

Đức Phật Ở Đâu

Lời giới thiệu

Cổ trưởng lão Sri Dhammananda là bậc danh Tăng, xuất thân từ Tích lan, một trong những thủ phủ lâu đời nhất của Phật giáo Nguyên Thủy. Xuất gia từ nhỏ, được huấn luyện pháp học, pháp hành chính thống nên sau khi tốt nghiệp đại học, ngài đã sớm vân du hoằng dương Chánh pháp tại các nước Âu, Á. Nhờ vậy, ngài có kinh nghiệm trong việc truyền thông tư tưởng Phật học cho người phương Tây.

Người Âu Mỹ bị kẹt giữa hai thái cực: cực này là siêu hình học với duy tâm, duy linh, duy thần,...; cực kia là khoa học thực dụng với duy vật, duy lý, vô thần,... Vì vậy, để cho những đầu óc nhị nguyên này hiểu được rằng có một Đức Phật không hữu thần, không vô thần, không duy tâm, không duy vật,... quả thật không phải là chuyện dễ dàng.

Có một thời, để thỏa hiệp hoặc ôôì kháng với những tư tưởng “duy” này mà không ít bộ phái Phật giáo đã vô tình hay cố ý phát triển lệch lạc hình ảnh đức Phật và lời dạy của Ngài đầy tính siêu hình và luận lý. Gần đây, những người tôn sùng khoa học lại đang cố gắng chứng minh Phật giáo là khoa học. Quả thật lời dạy của đức Phật có tính khoa học rất cao, nhưng không phải vì vậy mà đánh đồng Phật giáo với khoa học.

Vì sao lại phải cố chứng minh hay gán ghép cho đức Phật là một nhà khoa học, một triết gia, một giáo chủ hay một vị thần linh mà không phải là một con người giác ngộ giải thoát và đã nhiệt tình chia sẻ con đường giác ngộ giải thoát mà mình đã tự chứng với mọi người?

Đức Phật đã từng khẳng định mình là người chỉ đường và hơn thế nữa, Ngài tự xem mình không gì khác hơn là người bạn lành của hàng tứ chúng.

Các nhà hoằng pháp chân chính gặp không ít khó khăn khi một đức Phật lịch sử đã bị biến thành thần linh để khẩn nguyện van xin hơn là một bậc thầy tận tụy chỉ cho mọi người biết cách tự mình thể nghiệm con đường giác ngộ.

Chính nhờ những nhà hoằng pháp đầy lòng dũng cảm, nhẫn nại, từ ái, bao dung và bi mẫn như ngài Sri Dhammananda mà ngày nay người phương Tây đã và đang chú ý đến Phật giáo, không những như một bí quyết đem lại an lạc cho mỗi cá nhân, mà còn là giải pháp hòa bình cho toàn thế giới.

“Đức Phật Ở Đâu?” do sư Pháp Thông dịch chỉ là một “Bodhi leaf” so với số lượng tác phẩm đồ sộ của Ngài Sri Dhammananda, tuy vậy, vẫn phản ánh được phong cách hoằng hóa của Trưởng lão.

Hòa thượng viên Minh
Trưởng Ban Thiên Học Nguyên Thủy
Viện Nghiên Cứu Phật Học Việt Nam

ĐỨC PHẬT Ở ĐÂU?

(Đây là cuốn sách cuối cùng của cố Trưởng lão Dr. K. Sri Dhammananda Nayaka MahāTherā)

Lời dẫn

Đạo Phật sẵn sàng tiếp nhận mọi truyền thống và tục lệ miễn rằng những tục lệ và truyền thống ấy không phương hại đến sự an sinh của người khác. Thiên đàng không chỉ mở ra cho những người theo một tôn giáo đặc biệt nào mà mở ra cho những ai biết sống một cuộc sống chánh trực và thánh thiện. Đạo Phật đủ mạnh để đương đầu với bất kỳ quan kiến hiện đại nào đặt ra một thách thức đối với tôn giáo. Con người đã quên rằng họ có một trái tim. Họ quên rằng nếu họ đối xử với thế gian một cách thân ái, thế gian sẽ đối xử thân ái lại với họ như vậy. Lòng nhân từ và sát hại không bao giờ đi chung với nhau. Chịu khó, cần cù là

ngôi sao may mắn nhất. Người đệ tử Phật chân chính có thể hành theo lời dạy của Ngài mà không chấp trước vào một trường phái hay bộ phái nào cả.

Đức Phật ở đâu?

Người ta luôn luôn đặt ra câu hỏi này, Đức Phật đã đi về đâu hay hiện Ngài đang sống ở đâu. Đây là một câu hỏi rất khó trả lời đối với những ai chưa từng tu tập một đời sống tâm linh. Lý do là vì họ thường nghĩ về cuộc đời theo cách trần tục, một điều rất khó để cho họ có thể hiểu được khái niệm về một vị Phật. Có một số nhà truyền giáo (Cơ đốc) đến gặp các Phật tử và nói rằng Đức Phật không phải là một vị thượng đế, Ngài là một con người. Ngài đã chết và lìa bỏ thế gian này rồi. Thờ cúng một người đã chết như vậy phỏng có được lợi ích gì? Tuy nhiên, chúng ta phải hiểu rằng Đức Phật được gọi là Đấng Thiên Nhân Sư – Satthā Devamanussānam – tức Ngài là bậc Thầy của chư Thiên và nhân loại. Bất cứ khi nào các vị chư Thiên có những vấn đề gì họ liền đến gặp Đức Phật để xin lời khuyên của Ngài. Sau đó họ công bố Thiên chủ của họ vẫn còn sống và đó là lý do tại sao mọi người nên cầu xin Ngài (thay vì họ).

Theo các nhà khoa học thì phải mất hàng triệu năm chúng ta mới phát triển được tâm trí và sự hiểu biết của chúng ta. Khi tâm trí chưa phát triển đầy đủ, con người tin rằng có một số quyền năng nào đó điều hành mọi hoạt động của thiên nhiên. Bởi vì con người không hiểu đích xác làm thế nào thiên nhiên lại hoạt động nên họ bắt đầu nghĩ rằng chắc phải có một đấng nào đó sáng tạo ra và duy trì những sự kiện này. Và để giúp những người khác hiểu được khái niệm (về một đấng sáng tạo và bảo trì) ấy, họ liền biến năng lực này thành một hình thức và thể hiện nó ra trên phương diện vật lý như những hình tượng, tranh ảnh. Những vị “thần linh” hay những quyền lực này dĩ nhiên rất quan trọng trong việc giúp cho con người làm lành tránh dữ, cũng như để

ban thưởng cho họ nếu họ biết sống lương thiện. Chúng ta luôn luôn có những nỗi sợ hãi, lo lắng, hoài nghi, bất an, vì thế chúng ta cần phải có một đấng nào đó để dựa vào nhằm bảo vệ cho chúng ta. Cuối cùng năng lực này được người ta biến thành một đấng Thượng Đế duy nhất.

Giờ đây người ta nương tựa vào Thượng Đế cho các vấn đề của họ. Đó là lý do vì sao họ lại cố gắng để giới thiệu ý niệm về một linh hồn bất tử rời khỏi thế gian này và sống đời đời trên thiên giới. Điều đó đã làm thoả mãn khát vọng được sống đời đời của con người. Đức Phật dạy rằng bất cứ điều gì đã đi vào hiện hữu đều phải chịu sự biến đổi, suy tàn và hoại diệt. Khi phân tích cuộc đời của Đức Phật, chúng ta thấy rằng Ngài không bao giờ tự giới thiệu mình như là con của Thượng Đế hay sứ giả của Thượng Đế, mà chỉ như một bậc đạo sư đã giác ngộ. Đồng thời, Ngài cũng không giới thiệu mình là hoá thân của một vị Phật khác. Đức Phật không do một vị Phật khác sáng tạo ra, do đó Đức Phật không phải là hiện thân của một vị Phật khác. Ngài là một con người và do đã thực hành trong một thời gian dài, hết kiếp này đến kiếp khác, tu tập, trau dồi những phẩm hạnh cao quý mà chúng ta gọi là các ba-la-mật (pāramī). Khi đã hoàn tất những phẩm hạnh giới đức và trí tuệ gọi là ba-la-mật ấy, Ngài đạt đến giác ngộ vốn là sự hiểu biết toàn diện về cách vận hành của vũ trụ. Ngài khám phá ra là không có một đấng Thượng Đế nào sáng tạo ra thế gian. Tất nhiên người ta sẽ hỏi làm sao Ngài có thể đạt đến giác ngộ mà không có sự hỗ trợ của một đấng Thượng Đế nào được.

Đạo Phật xác nhận rằng mỗi cá nhân đều có thể phát triển tâm để hiểu rõ mọi sự mọi vật (các pháp). Ý nghĩa của chữ manussa, trong nhiều ngôn ngữ là “con người”. Song, nghĩa của chữ mana lại là tâm. Do đó manussa là một con người có thể phát triển và trau dồi tâm đến chỗ hoàn thiện. Ngoài con người ra, không

chúng sinh nào khác trong vũ trụ này có thể phát triển được tâm cho đến mức đó, để đạt sự giác ngộ. Ngay cả các vị chư Thiên (chúng sinh trên cõi trời) cũng không thành Phật được vì họ không thể phát triển tâm cho đến mức độ như vậy. Họ có cuộc sống thịnh vượng, bình yên và đầy đủ dục lạc trần gian. Song năng lực tư duy của họ rất nghèo nàn. Chỉ có con người (manussa) mới có thể thành Phật hay thành bậc Giác Ngộ.

Khi người ta nói Đức Phật không phải là một vị chư Thiên, chúng ta cũng không nên cố gắng chứng minh rằng Ngài là một vị chư Thiên. Nếu chúng ta cố gắng chứng minh điều này, chúng ta thực sự đã hạ thấp khái niệm về sự giác ngộ. Có những người công bố rằng Thượng Đế của họ đã truyền trao một bức thông điệp cho con người. Nếu bức thông điệp ấy là dành cho tất cả mọi người trên thế gian này, tại sao Thượng Đế không công bố thông điệp của Ngài giữa công chúng, thay vì chỉ tiết lộ đến một người như vậy. Đức Phật không khuyến khích ai tin vào bất cứ điều gì hay tuyên bố rằng họ đã được một quyền năng siêu nhiên nào đó mặc khải phải làm như thế cả. Có lần, một vị tu sĩ Thiên Chúa Giáo cùng với một số môn đồ của ông đến gặp tôi để thảo luận về đạo Phật và ông đã hỏi: *“Thực sự Ngài có thể nói cho chúng tôi biết người Phật tử tin vào điều gì được không?”* Lúc đó tôi đã nói với ông ta một cách rất thẳng thắn rằng người Phật tử không “tin” vào điều gì cả. Ông liền chỉ vào cuốn sách tôi viết *“Người Phật tử tin gì?”* (What the Buddhists Believe?) và hỏi: *“Thế sao Ngài lại viết cuốn sách này?”* Tôi nói: *“Đó là lý do tại sao tôi lại viết cuốn sách ấy cho mọi người đọc để họ ngâm xem có điều gì đáng cho họ tin hay không”.* “Nếu vậy”, ông hỏi, *“Ngài có thể nói cho chúng tôi biết người Phật tử phải làm gì được không?”* Tôi nói với ông, Đức Phật đã đưa ra câu trả lời cho câu hỏi này rồi, Đức Phật đã khuyên chúng ta phải làm gì. Thay vì tin, mọi người cần phải thực hành.

Có ba phương diện thực hành. Đó là, học pháp (pariyatti), hành pháp (patipatti) và thể nhập hay chứng đắc pháp (pativedhana). Trước tiên chúng ta phải cố gắng hiểu pháp vì chúng ta không được tin một cách mù quáng những gì chúng ta không hiểu. Đức Phật dạy mọi người trước tiên phải cố gắng để hiểu biết đã. Trong giáo lý về Bát Thánh Đạo của Ngài, yếu tố đầu tiên là chánh kiến (sammāditthi), tức là sự hiểu biết đúng đắn, chân chánh. Đức Phật khởi sự sứ mạng của Ngài bằng cách đòi hỏi những người theo Ngài phải phát triển chánh kiến thay vì tin một cách mù quáng.

Sau khi học hỏi xong, bạn có được kiến thức lạ thường về Đức Phật và về giáo pháp của Ngài. Từ đó, bạn ra sức thực hành những điều đã học. Nếu không hiểu điều này, bạn sẽ tạo ra những ý niệm theo sự tưởng tượng riêng của bạn. Lời khuyên của Đức Phật là hãy thực hành những gì bạn đã học với sự hiểu biết. Sau khi hành xong bạn sẽ kinh nghiệm kết quả hay tính hiệu quả của giáo pháp. Lúc ấy bạn mới biết rằng điều Đức Phật dạy là chân thật.

