

Những Vấn Đề Của Con Người

Mục Lục & Lời Nói Đầu

Dr. K.Sri Dhammananda

Mục Lục

LỜI NÓI ĐẦU

PHẦN I. Những Vấn Đề, Bản Chất Và Nguyên Nhân Của Vấn Đề

- Nguyên Nhân Những Vấn Đề Của Chúng Ta Là Gì?
- Một Số Những Vấn Đề Của Chúng Ta Là Tự Nhiên
- Con Người Có Lòng Tham Muốn Nhiều Hơn (Các Chúng Sanh Khác)
- Ảo Tưởng Của Chúng Ta Cũng Tạo Ra Những Vấn Đề
- Chúng Ta Phải Biết Mức Độ Những Vấn Đề Của Mình
- Chúng Ta Tạo Ra Thiên Đường Và Địa Ngục Cho Chính Chúng Ta
- Cuộc Đời Không Bao Giờ Hết Khổ
- Thế Gian Là Một Bãi Chiến Trường
- Con Người Phải Có Trách Nhiệm
- Những Nhược Điểm Của Con Người
- Chúng Ta Đang Trả Giá Như Thế Nào?
- Cuộc Chiến Thất Bại
- Những Lợi Ích Của Sự Tri Túc
- Bản Chất Của Tâm
- Hãy Sống Một Cách Bình Thường Và Vui Vẻ
- Dục Lạc Và Hạnh Phúc
- Những Điều Phi Lý
- Những Vấn Đề Trong Thời Hiện Đại
- Những Vấn Đề Ở Mức Cá Nhân
- Căng Thẳng (Stress) Là Một Chứng Bệnh Của Nền Văn Minh
- Đương Đầu Với Căng Thẳng

PHẦN II. Vai Trò Của Tôn Giáo

- Tôn Giáo Có Thể Giải Quyết Những Vấn Đề Của Chúng Ta?
- Đạo Phật Đòi Hỏi Những Gì Nơi Con Người?
- Có Sự Khởi Đầu Của Thế Gian Không?
- Xung Đột Tôn Giáo
- Kiếp Sống Của Con Người Rất Có Giá Trị
- Bản Chất Của Hiện Hữu
- Quá Trình Bí Ẩn Của Sự Sống
- Những Bấp Bênh Trong Cuộc Sống
- Được Và Mất
- Danh Thơm Và Tiếng Xấu
- Khen Và chê
- Hạnh Phúc Và Khổ Đau
- Giá Trị Của Con Người
- Bản Chất Của Sự Sống
- Sự Đam Mê Khoái Lạc Và Môi Trường
- Những Giá Trị Tinh Thần
- Bất Toại Nguyện
- Sự Bất Tử Sau Khi Chết
- Tại Sao Lại Sợ Già Từ Cuộc Đời này?
- Những Nguyên Tắc Tôn Giáo Là Quan Trọng

PHẦN III. Bản Ngã Và Gia Đình

- Tại Sao Không Có Quan Hệ Tốt Với Những Người Trong Gia Đình?
- Những Vấn Đề Ở Mức Gia Đình
- Ly Dị
- Phá Thai
- Ngược Đãi Trẻ Em
- Những Vấn Đề Ở Mức Xã Hội
- Sự Kích Thích Quần Chúng
- Nhẫn Nại Và Khoan Dung
- Hãy Cố Gắng Sống Tốt Một Cách Trí Tuệ

- Sự Nguy Hiểm Của Người Trí Không Tu Tập
- Sợ Hãi Và Lo Lắng
- Kiểm Soát Tâm
- Sống Theo Tự Nhiên
- Hạnh Phúc Và Khuynh Hướng Vật Chất
- Tự Điều Chỉnh Mình
- Lấy Ân Báo Oán
- Không Thành Kiến
- Đời Sống Hôn Nhân
- Thời Gian Sẽ Chữa Lành Những Vết Thương
- Một Bầu Không Khí Lành Mạnh
- Kiến Thức Và Trí Tuệ
- Giáo Dục Hiện Đại
- Làm Thế Nào Để Đương Đầu Với Những Vấn Đề Của Chúng Ta

PHẦN IV. Con Người Và Xã Hội

- Vị Trí Vô Song Của Con Người
- Sống Hòa Hợp Với Mọi Người
- Hãy Để Những Người Khác Được Quyền Có Những Quan Niệm Khác
- Hãy Lo Việc Của Mình
- Chúng Ta Đều Là Con Người
- Không Phải Tất Cả Đều Tốt Như Nhau
- Sự Phân Loại Con Người
- Phong Tục Tập Quán
- Sự Phân Biệt Đối Xử Đối Với Nữ Giới
- Không Trách Người
- Tính Ưu Việt Của Con Người
- Bản Chất Của Con Người
- Trách Nhiệm Của Cha Mẹ
- Con Người Và Mật Ngọt Cuộc Đời

PHẦN V. Thái Độ Đúng Đắn

- Mối Đe Dọa Của Việc Lạm Dụng Ma Túy Và Nghiện Rượu

của con người là không tự thấy ra chính mình. Đã không thấy mà vẫn muốn giải quyết cho êm xuôi, muốn đặc kỳ sở nguyện thì quả là chuyện dã tràng xe cát.

Người nọ được tặng cho một cung điện nguy nga tráng lệ nhưng lại bị bịt kín đôi mắt. Anh ta loay hoay, quờ quạng trong bóng tối, chẳng thấy được gì, nên chỉ cần đi một vài bước là va chạm hay vấp ngã. Để tránh tiếp tục bị u đầu, sút trán, anh ta quyết định ngồi yên một chỗ. Quả thật được an toàn vô sự. Tưởng đã yên, nhưng chẳng bao lâu những nhu cầu bên trong như đói, khát, vệ sinh, v.v... buộc anh phải đứng lên, đi lại, mà đã đi lại thì không khỏi va chạm, vấp ngã. Lần này anh nghĩ ra được một giải pháp, dẹp bỏ bất cứ vật gì cản trở bước chân. Thế là mọi thứ trong cung điện đều bị dẹp qua một bên nên lưu thông không còn vướng víu nữa. Mục đích của anh là đi tìm cơm ăn, nước uống, chỗ tắm, chỗ nằm,... nhưng tệ hại thay, anh đã dẹp bỏ hết rồi bây giờ chẳng còn gì nữa! Anh nghĩ rằng chung quy chỉ tại ở trong tòa cung điện này mà khổ, vậy tốt hơn phải thoát ra ngoài. Lần mò mãi, anh cũng ra khỏi ngôi nhà. Mới vừa thở phào giải thoát, anh lại đụng phải một gốc cây đau điếng. Vội tránh qua bên phải, anh vấp vào một tảng đá suýt nữa gãy chân. Bò qua bên trái, anh lại rơi vào ao nước, may mà không sâu lắm nên khỏi bị chìm. Thì ra cuộc đời này đâu đâu cũng chỉ là khổ đau bất hạnh! Thôi, chết đi là hết! Vừa thở dài, anh vừa suy nghĩ. Vớ được một cục đá, anh toan đập đầu tự tử! May có người đi qua trông thấy, ngăn lại và hỏi han có sự. Anh thuật lại đầu đuôi nỗi khổ của mình.. Khách ngạc nhiên hỏi: ***“Ủa, sao anh không chịu mở tấm khăn bịt mắt ra?!”***

Thực vậy, cuộc đời chẳng có vấn đề gì cả, chỉ tại không thấy biết trung thực mà con người tự gây nên những vấn đề cho mình và cuộc đời. Đừng nói cuộc đời là biển khổ, mà chính chúng ta đã tạo ra biển khổ cuộc đời.

Xin giới thiệu cuốn sách **“Những Vấn Đề Của Con Người”** do đại đức **Pháp Thông** dịch để xem Ngài tác giả **Dr.**

K.Sri Dhammananda muốn nhắn nhủ chúng ta điều gì về cuộc sống đầy khổ đau mà cũng đầy ý nghĩa này.

Bửu

Long,

ngày

08/05/2008

Tỳ Khuru Viên Minh

PHẦN I

Những Vấn Đề, Bản Chất Và Nguyên Nhân Của Vấn Đề

Nguyên Nhân Những Vấn Đề của Chúng Ta là gì?

Con người sinh ra mà không phải đối đầu với những vấn đề trong cuộc đời là điều không thể có. Chính do không hiểu biết về nguyên nhân của những vấn đề mà chúng ta bị vướng mắc vào đủ mọi thứ rắc rối từ lúc sinh ra cho đến lúc tàn hơi thở. Đức Phật khuyên chúng ta nếu muốn vượt qua những vấn đề thì cần phải hiểu bản chất và nguồn gốc của nó.

Đức Phật cũng khuyên chúng ta nên suy gẫm đến mục đích cuộc hiện hữu của chúng ta và cố gắng để khám phá xem vì sao chúng ta phải đương đầu với quá nhiều vấn đề như vậy. Thực tế thì không có những vấn đề trong thế gian này nhưng do làm lẫn cái “**không thực cho là thực**” hay do đem vào tâm những việc xảy ra tự nhiên một cách trầm trọng chúng ta đã tạo ra vô số vấn đề cho mọi người và cho chính bản thân chúng ta bởi vì chúng ta chưa hề nghĩ rằng đa phần những sự kiện tự nhiên ấy là tự nhiên chứ không phải vì chúng ta.

Nếu chúng ta có thể hiểu được nguyên nhân của những vấn đề thì không có lý do gì để chúng ta phải chịu đựng sự sợ hãi, lo lắng và bất an không đáng như vậy. Mọi người ai cũng muốn sống một cuộc sống bình yên và hạnh phúc nhưng có bao người trong chúng ta thực sự có thể nói rằng chúng ta đang sống bình yên trong cuộc đời của mình? Chúng ta muốn làm mọi thứ và bằng mọi cách khả dĩ để mong có được một vài khoảnh khắc hạnh phúc, song không hiểu vì sao bất cứ chút hạnh phúc nào chúng ta có được đều qua đi rất nhanh, chẳng bao giờ kéo dài cả. Tuy nhiên hạnh phúc trường cửu vẫn là điều khả dĩ ngay cả trong kiếp sống này nếu chúng ta có thể nắm vững bí quyết làm thế nào để đạt được nó. Do chúng ta không hiểu biết bản chất và

nguyên nhân khổ đau của chúng ta, chúng ta thường tạo ra những vấn đề mới trong lúc đang cố gắng để giải quyết những vấn đề hiện hữu, giống như con sư tử bị rơi ren thêm trong tấm lưới khi nó cố vùng vẫy để thoát ra vậy.

Nếu vấn đề mới là một vấn đề nhỏ hơn, chúng ta hãy cố gắng chịu đựng nó với hết khả năng của mình và làm những gì chúng ta có thể làm để bớt đi khổ đau. Chẳng hạn, khi chúng ta bị loét dạ dày và đau đớn khủng khiếp, chúng ta đi khám bác sĩ. Nếu bác sĩ nói chúng ta phải trải qua một ca phẫu thuật, tất nhiên chúng ta sẽ chấp nhận việc chúng ta phải chịu đựng đau đớn nhiều hơn khi bị mổ. Vì rằng chúng ta biết không còn giải pháp nào khác, nên chúng ta quyết định để đổi diện với vấn đề mới của việc mổ xẻ để loại trừ vấn đề hiện tại.

Do nghĩ rằng chúng ta cuối cùng sẽ loại trừ được cái đau nên chúng ta quyết tâm chịu đựng sự đau đớn và khó chịu ấy trong khi mổ. Theo cách tương tự, chúng ta phải sẵn lòng chịu đựng một vài vấn đề hay chịu đựng sự đau đớn để vượt qua những vấn đề lớn đang có. Đó là lí do vì sao đôi lúc chúng ta phải đương đầu với sự đau đớn một cách vui vẻ.

Chúng ta không thể vượt qua vấn đề đang có mà không phải đương đầu với một vấn đề khác hay không phải hy sinh một cái gì đó về vật chất hay tinh thần. Không thể nào giải quyết những vấn đề của mình bằng thái độ ngoan cố, bướng bỉnh được, đó là lí do vì sao chúng ta thường tìm sự thoả hiệp và chấp nhận một chính sách nhân nhượng để ổn định nhiều vấn đề của chúng ta. Nhân nại và khoan dung có thể giúp chúng ta tránh được rất nhiều vấn đề. Nếu chúng ta biết hạ bớt cái tôi ích kỷ của chúng ta lại, chúng ta sẽ có cơ may tránh khỏi những xung đột, va chạm, thù hận và bạo lực.

Đức Phật đã giới thiệu một phương pháp rất ý nghĩa và thực tiễn để giải quyết những vấn đề của chúng ta. Tất nhiên ngài không đề nghị một phương pháp chỉ có tính cách chấp vá vấn đề chỗ này một ít chỗ kia một ít để làm cho chúng ta cảm thấy an vui trong hiện tại thôi. Nói đúng hơn, ngài dạy cho chúng ta một

cách thức để chọc thủng vào căn nguyên của vấn đề và phát hiện ra nguyên nhân chính của nó.

Phương pháp của ngài thậm chí cũng không phải để giảm triệu chứng của vấn đề như cách một số các bác sĩ làm khi họ chỉ chữa triệu chứng của bệnh mà không chữa trị chính căn bệnh. Chẳng hạn khi chúng ta mắc một chứng bệnh đau đầu nghiêm trọng, chúng ta sẽ uống mấy viên thuốc giảm đau và uống xong chúng ta cảm thấy đỡ đau hơn trong một lát nhưng đó không phải là cách chữa hoàn hảo vì cơn đau có thể sẽ quay trở lại. Như vậy thuốc men chỉ giúp chúng ta giảm đau tạm thời chứ không dứt trừ được nguyên nhân của chính cái đau.

Cứ cho là chúng ta có một vết thương rất đau trên người đi. Sau khi uống nhiều loại thuốc có thể chúng ta đã chữa được nó, và khi có người hỏi chúng ta cảm thấy thế nào rồi, chúng ta nói chúng ta đã khá hơn rất nhiều. Nhưng ‘khá hơn’ là một từ tương đối. Ở đây nó có nghĩa rằng hiện thời không còn đau nữa. Đối với mọi việc trên đời này khi chúng ta nói chúng ta cảm thấy tốt hay khá thì chúng ta chỉ muốn nói cho người khác biết rằng hiện thời không có vấn đề gì cả. Đó là lí do vì sao khi ai hỏi, ‘Anh có khoẻ không?’ chúng ta nói ‘Ồ, tôi khoẻ’. Tuy nhiên tất cả chúng ta đều biết là chúng ta không nói điều đó theo nghĩa tuyệt đối. Chúng ta biết rất rõ là bất cứ lúc nào chúng ta cũng có thể bị khốn khổ bởi cũng cái loại đau ấy hay bởi một loại đau khác hoàn toàn mới. Thân thể tự nó tạo ra muôn vàn vấn đề. Suốt cuộc đời mình chúng ta cố gắng chăm sóc cho tám thân này đến độ lo là cả những bốn phận quan trọng của chúng ta. Song chúng ta càng chăm sóc nó nhiều chừng nào, những vấn đề mới càng quấy rầy chúng ta nhiều chừng đó. Có thể nói đó là một trận chiến bất tận.

Có lần Đức Phật tuyên bố rằng mọi khổ đau của chúng ta là do vướng mắc trong mớ bong bóng của những vấn đề thế gian mà ra. Nhờ thấy rõ bản chất thực của cuộc đời mà một người tu tập giới (sīla). Giới hay sīla có nghĩa là khép mình vào kỷ luật, theo một hình thức đạo đức nào đó. Một người có trí và siêng năng sẽ

biết cách làm thế nào để lần ra căn nguyên của các vấn đề và ít ra cũng vượt qua được một số trong đó.

Ở đây lời khuyên của Đức Phật đưa ra cho chúng ta là hãy sống thiện, chuyên cần và hành động một cách hiểu biết nếu chúng ta muốn giải quyết những vấn đề của chúng ta. Không có phương pháp thực hành nào khác để có được một giải pháp cuối cùng cho những vấn đề của chúng ta. Khi gặp những rắc rối chúng ta thường đi đến những người khác để xin lời khuyên của họ. Có thể những người này sẽ đề nghị chúng ta đi đến một ngôi đền hay một nơi thờ cúng nào đó để cầu nguyện các vị thần. Tuy nhiên đây không phải là cách giải quyết của Đức Phật. Ngài khuyên chúng ta hãy tiếp cận trực tiếp những vấn đề bằng cách phân tích chúng và phát hiện xem chúng xuất phát từ đâu. Chúng ta thường có khuynh hướng đổ lỗi cho những người khác. Nếu chúng ta thành thật với chính mình chúng ta có thể tự mình lần ra nguồn gốc của vấn đề được. Hãy nhớ câu nói rằng khi chúng ta chỉ một ngón tay vào người khác, thì ba ngón kia cũng đang chỉ ngược lại chúng ta. Trong hành động tốt nào cũng có ít kết quả xấu. Ngược lại trong hành động xấu nào cũng có vài kết quả tốt. *‘Không có cầu vồng nào không có mây và bão.’* Rắc rối với chúng ta ở đây là khi chúng ta gặp phải một vấn đề, chúng ta thường bị đau khổ nhiều hơn do tạo ra những kẻ thù và hoài nghi tưởng tượng. Thậm chí chúng ta đi tìm lời khuyên từ những người khác để mong loại trừ vấn đề. Nhưng chúng ta không suy xét để thấy rằng lời khuyên mà chúng ta có được từ người khác có khi dựa trên những tín ngưỡng dị đoan của họ hay trên sự tưởng tượng hoặc hiểu biết sai lạc của họ về vấn đề. Điều này đặc biệt đúng khi chúng ta nhìn xem người ta chạy đôn chạy đáo đi tìm những người thầy bói hoặc ông đồng bà cốt để giải quyết những vấn đề của họ như thế nào.

Chẳng hạn khi người ta phàn nàn về việc làm ăn thất bại hoặc bị xui xẻo, họ cố gắng sử dụng ma lực hay phép thuật để có được sự may mắn và thành công. Đức Phật khuyên chúng ta nên vượt qua vấn đề theo những cách hợp lý và mở rộng sự hiểu biết của

chúng ta chứ đừng dựa vào sự mê tín, đồng thời phải vận dụng hết nỗ lực cũng như kiến thức của mình chứ đừng phí thời gian và tiền bạc vào những pháp hành vô nghĩa.

Nhiều người dường như rất thích nghe theo những ai tuyên bố rằng họ có phép thuật, thần thông và khả năng chữa bệnh. Có khi họ phải trả những số tiền rất lớn cho những người này để đem lại cho họ vận may và sự thành công. Dĩ nhiên, cuối cùng thì họ cũng phát hiện ra rằng họ đã bị đánh lừa vì đâu phải dễ dễ có được vận may hời như vậy. Và do không đạt được những gì họ mong muốn, họ lại đeo mang vào người nhiều vấn đề thêm nữa. Thực ra, chúng ta không thể hiểu nguyên nhân sanh ra rất nhiều vấn đề của chúng ta là vì cách suy nghĩ của chúng ta thường dựa trên vô minh vốn là căn nguyên của trí tưởng tượng và ảo tưởng.

Chúng ta cũng không cho phép bản thân mình phát triển lối sống xuyên qua sự hiểu biết đúng đắn. Về nhiều phương diện tôn giáo có thể giúp chúng ta phát triển sự hiểu biết đó bởi vì tôn giáo, nhất là Phật giáo, giải thích rất rõ bản chất của con người và làm thế nào để đương đầu với những vấn đề. Tuy nhiên nhiều người nghĩ rằng tôn giáo có ra chỉ để cho chúng ta cầu nguyện hoặc để thực hiện một số nghi lễ nào đó mà thôi. Nếu chúng ta cứ duy trì một thái độ ngây thơ như vậy, làm thế nào chúng ta có thể mở mang kiến thức của chúng ta để hiểu mọi sự đúng theo viễn cảnh thích hợp của chúng được? Chúng ta không nhận ra giá trị của tôn giáo là để giúp chúng ta có được hạnh phúc. Ngày nay chúng ta đã sắp xếp cuộc sống trần tục của chúng ta theo cách mà chúng ta không còn thời gian đâu dành cho việc tu tập tinh thần để tìm sự bình yên nội tại. Kết quả là, mặc dù chúng ta có thể dư đủ để thoả mãn những nhu cầu vật chất song chúng ta chưa bao giờ thoả mãn và lúc nào chúng ta cũng nghĩ cách làm sao để có tiền nhiều hơn, làm thế nào để có nhiều thú vui nhục dục hơn ngay cả với giá sinh mạng của người khác. Thực ra những lạc thú ấy chỉ là phù du. Chúng ta sẽ mất hứng thú ngay khi chúng ta đạt được cái mà chúng ta khao khát. Hậu quả là

chúng ta luôn khao khát nhiều hơn nữa cũng cái (lạc thú) ấy và sẽ luôn luôn cảm thấy không thoả mãn. Khi chúng ta gặp phải một vài vấn đề chúng ta bắt đầu cầu nhau, biểu lộ tâm tính nóng giận của chúng ta và tạo ra thêm nhiều rối rắm, nhất là còn đổ lỗi cho người khác về những vấn đề của chúng ta.

Ngày nay chúng ta nghĩ rằng con người ở các quốc gia phát triển chắc là hạnh phúc lắm bởi vì họ có rất nhiều những tiện nghi vật chất, nhưng sự thực là về nhiều phương diện họ không được hạnh phúc hơn những người trong các quốc gia chưa phát triển và đặc biệt còn là nạn nhân của những vấn đề tinh thần. Điều này là do họ đã trở thành kẻ nô lệ cho những thú vui nhục dục của họ và do khát khao hưởng thụ vật chất mà không có sự phát triển đạo đức thích hợp. Căng thẳng, sợ hãi, lo lắng, và bất ổn làm rối loạn tâm trí của họ. Chính loại rối loạn tinh thần này đã làm đảo lộn lối sống con người.

Tình thế ấy đã trở thành vấn đề lớn nhất trong nhiều quốc gia công nghiệp hoá bởi vì họ không biết cách giữ sự tri túc hay biết đủ trong cuộc sống. Nhiều người đau khổ vì mất niềm tin và đối diện với những khó khăn trong quyết định phải làm gì với cuộc sống của họ. Nguyên nhân chính của thái độ tinh thần này là tham vọng và lo lắng, do sự cạnh tranh tạo ra, cùng với ganh tỵ và sợ hãi. Song những người này không chỉ đem lại rắc rối cho chính bản thân họ mà cũng còn cho những người chung quanh nữa. Đương nhiên những vấn đề như vậy sẽ tạo ra một bầu khí quyền xấu cho những người khác đang muốn sống một cuộc sống bình yên. Hãy nhớ rằng không có con đường tắt để loại trừ những vấn đề của chúng ta.

Chúng ta phải cố gắng để hiểu và tìm ra nguyên nhân của những vấn đề mà chúng ta đang đương đầu. Tuy nhiên chúng ta cũng không để bị dẫn làm vào chỗ nghĩ rằng hạnh phúc là chuyện dễ thành tựu vì thực sự không có cuộc sống nào mà không có những vấn đề. Hoặc chúng ta tự làm cho mình khổ đau hơn hoặc chúng ta không lệ thuộc vào chuyện chúng ta để cho tâm chúng ta ảnh hưởng đến chúng ta nhiều bao nhiêu. Ngay khi có vấn đề

gì đó phát sanh một số người liền nghi ngờ rằng có thể những người khác đã ếm bùa hay làm phù làm phép để quấy rối gia đình họ. Nhưng họ không sẵn sàng thừa nhận những yếu kém của mình để nghĩ rằng chính họ đã góp phần nào đó để trở thành nguyên nhân của vấn đề.

Con người sống trong tăm tối của vô minh do không biết thế nào là chánh thế nào là tà, thế nào là đúng thế nào là sai. Họ không biết mình đang vùng vẫy trong vũng lầy của tội ác thế gian. Họ nghĩ rằng một vài khoảnh khắc sung sướng phù du mà họ được thọ hưởng trong đời này là thường hằng; mặc dù trong thực tế, chúng là vô thường.

Do không hiểu sự thực hiển nhiên này con người cứ mãi miết chạy theo những lạc thú phù du và ngày càng bị vướng mắc vào chúng nhiều hơn, đến độ trở thành nô lệ cho chúng và vì vậy cũng hoàn toàn mù mịt với thực tại. Để được là người trí giữa những người ngu, có tinh thần vững chãi giữa những người nhu nhược, kiên nhẫn giữa những người thiếu kiên nhẫn, tỉnh táo giữa những người say, từ bi giữa những người sân hận, là một vài trong số những thành tựu khó thực hiện trong cuộc sống của chúng ta.

Con người chưa bao giờ hưởng được những tiến bộ vật chất lạ lùng như họ đang hưởng trong thời đại ngày nay. Tuy nhiên, bất chấp những tiến bộ kỳ diệu ấy, điều không may nhất vẫn là nhân loại đang có khuynh hướng xao lãng hạnh phúc tinh thần của nó. Loài người hình như đã bị những thành tựu vật chất làm cho mù mắt nên nghĩ rằng chủ nghĩa vật chất là tận cùng của mọi thứ trên đời này.

Họ quên rằng một mình tiện nghi vật chất thôi sẽ không đem lại hạnh phúc thực sự. Họ phải cố gắng tìm kiếm hạnh phúc chân thực hay hạnh phúc tinh thần qua những tôn giáo họ đang theo để bổ sung cho sự tìm kiếm hạnh phúc vật chất của họ. Sự an ủi tinh thần và tiện nghi vật chất luôn đi đôi với nhau để đem lại hạnh phúc toàn diện cho mọi người.

Sự suy đồi đạo đức hiện hữu ở khắp nơi. Với hiệu quả gia tăng của những phương tiện thông tin đại chúng hiện đại, chúng ta biết được nhiều hơn về sự tàn nhẫn của con người đối với con người trên một bình diện mà từ trước tới nay chúng ta chưa từng nghe nói đến. Cá nhân con người có khuynh hướng lãng quên hay hoàn toàn phớt lờ những nghĩa vụ và bổn phận của họ đối với quần thể xã hội trong đó họ sống. Các tổ chức thương mại, trong cuộc tranh giành thô bạo những lợi nhuận và thu nhập vật chất, đang theo đuổi những nỗ lực của họ không chút ý thức đạo đức nào cả. Họ dường như đã quên rằng còn có một điều cao quý khác là phẩm giá con người. Trước một tình trạng bi đát như vậy, nhiều người quan tâm đến việc giữ gìn nhân phẩm và các phong tục đạo đức, đã phải đầu hàng trong nỗi tuyệt vọng hoàn toàn không tìm ra được một giải pháp để kiềm chế lòng tham quá độ của con người và hướng họ theo con đường nhân đức gắn liền với sự an ủi tinh thần.

Con người đã chinh phục được không gian; thậm chí họ còn đang cố gắng để nâng mình lên mức siêu nhân, song họ lại không có khả năng để cư xử như những con người đoan chính có lòng từ ái và bi mẫn đối với những người khác. Ngày nay tình trạng đáng buồn này rất phổ biến bởi vì trong việc phát triển văn minh hiện đại người ta đã chọn sai đường. Họ đã chọn đi theo con đường phát triển vật chất vì ngộ nhận rằng chỉ có vật chất mới đem lại hạnh phúc. Đây là một niềm tin sai lầm. Sai lầm bởi vì họ đã cố tình chọn cách phớt lờ lời khuyên vô giá mà các bậc lãnh đạo tinh thần của chúng ta đã đưa ra nhiều thế kỷ qua.

Trong khi chúng ta phải thừa nhận rằng khoa học có thể tạo ra những thành quả nhanh chóng và một biện pháp tăng trưởng vật chất hữu hiệu, song những lợi lạc có được từ việc hoạch đắc vật chất như vậy là ảo tưởng và chỉ tồn tại trong một thời gian ngắn ngủi. Trái với những lợi ích nhất thời ấy, những lợi ích chúng ta đạt được bằng cách hành theo những lời dạy cao quý của các bậc đạo sư là những lợi ích thuộc hạnh phúc chơn thực, bền bỉ và

không ảo tưởng. Lợi lạc vật chất không có sự an ủi tinh thần chắc chắn không đem lại hạnh phúc chơn thực và trường cửu được.

Củng cố tâm linh là tuyệt đối cần thiết cho việc nâng cao tinh thần con người, dẫn đến sự bình yên tâm hồn và hạnh phúc trường cửu. Nếu nghiên cứu lịch sử thế giới liên quan đến cách cư xử của con người trong quá khứ, chúng ta sẽ dễ dàng đồng ý rằng hành vi đạo đức của con người hiện đại không bằng cách cư xử đạo đức của tổ tiên chúng ta mặc dù chúng ta luôn đòi hỏi phải vinh danh nền văn minh của chúng ta.

Một phương diện quan trọng khác của đạo Phật là việc giải thích nguyên nhân chính của những vấn đề và khổ đau của con người. Theo Đức Phật, chúng ta phải đương đầu với những vấn đề của cuộc đời trần tục này là do tham ái ích kỷ hiện hữu mãnh liệt trong tâm của chúng ta. Ngài chỉ ra cho biết có ba loại ái lực trong tâm con người. Đó là: — tham ái đối với sự hiện hữu (hữu ái), tham ái đối với các dục trần (dục ái), và tham ái đối với sự không hiện hữu (phi hữu ái). Ba loại tham ái này trách nhiệm cho sự hiện hữu của chúng ta, sự tái sinh của chúng ta, và hàng ngàn vấn đề cũng như những nhiễu loạn tinh thần khác.

Để hiểu được ý nghĩa thâm sâu lời giải thích này của Đức Phật, nó cần phải được suy xét rất trí tuệ. Chỉ lúc ấy sự thực chứng mới có thể đến. Các triết gia và tâm lý gia nổi tiếng thế giới cũng đã giải thích về ba lực này, nhưng họ dùng ba từ khác. Chẳng hạn nhà văn Đức Arthur Schopenhauer đã giải thích ba lực ấy như bản năng sinh dục, bản năng sinh tồn, và hành động tự sát.

Tâm lý gia Áo **Sigmund Freud** cũng đã giải thích ba lực ấy như **libido** (Dục vọng), bản năng (của) cái tôi, và bản năng chết. Chính Carl Jung, học trò lừng danh của Freud, đã nói, ‘Từ những nguồn bản năng nảy sinh mọi khả năng sáng tạo.’

Đây là cách các nhà trí thức vĩ đại đã chuẩn bị để ủng hộ cho sự thực hay chân lý mà Đức Phật phát hiện hai mươi lăm thế kỷ trước. Nhưng khi chúng ta nghiên cứu những lời giải thích của

các tư tưởng gia hiện đại này chúng ta có thể thấy rằng Đức Phật đã đi xa hơn khả năng hiểu biết của họ rất nhiều. Một Số Những Vấn Đề Của Chúng Ta Là Tự Nhiên

Thực sự là chúng ta phải đương đầu với những vấn đề suốt cuộc đời của chúng ta và không có cách nào để tránh khỏi những vấn đề ấy. Chẳng hạn, chúng ta không thể tránh khỏi bệnh tật, tuổi già và cái chết. Tuy nhiên, có một số vấn đề là do con người tạo, nghĩa là chúng được tạo ra bởi con người theo sự hiểu biết trần tục của họ về cuộc đời. Một số vấn đề khác do tâm tạo vì ảo tưởng, si mê, ngờ vực và sợ hãi.

Những mất quân bình tâm lý, mà chúng ta thường xem như sự điên loạn, là một vấn đề lớn khác. Do vi phạm một lối sống đạo đức nào đó con người làm xáo trộn sự bình yên và hạnh phúc của bản thân mình và của những người khác. Rồi do để cho những kích thích bên trong và bên ngoài tác động đến tâm, con người lại tạo ra những bất toại nguyện, khổ đau, kích động, sợ hãi và bất ổn thêm nữa.

Thế gian đầy những điều không vừa ý. Mọi việc không xảy ra như chúng ta mong muốn. Cuộc đời là thế nên chúng ta phải rèn luyện bản thân để đương đầu với bất kỳ tình huống nào bằng lòng dũng cảm. Chúng ta không thể thay đổi hoàn cảnh nhưng chắc chắn chúng ta có thể thay đổi được chính mình. Nếu một việc không thể thay đổi được thì không có sự chọn lựa nào khác ngoại trừ chấp nhận nó hay giữ một thái độ nhẫn nại vui vẻ xem như đó là một chuyện tất nhiên. Nhưng chúng ta làm thế không phải vì tin hay dựa vào thuyết định mệnh. Chúng ta chấp nhận những kinh nghiệm không vừa ý hay những điều bất toại nguyện bởi vì chúng ta hiểu bản chất của đời sống, rằng mọi việc không thể luôn luôn diễn ra có lợi cho chúng ta. Chính sự hiểu biết này đem lại bình yên trong tâm hồn chúng ta.

Điều này không có nghĩa rằng chúng ta chỉ nên cúi đầu trước những nghịch cảnh chúng ta gặp. Bao lâu còn có một cơ hội để chúng ta có thể thay đổi tình huống trở thành có lợi cho chúng ta, chúng ta hãy cố gắng; nhưng khi lẽ phải thông thường bảo

cho chúng ta biết rằng chúng ta đang đương đầu với một việc tất nhiên phải như thế, không thể nào khác hơn, thì chúng ta không nên lo lắng về việc đó nữa. Một nhà thơ hiện đại đã diễn tả rất thú vị ý ấy khi ông nói:

*‘ Mọi chứng bệnh trên đời,
Có cách chữa, hay không;
Nếu có, hãy tìm cách,
Bằng không, đừng quan tâm. ’*

Có nhiều người giữ được sự thăng bằng của họ khi mọi việc diễn ra suôn sẻ. Nhưng khi những thất vọng đến — làm ăn thất bại, ốm đau, cái chết của người thân trong gia đình — họ liền rối trí. Họ rất dễ sung sướng hoặc chán nản trước hoàn cảnh. Trong khi người trí biết kiểm soát những phản ứng của mình cả những lúc thành công lẫn những khi thất bại.

Điều này không có nghĩa rằng chúng ta lúc nào cũng phải là những người ủ ê, không biết cười đùa, hay vui vẻ gì cả. Hầu như trái lại. Nếu chúng ta kiểm soát được mình trong những lúc thành công, thì chúng ta cũng có thể vận dụng được nó trong những lúc khốn cùng. Trong những lúc hoạn nạn bạn hãy nhớ rằng bạn không phải là người duy nhất mắc phải tai họa. Có biết bao người khác cũng phải đương đầu với những vấn đề giống như bạn.

Thậm chí có thể những rắc rối của bạn chẳng là gì cả so với những rắc rối của người khác. Sự thực thì lắm người trong cùng hoàn cảnh như bạn có thể không giải quyết được vấn đề, còn bạn, trong số những bạn bè cùng nghịch cảnh, vẫn có thể có được cảm giác nhẹ nhõm.

Hạnh phúc chơn thực không thể có trong một thế gian luôn luôn thay đổi. Chỉ cần nhìn quanh mình chúng ta sẽ nhận ra sự thực ấy. Có gia đình nào không có tiếng khóc thương cái chết của một người thân? Có người nào không bệnh hoạn và già yếu? Có thể một số người lúc này thân và tâm không có vấn đề gì nghiêm trọng lắm. Nhưng sớm muộn gì sẽ có lúc luật vô thường đặt đôi tay tàn ác của nó lên họ. Và lúc đó mọi kiêu hãnh của tuổi trẻ sẽ

chấm dứt trong già nua, mọi kiêu hãnh của sức khoẻ sẽ chấm dứt trong bệnh hoạn, mọi kiêu hãnh của sức mạnh sẽ chấm dứt trong yếu đuối, mọi kiêu hãnh của xinh đẹp sẽ chấm dứt trong xấu xí, và mọi kiêu hãnh của trường thọ sẽ chấm dứt trong cái chết. Không gì có thể ngăn cản được điều này — ngay cả quyền lực của vua chúa, kiến thức hay của cải cũng không.

Vậy thì thái độ của chúng ta phải như thế nào đối với thế gian vô thường này? Khóc than là vô ích. Điều đó sẽ làm cho những vấn đề tồi tệ thêm. Hiểu rõ bản chất thực sự của thế gian cho phép chúng ta đương đầu với cuộc sống một cách can đảm hơn. Chúng ta hãy nhớ lời khuyên mà Đức Phật đưa ra cho Nakulapita. Nakulapita lúc tuổi già, sức yếu và bệnh hoạn, đến thăm Đức Phật, Đức Phật nói với ông ta, *‘Dù thân này có bệnh tật, nhưng tâm phải giữ cho lành mạnh. Ông nên luyện tập mình như vậy’* Hạnh phúc là một trạng thái của tâm.

Không phải cái xảy ra mà chính những phản ứng của chúng ta với những gì xảy ra mới quyết định mức độ hạnh phúc hay khổ đau của chúng ta. Chỉ khi chúng ta để cho những hoàn cảnh bên ngoài khuấy động sự bình yên nội tâm của chúng ta, hoàn cảnh mới có sức mạnh để làm điều ấy. Những biến cố trong cuộc đời là những chuyện thuộc thế gian bên ngoài. Hạnh phúc thuộc về thế gian bên trong. Chính sự phản ứng bên trong, chứ không phải những gì xảy ra bên ngoài, mới đáng kể vậy.

*‘Để thay sống vui tươi,
Khi dòng đời êm trôi,
Như bài ca ngọt ngào;
Nhưng con người xứng đáng,
Là người có thể cười,
Khi mọi việc tiêu vong.’*

Nhiều người lâm vào tình trạng chán nản và suy nhược thần kinh vì họ đã không tu tập tâm để giữ được sự điềm tĩnh khi đương đầu với những biến động của cuộc đời. Họ chỉ biết buông thả tâm cho tham ái phát triển để thoả mãn những dục lạc của họ. Đối với những người không có sự hướng dẫn tâm linh, phát

triển có nghĩa là sự lớn mạnh của lòng tham đối với các dục lạc do các căn hay các giác quan cung cấp.

Hậu quả là người ta cũng phát triển, nhưng phát triển những thái độ rất không lành mạnh mà vốn tạo ra ganh tỵ, thù hằn, oán giận để cuối cùng biến thành bạo lực. Đó là lý do vì sao những con người vô đạo đức đã biến cả thế gian này thành một bãi chiến trường. Một khi bạo lực phát sanh mọi người lại kêu gào hoà bình được một thời gian nào đó. Rồi giai đoạn ấy bị người ta lãng quên đi và một cuộc bạo loạn mới bùng nổ và khổ đau càng nhiều hơn.

Không biết rằng tâm không tu tập là nguyên nhân của tất cả những vấn đề này, người ta buộc tội ma quỷ đã giáng khổ đau lên cho họ. Và để chiến đấu với ma quỷ họ quay qua thần thánh. Họ bắt đầu cầu nguyện và cúng bái ông thần này bà thánh nọ để giúp đỡ cho họ. Nói chung họ làm đủ mọi cách (ngoại trừ tu tập) để mong thoát khỏi những vấn đề của họ, mà những vấn đề ấy phần lớn là do họ tạo. Bây giờ thì chúng ta có thể hiểu được ai là người tạo ra những vấn đề rồi chứ.

Đức Phật nói thế gian nằm ở bên trong chúng ta. Khi bạn tự khép mình vào kỷ cương giới luật toàn thế gian cũng sẽ khép vào cương kỷ và hoà bình được duy trì không chỉ cho riêng bạn mà cho tất cả những người chung quanh bạn. Lúc đó không ai cần phải cầu xin tha lực nữa. Tốt hay xấu, hoà bình hay bạo lực không đến từ bên ngoài. Tất cả những điều ấy hiện hữu do thái độ tinh thần của con người chúng ta vậy.

Về phương diện tâm linh những người còn non nớt tin rằng họ có thể tìm ra căn nguyên những vấn đề của họ nếu như họ khám phá được nguồn gốc của thế gian. Đức Phật khuyên chúng ta không nên bận tâm về khởi nguồn của thế gian vì những suy đoán như vậy không đóng góp được gì cả cho việc giải quyết những vấn đề của chúng ta.

Con Người Có Lòng Tham Muốn Nhiều Hơn (các chúng sanh khác)

Trong sự khao khát dục lạc con người ích kỷ hơn bất cứ loài chúng sanh nào khác. Họ hưởng thụ cuộc sống vật chất và buông thả theo các dục lạc không nghĩ gì đến đến hạnh phúc của tha nhân. Loại người hưởng thụ này thích sống lâu để nếm được nhiều lạc thú hơn. Họ bộc lộ lòng khao khát đối với tài sản, tích lũy ngày càng nhiều của cải và sợ hãi tử vong vì họ không muốn phải chia tay với tài sản của mình.

Các loài chúng sanh khác không có những ý tưởng ích kỷ muốn thu gom của cải và chấp giữ vào chúng như vậy. Các chúng sanh này dùng năm giác quan (ngũ căn) chỉ vì sự tồn vong của chúng và sống một cuộc sống tự nhiên không cố ý lừa đảo kẻ khác. Người ta nói rằng chỉ có con người mới tích trữ nhiều hơn những gì họ có thể ăn. Các loài chúng sanh khác chỉ lấy theo nhu cầu của chúng. Những gì chúng không cần chúng để yên cho kẻ khác.

‘Của cải giống như nước-biển; càng uống chúng ta càng bị khát nhiều hơn; đối với danh vọng cũng vậy.’ (Arthur Schopenhauer)

Ảo Tưởng Của Chúng Ta Cũng Tạo Ra Những Vấn Đề

Sở dĩ chúng ta gặp nhiều vấn đề vì thực ra những vấn đề ấy là hậu quả tất yếu của những ảo tưởng và ảo giác của chúng ta nhiều hơn. Nhờ thực hành theo lời khuyên của Đức Phật chúng ta có thể loại trừ được những yếu đuối này của con người. Chẳng hạn chúng ta thường không dùng trí hiểu biết của mình khi gặp những tín ngưỡng mê tín. Vì thế để loại trừ những niềm tin sai lạc này chúng ta phải cố gắng củng cố tâm và phát triển lòng tự tin. Chỉ khi ấy chúng ta mới vượt qua được nhiều trong số những vấn đề của chúng ta và trong hầu hết các trường hợp những vấn đề phát sanh do ảo tưởng như vậy sẽ biến mất.

Một số tôn giáo cố gắng chạy trốn thực tại bằng cách nói rằng thượng đế tạo ra mọi điều tốt lành cho chúng ta và nếu như có điều gì xấu xảy ra thì tội lỗi đó hãy đổ cho quỷ sứ. Loại đức tin này đối với người Phật tử không có ý nghĩa gì cả.

Đơn giản là phần đông mọi người chúng ta không cố gắng để hiểu vì sao chúng ta không được hạnh phúc, vì sao chúng ta

không cảm thấy thỏa mãn với cuộc sống của chúng ta và ai là người chịu trách nhiệm cho tình trạng này. Ngoài những vấn đề chính thuộc cá nhân chúng ta phải trực tiếp chịu trách nhiệm ra chúng ta còn tạo thêm nhiều vấn đề khác ở mức xã hội như những vấn đề chủng tộc, vấn đề truyền thống, vấn đề tôn giáo và vấn đề kinh tế... mà vốn có khuynh hướng chia rẽ loài người.

Nguyên nhân khiến cho nhân loại bị sa sút chính là sự xói mòn những chuẩn mực đạo đức và sự suy đồi của những con người hành động với tâm ô nhiễm ở khắp mọi nơi. Con người không ngớt phạm những lầm lỗi — vượt tới những mục tiêu sai lầm, sử dụng những phương tiện sai lầm, tôn vinh những giá trị sai lầm. Những sai lầm này chỉ khiến cho con người nếm trải thêm nhiều nỗi bất hạnh và bất ổn mà cuối cùng chắc chắn sẽ dẫn đến tội lỗi, lo lắng, tự hận mình, và thất vọng mà thôi. Tất nhiên, con người lúc nào cũng cố gắng đi tìm phương cách chữa trị cho những vấn đề này. Song họ lại đi tìm những giải pháp ở bên ngoài, không hiểu rằng căn nguyên và cách giải quyết của mọi vấn đề nằm trong chính bản thân họ.

Chúng Ta Phải Biết Mức Độ Những Vấn Đề Của Mình

Một cách để tìm nguồn an ủi cho nỗi thống khổ và bất hạnh chúng ta đang gặp là so sánh mức độ khổ đau và khó khăn của mình với mức độ khổ đau và khó khăn mà những người khác phải nếm trải. Khi chúng ta không may hay bất hạnh chúng ta cảm thấy rằng thế gian dường như đang chống lại chúng ta. Chúng ta nghĩ mọi thứ chung quanh chúng ta như sắp sụp đổ và rằng chúng ta là những người duy nhất phải chịu cảnh này. Chúng ta cảm giác như mình đang gần kề tuyệt lộ. Tuy nhiên, nếu chúng ta suy nghĩ một cách hợp lý và cố gắng đánh giá tình trạng của chúng ta không thiên kiến chúng ta sẽ biết quý những gì chúng ta đang có. Chúng ta thấy rằng chúng ta còn may mắn hơn rất nhiều người khác. Một thói quen tốt là luôn luôn giữ bên mình một cuốn sổ tay trong đó ghi lại những điều tốt và những điều xấu đã xảy ra trong cuộc đời của chúng ta. Khi chúng ta so

sánh hai bảng liệt kê này chúng ta sẽ thấy cuộc đời không luôn luôn phân biệt đối xử với chúng ta.

Tóm lại chúng ta có khuynh hướng nêu bật những khó khăn và vấn đề của chúng ta một cách không cần thiết. Trong khi nhiều người khác có thể lâm vào tình trạng còn tồi tệ hơn, song họ dường như không đến nỗi lo lắng quá mức như chúng ta vậy. Những vấn đề sẽ luôn luôn tồn tại và điều duy nhất chúng ta có thể làm là cố gắng để giải quyết chúng thay vì lo lắng và chong chóng thêm vào đó nỗi thống khổ tinh thần của chúng ta.

Mặt khác chúng ta phải dứt khoát giải quyết bất cứ vấn đề nào có thể chúng ta phải gặp. Chúng ta nên hiểu rằng chúng ta đã từng trải qua những tình trạng còn tồi tệ hơn vấn đề này trước đây và rằng chúng ta cũng phải chuẩn bị để đương đầu với những vấn đề mới trong tương lai nữa. Đó là lý do vì sao chúng ta dùng biểu tượng bánh xe.

Khi bánh xe chuyển động, cũng như cuộc sống luôn luôn chuyển động, không có điểm nào lưu lại lâu ở một vị trí nào cả. Tương tự, cách xử lý cuộc đời của chúng ta cũng không bao giờ trong tình trạng bất biến. Luôn nhớ rằng *‘Điều gì rồi cũng sẽ qua đi’*. Bất chấp vấn đề có như thế nào, với tâm trạng sẵn sàng này chúng ta sẽ sớm lấy lại niềm tự tin và có thể đương đầu cũng như giải quyết bất cứ vấn đề gì xảy đến cho chúng ta.

Chúng ta phải nhận ra rằng bất kỳ phương pháp nào chúng ta thích ứng để vượt qua những vấn đề của mình, thì việc có được sự thoả mãn hoàn toàn trong cuộc đời vẫn là điều bất khả cho đến khi chúng ta tu tập được nội tâm và giảm bớt tính ích kỷ cũng như tham ái của mình. Lời dạy của Đức Phật cho chúng ta một sự giải thích rất rõ ràng để hiểu bản chất những vấn đề của con người và làm thế nào để vượt qua chúng. Đức Phật nói, thế gian luôn ở trong trạng thái xung đột hay khổ — dukkha. Ở đây chữ thế gian có nghĩa là mọi hiện tượng kể cả thân vật lý của chúng ta. Nếu thế gian là như vậy làm thế nào chúng ta có thể mong đợi một sự thoả mãn hoàn toàn bao lâu chúng ta còn tồn tại được? Vì thế, khi đã nhận ra điều này chúng ta phải cố gắng

giữ một mức độ thoải mái nào đó trong cuộc sống để duy trì sự bình yên trong tâm của chúng ta như những con người hiểu biết.

Chúng Ta Tạo Ra Thiên Đường Và Địa Ngục Cho Chính Chúng Ta

‘Nếu bạn muốn sống trong thế gian này một cách bình yên và hạnh phúc, hãy để cho những người khác cũng được sống một cách bình yên và hạnh phúc, nhờ vậy bạn có thể biến thế gian này thành một nơi đáng sống.’ Trừ phi và cho đến khi bạn điều chỉnh được bản thân mình để sống hợp theo những nguyên tắc cao quý ấy bằng không bạn không thể trông đợi hạnh phúc và bình yên trong thế gian này được. Bạn không thể trông đợi hạnh phúc và bình yên từ trên trời đơn giản bằng cầu nguyện được.

Nếu bạn hành động hợp theo những nguyên tắc đạo đức bằng cách giữ gìn nhân phẩm, bạn có thể tạo ra thiên đường cho chính bạn ngay ở đây, trong thế gian này. Bạn cũng có thể tạo ra địa ngục trên trần gian nếu bạn lạm dụng cuộc sống con người giá trị của mình. Do không biết làm thế nào để sống hợp theo quy luật phổ quát của vũ trụ, chúng ta luôn luôn vấp ngã. Nếu mỗi người chúng ta cố gắng để sống một cuộc đời vô hại và khả kính, chúng ta có thể hưởng thụ phúc lạc cõi trời đích thực tốt hơn loại thiên lạc mà một số người hy vọng có được sau khi chết rất nhiều.

Tạo ra một thiên đàng ở nơi đâu khác để tưởng thưởng cho những phẩm chất tốt, hay tạo ra một địa ngục để trừng phạt cái xấu là không điều thừa thãi; tốt và xấu, thiện và ác tự chúng đã có những phản ứng không thể tránh được trong thế gian này bất kể niềm tin tôn giáo của chúng ta là gì. Có lòng bi mẫn đối với mọi sinh linh là cách duy nhất để tạo ra thiên đường.

Chúng ta có lý tưởng sáng ngời không thể cưỡng lại được này vì sự tốt đẹp của xã hội và quê hương xứ sở, bằng cách biểu lộ lòng khoan dung và đồng cảm đối với sự tiến bộ và hạnh phúc của tha nhân. Sở dĩ chúng ta tiến xa được tới mức này như một con người là nhờ các bậc thầy lòng danh chỉ cho chúng ta một con đường. Nhờ sống một cuộc đời đạo đức chúng ta tự giúp

mình và giúp cho mọi người. Có vẻ như rằng con người ngày nay không phải là những gì họ là; mà là những gì họ không phải là. *‘Hành tinh này là một nhà thương điên trong vũ trụ nơi đây người ta đem ra thảo luận những vấn đề tôn giáo, chính trị, phong tục, truyền thống, chủng tộc, lối sống và ra sức phân biệt đối xử với nhau để rồi dẫn tới bạo hành.’*

Cuộc Đời Không Bao Giờ Hết Khổ

Nếu trầm tư sâu lắng, chúng ta phải đồng ý rằng cuộc đời quả thực là một trong những nỗi khổ bất tận. Mỗi khoảnh khắc chúng ta đang khổ, hoặc ở thể xác, hoặc ở tình cảm, hay ở tâm trí. Chúng ta có từng thấy một người nào trên thế gian này thoát khỏi cái khổ — hoặc ở thân, hoặc ở tâm, không? Ngay cả những người đã đạt đến thánh quả cũng không thoát khỏi khổ thân bao lâu thể xác của họ còn hiện hữu. Cuộc sống và khổ đau làm như không thể tách rời nhau được.

Nếu có người nào đó hỏi, ‘Điều không chắc chắn nhất trên thế gian này là gì? – câu trả lời chính xác sẽ là ‘Sự sống là điều không chắc chắn nhất.’ Mọi việc chúng ta làm trong đời này là để mong thoát khỏi hay mong lẩn tránh cái khổ và chết. Nếu chúng ta xao lãng sự sống này thậm chí chỉ trong một giây thôi, chừng đó cũng quá đủ để cho chúng ta mất mạng rồi. Phần lớn công việc hàng ngày của chúng ta, như làm việc, ăn uống, ngủ nghỉ, và đi đứng đều là những phương cách và phương tiện được chúng ta áp dụng để tránh khổ và chết.

Mặc dù đôi lúc chúng ta cũng hưởng được một vài thoáng vui trần tục nào đó nhờ thoả mãn những ước muốn của mình, song ngay khoảnh khắc kể chính những cái đem lại cho chúng ta niềm vui sướng ấy có thể biến thành khổ đau. Bởi thế, kho báu của sự bình yên và hạnh phúc không nhất thiết nằm trong tay người giàu mà trong tay người nào biết từ bỏ những lạc thú trần gian.

Mọi thứ trong cuộc sống của chúng ta đều phải chịu thay đổi và không bao giờ thoả mãn. Đó là lý do vì sao Đức Phật thường giải thích rằng bao lâu còn khao khát những lạc thú trần gian hay còn mong muốn hiện hữu con người không cách nào có thể

thoát khỏi khổ. Tham muốn là ái lực quan trọng đối với sự hiện hữu. Khi sự hiện hữu xảy ra, khổ là điều không thể tránh khỏi. Nhiều người dự tính đi tìm sự sống vĩnh hằng, nhưng trở trêu thay, rất nhiều trong số những người đi tìm trường sinh ấy lại thấy cuộc sống ngao ngán đến độ họ không biết làm thế nào để sống cho qua dù chỉ một ngày! Ngạn ngữ Trung Hoa có nói về ước muốn trường sinh không bao giờ thoả mãn của con người như thế này, *‘Con người đã tự đánh lừa mình. Họ cầu nguyện để được sống lâu, thế nhưng họ lại sợ tuổi già!’*

Rõ ràng ý định của họ là muốn níu giữ tuổi trẻ để được hưởng thụ những thú vui của cuộc đời mãi mãi. Theo Đức Phật, lòng khao khát bất tử này là một trong những nguyên nhân phát sinh ra những ý tưởng ích kỷ và khổ đau. Nếu bạn tư duy theo cách này bạn có thể tự an ủi mình được: *‘Đầu tiên chúng ta trẻ, kế đến chúng ta trung niên, rồi chúng ta già, thế là chúng ta đã phi thường rồi.’* (Lady Diana Cooper)

Bất cứ hạnh phúc nhỏ nhoi nào chúng ta có được đều phải giành giật giữa những thất vọng, thất bại và muôn vàn khó khăn. Con người không thể tìm đâu ra một cuộc sống không có những khó khăn, không có những vấn đề, những xung đột, những thất vọng, và v.v...giữa muôn vàn những tình huống mâu thuẫn khác. Cả ngày lẫn đêm con người luôn phấn đấu để loại trừ những tình huống không vừa ý này.

Khi họ khéo léo loại bỏ được một vấn đề, thì vô tình hay cố ý họ lại tạo ra cho mình một số vấn đề khác. Vậy thì đâu là chỗ tận cùng của những vấn đề này? Vì sự sống của chúng ta, chúng ta phải chấp nhận những khó khăn và những khổ đau ấy mà không phàn nàn. Không có sự lựa chọn nào khác. Khổ đau sẽ luôn luôn có đó! Tuy nhiên khổ đau và bất hạnh chẳng phải là điều tất yếu tí nào. ‘Khổ,’ Đức Phật nói ‘là một căn bệnh, do đó có thể được chữa khỏi hoàn toàn khi chúng ta đạt đến sự thanh tịnh hay sự toàn hảo của tâm.’

Lão Tử (Lao Tzu), nói: ‘Ta sợ dĩ khổ bởi vì ta có thân. Nếu ta không có thân, sao ta có thể khổ?’ Còn Jacob Boehme thì nói,

‘Nếu lấy tất cả núi làm sách, tất cả hồ làm mực, và tất cả cây làm bút, cũng sẽ không đủ để mô tả hết mọi khổ đau trên thế gian này.’

Nếu bạn nhìn vào cách người ta khổ trong đời này, bạn mới có thể thấy hết thực trạng của cuộc sống trần gian. Sao họ lại phải khổ theo cách này? Và ai là người chịu trách nhiệm cho những khổ đau của họ? Theo Đức Phật, mỗi người và mọi người phải chịu trách nhiệm đối với những khổ đau của mình. Họ khổ đau ở thế gian này ngày hôm nay là vì khát ái mãnh liệt đối với sự hiện hữu (hữu ái) của họ, do hữu ái tác động khiến họ phạm vào những ác nghiệp. Đây là nguyên nhân chính của khổ. Nó đã phải mất hơn 2500 năm cho nhiều triết gia cũng như tâm lý gia để hiểu được rằng những gì Đức Phật nói quả thực là đúng. Một thi sĩ đã phân tích cuộc đời của chúng ta theo cách như sau:

*‘Không biết mình sẽ chết,
Thiên thân bay vào lửa.
Không biết sự hiểm nguy,
Cá nhỏ đớp môi câu.
Nhưng dù biết rất rõ
Hiểm nguy của đục trần,
Ta vẫn mắc vào chúng.
Cái điên của chúng ta
Ôi, mới lớn làm sao!’*

Đạo Phật chỉ ra cho chúng ta thấy rằng đời sống rất ngắn ngủi vì thế chúng ta nên làm việc một cách chánh niệm, thận trọng, và chú tâm vì sự giải thoát của chúng ta.

