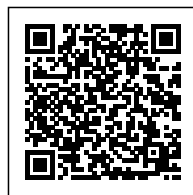


## SỰ MÀU NHIỆM CỦA LÒNG BIẾT ƠN



Lòng biết ơn là một cảm xúc nhiệm màu. Nó giúp xua tan phiền muộn và giúp chúng ta sống lạc quan, tự tin hơn.

Tác giả: **Tuệ Anh**  
Nguồn: Nguyệt san Giác Ngộ

## Chân lý không nằm trong kinh điển

Từ lâu tôi đã đọc được những lời vàng ngọc Đức Phật dạy về lòng biết ơn: “Người không phải Chân nhân, này các Tỷ-kheo, không biết ơn, không nhớ ơn. Đối với những người độc ác, đây là đặc tánh của họ được biết đến, này các Tỷ-kheo, tức là không biết ơn, không nhớ ơn. Đây hoàn toàn là địa vị kẻ không Chân nhân, này các Tỷ-kheo, tức là không biết ơn, không nhớ ơn.

Còn bậc Chân nhân, này các Tỷ-kheo, là biết ơn, nhớ ơn. Đối với những thiện nhân, đây là đặc tánh của họ được biết đến, này các Tỷ-kheo, tức là biết ơn, nhớ ơn. Đây hoàn toàn là địa vị bậc Chân nhân, này các Tỷ-kheo, tức là biết ơn, nhớ ơn”. (Kinh Tăng chi bộ, phẩm Tâm thăng bằng). “Có hai hạng người này, này các Tỷ-kheo, khó tìm được ở đời. Thế nào là hai? Người thi ơn trước và người biết nhớ ơn đã làm. Hai hạng người này, này các Tỷ-kheo, khó tìm được ở đời”.

(Kinh Tăng chi bộ, phẩm Các hy vọng).



Thiền sư Nhất Hạnh cũng dạy: “Còn biết ơn là còn hạnh phúc”.

Nhưng những chân lý này tôi không áp dụng được vào đời sống. Tôi vẫn cứ đọc kinh và vẫn cứ phiền não. Tôi oán trách mọi thứ, phàn nàn mọi thứ, đổ lỗi và chỉ trích. Cứ như thể chỉ mình tôi là tốt đẹp, đúng đắn, còn tất cả đều sai trái, xấu xa. Cứ như thể tôi mới là mẫu mực, và mọi người phải chiều theo ý của tôi.

Mối liên hệ giữa tôi và mọi người xung quanh do đó trở nên tồi tệ. Được xem là kẻ chữ nghĩa, nhưng chữ nghĩa không giúp tôi hạnh phúc, không dính dáng gì đến cuộc sống thực tại mà tôi sống. Tôi sinh ra trong một gia đình giáo viên thuần túy. Do đó, mọi người mong chờ ở tôi một

cách hành xử có giáo dục từ một gia đình trí thức.

Tuy nhiên tôi lại thể hiện một cách sống lỗ mãng và trơ tráo. Và dĩ nhiên tôi gặt quả xấu ác là nội tâm phiền não. Tôi không nhận ra được mình là một kẻ vô ơn, đau khổ và đáng thương cho đến một ngày, một đồng tu của tôi chỉ thẳng vào mặt tôi và nói: *“Chị là người vong ân bội nghĩa”*.

## Sức mạnh của sự cầu nguyện



Đạo Phật không phải là đạo cầu xin. Nhưng tôi được dạy rằng cầu nguyện là phương pháp tốt nhất khi chưa tìm ra được cách giải quyết khác. Tôi dường như bất lực trước bản tính nhiều khiếm khuyết của mình. Do đó tôi chỉ còn biết cách cầu nguyện Đức Phật gia hộ cho tôi chuyển hóa tất cả những tập khí của tôi, trong đó có tập khí vong ân bội nghĩa. Sống trong Tăng thân là một may mắn vì Tăng thân soi sáng dịu dặt và nâng đỡ.

Như một nhạc sĩ đã viết: *“Và tôi vẫn nhớ hoài một loài cây, sống gần nhau thân mới thẳng”*. (Trần Long Ẩn, Một đời người một rừng cây). Lợi lạc đầu tiên là được Tăng thân soi sáng. Do vậy, khi được chỉ lỗi, tôi cảm thấy hạnh phúc và biết ơn, cho đến bây giờ và mãi về sau.

