TẠP CHÍ NGHIÊN CỨU
PHẬT HỌC
CƠ QUAN NGÔN LUẬN CỦA TRUNG ƯƠNG GIÁO HỘI PHẬT GIÁO VIỆT NAM
ISSN: 2734-9195

Buông xả là con đường tu tập

ISSN: 2734-9195 18:08 31/05/2024

Chúng ta phải chuyển hoá được nghiệp nhân xấu ác, phải biết muốn ít, biết đủ, đó chính là nếp sống buông xả càng nhiều.....

> **Chúng ta phải chuyển hóa được nghiệp nhân xấu ác, phải biết muốn ít, biết đủ, đó chính là nếp sống buông xả càng nhiều, thì thấy càng thoải mái, an bình tự tại hơn, khác xa với thói quen càng thu góp mọi sở hữu càng nhiều thì càng mệt mỏi, càng lo lắng, buồn phiền vì sợ mất mát. Nếu chúng ta buông bỏ được tất cả những gì vướng mắc, ràng buộc nơi thân và trong tâm của chúng ta, thì có gì sung sướng hạnh phúc hơn.**

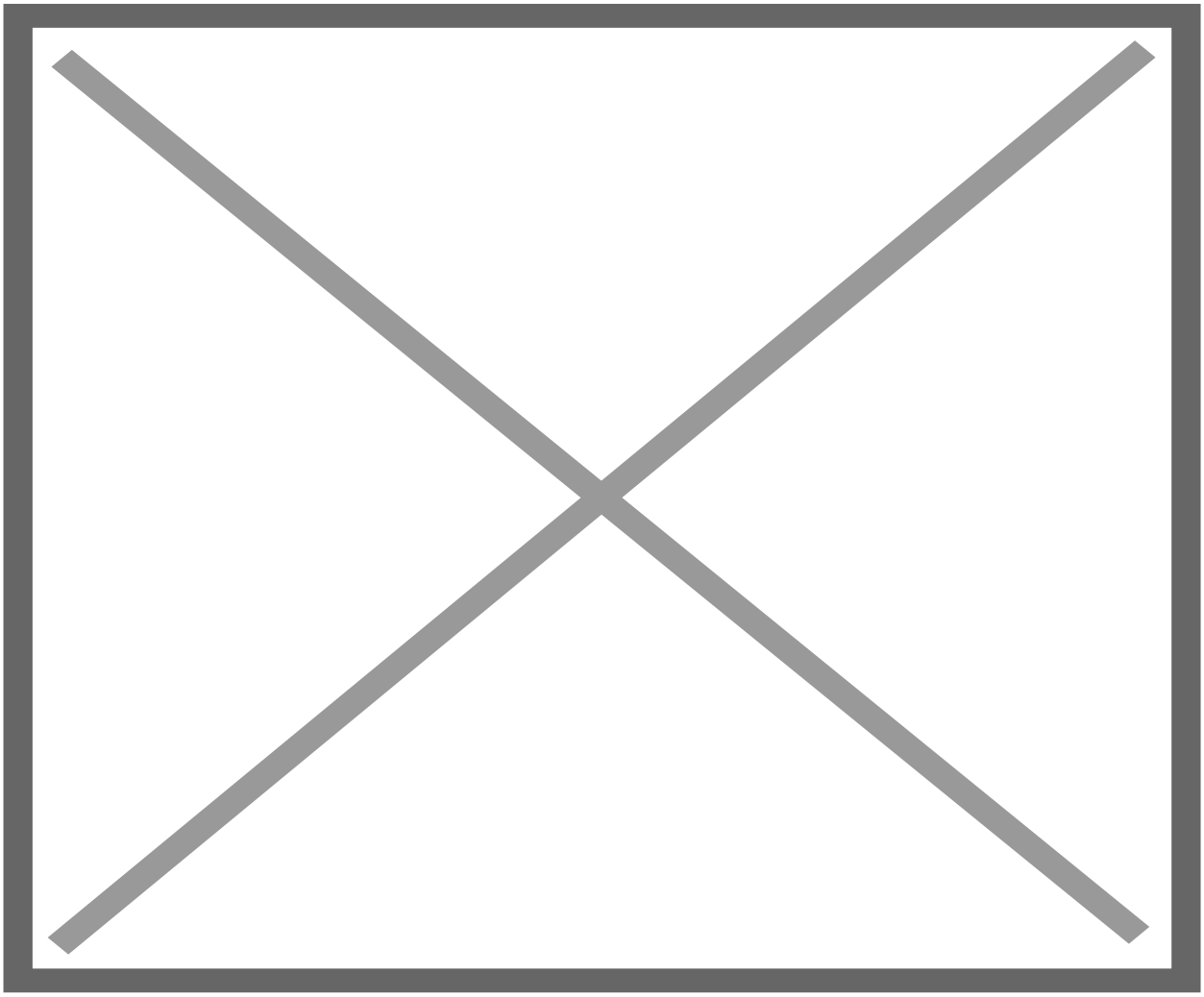
Tác giả: **TT.Thích Thiện Hạnh** Phó Viện Trưởng Phân Viện NCPH tại Hà Nội