*‘Con người không thực hiểu
Rằng chúng ta ở đây
Chỉ trong thời gian ngắn.
Ai hiểu sự thực này,*

Tránh khổ và cãi nhau.’ (Theragatha)

Thế Gian Là Một Bãi Chiến Trường

Toàn thế gian là một bãi chiến trường rộng lớn. Sự hiện hữu không là gì cả ngoài một cuộc đấu tranh không ngừng, phân tử

chống lại phân tử, nguyên tử chống lại nguyên tử, điện tử chống lại điện tử và v.v... trong hệ thống vật lý tự nó đã là một bãi chiến trường to lớn. Nhưng tâm (con người) lại là bãi chiến trường lớn nhất.

Con người không cảm thấy bình yên với chính mình sẽ không thể sống bình yên với thế gian và những cuộc chiến tranh bên ngoài cứ luôn tiếp diễn để che lấp không cho người ta thấy rằng cuộc chiến đích thực nằm trong chính họ. Lời cầu nguyện có ý nghĩa quan trọng nhất của nhân loại ngày nay là lời cầu nguyện cho hoà bình, tuy nhiên không thể có hoà bình trong cái thế gian bị chiến tranh giằng xé này cho đến khi những xung đột của con người với chính bản thân họ chấm dứt. ‘Sau khi xem một trận bóng đá, đứa bé nói với mẹ, những người ấy giành giật nhau vì chỉ có một trái bóng, sao không cho mỗi người một trái để họ thôi giành nhau hả mẹ!’

Trong đôi mắt của Đức Phật, chúng sanh run sợ giống như cá nằm trong suối cạn, bị tham ái tóm chặt, hết nhảy sang bên này lại nhảy sang bên kia, không khác thỏ bị mắc bẫy. Ngài thấy cuộc tranh giành của muôn loài chúng sinh, những con người đầy dã tâm điên dại đang ra sức bóc lột, cướp phá những nạn nhân của họ, chỉ để rồi lại bị những kẻ khác bóc lột cướp phá lại y như vậy mà thôi.

Lịch sử thế giới đã nói cho chúng ta biết rằng sự phân biệt màu da và chủng tộc, sự cuồng tín tôn giáo và lòng tham đối với quyền lực chính trị và giàu sang đã tạo ra muôn vàn tai họa, bất hạnh và khổ đau trên thế gian này. Những điều ấy đã gây ra sự mất mát rất lớn về mạng sống của con người theo cách tàn ác nhất. Những vấn đề như vậy chắc chắn sẽ không đóng góp được gì cho tiến bộ của thế gian. Những con người thèm khát quyền lực và giàu sang, những con người say sưa với đồ kỵ và tham lam luôn tạo ra những phiền muộn, rắc rối và luôn ra sức biện minh cho những hành động tàn ác của họ bằng cách nói những điều vô nghĩa nhân danh tôn giáo, hòa bình và công lý. Chúng ta đang sống trong một thế gian giả dối mà thân có vẻ như đoàn kết

nhưng tâm lại chia rẽ, và có lúc tâm đoàn kết nhưng thân lại chia rẽ. Tục ngữ sau đây chỉ rõ những thay đổi diễn ra trong cuộc sống của chúng ta như thế nào:

‘Chúng ta sống, làm việc và mơ mộng,
Mỗi người có kế hoạch nhỏ của mình,
Đôi lúc chúng ta cười;
Có khi chúng ta khóc.
Và tháng ngày trôi qua như thế.’

Con Người Phải Có Trách Nhiệm

Người ta luôn nói về tình trạng bấp bênh của thế gian. Ai chịu trách nhiệm cho tình trạng bất hạnh ấy ngoài con người được mệnh danh là khôn ranh này? Làm thế nào chúng ta có thể trông đợi một thế giới tốt đẹp và bình yên hơn nếu người ta cứ cư xử như những con người không có văn hóa? Làm thế nào chúng ta có thể hưởng thụ được cuộc sống của chúng ta trong cái thế gian bấp bênh này? Các nhà khoa học thì luôn tìm cách chinh phục thiên nhiên chỉ vì những mục đích vật chất của họ.

Những người có triết lý sống theo tôn giáo luôn mong mỏi được sống hòa hợp với thiên nhiên để có được sự bình yên nội tâm và thành tựu tinh thần. Bạn không thể thay đổi những điều kiện vật chất bên ngoài hay thay đổi tình trạng thế gian theo ước muốn của mình nhưng bạn có thể thay đổi được tâm bạn ngõ hầu phát triển đức tri túc để tìm thấy hạnh phúc trong cuộc đời này. Một người chỉ biết miệt mài tìm kiếm sự thỏa mãn vật chất sẽ không bao giờ đạt đến tri thức cao hơn, vì thắng trí không thể có được mà không có sự tầm cầu vật vả.

Chủ nghĩa vật chất làm suy thoái (phẩm giá) con người đến tình trạng u mê, tàn ác trong khi tôn giáo nâng cao tinh thần con người lên trạng thái ưu việt, cao quý hơn. Trong một xã hội quá nặng về vật chất con người trở thành những kẻ nô lệ cho các giác quan của họ. Tất nhiên hầu hết mọi người đều không thích phải đối diện với những sự thực đích xác của cuộc đời như vậy. Họ thích ru mình vào một cảm giác yên ổn giả tạo bằng cách mơ mộng, tưởng tượng và nhận bóng làm thật. ‘Đương nhiên người

ta tin rằng Chúa đã chữa lành bệnh nhưng bác sĩ thì vẫn gởi hóa đơn tính tiền tới.’

Thái độ của Đức Phật đối với những dục lạc và quyền lực thế gian đã được khéo mô tả qua vần kệ này: ‘Đắc quả vị Nhập Lưu (Tu-đà-hoàn) hơn làm bá chủ hành tinh, hơn được lên thiên giới, hơn cả làm chủ cõi thế gian.’

Hơn thống lãnh cõi đất,

Hơn được sanh cõi trời,

Hơn chủ trì vũ trụ,

Là quả vị Nhập Lưu. (DP 178)

Do dốc hết cuộc đời mình cho những tiến bộ vật chất thế gian để nuôi dưỡng những ước muốn không bao giờ thoả mãn của họ mà con người đã không thể tìm ra chỗ chấm dứt những bất toại nguyện của mình. Theo Đức Phật, thế gian này dựa trên sự xung đột, cọ xát, bất toại nguyện và vô thường. Lại nữa, Ngài nói rằng con đường để có được lợi lạc vật chất là khác và con đường để đi đến giải thoát là con đường khác. (Khác thay duyên thế lợi, Khác thay đường Niết-bàn, Tỳ-kheo đệ tử Phật, Hãy như vậy thắng tri, Đừng đắm say thế lợi, Hãy tu hạnh viễn ly.)

Những Nhược Điểm Của Con Người

Những nhược điểm của con người, như cái tôi, lòng tham lam, ghen tị, thù hằn, và sân hận vốn tồn tại từ thời vô thủy, vẫn giữ nguyên không đổi ngay cả đến hôm nay. Sở dĩ những vấn đề cứ tái đi tái lại này mãi bủa vây con người là do chúng ta bất lực không chế ngự được những cảm xúc của chúng ta như sân hận, ghen tị v.v... và thay thế chúng bằng lòng từ ái và bi mẫn. Thực tế là trong mọi mặt của cuộc sống chúng ta – trong phạm vi gia đình, trong xã hội, trong cộng đồng, trong quốc gia và thậm chí cả trong những vấn đề quốc tế, chúng ta thấy cái từ xấu xa ‘**thù ghét**’ cứ hiện ra lù lù trong kho ngữ vựng của chúng ta và trong cung cách đối xử của chúng ta với nhau. Cha ghét thói không vâng lời của con, con ghét cha mẹ vì đã không chu cấp cái mà nó xem như những nhu cầu cần thiết của nó. Trong xã hội, người này biểu lộ sự thù ghét với người kia là do tình cảm, có

thể đúng hoặc sai, cho rằng người ấy là một chứng ngại cho khát vọng của ta và v.v... Trong những mối quan hệ quốc gia và quốc tế cũng thế, quốc gia này bày tỏ sự thù nghịch với quốc gia khác chỉ vì một hành vi nào đó đi ngược lại nó.

Chúng Ta Đang Trả Giá Như Thế Nào

Chúng ta phải chuẩn bị để đương đầu với những khó khăn và những vấn đề trong cuộc sống hàng ngày của chúng ta. Không có cuộc hiện hữu nào mà không có những vấn đề: đó là một hiện thực. Chúng ta có lòng khao khát mãnh liệt muốn hưởng thụ những dục lạc của thế gian. Nhưng khi chúng ta có được sự thỏa mãn tạm thời từ việc hưởng những lạc thú này chúng ta phải trả giá dưới hình thức đau đớn về thể xác và thống khổ về tinh thần (khổ thân và khổ tâm) bởi vì những lạc thú ấy không thể trường cửu và sớm muộn gì cũng rời xa chúng ta. Có thể xem việc trả giá của chúng ta cho thân xác này giống như việc trả tiền thuê nhà mà chúng ta thuê mượn vậy.

Cứ nghĩ đến tiền thuê nhà là cái đau thể xác và sự thống khổ tinh thần còn căn nhà là thể xác mà chúng ta đang tạm thời chiếm giữ xem. Qua thân xác này chúng ta hưởng thụ các dục lạc và chúng ta phải trả giá. Chẳng có gì miễn phí trên cõi đời này cả. Bởi thế nếu thực tình chúng ta muốn loại trừ hay muốn chấm dứt khổ thân và khổ tâm, chúng ta phải chế ngự ái lực mạnh mẽ vốn xuất phát từ lòng ham muốn các dục lạc của chúng ta. Bao lâu chúng ta còn bị ái lực này chinh phục, chúng ta sẽ phải gánh chịu những hệ quả đau đớn và thống khổ tất yếu của nó, đồng thời chúng ta cũng trở thành những kẻ nô lệ của nó vậy.

Để loại trừ sự đau đớn thể xác và thống khổ tinh thần cũng như để thành tựu hạnh phúc tâm linh chúng ta phải có sự lựa chọn. Chúng ta hoàn toàn không thể có cả hai. Mặc dù Giáo lý Trung Đạo của Đức Phật cho phép chúng ta thọ hưởng các thú vui một cách tiết độ nhưng trong lúc ấy chúng ta cũng phải mở rộng sự hiểu biết của chúng ta nhằm rèn luyện mình sao để cuối cùng có thể từ bỏ được chúng hoàn toàn. Khi gặp phải một số vấn đề như

hệ quả tất yếu của việc hưởng thụ các dục lạc chúng ta không nên tìm cách đổ thừa cho những hoàn cảnh bên ngoài.

Người ta không thể thọ hưởng các thú vui trần tục và tham luyến mà không phải trả giá bằng sự lo lắng và sầu khổ. Nếu thực sự muốn hưởng thụ cuộc sống vật chất bạn phải sửa soạn để đón nhận những hậu quả. Ai không nhận thức được những hậu quả này tất sẽ vô cùng thất vọng. Những đổi thay do tuổi già và bệnh hoạn có thể ngăn được những thú vui ấy, song thường thì người ta phải tự tử hoặc chấm dứt cuộc đời trong những nhà thương điên cũng là vì không sẵn sàng để đương đầu với những vấn đề này. Chúng ta chớ nên gán cho đạo Phật là một tôn giáo bi quan chỉ vì đạo Phật vạch trần những hiện thực ấy của cuộc đời! Tất cả những Lời Dạy của Đức Phật đều nhằm chỉ cho chúng ta biết cách làm thế nào để sống một cuộc sống đầy ý nghĩa và hạnh phúc nhờ hiểu rõ bản chất con người của chúng ta cũng như hiểu rõ hiện thực của thế gian quanh chúng ta.

Cuộc Chiến Thất Bại

Nhờ những tiến bộ của khoa học kỹ thuật, con người đã thống trị thế gian. Con người tin rằng họ có thể biến thế gian này thành một thiên đường bằng cách khám phá những bí mật của thiên nhiên và làm chủ nó. Chính khát vọng khôn nguôi muốn thống trị cõi đất, biển cả và không gian này đã liên tục đẩy họ đi tìm những lĩnh địa mới nhằm chinh phục thế gian bên ngoài đến độ xao lãng cả việc tìm hiểu thế gian bên trong chính họ. Tuy nhiên tất cả những khám phá thế gian bên ngoài ấy không đưa họ đến gần sự bình yên và hạnh phúc chút nào, mà họ chỉ thành công trong việc làm cho tâm mình ngày càng căng thẳng và bất toại nguyện hơn mà thôi. Bình yên và hạnh phúc có thể tìm được nếu chúng ta đem hết nỗ lực của mình ra để đi tìm. Nhưng để có được điều này, trước hết chúng ta phải học cách thấy các pháp (mọi sự mọi vật) đúng theo viễn cảnh thực của chúng. Hoạt động sinh tồn cũng giống như chiến đấu trong một cuộc chiến lớn. Cố gắng hưởng lạc và né tránh khổ đau và cái chết dường như chỉ là một cuộc bại chiến bởi vì mọi chúng sinh cuối cùng

rồi sẽ phải chịu sự bất toại nguyện và chết. Trong quá trình chiến đấu ấy, họ hưởng được đôi chút thoả mãn về cảm xúc vốn bị làm lẫn cho là hạnh phúc. Hầu hết mọi người đều làm lẫn sự thoả mãn này là hạnh phúc. Làm thế nào con người có thể hưởng được hạnh phúc khi mà tâm và cõi lòng họ chưa hoàn toàn thoát khỏi sợ hãi, căng thẳng hay bất an!

Con người thích nuông chiều các giác quan của mình để nhận được chút thoả mãn vật chất phù du. Sự thoả mãn này cũng có thể dễ dàng biến thành bất hạnh ngay trong khoảnh khắc kế tiếp. Do đó, dường như không có sự thoả mãn hoàn toàn và trường cửu nơi cái gọi là hạnh phúc vật chất và cảm xúc mà con người thọ hưởng trong cuộc đời này. Chỉ nhờ tu tập và an tịnh nội tâm mà tính ích kỷ và tội lỗi mới được vượt qua đồng thời chơn hạnh phúc mới có thể được cảm nghiệm.

Tình trạng bất hạnh giữa những tiến bộ phi thường của văn minh hiện đại được minh chứng bởi sự kiện là khoảng 18,7 phần trăm người lớn tuổi ở Hoa Kỳ (nghĩa là cứ 6 người có hơn một người) bị mắc vào một loại vấn đề tâm lý nào đó. Đây cũng chính là xã hội đã cho con người khả năng đặt chân lên mặt trăng và chinh phục không gian. Con người được gì do đặt chân lên mặt trăng như thế? Liệu họ có khám phá ra điều gì để có thể giúp họ loại trừ những xáo trộn tâm lý, bệnh hoạn, tuổi già và cái chết hay không, hay ngay cả có khám phá ra điều gì để thuần hoá tâm hồn nhằm giúp họ sống một cách bình yên với tha nhân không? Cũng may là họ chưa khám phá ra những kim loại quý như vàng hoặc những loại đá quý giống như kim cương; nếu không thì có lẽ sẽ có một cuộc tắm máu giữa những quốc gia trong cố gắng giành quyền thống trị mặt trăng của họ.

Tất cả các bậc đạo sư tôn giáo từng khuyên nhân loại rằng chơn hạnh phúc không thành tựu bằng cách tìm kiếm để sở hữu những vật chất thế gian qua những phương tiện ích kỷ hay bằng cách chà đạp lên nhân phẩm người khác và tước đi những quyền con người của họ, mà bằng cách chia sẻ hạnh phúc của mình với tha nhân và hoan hỷ với hạnh phúc của mọi người. Chúa Jesus dạy:

‘Lợi ích gì nếu một người khoe được cả thế gian nhưng lại huỷ diệt chính mình (linh hồn) trong tiến trình ấy?’ (Mark 8:36). Chúng ta không nên thu gom của cải vật chất bằng những phương tiện ích kỷ và vô lương tâm.

Giản dị và tri túc là những chất liệu cần yếu cho hạnh phúc. Theo Gandhi (Mahatma: một tâm hồn cao cả (1869-1948), chính trị gia và triết gia Ấn Độ, người đã đề xướng phương pháp “đấu tranh bất bạo động, bất hợp tác” và đã áp dụng phương pháp ấy thành công), ‘càng ít nhu cầu, càng nhiều hạnh phúc.’ Triết gia Hy Lạp, Epicurus (341-270BC), triết gia danh tiếng cổ Hy Lạp, cha đẻ của chủ nghĩa Duy Khoái (thú vui tinh thần) vào đầu bán thế kỷ thứ III trước Thiên Chúa) cũng có lần nói rằng nếu bạn muốn làm cho một người hạnh phúc, ‘đừng thêm gì nữa vào sự giàu có của anh ta mà hãy lấy bớt đi những tham muốn của anh ta.’ Còn W. Evan Wentz đã nói điều này: ‘Ít muốn và thoả mãn với những gì đơn giản là dấu hiệu của một con người cao thượng.’ Một nguyên nhân sanh ra những vấn đề mà hiện tại chúng ta đang phải đương đầu là thái độ không sẵn lòng của chúng ta trong việc chia sẻ những gì mình có hay chia sẻ niềm vui của mình với đồng loại. Trừ phi con người biết cách chia sẻ và tu tập tâm để hiểu mọi sự, mọi vật không thiên kiến và phân biệt, bằng không sẽ là điều bất khả cho hoà bình ngự trị trên cõi đất này.

Những Lợi Ích của sự Tri Túc

Có lần một vị Vua nọ đến gặp Đức Phật và hỏi một câu hỏi, ‘Bạch đức Thế Tôn, khi nhìn vào các vị đệ tử của Ngài con có thể thấy nơi họ sự an tịnh, vui tươi và nước da rất sáng. Con cũng được nghe rằng họ chỉ ăn ngày một bữa, nhưng thực sự con không thể hiểu họ giữ được nếp sống ấy như thế nào.’ Đức Phật đã đưa ra một câu trả lời rất hay.

‘Thưa đại Vương, đệ tử của Như lai không hối tiếc những việc đã làm trong quá khứ mà lúc nào cũng cố gắng tạo tác thiện nghiệp. Không phải do hối tiếc, không phải do cầu xin và cúng bái mà chính do thực hiện những công việc phục vụ tha nhân

người ta mới có thể vượt qua những lầm lỗi họ đã làm trong quá khứ. Đệ tử Như Lai không bao giờ lo nghĩ chuyện tương lai. Họ thoả mãn với bất cứ những gì họ nhận được, và vì vậy giữ được sự tri túc. Họ không bao giờ nói rằng thế này hay thế nọ là không đủ đối với họ. Đó là lối sống của đệ tử Như Lai. Vì thế họ có thể giữ được trạng thái an tịnh, vui tươi và một màu da sáng kể như kết quả của đức tri túc ấy.’

Bất cứ ai cũng có thể giữ được sự vui tươi này bằng cách biết sống tri túc. Nếu có ai hỏi tại sao chúng ta không thể cảm thấy hài lòng trong cuộc sống mặc dù chúng ta đã có đầy đủ mọi thứ, đâu sẽ là câu trả lời chính xác? Câu trả lời chính xác phải đưa ra ở đây là: ‘Chúng ta không có sự tri túc.’ Thực sự nếu có tri túc, chúng ta sẽ không bao giờ nói rằng chúng ta không cảm thấy thoả mãn với điều này điều nọ. Sở dĩ chúng ta không thể thoả mãn với chính mình là do sự xung đột giữa tham muốn vị kỷ không có giới hạn và quy luật tự nhiên của vô thường (anicca) vậy.

Một trong những lời khuyên quý giá mà Đức Phật đưa ra cho chúng ta để thực hành như một nguyên tắc là ‘Tri túc là giàu sang bậc nhất’. Một người giàu có không hẳn đã là người giàu. Một người giàu lúc nào cũng nơm nớp lo sợ cho sinh mạng của mình. Anh ta luôn luôn ở trong tình trạng nghi ngờ và sợ hãi, nghĩ rằng người ta đang chờ để bắt cóc anh (nhằm đòi tiền chuộc). Người giàu đi đâu cũng phải có nhân viên bảo vệ, và cho dù trong nhà có nhiều lớp cửa sắt và ống khoá an toàn, anh ta cũng không thể ngủ mà không ở trong tâm trạng lo lắng và sợ hãi.

So ra, một người biết tri túc quả thực là người may mắn nhất bởi vì tâm anh ta thoát khỏi mọi thứ phiền toái ấy. Vì lẽ đó anh ta thực sự là người giàu sang. Vậy thế nào là tri túc? Khi một người nghĩ, ‘chừng này là đủ cho tôi và gia đình tôi rồi, tôi không muốn điều gì hơn thế nữa,’ thì đó là sự tri túc. Nếu mọi người đều suy nghĩ theo cách ấy, sẽ không thể có bất cứ một vấn đề nào nữa trong cuộc đời này. Khi chúng ta giữ được hạnh tri

túc này, thói ganh tỵ không bao giờ làm vẩn đục tâm chúng ta và bằng cách ấy chúng ta cũng để cho mọi người vui hưởng cuộc sống của họ. Nếu không có ganh tỵ, thù hằn không thể sanh. Nếu không có thù hằn, sẽ không có bạo lực và đổ máu và mọi người có thể sống với nhau một cách bình yên.

Một cuộc sống tri túc luôn luôn cho người ta niềm tin và hy vọng. Đây không phải là chủ nghĩa lý tưởng. Trong hơn hai mươi lăm thế kỷ qua, những người nam và nữ trong cộng đồng các vị sư và tu nữ Phật giáo đã sống cuộc sống bình yên như vậy. Họ chỉ có bốn món vật dụng cần thiết: thực phẩm, chỗ ở, y phục và thuốc men (trị bệnh). Rất nhiều gia đình Phật tử cũng thế, đã sống một cách tri túc không để cho lòng tham của họ vượt quá những nhu cầu căn bản. Thật là một điều đáng ngạc nhiên, để được sống tri túc chúng ta thực sự cần ít như thế nào. Hãy nghĩ về điều đó xem.

Bản Chất của Tâm

Những giá trị nhân bản phát sinh trong con người — từ cái tâm có thể suy luận của chúng ta. Chính vì lí do đó mà chúng ta được mô tả như những ‘manussa’ — ‘người có một cái tâm để suy nghĩ’. Chữ ‘người – *man*’ tự nó đã bắt nguồn từ chữ Sankrit ‘Manas’ — nghĩa là người có tâm để suy luận. Đức Phật tuyên bố rằng ‘Tâm là người đi trước các pháp (mọi sự mọi việc) trong thế gian này’ – như vậy đã phân biệt chúng ta, những người có khả năng (suy nghĩ) này với những chúng sinh khác không có khả năng để luyện tập tư duy hợp lý.

Các chúng sinh khác như loài vật chẳng hạn, không có những nét đặc trưng của con người – chúng không thể sử dụng khả năng tranh luận như con người, chúng không thể suy gẫm như con người. Như vậy con người được xem như độc nhất trên thế gian này. Bởi vì là độc nhất, nên tâm con người phải được tu tập đúng đắn và phải được hướng dẫn về mặt tâm linh qua những lời dạy cao quý của tôn giáo, để cho tâm có thể suy luận và làm việc vì sự tốt đẹp của nhân loại thay vì gây ra những thảm họa trên đời này. ‘Nói không suy nghĩ như bắn không nhắm đích.’

Lời mở đầu cho hiến pháp của ‘UNESCO’ (tổ chức giáo dục khoa học và văn hoá của Liên Hiệp Quốc.) có một đoạn rất ý nghĩa: ‘Bởi lẽ các cuộc chiến tranh đều bắt đầu nơi tâm của con người, nên chính nơi tâm của con người sự bảo vệ hoà bình phải được xây dựng.’ Trong tâm của con người phát sanh ra mọi tội ác trên thế gian này, và chính qua sự trau dồi tâm thích hợp mà chúng ta có thể diệt trừ mọi tội ác vì sự tốt đẹp của nhân loại.

Trong khi chúng ta may mắn có được khả năng trau dồi tâm để làm việc một cách thông minh và để phục vụ cho nhân loại, thì lại có một phương diện không may trong nhân cách của chúng ta mà vốn không tìm thấy nơi các chúng sanh khác, đó là tính xảo quyệt hay thói gian manh. Nét đặc biệt của sự xảo quyệt hay gian manh này dễ che lấp mọi giá trị nhân bản quan trọng khác. Có thể nói rằng hầu như mọi vấn đề, mọi khổ đau và những tình trạng hỗn loạn đang phổ biến trên thế gian này đều là kết quả của tính ích kỷ, xảo quyệt và bất chính của con người — một cá tính được bảo là cực kỳ khó trừ diệt.

Nếu con người được cho toàn quyền tự do để xử sự theo những tham vọng cá nhân của mình, thậm chí họ có thể huỷ diệt cả thế gian trong nháy mắt. Qua những phát minh mới, con người đã trở nên nguy hiểm đến độ ngay cả chính sự hiện hữu của họ cũng bị đặt vào vấn đề hoài nghi. Tuy nhiên, tôn giáo sẽ đóng một vai trò quan trọng trong việc chuyển hướng con người ra khỏi những xảo quyệt và mách khoé không may ấy. Tôn giáo, với những luật tắc cư xử cao quý của nó, đang làm việc vì sự thăng hoa tinh thần của con người, và sự diệt trừ mọi điều ác, sẽ tác hành như một chiếc la bàn để hướng dẫn tâm con người đi đến đạo lộ bình yên và vắng lặng vì sự tốt đẹp và hạnh phúc của tất cả chúng sinh.

Theo Đức Phật, tài sản giá trị nhất đối với chúng ta là khả năng có thể trau dồi và nuôi dưỡng tâm của chúng ta để thành tựu trí tuệ. Đây là nền tảng của đạo Phật. Những giá trị nhân bản đích thực có thể tìm thấy trong số những con người đã phát triển tâm của họ đến mức toàn hảo theo những Lời Dạy của Đức Phật.

Không may thay đối với phần đông chúng ta, tâm đã bị mê hoặc và che phủ bởi vô minh và tính ích kỷ, mặc dù tất cả chúng ta đều có khả năng để đạt đến sự tối hậu — bản chất thiêng liêng và ưu việt nhất. Do si mê, một vài phiền não như nóng giận, ganh tỵ, và thù hằn hiện hữu trong chúng ta. Những phiền não này tác hành như những chướng ngại cho sự giác ngộ với hậu quả là chúng ta không thể nhận ra những giá trị nhân bản đích thực sẵn có trong chúng ta.

Hãy Sống Một Cuộc Sống Bình Thường và Vui Vẻ

Trong việc giải thích giáo lý của Đức Phật, đáng tiếc thay có số người đã tạo ra một ấn tượng sai lầm cho rằng Đức Phật khuyên tất cả những đệ tử của ngài hãy từ bỏ hết những sở hữu vật chất và sống một cuộc đời vô sự không cần thiết phải làm lụng hay kiếm sống và cũng không cần thiết phải hưởng bất kỳ một hình thức thú vui vật chất nào cả. (Quan niệm này đã lan truyền trong số những người vốn hoàn toàn hiểu lầm về những lời dạy của Đức Phật).

Trái lại chúng ta phải hiểu rằng sự xuất ly (đồng nghĩa với xuất gia) là một phương diện quan trọng nhất để có được sự bình yên tâm hồn. Tuy nhiên sự xuất ly phải được thực hiện trên căn bản nhận thức rõ tính chất phù du của các lạc thú trần gian. Thay vì khuyên các đệ tử của mình sống một cuộc sống thụ động không làm một việc gì cả, Đức Phật, trong bài pháp nói về ‘Bốn Loại Lạc’ mà một người (gia chủ) có thể hưởng, đã chỉ rõ cho thấy người ta cần phải chịu khó làm việc để hoạch đắc tài sản nhằm sống cuộc sống đời thường phát đạt. Nói chung, phương pháp để phát triển những giá trị nhân bản trong đạo Phật rất đơn giản. Bạn phải chịu khó làm việc và làm việc có lương tâm. Bạn không nên hoang phí thời giờ một cách không cần thiết, tức không nên ăn không ngồi rồi chẳng làm gì hết. Ngay cả đối với việc ngủ nghỉ cũng thế, bạn phải biết sắp xếp hợp lý bằng cách duy trì việc ngủ nghỉ ở mức cần thiết tối thiểu cho sức khỏe. Bạn không nên đưa ra lời những bào chữa thiếu thuyết phục rằng, vì hôm nay trời quá nóng hay quá lạnh nên không

làm công việc đã phân định được. Hãy có ý thức xây dựng và lương tâm trong bất kỳ việc gì bạn làm. Sử liệu ghi lại rằng Bản Thân Đức Phật là một bậc đạo sư năng nổ và tích cực nhất đã từng sống trong thế gian này. Trong suốt bốn mươi lăm năm phục vụ cao thượng cho nhân loại, người ta đồn là Ngài chỉ ngủ hai tiếng đồng hồ mỗi ngày. Ngài du hành khắp nơi trên đất nước dạy mọi người cách làm thế nào để sống một lối sống cao quý chứ không vì mục đích cải đạo họ.

Biết rằng con người có những nhu nhược và khuyết điểm, Đức Phật khuyên hàng đệ tử của Ngài phải thận trọng trong việc giao du với mọi người. Người Phật tử nên thân cận với những người tốt. Có một số người gọi là bạn nhưng thực sự không phải là bạn chút nào – họ luôn sẵn sàng lừa đảo và lường gạt. Một học giả phương Tây nọ có lần đã chế ra một lời cầu nguyện: – ‘Lạy Chúa, xin hãy bảo vệ con khỏi đám bạn bè. Con chỉ biết cách tự bảo vệ mình khỏi những kẻ thù thôi.’ Đức Phật khuyên chúng ta phải hiểu bạn của chúng ta là ai. Giao du với mọi người, chúng ta phải cố gắng tìm hiểu nhân cách, tính tình và tâm trạng của họ. Lời khuyên của Ngài là nếu không tìm được một người bạn đáng tin cậy thì tốt hơn nên sống một mình.

Dục Lạc và Hạnh Phúc

Mặc dù có nhiều xáo trộn không thể hiện rõ rệt đối với chúng ta, song một vài ý nghĩ ác vốn ăn rễ sâu xa trong tâm có thể vẫn còn. Ở một khoảnh khắc nào đó, do không có những xáo trộn kích động, chúng ta sống có vẻ yên tĩnh và nhìn thật dễ ưa, nhưng nếu một vài xáo trộn phát sinh, chúng ta lập tức thay đổi thái độ và trở nên hung bạo, xấu xí. Chúng ta thường lầm dục lạc (cảm giác sung sướng liên hệ đến ngũ dục) xuất hiện nhất thời trong tâm chúng ta như là hạnh phúc. Song kỳ thực đó không phải là hạnh phúc.

Lạc là sự thoả mãn thuộc cảm xúc đơn thuần. Bản chất thoáng qua của lạc cho thấy nó biến mất ngay khoảnh khắc kế tiếp. Cho nên không nên lầm lẫn việc đi tìm lạc thú với đi tìm hạnh phúc. Lạc thì có khuynh hướng lảng tránh, nhất thời, và có thể để lại vị

đẳng sau đó. Hơn nữa, nó có thể phải tốn tiền, song vẫn không thoả mãn. Hạnh phúc không thế, nó là cái không cần phải mua; hạnh phúc đến từ một nguồn bên trong – đó là tâm, và bền bỉ lâu dài.

Cảm giác lạc chúng ta có vào lúc này đôi khi tạo ra sự thất vọng vì bản chất thoáng qua của nó. Trong khi đó, chúng ta không thể có hạnh phúc mà còn dung dưỡng những bất tịnh như sợ hãi, nóng giận, ganh tỵ, hiểm độc và ác ý trong tâm. Khi những bất tịnh này chưa hoạt hoá, có thể chúng ta xem sự vui vẻ xuất hiện nhất thời trong tâm mình là hạnh phúc.

Những Điều Phi Lý

Nhiều om sòm

Nhiều nước mắt

Nhiều bạn bè,

Nhiều tiền bạc—

Và thời gian

Để làm gì?

Nhiều phiền não

Thân nhỏ bé!

Khóì chất đạm

Bụng lớn nhanh,

Thi hài nhỏ

Chóng thối rữa.

Chẳng còn nữa

Mẹ, cha thân

Hay người yêu.

Bất chấp hết

Ta phải có

Lời an ủi

Và quan tài

Những đám rước

Cùng Mộ bia

Với tiệc tùng

Và thương tiếc

Những lễ nghi
Chôn hay thiêu
Uớp vĩnh viễn,
Tất cả vì
Xác thối này.
Con cháu nhớ,
Và sau đó
Là người chết
Bị lãng quên,
Chỉ còn tro
Đá và xương.
Chẳng phải là
Phi lý sao?
(Khantipalo)

Những Vấn Đề Trong Thời Hiện Đại

Thời hiện đại được đánh dấu với sự thăng tiến khoa học chưa từng thấy trước đây. Những thay đổi diễn ra nhanh đến nỗi chúng ta mất ý thức về sự quân bình của chúng ta. Không còn nữa cái thế gian an bình như nó đã từng trong quá khứ. Đây là một thời đại cuồng loạn trong đó các xã hội truyền thống sụp đổ dần trước con quái vật của chủ nghĩa hiện đại. Có thể nói tốc độ phát triển này xảy ra ở mức cực kỳ nhanh.

Những thay đổi mà nếu trong quá khứ (người ta tính) sẽ phải mất hàng trăm hay hàng ngàn năm mới trở thành hiện thực nay bỗng nhiên dồn lại chỉ trong vòng vài năm, rất giống như trường hợp của một đứa bé bị tình trạng lão nhi (progeria, một tình trạng rất hiếm, thấy tất cả các dấu hiệu của tuổi già xuất hiện và tiến triển trên một đứa trẻ, tức bị lão hóa trước khi dậy thì – Từ điển Y Khoa).

Cậu bé chỉ mới mười một tuổi, chết tháng Ba năm 1967 ở Canada do tuổi già. Cậu mắc hội chứng lão suy, các động mạch bị chai cứng, hói đầu, đãng trí và da dẻ nhăn nhúm – những đặc tính của người già chín mươi tuổi dồn vào mười một năm sống

của nó. Trong vòng một trăm năm vừa qua, những thay đổi lớn lao bắt đầu ở các quốc gia phát triển đã tràn lan khắp thế giới.

Chúng ta đang chứng kiến một sự bùng nổ dân số toàn cầu; sự tăng nhanh của những nền kinh tế công nghiệp và tình trạng đô thị hoá; sự bành trướng xưa nay chưa từng có của lĩnh vực tri thức; những sáng kiến cải tiến kỹ thuật; sự xói mòn của các giá trị truyền thống, cùng với sự xuất hiện và biến mất của của những hình thức cư xử mới.

Những thay đổi diễn ra ở mọi lĩnh vực này đã có một tác động cực kỳ to lớn trên những phương diện văn hoá-xã hội của xã hội. Sự phát triển nhanh chóng đã không tránh khỏi tạo ra những biến đổi nghiêm trọng trong xã hội, đem đến tình trạng vô tổ chức và hỗn độn cho mọi mức độ kinh nghiệm cũng như tập quán lâu đời của con người: cá nhân, gia đình, xã hội và toàn cầu.

Con người đang gặp phải tình trạng chán nản, bất an và tức giận do hoàn toàn không biết cách làm thế nào để đối phó với mức độ tăng cao của tiến triển khoa học và lối cư xử dường như nghịch lý của con người trong những lĩnh vực chính trị, kinh tế, và xã hội. Tình trạng chán nản bám sâu trong con người này được bộc lộ qua những hành động bạo lực, tính không khoan dung và lạm dụng ma-túy gia tăng trong xã hội ngày nay. Cùng lúc ấy những giá trị đạo đức cũng thay đổi như hệ quả tất yếu của sự phát triển vật chất và xu hướng chạy theo dục lạc cũng như vai trò kinh tế-xã hội đang thay đổi của hai phái nam và nữ.

Đã có một sự gia tăng trong tỷ lệ ly dị và ly hôn, những vụ ngoại tình bất thường, và những sự kiện liên quan đến các bệnh lây nhiễm qua đường tình dục, tất cả chỉ ra cho thấy phong tục hôn nhân đang bị thử thách. Có nhiều người tin rằng cưới xin ngày nay là một phong tục lỗi thời có thể được dẹp bỏ.

Các quốc gia đã đạt đến tột đỉnh của sự điên rồ, đặc biệt trong việc chạy đua vũ trang chế tạo những vũ khí quân sự hạng nặng gây nguy hiểm cho mọi hình thức hiện hữu trên quả đất. Nếu nhân loại không bắt đầu học cách chung sống hoà bình với nhau

và dùng những tiến bộ khoa học kỹ thuật của mình với lương tâm trách nhiệm, người ta hoài nghi liệu văn minh nhân loại, như chúng ta đã biết, có thể tồn tại lâu dài không. Ở mọi quốc gia ngày nay người ta đang cố gắng để chế tạo các loại vũ khí hạt nhân nhằm vào những mục đích huỷ diệt. Đây là một cuộc cạnh tranh lớn. Các vũ khí sinh học và hoá học cũng được họ chế tạo nhằm mục đích huỷ diệt con người nhanh hơn.

Nói cách khác, Nhân Loại có Tương Lai không? Rất hạn chế, nếu khuynh hướng thoái hoá toàn cầu hiện nay cứ tiếp tục. Song liệu Nhân Loại có thể có tương lai không? ‘Có’, nếu nhân loại biết cải thiện đường lối của nó và học lại cách sống hợp theo những chuẩn mực đạo đức và tinh thần cao quý mà Đức Phật cũng như các bậc đạo sư khác đã dạy.

Cũng như sợi dây xích bền chắc là nhờ sức mạnh của các mắt xích của nó, để có hoà bình và hạnh phúc trên thế giới, các cá nhân hợp thành những gia đình, xã hội và cuối cùng thế giới cũng thế, phải sống bình yên với chính họ đã. Điều này cũng giống như xây một kim tự tháp, các bộ phận cấu thành trong từng mức khác nhau của nó phải được kiên cố vững chắc đã. Trong kỷ nguyên hiện đại con người đã vươn tới và đang tìm kiếm sự kích thích các giác quan thêm nữa. Hiện tượng phổ biến của loại máy hát cầm tay, có hoặc không có bộ nghe tai, và màn hình TV là một chỉ dấu rõ ràng của khuynh hướng hiện nay, cho thấy con người thích tìm sự kích thích giác quan nhiều hơn. Bằng những việc làm này chúng ta đã trở nên xa lạ với chính chúng ta; chúng ta không biết bản chất thực của chúng ta, hay không biết chính xác về bản chất thực của tâm chúng ta.

Hơn nữa, khi đi lo toan công việc trong đời sống xã hội chúng ta còn mang những tấm mặt nạ thích hợp cho mỗi cơ hội. Chúng ta thường không phô bày những cảm xúc thực sự của mình như ganh tỵ, tham lam, sân hận, ngã mạn, hay ích kỷ. Chúng ta che đậy chúng trong những cách phát biểu mang tính hình thức đã được xã hội chấp nhận như ‘xin chúc mừng’, ‘cám ơn,’ ‘xin bày tỏ niềm cảm thông sâu sắc’ v.v... Tuy nhiên có những lúc khi

mà những cảm xúc tiêu cực của chúng ta trầm trọng đến mức chúng xuất hiện công khai dưới hình thức của sự hung bạo, trộm cắp, cãi cọ, nói xấu, v.v... Nhưng thường thì chúng ta cố gắng giữ những cơn rần rộc của cảm xúc tiêu cực này trong tình trạng ức chế.

Những Vấn Đề Ở Mức Cá Nhân

Ngày nay không có gì ngạc nhiên khi thấy rằng trong những xã hội được gọi là cực kỳ tiến bộ, cả ở phương Tây lẫn phương Đông, vốn bị ngự trị bởi tham lam, sợ hãi, và sân hận, con số những người gặp phải tình trạng bất an, thất vọng, ganh tỵ, và thù hận đang gia tăng.

Đối với nhiều người, đặc biệt là những thanh niên sinh ra và lớn lên trong môi trường giàu có và xa hoa, cuộc sống thật là vô nghĩa. Trong cơn tức giận do thất vọng một điều gì, họ gia nhập các phong trào phản kháng chống lại mọi thứ. Họ thách thức các cách làm việc theo truyền thống bởi ‘Giới Quyền Uy’ và cổ vũ tiến trình đưa đến sự băng hoại các tiêu chuẩn đạo đức, phân rã cuộc sống gia đình, đưa những sự sùng bái cuồng nhiệt vào nghệ thuật, khiêu vũ và thời trang.

Giữa những thay đổi và sung túc ấy, con người cảm thấy cô đơn và chán chường. Chẳng phải là một nghịch lý sao khi nói rằng trong cái thế gian đầy cứng với sáu tỷ cư dân, con người có thể vẫn cảm thấy cô đơn? Ở một mức nào đó, điều này là sự thực. Nhưng cô đơn ở đây không nhất thiết là người ta sẽ cảm thấy đơn độc một mình trong cái thế gian này. Một người hành thiền có thể sống một mình trong rừng sâu, song người ấy lúc nào cũng bận rộn với việc tu tập tâm. Trong khi người khác có thể sống giữa chốn đông người, nhưng vẫn bị đánh bại hoàn toàn bởi một cảm giác căng thẳng của sự cô đơn, dù rất đông người.

Như có người nào đó đã viết: ‘Khi sống một mình, tôi không cảm thấy cô đơn, bởi vì tôi được tự do hành động theo ý mình muốn. Chính khi sống với những người khác trong xã hội tôi lại cảm thấy cô đơn, lạc lõng và nghi ngờ về tính phân biệt, những

nghi thức, những kiểu cách và truyền thống vốn đầy ắp trong xã hội ấy.’

Con số những người thấy cuộc sống của mình như thể rỗng không, quanh đi quẩn lại với những công việc hàng ngày và không có một ý thức về mục đích (sống) đang gia tăng. Họ cố gắng vượt qua cảm giác cô đơn của mình bằng cách làm những điều khác thường — ăn mặc những loại quần áo lôi cuốn sự chú ý hay làm những kiểu tóc gây sự sốt cho mọi người. Họ lao vào bài bạc, can dự vào những vụ trộm cắp vặt vãnh hay đánh chửi nhau — nói chung bất cứ việc gì, chỉ để tạo ra một sự náo động nào đó trong cuộc sống của họ. Tuy nhiên bao lâu họ còn giành hết thì giờ cho bản thân mình và cho những ước muốn không bao giờ thoả mãn của mình thay vì chuyển những nỗ lực ấy sang việc cải thiện đời sống cho những người chung quanh mình, cảm giác cô đơn của họ vẫn sẽ mãi còn đó.

Do hoàn toàn cô đơn, người ta xoay qua uống rượu hoặc như một phương tiện để hoà nhập với xã hội, hoặc như một cách để tiêu sầu và xoá nhoà nỗi cô đơn của họ. Nhưng rượu chẳng thể nào xoá được những phiền muộn của con người: nó chỉ làm cho họ sầu muộn hơn, giống như đổ thêm dầu vào lửa vậy.

Căng Thẳng (Stress) Là Một Chứng Bệnh Của Nền Văn Minh

Hãy hiểu và chế ngự căng thẳng. Căng thẳng là một từ mà ngành tâm lý và y khoa chọn từ cơ khí học. Định nghĩa đơn giản, căng thẳng trong cơ khí có nghĩa là áp lực trên một vùng nào đó. Do có quá nhiều áp lực tác động trên chúng ta trong thời hiện đại, và chúng ta thấy làm việc dưới quá nhiều sức ép như vậy là cực kỳ khó. Cho nên căng thẳng được gọi là ‘chứng bệnh của nền văn minh.’ Philip Zimbardo trong cuốn Tâm Lý Học và Cuộc Sống (Psychology and Life) đã truy nguyên bốn mức tương quan trong đó chúng ta phản ứng với sức ép tác động trên chúng ta từ môi trường chung quanh.

Bốn mức đó là: mức cảm xúc, mức ứng xử, mức sinh lý và mức nhận thức. Những phản ứng của cảm xúc đối với tình trạng căng

thẳng là buồn rầu, chán nản, tức giận, cáu kỉnh, và thất vọng. Những phản ứng của hành vi cư xử là sức tập trung yếu, hay quên, những quan hệ cá nhân xuống cấp, và sức sản xuất thấp.

Phản ứng của sinh lý bao gồm những căng thẳng trên cơ thể, có thể dẫn đến các chứng bệnh đau đầu, đau lưng, loét dạ dày, huyết áp cao, và thậm chí cả những bệnh giết người. Ở mức nhận thức người ta có thể mất lòng tự trọng, và tự tin, dẫn đến những cảm giác bất lực và tuyệt vọng. Tệ hại nhất là người bị stress như vậy ngay cả có thể tự sát để kết liễu cuộc đời mình.

Để hiểu được tình trạng căng thẳng hay stress, chúng ta hãy xét đến các yếu tố ngoại cảnh khác tác động sức ép lên con người hiện đại. Trong thời đại nguyên tử này ngay sự sống của muôn loài cũng bị đe dọa. Chiến tranh hạt nhân đe dọa đến từng con người sống trên trái đất này, bất kể họ ở một quốc gia nào và có vũ khí hạt nhân hay không. Sự bùng nổ dân số đe dọa con người với nguy cơ thiếu hụt lương thực trầm trọng; hiện nay một phần lớn dân số thế giới trong tình trạng thiếu ăn trong khi số khác đang phải chết đói và suy dinh dưỡng. Sự ô nhiễm môi trường gây ra những nguy hiểm trầm trọng cho sức khỏe, làm chậm sự phát triển cả về thể xác lẫn tinh thần. Tình trạng thất nghiệp trong số những người có tay nghề là một vấn đề toàn cầu đang có chiều hướng gia tăng. Nhịp độ của cuộc sống đã trở nên bề bộn đến nỗi con người cứ phải vội vã hết công việc này đến công việc khác không có lúc nào được thư giãn. Đây thực sự là nghịch lý trong một thời đại mà những dụng cụ tiết kiệm lao động có được một cách tự do và được sử dụng tới một mức mà chúng ta chưa từng thấy trước đây.

Sự cạnh tranh để có được những cơ hội kiếm việc làm và giáo dục gay gắt đến độ nó đã góp phần làm tăng nhanh tỷ lệ tự tử. Tình trạng hưởng thụ các dục lạc cũng phát triển mạnh đến nỗi nó trở thành giống như uống nước muối để dập tắt cơn khát vậy. Ngày nay sự kích thích không ngừng của các giác quan được con người xem như một nhu cầu cần thiết, vì thế mà các loại máy hát bỏ túi có gắn tai nghe cũng như các loại mỹ phẩm được

mua bán ở khắp mọi nơi. Tất nhiên, kích thích giác quan cứ tiếp tục phát triển song sự thoả mãn thì chẳng bao giờ đạt đến được. Thảo nào mà con người, bị cuốn hút trong những thứ này, đã trở nên cực kỳ rối ren và thất vọng, và cuộc sống của họ căng thẳng tới mức không còn có thể chịu nổi. Đây là tình trạng mà Đức Phật mô tả như nội triền và ngoại triền (rối ren bên trong và rối ren bên ngoài), con người bị vướng mắc trong những rối ren này.'

Những Chướng Ngại Đối Với Chân Hạnh Phúc. Trong khi những quan sát trên được thực hiện từ quan điểm của những nghiên cứu hiện đại và từ những điều kiện tạm thời, đạo Phật cũng thực hiện những quan sát tương tự nhưng từ một viễn cảnh tâm lý. Sở dĩ con người bị căng thẳng và đau khổ là vì năm trạng thái tâm lý vốn bao trùm toàn bộ cá tính của anh ta.

Năm trạng thái đó được gọi là ***năm triền cái*** (nivarana) trong ngôn ngữ Pāli. Chúng ngăn trở hạnh phúc và che phủ cái nhìn của con người về chính anh ta, môi trường chung quanh anh ta, và sự tác động qua lại giữa anh ta và ngoại cảnh. Những chướng ngại hay triền cái này càng dày và càng bền chắc bao nhiêu, khổ đau và căng thẳng mà con người thọ lãnh sẽ càng lớn hơn bấy nhiêu. Những triền cái này càng mỏng và càng thưa, thì khổ đau của họ sẽ càng ít đồng thời hạnh phúc sẽ gia tăng thêm.

Năm triền cái đó là mong muốn các dục lạc hay tham dục, sân hận, lừa dối (uế oải), lo lắng và hoài nghi. Kinh Điển Pāli minh họa hệ quả của năm triền cái này với sự trợ giúp của năm ẩn dụ. Tâm bị tham dục áp đảo được so sánh với nước có pha màu ngăn sự phản ánh trung thực của đối tượng trên nước ấy.

Như vậy một người bị tham dục ám ảnh thì không thể nào có được một cái nhìn trung thực về chính bản thân họ hay về những người khác hoặc về môi trường chung quanh anh ta. Tâm bị ám ảnh bởi sân hận được so sánh với nước sôi không thể đưa ra một sự phản ánh chính xác. Vì thế khi một người đã bị sân hận ám ảnh sẽ không thể nào nhận ra đúng thực chất của vấn đề.

Khi tâm bị lười nhác, uể oải bám chặt nó cũng giống như nước bị phủ rêu: ánh sáng thậm chí không thể xuyên qua nước và sự phản chiếu lại càng không thể. Người lười nhác ngay cả không buồn cố gắng để hiểu đúng một vấn đề gì. Khi lo lắng tâm chẳng khác nước bị nhồi lao xao, cũng không phản chiếu trung thực được.

Người lo lắng, muôn đời bất an, không thể nào đưa ra một đánh giá đúng về một vấn đề gì. Khi tâm trong tình trạng hoài nghi nó được so sánh với nước bùn đặt trong chỗ tối không thể phản chiếu rõ một hình ảnh. Như vậy cả năm triền cái tước mắt của tâm sự hiểu biết đúng và hạnh phúc đồng thời còn gây ra nhiều căng thẳng và khổ đau.

Hạnh Phúc Nhờ Phát Triển Đạo Đức. Đạo Phật đề xuất một đường lối tu tập có phương pháp nhằm loại trừ dần các căng thẳng và gia tăng hạnh phúc cũng như trí tuệ. Bước đầu tiên được giới thiệu trong trình tự tu tập này là giữ Ngũ Giới, bao gồm không sát sanh, trộm cắp, tà dâm, nói dối và uống các chất gây say. Sở dĩ căng thẳng tăng lên cao độ là do làm lỗi, và việc giữ giới giúp cho lương tâm con người không bị mặc cảm tội lỗi ấy. Kinh Pháp Cú nói người làm điều ác đời này khổ, đời sau khổ, trái lại, người làm điều thiện đời này vui, đời sau cũng an vui.

Đạo Phật tin chắc rằng điều ác làm gia tăng tình trạng căng thẳng (stress) trong khi điều thiện giúp tăng trưởng hạnh phúc. Ngoài việc giữ Ngũ Giới suốt cuộc đời, Đạo Phật còn giới thiệu Bát Quan Trai Giới định kỳ cho người tại gia cư sĩ. Ba giới thêm vào sau này nhằm rèn luyện cho người ta sống một cuộc sống giản dị chỉ sử dụng những nhu cầu cần thiết thay vì thoả mãn lòng tham của họ. Đạo Phật rất tán dương cuộc sống giản dị ở đây những thứ cần thiết chỉ vừa đủ và dễ dàng thoả mãn. Chính tâm lý tham đắm và thích tích chứa chịu trách nhiệm cho rất nhiều những căng thẳng (stress) mà chúng ta mắc phải trong cuộc sống này.

Hạnh Phúc Nhờ Chế Ngự Các Giác Quan.

Bước kế tiếp trong tiến trình tu tập là kiểm soát các giác quan (căn). Khi các căn của chúng ta không được kiểm soát chúng ta bị căng thẳng cực độ. Ở đây trước tiên chúng ta cần phải hiểu *không kiểm soát các căn* muốn nói tới điều gì. Khi một người thấy một sắc đẹp, anh ta bị hấp dẫn tới nó; khi anh ta thấy một vật xấu xí, anh ta hắt hủi, loại bỏ nó.

Đối với các giác quan hay căn khác cũng tương tự. Vì thế nếu một người không kiểm soát các giác quan của mình họ luôn luôn bị hấp dẫn đến hoặc luôn luôn có cảm giác ghét bỏ các đối tượng giác quan, vì trong cuộc sống hàng ngày các đối tượng giác quan không ngừng thâm nhập vào các giác quan của anh ta vậy. Khi bị những kích thích giác quan kéo đi các hướng, chúng ta trở nên rối ren và khôn khéo.

Các giác quan hay các căn của chúng ta có những lĩnh vực hoạt động khác nhau và những đối tượng khác nhau. Và vì mỗi giác quan là ông chủ trong lĩnh vực riêng của nó, cũng như chúng có thể thống trị con người theo từng căn tính riêng hay theo các căn tính chung, nên chúng được gọi là **indriyas** trong ngôn ngữ Pāli với nghĩa ‘ông chủ’ hay căn, quyền. Nếu chúng ta để cho các căn này thống trị chúng ta, chúng ta sẽ bị rối ren vô cùng. Song nếu chúng ta tự khẳng định mình và kiểm soát các giác quan của chúng ta, chúng ta sẽ có được niềm vui hay an lạc tinh khiết, sở dĩ gọi như vậy là vì niềm vui này không bị ô nhiễm bởi các phiền não. Nó cũng được gọi là lạc hay niềm vui tinh thần. Trong khi các dục lạc (niềm vui do thoả mãn các căn) làm gia tăng căng thẳng, loại lạc tinh thần này lại làm suy giảm tình trạng căng thẳng ấy và gia tăng sự bình yên tâm hồn và tri túc.

Hạnh Phúc Có Được Qua Việc Hành Thiện.

Bước thứ ba trong trình tự giải quyết căng thẳng là trao dồi các thói quen tốt qua việc tu thiện (bhāvanā). Tỷ như chúng ta chăm sóc và nuôi dưỡng cơ thể chúng ta bằng vật thực thích hợp và sự sạch sẽ thế nào, tâm cũng cần sự nuôi dưỡng thích hợp và sạch sẽ như thế ấy. Tâm trong tình trạng không tu tập của nó sẽ rất hung bạo, song một khi nó đã được thuần hoá và làm cho vững

chắc nó sẽ mang lại hạnh phúc to lớn hơn. Đạo Phật có hai phương pháp luyện tâm căn bản gọi là thiền chỉ (samātha) và thiền quán hay Minh sát (vipassanā). Thiền chỉ là phương pháp an tĩnh tâm dao động, trong khi thiền quán hay Minh sát là phương pháp thấu triệt bản chất thực của các hiện tượng thân và tâm. Cả hai phương pháp thiền này cực kỳ hữu ích trong việc vượt qua căng thẳng. Đức Phật giải thích việc hành thiền làm suy giảm tình trạng căng thẳng của tâm do năm triền cái gây ra như thế nào bằng năm ví dụ thích hợp.

Người hành thiền có được cảm giác nhẹ nhõm rất lớn và chính trong nghĩa trút bỏ gánh nặng này mà các ẩn dụ minh họa. Các ẩn dụ ấy như sau: Một người vay vốn làm ăn bằng cách mượn nợ lời, công việc phát đạt, trả hết được nợ nần và quản lý công việc làm ăn hàng ngày của mình với sự thoải mái về tài chánh. Người ấy kinh nghiệm một cảm giác nhẹ nhõm rất lớn. Ẩn dụ thứ hai vẽ ra một người vô cùng khổ sở vì một chứng bệnh kinh niên kéo dài. Cuối cùng thì anh ta khỏi hẳn, thức ăn trở nên ngon miệng đối với anh ta và anh ta phục hồi được sức lực. Tất nhiên sự nhẹ nhõm mà người ấy kinh nghiệm là rất lớn. Ẩn dụ thứ ba nói đến sự nhẹ nhõm mà một người tù chung thân hưởng sau khi được phóng thích khỏi nhà tù. Thứ tư là người nô lệ được trả tự do. Và ẩn dụ thứ năm nói về một người giàu có bị lạc lối trong sa mạc không có thức ăn. Sau khi đến được một nơi an toàn người ấy cảm giác một sự nhẹ nhõm rất lớn.

Khi căng thẳng do năm triền cái gây ra được loại trừ khỏi tâm, niềm hoan hỷ và thích thú rất lớn xuất hiện giống như sự nhẹ nhõm của những người đã được mô tả trong những ẩn dụ ở trên hưởng vậy. Cách tốt nhất và hiệu quả nhất để vượt qua căng thẳng là hành thiền hay tu tập tâm. Dĩ nhiên ở đây ít nhất Ngũ Giới phải được thọ trì như một điều kiện mở đầu cho việc hành thiền.

Hạnh Phúc Qua Việc Trau Dồi Những Cảm Xúc Tích Cực.

Sự tu tập các cảm xúc tích cực như tâm từ (mettā), bi (karuna), hỷ (mudita), và xả (upekkhā) được xem là phương tiện khác để

khắc phục căng thẳng. Những mối quan hệ quá căng giữa người với người là một trong những nguyên nhân gây ra tình trạng căng thẳng (stress) ở gia đình cũng như ở nơi làm việc.

Tâm từ là thái độ thân thiện tích cực mà người ta có thể tu tập cho lợi ích của bản thân và những người khác trong mọi tương giao giữa người và người.

Tâm bi là cảm xúc mà chúng ta nên tu tập để giúp đỡ những người trong hoàn cảnh đau khổ.

Tâm hỷ là khả năng hoan hỷ trong niềm vui của người khác. Đối với một người tính cách hẹp hòi rất khó mà áp dụng được thái độ này vì niềm vui của người khác thường đem lại cho tâm của người ấy cảm giác ganh tỵ nhiều hơn. Hễ có ganh tỵ thì không có đoàn kết, và ở đâu không có đoàn kết ở đó không có tiến bộ. Sự trau dồi những cảm xúc tích cực này đại diện cho tiến bộ cả về vật chất lẫn tinh thần.