Đức Phật đã nghe và đáp ứng lời cầu nguyện của tôi. Một lần tôi đang lướt Facebook thì bắt gặp nhóm của những người thực hành lòng biết ơn mà họ tự gọi là nhóm những người thực hành phép màu. Họ tập cảm ơn những điều nhỏ nhất. Trang của họ tràn ngập những từ cảm

ơn, làm tôi xúc động đến rơi nước mắt.

Tôi tham gia nhóm và bắt đầu suy nghĩ về những ơn nghĩa của cuộc đời đúng như lời câu nguyện hàng đêm của tôi trước Đức Phật: *"Xin Đức Phật từ bi gia hộ cho con luôn sống trong tâm niệm biết ơn và nhớ ơn, và đền đáp được những ơn nghĩa của cuộc đời"*. Chỉ có như vậy tôi mới rơi nước mắt khi nghe người ta cảm ơn nhau, và học cách nhớ ơn người khác, khi tôi đã sống hơn nửa đời người.

## Tạ ơn đời

Lòng biết ơn là ghi nhớ những gì mà người khác làm cho mình. Khi là một tu sĩ, chúng tôi phải luôn tâm niệm *"thượng báo tứ trọng ân"*. Bốn ơn nặng là ơn cha mẹ, ơn sư trưởng, ơn quốc gia và ơn thí chủ. Trong Khuyến phát Bồ-đề tâm văn, ngài Thật Hiền dạy thêm hai ơn nữa là ơn Đức Phật và ơn chúng sinh.

Nhưng điều làm tôi cảm động nhất là đạo Phật dạy tôi biết cảm ơn cả thế giới vô tình. Mỗi mùa an cư chúng tôi thường tụng: *"Thiên địa phú tải chi ân, nhật nguyệt chiếu lâm chi đức"*, nghĩa là cảm ơn trời che đất chở, cảm ơn mặt trời mặt trăng chiếu sáng.

Cảm ơn là một từ nhiệm màu, và lòng biết ơn là một cảm xúc nhiệm màu. Nó giúp xua tan phiền muộn và giúp chúng ta sống lạc quan, tự tin hơn. Chúng ta luôn có lý do để cảm ơn. Chúng ta cần cảm ơn tất cả mọi nhân duyên.

Điều đáng nói là chỉ từ trong tận cùng khổ đau của lòng vô ơn và oán trách, một kẻ như tôi mới tìm thấy ánh sáng của chân lý, mới thấm thía từng lời dạy của Đức Phật về ơn nghĩa, mới nhận ra bấy lâu nay tôi có cả một kho tàng mà không ý thức được. Kho tàng ấy là lòng biết ơn đối với tất cả.

## Sự màu nhiệm của lòng biết ơn

Mỗi buổi sáng tôi thường xua tan cảm giác phiền muộn bằng cách cảm thấy hạnh phúc và biết ơn vì mình còn sống. Niềm vui đó do mình tạo cho mình và không lệ thuộc vào ngoại cảnh, như có người đã từng nhắc:

Hãy chế lấy mây và gậy lấy nắng  
Chế đi, đừng vay mượn đất trời  
Để khi nhật nguyệt còn xa vắng  
Đầu hè vẫn có ánh trăng soi.

(Thơ Mai Thảo)

Hay như Veronica A Shoffstall đã viết:

Rồi sẽ có một ngày ta biết cách  
Trồng cho mình cả một mảnh vườn xinh  
Thay vì cứ buồn sầu chờ ai đó  
Hái dăm hoa rồi mang đến cho mình.

(After a while you learn, Nguyễn Thiên Ngân dịch)

Cũng cần nói thêm một chút về quyển sách Phép màu của tác giả Rhonda Byrne. Quyển sách đưa ra các phương pháp nuôi dưỡng lòng biết ơn để có được một cuộc sống mỹ mãn, dựa trên nguyên lý: *“Người biết ơn luôn đủ đầy, kẻ phàn nàn mãi thiếu thốn”*. Nhờ quyển sách này, tôi đã tìm về với chân lý Đức Phật dạy trong kinh điển và tập cảm ơn mọi nhân duyên. Sau một thời gian tập cảm ơn, biết ơn mỗi ngày, tôi đã sống vui vẻ và bình yên hơn.