Buông xả, không phải vứt đi, bỏ đi, hoặc quay lưng ngoảnh mặt. Buông là “không dính mắc”, để không dính mắc thì phải "nhìn thấu”, thực sự không phải là trốn tránh việc đối diện với nỗi buồn, mà phải tỉnh thức quan sát và không để tâm dính mắc vào những cảm xúc tiêu cực.

Về bản chất, không một ai có thể mang đến phiền não cho ta, chỉ trừ chính bản thân ta. Vì niềm vui nào rồi cũng sẽ mất, nỗi buồn nào rồi cũng sẽ qua, vì vậy muốn để có thể bình thản sống giữa thế gian “vô thường”, chúng ta cần học cách buông xuống mọi cảm xúc hình thành ở bên trong.

Trên thế gian này có tám yếu tố mà mỗi người trong chúng ta, chẳng trừ một ai, đều chắc phải gặp trong đời mình, đó là lợi và bất lợi, danh và ô danh, khen và khiển trách, vui và khổ đau. Chẳng một ai có thể thoát khỏi những điều ấy. Trong khi những kẻ tầm thường như chúng ta đang bị đảo lộn, quay cuồng bởi tám yếu tố đó, thì những bậc Đại giác như chư Phật và chư Thánh A La Hán

chẳng một mảy may nào bị chi phối cả.



Chính lòng tham lam đã lôi cuốn những kẻ tầm thường, họ hay cầu mong điều lợi lộc, danh vọng, khen ngợi và vui sướng; thì trái lại, cũng vì tính ganh tị mà sinh lòng uất ức, khi gặp phải những gì bất lợi, ô danh, nhục mạ, và khổ đau đến với họ.

Vì vậy “buông xả” mọi cảm xúc, là cách duy nhất giúp chúng ta nhận diện được bản chất thật sự của chân tâm. Mọi nhân tố bên ngoài, đều chỉ xuất hiện với vai trò nhân duyên, thông qua quá trình tương tác, thái độ và cảm xúc của chúng ta được biểu hiện, nhờ đó ta biết mình đang buông xả, chánh niệm hay có xu hướng bám chấp níu giữ.

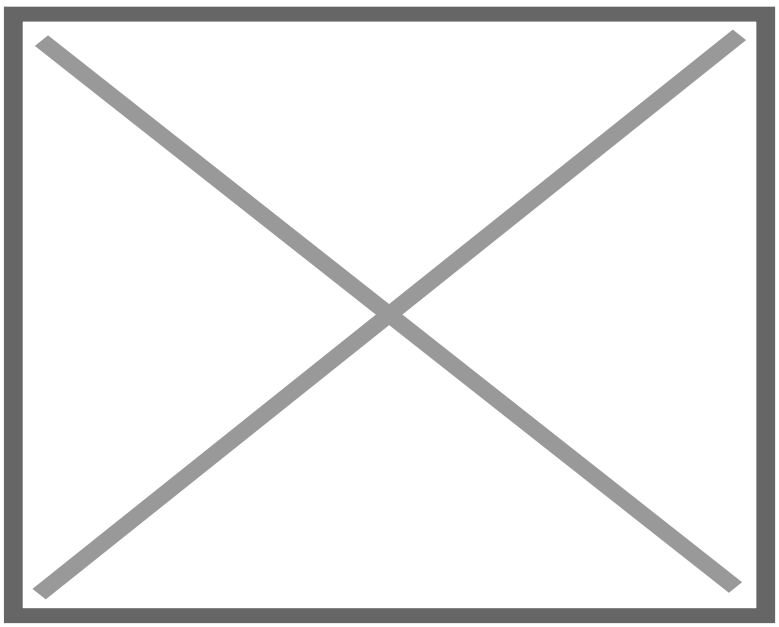
Chính những gai gốc phiền não này, đã làm cho chúng ta mất đi thật nhiều sự trang nhã và cao sang của căn nhà thanh tịnh. Nếu chúng ta biết học hỏi và thận trọng hơn, để ngăn ngừa những phiền muộn, không có thể xảy ra bất cứ lúc nào chung quanh bản thân của chúng ta, như rác rến kia, thì quả thật chúng ta là người sung sướng nhất thế gian này.