Tâm xả là thái độ biết chấp nhận khi đương đầu với những thăng trầm của cuộc đời. Có tám pháp thế gian mà chúng ta phải đương đầu trong cuộc sống. Tám pháp đó là được và mất, (có) danh và mất danh, khen và chê, hạnh phúc và khổ đau. Nếu bạn rèn luyện mình để giữ được thái độ bình thản (xả), không cảm thấy khoái chí hay chán nản, khi đương đầu với những thăng trầm này, bạn có thể tránh được rất nhiều căng thẳng và sống một cuộc sống giản dị với sự bình yên và tri túc.

Chúng ta không thể thay đổi thế gian để mưu tìm hạnh phúc. Song chúng ta có thể thay đổi thái độ của chúng ta đối với thế gian để giữ cho mình không bị ảnh hưởng bởi những căng thẳng do những biến cố chung quanh chúng ta tác động. Đạo Phật dạy cho chúng ta cách để tạo ra được sự thay đổi thái độ tích cực này.

Những con vật đáng thương và bất lực đang bị hành hạ và giết hại bởi những con người mệnh danh là văn minh trong việc theo đuổi những môn thể thao và mạo hiểm của họ. Những con vật vô tội ấy đã bị khai thác để làm vừa lòng và thỏa mãn những

khát vọng của xã hội hiện đại. Rất nhiều con thú phải chịu đau đớn và chết vì sự giải trí và niềm vui của một số ít người.

Đương Đầu Với Căng Thẳng (Stress)

Chữ căng thẳng (stress) được mượn từ ngành vật lý và cơ khí học, ở đây nó có một ý nghĩa rất chính xác; một lực đủ lớn để làm méo mó hay làm biến dạng (một vật). Tuy nhiên trong phạm vi bệnh tâm thần, stress liên quan đến phản ứng thuộc cơ thể và cảm xúc của một người đối với sức ép từ môi trường chung quanh anh ta và từ bên trong tự thân anh ta. Có hai loại stress chính; stress (căng thẳng) liên quan đến việc mất một người yêu; mất một công việc, hay về lòng tự tôn bột khởi khi mức khát vọng của một người quá cao không với tới được; và stress (căng thẳng) liên quan đến những đe dọa đối với địa vị, mục đích, sức khỏe và sự an toàn của một người.

Sở dĩ stress (căng thẳng) mang cái tên xấu của nó như vậy là vì nó có thể trở thành một phần không thể tránh được của cuộc sống, và khiến cho người ta bị kích động không ngừng. Khi điều này xảy ra, người ta có thể trở nên quá tải và khổ đau về thể xác hay khổ sở về tinh thần, hoặc cả hai.

Stress (căng thẳng) do nhiều yếu tố gây ra, trong đó có những thay đổi, cả tốt lẫn xấu, những vấn đề riêng tư, những khó khăn về thể chất, bệnh hoạn v.v... Những nguyên nhân phổ biến của stress (căng thẳng) là: cái chết của người chồng hay vợ hay cái chết của một người bạn thân thiết, sự xa cách vợ chồng, ly dị, những khó khăn về tình dục, sự thay đổi chỗ ở, con cái bỏ nhà, những rắc rối của cha mẹ chồng hay vợ, bị đuổi việc, sa thải, sự thay đổi trong những trách nhiệm công việc hay trong những điều kiện làm việc và gặp rắc rối với ông chủ.

Mỗi giai đoạn trong đời người có những kiểu stress (căng thẳng) riêng của nó. Lúc đầu đời, đứa trẻ phải đương đầu với tập thể gia đình gần nhất và những đòi hỏi của học đường. Thích ứng được với cá tính của người thầy và của những đứa trẻ khác có thể sẽ rất căng thẳng, và có thể cả vấn đề quan hệ nam nữ ở tuổi mới lớn sau đó nữa. Kế đó là sự căng thẳng về học tập của những

năm đại học và những lo lắng đối với việc chọn sự nghiệp tương lai v.v...

Sau đại học, đối với hầu hết mọi người là những vấn đề liên quan đến công việc mới cũng như liên quan đến những năm đầu của cuộc sống hôn nhân. Đây có thể là những vấn đề rất nghiêm trọng và thường dẫn đến tình trạng ly dị sớm. Những vấn đề sau khi có con cái cũng chất nặng trên người phụ nữ, trong khi người nam lại gặp phải những vấn đề về sự nghiệp sớm hơn.

Stress (Căng Thẳng) Có Thể Dẫn Đến Bệnh Hoạn.

Một vài loại bệnh có liên quan đến căng thẳng bao gồm những vết loét trong hệ thống tiêu hoá, chứng đau nửa đầu (migraine headaches), chứng trầm cảm, huyết áp cao, đột quỵ và suy tim. Căng thẳng liên tục có thể làm suy yếu hệ miễn dịch (sức đề kháng của cơ thể), và hậu quả là hệ thống này trở nên kém hiệu quả trong việc chiến đấu với những bệnh lây nhiễm. Một số người có thẩm quyền thậm chí còn cho rằng stress (căng thẳng) lâu năm và thái quá có thể góp phần vào sự phát triển và tăng tiến của căn bệnh ung thư.

Đúng vào lúc stress (căng thẳng) cơ thể tiết ra một dòng não chất và những hoóc-môn, bao gồm chất làm hưng phấn (adrenaline) và hydrocortisone, vốn kích thích những gì thường được gọi là phản ứng ‘chiến hay chạy’. Chất hưng phấn (adrenaline) làm gia tăng nhịp tim và nhịp hơi thở, đồng thời chuẩn bị cơ thể để chiến đấu với một đe dọa bên ngoài nào đó, hoặc để chạy trốn khỏi sự đe dọa đó. Hydrocortisone giúp duy trì sự sẵn sàng của cơ thể để đương đầu với tình trạng stress (căng thẳng). Như vậy khi chúng ta nghe những tin xấu trên điện thoại, phản ứng tức thời của chúng ta là phản ứng được thúc đẩy bởi chất làm hưng phấn (adrenaline), và theo sau bởi một sự tiết rả chất hydrocortisone càng lúc càng tăng.

Tuy nhiên, những hoóc-môn vốn giúp chúng ta đương đầu với stress (căng thẳng) trong một giai đoạn ngắn lại có thể gây ra những vấn đề cho sức khoẻ nếu chúng ta bị căng thẳng lâu dài. Căng thẳng liên tục khiến cho cơ thể tiết ra chất adrenaline và

hydrocortisone cũng liên tục, và đến một lúc nào đó sự hiện diện của những chất ấy trong dòng máu có thể bị suy mòn. Chẳng hạn, những mức cao của chất làm hưng phấn (adrenaline) kéo dài bắt buộc tim và phổi phải làm việc phụ trội thêm đồng thời giữ mức huyết áp trên mức bình thường. Đúng thời những thay đổi này có thể góp phần tạo ra sự đột quỵ hay nhồi máu cơ tim.

Lo lắng là cảm giác lo sợ, căng thẳng, bứt rứt mà người ta bị khi có sự nguy hiểm đang chờ đợi. Để thực hiện suôn sẻ những công việc khó khăn mọi người chúng ta ai cũng giáp mặt với một sự lo lắng nào đó, nhưng lo lắng quá mức có thể trở thành bất lực. Lo lắng lung tung tạo thành nhóm bệnh tâm thần thông thường nhất, đó là những nỗi ám ảnh, những cơn hoảng sợ và sự rối loạn stress sau sang chấn (post-traumatic stress disorder). Nhiều người mắc phải chứng ám ảnh đơn giản, một nỗi sợ hãi vu vơ về những vật hay tình huống đặc biệt nào đó. Chứng ám ảnh sợ đơn giản này khá phổ biến, ảnh hưởng đến 3% dân số thế giới.

Người mắc chứng ám ảnh có khuynh hướng tránh những chỗ đông người để khỏi bị bề mặt hay ngượng ngùng. Chứng mất ngủ, hay khó ngủ, cũng là hiện tượng phổ biến trong nhiều người dưới nhiều hoàn cảnh khác nhau. Thực sự có hơn 10% dân số gặp những vấn đề về ngủ này. Nếu một người đang đứng trước thời hạn cuối phải hoàn tất một công việc quan trọng nào đó hay đang ở dưới quá nhiều sức ép, anh ta sẽ rất lo lắng và do đó lâm vào tình trạng mất ngủ. Cơ thể của chúng ta thích hoạt động đều đặn vào ban ngày hơn, vì thế những người làm việc theo ca cũng gặp rắc rối trong việc điều chỉnh những lẽ lười ngủ của họ.

Điều tốt nhất chúng ta có thể làm để đương đầu với stress hay những tình huống căng thẳng trong cuộc sống hàng ngày, có lẽ dễ hiểu nhưng dù vậy cũng vẫn quan trọng, là ăn một chế độ ăn uống cân bằng, ngủ nghỉ đầy đủ, tập thể dục hàng ngày và dành thời gian để làm những điều chúng ta thích. Không hút thuốc và lạm dụng rượu bia hay các loại thuốc (dược phẩm) khác. Những người dễ bị rối loạn và nhạy cảm với stress có thể cố gắng giảm

những phản ứng của họ bằng cách học thư giãn, thiền và những kỹ thuật làm thay đổi hành vi cư xử...

PHẦN II

Vai Trò Của Tôn Giáo

Tôn Giáo Có Thể Giải Quyết Những Vấn Đề Của Chúng Ta Như Thế Nào

Khi người ta gặp chuyện rắc rối họ nhớ đến các bậc trưởng lão hay các bậc thầy tâm linh của họ và đi tìm sự giúp đỡ nơi các vị ấy, thậm chí có khi còn thỉnh cầu các vị cầu nguyện cho họ nữa. Khi họ gặp rắc rối họ mới nhớ đến tôn giáo và cầu xin phước lành che chở cũng như hướng dẫn cho họ. Trước đó có thể họ không nghĩ rằng việc biết những gì nên làm và những gì không nên làm theo tín ngưỡng hay tôn giáo của họ là điều thực sự cần thiết đối với họ.

Cuộc hành trình hướng thượng trong đời sống tâm linh có thể được những người sơ cơ xem là khó nhưng nếu bạn thực hiện được bước đầu tiên hướng tới, dùng nghị lực và chút kiến thức bạn có, lúc đó một nửa khó khăn đã được vượt qua. Chúng ta nên nhớ rằng đỉnh Núi Everest không phải chạm tới được với một bước chân mà bằng từng bước một với sự kiên nhẫn, vượt qua muôn ngàn gian khổ. Mục đích chính của một tôn giáo là để giúp chúng ta đi theo một số nguyên tắc cao thượng nào đó nhằm tránh rất nhiều vấn đề do chính chúng ta tạo bằng cách tu tập nội tâm trước khi những vấn đề ấy chạm tới và gây đau khổ cho chúng ta. Tất nhiên những gì chúng ta đang nói đến ở đây không phải là việc hiểu các pháp luân trên phương diện tri thức bởi vì có rất nhiều thứ trong cuộc đời này không thể nào giải thích một cách hợp lý được. Chúng ta cần phải có một sự an ủi tinh thần.

Thực ra kiến thức kinh viện không dính líu gì đến kinh nghiệm cá nhân hoặc kinh nghiệm tâm linh. Trang bị với kiến thức kinh viện một số người ca tụng khoa học nghĩ rằng họ có thể giải

quyết được mọi vấn đề thế gian. Khoa học có thể giúp con người vượt qua những vấn đề liên quan đến những nhu cầu vật chất và cũng có thể tạo thêm nhiều vấn đề nhưng khoa học không thể giúp chúng ta giải quyết những vấn đề tinh thần của chúng ta. Không gì có thể thay thế cho người trí đã trải nghiệm thế gian này được.

Hãy suy nghĩ câu nói này xem, ‘khi tôi 18, tôi nghĩ cha tôi là một người dốt đặc, bây giờ 28 tuổi tôi ngạc nhiên không hiểu sao trong mười năm ông già này lại học được nhiều đến thế’. Thực ra không phải cha bạn học. Chính bạn đã học để thấy mọi sự mọi vật theo một cách chín chắn hơn với trí tuệ trong đôi mắt của cha bạn. Hơn hai mươi lăm thế kỷ trước Đức Phật, Khổng Tử (Confucius), Lão Tử (Lao Tzu) và nhiều bậc thầy tôn giáo khác đã cho chúng ta lời khuyên hết sức kỳ diệu. Lời khuyên này không bao giờ lỗi thời, vì nó được dựa trên Chân Lý. Nó sẽ mãi mãi giữ được vẻ mới mẻ như vậy. Không thể nào vượt qua những vấn đề nhân sinh của chúng ta bằng cách phớt lờ trí tuệ cổ xưa ấy được.

Tại Hội Nghị WFB tổ chức ở Malaysia vừa rồi, vị Thủ Tướng trước đây của chúng ta, Tun Dr. Mahathir Mohd. nói, ‘Khoa học có thể giải thích (nó là) cái gì và (nó) như thế nào nhưng khoa học không bao giờ giải thích được tại sao (nó như vậy).’ Chỉ có trí tuệ thu thập được qua hàng thế kỷ kinh nghiệm cá nhân, và chứa đựng trong lời dạy của tôn giáo mới có thể giúp chúng ta hiểu được tại sao các pháp (mọi sự, mọi vật) xảy ra. Trí tuệ này dẫn đến sự phát triển phẩm cách của con người, hiểu được giá trị của sự bình yên và hạnh phúc.

Có lẽ nguồn gốc chính sinh ra những khó chịu vốn làm đảo lộn quan niệm thường tình của chúng ta về hạnh phúc là những mối quan hệ của chúng ta với mọi người chung quanh. Hàng ngày cảm xúc của chúng ta được thử nghiệm theo cách chúng ta phản ứng lại với những người chúng ta thương, những người chúng ta ghét và những người chúng ta không thương không ghét.

Tất cả những vấn đề khó khăn của cuộc sống sẽ được hiểu dễ dàng hơn nếu người ta học được những lời dạy của Đức Phật. Lối tiếp cận của Đức Phật về chủ đề này là trực tiếp và khoa học — vì vậy rất hiệu quả và có ảnh hưởng sâu rộng.

‘Giáo dục những người không tôn giáo bạn chỉ làm cho họ thành những con ác quỷ thông minh.’ (Duke of Wellington)

Đạo Phật Đòi Hỏi Những Gì Nơi Con Người

Đạo Phật đòi hỏi con người những gì? Một học giả Trung Hoa có lần đã hỏi một nhà sư cái gì tạo thành cốt tuỷ của Đạo Phật và vị sư trả lời:

Tránh làm điều ác

Làm các điều lành,

Thanh tịnh tâm ý

Đây lời (chư) Phật dạy.

Dĩ nhiên vị học giả này chờ đợi một câu trả lời ‘thâm sâu’ hơn thế, một điều gì đó phải thực sâu sắc và khó hiểu, thế nên ông nhận xét là chuyện đó ngay cả một đứa bé lên ba cũng có thể hiểu. Nhưng vị sư trả lời rằng trong khi một đứa bé lên ba có thể hiểu được điều đó, một ông già tám mươi chưa chắc đã thực hành nổi!

Đức Phật cũng đã cảnh báo vị thị giả của Ngài tương tự như vậy, Ananda không nên xem những lời dạy chừng như đơn giản ấy là một điều gì đó dễ thực hành.

Đây là cốt tử của Đạo Phật — Con người được đòi hỏi phải tuân theo những giới ‘đơn giản’ trên bước đường tầm cầu sự giải thoát của mình, tuy nhiên việc thực hành những giới này có thể là cực kỳ khó. Bắt đầu với:

Ta không được cố ý sát hại bất kỳ một sinh vật nào;

Ta không được lấy của không cho;

Ta phải tránh tà hạnh trong các dục (tà dâm);

Ta phải tránh nói dối và những lời nhảm nhí thô ác;

Ta không được dùng bất cứ thứ gì (thuốc và rượu) khiến cho ta mất ý thức.

Đây là những nguyên tắc quan trọng mà người Phật tử phải giữ. Những nguyên tắc này không có ý định để phô trương bề ngoài mà đơn giản là để đưa vào thực hành với sự hiểu biết. Vấn đề chính yếu của đời sống tâm linh là vấn đề áp dụng thực tiễn, năng động, chứ không phải vấn đề tri thức suông.

Mục đích tối hậu của con người trong Đạo Phật là bẻ gãy những xích xiềng cuối cùng từng trói buộc họ vào vòng tử sanh không ngừng trong luân hồi (saṃsāra). Sở dĩ con người bị tiền định phải chịu luân chuyển bất tận trong tử sanh luân hồi là vì trong sự vô minh của mình, con người đã tưởng tượng ra một thực thể vững bền gọi là ‘cái tôi’ hay ‘bản ngã’.

Mang ảo tưởng về một cái tôi cho là thực con người phát triển những tham muốn ích kỷ. Vì thế họ cứ mãi phấn đấu không ngừng để thoả mãn những khát ái của mình nhưng có bao giờ được thoả mãn. Việc làm đó chẳng khác gãi một vết thương để tìm sự nhẹ nhõm tạm thời, chỉ để khám phá ra rằng càng làm vậy thì cơn ngứa càng gia tăng bởi vì vết thương đã trầm trọng thêm.

Có Sự Khởi Đầu Của Thế Gian Không?

Một số người có khái niệm rất nông cạn về thế gian và về sự hiện hữu của con người. Thực sự họ không biết cái gì đã tạo thành thế gian này. Khi Đức Phật nói không có điểm khởi đầu cũng như chấm dứt đối với thế gian, người ta không sao hiểu được là ngài muốn nói gì. Sở dĩ họ không hiểu bởi vì họ không thể nhận ra rằng thế gian thực sự nằm bên trong chúng ta.

Nếu bạn khảo sát toàn bộ thế gian và so sánh nó với cơ thể của bạn, bạn có thể hiểu được rằng cũng những yếu tố, những năng lượng và những điều kiện như vậy đồng hiện hữu trong cái gọi là thế gian và trong cơ thể của bạn. Cái khác duy nhất là bạn có một cái tâm để suy nghĩ và thấu hiểu bản chất của hiện hữu mà thôi.

Năng lượng tinh thần phi thường mà con người kinh nghiệm này không thể tìm thấy trong các loài chúng sanh khác. Tuy nhiên, năng lượng tinh thần ấy phải được tu tập và kiểm soát. Nếu

không thì tâm con người có thể trở thành nguyên nhân chính cho mọi vấn đề trong thế gian này. Khi một cái tâm được tu tập đúng đắn, sự hoà hợp, hiểu biết và bình yên sẽ thắng thế. Kiến thức kinh viện hay tri kiến thế gian nếu không có kỷ luật tinh thần hay sự tu tập còn nguy hiểm hơn cả vô minh nữa.

Kiến thức nếu không có sự phát triển tâm linh có thể bị lạm dụng cho những mục đích huỷ diệt. Mọi vật đều phải chịu quy luật phổ quát của vô thường. Vô thường là bản chất của những gì (các pháp) đang hiện hữu. Các pháp hư hao và tán hoại theo cùng một quy luật phổ quát. Sự kết hợp của các yếu tố và năng lượng cũng như sự tồn tại cùng nhau của chúng tạo ra một ảo giác về các vật thể, vốn có thể thấy và sờ mó được. Chúng ta tạo ra khái niệm về tính rắn chắc và thường hằng của chúng do ảo tưởng của chúng ta. Những nguyên nhân sanh ra sự thay đổi (vô thường) của chúng là sự cọ xát của các yếu tố và năng lượng. Khi một vật thể tan rã đó chẳng qua chỉ là sự phân huỷ của các yếu tố và năng lượng, vốn được trộn lẫn với nhau mà thôi.

Đây là một hiện tượng tự nhiên và mọi vật cấu thành hay các pháp hữu vi đều được quy định theo cách này. Không có lý do gì để chúng ta xem tình trạng này như sự sáng tạo của một đấng thiêng liêng hay xem đó như kết quả của sự trừng phạt cho một tội ác ban sơ nào đó. Người Phật tử coi đây như một hiện tượng tự nhiên, hệ quả tất yếu của sự thay đổi và vô thường.

Những bất toại nguyện về cuộc sống của chúng ta bắt đầu khi chúng ta chấp chặt vào ý niệm cho rằng sự thường hằng là khả dĩ. Nhưng những người khác thì giải thích điều này dưới dạng một Thần lực (Divine force) đang thử thách con người và gọi đó là ‘ý Chúa’ (God’s will).

Không giống như những gì khoa học dạy, tôn giáo cho rằng những năng lực vô hình có thể ảnh hưởng đến cuộc sống của chúng ta. Những năng lực vũ trụ cũng ảnh hưởng đến những yếu tố và năng lượng trong và chung quanh thể xác vật lý của chúng ta. Một vài trong số những vấn đề tâm lý và vật lý của chúng ta có mặt là do ảnh hưởng của những năng lực ấy. Một số lực chưa

biết đến cũng khuấy động cuộc sống của chúng ta mà người xưa xem đó như những hiện tượng ma quỷ.

Sợ hãi, tưởng tượng, hoài nghi và những tư tưởng mê tín luôn luôn nuôi dưỡng những niềm tin như vậy để khuấy động tâm trí của họ. Khi tâm bị khuấy động, họ cũng bị những vấn đề về thể xác nữa. Tuy nhiên, nếu tâm chúng ta được khéo tu tập và phát triển với trí tuệ hiểu biết chúng ta có thể ngăn được rất nhiều trong số những vấn đề này. Đây là lý do vì sao Đức Phật lại nói tâm là kẻ đi trước các pháp thiện và ác. Các pháp là do tâm – tạo vậy.

Xung Đột Tôn Giáo

Nhiều vấn đề xã hội của chúng ta cũng được nói rộng ra đến những xung đột tôn giáo. Thực tế mà nói tôn giáo là nguyên nhân của những xung đột này. Mục đích của tôn giáo là để hướng dẫn nhân loại phát triển tình đoàn kết, sống một cuộc sống hoà hợp và trau dồi nhân phẩm. Tuy nhiên ngày nay, tôn giáo lại được người ta dùng để kỳ thị lẫn nhau, để nuôi dưỡng lòng ganh tỵ, phân rẽ và thù nghịch. Thực sự ngày nay con người không dùng tôn giáo để duy trì hoà bình mà dùng nó để tạo ra những cảm giác tự tôn hoặc tự ti. Thái độ thù nghịch và sự cạnh tranh tôn giáo không lành mạnh này thậm chí đã gây ra bao cảnh máu đổ ở nhiều nơi trên thế giới.

Các nhà lãnh đạo tôn giáo đã có tội trong việc tán dương tín ngưỡng của mình như một phần của những phong tục và truyền thống tôn giáo có giá trị to lớn của họ, trong khi lại nhạo báng các tín ngưỡng và truyền thống của tôn giáo khác. Một số khác còn dùng tôn giáo để thủ đắc lợi lạc vật chất, quyền lực chính trị, đề cao bản thân và sức mạnh vật chất. Tôn giáo tự nó đã trở thành một vấn đề rất lớn vậy.

Thực ra những ai dùng tôn giáo để trục lợi cũng phải đương đầu với nỗi sợ hãi, lo lắng, bất an, thù nghịch và khó khăn trong việc duy trì uy quyền của họ. Điều này rõ ràng cho thấy rằng tích chứa quyền lực thế gian không phải là giải pháp để vượt qua những vấn đề của con người.

Một số người khác thì chú trọng vào cửa cải. Không biết rằng cửa cải chỉ có thể giúp họ vượt qua một vài vấn đề nhỏ. Hạnh phúc vật chất, dục lạc trần gian có thể có được nhờ cửa cải. Song tiền không thể diệt trừ được những vấn đề tự nhiên. Các bậc thầy tôn giáo, các triết gia, các tư tưởng gia và các nhà duy lý vĩ đại đã chỉ ra cho thấy bản chất nhu nhược của con người và làm thế nào để khắc phục những nhược điểm ấy. Tuy nhiên người bình thường xem chúng chỉ như những lý thuyết đơn thuần chứ không phải là giải pháp cho những vấn đề của họ.

Kiếp Sống Con Người Rất Giá Trị

Kiếp sống làm người vô cùng quý giá. Nó thiêng liêng và cung cấp cho chúng ta những kinh nghiệm vô song. Đức Phật nói: ‘Khó thay sanh làm người. Khó thay được sống thọ.’ (Kiccho manussapaṭilābho, kiccham maccāna jīvitam — Đắc sanh nhân đạo nan, Sanh đắc thọ chung nan. D.P 182.) Vì thế kiếp người phải được nâng niu và hướng đạo với sự cẩn trọng nếu không nó sẽ trở thành một tai họa cho toàn thế gian. Chúng ta phải đem sự bình yên đến cho mọi người bằng cách hành động với lòng từ ái, bi mẫn, và sự cẩn trọng sao để làm cho cuộc sống đáng sống. Chúng ta may mắn được sanh làm người ở một thời điểm mà tri thức được phát triển tốt độ. Điều quan trọng là chúng ta phải biết sử dụng tri thức này và gõ nhẹ vào những nguồn tài nguyên sẵn có để cứu lấy sự sống, làm tôn thêm phẩm chất của kiếp nhân sinh, và đóng góp vào nền văn minh nhân loại thay vì huỷ diệt chính chúng ta và môi trường chung quanh chúng ta. Chúng ta phải biết tận dụng tiềm lực của con người sao cho phù hợp với vị trí tối cao của chúng ta trên trái đất trong kim tự tháp của cuộc sống. Cứ so sánh bản thân chúng ta với các loài chúng sanh khác xem. Chúng cũng có thể có những đóng góp đặc biệt cho thế gian mà đôi khi còn vượt xa những gì con người có thể. Một số loài vật có sức mạnh to lớn và năng lực thuộc bản năng phi thường không ai có thể sánh bằng.

Một số loài côn trùng và thú vật có khả năng biết trước những thay đổi trong điều kiện thời tiết, biết dùng khứu giác thâm hậu

của chúng trong việc truyền tin, biết truyền những xung lực điện để gởi các bức thông điệp, hay thậm chí chỉ để phát hiện những trận động đất và lốc xoáy sắp sửa xảy ra. Tuy nhiên cách cư xử của chúng lại bị bản năng thống trị một cách mạnh mẽ. So với con người, trí thông minh của chúng rất giới hạn.

Tuy nhiên, bù lại những hạn chế ấy, loài vật sống cuộc sống bình thường phù hợp với bản năng của chúng, không giống như một số người lạm dụng sự thông minh của mình và làm suy đồi nhân phẩm. Tâm của những con người này đã bị bao phủ bởi những ý niệm, những tín ngưỡng, những sự tưởng tượng đa dạng làm lạc và tự để cho mình bị dẫn dắt sai lạc đến những cú cánh tai hại.

Không một người nào trong đời này có thể nói rằng họ hoàn toàn thoả mãn với cuộc sống của mình cả. Bất cứ lạc thú nào được kinh nghiệm hay bất cứ vật chất nào được hoạch đắc, thì cuối cùng rồi họ cũng sẽ cảm thấy bất toại nguyện hay không thoả mãn. Đây chỉ là chuyện tự nhiên. Do đó vấn đề không phải là có nên tránh hay đề kháng lại tình trạng bất toại nguyện hay không, mà là ở chỗ người ta sẽ làm gì khi sự việc trở nên không thoả năn. Liệu họ có hành động được với sự nhẫn nại và hiểu biết không hay thay vào đó họ lại tự hại mình và hại người khác? Lực đẩy trong hành động của anh ta được liên kết với mức độ tham của anh ta vậy.

Theo Gandhi: ‘Thế gian có đủ cho nhu cầu của mọi người, nhưng lại không đủ để đáp ứng cho lòng tham của thậm chí chỉ một người.’ Người giàu muốn giàu hơn. Người có quyền chức muốn nắm nhiều quyền chức hơn nữa. Như vậy, tham muốn không bao giờ thoả mãn này trở thành căn nguyên của mọi xung đột. Bạn có thể hỏi làm thế nào chúng ta sống không tham muốn được? Vâng, tham muốn là điều không thể thiếu đối với sự sống. Tuy nhiên, bạn phải biết phân biệt giữa những cái cần thiết đòi hỏi phải có cho sự sống và sự ngẫu nhiên của các giác quan để thoả mãn lạc thú. Có một sự khác nhau rất vi tế giữa ‘cần’ và ‘tham’.

Trong cuộc sống, người ta phải phấn đấu để sống còn cũng như phải làm việc để thoả mãn khát khao dục lạc của họ. Trong tiến trình ấy, như một hệ quả tất yếu của những khuynh hướng tâm lý và đạo đức, người ta có thể phạm phải nhiều lỗi lầm có khi làm hại bản thân mình cũng như xâm phạm đến sự bình yên và hạnh phúc của người khác.

Chúng ta phải thận trọng đối với sự thoả mãn lòng tham của chúng ta. Con người tự huỷ hoại mình do sự đam mê thái quá này. Nhiều người giàu sang thường kết liễu đời họ y như cách những con kiến chết chìm trong chén mật. Một khát vọng làm giàu bất chính chẳng những không đưa đến hạnh phúc mà còn trở thành cội nguồn của lo lắng và sợ hãi. Bị căng thẳng dày vò như vậy, nhiều người đã quên mất nghệ thuật thư giãn và không thể hưởng được những giấc ngủ ngon nếu không dùng đến thuốc an thần. Căng thẳng thần kinh kéo dài có thể làm suy giảm tình trạng thể lực đến mức độ đáng thương, và điều này khiến cho họ không thể chịu đựng nổi những chứng bệnh khác và có thể đưa đến cái chết phi thời.

Bản Chất Của Hiện Hữu

Điều quan trọng đối với chúng ta là phải hiểu rõ bản chất của hiện hữu để chúng ta có thể sống hoà hợp được với những quy luật phổ quát vốn thống trị mọi hiện tượng và cuộc sống. Con người thường không sống theo tiềm lực con người đầy đủ của họ. Họ hoang phí kiếp nhân sinh của mình để đi tìm những mục đích tầm thường, không giá trị. Tất nhiên sẽ không bao giờ có bình yên và hạnh phúc trong thế gian này nếu nhân loại cứ mãi hành động theo cách ấy. Loài người phải thay đổi lối sống và phát triển khả năng hướng thiện của nó.

Con người đã bị vô minh đánh lừa. Họ cố gắng để hưởng lạc vì nghĩ rằng cuộc sống là bấp bênh, họ có thể chết bất cứ lúc nào và sẽ bỏ lỡ cơ hội hưởng thụ nếu như họ không biết tận hưởng nó. Trong khi chắc chắn là không có gì sai trong việc hưởng thụ vô hại đối với một cuộc sống đời thường vui vẻ, thì bạn cũng không nên chỉ biết đắm chìm trong các dục lạc và xao lãng việc

phát triển những phẩm chất cao thượng hơn. Nếu không thì bạn sẽ từ biệt cõi đời này với cảm giác không thoả mãn và thất vọng. Rất nhiều người đã rơi vào nỗi kinh hoàng lúc chết bởi vì họ có quá nhiều những mong muốn và ước ao chưa thoả mãn. Họ tin rằng có nhiều việc họ phải làm hay chưa làm, và thậm chí trong giây phút hấp hối lòng họ cũng còn đầy hối tiếc bởi vì nhiều ước muốn của họ vẫn chưa thoả mãn xong.

Đạo Phật dạy cho chúng ta biết cách làm thế nào để giữ gìn hạnh tri túc trong cuộc sống hàng ngày và vượt qua được nỗi sợ hãi này vào lúc chết. Một sự hiểu biết đúng đắn về những sự thực của cuộc đời và những điều kiện của thế gian (8 pháp thế gian) có thể giúp chúng ta kìm chế được mình không để chạy theo thị hiếu tầm thường của các giác quan và chấp giữ những tín ngưỡng mê tín dị đoan. Nó cũng cho chúng ta có được một mục đích rõ ràng trong cuộc sống, không lang thang vô định trong đời như những chiếc lá úa nổi trôi theo chiều gió. Để cho cuộc sống của chúng ta có một ý thức về viễn cảnh, điều quan trọng là chúng ta phải hiểu những đặc tính và bản chất của cuộc đời. Một đặc tính của cuộc đời này là vô thường. Cho dù một cuộc sống, một hệ thống, một quan niệm hay mục đích có vẻ như hoàn hảo hay vững chắc thế nào chăng nữa, nó cũng không có gì bảo đảm hay không thoát khỏi những đổi thay. Do đó, không thể xem nó là thoả mãn hoàn toàn được. Chúng ta đương đầu với hiểm nguy của sự thay đổi trong từng khoảnh khắc của cuộc đời. Đặc tính vô thường này được liên kết với tình trạng bất toại nguyện, đặc tính thứ hai của cuộc đời. Một trong những thay đổi mà chúng ta phải chấp nhận là Chết, phương diện được xem là một phần thiết yếu của cuộc sống. Chúng ta phải học cách làm thế nào để đương đầu với cái chết mà cuối cùng sẽ đến cho tất cả mọi người. Mỗi khoảnh khắc của cuộc sống đang đem chúng ta đến gần nghĩa trang hơn. Sanh và tử thực ra chỉ là hai đầu của một sợi dây. Chúng ta không thể có sanh mà không có tử. Chúng ta cũng không thể loại trừ tử để giữ lấy cái sanh vĩnh viễn. Nếu chúng ta hiểu được rằng sanh và tử là một phần của cùng tiến

trình, và sự sống vẫn tiếp tục sau khi chết, thì thực sự không có gì phải sợ hãi cả. Guru Nanak có lần nói: ‘Thế gian sợ cái chết. Đối với tôi, nó lại mang đến một niềm vui lớn.’

Sự sống không được tạo ra hay tạo sẵn. Nó không đi vào hiện hữu một cách ngẫu nhiên không có những nguyên nhân, nó cũng không có mặt trong một thoáng vình quang duy nhất của sự sáng tạo. Sự sống là kết quả của nhiều nguyên nhân. Cuộc sống này đã xuất hiện do các nhân, và đến lượt, nó sẽ tạo ra những nhân thêm nữa để duy trì sự liên tục của tiến trình sống bao lâu tham ái chưa được dứt trừ khỏi tâm. Cho mãi đến khi Đức Phật xuất hiện chưa từng có một phương pháp đúng đắn nào để tận diệt tham ái. Cũng không ai giải thích được tại sao tiến trình sống cứ trôi chảy liên tục không ngừng trong vòng xoay của hiện hữu.

Tâm con người luôn luôn tạo ra ảo tưởng về một sự sống thường hằng. Nhưng sự sống có thể thường như thế nào khi nó bị chứa đựng trong một thể xác vật lý chứ? Thực sự, cái chúng ta cần để được sống an vui không phải là một đời sống bất tử, mà là sự giải thoát khỏi lòng khát khao bất tử ấy.

Cuộc sống ở trong một trạng thái trôi chảy không ngừng: nó chẳng bao giờ tĩnh. Có thể nói cuộc sống là những điều kiện thế gian luôn luôn thay đổi, nó cứ thối chúng ta hết sang bên này lại sang bên kia, hết khoảnh khắc này đến khoảnh khắc khác. Một khi người ta nhận ra những trạng huống thay đổi không ngừng tiệm tàng trong mọi hình thức của hiện hữu này, họ sẽ ít bị thất vọng hơn mỗi khi mọi sự không diễn ra theo như cách họ mong đợi.

Nhiều người tin rằng có một thực thể hay bản thể bất diệt trong đời sống của con người và nó được duy trì mãi mãi. Trong giáo lý của Đức Phật, anattā hay vô ngã là đặc tính thứ ba của đời sống. Vạn vật đều nằm trong quy luật phổ quát của vô thường. Do đó đạo Phật không dung chứa niềm tin nơi một linh hồn thường hằng và bất hoại. Tin linh hồn thường hằng cũng chẳng khác như tin hạt nguyên tử (atom) ‘bất khả phân’ không thể vỡ ra được, niềm tin đã được người ta duy trì từ thời Plato cho đến

mãi thế kỷ 20 khi mà hạt nguyên tử (atom) cuối cùng đã được tách ra. Cũng như khái niệm về cái gọi là nguyên tử bất khả phân, niềm tin về một linh hồn thường hằng chỉ là sản phẩm của sự tưởng tượng không có bất kỳ một nền tảng cụ thể nào.

Quá Trình Bí Ẩn Của Sự Sống.

Sự sống của con người thực ra chỉ là sự kết hợp của tâm và vật chất. Tâm hay danh bao gồm bốn loại năng lượng tinh thần: thọ, tưởng, hành (những khuynh hướng tâm) và thức. Vật chất hay sắc trái lại, bao gồm bốn yếu tố (tứ đại): đất (chất rắn), nước (chất lỏng), lửa (sức nóng), và gió (sự chuyển động). Do đó sự sống là một dòng trôi chảy của các hiện tượng tâm và vật lý luôn luôn sanh diệt.

Khi những năng lượng của tâm và vật chất này còn tiếp tục kết hợp và hoạt động như một hệ thống, cộng với sự hợp tác của những năng lượng vũ trụ, thời có sự sống. Song nếu tiến trình kết hợp của các thành phần duy trì sự sống ấy ngưng lại, sự sống kể như chấm dứt. Sự tan rã của những năng lượng và yếu tố (tứ đại) này là những gì chúng ta gọi là ‘chết’. Trong khi sự tái kết hợp của chúng sau sự xảy ra của cái chết là hiện tượng tái sanh hay sự khởi đầu của một hình thức sống mới.

Sự giải thích của khoa học về chúng sinh (trong đó có con người) dưới dạng các phân tử protein, axit amin, ion, và những hoạt động của tế bào không xác định rõ được sự sống là gì. Theo đạo Phật, sự sanh trong hình thức hiện hữu hiện tại này không thể nào xem như sự tiên khởi của một đời sống được. Nếu chúng ta cố gắng truy tìm mục đích của cuộc đời mà không hiểu ý nghĩa đích thực của sự hiện hữu, thì hầu như rất dễ đi đến những lối tiếp cận của khuynh hướng thiên về vật chất và khoái lạc chủ nghĩa. Đối với nhiều người, mục đích của cuộc sống là để thọ hưởng các dục lạc với hết khả năng của mình trong lúc họ hãy còn sống. Họ nói, ‘Chúng ta đừng lo nghĩ làm gì cả, vì hôm nay chúng ta sống, nhưng biết đâu ngày mai chúng ta chết rồi còn gì nữa đâu.’

Với những người tin sự sống do một đấng thượng đế tạo ra ắt sẽ tạ ơn thượng đế đã ban cho họ sự sống. Tuy nhiên, họ sẽ bị bối rối bởi những vấn đề như, ‘Tại sao chúng ta lại sanh vào trong cuộc đời để phải khổ đau như thế này? Có phải vì đấng tạo ra chúng ta đã cố ý làm điều ấy hay phải chăng ngài bất lực không biến thế gian này thành tốt hơn được? Tại sao có số người sanh ra đời khổ đau nhiều hơn những người khác? Tại sao những bất bình đẳng thể hiện rõ ràng trong cuộc đời này và những nền tảng căn bản cũng như sự biện minh cho những bất bình đẳng ấy là gì?’ Đối với một số người khác cuộc sống là một gánh nặng quá lớn. Họ tự hỏi ‘Nếu chúng ta hoàn toàn không sanh ra sẽ chẳng phải là tốt hơn sao?’ Bởi thế, thay vì khát khao một đời sống bất tử, họ sẽ khát khao sự chấm dứt của cuộc sống này?

Con người chúng ta có thể có những quan niệm khác nhau về cuộc sống cũng như mục đích của nó. Song điều quan trọng là làm sao để có được những lý tưởng xứng đáng và đầy đủ ý nghĩa như mục đích sống của chúng ta, chứ không phải những tham vọng ích kỷ. Một mục đích xứng đáng của kiếp nhân sinh là làm sao tự chuyển hoá mình để nhận ra những tiềm năng toàn mãn của chúng ta qua sự tu tập và sự thanh tịnh hoàn toàn của tâm.

Qua việc phát triển tinh thần và tu tập tâm, chúng ta có thể loại trừ mọi cấu uế của tính ích kỷ và những phiền não ra khỏi tâm chúng ta và sống hoà bình được với tất cả chúng sinh cũng như vũ trụ. Khi còn đang sống, thân người là quý nhất và là vật thể huyền bí nhất trên thế gian này. Chúng ta xem nó là mỹ miều và tốn nhiều thời gian, năng lực, cũng như tiền bạc để làm cho nó xinh đẹp hơn. Chúng ta xem thân này như một phương tiện tạo ra niềm vui và gần như dùng hết cuộc đời mình để đi tìm những đối tượng khả lạc. Chúng ta cho rằng thân này một bộ phận quan trọng của chúng ta. Có lẽ sẽ hữu ích cho chúng ta để bàn về tính hợp lý của những thái độ này trên quan điểm của đạo Phật.

Thân người là cỗ máy phức tạp nhất trên thế gian. Mỗi thân người có thể xem là độc nhất không chỉ ở dáng vẻ bề ngoài mà còn trong cả cấu trúc sinh hoá, sự nhạy bén của các căn, khả

năng kháng bệnh, tính miễn cảm với bệnh, v.v... của nó nữa. Một mình những quy luật về đặc tính di truyền không đủ khả năng để đưa ra một sự giải thích thoả mãn cho tính độc nhất của mỗi cá nhân này.

Thân được phú cho các căn (giác quan) vốn luôn luôn tìm kiếm thú vui. Con mắt tìm kiếm những sắc khả ái, tai tìm những âm thanh khả ái, mũi tìm những mùi khả lạc, lưỡi tìm những vị khả lạc, và thân tìm những xúc chạm khả lạc. Hầu hết cuộc sống của chúng ta được dùng vào việc theo đuổi những lạc thú này. Song vẫn còn một sự thực là cấu tạo của thân là cấu tạo không nhằm để chịu đựng những vui thú thái quá.

Dù niềm vui có thể là đáng mong ước như thế nào, thân sẽ bệnh hoạn khi quá tải với niềm vui ấy. Chẳng hạn, món ăn có ngon miệng cách mấy, khi nó được ngốn thái quá, thân sẽ trở thành nạn nhân của những chứng bệnh giết người. Tương tự, ham thích thái quá trong tình dục gây ra những chứng bệnh xã hội, trong đó bệnh đáng sợ nhất ngày nay là AIDS (Acquired Immunity Deficiency Syndrome — Hội chứng suy giảm miễn dịch, hay bệnh sida), vì người ta vẫn chưa tìm ra cách chữa cho chứng bệnh ấy. Do đó, biết tiết chế trong sự hưởng thụ các dục lạc là cách ứng xử tốt nhất cho những ai mong muốn có được sức khoẻ và trường thọ.

Đức Phật lý luận rằng nếu thân thực sự là của chúng ta như chúng ta thừa nhận nó, nó phải cư xử theo những ước muốn của chúng ta. Nghĩa là nó phải giữ được sự trẻ trung, mạnh khoẻ, và xinh đẹp như chúng ta hằng mong ước. Nhưng thân hầu như không tuân theo những ước muốn ấy và chúng ta trở nên sầu khổ khi nó đi ngược lại những ước muốn và mong đợi của chúng ta. Đức Phật còn chỉ ra cho chúng ta thấy thân thực sự không thuộc về chúng ta, nó cũng chẳng phải là tự ngã hay một bộ phận của tự ngã của chúng ta. Do đó chúng ta nên từ bỏ lòng tham đắm đối với nó, và chấm dứt việc tự đồng nhất mình với nó. Từ bỏ lòng tham đối với thân sẽ dẫn đến hạnh phúc và bình yên nhiều hơn.

Để dứt mình ra khỏi sự đồng nhất và chủ sở hữu (của thân) đã thành thói quen này chúng ta phải ghi dấu ấn vào tâm tính chất đáng ghê tởm (bất tịnh) và xa lạ của thân với cảm giác sâu lắng nhờ vậy những thay đổi sẽ diễn ra trong thái độ của chúng ta đối với thân. Quán tính chất đáng nhèm gớm và gây tạo khổ đau của thân một cách thường xuyên là cách chắc chắn để có được cái nhìn thực tế. Đây là đạo lộ đi ra khỏi khổ đau. Tất nhiên điều này không hề dẫn đến thái độ bi quan mà là cách duy nhất để nhìn lại mình một cách khách quan và thực tế. Cuối cùng thì nó sẽ đưa đến sự an tịnh.

Những Bấp Bênh Trong Cuộc Sống

Nhờ hiểu biết tính chất vô thường, bất toại nguyện, và vô ngã vốn biểu thị đặc tính của sự sống, chúng ta có thể hiểu bản chất thực của cuộc đời và hành xử một cách kiên quyết hơn. Nếu không thì, chúng ta sẽ luôn luôn sống trong một thế giới của ảo tưởng, lo những nỗi lo không đáng, và hoãn lại việc thực hiện những bổn phận tinh thần của chúng ta tới một ngày trong tương lai nào đó cho đến khi nó đã trở thành quá trễ. Có một truyện ngụ ngôn minh họa cho điểm này.

Một lần nọ có con ong đậu trên một đoá sen để hút mật. Nó say sưa trong công việc hút mật này đến nỗi không nhận ra rằng những cánh sen đang từ từ khép lại. Khi con ong khám phá ra là mình đã bị mắc bẫy, nó không lo lắng quá mức. Không do dự, nó tự nhủ, ‘Ta sẽ ngủ lại đêm ở đây và sáng hôm sau khi đoá sen nở ra lại ta sẽ được tự do.’ Nhưng ngay khi nó đang suy nghĩ như vậy thì một con voi đi đến, bứt lấy bông sen và ăn ngấu nghiến, giết chết con ong xấu số. Tựa như con ong trên, chúng ta tạo ra những giấc mơ hão huyền về tương lai của chúng ta và cố gắng làm việc để thực hiện những giấc mơ ấy. Cái chúng ta thường không nhận ra là cuộc sống vận hành trên những nguyên tắc mà vốn không do chúng ta quyết định hoàn toàn vì thế những nỗ lực để thực hiện giấc mơ của chúng ta có thể bị kết liễu. Đây là một vấn đề cần phải đặc biệt quan tâm nếu chúng ta

muốn hoãn lại việc tu tập tinh thần của chúng ta đến một ngày trong tương lai nào đó thay vì cố gắng ngay bây giờ.

Tất nhiên khi chúng ta tu tập để hướng tới sự giải thoát tinh thần chúng ta sẽ gặp phải những điều không chắc chắn và những chướng ngại. Một hôm, Đức Phật tình cờ thấy một khúc gỗ lớn đang trôi xuôi theo sông Hằng. Ngài quay qua 500 vị Tỳ-kheo lúc đó đang ở bên Ngài và so sánh khúc gỗ ấy với một người đang đi tìm sự giải thoát cuối cùng khỏi những khổ đau của cuộc đời. Đức Phật nói rằng không có gì bảo đảm là khúc gỗ ấy sẽ ra được tới biển. Nó có thể bị vướng vào bờ; nó có thể bị chìm xuống nước; nó có thể tắc vào một hòn đảo nào đó trên sông; nó có thể bị con người vớt lên; nó có thể bị mục nát; hoặc nó có thể chìm vào một xoáy nước.

Đức Phật nói rằng một người tầm cầu sự giải thoát cuối cùng cũng giống như khúc gỗ bồng bênh trên đại dương. Cuộc hành trình đi đến đích của người ấy có thể bị cản trở trên nhiều phương diện: người ấy có thể bị vướng mắc vào các dục lạc (tài, sắc, danh, lợi v.v...), bị luyến ái thân tâm, trở nên kiêu căng tự phụ, lẫn lộn với những người tà kiến đưa đến sự lầm lạc, bị tái sanh trong cõi dục, và mất ý thức kiểm soát đạo đức.

Nếu một người thực sự muốn ‘đi ra đến đại dương’, họ phải kiên quyết giữ ở ‘giữa dòng’, đó là, tuân theo những nguyên tắc của thánh hạnh, phát triển giới, định, và trí tuệ của mình. Bất cứ con người cao thượng nào cũng có thể đạt đến sự giải thoát với điều kiện là người ấy hiểu được bản chất con người của mình và biết hướng đi đến giải thoát của mình nằm ở đâu. Ấn Độ giáo cũng làm nổi bật số phận con người theo lối triết học như thế này:

*‘Từ bóng tối đi đến ánh sáng
Từ phi chơn đi đến thực chơn
Từ cái chết đi đến bất tử.’*

(Upanishad)

Chúng ta sống trong một thế gian không thẳng bằng. Nó không tuyệt đối tươi thắm như hoa hồng, song nó cũng không hoàn toàn gai góc. Hoa hồng thì mềm mại, xinh đẹp và ngát hương;

nhưng cuống của nó lại đầy cả gai. Vì hoa hồng, người ta phải chịu đựng gai góc. Tuy nhiên, bạn sẽ không vì gai mà coi rẻ hoa hồng. Đối với một người lạc quan, thế gian này tuyệt đối tươi thắm như hoa hồng; đối với một người bi quan, thế gian hoàn toàn gai góc. Nhưng đối với một người có đầu óc thực tế, thế gian này không tuyệt đối tươi thắm như hoa hồng cũng không hoàn toàn gai góc. Mà nó có cả hai, những bông hoa hồng xinh đẹp lẫn những mũi gai nhọn hoắt.

Một người hiểu biết sẽ không bị cái đẹp của hoa hồng làm cho cuống đại, mà sẽ nhìn nó đúng như nó là. Biết rõ bản chất của gai, họ sẽ thấy gai là gai và rất thận trọng không để bị nó làm cho đau.

Tựa như quả lắc đồng hồ đang đưa qua lại mãi không ngừng, bốn pháp thế gian đáng mong muốn, và bốn pháp thế gian không đáng mong muốn cũng vậy, cứ mãi thịnh hành trong thế gian này. Mọi người không ngoại trừ ai đều phải đương đầu với những pháp thế gian ấy trong suốt cuộc đời mình. Tám pháp đó là: được và mất, danh thơm và tiếng xấu, khen và chê, hạnh phúc và khổ đau. ‘Đừng sợ sự chống đối. Hãy nhớ rằng cánh diều bay lên ngược chiều gió, chứ không xuôi theo chiều gió.’ (Hamilton Mabie)

Được và Mất

Những doanh nhân, theo quy luật, phải chịu cả được lẫn mất (lời và lỗ). Khi được lợi người ta sung sướng là điều hoàn toàn tự nhiên. Điều này tự thân nó không có gì sai cả. Những lợi nhuận chính đáng hay không chính đáng như thế đều tạo ra một số niềm vui mà con người bình thường mong tìm. Không có những giây phút sung sướng, dù thoáng qua ấy, cuộc sống sẽ chẳng đáng sống.

Suy cho cùng, đó là những gì để phân biệt thế gian của chúng ta với địa ngục, nơi mà không có thậm chí chỉ một thoáng vui sướng. Trong cái thế gian đua tranh và hỗn loạn này, việc người ta phải hưởng được một vài loại hạnh phúc nào đó để làm sung

sướng cõi lòng họ là điều chính đáng. Hạnh phúc ấy, dù là vật chất, cũng dẫn đến sự khỏe mạnh và sống lâu.

Thái độ của đạo Phật đối với sự giàu có là thái độ không bao giờ quy định một mức thu nhập nào cả. Những gì đạo Phật quy định là sự giàu sang phải có được bằng những phương tiện làm ăn chân chính và điều này cũng còn mở rộng đến cả cách cư xử chân chính nữa. Của cải kiếm được bằng mồ hôi nước mắt, không làm hại, lừa đảo hay bóc lột người khác được ca ngợi rất mực. Đạo Phật luôn luôn nhấn mạnh rằng của cải chỉ có giá trị như một phương tiện mà thôi.

Của cải phải được dùng cho (a) sống một cuộc sống thoải mái và làm cho gia đình, cha mẹ, những người nương nhờ và bè bạn của mình được vui vẻ hạnh phúc, (b) bảo hiểm bản thân phòng những tai họa có thể xảy ra do hỏa hoạn, bão lụt v.v..., (c) thực hiện những bổn phận đối với thân quyến, tân khách và đất nước, cũng như đối với các hoạt động văn hóa-tôn giáo, và (d) hỗ trợ những người tu hành (người đang thực hiện những tiến bộ tâm linh). Tùy phương tiện (sinh nhai) của mình, ở mức lớn hay nhỏ, mỗi người phải cố gắng vận dụng hết khả năng của mình theo cách chân chính nhất.

Vấn đề thường phát sanh trong trường hợp mất mát hay thua lỗ, đặc biệt là đối với những người có ít hiểu biết về bản chất của sự hiện hữu. Được lợi thì vui vẻ chấp nhận, nhưng thua lỗ thì không vậy. Những mất mát luôn luôn dẫn đến tình trạng đau khổ về tinh thần và ngay cả tự tử khi những mất mát là quá lớn không thể chịu đựng nổi. Chính trong những hoàn cảnh bất lợi như vậy chúng ta nên thể hiện dũng khí đạo lý cao và giữ một trạng thái quân bình tâm lý thích hợp mới phải. Mọi người chúng ta ai cũng có những thăng trầm trong khi vật lộn với cuộc sống. Chúng ta phải chuẩn bị đón nhận cả cái tốt lẫn cái xấu. Lúc đó may ra sẽ ít thất vọng hơn.

Khi bị mất cắp một vật gì, đương nhiên người ta sẽ cảm thấy buồn. Nhưng do buồn như vậy, bạn không thể lấy lại được vật đã mất. Bạn nên chấp nhận sự mất mát ấy một cách bình thản.

Bạn nên tỏ thái độ rộng lượng rằng ‘sự cần thiết của hăn lớn hơn sự cần thiết của ta’. Mong cho hăn được an vui và hạnh phúc.

Có lần, vào đầu Năm Mới của người Hoa, đứa bé lên mười nọ nhận được rất nhiều phong bao lì-xì (ang pow) nhưng đêm ấy kẻ trộm đột nhập vào nhà và lấy cắp hết tất cả. Sự mất mát đó làm cho cha mẹ nó cảm thấy buồn, nhưng đứa bé chỉ nhận xét, ‘Sao lại phải buồn nhỉ? Suy cho cùng thì tiền ấy đâu phải của chúng ta vì nó được người ta cho cơ mà, vậy thì thực sự chúng ta có mất cái gì của chúng ta đâu.’ Điều này cho thấy đứa bé mặc dù còn nhỏ tuổi nhưng đã nhận thức được rằng khóc than những vật ít có ý nghĩa đối với chúng ta rõ ràng là vô ích.

Thời Đức Phật, một phụ nữ cao quý nọ cúng dường thức ăn đến các vị Tỳ Khưu. Khi đang làm phận sự, bà nhận được giấy báo cho biết rằng gia đình bà đã gặp những điều bất hạnh. Không bị xúc động, bà điềm tĩnh nhét miếng giấy vào túi và tiếp tục phục vụ các vị Tỳ-khưu như thể không có chuyện gì xảy ra vậy. Một người nữ tỳ mang bình sữa đến cúng dường các vị sư đã vô ý trượt chân làm bể. Nghĩ rằng nữ chủ đương nhiên sẽ tiếc chiếc bình đã bể, các vị Tỳ-khưu an ủi bà, nói rằng những vật mỏng manh chắc chắn phải chịu bể. Người phụ nữ trí tuệ lúc ấy mới nói, ‘Bạch các Ngài, sá gì sự mất mát tầm thường này! Con vừa nhận được giấy báo cho biết những bất hạnh đã xảy ra với gia đình con. Con nhận tin đó mà không mất thăng bằng so với một ‘chiếc bình’ này có ăn thua gì. Con vẫn phục vụ các ngài bất chấp tin buồn ấy.’ Một thái độ can đảm như thế thực là đáng ngợi khen.

Một lần nọ Đức Phật đi khất thực trong làng. Do sự can thiệp của Ác Ma (Māra) Đức Phật không được chút vật thực nào cả. Khi Māra, với vẻ khá châm biếm, hỏi Đức Phật rằng Ngài có đói hay không, Đức Phật đã giải thích một cách nghiêm trang với thái độ của người đã thoát khỏi mọi trở ngại, ngài trả lời, ‘Này Ác Ma, chúng tôi sống an vui, chúng tôi sống không có những chướng ngại. Được nuôi dưỡng bằng niềm hỷ lạc chúng

tôi sống giống như các vị chư thiên của Cõi Quang Âm (cõi thứ ba của Nhị Thiên) vậy.’

Một dịp khác, Đức Phật và các vị đệ tử của ngài an cư mùa mưa trong một ngôi làng nọ theo lời mời của một vị Bà-la-môn. Song người này đã quên khuấy mất bổn phận của mình là chăm sóc những nhu cầu của Đức Phật và Tăng chúng. Suốt ba tháng an cư ấy, mặc dù Tôn giả Mục-kiền-liên (Moggallana) đã tự nguyện xin được lấy thực phẩm bằng năng lực thần thông của mình, Đức Phật vẫn hài lòng với món thức ăn dành cho ngựa do một người buôn ngựa dâng cúng mà không hề phàn nàn. Do đó chúng ta phải cố gắng chịu đựng những vất vả một cách vui vẻ với sức mạnh của đấng trượng phu. Không ai ngờ được, những vất vả thường xuất hiện liên tiếp chứ không chỉ một lần (hoạ vô đơn chí). Vì thế chúng ta phải tập đương đầu với những vất vả ấy bằng thái độ bình thản (upekkha – xả) và xem nó như một cơ hội giúp chúng ta trau dồi những đức tính cao quý.