Như vậy, học, hiểu và hành, ba phương pháp mà Đức Phật dạy là lối sống trong thế gian này để loại trừ khổ đau. Bây giờ bạn đã hiểu rằng cách giới thiệu tôn giáo của Đức Phật không phải là yêu cầu chúng ta tin bất cứ điều gì mà yêu cầu chúng ta học, hành và kinh nghiệm những kết quả. Chẳng hạn, Đức Phật dạy bạn phải nhân từ, phải sống lương thiện, chánh trực. Sau khi hiểu lời Ngài dạy, bạn cố gắng thực hành theo và sau đó mọi người kính trọng bạn khi họ biết rằng bạn là người rất nhân từ, rất lương thiện. Không người nào muốn quấy phá bạn hay xem thường bạn, mà họ chỉ có lòng kính trọng bạn mà thôi. Đó là kết quả tốt đẹp bạn sẽ gặp. Đồng thời Đức Phật còn dạy bạn phải cố gắng hiểu mọi việc theo mức kinh nghiệm riêng của bạn. Bạn có thể tự mình kiểm chứng những kết quả của việc thực hành. Bạn

hiểu tại sao một số điều là sai và tại sao một số điều là đúng, dĩ nhiên bạn không làm những điều này vì mệnh lệnh của ai hay vì lời răn ở đâu trên trời truyền xuống. Bạn có một cái tâm biết suy nghĩ và một lương tri để hiểu biết. Sự hiểu biết của chúng ta và kinh nghiệm riêng của chúng ta đủ để phân biệt một điều gì là sai hoặc đúng. Chẳng hạn, Đức Phật dạy chúng ta không nên hủy diệt các chúng sanh khác. Ngài không giới thiệu điều này như một giáo luật bởi vì một người có trí sẽ biết rằng sát sanh là một tội ác.

Thực sự không có gì khó đối với chúng ta để hiểu vì sao điều đó là bất thiện, vì khi một người nào đó đi đến và cố gắng giết chúng ta, chắc chắn chúng ta không muốn chuyện ấy. Lại nữa, Ngài nói rằng, khi bạn có những vật quý giá bị người khác lấy trộm, bạn sẽ cảm thấy như thế nào? Tương tự, người khác cũng không bao giờ thích chúng ta lấy cắp tài sản của họ. Không nhất thiết cho chúng ta phải nhận những mệnh lệnh nơi một vị Thượng Đế hay Đức Phật hay Chúa Jesus mới hiểu được khái niệm đơn giản ấy. Các vị đạo sư xuất hiện trên thế gian là để nhắc nhở chúng ta những điều chúng ta đã xao lãng hay đã quên. Kinh nghiệm riêng và sự hiểu biết của bạn là quá đủ để biết vì sao một số điều là đúng hoặc sai rồi.

Đức Phật khuyên chúng ta nên tư duy và hiểu biết. Chúng ta có khả năng suy luận. Chúng ta có lương tri và không giống như những con vật khác dù có tâm nhưng chúng không thể tư duy một cách hợp lý. Tâm của chúng bị giới hạn vào việc tìm kiếm thức ăn, nơi ẩn náu, sự bảo vệ và dục lạc. Chúng không thể mở rộng tâm thêm được nữa. Ngược lại, con người chúng ta có một cái tâm biết suy nghĩ và hiểu biết đến mức tối đa. Đây là lý do vì sao các nhà khoa học đã thăm dò và khám phá ra nhiều điều mà chúng ta chưa hề nghe nói đến trước đây. Không có sinh vật nào trong thế gian này có thể phát triển tâm tới mức đó, Và đó cũng

là lý do vì sao chỉ con người mới có thể thành Phật. Chỉ bằng cách phát triển tâm con người mới có thể đạt đến sự giác ngộ.

Đức Phật dạy chúng ta hãy hành theo kinh nghiệm riêng của mình, nhờ đó chúng ta sẽ gặt hái được những kết quả. Tín đồ của các tôn giáo khác khi chào nhau thường nói: “*Xin Thượng Đế phù hộ cho bạn*”. Ngược lại người Phật tử rất hiếm khi chào nhau bằng cách nói xin Đức Phật phù hộ cho bạn. Mà họ chỉ đọc: “*Buddham saranam gacchāmi*”, tức là: “*Con xin quy y Phật*”. Vấn đề ở đây là, nếu chúng ta tin rằng chúng ta có thể quy y hay nương tựa vào Đức Phật, tại sao chúng ta lại không chào nhau: “*Xin Đức Phật phù hộ cho bạn*”. Hơn nữa, Đức Phật cũng khuyên người ta hãy niệm tưởng ân Đức Phật mỗi khi họ có sự sợ hãi đầy thôi. Do đó “Đức Phật ở đâu?” sẽ là đề tài bàn luận ở đây. Chúng ta có thể nói Đức Phật hiện đang ở trên cõi trời hay đang sống trong Niết-bàn hoặc Ngài đang sống ở một nơi nào khác được chăng? Ngài đã đi đâu? Chúng ta phải nhớ rằng những điều chúng ta vừa hỏi đều xuất phát từ quan niệm thế gian. Sau khi chúng ngộ giải thoát, Đức Phật nói: “*Ayam – antimājāti, natthi dāni punabbhavoti* – đây là kiếp chót của Ta, Ta không còn phải tái sinh lại nữa. Ta đã ngừng luân chuyển trong thế gian, hết đời này đến đời khác, và cảm thọ khổ đau không ngừng”.

Thực sự ra khoái lạc hay thú vị mà người ta thụ hưởng trong cuộc đời chỉ là những thoả mãn cảm xúc nhất thời chẳng mấy chốc sẽ mất đi. Điều này tạo ra những bất toại nguyện hay khổ đau. Trong một đời người chúng ta nếm trải không biết bao nhiêu là khổ đau, lo lắng, những vấn đề phải giải quyết, đau đớn, khó khăn, tai ương và những điều bất như ý cả trên phương diện thể xác lẫn tinh thần. Không ai trong cuộc sống này có thể nói rằng họ được thoả mãn với cuộc sống cả. Mọi người đều than vãn, rên rỉ về những vấn đề thể xác hoặc tinh thần. Do hiểu được

tình trạng này, Đức Phật đã chấm dứt tái sinh. Sự chấm dứt ấy gọi là giải thoát. Giải thoát ở đây có nghĩa là không còn cái khổ về thể xác và tinh thần nữa. Do hiện hữu trong một hình thức này hay hình thức khác mà chúng ta không thể vượt qua được cái khổ thân và khổ tâm của chúng ta. Do đó, nếu chúng ta không thích khổ, cách tốt nhất là phải chấm dứt sanh. Chúng ta khát khao hiện hữu. Lòng tham ái này rất mãnh liệt trong tâm chúng ta. Chính do tham ái và vô minh mà bất chấp mọi khổ đau và phiền muộn, già yếu và bệnh hoạn cùng nhiều vấn đề khác nữa, chúng ta vẫn muốn được tồn tại.

Thử nhìn vào những gì đang xảy ra trong thế gian này xem. Toàn thế gian là một bãi chiến trường. Khắp mọi nơi trên thế giới, người ta tạo ra bạo loạn, giết chóc, chiến tranh và huỷ diệt. Trong khi loài thú sống không tạo ra những vấn đề không cần thiết như thế để phải khổ đau. Khi chúng đói, chúng đi ra ngoài và vồ một con thú khác. Thoả mãn cơn đói xong chúng đi ngủ. Ngược lại con người không thể thoả mãn nếu không khát khao thêm nhiều thứ khác nữa. Tham ái và chấp thủ rất mãnh liệt trong tâm con người chúng ta. Do tham ái và chấp thủ này, ganh tỵ, thù hận, nóng giận, ác ý, tàn nhẫn và hiểm độc phát sinh. Những chúng sanh khác không phát triển tính tàn bạo của chúng đến mức đó.

Con người chúng ta ai cũng có một tôn giáo. Tôn giáo không chỉ để thờ phụng và cầu nguyện mà còn để thực hiện sứ mệnh phục vụ các chúng sanh khác bằng cách tránh điều ác, làm điều lành. Thực sự, tránh những tư tưởng xấu là chúng ta có thể phục vụ tha nhân được rồi. Những phương diện sùng kính của tôn giáo là quan trọng. Nhưng chỉ một điều đó thôi thì không thể phát triển được tâm để có được sự hiểu biết đúng đắn hay trí tuệ. Trước khi Đức Phật nhập Niết-bàn, rất nhiều người đã tụ tập mang theo hương hoa để cúng dường và tỏ lòng tôn kính Ngài. Đức Phật

yêu cầu họ lui ra. Ngài nói nếu họ thực sự muốn tôn kính Ngài, thay vì cúng dường hương hoa và sùng bái như vậy, họ nên thực hành ít nhất một trong những lời khuyên của Ngài. Có như thế mới chứng tỏ là họ thực lòng tôn kính Ngài.

Bây giờ bạn đã hiểu những gì Đức Phật muốn những người theo Ngài phải làm rồi chứ. Một lối sống tôn giáo không chỉ có cầu nguyện mà phải làm theo những lời khuyên của Ngài. Thời Đức Phật có một vị sư tên Vakkali. Hàng ngày vị này thường đến và ngồi trước mặt Đức Phật để chiêm ngưỡng Ngài. Một hôm, Đức Phật hỏi: “*Này, Vakkali, ông đang làm gì ở đây thế?*”. Ông nói: “*Bạch Đức Thế Tôn, khi con ngắm nhìn sắc thân Ngài, lòng con thật vô cùng hạnh phúc.*” Khi ấy Đức Phật nói: “*Này Vakkali, ông được gì khi nhìn vào sắc thân ô trược, bất tịnh và vô thường này của Như Lai? Ông chỉ thỏa mãn những cảm xúc của ông. Ông sẽ chẳng có được trí tuệ ngoại trừ việc thỏa mãn những cảm xúc của ông mà thôi. Làm sao ông có thể thấy được Đức Phật thực sự qua sắc thân vật lý. Đức Phật không phải là thân tướng này đâu.*” Rồi Ngài nói: “Chỉ ai hiểu Pháp (Dhamma) Như Lai giảng mới thấy được Đức Phật thực.” Đức Phật thực sẽ xuất hiện trong tâm khi chúng ta hiểu rõ những gì Ngài dạy. Từ đây chúng ta có thể hiểu Đức Phật đặc biệt không phải qua sắc thân vật lý.

Khi nghiên cứu lịch sử Ấn Độ, chúng ta thấy sau khi Đức Phật nhập diệt, cả gần năm trăm năm sau vẫn không có một hình tượng Đức Phật nào bởi vì Đức Phật không khuyến khích bất kỳ ai xây dựng hình tượng của Ngài. Có thể nói chính những người Hy Lạp đã sáng tạo ra hình tượng Đức Phật và những biểu tượng tôn giáo khác. Tất nhiên ngày nay rất nhiều hình thức khác nhau của hình tượng Phật đã lan tràn khắp nơi trên thế giới. Điều này đã khiến những tín đồ của một số tôn giáo khác chỉ trích chúng

ta là những người sùng bái ngẫu tượng. Thực sự ra họ không biết những gì người Phật tử đang làm.

Vài trăm năm sau Đức Phật nhập diệt, có một vị sư danh tiếng tên là Upagutha (Ưu-ba-cúc-đa). Ngài là một vị pháp sư rất nổi tiếng. Khi Ngài giảng thuyết pháp, cả ngàn người hội tụ lắng nghe. Ác ma (Mara) cảm thấy rất khó chịu vì càng ngày người ta càng trở nên sùng đạo. Ác ma ở đây không phải là những chúng sinh mà là những chướng ngại và những triền cái ngăn không cho người ta sống đời sống thánh thiện. Ma vương khi đó hiện thân làm Ác ma và bắt đầu thực hiện những trò tiêu khiển rất hấp dẫn như nhảy múa, ca hát và chơi đùa ăn uống trước cửa chùa. Một số tín đồ lần hồi xoay qua xem Ma vương biểu diễn. Và cuối cùng chẳng còn người nào đến nghe pháp nữa. Upagutha quyết định dạy cho Ma vương một bài học thích đáng. Ngài nhập cùng mọi người đi xem buổi biểu diễn.

Khi màn trình diễn chấm dứt, Upagutha nói Ngài rất thích màn trình diễn đó và *“để tỏ lòng biết ơn màn trình diễn của ông, tôi xin được choàng lên cổ ông một vòng hoa.”* Ma vương cảm thấy rất hân hoan. Khi Upagutha choàng vòng hoa lên thì Ma vương cảm thấy vòng hoa ấy siết chặt quanh cổ ông giống như một con trăn vậy. Ông cố sức kéo vòng hoa ra nhưng không được. Ông liền đi gặp Sakka – vua Trời Đế Thích – để nhờ Ngài giúp kéo vòng hoa ra. Vua Trời Đế Thích cũng cố hết sức nhưng không thể kéo ra được. Ma vương bèn đi gặp Phạm Thiên (Brahma), vị được xem như đáng sáng tạo vào thời đó, để nhờ Ngài tháo vòng hoa ra giúp. Phạm Thiên cũng cố gắng kéo nhưng không làm cách nào mà kéo ra được. Lúc đó Brahma nói với Ma vương rằng, chỉ người nào choàng nó vào mới có thể tháo nó ra. Vì thế Ma vương đành phải quay về với Tôn giả Upagutha để xin Ngài tháo ra giúp, nếu không ông sẽ chết.

