Nghệ thuật ứng xử trong lời nói

ISSN: 2734-9195 21:56 25/03/2024

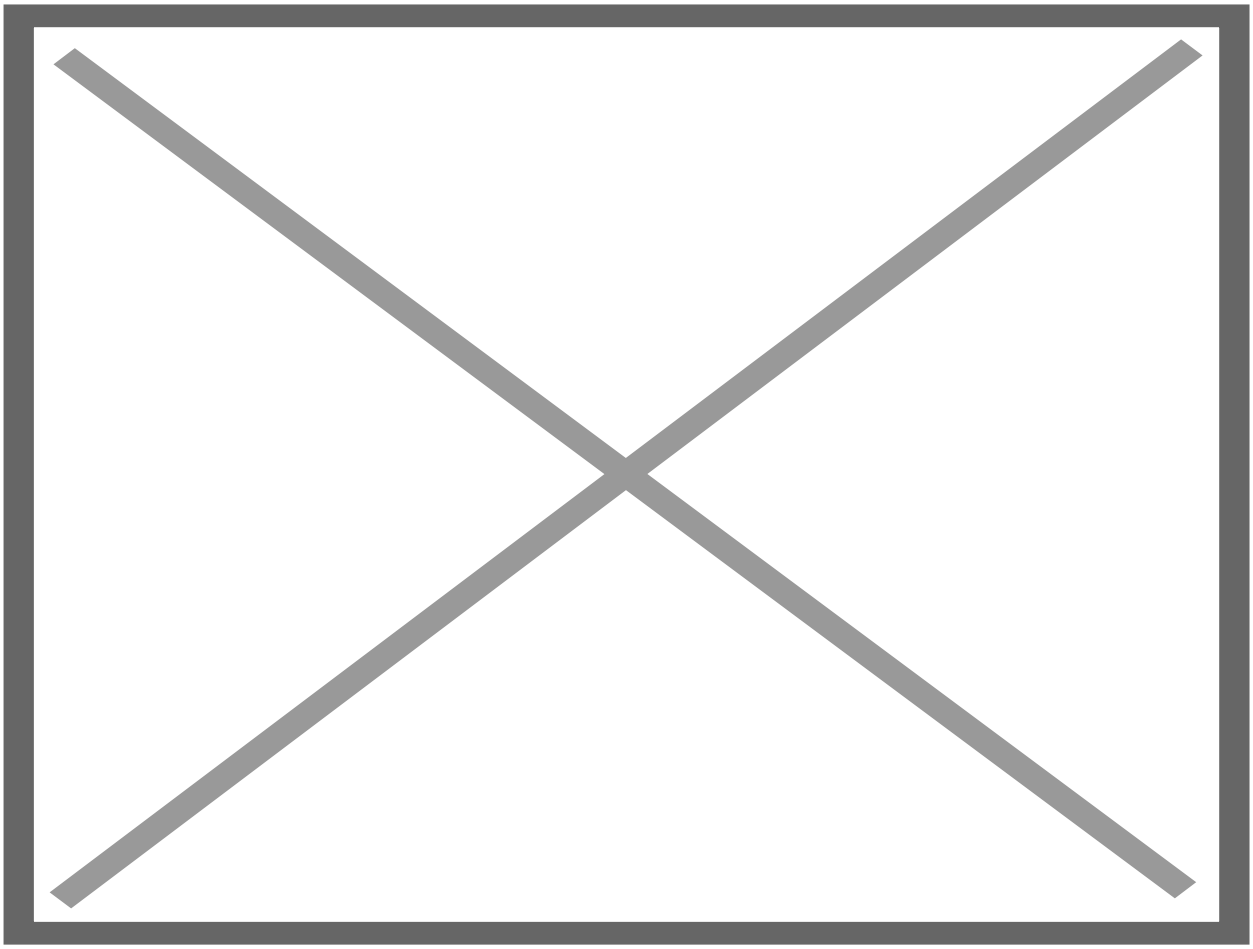
Lời nói không có hình tướng, nhưng khi ta dùng lời nói cay độc sẽ là vũ khí vô hình sát thương người khác đến chết mà chúng ta không ngờ đến...