Danh Thơm và Tiếng Xấu

Danh thơm và tiếng xấu là cặp pháp thế gian không thể tránh được khác mà chúng ta phải đối đầu trong cuộc sống hàng ngày của chúng ta. Danh thơm chúng ta tiếp đón; tiếng xấu chúng ta không ưa. Danh thơm làm chúng ta mát ruột; tiếng xấu làm chúng ta nản lòng. Chúng ta ao ước được nổi danh. Chúng ta mong mỗi được thấy hình ảnh của chúng ta trên báo chí. Chúng ta vô cùng sung sướng khi những hoạt động của chúng ta, dù chẳng có ý nghĩa gì, được đưa ra cho mọi người biết đến. Đôi khi chúng ta còn tìm cách quảng cáo quá mức nữa là khác.

Nhiều người khao khát được thấy hình ảnh của họ trên một tạp chí nào đó dù có tốn kém bao nhiêu cũng được. Đôi khi để có được một vinh dự, vài người phải dâng hiến sự thoả mãn hay quà cáp rất lớn cho những người chức quyền. Vì muốn được nổi tiếng, một số người phô trương sự hào phóng của mình (bằng những đóng góp to lớn) nhưng lại có thể hoàn toàn dửng dưng trước nỗi khổ đau của người nghèo khó và cơ nhỡ ở cận kề bên mình. Đây là những khuyết điểm của con người. Hầu hết mọi

người đều có những động cơ kín đáo. Những con người vị tha hành động một cách vô tư, không vụ lợi xem ra hiếm thấy trong cuộc đời này. Đa số người bình thường đều có một điều bí mật nào đó của họ. Vâng, có ai là người hoàn toàn tốt? Có bao người được xem là hoàn toàn trong sạch trong những động cơ của họ? Bao nhiêu người là tuyệt đối vị tha?

Chúng ta không cần phải chạy theo danh vọng. Nếu chúng ta đáng có danh, nó sẽ đến với chúng ta không phải đi tìm. Con ong bị hấp dẫn đến bông hoa, nặng trĩu với mật. Hoa không cần phải mời ong. Quả thực như vậy, chúng ta cảm thấy sung sướng một cách tự nhiên, và còn cực kỳ sung sướng khi tiếng tăm của chúng ta được truyền đi khắp mọi nơi. Song chúng ta phải nhận ra rằng tiếng tăm, danh dự và vinh quang chỉ là những giai đoạn thoáng qua và chẳng bao lâu sẽ biến mất. ‘Nếu bạn muốn sống bình yên, hãy tránh nổi tiếng.’ (Abraham Lincoln)

Còn về tiếng xấu thì sao? Nó không dễ chịu tí nào đối với lỗ tai hay với tâm. Chắc chắn là chúng ta sẽ lo sợ khi những lời tai tiếng ác độc chọc vào tai chúng ta. Nỗi đau trong tâm còn lớn hơn rất nhiều khi cái gọi là lời buộc tội ấy là bất công và hoàn toàn giả dối.

Bình thường người ta phải mất hàng năm để dựng lên một tòa nhà nguy nga tráng lệ. Thế nhưng trong nháy mắt, với những vũ khí tàn phá hiện đại, nó có thể bị huỷ diệt một cách dễ dàng. Cũng thế, đôi khi chúng ta phải mất nhiều năm hay mất cả một đời người mới xây dựng được một thanh danh tốt đẹp. Song, chỉ trong chớp nhoáng cái tiếng tốt khó-kiếm ấy có thể bị sụp đổ tan tành. Chẳng người nào tránh khỏi sự nhận xét sốc choáng bắt đầu với chữ ‘nhưng’ ở danh đó. Vâng, anh ta rất tốt; anh ta đã làm được điều này điều nọ, nhưng toàn bộ thành tích tốt đẹp của anh ta đã bị bôi đen bởi cái gọi là chữ ‘nhưng’ ấy. Bạn có thể sống một cuộc sống của một vị Phật nhưng bạn sẽ không thoát khỏi những lời chỉ trích, những sự công kích và xúc phạm.

Đức Phật là người nổi tiếng nhất, ấy vậy mà cũng vẫn mang tiếng là bậc đạo sư xấu nhất vào thời của Ngài. Các bậc vĩ nhân

thường được mọi người biết đến; song đôi khi cũng bị người ta biết sai. Một số những đối thủ của Đức Phật đã tung tin đồn rằng một phụ nữ đêm nào cũng ngủ lại trong Tịnh-xá của Ngài. Sau khi thất bại không thuyết phục được công chúng trong cố gắng hèn hạ này, họ lại loan tin thất thiệt là Đức Phật và các đệ tử của Ngài đã sát hại người phụ nữ đó và vùi xác cô ta dưới đồng rác hoa héo trong tịnh-xá. Tuy nhiên, sự việc sau đó đã được sáng tỏ, những người âm mưu đã thừa nhận họ là thủ phạm.

Khi sứ mạng hoằng pháp có tính lịch sử của Ngài đạt được thành công và khi nhiều người tìm đến xin xuất gia với ngài, những kẻ thù lại tìm cách vu khống, họ nói rằng ngài là người đã ăn trộm con của các bà mẹ, cướp đoạt vợ của những ông chồng, và ngài đang cản trở sự tiến bộ của đất nước. Thất bại trong mọi âm mưu làm sụp đổ thanh danh của Đức Phật, Đề-bà-đạt-đa (Devadatta), anh bà con và cũng là một người đệ tử có lòng ganh tỵ với ngài, đã cố gắng giết ngài bằng cách lăn một tảng đá từ trên cao xuống, nhưng cũng vẫn không thành công. Nếu những chướng ngại ấy là số phận đáng buồn của Đức Phật, một nhân cách toàn bích và vô lỗi, thì liệu số phận của những con người bình thường, chưa hoàn hảo như chúng ta sẽ như thế nào?

Bạn trèo càng cao lên đồi, bạn càng trở nên dễ thấy hơn và sẽ xuất hiện rõ hơn trong mắt của những người khác. Trong khi lưng bạn để lộ ra, mặt trước của bạn lại bị che khuất đi. Thế gian ưa bới móc này thích phô bày những khuyết điểm của bạn và e sợ nhưng phớt lờ những đức tính dễ nhận ra của bạn. Chiếc quạt lúa thổi đi những vỏ trấu nhưng giữ lại gạo; cái lọc trái cây, trái lại, giữ những chất cặn bã lại nhưng để cho nước ép ngọt ngào chảy qua. Người có văn hoá giữ cái thanh tao và loại bỏ cái thô tục. Người không có văn hoá giữ cái thô tục, và bỏ cái thanh tao. Khi bạn bị xuyên tạc, dù là cố ý hay vô ý, hãy nhớ lời khuyên của Epictetus: cứ nghĩ hay tự nhủ thầm như vậy, ‘Ồ, may là hán chỉ quen sơ sơ với ta và hiểu biết còn mơ hồ về ta, nên ta chỉ bị chỉ trích nhẹ thôi đây. Chứ nếu hán biết ta rõ hơn, ắt hẳn là những lời kết tội ta còn trầm trọng hơn và nhiều hơn rất nhiều.’

Thực ra không cần thiết phải phí thời giờ để thanh minh những lời đồn đãi sai sự thực trừ phi những tình huống đòi hỏi cần phải có sự sáng tỏ. Kẻ thù sẽ lấy làm thoả mãn khi hắn thấy rằng bạn bị đau khổ. Đó là những gì hắn thực sự mong đợi.

Nếu như bạn không quan tâm, những lời xuyên tạc ấy sẽ bị phớt lờ đi. Khi nghe những lời chỉ trích bất công của người khác, chúng ta nên cư xử giống như một người điếc. Khi muốn nói xấu những người khác, chúng ta nên làm như một người câm. Không ai có thể chấm dứt những lời xuyên tạc, kết tội và đồn đại sai sự thật được.

Thế gian đầy những gai góc và sỏi đá. Nhưng, cho dù những chướng ngại ấy nếu chúng ta phải bước đi, thay vì cố gắng dẹp bỏ chúng, một điều bất khả, hãy mang vào chân đôi dép để khỏi bị đau, đó là điều đáng làm. Hãy can đảm như sư tử không run sợ trước những âm thanh. Hãy sống giống như gió không dính mắc vào những mắt lưới. Hay như một đoá sen, mọc lên từ bùn mà không bị bùn làm ô nhiễm. Hãy độc hành như tê giác. Sống như chúa sơn lâm, những con sư tử không hề sợ hãi.

Về bản chất, những con vật được tôn là chúa tể sơn lâm này không bị tiếng rống của các loài thú khác làm cho sợ hãi. Trong cuộc đời này cũng vậy, chúng ta có thể nghe những lời đồn đãi ngược ngạo, những cáo trạng giả dối, những lời bình phẩm có tính cách hạ nhục của những cái lưỡi không kiềm chế. Giống như sư tử, chúng ta thậm chí chẳng thèm nghe chúng. Giống như vũ khí bu-mơ-rang (Boomerang, vũ khí của thổ dân Úc, ném đến đích rồi quay trở lại đúng chỗ người ném), bắt đầu ở đâu chúng sẽ chấm dứt ở đấy (nghĩa bóng: gây ông rồi lại đập lưng ông). Chó sủa (mặc chó), đoàn lũ hành cứ tiếp tục đi một cách bình yên. *‘Ai không phạm sai lầm thì chẳng làm được trò trống gì cả. Sai lầm luôn luôn là những người thầy tốt nhất.’*

Chúng ta đang sống trong một thế gian đầy bùn nhơ. Vô số những bông hoa sen vẫn vươn lên từ đó mà không bị bùn làm cho ô uế, những bông hoa ấy đã trang điểm cho cuộc đời này. Chúng ta cũng nên cố gắng sống một cuộc đời vô lỗi, cao

thượng giống như những bông hoa sen ấy đừng để ý đến bùn nhơ mà người ta có thể ném vào chúng ta. Thay vì những bông hoa hồng, chúng ta hãy mong họ ném bùn nhơ vào mình. Như thế sẽ không bao giờ gặp phải những nỗi thất vọng.

Dù khó, chúng ta cũng nên cố gắng giảm dần sự dính mắc. Chúng ta đến (thế gian này) một mình, và ra đi một mình. Không-dính mắc giúp cho tâm chúng ta an tịnh. Một điều khá mỉa mai là các bậc vĩ nhân thường hay bị vu cáo, gièm pha, đầu độc, đóng đinh hay bắn chết. Nhà hiền triết vĩ đại Socrates bị đầu độc, Chúa Jesus bị đóng đinh vào thập tự giá một cách dã man. Mahatma Gandhi, người nổi tiếng thế giới về lòng mộ đạo và những chứng đắc tâm linh của ông, bị bắn chết, nhà viết kịch Bernard Shaw nhận xét, ‘Dường như rằng quá tốt là (một điều) nguy hiểm.’ Nếu các bậc vĩ nhân có thể chết cho những gì họ tin, chúng ta là ai mà phàn nàn khi cái tốt của chúng ta được trả lại bằng thái độ vô ơn? Lại thật, có phải quá tốt là nguy hiểm không? Đúng vậy, trong suốt cuộc đời họ các bậc vĩ nhân đã bị chỉ trích, bị tấn công và giết chết. Sau khi chết họ được người ta thánh hoá và kính trọng. Các bậc vĩ nhân đứng vững với danh và ô-danh. Họ không bị đảo lộn khi bị người ta chỉ trích hay phỉ báng vì họ làm việc không phải mong tiếng tăm hay danh vọng. Dù người khác có nhận ra những sự phục vụ của họ hay không, họ không hề quan tâm.

Khen và Chê

Khen và chê là hai pháp thế gian nữa ảnh hưởng đến con người chúng ta. Khi được khen thì vui và khi bị chê thì buồn là điều tự nhiên. Giữa những tiếng khen chê, Đức Phật nói, bậc trí không tỏ ra vui cũng chẳng lấy làm buồn. Họ giữ tâm đứng vững như tảng đá kiên cố không bị gió làm cho lay động. Khen nếu đáng khen, thì cũng sướng tai. Nếu không đáng, như trường hợp người ta tâng bốc nhau, dù vui đấy, song chỉ là lừa dối. Tuy nhiên, khen và chê, tất cả chỉ là những âm thanh mà nếu không đến tai chúng ta sẽ không tạo ra được ảnh hưởng.

Từ quan điểm thế tục, một tiếng khen kể như đã đi được một đoạn đường dài. Nhờ khen một chút, người ta có thể dễ dàng có được một đặc ân. Một lời khen xứng đáng đủ để thu hút thính giả trước khi người ta nói. Nếu, lúc bắt đầu diễn thuyết, người thuyết trình chỉ cần khen thính giả một tiếng, họ sẽ được lắng nghe. Ngược lại nếu họ chỉ trích thính giả ngay lúc bắt đầu, sự phản ứng sẽ là không thoả mãn. Người có văn hoá không cần dùng đến sự tâng bốc; họ cũng chẳng muốn bị đánh giá sai. Điều đáng khen họ khen không đố kỵ. Điều đáng chê trách, vì lòng bi mẫn, họ sẽ phê bình thẳng thắn với mục đích sửa đổi sai sót cho người ấy. *‘Nếu bạn không có những người chỉ trích rất có thể bạn sẽ không có những sự thành công.’* (Malcolm Forbes).

Nhiều người biết Đức Phật đã tán dương những ân đức của Ngài theo cách riêng của họ. Có người xưng tán Đức Phật bằng cách ứng khẩu kể ra một trăm ân đức của Ngài. Ân đức Phật là một đề tài thiên cho những căn cơ đức tin. Những ân đức xứng đáng này muôn đời vẫn là một nguồn cảm hứng to lớn cho các hàng đệ tử của ngài. Còn về chê thì sao?

Đức Phật nói: ‘Người nói nhiều bị chê. Người nói ít bị chê. Người im lặng cũng bị chê! Trong thế gian này không có ai là không bị chê!’ Chê dường như là di sản chung của nhân loại. Ngài nhận xét, hầu hết con người trong thế gian này là như vậy, không tu-tập. Tuy nhiên, cũng như một thớt voi trên chiến trường phải chịu đựng hàng trăm mũi tên bắn vào như thế nào, Đức Phật cũng phải hứng chịu mọi lời mắng chửi, xúc phạm như vậy.

Người mê muội và độc ác có khuynh hướng chỉ thích tìm cái xấu nơi những người khác chứ không tìm cái tốt và cái đẹp. Chẳng có ai, ngoại trừ độc nhất Đức Phật, là hoàn toàn tốt. Cũng không có người nào là hoàn toàn xấu. Trong cái tốt nhất của chúng ta vẫn có cái xấu. Và trong cái xấu nhất của chúng ta cũng có cái tốt. Một người có thể làm việc với những động cơ trong sạch. Song thế gian bên ngoài có thể hiểu sai những hành động của anh ta và kết tội những động cơ ấy là vô nhân đạo. Bạn có

thể dang tay ra giúp người khác bằng cách gánh nợ cho họ hay bán cả tài sản để cứu bạn trong cơn hoạn nạn; nhưng sau đó, người nhận ơn mê muội ấy có thể bới lông tìm vết bạn, tổng tiền bạn, bôi nhọ thanh danh của bạn và sẽ sung sướng trong sự suy sụp của bạn.

Trong những câu chuyện tiền thân (Đức Phật), có câu chuyện kể rằng Guttika một người nhạc công đã dạy hết mọi điều ông biết cho người học trò của mình không dấu giếm điều gì, nhưng người học trò vô ơn đã cố gắng đua tài với thầy để làm hại ông nhưng không thành công. Một dịp nọ, Đức Phật được một người Bà-la-môn mời đến nhà đặt bát. Theo lời mời, Đức Phật đến nhà ông. Thay vì tiếp đãi Đức Phật, ông ta đã xỉ vả Ngài bằng một tràng chửi rửa thô tục nhất.

Đức Phật nhã nhặn hỏi,

‘Này ông Bà-la-môn, ông có thường mời khách tới nhà không?’

‘Có chứ,’ ông trả lời.

‘Khi khách tới ông làm gì?’

‘À, chúng tôi sửa soạn một bữa tiệc thịnh soạn.’

‘Nếu như họ không đến?’

‘Thì chúng tôi sẽ vui vẻ ăn bữa tiệc ấy.’

‘Vậy, này Bà-la-môn, ông mời ta đến đặt bát và ông đã tiếp đãi ta bằng những lời xỉ vả. Ta không nhận gì cả, hãy hoan hỷ lấy lại nó.’

Đức Phật không trả thù, ‘Không trả thù’ là những điều Đức Phật khuyên. ‘Hận thù không diệt được hận thù mà chỉ có tình thương mới mới diệt được hận thù,’ là lời dạy cao quý của Đức Phật. Không có bậc đạo sư nào từng được khen ngợi rất mực như Đức Phật và cũng không có bậc đạo sư nào bị chỉ trích và buộc tội gay gắt như Ngài. Số phận của các bậc đại nhân như Đức Phật là thế.

Lãng mạ, sỉ nhục là số phận chung của nhân loại. Bạn càng làm việc nhiều và càng trở nên vĩ đại, thì bạn càng phải chịu đựng sự sỉ vả và chỉ trích nhiều hơn. *‘Lãng mạ là vũ khí của hàng phàm phu’.*

Socrates bị chính người vợ của ông sỉ vả. Hễ khi nào ông đi ra ngoài để giúp đỡ người khác, người vợ lão xược này thường mắng nhiếc ông thậm tệ. Một hôm vì bà khó ở trong mình nên không thực hiện được công việc ngược ngạo hàng ngày của bà. Socrates ngày hôm ấy rời nhà với bộ mặt buồn bã. Bạn bè ông hỏi thăm vì sao ông buồn. Ông trả lời rằng vợ ông hôm nay không mắng nhiếc ông như mọi khi. ‘Quái lạ, lẽ ra anh phải vui mừng vì không bị những lời mắng nhiếc khó chịu ấy chứ,’ những người bạn của ông nhận định. ‘Ồ không, không! Khi bà ấy la mắng tôi, tôi có được cơ hội để thực hành đức tính nhẫn nại. Hôm nay kể như tôi đã lỡ mất cơ hội ấy. Đó là lý do vì sao tôi buồn,’ nhà hiền triết trả lời. Có lẽ đây là những bài học đáng nhớ đối với tất cả chúng ta. Khi bị lăng nhục, chúng ta nên nghĩ rằng chúng ta đã được cho một cơ hội để thực hành đức tính nhẫn nại, thay vì bị chạm tự ái.

Hạnh Phúc và Khổ Đau

Hạnh phúc và khổ đau là cặp đối nghịch cuối cùng trong tám pháp thế gian. Có thể xem chúng là những yếu tố mạnh nhất ảnh hưởng đến con người. Cái gì có thể chịu đựng được một cách dễ dàng là hạnh phúc hay lạc (sukha); còn cái gì khó chịu đựng là khổ (dukkha). Hạnh phúc bình thường là sự thoả mãn những ước muốn. Tuy nhiên ngay khi vừa đạt được một ước muốn thì chúng ta liền ao ước một cái gì khác liền. Vì thế những ước muốn ích kỷ của chúng ta là không thể thoả mãn. Đối với một người bình thường sự thoả mãn các dục lạc là hạnh phúc cao tột và duy nhất của họ.

Chắc chắn là có một loại hạnh phúc nhất thời trong sự hy vọng, thoả mãn và sự hồi tưởng lại những thú vui vật chất. Loại hạnh phúc này được những người theo chủ nghĩa nhục dục đánh giá cao, nhưng nó chỉ là ảo tưởng và thoáng qua. Liệu những sở hữu vật chất có cho người ta hạnh phúc thực sự không? Nếu có, có lẽ các nhà đại phú đã không cảm thấy thất vọng với cuộc đời này. Trong một vài quốc gia tiên tiến, những nước được xem là đã đạt đến tột đỉnh của tiến bộ vật chất, nhiều người vẫn sống

không có hạnh phúc. Nếu một mình những sở hữu vật chất có thể tạo ra hạnh phúc tại sao người ta lại như thế?

Liệu sự thống trị toàn cõi thế gian này có thể tạo ra hạnh phúc thực sự hay không? Alexander Đại Đế, người từng điều hành một cách đắc thắng đến Ấn-độ, chinh phục hết các vùng đất trên đường ông đi qua, đã phải thở dài vì không còn đất đâu nữa để chinh phục.

Nếu đọc những trang sử hiện đại chúng ta sẽ lấy làm kinh hoàng bởi những cú giáng rùng rợn do những con quái vật như Pôn-pôt, Idi Amin, Hitler làm. Những con người độc tài này đã thảm sát hàng bao nhiêu triệu con người vô tội vì tin rằng họ có thể tạo ra một thế giới mới bằng cách tiêu diệt hết những người được xem là khác với họ. Nhưng thử hỏi họ đã được gì? Cả thế giới này kết tội và căm ghét họ.

Thường thì cuộc sống của những chính khách nắm giữ quyền lực rất không an toàn. Những trường hợp đáng thương của Mahatma Gandhi và John Kennedy là những ví dụ để minh chứng. Hạnh phúc chơn thực được tìm ở bên trong, và không bao giờ được quy định dưới hình thức giàu sang, quyền lực, danh giá, hay những cuộc chinh phục. Nếu những sở hữu vật chất có được bằng cách cưỡng bức và bất công, hay nếu chúng không được dùng đúng chỗ, hoặc thậm chí được nhìn với sự dính mắc, chấp thủ, những sở hữu ấy sẽ là cội nguồn của khổ đau cho những người sở hữu nó.

Cái được xem là hạnh phúc đối với người này có thể không phải là hạnh phúc đối với người khác. Cái được xem là thịt và rượu đối với người này có thể là thuốc độc đối với người kia. Đức Phật có đề cập đến bốn loại hạnh phúc dành cho người cư sĩ còn sống một cuộc sống vật chất. Đó là, hạnh phúc của sự sở hữu (atthi sukha – lạc sở hữu) – sở hữu ở đây là có được sức khỏe, của cải vật chất, tuổi thọ, dung sắc, vui vẻ, sức mạnh, tài sản, con cái, v.v... Nguồn hạnh phúc thứ hai là hạnh phúc xuất phát từ sự hưởng thụ những sở hữu ấy (bhoga sukha – lạc hưởng thụ).

Người nam và nữ bình thường ai mà không thích sự hưởng thụ. Đức Phật không khuyên tất cả mọi người phải từ bỏ những thú vui trần thế và rút vào ẩn cư hết. Tuy nhiên cần phải hiểu sự hưởng thụ của cải không chỉ nằm nơi việc sử dụng nó cho bản thân thôi mà cũng còn biết cho ra (bố thí) vì lợi ích của người khác. Những gì chúng ta ăn chỉ nhất thời (ăn rồi là hết). Những gì chúng ta giữ gìn thì khi chết chúng ta để lại (cho người khác xài). Những gì chúng ta cho ra chúng ta sẽ đem theo với chúng ta. Nhờ những việc thiện chúng ta đã làm với những sở hữu vật chất kiếm được đúng pháp, chúng ta mãi mãi được mọi người nhớ đến.

Nhà Tiên-tri Mohammad nói rằng điều duy nhất chúng ta có thể tuyên bố một cách chính đáng là của chúng ta là những gì chúng ta đã dùng, những gì chúng ta đã bố thí để làm từ thiện và đã đóng góp cho tôn giáo. Ngoài ra chẳng có gì là của chúng ta cả. Không mắc nợ (Anāṣukha – lạc không mắc nợ) là một nguồn hạnh phúc khác. Nếu chúng ta biết hài lòng với những gì chúng ta có và nếu chúng ta biết tiết kiệm, chúng ta không cần phải vay nợ. Người mắc nợ luôn sống trong tâm trạng buồn rầu và phải mang ơn người chủ nợ. Dù nghèo, nhưng không mang nợ, chúng ta cũng cảm thấy nhẹ nhõm và vui vẻ tâm hồn. Sống một cuộc đời vô lỗi (anavajja sukha — lạc vô tội) là một trong những nguồn hạnh phúc lớn nhất đối với người cư sĩ.

Người không làm điều gì lầm lỗi được xem là một phước lành đối với chính bản thân họ và đối với mọi người. Anh ta được mọi người kính phục và sẽ cảm thấy vui tươi hơn, nhờ nhận được những rung động bình yên của người chung quanh ảnh hưởng. Tuy nhiên, phải nói rằng thật khó mà kiếm được một người tốt như vậy. Những con người có tâm hồn cao quý chỉ quan tâm đến việc sống một cuộc đời không làm lỗi và dừng đứng đối với tiếng khen bên ngoài.

Phần lớn con người trong thế gian này đều thích hưởng thụ các dục lạc trong khi một số người khác lại tìm nguồn vui trong sự khước từ (xuất ly hay xuất gia). Không dính mắc hay siêu việt

những thú vui vật chất là hạnh phúc đối với những người có khuynh hướng về đời sống tâm linh. Hạnh phúc bình thường chúng ta tiếp đón, trong khi đối nghịch của nó – *khổ đau* vốn là cái khó chịu đựng, chúng ta không thích. Sầu muộn hay khổ đau đến với chúng ta bằng những lớp vỏ khác nhau. Chúng ta đau khổ khi bị già là điều tự nhiên. Chúng ta phải chịu đựng những nỗi khổ của tuổi già với thái độ bình thản. Đau hơn những nỗi khổ do tuổi già là cái khổ gây ra bởi bệnh hoạn. Ngay cả chứng đau răng hay đau đầu nhỏ nhất đôi khi cũng khó có thể chịu đựng nỗi huông chi một vấn đề lớn hơn tấn công đột ngột.

Khi chúng ta bị bệnh, chúng ta nên học cách kham nhẫn chịu đựng nó. Vâng, chúng ta phải tự an ủi mình rằng chúng ta đã từng thoát khỏi một chứng bệnh còn nghiêm trọng hơn thế rồi. Đã bao lần chúng ta phải chia ly với những người chúng ta thương mến. Những cuộc chia ly như vậy gây ra bao nỗi khổ đau về tinh thần. Chúng ta nên hiểu rằng mọi cuộc sum vầy đều phải chấm dứt với chia ly. Đây là một cơ hội tốt để chúng ta thực hành tâm bình thản (xả ly). Chúng ta cũng rất thường hay phải chịu đựng những điều khó ưa mà vốn chúng ta ghét cay ghét đắng. Những trường hợp như vậy chúng ta cũng phải can đảm chịu đựng chúng.

Có lẽ, chúng ta đang gặt những hậu quả của Nghiệp xấu chúng ta đã làm trong kiếp sống quá khứ hay ở một thời gian nào đó trong hiện tại. Chúng ta nên cố gắng để thích nghi với tình huống mới hay cố gắng để khắc phục những chướng ngại bằng một phương cách khác nào đó.

‘Cười đi, thế gian sẽ cười với bạn;

Còn khóc, bạn sẽ khóc một mình.’ (Ella Wheeler Wilcox)

Ngay cả Đức Phật, một con người hoàn hảo, đã tiêu diệt hết mọi phiền não, cũng phải chịu cái khổ về thân do bệnh tật và tai nạn gây ra. Đức Phật thường hay bị đau đầu. Chứng bệnh này khiến cho Ngài đau đớn rất nhiều. Do hậu quả của việc lăn đá muốn giết ngài của Đề-bà-đạt-đa, bàn chân ngài đã bị một mảnh đá làm cho bị thương cần phải mổ.

Vào những lần khác ngài đã bị buộc phải nhịn đói. Do sự không vâng lời của những người đệ tử của Ngài, Ngài đã buộc phải rút vào trong rừng ở suốt ba tháng an cư. Ở trong rừng ngủ trên một chiếc giường lá cây trải trên đám đất gồ ghề, chịu đựng gió lạnh, ngài vẫn giữ tâm bình thản hoàn toàn. Giữa khổ đau và hạnh phúc, ngài sống với một cái tâm quân bình.

Chết là nỗi khổ lớn nhất mà chúng ta phải đương đầu trong cuộc lang thang vô định trong vòng luân hồi này. Đôi khi, sự mất mát quá nhiều khiến chúng ta không thể chịu đựng nổi. Pātācarā – một vị Trưởng lão ni thời Đức Phật. Trước khi xuất gia bà đã có chồng và hai người con. Trong một dịp về thăm cha mẹ, chồng và hai con đều bị tai nạn chết. Về đến nhà thì mới hay đêm trước cả cha mẹ và người anh bà cũng đã chết. Bà trở nên điên loạn, nhưng nhờ túc duyên đưa đẩy bà gặp Đức Phật và xuất gia. Đức Phật đã an ủi và giúp bà học được cách đối diện khổ đau với trí tuệ. Về sau bà đắc Alahan và được Đức Phật tuyên dương là đệ nhất về tinh thông giới luật.

Kisa Gotami mất đứa con độc nhất của mình và đau buồn đi tìm cách để hồi sinh cho nó. Bà mang xác con đi khắp nơi và cuối cùng đến Đức Phật để xin ngài một cách chữa. ‘Được rồi, này bà chị, chị có thể mang về đây một vài hạt cải được không?’ ‘Tất nhiên được, bạch Ngài!’ ‘Nhưng, này bà chị, những hạt cải ấy phải từ nhà nào không có người chết đấy nhá.’

Hạt cải bà tìm ra, nhưng không phải ở nơi thân chết không viếng thăm. Bà liền hiểu bản chất của cuộc đời. Một trường hợp khác, khi một người mẹ được hỏi tại sao bà không khóc cái chết của người con duy nhất của mình, bà trả lời, ‘Không mời, nó đến. Không thông báo, nó ra đi. Đến như thế nào nó ra đi như vậy. Sao chúng ta lại phải khóc?’

Như những trái cây rụng — có trái còn tơ, có trái đã chín hay già — chúng ta cũng vậy, có thể chết lúc tuổi còn thơ, chết lúc tuổi thanh xuân, hay lúc đã về già. Mặt trời mọc ở phương Đông chỉ để lặn ở phương Tây. Những bông hoa nở vào ban mai để tàn vào buổi chiều. Chắc chắn cái chết sẽ đến đối với tất cả không

ngoại trừ ai; chúng ta phải đương đầu với nó bằng thái độ bình thản.

*‘Ví như mặt đất này
Cái gì được ném lên
ngọt ngào hay hôi thối,
cũng dừng dừng như nhau,
Không sân cũng chẳng oán,
Ta cũng phải như vậy
Đối với tốt hay xấu
Luôn luôn giữ thăng bằng.’*

Đức Phật nói, ‘khi xúc chạm với các pháp thế gian, tâm của một bậc (thánh) Alahán không bao giờ dao động.’ Giữa được và mất, danh và ô danh, khen và chê, hạnh phúc và khổ đau, chúng ta hãy cố gắng duy trì một cái tâm thăng bằng. Đức Phật đã minh họa một cách hoa mỹ sự tranh giành của sáu giác quan bằng một ẩn dụ hùng hồn.

Theo ẩn dụ này, có sáu con vật với những thói quen khác nhau và những lĩnh vực hoạt động khác nhau bị cột chung lại với nhau bằng một sợi dây rất chắc. Trong sáu con vật đó: con cá sấu cố gắng chạy xuống nước, con chim cố gắng bay lên trời, con chó cố gắng chạy vào làng, con cáo cố gắng chạy vào rừng, con khỉ cố gắng leo lên cây, và con rắn cố gắng bò vào hang. Sáu con vật này luôn luôn phấn đấu để tiến đến môi trường sống của chúng và kéo những con khác theo, nhưng chẳng con nào đi được đến đâu cả. Tương tự, sáu giác quan hay sáu căn không ngừng đi tìm sự thỏa mãn trong các lĩnh vực riêng của chúng, và người không kiểm soát được các giác quan của mình sẽ trở nên cực kỳ rối loạn và bị gắn chặt vào khổ đau.

Giá Trị của Con Người

Mục đích của cuộc sống là gì? Đây là một câu hỏi rất thường được người ta hỏi. Đưa ra được một câu trả lời thỏa mãn cho câu hỏi tưởng chừng như đơn giản nhưng rõ ràng là rất phức tạp này không phải là dễ. Mặc dù một số người đã đưa ra những câu trả lời theo cách nghĩ của họ, nhưng dường như chúng cũng không

phải là những câu trả lời thoả đáng lắm đối với những người trí thức. Lý do là họ đã không học cách nhìn cuộc đời một cách khách quan và đúng trong triển vọng thích hợp của nó. Họ đã tạo ra những tưởng tượng trong tâm trí của họ về cuộc đời theo khả năng hiểu biết của họ. Đồng thời chúng ta cũng biết rằng nhiều bậc thầy tôn giáo, các triết gia lớn, các nhà thơ tên tuổi và các nhà tư tưởng vĩ đại đều không lấy làm thoả mãn về cuộc sống.

Tất cả những người trong họ đều hỏi ‘Tại sao chúng ta lại sanh ra trong thế gian đầy những khổ đau này?’ Nếu chúng ta đọc qua những quan niệm của họ về cuộc đời, chúng ta sẽ thấy rằng dường như họ cũng không thể đưa ra một bức tranh rõ ràng về cuộc đời. Một số nói rằng chúng ta là những nạn nhân của một đáng thương để thích làm cho chúng ta khổ đau để trải nghiệm lòng trung thành của chúng ta với ngài. Số khác thì nói rằng cuộc đời đầy những khổ đau; bấp bênh và bất toại nguyện. Trong khi số khác nữa lại nói: ‘Nếu chúng ta đừng sanh ra thì tốt biết bao.’

Chúng ta có thể hiểu rằng họ đã thấy cuộc đời theo những quan niệm riêng của họ. Dĩ nhiên là những người bình thường họ chỉ thấy cuộc đời trên bề mặt nông cạn chứ không sâu xa. Một số người nói rằng chẳng có một mục đích đặc biệt nào trong cuộc đời này và rằng nó có thể được dùng cho bất kỳ mục đích nào cũng được.

Đối với một lý thuyết như vậy, chúng ta cần suy xét một cách sáng suốt. Chúng ta phải cố gắng tận dụng cuộc sống cho những mục đích cao cả, vì lợi ích cho bản thân chúng ta cũng như lợi ích của những người khác thay vì hoang phí nó vào những việc không cần thiết. Theo cách này, mục đích của cuộc sống có thể được xác định bởi chính chúng ta.

Nếu chúng ta sử dụng sai mục đích của cuộc sống bằng cách xâm phạm những phẩm chất tốt đẹp của con người, làm ô nhục nhân phẩm và phạm vào những tà hạnh, hoặc nhượng bộ những

nhược điểm con người của chúng ta, thì chúng ta khó có thể thành tựu được một điều gì xứng đáng trong cuộc sống.

Ngược lại, nếu chúng ta hành động một cách sáng suốt nhờ tuân giữ những nguyên tắc luân thường đạo lý đã được mọi người chấp nhận, chẳng hạn như đức nhẫn nại, khoan dung, cảm thông, khiêm cung và lễ độ, cũng như phục vụ tha nhân và tu tập tâm để không thành kiến, thiên vị, lúc ấy chúng ta mới có thể thành tựu một điều gì đó cao quý và lợi ích cho mọi người. Những ai trau dồi được những đức tính này sẽ kinh nghiệm sự bình yên, hạnh phúc, tịnh lạc, và thoả mãn. Lúc ấy cuộc sống chắc chắn sẽ đáng sống! Nó sẽ có ý nghĩa hơn và lợi ích hơn cho mọi người. Tình thương chơn thực là tình thương không phân biệt, không dính mắc, và vô điều kiện. Chúng ta nên san sẻ tình thương này với tất cả chúng sinh. Đây gọi là lòng từ bi.

Ở đây chúng ta sẽ cố gắng xác định cho đến mức độ nào thì chúng ta có thể luận bàn về chân giá trị của con người từ quan điểm của đạo Phật. Những phẩm chất nào làm nảy sinh chân giá trị và những đức tính cao quý? Đây là những chuẩn mực về đạo đức, luân lý, tri thức và tâm linh được chúng ta giữ gìn và trân trọng trong những mối quan hệ hàng ngày của chúng ta với nhau. Là con người chúng ta có tâm thức, cái khi được phát triển có thể phân biệt đúng sai, phải trái, những gì chúng ta nên hãnh diện về và những gì chúng ta nên hổ thẹn. Đây là những phẩm chất mà chúng ta, là những con người, ấp ủ. Chính trong sự ấp ủ những giá trị ấy mà chúng ta phân biệt mình với loài vật.

Chữ ‘manussa’, như trong kinh điển của chúng ta thường dùng, mô tả con người như ‘một chúng sinh có thể phát triển tâm của mình.’ Một cái tâm đã phát triển có nghĩa là một cái tâm có thể phân biệt được đâu là luân lý và phi luân lý, đâu là đạo đức và vô đạo đức, đâu là tốt và xấu, và đâu là phải và trái. Đây là những thuộc tính của con người chứ không phải của loài vật. Loài vật hành động theo bản năng. Chỉ có con người mới có thể phát triển được tâm trí của họ hay phát triển được năng lực tư

duy của họ đến những mức rất cao — ngay cả có khả năng thành Phật.

Trước khi các tôn giáo trên thế giới ra đời, con người từ thời nguyên thủy được hướng dẫn bởi hai yếu tố rất giá trị nhằm giữ gìn nhân phẩm. Hai yếu tố đó là ‘Hiri’ và ‘Ottappa’ gốc từ Pāli được dịch là ‘tàm’ và ‘quý’ hay ‘Hỗ-thẹn’ và ‘Ghê-sợ tội lỗi’.

Hai yếu tố Hỗ-thẹn và Ghê-sợ tội lỗi này chi phối một cách bất biến mọi hành động của con người, nhờ vậy phân biệt được đâu là hành động của con người và đâu là hành động của loài cầm thú. Tuy nhiên, khi con người không giữ gìn hai yếu tố quan trọng — Hỗ-thẹn và Ghê-sợ tội lỗi— này, tức là khi họ ngã quy trước những tác động ác hại của các loại thuốc gây say (ma túy), rượu bia, dục vọng, sân hận, tham lam, ganh tỵ. ích kỷ và thù oán, họ mất thăng bằng tâm trí và cũng mất luôn nhân phẩm của họ. Không biết Hỗ-thẹn và Ghê-sợ tội lỗi, con người còn tệ hơn cả loài cầm thú.

Quả thực con người đã tiến rất xa trên nấc thang tiến hoá. Họ đã đạt được những thành công đáng chú ý trong các lĩnh vực khoa học, tâm lý học và phát triển vật chất. Ngày nay chúng ta còn có vô số pháp hành của các tôn giáo khác nhau, các phong tục, truyền thống, lễ nghi, giới điều, các hình thức cúng dường và cầu nguyện. Trong khi chúng ta tự hào là những con người văn minh, thì vẫn có một số người trong chúng ta mà hành vi cư xử và thái độ còn tệ hơn loài vật.

Một con người đáng kính là người có những thuộc tính Hỗ-thẹn và Ghê-sợ tội lỗi, là người có lòng nhân ái, bi mẫn và cảm thông, người biết sợ làm tổn hại đến người khác nhưng lúc nào cũng sẵn sàng giúp đỡ mọi người khi cần đến. Đây là những giá trị nhân bản bình thường mà tất cả mọi người chúng ta phải nâng niu, gìn giữ. Chúng ta phải phát triển những nhân phẩm ấy chứ đừng xâm phạm chúng. Nhờ phục vụ tha nhân, chúng ta huân tập được những đức tính lớn như sự hiểu biết, lòng nhân ái, bi mẫn, trung thực, giản dị, nhã nhặn, khiêm tốn và tri túc. Chúng ta sẽ cảm thấy tự hào vì có được những giá trị nhân bản xứng

đáng như vậy. ‘Một vị sư nọ có hai người đệ tử, một người rất thông minh và tích cực, còn người kia lại rất lười biếng và không biết điều gì nên làm điều gì không nên. Một hôm người đệ tử siêng năng đến bên thầy và nói, thưa thầy người này thật vô dụng, hẳn không làm gì cả chỉ biết ăn không ngồi rồi. Sao thầy không đuổi hẳn đi cho khuất mắt, nếu thầy không đuổi hẳn thì con sẽ bỏ đi. Lúc ấy người thầy nói nếu anh bỏ đi ta không có lý do gì phải lo lắng bởi vì anh có đi đâu người ta cũng sẵn sàng đón tiếp anh và anh biết cách làm thế nào để làm việc được với họ. Còn nếu ta yêu cầu cái con người ngây thơ ấy ra đi anh ta sẽ gặp rắc rối bởi vì chẳng ai nhận anh ta và anh ta cũng chẳng biết việc gì để làm. Và vì thế ta phải có lòng thương xót hẳn. Bởi vậy hãy để anh ta ở lại. Đây là thái độ của một vị thầy đích thực.

Có một vài đặc tính của bản chất con người chúng ta cần phải bảo vệ và nuôi dưỡng thận trọng để chúng trở thành những giá trị nhân bản hữu ích. Đại khái, những đặc tính này được chia thành ba phương diện: bản chất thú vật, bản chất con người, và bản chất thánh thiện của chúng ta. Ba đặc tính này ảnh hưởng đến hành vi cư xử của chúng ta ở những mức độ khác nhau. Nếu chúng ta nhượng bộ cho bản chất thú vật không chịu kiểm chế, chúng ta sẽ trở thành một gánh nặng cho xã hội.

Tôn giáo là một công cụ quan trọng giúp chúng ta kiểm soát bản chất thú vật ấy. Tôn giáo, với những lời dạy cao quý của các bậc đạo sư nổi tiếng, sẽ được dùng như một người hướng đạo cho cách cư xử thích hợp của con người.

Tôn giáo cũng là một công cụ để trau dồi, nuôi dưỡng và nâng cao những phương diện khác của bản chất con người còn ẩn tàng bên trong chúng ta. Bằng cách duy trì sự trau dồi liên tục bản chất ấy, cuối cùng chúng ta sẽ thành tựu được mục đích thiêng liêng của mình, — bản chất thánh thiện của chúng ta. Nhờ thành tựu bản chất thánh thiện, những cảm xúc thấp hèn của tham lam, dục vọng, nóng nảy, sân hận, ghen ghét, đố kỵ và những thuộc tính không hay khác sẽ bị diệt trừ, lúc đó con người

chúng ta trở nên cao quý hơn và xứng đáng với sự cung kính hơn.

Bản chất thánh thiện tùy thuộc vào sự phát triển của tâm từ, biết quan tâm đến sự an vui hạnh phúc của người khác, lòng bi mẫn hay nhân ái, hoan hỷ với tiến bộ của người khác và vô tư (xả) đối với được mất và khen chê trong đời. Đây cũng còn được gọi là những trạng thái tâm cao thượng (Bốn Phạm Trú).

Mĩa mai thay nhiều người sùng bái tôn giáo vẫn hiểu lầm rằng người ta có thể thành tựu mục đích thiêng liêng của mình đơn giản bằng hành động cầu nguyện, cúng bái và thực hiện một số lễ nghi nào đó. Thực tế để có thể sống như những con người đích thực và đường hoàng chúng ta có những nghĩa vụ và bổn phận phải hoàn thành.

Chúng ta phải trau dồi và phát triển bản chất con người để thành tựu những thuộc tính thánh thiện của chúng ta. Chúng ta phải thực hành mọi giá trị nhân bản vì sự tốt đẹp và lợi ích của nhân loại. Chúng ta phải làm mọi điều thiện mà chúng ta có thể làm được và dứt trừ mọi điều ác.

Các tôn giáo của thế giới đã được phát triển để hướng dẫn và chỉ cho chúng ta biết con đường đúng đắn để sống trong bình yên và hòa hợp. Tất cả các tôn giáo phải cung cấp cho những tín đồ của họ những hướng dẫn quan trọng và thích hợp để mọi người có khả năng sống, ăn uống và làm việc cùng nhau với lòng tôn trọng lẫn nhau, sự hiểu biết và chân giá trị. Là những người cùng sùng bái tôn giáo tất cả chúng ta có thể sống với nhau không nuôi dưỡng trong lòng sự sân hận, ghen tị, thù hận hay những cảm giác tự tôn, trịch thượng. Đạo Phật đưa ra cho chúng ta những hướng dẫn như vậy.

Trong các triết lý cổ có đề cập minh bạch rằng mục đích của cuộc sống không phải để duy trì một thái độ ích kỷ mà là hành động cao quý biết phục vụ tha nhân — phục vụ nhân loại. Những con người vĩ đại và thông thái của thế gian nhờ biết phục vụ tha nhân mà đạt được sự giải thoát và trở thành vĩ đại. Qua việc phục vụ người khác, chúng ta được lợi ích nhờ phát triển

những đức tính vốn có của chúng ta. Khi chúng ta phục vụ người khác, chúng ta phục vụ chính bản thân chúng ta. Khi chúng ta làm vơi nhẹ những nỗi khổ đau của người khác, chúng ta phát triển được niềm an vui và tịnh lạc của tâm chúng ta.

Bản Chất Của Sự Sống

Một học giả nọ nói ‘Sự sống tự nó cứ trôi qua trong khi chúng ta còn đang chuẩn bị để sống.’ ‘Chúng ta phải trả giá cho việc tạo ra những tham muốn ích kỷ bằng sự sợ hãi và lo lắng,’ một người khác nói. ‘Sự ra đời (sinh) của một người là sự ra đời của khổ đau. Càng dính mắc một cách tuyệt vọng vào sự sống lâu chừng nào, anh ta càng trở nên ngu dại chừng ấy. Khát vọng sống của anh ta trong tương lai khiến anh không thể sống trong hiện tại,’ một triết gia Trung Hoa khác nói. ‘Chúng ta là kết quả của những gì chúng ta đã làm và sẽ là kết quả của những gì chúng ta đang làm,’ Đức Phật nói. Khi chúng ta suy xét những quan niệm sống ở trên, chúng ta có thể tìm ra mấu chốt để hiểu bản chất thực sự của sự sống và mục đích của nó.

Nếu mục đích của chúng ta trong cuộc sống chỉ là để thoả mãn các giác quan của chúng ta, thì, chúng ta phải sửa soạn để đương đầu với các vấn đề khác phát sinh từ việc thoả mãn đó. Mặc dù các nhà khoa học đã khám phá ra những điều kỳ diệu phục vụ cho tiện ích của con người. Song họ vẫn không thể hiểu rõ được mục đích của sự sống. Do đó mà một nhà khoa học nổi tiếng khác đã nói:

‘Có chẳng một mục đích trong cuộc sống?’

Mục đích của cuộc sống là gì?

Thế nào, ở đâu, hay khi nào?

Có phải:

Từ hư không vũ trụ đến,

mặt trời đến, quả đất đến, sự sống đến,

Con người đến, và còn nhiều thứ nữa phải đến,

Nhưng còn mục đích: của ai hay từ đâu đến?

Tại sao, không người nào.’

Dường như rằng con người không cư xử như một ‘con người’ đích thực. Theo Đạo Phật, con người không phải là một thực thể có thật mà là một cách biểu lộ, theo nghĩa đen, chỉ hiện hữu từ khoảnh khắc này đến khoảnh khắc khác trên căn bản năng lượng. Sự sống của con người chẳng phải tự xuất hiện cũng không phải được tạo ra như một con vật thí nghiệm của bất kỳ đáng siêu nhiên nào. Sự sống có tính đồng nhất riêng của nó.

Sở dĩ chúng ta không thể hiểu được bản chất thực của sự sống là do bị vô minh và tham ái mạnh mẽ của chúng ta chi phối. Đó cũng là lí do vì sao chúng ta vẫn khát khao hiện hữu cho dù có phải chịu đựng khổ đau trong đời này. Vì không có sự hiểu biết đúng đắn nên đối với chúng ta việc khám phá xem có một mục đích sống nào đó trong thế gian này hay không là điều bất khả.

Đời sống được mô tả như một sự kết hợp của tâm và vật chất (danh và sắc). Do kết quả của sự kết hợp này một con người đi vào hiện hữu và nó cứ tiếp tục thay đổi cho đến khi sự tan rã xảy ra. Tuy nhiên, năng lực tâm và các phân tử phân tán ấy một lần nữa lại hình thành các yếu tố hay vật chất (tứ đại) và tái xuất hiện trong những hình thể khác và trong những cảnh giới khác gọi là sự sống và sự sống này phù hợp với cách cư xử trong đời trước của một người. Tính tương tục của dòng – sống cứ tiếp diễn bất tận bao lâu nghiệp lực (Kamma) và tham ái đối với sự hiện hữu (hữu ái) vẫn còn.

Sự Đam Mê Khoái Lạc và Môi Trường

Hình thể vật chất (sắc) của một sự sống được xem như đồng bọt nước, trong đó thọ giống như bong bóng, tưởng được mô tả như một trò ảo thuật, hành như thân cây chuối và thức chỉ là một ảo ảnh. Với sự phân tích về sự sống như vậy, thật khó để xác định tính hiện thực hay mục đích của sự sống.

Những phân tích này đặt ra một thách thức cho nhiều tín ngưỡng tôn giáo cùng một lúc bởi vì theo Đức Phật không có gì được xem là sự sống vĩnh hằng hay thực thể thường hằng hiện hữu mà không thay đổi hay tan hoại như vậy.

Thân chỉ là cách khái quát hoá trừu tượng cho một sự kết hợp không ngừng thay đổi của những thành phần hoá học hay các yếu tố (tứ đại). Sự sống cũng vậy, chỉ là một điểm trong dòng sông luôn luôn trôi chảy và góp phần của nó vào cái dòng sông vĩ đại mà thôi. Trong vũ trụ có năm định luật hay năm sức mạnh tự nhiên, đó là utuniyama (định luật mùa tiết), bijaniyama (định luật chủng tử), cittaniyama (năng lực tâm hay tâm lực), kammaniyama (nghiệp lực), và dhammaniyama (định luật phổ quát — hay Pháp).

Việc con người biết dùng những sức mạnh của sự suy luận, trí thông minh và khả năng sáng tạo vốn có của mình để thay đổi hoàn cảnh sao cho có lợi cho họ không có gì là bí ẩn cả. Song con người không nhận ra rằng chính sức mạnh đạo đức (nghiệp) mà bản thân họ tạo ra mới đem lại những thay đổi tương ứng trong hoàn cảnh của họ, hạnh phúc hay bất hạnh, dù họ có thích nó hay không thích.

Những phân tích khoa học về vũ trụ chỉ ra cho thấy thế gian không là gì cả ngoài sự tương tục không gián đoạn của một chuỗi những chuyển động. Einstein nói: *‘Mọi vật chất đều được tạo thành từ các sóng và chúng ta sống trong một thế giới của các sóng.’*

‘Chúng ta là một phần của cùng các sóng,

Nếu một người có thể nhận biết:

những trạng thái của thân,

các cảm giác và những trạng thái tâm của anh ta,

cùng với các đối tượng tâm (pháp trần),

một cái biết như vậy sẽ dẫn anh ta đến chỗ khám phá ra

là có một mục đích nào trong cuộc sống hay không.’

Cứ suy xét xem một số người đã trở nên quá luyến ái cái đẹp bề ngoài của thể xác, một sự hấp dẫn vốn đang được người ta khai thác triệt để trên các chương trình truyền hình và Xi-nê ngày nay, như thế nào. Những ngôi sao điện ảnh trẻ trung và xinh đẹp hầu như lúc nào cũng phô trương bức thông điệp này: hể còn trẻ đẹp, ta còn hạnh phúc. Rõ ràng đây là một triết lý của chủ nghĩa

khoái lạc dành cho giới trẻ. Nhưng điều gì sẽ xảy ra khi thời gian đuổi kịp những ngôi sao màn bạc ấy? Chỉ một ít trong họ là sẵn sàng đón nhận cái thời ‘đẹp lão’ đó mà thôi.

Số đông còn lại cố gắng dùng đủ phương tiện để kháng lại tuổi già, và có thể đoán trước được là, rất ít thành công. Do chấp trước vào danh vọng và cái đẹp của một thời đã qua của mình, một số người còn trở nên rối loạn thần kinh, thay vì sống trong hiện tại, bèn lui về để sống trong dĩ vãng và với cái thế giới ảo tưởng của họ. Một cảnh ngộ bi đát đáng thương cho những người sinh ra với nhan sắc và đã bị ám ảnh bởi chính cái sắc đẹp của họ. Đạo Phật không khuyến khích chúng ta đắm trước vào thân xác này của chúng ta như vậy.

Tuy nhiên, chúng ta cũng không nên bỏ mặc nó, mà cần phải chăm sóc thân với sự chu đáo và sạch sẽ cá nhân. Đạo Phật dạy cho chúng ta biết rằng ngoài việc chăm sóc thân ra còn có nhu cầu tịnh hóa tâm và phát triển phẩm cách của con người nữa. Suy cho cùng thì, một cái thân khéo chăm sóc sẽ là một công cụ tốt qua đó chúng ta có thể duy trì được một cái tâm lành mạnh.

Những Giá Trị Tinh Thần

Julian Huxley nói: ‘Cuộc sống phải hướng đến việc thực hiện muôn vàn những khả năng — của thân, của tâm, của tinh thần và v. v... nói chung những gì con người có khả năng làm. Và con người thì có khả năng làm những điều to lớn và cao thượng hơn.’

Bạn được sanh ra trong thế gian này để làm một điều gì đó tốt đẹp chứ không phải để phí thời giờ vào việc ăn không ngồi rồi. Nếu như bạn lười nhác, bạn đã là một gánh nặng cho thế gian. Bạn phải luôn luôn nghĩ đến việc làm sao để thăng hoa hơn nữa trong cái thiện và trong trí tuệ. Nếu bạn không tự tỏ ra xứng đáng với phước báu đã mang bạn đến cõi người này bạn sẽ bị xem như đang lạm dụng những đặc ân của việc được làm người. Hoang phí cuộc đời vào việc hối tiếc dĩ vãng, ăn không ngồi rồi và sống dễ dãi cầu thả là đã chứng tỏ sự không thích hợp của bạn đối với thế gian này vậy.

Cội cây văn minh ăn rễ sâu xa trong những giá trị tinh thần, điều mà hầu hết chúng ta đã không nhận ra. Không có những cái rễ này cành lá ắt sẽ khô héo và cây chỉ còn là một khúc gỗ vô tri.

Đức Phật khuyên chúng ta không nên lười biếng, mà phải học hỏi để làm một công việc nào đó và cố gắng để có được thu nhập và bảo vệ những gì chúng ta đã kiếm được không xao lãng hay hoang phí nó. Đức Phật nhìn cuộc sống thế gian trong viễn cảnh thích hợp của nó không chút thái độ ích kỷ hay vị ngã. Ngược lại, Đức Phật nói với chúng ta rằng nếu chúng ta buông xuôi cho kiếp người này trôi theo vòng tử sanh luân hồi, trong khi khổ đau cả về thân xác lẫn tâm hồn, kể như chúng ta không có mục đích thực sự nào trong cuộc sống. Mà chúng ta hãy cố gắng tận dụng kiếp người cho một mục đích cao quý hơn bằng cách phục vụ tha nhân, bằng cách trau dồi giới hạnh, bằng cách tu tập tâm và sống trong bình yên và hoà hợp với phần còn lại của thế gian như một con người có văn hoá. Theo Đức Phật, con người không phải là những con rối vô trách nhiệm. Con người được xem như thành quả cao nhất của cây tiến hoá.

Bất Toại Nguyên

Mọi người chúng ta ai cũng từng trải qua những bất toại nguyên trong cuộc sống. Trong một ngày chúng ta trải nghiệm điều này bao nhiêu lần có biết không? Có thể chúng ta chưa bao giờ thoả mãn với những gì mình có bởi vì ngay khi vừa có được nó chúng ta đã muốn một cái gì khác. Sở dĩ chúng ta muốn từ bỏ một vật ngay khi chúng ta vừa được nó là vì nó đã mất tính hấp dẫn của nó rồi vậy. Chúng ta gọi điều này là Vô thường.

Vì thế mà suốt cuộc đời mình chúng ta không ngừng phấn đấu để chộp bắt mọi vật, và chúng ta luôn luôn có cảm giác không mãn nguyện bởi vì bản thân chúng ta và những vật chúng ta nắm bắt cứ mãi thay đổi không ngừng. Để được hạnh phúc thực sự chúng ta phải khắc phục những nhược điểm của con người này. Cuộc đấu tranh để nhận ra lý do tại sao chúng ta lại không hạnh phúc hay tại sao chúng ta lại khổ đau, phải là mục đích trong cuộc đời của chúng ta. Mọi người chúng ta ai cũng muốn sống

một cuộc sống hạnh phúc, mãn nguyện và bình yên nhưng thử hỏi có bao nhiêu người trong chúng ta thực sự cảm nghiệm được hạnh phúc như vậy? Chúng ta ước muốn làm bất cứ điều gì và bằng bất cứ cách nào để có được sự thoả mãn nhưng rất khó mà cảm nghiệm được sự thoả mãn đích thực. Khổ đau trong đời này xuất phát từ ba nguyên nhân chính:

1. Xung đột với thiên nhiên;
2. Xung đột với những người khác; và
3. Xung đột với chính bản thân.

Phần lớn khổ đau chúng ta nếm trải là do tính vô nhân đạo giữa người với người tạo ra. Tính vô nhân đạo này có thể tự biểu hiện như những trò hề của những tay hề khéo léo, núp dưới lớp áo vui đùa lương thiện khá lành nghề, làm cho cuộc sống của bạn bè và gia đình họ phải khổ đau. Hay chúng ta có thể tìm thấy nó trong những con người cáu kỉnh thường giáng những bất hạnh của họ lên người khác.