Tôn giả Upagutha nói: “*Tháo ra thì không khó, nhưng tôi chỉ có thể làm điều đó với hai điều kiện. Thứ nhất, ông phải hứa sẽ không quấy phá những hoạt động tôn giáo của chúng tôi trong tương lai.*” Ma vương đồng ý. “*Thứ hai, ông đã được nhìn thấy Đức Phật vì ông đã từng quấy phá Ngài. Hơn nữa, ông còn sống sau Đức Phật cả mấy trăm năm. Ông có năng lực thần thông có thể hoá hiện ra thân tướng của Ngài.*” Ma vương nói: “*Đúng vậy, tôi có thể làm điều đó nếu Ngài hứa sẽ không đánh lễ tôi khi tôi xuất hiện dưới hình tướng Đức Phật vì tôi không phải là một bậc Thánh.*” Tôn giả Upagutha nói: “*Tôi sẽ không đánh lễ ông đâu.*” Tuy nhiên, khi Ma vương hiện thân như một vị Phật, tôn giả Upagutha đã đánh lễ hình tướng đó. Ma vương liền la lên: “*Ngài đã hứa sẽ không đánh lễ cơ mà!*” Tôn giả Upagutha nói: “*Tôi đâu có đánh lễ Ma vương, tôi đánh lễ Đức Phật đấy chứ.*” Có thể xem đây là một ví dụ rất hay cho chúng ta để giúp những người khác hiểu biết ý nghĩa của việc thờ phụng hay đánh lễ hình tượng của Đức Phật. Khi bạn trân trọng, giữ gìn và đánh lễ một bức tượng Phật, bạn cũng có thể lấy hình ảnh ấy như một đề mục thiền. Đó không phải là sự sùng bái ngẫu tượng. Bạn mời Đức Phật vào tâm bạn qua biểu tượng này, một biểu tượng của niềm tin kính.

Hình tượng Đức Phật có sức lôi cuốn tâm con người như thế nào có thể hiểu được qua những sự kiện sau. Trong thế chiến thứ hai ở Miến Điện, vị tổng tư lệnh quân đội lúc ấy nhận được một bức tượng Phật nhỏ rất đẹp. Hình ảnh Đức Phật vô cùng hấp dẫn đối với tâm ông. Ông gửi bức tượng này đến Ngài Winston Churchill – thủ tướng nước Anh thời bấy giờ – với một lời ghi chú: “*Xin Ngài hãy để bức tượng này trên bàn làm việc của Ngài. Bất cứ khi nào Ngài có điều gì lo lắng hay phiền muộn, cứ nhìn vào khuôn mặt của bức tượng này. Tôi tin rằng Ngài sẽ có cơ hội trấn tĩnh lại tâm.*”

Ông Nehru, thủ tướng Ấn Độ trước đây đã bị chính phủ Anh bắt. Khi bị giam trong tù, ông có một bức tượng Phật nhỏ trong túi áo. Ông luôn lấy bức tượng ấy ra đặt trên bàn rồi nhìn vào đó và suy nghĩ: *“Có biết bao là phiền muộn, rắc rối và khó khăn trên cuộc đời này. Dầu vậy, Đức Phật vẫn có thể giữ được một khuôn mặt tươi vui. Tại sao ta lại không noi theo con người vĩ đại này?”* Anatole France, một học giả người Pháp, đến thăm viện bảo tàng Luân Đôn và ở đây, lần đầu tiên trong đời ông nhìn thấy một bức tượng Phật. Sau khi nhìn bức tượng xong, ông nói: *“Nếu có Thượng Đế từ trên trời giáng xuống trần gian này thì Ngài cũng không hơn gì hình ảnh này.”* Tuy nhiên một bức tượng không phải là điều thiết yếu. Nhiều người vẫn có thể thực hành theo lời dạy của Đức Phật mà không cần phải có một bức tượng nào. Không ai bắt buộc bạn phải có một bức tượng Phật. Chúng ta không sùng bái, chúng ta không cầu xin, chúng ta không đòi hỏi bất cứ điều gì từ nơi hình tượng của Đức Phật, mà chúng ta chỉ tỏ lòng tôn kính, chúng ta kính trọng hình ảnh của một con người thánh thiện vĩ đại đã tìm ra con đường giải thoát cho thế gian.

Một người Phật tử nọ đã thờ một bức tượng Phật trong nhà suốt 45 năm. Một hôm có mấy nhà truyền giáo Cơ đốc đến và bảo rằng ông đã sùng bái quỷ Sa tăng. Ông không biết trả lời như thế nào với họ. Đây là điều đáng ngạc nhiên bởi vì suốt 45 năm thờ Phật trong nhà mà ông vẫn không biết phải nói gì khi người ta kết tội việc ấy. Có thể nói đây là một điểm yếu của một số Phật tử chúng ta. Họ chỉ biết theo truyền thống – lễ bái, cầu nguyện, cúng dường, tụng kinh chứ họ không cố gắng hiểu những lời dạy của Đức Phật. Bây giờ bạn có thể hiểu là có hay không có tượng Phật bạn vẫn hành theo lời dạy của Đức Phật được, bởi vì sắc tướng không phải là Đức Phật. Theo truyền thống Phật Giáo Đại Thừa (Mahāyāna) Đức Phật có ba thân hay kāya – đó là Báo

thân (sambhogakayā), Hoá thân hay Ứng thân (nirmanakayā) và Pháp thân (dhammakayā). Ngài sử dụng Báo thân và Hoá thân để ăn uống, ngủ nghỉ, nói năng, thuyết pháp.

Nói cách khác mọi hoạt động thường ngày được Ngài làm với thân vật lý. Nhưng Pháp thân của Đức Phật thì không bao giờ diệt mất. Theo Phái Phật Giáo Đại Thừa, Đức Phật A-d-i-đà (Amitabha) hiện đang sống ở cõi cực lạc hay tịnh độ (sukhavati). Những ai cung kính niệm danh hiệu Ngài và những ai thờ phụng Ngài sẽ được siêu sinh tịnh độ và sau đó còn có cơ hội để đạt đến Niết-bàn. Theo cách nghĩ và niềm tin của họ thì khái niệm (siêu sinh tịnh độ) này sẽ cho người ta thật nhiều hy vọng và sự tin tưởng rằng Đức Phật vẫn còn đang sống và sẽ sống cho đến khi mọi hữu tình chúng sinh đạt đến sự giải thoát cuối cùng.

Chúng ta biết Đức Phật đã từng nói là: “Dù Đức Phật có xuất hiện hay không xuất hiện thì Pháp vẫn mãi mãi hiện hữu trong thế gian này”. Khi một vị Phật xuất hiện Ngài thấy rõ rằng con người đã quên mất Pháp chơn thực. “Pháp mà ta liễu tri không phải là pháp mới do ta tạo ra”, Ngài nói như vậy. Pháp này luôn luôn hiện hữu nhưng người ta đã giải thích sai, đã tạo ra những khái niệm mê lầm theo tư kiến của họ và làm ô nhiễm hoàn toàn sự thanh tịnh của Pháp. Điều đó ngay cả ngày nay, 2500 năm sau khi Đức Phật phát hiện ra sự thực là Pháp, cũng vẫn xảy ra. Người ta đang làm những điều sai trái ở nhiều quốc gia nhân danh Đức Phật. Thực sự là họ không phải theo lời khuyên dạy của Ngài. Mà họ chỉ muốn truyền bá những pháp hành theo văn hoá truyền thống của họ pha trộn với Đạo Phật và giới thiệu đó như là Đạo Phật. Là những người Phật tử, chúng ta phải cố gắng học hỏi những gì Đức Phật dạy để tìm cầu sự giải thoát cho chúng ta.

Người ta thích hỏi Đức Phật ở đâu. Nếu như người ta thực sự muốn thực hành Đạo Phật thì không cần thiết cho họ phải biết Đức Phật hiện ở đâu, hay Ngài đã đi đâu. Lấy trường hợp chúng ta có điện do một người nào đó khám phá ra. Liệu có cần thiết cho chúng ta để phải biết người đã khám phá ra điện, ông ta ở đâu, từ xứ sở nào đến và tên ông ta là gì không? Bốn phận của chúng ta là làm sao sử dụng điện cho đúng vậy thôi. Lại nữa, những người khám phá ra các nguyên tử và năng lượng nguyên tử có thể dùng năng lượng ấy vào những mục đích xây dựng hoặc huỷ diệt.

Vì thế bốn phận của chúng ta là sử dụng năng lượng này theo cách đúng đắn nhất. Không nhất thiết phải biết đích xác ai là người đã khám phá ra năng lượng nguyên tử này. Hoặc người ta đã khám và chế tạo ra máy tính và vô tuyến truyền hình nhưng chúng ta cũng không cần phải biết tên tuổi và lý lịch của họ làm gì, phận sự của chúng ta là dùng những thứ ấy. Theo cách tương tự như thế, đừng hỏi Đức Phật ở đâu, hay Ngài đã đi đâu. Nếu Pháp, những gì Ngài dạy, là chân thực, có thể áp dụng được và đem lại hiệu quả tại sao lại cần phải biết Đức Phật ở đâu. Đức Phật không bao giờ nói rằng Ngài sẽ đưa chúng ta lên thiên đàng hay xuống địa ngục. Đức Phật có thể bảo bạn điều gì nên làm và điều gì nên tránh để có được sự giải thoát. Đó là điều duy nhất Đức Phật có thể làm. Ngài không thể làm bất cứ điều gì khác cho bạn ngoài việc chỉ đường. Bốn phận của bạn là thực hành những gì Đức Phật dạy.

Các tôn giáo khác nói rằng Thượng đế của họ có thể rửa sạch mọi tội lỗi mà con người đã làm. Đức Phật không bao giờ nói rằng tội do một người làm, và có thể được rửa sạch bởi một người khác. Thực sự cả Đức Phật lẫn Thượng Đế đều không thể làm được điều đó. Khi một người sắp chết và nói rằng ông ta tin vào Thượng Đế, suy cho cùng những điều tội lỗi ông đã phạm

ấy thử hỏi Thượng Đế có thể làm cho hết đi được không? Chẳng hạn bạn là người rất nóng tính và bạn biết điều đó là sai nhưng bạn lại không biết làm cách nào để loại trừ tính xấu ấy. Vì thế bạn đi đến Thượng Đế để cầu nguyện và xin Ngài làm ơn lấy thói xấu ấy ra khỏi tâm cho bạn, bạn nghĩ có vị Thượng Đế nào làm được điều đó không? Bạn có thể đi đến Đức Phật và cầu xin Ngài. Nhưng Đức Phật cũng không thể lấy cái xấu đó ra khỏi tâm bạn. Đức Phật chỉ có thể bảo cho bạn biết cách làm thế nào để loại trừ sân hận ấy với nỗ lực của bạn mà thôi.

Không ai có thể giúp bạn ngoại trừ bản thân bạn qua sự hiểu biết. Chính bạn là người phải nhận ra, *“Sân hận này thật nguy hiểm, nó có thể tạo ra nhiều điều phiền muộn, rắc rối và khó khăn, làm hại bản thân ta và người khác. Ta phải cố gắng giảm sân hận này bằng cách dùng nghị lực của ta và sự quyết tâm mạnh mẽ sáng tạo của ta để nhổ bật sân hận ra khỏi tâm”*.

Như vậy, dù cho là Đức Phật hay Thượng Đế thì cũng không thể rửa sạch những tội lỗi do chúng ta tạo ra mà chỉ có một mình chúng ta làm được điều đó. Đức Phật có đưa ra một lời khuyên, nếu một người phạm phải một ác nghiệp (kamma) họ không thể loại trừ được quả báo bằng cách cầu nguyện Thượng Đế hay Đức Phật. Tuy nhiên khi họ biết mình đã phạm ác nghiệp, họ phải dừng lại không tạo ác nghiệp thêm nữa. Họ phải quyết tâm mạnh mẽ tạo thật nhiều thiện nghiệp hay những việc phước đức. Khi họ tạo được nhiều thiện nghiệp như vậy, quả của ác nghiệp họ đã làm trước đây có thể nhờ thiện nghiệp này mà bị triệt tiêu hay giảm nhẹ.