> **Lời nói không có hình tướng, nhưng khi ta dùng lời nói cay độc sẽ là vũ khí vô hình sát thương người khác đến chết mà chúng ta không ngờ đến.**

Tác giả: **Thượng toạ Thích Thiện Hạnh** *Phó Viện trưởng Phân viện NCPHVN tại Hà Nội*

Con người sinh ra, vốn không hoàn hảo và ai ai cũng có sai sót, lầm lỗi, không trừ một ai. Do đó trong cuộc sống, đôi khi có nhiều điều đã nói ra, làm cho người ta tự trách mình, tại sao mình lại nói những lới nói sai lầm, tiếp nối sai lầm không chỉ là cách để hối hận, ăn năn hay sám hối trong lời nói, bằng hai chữ xin lỗi và xin lỗi, mà còn là cách để nhắc nhở về những điều tốt, điều lành, mà người ta thường tự trách mình.

[caption id="attachment_28966" align="aligncenter" width="800"]



Ảnh: St[/caption]

Cho nên cổ nhân dạy: “*Nói năng không thể tùy miệng, làm việc không thể tùy tâm, làm người không thể tùy ý*”. Vì vậy, trong cuộc sống, chúng ta dù có rút tỉa nhiều kinh nghiệm, nhưng vẫn còn có những sai lầm. Từ những lỗi lầm gây ra, đều phát xuất trong lời nói, khiến cho người nghe phật ý quở trách tại sao mình lại nói những lời nói sai như thế đó.

Thế nên, muốn học được cách ăn nói khôn ngoan, thì cần phải biết cách kiểm soát tốt cảm xúc của chính mình. Khi ta quản lý và kiểm soát được lời nói của chính mình, điều gì nên nói, điều gì không nên nói, thì đó chính là cảnh giới cao nhất của sự thông minh, cho nên Cổ nhân có dạy: *“Nước sâu thì chảy chậm, kẻ ngu dốt hay khẩu nghiệp, người khôn ngoan thì thường ít nói”*.

Bởi người thực sự có học thức, thì họ lúc nào cũng biết khiêm tốn, chẳng dại khoe khoang. Người thực sự giàu có, thì lúc nào họ cũng biết cách im lặng và chỉ nói đúng lúc, đúng chỗ.

Cho nên thân người có ba nghiệp: *“thân nghiệp, khẩu nghiệp, ý nghiệp*”. Trong cuộc sống hàng ngày chúng ta cần phải chú trọng đến khẩu nghiệp, bởi vì khẩu nghiệp là nơi dễ tạo phước và cũng dễ tạo tội, thế nên chúng ta càng ý thức hơn trong ứng xử lời nói, luôn đem lợi ích tích cực và hạn chế những mặt tiêu cực

của miệng, để không gây đau khổ cho mình và cho người.

Nếu chúng ta ít để ý và xem thường khẩu nghiệp, cứ cho rằng lời nói không có hình tướng, nhưng khi ta dùng lời nói cay độc sẽ là vũ khí vô hình sát thương người khác đến chết mà chúng ta không ngờ đến.

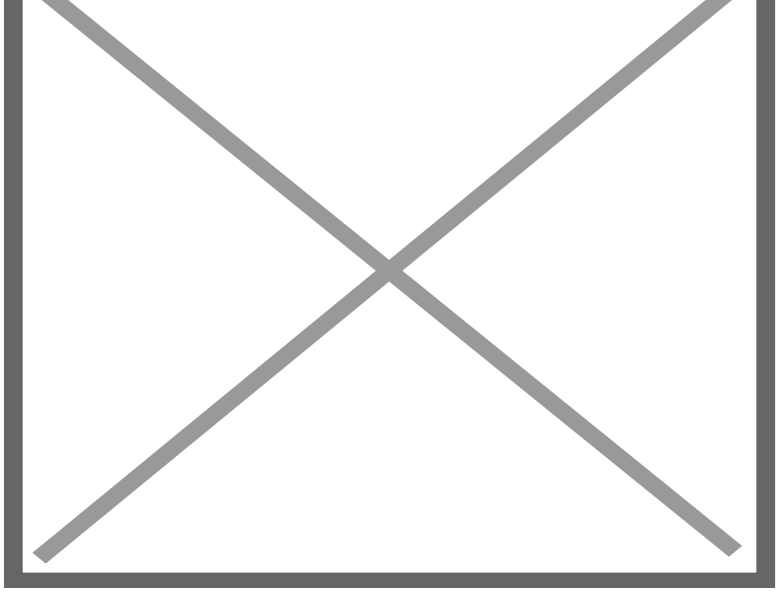
Trong ba nghiệp Đức Phật dạy: Ý nghiệp dẫn đầu các hành động của thân và miệng. Tuy nhiên khi ý nghĩ đó, biểu hiện thành ngôn ngữ hay những hành động, thì sự tạo nghiệp đó mới rõ ràng. Còn nếu nó vẫn nằm trong suy nghĩ thì " *Tội từ tâm sinh do tâm diệt"*, khi đã biểu hiện thành hành động thì bắt đầu có oan trái. Ngôn ngữ cũng vậy.