Ở thái cực khác là con người xung đột với những con người mà họ chưa bao giờ biết hay chưa bao giờ gặp, trút cái chết và sự huỷ diệt như mưa xuống nhân loại trên quy mô toàn thế giới. Bản chất của mọi vật là vậy! Bởi thế mà cuộc chiến tranh giữa con người với nhau này đã liên tục diễn ra trong hàng ngàn năm và thậm chí có cả đối tác của nó trong thế giới loài vật nữa.

Giải pháp nói chung không nằm ở chỗ sửa đổi thế gian, mà ở chỗ sửa đổi chính bản thân chúng ta. Pháp (Dhamma) sẽ đặt chúng ta trong một tương quan tốt hơn với mọi vật đúng như chúng hiện hữu và sẽ hướng dẫn chúng ta bước đi trên đạo lộ (giải thoát) cho đến khi khổ đau diệt tận. Đức Phật đã chỉ ra cho chúng ta thấy rằng mặc dù chúng ta có thể giúp mọi người tìm ra đạo lộ (giải thoát), song chúng ta không đem cho họ sự giải thoát được. Trước khi chúng ta muốn giúp người khác, chúng ta phải cố gắng giúp chính bản thân mình, bằng cách nỗ lực để đạt đến sự hoàn thiện tâm linh.

Sự Bất Tử Sau Khi Chết

Mọi câu hỏi con người đặt ra về cuộc đời đều liên quan đến hiện thực của cái chết; có vẻ như rằng con người khác với tất cả các sinh vật khác ở chỗ nhận thức được cái chết của mình và ở chỗ không bao giờ cam chịu chia sẻ cái số phận tự nhiên như muôn loài hữu tình khác.

Giả như con người hiểu được rằng đời sống thực là ngắn ngủi và cái chết là điều chắc chắn sẽ xảy ra, hẳn họ có thể giải quyết được rất nhiều vấn đề liên quan đến cuộc sống. Trong sự đề kháng của họ với tử thần, con người đã sử dụng khoa học để đạt được một sự kéo dài nào đó về sự sống, mà điều này có thể sánh với một đứa bé đang đùa chơi trên bãi biển, cố gắng một cách vô vọng để xây dựng lâu đài bằng cát của nó trước khi con sóng kế ập vào xóa tan đi.

Con người luôn luôn lấy cái chết làm trung tâm điểm của các mục đích tôn giáo để cầu xin những ân phước cõi trời nhằm có được một cuộc sống vĩnh hằng.

Cái chết xảy ra đối với tất cả mọi chúng sinh, song chỉ một mình con người, do sự sợ hãi và đe dọa thường xuyên của cái chết, đã tạo ra ước muốn được tồn tại lâu dài. Và do mong muốn được tồn tại liên tục trong những hình thức có thể quan niệm được của họ ấy, con người đã tạo ra tôn giáo, rồi đến lượt nó, tôn giáo lại toan đưa ra một cứu cánh có ý nghĩa hơn cho cuộc sống.

Mặc dù một vài tôn giáo tin có sự hiện hữu của các cõi trời nơi đây cuộc sống sẽ cho người ta thọ hưởng hạnh phúc trường cửu, thế nhưng chúng ta chưa bao giờ nghe nói rằng những tín đồ mộ đạo của bất kỳ một tôn giáo nào đã rất hăng hái từ bỏ cuộc sống trần gian của họ để được sống với đấng Toàn Năng trên cõi trời cả!

Tương tự, ngay cả những người Phật tử cũng vẫn thích bám vào kiếp sống trần gian quý giá của họ hơn mặc dù họ hoàn toàn nhận thức được rằng sống trong đời này chỉ có khổ, và rằng cực lạc là sự giải thoát khỏi khổ ấy.

Vấn đề lớn nhất mà nhiều quốc gia ngày nay phải đương đầu là vấn đề bùng nổ dân số. Mọi cách thức và phương tiện phải được

tìm ra để kìm chế tình trạng gia tăng liên tục của dòng sông này. Hàng triệu con người đang cần thực phẩm, chỗ ở, niềm an ủi và sự an toàn. Đối với những người này câu hỏi đặt ra không phải ‘mục đích của cuộc sống là gì’ mà ‘phải làm gì với cuộc sống đây.’

Câu trả lời đơn giản là người ta phải sử dụng cuộc sống với những tài nguyên của nó một cách có ích nhất và tìm ra bất cứ niềm hạnh phúc nào mà con người có thể nắm bắt được theo cách thực tiễn và chân chánh thay vì lo lắng quá mức vào chuyện siêu hình — mục đích bí ẩn của cuộc sống là gì.

Tuy nhiên, tôn giáo bước vào cuộc để an ủi con người, hay nói đúng hơn để đánh thức nơi họ sự thực rằng cuộc sống không đến nỗi ảm đạm thâm lương và tuyệt vọng, như người ta thường quan niệm trên căn bản một mình phương diện vật chất thôi. Mà còn có một hy vọng cho một đời sống tốt đẹp hơn.

Có thể nói mọi tiến bộ do con người tạo ra trên thế gian này là nhờ họ nhận thức được rằng họ phải chết chứ không bất tử và rằng họ muốn lưu lại dấu tích của mình sau khi ra đi. Nếu như con người đạt được bất tử và thời gian của họ trên trần gian là vô tận, họ sẽ có khuynh hướng nghỉ ngơi thoải mái và mất đi mọi sự khích lệ hay óc sáng tạo để vươn lên; tất nhiên họ cũng sẽ không còn ước muốn để biến thế gian thành một nơi tốt đẹp hơn khi có thể.

Nếu không có chết, cuộc sống sẽ trở nên trì trệ, đơn điệu, nặng nề và buồn chán không thể tả xiết được. Nếu con người được ban cho trí tuệ để nhận biết chính xác ngày giờ chết của họ, nhất định họ sẽ hành động một cách khác hơn và quyết tâm hơn những gì họ đang làm hiện nay.

‘Thân người rồi hóa thành tro bụi, nhưng tên tuổi hay ảnh hưởng của họ sẽ tiếp tục tồn tại.’ (Buddha)

Mặc dù tổ tiên của chúng ta đã chết và đã ra đi, song chúng ta vẫn cho rằng họ còn tồn tại đâu đó giữa chúng ta, không phải bằng thân xác, mà bằng những ảnh hưởng họ tạo ra trong quá

khứ và được lưu truyền từ thế hệ này đến thế hệ khác, như vậy ảnh hưởng của họ mãi mãi tồn tại với thời gian.

Khi dùng từ ‘tổ tiên’ chúng ta không chỉ muốn nói tới ông bà cha mẹ của chúng ta thôi mà còn ám chỉ tất cả những người đã đóng góp cho sự an vui và hạnh phúc của người khác. Theo nghĩa này, chúng ta có thể nói rằng các bậc anh hùng, các bậc hiền nhân, các triết gia và thi sĩ của những ngày đã qua vẫn còn tồn tại giữa chúng ta — bằng ảnh hưởng của họ.

Khi chúng ta liên kết bản thân chúng ta với các bậc anh hùng nghĩa tử và những nhà tư tưởng ấy chúng ta cũng được chia sẻ những tư tưởng thông tuệ nhất, những lý tưởng cao thượng nhất của họ và ngay cả những khúc nhạc quyến rũ mà họ đã sáng tác qua hàng bao thế kỷ! Sự đòi hỏi phải có một mục đích của con người đã nói lên nhận thức còn lơ mơ của họ về bản chất của cuộc sống. Khi một người hiểu được bản chất thiêng liêng hay cao quý trong chính họ, họ không còn đòi hỏi phải có một mục đích trong cuộc sống nữa, vì họ nhận ra rằng họ là chính mục đích ấy. Người biết suy nghĩ hiểu rằng dòng lịch sử của nhân loại không được quyết định bởi những gì xảy ra trên trời, mà bằng những gì xảy ra trong trái tim của con người.

Đức Phật nói rằng không có chúng sinh siêu nhiên nào khác cao hơn con người hoàn thiện. Con người có thể và chắc chắn sẽ nâng mình lên trên những giới hạn của cá tính, nhưng họ không thể vượt lên trên những quy luật và những đặc tính chính của chủng loại của anh ta.

Tại Sao Lại Sợ Giã Từ Cuộc Đời Này?

Đối với hầu hết mọi người, cái chết là một sự kiện trái ý. Với bao nhiêu khao khát còn cần được thoả mãn, với chuyện sống chưa hoàn toàn chấm dứt dù có gặp muôn vàn khổ đau. Con người vẫn cảm thấy dễ chịu với ảo tưởng về hạnh phúc hơn là với hiện thực của cái chết. Nếu họ có phải nghĩ chút nào về nó, thì việc đó cũng chỉ có một chỗ (nhỏ) trong giờ thứ mười một mà thôi.

Những chấp đắm vào cuộc sống trần tục như vậy tạo ra một tâm lý sợ hãi không lành mạnh về cái chết. Nhưng sự thực thì mọi kiếp sống chỉ là khổ đau. Chết là một hiện tượng tự nhiên và không thể tránh khỏi. Nó không đáng sợ bằng phân nửa ý nghĩ về chính cái chết. Tâm có một khả năng của riêng nó để tạo ra và vẽ vời thêm thắt những hình ảnh sai lầm về cái chết.

Lý do là, một cái tâm không tu tập để thấy cuộc sống với tất cả những tính chất vô thường và bất toại nguyện của nó, có thể chấp trước vào những ảo tưởng cũng như người chết đuối ngay cả một con rơm mong manh cũng sẽ bám vào vậy. Nó tạo ra một nỗi lo lắng bồn khoăn, thậm chí đối với cả những người nhiệt thành cầu nguyện một đấng siêu nhiên tưởng tượng nào đó, để được tha thứ và ban cho một nơi trên cõi trời khi cuộc sống dường như vô vọng. Tất nhiên tâm lý sợ chết chỉ là sự thể hiện của bản năng tự bảo tồn. Nhưng vẫn có một cách để khắc phục tâm lý ấy. Bạn hãy làm một công việc phục vụ vị tha nào đó để có được niềm hy vọng và sự tự tin vào lúc chết. Lòng vị tha có khả năng thanh lọc những luyện ái ích kỷ.

Thanh tịnh tâm, không chấp trước vào các pháp thế gian, sẽ bảo đảm một cuộc từ biệt cõi đời này trong an vui hạnh phúc. Chính việc thường xuyên quán niệm sự chết để hiểu được tính chất vô thường của cuộc sống, và có trí tuệ để sửa lại cách sống lầm lạc, sẽ loại tâm lý sợ hãi ra khỏi cái chết. Cũng cố tâm để đương đầu với những sự kiện và hiện thực của cuộc sống. Tránh những tham vọng hư ảo và không thể thực hiện được. Phát triển lòng tự tin. Lúc đó bạn sẽ thấy thoải mái hơn khi tìm cách giải quyết những khó khăn trong cuộc sống. *‘Khi bạn sinh ra, bạn khóc còn thế gian thì vui sướng. Hãy sống cuộc đời bạn như thế nào để khi bạn chết, thế gian sẽ khóc, còn bạn thì được giải thoát khỏi khổ đau.’*

Mặt khác, chúng ta phải hiểu rằng sự sống không chấm dứt hay chết. Khi thân xác vật lý này không còn thích hợp để giữ lại nữa sự sống giã biệt thân. Hiện tượng đó gọi là chết. Tuy nhiên điều đó không có nghĩa là chấm dứt của sự sống. Sự sống đã ra đi ấy

lại bắt đầu xây dựng một căn nhà hay thân xác khác để trú ngụ hợp theo Nghiệp (kamma) tốt hay xấu trong quá khứ của nó.

Những Nguyên Tắc Tôn Giáo Là Quan Trọng

Là con người, chúng ta có trách nhiệm giữ gìn một vài nguyên tắc tốt đẹp vì lợi ích của bản thân chúng ta cũng như vì lợi ích của mọi người. Điều này dễ hiểu bởi vì khi chúng ta giữ giới (những nguyên tắc đạo đức), chúng ta cũng bảo vệ cho người khác. Bao lâu chúng ta chưa hoàn hảo, nếu chúng ta muốn có những người láng giềng tốt, chúng ta phải bảo đảm rằng chúng ta có một hàng rào vững chắc, nếu không nó sẽ dẫn đến những cuộc cãi vã, rầy rà và hiểu lầm.

Khi chúng ta dựng lên một hàng rào hay một bức tường vững chắc, chúng ta không chỉ bảo vệ căn nhà của chúng ta và gia đình của chúng ta thôi, mà đồng thời chúng ta cũng còn bảo vệ cho nhà cửa của những người lân cận nữa. Việc giữ giới của chúng ta cũng giống y như vậy. Khi chúng ta quyết định không sát sanh hay làm hại người khác, chúng ta đã cho phép mọi người sống một cách bình yên không sợ hãi.

Đó là sự đóng góp cao nhất chúng ta có thể làm cho những người khác. Chúng ta cũng sẽ chấm dứt việc dối trá hay lừa đảo người khác để họ có thể sống bình yên không sợ hãi và nghi ngại. Nếu chúng ta biết cách làm thế nào để chu toàn những bổn phận và trách nhiệm của chúng ta, chúng ta đã giữ gìn được nhân phẩm và sự hiểu biết của mình. Lẽ đương nhiên, khi làm như vậy, chúng ta giữ gìn được sự bình yên, hoà hợp và an tịnh trong cuộc sống của chúng ta nữa.

Thế nhưng, như trong bài thơ ‘Bức Tường Đang Sửa’ thật dễ thương của mình, Robert Frost có nói, nếu bản chất của chúng ta tốt, và bản chất của những người láng giềng của chúng ta cũng tốt, thì hàng rào kia sẽ trở thành thừa thãi. Một vài xã hội gọi là nguyên thủy ngày xưa thực sự đã sống những cuộc sống lý tưởng như vậy. Nói gì thì nói về phần chúng ta, đặc biệt trong những xã hội thị thành, những hàng rào tôn giáo để bảo vệ bản thân chúng ta và những người khác vẫn là điều cần thiết.

Để làm được điều này chúng ta phải giữ những quy tắc của tôn giáo hay giữ giới (sīla). Sīla có nghĩa là kỷ luật để rèn luyện tâm. Chúng ta rèn luyện bản thân bằng việc giữ một vài nguyên tắc tôn giáo, biết rõ những nguy hiểm của việc vi phạm chúng. Có một sự khác nhau giữa những giới luật của đạo Phật và những điều răn hay giáo luật của các tín ngưỡng khác. Nhiều người tuân thủ những nghĩa vụ tôn giáo của họ là do sợ sự trừng phạt. Có lẽ nếu không có sự đe dọa của hoả-ngục rất có thể nhiều người sẽ không tuân giữ những giáo luật của họ một cách nghiêm túc đâu.

Tuy nhiên người Phật tử tuân theo những nguyên tắc tôn giáo của mình bằng cách tránh xa những việc làm ác vì biết những việc làm ấy là sai. Dĩ nhiên chúng ta cũng cần phải thêm vào chữ thận trọng ở đây. Bởi vì khi một người tự gọi mình là Phật tử không có nghĩa là họ tự động được xem là trong sạch! Một người Phật tử chân chính là người thực lòng hành theo Lời Dạy của Đức Phật để làm cho mình trở thành một con người Cao Quý. Điều này đòi hỏi phải có nhiều sự trung thực và nỗ lực cố gắng.

Các bậc thầy tôn giáo luôn luôn chủ trương rằng hạnh phúc của con người không phụ thuộc vào sự thoả mãn những thèm khát và dục vọng của thể xác, hay vào sự thu thập của cải vật chất. Sự thực này có lẽ cũng được thấy rõ qua kinh nghiệm thực tiễn của con người. Cho dù chúng ta có được tất cả những lạc thú trần gian đi nữa, chúng ta vẫn không thể cảm thấy hạnh phúc và bình yên nếu tâm chúng ta bị ám ảnh không ngừng với lo lắng và sân hận, phát sinh từ cái nhìn vô minh về bản chất của hiện hữu.

Hạnh phúc thực sự không thể được định nghĩa dưới hình thức giàu sang, quyền lực, con cái, danh vọng hay những phát minh. Những thứ này tất nhiên có thể dẫn đến một sự thoả mái tạm thời nào đó về thể xác song không thể đưa đến hạnh phúc theo nghĩa tối hậu (hạnh phúc trường cửu). Điều này đặc biệt đúng khi những sở hữu ấy có được một cách bất chính hay do biển

thủ, thật kết. Chúng trở thành cội nguồn của khổ đau, tội lỗi và sầu muộn cho người sở hữu nó hơn là hạnh phúc.

Những cảnh sắc hấp dẫn, những khúc nhạc say mê, những mùi thơm, vị ngon và những xúc chạm thân thể quyến rũ đã đánh lừa và làm cho chúng ta lầm lạc để rồi cuối cùng trở thành những kẻ nô lệ cho những lạc thú thế gian ấy. Dĩ nhiên sẽ không ai phủ nhận rằng có hạnh phúc nhất thời trong sự chờ đợi, hy vọng cũng như trong sự thoả mãn các giác quan, song những thú vui ấy chỉ tồn tại một thời gian ngắn mà thôi. Khi nhìn lại quá khứ, người ta có thể hiểu ra bản chất phù du và bất toại nguyện của những lạc thú đó, và chính cái nhìn ấy sẽ lót đường cho một sự hiểu biết tốt hơn về hiện thực này.

Nếu những sở hữu vật chất là điều kiện tiên quyết của hạnh phúc, thì giàu sang và hạnh phúc sẽ là đồng nghĩa.

Giàu sang không thể dập tắt được cơn khát cháy bỏng của tham ái. Có thể chúng ta không bao giờ cảm nhận được hạnh phúc nếu chúng ta chỉ biết tìm cách để thoả mãn những ước muốn thú vật thô thiển của chúng ta, hay tìm cách để thoả mãn nhu cầu của chúng ta đối với những thú vui ăn uống và tình dục. Nếu hạnh phúc là vậy, thời với những tiến bộ to lớn mà con người thành tựu trong mọi lĩnh vực, thế gian hẳn có thể vững bước trên con đường đi đến hạnh phúc hoàn toàn về mọi mặt rồi. Nhưng điều này rõ ràng không phải vậy.

Những khát khao vật chất có thể không bao giờ được thoả mãn một cách tuyệt đối bởi vì ngay lúc chúng ta có được điều chúng ta mong muốn, chúng ta sẽ cảm thấy không thoả mãn với nó và liền ao ước một cái gì khác. Khi những đổi thay và biến hoại xảy ra trong rất nhiều cái mà chúng ta đắm trước, chúng ta cũng cảm thấy không hạnh phúc.

Rõ ràng sự hưởng thụ các dục lạc không phải là hạnh phúc đích thực. Chân hạnh phúc chỉ có thể phát sinh từ sự giải thoát hoàn toàn của tâm. Cội nguồn của hạnh phúc không ở thân xác: nó phải được tìm thấy trong một cái tâm không còn những xáo trộn tâm lý. Châu báu thế gian là vô thường nhưng châu báu siêu thế

như tín (đức tin), giới, lòng quảng đại, chân thật, và trí tuệ là bất diệt. Gắn bó tình cảm, sân hận và ghen tỵ làm mất phẩm giá con người; nhưng từ ái, hoan hỷ, và một thái độ không định kiến, thiên vị sẽ làm cho họ trở nên cao thượng, thậm chí thánh nhân ngay trong kiếp sống này.

Chỉ có xoay những tư duy vào bên trong thay vì hướng ra ngoài con người mới có thể phát triển và duy trì sự bình yên tâm hồn của mình. Hãy nhận biết rõ những nguy hiểm và cạm bẫy của tham, sân, si — những năng lực huỷ diệt. Học cách trau dồi và giữ vững những năng lực nhân từ của thương yêu và hoà hợp. Bãi chiến trường nằm ở bên trong chúng ta, và chính ở đây chúng ta phải đánh trận đánh quyết liệt và phải chiến thắng. Trận đánh không đánh bằng vũ khí, mà bằng sự nhận biết của tâm về tất cả những năng lực tiêu cực và tích cực bên trong chúng ta. Sự nhận biết hay chánh niệm này là chiếc chìa khoá để mở cánh cửa từ đó những tư duy xung đột và tranh chấp cũng như những tư duy thiện ngoi lên.

Tâm là cội nguồn tối hậu của mọi hạnh phúc và khổ đau. Để có hạnh phúc trên thế gian, tâm của mỗi cá nhân trước hết phải có sự bình yên và hạnh phúc đã. Hạnh phúc cá nhân dẫn đến hạnh phúc của xã hội, trong khi hạnh phúc của xã hội có nghĩa là hạnh phúc của quốc gia. Và hạnh phúc của thế giới được xây dựng trên chính hạnh phúc của các quốc gia này.

Từ những bài học của cuộc sống, một điều rõ ràng là chiến thắng đích thực không phải do tranh giành mà có được. Thành công chưa từng thành tựu bằng sự xung đột. Hạnh phúc không bao giờ cảm nhận bằng sự oán giận. Bình yên không đạt được bằng tích chứa của cải hay quyền lực thế gian. Bình yên có được nhờ biết buông bỏ tính ích kỷ và giúp thế gian với những hành động của từ ái và yêu thương của chúng ta. Chính sự bình yên trong tâm hồn này sẽ chiến thắng mọi thế lực đối nghịch. Nó cũng giúp chúng ta duy trì một cái tâm lành mạnh và sống một cuộc sống phong phú, mãn nguyện của hạnh phúc và tri túc.

PHẦN III

Bản Ngã Và Gia Đình

Tại Sao Chúng ta Không Có Quan Hệ Tốt Với Những Người Trong Gia Đình Của Chúng ta?

Chúng ta thử xét những thành viên trong gia đình của chúng ta xem. Có bao nhiêu người trong họ đang sống với sự hợp tác, đoàn kết, yêu thương và hiểu biết lẫn nhau? Chúng ta đối xử với họ như thế nào? Và chúng ta đã cố gắng lẫn tránh họ nhiều bao nhiêu? Một điều lạ là chúng ta có thể mời cả thế gian này vào căn phòng của chúng ta qua chiếc máy vô tuyến truyền hình nhưng chúng ta lại không sẵn lòng mời người láng giềng sát bên cửa chúng ta vào nhà và nói chuyện với họ một cách tử tế. Dường như chúng ta không có thời gian để nhìn vào những khuôn mặt thân quen của những người trong gia đình chúng ta nữa.

Thay vào đó chúng ta lại dành nhiều thời gian để ngắm nhìn những khuôn mặt của người xa lạ trên màn ảnh vô tuyến. Thậm chí trong gia đình chúng ta cũng không có thì giờ để nhìn nhau với những khuôn mặt tươi vui mặc dù chúng ta sống chung trong một căn nhà. Đây là bản chất của cuộc sống hôm nay. Đôi khi, dính líu với người chúng ta yêu còn là nguyên nhân của bao khổ đau não nề. Một số người hoàn toàn không ngó ngàng gì đến những người trong gia đình của họ sau khi lấy vợ hoặc lấy chồng. Đó không phải là cách mà con người nên cư xử. Nói khác hơn đó là sự biểu hiện của một bản chất thú vật. Chúng ta có thể giữ gìn đời sống cộng đồng bằng cách giúp đỡ lẫn nhau và hỗ trợ đạo đức cho nhau lúc cần. Về nhiều phương diện chúng ta có thể nói rằng loài vật nhiều khi còn cư xử với nhau đàng hoàng hơn so với con người chúng ta vậy.

Mặc dù loài vật không giúp đỡ lẫn nhau theo cách mà con người được trông đợi phải làm trong gia đình và xã hội, song chúng rất thường chung sống với nhau. Đôi khi chúng biết hy sinh để bảo vệ bầy đàn của chúng hay bảo vệ những đứa con của chúng

tránh khỏi kẻ thù. Chúng không bao giờ tiêu diệt đồng loại của chúng, một điều mà con người dám làm!

Thú vật không giết con cái sau khi đã giao cấu với nó nhưng con người có thể nhẫn tâm làm điều đó. Chó không bao giờ quấy rầy những con chó cái con song con người lại quấy rối tình dục thậm chí với những đứa bé gái còn rất nhỏ. Có vẻ như rằng ngày nay chúng ta không còn sống như những con người thực sự nữa. Chúng ta đã đi quá xa lối sống tự nhiên của chúng ta. Đó là lý do vì sao chúng ta đang phải đương đầu với rất nhiều vấn đề, kể cả sự cô đơn và bất ổn.

Những Vấn Đề Ở Mức Gia Đình

Trong thời đại của những thay đổi văn hoá-xã hội cực kỳ to lớn này, có lẽ không thể chế nào thay đổi một cách triệt để như thể chế gia đình. Trong những xã hội nông nghiệp, các gia đình nông thôn lớn hơn các gia đình ở những vùng đô thị, bởi vì con cái là một nguồn lao động rẻ nhất trong trang trại. Người cha được xem là trụ cột chính và là người chủ không ai tranh chấp được của gia đình. Tình trạng ly dị rất hiếm, vì gia đình cung ứng hết mọi hoạt động kinh tế, tôn giáo và giáo dục thiết yếu.

Tất nhiên trong những xã hội ấy, cuộc sống diễn ra ở một nhịp độ chậm hơn, song lại có nhiều không gian cho người ta di chuyển. Vì thế có khuynh hướng ít va chạm hơn. Mỗi khi có điều gì không vừa lòng, cơ hội để người ta bỏ đi một mình, trò chuyện với thiên nhiên, và trở lại gia đình (sau khi đã) rửa sạch cơn giận và bất mãn của họ, cũng lớn hơn. Trong những trường hợp như vậy, sẽ ít có cơ hội cho những mối liên hệ gia đình bị đổ vỡ không cứu vãn được.

Trong khi ở những xã hội hiện đại hoá, rất nhiều hoạt động của gia đình bị chuyển sang những thể chế khác. Trường học đã thay thế hoạt động giáo dục và về cơ bản gia đình không còn là một đơn vị kinh tế nữa. Thành công trong đời sống vợ chồng được đo lường dưới dạng thỏa mãn tình cảm là chính và tiêu chuẩn kinh tế là phụ. Con người bây giờ lấy nhau vì ‘tình yêu lãng mạn’, ‘tình bạn’, và ‘hạnh phúc’ hơn là vì một tiêu chuẩn sống

thoả đáng. (Thử hỏi nếu một người cưới vì ‘yêu’, điều gì sẽ xảy ra cho cuộc hôn nhân ấy khi tình yêu biến mất?) Được nuôi dưỡng bằng các chương trình TV và phim ảnh Hollywood, rất nhiều người trẻ hiện nay nghĩ rằng chỉ cần ‘yêu’ là đủ để bảo đảm một cuộc hôn nhân tốt rồi. Và những vụ ly dị xảy ra khi những người trẻ này thấy rõ hôn nhân cần phải có một nền tảng vững chắc hơn tình yêu thể xác. Dĩ nhiên, phải có tình yêu, nhưng quan trọng hơn tình yêu là phải có một sự sẵn sàng để hy sinh, để hiểu biết và để nhẫn nhịn lẫn nhau.

Ly Dị

Trong quá khứ, một cuộc hôn nhân có thể chấm dứt với cái chết của một người phối ngẫu (vợ hay chồng) vào khoảng thời gian đưa con út rời bỏ gia đình (lập gia thất). Ly dị dường như không chỉ sai dưới con mắt xã hội, mà, đối với nhiều người, nó hầu như không đáng để bận tâm. Tuy nhiên, với sự tiến bộ của y khoa và mức sống nâng cao con người có khuynh hướng sống thọ hơn và tình trạng cô đơn dường như đã len vào đời sống hôn nhân.

Phân nửa trong tổng số các cuộc ly dị ở các xã hội công nghiệp xảy ra sau tám năm lấy nhau và một phần tư trong số đó sau mười lăm năm. Nhiều người ly dị nhau rồi sau đó lấy vợ hay chồng trở lại, không chỉ một lần mà vài lần trong đời họ.

Những con số thống kê cho thấy tỷ lệ ly dị đối với những người dính dáng đến lĩnh vực sân khấu, điện ảnh là cao hơn rất nhiều. Một nữ diễn viên sân khấu nổi tiếng, người đã từng tái kết hôn nhiều hơn bất kỳ người nào được kể, đã nói với thế giới rằng hôn nhân là chuyện cổ hủ, và rằng bất kỳ một con người khôn ngoan nào cũng có thể sống và yêu tốt hơn mà không cần hôn nhân. Còn một minh tinh màn bạc nổi tiếng nọ có lần hãnh diện loan báo trên TV, trước một đám thính giả vỗ tay một cách cuồng nhiệt, rằng cô có đến mười lăm người chồng!

Đối với những người ca tụng một người đàn bà vì những cố gắng sống và xây dựng một cuộc sống gia đình thất bại với hết người đàn ông này đến người đàn ông khác, cả thảy mười lăm người như vậy, chắc chắn sự suy đồi nhân phẩm đã đạt đến mức

thấp nhất của nó rồi. Trong khi người ta luôn luôn trông đợi những mối liên hệ với gia đình gần gũi nhất của họ được kéo dài suốt kiếp sống, sự mong đợi này xem ra không trở thành sự thật tí nào. Nhiều người bước vào đời sống vợ chồng biết rằng những quan hệ ấy rất có thể sẽ chết yểu (không bền lâu). Họ bước vào cái mà các nhà xã hội học gọi là ‘hôn nhân từng kỳ’ ‘chế độ đa thê (hay đa phu) từng kỳ’, vì lẽ họ thay đổi vợ (chồng) giống như người ta đổi xe vậy.

Với sự gia tăng trong tỷ lệ ly dị, những vấn đề xã hội khác phát sinh. Con cái luôn luôn bị tác động xấu nhất trong một cuộc đổ vỡ hôn nhân. Về phương diện tình cảm và ngay cả về phương diện tâm lý, chính cái kinh nghiệm đau khổ của việc bị tách rời khỏi một người cha (hay mẹ) này thường để lại cho chúng một vết thương lòng day dứt. Tình trạng phạm tội của lứa tuổi vị thành niên luôn có thể được truy nguyên đến một kinh nghiệm thời thơ ấu và một cuộc sống gia đình bất hạnh. Ngoài ra những phương pháp người ta áp dụng để đáp ứng cho sự thiếu thoả mãn của họ cũng tạo ra những vấn đề không chỉ cho bản thân họ mà cả cho những người khác nữa.

Phá Thai

Dường như để thoả mãn những dục vọng ích kỷ của mình con người sẵn sàng vượt qua mọi giới hạn. Mới đây, con số những vụ phá thai trên thế giới đã đạt đến những tỉ số báo động. Phá thai là tội giết người, và không ai có thể nói khác đi được. Trong tạp chí ‘**Sự Thục Đơn Giản**’ tiến trình phá thai này đã được mô tả bằng những từ ngữ sinh động. Khi cái dụng cụ của người làm công việc phá thai đầu tiên chạm vào thành tử cung, thai nhi lập tức co lại (vì sợ) và nhịp tim tăng nhanh. Đứa bé chưa sinh phản ứng lại bằng cách cố gắng thoát khỏi cái dụng cụ ấy.

‘Người làm công việc phá thai nắm lấy một cánh tay hay chân và xé nó khỏi đứa bé. Máu từ đứa bé bắt đầu rỉ ra. Kế đó người ấy tìm cánh tay hay chân khác để xé tiếp. Ông cứ tiếp tục như thế cho đến khi xong mọi việc’. ‘Cuối cùng, xác chết hay thai

nhi đã xé hết chân tay ấy bị bóp nát đầu. Các bộ phận sau đó được hút ra. Tất cả được hoàn tất trong 15 phút.’

Sự mô tả có tính cường điệu này làm nổi bật những điều khủng khiếp của sự phá thai mà nhiều người vẫn chưa biết đến. Đây không phải là trường hợp trục một vật lạ nào đó ra khỏi cơ thể mà nó là một sự sát nhân rõ ràng và đơn giản — giết một đứa bé-sắp thành đang còn sống.

Đạo Phật không chống lại việc kiểm soát sinh đẻ bao lâu phương pháp được áp dụng là nhằm ngăn không để cho việc mang thai xảy ra, và sự sống chưa bắt đầu. Nhưng một khi bào thai đã hình thành, ngay cả ở giai đoạn còn phôi thai nhất, sự sống đã có mặt. Bất cứ cố gắng nào nhằm loại bỏ nó là sát sanh. Những lý do (biện hộ) cho việc phá thai đều không quan trọng: sát sanh là sát sanh dù động cơ có thể là gì cũng vậy.

Sự kết hợp của người nam và người nữ trong chuyện sinh đẻ có một ý nghĩa sâu xa hơn chỉ là sự thỏa mãn những dục vọng của nhau. Nó phải được đi kèm với trách nhiệm. Tình dục không bị kết tội trong đạo Phật, tôn giáo vốn chấp nhận nó như một hoạt động tự nhiên của con người. Tuy nhiên đạo Phật không khuyến khích sự thỏa mãn đơn thuần của dục vọng mà không biết tự kiềm chế hợp lý. Không ai có quyền làm cha một đứa bé nếu họ không chuẩn bị trước trách nhiệm với nó. Và không một người phụ nữ nào nên mang trong bụng mình một đứa bé nếu cô ta không quan tâm tới nó.

Ngày nay, người ta tránh những trách nhiệm của việc làm cha mẹ bằng cách giết đứa bé chưa sanh của họ. Họ đổi con để lấy những hàng hóa vật chất và niềm vui thú của sự tiện lợi. Chính vì thế mà nạn phá thai đã trở thành một tập tục xã hội — chúng ta đã suy đồi, ít nhất cũng tới mức đó.

Ngược Đãi Trẻ Em

Các văn sĩ trong quá khứ đã hết lòng ca tụng tính thiêng liêng của người mẹ. Phải nói thiên chức làm mẹ được xem như một đặc ân hơn là một gánh nặng. Và văn chương thế giới đầy ắp

những câu chuyện kể về những bà mẹ đã hy sinh cả đời mình cho con cái.

Thế giới vật chất ngày nay đã thay đổi hoàn toàn những chuyện đó. Khó kiếm được một ngày không có một bản tường thuật nào trên báo chí nói về tình trạng trẻ em bị ngược đãi hay bị bỏ rơi bởi chính những người mẹ của chúng. Trẻ em bị chính cha mẹ chúng hay những người giám hộ đánh đập, đả thương, và đối xử hung bạo. Ngay cả những đứa bé mới chập chững biết đi cũng không được tha. Một số đứa bé còn bị cha mẹ chúng đánh đập cho đến chết trong những cơn giận dữ và thất vọng của họ.

Đôi khi một người mẹ, do thất vọng chuyện gì, đã quyết định tống hết con cái ra khỏi nhà hay cho chúng uống thuốc độc trước khi tự kết liễu đời mình. Điều này thật là sai lầm. Không ai có quyền tự giết mình, huống nữa là giết người khác, cho dù động cơ là yêu thương. Chúng ta cũng thường nghe nói đến những đứa trẻ bị cha mẹ chúng đem vứt bỏ ở ngã tư đường hay trong đồng rác!

Có lẽ cũng nên lưu ý ở đây là chỉ có loài người mới bỏ rơi những đứa bé vô tội (không tự mình lo liệu lấy cho bản thân) của họ vì những lý do ích kỷ. Hành động này dường như còn thấp kém hơn những gì mà một con vật sẽ làm đối với con cái của nó. Bởi thế, có thể nói trong khi chúng ta lấy làm hãnh diện vì sắc đẹp, thông minh, tài trí và những thành tựu kỹ thuật của chúng ta, đôi lúc chúng ta còn hành động thấp thỏi hơn cả những con vật hạ đẳng nhất nữa vậy.

Những Vấn Đề Ở Mức Xã Hội

Với sự nổi lên của nền công nghiệp hoá đưa đến một xã hội tiêu thụ khổng lồ và sự thúc đẩy để tạo ra những ham muốn không bao giờ thoả mãn trên mức toàn cầu. Những kỹ thuật sản xuất tiên tiến đã cho phép người ta được hưởng thụ những hàng hoá mà một thời chỉ dành cho tầng lớp có đặc quyền và số ít người giàu có. Mỗi năm hàng triệu đô-la đã được người ta sử dụng cho việc nghiên cứu những động cơ mua sắm của những người tiêu dùng nhờ thế những phương pháp tinh tế và không-tinh tế đã

được kết hợp để đưa vào những hoạt động quảng cáo nhằm đẩy mạnh sức bán. Những chiến lược tiếp thị này không chỉ tìm cách nhận dạng những nhu cầu chưa được thoả mãn mà chúng còn đóng một vai trò quan trọng trong việc tạo ra những nhu cầu mới trước đây chưa có.

Họ dùng những biểu tượng và hình ảnh có tính toán để đánh vào tâm tiềm thức của con người nhằm tạo ra một ý thức về sự thiếu thốn. Và người tiêu dùng được bảo rằng họ chỉ có thể hạnh phúc nếu như họ có một vật (chỉ món hàng) hay nếu họ biết thưởng xuyên lui tới một dịch vụ nào đó. Chúng ta thấy cách quảng cáo này được sử dụng rộng rãi trên TV, các tạp chí và màn ảnh Xi-nê ở đây những người mẫu xinh đẹp được dùng để bán các sản phẩm, từ son phấn và sữa bột cho đến các mặt hàng sơn nhà và vỏ xe v.v...

Tuổi trẻ và sắc đẹp của thân người đã được người ta ca tụng. Những màn quảng cáo còn gợi ý rằng bạn nên mua một nhãn kem đánh răng không chỉ để làm sạch răng, mà để gia tăng sức hấp dẫn (tình dục) của bạn. Hoặc bạn sẽ lôi cuốn được sự khâm phục của hai cô thiếu nữ trẻ bằng cách uống một nhãn rượu mạnh đặc biệt nào đó. Hoặc bạn có thể có một cơ hội lãng mạng nếu bạn được bay với một hãng hàng không nào đó. (Trong dịch vụ quảng cáo của đường hàng không, các nữ tiếp viên hàng không được chú trọng hơn yếu tố an toàn và tính đáng tin cậy của du lịch hàng không.)

Đây là những phương pháp nhằm gia tăng sự thèm khát của xã hội hiện đại. Bức thông điệp có tác dụng chi phối đã gõ vào tai bạn là: ‘Cho dù bạn có nhiều bao nhiêu, bạn cũng vẫn không bao giờ có đủ. Bạn không thể nào biết thoả mãn!’ Những phương pháp này luôn tạo ra cho người ta một cảm giác lan toả về sự nghèo nàn tương đối và một ý thức về sự thiếu thốn.

Dường như họ muốn nói rằng: ‘Bạn không thể nào hạnh phúc nếu bạn không có một chiếc đồng hồ đeo tay hay một chiếc xe thể thao đúng một đêm đến (cho bạn) uy danh, và, có lẽ cả sự lãng mạng nữa.’ Người bình thường hoàn toàn không ngờ là

mình đã bị mắc bẫy bởi những kiểu quảng cáo khiêu khích này. Dù bạn kiếm được bao nhiêu một tháng— 600\$, 6.000\$ hay 60.000\$, cũng mặc, bạn vẫn được xem là ‘nghèo’ với nghĩa không thể có những thứ đồ nào đó. Có đáng ngạc nhiên không, ngày nay ở các nước giàu cũng như ở các nước nghèo có nhiều, nếu không muốn nói là quá nhiều những tội phạm?

Sự Kích Thích Quần Chúng

Ngoài ra, phương tiện thông tin đại chúng còn dúi tới tấp vào người đọc và người nghe những lời tuyên truyền và luận điệu vốn khiêu khích lòng thù hận và sợ hãi đối với chủng tộc khác, hay đối với tôn giáo, văn hoá, và chính phủ khác. Liệu điều này có không phản ánh lòng ghen tỵ, thù hận, và sự ngu dốt của xã hội, nói chung, và của cá nhân, nói riêng? Ca nhạc, khiêu vũ, và biểu diễn nghệ thuật mà vốn có ý định để thoả mãn tình cảm và đem lại sự thư giãn cho con người ngày nay đã trở thành những thứ thuốc phiện để tạo ra sự phấn khích và hiếu động, làm trỗi dậy bản chất thú vật trong con người.

Sự kích thích lòng khao khát của đám đông đến mức cuồng nhiệt cao độ trong xã hội hiện đại có một tiềm lực khủng khiếp phá huỷ hoàn toàn cấu trúc xã hội và tạo ra những hỗn loạn như hệ quả của nó. Trong một bài pháp của Ngài, Đức Phật đã chỉ ra cho mọi người thấy sự nguy hiểm của tham ái vị kỷ:

‘Quả thực, do tham ái vị kỷ, do tham ái vị kỷ làm duyên (tạo điều kiện), do tham ái vị kỷ thúc bách, do tham ái vị kỷ tác động, vua đánh nhau với vua, hoàng tử đánh nhau với hoàng tử, giáo sỹ với giáo sỹ, công dân với công dân, mẹ cãi nhau với con, con cãi nhau với mẹ, cha cãi nhau với con, con cãi nhau với cha, và anh em với chị em, chị em với anh em, bạn bè với bạn bè. Như vậy, có thói quen bất hoà, cãi nhau và đánh nhau, chúng lao vào nhau với nắm đấm, với gậy gộc, hay khí giới. Và bằng cách ấy chúng bị chết hay bị đau đớn đến chết.’

Tình trạng căng thẳng của bất ổn tinh thần, tình trạng bị cuốn hút trong cơn lốc của tham và sân ở mức xã hội, đã tự thể hiện trong những hình thức khác nhau. Điều đáng báo động và khủng

khiếp nhất hiện nay là người ta đang biến thế giới này thành một trái bom nổ chậm thực sự. Ngày nay, mối đe dọa của sự huỷ diệt toàn cầu bằng vũ khí hạt nhân là một khả năng thực sự có thể xảy ra. Nếu như có một cuộc chiến tranh hạt nhân toàn cầu, không thể có ở bất cứ nơi đâu dưới ánh mặt trời này một chỗ an toàn cho con người trốn thoát. Ôi, loài người đã tự đẩy mình vào một tình trạng rối ren như thế nào!

Sự thăng tiến của khoa học mà vốn đã làm cho việc gõ vào nguồn năng lượng khổng lồ bên trong nguyên tử (atom) trở thành khả dĩ cũng đã đem lại biết bao nguy tai cho loài người. Bao lâu con người còn bị thống trị bởi vô minh, ích kỷ, bất công và những năng lực ác mang tính huỷ diệt tương tự khác, sẽ không ai được an toàn với họ.

Lịch sử ghi lại rằng cái ‘loé sáng loá mắt’ của trái bom nguyên tử đầu tiên ở Hiroshima đã thay đổi dòng lịch sử thế giới. Cái loé sáng toả phát từ Hiroshima đã tạo ra khổ đau, sợ hãi, thù hận và bấp bênh cho hàng triệu sinh linh ở khắp nơi trên thế giới. Tương phản hoàn toàn, cái ánh sáng vinh quang ‘loé lên và toả chiếu’ với sự giác ngộ của Đức Phật dưới cội Bồ Đề hơn 2500 năm trước cũng có ý nghĩa to lớn đối với số phận của con người. Ánh sáng ấy đã soi sáng đường đi cho nhân loại để vượt qua thế gian tăm tối, ngập tràn với tham lam, sân hận và si mê đến một thế gian sáng sủa ngập tràn với tình yêu thương, nhân ái và hạnh phúc.

Nhẫn Nại và Khoan Dung

Những ai có thể giữ được tâm tính vui vẻ trong những lúc khó khăn mới thực sự đáng được ngưỡng mộ và là một nguồn khích lệ cho những người khác. Nhờ nhận ra khía cạnh sáng sủa của mọi vật họ có thể tránh được những xung đột. Một người có trí có thể tránh được chuyện bất hoà nhờ biết đáp lại bằng những lời nói đùa và bằng những nhận xét thẳng về mình với một lời nói đùa khác. Khi một người làm nhục chúng ta, chúng ta phải biết làm thế nào để đương đầu với họ một cách nhẹ nhàng bằng một lời nói đùa hay thái độ dung hoà trong tâm trạng vui vẻ.

Bạn sẽ làm gì khi bạn bị thua trong một trò chơi? Bạn không nên bộc lộ tính khí nóng giận của bạn, vì khi làm thế không những bạn sẽ làm mất đi sự vui vẻ của trò chơi mà còn làm mất cả lòng kính trọng của bè bạn đối với bạn.

Mỗi người chúng ta ai cũng phải có trách nhiệm trong việc tạo ra một thế giới tốt đẹp hơn bằng cách gieo trồng những hạt giống kiên nhẫn, từ ái và chân thật tận sâu bên trong trái tim mình. Cuối cùng, một kỷ nguyên mới sẽ nở hoa và đem lại lợi ích cho chính thế hệ chúng ta và các thế hệ tương lai. Chỉ những con người có văn hoá như vậy mới biết cách làm thế nào để đương đầu với những khó khăn bằng sự cảm thông và hiểu biết. Biểu hiện của một con người vĩ đại nằm ở chỗ họ sẽ đương đầu với những khó chịu hàng ngày như thế nào với tâm bình thản. Kiên nhẫn thì cay đắng nhưng quả của nó lại ngọt ngào.

Tuy nhiên, cũng cần phải để ý, vì

‘Lười biếng thường bị hiểu lầm là kiên nhẫn.’ (Ngạn ngữ Pháp)

Hãy kiên nhẫn với tất cả. Nóng giận sẽ dẫn bạn đi vào ngõ cụt. Trong khi nóng giận gây phiền phức và khó chịu cho người khác nó cũng làm tổn thương chính nó. Nóng giận làm suy yếu cơ thể và rối loạn tâm trí. Một lời nói lỗ mãng, giống như mũi tên đã buông ra khỏi cung, có thể không bao giờ lấy lại được, cho dù bạn có một ngàn lần xin lỗi.

Một vài sinh vật không thể nhìn thấy vào ban ngày trong khi số khác không thấy vào ban đêm. Nhưng một người bị sân hận kích động đến tột độ không còn thấy bất cứ thứ gì, dù là ban ngày hay ban đêm.

Thực ra khi bạn nóng giận, bạn tranh chấp với ai và với cái gì? Bạn tranh chấp với chính mình, vì bạn là kẻ thù tệ hại nhất của bạn đó vậy. Tâm là người bạn tốt nhất của chúng ta nhưng có thể nó cũng dễ dàng trở thành kẻ thù tệ hại nhất của chúng ta nữa.

Một vài loại khác nhau của bệnh tim, bệnh thấp khớp, và bệnh về da có thể được truy nguyên đến tình trạng bức bối, nóng giận và ganh tỵ kinh niên. Những cảm xúc có tính hủy diệt ấy đã

đầu độc trái tim con người. Chúng giúp cho sự phát triển của những chứng bệnh tiềm tàng trong cơ thể chúng ta bằng cách làm suy giảm những chất đề kháng tự nhiên của cơ thể chống lại các vi trùng gây bệnh.

Hãy Cố Gắng Sống Tốt Một Cách Trí Tuệ

Chỉ một mình tri thức chắc chắn không thể cung cấp cách giải quyết cho nhiều vấn đề của chúng ta. Đôi khi tri thức tự nó còn có thể đẻ ra thêm nhiều vấn đề hơn nữa bởi vì những thái độ ích kỷ trong tâm con người. Lòng nhân từ, cảm thông, kham nhẫn, khoan dung, trung thực và quảng đại cũng không thể chặn đứng được một số vấn đề bởi vì những con người xảo quyệt, vô lương tâm có thể lợi dụng những đức tính tốt đó. Do đó chúng ta phải giữ gìn những đức tính tốt ấy một cách trí tuệ.

Có nhiều người tốt đã xúc động trước những nỗi khổ đau của nhân loại trên toàn thế giới. Chẳng hạn, chúng ta có thể nhìn vào con số khổng lồ của các công trình phúc lợi mà nhiều tổ chức từ thiện xã hội đã làm. Những con người làm công việc phúc lợi xã hội này đang cố gắng để giảm bớt những vấn đề của con người song những đóng góp của họ cũng chỉ có thể làm giảm bớt được một vài vấn đề mà thôi.

Phân phát tài sản và bổ đồng lợi tức của quốc gia cho mọi người là cách họ giúp để ổn định những vấn đề của con người. Nhưng có vẻ như rằng phương pháp của họ cũng không hiệu quả mấy trong việc ổn định những vấn đề của con người bởi vì tính ích kỷ, xảo quyệt và những nhược điểm khác có thể làm đảo lộn tình thế. ‘Người có trí tìm được lợi ích từ kẻ thù nhiều hơn một người ngu nơi bạn bè của họ.’ (Baltasar Gracian)

Sự Nguy Hiểm Của Người Trí Không Tu Tập

Ngày nay chúng ta thậm chí xao lãng ngay cả sức khỏe của mình và sống cuộc sống hết sức buông thả, nuông chiều các giác quan tới mức mà chúng ta đã trở thành những kẻ nô lệ cho việc tự thỏa mãn những ham muốn của mình. Trong một nghĩa nào đó tri thức không tu tập chính là nguyên nhân gây ra những vấn đề của chúng ta. Con người là sinh vật duy nhất trên hành

ting này phát triển được những khả năng tư duy của mình đến mức họ có thể hiểu được rằng một ngày nào đó họ sẽ phải giáp mặt với thần chết. Đó là lý do vì sao họ lại lo lắng một cách không cần thiết về việc chết. Tuy nhiên có lo lắng hay sợ hãi mấy cũng sẽ không làm cho cái chết lơ họ đi được. Thế thì tại sao chúng ta không điềm tĩnh mà chấp nhận nó?

Kịch tác gia Shakespeare đã buộc Julius Ceasar phải nói, ‘Trong tất cả những chuyện kỳ dị mà ta chưa được nghe và thấy, dường như đối với ta điều kỳ dị nhất là nỗi sợ (chết) của con người, biết rằng cái chết là một kết thúc tất yếu, nó sẽ đến, khi nào nó phải đến.’ Ngược lại, có những người rơi vào cực đoan khác và hoàn toàn không quan tâm tới đoạn kết của đời họ hay tới những gì sẽ xảy ra sau khi chết. Tuy nhiên, phần đông chúng ta không những biết lo đến những vấn đề đang khi còn sống mà cũng biết lo cho cả đời sau nữa.

Tất cả những sinh vật khác không hề biết lo đến vấn đề chết. Mặc dù chúng ta không thể dự đoán trước những gì sẽ xảy ra cho chúng ta trong tương lai, chúng ta cũng không cần phải lo lắng về điều ấy một cách thái quá. Khi một vài khó khăn và vấn đề phát sinh có một số cách và phương tiện giúp chúng ta củng cố vững chắc tâm của chúng ta để giảm bớt những nỗi khắc khoải và buồn đau.

Trước tiên và quan trọng hơn hết là chúng ta phải cố gắng để hiểu bản chất của thế gian trong đó chúng ta sống. Chúng ta phải nhận ra rằng chúng ta chẳng thể nào trông đợi mọi thứ trong đời này được hoàn hảo và diễn ra một cách êm xuôi trôi chảy. Phải nhớ rằng thế gian không phải lúc nào cũng ưu đãi chúng ta.

Trong thực tế thì không ai có thể thực hiện hạnh phúc và an lạc cho chúng ta được ngoài chúng ta. Biết rõ điều này chúng ta phải có trách nhiệm đối với cuộc sống của chúng ta. Con người luôn luôn oán trách thế gian. Không phải có điều gì sai với thế gian mà chỉ có cái gì đó nơi chúng ta sai mà thôi.

Sợ Hãi và Lo Lắng

Sợ hãi và lo lắng thường phát sinh do trí tưởng tượng của một cái tâm bị ảnh hưởng bởi các pháp thế gian. Chúng bám rễ trong tham ái và chấp thủ. Thực sự, cuộc sống giống như một cuộn phim (xi-nê) trong đó mọi thứ chuyển động và thay đổi không ngừng. Không có gì trong thế gian này là thường hằng hay đứng yên. Người trẻ và khỏe mạnh thì mang nỗi sợ hãi về tuổi trẻ đang ngắn dần. Người già và đau khổ thì lo sao mà cuộc sống dài quá. Mắc kẹt giữa hai nỗi lo này là những người lúc nào cũng khát khao dục lạc. Những mong đợi đầy hân hoan về một niềm vui hay hạnh phúc nào đó dường như biến mất quá nhanh. Trong khi những chờ đợi đầy sợ hãi về một điều khó chịu nào đó tạo ra những nỗi lo hình như không chịu mất đi. Những cảm giác ấy là tự nhiên. Những thăng trầm của cuộc sống đùa chơi với cái ngã hay cái tôi ảo tưởng này giống như những con rối nhảy múa trên sợi dây vậy. Tuy nhiên tâm chúng ta vẫn cao siêu hơn. Việc luyện tập tâm, hay còn gọi là tu tập tâm, là bước đầu tiên để chế ngự tình trạng lo lắng không yên của tâm. Đức Phật đã giải thích trong kinh Pháp Cú:

‘Do ái sanh sầu ưu,
Do ái sanh sợ hãi,
Ai thoát khỏi tham ái,
Không sầu, đâu sợ hãi.’

Mọi chấp thủ rồi sẽ kết thúc trong sầu muộn. Không có giọt nước mắt nào cũng chẳng có lời từ biệt nào có thể chấm dứt được tính chất nhất thời hay vô thường của cuộc sống. Các pháp hữu vi vốn vô thường! Già và trẻ đều phải chịu khổ đau trong cuộc hiện hữu này. Chẳng ai được miễn trừ. Nhiều bạn thiếu niên đã sớm có những vấn đề khó khăn trong cuộc sống. Chẳng phải ếch cũng không phải nòng nọc (có lẽ muốn ám chỉ tình trạng của tuổi thiếu niên: không còn nhỏ dại (như nòng nọc) cũng chưa trưởng thành (như ếch) để có đủ kinh nghiệm đối đầu với cuộc sống. ND), có thể hiểu được là tuổi thiếu niên rất thiếu kinh nghiệm trong việc xây dựng những mối quan hệ bền vững với người khác phái. Họ cố gắng để phô bày cái đẹp của mình

nhằm gây ấn tượng cho người khác phải vốn tự xem mình như những đối tượng để thỏa mãn tình dục. Cả hai đều cố gắng cư xử với nhau không như hiện thực họ đang là mà như những gì họ nghĩ mình là người lớn. Họ e rằng nếu họ cư xử với nhau một cách tự nhiên (như trẻ thơ) thì sẽ bị mọi người cười cho.

Tất nhiên cư xử như thế sẽ có khả năng bị lợi dụng. Tuổi trẻ thường có nỗi sợ hãi bị đào thải cũng như nỗi lo khi cái tôi bị đụng chạm. Tình yêu không được đáp trả luôn luôn làm ‘tan vỡ’ biết bao trái tim của tuổi thiếu niên bởi vì họ cảm thấy như mình đã xử sự một cách ngốc nghếch. Có số thậm chí còn bị đẩy tới chỗ tự tử. Tuy nhiên sự kích động ấy có thể tránh được nếu họ biết nhìn cuộc sống đúng như nó là. Vì vậy cần phải dạy cho người trẻ hôm nay cách tiếp cận cuộc sống theo tinh thần đạo Phật, để cho họ có thể trưởng thành đúng cách.

Đức Phật nói: ‘Chỗ nào sợ hãi sanh, nó sanh nơi kẻ ngu, chứ không nơi người trí.’ Thực ra sợ hãi chẳng qua chỉ là nỗi lo sợ của tâm. Do đó tâm phải được kiểm soát và đặt đúng hướng; dùng tư duy một cách tiêu cực sẽ tạo ra sợ hãi; dùng tư duy một cách tích cực sẽ biến niềm hy vọng và lý tưởng thành hiện thực. Sự chọn lựa hoàn toàn nằm nơi chúng ta.

Mỗi người chúng ta ai cũng có khả năng để kiểm soát tâm của mình. Thiên nhiên đã phú cho con người khả năng kiểm soát tuyệt đối tư duy hay ý nghĩ của họ. Mọi chuyện con người tạo ra đều bắt đầu dưới hình thức của một ý nghĩ. Đây chính là chiếc chìa khóa giúp người ta hiểu ra nguyên tắc mà qua đó họ có thể khắc phục được sự sợ hãi. Một nhà phẫu thuật lừng danh người Anh có lần được một sinh viên hỏi thế nào là cách chữa tốt nhất cho sự sợ hãi, và ông đã trả lời: ‘Cố gắng làm một điều gì đó vì hạnh phúc của người khác.’

Người sinh viên rất kinh ngạc trước câu trả lời ấy, và đã hỏi lại để sáng tỏ thêm, nhân đó thầy anh mới nói, ‘Bạn không thể có hai loại tư duy đối nghịch nhau trong tâm cùng một lúc.’ Loại tư duy này sẽ luôn luôn đẩy loại tư duy khác ra. Chẳng hạn, nếu tâm bạn hoàn toàn bị chiếm lĩnh bởi một ý tưởng muốn giúp đỡ

người khác, lúc đó bạn không thể giữ trong lòng nỗi sợ hãi được.

‘Lo lắng làm máu khô cạn sớm hơn tuổi già.’

