

Nghệ Thuật Sống



Hôm nay chúng ta nói đến nghệ thuật sống.

Trong nghệ thuật sống, có ba cấp.

- 1) Thứ nhất, biểu hiện, nắm vững kỹ thuật sống.
- 2) Thứ nhì, sống là một nghệ thuật.
- 3) Thứ ba, biết sử dụng nghệ thuật sống đó, để mỗi hơi thở, mỗi hành động, mỗi lời nói biến thành Đạo, biến thành Chân Lý, biến thành sự lan tỏa của tình thương và trí huệ.

1. Kỹ thuật sống

IQ - INTELLECTUAL INTELLIGENCE

Kỹ thuật sống là kỹ thuật cần phải có trong đời sống như tay nghề, chức năng, hiểu biết để mình có công việc làm đàng hoàng. Có kỹ thuật sống thì đời sống an ổn. Đầu tiên, về mặt vật chất, mình có nhà cửa, gia đình, một công việc cân bằng. Cho dù bác là người làm việc có chức nghiệp hay là người buôn bán, cũng cần có một kỹ năng, sự hiểu biết trong ngành nghề của mình, để có được sự an toàn trong giai đoạn sinh tồn. Do đó, để có kỹ thuật sống, mình cần có sự hiểu biết, có trí huệ, phải học hỏi.

EQ - EMOTIONAL INTELLIGENCE

Nhưng nếu mình chỉ biết có kỹ thuật sống tức là tay nghề (IQ) thôi, là trí tuệ trong công việc làm thôi thì chưa đủ. Muốn thành công trong đời, cần phải có thêm một loại thông minh tình cảm (EQ) chứ không phải thông minh trí óc mà thôi. A, thì ra con tim cũng có sự thông minh nữa.

Thí dụ như biết bạn có những khó khăn, mình hết lòng giúp. Đó gọi là Emotional Intelligence, một trí tuệ thông minh của con tim.

Thành ra ngoài kỹ thuật sống, cần có trí tuệ của trí óc IQ và trí tuệ của con tim, EQ.

SI - SOCIAL INTELLIGENCE

Hơn nữa, sống trong xã hội, cần một loại trí tuệ nữa tức là trí tuệ xã hội (SI). Biết làm gì lúc nào, biết tổ chức đúng chuyện, đúng lúc, đúng thời. Biết làm thế nào để tập thể tốt hơn. Đó là trí tuệ xã hội SI. Nhiều khi chúng ta sống mà không nghĩ tới tập thể, cộng đồng, nhóm người xung quanh, chỉ biết tới gia đình mình thôi, không biết tới ai khác cả. Trí tuệ tập thể là trí tuệ thông minh với tập thể mà mình phải phải có, phải hiểu, phải học.

2. Nghệ thuật sống

Trước khi nói tới nghệ thuật sống, phải nói tới một trở ngại làm mình không thể sống có nghệ thuật được, một điều mà Đức Phật đã nói tới từ hai, ba ngàn năm về trước: Đó là lòng tham.

Lòng tham thúc đẩy mình cứ muốn thêm nữa, thêm nữa... Nó làm cho căn nhà của mình đáng lẽ rất sạch sẽ, đẹp đẽ trở thành nhà kho. Mình cứ chất chứa đồ cho nhiều chứ không làm đẹp thêm.

Có những căn nhà bước vào mà mình sửng sốt vì không còn chỗ đi nữa. Đồ đạc quá nhiều làm cho mắt mình không thể nhìn một cách nhẹ nhàng, xuyên suốt, rộng rãi nữa. Ngoài garage, cũng đầy đồ cả, đồ hữu dụng thì không nói chi, nhiều khi toàn đồ vật không hữu dụng gì cả.

Các bác nói: thưa Thầy, con không tham lam, cái gì con cũng nhẹ nhàng, nhưng đồ đạc thì mua dư, mua thừa, mua hoài, mua discount. Có người mua chất đến 6 nhà kho. Sáu nhà kho để đựng những đồ lủng củng. Sách vở quá nhiều, nhiều khi không đọc. Mình cất giấy tờ rồi cứ để hoài, thấy quan trọng lắm nhưng để đã 3, 7 năm rồi, nhiều hóa đơn (bills) đã mười, mười mấy năm rồi, đầy cả thùng mà cũng không vất. Các bác có tin rằng chính phủ sẽ tới xét nhà bác để mà coi những cái này không? - Không đâu. Các bác tin là chính phủ sẽ kiểm điểm về tài sản chẳng? - Không đâu, nhưng mà mình cứ cất hoài. Đó là đồ đạc, sách vở.