Người xưa có nói rằng: "*Của cải vật chất chúng ta có chất như núi, nhưng mà miệng ăn hoài nó cũng sẽ hết; Công đức chúng ta làm cả đời rất cực khổ, nhưng mà miệng chỉ trích, mỉa mai, thị phi, ác khẩu nó cũng làm tan hoang*", hoặc: *"Nhất ngôn khả dĩ hưng bang- Nhất ngôn khả dĩ tán bang"* nghĩa là "*Một lời nói có thể làm hưng thịnh một đất nước, nhưng cũng một lời nói làm tiêu tan đi một đất nước"*. Hoặc là" *Lưỡi không xương nhiều đường lắt léo*", tức là chúng ta nói kiểu gì cũng được.

Người có tu tập như thế nào đi chăng nữa, khi phát ngôn ra những lời nói rơi vào trong bốn trường hợp: Vọng ngôn - ác khẩu - lưỡng thiệt - ỷ ngữ, cũng đem oan trái đến cho chúng ta và tất cả mọi người. Vì vậy, trong tương giao giữa mọi người, lời nói là phương pháp để thu phục nhân tâm, hoặc cách xử thế hàng ngày, qua cách nhìn đúng, nghĩ đúng bằng lời nói.

Lời nói không mất tiền mua, có lẽ chính vì điều đó mà nhiều người đang ăn nói thiếu suy nghĩ, không phân biệt đúng sai. Lúc nào cũng cho rằng mình nói thẳng, nói thật. Nhưng thực tế thì họa từ miệng mà ra, 'trời cuồng có mưa, người cuồng thì sớm muộn họa cũng đến'. Bởi thế nên người xưa có dạy trong giao tiếp, chúng ta phải có sự khéo léo, kiêng nể. Tránh làm mất lòng người khác, vừa tránh được họa về sau. Chỉ có lời nói và lời nói.

[caption id="attachment_28969" align="alignleft" width="400"]



Ảnh: St[/caption]

Vì thế trong cuộc sống hàng ngày, trước khi phát ngôn bất cứ điều gì, đều cần phải suy nghĩ thật kỹ, thận trọng cân nhắc điều gì nên nói, điều gì không nên nói. Những câu nói không suy nghĩ có những lúc sẽ gây tác dụng ngược ngoài sức tưởng tượng, phá hỏng các mối quan hệ và làm tổn thương người khác, thậm chí rước họa vào thân. Có những lời, chỉ cần không nói ra sẽ giúp con người chúng ta tích thêm phúc đức, ngược lại nói ra sẽ khiến con người tạo khẩu nghiệp, mất đi phúc đức, thậm chí có thể lập tức gây ra tai họa cho người nói.

Cho nên người xưa có câu: "*bệnh từ miệng mà vào, họa từ miệng mà ra*". Thật vậy, lời nói là vô hình, mà tự xưa nay đã gây nên bao nụ cười và nước mắt. Lời nói còn nghiêm trọng hơn cả giết người, hoặc làm tổn thương người khác, vết thương trên thân thể theo thời gian có thể lành lại, nhưng vết thương từ lời nói có thể in mãi trong lòng, thấu tận tâm can, quả báo kiếp sau ắt sẽ vô cùng khủng khiếp.

Vì vậy từ lâu nay, miệng đời lúc nào cũng chính là thứ vũ khí cay độc nhất, để công kích người khác. Đời người học nói chỉ cần mất 2 năm, nhưng muốn học cách im lặng thì lại mất cả đời. Chính vì thế mà người xưa nói "*lời nói ra như bát nước đổ đi*", một khi đã nói ra rồi, tuyệt đối sẽ không thể rút lại được nữa, cho nên trước khi nói hãy uống lưỡi bảy lần, nghĩ xem lời mà ta sắp nói liệu có khiến người khác tổn thương hay không.