Lấy trường hợp của Angulimala, tướng cướp sát nhân đã giết gần một ngàn người, làm ví dụ. Khi Đức Phật biết được điều ấy Ngài đã đi đến để gặp ông. Thấy Đức Phật, Angulimala muốn giết Ngài vì ông đã hoàn tất 999 vụ sát nhân rồi. Lời thề của ông là sẽ giết cho đủ số một ngàn, vì thế ông rất sung sướng khi nhìn

thấy Đức Phật và cố sức để bắt kịp Ngài. Đôi lúc Đức Phật cũng thực hiện một chút thần thông. Biết là khó điều phục con người này bằng cách thuyết pháp, Đức Phật đã đi theo cách bình thường về để cho Angulimala đuổi theo. Mặc dù ông chạy gần cả bốn dặm đường, ông cũng không thể nào đến gần Đức Phật. Lúc đó ông mới yêu cầu Đức Phật dừng lại và Đức Phật biết đã tới lúc cho Ngài nói chuyện với ông ta. Đức Phật nói: *“Nhu Lai dừng, chỉ có ông là người đang chạy.”* Angulimala nói: *“Sao Ngài nói Ngài đã dừng, tôi thấy Ngài đang đi cơ mà.”* Đức Phật trả lời: *“Nhu Lai đã dừng tức là Nhu Lai đã dừng lại việc sát hại các chúng sinh khác. Ông là người đang chạy nghĩa là ông vẫn còn đang phạm vào ác nghiệp. Nếu ông ngừng chạy ông có thể bắt kịp Nhu Lai”*. Nghe thế Angulimala hỏi: *“Tôi thực sự không hiểu được những gì Ngài nói”*. Đức Phật bảo *“Nhu Lai đã chấm dứt sát sinh còn ông lại đang làm điều đó, đây là ý nghĩa của chạy. Ông đang chạy trong vòng luân hồi (saṃsāra)”*. Lúc này Angulimala mới biết rằng ông đã sai và quyết định theo Đức Phật để trở thành một nhà sư và bắt đầu hành thiện. Sau đó ông đạt đến Alahán thánh quả và thọ hưởng an lạc của Niết-bàn. Nghiệp xấu không có cơ hội đến để bắt kịp ông. Ông tiếp tục tu tập thiện nghiệp và ác nghiệp không có cơ hội nào để cho quả. Đó là những gì Đức Phật đã nói. Đức Phật dạy phương pháp này để vượt qua quả của ác nghiệp, không phải bằng cầu xin mà bằng cách tích cực làm thật nhiều điều thiện.

Trở lại vấn đề Đức Phật ở đâu? Nếu tôi nói rằng Đức Phật đang sống ở một nơi nào đó trong vũ trụ với thân tướng vật lý này thì điều đó trái với những lời dạy của Đức Phật. Ngược lại, nếu tôi nói rằng Đức Phật không sống ở đâu trong vũ trụ với thân tướng vật lý này thì nhiều người sẽ không vui vì điều đó không thoả mãn được nỗi khát khao hiện hữu của họ. Bởi thế họ nói Niết-

bàn là hư vô. Thật sự Niết-bàn không phải hư vô; nó là sự chấm dứt của khổ, cả khổ thân lẫn khổ tâm, và cảm nghiệm sự an lạc của Niết-bàn hay giải thoát. Mặt khác cũng có một số người thực sự cần đến hình tướng của Đức Phật để ổn định tâm trí của họ, giảm bớt những căng thẳng, sợ hãi và lo lắng của họ.

Tuy nhiên, sẽ không đúng cho chúng ta khi nói Đức Phật đang còn sống hay không còn sống. Nếu giáo lý hay lời dạy của Đức Phật có thể áp dụng được đối với chúng ta để kinh nghiệm sự an lạc, và cảm thấy mãn nguyện trong cuộc sống của mình thì điều đó thôi cũng đã quá đủ rồi. Chúng ta hãy giả sử một vị bác sĩ nọ đã khám phá ra một phương thuốc rất hiệu nghiệm. Nếu có thuốc, và thuốc ấy có thể chữa khỏi bệnh, liệu chúng ta có cần phải biết vị bác sĩ này ở đâu và ông ta hiện còn sống hay không còn sống không? Điều quan trọng là hãy uống thuốc để loại trừ bệnh. Cũng vậy, những lời dạy của Đức Phật thôi là quá đủ để chúng ta loại trừ những khổ đau của chúng ta rồi.

Đức Phật cho phép chúng ta tự do suy xét để hiểu xem tại sao một điều gì đó là đúng hay là sai. Chúng ta có thể dùng lý trí và sự suy luận của chúng ta để hiểu một số điều hiện hữu trong thế gian. Mặt khác Đức Phật cũng xác nhận không có gì trong vũ trụ này hiện hữu mà không thay đổi, không biến hoại, và không diệt vong, bởi vì tất cả những pháp ấy chỉ là sự kết hợp của những yếu tố, của các năng lực – tâm lực và nghiệp lực.

Do đó, không thể có vấn đề các pháp tồn tại mãi mãi mà không thay đổi được. Nếu bạn có thể hiểu điều này thì những lời dạy của Đức Phật sẽ giúp bạn tìm ra cách làm thế nào để đương đầu với những vấn đề của bạn và những khó khăn của bạn, để vượt qua những bất toại nguyện của chúng ta. Bằng không chúng ta sẽ phải đương đầu với khổ đau cả về thể xác lẫn tinh thần, sẽ phải đối diện với những bất toại nguyện và thất vọng nào nề.

Chúng ta phải hành động một cách trí tuệ để loại trừ những vấn đề của chúng ta. Thật khó mà có thể đoạn trừ khổ đau đơn giản bằng cách cầu nguyện, sùng bái một đấng nào được, chỉ có qua sự hiểu biết về bản chất của những vấn đề và khó khăn của chúng, qua sự hiểu biết về nguyên nhân của những vấn đề và khó khăn ấy, chúng ta mới có thể loại trừ được chúng vậy.

Tóm lại, đối với những người hỏi Đức Phật đã đi về đâu? Nếu nói Ngài đã đi về cõi Niết-bàn thì họ nghĩ Niết-bàn là một nơi. Thực sự Niết-bàn không phải là một nơi, Niết-bàn là một trạng thái tâm cho chúng ta thành tựu và cảm nghiệm sự giải thoát cuối cùng của chúng ta mà thôi. Chúng ta không thể nói Đức Phật đã đi về nơi đâu hoặc Đức Phật còn tồn tại nhưng Ngài đang thụ hưởng hạnh phúc của Niết-bàn – mục tiêu cuối cùng trong cuộc đời. Vì thế câu trả lời tốt nhất cho câu hỏi “Đức Phật ở đâu?” là Đức Phật ở trong tâm đã chứng ngộ sự thực tối hậu hay chân lý của bạn.

Về tác giả

Trưởng lão Dr.K.Sri Dhammananda Mahāthera theo đuổi sứ mạng hoàng pháp trong suốt 54 năm. Ngài sinh tại Tích Lan (Sri Lanka) vào ngày 18 tháng 3 năm 1919. Năm vừa 12 tuổi, Ngài thọ giới làm Sadi và được ban cho pháp danh Dhammananda, có nghĩa là “*Pháp Hỷ hay niềm Hạnh Phúc của Pháp*” cũng như Kirinde, tên cha mẹ đặt vào lúc sanh, là theo ngôi làng của Ngài. Năm 26, Ngài tốt nghiệp Đại học Vidyalankara Pirivena tại Colombo với văn bằng tốt nghiệp Triết học Phật giáo văn hệ Pāli và Sanskrit cũng như kinh điển Pāli. Ngài tiếp tục những nghiên cứu hậu đại học tại Đại học Đường Hindu Benāres ở Bắc Ấn trong 4 năm và tốt nghiệp Thạc sĩ năm 1949. Năm 1952 Ngài được thỉnh mời đến Malaysia để giảng dạy Phật Pháp tại Chùa Phật (Buddhist Vihāra) ở Brickfields, Kualalumpur. Năm 1962, Ngài thành lập hội Hoàng Dương Phật Pháp (BMS) nhằm

giúp cho công việc hoằng pháp tại xứ sở này được tổ chức rộng rãi hơn. Dưới danh nghĩa BMS, Ngài đã viết nhiều tác phẩm Phật học lớn nhỏ có giá trị. Tính đến hôm nay, Ngài đã viết 70 cuốn sách, phần lớn đã được dịch ra không dưới 16 ngôn ngữ trên thế giới.

Năm 1965, Trưởng lão Dhammananda được chỉ định làm Sư Trưởng của Phật giáo hai nước Malaysia và Singapore. Ngài viên tịch vào ngày 31 tháng 8 năm 2006, ngày Độc Lập của Malaysia ở Kuala Lumpur ở tuổi 87.

Trong tác phẩm, Ngài đã trả lời câu hỏi “*Đức Phật (hiện) ở đâu?*” như sau:

“Nếu tôi nói rằng Đức Phật hiện đang sống ở đâu đó trong vũ trụ, bằng xương bằng thịt thì điều ấy trái với lời dạy của Đức Phật. Ngược lại, nếu tôi bảo Đức Phật không còn sống ở bất kỳ nơi đâu trong vũ trụ này dưới bất kỳ hình tướng nào thì nhiều người sẽ rất buồn vì nỗi khát khao hiện hữu của họ không được thoả mãn. Do đó họ nói sự nhập diệt của Đức Phật là rỗng không. Thực ra đó không phải là rỗng không, mà là sự chấm dứt hoàn toàn cái khổ của thân và tâm đồng thời cảm nghiệm niềm an lạc Niết-bàn hoặc sự giải thoát. Mặt khác có số người thực sự cần đến hình ảnh của Đức Phật để giúp cho tâm họ lắng dịu lại, để giảm bớt sự căng thẳng, sợ hãi và lo lắng của họ trong cuộc sống. Tuy nhiên sẽ không đúng khi chúng ta nói Đức Phật đang còn sống hay không còn sống. Nếu giáo lý hay lời dạy của Ngài có thể ứng dụng được đối với chúng ta để cảm nghiệm sự bình an, mãn nguyện trong cuộc đời thì chừng đó đã quá đủ cho chúng ta rồi”.

“Người ta luôn luôn hỏi câu này, Đức Phật đã đi đâu hoặc Ngài hiện đang sống ở đâu? Đây là câu hỏi rất khó trả lời đối với những người chưa phát triển được một đời sống tâm linh. Điều

này cũng là do mọi người thường nghĩ về cuộc đời theo lối trần tục quá”.

Có

Trưởng

lão

Dr.K.Sri Dhammananda

TÔN GIÁO TRONG THỜI ĐẠI KHOA HỌC

Trưởng Lão. Dr.K.Sri Dhammananda

Ngày nay chúng ta đang sống trong một thời đại khoa học, và hầu như khoa học ảnh hưởng đến mọi phương diện trong cuộc sống của chúng ta. Kể từ cuộc cách mạng khoa học thế kỷ mười bảy, khoa học đã không ngừng vận dụng những ảnh hưởng lớn lao của nó trên những gì chúng ta nghĩ và làm.

Tác động của khoa học đã có một sức mạnh đặc biệt trên những niềm tin tôn giáo truyền thống. Nhiều khái niệm tôn giáo cơ bản đang sụp đổ dưới sức ép của khoa học hiện đại và không còn có thể chấp nhận được đối với tầng lớp trí thức và những người hiểu biết rành rẽ. Nói chung, người ta không còn có thể khẳng định chân lý đơn thuần qua những suy đoán thần học hay chỉ dựa trên thẩm quyền của kinh điển một cách độc lập với xem xét khoa học. Chẳng hạn, những phát hiện của các nhà tâm lý hiện đại đã chỉ ra cho thấy rằng, tâm con người, giống như thân xác vật lý, làm việc theo những quy luật nhân quả, tự nhiên không có sự hiện diện của một linh hồn bất biến như một số tôn giáo giảng dạy.

Một số những người sùng bái tôn giáo thích phớt lờ những khám phá khoa học xung đột với những tín điều tôn giáo của họ. Thái độ kiên quyết như vậy quả là một chương ngại cho tiến bộ của con người. Bởi lẽ con người ngày nay từ chối tin bất cứ điều gì một cách mù quáng, mặc dù nó đã từng được chấp nhận theo truyền thống, tất nhiên những người sùng bái tôn giáo như vậy sẽ chỉ thành công trong việc làm tăng thêm hàng ngũ những người không tin những lý thuyết sai lầm của họ mà thôi.

Ngược lại, một số nhà tôn giáo thấy cần thiết phải điều chỉnh cho phù hợp với những lý thuyết khoa học đã được nhiều người chấp nhận bằng cách đưa ra những sự giải thích mới cho niềm tin tôn giáo của họ. Một thí dụ thích hợp cho vấn đề đang bàn là Thuyết Tiến Hóa của Darwin. Nhiều nhà tôn giáo chủ trương con người là do Thượng đế trực tiếp tạo ra. Trái lại, Darwin tuyên bố rằng con người tiến hóa từ loài vượn, một lý thuyết đã làm đảo lộn những giáo lý về sự sáng tạo thần thánh và sự sa ngã của con người. Bởi lẽ tất cả những nhà tư tưởng đã được khai sáng đều chấp nhận thuyết của Darwin, cho nên các nhà thần học ngày nay có ít sự chọn lựa ngoại trừ việc đưa ra một sự giải thích mới cho giáo lý của họ để phù hợp với lý thuyết mà họ đã chống đối trong thời gian quá lâu này.