Trong cuộc sống của chúng ta, có rất nhiều việc, có rất nhiều điều, khiến chúng ta cảm thấy mệt mỏi, hay có những sự bất công, uất ức. Tuy nhiên, đôi khi im lặng là vàng, cũng giống như lời Phật dạy: “Im lặng như Hiền Thánh, nói năng theo chính Pháp”. Cho nên, đôi khi chúng ta cần im lặng, lúc đó sự im lặng có giá trị hơn nhiều. Và lúc này chính sự im lặng lại nói nhiều hơn.

Đó chính là đặc ngữ của sự im lặng. Nhưng trong sự im lặng và nói đều phải đúng nơi, đúng lúc, đúng người, và chỉ sử dụng khi thật sự cần thiết. Lời nói có thể là lưỡi gươm, mà gươm chưa dùng thì cứ để trong bao. Im lặng là diệu kế nếu lời nói vô ích, thì ngược lại phản tác dụng. Đó chính là động thái của người có giáo dưỡng, tri thức, biết điều, biết cư xử và thấu cảm.

Vì vậy sự im lặng là “vương quốc” của hoạt động trí óc. Nhờ đó mà có những kiệt tác, sự cao thượng, sự hiểu biết, sự trưởng thành, sự hồi tâm. Khi thấy người khác trầm tư mặc tưởng, đừng phá “ khoảng riêng” của họ. Sự im lặng lúc đó thực sự cần thiết và có ý nghĩa. Khi chưa được hiểu, chúng ta cần cởi mở và hoà đồng để người khác có thể hiểu mình hơn, tuy không thể hiểu hết.

Nếu chúng ta cảm thấy người ta thực sự không thể hiểu, hoặc không muốn hiểu, thì tốt nhất im lặng. Nếu không thì chúng ta nói ra có thể gây “ dị ứng” hoặc hiềm thù. Chính vì điều đó, mà người khôn ngoan, chỉ nói những điều bản thân mình biết rõ, và hoàn toàn im lặng đối với những gì mình chưa biết, hoặc còn mơ hồ. Cho nên, nhà bác học A.Edison nói rằng: “Điều chúng ta biết chỉ là một giọt nước, điều chúng ta không biết là cả đại dương”.



Cho nên, hàng ngày chúng ta hãy thực tập với bốn phép tính đó là: “Cộng, trừ, nhân, chia” tuy rất dễ, ai nói cũng được, nhưng khi vào làm bài toán này thì rất khó. Chính vì điểm yếu của đầu óc nông cạn, thiển cận, độc đoán, khắt khe

hoặc cố chấp thì những hạng người này hay nói chữ để cố che lắp khiếm khuyết của minh.

Vì vậy khi cần lên tiếng phải đúng lúc, nói có căn cứ, và dẫn chứng rõ ràng cụ thể, nếu nói thiên lệch, thì sẽ mất lẽ chính, nói huênh hoang rồi đến chỗ đuối sức, nói xiên xẹo rồi dẫn đến chỗ sai trái, nói giấu giếm sẽ đến chỗ cùng lý. Cho nên trong Kinh Lăng Già, luôn nhắc nhở ngôn ngữ chỉ là sự hòa hợp của nhân duyên, không thể nào diễn tả được đệ nhất nghĩa đế.

Và trong pháp hội Linh Sơn, một cành hoa đưa lên, và thông điệp giác ngộ được đón nhận bằng nụ cười. *"Niêm hoa vi tiếu"*. Khi đọc nội điển, nếu chỉ chấp vào ngôn ngữ, thì chúng ta khó lòng lắng nghe được sự im lặng của Đức Phật, là cái hàm dưỡng toàn bộ nội dung kinh điển.

Hiện nay, chúng sinh còn đắm chìm trong tham dục, và vô minh luyến ái, nên không có cách nào lĩnh hội được; Bởi vậy một số người, có thói quen nghĩ đến những điều tồi tệ nhất. Họ cho rằng nếu chấp nhận kịch bản xấu nhất, không có gì làm cho họ thất vọng. Đây là một trong số nhiều người có thói quen tiêu cực đang bào mòn cuộc sống của họ, dễ rơi vào trạng thái bồn chồn lo lắng về hậu quả khó lường sẽ đến.