Nếu sự tổn thương, mà lời nói mang tới khiến người khác tổn thương cả một đời, mới thấy mình u muội, mọi thứ đã muộn màng. Bởi thế theo lời Phật dạy, lời nói không lưỡi mà sắc hơn dao là vậy. Cho dù sau đó ta có nói bao nhiêu lời xin lỗi, có bù đắp bao nhiêu thì tổn thương vẫn sẽ luôn còn tồn tại. Chính vì lý do đó mà Đức Phật dạy: *"tu tại tâm không bằng tu tại miệng".*

Đơn giản là, khẩu nghiệp không phải tự dưng mà hình thành. Nó là sự dung hòa của Thân, Tâm, Ý, khiến lời nói phát ra từ miệng. Tự mỗi người đều có thể tự điều chỉnh hành vi của mình để tránh khẩu nghiệp. Người thiện lương nói lời hay ý đẹp, vui vẻ, được mọi người trọng vọng. Nếu người chuyện không nói có, tự trong lòng đã thấy bất an, người đời biết được sẽ lánh xa nguyền rủa, tiếng xấu còn lan truyền mãi mai sau.

Muốn trong cuộc sống được an lạc hạnh phúc, thì hãy tập làm người biết cách nói đúng đắn, bằng những lời nói cao quý, hữu dụng, đầy đủ ý nghĩa sâu sắc.

Lời nói có một ảnh hưởng vô cùng quan trọng, không những đối với đời sống hạnh phúc của mỗi cá nhân, mà còn có thể định đoạt được cả sự an nguy của xã hội. Sống trên đời, nói năng phải có chừng mực, biết cách khống chế cảm xúc. Muốn gia đình hưng thịnh phải nói lời thuận, muốn cuộc đời mỹ mãn phải nói lời hay. Chính vì thế, mà tất cả hạnh phúc trên đời đều bắt đầu từ lời nói của con người.

> **Nói là một nghệ thuật và cũng là một cách tu, qua sự quán sát chọn lời và lắng nghe, cho nên cổ nhân có nói: *"lời nói chẳng mất tiền mua, lựa lời mà nói cho vừa lòng nhau"* Nói không chỉ là hoạt động phát ra âm thanh từ cuống họng, mà còn phản ánh cách thức vận hành của tư duy.**

Cổ nhân không quan niệm đơn giản *"học nói"* như việc tập nói của "*con lên ba cả nhà học nói*", mà cao hơn là học cách tư duy, cách suy nghĩ. Câu nói càng sáng sủa, ý tứ sâu sắc càng chứng tỏ sự thông tuệ và bề dày của tư tưởng. Nơi các nguyên tắc ứng xử của người Việt, yếu tố tình nghĩa luôn luôn hiện diện và không thể thiếu được "Lời chào cao hơn mâm cỗ" hay "Thà rằng ăn bát cơm rau, còn hơn cá thịt nói nhau nặng lời".

Cho nên từng lời từng chữ thốt ra phải được đắn đo cân nhắc kĩ càng. Thế nên, người xưa thường dạy rằng: *"Ăn có nhai, nói có nghĩ".* Hiểu nhầm, hay hiểu chưa tới, hầu như là do nói mà không ý thức mình đang nói gì.

Người xưa không phải ai cũng có điều kiện để đọc nhiều sách, học hành đầy đủ. Bên cạnh đó, họ không được tiếp xúc nhiều với truyền thông hay công nghệ hiện đại như bây giờ. Tuy nhiên, họ vẫn có vốn hiểu biết rộng nhờ khả năng trau dồi, tích lũy những kinh nghiệm sống tích cóp qua thời gian.

Ngoài ra, họ còn áp dụng những câu nói giá trị của cổ nhân được lưu truyền, đồng thời học hỏi nhiều tri thức trong cuộc sống. Mỗi câu nói của cổ nhân đều có đạo lý, là bài học quý giá cho các thế hệ sau. Cho nên, người thời nay học nói, xét cho đến cùng là việc tự diễn tả bản thân như một cá thể độc nhất. Thực tế, con người vừa giao tiếp với người khác, nhưng cũng là giao tiếp với chính mình, qua đó hiểu chân giá trị của bản thân.

Người có mệnh tốt hay xấu chỉ cần mở miệng là có thể biết ngay. Miệng là nơi có thể thông qua giao tiếp bằng lời nói, khiến người khác vui vẻ bằng lời hay ý đẹp, nhưng cũng có thể khiến người ta đau khổ cùng cực vì những lời xát muối tâm can. Phàm ở đời, nếu không thể giúp được, thì cũng không nên hại người.