Trong ánh sáng của những khám phá khoa học hiện đại, không có gì khó hiểu khi thấy rằng những quan niệm liên quan đến vũ trụ và cuộc sống mà nhiều tôn giáo chủ trương chỉ thuần là sản phẩm của những tư duy theo truyền thống về điều vốn đã bị thay thế từ lâu. Về đại thể, sẽ là đúng khi nói rằng các tôn giáo đã đóng góp rất lớn cho sự phát triển và tiến bộ của con người. Tôn giáo đã định đặt những giá trị, tiêu chuẩn, và những nguyên tắc rõ ràng để hướng dẫn đời sống con người. Song ngoài tất cả những cái tốt mà tôn giáo đã làm, tôn giáo không thể nào sống sót trong thời đại khoa học được nếu những tín đồ của nó cứ khăng khăng giam hãm sự thực vào những hình thức và những giáo điều, vào việc khuyến khích những lễ nghi và một số pháp hành khác mà vốn đã bị rút cạn hết ý nghĩa nguyên thủy của chúng.

Đạo Phật và Khoa Học

Cho đến đầu thế kỷ vừa rồi, đạo Phật vẫn còn giới hạn trong những quốc gia mà khoa học hiện đại không chạm tới được. Tuy

nhiên, ngay từ buổi đầu của nó, những lời dạy của Đức Phật đã luôn luôn mở ra cho tư duy khoa học.

Một lý do tại sao Phật Pháp lại có thể dễ dàng được chấp nhận bởi tinh thần khoa học đó là Đức Phật không bao giờ khuyến khích loại niềm tin có tính cách giáo điều, cứng nhắc. Ngài cũng không tuyên bố hãy y cứ những Lời Dạy của Ngài trên đức tin, sự tin tưởng, hay sự huyền khái thần thánh, mà để cho mọi người có một sự tự do và uyển chuyển về tư duy.

Lý do thứ hai đó là tinh thần khoa học có thể được tìm thấy trong cách tiếp cận Chân Lý phổ quát của Đức Phật. Phương pháp của Đức Phật nhằm khám phá và kiểm chứng Chân Lý rất giống như phương pháp của nhà khoa học. Một khoa học gia quan sát thế giới bên ngoài một cách khách quan, và sẽ chỉ thiết lập một lý thuyết khoa học sau khi đã tiến hành nhiều cuộc thí nghiệm thực tiễn thành công.

Hai mươi lăm thế kỷ trước, bằng một phương pháp tương tự, Đức Phật đã quan sát thế giới nội tại với thái độ vô tư, và khuyến khích các đệ tử của Ngài không nên chấp nhận bất cứ lời dạy nào cho đến khi họ đã tự thân khảo sát và xác chứng hiện thực của nó. Nếu như nhà khoa học ngày nay không tuyên bố rằng thí nghiệm của họ những người khác không thể lặp lại, Đức Phật cũng không tuyên bố kinh nghiệm Giác Ngộ của Ngài là độc quyền của Ngài. Như vậy, trong cách tiếp cận Chân Lý, Đức Phật đã theo pháp phân tích như các nhà khoa học hiện nay. Ngài đã thiết lập một phương pháp tiến hành có tính cách khoa học và thực tiễn cho việc đạt đến Chân Lý Tối Hậu và chứng nghiệm sự Giác Ngộ.

Trong khi đạo Phật phù hợp rất nhiều với tinh thần khoa học, thì vẫn không đúng khi đánh đồng đạo Phật với khoa học. Thực sự mà nói rằng những ứng dụng của khoa học đã cho nhân loại khả năng sống những cuộc sống thoải mái, tiện nghi hơn, và kinh

nghiệm được những điều kỳ diệu mà người ta chưa từng mơ tưởng trước đây. Khoa học có thể làm cho con người bơi nhanh hơn cá, bay cao hơn chim, và đi được trên cả mặt trăng. Tuy thế lĩnh vực kiến thức có thể chấp nhận được đối với trí tuệ của khoa học vẫn bị giới hạn trong những chứng cứ dựa vào kinh nghiệm. Và sự thực hay chân lý của khoa học vẫn phải chịu sự biến đổi không ngừng. Khoa học không thể giúp con người làm chủ được tâm của họ, nó cũng không đưa ra một sự kiểm soát đạo đức, cũng như một mục đích nào cho cuộc sống. Bất chấp những kỳ diệu của nó, khoa học thực sự vẫn có nhiều chỗ hạn chế mà đạo Phật đã vượt qua được.

Những Giới Hạn của Khoa Học

Chúng ta thường nghe nói rất nhiều về khoa học và về những gì nó có thể làm, và rất ít nghe về những gì khoa học không thể làm được. Kiến thức khoa học bị hạn chế vào những dữ liệu tiếp nhận qua các giác quan. Khoa học không nhận ra được thực tại vượt ngoài các dữ liệu giác quan. Chân lý của khoa học được xây dựng trên những quan sát về dữ liệu giác quan vốn thay đổi liên tục. Do đó, có thể nói chân lý của khoa học là chân lý tương đối và không nhằm để chịu đựng sự thử nghiệm của thời gian. Và một nhà khoa học, biết rất rõ về sự kiện này, luôn sẵn lòng vất bỏ một lý thuyết nếu nó có thể được thay thế bằng một lý thuyết hay hơn.

Khoa học cố gắng để hiểu thế gian bên ngoài và hầu như không giải quyết được thế gian bên trong của con người. Ngay cả khoa tâm lý học cũng thực sự không hiểu thấu được nguyên nhân cơ bản của bất ổn tâm lý trong con người. Khi một người bị thất vọng và chán ngán cuộc đời, thế giới nội tâm của anh ta đầy những phiền muộn và bất an, khoa học ngày nay không được trang bị gì nhiều để giải quyết những trường hợp như vậy. Khoa học xã hội vốn chăm sóc cho hoàn cảnh của con người có thể

đem lại cho anh ta một mức độ hạnh phúc nào đó. Nhưng không giống như một con vật, con người đòi hỏi nhiều hơn chỉ là sự thoả mái thể xác và những nhu cầu vật chất giúp cho họ đương đầu với những thất vọng và sầu khổ phát sinh từ những nếm trải hàng ngày của anh ta.

Ngày nay rất nhiều người phải khổ sở vì sợ hãi, bất ổn và không được an toàn trong cuộc sống. Tuy thế khoa học cũng không có cách gì giúp đỡ được cho họ. Khoa học không thể dạy cho con người bình thường biết làm thế nào để kiểm soát được tâm khi họ bị thôi thúc bởi bản năng thú vật thiêu đốt bên trong.

Liệu khoa học có thể làm cho con người tốt hơn không? Nếu khoa học có thể, tại sao những hành động bạo lực và phi đạo đức lại nhan nhản xảy ra trong các nước được xem là rất tiến bộ về khoa học như thế? Có công bằng không khi nói rằng bất chấp mọi tiến bộ khoa học đã thành tựu và bất chấp những thuận lợi mà nó ban tặng cho con người, về cơ bản khoa học vẫn không thay đổi được bản chất nội tại của con người: khoa học chỉ làm cho những cảm giác lệ thuộc, dựa dẫm và thiếu thốn của con người tăng thêm mà thôi? Ngoài những thất bại của nó trong việc mang lại sự yên ổn cho nhân loại, khoa học cũng còn làm cho mọi người cảm thấy thậm chí bất ổn hơn bằng cách đe dọa thế giới với khả năng huỷ diệt trên quy mô lớn.

Khoa học không thể đưa ra một mục đích có ý nghĩa cho cuộc sống. Nó cũng không thể cho con người thấy những lý do rõ ràng để sống. Thực sự, khoa học về bản chất là hoàn toàn thế tục và không quan tâm đến mục đích tinh thần của con người. Khuynh hướng thiên về vật chất cố hữu trong tư duy khoa học phủ nhận những mục đích tâm linh cao hơn sự thoả mãn vật chất. Bằng những lý thuyết có chọn lựa và những sự thực tương đối, khoa học đã không để ý tới những vấn đề thiết yếu nhất của con người và còn để lại rất nhiều câu hỏi không trả lời được.

Chẳng hạn, khi được hỏi tại sao có những bất bình đẳng về thể chất và tinh thần hiện hữu giữa con người, không có sự giải thích khoa học nào có thể đưa ra cho những câu hỏi vốn vượt ngoài giới hạn hẹp hòi của nó như vậy.

Sự Ngu Dốt Thông Thái

Tâm siêu thoát (thể gian) do Đức Phật phát triển không bị giới hạn vào những dữ liệu – giác quan và vượt ra ngoài lý luận lôgic vốn mắc kẹt trong giới hạn của nhận thức tương đối. Ngược lại, trí tuệ của con người hoạt động trên căn bản của thông tin nó thu thập và tồn trữ, dù trong lĩnh vực tôn giáo, triết lý, khoa học hay nghệ thuật. Thông tin cho tâm được thu thập qua các giác quan của chúng ta vốn thấp kém trên rất nhiều mặt. Chính những thông tin rất giới hạn này đã làm cho sự hiểu biết của chúng ta về thể gian bị bóp méo đi. Trong cuốn sách của mình, Sự Ngu Dốt Thông Thái, một học giả Pháp có tên là Nicholas Cusa đã quan sát :

“Tất cả kiến thức được xem là đáng tán dương dựa trên các giác quan của chúng ta thực ra chỉ là sự ngu dốt, và kiến thức đích thực chỉ có được bằng cách lột bỏ tất cả những chỗ dựa này cho đến khi chúng ta tư duy mà không dùng đến những ý niệm giác quan.”

“Chân Lý không lệ thuộc vào những vấn đề bên ngoài mà ở bên trong chúng ta. Chúng ta không thể hy vọng khám phá Chân Lý bằng những thí nghiệm và nhận thức – giác quan hay thậm chí bằng tính lôgic và sự minh chứng. Đây là những phương tiện để có được kiến thức chứ không phải Chân Lý. Sách vở chỉ kích thích những tư duy và cho bạn kiến thức. Đối với Chân Lý bạn phải xoay mặt vào bên trong vì nó nằm ở trong bạn. Do đó, tìm kiếm kiến thức là một chuyện, và tầm cầu Chân Lý là một chuyện khác.

“Chữ nghĩa là sản phẩm của tâm trí hữu hạn của chúng ta và tâm trí thì lại dựa mọi sự hiểu biết của nó trên kinh nghiệm của giác quan. Các giác quan này đôi khi cũng chẳng đáng tin cậy; một sự việc xảy ra nhiều người thấy song có thể được giải thích theo những cách khác nhau.”

Một số người cảm thấy hãnh diện về điều rằng họ biết được rất nhiều. Thực sự ra, chúng ta càng biết ít, chúng ta càng chắc chắn trong sự giải thích của chúng ta; chúng ta càng biết nhiều, chúng ta càng nhận ra những hạn chế của chúng ta hơn mà thôi.

Một học giả lỗi lạc có lần đã viết trong một cuốn sách mà ông xem như tác phẩm tối hậu của ông. Ông cảm thấy rằng cuốn sách ấy đã chứa đựng hết thảy mọi điều quý giá về văn chương và triết lý. Hãnh diện với thành tựu này, ông đem khoe kiệt tác của mình với một đồng nghiệp cũng tài ba như ông với lời đề nghị ông này duyệt lại giùm cuốn sách. Thay vì duyệt, bạn đồng nghiệp của ông lại yêu cầu tác giả viết vào một miếng giấy tất cả cái mà ông biết và tất cả cái mà ông không biết. Tác giả ngồi xuống trầm tư, nhưng sau một lúc ông không viết được bất cứ điều gì ông biết cả. Ông bèn quay qua suy nghĩ đến câu hỏi thứ hai, và ông cũng lại không viết được bất cứ điều gì ông không biết. Cuối cùng, với lòng tự hào trong tình trạng thê thảm nhất, ông đầu hàng, nhận ra rằng tất cả cái mà ông biết thực sự chỉ là sự ngu dốt.

Liên quan đến điều này, Socrates, một triết gia Hy Lạp nổi tiếng của Thế Giới Cổ Đại, đã nói như thế này khi được hỏi về những điều ông biết: “Tôi chỉ biết một điều – đó là Tôi không biết gì cả”.

Vượt Qua Khoa Học

Đạo Phật vượt qua khoa học hiện đại trong việc thừa nhận một lĩnh vực tri kiến rộng lớn hơn đã được chấp nhận bởi tâm trí khoa học. Đạo Phật thừa nhận kiến thức phát sanh từ các giác

quan cũng như những kinh nghiệm cá nhân đạt được qua sự tu tập tập tâm. Do tu tập và phát triển một tâm định cao, kinh nghiệm tâm linh có thể được hiểu và xác chứng. Kinh nghiệm tâm linh không phải là điều gì có thể được hiểu bằng việc tiến hành những thí nghiệm trong ống nghiệm hay khảo sát dưới ống kính hiển vi.

Sự thực mà khoa học khám phá là sự thực tương đối và phải chịu sự thay đổi, trong khi sự thực do Đức Phật khám phá là sự thực cuối cùng và tuyệt đối: Sự Thực của Pháp (Dhamma) không bị thay đổi theo thời gian và không gian. Hơn nữa, trái với những lý thuyết có chọn lựa của khoa học, Đức Phật khuyến khích bậc trí không chấp chặt vào những lý thuyết, dù là khoa học hay không khoa học. Thay vì lý thuyết, Đức Phật dạy con người cách sống một cuộc sống chánh trực, bằng cách điều phục các căn, dứt bỏ tham dục, Đức Phật đã chỉ đường để chúng ta có thể khám phá bản chất của đời sống trong chính chúng ta. Và mục đích thực sự của cuộc sống là điều có thể khám phá.