Muốn thực hành tốt chính mạng, thì phải sống và làm việc đúng pháp luật, phù hợp với truyền thống dân tộc, đúng nhu cầu của xã hội. Nhưng để có cuộc sống lương thiện cần phải có tầm nhìn, suy nghĩ cùng nhiều nhân duyên hỗ trợ mật thiết, để có cuộc sống thiện lành trên bước đường tu tập Bát Chính đạo và tiến lên con đường giải thoát của Đạo Phật. Nhưng ngày nay đa phần số đông đều mờ mịt, không biết mình đang ở đâu hay sẽ đi đến đâu.

Đó là vì chúng ta không biết nhìn nhận cuộc sống với con mắt tỉnh thức. Đạo Phật không chấp nhận sự sùng bái một ai đó, đó là quá trình tăng cường bản ngã, đồng hóa mình với hình tướng cao cả họ được sùng bái, và cũng là một cách để đổ trách nhiệm cuộc đời mình lên vai kẻ khác.

Ngược lại, đạo Phật hướng dẫn con người, tự tìm hiểu chính bản thân mình, để trưởng thành và trí tuệ hơn, không tự gây ra ảo tưởng và đau khổ cho chính mình và người khác. Nhưng thật đáng thương, ngày nay nhiều người còn ngay ngô, khờ dại làm sao. Để mình không tin vào chính bản thân mình, chính khả năng mình nữa. Đáng thương thay một kiếp nhân sinh ngắn ngủi này…

Với tuệ nhãn của một vị Phật, Đức Thế Tôn trông thấy:*"Như trong đầm sen, có những loại sen trắng, sen xanh, sen hồng lẫn lộn. Có những ngó sen vừa chớm nở ra khỏi bùn, mọc lên trong nước; có những cây vừa lém đém qua mặt nước*

và cũng có những búp sen đã vượt hẳn lên cao, không còn vướng chút bùn nhơ nước đục. Chúng sinh trong thế gian này, cũng như thế ấy, dưới tầm mắt của bậc Chánh Biến Tri.

Như Lai thấy chúng sinh đủ hạng, hạng đầy bợn nhơ và hạng tương đối trong sạch, hạng thông minh sáng suốt và hạng tối tăm mù mịt, hạng tốt và hạng xấu, hạng thiện trí thức và hạng cuồng si. Như Lai cũng thấy hạng chúng sinh đang gieo mầm giống xấu xa tội lỗi và hạng chúng sinh đang gặt hái quả dữ của những nhân đã gieo trong quá khứ."

Cuộc đời này ngắn lắm, chúng ta không thể quyết định được chiều dài của sinh mệnh, nhưng có thể tùy ý sử dụng chiều sâu của sinh mệnh, nhìn thế giới một cách thông suốt, giữ cho tâm không phê phán, hơn thua. Chỉ cần một chút lo lắng dâng lên trong lòng, những muộn phiền về quá khứ, nỗi sợ hãi về tương lai, sẽ lập tức khiến cho thế giới vốn đang đẹp đẽ, liền biến thành một chốn đầy những chuyện xấu xa, phiền phức.

Khi ấy, những tiếng hò hét cười đùa của mọi người, sẽ trở thành những âm thanh khó chịu, một lời nói không vừa ý, dễ dàng khiến cho ta sân giận hoặc tổn thương, những chuyện nhỏ mà lúc bình thường không đáng bận tâm, bỗng trở thành một nỗi phiền não quá sức chịu đựng. Bởi vì, nhân loại đang bị trói buộc, dính mắc và vấn vương trong tham dục, khó chấm dứt lòng tham dục, phiền não, khó có thể từ khước, buông bỏ tất cả để thành Đạo Quả Niết Bàn.

Kỳ thực, không phải là thế giới có vấn đề, hay người khác quá sai quấy, mà vấn đề nằm chính ngay nơi tâm ta. Khi nhìn đời bằng cái tâm có vấn đề, mang đầy những cảm xúc và thành kiến tiêu cực, thì chúng ta thấy ai cũng thành sai quấy, đụng chuyện gì cũng hóa tổn thương. Chúng ta luôn có hai xu hướng: nhìn những thứ mình thích, những người mình thương với cặp mắt kính màu hồng, và ngược lại, nhìn những việc mình không muốn, những người mình không ưa bằng chiếc kính tiêu cực màu đen.