Bây giờ tới áo quần. Mở tủ áo ra, quần áo quá nhiều, nhiều thứ mình mua rồi chẳng bao giờ xài cả, mua cất thôi, cứ nghĩ một ngày nào sẽ xài nhưng chẳng bao giờ đựng tới, chẳng có cơ hội, hoặc xài một hai lần rồi để đó. Đàn bà thì thích áo quần, còn đàn ông thì thích những đồ linh kiện, điện tử, mua lủng củng, mua rồi chỉ xài 1, 2 lần rồi không thích nhưng không đem trả, cứ để đó cất giữ hoài.

Đó cũng là những thói quen kinh khủng. Đàn ông, đàn bà đều có những thói quen mua rồi để đó chơi, không làm gì cả, nhưng tốn tiền. Mình sẵn sàng tốn tiền vô chuyện áo quần, vô những đồ linh kiện, lủng củng đó nhưng lại chẳng rộng rãi cho tiền những người nào đang cần, nạn nhân bão lụt hay những người đang gặp chuyện khó khăn.

Kế đó là thuốc men. Thuốc đang bán rẻ (sale), mua rồi cứ giữ để đó. Đọc quảng cáo trên on line, mua dễ dàng quá nên mình mua hoài. Rồi một ngày mình ngạc nhiên thấy đã quá date mà mình không biết làm sao vất. Tất cả đều rất nguy hiểm. Nguy hiểm vì thuốc bỏ trở thành thuốc độc. Nhất là đồ tắm, đồ gội...

Thầy nhớ một chuyện đau lòng. Những lúc thầy đi Âu Châu, Á Châu, ở hotel, thầy hay collect những cái nhỏ nhỏ thí dụ như xà bông, thuốc gội đầu (dù thầy không có tóc), một hai thứ nhỏ nhỏ, đem về, nhiều khi là thuốc đánh răng, bàn chải đánh răng v.v... Minh lấy về những thứ nhỏ nhỏ, đâu nghĩ gì.

Nhưng đem về để trong bọc, đâu có xài, vất một xó...Vài ba năm sau mới đựng tới, mở ra...ô là la, nó thối mùi plastic, thối mùi của những hóa chất đã quá date, độc vô cùng. Mũi thầy ngửi vào là không thở được nữa. Tất cả những chất hóa học có thời hạn của nó. Quá thời hạn thì trở thành chất độc.

Những đồ linh kiện, điện tử, để lâu cũng thành chất độc. Áo quần để lâu thì những con bọ, con rày vô đó cắn hư nát, rồi cũng sẽ tạo ra nhiều độc tố. Sách vở để lâu không quét, bụi bặm rồi cũng sẽ rả, trở thành mốc meo và cũng sẽ trở thành chất độc.

Thức ăn nấu rồi không ăn liền, để vài ba ngày, nhiều khi quên, cũng sẽ trở thành độc. Tuần vừa rồi, có một em nói với thầy 'Ô, đồ ăn trong tủ lạnh sao mà nhiều thối? Thưa Thầy, nếu Thầy dọn tủ lạnh cho sạch sẽ thì tốt lắm'. Đúng, đồ ăn cứ chất nhiều trong tủ lạnh quá cũng là một vấn đề.

Thưa các bác tham là gì? - Tham là mình muốn có nhiều hơn những gì mình cần. Mình không tiêu thụ hết, mình tích lũy, rồi từ từ những sự cất giữ đó thành chất độc. Tham là một độc tố. Tất cả những gì hữu dụng mà không sử dụng thì sẽ trở thành vô dụng. Tham lam áp dụng trong tư tưởng, tình cảm, cũng làm mình mệt mỏi vô cùng. Cách tốt nhất, nếu không cần thì đừng tích lũy. Người ta thường nói 'tri túc thường lạc'. Tri túc là biết đủ. Biết đủ là gì? - là biết cái gì mình cần. Mình nên mua những gì cần thiết về sử dụng thôi.

Bây giờ có hiện tượng, học trò thầy cứ thấy cái này hay lắm, mua cho thầy, quần này tốt lắm, mua cho thầy. Không, nguy hiểm lắm các bác ơi, tại vì một hồi rồi người nào cũng cho, riết rồi sẽ trở thành nặng nề cho mình.