Thế nhưng cái miệng nói của chúng ta rất là nguy hiểm. Khi thương thì người ta nói theo hướng tích cực, khi ghét thì người ta nói những lời cay độc. Vì thế thật sự mà nói: Cơ bản không tin vì họ chưa chứng Thánh nên họ có thể thay đổi ngôn ngữ và quan điểm của chính mình, những người xảo ngữ rất hay dùng lời lẽ khích bác để gợi lên lòng tham sân si của người khác. Miệng cười cười, nói nói mà bụng dạ sâu xa chỉ muốn làm điều tổn hại đến người khác, ấy là tạo nghiệp ác không gì cứu vãn nổi.

Đời sống hằng ngày chúng ta có thể thấy được rất nhiều kẻ dùng lời khiêu khích, bên ngoài là tạo sự tranh đua, bên trong là ly gián mâu thuẫn, gây nên tội lỗi cũng từ những xảo ngữ mà ra. Đặc biệt, miệng còn là bộ phận để ăn uống, cung cấp các chất dinh dưỡng cần thiết cho cơ thể của mỗi con người. Thế nhưng ngày nay, vẫn có những người đạo đức thấp, nói năng thiếu suy nghĩ, thích làm tổn thương người khác bằng những lời nói lạnh lẽo, soi mói.

Có những người nói suông, hứa hẹn rồi quên mất. Thói quen này lâu dần sẽ dẫn đến tai họa. Từ những lỗi lầm gây ra trong lời nói, đã làm cho con người ý thức được cái giá trị hay và đẹp, cao cả đáng quý của nó để giúp cho mình tự kiểm soát được tâm ý của chính mình. Từ đó sữa đổi bản thân và góp phần tô bồi cho cuộc sống xã hội thêm tươi đẹp hơn. Chính vì thế mà đức Phật đã đưa Chính Ngữ vào trong Bát Chính Đạo.

Trong kinh Lời Nói (Tăng Chi 5.198), có ghi: Đức Phật giảng 5 yếu tố của một lời nói thiện lành như sau: “*Thành tựu năm chi phần, này các Tỳ kheo, các lời là thiện thuyết, không phải ác thuyết, không có phạm tội và không bị những bậc Hiền trí chỉ trích. Thế nào là năm? Nói đúng thời, nói đúng sự thật, nói lời nhu hòa, nói lời đem đến lợi ích, nói với từ tâm*”.

1. Nói đúng thời: có khi một lời chân thật nhưng không được phát biểu đúng lúc thì thành ra vô ích hoặc làm cho người khác bực mình. Người thiện trí phải tế nhị để áp dụng lời nói của mình đúng chỗ, đúng lúc.

2. Nói đúng sự thật: bậc thiện tri thức nói một lời phải dựa trên sự thật, không ngụy biện, không lừa dối.

3. Nói lời nhu hoà: lời nói cần phải dịu dàng, lễ phép, tạo không khí hòa hợp.

4. Nói lời đem đến lợi ích: lời nói phải có mục đích và ý nghĩa của nó, dù là lời chân thật nhưng không có mục đích đem lại lợi ích cho ai, thì đó cũng chỉ là lời nói nhảm, vô dụng.

5. Nói lời với từ tâm: lời nói phải phát xuất từ tấm lòng thương yêu, cẩn trọng.

Để cuộc sống êm đềm, tốt đẹp, hãy biết cách tu cái miệng của mình. Học cách giữ im lặng đúng lúc; tu ý, tu lời, tu thân được cũng là một cảnh giới trong tu dưỡng đạo đức. Cho nên trong cuộc sống, chúng ta phải kết hợp lời nói, cử chỉ, điệu bộ, thái độ, hành động…để tạo thiện cảm, sự tin cậy và ấn tượng tốt với những người xung quanh. Và đề cao việc học tập cách giao tiếp, lời nói hằng ngày, bởi vì lời nói chính là 'tấm danh thiếp vô hình' của mỗi người.

Lời nói chính là sự tiến hóa cao nhất của loài người. Chúng ta, dùng lời nói để diễn đạt ý của mình một cách chân thành, rành mạch và thuyết phục, hòa nhã, rõ ràng, biến mâu thuẫn thành hòa giải, khiến người khác phải suy nghĩ. Nhưng hiện nay rất nhiều người chỉ biết nói mà quên đi việc lắng nghe. Chỉ biết khoa trương mới *"khua môi múa mép"* và không quan tâm đến suy nghĩ của mọi người.