‘Tôi không bao giờ đem một vấn đề nào đó lên giường với tôi khi đi ngủ.’ (Harry S Truman)

Sợ hãi và lo lắng chừng mực là những bản năng sinh tồn tự nhiên. Nhưng thường xuyên sợ hãi vô lý và lo lắng kéo dài là những kẻ thù nguy hại đối với cơ thể con người. Chúng làm xáo trộn những chức năng bình thường của cơ thể. ‘Người ngu không chấp nhận mình ngu là ngu đích thực. Và người ngu biết chấp nhận mình ngu thì ít ra cũng là người trí tới mức đó.’ (Đức Phật)

Kiểm Soát Tâm

Tâm con người ảnh hưởng đến thân một cách sâu sắc. Tâm có nhiều khả năng là thuốc trị bệnh chẳng kém gì khả năng là thuốc độc của nó. Khi tâm xấu xa độc ác, nó có thể giết chết một người nhưng khi tâm vững vàng và cần chuyên nó có thể làm lợi ích cho mọi người. ‘Nổi khùng thì dễ, ai làm cũng được — nhưng giận dữ với đúng người, giận tới đúng mức, đúng lúc, với đúng mục đích, và bằng đúng cách — điều đó không dễ và không phải ai cũng có thể làm được.’ (Aristotle)

Khi tâm được tập trung trên những tư duy chân chánh, được hỗ trợ bởi tinh tấn chân chánh và sự hiểu biết chân chánh, hiệu quả nó tạo ra là vô cùng. Một cái tâm với những tư duy trong sáng và hiền thiện sẽ đưa đến một cuộc sống lành mạnh và thư thái. ‘Thắng người là sức mạnh, thắng mình là (bản lĩnh) phi thường.’ (Lão Tử)

Đức Phật nói: ‘Không có kẻ thù nào có thể làm hại chúng ta nhiều như những tư duy tham ái, tư duy sân hận, tư duy ganh tỵ v.v... của chính chúng ta.’

Người không biết làm thế nào để điều chỉnh tâm mình cho phù hợp với hoàn cảnh thì không phải là con người đích thực. Hãy xoay tâm của bạn vào bên trong, và cố gắng để tìm sự bình yên trong chính bạn. Chỉ khi tâm được kiểm soát và đặt đúng hướng

nó mới trở nên hữu ích cho người chủ của nó và cho xã hội. Một cái tâm bất tri kể như một món nợ không những cho chủ sở hữu của nó mà cho cả người khác nữa. Tất cả những hành động khủng khiếp trên thế gian này đều là sự sáng tạo của những con người không biết cách kiểm soát tâm.

‘Bên dưới rôn không có tôn giáo cũng chẳng có chân lý.’ (Ngạn ngữ Ý)

Điềm tĩnh không phải là nhu nhược. Một thái độ điềm tĩnh lúc nào cũng tỏ ra là một con người có văn hóa. Có lẽ không đến nỗi quá khó để chúng ta giữ được thái độ điềm tĩnh khi mọi việc diễn ra thuận lợi, nhưng giữ được thái độ này khi mọi việc xảy ra đến mức tồi tệ mới thực sự khó.

Song chính cái khó ấy mới đáng để thành tựu, vì nhờ rèn luyện sự điềm tĩnh và kiểm soát tâm như vậy, người ta xây dựng được sức mạnh của nhân cách. ‘Một người nóng giận, khi tỉnh trí, sẽ giận lại chính mình.’ (Publilius Syrus) ‘Cách chữa hữu hiệu nhất cho sự nóng giận là hãy nán lại một chút (trước khi giận).’ (Seneca)

Sống Theo Tự Nhiên

Con người hiện đại không sống thuận theo tự nhiên bởi vì họ cứ mãi bận tâm với những lợi lạc vật chất và các thú vui trần tục. Phải nói rằng những dục lạc thế gian ám ảnh hoạt động tâm trí của họ quá mức đến độ họ xao lãng luôn cả những nhu cầu phát triển đạo đức.

Cách cư xử không tự nhiên của con người thời đại này đã lập tức đưa đến một thế giới quan sai lầm về kiếp nhân sinh và mục đích tối hậu của nó. Và đó cũng là nguyên nhân của mọi chán nản, thất vọng, sợ hãi, và bất ổn của thời đại chúng ta.

Nếu con người tàn nhẫn và độc ác, sống ngược với những quy luật của thiên nhiên và vũ trụ, những hành động, lời nói, và ý nghĩ của họ làm ô nhiễm toàn bộ môi trường này. Thiên nhiên bị lạm dụng sẽ không cung cấp những gì con người cần phải có cho sự sống của họ nữa; thay vào đó, những mâu thuẫn, xung đột, dịch họa, và thiên tai chắc chắn sẽ xảy tới cho con người.

Nếu con người sống thuận theo quy luật tự nhiên, sống một cuộc đời chánh trực, làm trong sạch môi trường bằng những công hạnh của mình và phát tỏa tâm từ bi đến với các chúng sinh khác, họ có thể đạt được chân hạnh phúc. Người thực sự yêu thích hoà bình sẽ không xâm phạm quyền tự do của mọi người. Thật là sai lầm khi gây rối và lừa đảo người khác vậy.

Bạn có thể là một con người rất bận rộn, nhưng ít nhất mỗi ngày hãy biết dừng vài phút vào việc tập trung (hành thiền) hay đọc một vài cuốn sách giá trị nào đó. Thói quen tốt này sẽ giải tỏa những lo lắng cho bạn và giúp cho tâm bạn phát triển. Tôn giáo có mặt là vì lợi ích của bạn. Do đó, bổn phận của bạn là phải tư duy về tôn giáo mà bạn đang theo. Dành một số thời gian để tham dự những cuộc hội họp với nhau, được tổ chức trong một bầu không khí thâm tình, đạo vị. Dù chỉ một thời gian ngắn sinh hoạt cùng với những người có khuynh hướng tâm linh như vậy cũng sẽ tạo ra những kết quả tốt đẹp.

Pythagoras nói, ‘Thế gian là một chuỗi những thay đổi, đôi lúc thuận lợi cho bạn và có khi trái ngược với những mong đợi của bạn. Khi bạn ở vào địa vị lãnh đạo, hãy làm tốt; khi bạn bị thống trị, hãy biết chịu đựng.’ Không ai sử dụng một phương pháp khác thường mà có thể thành công và tăng trưởng thực sự trên con đường tâm linh lành mạnh cả.

Hạnh Phúc và Khuynh Hướng Vật Chất

Đức Phật dạy rằng mọi khổ đau của chúng ta xuất phát từ tham muốn ích kỷ đối với những lạc thú mà tiền bạc có thể mua được, xuất phát từ những tham muốn quyền lực thống trị người khác, và, quan trọng nhất trong số đó, là muốn được trường tồn, ngay cả sau khi chết! Chính lòng tham đối với những điều này làm cho con người trở nên ích kỷ. Họ chỉ nghĩ đến bản thân họ, chỉ muốn chiếm mọi thứ cho bản thân họ, chứ không màng đến những gì xảy ra cho người khác. Khi những ước muốn của họ không thành sự thực họ trở nên bất mãn, ăn ngủ không yên. Cách duy nhất để tránh tình trạng bồn chồn, bất an này là làm sao loại trừ những tham muốn vốn là nguyên nhân của nó ấy.

Tất nhiên, điều này rất khó; nhưng khi chúng ta thành công, chúng ta sẽ hiểu được giá trị của nó.

Nhiều người tin rằng chỉ cần có tiền là họ có thể giải quyết được mọi vấn đề. Song họ không nhận ra là tiền tự nó cũng có những vấn đề đi kèm theo nó. Tiền không thể giải quyết được mọi vấn đề. Và điều này hầu hết mọi người chưa bao giờ nghĩ đúng, vì thế mà suốt cuộc đời mình họ cứ như những con chó đua rượt đuổi theo con thỏ mỗi vậy.

Khi cuộc rượt đuổi chấm dứt, mọi sôi nổi biến mất. Tình trạng này rất giống như bản chất của dục lạc trong thế giới thần tiên của chủ nghĩa vật chất. Ngay khi người ta đạt được điều mình mong ước, hạnh phúc liền chấm dứt và mong ước khác phát sanh. Đạt được mục đích có vẻ như không hoàn toàn thỏa mãn bằng chính sự rượt đuổi.

Khi chúng ta mất một vật gì, hãy nhớ đến lời khuyên sau:-

‘Đừng bảo cái này là của anh,

và cái đó là của tôi,

Phải nói, cái này đến với anh

và cái đó đến với tôi,

Nhờ thế chúng ta không hối tiếc

ánh nắng chiều tàn phai,

Của những vinh quang đã tắt.’

Của cải không phải là cái để bạn tích lũy vì lòng tham. Mục đích của nó là vì sự an sinh của bạn cũng như của những người khác.

Hãy cố gắng biến thế giới chung quanh bạn thành một nơi tốt hơn để sống. Hãy sử dụng của cải của bạn một cách trí tuệ để giảm bớt những thống khổ của người nghèo, người bệnh, và người già. Hoàn thành những bổn phận của bạn đối với đồng bào, xứ sở và tôn giáo của bạn.

Khi đã đến lúc để bạn giã từ cuộc đời này, hãy hình dung sự bình yên và phúc lạc bạn có thể mang theo khi bạn nhớ tới những hành động vị tha và tốt đẹp mà bạn đã làm trong quá khứ. Tìm kiếm sự giàu sang bằng con đường cờ bạc chẳng khác nào trông đợi một đám mây bay qua che nắng cho chúng ta. Trái lại,

mong mỗi tài sản qua sự cần cù làm việc cũng vững chắc như xây một chỗ che mưa che nắng lâu bền vậy.

‘Tài sản sẽ để lại đằng sau khi bạn chết. Thân bằng, quyến thuộc sẽ theo bạn ra tới nấm mồ. Song chỉ những hành động (nghiệp) tốt hoặc xấu bạn đã làm lúc sinh thời sẽ theo bạn qua bên kia thế giới.’

Hoàn thành những giấc mơ giàu sang nghe có vẻ như trò ảo thuật, nhưng sợ hãi và lo lắng luôn nằm chờ cho những trò ảo thuật ấy tiêu đi. Lối sống giàu sang cũng mang lấy một phần rối loạn tinh thần của nó. Càng nhiều của cải bất chính, những việc đơn giản như tình bạn, sự tín nhiệm và niềm tin, mà trong một số trường hợp được xem như chuyện đương nhiên trong cuộc sống, trở thành bất khả đắc. Do đó khi một lối sống bắt đầu tạo ra sự bất ổn, nó đòi hỏi phải có trí tuệ để đưa mình vào trong chính đạo trở lại.

Của cải cũng có những cân đối của chúng; hạnh phúc của việc làm chủ tài sản sẽ giảm bớt theo sự sợ hãi và lo lắng về chuyện mất chúng. Vì thế, để có được hạnh phúc chúng ta phải hoạch đắc tài sản một cách chính đáng. Đức Phật nói ‘Hạnh phúc thay ai kiếm sống không làm hại kẻ khác’. Hạnh phúc không thể nào trường cửu và có ý nghĩa nếu của cải kiếm được để lại bao sầu muộn và đau khổ cho kẻ khác. Giàu sang mà khinh người khơi dậy lòng ganh ghét; nhưng giàu sang khéo cư xử được người kính trọng.

Của cải chỉ có thể mở rộng nhà cửa của bạn chứ không mở mang (trí tuệ) bạn. Áo quần có thể trang hoàng cho thân xác bạn chứ không phải bạn. Chỉ có đức hạnh mới có thể trang hoàng cho bạn vậy.

Cuối cùng, thật là một niềm vui khi biết rằng ‘Hạnh phúc là một thứ nước hoa bạn không thể rưới lên người khác mà không dính được vài giọt cho mình.’ Thế gian có thể không được như những gì bạn mong muốn song bạn có thể hiệu chỉnh lòng mình để tìm được hạnh phúc trong ấy. Chỉ khi bạn biết chịu đựng đau khổ vì

làm điều thiện bạn mới có thể vượt lên trên những người khác trong sự hiểu biết và hạnh phúc cá nhân.

‘Nếu chúng ta muốn mưu tìm hạnh phúc, đừng bao giờ nghĩ đến chuyện tri ân và vong ân, hãy đánh đổi lấy niềm vui tâm hồn bằng việc bố thí. Vong ân là (hiện tượng) tự nhiên — giống như cỏ dại. Tri ân tựa như bông hồng. Nó phải được nuôi dưỡng, tưới nước, vun bồi, yêu thương và bảo vệ.’ (Dale Carnegie)

Người trí không dung chứa những cảm xúc liên quan đến chuyện được-mất, hơn-thua. Theo cách này, họ luôn luôn sống trong niềm vui vì có được sự bình yên tâm hồn. Con người phải biết cách làm thế nào để sử dụng tuổi trẻ, của cải và kiến thức của mình đúng lúc, đúng chỗ và đúng cách vì lợi ích của bản thân cũng như lợi ích của tha nhân. Nếu dùng sai những đặc ân ấy, họ sẽ chỉ đưa mình tới chỗ bại vong.

‘Con người phải đủ mạnh để biết khi mình yếu, đủ can đảm để đương đầu với sợ hãi, tự hào và bất khuất trong chiến bại, khiêm tốn và hòa nhã trong chiến thắng.’

Cuộc sống trong thời hiện đại đã trở nên vô cùng căng thẳng và bấp bênh. Mặc dù phải công nhận một sự thực là tiêu chuẩn sống nói chung đã được nâng cao, con người vẫn đau khổ triền miên dưới sức nặng của cuộc sống ngày nay. Thể trạng của con người ta suy giảm tới mức họ thường bị chết sớm bởi những chứng bệnh giết người như ung thư, suy tim, tiểu đường, v.v... ở một mức độ có thể nói là xưa nay chưa từng có.

Về phương diện tinh thần, con người bị căng thẳng ức chế đến nỗi họ quên mất cả nghệ thuật thư giãn, thậm chí không thể hưởng được những giấc ngủ ngon nếu không có sự trợ giúp của các loại thuốc an thần. Trong tình trạng này, những quan hệ giữa người và người trở nên dễ dàng đổ vỡ và tổn thương đến nỗi tỷ lệ li dị tăng cao một cách đáng lo ngại, dẫn đến một chuỗi những vấn đề xã hội khác như những trẻ em bơ vơ không ai chăm sóc, thiếu niên phạm pháp, tự tử, v.v... Như vậy cuộc sống đã trở thành một gánh nặng khó giải quyết và một giải pháp để làm cho

cuộc sống tốt hơn và thú vị hơn là một nhu cầu vô cùng cấp bách.

‘Chúng ta sống, làm việc và mơ mộng,
Mỗi người có kế hoạch nhỏ của mình,
Đôi khi chúng ta cười;
Có lúc chúng ta khóc,
Và cứ thế tháng ngày trôi qua.’

Một số người có những phước báu được hưởng tài sản bất ngờ nhờ cơ hội thừa kế. Nhưng rất ít trong họ có đủ trí tuệ để bảo vệ, giữ gìn, hay sử dụng tài sản ấy một cách có ích. Có thể nói bất cứ cái gì không kiếm được bằng mồ hôi và nước mắt của mình thường có khuynh hướng bị lãng phí do lạm dụng. ‘Một người nghèo có thể có hạnh phúc; nhưng một người hạnh phúc thì không nghèo.’

Trong thời đại thoả mãn khoái lạc vật chất này, con người không quan tâm nhiều đến đời sống sau khi chết. Chân lý của đạo Phật là con người sẽ gặt những gì họ gieo. Nếu một người sống một đời sống đạo đức, có ích và sống đến tuổi già với một ý thức về sự chu toàn (bổn phận), biết tri túc và buông xả, họ không có những hối tiếc. Một đời sống biết khéo sử dụng và vô lỗi, theo đạo Phật, sẽ mang lại niềm an lạc, hạnh phúc qua cả đời sau. Một người như vậy được gọi là **người từ ánh sáng đi đến chỗ sáng hơn (joti joti parayano, A. II,86).**

Tự Điều Chỉnh Mình

Trong một bài kinh, Đức Phật đã giải thích cách làm thế nào để chuẩn bị cho mình một cái chết an lạc. Trước tiên người ta phải biết tổ chức cuộc sống của mình và trau dồi một thái độ thích hợp cho mục đích ấy. Những hướng dẫn mà Đức Phật đưa ra có thể tóm tắt như sau:

1. Không nên ưa thích đời sống bận rộn, dính dáng đến quá nhiều công việc.
2. Không nên ưa thích nói nhiều.
3. Không nên ưa thích ngủ nghỉ.
4. Không nên ưa thích bè bạn quá nhiều.

5. Không nên ưa thích giao tiếp xã hội nhiều.

6. Không nên ưa thích mơ mộng.

Phong tục và truyền thống là những ràng buộc quan trọng đối với việc học hỏi và chia sẻ kinh nghiệm nhân văn trong bất kỳ cộng đồng nào. Tình trạng lưỡng nan mà chúng ta phải đương đầu trong một thế giới hằng thay đổi này là nên chấp nhận quá khứ hay nên cắt đứt quá khứ. Sẽ luôn luôn có một ‘khoảng cách thế hệ’ giữa lớp người già và lớp người trẻ do nhận thức khác biệt về những hoàn cảnh và giá trị đang thay đổi. Lớp già thì sợ lớp trẻ có thể đánh mất đi những di sản của họ còn lớp trẻ thì lo rằng một quá khứ cổ điển có thể trở thành một chướng ngại trong cuộc sống hiện đại. Nói gì thì nói, mọi thay đổi phải luôn luôn được cân nhắc một cách thận trọng.

Văn hoá bình dân sáng tạo ra những thần tượng có tính nhất thời và những anh hùng dân gian miêu tả sinh động hình ảnh của những lối sống xung đột nhau. Phương tiện thông tin đại chúng giúp củng cố cho điều này và những tâm hồn trẻ dễ chấp nhận mọi thứ mà họ ủng hộ. Tất nhiên có thể có những bức thông điệp mang nội dung chính trị hay xã hội trong những phong trào của giới trẻ như phong trào Hippie hay phong trào Yuppie nhưng điều quan trọng hơn cả là giới trẻ phải có được trí tuệ của người già để tách bạch cái tốt từ cái xấu. Những giá trị cũ đã được thời gian thử thách và chứng tỏ là tốt đẹp sẽ không thay đổi. Những giá trị muôn thuở như tính cần kiệm, trung thực, khoan dung, nhân từ và cố gắng làm việc vì một cuộc sống xứng đáng luôn giữ được sự tươi mới của nó trong bất kỳ cộng đồng nào.

Trong một gia đình Á-châu, những truyền thống cũng như tục lệ cưới hỏi và tang lễ rất quan trọng. Câu hỏi đặt ra là chúng ta có nên tiêu dùng thật nhiều tiền bạc và thời gian để thực hiện những phong tục và truyền thống này trong thời buổi hiện đại hay không. Liệu những phong tục ấy có thực sự cần thiết hay không? Có lẽ không có lời khuyên nào tốt hơn những gì Đức Phật đã đưa ra trong bài Kinh Kalama: ‘Khi các người tự mình

biết, những ý tưởng này không đem lại lợi ích, có thể bị chỉ trích, bị lên án bởi những người có trí, nếu chấp nhận và áp dụng những ý tưởng đó sẽ đem đến tai hại và khổ đau, thời các người nên từ bỏ chúng... Khi các người tự mình biết, những điều này là thiện, không lỗi, được người có trí khen ngợi, nếu chấp nhận và đưa chúng vào sử dụng sẽ dẫn đến an lạc và hạnh phúc, thời các người nên thực hành chúng và tuân giữ chúng’.

Mỗi người là một sinh vật của vũ trụ. Bao lâu con người còn quan tâm đến xã hội loài người và sắp đặt lại trật tự của thế gian sao cho tốt hơn, thời gian sẽ luôn luôn lấp đi khoảng cách giữa người trẻ và người già. Lo lắng và sợ hãi về hướng thay đổi sẽ không giải quyết được tình thế.

Người già chỉ cần nhớ rằng chính các bậc cha mẹ của họ cũng đã từng chống đối một vài lối sống hiện đại thịnh hành vào cái thời mà họ còn trẻ. Khoan dung những dị biệt về một vấn đề nào đó là một đức tính tốt. ‘Hãy yêu thương kẻ thù (của bạn), vì họ đã nói cho bạn biết những lầm lỗi của bạn.’ (Benjamin Franklin)

Tộc trưởng của một ngôi làng nọ có một người cha rất nóng tính. Mỗi lần ông già nổi nóng, ông quát tháo vang nhà và la mắng con mình thậm tệ. Mặc dù tính tình của ông cả làng đều biết, song những cơn giận ấy cũng gây ra bao sự bối rối và thường quấy động tâm trí của những người khác.

Một hôm, người tộc trưởng đem treo một cái chuông sắt bên ngoài căn nhà của anh ta và dặn đám trai tráng trong làng rằng mỗi lần cha anh có la mắng anh thì hãy đánh liên tục vào đó. Tiếng chuông lanh lảnh âm ỉ đã thu hút sự chú ý của nhiều người, và chẳng bao lâu ông già nhận ra là mình đang xử sự như một thằng ngốc và thôi không còn la mắng con trai ông nữa.

Lấy Ân Báo Oán

Nếu bạn muốn loại bỏ những kẻ thù của mình, trước hết bạn phải giết chết kẻ thù lớn nhất bên trong bạn hay sự nóng giận của bạn. Nếu như bạn bị lo lắng bởi những lao xao từ phía kẻ thù, điều đó có nghĩa là bạn đang hoàn thành những mong muốn của kẻ thù bằng cách đi vào cái bẫy của họ mà không hay biết.

Bạn không nên nghĩ rằng bạn chỉ có thể học hỏi từ những người khen bạn, giúp bạn, và có quan hệ mật thiết với bạn.

Thực sự bạn có thể học được nhiều điều từ nơi kẻ thù của bạn. Đừng bao giờ nghĩ rằng họ hoàn toàn sai chỉ vì họ vô tình là kẻ thù của bạn. Có thể họ cũng có một vài đức tính tốt trong đó. ‘Cho một kẻ thù mượn, bạn sẽ có thêm được anh ta; cho một người bạn vay, bạn sẽ mất anh ta.’

Bạn không thể loại bỏ kẻ thù bằng cách lấy oán báo oán; vì làm thế bạn sẽ chỉ mời vào nhiều kẻ thù thêm nữa mà thôi. Phương pháp tốt nhất để đánh bại kẻ thù của bạn là rải tâm từ ái của bạn đến cho họ. Bạn có thể cho rằng điều này là bất khả hay là một điều gì đó vô lý. Thế nhưng đó lại là cách đã được chứng minh (là có hiệu quả) của những người có văn hoá.

Khi bạn biết rằng có một người nào đó rất giận bạn, trước hết bạn nên cố gắng tìm ra nguyên nhân chính của nó. Nếu đó là do lỗi của bạn, bạn phải nhìn nhận nó và đừng ngại xin lỗi anh ta. Nếu đó là do một vài hiểu lầm giữa hai bên, bạn phải làm cho anh ta sáng tỏ bằng một cuộc nói chuyện thâm tình. Nếu đó là do lòng ganh tỵ, cố gắng rải tâm từ ái của bạn đến cho họ. Chắc chắn bạn có thể ảnh hưởng đến anh ta bằng những rung động từ ái của tâm bạn.

Có thể bạn không hiểu được việc rải tâm từ vận hành như thế nào nhưng kinh nghiệm của nhiều người đã chỉ ra cho thấy rằng nó là phương pháp dễ dàng, trí tuệ và có năng lực nhất để chiếm được tình bạn. Rải tâm từ hết sức được khuyến trong đạo Phật. Lẽ dĩ nhiên, để làm được điều này, bạn phải có niềm tin và sự kiên nhẫn. Nhờ rải tâm từ bạn có thể làm cho kẻ thù hiểu được rằng là họ sai. Ngoài ra, bạn cũng được lợi ích trên nhiều phương diện vì không chứa chấp oán thù trong tâm.

Điều mình không muốn chớ làm cho người khác. (Kỷ sở bất dục vật thi ư nhân.)

Không Thành Kiến

Bạn không nên đi đến một quyết định vội vã liên quan đến bất kỳ vấn đề gì khi bạn đang trong tâm trạng khó chịu hay đang bị

kiêu khích. Bất cứ một quyết định hay kết luận nào đưa ra trong giai đoạn như thế sẽ trở thành một vấn đề mà bạn có thể hối tiếc về sau. Trước tiên hãy để cho tâm bạn lắng xuống và suy nghĩ. Lúc ấy, sự phán xét của bạn sẽ là một sự phán xét không thành kiến, vô tư. Hãy trau dồi đức tính khoan dung, vì khoan dung giúp bạn cảm thông được với những phiền muộn của người khác. Tránh những lời chỉ trích, bình phẩm không cần thiết. Cố gắng nhận ra rằng ngay cả người được xem là tinh tế nhất cũng không thể không mắc sai lầm. Nhược điểm bạn tìm thấy nơi người láng giềng cũng có thể tìm thấy nơi chính bạn. Người ta nói rằng bạn không nên ném đá vào người khác khi bạn đang ngồi trong nhà kính. Khiêm tốn là biện pháp của người trí để biết được sự khác nhau giữa cái gì quan trọng và cái gì không.

‘Chính Đức Phật đã khởi sự sứ mạng (độ sanh) của Ngài bằng cách vứt bỏ mọi niềm kiêu hãnh hoàng thân của Ngài trong một hành động tự hạ thấp mình ôm bát đi xin ăn. Ngài chứng đắc giác ngộ ngay trong cuộc sống, nhưng không bao giờ đánh mất tính tự nhiên của Ngài, không bao giờ làm ra vẻ bề trên. Những câu truyện ngụ ngôn để răn đời của Ngài không có ý định để khoe khoang. Ngài dành thì giờ cho cả những người xuất thân hèn mọn nhất. Không bao giờ Ngài để mất tính khôi hài của Ngài.’

Phí phạm kiếp người để lo chuyện tương lai, tiếc nuối quá khứ, hay để ăn không ngồi rồi hoặc để duôi biếng nhác, là đã chứng tỏ sự không thích hợp của bạn đối với vị trí cao quý mà bạn đang giữ như một chúng sinh ưu tú trong muôn loài chúng sinh của địa cầu này (tối linh u vạn vật). Và như vậy bạn đã tạo ra cho mình những thái độ tinh thần xấu mà chính thói xấu ấy sẽ hạ bệ bạn xuống một nơi thích hợp với tình trạng đáng khinh của bạn. Hãy nhớ trong tâm điều này, và cố gắng làm tốt khi cuộc sống hãy còn. Do hoang phí thời giờ, bạn không chỉ làm hại mình mà còn làm hại cả những người khác nữa, vì thời giờ của

bạn là thời giờ của người khác và thời giờ của người khác cũng là thời giờ của bạn vậy.

Bao lâu còn có một đồng loại để bạn có thể an ủi hay khuyên giải bằng những lời ân cần của bạn, còn có một người để bạn có thể đem lại niềm vui và hân hoan bằng sự hiện diện của bạn, hay còn có một người để bạn có thể giúp đỡ bằng những sở hữu vật chất của mình, dù của từ thiện ấy có thể ít ỏi như thế nào, bạn vẫn là một sở hữu quý giá đối với nhân loại.

Bạn đừng bao giờ nên chán nản hoặc thất vọng. Có thể có lắm lần những người mà bạn yêu thương không quan tâm gì đến bạn, và bạn thường mang một tâm trạng đau buồn. Nhưng đó không phải là lý do chính đáng để chán chường. Bao lâu bạn biết rằng bạn còn chan chứa tình thương đối với đồng loại của mình thì những chuyện nhỏ nhặt ấy có thành vấn đề không? Chúng ta không nên lệ thuộc vào người khác cho hạnh phúc của mình.

Đời Sống Hôn Nhân

Trong một cuộc hôn nhân chân chính, người nam và người nữ thường nghĩ đến sự hợp tác (vợ chồng) hơn nghĩ đến bản thân họ. Một cảm giác an ổn và mãn nguyện xuất phát từ những nỗ lực hỗ tương. Thiếu kiên nhẫn và hiểu lầm là nguyên nhân của hầu hết những vấn đề gia đình từ trước đến nay.

‘Nhà khảo cổ là người chồng lý tưởng nhất mà một phụ nữ nên có. Vì bà càng già thì ông càng thích thú, quan tâm đến bà nhiều hơn.’ (Agatha Christie)

Một người vợ không phải là người đầy tớ của chồng nàng. Cô cũng đáng được kính trọng ngang nhau. Mặc dù người chồng có những bổn phận của người trụ cột trong gia đình, song giúp vợ làm những công việc lặt vặt trong gia đình cũng không hạ thấp tính chất đàn ông của người chồng xuống. Trong khi đó, một người vợ chì chiết và gắt gỏng chắc chắn không bù đắp được gì cho những thiếu hụt trong gia đình. Và sự ngờ vực của cô ta về người chồng cũng sẽ không giúp tạo nên một cuộc hôn nhân hạnh phúc.

‘Nếu bạn muốn vợ bạn lắng nghe những gì bạn nói, hãy nói đến một người phụ nữ khác.’ Nếu chồng bạn có những khuyết điểm, chỉ những lời nói khoan dung và ân cần mới làm cho anh ta hiểu ra và chấp nhận. Hiểu biết chân chánh và đức hạnh là khía cạnh thực tiễn của trí tuệ.

‘Người phụ nữ phải lòng (ai) qua đôi tai (thích nghe lời đường mật) còn người đàn ông thì qua đôi mắt (thích sắc đẹp).’ (Woodrow Wyatt)

Hôn nhân là một phúc lành nhưng nhiều người đã biến đời sống hôn nhân của họ thành một tai họa. Nghèo không phải là nguyên nhân chính của một cuộc hôn nhân bất hạnh. Cả chồng lẫn vợ phải học cách chia sẻ mọi nỗi vui buồn lẫn nhau trong đời sống hàng ngày.

‘Người phụ nữ chẳng bao giờ mạnh hơn khi họ trang bị cho mình bằng sự yếu đuối của họ.’ (Madame du Deffand)

Sự hiểu biết lẫn nhau là bí quyết của một cuộc sống gia đình hạnh phúc. Tính cách nội tại của một người khó có thể thay đổi chỉ bằng sự trách móc hay đổ lỗi mà được.

‘Người đàn ông nghèo lấy một phụ nữ giàu kẻ như lấy được một người cai trị chứ không phải vợ.’ Chồng và vợ dù có những cá tính khác nhau, vẫn có thể sống chung với nhau nhờ hiểu biết những khác biệt của nhau và hành động một cách khôn ngoan.

‘Hôn nhân không phải là thiên đàng cũng chẳng phải là địa ngục; nó chỉ là nơi chuộc tội.’ (Abraham Lincoln)

Thời Gian Sẽ Chữa Lành Những Vết Thương

Phiền muộn nào rồi cũng qua đi. Những gì từng khiến cho bạn phải rơi nước mắt chẳng bao lâu sẽ bị lãng quên. Có thể bạn nhớ rằng mình đã khóc nhưng sẽ không nhớ tại sao bạn lại khóc như vậy! Khi chúng ta lớn tuổi và kinh qua cuộc đời, chúng ta thường lấy làm ngạc nhiên không hiểu vì sao chúng ta lại nằm trằn trọc cả đêm suy nghĩ ủ ê về một chuyện gì đó đã làm đảo lộn chúng ta trong ngày hôm ấy, hoặc vì sao chúng ta lại nuôi dưỡng sự tức giận đối với một ai đó bằng cách để cho những ý tưởng như thế chạy qua tâm chúng ta để tự làm khổ mình.

Có thể chúng ta không kiềm chế được sự tức giận của mình đối với một điều gì, rồi sau đó tự hỏi nó là cái gì mà chúng ta phải giận dữ về nó đến như thế, và lấy làm ngạc nhiên khi nhận ra rằng tất cả những gì mình đã làm thật là phí cả thì giờ và sinh lực. Thực ra chúng ta đã cố ý để cho mình bị đau khổ trong khi chúng ta có thể chấm dứt được nó và để tâm nghĩ về một điều gì khác tốt đẹp hơn.

Dù những phiền muộn của chúng ta có là gì, và dù những phiền muộn ấy có làm chúng ta phải khổ sở bao nhiêu, thời gian sẽ chữa lành mọi vết thương của chúng ta. Nhưng chắc chắn phải có một điều gì đó chúng ta có thể làm được để ngăn ngừa trước những đau thương không để cho xảy đến với mình. Tại sao chúng ta lại để cho những phiền muộn ấy làm tiêu mòn sinh lực của chúng ta và khiến cho chúng ta đau khổ? Chính chúng ta làm cho chúng ta đau khổ, chứ không phải những người khác.

Có thể bạn gặp một vài rắc rối ở sở làm của bạn nhưng, dù thế nào chăng nữa, bạn cũng không nên làm ô nhiễm gia đình bạn với một bầu không khí xấu. Bạn phải nhận ra rằng có một giới hạn cho những vấn đề ấy. Giải pháp nằm ở chỗ biết giải phóng khỏi những tham muốn ích kỷ của chúng ta bằng cách dứt trừ hết mọi hình thức của tính vị kỷ và si mê.

Khi chúng ta không tìm ra được một giải pháp cho vấn đề, chúng ta thường có khuynh hướng kiếm một người đưa đầu chịu tội nào đó để trút hết những bức bối của chúng ta lên họ. Chúng ta không sẵn sàng thừa nhận những khuyết điểm của chúng ta. Đổ lỗi cho người khác xem ra quá dễ. Thực sự là vậy, có số người thậm chí còn lấy làm thích thú khi làm công việc ấy. Đây là một thái độ hoàn toàn sai lầm. Chúng ta không nên lộ vẻ tức giận đối với những người khác mà phải cố gắng hết sức mình, một cách thận trọng và điềm tĩnh, để giải quyết những vấn đề của chúng ta. Lúc nào chúng ta cũng phải chuẩn bị sẵn sàng để đối phó với bất kỳ mọi khó khăn mà chúng ta gặp.

Bí quyết của một cuộc sống hạnh phúc và thành công là biết làm những gì cần phải làm ngay trong hiện tại, không lo lắng về quá

khứ hay tương lai. Chúng ta không thể uốn nắn lại quá khứ cũng như chúng ta không thể dự đoán trước được mọi việc trong tương lai. Chỉ có một khoảnh khắc thời gian qua đó chúng ta có được một vài kiểm soát ý thức, đó là hiện tại, mà thôi.

Nhiều người lúc nào cũng chỉ lo lắng về tương lai. Họ phải học cách tự điều chỉnh mình theo những hoàn cảnh. Bất cứ lâu dài nào chúng ta có thể xây dựng trên hư không, bất cứ giấc mơ nào chúng ta có thể có, luôn nhớ rằng chúng ta đang sống trong thế gian này, một thế gian xung đột và thay đổi không ngừng.

‘Không có những vì sao
để chúng ta nương tựa,
Cũng không có ánh sáng dẫn đường,
Nhưng chúng ta biết rằng,

Chúng ta phải,

SỐNG THIỀN, CÔNG BẰNG, CHÍNH TRỰC.

Một Bầu Không Khí Lành Mạnh

Có nhiều cách sửa sai một người khi họ làm lỗi. Chỉ trích hay khiển trách anh ta giữa công chúng, bạn sẽ làm bề mặt anh ta chứ không sửa sai anh ta được. Cách chỉ trích như vậy chắc chắn sẽ tạo ra thêm nhiều kẻ thù. Nếu bạn có thể vì sự tốt đẹp trong tương lai của một người mà tỏ ra quan tâm bằng những lời lẽ ân cần, nhân ái thì một ngày kia anh ta sẽ biết ơn bạn về điều đó.

Khi bày tỏ những quan điểm của mình về bất cứ vấn đề gì đừng bao giờ dùng những lời lẽ thô lỗ hay khó nghe. Ăn nói khéo léo, từ tốn và nhã nhặn không làm phật lòng ai cả. Thực sự chúng còn mở được nhiều cánh cửa làm nhẹ bớt tình thế (căng thẳng).

Đừng có cảm giác chống chế khi những lầm lỗi của bạn bị vạch ra. Hãy nhớ rằng lầm lỗi của bạn là những tám biển chỉ đường để học ra sự hoàn thiện. Sự tức giận là một lối nguy trang tồi cho những khuyết điểm. Khi một người không kìm chế được cơn giận của mình họ sẽ buột miệng nói ra nhiều điều mà nếu không nói ra tốt hơn. Đừng bao giờ tiết lộ những bí mật tư riêng của bạn cũ cho dù hiện tại bạn có giận anh ta đến như thế nào. Bạn sẽ chỉ tự làm mất phẩm giá của mình khi làm điều ấy và

những người khác có thể không bao giờ chấp nhận bạn như một con người thành thật sau đó. Tất nhiên họ sẽ nghĩ là bạn có thể tái diễn lại điều mà bạn đã gây tổn thương cho người bạn cũ: sẽ chẳng ai tin bạn.

Ngọt sanh bệnh, đắng dã tật. Lời khen là mật ngọt, thái quá gây ra bệnh; và lời chỉ trích cũng giống như một viên thuốc đắng nhưng có thể chữa lành bệnh của chúng ta. Vì thế chúng ta phải có can đảm để chịu đựng sự chỉ trích chứ không sợ hãi nó.

‘Cái xấu ta thấy nơi người

Nói lên bản chất con người của ta.’

Trong cuộc sống của một người, những hoàn cảnh và thế gian chỉ là sự phản ánh những ý nghĩ và niềm tin của họ. Có thể nói mọi người là những tấm gương phản ánh trung thực những hình ảnh của chính họ, buồn phiền, đau đớn và tất cả. Cái xấu của thể xác không phải là điểm bất lợi cho một nhân cách có sức hấp dẫn. Nếu một người xấu biết trau dồi đức hạnh từ ái, lòng từ ái ấy sẽ bộc lộ ra rất nhiều vẻ hấp dẫn – thanh thản, rạng rỡ, thân ái, dịu dàng. Loại hấp dẫn đó sẽ dễ dàng bù đắp cho bất cứ thiếu sót nào nơi vẻ bề ngoài. Nếu so sánh, một người đẹp với vẻ ta đây hay kình kiêu, sẽ nhìn rất đáng ghét và không hấp dẫn. Vẻ duyên dáng bên trong là nét đẹp thực sự. Nó có một phẩm chất và sức hấp dẫn đặc biệt.

Kiến Thức và Trí Tuệ

Trí tuệ không phải là kiến thức. Chúng ta có được kiến thức sau khi nghe, đọc và quan sát nhiều sự việc trên đời này nhưng đó không phải là trí tuệ đúng nghĩa. Trí tuệ chỉ xuất hiện trong tâm khi những chướng ngại tâm lý (năm triền cái) và những bất tịnh khác không hoạt động trong tâm.

Ở khắp mọi nơi trên thế giới đều có những người học rộng tài cao, chắc chắn là họ có kiến thức tuyệt vời song không may lại thiếu trí tuệ thích hợp. Nhiều người thông minh sáng dạ, nhưng hành vi cư xử của họ chẳng hề biết lẽ phải chẳng, như chúng ta thấy một số trong họ rất nóng tính, ích kỷ, ganh tỵ, tật đố, tham

lam và dễ kích động ... Có thể nói những người thông minh thường xảo quyệt hơn người trí.

Trái lại, có những người rất nhân từ và mặc dù họ có lòng kiên nhẫn, khoan dung và nhiều đức tính tốt khác, trí tuệ họ lại rất nghèo nàn vì thế họ có thể dễ dàng bị những người khác đánh lừa. Nếu chúng ta có lòng quảng đại mà không có sự hiểu biết đúng (trí tuệ), chúng ta có thể rơi vào tình trạng rắc rối khi những người khác lợi dụng quá mức chúng ta. Do đó sự hiểu biết và những phẩm chất tốt đẹp phải đi cùng với nhau.

‘Một thằng ngốc thông thái ngốc hơn một thằng ngốc dốt nát.’
(Moliere)

Giáo Dục Hiện Đại

Nền giáo dục khoa học hiện đại thay vì đẩy mạnh kiến thức, hòa bình, hạnh phúc và an ổn đã vô tình tạo ra thêm nhiều vấn đề hơn nữa. Các chính phủ đang cố gắng duy trì hòa bình và trật tự bằng cách trừng phạt những người bất tuân pháp luật hiện hành của quốc gia. Nhưng ở khắp nơi trên thế giới những hành động ác và vô đạo đức vẫn lan tràn nhanh chóng vì chúng ta không thể diệt trừ hành vi phạm tội bằng cách tạo ra sự sợ hãi như vậy được.

Nếu một chính phủ tuyên bố luật pháp do chính phủ thi hành được bãi bỏ, chúng ta có thể thấy trong vòng 24 giờ người ta sẽ tiêu diệt toàn bộ đất nước ấy như thế nào. Những con người ác sẵn sàng sử dụng bạo lực và đổ máu để có được những gì họ cần và giải quyết những vấn đề của họ. Ngay cả các nhà lãnh đạo tôn giáo cũng không thoát khỏi bị đổ lỗi trong vấn đề này, vì họ sử dụng những phương tiện khác để tiếp tục đánh lừa những tín đồ của họ.

Các nhà lãnh đạo tôn giáo đã cố gắng làm cho mọi người phải chấp nhận những khổ đau của họ bằng cách dẫn chứng khái niệm về một cõi thiên đàng hay cực lạc để dụ dỗ. Hoặc răn đe mọi người làm lành tránh ác bằng cách đe dọa họ với lửa địa ngục. Tuy nhiên bất cứ phương pháp nào người ta áp dụng để tránh những vấn đề đó, sẽ chỉ làm tăng thêm những vấn đề mới

mà thôi. Lý do tại sao những vấn đề lại không thể được giải quyết theo cách này là ở chỗ người ta không nhận ra căn nguyên của hầu hết những thiếu sót của họ. Nguyên nhân không ngoài một cái tâm không tu tập hay không biết luyện tập.

Khi chúng ta nghiên cứu đời sống của những con người kém ‘phát triển’ chúng ta có thể hiểu được rằng họ phải đương đầu với tương đối ít vấn đề hơn chúng ta, ít ra cũng ở mức tâm lý. Những vấn đề của họ phần lớn chỉ liên quan đến những nhu cầu đối với sự sinh tồn và những vấn đề về thể xác như đói và bệnh. Nhưng trong xã hội gọi là văn minh ngày nay nhiều vấn đề không còn phát sinh từ nhu cầu bảo đảm sự sinh tồn của chúng ta nữa. Con người trong những xã hội này đã được bảo đảm đầy đủ về những nhu cầu vật chất như thực phẩm và nhà ở, nhưng họ vẫn không hạnh phúc, có lẽ còn không hạnh phúc hơn cả những con người được gọi là thời nguyên thủy nữa.

Những vấn đề của họ nằm ở chỗ họ quá chú trọng đến việc tìm kiếm sự hưởng thụ và dường như không biết đến ý nghĩa của sự tri túc hay biết đủ là gì. Nhiều người tin rằng mục đích của đời họ chỉ là để tìm kiếm sự hưởng thụ và thoả mãn những khát khao của năm giác quan. Do đó mà hệ thống giáo dục hướng nghiệp hiện đại đã sản xuất ra những sinh viên được trang bị với kiến thức thuần dựa vào thực tiễn để ‘thành công’ trong cuộc đời mà thôi.

Một sự giáo dục như vậy sẽ làm tăng thêm tính ích kỷ bởi vì họ được dạy rằng thành công vật chất có nghĩa là làm sao vượt qua được hết những người khác. Tất nhiên nó tạo ra được những con người tài giỏi nhưng không phát triển về mặt đạo đức. Người như vậy không quan tâm đến những gì xảy ra cho người khác, mà chỉ cốt sao kiếm được lợi nhuận và danh vọng vật chất cho mình mà thôi. Nhờ biết thích nghi với những kỹ thuật hiện đại, họ hoàn thành những tham vọng ích kỷ của họ bằng sự xảo quyệt và hiểm ác.

Thời kỳ nảy nở của đời người xảy ra trong suốt giai đoạn quá độ của sự phát triển từ đứa trẻ trở thành một người thanh niên.

Chính trong thời kỳ phát triển đó người trẻ tuổi trau dồi được những phẩm chất nhân tính. Có thể nói giai đoạn này giúp cho người thanh niên kinh nghiệm được những lĩnh vực khác nhau trong sự tiến hóa của họ cả trên phương diện thể xác lẫn tinh thần. Và cũng chính trong thời kỳ này Đất Nước, Gia Đình và Tôn Giáo phải hợp tác với nhau nhiều hơn trong cố gắng lo toan chung để tạo ra một môi trường lý tưởng nhất cho họ nhằm đem lại những kết quả tối đa trong giai đoạn ngắn ngủi này.

Làm Thế Nào Để Đương Đầu Với Những Vấn Đề Của Chúng Ta

Ai không thể đối phó với những vấn đề của mình sẽ tạo ra thêm nhiều sự lo lắng hơn nữa. Khi một hiểu lầm nào đó nảy sinh trong gia đình của họ họ làm cho cuộc sống trở nên đau khổ hơn. Đôi khi bạo lực, đổ máu và tự tử cũng có thể xảy ra. Như vậy đâu là sự thoả mãn trong cuộc sống vật chất này?

Ngày nay người ta cần nhiều thu nhập không chỉ để cho cuộc sống hàng ngày như lo liệu sao cho có cơm ăn, áo mặc, thuốc men, chỗ ở và chu toàn những bốn phận của họ thôi mà còn để tổ chức một lối sống sao cho những đam mê nhục dục của họ được gia tăng. Và điều này đã trở thành một loại cạnh tranh.

Con người chú trọng nhiều hơn vào dục lạc thay vì những bốn phận và trách nhiệm của họ. Một số người thậm chí còn tiếp tục bồi dưỡng cho sự không thoả mãn của mình bằng cách lo lắng về tương lai dù lúc ấy họ đã có nhiều hơn là đủ. Họ lo đến chuyện ốm đau, già yếu, cái chết và cả chuyện lên thiên đàng cũng như xuống địa ngục trong kiếp kế nữa.

Hàng ngày họ ném trải đủ mùi bất toại nguyện trong cuộc sống. Họ chạy đông chạy tây để tìm cách chữa cho dứt những vấn đề của họ trong cuộc đời. Họ cứ tiếp tục cuộc tìm kiếm bình yên và hạnh phúc này cho đến lúc chết nhưng không bao giờ tìm ra được một giải pháp đích thực. Tới lúc họ cảm thấy mình đã già thì họ lo sợ, họ lo đến lúc họ không thể có được những gì họ muốn, họ lo đến lúc phải mất, phải chia tay với những vật hay những người họ yêu mến. Điều này dẫn đến tình trạng thất vọng

và sâu khổ tinh thần thậm chí sau đó còn có thể dẫn đến chứng loạn thần kinh. Chúng ta không biết bản chất thực của cuộc hiện hữu của chúng ta nhưng lại cố gắng để duy trì cuộc sống mà không muốn gặp những xáo trộn và đổi thay.

Đời là vô thường, nó là một tập hợp của những yếu tố và năng lượng vốn luôn luôn thay đổi. Kết quả là không một tình trạng nào cứ luôn là như thế theo sự mong đợi của chúng ta và chúng ta cảm thấy như đời làm việc không công bằng đối với chúng ta vậy. Khi những yếu tố và năng lượng không quân bình (tứ đại bất hoà) chúng ta cảm thấy khó chịu, bệnh hoạn, đau đớn và nhiều vấn đề khác. Khi năng lượng tâm bị xáo trộn chúng ta mắc những vấn đề tâm lý. Những vấn đề tâm lý này nếu bỏ mặc không kiểm soát một thời gian sẽ tự thể hiện như những vấn đề thuộc về thể xác bởi vì các cơ quan và hạch tuyến của chúng ta cũng thay đổi chức năng bình thường của chúng và tác động đến sự tuần hoàn của máu, nhịp tim và các tế bào não.

Ngày nay nhiều người còn sống một cuộc sống giả tạo không biết đến sự nguy hiểm của nó. Nhiều trong số những vấn đề của họ là do chính bản thân họ tạo ra từ vô minh và khát khao quá nhiều dục lạc một cách điên rồ. Có thể nói đa số những vấn đề và gánh nặng của chúng ta xuất hiện sau độ tuổi trung niên. Để hiểu được tại sao những vấn đề của chúng ta lại gia tăng với tuổi già, chúng ta hãy giả sử có một cái hố sâu khoảng ba chục mét với than đang cháy hồng dưới đáy. Nếu chúng ta bắc một cái thang và yêu cầu một số người lần lượt đi xuống, những người đi xuống trước sẽ không kêu ca gì về cái nóng cho tới khi họ xuống đến độ sâu mười lăm mười sáu mét, sau đó họ cảm thấy một sức nóng tương đối nào đó. Khi họ đi xuống sâu thêm đến hai mươi, hai lăm mét và gần với chỗ than đang cháy hơn họ sẽ kinh nghiệm cảm giác nóng như lửa. Lúc này họ cố gắng cảnh báo những người đi sau về sự nguy hiểm ở phía dưới, nhưng không người nào lắng nghe cả. Cũng theo cách tương tự, những người trẻ thường nói không có gì sai với họ và họ không hề cảm thấy khổ. Chỉ khi chúng ta già hơn và có sự hiểu biết hơn về tuổi

già, bệnh hoạn và cái chết sắp xảy đến chúng ta mới ‘bắt đầu cảm nhận được cái nóng’.

Đức Phật nói đời là khổ và đây là một bài học quý giá cho những người trẻ để hiểu được bản chất của hiện hữu. Người lớn tuổi cũng có trí tuệ này và nếu những người trẻ biết lắng nghe họ thì sẽ có thể tránh được rất nhiều lầm lỗi. Đây là một ví dụ khác để các bạn hiểu tại sao chúng ta nên nghe lời các bậc lớn tuổi. Một bầy cá thấy một vật cản nhỏ bất thường trên nước, đó thực sự là một cái bẫy do người đánh cá giăng ra để bắt cá. Một vài chú cá nhỏ muốn bơi vào trong vật cản ấy để khám phá song con cá già khuyên chúng không nên làm điều đó vì đó có thể là một cái bẫy rất nguy hiểm. Một con cá nhỏ hỏi, ‘Làm sao chúng ta biết được là nó có nguy hiểm hay không? Chúng ta chỉ có thể biết được nó là thế nào nếu chúng ta đi vào và nghiên cứu’. Thế là một số chú cá nhỏ bơi vào và liền bị tóm trong tấm lưới.

Ví dụ đơn giản này nói cho chúng ta biết rằng không nhất thiết phải có kinh nghiệm cá nhân trong một vài sự việc mới hiểu được là chúng tốt hay xấu. Chúng ta phải sẵn sàng để chấp nhận lời khuyên đưa ra bởi những người có trí như Đức Phật, người chắc chắn biết vô tận hơn chúng ta. Do đó chúng ta không nên nghĩ rằng chúng ta đã biết hết mọi thứ và không ai có thể dạy cho chúng ta về cuộc đời cũng như cách làm thế nào để tránh những vấn đề của nó được. Khi các bậc trưởng lão và cha mẹ của chúng ta khuyên chúng ta không nên làm một số việc chúng ta phải nghe lời họ, vì chắc chắn kinh nghiệm của họ già dặn hơn kiến thức có tính lý thuyết của chúng ta về cuộc sống trần tục nhiều lắm. Đó là lý do tại sao các bậc cha mẹ luôn luôn khuyên con cái của họ làm một số việc và không nên làm một số việc khác vậy.

‘Hãy cẩn thận đối với làm lỗi nhỏ: Một lỗi nhỏ cũng có thể làm đắm một chiếc thuyền lớn!’ (Benjamin Franklin)

Khi người trẻ không chú ý đến những lời khuyên của các bậc trưởng lão, họ có khuynh hướng làm nhiều điều theo cách nghĩ của họ.

Một hôm, Đức Phật và các đệ tử của ngài đi tới một ngôi làng nọ. Một số người trong ngôi làng ấy rất ghét Đức Phật. Khi họ bắt đầu mắng nhiếc Đức Phật, các vị đệ tử liền đề nghị ngài đi qua một ngôi làng khác để tránh những lời lăng mạ của họ. Đức Phật hỏi, ‘Có gì bảo đảm là ở nơi mới đó sẽ không có những chuyện phiền nhiễu?’ Rồi Đức Phật nói: ‘Chạy trốn không phải là giải pháp để vượt qua những phiền nhiễu. Nếu chúng ta không có những cảm giác tội lỗi trong tâm, lời mắng nhiếc sỉ vả kia sẽ chẳng bao giờ đến được chúng ta. Do đó chúng ta phải nhẫn nại và cứ để họ mắng nhiếc cho đến khi nào họ chán thì thôi.’ Khi những người mắng chửi Đức Phật biết được rằng không có một sự phản ứng nào từ nơi Đức Phật và các đệ tử của Ngài, họ đã ngưng chửi sau vài ngày.

Chẳng hạn sau khi thấy hay nghe một chuyện gì đó xảy ra, một số người xem sự việc nghiêm trọng như thể đó là một vấn đề. Số khác không quan tâm và phớt lờ nó. Một vài người sinh ra lo lắng và sợ hãi quá mức về việc đó. Một số khác ghi nhớ sự việc và nghĩ rằng đó là một bài học tốt để học. Trong khi một số khác thì gạt nó qua một bên xem như chuyện đùa. Còn vài người để lại những nhận xét và loại bỏ nó.

Ở đây bạn có thể hiểu được vì sao cùng sự việc xảy ra lại được người ta nhìn theo những cách khác nhau tùy vào khả năng trí óc của họ. Những vấn đề là do tâm chúng ta tạo. Nếu chúng ta đã tu tập tâm để giữ được sự nhẫn nại, khoan dung và hiểu biết, chúng ta sẽ không bao giờ xem một sự việc nào là quá nghiêm trọng để rồi tạo ra thêm những vấn đề nữa. Những vấn đề của chúng ta là do chính chúng ta tạo ra, nó không phải là công việc của người khác.

PHẦN IV

Con Người Và Xã Hội

Vị Trí Vô Song Của Con Người

Bạn có thể cho rằng phần bàn luận ở những trang trước đã nói lên quan niệm rất tiêu cực về con người, hạ thấp vị trí của họ và không để ý đến những thành tựu vĩ đại của con người trong những lĩnh vực triết lý, tôn giáo, tâm lý, khoa học, nghệ thuật, kiến trúc, văn chương, sự phát triển về văn hoá và v.v... Phải nói là trái lại, trong bối cảnh vũ trụ này con người đảm nhiệm một vị trí vô song bởi vì họ có được đặc ân hi hữu nhất là dễ có khả năng giải thoát hơn (các chúng sinh khác). Chính vì ba lý do.

Thế giới loài người (nhân giới) có một sự hoà trộn khá cân bằng về lạc và khổ. Khi lạc tăng thịnh (như trong các cõi chư thiên) hoặc khi khổ ưu thế (như trong các cõi thấp — địa ngục, ngạ quỷ...) tâm con người không hướng đến đời sống tâm linh. Đạo Phật chủ trương rằng khổ hạnh cực đoan hay lợi dưỡng thái quá đều không đưa đến sự phát triển trí tuệ và hiểu biết. Trung Đạo hay Con Đường Trung Dung giữa cực lạc và cực khổ (hạnh) được tán thành và nhân giới cung cấp cho con người cơ hội để bước đi trên Trung Đạo ấy. Lý do thứ hai là thọ mạng tương đối ngắn của kiếp người và tình trạng không thể đoán trước được về thời điểm chết.

Đối diện với cái chết sắp xảy tới con người luôn có khuynh hướng quay về đời sống tâm linh. Lý do thứ ba là trong khi ở các cõi khác cư dân ở đó chỉ là những người thọ nhận thụ động của quả-nghiệp quá khứ của họ, thì con người lại ở trong một vị trí thuận lợi hơn là tạo tác được các nghiệp mới, và như vậy có thể uốn nắn lại số phận của mình.

Tất cả những điều này cho con người trách nhiệm để thực hiện sự giải thoát của họ trong cõi nhân loại. Như vậy con người, trên thực tế, là đáng Sáng Tạo và Cứu Độ của mình. Nhiều người tin rằng tôn giáo là từ trên trời đưa xuống nhưng người Phật tử biết rằng Đạo Phật bắt đầu ở trên mặt đất và đi lên trên trời.

Những gì ở đây muốn nói là mỗi người có trong họ hạt giống-Phật (Buddha-seed tiềm năng cho sự hoàn thiện hay giác ngộ) và họ có thể tự phát triển mà không cần đến bất kỳ trợ giúp bên

ngoài nào (tha lực). Người ta có thể trở thành Phật nhờ sanh trong cõi nhân loại, bởi vì chỉ ở đây họ mới có thể kinh nghiệm được sự hiện hữu trong tính toàn vẹn của nó. Người Phật tử chắc chắn sẽ đồng ý với quan niệm của Shakespeare về nghịch lý của con người:

“Con người quả là một kiệt tác,
về lý trí vô cùng cao quý,
khả năng thì vô tận biết bao!
hình dáng, bước đi và cả trong hành động
thật nhanh nhẹn và đáng khâm phục làm sao,
sự hiểu biết thiên thần nào khác,
vẻ đẹp thế gian, giống như thượng đế,
thật là kiêu mẫu của muôn loài;
Vậy mà với tôi
tinh hoa của cát bụi này là gì?”
(Hamlet 2:2)

Về nhiều phương diện con người còn vô minh, tuy thế họ lại có hạt giống để trở thành tối thượng nhân trong muôn loài chúng sanh: một bậc toàn giác. Có người nói rằng kiếp người nằm giữa thiên đường và địa ngục bởi vì tâm con người có thể dễ dàng phát triển để kinh nghiệm hạnh phúc cõi trời, song khi bị lạm dụng nó cũng rất dễ cảm thọ cái khổ của địa ngục. Con người là con người chỉ khi họ có sự quan tâm của con người hay có tấm lòng của con người.

“Người kiêu ngạo không có thiên đường;

Người ghen tị không có láng giềng;

Và người nóng giận ngay cả bản thân họ cũng không có.”