Trong đạo Phật thực hành là quan trọng. Một người học nhiều nhưng không thực hành cũng giống như người có thể đọc vanh vách những công thức nấu ăn trong một cuốn sách dạy nấu ăn khổng lồ mà không cố gắng nấu nướng một món ăn nào cả. Tất nhiên cơn đói của anh ta không thể nào dứt chỉ bằng kiến thức sách vở như vậy. Thực hành là một điều kiện tiên quyết cho sự giác ngộ và quan trọng tới mức trong một số trường phái Phật giáo, như Zen (Thiền Tông), thực hành thậm chí được đặt lên trước tri kiến.

Phương pháp khoa học có tính cách hướng ngoại, và các khoa học gia hiện đại thường lợi dụng thiên nhiên và các hiện tượng tự nhiên để tìm cảm giác thoải mái cho riêng họ, không quan tâm đến sự cần thiết phải hoà hợp với môi trường và vì thế đã làm ô nhiễm thế gian. Ngược lại, đạo Phật hướng nội và quan

tâm đến sự phát triển tâm hồn của con người. Ở mức thấp nhất, đạo Phật dạy mỗi con người biết cách làm thế nào để thích nghi và ứng đối với những sự kiện và hoàn cảnh của cuộc sống hàng ngày. Ở mức cao hơn, đạo Phật thúc đẩy con người cố gắng vượt lên chính mình qua việc trau dồi và phát triển tâm.

Đạo Phật có một hệ thống tu tập tâm hoàn chỉnh chú trọng đến việc có được một cái nhìn thấu thị vào bản chất của mọi vật (các Pháp) dẫn đến sự tự chứng Chân Lý Tối Hậu – Niết-bàn. Hệ thống này vừa thực tiễn và vừa khoa học; nó cần đến một sự quan sát vô tư, khách quan về những cảm xúc và những trạng thái tâm. Giống một nhà khoa học hơn là giống một quan toà, người hành thiền quan sát thế giới nội tâm với chánh niệm.

Khoa Học Không Tôn Giáo

Không có những lý tưởng đạo đức, khoa học tạo ra một mối nguy cho toàn thể nhân loại. Khoa học đã chế tạo ra máy móc để rồi đến lượt nó trở thành chúa tể. Bom, đạn là những món quà của khoa học dành cho một thiểu số người nắm quyền lực mà số phận của thế giới tùy thuộc vào họ. Trong khi đó phần còn lại của nhân loại chờ đợi trong nỗi thống khổ và sợ hãi, không biết khi nào thì những vũ khí hạt nhân, những loại hơi độc, những vũ khí chết người – đây là tất cả những thành quả của nghiên cứu khoa học được hoạch định để giết người một cách hiệu quả – sẽ được đem sử dụng trên họ. Khoa học chẳng những không thể đưa ra một sự hướng dẫn đạo đức nào cho nhân loại, đã thế nó lại còn tiếp thêm nhiên liệu cho ngọn lửa tham ái của con người.

Khoa học không đạo đức kết quả chỉ là sự huỷ diệt: nó trở thành con quái vật khắc nghiệt mà con người tìm ra. Và bất hạnh thay, con quái vật này lại trở nên mạnh hơn cả chính con người! Trừ phi con người biết cách chế ngự và cai quản con quái vật qua việc thực hành đạo đức tâm linh, bằng không thì chẳng bao lâu nữa con quái vật sẽ áp đảo con người. Không có sự hướng dẫn

tâm linh, khoa học đe dọa thế gian với sự huỷ diệt. Trái lại, nếu khoa học gắn liền với một tôn giáo giống như đạo Phật thì nó có thể biến đổi thế gian này thành thiên đường của sự bình yên, an toàn và hạnh phúc.

Chưa có lúc nào sự đồng hợp tác giữa khoa học và tôn giáo lại cần đến một cách cực kỳ nghiêm trọng như thế trong tinh thần quan tâm và phục vụ tốt nhất cho nhân loại. Tôn giáo không khoa học thì mù, trong khi khoa học không tôn giáo thì què.

Sự Ngưỡng Mộ Đạo Phật

Trí tuệ của đạo Phật thiết lập trên lòng từ bi có vai trò quan trọng trong việc hiệu chỉnh đích đến nguy hiểm mà khoa học hiện đại đang hướng tới. Đạo Phật có thể cung cấp một sự lãnh đạo tinh thần để hướng dẫn những nghiên cứu và phát minh của khoa học trong việc thúc đẩy một nền văn hoá rạng rỡ trong tương lai. Đạo Phật có thể đưa ra những mục đích xứng đáng cho sự thăng tiến của khoa học mà hiện thời đang trong tình trạng bế tắc tuyệt vọng do bị nô lệ cho chính những phát minh của nó.

Albert Einstein đã hết lòng ngưỡng mộ đạo Phật khi ông nói, *“Nếu có một tôn giáo nào đáp ứng được những nhu cầu căn bản của khoa học hiện đại, tôn giáo đó hẳn phải là Phật Giáo”*. Đạo Phật không đòi hỏi phải xét lại để giữ cho nó “cập nhật” với những khám phá gần đây của khoa học. Đạo Phật cũng không nhất thiết phải nhượng bộ những quan điểm của nó trước tinh thần khoa học vì, có thể nói, đạo Phật đã bao gồm khoa học cũng như vượt qua cả khoa học. Đạo Phật là chiếc cầu nối giữa những tư tưởng tôn giáo và khoa học bằng cách khích lệ con người khám phá những tiềm năng ngủ ngầm trong chính bản thân và môi trường chung quanh họ. Đạo Phật là muôn thuở!

BẠN PHẢI CÓ TINH THẦN TRÁCH NHIỆM

Trưởng Lão. Dr.K. Sri Dhammananda

Có thể bạn sẽ nghĩ rằng những đau khổ của bạn là do một lời nguyên rủa dòng tộc truyền từ đời này sang đời khác mà ra. Hoặc có lẽ những bất hạnh ấy là do tội lỗi tổ tiên xưa kia đã phạm và bây giờ đội mồ về để hành hạ bạn. Hay cũng có thể cái khổ của bạn là do Thượng Đế, hoặc Quỷ sứ tạo ra.

Thế nhưng, nếu bạn bình tâm suy xét, dù chỉ một lát thôi, thì có thể bạn lại thấy rằng nguyên nhân thực sự thuộc trách nhiệm của chính bạn! Vâng, chính bạn ! Bạn đã gây ra thất bại của bạn, bạn đã gây ra sự khổ đau, và bất hạnh của bạn. Nhưng do ‘bản chất con người’, bạn có thể nói, thay vì tự thấy mình phải có trách nhiệm đối với chúng, thì đổ thừa cho người khác chẳng phải không tiện hơn sao?

Thường thì khi một người bị buộc phải thấy những yếu kém của mình, họ sẽ tìm cách tránh né nó và sẵn sàng chấp nhận sự tự dối mình. Họ sẽ vắt óc để tìm một lời bào chữa, thậm chí một lời bào chữa kém thuyết phục nhất cũng được, để biện minh cho hành động của mình. Cũng có khi họ thành công khi làm điều này. Đôi khi họ rất thành công trong việc đánh lừa người khác đến độ ngay cả họ cũng bị lừa bởi chính cái bóng ma do tâm họ tạo nữa.

Một người có thể lừa được một số người trong một thời gian nào đó, chứ không lừa hết được mọi người trong mọi lúc. “*Người ngu*”, theo Đức Phật, “*không biết mình ngu là người ngu thực sự. Và người ngu biết mình ngu thì ít ra cũng là người trí đến mức đó.*”

Nếu như bạn đã phạm một lầm lỗi, hãy thừa nhận nó. Tất nhiên bạn cần phải can đảm để nhìn nhận rằng mình đã không cưỡng lại được lỗi lầm ấy và tự thú tội cho dù điều đó có thể khó chịu đến như thế nào. Bạn cũng cần phải có trí tuệ để thấy ra những sai lầm của mình.

Đức Phật nói: “*Để thay thấy lỗi của người khác; còn thấy lỗi của chính mình quả thực là điều khó.*” Bạn không nên lẫn tránh tinh thần trách nhiệm cá nhân đối với những hành động của bạn bằng cách đổ thừa hoàn cảnh. Trong những lúc khó khăn và những lúc phải cố gắng, thay vì biểu lộ một khuôn mặt khó chịu hãy thực hiện công việc một cách vui vẻ. Nếu cần thiết phải thay đổi, hãy can đảm thay đổi; phải có đủ điềm tĩnh để chấp nhận những gì bạn không thể thay đổi, và nhất là phải có đủ trí tuệ để biết sự khác nhau trong những trường hợp như vậy.

Đừng nghĩ rằng bạn không được may mắn, hay là nạn nhân của một số phận bất hạnh. Hãy đối diện với những khuyết điểm của bạn. Bạn phải nhận ra rằng tâm bạn đã tạo ra những điều kiện làm phát sinh những khổ não và khó khăn bạn đang nếm trải. Chỉ sau khi bạn đã thực sự nhận ra điều này và không chấp nhận tự đánh lừa mình như trước, bạn mới có thể bắt đầu tạo ra những điều kiện cần thiết cho hạnh phúc của bạn phát sinh.

Nguyên Nhân Những khổ Não Của Bạn

Theo Đức Phật, con người tạo ra vận mệnh của họ. Họ không nên đổ thừa cho người khác về những khổ não của mình vì chỉ một mình họ phải chịu trách nhiệm cho cuộc đời họ – hoặc tốt hơn, hoặc xấu hơn.

Con người tạo ra mọi việc – mọi ưu sầu và bất hạnh cũng như mọi hạnh phúc và thành công của họ. Tất nhiên, những người khác có thể tác động một ảnh hưởng nào đó trên cuộc đời của họ, song chính họ mới là người thực sự tạo tác nghiệp (Kamma) của mình (qua những phản ứng có chủ tâm của họ). Do đó họ phải chịu trách nhiệm cho những hậu quả của nghiệp. Nhìn trong ánh sáng này, không có con người hay chư thiên nào có thể hướng dẫn hoặc điều khiển sự chứng đắc giải thoát cuối cùng – hay suy đồi của một người. Hành động với một tấm lòng từ ái và tâm trí thanh tịnh, mọi lời nói và việc làm của họ trở nên

thanh tịnh. Tuy nhiên, hành động với một tâm trí ô nhiễm, họ tiếp tục tạo tác những ác nghiệp vốn sẽ uốn nắn nhân cách và số phận của họ trong tương lai.

Bạn có thể là một người tốt và vô hại, song bạn vẫn bị người khác khiển trách. Bạn vẫn phải chịu một phần lao đao và thất vọng cho dù bạn đã giúp đỡ mọi người mà không nghĩ gì đến bản thân mình. Lúc đó bạn có thể hỏi, “Nếu nhân nào quả nấy, tốt sanh tốt, xấu sanh xấu, tại sao tôi lại phải chịu khổ trong khi tôi hoàn toàn vô tội? Tại sao tôi phải chịu đựng quá nhiều lao đao và thất vọng? Tại sao tôi lại bị khiển trách bất chấp những việc làm tốt của tôi?”

Câu trả lời chỉ đơn giản là: Bạn không biết rằng bạn đang phải đương đầu với một nghiệp xấu tới thời chín mùi của bạn. Nếu cứ tiếp tục làm những công việc tốt, chẳng bao lâu bạn sẽ thoát khỏi những điều phiền muộn này. Bạn đã tạo tác những nghiệp xấu và chỉ có bạn mới có thể vượt qua chúng bằng cách hiểu rõ bản chất của nghiệp – Kamma – như Đức Phật đã dạy.

Những phiền muộn và khó khăn của bạn thực sự do bạn tự gieo. Chúng phát sinh từ những hành động có gốc ở tham, sân, và si. Thực vậy, khổ đau là giá phải trả cho lòng tham sống và hưởng thụ các dục lạc.

Cái giá tìm đến như những đau đớn thể xác và sâu khổ tinh thần là cái giá nặng nề phải trả. Nó cũng giống như trả tiền thuê nhà hay các loại thuế má liên quan đến nhà đất vậy. “Tiền thuê nhà” là sự đau đớn thể xác và sâu khổ tinh thần bạn phải chịu, trong khi “căn nhà” là thân của bạn qua đó bạn kinh nghiệm những dục lạc của các giác quan. Bạn phải trả giá cho sự hưởng thụ, đáng tiếc, không có gì thực sự miễn phí cả.

Bao lâu bạn còn bị tóm chặt trong gọng kìm của tham ái, bạn còn phải nếm trải đau đớn và sâu khổ. Tuy nhiên, nếu bạn muốn giảm hay diệt hẳn cái đau ấy, bạn sẽ phải chế ngự, và thậm chí

phải từ bỏ, lòng tham đắm của bạn đối với các dục lạc. Bạn phải đương đầu với một sự chọn lựa: nếu thọ hưởng dục lạc bạn phải chuẩn bị để ném mùi khổ đau, hoặc nếu từ bỏ tham ái bạn sẽ được vui thú trong hạnh phúc tinh thần. Về điều này, không có nước đôi.

