

## Có những phép Trừ trong cuộc sống để được bình an



### Các bạn thân mến,

Có lần trong một khóa tu, được uống trà với vài Thầy Cô cùng các bạn, tôi nghe câu trả lời rất thâm thúy của một Thầy khi được hỏi là tu làm sao để cuộc sống được bình an? Thầy thông thả trả lời: “Bụt có biết bao là thuốc, nhưng chính là nên biết để trừ đi phần thừa trong đời sống của mình, có như vậy mình mới có an, có hạnh phúc“. Thiển hiểu: người muốn sống an, sống hạnh phúc nên biết làm phép trừ đi những phần thừa thãi trong cuộc sống của mình. Vậy phần thừa này là gì? Phải chăng đó là: bớt nhu cầu, đòi hỏi, ham muốn, so sánh trong mọi tư duy, sinh hoạt hằng ngày.

Vì nếu nhu cầu, đòi hỏi giảm bớt đi thì chắc chắn phiền não sẽ ít đi. Nếu ham muốn được kiểm soát, lựa chọn thì khổ đau sẽ ít đi. Và nếu không có tâm so sánh, phân biệt, đố kỵ này nọ thì chắc chắn ưu sầu, phiền não sẽ không có mặt.

Nhà văn Nhật Hideko Yamashita đã giúp hàng triệu người trên thế giới thay đổi cách sống qua quyển sách “Danshari“ bằng ba cách trừ: chính là Đoạn, Xả và Ly. Theo ông;

“Đoạn“ là không mua, không thu thập, không lấy, cất giữ những thứ không cần thiết, không dung nạp quá tải.

“Xả“ là biết vứt bỏ những thứ không có giá trị và vô dụng trong nhà, tránh việc tích góp quá nhiều.

Và “Ly“ là biết vứt bỏ sự lệ thuộc của mình vào vật chất để ta có được một không gian rộng rãi, thoải mái và tự do tự tại. Và việc “Trừ“ này ta cũng áp dụng luôn trong tâm ta, gạn lọc những rác rưởi làm tâm ô nhiễm, muộn phiền để tâm thanh thản nhẹ nhàn thì an vui sẽ có mặt. Từ vật chất đến tinh thần sâu thẳm được đoạn, xả, ly thì chắc chắn ta sẽ thấy: đơn giản mới chính là hạnh phúc miên trường.

Đời người, đôi khi chỉ cần một bữa cơm thanh đạm bên cạnh người tri âm, thì dù có ngồi trong ngõ vắng, nhưng vẫn cảm nhận được niềm vui tràn đầy. Đọc một cuốn sách, vài ba câu thơ hay, nhâm nhi một tách trà ấm...thì dù trong căn nhà chật hẹp không gác tía lầu hoa...mà trong tâm vẫn thấy êm đềm ý nhị.

Vẽ đẹp cuộc đời đơn giản như vậy đó, nhưng phần đông con người chúng ta luôn chạy theo các loại cám dỗ trong cuộc sống đầy xa hoa này. Mong cái này, cầu cái nọ...nhưng lại không nghĩ rằng, càng đòi hỏi nhiều thì càng nhiều phiền não. Rồi thì thay vì cải thiện cuộc sống, lại để cho những đòi hỏi quá mức đó dần dần giết chết hạnh phúc giản đơn của mình. Nhu cầu đòi hỏi càng cao thì chỉ số hạnh phúc càng hạ thấp là vậy.

Nhân gian có câu: „Con đường ham muốn của con người rất hẹp, và chúng ta chỉ dừng lại khi trước mắt đầy bụi gai bãi lầy“, rất là chính xác, chạy theo dục vọng, ham muốn như chạy trong một con đường hẹp, con đường này không rộng rãi trơn tru mà sẽ gặp ghềnh khó khăn, khiến ta sẽ dễ dàng lún sâu trong vũng lầy, ra không được.

Còn thất vọng đau buồn nào hơn là khi mong cầu mà không có được và rồi đau khổ sẽ nhiều hơn một khi đã có được lại không biết bằng lòng, thỏa mãn. Lòng người là như vậy. Ham muốn quá nhiều mà không thỏa mãn và hạnh phúc chính là vậy.

Có câu chuyện như thế này: một ông nông dân nghèo khi cuốc đất thì đào lên được một tượng A La Hán bằng vàng vô cùng quý giá. Ông đem về chia sẻ niềm vui này với vợ và người trong làng, mọi người đều mừng cùng vợ chồng ông, nhưng trái với ông chồng, bà vợ tỏ ra buồn bã, tâm trạng khó chịu ảnh hưởng bầu không khí gia đình. Bà đốc thúc, căn nhắc chồng, sao không xới cả thửa ruộng lên để có thể tìm được luôn 17 vị La Hán còn nằm đâu đó. Thế mới thấy, sự tham lam khiến con người luôn đau khổ, dầu đang sung sướng nhưng không biết tận hưởng vì mãi cho rằng bản thân chưa đủ, lại muốn có nhiều hơn. Cho nên, muốn hạnh phúc, nên học cách biết đủ và bỏ đi những ham muốn thì đau khổ sẽ ít đi.

Việc so sánh này nọ cũng làm cho ta lăm ưu sầu, phiền muộn. Đúng vậy, sự bất hạnh của đời thường là do tâm so đo, so sánh mình với người khác mà ra: „ con người khác học tập giỏi hơn con mình; chồng người khác chu đáo, gương mẫu hơn chồng mình; phúc lợi của bạn lại cao trội hơn mình...“. Một khi có ý niệm so sánh hơn thua, được mất thì bình an, hạnh phúc làm sao có được. Một khi động niệm so sánh quá mù quáng sẽ đưa đến sự tàn hại chính bản thân mình. Cho nên bớt so sánh thì khổ đau sẽ ít đi.

Các bạn thân mến,

Càng lớn tuổi, ta nên tập bớt đi những sân si, để ý đến lời nói cùng cung cách hành xử để không tạo nghiệp xấu. Chuyện gì không đáng nên quên đi cho nhẹ, đừng ăn miếng trả miếng để thêm oán thù. Không nông nổi vì mấy câu như khi trẻ. Nên thấy rằng lời nói đắng cay không còn hợp ở tuổi về chiều. Sống chậm lại để nghe thấu, ngẫm sâu, để có cái nhìn xa, thấy rộng. Không nên chạy theo,

hùa theo những trào lưu bên ngoài mà mình chưa hiểu rõ ngọn ngành, hiểu thấu đáo chân thành mới là đúng đắn. Lại càng không nên để ý sẫm soi từng kẽ tóc, việc làm người khác, khúc mắc làm hại cả thân tâm, mọi người xa lánh. Một khi đầu đã hai thứ tóc, nên sống sao cho thanh thản trong lòng, tạo vui khỏe, lạc quan cùng bạn bè, con cháu, bớt muộn phiền trở về tâm nương náu, nhận ra và hưởng những điều kiện hạnh phúc đang có sẵn quanh ta, hầu an yên cho đến cuối cuộc đời...! Mong lắm thay!

**Hiện trúc – Cuối hè 2022**

**Bông Lục Bình**

**Kính mời đọc thêm những bài khác của tác giả tại:**  
<http://www.vietnamvanhien.org/TamHaiDuc.html>

[www.vietnamvanhien.net](http://www.vietnamvanhien.net)