Cho nên, có câu chuyện kể rằng: *"một đôi vợ chồng trẻ vừa dọn đến ở trong một khu phố mới. Sáng hôm sau, vào lúc hai vợ chồng ăn điểm tâm, người vợ thấy bà hàng xóm giăng tấm vải trên giàn phơi. "Tấm vải bẩn thật"- Cô vợ thốt lên."Bà ấy không biết giặt, có lẽ bà ấy cần một loại xà phòng mới thì giặt sẽ sạch hơn"*. Người chồng nhìn cảnh ấy nhưng vẫn lặng im. Thế là, vẫn cứ lời bình phẩm ấy thốt ra từ miệng cô vợ mỗi ngày, sau khi nhìn thấy bà hàng xóm phơi đồ trong sân.

Một tháng sau, vào một buổi sáng, người vợ ngạc nhiên vì thấy tấm vải của bà hàng xóm rất sạch, nên cô nói với chồng: "*Anh nhìn kìa! Bây giờ bà ấy đã biết*

cách giặt tấm vải rồi. Ai đã dạy bà ấy thế nhỉ?" Người chồng đáp: "Không. Sáng nay anh dậy sớm và đã lau kính cửa sổ nhà mình đấy".

Thực ra mỗi người trong chúng ta, ai cũng đều giống như cô vợ trong câu truyện kia. Chúng ta đang nhìn đời, nhìn người qua lăng kính loang lổ những vệt màu của cảm xúc, bám dày lớp bụi bặm của thành kiến và những kinh nghiệm thương đau. Chúng ta trở nên phán xét, bực dọc và bất an trước những gì mà tự mình cho là *"lỗi lầm của người khác".*

Vì vậy chúng ta là người đệ tử của Phật, hãy thực hành hạnh nhẫn nhục, hạnh lắng nghe, tuy những chuyện tưởng chừng khó chấp nhận, thì chúng ta dễ dàng thoả hiệp. Đến lúc ấy, dường như cả thế giới đều trở nên hoà ái, mọi chuyện trôi qua một cách nhẹ nhàng.

Vì vậy, mỗi lời nói của họ, mỗi việc làm của họ điều khiến chúng ta xem là chân lý, ngay cả lúc họ sai, chúng ta cũng khó lòng nhìn nhận cho thông suốt, nhưng những dòng tâm thức của chúng ta trong lúc này, cũng trở nên lộn xộn, đầy những rắc rối y như câu chuyện kể trên. Theo đó, ấn tượng để lại trong lòng những người khác chỉ là những cảm giác tiêu cực, để rồi một cách rất tự nhiên, họ sẽ áp dụng đúng sự phê phán, soi xét đó trở lại cho chúng ta.

Hiện nay, trong xã hội đang có nhiều luồng tư tưởng khác nhau, kể cả việc phóng đại những điều mình thích, và phản ứng kịch liệt với điều mình không ưa, tựu chung đều là những cách nhìn thế giới còn chưa đúng đắn. Nên chăng, chúng ta hãy dùng cặp mắt sáng suốt của trí tuệ, dùng tâm thái thiện lương để nhìn nhận cuộc đời.

Thời gian đã khiến cho chúng ta mất đi cái nhìn trong sáng về thế giới, đánh mất những rung cảm hạnh phúc trước cuộc sống, vốn đầy màu nhiệm và bình an. Chúng ta không có lúc nào dừng lại để chăm sóc chính mình, mà cứ mải chạy rong ruổi theo những suy nghĩ đúng sai, phải quấy về cuộc đời và về người khác.

Xét cho cùng, lỗi lầm dù của ai đi chăng nữa, vốn chẳng hề ảnh hưởng đến tư cách và phẩm chất của chúng ta. Nó chắc chắn không làm cho chúng ta trở nên đẹp đẽ gì hơn khi phê phán người khác. Mà chính thái độ tiêu cực, thói quen chỉ trích mới khiến chúng ta mắc lỗi với bản thân mình, và xấu đi trong mắt của mọi người.

Vì vậy, chúng ta có thể nhìn nhận một cách đơn giản rằng, chúng ta là một cá nhân có tính cách, bản sắc và nhận thức riêng. Người khác cũng có những đặc trưng riêng. Nếu mọi người hiểu rằng, tất cả có thể chung sống cho dù tín

ngưỡng, sở thích, tính cách khác nhau, thì xã hội sẽ trở nên hòa hợp.