(Triết lý Trung Hoa)

‘Cá nhân, một mình nó không tự lo liệu gì được. Vì thế đời sống xã hội của con người sinh ra sức mạnh đồng – hợp tác. Thực sự con người không thể là con người không có xã hội. Con người là một với thiên nhiên.’ (Triết gia Hy Lạp)

Trong giáo lý của Đức Phật có đề cập rằng con người kinh nghiệm thiên lạc (hạnh phúc cõi trời) khi các đối tượng tác động

tới năm căn (giác quan) là dễ chịu và êm dịu.. Ngược lại họ cũng có thể kinh nghiệm nỗi thống khổ giống như ở địa ngục nếu các đối tượng là khó chịu và phiền nhiễu.

Sống Hoà Hợp Với Mọi Người

Một chất liệu quan trọng cho cuộc sống hạnh phúc là khả năng sống hoà hợp với mọi người. Muốn có được khả năng này, chúng ta phải hiểu rằng có nhiều con đường người ta có thể chọn để đạt đến cùng một mục đích. Do đó, chúng ta không nên dễ bị khó chịu quá đáng nếu thấy người khác chấp vào các phong tục của họ hay có những quan niệm khác với của chúng ta.

Chúng ta đang sống trong một thế giới hằng-thay đổi. Vì thế không nên chấp giữ một cách mù quáng vào những truyền thống, phong tục, tập quán, lễ nghi và tín điều mà cha ông chúng ta đã áp dụng dựa theo đức tin và khả năng hiểu biết của họ thịnh hành vào thời đó. Một số phong tục hay truyền thống lưu truyền lại có thể là tốt, trong khi những phong tục và truyền thống khác có ít hoặc không hữu ích. Quan trọng là chúng ta phải biết xem xét với một tâm hồn cởi mở để biết được những pháp hành ấy có tương hợp và có ý nghĩa đối với thế giới ngày nay hay không.

Một số người lớn tuổi không thể khoan dung cho những quan niệm tân thời và lối sống cách tân của thế hệ trẻ. Họ hy vọng con cháu mình sẽ đi theo những phong tục và truyền thống xưa cũ của cha ông họ. Thay vì chấp nhận một thái độ như vậy, họ nên để cho lớp trẻ tiến với thời đại nếu những hoạt động của họ là vô hại. Tuy nhiên, ‘Có ích gì khi cố gắng giúp người không tự giúp mình. Bạn không thể đẩy ai lên thang nếu bản thân họ không muốn trèo lên.’ (Andrew Carnegie)

‘Nếu có đạo đức trong tâm hồn, sẽ có vẻ đẹp ở nhân cách. Nếu có vẻ đẹp ở nhân cách, sẽ có sự hoà hợp trong gia đình. Nếu có sự hoà hợp trong gia đình, sẽ có trật tự trong quốc gia. Nếu có trật tự trong quốc gia, sẽ có hoà bình trên thế giới’.

Hãy Để Cho Những Người Khác Được Quyền Có Những Quan Niệm Khác

Chúng ta cũng đang sống trong một thế giới ở đây cường quyền mạnh hơn lẽ phải. Kẻ mạnh lợi dụng kẻ yếu và người giàu bóc lột người nghèo. Chúng ta phải làm sao tránh hành động theo cách này. Nếu chúng ta không đồng ý, ít nhất chúng ta cũng phải biết đồng ý với sự không đồng ý. Chúng ta nên bày tỏ quan điểm của chúng ta một cách nhã nhặn và lịch sự không cố gắng áp đặt quan điểm của chúng ta lên những người khác bằng sức mạnh.

Dùng vũ lực để chiến thắng đối thủ rõ ràng đã chứng tỏ sự bất lực của chúng ta trong việc thuyết phục đối thủ, mà trong trường hợp này được kể như những con người cao quý. Chúng ta thường tìm sự an ủi nơi những người phù hợp với quan điểm của chúng ta, nhưng sự phát triển cá nhân chỉ xảy ra trong những tình huống ở đây có những khác biệt về quan điểm mà thôi.

Đôi khi ý kiến mà những người khác nhận xét về thái độ hay hành vi cư xử của chúng ta có thể không phải là điều chúng ta thích nghe tí nào. Nhưng nếu chúng ta biết lắng nghe họ một cách cẩn thận, chúng ta sẽ thấy rằng có một chút sự thực nào đó trong những ý kiến ấy. Điều này có thể cho chúng ta cơ hội để tự cải thiện mình nếu chúng ta sẵn sàng thay đổi cách sống của chúng ta.

Thế gian chẳng khác một khu vườn với các loại hoa khác nhau. Giống như con ong đi gom góp mật từ các bông hoa, chúng ta phải có tính chọn lựa để chọn lấy cái tốt và bỏ lại đằng sau những gì không hữu ích. Tất nhiên không thể làm vừa lòng hết được mọi người khi chúng ta muốn làm một việc gì, bởi vì trong bất cứ một vấn đề nào mỗi người ai cũng có thể có những ý kiến khác nhau. Nếu bạn tranh cãi với một kẻ ngu là bạn đang cư xử như một thằng ngốc vậy.

Bạn không thể hy vọng tìm được sự bình yên bằng cách sửa đổi hết mọi người trên thế gian này. Cũng như bạn không thể loại hết sỏi đá và gai góc ra khỏi thế gian để cho đường đi bằng phẳng được.

Theo cách tương tự, chúng ta phải biết cách canh phòng các giác quan của chúng ta nếu muốn có sự bình yên nội tâm bởi vì

chúng ta không thể thành công trong việc loại hết những đối tượng phiền phức ra khỏi thế gian được. Có nhiều cách để sửa người nếu họ sai. Do chỉ trích, đổ lỗi và la mắng họ trước công chúng, bạn sẽ không thể nào sửa sai được họ, mà rốt cục chỉ làm cho họ kiên quyết hơn trong những quan niệm của họ mà thôi.

Nếu bạn nói với người ấy một cách tế nhị để chỉ ra những sai lầm của họ, có thể họ sẽ lắng nghe bạn nhiều hơn, và một ngày nào đó họ sẽ biết ơn sự hướng dẫn và lòng tử tế của bạn.

‘Một cuộc tranh cãi lâu dài chứng tỏ cả hai phía đều sai.’
(Voltaire)

Hãy Lo Việc Của Mình

Hạnh phúc thay người có thể chú tâm vào công việc của mình không ôm lòng ghen tị đối với những người khác.

‘Ta không nên trách cứ người khác về những lầm lỗi và những việc đã làm hay chưa làm của họ, mà hãy nhìn nhận những hành động đã làm và còn bỏ sót của mình.’

‘Ai luôn nhìn thấy lỗi người khác, và sinh tâm khó chịu, phiền não của họ sẽ tăng. Người ấy còn rất xa chuyện phiền não diệt.’

“Ai thấy lỗi của người,
Thường sanh lòng chỉ trích,
Người ấy lậu hoặc tăng,
Rất xa lậu hoặc diệt.” (PC 253)

‘Thấy lỗi người khác thì dễ, thấy lỗi của mình mới là khó. Ta thường sàng sảy lỗi người như sàng trấu; còn lỗi mình ta dấu như người bầy chim xảo trá che dấu mình vậy.’

“Dễ thay thấy lỗi người,
Lỗi mình thấy mới khó,
Lỗi người, ta phanh tìm,
Như sàng trấu trong gạo,
Còn lỗi mình, che đậy
Như bầy chim, giấu mình.” (PC 252)

Đức Phật dạy: ‘Im lặng bị người chê, nói nhiều bị người chê và nói ít cũng bị chê. Do đó, không có ai ở đời không bị người khác chê trách.’

Ngài còn nói thêm: ‘Trong quá khứ không có, trong tương lai sẽ không có, và ngay hiện tại cũng không có, người nào hoàn toàn bị chê hay hoàn toàn được khen cả.’

Không phải tất cả những người chê trách bạn đều là kẻ thù của bạn hết. Thực ra bạn có thể dùng cơ hội do những nhận xét của họ cung cấp để khám phá ra những nhược điểm nơi bản thân mà bấy lâu nay bạn không thể thấy. Bạn cũng không nên vì những lời chỉ trích mà từ bỏ việc làm tốt của mình. Nếu bạn có thể thừa nhận nhược điểm của mình, quả thực bạn đã có sức mạnh trí tuệ để thành công vậy.

Chúng Ta Đều Là Con Người

Mọi người ai cũng có những nhược điểm và vì thế có khuynh hướng phạm phải những sai lầm. Nhược điểm lớn nhất của con người là tham, sân và si. Những nhược điểm này tồn tại trong tất cả chúng ta theo những mức độ khác nhau. Trừ phi bạn toàn thiện hay là một bậc Alahán, bằng không bạn không là ngoại lệ. Bản chất của tâm con người tự phô bày trong câu nói sau: – ‘Con người không hề biết cảm thấy thỏa mãn với cuộc sống của mình và không bao giờ tìm thấy mục đích của cuộc đời ngay cả sau khi đã được cả thế gian.’

Chúng ta thử nhìn sâu hơn vào một con người đang bị bao phủ trong vô minh xem. Tâm anh ta bị những phiền nhiễu, rối loạn và tăm tối làm cho lu mờ. Do vô minh, con người tạo ra những bất hạnh và rồi họ đem chia sẻ bất hạnh này với đồng loại của mình. Có thể nói hầu hết những lo lắng và khổ đau đến với chúng ta là do những điều kiện thế gian thay đổi và lòng khao khát của chúng ta đối với các dục lạc mà vốn liên tục kích thích tâm ích kỷ của chúng ta.

Tình trạng bất toại nguyện và những tham muốn bất thành xuất phát từ những đổi thay bất ngờ ấy tạo ra sự lo lắng. Do đó bạn phải có trách nhiệm đối với những sầu lo của bạn. Không ai hoàn thiện trong đời này; mọi người ai cũng có lúc phạm sai lầm và một số những hành động ác. Vì thế làm thế nào bạn có thể nghĩ là mình không phạm sai lầm hay điều ác được? Vô minh là

nguyên nhân chính cho việc nuôi dưỡng xung lực tham ái và rồi đến lượt nó, tham ái sanh ra sầu lo.

‘Sợ hãi và lo lắng sẽ mất đi khi trí tuệ đẩy lùi vô minh.’

Nếu như bạn có thể hiểu được những nhược điểm có mặt trong tâm bạn theo cách này, sẽ không có lý do gì để bạn phải cầu nhàu, ca cẩm về những vấn đề của bạn nữa. Bạn sẽ có can đảm để đương đầu với chúng. Tâm con người phải chịu trách nhiệm đối với hạnh phúc và khổ đau của nó. *‘Không có gì xảy ra cho con người mà không chứa đựng trong con người.’* – C. Jung

Không Phải Tất Cả Điều Tốt Như Nhau

Thỉnh thoảng, ta thường nghe thấy những lời than trách từ những người chưa bao giờ gây ra hay chưa bao giờ đem lại phiền muộn cho ai cả, thế nhưng họ lại trở thành những nạn nhân vô tội của những kẻ xảo trá quỷ quyệt. Họ cảm thấy thất vọng bất chấp mình đã sống cuộc đời rất lương thiện. Họ có cảm tưởng như rằng họ đã bị người ta hãm hại vô cớ. Dưới những trường hợp như vậy, bạn phải nhận ra là thế gian này do đủ mọi loại người tạo thành – người tốt và người không tốt lắm, người xấu và người không đến nỗi xấu lắm, chính với những cá tính bất thường ấy mà thế gian của chúng ta được tạo thành. Bạn, nạn nhân vô tội, có thể tự an ủi mình rằng mình thuộc về nhóm người tốt trong khi kẻ quấy động sự bình yên kia thuộc về nhóm người xấu, và trong một vài trường hợp, bạn vẫn sẽ phải nhẫn nại chịu đựng những hành động sai trái của kẻ xấu.

Chúng ta hãy lấy trường hợp của ‘một người lái xe cẩn thận và có lương tâm’ và ‘một người lái xe liều lĩnh vô lương tâm.’ Người lái xe cẩn thận và có lương tâm phòng ngừa từng chút để lái cho thật cẩn thận nhưng có khi cũng gặp tai nạn, không phải do lỗi của anh ta — mà lỗi thuộc về người lái xe liều lĩnh và vô lương tâm.

Như vậy chúng ta có thể thấy người tốt có khi cũng phải chịu khổ bất chấp tính tốt của anh ta, bởi vì có những người xấu và liều lĩnh chung quanh chúng ta. Thực ra thế gian này không tốt cũng chẳng xấu. Nó tạo ra những kẻ tội phạm và cũng tạo ra

những con người thánh thiện, tạo ra kẻ ngu si cũng như các bậc giác ngộ. Từ cùng một loại đất sét, người ta có thể tạo ra những vật đẹp và xấu, hữu dụng và thậm chí vô dụng cũng có. Tính chất của món đồ gốm tốt hay xấu tùy thuộc vào người thợ gốm chứ không phải nơi đất sét. Người thợ gốm ở đây chính là bạn. Việc uốn nắn hạnh phúc hay khổ đau của bạn nằm trong đôi tay bạn bắt kể những hoàn cảnh chung quanh có là thế nào.

Sự Phân Loại Con Người

Đức Phật đã phân con người thành bốn nhóm:

1. Người làm việc vì sự tốt đẹp của bản thân, nhưng không vì sự tốt đẹp của người khác;
2. Người làm việc vì sự tốt đẹp của người khác, nhưng không vì sự tốt đẹp của bản thân;
3. Người làm việc không vì sự tốt đẹp của bản thân, cũng không vì sự tốt đẹp của người khác;
4. Người làm việc vì sự tốt đẹp của bản thân cũng như vì sự tốt đẹp của người khác.

Người làm việc vì sự tốt đẹp của bản thân, nhưng không vì sự tốt đẹp của người khác là người cố gắng diệt trừ những ý nghĩ ác, lời nói ác và hành động ác trong tự thân nhưng không cố gắng khuyến khích những người khác diệt trừ tham, sân và si của họ.

Người làm việc vì sự tốt đẹp của người khác, nhưng không làm việc vì sự tốt đẹp của bản thân là người hay khuyến khích người khác diệt trừ những ý nghĩ, lời nói và hành động ác nhưng lại không cố gắng diệt trừ tham sân và si trong tự thân.

Người không làm việc vì lợi ích của bản thân cũng không làm việc vì lợi ích của người khác là người không cố gắng diệt trừ những ý nghĩ, lời nói và hành động ác trong tự thân, cũng không khuyến khích những người khác diệt trừ tham sân và si.

Người làm việc vì lợi ích của bản thân cũng như làm việc vì lợi ích của những người khác là người chẳng những cố gắng diệt trừ những ý nghĩ, lời nói và hành động ác trong tự thân, mà còn

khuyến khích người khác diệt trừ tham, sân và si nữa (Anguttara Nikaya)

Phong Tục và Tập Quán

Những tiêu chuẩn xác định tập quán tốt xấu khác nhau tùy theo xã hội. Trong một vài nước, khách mời trong bữa ăn được người ta trông đợi là phải ăn càng ồn ào càng tốt. Và nếu khi ăn xong khách có ợ (nôn) ra cũng không bị xem là bất lịch sự, vì điều này cho thấy rằng họ đã thực lòng thưởng thức bữa ăn. Tuy nhiên cách ăn như vậy sẽ bị xem là thô lỗ, bất lịch sự hay thiếu văn hoá ở các xã hội khác.

Trong khi ở quốc gia này, đút tay vào miệng hay mũi vì bất cứ lý do gì bị xem là một sự xúc phạm hết mức, nó lại không có ý nghĩa gì trong một vài quốc gia khác. Có số người nghĩ bị đánh bằng giày là một điều nhục nhã, thế nhưng đối với những người khác, chiếc dép có thể dùng để phát vào mông một đứa bé.

Nếu đi du lịch trên thế giới chúng ta sẽ phát hiện được rất nhiều phong tục tập quán lạ thường thịnh hành trong các xã hội khác một cách sâu sắc nhất. Vì thế chúng ta không nên đánh giá quá vội vã phong tục nào là đúng hay phong tục nào là không phù hợp. Tự bản thân chúng, các phong tục tập quán không tốt cũng không xấu. Nhưng khi chúng tác hại hay làm tổn thương tình cảm của người khác, lúc ấy chúng ta mới đánh giá hành động ấy là tập quán tốt hay xấu được.

Chúng ta đang sống trong một thế gian luôn luôn thay đổi. Do đó, không nên chấp thủ một cách mù quáng vào các truyền thống, phong tục, tập quán và các lễ nghi đã được cha ông chúng ta, những người vốn chấp nhận những pháp hành ấy theo hoàn cảnh của họ, thực hành. Một số tập quán hay truyền thống cha ông chúng ta truyền lại có thể là tốt, trong khi số khác không hữu ích hay thậm chí không thích hợp đối với cuộc sống hiện tại. Do đó, với tâm trí cởi mở chúng ta nên xem xét xem những pháp hành ấy coi có tương hợp và có ý nghĩa với thế giới hiện đại hay không.

Trong Kinh Kalama (Kalama Sutta), Đức Phật đã đưa ra lời khuyên này liên quan đến các phong tục, truyền thống, đức tin và pháp hành: ‘Khi các ông tự mình biết rằng những pháp này là bất thiện (akusala) là sai, là xấu đối với các ông và người khác, thời hãy từ bỏ chúng... Và khi các ông tự mình biết rằng những pháp này là thiện (kusala), và tốt đối với các ông và người khác, thời hãy chấp nhận và hành theo chúng.’

Ngày nay, một số bậc lớn tuổi không thể khoan dung cho những ý tưởng hiện đại cũng như một số lối sống của các thế hệ trẻ. Họ chỉ mong sao lớp con cháu giữ nguyên những truyền thống xưa cũ của tổ tiên họ. Thực ra thay vì có thái độ cố chấp như vậy, họ nên để cho con cháu chuyển động với thời gian nếu những hoạt động của chúng là vô hại. Nhất là họ phải nhớ rằng cha ông họ trước đây cũng đã từng chống lại một vài cách cư xử phổ biến thịnh hành vào cái thời họ còn trẻ như thế. Những khác biệt về nhận thức giữa các bậc cha mẹ bảo thủ và thế hệ trẻ này là cội nguồn chung của sự xung đột trong các gia đình. Nói thế không có nghĩa rằng các bậc cha mẹ phải dẫn đo, do dự khi cố vấn và hướng dẫn con cháu họ nếu thấy chúng đi sai đường do nhận lầm một vài giá trị không đúng. Tuy nhiên, khi sửa sai chúng, điều quan trọng phải nhớ là ngăn cản vẫn tốt hơn trừng phạt. Các bậc cha mẹ cũng nên giải thích cho con cháu họ biết lý do tại sao một vài pháp hành là sai, bởi vì dù thế nào chăng nữa con cháu họ cũng chưa đủ trưởng thành để suy luận vì sao một số điều là xấu và một số điều là tốt.

Sự Phân Biệt Đối Xử Đối Với Nữ Giới

Đức Phật nói rằng nếu chúng ta muốn hiểu rõ một điều gì, chúng ta phải học cách để ‘thấy các pháp đúng như chúng là’. Chỉ sau những phân tích như vậy về người nữ trong mối tương quan với người nam, Ngài mới đi đến kết luận là không có sự trở ngại nào ở người nữ để cho phép họ thực hành tôn giáo (hành phạm hạnh) như người nam và đạt đến trạng thái cao nhất trong cuộc sống, đó là đắc Alahán Thánh Quả, tột đỉnh của sự thanh tịnh tâm.

Ấn-độ thời Đức Phật, trước khi Ngài giải phóng phụ nữ, những phong tục và truyền thống của nó tệ đến nỗi người nữ bị xem như một thứ động sản mà đàn ông có quyền sử dụng tùy theo ý thích. **Manu**, người làm luật cổ xưa của Ấn-độ, đã ra điều luật cho rằng người nữ hạ liệt hơn người nam. Do đó vị trí của người nữ trong xã hội rất thấp, nó chỉ hạn chế trong việc bếp núc mà thôi. Phụ nữ thậm chí còn không được phép bước vào những ngôi đền và tham dự những hoạt động tôn giáo trong bất cứ hình thức nào.

Như đã nói trước đây trong mục **‘Kiểm Soát Sinh Dẻ’**, sự phân biệt đối xử với nữ giới thậm chí bắt đầu ngay trước khi đứa bé được sinh vào trong cuộc đời này! Việc phá bỏ những thai nhi nữ rất thịnh hành ở nhiều nơi trên thế giới ngày nay đã làm chứng cho sự kiện khủng khiếp này. Thêm nữa, dưới đề tài **‘Phong Trào Giải Phóng Phụ Nữ và ảnh hưởng của nó trong Đời Sống Gia Đình’**, sự phân biệt đối xử với phụ nữ trong những xã hội giàu, đặc biệt là những phụ nữ khao khát những địa vị quản lý hàng đầu trong khu vực tập đoàn (công ty), sẽ được đề cập chi tiết hơn.

Tuy nhiên trong các nước đang phát triển và các nước chưa phát triển, tình trạng phân biệt đối xử này chỉ có thể mô tả là tồi tệ hơn và đáng tiếc hơn như bài tường thuật sau sẽ tiết lộ. Trong xã hội câu nệ nghi thức và đàn ông chiếm ưu thế của Ấn-độ, tình trạng goá bụa được xem như là một số phận bi đát nhất cho người phụ nữ. Có rất nhiều những trường hợp người phụ nữ goá chồng (một số vẫn ở trong độ tuổi 20) đã bị gia đình họ bỏ rơi và xã hội lảng tránh sau khi chồng chết.

Trong số những gia đình mê tín, người quả phụ luôn luôn bị những người bên gia đình chồng đổ lỗi về cái chết của chồng họ và thậm chí còn bị khai trừ khỏi dòng tộc. Có rất ít sự chọn lựa dành cho những người goá chồng. Ấn giáo phản đối việc tái kết hôn đối với người phụ nữ, mặc dù không có những cản trở như vậy đối với nam giới. Cho đến những thời cận đại, những người goá chồng được người ta trông đợi phải nhảy vào giàn thiêu của

chồng họ theo một tục lệ gọi là **suttee** (tục tự thiêu theo chồng). Mặc dù tục này đã bị người Anh loại ra khỏi luật pháp (cấm) vài thập niên trước, song trường hợp cuối cùng được biết đến vừa mới xảy ra năm 1996. Hầu hết những phụ nữ ở Ấn-độ khi đã trở thành goá bụa sẽ có ít hoặc không còn mong đợi gì nữa.

Có thể trích dẫn ở đây một ví dụ điển hình rất bi đát về một goá phụ, người đã chịu đựng tình trạng tảo hôn, một phong tục khác thịnh hành ở vùng quê Ấn-độ: Cô than van: ‘Tôi bị cha mẹ gả phút khi tôi chỉ mới có năm tuổi. Chồng tôi, người mà tôi chưa từng biết mặt, được mười ba tuổi và anh ta chết một tháng sau khi cưới. Tôi bây giờ là một phụ nữ goá chồng.’ Theo Ngân Hàng Thế Giới, 65% phụ nữ Ấn-độ trên 60 tuổi là goá phụ. Con số đó tăng lên 80% đối với phụ nữ trên 70. **Tổ Chức Các Phụ Nữ Dân Chủ Ấn – Độ** báo cáo rằng ở Ấn-độ nơi mà nhân diện của một phụ nữ được quyết định bởi tình trạng là một vật phụ thuộc của đàn ông, goá bụa có những hàm ý lớn lao hơn chỉ là mất một người chồng.

Thậm chí ở một số nước láng giềng khác tình trạng này cũng không khá hơn. Trong một thời gian dài, hầu như mọi gia đình đều xem con gái không quan trọng bằng con trai và đối xử với chúng theo quan niệm ấy. Con gái thường chỉ thấy thích hợp cho những công việc vặt vãnh trong gia đình. Cô ta sống qua một chuỗi những thực tiễn của xã hội mà vốn chỉ biết sinh đẻ, nuôi con và củng cố thêm cho sự phân biệt đối xử đối với cô ta. Cô ta trở thành một gánh nặng về kinh tế và là một của nợ về tinh thần. Tuy thế, cô lại được mọi người trong gia đình trông đợi là nuôi con khỏe mạnh, làm việc chăm chỉ, giáo dục con cái và là một người mẹ tốt. Nhiều đứa bé trai sau khi thấy những người chị hay em gái của chúng bị đối xử kém may mắn hơn chúng cũng nảy sinh ý nghĩ cho rằng chị em gái của chúng là hạ đẳng. Những niềm tin như thế được nhiều giới trong xã hội, kể cả bản thân người phụ nữ, ủng hộ.

Có lẽ vấn đề lớn nhất là thiếu sự ủng hộ và những hạn chế mà người thiếu nữ phải đương đầu nếu họ muốn làm một điều gì đó

có ý nghĩa hơn với cuộc sống của mình ngoài những vai trò truyền thống đã được phân công cho họ như giúp đỡ gia đình, giữ cháu (cho em gái), nấu nướng, quét dọn v.v... Trên thực tế, những bé gái đang được luyện tập lâu dài để trở thành những người vợ đảm đang khi chúng trưởng thành. Như một thiếu nữ 16 tuổi từ Rawalpindi đã vạch ra cho thấy: ‘Xã hội của chúng ta không đối xử tốt với người nữ. Người ta ở đây không màng đến việc dạy dỗ con gái của họ vì đối với họ con gái không phải là con. Theo họ con gái thuộc về những gia đình chồng tương lai và bất cứ sự đầu tư nào cho tương lai của chúng đều là vô ích. Con gái đi về nhà chồng ở tuổi còn rất trẻ, thường thì từ 13. Phần đời còn lại của họ được dành để chăm sóc bên chồng, sinh đẻ và nuôi dạy con cái để kéo dài và củng cố cho dòng dõi nhà chồng của họ.’ Chúng ta cần phải xoá bỏ loại suy nghĩ này và thực hiện một sự giáo dục cưỡng bách, miễn phí để cho nó không trở thành một vấn đề, cô nói. ‘Con gái cũng nên có những việc làm, và làm việc ở những nơi không ai chê trách và đáng ao ước đối với những thiếu nữ khác để cho các bậc cha mẹ không thể chống đối. Tôi luôn luôn hối tiếc rằng mình đã sanh làm người nữ. Có lúc, khi mà tôi không được phép làm một điều gì đó tôi sẽ đi vào buồng của mình, khóc và cầu xin Thượng đế cho tôi được làm con trai.’

Mặc dù ở đây chúng tôi chỉ đưa ra hai ví dụ từ Ấn-độ, song những câu chuyện tương tự như thế có rất nhiều ở Trung Hoa, Trung Đông, Châu Phi và thậm chí cả ở Châu Âu và Châu Mỹ. **Dự Án Vì Những Bé Gái** trong một số quốc gia đang thay đổi dần những điều này nhờ phát triển một nòng cốt các thiếu nữ trẻ hoạt động như những chất xúc tác trong việc tạo ra sự ý thức tại địa phương về những vấn đề liên quan đến các bé gái và sự phân biệt đối xử mà họ gặp. Vấn đề giáo dục hầu như bao giờ cũng nảy sinh. Nhiều thiếu nữ đã phải đấu tranh cho quyền được đi học của họ. Trong cuộc đấu tranh này một số nhận được sự hỗ trợ của các bà mẹ dốt nát của họ, những người tin rằng nếu trước

đây họ được học một chút nào đó cuộc sống ắt hẳn họ đã khá hơn.

Trong nhiều xã hội vị trí tự nhiên của phụ nữ là ở trong gia đình; một phụ nữ đã có chồng phải có trách nhiệm đầu tiên là trung thành với những bốn phận là vợ cũng như là mẹ của mình. Không có chuyện gọi là ‘nam nữ bình quyền’. Ngay cả trong một vài xã hội tiến bộ phụ nữ cũng bị hạ thấp phẩm giá. Chẳng hạn ở những nơi công cộng, người nữ không những được đòi hỏi phải ngồi xa nam giới, mà còn khuất khỏi tầm nhìn của họ nữa — đó là phía sau họ. Khi người nữ được xếp đặt ngồi ở phía sau của một căn phòng hay đại sảnh, điều đó chỉ ra một cách tế nhị rằng vai trò được mong đợi của họ là ở ‘phía sau’ chứ không ‘cùng với’ vai trò của người đàn ông. Một số người tin rằng phụ nữ có khuynh hướng (làm điều) ác. Bởi thế, tốt hơn hết bắt họ làm công việc nhà nhiều hơn để họ có thể quên được thái độ ác tự nhiên của họ đi.

Không Trách Người

Nếu như bạn biết cách phòng hộ tâm đúng đắn, những chuyện xảy ra bên ngoài không thể nào ảnh hưởng đến bạn. Khi một việc gì đó đi đến chỗ thất bại bạn không nên đổ thừa hoàn cảnh. Bạn không nên nghĩ rằng mình kém may mắn, rằng bạn là nạn nhân của một số phận bất hạnh, hay người nào đó đã trù ẻo bạn. Lí do bạn đưa ra có là gì cũng không thành vấn đề, bạn không được lẩn tránh trách nhiệm đối với những hành động của bạn. Hãy cố gắng giải quyết vấn đề của bạn không hờn trách, phiền muộn. Hãy cố gắng làm việc một cách vui vẻ dù dưới những hoàn cảnh cam go nhất.

Hãy can đảm để đương đầu với bất cứ thay đổi nào nếu sự thay đổi ấy là tự nhiên và cần thiết; và cũng có đủ can đảm như vậy để chấp nhận những gì bạn không thể tránh. Đủ trí tuệ để hiểu được tính bất bênh của những điều kiện thế gian vốn ảnh hưởng đến mọi người. Do đó, bạn phải phát triển lòng can đảm để đối diện với những bất toại nguyện và những vấn đề của cuộc sống mà không cảm thấy chán nản. Khó khăn là chung cho tất cả mọi

người trong cuộc đời này. Chúng ta phải đương đầu với chúng một cách can đảm. Nếu bạn biết cách để vượt qua những khó khăn mà không tạo thêm những vấn đề, thì quả thực bạn là người có trí.

Những người cố gắng để làm một việc gì đó phục vụ người khác cũng phải đương đầu với những vấn đề. Thậm chí họ còn gặp phải sự trách móc nhiều hơn những người hoàn toàn không phục vụ ai cả. Tuy nhiên bạn không nên để cho ngã lòng; thay vào đó phải có sự hiểu biết để nhận ra rằng tinh thần phục vụ vị tha cuối cùng sẽ đem lại hạnh phúc như phần thưởng của nó. Đổi lại tinh thần phục vụ của chúng ta cho tha nhân cũng cần phải có trí tuệ và sự hiểu biết.

Bertrand Russell, một triết gia người Anh có nói; *‘Lòng thương yêu không có trí tuệ và trí tuệ không có lòng thương yêu không thể tạo ra một cuộc sống tốt đẹp.’*

Tính Ưu Việt của Con Người

Giữa muôn loài chúng sinh con người nổi bật lên như một chúng sinh duy nhất. Trong khi những đặc điểm, chức năng, và cách cư xử của y được phân loại như của thế giới động vật, song là một con người y lại tách biệt khỏi các loài vật khác. Thật vậy, trong lối xếp loại theo sự tiến hoá, con người được coi như thuộc về thế giới động vật. Cũng chính xác khi nói rằng con người rất thường hay cư xử giống như thú vật.

Tuy nhiên, con người vẫn hơn con vật. Là một con người, nghĩa là y có thể có lòng tốt, nhân hậu, từ bi và trí thông minh. Chính ở nơi con người mà ý thức về sự tồn tại hay ý thức bản ngã mới hoạt động đến mức cao nhất, và chính con người, giữa muôn loài muôn vật, được phú cho khả năng phân biệt giữa đúng, sai; thiện, ác; và năng lực phán xét, chọn lựa cái đúng và cái thiện, loại bỏ cái sai cái ác. Khả năng chọn lựa cái đúng, cái thiện, và hành động theo sự chọn lựa đó chỉ được thấy nơi con người; và đó là ý thức về Pháp (Dhamma), vốn rất được ca ngợi trong các tôn giáo lớn của thế giới.

Chính trên căn bản của Pháp (Dhamma) này mà tôn giáo cũng như đời sống đạo đức được xây dựng, và ngay cả đời sống xã hội cũng sẽ trở nên cao quý hơn khi giá trị của Pháp được nhìn nhận và được áp dụng trong cuộc sống của từng cá nhân cũng như cộng đồng. Chính tôn giáo đã đoàn kết xã hội lại với nhau. Không có tôn giáo nào, không xã hội nào có thể tồn tại và hoạt động dù chỉ trong một ngày. Chính vì con người có ý thức về Pháp mà mọi tiến bộ là điều khả dĩ đối với anh ta, trên phương diện xã hội cũng như cá nhân. Và chính tính chất đặc biệt này nơi anh ta đã làm nên sự phân biệt giữa con người với mọi sinh vật khác.

‘Về những vấn đề như ăn, ngủ, và những nhu cầu thể xác khác, con người được xếp ngang với loài vật. Chính ý thức về Pháp — Dhamma, với tất cả những hàm ý của nó, mới làm cho con người khác với muôn vật. Chính Pháp làm cho con người thực sự là con người; không có Pháp, con người chỉ là một con vật hay tệ hơn cả một con vật.’

Bởi thế không nên để lãng phí cái đặc ân hiếm hoi được sinh làm người như vậy; kiếp người phải được tận dụng cho sự phục vụ tốt nhất, và thành tựu mục đích cao tốt nhất (sự giải thoát khổ) mà con người có thể (thành tựu được) với ý nghĩa của sự khẩn cấp. Nếu bạn quên đi mục đích thực sự của việc sinh làm người của bạn và chỉ chạy theo những lạc thú trần gian thì điều đó thật đáng tiếc lắm thay! Một triết gia Hindu (Ấn-giáo) đã nhận xét đầy ý nghĩa, ‘Còn gì ngu hơn một kẻ, sau khi đã có được thân người hiếm hoi, lại sao lãng việc hoàn thành sự giải thoát đích thực của kiếp sống này vậy?’ Con người phải làm sao để trở nên hoàn thiện và thể hiện được đức tính cao quý ở bên trong. Đó là mục đích của mọi nỗ lực tôn giáo, mục đích của mọi sự rèn luyện tinh thần.

Bản Chất Của Con Người

Những hoan lạc thể xác và hạnh phúc vật chất đều thoáng qua. Chúng đến rồi đi, đem lại cả niềm vui lẫn nỗi buồn. Khi vui đến con người trở nên phấn chấn, và khi buồn đến họ trở nên chán

nản. Mọi hy vọng và niềm vui trong đời này đều phù du như vậy. Chúng không đem đến sự bình yên và hạnh phúc bền vững cho con người. Tính bất bênh là đặc tính của thế gian này. Toàn bộ sự sáng tạo đều phải chịu sự thay đổi liên tục và không ngừng. Muôn vật trong thế gian đều phải chịu chung quy luật sanh, tăng trưởng, phát triển, suy tàn, biến hoại và chết. Không có gì trong sự sáng tạo có thể thoát khỏi chuỗi biến hoá này.

Để tìm ra cái thực, tức là thấy được bản chất thực của mình, và bất tử, con người được đòi hỏi phải xoay lưng lại với những đối tượng không thực của thế gian này. Chỉ khi người ta nhận ra sự vô ích của việc chạy đuổi theo thế gian và những đối tượng của nó, họ mới xoay lưng lại với chúng. Xoay lưng lại với thế gian để hướng về sự xuất ly, tự rút mình ra khỏi thế gian và chuyển hướng sự tìm kiếm của mình vào bên trong. Cuộc hành trình của họ chấm dứt khi họ đạt đến **‘Chân lý của mọi chân lý’** và **‘Giác ngộ của mọi giác ngộ’**.

Bước ngoặt này đánh dấu sự khởi đầu của nỗ lực tinh thần thực sự. Những gì khác hơn nỗ lực tìm kiếm vào bên trong này chỉ giống như một trò chơi của trẻ con nhân danh tôn giáo mà thôi. Những món đồ chơi được xem là cần thiết cho trẻ con, vì sự phát triển của nó trong một giai đoạn đặc biệt nào đó; nhưng khi giai đoạn đó qua rồi chúng không còn cần thiết nữa. Đời sống tôn giáo là một cuộc mạo hiểm. Nó đòi hỏi phải có một tinh thần năng nổ đầy nghị lực ở đây cơ hội cho sự hoài nghi có mặt, và đó là điều đúng và thích hợp cho một người để hoài nghi.

Một con người nhu nhược hay yếu đuối không thể bước đi trên đạo lộ tinh thần này. ‘Bản Ngã không thể được thực chứng bởi con người nhu nhược.’ Tôn giáo đưa ra sự thách thức lớn nhất cho con người. Nó thách thức anh ta từ bỏ hết thảy mọi dính mắc, chấp thủ.

Sẽ không lý do nào khác ngăn cản được một con người mong muốn giải thoát. Mọi tôn giáo đều cảnh báo trước những nguy hiểm và cạm bẫy mà họ phải gặp trong cuộc hành hương tâm linh của mình. Song tôn giáo cũng kê ra những phương pháp qua

đó họ có thể tránh được những cạm bẫy và vượt qua những khó khăn cũng như nguy hiểm trên đạo lộ. Có một số phương pháp thích ứng với trạng bị tinh thần và năng lực tâm linh của những người khao khát chân lý (căn tánh) sai khác.

Hôm nay bạn có thể là một tỷ phú, song ngày mai bạn có thể là một người bần cùng, khổ rách áo ôm. Hôm nay bạn rất khoẻ mạnh và xinh đẹp, nhưng ngày mai vẻ đẹp và tuổi trẻ ấy có thể biến mất. Tương tự, bạn có thể chấm dứt kiếp nghèo và bệnh hoạn của mình nhờ những thiện Nghiệp (kamma) của bạn. Lời khuyên này là một phép màu đích thực có thể chữa trị mọi tâm trạng chán nản của chúng ta. Nó là một viên thuốc thập toàn đại bổ cho những con tim yếu đuối. ‘Sức mạnh không xuất phát từ thể lực mà từ một ý chí bất khuất.’ (Mahatma Gandhi)

Con người tìm kiếm sự giàu sang để thoả mãn những thôi thúc của họ đối với dục lạc. Thực ra dục vọng đi tìm sự thoả mãn; sự giàu sang giúp họ đạt được sự thoả mãn ấy. Nếu không được kiểm soát bằng những giá trị luân lý và tinh thần, sự thôi thúc đối với các dục lạc này trong anh ta sẽ trở thành một sự thôi thúc bất tận; vì mỗi sự thoả mãn sẽ làm tăng thêm mười thôi thúc nữa đối với các dục lạc vậy.

‘Nếu bạn muốn một người nào đó lắng nghe bạn lâu dài hãy nói về chính anh ta và anh ta sẽ lắng nghe.’

Dục vọng đuổi theo sự thoả mãn và sự thoả mãn đuổi theo dục vọng, để lại con người bị hành hạ bởi khuynh hướng vô luân. Lý tưởng về một con người hoàn toàn, trọn vẹn và đầy đủ lùi xa vào trong hậu trường. Nhưng rồi anh ta sẽ đau khổ khi thấy rằng lòng anh vẫn khát khao các dục lạc; trong khi thân đã trở nên già yếu và không còn thích hợp như một dụng cụ của dục lạc nữa, mà lòng thì vẫn trẻ trung trong những thôi thúc của nó đối với dục lạc. Sự thực hiển nhiên này buộc anh ta phải suy tư; và, ôn lại đời mình với những chuỗi ngày lòng vòng đuổi theo dục lạc, anh mới thực sự bị ấn tượng với sự ngu ngốc ấy của nó và cố gắng để dứt mình ra khỏi con đường lầm lạc.

‘Nếu bạn muốn trở nên người tốt, trước tiên bạn phải hiểu rằng bạn có khả năng tiêm nhiễm thói xấu.’ Tiến bộ tâm linh chỉ khả dĩ ở đâu có tự do tư tưởng. Ngược lại, ở đâu sự tin tưởng mù quáng nơi quyền lực thịnh hành, ở đó sẽ không có tiến bộ tinh thần. Tự do tư tưởng dẫn đến sức mạnh và tiến bộ tinh thần, trong khi cố chấp giáo điều chỉ đưa đến sự bế tắc, đình trệ. Kinh nghiệm còn chỉ thêm cho thấy rằng tín ngưỡng giáo điều bao giờ cũng đi cùng với tính không khoan dung hay cố chấp tôn giáo. Phải nhớ rằng chỗ nào tín ngưỡng này xuất hiện tín ngưỡng khác cũng không xa mấy.

Sự phát triển tinh thần của con người quan trọng hơn đạt được những thoải mái về vật chất của anh ta. Lịch sử đã dạy cho chúng ta biết rằng chúng ta không thể mong đợi những thoải mái vật chất và hạnh phúc tinh thần cùng một lúc được. Cuộc sống của con người được quy định bởi những giá trị tinh thần và những nguyên tắc đạo đức, điều mà chỉ tôn giáo mới có thể cung ứng một cách hiệu quả.

Theo đạo Phật con người là quan trọng nhất trong muôn loài chúng sinh; con người có ý nghĩa hơn cả các hàng chư thiên. Tại sao vậy? Chính vì chư thiên chỉ đang thọ hưởng tạm thời những kết quả của việc làm tốt (quả nghiệp thiện) họ đã thực hiện trong quá khứ, còn con người chứa đựng trong tự thân họ những tiềm lực bổ sung thêm. Có thể nói con người là chủ nhân của số phận họ; trên trần địa của tâm mình con người có thể chiến thắng cả thế gian. Nhưng để làm được điều này anh ta phải hiểu bản chất của Nghiệp (Kamma), nguyên tắc cai quản cả thế gian bên trong lẫn bên ngoài của anh ta.

Trách Nhiệm Của Cha Mẹ

Cha mẹ phải có trách nhiệm đối với tình trạng sức khỏe và sự giáo dục của con cái mình. Nếu người con lớn lên trở thành một công dân khỏe mạnh, và hữu ích, đó là kết quả của những nỗ lực của cha mẹ. Nếu đứa con lớn lên trở thành một kẻ phạm pháp, thì chính cha mẹ phải gánh chịu trách nhiệm. Không trách người khác. Là các bậc cha mẹ, bốn phận của bạn là phải làm sao

hướng dẫn con cái mình vào con đường đúng đắn. Mặc dù có một vài trường hợp trẻ em phạm pháp không thể cảm hoá được, tuy nhiên là các bậc cha mẹ, bạn phải có trách nhiệm đối với hành vi cư xử của con cái bạn.

Một đứa trẻ ở độ tuổi dễ bị tác động nhất của nó, rất cần tình yêu thương, chăm sóc, trù mền và sự chú ý của cha mẹ. Không có tình yêu thương và hướng dẫn của cha mẹ, phương diện tình cảm của đứa trẻ kể như bị thiệt thòi và nó sẽ cảm thấy rất lúng túng khi sống trong thế gian này. Bộc lộ tình thương yêu của cha mẹ không có nghĩa là bạn sẽ chiều hết mọi đòi hỏi của con cái, dù là hợp lý hay không hợp lý. Thực sự quá nuông chiều không chừng sẽ làm hư đứa bé. Người mẹ khi ban bố tình yêu thương và chăm sóc của mình cũng cần phải nghiêm khắc và cương quyết song không khắc nghiệt khi giải quyết sự tức giận của con. Hãy thể hiện tình thương của bạn với một bàn tay kỷ luật – đứa con rồi sẽ hiểu. Không may thay, tình yêu thương của cha mẹ trong xã hội ngày nay của chúng ta lắm khi thiếu một cách đáng buồn. Việc đổ xô vào những tiến bộ vật chất, và khát vọng vươn lên để được bình đẳng về giới tính, đã dẫn đến tình trạng nhiều người mẹ tham gia với chồng trong cuộc làm ăn quyết liệt, quên cả trách nhiệm đối với con cái.

Các bà mẹ đã phấn đấu để duy trì tiếng tăm gia đình hay biểu trưng địa vị của họ bằng cách làm việc trong những văn phòng và cửa hiệu, thay vì ở nhà chăm sóc những nhu cầu của con cái. Những đứa con bị bỏ mặc cho quyến thuộc hay người giúp việc chăm sóc, hay những đứa con bị bỏ mặc ở nhà để tự xoay sở lấy, thường bị tước mất đi tình thương yêu và chăm sóc của người mẹ. Trong khi đó người mẹ, do cảm thấy có tội về sự thiếu quan tâm của mình, sẽ cố gắng chiều chuộng con bằng cách chấp nhận hết mọi đòi hỏi của chúng. Hành động như vậy chỉ làm hư hỏng con cái mà thôi.

Sắm cho con những món đồ chơi hiện đại tinh vi mà vốn có hại cho sự hình thành nhân cách của chúng như xe tăng, súng máy, súng lục, và đao kiếm được xem là không lành mạnh về phương

diện tâm lý. Vô hình trung đứa trẻ đã được dạy dung thứ sự huỷ diệt thay vì được dạy phải có lòng nhân từ, bác ái và giúp đỡ tha nhân. Một đứa trẻ như vậy sẽ phát triển những khuynh hướng tàn ác khi chúng lớn lên. Thực sự dù có cho con những thứ đồ chơi như vậy cũng không thay thế được tình thương yêu và trìu mến của cha mẹ.

Các bậc cha mẹ thường bị đặt trong một tình trạng tiến thoái lưỡng nan. Từ một ngày làm việc vất vả lao về nhà người cha người mẹ mệt mỏi còn có những công việc lặt vặt trong gia đình chờ đợi. Khi công việc trong ngày vừa làm xong, thì đã đến giờ cơm tối, theo sau là chương trình TV, và chút thời giờ còn lại, khó mà đủ để chăm sóc những đòi hỏi chính đáng của con cái về tình thương yêu và trìu mến của cha mẹ.

Với yêu cầu giải phóng phụ nữ, nhiều phụ nữ dường như nghĩ rằng giải pháp cho vấn đề là ganh đua với cánh đàn ông bên ngoài gia đình. Những phụ nữ đó phải suy xét một cách thận trọng trong việc có nên sinh con hay không. Một người mẹ đã đưa sự sống vào trong cuộc đời này rồi lại 'bỏ rơi' nó thì thật là vô trách nhiệm. Bạn phải có trách nhiệm đối với những gì bạn tạo ra. Một đứa trẻ có quyền được thoả mãn về phương diện vật chất, nhưng phương diện tinh thần và tâm lý vẫn quan trọng hơn. Cung cấp những thoả mái về vật chất là phụ so với cung cấp tình yêu thương và sự quan tâm chăm sóc của cha mẹ.

Chúng ta biết có nhiều người hoàn cảnh gia cảnh nghèo nhưng nuôi dạy con thật tốt với chứa chan tình thương yêu dù thu nhập không đầy đủ. Trái lại, nhiều người giàu có cung ứng mọi thoả mái vật chất cho con cái họ, nhưng do bị tước đoạt mất tình thương của cha mẹ, những đứa trẻ này lớn lên đã bị thiệt thòi về phương diện tâm lý và đạo đức.

Một số phụ nữ có thể cảm thấy rằng khuyên họ tập trung vào việc dạy dỗ con cái trong gia đình là một điều gì đó hạ thấp giá trị của họ và phản ánh nếp suy nghĩ của lớp người già và bảo thủ. Thực sự là trong quá khứ, phụ nữ đã bị đối xử rất tệ bạc, song điều này là do phía đàn ông thiếu kiến thức nhiều hơn là sự

yếu đuối vốn có nơi người nữ. Tiếng Sanskrit (Phạn Ngữ) để chỉ một người nội trợ là ‘Gruhini’ mà nghĩa đen của nó là ‘người lãnh đạo trong gia đình’. Chắc chắn điều này không hàm ý cho rằng người phụ nữ là người hạ liệt. Đúng hơn nó có nghĩa là một sự phân chia trách nhiệm cho người nam và người nữ.

Trong một vài quốc gia, nhiều người chồng giao hẳn phong bì lương của họ cho các bà vợ để họ điều hành những công việc trong gia đình. Việc làm này giúp người đàn ông rảnh rang để tập trung vào những gì họ có thể làm được tốt hơn. Do mỗi người tự biết rõ trách nhiệm của mình là gì, nên không có sự xung đột giữa vợ chồng. Bầu không khí trong gia đình bình yên và vui vẻ nơi đây con cái của họ có thể phát triển tốt đẹp.

Tất nhiên, người chồng phải bảo đảm chắc chắn rằng vợ mình đã được khéo chăm sóc, rằng cô đã được hỏi ý kiến về mọi quyết định trong gia đình, rằng cô có đủ tự do để phát huy cá tính của mình và có đủ thời gian để theo đuổi những sở thích riêng của mình. Theo nghĩa này chồng và vợ có trách nhiệm ngang nhau đối với hạnh phúc của gia đình. Họ không xảy ra tình trạng ganh đua lẫn nhau.

Khi đã là người mẹ bạn phải cân nhắc cẩn thận xem mình có nên tiếp tục như một người mẹ làm công việc bên ngoài với tất cả những chuyện nguy hiểm khó lường có thể xảy ra theo sau nó hay nên là một người nội trợ dành tất cả tình thương yêu và chăm sóc xứng đáng của mình cho việc nuôi dạy con cái. Điều kỳ lạ là, một số bà mẹ thời nay, đặc biệt những bà mẹ ở một vài quốc gia với những chế độ quân sự đang phải đương đầu với sự thiếu hụt nhân lực, phụ nữ đã được huấn luyện để cầm súng và các loại vũ khí chết người khác, trong khi lẽ ra họ phải được ôm ấp con cái và dạy dỗ chúng trở thành những công dân tốt và biết tôn trọng luật pháp.

Thái độ đối với con cái của những người mẹ chỉ biết lo làm những công việc bên ngoài ngày nay có khuynh hướng làm xói mòn lòng hiếu thảo của đạo làm con đã ăn sâu vào truyền thống mà con trẻ được mong đợi phải giữ gìn. Việc thay thế bú sữa mẹ

bằng bú bình còn là một nguyên nhân khác đáng quan tâm. Có thể nói, khi người mẹ cho con bú và ôm ấp đứa bé trong vòng tay mình, tình yêu thương trù mến giữa mẹ và con là vô cùng to lớn.

Một người mẹ nuôi con bằng bầu sữa của mình, qua bản năng làm mẹ, thường cảm nghiệm được một sự thoả mãn tuyệt vời, như thiên nhiên đã dành cho, khi biết rằng bà đang cho con một cái gì đó của chính mình, cái mà vốn không ai khác có thể cho được. Ảnh hưởng mà người mẹ tác động trên đứa con tất nhiên sẽ tăng trưởng và dễ nhận ra hơn rất nhiều. Dưới những hoàn cảnh như vậy, lòng hiếu thảo của đạo làm con, lực kết dính gia đình và sự vâng lời bao giờ cũng có mặt.

Những thói quen truyền thống này là vì sự tốt đẹp và hạnh phúc của con cái. Cha mẹ, nhất là người mẹ, phải có nhiệm vụ đem đến cho con cái tình yêu thương, chăm sóc và sự trù mến như những quyền lợi chính đáng của chúng. Con ngoan hay hư là trách nhiệm của người mẹ. Như vậy người mẹ cũng đã góp phần làm giảm bớt được tình trạng thiếu niên phạm pháp! Ở mức tư duy cao nhất, bạn có thể thấy mọi sự mọi vật đúng như chúng là, chứ không như ý bạn. Lúc đó bạn biết rằng bạn phải có trách nhiệm đối với mọi thứ.

Có bao nhiêu người trẻ nhận ra sự ân cần mà cha mẹ chúng biểu lộ? Thường thì người ta không nhận ra nó cho đến khi bản thân họ trở thành cha mẹ hay đến khi họ mất cha mất mẹ. Chúng ta nên tỏ lòng biết ơn của chúng ta qua những hiếu hạnh như biết chu toàn trách nhiệm, ý tứ, tri ân và vâng lời cha mẹ, đừng để tới khi cha mẹ mất rồi mới hối hận.

Con Người và Mật Ngọt Cuộc Đời

Đây là một câu truyện ngụ ngôn ngắn nhằm giúp chúng ta hiểu được thực chất của cuộc đời và những lạc thú của nó: Một người kia bị lạc lối khi đi qua một khu rừng rậm đầy những gai góc và sỏi đá. Thành linh anh gặp một con voi thật to chuẩn bị rượt đuổi anh ta. Anh cố hết sức chạy thoát thân. Trong lúc đang chạy thực mạng thì anh gặp một cái giếng cũ và nghĩ rằng cái giếng

này sẽ là nơi an toàn để giúp anh thoát khỏi nạn voi rượt. Rủi thay anh lại thấy ở dưới đáy giếng có một con rắn độc. Nhưng vì lẽ không còn cách nào khác để thoát khỏi con voi nên anh bèn nhảy xuống và cố gắng bám vào một sợi dây gai mọc bên thành giếng. Trong lúc còn đang treo tòng teng trên sợi dây leo như vậy thì anh lại nhìn thấy hai con chuột, một trắng và một đen. Trước nỗi khủng khiếp của anh hai con chuột này đang gặm mòn dần sợi dây mà anh đang bám. Tuy nhiên anh lại phát hiện một tổ ong kế bên thỉnh thoảng vài giọt mật nhỏ ra từ đáy. Trong tình trạng bấp bênh phải đương đầu với cái chết trên ba phương diện ấy, anh bắt đầu thêm khát vị ngon của những giọt mật. Rồi một người kia đi ngang qua và, thấy tình trạng đáng thương của người đàn ông tội nghiệp này, tình nguyện giúp một tay để cứu lấy mạng sống của anh ta. Nhưng con người tham lam và ngu ngốc ấy lại từ chối không chịu lắng nghe lời khuyên của người này vì cái vị ngọt rất hấp dẫn của mật ong mà hắn đang thưởng thức. Vị ngọt của mật ong đã làm hắn say mê đến độ hắn phớt lờ luôn cả tình trạng nguy hiểm hắn đang đương đầu.

Trong truyện ngụ ngôn này, con đường gai góc của khu rừng tương đương với vòng Luân-hồi (Samsāra). Con đường gai góc của vòng luân hồi là một con đường rất bấp bênh và rắc rối. Người ta không dễ gì sống hết đời mình qua khu rừng gồ ghề và gian khổ của Luân-hồi ấy. Con voi ở đây tượng trưng cho tử thần. Cái chết luôn luôn đi theo chúng ta và làm cho chúng ta lo lắng; tuổi già cũng tạo ra sự buồn rầu và bất ổn trong tâm chúng ta. Sợi dây leo là sự sinh của chúng ta. Cũng như sợi dây leo cứ tiếp tục tăng trưởng và quấn quanh những cây khác như thế nào, sự sinh của chúng ta cũng tiếp tục tích lũy, nắm giữ và chấp thủ vào rất nhiều thứ không cần thiết khác của thế gian này như vậy.

Hai con chuột trắng và đen tiêu biểu cho ngày và đêm. Ngay từ cái ngày đầu tiên chúng ta sinh vào trong cuộc đời này, mỗi ngày đêm trôi qua cứ tiếp tục cắt ngắn thọ mạng của chúng ta

lại. Những giọt mật là những đục lạc phù du của thế gian cám dỗ con người ở lại trong thế gian vô thường và bấp bênh này. Người có lòng nhân từ đi đến để giúp một tay và chỉ cho người này con đường đúng đắn để thoát khỏi tình trạng hiểm nguy của anh ta là Đức Phật.

Ai nghĩ rằng thà ở lại trong thế gian này để hưởng thụ cuộc sống vật chất tốt hơn là cố gắng để đạt đến giải thoát, chính xác mà nói giống như người đàn ông ngu ngốc trong câu chuyện đã từ chối lời đề nghị vượt thoát khỏi tình trạng nguy hiểm liên quan đến sinh mạng của anh ta chỉ để ném chút ít mật ong ngọt ngào ấy. Thiên nhiên đã giữ thăng bằng một cách bình thản; tính vô tư của nó không ai có thể làm đảo lộn.

Những quy luật thiên nhiên hay tự nhiên, quy luật vốn hoạt động không thể làm lẫn và ngăn lại được, cũng không vì những lời tán tụng, cầu nguyện hay tế lễ mà thay đổi ý kiến. Những quy luật ấy hoạt động cả ở lĩnh vực thể xác vật lý lẫn tinh thần không có sự can thiệp của một người làm luật nào. Một trong những quy luật tự nhiên có liên quan mật thiết đến phẩm chất của đời người là quy luật có quy mô vũ trụ của Nghiệp (Kamma). Quy luật này hoạt động ở lĩnh vực đạo đức. Những hành động thiện và bất thiện được thực hiện bằng ý nghĩ, lời nói và hành động đúng thời sẽ tạo ra những kết quả tốt và xấu tương xứng của chúng.

Nếu một người độc ác, thực hiện những hành động ác độc, và không sống thuận với những quy luật tự nhiên của vũ trụ, anh ta đã làm ô nhiễm toàn bộ bầu khí quyển với những hành động bất thiện của anh ta, tất nhiên những kết quả không thuận lợi sẽ xuất hiện khiến cho anh ta khó lòng sống được một cuộc sống hạnh phúc, mãn nguyện và bình yên. Anh ta đã tạo ra những đau khổ cho bản thân mình và cho những người khác với tâm ô nhiễm của anh ta vậy. Ngược lại, nếu anh ta sống thuận theo những quy luật tự nhiên của vũ trụ và sống một cuộc đời chánh trực, không làm lỗi, anh ta sẽ làm trong sạch bầu khí quyển với những phước đức của anh ta. Với những rung động tâm lý tích cực này, anh ta sẽ ảnh hưởng tốt đến những người chung quanh cũng như tạo ra

được một môi trường lý tưởng dẫn đến bình yên và hạnh phúc. ‘Những ai sống cuộc đời trái ngược với tự nhiên tất phải đương đầu với những hậu quả hoặc trên phương diện thể xác hoặc trên phương diện tinh thần’.