Vì vậy cần phải thực tập hạnh lắng nghe, bởi vì lắng nghe, như sợi dây tạo ra mối liên kết thân thiện với người đối diện, để khi ta nói, người nghe sẽ tôn trọng ý kiến của mình hơn. Điều này khiến cho lời nói của ta trở nên có chiều sâu và chất lượng.

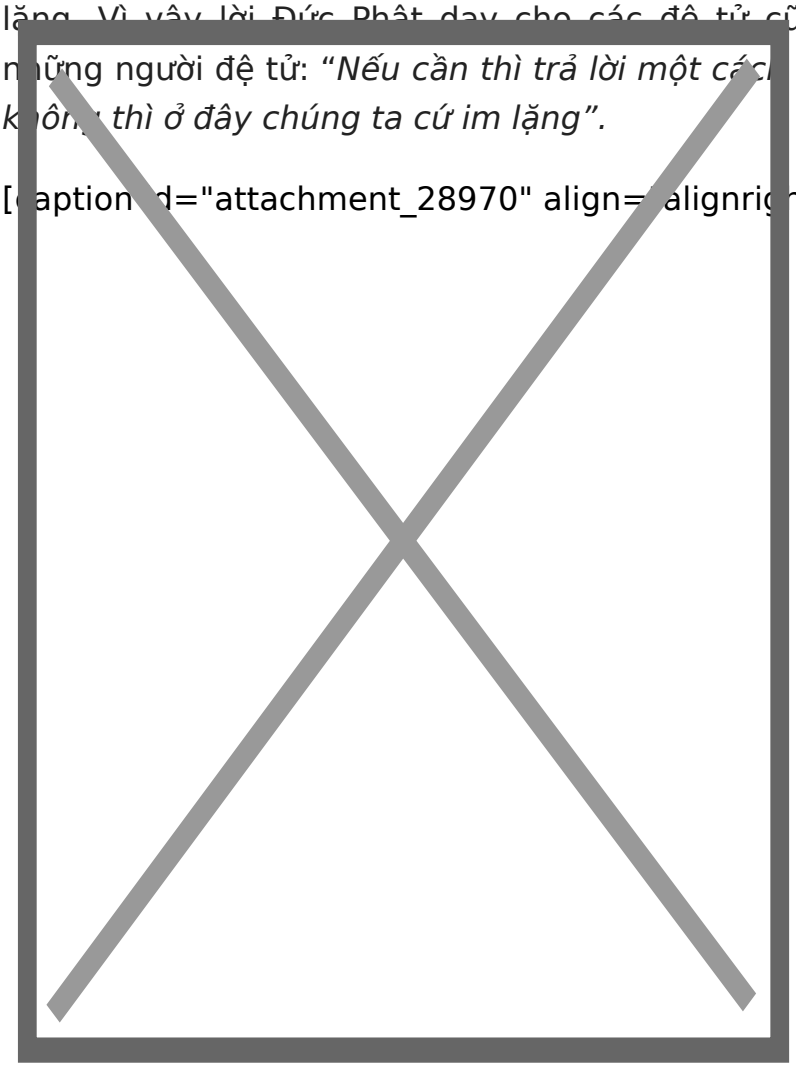
Chúng ta nên nhớ, ở đời khen chê là chuyện bình thường: Khi người ta thích người ta nói thế nào cũng tốt, Khi không thích người ta nói đủ thứ trên đời. Sống trong xã hội ngày này, không phải chuyện gì ta nghe được cũng nên "*truyền tai lại*" cho người khác.

Có nhiều lúc, chỉ nên giữ câu chuyện đó cho riêng mình. Người càng trí tuệ, càng học được cách nói ít làm nhiều, tự mình học cách tiêu hóa những cảm xúc tiêu cực. Những người thực sự thông minh không bao giờ thể hiện bản thân quá mức. Trái lại, sự khiêm tốn làm nên trí tuệ và sự tự tại từ chính họ.

Cho nên người ta nói "*đa ngôn đa quá – nói nhiều lỗi nhiều*". Dĩ nhiên trong vô vàn lời nói chúng ta có những cái sai nhưng mà chúng ta không kiểm soát hết được.