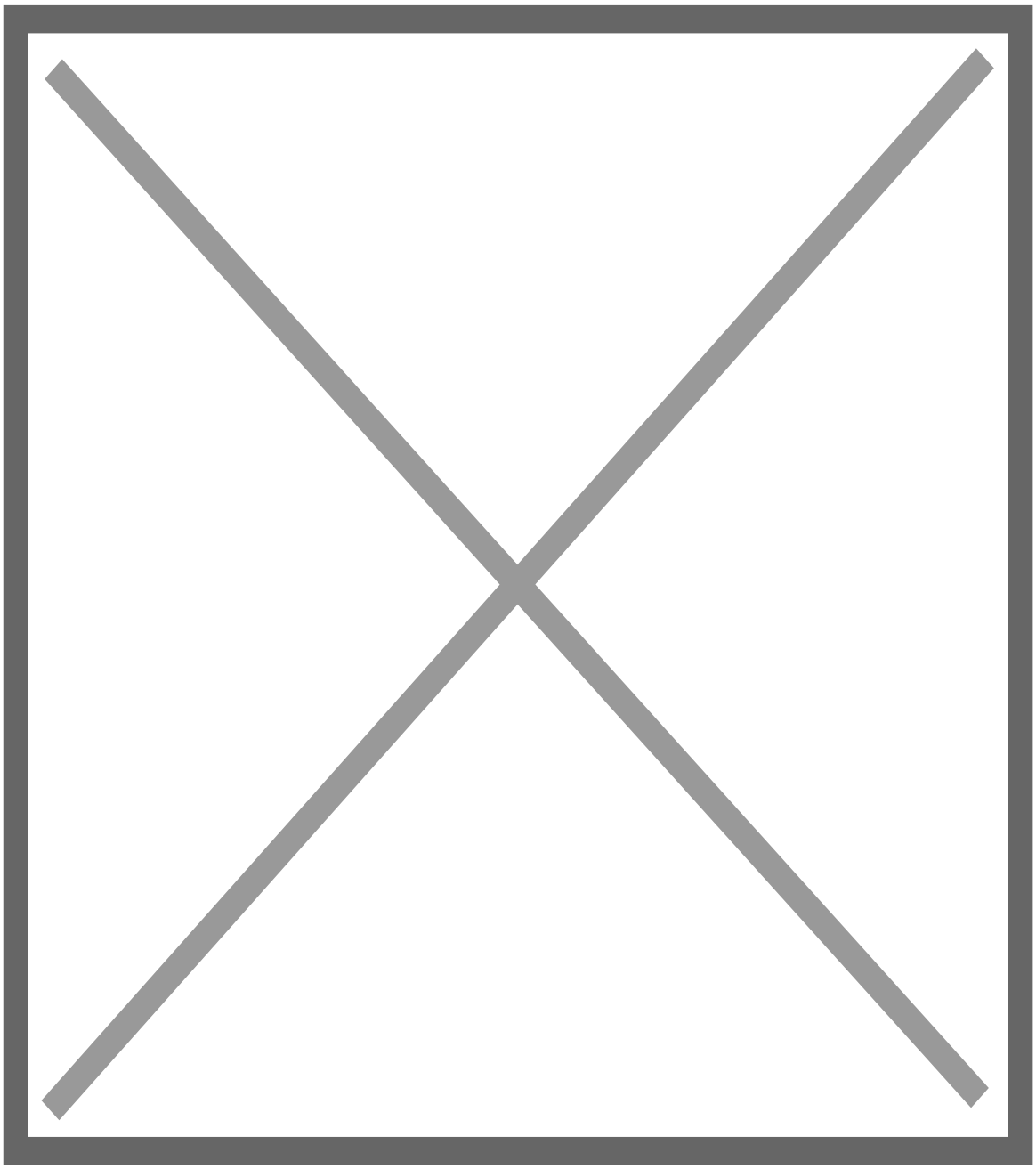
Ngược lại, khi chúng ta thể hiện bất đồng một cách thô bạo, bám chấp vào những lựa chọn và giải pháp mà mình cho là đúng thì xung đột, mâu thuẫn xảy ra. Chỉ cần biết chấp nhận và tôn trọng sự khác biệt, chắc chắn chúng ta sẽ đạt được sự hòa hợp tốt đẹp. Chính vì thế, mà chúng ta hãy giải phóng bản thân khỏi những định kiến do bản ngã tạo ra, đừng có cố gắng áp đặt định kiến lên người khác.

Chúng ta sẽ không thể là chính mình, nếu không cho phép người khác được là chính họ. Vì vậy chúng ta hãy biết yêu thương, đồng cảm với những người đang trầm luân trong biển khổ luân hồi, để rồi cẩn trọng trong từng hành động, lời nói, suy nghĩ để không tạo nghiệp ác.