Lòng biết ơn nhắc nhở chúng ta một nguyên lý của vũ trụ: lý nhân duyên. Khi cảm ơn một ai đó là chúng ta công nhận, nhận diện sự có mặt của họ và của chúng ta. Chủ thể và đối tượng nằm trong mối tương quan với nhau, như lời Đức Phật dạy: *“Cái này có mặt vì cái kia có mặt”*. Ngài Nhất Hạnh đã nói một cách cảm động trong bài thơ Tương tức:

Anh là tôi  
Và tôi là anh  
Anh không thấy sao  
Rằng chúng ta tương tức?

Và Trịnh Công Sơn vỗ về: *“Đừng tuyệt vọng tôi ơi đừng tuyệt vọng, lá mùa thu rơi rụng giữa mùa đông, đừng tuyệt vọng em ơi đừng tuyệt vọng, em là tôi và tôi cũng là em”*.

Lòng biết ơn đã chữa trị cho tôi vết thương của oán trách. Tôi luôn nhìn lỗi người khác và oán trách họ. Cảm xúc biết ơn đã giúp tôi khắc phục được thói quen tiêu cực này.

Lòng biết ơn còn giúp tôi bớt lo sợ. Tôi luôn sống trong lo âu, sợ người khác làm hại mình và dễ dàng nổi sân. Từ khi tập cảm ơn, tôi trở nên bình yên hơn, cảm giác lo lắng sợ hãi không còn nữa. Nhất là mỗi khi tôi nhớ đến cuộc đối thoại giữa Đức Phật và ngài Phú Lô Na - đệ nhất thuyết pháp. Ngài Phú Lô Na xin Đức Phật đi giáo hóa ở một vùng dân chúng khét tiếng hung dữ. Đức Phật hỏi:

- Nay Phú Lô Na, dân chúng ở đó rất hung dữ, nếu họ mắng chửi ông thì ông làm thế nào?
- Bạch Đức Thế Tôn, con nghĩ họ vẫn còn hiền thiện vì chưa đánh đập con.
- Nếu họ đánh đập ông thì thế nào?
- Bạch Đức Thế Tôn, con nghĩ họ vẫn còn hiền thiện vì chưa đâm con bằng dao.
- Nếu họ đâm ông bằng dao thì sao?
- Bạch Đức Thế Tôn, con nghĩ họ vẫn còn hiền thiện vì chưa giết chết con.
- Nếu như họ giết chết ông?
- Bạch Đức Thế Tôn, nếu họ giết chết con, con cảm ơn họ vì đã giúp con xả bỏ xác thân ô uế này.



## LÒNG BIẾT ƠN - “CHÌA KHÓA NHIỆM MÀU” CHO MỘT CUỘC ĐỜI HẠNH PHÚC VÀ THÀNH CÔNG

Lòng biết ơn chân thật từ đức nhẫn nhục vô song của vị Thánh đệ tử Phú Lô Na đã là nguồn cảm hứng cho tôi nuôi dưỡng đức vô úy trên đường đạo. Và tâm vô úy đó có được là từ lòng biết ơn.

Từ khi tập biết ơn, tôi đã chuyển hóa từ một kẻ u sầu thành một con người lúc nào cũng có lý do để vui vẻ. Cùng với đó là năng lượng tích cực như lạc quan, yêu đời, tự tin... mà một thời gian dài tôi đã đánh mất, như nhạc sĩ Ngô Thụy Miên từng nhận thấy: “*Ôi thôi đời ta phung phí trong cơn muộn phiền*” (Đời đá vàng).

Lòng biết ơn giúp tôi tỉnh cơn ác mộng muộn phiền. Tôi có lý do gì để phiền muộn khi tất cả đều là nhân và duyên. Lời bài kinh Độ người hấp hối vẫn là lời quán chiếu nhân duyên làm tôi cảm động nhất: “*Khi con mắt phát sinh, nó phát sinh không từ đâu tới cả. Khi con mắt hoại diệt, nó hoại diệt không đi về đâu cả. Nhân duyên đầy đủ thì con mắt có mặt, nhân duyên thiếu vắng thì con mắt vắng mặt. Con mắt không phải là không trước khi phát sinh, con mắt không phải là có trước khi hoại diệt*”.

(Kinh Độ người hấp hối, Nhật tụng thiền môn Làng Mai).

Bằng tất cả tấm lòng, tôi xin biết ơn mọi nhân duyên.

Tác giả: **Tuệ Anh**

Nguồn: Nguyệt san Giác Ngộ