Ngày xưa đức Phật khi truyền đạo, những người ngoại đạo nói xấu, mỉa mai, hoặc là nói những điều không phù hợp, thì Đức Phật không có trả lời mà im lặng. Vì vậy lời Đức Phật dạy cho các đệ tử cũng như vậy, và khuyến khích những người đệ tử: *"Nếu cần thì trả lời một cách phù hợp, một sự chân thật còn không thì ở đây chúng ta cứ im lặng".*

[caption id="attachment_28970" align="alignright" width="400"]



Ảnh: St[/caption]

Vì vậy lời nói bắt nguồn từ ngôn từ, ngôn ngữ đời sống, ngôn ngữ toàn xã hội, được nâng lên đến trình độ nghệ thuật. Đó là ngôn ngữ toàn xã hội đã được mài giũa, tinh luyện, không đối lập cực đoan. Cho nên lời nói có thể tác động đến cảm xúc người khác: "*Thiện ý một câu ấm ba đông, lời ác lạnh người sáu tháng ròng*".

Vì vậy khéo ăn khéo nói sẽ được cả thiên hạ. Trong kho tàng ca dao Việt Nam, ông cha ta luôn khuyên bảo chúng ta những điều hay lẽ phải, dạy chúng ta cách ứng xử khéo léo bằng lời nói như câu *"Chim khôn kêu tiếng rảnh rang; người khôn nói tiếng dịu dàng dễ nghe*". Cũng giống như người càng khéo ăn khéo nói, luôn được lòng mọi người xung quanh, gặp nhiều may mắn, thuận lợi trong công việc và cuộc sống.

Cho nên cách ăn nói khéo léo, tinh tế cũng là một nghệ thuật. Và đó là hành trang quý báu giúp chúng ta vững tin bước vào đời, vì ai cũng thích nghe những lời nói dịu dàng, êm ái. Chẳng một ai chấp nhận được việc người đối diện cư xử lỗ mãng, lời nói thô tục, chói tai và khiếm nhã với mình.

Điều đó khiến chúng ta bị đánh giá là người thiếu văn minh, lịch sự. Khi kiểm soát được lời nói, chúng ta sẽ dễ dàng điều tiết cảm xúc của bản thân hơn. Ngược lại, "*nói hươu nói vượn*" và ăn nói lung tung, chúng ta sẽ mất điểm trong mắt đối phương. Vì qua từng câu chữ của chúng ta thốt ra, đã có phần nào thể hiện con người thật của mình.

Ngày nay, mặt trái của mạng xã hội đang phá hỏng tâm tính lành thiện của con người, ai cũng có thể chửi rủa, phán xét một cách tàn nhẫn, hùa theo, không suy nghĩ và thiếu bao dung, đã làm khẩu nghiệp của chúng ta nặng thêm. Nhiều người online trên mạng xã hội như Facebook, Twitter thường dùng những lời lẽ ác ngữ, thô tục, xúc phạm đến người khác cũng đã trở thành một hiện tượng.

Mặc dù họ không ám chỉ đích danh một ai, nhưng đây cũng là việc mà tất cả chúng ta nên tránh. Một lời nói vô tình có thể làm mình và người khác đau khổ, ray rứt cả cuộc đời, là do dùng lời lẽ đả kích người khác chính là đã gây nên tội ác quá lớn. Đừng vì chút háo thắng của bản thân mà buông lời sỉ nhục người khác bởi điều này sẽ khiến phước báo của bản thân dần mất đi.

Bởi vì lời nói của ta phát ra chính là cách châm ngòi ly gián khiến cho nhiều người trở nên bất hòa, làm tổn hại đến người khác, chính là đang tạo nghiệp ác cho chính mình, vì nó dẫn đến những hậu quả nghiêm trọng, dẫn đến sự đổ vỡ, dẫn đến sự đau khổ tột cùng, dẫn tới mọi sự phiền não trong cuộc sống hàng ngày của mọi người, đã thể hiện lối sống thiếu phẩm chất, đạo đức, văn minh trong lời nói, trong giao tiếp và dẫn đến hạ thấp uy tín của tự thân, những người xung quanh sẽ dần dần xa lánh.

Cho nên trong kinh Pháp Cú, Đức Phật có dạy rằng, dù nói hàng ngàn lời nhưng không gì lợi ích, tốt hơn hãy nói một câu có nghĩa, nghe xong được tịnh lạc (Pháp cú số 100). Hoặc không phải vì nói nhiều mới xứng danh bậc trí, an ổn không oán sợ thật đáng gọi bậc trí (Pháp cú 258).