PHẦN V

Thái Độ Đúng Đắn

Mối Đe Doạ Của Việc Lạm Dụng Ma Tuý và Nghiện Rượu

Rượu đã từng được mô tả như một trong những nguyên nhân chính của sự suy thoái về đạo đức và sức khoẻ của con người. Hiện nay, một hình thức lạm dụng khác độc hại hơn, lạm dụng các loại ma tuý nguy hiểm và tai hại, đặc biệt là heroin, chất ma-tuý rất mạnh, đã tạo ra một vấn đề con người và xã hội nghiêm trọng hơn rất nhiều. Vấn đề này hiện nay đang là vấn đề toàn cầu. Những hậu quả lâu dài của việc lạm dụng ma tuý được xem là nghiêm trọng và chết người hơn cả những hậu quả của rượu. Những tội phạm liên quan đến tình dục, trộm cắp và lừa đảo những số tiền lớn đã xảy ra dưới ảnh hưởng độc hại của việc lạm dụng ma tuý.

Những tay trùm ma tuý, không cảm thấy thoải mái như những tay buôn tử thần của dân chúng vô tội, thậm chí chúng còn cố gắng khống chế các chính phủ nhu nhược qua những hoạt động tham nhũng, hối lộ, lật đổ và đánh bom. Về chính sách chung, các chính phủ phải bảo vệ công dân của mình chống lại việc lạm dụng ma-tuý. Tuy nhiên, các trùm ma-tuý trong những kế hoạch quỷ quyệt của chúng đã đe dọa ngay chính nền móng của nhân phẩm xã hội. Những người phát ngôn của lương tâm và gia đình họ thường xuyên gặp phải nguy cơ đe dọa chết chóc bởi vì họ dám vượt qua đường lối của những tay trùm ma tuý vô luật pháp.

Không có sự hợp tác quốc tế để dập tắt tội ác này, sức sống và tương lai của nhiều quốc gia thực sự sẽ rất u ám. Khắp nơi trên thế giới, không biết bao nhiêu triệu đô-la kiếm được một cách

khó khăn đã được người ta sử dụng để cai nghiện nhưng sự say mê điên rồ (chất ma-tuý) vẫn cứ tiếp tục tồn tại!

Bổn phận của chúng ta là làm sao giúp, bằng bất cứ cách nào chúng ta có thể, để loại trừ thói quen đáng sợ này, và ngăn chặn không để cho con em chúng ta trở thành những nạn nhân của nó. Cuộc sống của một người nghiện ma tuý hay một người nghiện rượu là cuộc sống của sự hành hạ chẳng khác gì địa ngục trần gian, dẫn họ đến nắm mồ sớm hơn. Một điều đáng buồn phải đề cập ở đây là một vài quốc gia chẳng những đã không ngăn chặn mà còn dung dưỡng cho những vùng sản xuất thuốc phiện với khối lượng thuốc phiện lớn phân phối đi khắp mọi nơi trên thế giới.

Say

“Say,
xua tan lý trí,
Dìm chết ký ức,
Làm hư não bộ,
Suy giảm sức khoẻ,
Kích động máu nóng,
Gây ra những vết thương không thể chữa được,
Cả trong lẫn ngoài.
Say
Là mục già xấu xí đối với thân,
Là ác quỷ đối với tâm,
Là kẻ trộm ví tiền,
Là lời nguyên của kẻ ăn xin,
Là nỗi bất hạnh của vợ,
Là nỗi buồn của con,
Là bức tranh sức vật,
Và uống mừng người khác,
Là tự mình giết mình,
Và trộm sức khoẻ của hân.”

Là những con người, chúng ta phải có sự tự chủ để phân biệt giữa cái gì là tốt và cái gì là xấu, cái gì là thiện và cái gì là ác.

Tránh xa việc lạm dụng ma-tuý và ghiền rượu, đồng thời giúp những người khác tránh xa như thế. Đó được xem là sự phục vụ lớn nhất cho nhân loại.

Thất bại chỉ là những trụ cột chống đỡ cho sự thành công. Vì nhờ những thất bại mà chúng ta học được cách để thành tựu sự thành công vậy. Ai không từng thất bại sẽ chẳng bao giờ có chiến thắng. Trừ phi chúng ta trải nghiệm thất bại và những đắng cay của nó, bằng không chúng ta sẽ chẳng bao giờ thưởng thức được vị ngọt của chiến thắng; cùng lắm nó chỉ trở thành một sự thay đổi bất ngờ của hoàn cảnh với ít hay không có hứng thú mà thôi. Thực ra thất bại không chỉ giúp chúng ta thành công, mà chúng còn làm cho chúng ta biết tỉnh táo, năng nổ với nghị lực, nhiệt tâm và phong phú thêm trong kinh nghiệm.

‘Nhiều người bước vào quầy rượu để tìm một điều bất ngờ và khi bước ra thì mù.’

Không So Sánh Với Người Khác

Bạn có thể loại trừ được những lo lắng và phiền muộn không cần thiết của bạn đơn giản bằng cách không so sánh mình với người khác. Bao lâu bạn còn xem những người khác như ‘bằng bạn’, ‘hơn bạn’, hoặc ‘thua bạn’, chừng đó bạn sẽ có cảm giác không chịu đựng được hoặc lo lắng không yên. Nếu bạn không chấp nhận một thái độ như vậy, sẽ không có gì để bạn phải lo lắng nữa. Nếu bạn nghĩ bạn cao hơn người khác, bạn có thể trở nên kiêu căng tự phụ. Nếu bạn nghĩ bạn chẳng thua kém ai cả, những người khác có thể hạ bệ bạn. Nếu bạn nghĩ bạn thấp hơn, bạn có thể đánh mất lòng tự tin của bạn.

Đối với hầu hết mọi người, khắc phục được tính kiêu căng tự phụ của mình xem ra rất khó. Song biết làm thế nào để khắc phục tính tự kiêu ấy là điều đáng làm. Nếu như bạn có thể hy sinh tính tự kiêu của mình, bạn sẽ tìm được sự bình yên nội tâm. Bạn có thể tự hoà mình được với những người khác để kinh nghiệm sự bình yên và hạnh phúc. Suy cho cùng, giữa thái độ kiêu căng tự phụ và sự bình yên tâm hồn, cái nào quan trọng hơn? Hãy cố gắng nhận ra rằng bằng, thấp và hơn tất cả chỉ là

những trạng thái tương đối và luôn luôn thay đổi: bây giờ bạn có thể là kẻ nghèo hèn nhưng vào một điểm thời gian nào khác bạn cũng có thể là người giàu sang. Hôm nay bạn có thể là người ngu dốt, tuy nhiên sau đó bạn có thể trở thành bậc trí. Hôm nay bạn có thể bệnh hoạn và bất hạnh nhưng lúc khác bạn có thể sẽ khoẻ mạnh trở lại. Mặc dù vậy, có nhiều nhân phẩm được xem như di sản của nhân loại không ai có thể đụng tới được, đó là những quyền con người, phẩm giá con người, địa vị con người v.v... Những người khác không có quyền tước đoạt những di sản ấy của bạn.

‘Nếu bạn tốt với bản thân bạn, bạn sẽ tốt với những người khác. Nếu bạn tốt với những người khác, bạn cũng sẽ tốt với bản thân bạn.’

Đối Xử Với Những Người Hay Sinh Sự Như Thế Nào

Bạn phải nhận ra rằng có thể bạn đã từng tạo một nghiệp chướng nào đó, vì những phiền não và vấn đề giờ đây đang xảy đến cho bạn. Và điều cũng quan trọng là bạn phải biết mình cần phải làm gì để vượt qua những vấn đề đang xảy đến do những căn nguyên khác nhau đó. Nếu như sự hiểu biết của bạn đủ thâm sâu để vượt qua trách nhiệm của bạn vì đã gây ra vấn đề hiện tại, chắc chắn bạn sẽ có được ý tưởng tốt nhất về cách làm thế nào để loại trừ chúng.

Như vậy là bạn đã biết cách làm thế nào để xử sự với những kẻ hay sinh sự và những kẻ chống đối bạn. Thực ra những kẻ chống bạn cũng có một trái tim con người. Do đó hoà giải với họ không phải chuyện khó; hãy cố gắng phát triển tình thân hữu thay vì cách ly họ.

Nếu như bạn đủ mạnh để nhìn được thái độ sai trái của họ, thì không có lí do gì để tránh giao thiệp với họ. Chính nhờ sự kết giao của bạn với những người như vậy, bạn có thể gây ảnh hưởng khiến cho họ được cải thiện tốt hơn. Hãy nhớ rằng chính sự hiểu biết hay trí tuệ của bạn bảo vệ bạn khỏi những kẻ thù và cho phép bạn hướng dẫn họ để trở thành con người tốt.

Nếu một người làm điều sai trái với bạn do sự ngu dốt hay do sự hiểu lầm của họ, đó là thời điểm thuận tiện nhất cho bạn để bộc lộ trí tuệ, sự giáo dục và sự hiểu biết về tôn giáo của bạn.

Tất cả sự giáo dục và kiến thức tôn giáo của bạn có ích gì nếu như bạn không biết cách làm thế nào để cư xử cho đàng hoàng như một con người hào hiệp đặc biệt là vào lúc bị thử thách? Khi người khác làm điều sai trái với bạn, bạn phải xem hành động của họ như một cơ hội để bạn phát triển đức tính nhẫn nại và cảm thông của bạn.

Nhẫn nại là một trong những phẩm chất tuyệt vời mà mọi người cần phải tu tập. Bạn càng thực hành được đức tính nhẫn nại này nhiều bao nhiêu, bạn sẽ giữ được phẩm giá của bạn nhiều bấy nhiêu. Bạn phải biết cách làm thế nào để tận dụng kiến thức và những nguyên tắc xử thế của bạn để đối xử với những người được xem là thù nghịch với bạn.

Sớm muộn gì họ cũng sẽ nhận ra sự điên rồ của mình và thay đổi thái độ thù nghịch của họ. Đôi khi, cũng có những người cố gắng lợi dụng lòng khoan dung và sự nhẫn nại của bạn xem đó như những dấu hiệu của sự nhu nhược. Đó là lúc để bạn hành động một cách trí tuệ không để trở thành nạn nhân của những con người quỷ quyệt như vậy. Phải nhớ rằng lòng nhân từ, trung thực và nhẫn nại là mảnh đất màu mỡ cho những kẻ xảo trá, quỷ quyệt lợi dụng để trục lợi cho họ.

Tiến Bộ Và Sự Ô Nhiễm

Trong khi kiến thức khoa học đã làm cho con người nghỉ ngơi xa lánh di sản văn hoá của họ, thì kỹ thuật (hiện đại) đã cướp đi của họ khả năng sáng tạo. Máy móc với khả năng sản xuất quy mô lớn của nó đã giảm bớt con người lại chỉ còn lại một cái bấm nút và hàng triệu công nhân phải lâm vào tình trạng thất nghiệp. Khả năng sáng tạo và sức mạnh cơ bắp của họ kể như bỏ phế không sử dụng, bị phá ngang và thất bại. Kết quả là những nghệ thuật dân gian bản địa và những nghề thủ công của các quốc gia, vốn thực sự là những dấu ấn của cảm xúc đã được thăng hoa, hầu như chết lịm. Con người, trong sự ngưỡng mộ của nó đối

với tính sáng tạo và trong nỗ lực yếu ớt của nó đối với sự tự-thể hiện giờ đây đành trở thành một kẻ sưu tầm đồ cổ.

Sau khi đã phác họa sơ qua những nguyên nhân chính chịu trách nhiệm cho những khuynh hướng xã hội hiện đại, có lẽ sẽ hữu ích để điếm qua những tác động của chúng. Căn bệnh HIV & AID đã lan tràn khắp mọi nơi; theo báo cáo cho biết đã có một sự gia tăng của căn bệnh này đến 300% trong vòng một thập niên ở nước Mỹ. Trong khi đó lĩnh vực luôn luôn mở rộng của bệnh học tâm thần chỉ ra cho thấy sức khoẻ tinh thần của con người đang trở nên suy thoái một cách nhanh chóng. Bệnh ghiền rượu và ghiền ma tuý cũng là những vấn đề sức khoẻ chính yếu.

Tỷ lệ tội phạm luôn luôn leo thang. Những ràng buộc của hôn nhân đã trở nên bấp bênh một cách đáng buồn và tỷ lệ li dị cao tới mức báo động. Gia đình, theo một số các nhà xã hội học, như một thể chế có thể phát triển và tồn tại độc lập đã bị đe dọa và thậm chí được dự đoán là sẽ tuyệt chủng trong một tương lai không quá xa lắm. Sự phá vỡ đời sống gia đình đã ảnh hưởng đến đời sống con cái một cách bi đát nhất.

Một báo cáo của Anh về tình hình Kinh Tế Sức Khoẻ cho chúng ta biết rằng trẻ em hiện nay là những nạn nhân của sự giết người phổ biến nhất ở nước Anh. Chúng bị đánh đập cho tới chết vào những lúc căng thẳng của gia đình. Tình trạng ghiền ngập ma tuý và phạm pháp ở lứa tuổi thiếu niên đã trở thành những vấn đề báo động của ngày nay. Những hiện tượng xã hội này liên quan trực tiếp đến thái độ của con người về các dục lạc. Có lẽ nếu con người muốn cứu vãn nguy cơ tự huỷ diệt sắp xảy ra do sự trác táng, thì sự suy xét lại và giáo dục lại một cách nghiêm túc dường như là điều khẩn cấp nhất hiện nay.

Những ràng buộc trong đời sống vợ chồng của con người thời nay rất bấp bênh và dễ tan vỡ bởi vì lực kết dính tình cảm đã bị chìm đắm trong sự trác táng. Người ta đã quá đặt nặng vào thú vui nhục dục trong khi những điều chỉnh nhân cách và liên hệ tình cảm vốn đòi hỏi phải có sự hy sinh và lòng vị tha, đã bị người ta phớt lờ hay xao lãng. Mặc dù vấn đề sinh lý là một đòi

hỏi cơ bản và quan trọng trong hôn nhân, song nó vẫn không phải là phương diện quan trọng nhất của đời sống gia đình. Đắm chìm trong quan hệ tình dục để thoả mãn lòng dục của nó chẳng bao giờ đem lại sự thoả mãn, vì suy cho cùng sự thoả mãn từ đâu đến? Tình trạng không thể thoả mãn được của nhục dục này đã được minh hoạ một cách khinh thị trong văn học Phật giáo qua ví dụ truyền thống về một con chó liếm khúc xương để thoả mãn cơn đói. Tuy nhiên tình dục như một bậc lộ của tình yêu trong quan hệ vợ chồng lại là một trải nghiệm tình cảm có sự thoả mãn.

Nếu tình dục là sự quan tâm duy nhất, con người không cần phải phát triển một thể chế giống như gia đình để làm gì. Thú vật cũng thoả mãn bản năng tình dục của chúng, song không gì có thể so sánh được với gia đình con người. Nhiệm vụ quan trọng của đời sống gia đình dường như là để dạy cho con người một bài học đạo đức lớn nhằm khắc phục bản chất vị kỷ của họ.

Cha mẹ nào cũng khởi sự cuộc sống trong bào thai người mẹ của họ như những ký sinh vật ích kỷ nhất. Rồi họ trải qua những giai đoạn phát triển cảm xúc của tình yêu vị kỷ, tình yêu vợ chồng và tình yêu cha mẹ. Khi đã là một con người trưởng thành và là một người cha hay người mẹ họ hoàn toàn quên mất bản thân mình trong sự phục vụ con cái. Sự hy sinh của họ là thế, và thậm chí họ còn từ bỏ hết những sở hữu cá nhân của họ, những sở hữu mà họ có được từ sự lao nhọc của cả một đời người. Cuối cùng họ thực hiện một sự hy sinh cao hơn, đó là hy sinh tình cảm của họ khi dựng vợ gả chồng cho con cái. Đến lúc tuổi già họ xem con cái họ với lòng bình thản và mãn nguyện. Tất nhiên sự trưởng thành của tình cảm và hoàn thành trách nhiệm này là hoàn toàn bất khả nếu thoả mãn nhục dục được xem là mục đích của đời sống hôn nhân.

Tự Tử

Tự tử là hành động cố ý và tự ý giết mình. Tự tử có thể chia ra hai loại; theo quy ước và tự riêng. Loại đầu xảy ra như kết quả của truyền thống và sức ép của dư luận quần chúng. Một ví dụ

trong trường hợp này là **hara-kiri**, mổ bụng tự sát, một kiểu tự sát theo nghi thức dùng guom tự mổ bụng thường do một người Nhật có địa vị thực hiện khi anh ta phải đương đầu với một sự ô nhục nào đó.

Loại tự tử vì lí do tư riêng khá điển hình thời nay. Lý thuyết thường chấp nhận rằng tự tử là kết quả của việc không điều chỉnh được những căng thẳng thần kinh và sức ép trong cuộc sống của một người. Tự tử là một cách để giải quyết các loại vấn đề tư riêng khác nhau — cô đơn, bỏ rơi, thù hận, mong muốn trả thù, sợ hãi, đau đớn (thể xác), những cảm giác tội lỗi v.v... Người nam tự tử nhiều hơn người nữ, và điều này áp dụng cho mọi độ tuổi. Tuy nhiên, người nữ thường thực hiện những cố gắng không thành công nhiều hơn người nam, hoặc vì thiếu sự khéo léo trong nghệ thuật sát nhân hay vì những khác biệt về tình cảm.

Hầu hết những người tự tử đều ở trong tình trạng chán nản. Mức độ cao nhất xảy ra nơi những người mà sự chán nản của họ được kèm theo bởi một cảm giác tuyệt vọng và mất sự hứng thú hay niềm vui trong những hoạt động. Ngoài ra, người già, đơn chiếc, li dị hay goá bụa, và đặc biệt những người nghiện rượu hay ma-tuý, có nguy cơ cao hơn. Những người bơ vơ không nơi nương tựa cũng là những người dễ liều tự tử hơn những người khác.

Tự tử ở lứa tuổi thiếu niên, đặc biệt là một vấn đề đáng sợ. Tỷ lệ tự tử ở những đứa bé trai tuổi vị thành niên đã tăng gấp đôi. Tuy nhiên, vì những lí do khác nhau, một sự gia tăng tương tự đã không xảy ra ở những bé gái.

Một số chuyên gia cảm thấy rằng sự tăng lên trong tỉ lệ tự tử ở lứa tuổi thiếu niên là do tính phức tạp và căng thẳng của cuộc sống hiện đại. Họ cũng nói thêm là một số các vở kịch truyền hình và những câu chuyện trên báo chí về tự tử đã tạo ra một sự tăng lên theo mùa con số những thanh thiếu niên tự tử. Thất nghiệp và sức ép để hoàn tất (một chuyện gì đó) cũng là những yếu tố.

Chúng ta Có Thể Làm Được Gì Để Ngăn Sự Tự Tử Của Một Người Nào Đó Không?

Khi một người có ý định tự tử thường có một vài dấu hiệu báo trước để chúng ta theo dõi. Những dấu hiệu đó bao gồm việc tự cô lập mình không muốn giao tiếp với bạn bè và rút khỏi những hoạt động bình thường; xao lãng hình thức bề ngoài; thay đổi hoàn toàn những thói quen ăn uống, ngủ nghỉ; và lạm dụng thuốc (ma túy) và rượu. Một số thanh thiếu niên thậm chí còn cho thấy ý định của mình rõ ràng hơn. Họ có thể cho đi hay bỏ hết những vật mà họ thường ham thích hoặc nói: ‘Tôi sẽ không còn vấn đề gì nữa’. Hành động tự tử thực sự thường tiếp theo sau một sự mất mát về tình cảm nào đó như đổ vỡ quan hệ với bạn gái (bạn trai) hay một sự li dị trong gia đình.

Vì vậy, nếu như bạn phát hiện ra bất kỳ một trong những thay đổi trong cách cư xử này – và chúng phải được xem xét một cách nghiêm túc – bạn nên lập tức thảo luận về tình trạng bất hạnh của đứa trẻ với chính nó. Chẳng hạn, hỏi những câu hỏi trực tiếp và đặc biệt về những gì nó đang dự định làm. Làm sáng tỏ mọi việc trong tinh thần cởi mở có thể giảm bớt nỗi lo lắng của đứa trẻ, và nó sẽ cảm giác được sự hỗ trợ của bạn. Chỉ khi đó bạn mới có thể tấn công vào chính vấn đề và tìm sự giúp đỡ chuyên nghiệp nếu cần.

Sự buông lỏng kỷ cương của xã hội hiện đại, hàm ý một sự dung thứ cho những cách cư xử sai lệch có thể trách nhiệm một phần cho sự gia tăng những hành vi tự tử, đặc biệt uống thuốc độc. Thái độ của xã hội đối với hành vi tự tử cần phải bớt khắt khe và trừng phạt hơn. Giờ đây người ta đã có một sự sẵn sàng để thông hiểu lớn hơn thay vì kết án, tuy nhiên khuynh hướng che dấu những hành vi tự tử vẫn còn tồn tại. Một hành vi tự tử đưa đến cái chết có khuynh hướng gây ra những phản ứng đau buồn và cảm giác tội lỗi nơi những người nghĩ rằng lẽ ra họ đã có thể ngăn được (việc tự tử ấy) bằng sự chăm sóc và yêu thương nhiều hơn những gì họ đã làm. Lòng khao khát không được thỏa mãn hay không đạt được những gì người ta mong muốn có thể gây ra

tình trạng tự tử. Không tôn giáo nào đã từng tha thứ cho hành động thảm khốc này.

Điện thoại ngày nay đã được sử dụng phổ biến như một phương tiện truyền thông giữa những người cô đơn, tuyệt vọng đang dự tính tự tử, và đang tìm kiếm sự giúp đỡ cũng như lời khuyên nơi những thành viên của một hội đoàn chăm sóc nào đó. Như trường hợp của hội ‘**Những Người Nghiện Rượu Giấu Tên**’ và những tổ chức tương tự khác, ở đây những người tình nguyện đóng vai trò như những người cố vấn suốt cả ngày lẫn đêm và sự phục vụ của họ luôn túc trực sẵn sàng cho những trường hợp sẽ tự tử vào bất cứ lúc nào. Có những bằng chứng cho thấy loại phục vụ này đã giúp ngăn ngừa được nhiều hành vi tự tử ở một mức độ rất lớn.

Sự Hiểu Biết Lẫn Nhau

Hãy nhớ rằng dù điều gì xảy ra, bạn sẽ không cảm thấy đau khổ hay bị tổn thương nếu như bạn biết cách làm thế nào để duy trì một trạng thái tâm thẳng bằng. Thực sự ra bạn chỉ bị đau khổ bởi thái độ tâm lý bạn chấp nhận đối với chính bản thân bạn và đối với những người khác mà thôi. Nếu bạn biểu lộ một thái độ thân ái với người khác, bạn sẽ nhận lại được một thái độ thân ái như vậy. Nếu bạn tỏ ra căm ghét, chắc chắn bạn sẽ nhận lại sự căm ghét.

Một người hung dữ thường thở ra chất độc, và anh ta tự làm hại mình hơn là làm hại người khác. Một người giận dữ la hét vào những người khác sẽ không thể thấy mọi sự việc đúng theo viễn cảnh thích hợp của chúng, hay nói khác hơn cái thấy của anh ta như thể đã bị khói bay vào làm mờ mắt vậy. Người có trí không dễ bị nóng giận chắc chắn sẽ không bị đau khổ. Hãy luôn luôn nhớ rằng không người nào có thể hại được bạn trừ phi bạn lót đường cho người khác làm như vậy. Nếu bạn sống theo Pháp (Dhamma— lối sống chánh trực), Pháp ấy sẽ bảo vệ bạn. Đức Phật nói:— ‘Ai hại người vô hại, người trong sạch không làm lỗi, điều ác ấy sẽ dội lại trên chính kẻ ngu như bụi tung ngược gió.’ Dhammapada.

Nếu như bạn khơi lên ngọn lửa sân hận của người khác bạn phải chịu trách nhiệm cho sự phản ứng mà nó tạo ra. Do bộc lộ thái độ thù hận, bạn sẽ chỉ hoàn thành những ước muốn của kẻ thù của bạn mà thôi. Đoàn kết và hoà hợp là phương diện quan trọng nhất trong cuộc sống của chúng ta. ‘Nếu những lưới nhện liên kết lại, chúng có thể trói được con sư tử’.

Trách Nhiệm Của Bạn

Bạn phải học cách làm thế nào để bảo vệ sự bình yên và an tĩnh nội tại mà bạn đã tạo ra được trong tâm bạn. Để giữ gìn sự bình yên nội tại, bạn phải biết khi nào thì nên giảm bớt mặc cảm tự tôn của bạn lại; bạn cũng phải biết khi nào thì nên quên niềm kiêu hãnh của mình đi, khi nào thì đè cái tôi của mình xuống, khi nào thì vứt bỏ sự cứng rắn của mình đi và khi nào nên thực hành pháp kham nhẫn...Bạn không nên để cho người khác cướp mất sự bình yên tâm hồn của bạn. Nếu như bạn biết cách làm thế nào để hành động sáng suốt chắc chắn bạn sẽ giữ được sự bình yên nội tại của bạn.

Trí tuệ đến qua sự hiểu biết. ‘Con người là con vật thẳng tiến.’ Các nhà khoa học nói để đứng được ở vị trí làm người như chúng ta hiện nay, chúng ta đã phải mất hàng triệu năm (tiến hoá). Do đó hãy sử dụng hết nỗ lực của bạn với niềm tin vững chắc để giữ đúng những nguyên tắc mà bạn đã đề ra một cách kiên quyết và từ tốn. Đồng thời biết khiêm cung để giữ sự bình yên và khoan dung để tránh những va chạm và đụng độ. Thực ra khi làm như vậy bạn sẽ chẳng mất mát gì, mà cuối cùng còn được tất cả.

Nếu chúng ta muốn đem bình yên đến cho thế gian, chúng ta phải bắt đầu từ nơi chính mình bằng cách thay đổi thái độ sai lầm và ích kỷ của chúng ta. Hãy nhớ rằng sự bình yên của thế gian xuất phát từ sự bình yên nội tại. Chúng ta phải học cách làm thế nào để tránh những sự chỉ trích không chính đáng và làm thế nào để sử dụng sáng suốt sự phê bình có tính cách xây dựng. Chúng ta phải luôn luôn nhìn vào sự chỉ trích một cách khách quan. Tuy nhiên, nếu sự chỉ trích nhắm vào chúng ta là

không chính đáng, thiếu cơ sở, được đưa ra với ý đồ xấu, chúng ta không nên để mất giá trị của mình bằng một thái độ hèn nhát. Nếu chúng ta biết rằng không có làm lỗi cố ý nào nơi chúng ta, rằng thái độ của chúng ta là đúng và được người có trí tán thưởng, chúng ta không cần phải lo ngại gì về những lời chỉ trích vô căn cứ. Hiểu biết về cả hai — sự chỉ trích có tính cách xây dựng và sự chỉ trích có tính cách phá hoại — rất quan trọng đối với chúng ta nhằm điều chỉnh lối sống của bản thân để có thể sống được ở bất kỳ xã hội nào. Chúng ta thường hay có khuynh hướng đổ lỗi cho người khác về những thiếu sót và rủi ro của mình. Bạn có bao giờ nghĩ rằng bản thân bạn cũng phải trách nhiệm cho những vấn đề của bạn không?

Khổ đau của bạn không liên can gì đến một lời nguyên rửa dòng tộc hay tội tổ tông của tổ tiên. Nó cũng không phải là công việc của một vị thượng đế hay quỷ sứ. Khổ đau của bạn là do chính bạn làm. Do đó bạn là cai ngục của bạn và cũng là người cứu độ của bạn. Bạn tạo ra địa ngục cho bạn và cũng tạo ra thiên đường cho bạn. Bạn có tiềm năng để trở thành một kẻ tội lỗi hoặc thành một bậc thánh. Không người nào khác có thể làm cho bạn thành một tội đồ hay thành một bậc thánh được.

Bạn phải học cách gánh vác những trách nhiệm của đời bạn. Bạn phải học cách nhìn nhận những khuyết điểm của bạn mà không đổ thừa hay trách cứ người khác. Hãy nhớ lời người xưa nói: — ‘Người thiếu học luôn luôn trách người; người học thức nửa mùa tự trách mình và người trí không trách ai cả.’

Khi có một vấn đề gì phát sinh, là người hiểu biết chúng ta nên cố gắng tự khám phá xem lỗi nằm ở chỗ nào chứ không trách ai cả. Nếu mỗi người tự cố gắng sửa mình, chắc hẳn sẽ không có những phiền muộn hay xung đột trên đời này. Tiếc thay người ta lại không cố gắng cải thiện sự hiểu biết của mình bằng hành động vô tư mà thích tìm người đưa đầu chịu tội thay cho mình hơn. Họ tìm nguyên nhân sinh ra những phiền muộn của họ ở đâu bên ngoài bởi vì họ rất miễn cưỡng thú nhận những khuyết điểm của họ.

Tâm con người được trang bị với quá nhiều sự tự dối mình đến độ họ sẽ cố gắng tìm một lời bào chữa nào đó nhằm biện minh cho hành động của họ chỉ để tạo ra một ảo tưởng rằng mình vô lỗi. Đức Phật nói; — ‘Dễ thay thấy lỗi người; lỗi mình mới thực là khó thấy.’ Dhammapada

Che dấu những khuyết điểm của mình bằng việc chối bỏ những lầm lỗi, nhiều người chọn thái độ hung hăng với người khác nghĩ rằng nhờ làm như vậy họ có thể tránh được tình trạng đáng xấu hổ hay tránh được những lời than phiền chống lại họ. Họ không nhận ra rằng một thái độ như vậy sẽ chỉ tạo ra thêm nhiều vấn đề cho bản thân họ ngoài việc làm phát sinh một bầu không khí bệnh hoạn ở chung quanh.

Khi sai bạn phải thú nhận là mình sai, đừng có làm theo thói xấu của người thiếu học luôn luôn trách người khác. Đức Phật nói thêm: —

‘Người ngu không thừa nhận mình là người ngu, là người ngu đích thực. Và người ngu biết nhận mình là ngu ít ra cũng là người trí tới mức đó.’ Dhammapada.

Bạn phải có trách nhiệm đối với những khổ đau đến với bạn. Nếu như bạn để cho, dù chỉ một sự kiện nhỏ khuấy động tâm bạn, thì tự thân thái độ ấy sẽ làm tăng thêm khổ đau của bạn. Bạn nên hiểu rằng không phải là có gì sai với thế gian, mà chỉ có cái gì đó sai nơi cách sống của bạn khi bạn đau khổ mà thôi.

Không Hy Vọng Sẽ Không Bao Giờ Thất Vọng

Bạn có thể tránh những nỗi thất vọng ê chề bằng cách không nuôi bất kỳ hy vọng nào, nhất là những hy vọng liên quan đến danh dự của bạn. Nếu như bạn không nuôi hy vọng, thì không gì có thể làm cho bạn thất vọng và cũng không có gì để bạn mất. Hãy làm một việc gì đó vì lợi ích của tha nhân để vui nhẹ khổ đau. Nếu như bạn có thể làm điều này mà không trông đợi bất kỳ một loại tưởng thưởng nào, không có cơ gì để bạn thất vọng. Bạn có thể là một người mãn nguyện! Hạnh phúc xuất hiện trong tâm bạn vì điều thiện bạn làm tự nó đã là một phần thưởng lớn vậy.

Hạnh phúc ấy tạo ra sự mãn nguyện hết sức to lớn trong cuộc sống của bạn. Do mong đợi phần thưởng, chẳng những bạn đã bỏ lỡ hạnh phúc của bạn, mà thậm chí rất thường khi bạn còn phải nếm mùi thất vọng đắng cay nữa. Và không muốn gì cả là vũ khí tốt nhất bạn có thể có để tự bảo vệ mình khỏi những người mong muốn hại bạn. Có một câu nói, ‘Hãy thận trọng đối với người không muốn gì cả’.

Có thể, bạn là một người có bản tính tốt, vì thế bạn không làm hại người khác. Nhưng tuy thế bạn vẫn bị khiển trách bất chấp những điều tốt đã làm. Và bạn có thể hỏi, ‘Nếu tốt sanh tốt và xấu sanh xấu, nếu nhân nào quả nấy, tại sao tôi lại phải khổ đau trong khi tôi hoàn toàn vô tội? Tại sao tôi lại phải chịu đựng quá nhiều gian nan? Tại sao tôi lại bị phiền não với quá nhiều quấy rối? Tại sao tôi lại bị người khác trách cứ bất chấp việc làm tốt của tôi? Câu trả lời đơn giản là khi bạn làm những việc thiện, thì một cách vô ý thức, có thể bạn đã đi ngược lại nhiều thế lực ác đang vận hành trong thế gian này.

Những lực xấu ác ấy đương nhiên sẽ làm gián đoạn những thiện sự của bạn. Nếu không phải thế, có thể là bạn đang phải đương đầu với những quả xấu của một nghiệp bất thiện nào đó trong quá khứ đang chín mùi trong thời điểm hiện tại. Nhờ tiếp tục làm công việc tốt của bạn với sự hiểu biết hợp lý, cuối cùng bạn sẽ thoát khỏi những phiền muộn ấy. Vì lẽ bạn là người đầu tiên tạo ra những thất vọng, nên thật hợp lý là chỉ tự thân bạn mới có thể vượt qua được chúng nhờ nhận ra tình trạng đích thực của bạn trong cuộc sống thế gian.

Rất nhiều trong số những điều kiện thế gian (tám pháp thế gian — khen, chê; được, mất; khổ, vui...) nằm ngoài quyền kiểm soát của chúng ta. Những thay đổi không mong đợi, những ảnh hưởng khác nhau và những điều không chắc chắn luôn xảy ra làm nản lòng chúng ta. Đó là lí do vì sao đôi khi người ta cảm thấy khó mà làm được điều thiện trong những hoàn cảnh thay đổi như vậy. Tuy nhiên, nếu người ta nghĩ đến lời khuyên này của Đức Phật, mọi người ai cũng có thể đóng góp một cái gì đó

cho sự bảo vệ lẫn nhau của họ. Là một người nghèo, nhưng biết đủ và vui vẻ vẫn tốt hơn một người giàu mà lúc nào cũng lo lắng, và khổ sở với tham.

Một số người phàn nàn và nói rằng chúng tôi đã làm rất nhiều cho họ thế mà thậm chí họ không nói được một lời ‘cám ơn’. Nếu, do giúp đỡ người khác, chúng ta cảm nhận được niềm vui thì tại sao biết ơn lại quan trọng đến thế?

Đức Phật xem biết ơn là một đức hạnh lớn. Tuy nhiên, thực sự là đức hạnh này rất hiếm thấy trong bất kỳ xã hội nào. Bạn không thể lúc nào cũng trông đợi người khác biết ơn bạn về những gì bạn đã làm. Con người ta có khuynh hướng hay quên, đặc biệt là khi phải nhớ đến những ân huệ trong quá khứ. Nếu người ta không tỏ lòng biết ơn, bạn phải học cách chấp nhận chúng là như vậy – chỉ khi đó bạn mới có thể tránh được sự thất vọng. Thực sự bạn vẫn có thể vui sướng bất kể người ta có biết ơn lòng tốt và sự giúp đỡ của bạn hay không; bạn chỉ cần nghĩ và cảm thấy thoải mái rằng bạn đã làm tròn bổn phận cao quý của bạn như một con người đối với đồng loại của mình là đủ.

Tha Thù và Quên

Trả thù những kẻ gây rắc rối cho mình chỉ tạo ra thêm nhiều vấn đề và rầy rà hơn mà thôi. Bạn phải nhận ra rằng những cảm giác tiêu cực và những hành động thù nghịch chỉ đem đến sự tai hại và khổ đau cho cả bạn lẫn người gây rối. Bởi vì để thực hiện một hành động trả đũa bạn phải nuôi dưỡng oán thù cao độ trong lòng bạn. Lòng căm thù này cũng giống như thuốc độc. Và vì chất độc khởi đi từ nơi bạn, chắc chắn nó sẽ hại bạn trước rồi sau đó nó mới có thể hại được người khác. Trước khi bạn ném được hòn sỏi nóng vào người khác, bạn sẽ bị phỏng tay trước. Hành động của bạn như vậy chứng tỏ là chẳng có sự khác biệt căn bản nào giữa bạn và người chống đối bạn.

Do thù ghét người khác, bạn chỉ tăng thêm sức mạnh cho họ, chứ không giải quyết được vấn đề của bạn. Còn nếu bạn trở nên giận dữ với một người chỉ có cười đáp trả lại bạn, thì bạn sẽ cảm thấy thất bại và sầu khổ hơn nữa. Bởi vì họ đã không hợp tác với

bạn để hoàn thành ước muốn của bạn vậy, chính họ mới là người chiến thắng. Đức Phật đã dạy chúng ta cách làm thế nào để sống một cách vui tươi khi phải đương đầu với những náo động của cuộc đời. ‘Vui thay chúng ta sống không hận giữa thù hận. Giữa những người thù hận, chúng ta sống không hận thù.’ Dhammapada.

Chúng ta có thể sống vui tươi không để thôi bùng lên ngọn lửa sân hận. Có thể bạn không đủ mạnh để mở rộng tình thương đối với những kẻ thù của bạn; nhưng vì sức khỏe và hạnh phúc của bạn cũng như hạnh phúc của những người khác, ít ra bạn cũng phải biết cách làm thế nào để tha thứ và quên.

Do không thù ghét hay uy hiếp người quấy phá bạn, bạn đã hành động như một con người hào hiệp. Để hành động được theo cách này, bạn phải hiểu rằng người quấy phá bạn đã bị sân hận, ghen tị và vô minh làm cho mê muội. Do đó họ không khác với những người khác vốn cũng đã từng lúc này hay lúc khác bị mê muội bởi những trạng thái tâm tiêu cực như vậy.

Đức Phật nói: – ‘Những người làm điều ác về bản chất không ác. Sở dĩ họ làm ác là vì họ bị vô minh che phủ mà thôi.’ Bởi thế họ cần phải có sự hướng dẫn.

Chúng ta không nên nguyên rửa họ. Thật là bất công nếu chúng ta nói rằng họ phải bị kết án để chịu khổ suốt đời vì không bao giờ được xem là quá trễ để sửa đổi một người nào. Chúng ta nên cố gắng giải thích, bằng một cách thuyết phục nhất, để họ nhận ra rằng thực sự là họ sai. Với sự hiểu biết này, bạn có thể đối xử với người làm ác như thể bạn có một bệnh nhân đang đau khổ vì một chứng bệnh nào đó cần được điều trị vậy. Khi bệnh được chữa lành người bệnh cũ và mọi người khác sẽ sống tốt đẹp và vui vẻ. Người si mê cần phải được người có trí dẫn dắt. ‘Cuộc sống tốt đẹp là cuộc sống được truyền cảm hứng bởi tình yêu thương và được hướng dẫn bởi trí tuệ.’

Nếu, do vô minh hay hiểu lầm, một người nào đó làm điều không phải với bạn, thì đó là lúc để lòng từ bi của bạn có cơ hội bộc lộ đối với họ. Một ngày kia, chắc chắn anh ta sẽ nhận ra sự

điên rồ của mình và bỏ những thói quen xấu của anh ta đi. Vì thế cho anh ta một cơ hội để trở thành người tốt vẫn đáng mong đợi hơn. Nỗi ân hận của anh ta về những lầm lỗi quá khứ sẽ thay đổi anh ta thành một người tốt hơn và cuối cùng anh ta sẽ thực sự hiểu được thiện ý của bạn. Lời khuyên đầy lòng bi mẫn của Đức Phật là:

‘Hận thù không diệt được hận thù;

Chỉ có tình thương mới diệt được hận thù.

Đây là quy luật vĩnh hằng.’ (Dhammapada)

Nếu bạn có thể bộc lộ lòng từ bi, sẽ không có sự tai hại nào xảy đến với bạn. Điều này còn giúp bạn có được sự lành mạnh cả về thể xác lẫn tinh thần. Cuộc sống có nhịp điệu riêng của nó. Nếu bạn lỗi nhịp, bạn phải tiếp cận theo đường vòng. Những ai không hiểu nguyên tắc này luôn luôn gặp phải rắc rối và đối diện với những khó khăn trong cuộc sống.

Nếu một người cứ liên tiếp làm điều không đúng với bạn, bạn phải hành động một cách trí tuệ trong việc sửa chữa anh ta mỗi lần anh ta phạm sai lầm. Mặc dù để làm được điều ấy không phải dễ lắm, song bạn nên cố hết sức mình để theo tấm gương của Đức Phật. Lúc đó bạn sẽ biết được là cuối cùng thì đó cũng không phải là điều bất khả. Thái độ của Đức Phật trong một tình huống như vậy có thể được tóm tắt như sau: – ‘Điều ác càng đến với ta, ta càng tỏ ra thiện chí nhiều hơn.’

Một số người nghĩ rằng lấy thiện báo ác hay lấy đức báo oán là chuyện không thực tiễn. Song cứ thử đi rồi bạn sẽ tự mình thấy. Nếu như bạn thấy việc lấy thiện báo ác là quá khó, thì ít ra bạn vẫn có thể làm được một việc lớn cho bản thân bạn và cho những người khác bằng cách không lấy ác báo ác vậy.

‘Đối với người thiếu hiểu biết phạm lầm lỗi, cần phải có sự xem xét đầy cảm thông.’

Làm Thế Nào Để Giảm Bớt Những Khổ Nỗi Của Bạn.

Thực sự là không có gì là hoàn toàn xấu hay hoàn toàn tốt trong thế gian này bởi vì chính những điều mà nhóm người này hoan nghênh lại có thể bị nhóm người khác không thích. Do đó,

chúng ta định rõ tốt hay xấu theo những nhu cầu của chúng ta. Mọi vật tự bản chất không tốt cũng không xấu. Theo Đạo Phật, thế gian tồn tại trên sự đối đãi và chúng ta là một phần trong đó. ‘Trong đời tôi, tôi chưa bao giờ học được điều gì từ bất kỳ người nào hợp với tôi.’ (Dudley Field Malone)

Nếu chúng ta có những tham muốn vị kỷ mãnh liệt đối với sự hiện hữu và các cảm giác, chúng ta sẽ phải trả giá cho những thế giới quan sai lầm ấy. Tư duy đầy mong cầu, khát khao sự bất diệt và chấp thủ vào các cảm giác xem như ‘Ta’ hay ‘Tôi’ chỉ che kín tâm và ý thức về thời gian của nó lại mà thôi. Những ước vọng bất thành sinh ra một loạt những sự tranh chấp, va chạm, không giao thiệp, sợ hãi, lo lắng, băn khoăn và cô đơn. Phải nhớ là không có gì miễn phí trong cuộc đời này, tất cả phải trả giá.

Nếu bạn khao khát muốn đoạn trừ khổ đau trong tâm, bạn phải giảm bớt những tham ái vị kỷ lại. Cuộc hành trình của đời người tùy thuộc vào việc bạn có chọn đúng đường và tự phát triển tinh thần để tháo bỏ những căng thẳng của cuộc sống vật chất không, hay bạn sẽ tiếp tục đắm chìm trong những dục lạc với nhiều đối đầu kèm theo của chúng.

Một cách để tự làm vơi bớt nỗi thống khổ thỉnh thoảng xảy đến trong đời bạn là phải hiểu mức độ khổ đau cũng như khó khăn của bạn so với những gì người khác đã nếm trải. Khi bạn gặp bất hạnh, bạn thường cảm giác rằng thế gian này đang chống lại bạn và mọi thứ quanh bạn đều sai. Tuy nhiên, nếu bạn thử ghi nhớ trong tâm những việc xảy ra quanh bạn và biết ơn những gì bạn có xem, thật ngạc nhiên là bạn sẽ thấy mình quả thực còn nhiều may mắn hơn những người khác đấy.

Bạn đã thôi phòng quá mức những khó khăn và khổ đau của bạn. Trong khi những người khác thực sự khốn đốn hơn, tuy thế họ không đến nỗi lo lắng thái quá như bạn. Do đó, khi bạn đối diện với bất cứ vấn đề gì, bạn nên cố gắng giải quyết chúng thay vì lo lắng và tạo ra những nỗi khắc khoải trong lòng. Người Trung Hoa có câu nói rất thực tiễn về cách giải quyết các vấn

đề: – ‘Nếu bạn có một vấn đề lớn, cố gắng giảm nó thành vấn đề nhỏ. Nếu bạn có một vấn đề nhỏ, cố gắng để giảm nó thành không có vấn đề gì cả.’

Cách khác để giảm bớt những vấn đề của bạn là nghĩ đến những gì bạn đã trải qua trước đây, dưới những hoàn cảnh tương tự hoặc thậm chí tệ hơn; thế mà nhờ sự nhẫn nại, sáng kiến và nỗ lực, bạn đã có thể vượt qua những khó khăn dường như không thể nào tránh được ấy như thế nào. Nhờ suy nghĩ như vậy, bạn sẽ không cho phép những vấn đề hiện tại ‘nhận chìm bạn’. Ngược lại, nhờ thấy cuộc sống trong viễn cảnh mới có thể bạn sẽ giải quyết được bất cứ vấn đề gì hiện thời bạn đang gặp.

Bạn phải nhận ra rằng trước đây bạn đã từng trải qua những tình huống tệ hơn rất nhiều và bây giờ cho dù chuyện gì xảy đến thì, với kinh nghiệm ấy, bạn đã sẵn sàng để đương đầu trực tiếp với chúng. Với trạng thái tinh thần như vậy, chẳng mấy chốc bạn sẽ lấy lại niềm tự-tin của mình và ở trong một tư thế tốt hơn để giải quyết bất cứ vấn đề gì sẽ xảy ra cho bạn.

Nếu bạn đang đương đầu với một vấn đề, hãy nhớ rằng chắc chắn phải có một cách để vượt qua nó. Thế thì tại sao lo? Mặt khác, cho dù không có một giải pháp nào cho vấn đề của bạn đi nữa, thì sao lại phải lo vì sự lo lắng của bạn cũng không thể đóng góp gì được vào việc giải quyết vấn đề của bạn cơ mà!

Sự gia tăng của mọi loại bệnh về tâm và những xáo trộn tinh thần là hiện tượng đáng báo động nhất trong số các chứng bệnh của thời đại. Ngày càng có nhiều người mắc bệnh tâm thần ở khắp nơi trên thế giới đặc biệt là ở các quốc gia giàu có.

Trong nhiều trường hợp yếu tố phạm tội trong xã hội của chúng ta được đề cập liền sau đó như là bệnh tâm thần. Một kết quả tích cực và có ảnh hưởng sâu rộng xuất phát trực tiếp từ công trình nghiên cứu của Freud, là sự công nhận rằng những kẻ phạm tội và chệch mảng nhiệm vụ là những người mắc bệnh tâm thần, và cần sự điều trị hơn là trừng phạt. Chính cái nhìn thông thoáng về vấn đề này được xem là căn bản cho mọi cải

cách xã hội ‘theo hướng tiến bộ’ nhằm thay thế sự trừng phạt bằng sự phục hồi.

Nếu chúng ta không chứng kiến cảnh người khác sống như thế nào, có thể chúng ta sẽ không học được những cách sống khác. Những cuộc gặp gỡ của chúng ta với người khác khiến chúng ta cảm thấy dễ cảm thông hơn. Tính không khoan dung thường phát sinh do không biết gì về những nhu cầu của người khác và cách suy nghĩ của họ.

Hãy Thay Đổi Chính Mình

Bạn được gì do thay đổi thế gian? Liệu bạn có đạt được sự hoàn thiện không? Không bao giờ, bạn chỉ có thể nuôi lớn tính kiêu căng tự phụ và thỏa mãn cho cái tôi của bạn. Và điều này sẽ trói buộc bạn vào bánh xe sanh hữu hay vòng luân hồi mà thôi. Nhưng nhờ thay đổi chính mình, bằng cách nhận ra bản chất thực của cái ngã qua lòng vị tha, tự khép mình vào giới luật và nỗ lực tinh tấn, bạn có thể thành tựu sự hoàn thiện.

Nhờ thành tựu sự hoàn thiện như vậy, cuộc sống của bạn trở nên ý nghĩa hơn và bạn có thể cống hiến sự phục vụ to lớn cho tha nhân. Tấm gương của bạn sẽ truyền cảm hứng cho mọi người; họ sẽ theo gương bạn và cố gắng thành tựu mục đích chung trong cuộc đời này. Đây là lí do vì sao một người, Siddharta (Sĩ-đạt-đa), muốn trở thành một vị Phật đã từ bỏ vương quốc của mình để sống cuộc đời của một du sĩ không nhà. Vì nếu làm vua ngài sẽ chỉ phục vụ được cho thần dân của mình, nhưng nhờ chuyển hóa tự thân bằng nỗ lực tinh tấn, ngài đã có thể cứu giúp thế gian. Con người ngày nay là kết quả của hàng tỷ những tư duy và hành động quá khứ. Con người không phải được tạo sẵn để ‘trở thành và tiếp tục trở thành’. Tính cách của anh ta được quyết định bởi chính tiến trình tư duy của anh ta. Con người tự bản chất không hoàn thiện; họ phải tự rèn luyện mới hoàn thiện được.

Sự sống không chỉ thuộc một mình con người. Nhiều hình thức sống khác hiện hữu trong vũ trụ này. Tuy nhiên, con người có một sức mạnh tư duy và lý luận to lớn hơn. Về phương diện này

con người được xem là cao cấp hơn các chúng sinh khác bởi lẽ họ có trí thông minh để uốn nắn lối sống của mình nhằm loại trừ những khổ đau của họ. Vì vậy, nếu mục đích của cuộc sống chỉ là để loại trừ khổ đau, thì con người có thể thành tựu cứu cánh ấy qua nỗ lực tinh tấn của họ. Nhưng cuộc sống cũng sẽ là một thất bại nếu nó không được sử dụng một cách đúng đắn. Đức Phật nhấn mạnh đến giá trị của việc được sinh làm người. Ngài đã vẽ lên bức tranh hoàn hảo nhất về một con người đang nỗ lực và phấn đấu hết kiếp này sang kiếp khác trong cuộc tầm cầu sự hoàn thiện của anh ta.

Sự thực thì, cuộc sống là một kinh nghiệm vô song. Không gì có thể so sánh được với nó; cũng không thể xác định giá trị của nó dưới hình thức một cái gì khác, và tiền lại càng không thể mua được nó. Ấy vậy mà, nhiều người đã không biết phải làm gì với viên ‘**trân châu vô giá**’ này. Sự sống ở đây không chỉ muốn nói tới sự sống của thân xác hay của các giác quan, mà là tâm suy nghĩ của con người.

Hãy Tận Dụng Cuộc Sống.

Điểm quan trọng về cuộc sống là ở chỗ chúng ta đã có nó và do đó chúng ta phải biết tận dụng nó. Cơ hội để tận dụng tối đa cuộc sống này thực sự là giá trị lớn nhất của đời người. Nhiều người sống một cuộc sống chật hẹp, buồn khổ, chán chường bởi vì họ không cố gắng tận dụng cuộc sống. Họ sử dụng hầu hết thời gian để lo nghĩ và vật lộn với sự sống, làm việc như những kẻ nô lệ, đối đầu với không biết bao nhiêu là vấn đề và chướng ngại.

Chúng ta đã tốn vô số năng lượng trong mặt trận tình cảm – chiến đấu cho sự sống còn, chiến đấu cho quyền lực, chiến đấu để được lợi, chiến đấu để được danh, chiến đấu cho dục lạc và chiến đấu để được thoát khỏi sự nguy hiểm. Thỉnh thoảng, chúng ta đạt được một chút sự thoả mãn thoáng qua nhưng mọi niềm vui chắc chắn rồi cũng chấm dứt với khổ đau.

Cứ nhìn vào thế gian và bạn có thể thấy người ta đang đấu đá với nhau như thế nào — đánh bom, không tặc, và tàn hại lẫn

nhau. Có thể nói toàn thế gian chẳng khác một nhà thương điên. Người ta đã quên đi nhân cách tốt đẹp của họ và để cho sự cong queo, hung ác, lừa đảo, trộm cắp, giận dữ, phần uất, tham lam và vô minh ngự trị trên họ. Rõ ràng là không có chỗ trong tâm con người cho việc tu dưỡng những tư duy thiện. Thử hỏi người ta có thể tìm được sự bình yên, hạnh phúc và mãn nguyện như thế nào trong một trận chiến ở đây người ta cứ liên tục đấu đá với nhau để được lợi lạc hay để thoát khỏi hiểm nguy? ‘Tính dã man của con người đối với con người đã tạo ra vô vàn khóc than.’

Khi Bạn Bảo Vệ Mình Bạn Bảo Vệ Người Khác

Con người phải học cách để tự chữa trị những quan điểm sai lầm (tà kiến) và chứng bệnh điên phổ quát ở mức cá nhân, trước khi muốn có sự bình yên và hoà hợp trong gia đình, trong xã hội và sự tỉnh táo ở mức toàn cầu. Chính ở mức cá nhân này mà chúng ta phải theo dõi tâm chúng ta với chánh niệm, và nhờ làm như vậy chúng ta bảo vệ được tự thân và những người khác cùng một lúc. Kinh Pháp Cú nói:

‘Nếu ta quý trọng ta, hãy khéo canh chừng ta.’

Sự cần thiết phải khéo canh chừng bản thân bằng thực hành chánh niệm được minh hoạ bằng một hình ảnh tương tự do Đức Phật đưa ra, về một diễn viên leo dây và một cậu bé. Xưa có một diễn viên leo dây thực hiện những hành động nguy hiểm cùng với người học trò của mình. Chỉ cần ông hoặc người học trò của ông trượt chân là có thể dẫn đến chấn thương. Trong một màn biểu diễn, ông trèo lên cây sào tre của mình và bảo người học trò: ‘Này con, hãy trèo lên cây sào và đứng trên vai ta.’ Sau khi cậu bé đã làm như thế, người thầy dặn: ‘Này con, hãy bảo vệ ta và ta sẽ bảo vệ con; nhờ canh chừng lẫn nhau, chúng ta sẽ biểu diễn trò chơi, kiếm tiền và leo xuống cây sào an toàn.’ Người học trò suy nghĩ một lát rồi trả lời: ‘Không được đâu thầy, làm như thế sẽ không chắc ăn. Sao thầy không tự bảo vệ mình còn con sẽ tự bảo vệ con. Nhờ tự bảo vệ và tự canh chừng như vậy chúng ta sẽ biểu diễn các trò chơi, kiếm tiền và leo xuống cây sào an toàn. Đây là phương pháp.’ Theo Đức Phật, cũng như

người học trò đã nói với thầy của anh ta: ‘Con sẽ bảo vệ con,’ chúng ta nên thực hành chánh niệm để tự bảo vệ mình như vậy. Sự thực hành này cũng sẽ bảo vệ cho những người khác. Nhờ bảo vệ tự thân, ta bảo vệ người khác; nhờ bảo vệ người khác ta bảo vệ tự thân. Và người ấy làm điều này bằng sự thực hành, sự tu tập nhiều lần, và bằng sự chú tâm thường xuyên với những đức khoan dung, vô hại, từ ái, và bi mẫn. Do đó, nhờ thực hành những đức tính này, những đức tính mà chỉ có thể được trau dồi cùng với chánh niệm, ta đem sự bảo vệ và an toàn đến cho người khác.

Chúng ta không nên hiểu lầm bởi nghĩ rằng hành động bảo vệ mình như vậy là ích kỷ. Khi nói phục vụ bản thân, tất nhiên chúng ta không muốn nói làm cho hả lòng tham của chúng ta, vì trong nghĩa đúng đắn nhất thì đây không phải là sự phục vụ cho bản thân mình. Phục vụ bản thân có nghĩa là chúng ta phải thực hành khắc kỷ, giữ giới và luyện tập tâm. Trong khi thực hành những đức tính này, ta đang thực hiện một sự phục vụ cao nhất cho tha nhân. Hơn nữa, làm thế nào người ta có thể gọi là phục vụ người khác thực sự cho được nếu về đạo đức và tâm trí còn yếu kém?

Chúng ta phục vụ bản thân và người khác bằng cách tránh điều ác, làm điều lành, và thanh tịnh tâm ý của chúng ta. Đây là điểm chính của những gì chư Phật ba đời dạy. Tránh điều ác là tránh làm những hành động vốn được thúc đẩy bởi các căn bất thiện, đó là tham, sân và si. Trái lại, chúng ta không ngừng nỗ lực với chánh tinh tấn để hành động từ lòng bi mẫn và trí tuệ. Đây là những gì được hàm ý bởi làm điều lành. Chúng ta thanh tịnh tâm ý bằng cách giảm bớt và cuối cùng thì diệt hẳn những ý nghĩ bất thiện trong tâm. Ngoài ra, chúng ta còn mở rộng những tư duy từ ái đến tất cả chúng sinh không phân biệt. Chúng ta bộc lộ thiện chí đến tất cả chúng sinh và ước mong sao họ được an vui, hạnh phúc, thoát khỏi hiểm nguy, tai hại và thoát khỏi khổ đau.