Ai Phải Chịu Trách Nhiệm?

Người xưa có một câu nói như thế này: *“Kẻ thiếu học luôn trách người; kẻ học thức nửa mùa tự trách mình, và người trí chẳng trách ai cả.”* Bạn phải học cách đương đầu và giải quyết những vấn đề của bạn giống như người trí trong câu trích dẫn trên. Đừng cố gắng tìm một người đưa đầu chịu tội thuận tiện nào đó để đổ hết làm lỗi của bạn lên đầu người ta, như bao người thường làm. Nhiều người thấy việc tìm người đưa đầu chịu tội dễ dàng đến mức họ không còn thấy những làm lỗi của họ đang nhìn chăm chăm vào họ nữa.

“Được rồi,” bạn có thể nói, “Tôi sẽ không đổ lỗi cho ai cả. Tôi chỉ tự trách mình thôi.” Không được, bạn cũng không cần phải tự trách mình. Chỉ tay vào mặt người khác hay vào chính mình đều là biểu hiện của tiêu cực và sẽ không đem bạn tới gần giải pháp cho vấn đề hơn. Bỏ qua một bên việc tìm lỗi. Thay vào đó bạn phải có can đảm và sự hiểu biết. Trau dồi một tâm trạng tích cực sẽ giúp bạn giải quyết được rất nhiều vấn đề của bạn, đồng thời cũng biến thế gian này thành một nơi đáng sống hơn cho mọi người.

Nếu như bạn có thể tránh việc đổ lỗi, cho bản thân bạn và cho người khác, lúc đó bạn bắt đầu nhận ra rằng bạn là một với thế gian. Bạn là một phần thiết yếu trong toàn thể và không thể tách rời khỏi thế gian. Do đó, nếu bạn tốt thế gian sẽ tốt, và nếu bạn xấu thế gian sẽ xấu. Bạn sẽ không cố gắng trốn thoát những vấn đề của bạn bằng cách đổ thừa thế gian, bằng cách nói rằng chỉ có thế gian sai còn bạn là đúng.

Khi bạn bắt đầu thấy mọi vật đúng như chúng là chứ không như chúng dường như là, bạn sẽ hiểu rằng thực sự không có “người” để đổ lỗi. Và tuy vậy, trong nghĩa cùng tột, vẫn phải dùng đến trí tuệ để thấy rõ là bạn phải chịu trách nhiệm cho mọi vấn đề.

Những Cách Để Giảm Bớt Phiền Muộn

Từ phần này trở đi bạn có thể tìm được một số lời khuyên hữu ích để làm thế nào vượt qua những khó khăn của bạn, đồng thời tìm được sự hoà hợp, bình an và hạnh phúc cho chính mình và cho mọi người.

Đối Diện Với Những Vấn Đề Của Bạn:

Bất cứ khi nào có những khó khăn và vấn đề nảy sinh, bạn nên cố gắng hiểu chúng đúng theo bản chất của hiện hữu. Bạn không thể trông đợi mọi việc lúc nào cũng hoàn hảo, những điều kiện lúc nào cũng thích hợp, và lúc nào những kế hoạch của bạn cũng diễn ra một cách trơn tru, suôn sẻ; ngược lại đây chỉ là những điều bạn khao khát. Sự thực cho thấy là, bạn càng mong muốn cho mọi việc lúc nào cũng trong tình trạng bất biến, tâm đắc và hoàn hảo, thì nỗi thất vọng của bạn sẽ càng lớn khi chúng xảy ra ngược lại. Giống như sự tròn và khuyết của mặt trăng, vạn vật thay đổi, và thường không theo hướng mong muốn.

Tình trạng thay đổi của vận mệnh, của hoàn cảnh và của những trạng thái tâm này tượng trưng cho những điều kiện thế gian. (Đọc thêm về những điều kiện này trong “Những Sự Thực Của Cuộc Đời” của Trưởng Lão Nārāda.) Đức Phật đã nói về tám điều kiện thế gian (tám pháp thế gian hay bát phong) gây đau khổ cho mọi phàm nhân: được và mất, vinh và nhục, khen và chê, hạnh phúc và khổ đau. Bản chất của thế gian vốn vậy, con người không thể trông đợi lúc nào cũng gặp được những điều kiện tốt đẹp như ý mình mong muốn.

Khi những điều kiện không được thuận lợi, suốt thời kỳ này bạn có thể cảm thấy như mình đã đi đến bước đường cùng, và cả thế

gian đường như chông lại bạn. Nhưng trước khi để cho mọi việc quanh bạn sụp đổ, hãy so sánh mức độ đau khổ bạn chịu đựng với khổ đau mà những người bất hạnh hơn bạn phải nếm trải xem. Nếu bạn thất vọng khi bị mất ví tiền vào tay một kẻ móc túi, hãy nghĩ đến cái khổ, mà những người mất nhà mất cửa và toàn bộ tài sản trong một cơn hỏa hoạn hay trong một trận lụt phải chịu đựng xem. Nếu bạn cảm thấy chán chường do không được sinh ra với một khuôn mặt xinh đẹp, hãy nghĩ đến rất nhiều người khác bị mù, điếc, câm, ngọng, dị tật, què quặt và chậm phát triển về mặt tinh thần bẩm sinh xem. So với những sầu khổ của người khác, sầu khổ của bạn chẳng nghĩa lý gì cả. Nói cách khác, nếu bạn thay đổi được thái độ nhận thức của bạn sao để biết tri ân những gì bạn đang có thay vì sầu khổ, bạn sẽ thấy mình hạnh phúc hơn những người khác.

Tục ngữ Trung Hoa có nói: *“Nếu bạn gặp một vấn đề lớn, hãy giảm nó xuống thành vấn đề nhỏ. Nếu bạn gặp một vấn đề nhỏ, hãy xem như không có vấn đề”*. Khi những vấn đề được thấy trong viễn cảnh thích hợp của chúng, bạn sẽ ngạc nhiên để nhận ra rằng bao nhiêu lo âu, phiền muộn của bạn bỗng tiêu tan. Bạn cũng có thể nhớ lại những kinh nghiệm trước đây của bạn về cách bạn đã vượt qua được những khó khăn mà mới đầu tưởng chừng như không thể nào vượt qua được. Nhờ làm như vậy, bạn sẽ không bị những vấn đề áp đảo, và có thể giải quyết được những vấn đề ấy với khả năng tinh thần và thể xác của bạn. Chỉ cần nghĩ rằng vấn đề bạn đang đương đầu không đến nỗi trầm trọng hơn những vấn đề có thể đã từng xảy ra, và rằng trước đây bạn từng gặp những vấn đề lớn lao hơn thế rồi. Từ đó bạn đối đầu trực tiếp với vấn đề và sử dụng tài năng tinh thần của bạn để vượt qua, giải quyết hay hoàn thành vấn đề ấy. Chắc chắn rất nhiều vấn đề của bạn sẽ tan biến như mây khói nếu bạn có quyết tâm như vậy. Cho dù những vấn đề đó rớt cuộc lại tệ hơn bạn

mong đợi, khi bạn vượt lên khỏi nó sự tự tin của bạn sẽ tăng thêm cùng với sự hiểu biết rằng bạn đã thực sự mạnh hơn bạn nghĩ trước đây.

Mọi người ai cũng phải đối diện với những vấn đề, mặc dù mỗi người sẽ phản ứng và thích nghi với chúng một cách khác nhau. Đưa ra một loạt những rắc rối tương tự, có số đối phó với chúng một cách nhẹ nhàng. Số khác mong đợi những vấn đề, xem chúng như những “thách thức” để có thể thúc đẩy họ biết vận dụng đầy đủ nghị lực và sức mạnh của thể chất. Trái lại, có số người suy sụp cả tinh thần hoặc bị áp đảo và bị những rắc rối ấy làm cho mất khả năng hoàn toàn. Những vấn đề luôn luôn có đó. Điểm mấu chốt của vấn đề không phải là làm thế nào để thoát khỏi mọi rắc rối mà là làm thế nào để bạn có thể giải quyết được chúng mà không tạo ra những vấn đề khác.

Trách Nhiệm Đối Với Sự Bình Yên Tâm Hồn:

Sự điềm tĩnh và bình yên trong tâm của một người có thể được kéo dài hay có thể tiêu tan tùy thuộc vào thái độ tinh thần của người ấy. Sự bình yên nội tại được duy trì bằng thái độ biết hạ mình và vứt bỏ ngã mạn. Nếu bạn cố chấp vào cái tôi không thực này và giữ một thái độ tiêu cực, thì kết quả sẽ không là gì khác ngoài cái tâm lúc nào cũng phiền muộn và bất ổn. Trong nỗ lực để thực hiện những mục tiêu ích kỷ và những sở thích hẹp hòi của bạn, bạn tự làm cho mình không thể chịu đựng được đối với những người khác và tự chuốc lấy họa vào thân. Ngược lại, dù những điều kiện bên ngoài có như thế nào, một người vẫn có thể sống an vui, hạnh phúc nhờ giữ được một tâm trí quân bình và một thái độ tích cực. Và trạng thái an vui đó chỉ mất đi khi nào họ để cho những điều kiện bên ngoài làm đảo lộn nó.

Chẳng hạn, chúng ta cứ cho là người nào đó vừa chỉ trích bạn hay công việc của bạn. Thông thường, trong một tình huống như vậy bạn sẽ cảm thấy như bị xúc phạm. Cái tôi của bạn có thể bị

tổn thương. Nhưng trước khi bạn để cho ý nghĩ như thế nảy sinh, hãy xem xét lời chỉ trích đó một cách khách quan. Nếu lời chỉ trích đó có căn cứ hẳn hoi và được đưa ra với ý định tốt, bạn nên chấp nhận lời chỉ trích đó với thiện chí đến mức liên sử dụng nó một cách xây dựng nhằm thăng tiến bản thân. Ngược lại, nếu lời chỉ trích đó là không công bằng, không có cơ sở và được đưa ra với ý đồ xấu xa, thì cũng không có người nào để bạn phải mất bình tĩnh và để trả đũa, chỉ việc phớt lờ lời chỉ trích ấy vì nó không đúng với sự thực và bạn cũng không bị bắt buộc phải chấp nhận nó.

Thái độ của bạn đối với mọi lời chỉ trích – dù xây dựng hay tiêu cực, cần phải như thế. Nếu bạn hành động với những động lực chân chính và những hành động của bạn được bậc trí khen ngợi, thì bạn không nên vì một lời ác độc làm cản trở việc thực hiện những thiện sự của bạn. Hãy tìm nguồn an ủi bằng cách sống thuận theo Pháp (Dhamma) vốn sẽ là sự che chở của bạn. Đức Phật dạy: *“Ai hại người vô hại, người trong sạch và vô tội, chính hành động ngu si ác độc đó sẽ dội lại họ, như bụi quăng ngược gió vậy.”* Và bạn sẽ không cảm thấy bị xúc phạm trừ phi bạn để cho những người khác thành công trong việc làm điều đó.

Ngoài ra, thái độ tinh thần của bạn đối với người khác có thể quyết định thái độ bạn sẽ được nhận trở lại. Nếu bạn thể hiện lòng thương yêu và nhân ái đối với người khác, bạn sẽ thấy lòng thương yêu và nhân ái đó trở lại với bạn. Nhưng nếu bạn lộ vẻ sân hận, thì phần thưởng của bạn sẽ chỉ là sân hận. Đừng bao giờ trông đợi nhận lại tình yêu thương cho tâm sân hận, lòng khoan dung cho tính ích kỷ, và sự đồng cảm cho thái độ vô tâm. Bạn phải có trách nhiệm tạo ra và thúc đẩy những mối quan hệ tốt đẹp đối với mọi người nhờ vậy sự bình yên thay vì phiền muộn sẽ thắng lướt.

Cao Hơn, Ngang Bằng và Thấp Hơn:

Bạn có thể tránh được những lo lắng và phiền muộn không cần thiết nếu bạn không so sánh mình với người khác. Hành động so sánh tự nó có thể không sai nếu nó khích lệ bạn trở nên hiểu biết hơn trong suy nghĩ và cao thượng hơn trong hành động. Nhưng, thường thì, so sánh mình với người khác là để thấy xem ai “cao hơn” dẫn đến thói tự phụ và lo lắng không cần thiết. Nếu bạn nghĩ bạn bằng người khác, bạn có thể trở nên tự mãn và đình đốn (không muốn vươn lên). Còn nếu bạn nghĩ mình thấp hơn người khác, bạn có thể trở nên tự ti, e dè và bất lực. Do đó, để tránh phải mang những tâm trạng tiêu cực như vậy, bạn không nên có những so sánh giữa mình với người.

Có lẽ sẽ hữu ích khi nhớ rằng cao, bằng, và thấp chỉ là những trạng thái tương đối vốn không ngừng thay đổi với thời gian, nơi chốn và trường hợp. Trong vòng luân lưu bất tận của luân hồi (saṃsāra), chúng ta đã từng cao hơn, ngang bằng, và thấp hơn nhau vào những thời điểm khác nhau. Một thời nào đó bạn đã từng là kẻ ăn mày, trong khi một thời khác bạn có thể là một nhà tỷ phú.