Vì vậy trong cuộc sống hàng ngày chúng ta cần phải tránh khẩu nghiệp, làm chủ lời nói. Trong cuộc sống, chúng ta phải học để có được cách ăn ở, giao tiếp, cách đối nhân xử thế làm sao cho lịch sự, tế nhị, văn minh, chân thành và cũng là một trong những nền tảng căn bản để xây dựng con người xa lìa lời nói hư dối.

Nếu không cẩn trọng, thiếu suy nghĩ, thì lời nói dễ làm cho người khác đau khổ, mà đôi khi chính mình cũng cảm thấy ăn năng hối hận, vì nói lời bất cẩn của mình mà gây ra tai họa, khiến cho người nghe bức xúc, giận hờn mang một sắc thái nặng nề, hung dữ, tạo nghiệp bất thiện bằng lời nói, làm cho tan vỡ, hạnh phúc gia đình, làm cho mọi người nghi ngờ lẫn nhau.

Vì vậy lời nói là sự biểu hiện của tâm tư và suy nghĩ, cho nên khi một lời nói ra, phải tạo các nghiệp lành, để lợi cho mình và cho người.

Một lời nói ra người nghe hoan hỷ, một lời nói có ích lợi làm cho tâm người nghe được an tịnh, một lời nói thành thật ngay thẳng, bình đẳng, hòa nhã, rõ ràng, giản dị, khuyến tấn, một lời nói hợp thời và đúng lúc, hợp tình và hợp lý, giúp con người tự rèn luyện để trở thành một con người sống phù hợp với những nghi thức trong xã hội về mặt tinh thần cũng như thể xác, mang đến cho người nghe cảm giác thương yêu, Từ, Bi, Hỷ, Xả, cũng chính là dạy con người cảnh giới của việc "*học mở*". Bốn chữ đó chính là minh triết của khái niệm "*mở*".

Vì vậy, tiếng nói chứa đựng tâm tư, tình cảm mà còn là những kinh nghiệm sống quý báu của ông cha ta đi cùng năm tháng. Trong đó, người xưa luôn đề cao lời ăn tiếng nói của con người đối với việc giao tiếp, là chuẩn mực đúng đắn cần học hỏi và noi theo. Vì vậy, nếu ai cũng thực hành được từ, bi, hỉ, xả thì xã hội sẽ không còn bất công, ngang trái.

Theo kinh Phật, từ, bi, hỉ, xả là bốn đức tính tiềm tàng trong lòng mỗi người, ai cũng có và còn được gọi là "*tứ vô lượng tâm".*

Tuy nhiên, không phải ai cũng có khả năng làm theo lời dạy của đức Phật. Vậy thì cần biết "*học mở*" ngay từ đời sống thường nhật quanh ta. Tạo hóa luôn dành cho con người những món quà vô giá. Vấn đề là con người có biết mở để nhận món quà ấy hay không?

Ánh mặt trời lấp lánh, khí trời trong lành, người biết cách *"mở"* sẽ thấy mình luôn được yêu thương và vỗ về trong trời đất, biết mình vẫn còn diễm phúc hơn nhiều người khác là được ở phía của tự do. Cũng như thế, bắt gặp một ánh mắt đau khổ hay một nụ cười hạnh phúc, nếu biết cách "mở", con người sẽ sâu lắng hơn và bao dung hơn.

Không biết "*mở*", những điều kỳ diệu sẽ bị giấu đi dù là ở ngay trước mắt và cuộc sống sẽ trở nên đơn điệu và tẻ nhạt.

Học *"mở"* đúng cách thì sẽ không bao giờ đánh mất chính mình, ngược lại là để tạo cơ hội được trở thành chính mình, nhận ra giá trị của bản thân trong đời sống và tạo hóa. Một kho tàng bao quát từ nguyên lý phổ biến nhất của vũ trụ,

của nhân sinh, đến những hành động quen thuộc trong cuộc sống thường ngày, thể hiện sâu đậm bản sắc của người Việt và có giá trị áp dụng cho đến tận ngày nay.

Tác giả: **Thượng toạ Thích Thiện Hạnh** *Phó Viện trưởng Phân viện Nghiên cứu Phật học Việt Nam tại Hà Nội*