, có giá trị ngày đó, tự thân vươn lên, tự thân nỗ lực: "*Hãy sống tự mình làm hòn đảo cho chính mình, này các Tỷ-kheo, hãy nương tựa nơi chính mình, không nương tựa một ai khác. Hãy lấy pháp làm hòn đảo, hãy lấy pháp làm chỗ nương tựa, không nương tựa một ai khác*."[8]. Hành trình tu học phải cần có sự nỗ lực, kiên nhẫn, lâu dài, tinh tấn và theo lộ trình tu tiến: "*Đêm dài cho kẻ thức, Đường dài cho kẻ mệt.*"[9]. Con đường giáo dục Phật giáo mà đức Phật đã phương tiện tuyên thuyết không ngoài **Giới, Định và Tuệ**. Chúng ta muốn đạt được an lạc, bình an và hạnh phúc thì cần phải tinh cần tu tập, thực hành theo con đường này.



(Ảnh: Internet)

Chính chúng ta quyết định cuộc đời của mình, ta được an lạc hạnh phúc hay ta sống trong đau khổ sầu muộn là do chính ta tự tạo, bởi vì bản thân mình mới đem lại an lạc, hạnh phúc cho tự thân và cũng chỉ có mình mới làm cho

mình đau khổ, vì chính ta là: "*Chủ nhân của nghiệp, là thừa tự của nghiệp. Nghiệp là thai tạng, nghiệp là quyến thuộc, nghiệp là điểm tựa, nghiệp phân chia các loại hữu tình, nghiệp có liệt, có ưu.*"[10]. Chúng ta phải tin rằng nghiệp là tài sản của riêng mình *(kammassakatādīpanattha),* nghiệp đen hay nghiệp trắng do mình tạo ra, chính vì tin như vậy, ta mới nỗ lực trên con đường hoàn thiện bản thân hướng thiện. Những việc làm thiện hôm nay là tài sản, là hạnh phúc của ngày mai và những việc làm bất thiện hôm nay là khổ đau sau này. Thấy biết được như vậy, ta sẽ tự chiến thắng bản thân mình và làm nhiều việc thiện với tâm từ ái. Và mọi người đều đạt được thành tựu giải thoát, như Thế Tôn từng chỉ dạy: *"Dầu tại bãi chiến trường, Thắng hàng ngàn quân địch, Tự thắng mình tốt hơn, Thật chiến thắng tối thượng."**[11]*. Chúng ta phải tự mình tu tập, nương tựa vào tự thân, để có tuệ tri, liễu ngộ giáo pháp của Phật, thoát khỏi sự trói buộc của các lậu hoặc (*āsavānaṃ khayāya*), một trạng thái tâm lý an lạc, đó là ta đã thành tựu Niết bàn.

Lời kết

Lênh đênh qua cửa Thần phù,

Khéo tu thì nổi vụng tu thì chìm.

(Ca dao Việt Nam)

Herbert Spencer từng nói: "Mục đích của giáo dục không phải là để biết mà để hành động", giáo pháp do Thế Tôn tuyên thuyết chỉ là phương tiện như chiếc bè để qua bờ giải thoát, cho nên chúng ta cần phải thực nghiệm, thực chứng và hành động, cần phải hành trì tu tập giáo pháp ấy mới mang lại kết quả như lời di giáo vào phút giây cuối trước khi đức Phật Niết bàn: "*Này các Tỷ-kheo, nay những pháp do Ta chứng ngộ và giảng dạy cho các người, các ngươi phải khéo học hỏi, thực chứng, tu tập và truyền rộng để phạm hạnh được trường tồn, vĩnh cửu, vì hạnh phúc cho chúng sinh, vì an lạc cho chúng sinh, vì lòng thương tưởng cho đời, vì lợi ích, vì hạnh phúc, vì an lạc cho Trời và loài Người*."[12].

Tác giả: **Tỳ kheo. Thạc sĩ Thích Phước Nhân**

(Thiền Viện Phước Sơn, ngày 30 tháng 11 năm 2024)

Tài liệu tham khảo

Kinh Pháp Cú, Thích Minh Châu dịch.

Kinh Trường Bộ, Thích Minh Châu dịch, VNCPHVN, Nxb Tôn giáo, 2018

Kinh Tăng Chi Bộ, Thích Minh Châu dịch, VNCPHVN, Nxb Tôn giáo, 2018

Kinh Tương Ưng Bộ, Thích Minh Châu dịch, VNCPHVN, Nxb Tôn giáo, 2018

Kinh Trung Bộ, Thích Minh Châu dịch, VNCPHVN, Nxb Tôn giáo, 2018

Thích Nhật Từ (chủ biên), *Giáo Dục Phật Giáo: Bản chất, phương pháp và giá trị*, HVPGVN tại TP.HCM, Nxb Hồng Đức, Hà Nội, 2019

Nguyễn Tiến Dũng, *Lịch sử Triết học Phương Tây*, Nxb Tổng hợp, Tp.HCM, 2009

*** Chú thích:**

[1] Nguyễn Tiến Dũng, *Lịch sử Triết học Phương Tây*, Nxb Tổng hợp, Tp.HCM, 2009, tr.12

[2] *Kinh Tăng Chi Bộ,* tập 2 (A. iv. 223), Thích Minh Châu dịch, VNCPHVN, Nxb Tôn giáo, 2018, tr.341

[3] *Kinh Tăng Chi Bộ,* tập 2 (A. iv. 223), Thích Minh Châu dịch, VNCPHVN, Nxb Tôn giáo, 2018, tr.341

[4] *Kinh Pháp Cú,* Dhp.184, Thích Minh Châu dịch, *"Khantī paramaṃ tapo titikkhā, Nibbānaṃ, paramaṃ vadanti buddhā."*

[5] Thích Nhật Từ (chủ biên), *Giáo Dục Phật Giáo: Bản chất, phương pháp và giá trị*, HVPGVN tại TP.HCM, Nxb Hồng Đức, Hà Nội, 2019, tr.43

[6] *Kinh Trường Bộ*, *Kinh Chủng Đức* (DN.4), Thích Minh Châu dịch, VNCPHVN, Nxb Tôn giáo, 2018, tr.120

[7] *Kinh Tăng Chi Bộ*, tập 2 (A. iv. 223), Thích Minh Châu dịch, VNCPHVN, Nxb Tôn giáo, 2018, tr.342

[8] *Kinh Tương Ưng Bộ*, tập 1, (S.iii,42), Thích Minh Châu dịch, VNCPHVN, Nxb Tôn giáo, 2018, tr.673

[9] *Kinh Pháp Cú*, Dhp. 60, Thích Minh Châu dich

[10] *Kinh Trung Bộ*, tập 1, *Tiểu kinh nghiệp phân biệt* (MN.135), Thích Minh Châu dịch, VNCPHVN, Nxb Tôn giáo, 2018, tr.543

[11] *Kinh Pháp Cú*, Dhp.103, Thích Minh Chậu dịch, *"Yo sahassaṃ sahassena saṅgāme mānuse jine, ekañca jeyyaṃ attānaṃ sa ve saṅgāmaj'uttamo."*

[12] *Kinh Trường Bộ*, *Kinh Đại Bát Niết Bàn* (DN.16), Thích Minh Châu dịch, VNCPHVN, Nxb Tôn giáo, 2018, tr.313