

Các mục sẽ trình bày

- 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

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**

Những Vấn Đề, Bản Chất Và Nguyên Nhân Của Vấn Đề (Tiến sĩ Sri Dhammananda) Các mục sẽ trình bày

- 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

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 thỏa hiệp và chấp nhận một chính sách nhân nhượng để ổn định nhiều vấn đề của chúng ta. Nhẫn 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 hằn 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 khỏe không?’ chúng ta nói

‘Ồ, tôi khỏe’. 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 tấm thân này đến độ lơ là cả những bổn 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 vòng 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 để 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 sinh 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

ngghi 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 nài, 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 đề 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 ỉ ẻ, 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 khỏe 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

tôi 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.

‘Dễ 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 chồng chất 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 thoả mãn 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 hoả-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 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 lừng 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 sở 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,

Thiêu thân bay vào lửa.

Không biết sự hiểm nguy,

Cá nhỏ đớp mồi câu.

Nhưng dù biết rất rõ

Hiểm nguy của dục 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 giành 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 kỹ 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 vất 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 gọi 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 nguyên của mình. Theo Đức Phật, thế gian này dựa trên sự xung đột, cọ

xát, bất toại nguyên 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 bắt 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 chướng 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 thoả 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 lầm 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 chớ 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,

‘chúng 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

Sanskrit ‘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 mảnh 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 thù.’ 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 lãng tránh, nhất thời, và có thể để lại vị đắng 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!

Khối 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
Ướt vĩnh viễn,
Tất cả vì
Xác thời 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 dễ 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 rộ 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 hằn 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

bằng 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 áp 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 sửng 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 bẽ 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, lòng nhát (uể oải), lo lắng và hoài nghi. Kinh Điển Pāli minh hoạ 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 mất 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 khốn khổ.

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 thỏa

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 Thiền.

Bước thứ ba trong trình tự giải quyết căng thẳng là trao đổi các thói

quen tốt qua việc tu thiền (bhāvanā). Tỷ như chúng ta chăm sóc và nuôi dưỡng cơ thể chúng ta bằng vật thực thích hợp và sự sạch sẽ

thể 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 tịnh 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. Ấn 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 ấn 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 ấn 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 ủ 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 khỏe 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 gặp 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 bế 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 lề lối 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...

(Trích

Những Vấn Đề Của Con Người

Tác giả: DR.K.Sri Dhammananda

Dịch giả: Pháp Thông)