Không Hy Vọng, Bạn Sẽ Không Bao Giờ Thất Vọng:

Mọi người ai cũng nuôi hy vọng rằng một ngày nào đó những ước mơ của mình sẽ được thành tựu. Chính những hy vọng này đã dụ dỗ thuyết phục một người cố gắng vươn lên không nao núng khi đối diện với những khó khăn và thất bại để họ có thể đạt tới những đỉnh cao mơ ước. Niềm hy vọng sẽ thành tựu những giấc mơ trong một tương lai xa xôi nào đó này đã giữ cho họ yêu đời với thái độ lạc quan.

Tuy nhiên, khi một người vượt qua sự hy vọng đơn thuần và bắt đầu trông đợi những chuyện xảy ra theo ước muốn của mình, anh ta tất sẽ gặp những thất vọng. Anh ta làm tốt chỉ vì anh ta trông đợi một phần thưởng nào đó hoặc mong rằng có qua có lại

lẫn nhau. Và nếu phần thưởng đó không chịu xảy ra, anh ta trở nên vỡ mộng với việc làm điều tốt của mình.

Nếu bạn làm tốt, thì hãy làm điều đó vì muốn phục vụ đồng loại. Hạnh phúc phát sanh trong tâm bạn cùng với sự thực hiện công việc tự nó đã là một phần thưởng lớn. Để được hạnh phúc, bạn nên vượt qua ước muốn rằng những người khác phải biết ơn cho mỗi việc bạn làm.

Trong bất kỳ xã hội nào, biết ơn là một đức tính rất hiếm thấy. Đây là lý do vì sao bạn cần phải nhớ đến lòng tốt và sự giúp đỡ mà người khác đã làm cho bạn. Đức Phật xem biết ơn là một phúc lành cao thượng, một phẩm chất tích cực đáng phát triển.

Tuy nhiên nếu bạn đã tỏ lòng giúp đỡ người khác, cố gắng đừng trông đợi họ biết ơn để tránh thất vọng. Nếu bạn trông đợi, tức bạn đang phó mặc hạnh phúc của bạn trong tay người khác vốn có khuynh hướng hay quên. Nếu họ không biểu lộ sự biết ơn, hãy học cách chấp nhận “tính hay quên” ấy trong tinh thần đạo đức. Nếu họ nhớ đến lòng tốt của bạn, hãy xem đó như một món quà bổ sung vào cơ hội bạn đang phục vụ người khác. Nếu bạn làm được như vậy, thì dù cho những việc làm của bạn có được người khác nhớ hay không, bạn vẫn có thể sống an vui.

Khoan Dung, Nhẫn Nại, và Hiểu Biết:

Đôi khi những người sống cuộc sống bình yên và tốt đẹp than phiền rằng họ đã trở thành nạn nhân của những thủ đoạn và mưu mô của kẻ khác. Họ không gây rắc rối cho ai, song họ lại bị hại vô cớ.

Trong những trường hợp như vậy, những nạn nhân vô tội cần phải nhận ra và hiểu biết rằng thế gian này gồm rất nhiều hạng người với những đặc tính và cách cư xử khác nhau của họ – hạng người tốt và hạng người không tốt lắm, hạng người xấu và hạng người không xấu lắm. Do đó, bạn phải tự an ủi mình rằng bạn thuộc về hạng người “tốt”, trong khi những người thích

khuấy động sự bình yên của kẻ khác là hạng người xấu. Và trong một vài trường hợp, bạn phải chịu đựng những hành động sai trái của kẻ “xấu” đó.

Cũng giống như trường hợp của người lái xe có đạo đức, cẩn thận và người lái xe bất cẩn, liều lĩnh vậy. Người lái xe có đạo đức thận trọng từng chút một để tránh tai nạn. Tuy nhiên, đôi khi anh ta cũng gặp phải tai nạn không phải do lỗi của mình, mà do sự cầu thả của người lái xe bất cẩn và liều lĩnh. Như vậy, người tốt đôi lúc cũng phải chịu đựng vì có những người xấu giống như người lái xe xấu vừa kể.

Mặc dù nói như thế, song vẫn hữu ích để nhớ rằng những người lái xe đang hoảng thực sự vẫn có thể tránh gặp tai nạn nhờ họ biết hành động một cách thông minh trên đường đi và dự đoán chính xác hành vi của những người lái xe khác. Điều này không khác với cách tránh những vấn đề có khả năng xảy ra đối với những người ưa gây phiền phức và những người thích làm điều ác. Một cách rất hiển nhiên là làm sao tránh giao du với họ đến mức có thể, đặc biệt khi bạn không ở trong cái thế có thể chuyển hoá được cách sống của họ. Bạn không đủ sức mạnh để cưỡng lại việc có thể bị kéo vào vòng xoáy của oán hận và báo thù.

Nhưng nếu bạn có đủ sức mạnh để kháng lại được những ảnh hưởng ác của họ, bạn phải vận dụng mọi cố gắng để sửa đổi họ thay vì cô lập và bỏ mặc. Họ cũng là những con người bạn có thể đưa vào nếp sống đạo đức. Cách để khiến những người ác hoàn lương là thông qua việc thể hiện khéo léo lòng khoan dung, nhẫn nại và sự hiểu biết.

Sự hiểu biết sẽ là tấm chắn để bạn tự bảo vệ mình khỏi những mưu mô của kẻ ác, và lòng bi mẫn của bạn sẽ là ngọn lửa làm tan chảy mọi trái tim. Sở dĩ một người hay làm điều trái với đạo lý là vì họ si mê, không hiểu biết về chính mình, vì tham muốn có được hạnh phúc, và cách để có được hạnh phúc của họ. Nếu

sự tình là vậy, thì chính trong thời gian người ấy phạm những lầm lỗi bạn nên hành động cho thật phù hợp với sự giáo dục và tu tập của bạn. Chính trong thời gian thử thách này sức mạnh của nhân cách, trí tuệ, và lòng bi mẫn của bạn mới có dịp thể hiện ra. Khi những người khác làm điều sai trái với bạn, tức là họ đã cho bạn cơ hội để nhận ra được những phiền não và đức hạnh của bạn, với sự hiểu biết như vậy bạn có thể loại trừ được phiền não và củng cố thêm cho những đức hạnh của mình.

Khoan dung, nhẫn nại và sự hiểu biết – đây là những phẩm chất cao quý mà bạn cần thực hành trong những lúc mà người khác hành động vì sự si mê. Những phẩm chất này có thể giúp bạn vui nhẹ đi những ưu sầu, đau khổ, và gánh nặng của cuộc đời. Tất nhiên khi bạn thực hành những phẩm chất này, một số người có thể lợi dụng lòng tốt của bạn. Song nếu bạn hành động một cách sáng suốt, bạn sẽ không cảm thấy bị đe dọa, bởi vì những phẩm chất này có khả năng làm cho kẻ ác nhận ra những lỗi lầm của họ và có sức mạnh để chuyển hoá họ trở thành người biết làm điều tốt.

Tha Thứ và Quên

Trả thù người gây rắc rối, phiền muộn cho bạn sẽ chỉ tạo thêm nhiều vấn đề và khó khăn hơn cho mọi người. Trong khi suy tính cách trả thù, bạn đã kích hoạt ngọn lửa sân hận trong tim bạn và tiếp thêm nhiên liệu si mê cho nó bùng lên. Ngọn lửa này bùng lên lớn mạnh đến độ nó có thể thiêu rụi hết mọi thứ trên đường đi của nó, trước tiên là bạn và sau đó mới tới những người khác. Sân hận cũng giống như một liều thuốc độc bạn tự chích vào mạch máu của bạn, trước khi chích được nó vào kẻ thù. Nó cũng giống như mèm phân vào người khác: bạn làm bẩn tay mình trước, sau đó bạn mới làm nhơ người khác.

Khi một người để cho sân hận khuất phục, họ cũng chẳng khác với người làm ác, đối tượng của lòng hận thù của họ. Do chấp

nhận sân hận, họ từ bỏ sự tự-chế và sẽ không đến gần giải pháp cho vấn đề của mình hơn được. Họ trở thành người thua cuộc. Khi một người sân hận cố gắng kích động người khác nhưng lại nhận một nụ cười không quan tâm thay vào đó, họ thường bị cảm giác thất vọng đánh bại. Họ cảm thấy nản chí vì đã không thể hạ gục được người khác và làm cho họ nổi sân (như mình).

Đức Phật nói: *“Vui thay chúng ta sống, không hận giữa thù hận. Giữa những người thù hận, ta sống không sân hận.”* Bạn phải hành động sáng suốt như một người có học thức bằng cách không tỏ ra thù ghét hay đánh trả lại kẻ sinh sự. Bạn phải hiểu rằng vào lúc đó, người gây hấn có thể đã say máu với tham lam, sân hận, ganh tỵ, và vô minh. Anh ta không khác với những người đã từng say như vậy vào những lúc khác. Một sự hiểu biết như thế sẽ đến với bạn qua việc thực hành chánh niệm.

Khi một người thực hành chánh niệm, họ có một sự hiểu biết sâu sắc về những động lực thúc đẩy và tham muốn của họ (khi làm một việc gì), cũng như sẽ biết rõ những điểm yếu và chỗ mạnh của mình. Sự tự tri này giúp họ loại bỏ được những tư tưởng bất thiện và gia tăng những tư duy thiện. Khi họ hiểu biết rõ hơn về mình, họ nhận ra rằng những người khác cũng bị mắc vào một tình huống khó khăn tương tự. Họ thấy đồng loại của mình bị rập bẫy trong màng lưới của ảo tưởng, bị vô minh làm cho mù mắt, đang cố gắng một cách vô vọng để thoả mãn mọi tham muốn của mình. Do vô minh và tham muốn này thúc đẩy, họ thực hiện những hành động đem lại sự bất hạnh cho người khác và cho chính bản thân họ. Tuy nhiên, dù bị những hạn chế và nhược điểm này, những con người ấy vẫn có mọi tiềm năng để kinh nghiệm sự phát triển tâm linh. Nhận ra được điều này, người ấy mở lòng bi mẫn đối với tất cả chúng sinh, bao dung những vấn đề họ đã tạo ra, và học cách để tha thứ và quên.

Đức Phật dạy: *“Những người làm điều ác về bản chất không ác. Nhiều người làm điều ác chỉ vì si mê hay vô minh. Vì lẽ họ vô minh, nên chúng ta không chỉ trích hoặc nguyên rủa họ mãi mãi. Thay vào đó chúng ta cố gắng để sửa sai và giải thích cho họ hiểu những lỗi lầm họ đã làm.”* Sự hiểu biết và lòng bi mẫn mà Đức Phật dạy giúp người ta đối xử với người ác tựa như đối xử với một bệnh nhân đang đau khổ vì bệnh hoạn. Thay vì chỉ trích họ tại sao phải bị bệnh, bạn hãy cố gắng loại trừ nhân sanh bệnh của họ để họ có thể trở nên khoẻ mạnh và an vui. Bằng cách biểu lộ lòng từ ái và bi mẫn đối với một người, bạn cho họ cơ hội để nhận ra sự điên rồ của mình và từ bỏ thói quen xấu ấy. Lòng bi mẫn và từ ái có sức mạnh chuyển hoá một người ưa quấy rối thành một người hảo tâm, và biến những kẻ thù thành bằng hữu. Đức Phật đã có lần nói: *“Hận thù không diệt được hận thù. Chỉ có từ bi mới diệt được hận thù. Đây là quy luật vĩnh hằng.”*

Nếu một người cứ tiếp tục làm điều sai trái đối với bạn, cho dù thế nào chẳng nữa, phần mình bạn vẫn nên giúp đỡ họ sửa đổi vào mỗi lần như vậy. Cố gắng noi theo tấm gương cao quý mà Đức Phật, người luôn luôn lấy điều thiện đáp lại điều ác, đã đặt ra. Đức Phật nói: *“Điều ác càng đến nhiều với ta, ta càng biểu lộ điều thiện nhiều hơn.”* Có số người nghĩ rằng lấy lòng tốt đáp trả điều ác là không thực tiễn. Thực sự ra do lấy ác trả ác họ đã làm cho sự nguy hiểm của tình huống trở nên trầm trọng thêm. Vì thế, bạn nên cố gắng lấy thiện báo ác.

Khi chúng ta nói *“lấy thiện báo ác, lấy ân báo oán”* chúng ta không nhất thiết muốn nói điều này theo nghĩa thể chất. Đúng hơn, chúng ta chú trọng phát triển một trạng thái tâm từ ái đối với tất cả chúng sanh cư ngụ trên thế gian này. Cố gắng phát triển những tư duy từ ái sao để bạn luôn luôn nghĩ tốt về họ, cho dù họ có làm tổn thương đến bạn nhiều bao nhiêu. Có thể vào

lúc này bạn thấy rằng đây là điều rất khó thực hiện, song bằng vào việc không lấy ác trả ác, bạn vẫn giúp đỡ rất lớn cho bản thân bạn và cho mọi người .