Phật Giáo là một hệ thống triết học, đạo đức chủ trương hòa bình, khoan hồng đại độ và xây dựng nền tảng trên lý trí. Phật Giáo không đòi hỏi một đức tin mù quáng, không đặt ra những tín điều để bắt buộc con người phải nhắm mắt tin theo. Phật Giáo không dạy những tín ngưỡng dị đoan, không khuyến khích những việc cúng tế cầu khẩn, không nhìn nhận một tha lực nào, dầu người hay thần thánh, có quyền xá tội ban phước cho ai.

Trái lại Phật Giáo chỉ dẫn cho những người vui lòng nghe theo, một phương pháp quý báu để tự tạo những tư tưởng trong sạch, hầu tiến tới chỗ hoàn toàn trong sạch, chỗ phát sanh trí tuệ siêu việt và sau cùng giải thoát khỏi vòng luân hồi khổ não. Phật Giáo không phải là một hệ thống chủ trương tôn sùng một Đấng thiêng liêng nào. Trong Phật Giáo, đức tin mù mờ được thay thế bằng một niềm tin tưởng căn cứ trên suy luận xác lý.

Niềm tin tưởng mà người phật tử thành kính đặt nơi đức Phật chẳng khác nào niềm tin tưởng của một bệnh nhân đối với vị bác sĩ, của trò đối với thầy. Đã nương tựa dưới bóng của đức Phật và sùng kính Ngài như Đấng Tôn Sư vô thượng, hướng dẫn trên con đường duy nhất đến nơi hoàn toàn sáng suốt, người phật tử chẳng hề bó tay quy hàng, chịu làm nô lệ cho một lý thuyết nào và luôn luôn dùng lý trí suy xét để phân biệt chính tà.



Người phật tử chân chính không bao giờ nghĩ rằng chỉ cần phải đặt đức tin nơi đức Phật mà được trở nên trong sạch sáng suốt. Trong sạch, sáng suốt hay không là tuỳ nơi ta, do nơi ta thôi. Người phật tử không làm nô lệ cho một quyển sách hoặc một nhân vật nào, và khi bước theo dấu chân đức Phật họ vẫn giữ trọn quyền tự do tư tưởng cho đến khi chính họ trở thành một vị Phật, bởi mỗi người đã sẵn có trong tâm một khả năng chứng đạt quả vị Phật.

Người phật tử hoàn toàn tự do rèn đúc ý chí và phát triển trí tuệ mình. Đức Phật không mong được lễ bái cúng dường, trái lại Ngài tha thiết ước ao các tín đồ, đệ tử đem giáo lý của Ngài ra thực hành. Đã có lần Ngài nói rằng, người đệ tử tốt nhất của Ngài không phải là người tôn sùng bản thân Ngài, mà là người hành đúng theo lời chỉ dạy của Ngài.

Cho nên, phương pháp tu tập rất đơn giản đó là, chúng ta hãy thực hành pháp Buông xả một cách đích thực là "*Tâm buông*" chứ không phải buông về mặt hình thức. Một khi tâm còn dính mắc thì phiền nhiễu vẫn sẽ tới tìm. Chỉ khi nào, chúng ta sống trọn vẹn trong từng phút giây, thì mới có thể thẩm thấu được niềm vui mộc mạc, thanh đạm thật sự của một kiếp người.

Cho nên có câu: "*Tự do là ung dung trong ràng buộc, còn hạnh phúc là tự tại giữa khổ đau*". Bởi vì, tâm sân hận sẽ luôn thấy người khác công kích và chọc tức mình. Một người không thành thật sẽ thấy mọi người đầy giả trá. Tất cả những cảm xúc và suy nghĩ tiêu cực đó, đều khởi sinh từ một tâm thức thiếu bình an. Cho nên điều mà chúng ta cần làm, là quay trở vào bên trong, để nuôi dưỡng mảnh đất tâm mình, vốn đang ngập đầy giông bão. Cũng từ đó, chúng ta mới tìm ra phương pháp nào để đối trị nó được.

Chúng ta muốn thật sự có an lạc và hạnh phúc trong cuộc sống, thì phải thực hành pháp buông xả, là một bí quyết giúp chúng ta có nhiều niềm vui cho chính chúng ta, và những người chung quanh. Từ đó, chúng ta cảm thấy mình bớt âu lo và sợ hãi hơn.

Do vậy, chúng ta cần phải kiên trì học hành, vươn lên trong cuộc sống và nỗ lực làm việc. Mọi suy nghĩ tiêu cực và oán ghét cuộc đời, thường dễ đưa chúng ta đến sự hủy diệt sự sống, và chẳng giúp gì nhiều cho chúng ta có được một tâm hồn an lạc và hạnh phúc.

Chính vì vậy mà, trong Tương Ưng Bộ kinh 1, chương VII- Tương Ưng Bà La Môn. Phẩm A La Hán Thứ Nhất, Phần Phỉ Báng nói rằng: *"Này Bà-la-môn, nếu Ông phỉ báng chúng tôi là người không phỉ báng; nhiếc mắng chúng tôi là người không nhiếc mắng; gây lộn với chúng tôi là người không gây lộn; chúng tôi không thâu nhận sự việc ấy từ Ông, thời này Bà-la-môn, sự việc ấy về lại Ông. Này Bà-la-môn, sự việc ấy chỉ về lại Ông.*

Này Bà-la-môn, ai phỉ báng lại khi bị phỉ báng, nhiếc mắng lại khi bị nhiếc mắng, gây lộn lại khi bị gây lộn, thời như vậy, này Bà-la-môn, người ấy được xem là đã hưởng thọ, đã san sẻ với Ông. Còn chúng tôi không cùng hưởng thọ sự việc ấy với Ông, không cùng san sẻ sự việc ấy với Ông, thời này Bà-la-môn, sự việc ấy về lại Ông".

Vậy nội dung của giai thoại này cũng nhằm nói lên trước nhất là thái độ an nhiên của Đức Phật, trước cơn lốc mắng chửi, phỉ nhục của những phần tử đối nghịch. Kế đến, nó còn gián tiếp giáo dục chúng ta nên có thái độ ôn hòa, nhã nhặn, không nên đao to búa lớn, chửi mắng lại kẻ ác khẩu, mà tìm cách ứng phó, giáo dục họ, hướng họ về con đường tốt. Cách xử trí như vậy không chỉ là

giản tiện, tuyệt vời mà còn có hiệu quả giáo hóa cải thiện nữa.

Đứng trước những lời mắng chửi, tâm lý con người thường sân hận, giận dữ, thậm chí dẫn đến ẩu đả lẫn nhau. Nhưng ở đây, Đức Phật vẫn an nhiên, không giận trách. Chính thái độ an nhiên này làm cho kẻ ác ngữ suy nghĩ lại thái độ sỗ sàng, xúc phạm của họ mà hối cải, quy phục.

Cho nên giá trị thật của hai chữ *"buông xả"* nằm ở chỗ: Làm mà như không làm, có phiền não mà như không có phiền não, mắt vẫn thấy, tai vẫn nghe, nhưng không để tâm dính mắc vào bất kỳ điều gì, chỉ như vậy ta mới có thể quay về với cái tâm chân thật, rỗng lặng và vô vi.

Vì vậy, chúng ta hàng ngày trong từng giây phút, luôn thực tập hạnh buông xả của các tâm niệm xấu ác, tổn thương người hại vật, tâm tham lam, oán giận, si mê. Và chúng ta phải thực tập hạnh từ bi - thương yêu, ý thức một cách sáng suốt rằng, chính bản thân mình cũng là một sinh mạng như bao nhiêu sinh mạng khác. Hãy tập thương yêu ngay từ chính bản thân mình.

Cho nên, chúng ta phải tập buông bỏ những khổ đau trong tâm hồn do chính chúng ta gây ra, để được an lạc và hạnh phúc, là điểm mơ của cuộc đời, mà con người ai cũng mong muốn, để đạt tới mục đích, mang lại sự bình an và hạnh phúc cho cuộc đời.

Vì vậy, chúng ta phải chuyển hoá được nghiệp nhân xấu ác, phải biết muốn ít, biết đủ, đó chính là nếp sống buông xả càng nhiều, thì thấy càng thoải mái, an bình tự tại hơn, khác xa với thói quen càng thu góp mọi sở hữu càng nhiều thì càng mệt mỏi, càng lo lắng, buồn phiền vì sợ mất mác. Nếu chúng ta buông bỏ được tất cả những gì vướng mắc, ràng buộc nơi thân và trong tâm cuả chúng ta, thì có gì sung sướng hạnh phúc hơn.

Chính vì vậy, mà trong cuộc sống chúng ta hãy nên khắt khe với chính mình, nhưng mà vẫn khoan dung độ lượng đối với người khác, để tạo một xã hội tốt đẹp, để mọi người chung sống trong hoà bình, trong tình huynh đệ, sống một đời sống của người công dân lý tưởng.

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